

النجاح

خطوات متقنة لصناعة

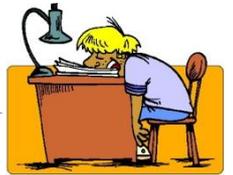
التحفة التربوية المنطقة الثانية فرع الثانوية أيار ٢٠١٣ - جمادى الآخرة ١٤٣٤



طاقات دماغك
في عمر الشباب
تفوق كل
تصور..

النجاح =
هدف + خطة
+ عمل.

أشعر بالنعاس واللامبالاة!



ماذا أفقد
المعلومات التي
تعلمتها؟؟

لأنك لم تراجعها.. وهذا أمر طبيعي فالمعلومات غير
المستخدمة تذهب إلى أبعد مكان في الذاكرة ويكون
الوصول إليها صعباً..



الذاكرة تمسح التنظيم.. ومن دون
تنظيم لا تتوقع إسترجاع المعلومات
ووجودها في مكانها في الوقت
الذي تريده..

كيف أثبت
المعلومات في
ذاكرتي؟؟

ليس لأنك لا تحب الدرس.. بل لأنك لا
تستخدم طاقات عقلك الخارقة..
سرعة العقل أعلى بكثير من سرعة
القراءة التقليدية التي نقرأ بها عادة
وتقدرّ بمتوسط 200 كلمة في الدقيقة
والعقل لا يبطن سرعته أو يتوقف عن
التفكير.. وإذا قرأنا ببطء يبدأ العقل
باستثمار طاقاته الزائدة في السرحان..



إذا كان وقتك قليل وتعتبر شهر ما يكفي

رج بعطيك الدليل ما تخليه عندك تحفة



أولاً: خطوات متقنة

1

إختر بيئة ملائمة للدراسة بحيث تكون بعيداً عن المشتتات (الهواتف، التلفزيون...) (😊 / التلفزيون...)

2

حدّد الأولويات للمواد الدراسية التي ستذاكرها (تبدأ بالأصعب ثم الأسهل).

3

اقرأ بتركيز المحتوى من أجل تحقق الفهم المبدئي (إنتبه لا تجهد نفسك لتذكر كل شيء منذ أول قراءة...).

4

أعد قراءة المحتوى مع تدوين الملاحظات (اجعل المعلومات ترسخ بذاكرتك من خلال ربطها بأشياء أنت تعرفها مسبقاً أو تقع في محور اهتمامك..)

5

إستخدم حواسك كمساعد في الحفظ والتعلم (السماعات وتسجيل الصوت...)

6

إختبر نفسك من دون أية وسائل مساعدة (قم بتدوين إجابتك أو أذكرها بصوت عال، بحيث تكون بمثابة بروفة للإختبار).

7

أعد إختبار نفسك مرارا في أوقات مختلفة من الأسبوع (عندها ستلاحظ أن الوقت المستغرق في المراجعة بدأ في التراجع نتيجة ترسخ المعلومات وسرعة إسترجاعها).. وهكذا تكون على أتم الإستعداد للإختبار الحقيقي..

8

وأخيراً.. لا تنس أن تأخذ قيلولة قصيرة بعد كل جلسة مكثفة للمذاكرة لتمنح عقلك فترة من الراحة وهذا يعطيك فرصة أكبر في تذكر المعلومات...

تقنية برنامج المذاكرة تساعد على
إصابة الهمد و تحقيق التفوق!

يعيش ٩٠% من الناس من
دون تخطيط .. فلا تكن
منهم!!

نموذجان لبرامج المذاكرة

ثانياً

النموذج الأول

ملاحظات خاصة	نوع النشاط	إلى	من
	حفظ	6:30	5:00
	إستراحة(زبيب/تمر..)	7:00	6:30
	حفظ	8:30	7:00
	فطور صباحي	9:00	8:30
	حفظ	10:30	9:00
	إستراحة	11:00	10:30
	حل	12:30	11:00
	إستراحة صلاة+غداء	2:00	12:30
	حل	3:00	2:00
	قيلولة	4:00	3:00
	حل	5:30	4:00
	نزهة خارجية	8:00	5:30
	صلاة+وجبة العشاء	8:30	8:00
	حل	10:00	8:30
	نوم	5:00	10:00

المجموع: 10 ساعات درس / 6 ساعات ونصف عبادة وإستراحات / 7 ساعات نوم

النموذج الثاني

ملاحظات خاصة	نوع النشاط	إلى	من
	صلاة + حفظ	6:00	4:00am
	إستراحة(زبيب/تمر..)+مساعدة منزلية	6:30	6:00
	حفظ	8:30	6:30
	الفطور الصباحي	9:00	8:30
	حفظ	10:30	9:00
	إستراحة	10:45	10:30
	حل	12:00	10:45
	قيلولة(حتى لو لم تستطع النوم/عرض جسمك للإسترخاء الكامل وأغمض عينيك)	12:40	12:00
	صلاة +قرآن	1:30	12:40
	حل	2:30	1:30
	غداء	3:00	2:30
	حل	5:00	3:00
	إستراحة	5:30	5:00
	حل	6:30	5:30
	نزهة خارجية	8:00	6:30
	وجبة العشاء	8:30	8:00
	مراجعة كل الأفكار الأساسية التي تم دراستها	9:00	8:30
	نوم	4:00	9:00

المجموع: 10 وثلاثة أرباع الساعة درس / 5 وثلاثة أرباع الساعة عبادة وإستراحات / 7 ساعات نوم



ثالثاً: سُلّ متفوق

ما هي الأساليب التي إعتدتها في دراستك؟

- حقيقة، أهم الأساليب التي إعتدتها في دراستي، هي:

1. تقديري لذاتي، من خلال تعزيزي ثقتي بنفسي، والإيمان بقدراتي..
2. تحديد أهدافي بدقة القريبة والبعيدة.
3. تقديري للوقت وتنظيمه، من خلال إعداد برنامج زمني بشكل أسبوعي يتضمن كافة الأنشطة التي سأقوم بها، (أکید مع مراعاة الاوقات المناسبة للمذاكرة).
4. الإلتزام بالبرنامج الزمني، وعدم تأجيل عمل اليوم إلى الغد..
5. تدوين الملاحظات على مفكرتي الخاصة.
6. الإهتمام بالبيئة التي أدرس فيها (كتخصيص مكان مناسب وهادئ للدراسة اليومية / ترتيب أغراضه...).
7. وأخيراً، الإهتمام بنوعية الغذاء الذي أتناوله خصوصاً الفطور الصباحي (زبيب/عسل/جبنه وجوز...)والإكثار من السوائل خصوصاً الماء..

رابعاً: ثلاث وصايا



الوصية الأولى: «إستعن أولاً وآخراً بالله العليّ العظيم»

الوصية الثانية: «إستعن بصاحب الأمر(ع) لقضاء كافة حوائجك»

الوصية الثالثة: «قل كل يوم قبل الدرس:

بسم الله الرحمان الرحيم

اللهم أخرجنا من ظلمات الوهم وأكرمنا بنور الفهم وأفتح علينا أبواب رحمتك وفضلك

ويسرّع علينا خزائن علمك برحمتك يا أرحم الراحمين»

اللهم نور بكتابتك قلبي واشرح صدري وأطلق لساني بحولك وقوتك ولا حول ولا قوة إلا

بالله العليّ العظيم»

والحمد لله رب العالمين