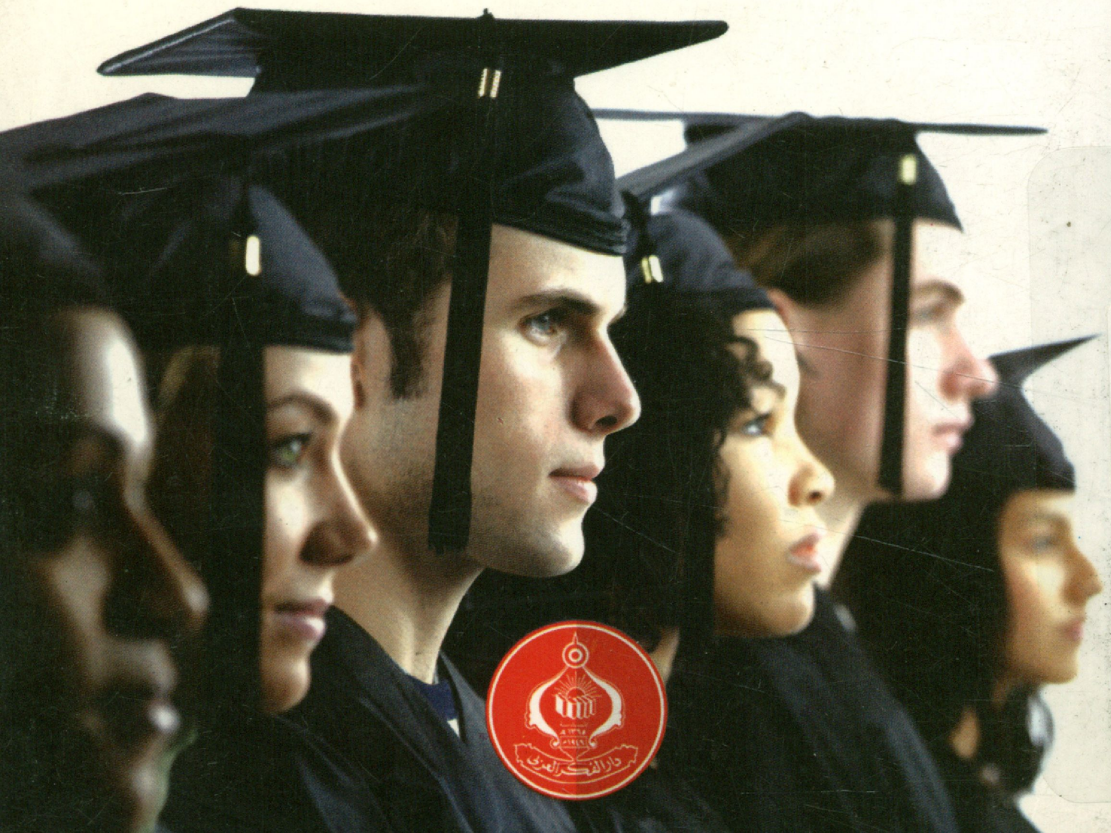


كريم السباخي

سر النفوق الدراسي



الاسم : كريع محمد على السباخي

المرجآت العلمية :

- بكالوريوس التربية الرياضية جامعة المنصورة بتقدير عام ممتاز مع مرتبة الشرف - الأول على قسم المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية ٢٠٠٦م
- درجة الماجستير فى التربية الرياضية قسم المناهج وطرق التدريس - تكنولوجيا التعليم - تنس الطاولة ٢٠١١م

البطولات والاسومة :

- الأول على جمهورية مصر العربية فى بطولة الجمهورية للياقة البدنية والجمباز العام ٢٠٠٦م
- حكم تنس طاولة بالاتحاد المصرى لتنس الطاولة ٢٠١٠م

الخبرات العملية والتدرج الوظيفى :

- معيد بكلية التربية الرياضية جامعة المنصورة - جمهورية مصر العربية ٢٠٠٦م
- محاضر بالعديد من مراكز التنمية البشرية منذ ٢٠٠٧م
- مدرس مساعد بكلية التربية الرياضية جامعة المنصورة - جمهورية مصر العربية ٢٠١١م
- مدرب لياقة بدنية بالاتحاد الرياضى القطرى للشرطة - دولة قطر ٢٠١١م

عندما نبحث عن التميز اسأل نفسك :

ما سلاالم الوصول لقمة التفوق ؟

ما الطرق التى اكتشفها العلماء للمذاكرة الناجحة؟

هل أمتلك فن التخخيص ومهارات الإجابة على أسئلة الامتحانات بأنواعها المختلفة ؟

ما المعوقات التى قد تواجهنى وكيفية التغلب عليها ؟

تعلم طرق الحفظ و الفهم بسهولة ويسر ...

كل هذا أقدمه لكلم فى ملخص شديد جدا ممتلئ بالخبايا والأسرار

عنها الأوائل الذين قرروا أن يصعدوا سلم التفوق .

هذا الكتيب وما يحتويه من معلومات تثير لك الطريق لتتعرف وتتقن

الدراسى لتصل إلى ما تصبو إليه وتعيش حياة أفضل.

مرجع هام لكل طالب أراد التفوق وقرر الوصول للقمة

ونذكر دائما انك ناجح طالما

طالما توقعت النجاح.

طالما وضعت لنفسك خطة

طالما بذلت مجهودا إضافيا.

طالما استفدت من هزائمك.

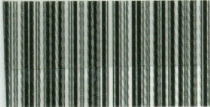
طالما تحملت المسؤولية.

طالما حافظت على لياقتك البدنية والذهنية.

طالما تذكرت أن أحسن طريقة لاستغلال الوقت أن تبدأ الآن.

طالما حددت أولوياتك وفق الوقت المتاح.

B.N. 978-977-10-2826-0



١٦٦١٠٨٠٤٦٨

تطلب جميع منشوراتنا من رصيفتنا الوحيد بالبحر وال
دار القلوب الحديث

سر التفوق الدراسي

تأليف

كريم السباخي

الطبعة الأولى

١٤٣٤هـ / ٢٠١٣م -

ملتزم الطبع والنشر

دار الفكر العربي

٩٤ شارع عباس العقاد - مدينة نصر - القاهرة

ت: ٢٢٧٥٢٧٩٤ - فاكس: ٢٢٧٥٢٧٣٥

٦ أ شارع جواد حسني - ت: ٢٣٩٣٠١٦٧

www.darelfikrelarabi.com

darelfikrelarabi@hotmail.com

*The Secret
Of
Scholastic Superiority
By
Karim Elsebakhy*

٣٧٠، ١٥٢ كريم السباخى.
ك ر س ر سر التفوق الدراسى / تأليف كريم السباخى. - القاهرة: دار الفكر
العربى، ١٤٣٤هـ = ٢٠١٣م.
٦٤ ص، إيض، ٢٠سم.
تدمك: ٠ - ٢٨٢٦ - ٩٧٧ - ١٠ - ٩٧٧ - ٩٧٨.
١- المذاكرة . ٢- المذاكرة - وسائل اكتساب الطاقة. ٣-
المذاكرة - وسائل جمع المعلومات. ٤- التفوق الدراسى. أ.
العنوان

جمع إلكترونى وطباعة



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

لمحات سريعة

عندما تقرر أن تذاكر أسأل نفسك:

- هل تغيير مكان المذاكرة يؤثر على كفاءتي؟
 - ما الطرق التي تساعد على اكتساب المعلومات؟
 - هل يجب أن أحدد فترات المذاكرة؟
 - هل تعتمد على عملية حشو الدماغ؟
- وعندما تفقد الطاقة التي تساعدك على الاستمرار في التفوق أسأل نفسك:

- ما وسائل التحفيز؟
- وهل اختلاف الأصدقاء يؤثر على حياتي الدراسية؟
- وهل لديك معلومات عن كيفية النوم الصحي (التوقيت - المدة)
- وهل تتناول الوجبات الغذائية المتكاملة؟
- وما وسائل استعادة الطاقة؟



عندما تبحث عن التميز اسأل نفسك:

- ما سلام الوصول لقمة التفوق؟

- ما الطرق التي اكتشفها العلماء للمذاكرة الناجحة؟

- هل أمتلك فن التلخيص ومهارات الإجابة على أسئلة الامتحانات بأنواعها المختلفة؟

- ما المعوقات التي قد تواجهني وكيفية التغلب عليها؟

- كل هذا أقدمه لكم في ملخص شديد جدا ممتلىء بالخبايا والأسرار التي أفصح عنها الأوائل الذين قرروا أن يصعدوا سلم التفوق.

هذا الكتيب وما يحتويه من معلومات تنير لك الطريق لتعرف وتتقن مهارات التفوق الدراسي لتصل إلى ما تصبو إليه وتعيش حياة أفضل.

مرجع هام لكل طالب أراد التفوق وقرر الوصول للقمة

كريم السباخي



مقدمة



- كيف تقضي وقتك؟
- هل تستمتع بالدراسة أم أنها وسيلة لتحقيق أهدافك؟
- هل تقضي معظم الأوقات في أشياء غير مفيدة؟
- هل حاولت قضاء وقت طويل في المذاكرة وشعرت أنك لم تذاكر شيئاً؟

يقضي الإنسان منا عادة ٢١ سنة في المدرسة. وقد يضيف إليها ٧-٤ سنوات في الجامعة. ومن الممكن بعدها أن يستمر في دراسته ليحصل على الماجستير أو الدكتوراه. هذا بالإضافة إلى الدورات التعليمية في المجالات المختلفة سواء كانت متعلقة بالعمل أو هوايات الشخص نفسه.

خلال مدة الدراسة الطويلة هذه، يبذل الفرد منا جهداً ليس بسيطاً للنجاح والحصول على الشهادات المطلوبة. وقد يوفّق

البعض، بينما لا يوفّق الآخرون. وحتى درجة التوفيق في النجاح تختلف من شخص لآخر.

بشكل عام، إن استطاع الإنسان إيجاد وسيلة مناسبة للدراسة، سيساعده ذلك على اجتياز هذه المرحلة بأكثر فوائده ممكنة.

هذا ما سنقدمه خلال هذا الكتيب الذي يحتوي على بعض التنبيهات والنصائح التي تعمل على اتباع طريقة فعّالة للدراسة. قد يعتبر البعض أن هذه النصائح صعبة التطبيق. لكن بالإمكان اختيار ما يتناسب مع ظروف الشخص ونفسيته، وترك ما لا يتناسب معه.



الفصل الأول

كيف نبدأ؟

أولاً: اختر المكان المناسب لك

إن الدراسة تشتمل على نشاطين رئيسيين هما (القراءة، والكتابة).
ومن الضروري جدا البحث عن مكان مناسب لكلا الأمرين.
من الأفضل توافر الأمور التالية في هذا المكان:



١- مسطح مريح (منضدة
أو مكتب).

٢- مقعد مريح.

٣- إضاءة جيدة (مصباح
متحرك إن أمكن).

٤- حاول الجلوس بعيدا
عن أماكن الضوضاء
والحركة في المنزل.



ثانيا: استعمل طرق اكتساب المعلومات

هناك أربع طرق لاكتساب المعلومات:

١- الاستماع.

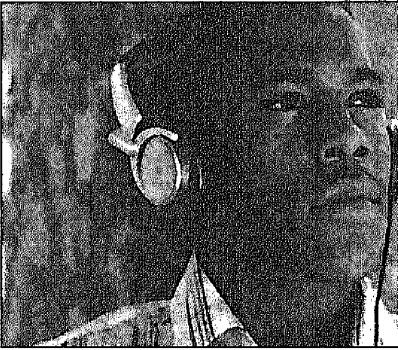
٢- الكتابة.

٣- الرؤية.

٤- التسميع.

عادة ما تكون إحدى هذه الطرق هي الأفضل في التعلم من البقية. وهذا الأمر يختلف من شخص لآخر. لكن بشكل عام، كلما زادت عدد الحواس المشتركة في العملية التعليمية زادت الاستفادة وتركزت المعلومات.

كيف يمكنني الاستفادة من هذه الطرق؟



١- الاستماع الجيد

إما أن تكون مستمعا لشخص ما بصفة مباشرة وفي الحال أو أنك تستمع لشخص وهو يتحدث شخصا آخر أو تستمع له بأحد التسجيلات الصوتية.



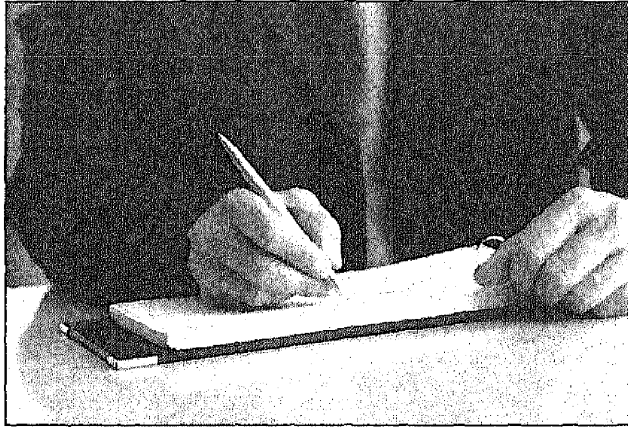
وفي كل الحالات يجب أن توجه بؤرة تركيزك إليه وألا تنشغل
بأي مؤثر صوتي آخر وأن تحاول أن تركز نظرك نحو شيء محدد فذلك
يساعد على التركيز.

٢- الكتابة الجيدة

يجب أن يتوافر لديك أقلام ملونة وقلم رصاص وأستيكة
لأن الكتابة الجيدة تساعدك على أمرين:

* القراءة الجيدة الواضحة التي تساعد على اكتشاف العناصر
المهمة.

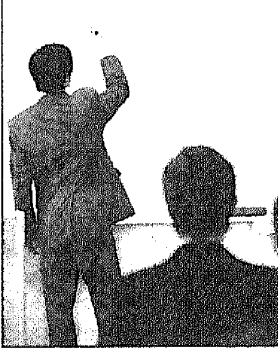
* والاستذكار: الذي يتم من خلال ربط ما تم كتابته ببعض الملامح
مثل اللون أو الشكل (مربع - دائرة - مثلث - خط مستقيم).



٣- الرؤية الجيدة

هناك احتمالان إما أن تكون بمفردك أو مع مجموعة.

إذا كنت بمفردك:



لا تجعل مكتبك كالمطبخ به كل الأصناف ولكن عندما تنوي المذاكرة لا تضع أمامك سوى الكتاب وورق تدوين الأفكار لأن التنسيق في المكتب يساعدك على تنسيق أفكارك.

أما إذا كنت مع مجموعة:

فتخيل نفسك بمفردك مع معلمك ولا ترى إلا هو.



٤- التسميع الجيد

نغمة صوتك عند القراءة تساعدك على التركيز والاستذكار فتحلّ بالهدوء الممتلئ بالحماس لأن ذلك حتماً ينتقل للعقل الباطن فيحتفظ به لحين الحاجة إلى استدعائه مرة أخرى.

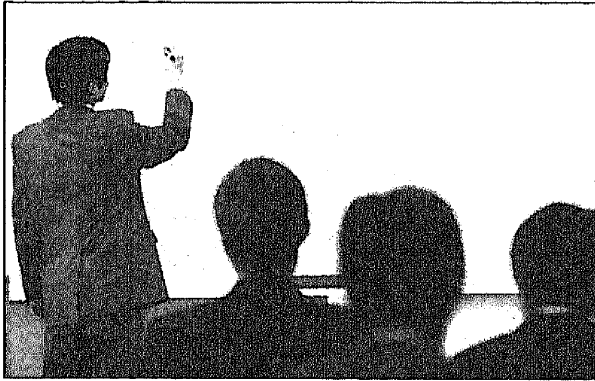
ويمكن دمج هذه الطرق:

استماع: عندما تحضر الفصل وتستمع لشرح المعلم.

كتابة: عندما تدوّن الملاحظات.

رؤية: عندما تبدأ الدراسة وتقرأ ملاحظاتك.

تسميع: عندما تقرأ ما كتبت بصوت عالٍ.



ثالثاً: حدد فترات للمذاكرة

من الأفضل تحديد فترات للدراسة تتخللها فترات للراحة. والسبب أن التركيز لفترات طويلة قد يسبب الإحباط أو الإجهاد. وهذا الأمر يحتاج لتخطيط. فإذا شعرت أنك بحاجة لساعة كاملة لتعلم مسألة إحصائية، قم بتقسيم هذه الساعة لثلاث فترات زمنية مدتها ٢٠ دقيقة للدراسة، وافصل بينها بـ ٢٠ أو ٣٠ دقيقة للراحة.

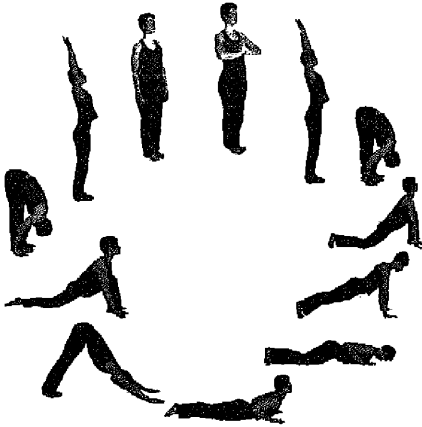
يمكنك استغلال أوقات الراحة في أمور كثيرة:

- كأداء بعض الأعمال المنزلية.

- كتنظيم المكتب.

- أو ممارسة لعبة معينة

- أو الاستماع للراديو.



أما إذا كان وقتك

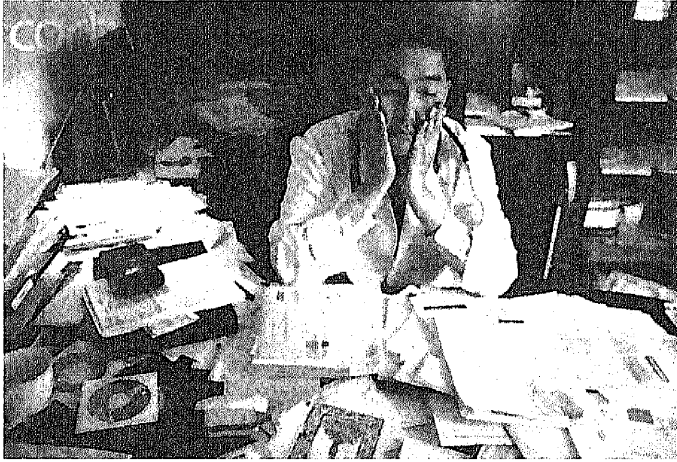
ضيقاً، فبإمكانك دراسة

مادة ثانية في فترات الراحة

هذه.

رابعاً: تجنب عملية "حشو الدماغ"

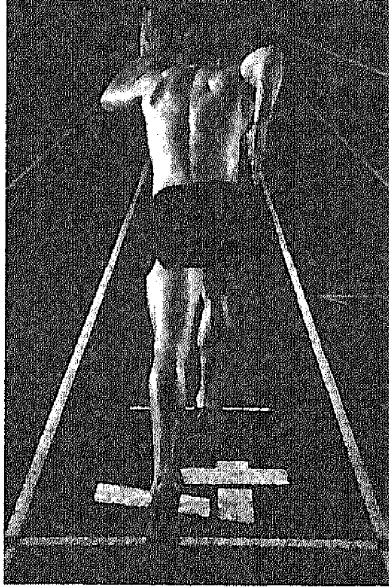
حاول أن لا تلجأ لعملية "حشو الدماغ" الذي يلجأ له الكثير من الطلبة، حيث يبدؤون الدراسة في اليوم الذي يسبق الامتحان مباشرة. لتلافي هذا الأمر يجب أن تقتنع تماماً أن الدراسة يجب أن تكون أولاً بأول. سيساعد هذا على التقليل من القلق الذي يسبق الامتحان عادة.



خامساً: ابحث عن وسائل اكتساب الطاقة

كل شخص له قدرات وإمكانيات واهتمامات؛ فهناك من يطبق الجلوس على المكتب لفترات طويلة، وهناك من يجلس على المكتب لفترة أقل؛ ولكن بإنجاز أكبر. يجب أن نعترف بقدراتنا

ونحاول أن ننميها ونستفيد منها؛ ولكن بشكل عام إذا واجهك
بعض الكسل ماذا تفعل؟



الفصل الثاني

خمس وسائل لاكتساب الطاقة

ماذا تفعل لكي تكتسب الطاقة؟

أقول لك:

- ١ - ابحث عن الحافز النفسي
- ٢ - اختر الأصدقاء
- ٣ - تعلم النوم الصحي
- ٤ - اجعل وجبتك متكاملة
- ٥ - استخدم طرق الراحة السحرية

١- الحافز النفسي

أ- تذكر هدفك من وراء هذه المذاكرة: هل لدخول كلية تتمناها أم لضمان مستقبلك وتحصيل المال، أم لكي ينظر لك الآخرون بنظرة إعجاب واحترام وتقدير على نجاحك، أم أنك تريد أن تحقق إنجازاً في حياتك أم ماذا؟ اكتب هدفك، وكلما نقص حماسك اقرأه وأضف عليه وقل: أنا قادر على تحقيق أهدافي وقادر على بناء نفسي ومستقبلي.

ب- ابحث عن قدوة وكن على اتصال به دوماً؛ فهو جرعتك المعتادة لتجديد الحافز.

٢- الأصدقاء

الصداقة أمر شديد الأهمية في مختلف الأعمار ولا بد من استثمار الصديق فيما ينفع لتحقيق هدف وحلم كل من الصديقين.

وإليك بعض أنماط الأصدقاء:

• الصديق النشط.

• الصديق الكسول.

• الصديق النافع (المرأة).

• الصديق غير النافع.

أ- الصديق النشط:

وهو الصديق الذي يذكرك دائما بواجباتك ويأتي لك بما هو جديد وما فاتك من دروس أو محاضرات.

ماذا أفعل تجاهه؟

هذا النوع يجب أن تتمسك به وتتبادل التعاون معه.



ب- الصديق الكسول:

هو الصديق الذي يقول لك دائما أنا لا أقدر ولا أفهم ولا أعرف فيجعلك تعيش بوهم خيبة الأمل.

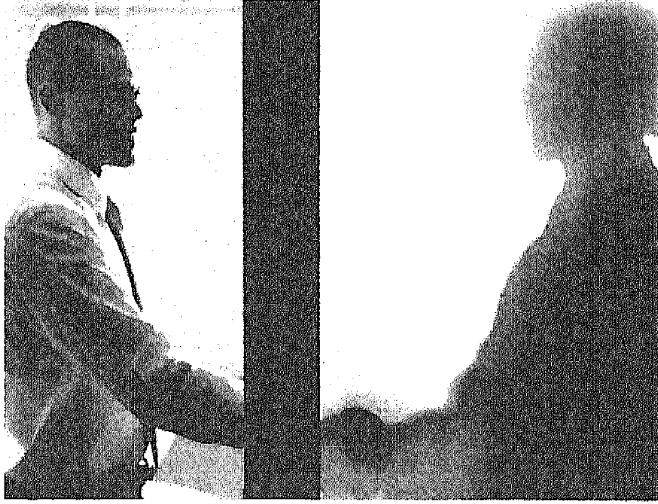
ماذا أفعل تجاهه؟

هذا الصديق انصحته بالتحلي بالصفات الجميلة واعرض عليه المساعدة وأقنعه بأهمية التعاون بين الأصدقاء، وإذا لم يتقبل فابتعد عنه على الفور فسوف يقلل من دوافعك.



ج - الصديق النافع (المرأة):

الصديق مرآة صديقه يعطي لك دائماً تقريراً عن مواطن قوتك وضعفك.



ماذا أفعل تجاهه؟

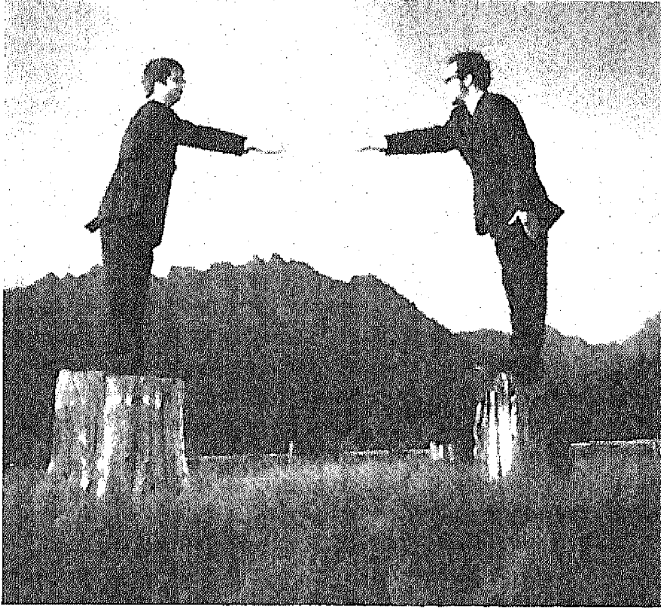
هذا الصديق تمسك به ولا تتخلَّ عنه لأي ظرف؛ فهو نادر
الوجود.

د- الصديق غير النافع:

وهو الذي يعيش لنفسه ولا يهتم بأي شخص ولا تهتمه
مصلحة أي صديق ولا يؤمن بالتعاون المثمر ويريد دائما أن تكون
معه في الظلام.

ماذا أفعل تجاهه؟

لا شك ابتعد عنه فهناك بعض الأشخاص البعد عنهم نجاة.

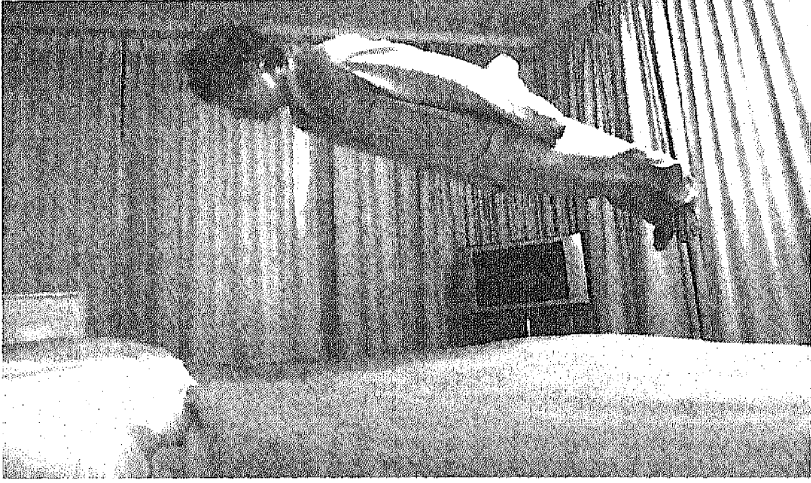


٣- النوم الصحي

لاشك أن النوم الصحي يريح الأعصاب ويهدئ البال ويزود الحماس والتركيز ويحافظ على الطاقة.

ما هو النوم الصحي؟

هو النوم من بعد العشاء وحتى الفجر والسبب في ذلك أن هناك مادة كيميائية في الدماغ تسمى (الميلاتونين) لا تفرز إلا في هذا الوقت، هذه المادة تساعد هرمون النمو على العمل كما تحافظ على نشاط الجسم عند الاستيقاظ كما تساعد على نضارة الوجه.



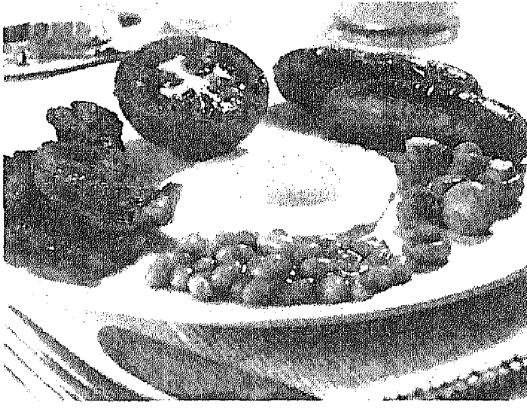
هناك مقولة تقول أنام ١٠ ساعات متتالية وأشعر بالكسل ما
سبب ذلك؟

إن النوم ليس بالكم وإنما التوقيت السليم هو سر النوم الصحي
وكما قال تعالى: ﴿وَجَعَلْنَا اللَّيْلَ لِبَاسًا ۗ (١٠) وَجَعَلْنَا النَّهَارَ مَعَاشًا ۗ (١١)﴾.

ومن الأفضل أن نتحلى بأفعال النبي ﷺ كان ينام بعد العشاء
ويستيقظ قبل الفجر للصلاة، وبعد الفجر الجلوس لصلاة الضحى
التي بها كل أسرار الطاقة والحيوية للجسم طوال اليوم.

ولا مانع أن ننام بعض الوقت بعد الظهرة للتخلص من
عناء الذهاب لأماكن الدراسة.

٤- الوجبة المتكاملة



ابحث دائما
في طعامك على المفيد
الصحي، فهناك أمور
بديهية كأكل الطازج
والإكثار من الخضر
والفاكهة وشرب

اللبن وعدم الإكثار من المنبهات. وتذكر أنك تتناول الطعام لكي
تكتسب الطاقة لا لكي ترهق الجهاز الهضمي.

والسؤال: أتناول الكثير من الطعام وأشعر بالوخم والكسل
والغريب أنني لا أشبع؟

ما السبب؟

كل شيء إذا زاد عن حده انقلب إلى ضده. فمثلا إذا أردت
نفخ بالون فتكتفي بملئها هواء بما يناسب حجمها؛ ولكن إذا أردت
المزيد ستعرضها للتلف.

المعدة وسيلة وليست هدفاً:

كيف ذلك؟

وسيلة لدخول الطعام اللازم لاكتساب السعرات الحرارية، حتى يكتسب الإنسان الطاقة اللازمة لأعمال الحياة اليومية، إذا زدت عن الحد المطلوب أرهقت كل أجهزتك الداخلية لمحاولة التخلص من الفائض وبالتالي شعرت بالكسل. فأنت بذلك تكون قد تسببت في توقف كل الأعضاء لعمل واحد وهو محاولة الهضم.

٥-الراحة السحرية

لعلك مندهش؛ فكلمة سحرية نفهمها بأنها الوصول إلى نتيجة بدون تعب أو جهد.

كيف ذلك؟

هناك سبل للراحة أهمها حمام المياه الدافئ والبارد وبعدها شرب كوب من الشاي الأخضر.

ماذا أعني بذلك؟

عندما تنوي التركيز أو تشعر أنك فقدت نشاطك بإمكانك تجديده بهذه الوسيلة وهي أخذ حمام دافئة وقم

بتدليك جسمك بالليفة ثم بعد ذلك قم بفتح المياه الباردة
واشعر بالانتعاش.

ولكن ما السبب؟

إن الشعيرات الدموية عندما تتعرض للحرارة؛ فهي بذلك
تتمدد وحينما تدلك جسمك فأنت بذلك تتخلص من جميع المخلفات
التي تسبب الشعور بالتعب، ثم سقوط المياه الباردة يجعل الشعيرات
الدموية في حالة اليقظة كما يساعد على تقوية الأعصاب وانتعاش
الفرد وتجديد حيويته وقدرته على التركيز.



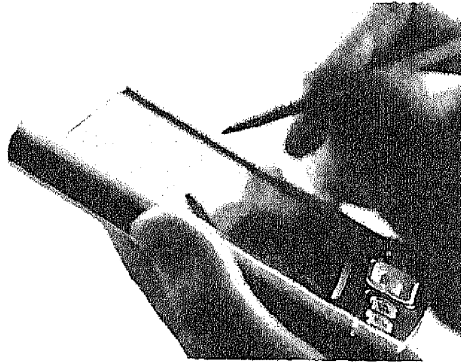
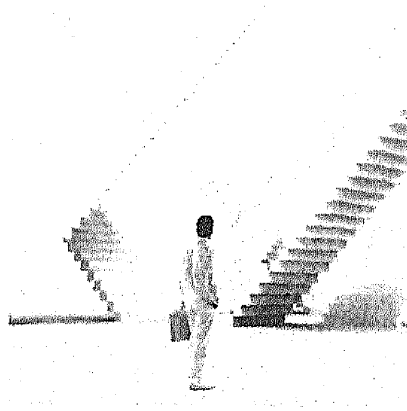
الفصل الثالث

ست درجات لإكتساب المعلومات

الوصول إلى المعلومات	الدرجة الأولى
استقبال المعلومات	الدرجة الثانية
فهم وتبسيط المعلومات	الدرجة الثالثة
حفظ المعلومات	الدرجة الرابعة
تماسك المعلومات	الدرجة الخامسة
تثبيت المعلومات	الدرجة السادسة

الدرجة الأولى: الوصول إلى المعلومات

من الضروري جدا أن تتعرّف على اثنين أو أكثر من الطلبة في كل مادة من المواد، وأن تبادلهم أرقام الهاتف. سيكون لديك بذلك من تستطيع مناقشته في المعلومات التي تعلمتها. كما أنك ستحصل على نسخ من الملاحظات والمعلومات والإعلانات التي دونت في المحاضرة في حالة غيابك عنها.



الدرجة الثانية: استقبال المعلومات

مارس عملية التأمل لتهدئة نفسك وتصفية ذهنك من جميع المشاكل والهموم قبل البدء بالدراسة. إن لم يسبق لك محاولة الاستغراق في التأمل، يوجد بالمكتبة العديد من الكتب الجيدة.

كيف يمكنك ذلك؟



إن كنت تعتقد أن هذا الأمر لا يناسبك، استخدم أساليبك الخاصة لتهدئة نفسك وتصفية ذهنك. قد يكون من المفيد تجربة قراءة جزء من القرآن، أو صلاة ركعتين، أو أداء بعض التمارين الرياضية. لا يهم ما تعمله ما دام يؤدي إلى تصفية ذهنك قبل البدء بالدراسة.

الدرجة الثالثة: فهم وتبسيط المعلومات

ستمرّ عليك أثناء دراستك فقرات تبدو صعبة الحفظ. حاول أن تبسط هذه الفقرات إلى نقاط رئيسة مكوّنة من أفعال وأسماء.

بدلاً من قراءة كل كلمة، يمكنك تفكيك القطعة بصرياً:

التشكيل الثقافي = التعليم = ربط عاملين

لا يوجد شيء صعب في الحياة ولكن يوجد شيء يحتاج وقت
وجهد.

الدرجة الرابعة: حفظ المعلومات

يمكن للترتيب الهجائي أن يساعد في حفظ المعلومات.
افترض أن عليك تذكر الأطعمة التسعة التالية: فاصوليا، فول،
شمندر، لوبياء، فراولة، لحم، شعير، فجل، لوز.

نلاحظ هنا أن الأسماء مقسّمة إلى ثلاثة حروف هي (ش،
ف، ل)، كالشعير، الفول، اللوز... إلخ.

قد يساعد هذا الترتيب على الحفظ. استخدم خيالك لإيجاد
أي نظام يساعدك على التذكّر.

الدرجة الخامسة: تماسك المعلومات

أخيراً اقرأ أي شيء تجد صعوبة في تعلّمه قبل الذهاب
للنوم مباشرة. يبدو أن تماسك المعلومات يكون أكثر كفاءة

وفاعلية خلال النوم. إن عقلك "النائم" أكثر صفاء من عقلك
"المستيقظ".

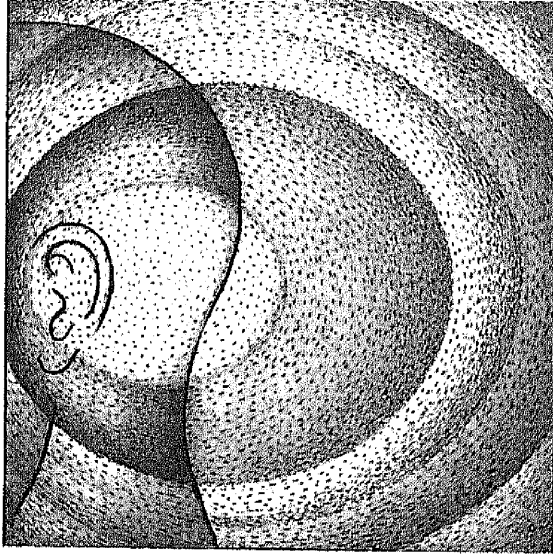
الدرجة السادسة: تثبيت المعلومات

يمكنك تثبيت المعلومات في عقلك باتباع أساليب بسيطة،
من أهمها (تخطيط وإبراز) الأفكار الهامة في الكتاب.

وهذه بعض الأمور التي قد تساعدك في عمل ذلك:

- اقرأ قسماً واحداً فقط وعلم على ما تريد بعناية.

- ارسم دائرة أو مربعاً حول الكلمات المهمة أو الصعبة.



- رَقِّم الأفكار المهمة والرئيسة على الهامش.
- ضع خطأً تحت كل المعلومات التي تعتقد بأهميتها.
- ضع خطأً تحت كل التعاريف والمصطلحات.
- علم الأمثلة التي تُعبر عن النقاط الرئيسة.
- في المساحة البيضاء من الكتاب اكتب خلاصات ومقاطع وأسئلة.

الفصل الرابع

اكتشف طرقاً للمذاكرة الناجحة

- طريقة فرانسيس روبينسون

- طريقة ميردر

وجدت عدة طرق مفيدة تم تطويرها للمساعدة على تعلّم
المذاكرة بكفاءة أعلى. من هذه الطرق:

وسيلة لدراسة فعّالة طوّرها د. فرانسيس روبينسون. هذه
الطريقة مبنية على خمسة مبادئ هي:

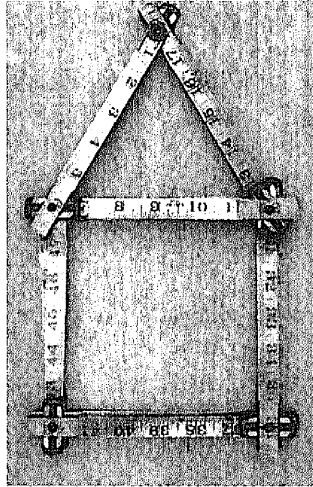
تصفح

تساءل

اقرأ

راجع

سمّع



١- تصفح:

اقرأ مقدمة الفصل . ستتكون لديك بذلك فكرة عامة عنه .
ثم مرّ على الصفحات التالية محاولاً قراءة العناوين والكلمات البارزة
وما كتب على الصور والأشكال البيانية . حاول مراجعة الإشارات
التي وضعها المدرّس - إن وجدت، وأخيراً حاول قراءة أي ملخص
موجود للفقرات أو الفصل .

٢- تساءل:

حوّل اسم الفصل وعناوينه الفرعية إلى أسئلة . سيساعدك
هذا على تذكّر المعلومات التي تعرفها واستيعاب معلومات جديدة
بسرعة أكبر . بإمكانك أن تسأل نفسك "ماذا أعرف عن هذه المادة؟"
و"ماذا قال المدرّس عن هذه المادة؟" . واقرأ الأسئلة الموجودة في
الكتاب عن كل فصل - إن وجدت ذلك . ولا تنس أن تترك فراغاً
تحت السؤال لتملأه بالإجابة حينها تتأكد منها .

٣- اقرأ:

ابدأ بالقراءة وسجل ملاحظاتك، وابحث عن أجوبة
للأسئلة التي طرحتها من قبل . اقرأ المقاطع الصعبة بتروّ
وتركيز، توقف وأعد قراءة الأجزاء التي لم تفهمها، اقرأ



القسم وراجعهُ قبل الانتقال إلى
قسم آخر. وحاول حل الأسئلة
الموجودة في نهاية كل فصل من
الكتاب - إن وجدت.

٤- سمع:

بعدما تنتهي من القسم،
سمع لنفسك الأجوبة التي وضعتها. تأكد من كتابة الأجوبة في
هوامش الكتاب وأوراق خارجية. وسمع مرة أخرى ما قمت
بكتابته.

٥- راجع:

عندما تنتهي من قراءة الفصل، انظر إن كان بإمكانك
الإجابة عن جميع الأسئلة التي وضعتها. وتأكد من أنك كتبت
بعض المعلومات بتعبيراتك أنت في هوامش الكتاب وأوراق
خارجية، ووضعت خطوطاً تحت المفاهيم والنقاط الهامة. كما تأكد
من فهمك لكل ما كتبه أو وضعت خطاً تحته. سيساعد هذا على
تثبيت المعلومات في الذهن.

ما يجب الحرص عليه هو: أن المراجعة عملية مستمرة.

وإليك بعض النصائح الإضافية للمراجعة:

- راجع المواد بشكل يومي ولو لمدة قصيرة.

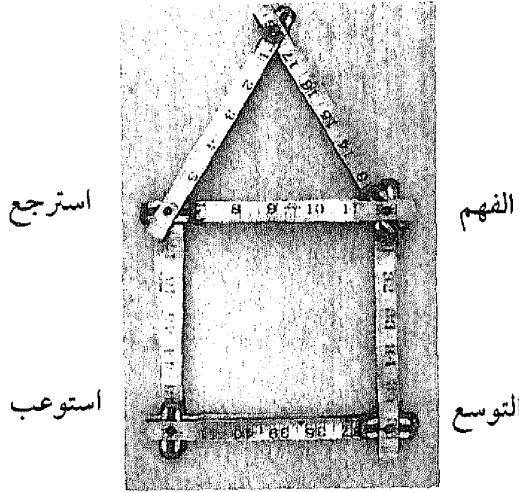
- اقرأ الدرس قبل الحصة.

- راجع مع حلقة دراسية (هذا سيساعدك على تغطية نقاط مهمة ربما تجاهلتها عند المذاكرة لوحدهم).

- ذكّر المواد الصعبة عندما يكون عقلك في أنشط حالاته.

طريقة ميردر للدراسة

المزاج



راجع

المزاج:

تحلّ بمزاج إيجابي للمذاكرة، وتخيّر الوقت والبيئة المناسبين للمذاكرة.

الضمم:

ضع علامة على أية معلومات لا تفهمها من الكتاب، وركز على جزء معين من الكتاب أو على مجموعة تمارين.

استرجع:

بعد قراءة الوحدة توقف وأعد صياغة ما تعلّمته بأسلوبك.

استوعب:

تفحص المعلومات التي لم تفهمها، وحاول الرجوع لمصادر إضافية، ككتب أخرى عن نفس المادة، أو مدرّس بإمكانه توضيح هذه المعلومات لك.

توسع:

في هذه الخطوة، اسأل ثلاثة أسئلة عن المواد المدروسة.

- لو استطعت الحديث مع مؤلف الكتاب، ما هي الأسئلة والانتقادات التي سأطرحها؟
- كيف أطبق هذه المعلومات في اهتماماتي اليومية؟
- كيف أجعل هذه المعلومات مفهومة ومرغوبة لباقي الطلبة؟

راجع:

ليست الدراسة كل شيء، إنما عليك المراجعة بعد الانتهاء من الدراسة.

الفصل الخامس

فن التلخيص

تدوين الملاحظات وكتابة الملخصات

هذه الملاحظات والملخصات تساعدك على سرعة استرجاع المعلومات.

وهذه بعض النصائح لكتابة هذه الملخصات:



أولاً: خصص كراساً لهذه المهمة وأطلق عليها اسماً تحبه مثلاً (الكراس الزرقاء) واجعلها برفقتك في كل وقت وفي أي مكان تذهب.

ثانياً: أي أمر يؤكد عليه المدرس (المحاضر) أو يستغرق به وقتنا لشرحه أو كتابته على اللوحة يجب أن يدون في دفتر ملاحظاتك. متضمناً الرسومات البيانية وشرحاتها.

ثالثاً: لا تحاول أن تكتب كل كلمة ينطق بها المعلم. اكتب فقط المفاهيم الأساسية، والكلمات الرئيسية وتعريفها. فغالبا ما يكون الكتاب ممتلئاً بالتفاصيل.

رابعًا: إذا لم تفهم أي معلومة اطلب من المعلم أن يعيد شرحها. إذا كان سؤالك في الفصل يسبب لك الإحراج قم بذلك بعد الفصل، أو اسأل أحد الطلبة الذين تبادلت أرقام الهواتف معهم. اسأل بعد الفصل مباشرة ولا تنتظر لليوم التالي فربما تنسى سؤالك.

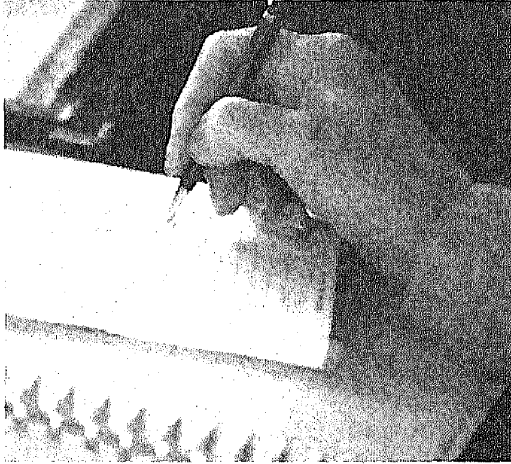
خامسًا: تأكد من عمل قائمة بجميع العناصر المهمة الموجودة بالكتاب، حتى إن لم يتطرق لها المعلم في شرحه وأطلق عليها اسم (الخريطة).

وإليك طريقة لتنظيم ورقة العناصر (الخريطة):

اكتب قائمة العناصر الرئيسة والفرعية في الجانب الأيمن أما التعاريف فاكتبها في الجانب الأيسر هكذا:

التعاريف	العناصر
تعريف التعلم: هو تغيير في السلوك.	مفهوم التعلم
النجاح: هو قرار مسبق اتخذه الفرد ليعيش حياة سعيدة.	أهداف التعلم

- اقرأ هذه القائمة بصوت عال.
 - أثناء قراءتك ستتمكن من معرفة الأجزاء التي تحفظها جيدا.
 - أعد كتابة الأجزاء التي لا تعرفها جيدا.
 - أعد قراءتهم بصوت عال كما كتبتها.
- (هذا الأسلوب يجمع بين الطرق الأربعة للتعلم: الرؤية، التسميع، الاستماع، الكتابة).



الآن ابدأ باختبار نفسك:

أخف التعاريف بورقة فارغة وحاول أن تكتب تعريفاً لكل مصطلح من المصطلحات وكل عنصر مكتوب بالخريطة.

عندما تنهي الصفحة تأكد من إجاباتك.

أعد كتابة العناصر التي لم تعرفها. ثم أخفِ ورقة العناصر وانظر إن كان بإمكانك كتابتها مرة أخرى.

مرة أخرى اكتب العناصر المفقودة. وابدأ العملية من جديد. في كل مرة ستقصر قائمتك إلى أن يبقى لديك القليل من الأمور التي تعاني مشاكل في تذكرها.

بعد التأكد من الإلمام بجميع العناصر الأساسية والفرعية. قم بالقراءة الجيدة لشرح هذه العناصر، وحاول فهمها بعناية شديدة حتى إذا اضطررت الأمر لتسأل مدرسك أو حتى يأخذ منك وقتاً طويلاً.

لأنك بعد ذلك ستكتب العناصر الرئيسة ثم تكتب ما فهمت من شرحها.

تذكر

في اليوم الذي يسبق الامتحان، اقرأ جميع صفحات ملاحظاتك (الملاحظات الأصلية بالإضافة إلى القوائم المعادة كتابتها) بصوت عال. اختبر نفسك إن شعرت أن هذا ضروري. وقرأ آخر ورقة من الملاحظات المعاد كتابتها التي تحتوي على أصعب الأمور للتذكر قبل ذهابك للنوم. اقرأ هذه القائمة مجدداً قبل الدخول للامتحان.

الفصل السادس

كيف تقوي ذاكرتك وقدراتك على الحفظ

من طرق تقوية الذاكرة:

- ١- الفهم أولاً..يساعد على الحفظ والتخزين.
- ٢- استذكر موضوعات متكاملة.
- ٣- الترابط بين ما تستذكر وما لديك من معلومات يقوي الذاكرة..
- ٤- الصحة بشكل عام عامل أساسي لتقوية الذاكرة: النوم المريح - غذاء متكامل - الرياضة البدنية - الحالة النفسية - التفاؤل - الاسترخاء - التعامل مع الناس.
- ٥- خلق الاهتمام - الفرح - حب الاستطلاع - التمعن - التركيز الفكري - كلها وسائل لتقوية ذاكرتك.
- ٦- تصنيف المواد حسب المواضيع وحسب البساطة والصعوبة يسهل عملية الاستذكار.

من أجل حفظ متقن:

- ١- صمم على تسميع ما ستحفظ. (استمع لنفسك)
- ٢- افهم ثم احفظ.
- ٣- قسم النص إلى وحدات ثم احفظ.
- ٤- وزع الحفظ على فترات زمنية.
- ٥- كرر ثم كرر...كرر..
- ٦- اعتمد على أكثر من حاسة في الحفظ. ١٠٪ تقرأ - ٢٠٪ تسمع - ٣٠٪ ترى - ٥٠٪ ترى وتسمع ٨٠٪ مما تقوله - ٩٠٪ تقول وتفعل - ارسم صوراً تخطيطية - لَوِّن بعض الرسوم أو الفقرات الرئيسة.
- ٧- لا تؤجل الحفظ - أسرع إلى الحفظ.
- ٨- قاوم النسيان ودعّم التذكر. (الحماس - الراحة - التخيل والربط - التكرار - التلخيص - المذاكرة قبل النوم)
- ٩- تجنب المعاصي.
شكوت إلى وكيع سوء حفظي فأرشدني إلى ترك المعاصي



الفصل السابع

فن الإجابة على أسئلة الامتحان

هناك أربعة أنواع رئيسة للأسئلة:

- صح أم خطأ.
- الخيارات المتعددة.
- املاً الفراغ (أكمل).
- الأسئلة المقالية.

النوع الأول: الأسئلة المقالية:

يهدف إلى:

- امتحان قدرة الطالب على التفكير والربط بين الأفكار في الموضوع.
- المعلومات الصحيحة مهمة، ولكن تقديمها في إطار منظم ومتربط مهم أيضاً.

طريقة المذاكرة:

- حفظ العناصر الرئيسة والفرعية .
- فهم ما تحويه العناصر .

طريقة الحل:

- ابتدئ بكتابة المعلومات (العناصر والتعاريف المهمة التي لا تريد أن تنساها) على صفحة بيضاء.
- اقرأ كل الأسئلة المقالية بدقة قبل أن تبدأ الكتابة، فغالبا ما تكون هنالك أسئلة اختيارية أو إجاباتها متشابهة.
- اختر دائما السؤال المستعد لإجابته بشكل دقيق. وقدر الوقت الضروري للسؤال.
- ابدأ كتابة جوابك بجملة متينة تحتوي على الفكرة الرئيسة للموضوع. فالمقطع الأول يقدم خريطة لبقية الجواب عبر سرد النقاط الأساسية. بعد ذلك توسع بشرح كل نقطة على حدة.

- ركز على النقاط الرئيسة في إجابتك.
- استخدم النقاط الرئيسة لتبدأ الجملة.
- لا تضمّن أكثر من نقطة في الجملة الواحدة.
- استخدم أدوات الربط أو الترقيم لتنسيق أفكارك.
- أبرز الفكرة التي تعبر عنها الجملة.
- إذا كان خطك غير واضح فاجعل طابع النظام يغلب على الورقة
واستخدم القلم الرصاص في مساعدتك على تنظيم إجابتك.
- من الممكن رسم شكل توضيحي أمام الإجابة فهذا يجلب انتباه
المصحح.
- عبّر عن رأيك ولا مانع أن تكتب جملة تعبر عن وجهة نظرك وأطلق
عليها اسم (وجهة نظر).
- اختتم إجابتك بخاتمة معبرة عن الفكرة العامة للموضوع
ومتسلسلة بطريقة شيقة.
- من الممكن إضافة أسماء المراجع التي تم الاستعانة بها في
الإجابة.

النوع الثاني: (اختر من متعدد)

يهدف إلى:

قياس مدى دقة التركيز وقوة الملاحظة.

طريقة المذاكرة:

- انتبه للأسماء كأسماء العلماء أو أسماء المخترعين والمكتشفين أو أسماء البلدان.

- انتبه للتواريخ كتاريخ أول اتحاد مصري أو أول بطولة عربية.

طريقة الحل:

الإجابة يجب أن تكون دقيقة وتراعي تشابه الحروف مثل: من مكتشف لعبة تنس الطاولة؟

(برومفيلد - ويستفيلد - كونتفيلد)

النوع الثالث: أسئلة اصلاً الفراغ (أكمل)

يهدف إلى:

يقيس مدى القدرة على الحفظ وتربط الأفكار.

طريقة المذاكرة:

ركز في مذاكرتك لهذا النوع على تكوين جملة مفيدة.

لا يحتاج هذا النوع للتركيز على مكملات الجمل والتعبيرات
ولكن أساس الجملة.

طريقة الحل:

اكتب مضمون الجملة.

مثال:

غالباً يكون هذا النوع على مراحل أو تصنيفات أو تقسيمات:

مراحل تطور..... أو تصنيف أو تنقسم المسابقات إلى
مسابقات.....(فردية) وزوجية.

النوع الرابع: أسئلة الصواب والخطأ

الهدف منه:

يقيس مدى قدرتك على اتخاذ القرار.



طريقة المذاكرة:

- أبرز النقاط الغامضة.

- اجمع كل الأرقام الموجودة بالكتاب واحفظها جيدا.

كيف تبدأ أول ٥ دقائق في الامتحان

- ألق نظرة سريعة على الامتحان كاملا، سيساعدك ذلك على تحديد

الوقت المطلوب للإجابة على كل قسم.

- اقرأ الأسئلة المقالية أولا قبل الإجابة على أي جزء من الاختبار

عندما تبدأ بحل الأجزاء الأخرى.

- سجل باختصار العبارات والأفكار التي تراها مناسبة للقسم

المقالي.

ماذا تفعل إذا واجهك سؤال صعب؟

- تجاوز أي سؤال يواجهك به مشاكل، فيمكنك الرجوع له لاحقا،

وربما تساعدك الأسئلة التالية على تذكر الإجابة.

- اعلم أن أسئلة الصح والخطأ والخيارات المتعددة عادة ما تكون

الأسهل؛ لذا قم بحل هذه الأجزاء أولا: إن أمكنك ذلك. وربما



ساعدتك هذه الأسئلة على تذكر إجابات املاً الفراغ وإعطائك أفكاراً للأسئلة المقالية.

- كن حذرا من الأسئلة السلبية مثل: "ما الذي لا ينتمي إلى القرن الحادي والعشرين؟". "أي من الكلمات التالية ليست فعلا".

- اكتب إجابة تخمينية جيدة أفضل من ترك الورقة بيضاء وقد تحصل منها على بعض العلامات. لا تحاول أن تتفنن في تخمينك.

- اكتب إجاباتك القصيرة في جمل بسيطة وواضحة. تضمن الإجابة المعلومة الصحيحة أهم من الرونق الأدبي.

كيف تنهي إجابتك؟

أنه إجاباتك الكتابية بخاتمة متينة من خلال إعادة كتابة فكرتك الرئيسة وشرح سبب أهميتها. ثم راجع ورقتك لتصحيح الأخطاء الإملائية وتأكد أنها سهلة القراءة. إذا ضايقتك الوقت، ضع إجابتك في خطوط عريضة.

الفصل الثامن

كيف نتخلص من العادات المعوقة للتفوق؟

قد يقول قائل: هل يمكن التخلص من العادات المعوقة للتفوق؟

العادة:

هي نوع من السلوك المكتسب الذي يصبح ثابتا ولا يتغير مع التكرار والخبرة. وهناك عادات تتصل بالتفكير والاستذكار، والواقع يؤكد أن العادات المفيدة والضارة تتكون بالطريقة نفسها.

كيف نتخلص من العادات المعوقة للتفوق؟

- يؤكد العلم والحياة أنه يمكن استبدال عادة ضارة بأخرى

مفيدة عن طريق تذكر ما يلي واتباعه بدقة وصبر شديدين:

- يجب إهمال العادة الضارة مثلا قضاء أوقات طويلة أمام

التلفاز أو الحاسوب على أن يقوم الفرد بنشاط معين لاستئصال هذه

العادة المرفوضة. مثلا أن يزيد ساعات المذاكرة أو يمارس الرياضة

بدلا من الجلوس أمام الحاسوب لفترة طويلة.

- يتوقف نجاحك في تنمية إرادتك على مبدأ هام وهو أنه لكي تحصل على شيء فلا بد من مواجهة العقبات والقضاء عليها حتى تنجح في تحقيق هدفك .

- لا بد أن تثق بأنك يمكن أن تتعلم كل شيء، يمكن أن تتعلم الكسل والتخاذل والعصبية، كما يمكنك أن تتعلم النشاط والإقدام والهدوء .

لا تنس أن تعديل العادات يحتاج لوقت طويل وصبر فلا تستعجل النتائج بل أعط المحاولات الجادة الفرصة وستفرح بالنتيجة الرائعة بإذن الله عندما تتخلص من العادات الضارة.



الفصل التاسع

مفاتيح النجاح الدراسي

نظم وقتك

- خصص وقتاً للمذاكرة، فهي طريقك لتحقيق أهدافك.
- خصص وقتاً للعب، إنه وعاء الشباب المتجدد.
- خصص وقتاً للقراءة، إنها أساس الحكمة.
- خصص وقتاً للصلاة، إنها أعظم قوة على الأرض.
- خصص وقتاً لكي تحب وتكون محبوباً، فالإيمان ليس إلا الحب والبغض.
- خصص وقتاً لتكون صديقاً ودوداً فذلك طريق السعادة.
- خصص وقتاً للضحك، إنه أفضل وسيلة لإعطاء حياتك بهجة.
- خصص وقتاً للعطاء وتخل عن الأنانية، فالحياة قصيرة.



تذكر حتى تنجح

- تذكر أن النجاح موجود ما دامت الرغبة موجودة.
- تذكر أن النجاح يبدأ من الحالة النفسية للفرد، فعليك أن تؤمن بأنك ستنجح من أجل أن يكتب لك النجاح فعلا.
- تذكر أن النجاح يعد أمراً مستحيلاً إذا لم تستمتع بالشيء الذي تعمل فيه.
- يقول أحد الناجحين: سر نجاحي يكمن في أنني أستمتع بكل شيء أفعله.

آمن بمبدأ

- آمن بمبدأ (أنا لها أنا لها أنا لها).
- كذلك آمن بمبدأ (لا بد من أن أفعلها).
- وآمن بمبدأ (كل شيء في هذه الحياة سهل).

أنت ناجح

- طالما توقعت النجاح.
- طالما وضعت لنفسك خطة.

- طالما بذلت مجهودا إضافيا.
- طالما استفدت من هزائمتك.
- طالما تحملت المسؤولية.
- طالما حافظت على لياقتك البدنية والذهنية.
- طالما تذكرت أن أحسن طريقة لاستغلال الوقت أن تبدأ الآن.
- طالما حددت أولوياتك الدراسية وفق الوقت المتاح.
- طالما وضعت جدولا يوميا - أسبوعيا لتنظيم الوقت والأوليات.
- طالما علمت أن تنظيم الوقت:

رغبة + إرادة + ممارسة + جهد = متعة

وتأكد

- أنك قادر على النجاح إذا قررت أن تنجح.
- ازرع داخلك الإصرار على النجاح.
- قلد ما يفعله الناجحون ستصبح ناجحا مثلهم.

- كرر محاولاتك ولو ١٠٠٠ مرة.
- عاهد نفسك أن تكون أفضل شخص ضمن أفراد العائلة.
- إذا وقعت سبعة فقم ثمانية.
- المثابرة كالمنطق.. تفتت صخور الصعاب.
- النجاح ليس كل شيء، إنما الرغبة في النجاح هي كل شيء.
- أقنع نفسك أنك ستصبح ناجحاً وإنساناً غير عادي.

عزيزي الطالب

أشكرك على قراءتك هذا الكتيب. وأتمنى أن تساعدك هذه الوسائل على تطوير مستواك الدراسي.

كريم السباخي

المحتويات

الصفحة	الموضوع
٧	مقدمة
٩	الفصل الأول: كيف تبدأ؟
٩	أولاً: اختر المكان المناسب لك
١٠	ثانياً: استعمل طرق اكتساب المعلومات
١٠	كيف يمكنني الاستفادة من هذه الطرق؟
١٠	١- الاستماع الجيد
١١	٢- الكتابة الجيدة
١٢	٣- الرؤية الجيدة
١٣	٤- التسميع الجيد
١٤	ثالثاً: حدد فترات للمذاكرة
١٥	رابعاً: تجنب عملية "حشو الدماغ"
١٥	خامساً: ابحث عن وسائل اكتساب الطاقة
١٧	الفصل الثاني: خمس وسائل لاكتساب الطاقة
١٧	ماذا تفعل لكي تكتسب الطاقة؟

- ١٨ ١- الحافظ النفسي
- ١٨ ٢- الأصدقاء
- ١٩ أ- الصديق النشط
- ١٩ ب- الصديق الكسول
- ٢٠ ج- الصديق النافع (المرأة)
- ٢١ د- الصديق غير النافع
- ٢٢ ٣- النوم الصحي
- ٢٢ ما هو النوم الصحي؟
- ٢٤ ٤- الوجبة المتكاملة
- ٢٤ ما السبب؟
- ٢٥ المعدة وسيلة وليس هدف.
- ٢٥ ٥- الراحة السحرية
- ٢٥ كيف ذلك؟
- ٢٥ ماذا أعني بذلك؟
- ٢٦ ولكن ما السبب؟
- ٢٧ الفصل الثالث : ست درجات لاكتساب المعلومات
- ٢٨ الدرجة الأولى: الوصول إلى المعلومات
- ٢٩ الدرجة الثانية: استقبال المعلومات



٢٩	كيف يمكنك ذلك؟
٢٩	الدرجة الثالثة: فهم وتبسيط المعلومات
٣٠	الدرجة الرابعة: حفظ المعلومات
٣٠	الدرجة الخامسة: تماسك المعلومات
٣١	الدرجة السادسة: تثبيت المعلومات
٣٣	الفصل الرابع : اكتشاف طرق للمذاكرة الناجحة
٣٤	١- تصفح
٣٤	٢- تساءل
٣٤	٣- اقرأ
٣٥	٤- سمع
٣٥	٥- راجع
٣٦	طريقة ميردر للدراسة
٣٧	- المزاج
٣٧	- الفهم
٣٧	- استرجع
٣٧	- استوعب
٣٧	- توسع
٣٨	- راجع



- ٣٩ الفصل الخامس: فن التلخيص
- ٣٩ تدوين الملاحظات وكتابة الملخصات
- ٤١ الآن ابدأ باختبار نفسك.
- ٤٢ تذكر
- ٤٣ الفصل السادس: كيف تقوي ذاكرتك وقدراتك على الحفظ
- ٤٣ من طرق تقوية الذاكرة
- ٤٥ الفصل السابع: فن الإجابة على أسئلة الامتحان
- ٤٥ النوع الأول: الأسئلة المقالية
- ٤٦ طريقة المناكرة
- ٤٦ طريقة الحل
- ٤٨ النوع الثاني: (اختر من متعدد)
- ٤٨ طريقة المناكرة
- ٤٨ طريقة الحل
- ٤٨ النوع الثالث: أسئلة املأ الفراغ (أكمل)
- ٤٩ طريقة المناكرة
- ٤٩ طريق الحل
- ٤٩ النوع الرابع: أسئلة الصواب والخطأ
- ٥٠ كيف تبدأ أول ٥ دقائق في الامتحان

- ٥٠ ماذا تفعل إذا واجهك سؤال صعب؟
- ٥١ كيف تنهي إجابتك؟
- ٥٣ الفصل الثامن : كيف تتخلص من العادات المعوقة للتفوق؟
- ٥٣ العادة
- ٥٥ الفصل التاسع : مفاتيح النجاح الدراسي
- ٥٥ نظم وقتك
- ٥٦ تذكر حتى تنجح
- ٥٦ آمن بمبدأ
- ٥٦ أنت ناجح طالما
- ٥٧ وتأكد

٢٠١٢/٢٠٠١٧	رقم الإيداع
9978-977-10-2826-0	الترقيم الدولي I.S.B.N

