

مهارات الدراسة الجامعية



(برنامج إعداد الطالب المتفوق)

تقديم: أ.وفاء اليميني

{ محاضرة ومدرسة دولية معتمدة في التنمية الذاتية والتطوير الإبداعي }

اختصاص مهارات تفوق دراسي

مقدمة

تعتبر مرحلة الدراسة الجامعية من أكثر مراحل الحياة أهمية لما لها من دور رئيسي من صقل شخصية الطالب وتحديد مستقبله المهني بالإضافة إلى تزويده بالمهارات العلمية والعملية والشخصية.

ويعتمد الطالب بشكل كبير على التحفيز الداخلي

(يمكنك حل الإستبيان في الملحق لمعرفة معيار درجة التحفيز الداخلي لديك)

لذلك يحتاج إلى توفر العديد من مقومات النجاح فالتحديات كثيرة أمام الطالب مما يجعله يشعر خلالها أنه سيفقد السيطرة أو على وشك السقوط أو التراجع إلى الخلف.

لذلك نسعى إلى تزويد الطالب باستراتيجيات ذهبية تساعد على تطور مهاراته وقدراته وزيادة فرص نجاحه وتميزه في زيادة تحصيله العلمي

تمهيد

إن ذلك المحتوى منظم وفق منظور علمي نفسي حيث نبدأ في تصحيح البرامج العقلية للطالب من خلال الأسرار الذهبية التي نقوم بطرحها في البداية لزيادة مستوى الوعي لتغيير أفكاره ثم مشاعره ثم سلوكه ليحدث نقلة في مستواه الدراسي ثم عرض المهارات المتعلقة بالدراسة الفعالة الواجب معرفتها قبل الدراسة وأثناء الدراسة وبعدها من خلال تقييم نفسه والتركيز على أهمية التحفيز الذاتي.

والاستمتاع بالقراءة من خلال إمتلاك تقنيات القراءة السريعة الضرورية للطالب الجامعي لما يتطلب منه من بحوث علمية ومشاريع تنفيذية ليواكب الدراسات الحديثة ليتميز عن أقرانه

المخطط العام للكتيب



رسالتك

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم :
(لا حسد إلا في اثنتين : رجل أتاه الله مالاً فسلطه على
هلكته في الحق ورجل أتاه الله الحكمة فهو يقضي بها
ويعلمها) .

وقال تعالى : ((هل يستوي الذين يعلمون والذين لا
يعلمون إنما يتذكر أولو الألباب)).

- لا أحد منا يعرف كل شيء .
- المهارات هي الوحيدة فقط التي تجعلك نجم مميز عن
الأخرين .
- لذا نتعاون ونتكاتف لنحصل على أفضل النتائج .

الهدف العام:

تزويد الطالب بمعرفته أهمية قدراته العقلية والذهنية وكيفية استخدامها بذكاء والثقة بها من خلال استراتيجيات ذهنية وفعالة للفهم والحفظ والتفكير تساعده على زيادة تحصيله العلمي في أقل وقت وجهد وتخفيف عناء البحث العلمي والاعتماد على الذات في دراسته والابتعاد عن الإكتئاب والقلق الدراسي.



الأهداف التفصيلية:

- 1- تعلم حقائق حول العقل والذاكرة .
- 2- معرفة مفاتيح النجاح قبل الدراسة فالتهيئة هي أهم خطوة من الخطوات التربوية والنفسية.
- 3- التدريب على طريقة الهمزات الخمسة (Sq3r) في القراءة والتلخيص بطريقة الخارطة الذهنية.
- 4- التدرب على مصفوفة الوقت لتجنب التسويف وتحقيق أهدافه.
- 5- إتقان الاستراتيجيات الناجحة للتذكر والتركيز من خلال التدريب على عدة تمارين .
- 6- أن يمتلك تقنيات القراءة السريعة ليزيد من الإستيعاب أكثر.
- 7- تتبع طريقة marder للمذاكرة
- 8- تعلم الطالب مهارة التغلب على الخوف في الإمتحان .
- 9- الاعتماد على الحافز الذاتي في دراسته والشعور بتحمل المسؤولية.

مالذي تتوقعه من الدورة ؟

* يقولون عند الإعتقاد يحصل المراد

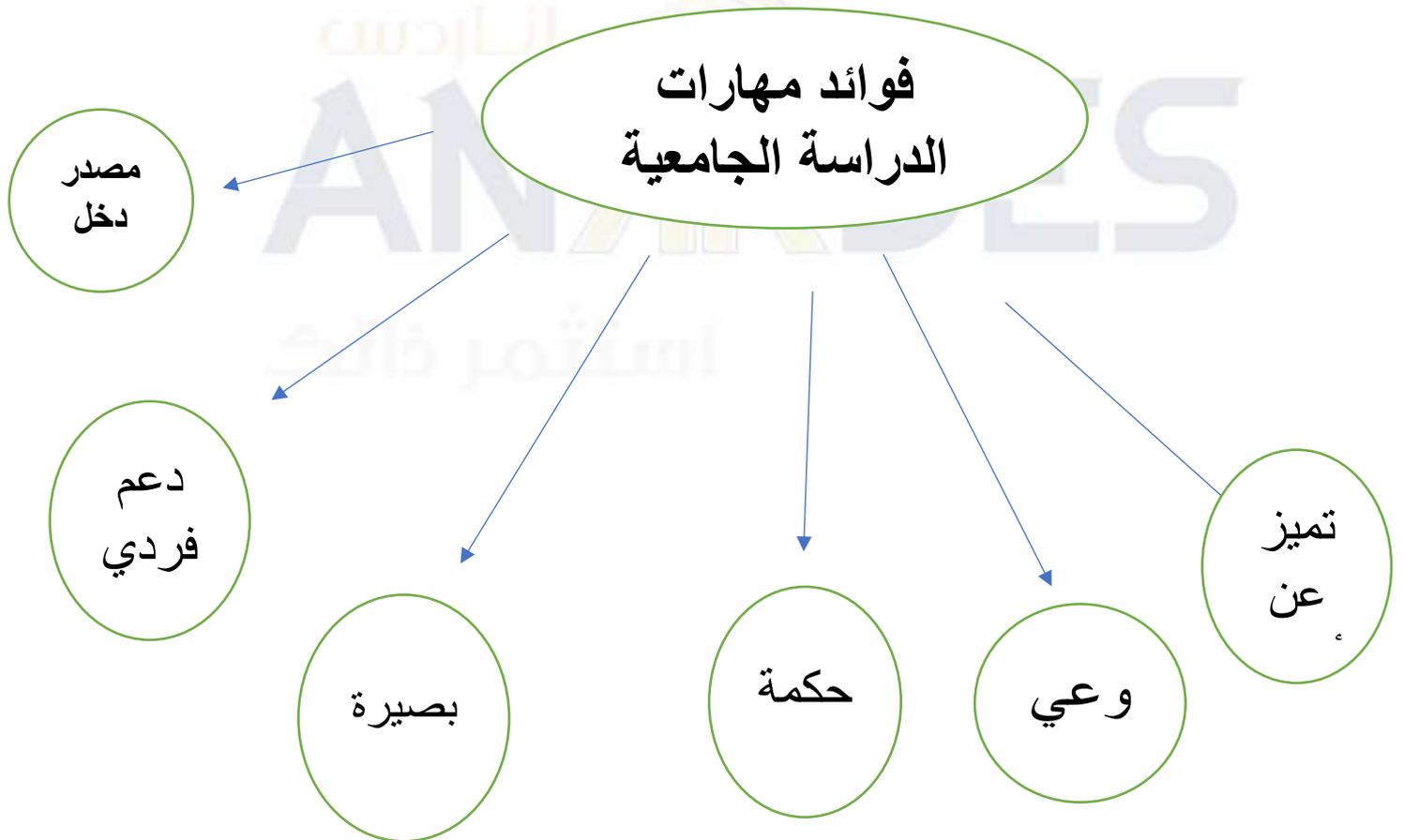
When you believe, you get what you want

* ويوجد قاعدة نفسية حديثة تقول :

توقعاتك ستكون إسقاطك

* وحديث قدسي يقول ((أنا عند حسن ظن عبدي بي فليظن بي

ماشاء)) .



المحاور الأساسية للدورة:

- 1- أسرار الناجحين في المذاكرة وأثرها على الطالب وتحصيله العلمي.
- 2- طريقة كورنيل في تدوين الملاحظات وأهميتها للطلبة الجامعيين للتركيز .
- 3- طرق العملية الإستراتيجية الهمزات الخمسة للدراسة الناجحة والمجدية .
- 4- الخارطة الذهنية لسرعة الحفظ واسترجاع المعلومة .
- 5- منحى التذكر الفائق لإحراز التفوق .
- 6- تقنيات القراءة السريعة لتوفير الوقت وزيادة الفهم والاستيعاب .



تصحيح البرامج العقلية

طريقة LWK شرح بسيط عنها :

هي إحدى استراتيجيات ما وراء المعرفة

قامت دونا أزغل عام 1986 م بوضعها من أجل مساعدة الطلاب على بناء معرفة ذات معنى وتطبيق معرفتهم السابقة من أجل فهم النص وتوظيفه بشكل ينسجم مع المعلومة الجديدة

* أرجو أن تدون كل يوم الأفكار الإبداعية التي تعلمتها في الدورة:

ماذا تعلمت	ماذا تعرف	ماذا تريد

متى يحتاجها الطالب:

- 1- لتساعده في حل المعوقات الدراسية (ضعف المستوى، عدم الثقة بالنفس، أفكاره حول التعليم)
- 2- للتهيئة والاستعداد الأمثل النفسي والسلوكي والفكري
- 3- ليكتسب المهارات اللازمة ليتفوق على زملائه بكل ذكاء ومرتعة وأقل جهد بعد التوكل على الله

الفرق بين الدراسة

الإبداعية	التقليدية
<ul style="list-style-type: none"> • تعلم باستخدام الجدولة والخيال والبطاقات والعروض والألوان والألعاب وطرح الأسئلة • الاستكشاف والابتكار • الخروج من الغرفة الصفية 	<ul style="list-style-type: none"> • جلوس الطلاب في صمت منتظرين دورهم في القراءة • تكرار المعلومات بهدف حفظها غيباً • أسلوب التلقين

تعريف مهارات الدراسة الجامعية

(استراتيجيات وآليات ووسائل تساعد الطالب على تحسين أدائه وزيادة فاعليته)

ما المقصود بالمهارات

هي القدرة على أداء المهام بإتقان في غضون فترة زمنية معينة وبجهد معقول ويلعب دور رئيسي في نجاح الطالب وتمنحه الكفاءات التي يحتاجها لأداء دراسته ووظائفه بتفوق

أسرار الناجحين في المذاكرة

المحور الأول

النجاح هو: عبارة عن خطوات، مبادئ، وأساسيات
أتعلمها وأطبقها حتى أصبح من الشخصية المنجزة.

السر الأول: "اكتشف نفسك"

فلا بدا أن تتعرف على نوع شخصيتك.

الشخصية الأولى: يعتقد أنه لا يعمل شيء في حياته
وأنه كسول وهو لا يعمل.

الشخصية الثانية: يعتقد أنه يعمل الكثير ولكن لديه
إحساس أن عمله بلا فائدة ولا يرى نتائج سريعة
والمحيطين لا يشعرون به.

الشخصية الثالثة: يعمل وهو لا يريد، دوما لديه شعور
بالمقاومة.

سؤال: ما هو نوع شخصيتك؟



السـر الثاني: "قيم ذاتك"

خطط جدول بسيط ضع فيه أيام لإسبوع على
الجهة اليسرى وقسم على الجهة اليمنى لتوقيت
اليومي

ابدأ بكتابة ما قمت بعمله من الصباح إلى المساء كل
يوم قبل النوم.

تمرين :

							اليوم	الساعة

ملاحظة هامة جدا: تقبل ذاتك بإيجابياتك وسلبياتك ولا تقاوم
المشاعر الناتجة عنها ثم اعمل على تصفية الأشياء الغير هامة
في حياتك وكتب الأشياء التي تساعدك في تحقيق هدفك.

السر الثالث: "البرمجة العقلية الفعالة."

حسن علاقتك مع وقتك.

*هل أنت من الأشخاص المبرمج على العمل في آخر لحظة وتعمل المهمة بكل سهولة؟

*وأنت من الأشخاص التي تعمل ساعات طويلة ولا تنجز وتشعر بالضيق؟

هنا يجب أن تحسن علاقتك مع الوقت .

حيث أن ماتبرمج عليه دماغك هو ما ستقوم به.

البرمجة مع المهام.

*هل أنت من الأشخاص لديك مهام كثيرة وتشعر بالقلق قبل البدء بالمهمة؟

*أو من الأشخاص الذي يقنع نفسه أنه لا يوجد لديه مهام

والإثنين خطيرين جدا والسبب أنك:

أولاً: تفعل مهام فوق طاقتك.

ثانياً: تعمل مهام ضمن أهداف الآخرين.

ثالثاً: مهام لا تحبها.

الحل

أن تخضع لبرمجة داخلية لعقلك الباطن لمدة ثلاثة أشهر ليتعود عليها من خلال التدريب على قول كلمة (لا)

لا للمهام التي لا أحبها، لا للمهام التي فوق طاقتي، لا للمهام التي ليست من ضمن اهدافي.

تمرين ثاني:

حقق بدقة ماذا تريد
وأكتب نجاحاتك على
ورقة، مع التوكل على
الله.

تمرين الأول:

كرر كلمات إيجابية
عن نفسك والتركيز
على نقاط القوة
بصدق وصوت مرتفع
وممكن أن تقوم به

ملاحظة هامة

أبدا لا تقول كلمة (لازم)

عندما تتدرب على كلمة لا وكيف تقولها بالوقت المناسب والمكان المناسب سوف ترتفع ثقتك بنفسك وبالتالي سوف تكون اختياراتك بوعي ففي حال قلت نعم فسوف تدرس بإتقان وسوف تمتنع عن الشكوى واللوم والمشاعر السلبية وتأنيب الضمير وهذا أول طريق تحمل المسؤولية .

عود نفسك على هذه العقلية الناجحة

اقتباس

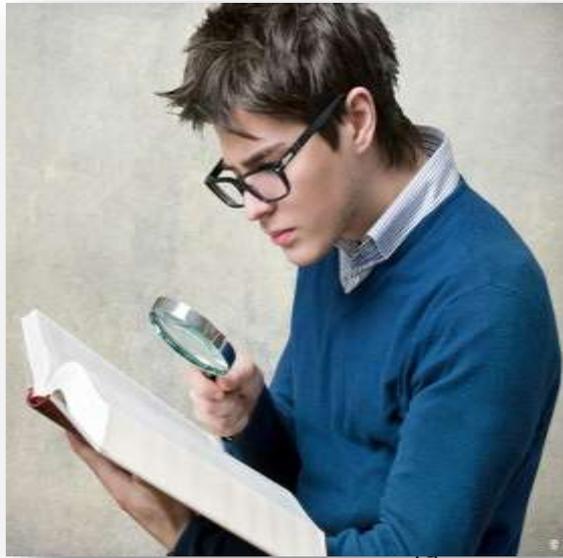
لا يكفي أن تكون صاحب عقل جيد، المهم أن تستخدم هذا العقل جيدا

السر الرابع: "التركيز"

اعلم أن التركيز عملية إرادية لا يوجد جزء من الدماغ مسؤول عن التركيز.

الحل

- 1) حدد مهمة واحدة في اليوم وركز عليها
- 2) اختر شيء تستطيع إنجازه وأبدأ بالأسهل ثم الأصعب
- 3) إذا لا يوجد إلا مهمة واحدة وصعبة فيجب تقسيمها إلى خطوات صغيرة
- 4) ابحث عن تمارين التركيز وابدأ ممارستها يوميا لرفع حد التركيز



تمرين:

ما هو الأمر المهم جداً الوحيد الذي أريد أن أركز عليه اليوم والذي سأحدده الآن؟

.....

.....

.....

ملاحظات هامة

لرفع التركيز عن القراءة:
ذاكر كما كأنك تشاهد فيلم ممتع.
أكثر من شرب الماء.
راقب طريقة التنفس وتعلمها بشكل صحيح.
تمارين التركيز اليومي لزيادة الفهم أثناء الدراسة
(تمرين النجمة، الدائرة، العد العكسي، رجل الثلج، الساعة، الالوان). انظر إلى الملحق

السر الخامس: "التخطيط":

-من المهم أن تخطط لحياتك وإلا سوف تكون جزء من مخططات الآخرين

وصفه سحريه لتحفيز نفسك وزيادة الإنجاز.

الحل

1) ضع دفتر خاص تكتب فيه ماذا تريد أن تفعل تجاه الجوانب الستة في حياتك مع التقييم كل ثلاث أشهر ماذا أريد أن افعل تجاه شخصيتي، عملي و و و و



2) اسأل نفسك لماذا وضعت هذا الهدف للتحفيز الداخلي والتعجيل في تحقيقه.

لماذا اخطط لعملي؟

لماذا أخطط لبناء شخصيتي؟

لماذا اخطط للحصول علي المال؟

3) قسم الهدف السامي إلى خطط صغيرة وقل لنفسك كيف أحقق هدي الصغير؟

4) أرفق دفتر مذكرات صغير كل يوم

ماذا أفعل؟

سواء ورقي أو إلكتروني

ملاحظة هامة:

دفتر مذكرات ليس فقط للمواعيد وإنما لنفسك للتذكير بمواعيدك مع ذاتك مع أهدافك السامية وكيف سيكون يومك من الصباح للمساء حتى تكتسب خاصية التركيز على تفاصيلك اليومية واكتشاف ذاتك.

5) من الضروري إرفاق لوحة الأهداف السنوية للمتابعة بينها وبين لائحة الأهداف الشهرية ودفتر الذكريات اليومي للحفاظ على استثمار الوقت بما يوافق أهدافك.



السر السادس: "إكتشف عيوبك بخصوص الإنجاز".

هل أنت من الشخصية الأولى التي :
تمتلك أهداف ونية ولكن لديها مشكلة للوصول إلى
الهدف الكبير .

أن تضع قائمة بالمهام وتحدد خطوات صغيرة وكل ما
تنجز مهمة تكافئ نفسك.

الحل

وهذا ما يسمى بالتشويق الدماغى.

أو هل أنت من الشخصية الثانية التي :

تمتلك أهداف ولكن لكثرة التفاصيل تتوه عن الهدف
الأساسى.

الحل

تذكير النفس دائما بالهدف الأساسى السامى التى ترغب
بالوصول إليه لتحفيز النفس.

ملاحظة هامة: مهما كنت تمتلك شخصيتك من عيوب فقط
تقبلها وركز على الإيجابيات فقط.

السر السابع: "اكتشف وقت الحماس الخاص بك (الساعة الذهبية)".

لا بد من تحديد أهدافك وإنجاز مهامك في وقت الذروة الذهبي عندما تشعر بنشاط عالي وحاول التناغم معه حتى لا تصاب بخيبة أمل بسبب عدم إنتهاء المواد الدراسية

سؤال هام

هل تعلم متى تكون في قمة نشاطك ؟

أسرار أخرى:

- 1- معرفة نمطك التمثيلي.
- 2- معرفة أفكارك حول التعليم.
- 3- وماهي أغذية الدماغ الصحيحة.



مهارة تنظيم الوقت وإدارته

*الأسرار الذهبية ليس فقط للاستفادة من الوقت وإنما لتعود نفسك:

- على الدراسة بوقت ومكان محدد
- الدراسة على فترات متقطعة (كل ساعة استراحة 10 دقائق)
- اترك وقت فارغ في جدولك للطوارئ



إدارة الوقت

قاعدة 3×3

لا ينفع وضع جدول من البداية لمدة 15 يوم وأنت غير متعود على الجلوس والدراسة لفترات طويلة فلا بد أن تضع جدول بالتدريج لكي تتعود على روتين الدراسة بدون إرهاق وملل

الطريقة:

أولاً

ضع جدول لمدة يوم واحد فقط ثم أكرر وضع جدول جديد في اليوم الثاني فالثالث وهنا أكون وضعت جدول يومي فقط لمدة ثلاث أيام .

يوم واحد ← تقييم

يوم واحد ← تقييم

يوم واحد ← تقييم

ثانياً

ضع جدول للدراسة لمدة ثلاث أيام وبعد مرورهم
أقيم دراستي وأعيد هذه الطريقة ثلاث مرات على 9
أيام

ثلاث أيام ← تقييم
ثلاث أيام ← تقييم
ثلاث أيام ← تقييم

ثالثاً

ضع جدول لمدة سبع أيام وأكرره لثلاث مرات

سبع أيام ← تقييم
سبع أيام ← تقييم
سبع أيام ← تقييم

الخلاصة :

هنا يكون قد تعود الدماغ على الدراسة تدريجيا
والإلتزام بالوقت مع معرفة عوائق الدراسة بالنسبة لي
لمدة 33 يوما

دعني أسألك :

ماهو أهم عنصر للنجاح ؟



التسويق

هو التأجيل المتعمد لبعض الأعمال التي يجب إنجازها ومنها المحبب إلى نفسك ومنها غير ذلك الأمر الذي يصبح معه التأجيل عادة يصعب التخلص منها.

أكتب خمس أسباب للتسويق:

.....

.....

.....

كيف نتخلص من التسويف؟

- 1- تحديد الأولويات، والبدء فوراً بالمهم والعاجل في بداية نهارك، عندما تكون في أعلى مستويات طاقتك ونشاطك.
- 2- التخلص من مشببات الهمم وصحبة الصالحين والمتفوقين.
- 3- تقسيم العمل إلى أجزاء حتى لا تشعر بثقل العمل.
- 4- المحافظة على اليقظة الذهنية.



امتلك ذاكرة أقوى

من المهم جدا أن تقوم بتمارين تقوية الذاكرة إذا أردت أن تمتلك مهارات الدراسة الفعالة .

فيجب أن تعلم أن :

***الذاكرة:** هي الوعاء الذي يحتوي على المعلومات والتجارب والخبرات والأحاسيس والحركات.

***التذكر:** هو العملية التي يتم من خلالها استرجاع المعلومات والمعارف والخبرات والأحاسيس

والحركات التي تم حفظها في الذاكرة للاستفادة منها في موقف حياتي أو اختياري.



احذر لصوص الطاقة

- العدو الداخلي، التحدث الصامت، الأفكار السلبية (أحلام اليقظة)
- الكلام السلبي، أقوالك (برمجة راسخة) عادة.

- المقارنة (فجوة الأحاسيس السلبية).
- التحدث المسموع السلبي (تؤثر على المهارات السمعية).
- نقض الذات (صورة ذهنية-فراغ ما بين العالم المرئي والغير مرئي)
- العيش في الماضي (الدماغ يبني على آخر تجربة)
- المسرحية الداخلية (يأخذ الشخص الدورين معا)

يمكنك طلب استشارة للشرح الشخصي

أثناء الدراسة يجب معرفة



طريقة SQ3R

المحور الثالث

قام العالم فرانسيس روبنسون عام 1941 م أحد علماء النفس في جامعة أوهايو بطرحها لطلابها في الجامعة ثم أجرى اختبارات لقياس مستوى التحسن في الأداء.

فوجد أن نسبة أخطاء الطلاب قد انخفضت من 15 إلى 6 أخطاء حيث مكّنه هذا من قراءة 200 صفحة خلال ساعة حيث ثبتت فاعليتها في رفع مستوى الاستيعاب وتذكر المعلومات وتنشيط الذهن.



تمرين :

خذ كتاب وطبق فوراً

الاستراتيجيات الناجحة لتذكر المادة

*القراءة بطريقة روبنسون

*المذاكرة بطريقة MURDER

*استراتيجية الربط.

*ترتيب المعلومات ذهنياً

*اشراك الحواس

- *التصور والتخيل
- *التلخيص وأدوات المساعدة.
- *المراجعة: نوتة – بطاقات.
- *تثبيت المعلومة.
- *تدوين الملاحظات في المحاضرة بطريقة CORNELL

بعد الدراسة يجب معرفة

MIND MAP

المحور الرابع

الخارطة الذهنية لسرعة الحفظ واسترجاع المعلومة.

مؤسسها توني بوزان.

أداة التفكير الخارقة التي ستغير مجرى حياتك

هي عبارة عن وسيلة للتعبير عن الأفكار من خلال رسومات صور تعبيرية يتم من خلالها الاعتماد على الذاكرة البصرية لتوضيح المعلومات واسترجاعها.

متطلباتها:

- 1-ورقة بيضاء غير مسطرة.
- 2-أقلام ملونة وأقلام رصاص.
- 3-عقلك
- 4-خيالك!!

أهدافها:

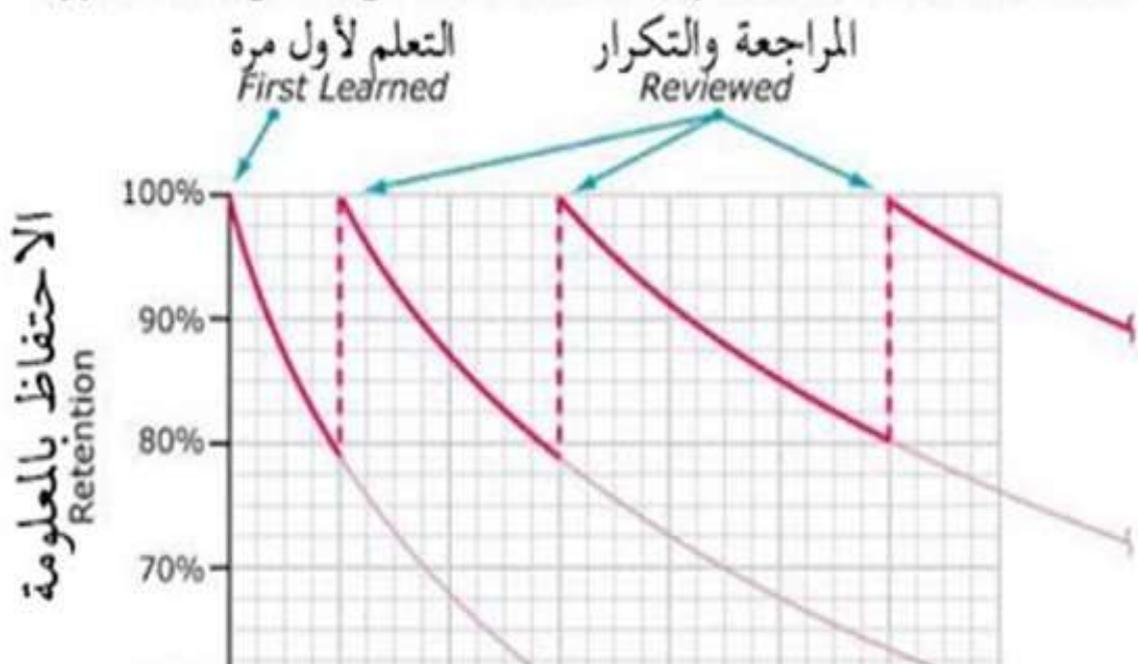
- *توفير الوقت.
- *جعل الدراسة أكثر سهولة ويسرا.
- *اجتياز الامتحانات بتفوق
- *حل المشاكل.
- *التركيز.



منحنى التذكر الفائق لإحراز التفوق.

المحور الخامس

Typical Forgetting Curve for Newly Learned Information



يجب أن تتوافر 6 نقاط أساسية لتثبيت المعلومة :

- 1) المذاكرة بصوت عالي
- 2) المذاكرة لمدة 45 دقيقة ثم إستراحة 10 دقائق
- 3) شرح المعلومة لشخص آخر
- 4) استخدم روابط لغوية حرف
من كل كلمة (أ.ب.ت)
- 5) استخدم لغة الجسد والإشارة باليد
- 6) ادرس في نفس المكان وتجنب الدراسة بالسرير
لربط المعلومة بالذاكرة المكانية

7) لخص بطريقة الخارطة الذهنية لان 80 %
ماوضعتة في صور ورموز تعبيرية أفضل من الكتابة
وأكثر متعة



القراءة السريعة

المحور
السادس

تعريف:

هي أن تقرأ بضعف السرعة التي تقرأ بها الان مرتين أو ثلاث مع استيعاب أكثر وفهم أكثر وقدرة أكبر على استرجاع المعلومات.

فوائد القراءة السريعة:

- * سرعة الحصول على المعلومات وربط أفكار الكتاب مع بعضها البعض في أقصر وقت ممكن.
- * زيادة التركيز والفهم فكلما قرأت أكثر زادت نسبة فهمك للمعلومات
- * زيادة الثقة لتمكن من المناقشة والحوار مع الآخرين .
- * مواكبة العصر الحديث بتجدد المعلومات والعلوم كل يوم.

أسباب بطء القراءة:

- 1- السرحان.
- 2- التلغظ الخارجي والداخلي.
- 3- التراجع.
- 4- عدم استخدام مؤشر.
- 5- عدم استخدام الرؤية المحيطة.
- 6- النسيان.
- 7- الملل.

سوف نتعرف على الطريقة المثلى التي يفضلها العقل لكي يسهل القدرة على استعادة المعلومات التي قام عقلك اللاوعي بتخزينها باستخدام تقنيات جديدة.

إليك بعض التقنيات الهامة التي تقلل من بطء القراءة لديك:

* حدد الهدف واربط القراءة بالسعادة.

* تخيل الكلمات كرموز تتحول إلى معان تفهمها وليس
كأصوات

مثال : عندما

أقول لك كلمة شجرة ماذا تتخيل

فسوف تتخيل جميع أوراق الشجر وليس ورقة ورقة
وهكذا قراءة الصفحة تتخيل الصفحة كلها وليس كلمة
كلمة)

* أغلق أذنيك، والمقصود به ترك سماع الكلمات عند
القراءة.

* وسع مجال الرؤية بالتدريب على الرؤية المحيطة
واجعل العين تلتقط أكثر من كلمة في الوقفة الواحدة
مما يساعدك على ترك هذه العادة. (انظر إلى الملحق)

* نطق أحد الحروف في داخلك مطولا، مثلا أثناء
القراءة انطق مmmmmmm، حتى تتعود ترك هذه
العادة.

- * كرر أحد الأرقام عند القراءة، حتى تقطع الأفكار التي تأتي لعقلك، قل داخل نفسك (8،8) وهكذا.
- * استخدام مؤشر أثناء القراءة كالقلم أو مسطرة أو إصبعك.

ملاحظة: ضع اصبعك تحت السطر الذي تقرأه وعينك على الكلمات لزيادة السرعة أثناء القراءة

ملخص القراءة الذهنية:

- 1- المقصود بالقراءة الذهنية نطق الكلمات داخل ذهنك.
- 2- لترك هذه العادة أنظر إلى الكلمات كمعان وليس كأصوات.
- 3- توقف عن سماع الكلمات ذهنياً، ووسع مجال الرؤية.



أهمية العين:

العين ترى أكثر من كلمة وبشكل دائري.
اجعل العين ترى الكلمات والعقل يفهمها بدون صوت.
المسافة بين العين والكتاب يجب أن تكون من 35-50 سم.
العين تسبق صوت القارئ الجهري من 4-6 مرات.
العين تستطيع أن ترى مجموعة من الكلمات في وقفة واحدة.



من الضروري القيام بتدريبات العين مثل:

1-تمرين الجوهرة لتوسيع مجال أوفق الرؤية.

(انظر إلى الملحق)

2-تمرين البطاقة لتوسيع الرؤية المحيطة.

(انظر إلى الملحق)

3-تمرين الرقم 8.

4-تمرين توسيع مجال الرؤية الجانبية

(انظر إلى الملحق)

تمرين هام قبل القراءة:

خذ نفس عميق لمدة 4 ثواني ثم احبس النفس لمدة ثانيتين
ثم أخرج الهواء مدة 6 ثواني وكرر هذا التمرين 7 مرات.

فالعقل بحاجة إلى 20 بالمئة من الأوكسجين.

وخذ فترة راحة 5 دقائق بعد 25 دقيقة من القراءة لزيادة التركيز.

تدريب على القراءة السريعة

لابد أن تعرف قانون حساب سرعة القراءة.

1) سرعة القراءة تساوي عدد الكلمات / الزمن بالدقيقة.

- في حال وجد ثواني نحول الثواني إلى دقائق.

- ثم نضيف الرقم الى الدقائق.

سرعة القراءة = بوحدة كلمة / دقيقة

نسبة الاستيعاب = عدد إجابات الصحيحة ضرب عشرة

ملاحظة هامة:

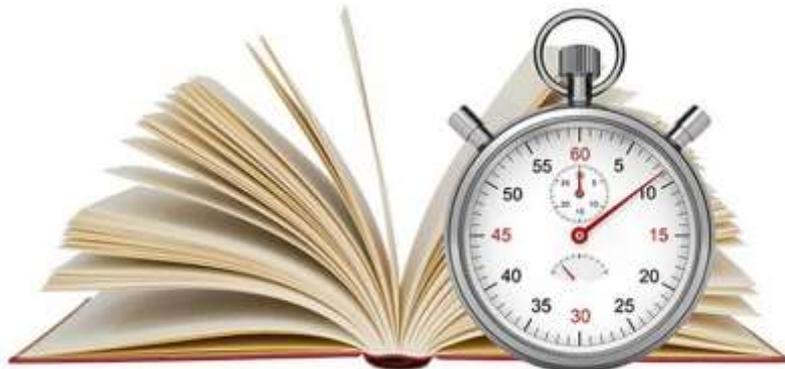
يفضل القراءة لمدة خمس وأربعون دقيقة كل يوم مع
استخدام المؤقت لزيادة سرعتك

معدل السرعة:

3000_500	500_400	400_300	300_200	أقل من 100
سريع	متميز	جيد	متوسط	ضعيف

ملاحظات:

- 1) يفضل قراءة ثلاث كلمات سوياً.
- 2) استخدام المؤشر.
- 3) استخدام المؤقت.
- 4) يجب أن تكون الجلسة مريحة.
- 5) يجب أن تكون الإضاءة جيدة.
- 6) حساب قانون السرعة ونسبة الفهم في النهاية.





تمرين اختبار السرعة:

شغل مؤقتك الان

إذا ضاع وقتك ضاع عمرك ، والوقت أهم مورد لديك والاستفادة منه بشكل جيد ستجعل حياتك أكثر إنتاجا وفعالية ، وتذكر أنك سوف تحاسب عليه، كذلك في الآخرة وعمره فيما أفناه ، وبالذات فترة الشباب ، وهذا البحث يعطيك ملخصا مبسطا تعرف من خلاله أهمية هذا الموضوع، وكيفية تشخيص واقعك ، لتتعرف على الخلل لديك ومن ثم يرشدك إلى كيفية التغلب على مضيعات الوقت الرئيسية ، وكيف تستفيد من الطرق الحديثة لتوفير الوقت الكافي ، وإن كنت من أصحاب الشكوى الدائمة بانك من الذين حاولوا أن ينظمون أوقاتهم ولكن ذلك لم يدم أكثر من أيام قليلة فإن هذا البحث سيوفر لك خطة عملية ، ونصائح تطبيقية تأخذك بخطوات محدودة نحو

الإدارة الفعالة للوقت ، فإن أحببت التوسع فهناك الكثير مما كتبه المسلمون و الغربيون حول هذا الموضوع فترشدك إليه .

طبيعة الوقت

كلنا يدرك أن الوقت يمضي سريعا، ولكننا لا نشعر به، ترى كم نقضي من عمرنا في أنشطتنا اليومية الروتينية إذا كان متوسط عمر الإنسان 60 عام فلننظر:

* ربط الأحذية 8 أيام

* انتظار إشارات المرور شهر

* الوقت الذي نقضيه عند الحلاق شهر

* ركوب المصاعد في المدن الكبرى 3 شهور *

* الوقت الذي نقضيه في الحمام (6) شهور

* الوقت الذي نقضيه في الأكل (4) سنوات

* قراءة الكتب (سنتان)

*اكتساب الرزق (9) سنوات

*النوم (20) سنة

سواء تفقنا مع هذا الجدول أم اختلفنا، إلا أننا ندرك جيدا أن الوقت مضي سريعا. إن مقياس تقدم الأمم وازدهارها ونهضتها هو حسن استثمار لوقت افرادها وإدارتهم له أن إنتاجية العامل في الدول المتقدمة تزيد كثيرا عن إنتاجية العامل في الدول النامية، التي تبلغ في آخر الإحصائيات 36 دقيقة فقط في اليوم.

عدد الكلمات 185

أجب بصح أو خطأ



- 1) إذا كنت من أصحاب الشكوى الدائمة بأنك كنت من الذين حاولوا أن ينظموا اوقاتهم.
- 2) تقضي في انتظار إشارات المرور 8 أيام.
- 3) ركوب المصاعد في المدن الكبرى 4 شهور.
- 4) قراءة الكتب تأخذ 4 سنوات من عمرنا.
- 5) اكتساب الرزق 9 سنوات.
- 6) الوقت الذي نقضيه في النوم 24 سنة.
- 7) إنتاجية العامل في الدول النامية في اخر الإحصائيات 36 دقيقة.

احسب عدد سرعة القراءة مع نسبة
الاستيعاب:

عدد الكلمات في الدقيقة	الوقت المستغرق في القراءة	عدد الكلمات في النص
	=	÷ 185

مستوى الفهم	10×	عدد الإجابات الصحيحة
	=	×

الإجابات:

1_ صح	2_ خطأ	3_ خطأ	4_ خطأ	5_ صح
6_ صح	7_ خطأ			

ضبط التوتر اثناء الاختبار

التوكل على الله

تنفس للاسترخاء

ثق بقدراتك

ابدأ بالسؤال الأسهل

ابتسم فلابتسامة

تناول بعض السكريات
واشرب الماء



المذاكرة بطريقة MURDER

M
MO
OD
الجلوس
النفس
الطعام
المشاعر
الإيجابية

U
UND
ERS
TAN
D
*الفهم قبل
الحفظ
*جزء
السؤال
*تحديد
الهدف
*التركيز
*جدول
للدراسة
*فترات
متقطعة

R
RECA
LL
استرجع
المعلومة
بالترتيب
استخدام
الحواس
الخمس

D
DIGE
ST
استوعب
احفظ قبل
النوم
غذاء
صحي
النوم باكرا

E
EXPA
RD
توسع طبق
المعلومة
على الواقع
صور
اطرحها
لشخص
بأسلوبك

R
REVI
EW
مراجعة
التكرار
يثبت
المعلومة

الملحق

لا أوافق بشدة	لا أوافق	محايد	أوافق	أوافق بشدة	العبارات	تسلسل
1	2		4	5	أتساءل دائما : لماذا التحقت بهذه الجامعة	1
1	2	3	4	5	الدراسة في هذه الجامعة صعبة جدا بالنسبة لي	2
1	2	3	4	5	لا أملك القدرات اللازمة للنجاح في هذه الجامعة	3
1	2	3	4	5	ظروفي الشخصية لها أثر سلبي كبير في تحصيلي الأكاديمي	4
1	2	3	4	5	لا أنجز الكثير من المهام الدراسية المطلوبة مني	5
1	2	3	4	5	في الغالب أنجز المهام الدراسية في آخر لحظة أ، متأخرا	6
1	2	3	4	5	أشعر كثيرا بأنه لا يوجد وقت كاف لإنجاز المطلوب مني	7
1	2	3	4	5	أواجه غالبا صعوبة كبيرة في النوم والإستيقاظ	8
1	2	3	4	5	أجد صعوبة كبيرة في سحب نفسي من الفراش بعد الاستيقاظ	9
1	2	3	4	5	أجد صعوبة كبيرة في لإيجاد وقت كاف للمذاكرة	10
1	2	3	4	5	أتغيب عن العديد من المحاضرات بدون عذر رسمي	11
1	2	3	4	5	أجد صعوبة في التركيز أثناء المحاضرة	12

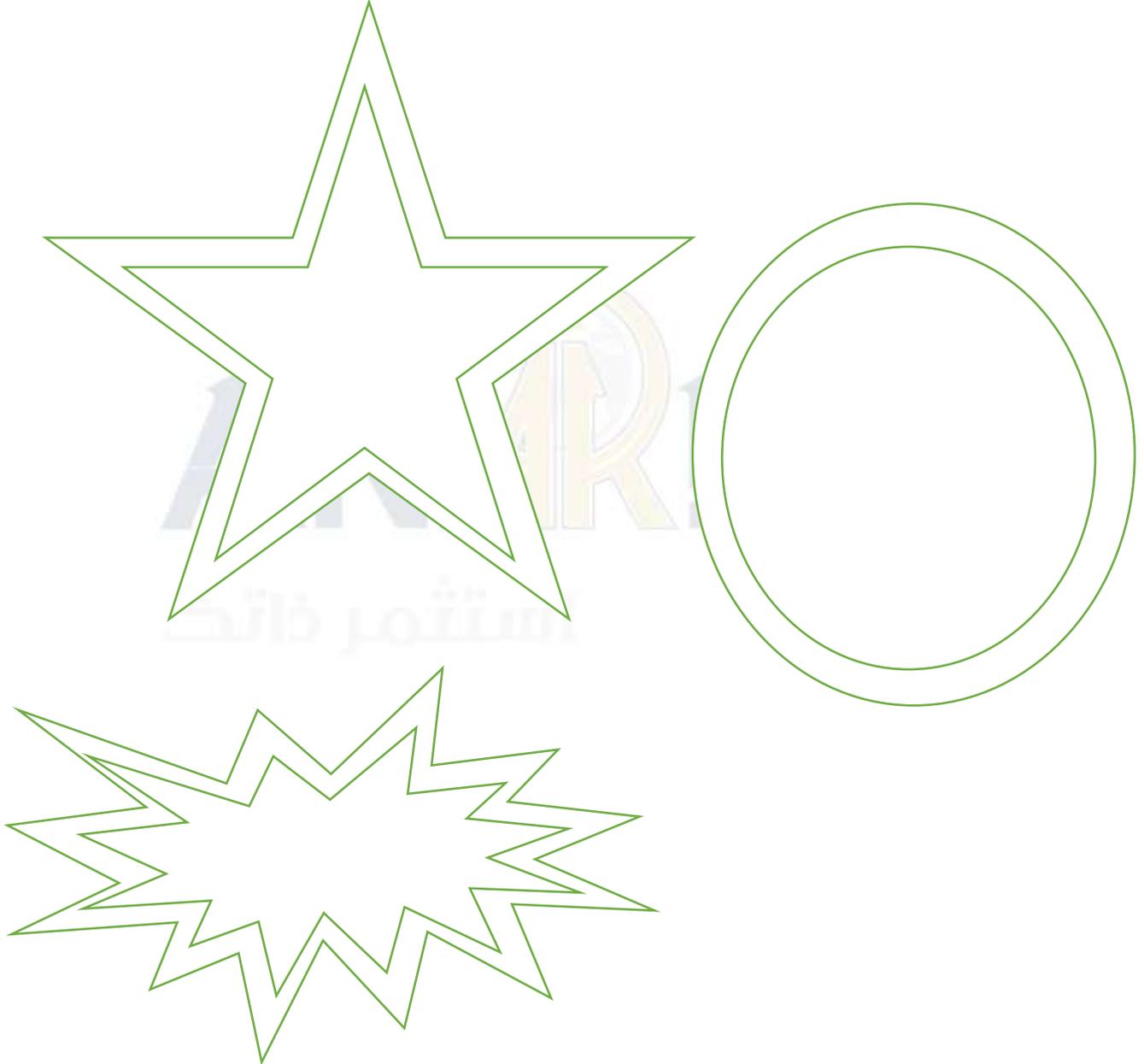
1	2	3	4	5	أفكر كثيراً في الانسحاب من الجامعة	13
1	2	3	4	5	الجامعة والاهل هم المسؤولون عن توفير مقومات النجاح لي	14
1	2	3	4	5	أقضي وقتاً أقل من المطلوب للمذاكرة يومياً	15
1	2	3	4	5	معظم وقتي مع الأصدقاء لا يتعلق بالمذاكرة والدراسة	16
1	2	3	4	5	الغالبية من أصدقائي بتشجيعي على المذاكرة	17
1	2	3	4	5	من النادر ان يقوم أصدقائي بتشجيعي على المذاكرة	18
1	2	3	4	5	هدفي في أي مقرر أكاديمي هو النجاح بغض النظر عن الدرجة	19
1	2	3	4	5	لا أرى مبرراً مقنعاً لبذل جهد للحصول	20

مجموع النقاط نقطة
--------------	------------

مجموع النقاط التي حصلت عليها في الاستبانة الشخصية : نقطة.

التحليل	مجموع النقاط
لديك قدره كبيرة ومتميزة على التحفيز الذاتي، وقد يكون ذلك من أهم صفاتك الشخصية .	بين ٢٠ - ٤٠
قدراتك في التحفيز الذاتي لا بأس بها، ولكي يمكنك تحفيز نفسك بشكل أكبر .	بين ٤١ - ٥٥
قدراتك في التحفيز الذاتي عادية، وتحتاج أن تطور نفسك في هذا المجال .	بين ٥٦ - ٦٥
تفتقر إلى التحفيز الذاتي، مما يترك أثراً سلبياً كبيراً على أدائك الدراسي .	بين ٦٦ - ٨٠
تعاني بشكل كبير من عدم قدرتك على تحفيز نفسك، مما يحتم قيامك بالتركيز جدياً على التعرف على أساليب التحفيز الذاتي بأسرع وقت.	أكثر من ٨١

تمرين التركيز :



*العبقرية ليست أكثر
من تركيز الذهن * (مقولة أنيشتاين)

تمرين توسيع مجال الرؤية الجانبية

ذهب **الولد** للبيت

دورة **القراءة** السريعة

طار العصفور **مغردا** نحو الشجرة

ينتابك شعور **رائع** لأنك استطعت

أشرقت الشمس **صباحا** وغربت مساء

يقدم المركز التدريبي **برامج** متميزة طوال العام

الرؤية الجانبية تزداد **بالتمرين** المتواصل مرة يوميا

لاحظ كيف تستطيع رؤية **جانبي** الصفحة لأنك تتمرين أكثر

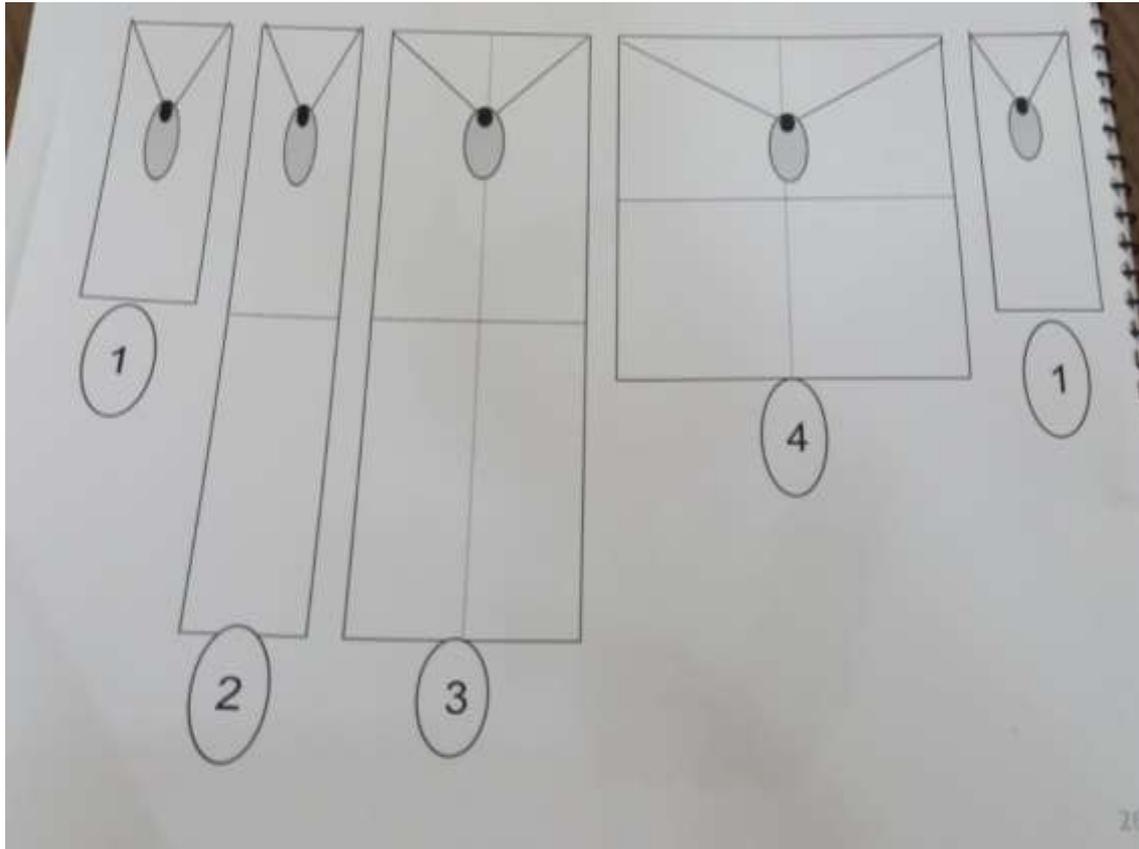
تستطيع معرفة تطورك المتميز **بثقة** عندما تظهر نتائج اجتهادك

تمرين الذاكرة بالبطاقة

الهدف: هذا التمرين لرفع سوية التركيز مع تقوية الذاكرة باستخدام الرؤية المحيطية في آن معاً

2569	44
6594	45
9841	32
1294	95
6512	15
6423	74
1478	65
3197	02
15987	456
64521	364
94517	213
22264	991
30351	159
15123	641
978213	456

تمرين الجوهرة لتوسيع أفق الرؤية



المراجع

- قوة التحفيز د. ابراهيم الفقي
- التحفيز الذاتي د. عبد الرحمن بن عبد الله الخثلان
- رتب حياتك د. طارق سويدان
- ارسم اهدافك بنفسك محمد بن سعد الغوشي
- مهارات الحياة الاجتماعية فريق خبراء التربية
- كيف ترسم خريطة العقل توني بوزان
- علم نفس النجاح بريان تريسي
- كيف أطور ذاتي سليمان بن عبيد الشمراني
- التفكير الايجابي الرائع سوهالد فيلد
- الأولويات ستيفن كوفي
- القراءة السريعة توني بوزان
- القراءة السريعة وتطبيقاتها عماد عزيز الشنكلي



WAFAA ALYAMANI

خبيرة التطوير الذاتي والتفكير الابداعي



بأنكم قادرون على إتقان مهارات التفوق الدراسي

واستثمار قدراتكم الفكرية التي تطورت

ومن نجاح إلى نجاح... بإذن الله