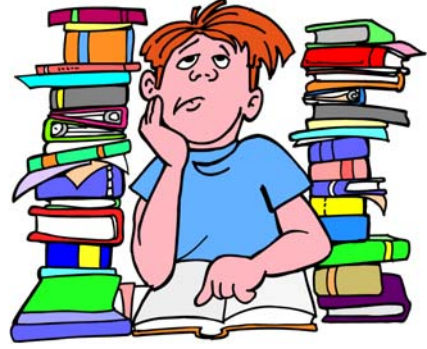


سلسلة كيف تدرس لتنجح
هذه السلسلة للذكور والاناث، وقد استخدم لسان المذكر
للسهولة فقط

طالب طلال ادكيدك
استشاري تنمية بشرية ومهارات تعلم
متخصص في تطوير الأداء البشري
مؤسس ورئيس مركز إشراف للتدريب ومهارات التفوق

1. أطلق قدراتك

هل تعرف أحد من الطلاب يدرس كثيرا ولكن علاماته لا تتناسب مع الجهد الذي يبذله في الدراسة؟؟
أو آخر لا يدرس ومع ذلك فعلاماته جيدة أو تكاد تكون ممتازة؟؟
وتجد نفسك تتسائل بعد أن تنتهي من زخات الحسد الذي لا يريد أن يصيبه لانه قام مؤخرا بتركيب برنامج ضد الحسد ☺، كيف يحصل هذا الامر؟؟ كيف يمكن أن ينجح هو أو هي وأنا لا؟؟
وتقول لنفسك: " لو أن العلامات تعطى بقدر الجهد أو التعب لكنك أنا الاول على البلد بلا منازع"، أليس هذا هو بعض ما تحدثك به نفسك أحيانا؟؟



حسنا.. سنتحدث في هذه السلسلة عن العديد من الأمور، سنبدأ اليوم بالتعرف إلى قدراتك وامكاناتك الابداعية، لننتقل في المرة القادمة إلى التحدث عن معلمك وكيف تستطيع بناء جسور أقوى من التفاهم بينك وبينه، بعد ذلك سنخرج على ساعة الوقت لتتعرف على بعض الطرق في إدارة وقتك ودراستك، ومنها إلى ما يسمى بالتخيل الابتكاري، وهو السرحان ولكن بطريقة منتجة وإيجابية، وفي النهاية سأحدثك عن الطعام وكيف تأكل وتشرب بطريقة تساعدك في الدراسة والتذكر، وربما.. أقول ربما نخرج في النهاية على مسألة الخوف والقلق من الامتحانات وكيفية التعامل معها .

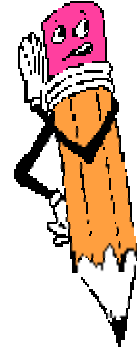
انت أحيانا تشكو من بعض المشاكل التي تعاني منها مثل التذكر أو النسيان، وعدم الذكاء أو عدم القدرة على فهم أو حفظ بعض المواد الدراسية، معللا الأمر لنفسك بأنك لا تقوى على الدراسة، وبأن الله قد أعطى كل إنسان قدرات خاصة وبأنك أنت على وجه التحديد لا تملك هذه القدرات، فأنت كثير النسيان، عديم الصبر، لا تستطيع الالتزام بشيء أو بخطة لاكثر من أيام معدودات، كما أنك تفتقر إلى الابداع والابتكار في التصرف عندما تواجهك التحديات، أليس هذا ما يحدث أحيانا؟؟

دعني أخبرك أن هذا كله كلام غير صحيح، سوف أسألك بعض الأسئلة وأريد منك إجابة صريحة وصادقة، ولا تخشى شيئا فلن يعرف أحد غيرنا إن أجبت على هذه التساؤلات بصدق.

كم مرة طلب منك أحد والديك أن تقوم بأمر ما، وأنت تقول لهم، حسنا.. سأفعل ذلك غدا، أو سأقوم بهذا يوم الجمعة أو أنا لذي امتحانات ودراسة، فلنؤجل هذا الامر إذا أردتم مني أن أنجح هذه السنة... إلى غير ذلك من الاجابات الجاهزة والصاروخية؟؟ فأنت لا تفكر في الاجابة، هي عادة تخرج وحدها وبسرعة، أليس كذلك؟؟ هل عرفت أنك إنسان مبتكر وسريع الذكاء والبيهيته.. ولكن على هوى الظروف ☺.

لو طلبت منك الان أن تعيد لي أحداث إحدى حلقات أحد المسلسلات الشهيرة، لانني كنت مشغولا يوم عرضها قبل ستة أشهر ولم أتمكن من مشاهدتها، فهل تستطيع أن تعيد لي أحداث الحلقة؟؟ على الارجح نعم وبكامل التفاصيل تقريبا، أليس كذلك؟؟ إذا ذاكرتك قوية وتستطيع أن تعود إلى الخلف ستة شهور لتستعيد بعد ذكريات إحدى الحلقات التلفزيونية، وفي كثير من الأحيان، بدقة كبيرة .

هل تجد نفسك تريد أن تخبرني بأن ما أقوله غير صحيح أو غير دقيق، فالمسألة تختلف من شخص لآخر ومن وقت لآخر؟؟ إذا كان الأمر كذلك فهل تستطيع أن تتخيل قوة الصبر التي لديك حتى تصبر وتقنعني بأن ما أقوله لك غير صحيح؟؟ فكر في الأمر قليلا وستجد أن لديك قوة وجلدا على الصبر والالتزام.
غاية ما في الأمر أنك لا تضع طاقاتك وقدراتك في المكان الصحيح.



ما أريده منك هو أن تعرف أنك إنسان متميز، فأنت أفضل مخلوق خلقه الله عزّ وجلّ في هذا الكون، ولديك من القدرات ما لا يوجد لأي مخلوق آخر، فتوقف قليلا وحاول أن تعيد اكتشاف قدراتك الحقيقية، وابدأ بتعلم استخدامها واستثمارها بطريقة فعّالة ومنتجة .

بعد أن تصدق هذا الامر، أريد منك أن تبدأ بتوجيه قدراتك نحو أهدافك، أي إجعل لنفسك أهداف محددة واعمل على تحقيقها، وشيئا فشيئا ستحصل على مبتغاك ومرادك .

سأخبرك الان ببعض قوانين الذاكرة التي يمكنك استخدامها في دراستك وستجد لها فوائد عديدة. أول هذه القوانين هو قانون التركيز، أي عليك بتحديد ما تريد حفظه أو التعامل معه، وبعد ذلك ركز عليه بدراسته بشكل جيد، ثم ضع قالباً من المرح والخيال في وسط هذه العملية، فتكون بذلك قد أضفت لمسة من الفكاهة إلى الدراسة، وبهذا يزيد استيعابك أضعافاً عديدة.

بعد التركيز والدراسة، أريد منك أن تحاول استخدام المعلومات التي تحصل عليها، لكي تربط المعلومة بأكثر من طريق أو رابط عصبي، وبهذا يقوى تذكرك لهذه المعلومة أو تلك، وهذا هو تماما ما حصل معك عندما تذكرت تفاصيل حلقة المسلسل الذي شاهدته منذ شهور، وكنت ساعتها مسرورا وضاحكا ومستمتعا او مهتما. فكان استيعابك أقوى وأثبت، إلى الدرجة التي استطعت بها أن تحفظ هذه المعلومات جيدا، وبطبيعة الحال عليك بتكرار الافعال والتعريفات الاساسية.

ودعونا نختم هذا الجزء بشيء أخير، وهو الراحة. يجب عليك أن تأخذ حذرنا دوما ، لكي تثبت المعلومات في ذاكرتك عليك بعد التحديد والتركيز والربط والتكرار أن تريح دماغك لعدة ساعات، وإلا لن تتذكر المعلومات بشكل قوي، بمعنى آخر، إذا كان لديك اختبار صباح الغد، فلا تدرس بعد صلاة العشاء هذه الليلة، ودع عقلك يستريح قليلا.. وبالتأكيد لا تدرس وأنت في طريقك إلى الامتحان، فهذا لن يقدم لك سوى الكثير من الاضطراب والتوتر، وستجد نفسك تقرأ السؤال وتعرف أنك قرأت الإجابة في الأمس ولكنك لا تذكرها. وبعد أن تقوم بتسليم ورقة الاختبار بدقيقتين، تأتيك الإجابة على طبق من ذهب ولكن.. ذهبت ورقة الاختبار مع الريح. لذلك عليك بتوفير الراحة الذهنية لعقلك، فمجرد ليلة الامتحان، لكي تتذكر الاجابات في الامتحان.

في المرة القادمة سنتحدث عن المعلمين وطرق التعامل معهم وآليات فهم ما يقولون .
فإلى أن نلتقي في المرة القادمة أتركك في رعاية الله وحفظه .