

# أسرار التفوق الدراسي



أسرار تأخذ بيدك إلى التفوق

طرق فعالة في بناء طالب العلم المتميز  
ومواجهة تحديات الحياة الدراسية

المحاضر: م. طالب طلال ادكيك



[www.Ishrakka.net](http://www.Ishrakka.net)

## هذا الكتاب سوف يساعدك في اكتساب 5 مهارات

- 1- المهارات التقنية للتعلم والمذاكرة والتعامل مع المواد الدراسية
- 2- المهارات الذاتية للتعامل مع تحديات الحياة الدراسية والحياة العامة
- 3- المهارات الشخصية للتعامل مع البيئة المحيطة بك من أسرة ومعلمين وزملاء.
- 4- المهارات الاجتماعية التي تجعلك انساناً جذاباً يحب الآخرون التواجد حوله
- 5- المهارات القيادية وهي مهارات القائد المبار الذي يأخذ على عاتقه مسؤولية نجاحه

### نبذة عن الكاتب

عندما تنتهي من قراءة وتطبيق ما في هذا الكتاب، ستصاب بالدهشة لدى الفائدة التي اكتسبتها منه، وستجد أن قدراتك ومهاراتك قد تطورت بشكل لم تكن تحلم به من قبل، وستبقى سائر حياتك تنظر إلى هذا الكتاب على أنه أحد أهم نقاط التحول في حياتك.

◀ مؤسس ورئيس مركز الشارقة للتدريب ومهارات التفوق.

◀ ماجستير في هندسة البرامج، وباحث للدكتوراه في أساليب التدريس.

◀ مؤلف كتاب متعة القراءة السريعة.

◀ المساعد الشخصي للدكتور إبراهيم الفقي.

◀ مدرب معتمد دولياً في البرمجة اللغوية العصبية، علوم الاتصال البشري، الجرافولوجي، والطاقة الحيوية.

◀ لديه برنامج تلفزيوني وآخر إذاعي حول أسرار التفوق.

◀ قام بتدريب أكثر من 5000 شخص في فلسطين، مصر والأردن.

هذا الكتاب خلاصة ثماني سنوات من التدريب المباشر والكنف والمتواصل لطلبة المدارس والجامعات على أسرار التفوق الدراسي، وكذلك مئات المحاضرات والدورات والبرامج الإذاعية والتلفزيونية، إنه أحدث كتاب عربي يصدر متضمناً أحدث أساليب التعلم وأسرعها، يكشف أسرار التعلم والتفوق الدراسي.



[www.Ishraka.net](http://www.Ishraka.net)

[www.Ishraka.net](http://www.Ishraka.net)



إشراقه للتدريب ومهارات التفوق

القدس - فلسطين

[www.ishraka.net](http://www.ishraka.net)

2010

# أسرار التفوق الدراسي

تأليف : م. طالب طلال ادكيدك

www.Ishrakka.net

## أسرار النفوس الـدراسي

تأليف : م.طالب طلال ادكيدك

تصميم وإخراج : صباح ابراهيم الفتياني

طباعة : المطبعة العربية الحديثة

جميع الحقوق محفوظة للمؤلف

www.inkaroka.net

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

[www.Ishraka.net](http://www.Ishraka.net)



# إهداء

لا تنتظرنَّ إلى زهيدِ هديةٍ

بل فانظرنَّ لقلبٍ من أهداها

إلى أمي الحبيبة

التي أكرمني الله في هذه الحياة بدعائها

إلى والدي الغالي

الذي كان ولا يزال داعما مؤازرا من غير شرط أو قيد

إلى زوجتي الحبيبة،

التي أكرمني الله بها

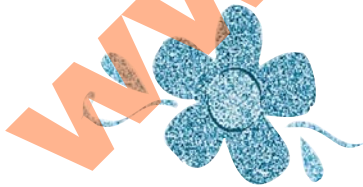
والتي لولا وقوفها إلى جوارِي وتحملها لما انتهى هذا الكتاب

إلى أشقائي وأحبائي

جعلنا الله دائما يدا واحدة

إلى أبنائي وزينة حياتي مالك، ميار ومعاذ

جعلهم الله من الصالحين الناجحين



[www.Ishraka.net](http://www.Ishraka.net)

## شكر وثناء

لكل من كان لهم فضلٌ عليّ وما أكثرهم  
إلى أساتذتي الذين تعلمت منهم كيف يبني النجاح .  
وعلى رأسهم الدكتور إبراهيم الفقي  
إلى الأساتذة الأفاضل والذين كان لهم  
فضل وكرم في إخراج هذا الكتاب إلى النور  
الأستاذ سامي عبد الكامل  
الأستاذ عزام أبو السعود  
الدكتور الفاضل محمد عمران  
جزاكم الله عني خير الجزاء  
إلى إخواني وأخواتي اللذين شاركوا معي في دوراتي  
من غيركم لم يكن هذا الكتاب ليرى النور، فشكرا لكم  
وشكر موصول إلى أندادي الذين لا زالوا يحاولون زرع الاشواك في طريقي  
لكم أقول مثل العادة : أشكركم مرتين  
الأولى لأنكم جعلتموني أتوق إلى النجاح  
والثانية لأنكم جعلتموني أكثر حرصا وذكاء

الجزء الأول : النصر الذاتي

الوصف	
	ماهو كتاب أسرار التفوق لمن؟
	كيف تم تصميم الكتاب ( جزء مهم لفهم آلية التعامل مع الكتاب)
السر الأول : اكتشف قدراتك	
٣٦	الواقع المزعج والبشرى السارة
٤١	مثلث النمو
٤٢	الذاكرة والدماغ
٤٥	طرق عمل الدماغ
٥٥	طرق عمل الذاكرة
٦٤	أنواع الذاكرة
٧١	أنواع الذكاء
٨٨	تدريبات الـ ٢٠ كغم
السر الثاني : كيف تتعامل مع ذاتك ؟	
٩٠	٤ خطوات للتحكم في ردة فعلك ؟
٩٢	أنماط الطلاب وتحديات الحياة
٩٦	الأسرار الستة لمواجهة تحديات الحياة
١٠٠	● قطع الجنزير الذي يعيق تقدمك
١٠٢	● القوة الثلاثية لتحويل القلق إلى صديق
١٠٥	● الدوافع
١١٢	● التأكيدات الايجابية
١٢٣	● سلاح الليزر
١٢٦	● إطار الإدراك ( العقل الواعي / اللاواعي )
١٣٦	● الشخص الذكي والشخص الحكيم
١٣٨	تدريبات الـ ٢٠ كغم
السر الثالث : كيف تنظم حياتك ؟	
١٤١	قوة بروس لي الرباعية ؟
١٤٤	كن مبادرا
١٤٥	تحمل مسئولية حياتك ؟
١٤٦	الخطوات الخمس لتنظيم حياتك
١٤٦	١. تنظيم أفكارك وأحاسيسك لتكون منتجة.
١٥٩	٢. تحديد أهداف لك في هذه الحياة
١٦٨	٣. الوقت ! ماذا يعني لك وكيف يمكن الاستفادة منه.
١٧٦	٤. إدارة الأوليات ( الأهم فالهم )
١٨٩	٥. كيف تنظم وقت الدراسة .

١٠	
١٨	
٢٣	
٢١٩	تدريبات ال ٢٠ كغم
٢٢٠	نهاية السر الثالث
٢٢٢	نهاية الجزء الأول
<b>الجزء الثاني : يد الله مع الجماعة</b>	
٢٢٨	السر الرابع : كيف تتعامل مع الآخرين .
٢٢٩	من هم الآخرون
٢٤٠	الأشياء والأشخاص ( انتبه لهذه جيدا )
٢٤٣	من يعلق الجرس ؟
٢٤٥	قوة وطرق الاتصال
٢٤٨	الأدوات الخمس للتعامل مع الآخرين
٢٤٩	١. مبادئ الاتصال الأساسية.
٢٥٩	٢. الأنظمة التمثيلية ( أن أفهم قبل أن يفهمني الآخرون )
٢٧٤	٣. التوافق اللاشعوري ( لغة الجسد )
٢٩٣	٤. قوة التفاوض ( قوة « لا » )
٢٩٩	٥. قوة بناء العلاقات من خلال المديح .
٣٠١	تدريبات ال ٢٠ كغم .
<b>السر الخامس: قوة العمل المنتج .</b>	
٣٠٤	مدخل
٣٠٦	الرؤية
٣٠٧	المادة الدراسية التخطيط/الملاحظات ( لا تأخذها.. بل عملها بنفسك ) / استخدام الألوان والاختصارات/الدراسة بالأفكار ( ٦ خطوات رائعة وفعّالة ) / التكرار اللفظي
٣١٨	أنت نفسك الثقة بالنفس ( حقائق والغام ) / الأمان الداخلي / لا تغضب / تدريبات في التخيل الابتكاري/ تدريبات لزيادة الثقة / التركيز والهدوء عند الامتحانات
٣٣٧	الآخرين التعاون الإبداعي . / فريق الدعم الخاص
٣٤٧	تدريبات ال ٢٠ كغم .
٣٥٠	نهاية الجزء الثاني

الجزء الثالث: الاستعداد والتوقع

السّر السادس: المرونة

بروس لي والتفوق الدراسي ؟؟

إستراتيجية الـ ١ ٪ للتحسن

أسلوب ديل كارنيجي في حلّ المشاكل ( القوة الرباعية لحلّ المشاكل )

أمثلة على استخدام القوة الرباعية

ماذا تعني المرونة ؟؟

منطقة الراحة

لو لم أكن خائفا !!

ماذا بعد ؟

العمل بطرق أكثر ذكاء

المرونة «عنا» : عناصر النجاح الأساسية

الخطة الهجومية للطعام والشراب ( ماذا تأكل أو تشرب لتنجح ؟؟ )

كيف تنام ليرتاح عقلك وجسدك ؟؟

تدريب البحيرة في ليلة البدر ( تدريب للنوم العميق )

نظام المراجعة ( كيف تراجع المواد الدراسية ؟ )

سهل .. واضح .. بسيط

تدريبات الـ ٢٠ كغم

السّر السابع : التوكل على الله

تعليم المتعلم طريق التعلم

١. طلب العلم فريضة على كل مسلم

٢. إنما الأعمال بالنيّات .

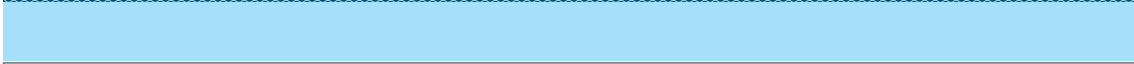
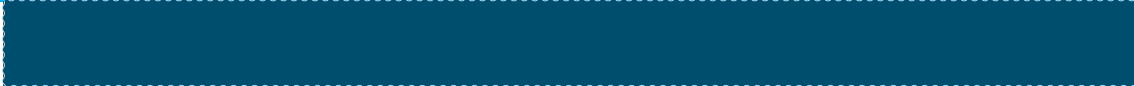
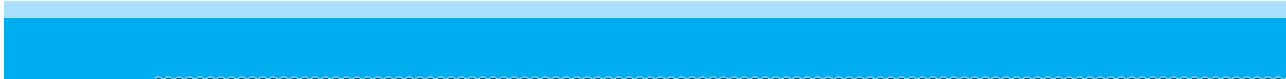
٣. حسن اختيارك ( لصفك، لمعلمك، لرفيق دربك )

٤. الثبات والثابرة ( قصص واقعية )

٥. احترام المعلم وأهله.

٦. طريقة التعلم وتسجيل الملاحظات.

الخاتمة



۳۵۷
۳۵۸
۳۵۹
۳۶۶
۳۷۱
۳۷۶
۳۸۰
۳۸۱
۳۸۳
۳۸۴
۳۸۹
۳۹۱
۳۹۳
۳۹۴
۳۹۶
۳۹۸



۴۰۰
۴۰۱
۴۰۲
۴۰۳
۴۰۵
۴۱۰
۴۱۳
۴۱۵



www.Ishrakana.net

الرقم	الكاتب
١	ابن خلدون
٢	برايان تريسي
٣	بروس لي
٤	بول ماكينا
٥	بيتر دراكر
٦	تقي الدين النبهاني
٧	تقي الدين النبهاني
٨	توني بوزان
٩	توني بوزان
١٠	جاك كانفيلد
١١	جين ماري ستاين
١٢	د. ابراهيم الفقي
١٣	د. ابراهيم الفقي
١٤	د. جودت سعادة
١٥	د. طارق سويدان
١٦	د. طارق سويدان
١٧	ديل كارنيجي
١٨	ديل كارنيجي
١٩	الزرنوجي
٢٠	ستيفن كوفي
٢١	ستيفن كوفي
٢٢	شين كوفي
٢٣	عمرو خالد
٢٤	لاري تومبسون
٢٥	ليزلي باندلر
٢٦	محمد الغزالي
٢٧	هوارد جاردنر



## الكتاب

مقدمة ابن خلدون

The Psychology of achievement

TAO OF JEET KUNE DO فن القبضة المعترضة

الثقة الفورية

الموهبة وحدها لا تكفي

التفكير

سرعة البديهة

استخدم عقلك

استخدم ذاكرتك

مبادئ النجاح

القدرة الذهنية الخارقة

قوة التفكير

المفاتيح العشرة للنجاح

التعلم النشط

التدريب والتدريس الفعال

مرن عضلات مخك

كيف تتخلص من القلق وتبدأ الحياة

كيف تكسب الاصدقاء وتؤثر في الآخرين

تعليم المتعلم طريق التعلم

العادات السبع للناس الاكثر فاعلية

العادة الثامنة

العادات السبع للمراهقين الاكثر فاعلية

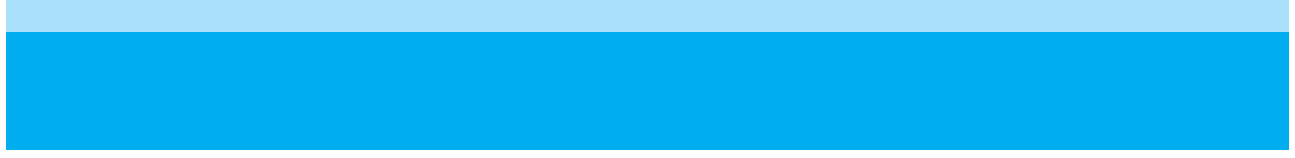
حتى يغيروا ما بأنفسهم

كيف تصبح نجما

Image imprint

جدد حياتك

أطر العقل



[www.Ishraka.net](http://www.Ishraka.net)

## تمهيد

بسم الله الرحمن الرحيم

هذا الكتاب موجه للطلاب والطالبات على حد سواء  
وسوف يتم استخدام لسان الذكر للسهولة فقط

**السلام عليكم !** اسمي طالب وأنا مؤلف هذا الكتاب الذي بين يديك. حقيقة أنا لا أعلم كيف حصلت على هذا النسخة، ربما أهداك إياها أحد الأقارب وربما أنك وجدت في اسم الكتاب بعض الأمل فأردت قراءته علك تخرج من مأزق دراسي تعيشه، أو .. أنك تريد أن تطور من قدراتك ومهاراتك بحيث تتفوق دراسيا أكثر مما أنت عليه الآن، وفي واقع الامر .. لا يهم كيف حصلت على الكتاب بقدر ما يهم وجوده بين يديك الان .. وهذا كفيل بأن يجعل سعادتني كبيرة ..

فاسمح لي عزيزي القارئ أن أقوم بتهنئتك وشكرك على قرارك بقراءة هذا الكتاب، صحيح أن كثيرا من المراهقين والشباب لا يحبون القراءة هذه الايام، وإن كنت أنت منهم أو تملك بعض الصفات التي تجعلك تمسك كتابا ثم تتركه، اسمح لي أن أطلب منك طلبا صغيرا، إذا قطعت على نفسك عهدا بأن تقرأ هذا الكتاب كله، فأنا سأضمن لك اكتساب وجهة نظر جديدة في الحياة حول ذاتك وحول مهاراتك وقدراتك، وسأضمن لك أن تتغير طريقتك في التفكير وفي التصرف مع نفسك ومع الآخرين، وثق بي عندما أقول لك أنني أعرفك كما تعرف نفسك، نعم أنا أعرفك كما تعرف نفسك، ولا أطلب منك أن تصدقني لأنني طلبت منك أن تقرأ هذا الكتاب كله، ولن أثقل عليك بالطلبات ( حاليا على الأقل ) ...

ستجد هذا الكتاب مليئا بالافكار التي تخطر ببالك بين الحين والآخر، كما أنه يزخر بالصور والافكار، بالاقوال والحكم، بالامثلة الواقعية لشباب وشابات في نفس عمرك، ستجد قصصا تحكي حكايا حقيقية لطلاب قاموا بتحدي الواقع الذي لم يكن سهلا، وقاموا بتحويل خط سير حياتهم إلى الأفضل.

إذا ، هل ستقوم بقراءة الكتاب حتى النهاية، أنا أمل ذلك ...

## ما هو كتاب أسرار التفوق الدراسي .

هو ببساطة، خلاصة سنوات عديدة من التدريب المباشر لطلبة المدارس والجامعات، على أسرار التفوق الدراسي، من خلال المحاضرات والدورات المباشرة ومن خلال البرامج الاذاعية والتلفزيونية، فهذا البرنامج قد تم تصويره في ثلاث عشرة حلقة تلفزيونية، تم تصويرها في تلفزيون القدس التربوي في فلسطين.

لن أقوم من خلال الكتاب بتعليمك ماذا تتعلم وإنما سأقوم بتدريبك على كيفية التعلم، أي كيف تقوم بتعلم أي شيء تريد أن تتعلمه.

من خلال التدريبات والتمارين والامثلة الكثيرة ، سأثبت لك أنك إنسان أكثر من رائع لما منحك الله من قدرات كثيرة ومميزات لا تملك القدرة على عدها، وسترى بنفسك أنك إنسان متميز تمتلك أسباب النجاح بين يديك، ومع بعض التدريبات والمهام التي ستقوم بها، سوف تتذوق طعم النجاح وتشعر به.

لتكون على هدى ونور بما سيعود عليك من قراءة وتطبيق ما في هذا الكتاب، دعني أخبرك بما سأقوم به معك :

- سأقوم بتعليمك وتدريبك على تقوية ذاكرتك لتكون أقوى بثلاثة أضعاف ما هي عليه الان.
- سأقوم بتعليمك وتدريبك على كيفية التحدث مع نفسك ومع الآخرين.
- سأقوم بتعليمك وتدريبك على كيفية التخطيط للاهداف بذكاء، وكيفية استخدام قوة الاسباب.
- سأقوم بتعليمك وتدريبك على وضع آليات للمذاكرة، تسجيل المعلومات، فهمها، واستيعابها .
- سأقوم بتعليمك وتدريبك على كيفية التعامل مع الانماط المختلفة للمعلمين والمعلمات .
- سأقوم بتعليمك وتدريبك على مراجعة المواد الدراسية بطريقة تزيد من قوة حفظك .
- سأقوم بتعليمك وتدريبك على استخدام قوة الاسئلة الذكية .



خلاصة الامر أنني سأقوم بتعريفك على العديد من الادوات، ثم سأعطيك مهامًا معينة تساعدك على تحويل هذه المعرفة إلى مهارة تستخدمها أنت لتصل بنفسك إلى درجات أعلى وأرقى مما أنت عليه الان . وهنا يكمن السر!.. أنا سأعطيك بعض المعلومات والمهام لتقوم بها،

قم بها وستعمل على تحويل المعلومات إلى مهارة .. لا تقم بها. . . وستعمل على إبقاء المعرفة مجرد معلومات قد تضيع في غياهب الذاكرة بعد أن يعلوها الغبار.

عندما تنتهي من هذا الكتاب، ستصاب بالدهشة لدى الفائدة التي اكتسبتها منه، وربما أنك ستتطور بشكل لم تكن تعتقد أنه ممكن من قبل، وستبقى سائر حياتك تنظر إلى هذا الكتاب على أنه أحد أهم نقاط التحول في حياتك، قد تبدو هذه العبارات وكأنها مبالغة، أليس كذلك؟



أبداً، هذا ليس صحيحاً، إنها الحقيقة المجردة، وأنا أعلم ذلك لأنني رأيت هذا البرنامج يصنع الروائع في حياة المئات من الطلاب والطالبات الذين يمتلكون الطموح والرغبة الحقيقية في التغيير إلى الأفضل.



## لماذا قمت بكتابة هذا الكتاب



لمدة تزيد عن السنتين وأنا أفكر بتحويل هذا التقنيات والادوات التي أقوم بتدريب الطلاب عليها إلى كتاب تدريبي، غير أنني كنت منشغلا في كتاب آخر وهو **كتاب متعة القراءة السريعة** والذي يتحدث عن تدريب قارئه على مهارات القراءة السريعة، وقد لاقى الكتاب نجاحا جميلا، جعلت من أسرار التفوق الدراسي مسؤولية أكبر، وبعد سؤال العديد من الطلاب والمشاركين عن كتاب أسرار التفوق، ومتى موعد خروجه إلى النور، قررت بعد التوكل على الله أن أسير قدما في تصميم ووضع الكتاب بطريقة سلسلة بسيطة وممتعة، وفي ذات الوقت فيها من الفائدة الشيء الكثير.

عندما قررت كتابة هذه الكتاب، كانت هناك صورة أراها في مخيلتي كثيرا، وهي رؤية بعض الطلاب والطالبات ممن حضروا معي برنامج أسرار التفوق، وهم ينهون السنة الدراسية وعلى وجوههم ابتسامة عريضة تراها أحيانا من الأذن وحتى الأذن الأخرى، هذا الأمر يحد ذاته جعلني أشعر بالسعادة وبالفخر بهم، لأنهم تعبوا على أنفسهم واستثمروا في تطوير قدراتهم ومهاراتهم بالجهد والمال والالتزام.



ثم تأتي صورة أخرى، لطلاب سمعوا عن هذا البرنامج من هنا أو هناك، وتمنوا أن يشاركوا به غير أن ظروف معينة كانت تمنعهم من ذلك، قد تكون هذه الظروف مادية أو مالية أو أنهم لا يستطيعون الحضور إلى مكان انعقاد الدورة، بسبب المسافة أو الوقت أو أي سبب آخر... وعندما شاهدت في مخيلتي هذه الصورة الثانية، أحببت أكثر من ذي قبل أن أقوم بتقديم هذا الجهد المتواضع لهذا الفئة التي لا تستطيع الحضور للمشاركة بهذا البرنامج المتميز، والذي ساهم في مساعدة الطلاب على اكتشاف مناطق جديدة في حدود قدراتهم وامكانياتهم، عله يكون ضوءا يساهم في إنارة عتمة الطريق التي يسيرونها. فأنا على يقين أن حياة الشباب في هذه الأيام لم تعد سهلة وبسيطة كما كانت ذات يوم .



## لمن هذا الكتاب



هذا الكتاب هدية لكل طالب علم يبحث عن التميز والتفوق، لكل طالب علم يحلم بتعلم واتقان مهارات تساعده على المذاكرة والدراسة بشكل وأسلوب أكثر ذكاء بدل أن يكون أكثر تعباً، فإذا كنت من هذه الفئة وترغب في الارتقاء بنفسك إلى مستوى أكثر روعة وأكثر قوة، فهذا الكتاب لك، مع وجود شرط صغير جداً وهو أن تكون مستعداً لدفع فاتورة الحساب.

ولكي أشرح لك معنى فاتورة الحساب دعني أخبرك قصة هذا الشاب الفقير الذي كان يعمل في أحد شركات البترول، وبعد أربعين سنة أصبح أحد أكبر الأغنياء في العالم، وعندما سئل عن سر نجاحه قال: سر نجاحي كان بسيطاً، لقد حددت لنفسي هدفاً واضحاً، وتحملت مسؤولية وصولي لهذا الهدف من تعب وكدح وسهر وتعلم والتزام، هذه هي فاتورة الحساب، الالتزام بطريق النجاح حتى لو كان ذلك معناه التخلي عن بعض الأمور الأخرى التي كنت تريدها، فأنت لا تستطيع أن تكسب كل شيء في آن واحد، عليك أن تقرر ما الذي تريده، وإلى أي درجة تريده.



## النجاح مجرد كلمة أما تحقيقه فنظام حياة

هذه عبارة سمعتها من أحد العلماء، وأحببت معانيها، فأنت لكي تنجح في أي أمر عليك أن تطور نظام حياة يسمح لك بأن تصل إلى هذا النجاح، ودفع فاتورة الهدف هو أحد أركان هذا النظام، فالوقت هو الوقت، لن يزيد ولن ينقص، وإذا ما قررت رغبتك في شيء ما وقمت بتحديدته على أنه هدف تريد الوصول إليه، وجب عليك العمل والتعب والالتزام، وهذا الأمر يعني ببساطة أن تقلل من أشياء أخرى وأمور كنت تقوم بها سابقاً، فالوقت لن يتسع بالضرورة لكليهما بنفس الدرجة. فإذا أردت منك أن تقوم بتنظيف حديقة المنزل أو المخزن أو ما شابه، فلن تستطيع ترتيب غرفتك أو التحدث مع أصدقائك عبر الإنترنت في نفس الوقت، وبنفس عدد الساعات التي اعتدت أن تجلس بها على النت .. ( وصلت الفكرة ؟؟؟ ) .



## كيف سيقوم هذا الكتاب بمساعدتك

إن بناء طالب علم متميز ، يشبه تماما بناء لاعب الرياضة المحترف، واكتساب المهارات الرياضية يأتي فقط من خلال **القرار، المثابرة والالتزام** بالتدريبات بشكل فعال، وهذه يا عزيزي مسؤوليتك أنت. وتذكر أن مجرد معرفة المعلومات التي ستحصل عليها في هذا البرنامج واطلاعتك على بعض التدريبات من هنا وهناك، لن يكون ذو قيمة تذكر ان لم تقم انت بالتدرب على استخدام هذه المعلومات والمهارات، حتى تصبح عادة لديك تقوم بها من دون تفكير.



### كن مسؤولاً عن التطور والنحسن في حياتك

خذ القرار الآن والزم نفسك أن تعيش هذه التجربة، لا ان تقف متفرجا وتنتظر التميز، تعهد لنفسك بأن تقوم بكل التدريبات، تماما كما سأخبرك بها، ولا تؤجل تدريبا أو مهمة تحصل عليها إلى وقت آخر، بل قم بها في وقتها، اختر لنفسك مرشدا أو مساعدا، يقوم بتقييمك ومراقبة التغييرات التي ستحصل معك سواء على مستوى التفكير وأساليبه أو على مستوى الاداء والسلوك مع نفسك ومع الآخرين، أو حتى على مستوى النتائج العملية التي ستحصل عليها في دراستك أو في حياتك.

إذا كنت تريد قراءة الكتاب من دون نفس، وتقول لنفسك، ”لقد تم دفع ثمن الكتاب، ولهذا سأشارك معكم، ولنرى ما يمكن أن تقدم لي“، إن كان هذا هو أسلوب تفكيرك، فرجاء لا تقم بشرائه، وإذا كنت قد اشتريته فعلا فقم بإهدائه إلى شخص آخر عله يستفيد منه، فرب مَبْلَغ أوعى من سامع.

أما إذا كنت تريد مشاركتي في هذه الرحلة، وتقول لنفسك ”لقد حصلت على الكتاب، وإلى جانب ذلك سأعطيكم كل ما لدي من عزيمة وتحمس للفكرة وللتطور، وقد أعجبت بفكرة الكتاب، وسأسير معك بكل كياني“، إن كان هذا هو أسلوب تفكيرك، سنعمل معا على أن نصنع منك طالب علم متميز، لديك من القدرات ما يصل بك إلى أماكن لم تكن تعرف أنها موجودة.



سر نجاحي

كان تحديد هدف واضح وتحمل مسؤولية الوصول اليه



## كيف تم تصميم الكتاب



لقد تم تصميم هذا الكتاب ليكون في ثلاثة أجزاء، وسبعة فصول يأخذك كل واحد منها إلى الآخر، وبما أن هذا الكتاب يهدف إلى بناء مهارات معينة لديك، فهو بحاجة إلى أن تأخذ وقتك معه، وأيضا إلى أن تأخذ راحتك، فهو كتابك أنت، والافضل لك أن تتعامل معه بناء على هذه الحقيقة.

فكرة الكتاب الرئيسية تكمن في سبع أسرار، إن تعلمت كيفية استخدامها واتقنت مهارات توظيفها، انتقلت حياتك لتتحسن بدرجة لم تكن تحلم بها، ولكي تتعرف على هذه الاسرار السبعة أريدك أن تنظر الى الصورة المرافقة، حيث ستجد هذه الاسرار معلقة على الشجرة من الجذور وحتى الرأس.



## الأسرار السبعة وكيفية تقسيمها إلى ثلاثة أجزاء

أريد الان أن أشرح لك وبسرعة ماهية هذه الاسرار السبعة وكيفية تقسيمها إلى أجزاء ثلاثة:

### الجزء الاول : النصر الذاتي :

## النصر الذاتي



وهو يقول لك ببساطة، تحكم في ذاتك وفي قدراتك، فلو افترضنا أن جسديك الذي تسكن هو آلة أو مركبة ، وأن عقلك الذي منحك الله إياه هو قائد هذه المركبة، فعليك إذا أن تتعرف على مكونات المركبة أولاً وتتعلم استخدامها ثانياً، أم ثالثاً وهي الأخيرة فهي أن تحدد لها وجهة تسيير أنت إليها مستخدماً هذه المركبة أفضل استخدام .

١. السرّ الأول : اكتشف قدراتك

٢. السرّ الثاني : كيف تتعامل مع ذاتك

٣. السرّ الثالث : كيف تنظم حياتك

### الجزء الثاني: يد الله مع الجماعة:

هل سمعت عن أحد الطلاب الذين انتقلوا من مدرسة إلى أخرى بسبب وجود استاذ أو معلم لا يتفق معه، ووجد في المدرسة الجديدة اثنان من نفس نوع الاستاذ الاول،

مؤكد أنك سمعت عن أحد كهذا إن لم يكن هذا الطالب هو أنت ذاتك، هنا سوف تتعلم كيف تتعامل مع الآخرين من حولك، الأهل والزملاء والأهم من ذلك كله المعلمون والاساتذة، لان الاجدى والافضل عادة هو أن تتعلم كيف تواجه التحدي بدل أن تهرب منه.

٤. السرّ الرابع : كيف تتعامل مع الآخرين .

٥. السرّ الخامس : قوة العمل المنتج .



## الجزء الثالث: الاستعداد والتوقع:

هنا سوف تتعلم معنى المرونة وكيفية مواجهة التغيرات وآليات التعامل مع التحديات المصاحبة للتغيير، أيا كان نوع هذا التغيير، وفي النهاية سوف تتوج ما وصلت إليه بتعلم كيفية المحافظة عليه أولاً، وضمان استمراره معك حيثما تكون .



٦. السرّ السادس : قوة المرونة.

٧. السرّ السابع : قوة التوكل على الله.

هذا هو كتاب أسرار التفوق، ولكي تتضح لك الفكرة من وراء كل واحد من هذه الاسرار، أريد أن نقوم سوياً بأمر مختلف بعض الشيء، وأنا أكتب هذه السطور تذكرت مقولة لاستاذي ومعلمي الدكتور ابراهيم الفقي يقول فيها « لولا عكس المعنى، لما كان للمعنى معنى » ، أي لولا وجود الشر لما عرفنا معنى الخير، ولولا وجود الضعف لما عرفنا معنى القوة، لذلك أريد أن اقدم لك هذه الاسرار السبعة للتفوق بطريقة عكسية سوف نطلق عليها لفظاً « **أسرار الفشل الدراسي** » وسوف أشرح لك من خلالها عكس أسرار التفوق تماماً، وهذا الامر وإن كان قادمًا من الخلف وبطريقة غير التي تعودنا عليها، إلا أنه سيشرح لك الفكرة، وسوف تجد نفسك تستوعب معان كثيرة في سطور قليلة .

## الأسرار السبعة للفشل الدراسي



### لا تكتشف قدراتك

أي ابق كما انت، لا تتعلم أي شيء جديد، لا تقم باكتشاف ما انت قادر على فعله، وابق طوال حياتك مثل الجندب الذي تم وضعه في القفص ورضي مع الوقت بان يكون أقل بكثير مما يستطيع فعلا أن يفعل (إن لم تكن تعرف قصة الجندب، فسوف أخبرك عنها بعد صفحات قليلة)، إبق على هذه الحالة وتخيل حياتك بعد خمس سنوات من الان، ان بقيت على هذا الوضع لا تتحسن، تشكو فقط من الظروف والحظ وقلة الحيلة، وتقول عن نفسك أنك ضعيف في هذه المادة وسيء في تلك... كيف ستكون حياتك بعد خمس سنوات، أريد منك أن تغمض عينيك الان لمدة دقيقة كاملة وتخيل نفسك فعلا تعيش بعد خمس سنوات على هذه الحالة .

### تحدث مع نفسك بطريقة سلبية

إذا حصلت على علامات متدنية في امتحان ما ، أخبر نفسك وبسرعة انك انسان فاشل، هذه عاشر مرة تفشل في هذه المادة، واخبر نفسك أنك لن تنجح أبدا، وإذا أخبرك أحدهم بأنك فاشل ولا تصلح للدراسة، أخبر نفسك أن معه حق، وأنه ربما يعرفك أكثر من نفسك، تحدث مع نفسك بهذه الطريقة لمدة خمس دقائق فقط، وأخبرني ما هو شعورك؟؟ والان تخيل نفسك بعد خمس سنوات وانت لا زلت تتصرف مع نفسك بذات الاسلوب، كيف ستكون طبيعة حياتك؟؟ مرة أخرى أغمض عينيك لمدة دقيقة كاملة وتأمل نفسك فعلا تعيش بعد سنوات خمس بهذه الطريقة... بعد ذلك راقب مشاعرك وأحاسيسك، وقم بتسجيلها على ورقة إن أمكن .



### لا تنظم أمور حياتك

أي لا داعي لان تحدد لنفسك أهدافا، فهي غير مهمة ولن توصلك إلى شيء، عليك أن تعيش يومك ولا تلق بالا للغد، در مع الريح حيث دارت، لا تهتم بنفسك ولا بوقتك، لا تلق بالا لذاتك ولا لأهلك، إذا طلب منك أحدهم شيئا قل له : « حسنا ، فيما بعد» أو قل له « إن شاء الله » ، وبعد ذلك إنس ما كان، فالامر لا يستحق الذكر أساسا، صحيح أنك عند الامتحانات ستجد نفسك تتعرض لضغوط كثيرة ولا تملك الوقت الكافي للتصرف ومع ذلك، لا يهم .

حسنا، أعتقد أنك قد بدأت تحفظ الدرس، أغمض عينيك لمدة دقيقة وتخيل كيف ستكون حياتك بعد خمس سنوات وأنت تسلك مثل هذا السلوك؟؟



## تعامل مع الآخرين بطريقة جافة

ما تقوله هذه الطريقة هو أن تعامل أهلك بأسلوب سيء، ارفع صوتك وانت تحدث أمك أو أبك، لا تلق بالآ لاخوتك الصغار، فهم ليسوا مسؤوليتك، قاتل زملاءك كل يوم في جدالات كلامية وأحيانا أكثر من كلامية بقليل، ارفع صوتك وانت تتحدث مع معلمك واذا طلب منك أمرا قل له وبكل صراحة: لا اريد، ودعه يفهم أنه غير مسؤول عنك أو تعامل معه ومع غيره بازدراء، وبعد كل هذه الأفعال أخبر نفسك ومن حولك من رفاقك بأن هذه هي الطريقة المثلى للتعامل مع هذه الفئة من الناس، حتى يعرفوا أنك رجل وأنك تستطيع أن تتكلم مثل الرجال.



هذا أسلوب تفكير ومنهج حياة الكثير من الشباب الذي يعتقد أن هذا السلوك هو ثقة بالنفس واعتزاز، غير أنه في واقع الأمر ضعف في الثقة بالنفس وانخفاض في تقديره لذاته.

تخيل نفسك لا زلت تعيش بهذه الطريقة، بعد خمس سنوات وقد ابتعد عنك جميع أصدقائك سواء للدراسة أو العمل أو غير ذلك من الأسباب؟؟ مرة أخرى، كيف ستكون حياتك؟؟ لا تنسى أن تغمض عينيك لمدة دقيقة كاملة، وبعد ذلك قم بتسجيل ما تشعر به على الورق.

## لا تقم بعمل منتج

قد تقول لنفسك أحيانا أنا أتعب كثيرا وأدرس أكثر، من غير فائدة، ولو أن العلامات تعطى لعدد ساعات الدراسة، لوجب أن أكون أنا الأول في مدرستي، هل تقول هذا لنفسك أحيانا؟ إذا أنت تعمل وتتعلم لكن دون ناتج ملموس يعكس درجة العمل، فأنت مشغول دائما، وتعمل كثيرا، لكنك لا تجد وقتا لنفسك تجلس فيه مع ذاتك، دائما تركز من هذا الأمر إلى ذاك، ومن إرضاء فلان إلى تنفيذ أمر فلانة، وفي النهاية، لا تجد أحدا يذكر ذلك بخير وأنت نفسك لا ترى نتاجا لتعبك، فتشعر بالضغط والتوتر، وتبدأ بإلقاء اللوم على الظروف، وتبدأ بإخبار نفسك بأنه لا توجد جدوى من انتظار شيء من أحد، أو من تقديم مساعدة لأحد، وتقول لنفسك أنك تستطيع أن تقوم بكل شيء لوحدهك .



## كن متصلبا في رأيك

أي إذا قمت بمحاولة ما ولم تكن النتيجة كما تريد، فالذنب ليس ذنبك وأنت لست المسؤول، يجب على من تسبب بذلك أن يصلح الأمر، ولو حصل وفشلت في تجربة ما أو في اختبار ما، فلا تتعلم منه واكتف بأن تشعر بالسوء والانزعاج من هذا الأمر، ولا تحاول من جديد ولا تتعلم من أخطائك، كما أنه ليس من الضرورة أن تتحمل مسؤولية أخطائك أو مسؤولية ما يحدث معك من تحديات،

لا تقم بتعلم طرق جديدة في التعامل والدراسة والمذاكرة، هل تعرف لماذا؟ لأنك دائما على حق، والآخرين هم الذين أخطأوا في حقك .

عندما تأخذ دروسا جديدة في المدرسة أو الجامعة، لا يوجد داع لان تقوم بمراجعة ما تعلمت، فأنت ذكي، وتستطيع في ساعتين أو أكثر بقليل أن تدرس المادة قبل الامتحان وتحفظها بسهولة، لذلك لا داع لاضاعة الوقت والجهد على مراجعة دائمة لما تتعلمه خلال الفصل الدراسي .

## لا تتوكل على الله

ما تعنيه هذه العادة أنك ذكي وقوي، وتعرف أنك بالدراسة والتعب تستطيع الوصول إلى ما تريد، ومن أجل هذا تقول لنفسك لا يوجد داع لأن تكون علاقتي مع الله جيدة، أساسا أنا لست بحاجة إلى مساعدة من أحد، فأنا ذكي، هكذا ولدت وهكذا سأكون سائر حياتي، أستطيع أن أضع أهدافا لنفسى، أخطط لها وأقوم بتنفيذ الخطط بذكاء وصولا إلى أهدافي، ولذلك لا أريد أن يخبرني أحد بأنني يجب أن أدعو الله حتى أنال أسباب النجاح.



وقد تجد آخر يقول أن هذا الكلام غير صحيح ، وأنه يجب أن تتوكل على الله وتلجأ إليه بالدعاء، ولذلك لا حاجة لك بالعمل والجهد والدراسة، فالله الموفق وفي أيام الامتحانات سأقوم بالصلوات في وقتها، وسأدعوا الله بقوة حتى يوفقني، وإن كنت فتاة تمتلك نفس الاسلوب في التفكير، فربما أنك ستلبسين الحجاب أيام الامتحانات أو قبلها بقليل لكي يوفقك الله إلى النجاح، وبعد ذلك لا يهم، سأعود إلى ذكائي وحسن تقديري للأمور.

كما رأيت عزيزي الطالب أن هذه الاسرار السبعة او لنقم بتسميتها السلوكيات السبعة للطلاب الأكثر فشلا، لأنها تضمن لك الفشل في الدراسة وفي الحياة أيضا، وهي غالبا ما تضعك في موقع الضحية، وإن كنت تعيشها فسوف تجد نفسك لا محالة عاجزا عن فعل شيء، وكان العالم كله قد وقف ضدك.

هل ترى معي أن عرض الاسرار السبعة بأسلوب معكوس، قد أوصل الفكرة إلى ذهنك وأنت وجدت نفسك وقد بدأت تشعر فعلا بمعنى أن تكون غير ناجح في دراستك أو في حياتك ولربما شعرت أحيانا أن بعض السطور تتحدث عنك، وأنت قد تشعر بالضيق وتقول لنفسك : « أنا أريد أن أغير وأصبح أفضل في دراستي، لكنني لا أعرف كيف؟!»، أنا أعلم أن الامر صعب، وأن الشعور بالفشل وبالعجز ليس سهلا، ولاجل ذلك، كان هذا الكتاب، حتى يأخذ بيدك إلى قلب الموازين وعكس الامور إن أردت انت ذلك، وبدل أن تكون الدنيا والظروف تؤثر في حياتك سلبا، ستبدأ أنت بالتأثير عليها بصورة إيجابية، وباستغلال جميع قدراتك وجميع الموارد المتاحة أمامك، لتأخذ ما تريد وتصل إلى أهدافك بذكاء واتزان .

## هل تريد أن نحصل على الفائدة القصوى من هذا الكتاب



إذا عليك بما يلي

◀ إجعل معك قلمي حبر بلونين (أزرق وأحمر مثلا) كلما أردت القراءة في الكتاب.

◀ كما ذكرت لك قبل قليل، هذا كتابك فلا تتردد في تسجيل أية ملاحظة أو فكرة تخطر ببالك، على الهوامش أو بين السطور، وبالتأكيد في الأماكن التي خصصتها لك لتكتب بها.

◀ تستطيع أن تحدد اللون الأزرق لكل أمر تتذكره أو يخطر ببالك وأنت تقرأ، فقد تتذكر فجأة قصة أو حدثا أو مقولة ... قم بتسجيل العنوان أو الفكرة الأساسية منها لأنها ستذكرك بما قرأت (لا يجب ان يكون الاسم أكثر من ثلاث كلمات) .

◀ وتستطيع أن تجعل اللون الأحمر لتسجل الافكار الرئيسية والجديدة التي تثير انتباهك وأنت تقرأ الكتاب ( أيضا فقط الفكرة الأساسية، ومن المهم أن تكون ذات مغزى بالنسبة لك).

◀ إبدأ بالجولة السريعة . . . ( وهي تعني التصفح السريع لأهم النقاط والأفكار في الكتاب )

◀ أغلق الكتاب واكتب على ورقة أو أوراق بيضاء، كل ما يخطر ببالك من أفكار حول ما قرأت حتى هذه اللحظة، قم بتسجيل أكبر عدد ممكن من النقاط .

◀ أعد قراءة الكتاب من جديد، وهذه المرة أريد منك أن تقرأ بتمعن وأن تقوم بجميع التدريبات التي أذكرها لك، حتى وإن بدت للوهلة الأولى بسيطة أو غير ذي فائدة، قم بها على أية حال وتذكر أن هذا الكتاب لا يحتوي على تدريبات لا فائدة منها، كل مهمة أو تدريب أطلبه منك، له فائدة وهدف أريد الوصول إليه، قد أخبرك عنه أحيانا، وأخفيه عنك أحيانا أخرى . وذلك لأنني أريد منك أن تكتشف بعض الأمور بنفسك .. وذلك لن يحدث إن لم تقم بجميع التدريبات.

باختصار اعتبر نفسك في مخيم تدريبي طيلة فترة قراءتك لهذا الكتاب، شارك معي بالرحلات التي سنذهب بها سويا، وأنا أعدك أنك في نهاية الرحلة ستشعر بالفرق بصورة قوية، لأنك ببساطة ستكون أنت هذا الفرق وستعيشه بنفسك وتحكم على نتائجه بنفسك.

الفائدة التي ستحصل عليها من هذا الكتاب تتوقف وبشكل كامل تقريبا، عليك أنت، وعلى ما تضع وتستثمر فيه من نفسك ومن قدراتك، وهذا الأمر حقيقة مجردة، ليس فقط لهذا الكتاب وإنما لكل مناحي التعلم في الحياة.

يقول الدكتور لورنس لويل، الرئيس السابق لجامعة هارفارد الشهيرة:

” شئ واحد فقط، يستطيع تدريب العقل البشري، وهو الاستخدام الواعي الحر من قبل صاحب هذا العقل، أنت تستطيع أن تقدم المساعدة، التوجيه، الاقتراحات، وفوق كل هذا يمكن ان تكون مصدر إلهام لهذا الشاب، أو تلك الفتاة، ومع ذلك فالشيء الوحيد الذي يستحق أن يتم الحصول عليه، هو ذلك الذي يحصل عليه المرء من خلال المشاركة الفاعلة، وما يتم الحصول عليه هو معادلة طردية مع ما يتم وضعه من جهد ووقت في هذا الأمر“ .

## ما هو كتاب أسرار التفوق الدراسي .



### لا تقم بأخذ الملاحظات، ولكن... إعملها بنفسك

إن من يأخذ الملاحظات عن موضوع معين، لا يعدو كونه يدخل الكلام من أذن ليخرج من تلك التي تقابلها، فلا تأخذ الملاحظات ولا تنسخ ملاحظات أحد غيرك، وبدل ذلك اصنع ملاحظاتك بنفسك، وتأكد أنك بهذه الطريقة ستذكر وبشكل أقوى ما قمت بتسجيله لأنه نتاج عقلك وصنعة تفكيرك، وعندما تقوم بذلك لا تقم بتسجيل كل شيء ولكن قم بتسجيل الأفكار الأساسية والرئيسية، ولكي تستطيع القيام بذلك عليك أن تتصت جيدا لتفهم جيدا، وبعدها يكون أمر الملاحظات يسيرا.

ستأتيك عدة أفكار على أثر المهام والتقارير التي ستقوم بها، أو قام بها زملاؤك في المدرسة أو الجامعة، اذا خطرت ببالك فكرة جديدة فقم بتسجيلها بلغتك الخاصة، وعندما يخبرك المعلم عن مهام ستقوم بها، ابدأ بالتفكير بالطرق والاليات التي ستقوم بها لتنفيذ ما يقوله.

فيما يلي ستجد بعض النقاط الأساسية، والتي سنقوم باستخدامها طوال رحلتنا مع هذا الكتاب، ستجد :

◀ فرضيات التفوق الدراسي : وهذه بعض الافتراضات المسبقة التي لا أقول لك بأنها هي الصواب ولا شيء غيرها، غاية ما في الامر أنها أفكار إن وضعتها نصب عينيك وتعاملت مع الامور المحيطة على أساسها، ستجد أن حياتك أصبحت أسهل وأن التحديات التي تواجهك لم تعد بذلك الحجم الكبير الذي كنت تراه سابقا، وستجد أنها ستجعل منك إنسانا أفضل بقليل من قبل، وسوف تكتسب قدرة على التعامل مع الآخرين والتعاون معهم .

◀ غرفة أسرار التفوق إن جاز تسميتها هكذا، هي غرفة تحتوي على العديد من الادوات والاليات التي إن أتقنت استخدامها سترى من نفسك أمورا أكثر من رائعة، ولكن يبقى شيء صغير، وهو أن لهذه الغرفة كلمة سر ومفتاح ، ستجدها لاحقا .

◀ في برامجي ودوراتي مع الطلاب، يعلم المشاركون معي أن للتفوق الدراسي شعار، يجب على كل طالب يريد لنفسه التفوق أن يتعلم هذا الشعار، ويحفظه عن ظهر قلب، ومع الوقت والتدريب عليه أن يحيا في ظل هذا الشعار، وإلا لن تتحول المعلومات إلى مهارات يستطيع استخدامها .

◀ يبقى الأمر الاخير والاهم، وهو قواعد التفوق الدراسي، هي أربع قواعد بسيطة في مفهومها، رائعة في تطبيقاتها، عليها تم بناء أسس التفوق التي بين يديك، ومع نهاية الكتاب ستجد نفسك تعيش هذه القواعد وتطبقها في سائر شؤون حياتك .

كما رأيت معي أخي الحبيب، هذه هي الافكار الرئيسية، والتي ستكرر معك كثيرا عبر صفحات هذا الكتاب إلى أن تصبح بالنسبة إليك طبيعة ثانية .



## فرصيات التفوق

قدر الآخرين بصدق  
واجعلهم يعرفون



يكمن الذكاء باكتشافك  
لقدراتك الطبيعية



بإمكانك عمل أي شيء تريده  
ولكن... ليس لوحده



لا يوجد شيء اسمه الفشل ،  
إنما تجارب وخبرات



الشخص الأكثر مرونة، هو الأقدر  
على التحكم في مجرى حياته



اجعل لنفسك هدف واضح،  
مكتوب، وتسعى لتحقيقه



النجاح لا يأتي صدفة... بل هو نظام وعمل والتزام  
والفشل لا يأتي صدفة... بل هو نظام وعمل والتزام



مفتاح  
التفوق

التدريب

كلمة  
السر

كيف

## قواعد التفوق

التكرار يعلم الشطار

سهل  
واضح  
بسيط

ما هو الفارق الذي يصنع الفرق



ما تركز عليه يتسع وينتشر  
من نفس النوع



من المهم ان تتعلم والاهم  
ماذا فعلت بما تعلمت



## أمور أخرى لا بد لك معرفتها

### تدريبات الـ ٢٠ كغم :

في نهاية كل باب ستجد جزءا يسمى تدريبات الـ ٢٠ كغم، وهذه الصفحة عبارة عن بعض التدريبات الإضافية والمهام، التي إن قمت بها جميعا ، أضمن لك أن ترى من نفسك الاعاجيب، خلال ٣ شهور فقط.

### ما المقصود بالـ ٢٠ كغم :

لو قلنا أنني إنسان ذو بنية جسد عادية، وأردت أن أقوم بعمل رياضي، وقررت بأن أرفع الأوزان مثل لاعبي رياضة كمال الاجسام، وبدأت بوزن ٢٠٠ كغم، فهل يا ترى سأنجح في ذلك؟؟؟ على الأرجح لا... إذا ماذا حصل :

هل أنا فاشل في لعب الرياضة عموما، ولعبة كمال الاجسام على وجه التحديد؟؟؟

هل هذه الرياضة سيئة ولا يجب على أحد أن يلعبها؟؟؟

قد تكون هذه الرياضة جيدة، ولكن... ليس من أجلي أنا، فانا لم أخلق لمثلها.



أي الاسئلة والتعليقات السابقة كان صحيحا واجابته نعم؟؟... لا يوجد، لان الاسئلة نفسها خاطئة، وهذه ما يحدث في حياتنا الدراسية، أقبل على أمر فلا أحصل على ما أريد، فأبدأ بالاسئلة الخاطئة، والتي لا بد أن توصلني إلى إجابات خاطئة، أو أبدأ بإطلاق الاحكام المسبقة والتي في أغلب الأحيان هي أيضا خاطئة .

دعنا نرى مشهدا آخر، لو أنني قررت أن أمارس هذه اللعبة، وقمت بالتسجيل في ناد متخصص ومع إشراف مدرب متخصص، وضع لي برنامجا جيدا ( لعب، غداء، متابعة... ) ، وبدأت برفع أوزان من فئة الـ ٢٠ كغم، هل يا ترى سأنجح؟؟ وهل أستطيع بعد سنة أو سنتين من التدريب أن أرفع الأوزان من فئة الـ ٢٠٠ كغم؟؟؟ على الأغلب نعم. وهذا هو ما قصدته بتدريبات الـ ٢٠ كغم . هي تدريبات ومهام ستجعل من عضلة دماغك أقوى ( أقوى على التذكر، والربط، وإيجاد العلاقات بين الامور والأشياء، ... ) ، لتصل بك بعد فترة شهور ثلاثة فقط إلى رفع وزن ١٢٠ كغم على الأقل من أوزان عالم الدراسة والمذاكرة.





## صندوق الأدوات :

هو صندوق الأدوات الذي تستخدمه أنت في حياتك، سنجعل منه صندوقاً كبيراً، وفي كل مرة تتعرف فيها على أداة أو أسلوب عمل جديد، فتلك أداة جديدة، تمت إضافتها إلى صندوق أدواتك، غير أن هذا لا يكفي، عليك أن تتدرب على استخدام الأدوات التي تملك حتى تصبح محترفاً في استخدام كل واحدة منها .

بين الفينة والأخرى، ستجد زاوية بعنوان إشراقة، هي ليست أساسية في هذا الكتاب، وإن كانت تحتوي على معلومات هامة، بمعنى آخر لو أنك تجاوزت هذه الزاوية ولم تقرأها فلن يفوتك أي شيء أساسي، ومع ذلك لا ضير من قراءتها.

## تدريبات التخيل الابتكاري :

هذه تدريبات من نوع خاص وجميل ، ما أن تعتاد عليها حتى تجد نفسك تريد القيام بها يوميا، اقرأ كل تدريب عدة مرات حتى تحفظه تقريبا، ثم بعد ذلك ابدأ بعمل التدريبات .

بإمكانك أن تجعل أحدا يقرأ لك التدريبات ولكن بصوت هادئ وببطء، مع الانتظار فترات بسيطة بين الخطوة والأخرى.

بإمكانك أن تدخل إلى موقع إشراقة وتنزل من هناك ملفات صوتية للتدريبات فتسمعها وتتبع الخطوات الخاصة بها.([www.ishraka.net](http://www.ishraka.net))

**مهم جدا :** هذه التدريبات الذهنية، تقودك إلى استرخاء كبير، لذلك إذا كنت تستمع إليها عبر جهاز أو اسطوانة ليزر أو أي وسيلة استماع، فلا تفعل ذلك أثناء قيادة السيارة أو أي مركبة أخرى.

لاتستطيع اليوم انتظار رؤى عظيمة من اناس عظماء، لأن هؤلاء أصبحوا نادري الوجود....

لذلك فالمسؤولية تقع على عاتقنا نحن بأن نقوم بإشعال نيران صغيرة،

تضيء لنا عتمة الطريق

شارلز هاندي