

كيف

تحصل على معدل اكثر من ٩٠

اليقين

مركز شباب اليقين الثقافي

نبذة عن المدرب (ميثم سرحان حسين)



- استاذ المحادثة في المعهد البريطاني (لينغوافون)
- عضو المعهد الإسلامي للتطوير والدراسات
- عضو البرلمان العربي لخبراء التدريب
- حاصل على :-

١. بكالوريوس اداب لغة انجليزية الجامعة المستنصرية
٢. ماجستير سنة تحضيرية جامعة سانت كلمنت

قبل البدء : اسأل نفسك

ماالذي دفعك لحضور هذا اللقاء

.....
.....
.....
.....

ماذا تتوقع من هذه الدورة

.....
.....
.....
.....



الموضوعات

- كيف تنظم وقتك؟
- كيف تقرأ؟
- كيف تحفظ أكبر عدد ممكن من المعلومات؟
- كيف تسترجع وتتذكر ما قرأته؟
- كيف تستعد للامتحانات؟
- كيف تجيب على الأسئلة؟

كيف تنظم وقتك

- أولا :- اعداد الجدول اليومي
- ملاحظات في اعداد جدول الاعمال اليومي :-
- ضع خطتك الأسبوعية في متناول يدك أثناء الإعداد
- ضع قائمتك في نفس الوقت من كل يوم
- لاتضع أكثر من قائمة (صغيرة)
- أعد قائمتك الخاصة التي تناسبك

ملاحظات في اعداد الجدول اليومي

- اكتب كل نشاطاتك في القائمة
- قسم وقتك على مهامك حسب الأولوية
- اجمع النشاطات المتشابهة
- خصص لكل مهمة وقت محدد لإنجازها
- راجع مهامك اليومية

ملاحظات في اعداد الجدول اليومي

- ▶ لا تجدول كل دقيقة في وقتك ... اترك وقت للطوارئ
- ▶ تعامل جيداً مع الأمور الطارئة .
- ▶ اترك وقت للراحة .
- ▶ ضع القائمة دائماً في متناول يدك .
- ▶ التزم بقائمتك .
- ▶ لا تفرط في التنظيم .
- ▶ جدول اكثر من مادة في نفس اليوم

ثانيا :- وقت القراءة

اعرف هل انت من أصحاب القراءة الليلية ام القراءة النهارية
يمكنك التمييز من خلال أمور

➤ القدرة الكمية

➤ القدرة الاستيعابية

➤ التركيز

➤ الاحتفاظ والاسترجاع

ثالثا :- التقويد

- تقويد ما تفعله خلال يومين متتاليين
- احذف الأمور التي ليس فيها فائدة
- قلل من وقت الأمور التي تأخذ أكثر مما تستحق
- اضع وقت إضافي للأمور المهمة واعطها الأولوية

كيف تقرأ

قبل ان تقرأ هنالك محفزات للقراءة

- كن على طهارة بدنية وقلبية
- التسخين
- الثقة العالية بالنفس وقدراتها وامكانياتها
- رأي أحدهم فيك لا يمكن أن يكون مستقبلك
- تذكر الهدف وكتابته
- برمجة عقلك بإيجابية
- اعرف ما هو نمطك التمثيلي بصري ، سمعي ، حسي

لمماذا نقرأ؟



١. تأكيد معلومة
٢. مقارنة معلومة
٣. اكتشاف
٤. استمتاع النفس - غذاء القلب
٥. تثبيت معلومة
٦. تنمية القدرة على المناقشة والإثراء
٧. بناء الشخصية، بناء الفكر

مساعدات على القراءة الفعالة

➤ الإضاءة الجيدة

➤ الطعام الغني بالفيتامينات والسكريات كالفواكه

➤ التهوية الجيدة

➤ الماء

➤ وجود نبات بقربك ولو نبتة صغيرة طبيعية

➤ وضع الكتاب يساراً يؤدي الى تحريك العين نحو اليسار مما يساعد على تحريك
الفص الايسر للمخ وزيادة الحفظ

➤ استخدم ورقة بيضاء وضعها على السطور

➤ المرشد البصري :سرعة القراءة الى ٤٦٥ كلمة في الدقيقة ، عدم ارتداد العين

بعض مشاكل القراءة

➤ التراجع ليس الرجوع معناه زيادة الفهم بل ثبت العكس

➤ التقدم

➤ الإرهاق خذ ٣ دقائق بعد كل ٣٠ دقيقة ، اشرب الماء بكثرة وتنفس بعمق

➤ التشتت

➤ الدافع

➤ الكلمات لا افهم بعض الكلمات

➤ التلخيص : لا اعرف كيف أخص

نظام الخطوات الخمس للقراءة الدراسية

SQ3R

نظام أو أسلوب الخطوات الخمس طوره فرانسيس روبنسون وهو من الأساليب التي تسهم في زيادة فاعلية القراءة الدراسية لديك ورفع كفايتها بالنسبة للفهم والاستيعاب والتعلم ، وهو يجمع بين عدد من أنواع القراءة .



١- الاستطلاع (Survey)

مسح المادة القرائية أو الدراسية المستهدفة بسرعة لتكوين
فكرة عامة عن الموضوع وذلك من خلال المرور على
العناوين والصور والأشكال و المصطلحات والمفاهيم
الأساسية.

(أ) قراءة صفحة العنوان

- عنوان الكتاب
- اسم المؤلف
- تاريخ صدور الكتاب
- مكان صدور الكتاب

(ب) قراءة المقدمة

- الهدف العام
- المحتوى العام
- الأهداف المنشودة
- مقترحات لدراسة الكتاب

(ج) قائمة المحتويات

- الموضوعات الرئيسية
- الموضوعات الفرعية
- السياق الذي انتظمت فيه الموضوعات

(د) فهارس الموضوعات والأعلام

- فهارس أبجدية للموضوعات
- فهارس أبجدية للأعلام
(الأشخاص)

(هـ) تصفح الكتاب كاملاً

- * قراءة العناوين الرئيسية والفرعية لكل فصل * قراءة الخلاصة
- * فحص الأشكال والصور * قراءة جمل مختارة من بعض الفصول

٢- تحديد الأسئلة (Question)

تحديد الأسئلة أو إعدادها وطرح التساؤلات التي تتصل بالموضوع قيد الدراسة وذلك لجعل القراءة هادفة ونشطة. وتشمل في الغالب أسئلة من نوع: (من؟ ماذا؟ متى؟ أين؟ كيف؟ ولماذا؟)

أنواع الاسئلة:

الاسئلة الخاصة:
خاصة بالموضوع قيد الدراسة

الاسئلة العامة:
أسئلة عامة حول الموضوع والمؤلف

الأهداف العامة للقارئ:
اسئلة القارئ الخاصة حول مدى تطوير قدراته العامة المعرفية والقراءة بعد قراءة الكتاب



٣- القراءة (Reading)

اختيار نوع القراءة المناسب، وهذا يتوقف على:

- الأهداف المنشودة

- طبيعة المادة

ومن ثم يتم قراءة المادة مركزاً على الأجزاء ذات الصلة بأسئلتك أو أهدافك المحددة مع الحرص على تحقيق الفهم المنشود . لا تتوقف عند الكلمات والمصطلحات والأفكار الصعبة أو الغريبة، أو تأخذ ملاحظات.

٤- المذاكرة (Recitation)

بعد انتهاء القراءة، امتحن نفسك واختبر ذاكرتك، وحاول أن تتذكر النقاط أو المعلومات التي تعلمت، استذكر ذلك لنفسك ذاتياً . ويمكنك أن تتذكر بصوت عال أو تكتب المعلومات التي توصلت إليها والتي ترتبط بهدف القراءة وبالأسئلة التي حدثت. حاول استدعاء كل التفاصيل المهمة ذات الصلة بأهدافك الدراسية . ولا تقلق إن لم تتذكر الكثير مما قرأت . اكتب موجزاً للأفكار دون النظر إلى النص في الكتاب.

إجراءات تساعد على التذكر

التوقف لاستدعاء الأفكار بعد قراءة كل قسم

استخدام أسلوب كتابة النقاط الرئيسية في مذكرة خاصة

تخصيص وقت كافي لعمليات التذكر الاستدعاء والتدوين



٥- المراجعة (Revision)

أعد النظر في المادة الدراسية بسرعة لتتأكد من مدى مطابقة ما استوعبت وتذكرت بما يجب أن تستوعب وتتذكر. استخرج تلك النقاط أو المقاطع أو الجوانب التي أخفقت في تذكرها أو أخطأت في تحديدها واستدعائها بشكل دقيق وحاول حفظها ودمجها في الإطار الكلي لما تعلمت .

أقرأ النص/الفقرة مرة ثانية، اكتب ملاحظات مختصرة لكل فقرة، استخدم لغتك الخاصة وتعبيراتك حيثما كان ذلك ممكناً، حاول أن تتحدث عن الموضوع وتشرحه لزميل لك، ولكن لا تتجرف في الحديث إلى التفاصيل.



طرق القراءة الفعالة

١. القراءة بالروابط (قانون الربط) ومنها :. ارسطو

➤ رابط الخط الزمني

➤ الرسم الشجري

➤ الرسم البياني الدائري (العلوم الصعبة كالكيمياء)

➤ رابط التشابه

➤ رابط التناقض التباين

➤ رابط القصة او الشاهد الشعري

➤ رابط الاختصار برموز

الخريطة الذهنية

- هي وسيلة ناجحة من وسائل الدراسة تقوم بربط المعلومات المقروءة في الكتب والمذكرات بواسطة رسومات وكلمات على شكل خريطة ، فأنت تقرأ الفكرة في المادة المكتوبه ثم تحولها الى كلمات مختصرة ممزوجة بالاشكال والألوان



طرق القراءة الفعالة

٢. الخرائط الذهنية

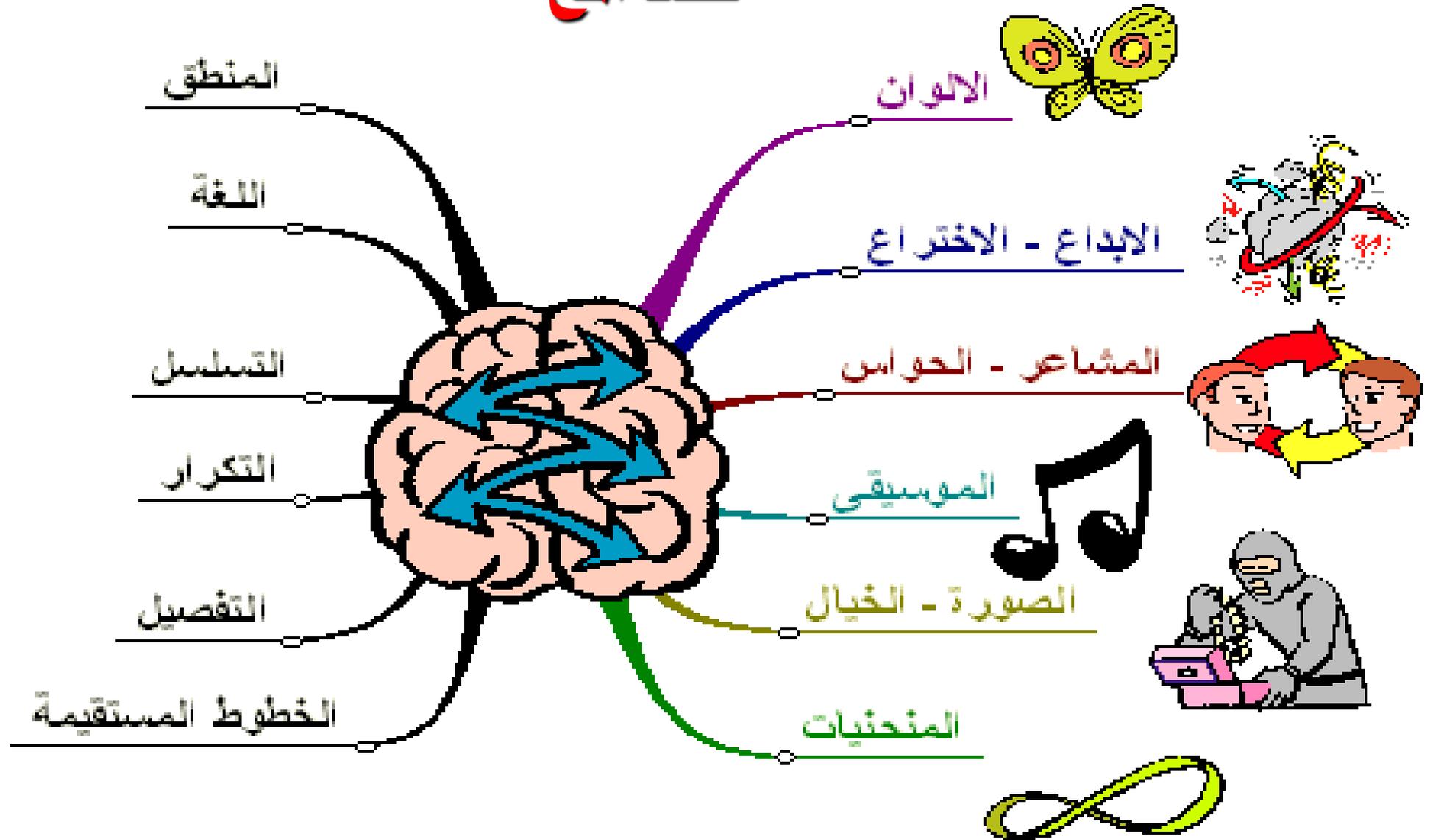
وهو تقسيم الكتاب الى موضوع رئيسي وموضوعات فرعية والفرعية الى تفرعات أخرى وهكذا

يمكن كذلك تقسيم الفصل الواحد او الموضوع الواحد الى اقسام ورسم صورة معبرة لكل قسم او تفرع

ظهر هذا المصطلح لأول مرة
على يد "توني بوزان" الذي
يعرفها: أنها بعد جديد
لتدوين الملاحظات، و هي
تقنية فنية تصويرية قوية
للغاية، تساعد على الاستفادة
من فصي المخ معا.



فصا المخ



مثال الخرائط الذهنية



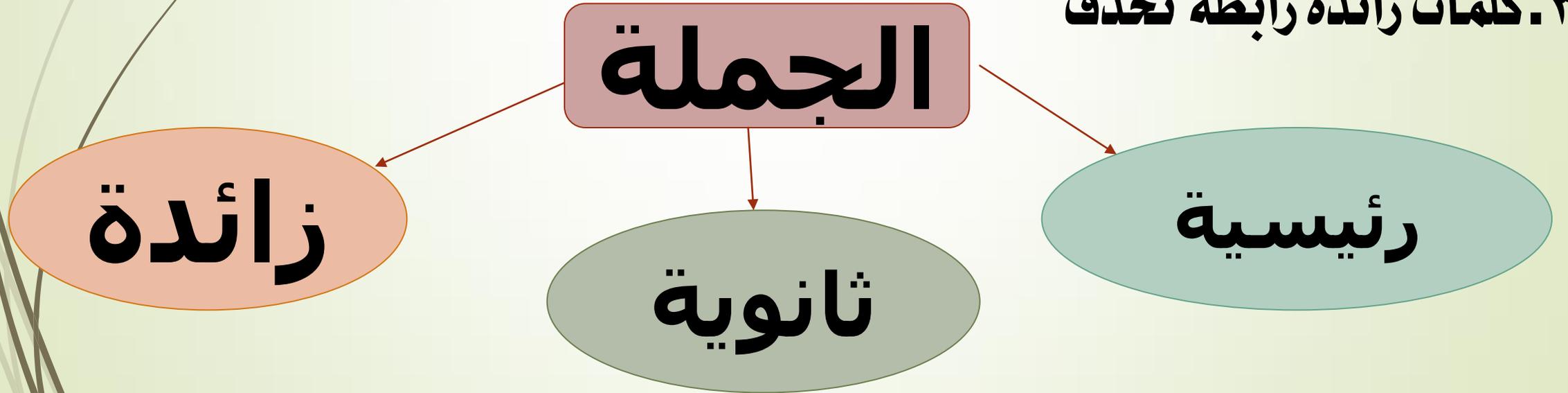
طرق القراءة الفعالة

٣. تقسيم المعلومة الى

١. كلمات رئيسة يجب ان تحفظ

٢. كلمات ثانوية يجب ان تفهم

٣. كلمات زائدة رابطة تحذف



طرق القراءة الفعالة

٤ - تحويل المعلومات الى أسئلة

ما هو الفرق بين موقف القراءة وبين موقف الامتحان ؟



الجواب

- * انك في القراءة تواجه معلومات وهي عميلة بسيطة وغير مركبة أي مجرد حفظ
- * وفي الأسئلة تواجه مجهولات فهي معقدة تتكون من :

➔ فهم

➔ تذكر المعلومات

➔ اختيار الجواب المناسب

➔ صياغة الجواب

لذا ممكن

ان تحول ما تقراه الى أسئلة

* تعاريف

* تعاليل

* فراغات

* صح وخطأ

* اختيارات

* اشرح

كيف تحفظ اكبر عدد ممكن

- الاسترخاء والمتعة والدعابة اثناء القراءة
- قوة الملاحظة
- التركيز العالي = الإلغاء + التعميم
- سجل ما تقراه صوتيا واسمعه وانت نائم
- الكتابة
- التكرار

قوي ذاكرتك و تركيزك

- تحتوي ذاكرتنا على ١٥٠ مليار خلية وكل خلية تستطيع أن تحتوي على مكتبة الكونجرس الأمريكي.
- قبض الكف الأيمن .
- امضغ العلكة .
- اذهب إلى النوم (ترتيب المعلومات)
- المشي علاج فعال للذاكرة .
- امتنع عن التدخين .

الاسترخاء

- ان العقل يستجيب لحالة الجسم ، فان كان جسمك منشد ومتقلص سيكون عقلك في الحالة نفسها .
- وسوف يعلن الجسم حالة طوارئ استعدادا لاجتياز الموقف
- سوف يتم تفعيل العقل العاطفي الذي لا يحفظ المعلومات بل المشاعر فقط
- وفي حالة الاسترخاء سيكون عكس ذلك بالضبط

قوة الملاحظة

هناك تمرين مهم لزيادة قوة الملاحظة

➤ انظر لأي صورة امامك وتأمل فيها لمدة
١٠ ثوان

➤ اغمض عينيك و حاول ان تتذكر ما رأيته
بالتفصيل

➤ افتح عينيك وقارن بين ما رأيت وما تذكرته

➤ كررها يوميا لمرات عدة لتقوى ملاحظتك

قوة التركيز

قال الفيلسوف الفرنسي هلفتيوس:
[[العبقرية ليست أكثر من تركيز الذهن]]

هناك طريقة ناجحة لزيادة التركيز

- افتح ورقة من أي كتاب .
- اقرأ الكلمة التي تقع في منتصف السطر الأول والكلمات التي تحتها الى نهاية الصفحة .
- اغلق الكتاب وحاول ان تتذكر الكلمات التي تقع على يمين ويسار الكلمات التي تقع في المنتصف.
- كرر هذا التمرين بين الحين والآخر .

طريقة أخرى للتركيز

- اختر ساعة يومية
- بمكان مريح ومقعد مريح وملابس مريح
- انظر الى نقطة معينة امامك
- تخيل موقف لم تره لمدة ١٠ دقائق
- اعد هذا التمرين يوميا وتذكر كل تفاصيل ما رأيت

كيف تتذكر وتسترجع ما قرأته

➤ اعلم ان كل ما قرأته لن تنساه نهائيا ، المسألة فقط استرجاع من مكان الحفظ

➤ لذا اجمع اكبر عدد ممكن من الأشياء التي تذكرك بالمعلومات من خلال ربطها

➤ وابتسط طريقة هي :. (الأسئلة نفسها)

هل سمعت بظاهرة طرف اللسان ؟

➤ اما الشكل الجديد للمعلومة فانك قد اطلعت عليه من خلال عملية تحويل

المعلومات الى أسئلة

قوة التذكر

دع خيالك يساعدك على التذكر

يمكنك اشراك خيالك بطرق عدة عندما تحاول تذكر شيء ما

الاشارة

الدعابة

الحواس

الألوان

الإيقاع

التفكير الإيجابي

الصور

كيف تستعد لامتحانات

- سلم كل امورك الى الله تعالى بنية صادقة وقلب مخلص
- التنظيم الجيد للوقت والاهتمامات
- القراءة الفعالة والعلمية
- الثقة العالية بالنفس
- الاستراحة وعدم انهك الجسم
- النوم لساعات كافية لا تقل عن ٦ ساعات

كيف تستعد لامتحانات

► قبل ان تنام تصور وانت تستلم نتيجة الامتحانات ومعدلك اكثر من ٩٠ وعندما تستيقظ عاود شرب الماء وتصور انك تحقق هدفك بمعدل اكثر من ٩٠

► حل اسئلتك واسئلة المدرس واسئلة الأعوام الماضية في ظروف مختلفة

١. تحت مكيف الهواء والاضاءة الجيدة وفي الإضاءة السيئة والهواء الحار

٢. تحت حرارة الشمس فوق سطح المنزل

٣. قرب التلفاز والمذياع وقرب الاهل والأطفال

أسباب الخوف من الامتحان



٩٠% من
الأمراض
بسبب
التوتر

٩٥% من
مخاوفنا
لا تتحقق

ما هو الفرق بين الصور الثلاثة



كيف تجيب على الأسئلة

➤ هنالك خطوات ستعينك على الإجابة

➤ كن على وضوء واقراً سورة الفاتحة و آية الكرسي والتوحيد والمعوذتين
اثناء توزيع اوراق الامتحان.

➤ اكتب اسمك بوضوح وهدوء وتصوران ورقة الامتحان هي نتيجتك وفيها
درجتك الأكثر من ٩٠

➤ ارجع الى حالة الاسترخاء

➤ ركز على الأشياء الثابتة في قاعة الامتحان

- **اقرا الأسئلة جيدا جميعها قبل الإجابة**
- **ابدأ بإجابة السؤال الاسهل أولاً**
- **قبل إجابة السؤال تصور الإجابة ذهنيا**
- **اجب جواب يقنع المصحح وليس يقنعك انت**
- **لا تجب بسرعة تؤثر على خطك .. تركيزك .. اجابتك**
- **استمتع وانت تجيب على الأسئلة**

المصادر

- إدارة الوقت طارق سويدان (كتاب)
- ٣٠ قانون للقراءة الفعالة امين محمود صبري (كتاب)
- الديناتولوجي امين محمود صبري (فيديو)
- الاستعداد للامتحانات احمد عمارة (فيديو)
- اسرار العقل الباطن جوزيف ميرفي (كتاب)
- البرمجة اللغوية العصبية ابراهيم الفقي (كتاب)
- تجاربي الخاصة مع القراءة والامتحانات (خبرة)



شكرا لكم
نسالكم الدعاء
ومن الله التوفيق