

# النجاح في النعائم الجامعي

تأليف  
مساندر متيريدون

ترجمة

أ. د. عبد الرحمن الأحمد  
أستاذ المناهج وأصول التدريس  
معيد كلية التربية سابقاً  
جامعة الكويت

أ. د. وليد عبيد  
أستاذ كلية التربية، جامعة الكويت  
الركيل السابق كلية التربية، جامعة  
البحرين، تأسس لشؤونها المتخصصة لتأهيل المعلمين

منتدى سور الأزبكية

الكويت ١٩٩٣-١٩٩٤ م

ذات السبيل

www.books4all.net

# منتدى سور الأزبكية

[WWW.BOOKS4ALL.NET](http://WWW.BOOKS4ALL.NET)

<https://www.facebook.com/books4all.net>

# النجاح في التعليم الجامعي



تأليف  
سَاندِر مِيرِيدِين

ترجمة

أ. د. عبد الرحمن الأحمد  
أستاذ المناهج واعداد المعلمين  
عميد كلية التربية سابقاً  
جامعة الكويت

أ. د. وليم عبّيد  
أستاذ بكلية التربية - جامعة الكويت  
الوكيل السابق لكلية التربية - جامعة  
عين شمس لشؤون الدراسات العليا والبحوث

الكويت ١٩٩٣-١٩٩٤ م

ذات السلايل

جميع الحقوق محفوظة



مَنشورات  
وَأرْتِ السِّلْسِلَة

الترجمة بتصريف لكتاب

*Sander Meredeen, "Study For Survival and Success For College Students" (London Champan Publishing Ltd, 1988)*



# مقدمة





## مقدمة

تولي الدول والحكومات التعليم أهمية خاصة، لكونه أساس في تحقيق التنمية الشاملة، التي هي هدف تعمل من أجله، أملاً في تحقيق مستقبل أفضل لشعوبها.

ولما كانت سياسة التنمية الاقتصادية والاجتماعية، لا يمكن أن يستقل التخطيط لها، ورسم ملامحها وأهدافها بعيداً عن السياسة التعليمية، والتي تعمل الدولة من أجلها، بسبب حاجة التنمية الشاملة إلى قوة عمل ذات خبرة وعلم وتدريب، وإلى كفاءات لا يمكن توافرها إلا عن طريق التربية والتعليم، والإعداد والتدريب.

وإذا لم يتحقق هذا التنسيق بين سياسة التنمية الشاملة، والسياسة التعليمية، فإن ذلك سوف يُعطل تنفيذ المخططات الأخرى في سياسة الدولة.

لهذا عملت كثير من الدول على تيسير سبل التعليم - ومنها الكويت - وتوفير متطلباته، لأنه الأداة لاعداد القوى البشرية المتعلمة والمدربة، والتي أثبت الواقع أنها أعظم مصادر الثروة، وأكثرها فاعلية لتحقيق التنمية الشاملة.

ولما كانت المرحلة الجامعية تمثل قمة الهرم التربوي التعليمي، وإنها لطبيعتها الجديدة بالنسبة لطالب المرحلة الثانوية - تختلف عن المراحل السابقة لما من حيث الوسائل والأهداف، وأيضاً لأن الحياة داخل الحرم الجامعي تختلف عن الحياة داخل المدرسة الثانوية، من حيث إن الحياة الجامعية عبارة عن مجتمع من المثقفين، وأن اكتشاف الطالب لذاته لا يتم إلا في صحبة المشاركين له في هذا المجتمع. لمثل ذلك تطلب الأمر أن يتعرف الطالب داخل هذا المجتمع على وضعه

فيه، ودوره في تحقيق الهدف منه، والوسائل التي تعينه على أن يكون عضواً فاعلاً ومتفاعلاً، مع عناصر هذا المجتمع، وخوض هذه المرحلة بنجاح لتحقيق الهدف المنشود.

ومن أجل ذلك وجدنا أنه من الأهمية، بل من الواجب أن يكون بين يدي الطالب الجامعي العربي ما يعينه على التعرف على الجوانب المختلفة للحياة داخل الحرم الجامعي واعطائه صورة لما هو واقع فيها من تفاعل، وتهيئته للاندماج في هذا المجتمع، وتسييل الضوء على السبل والوسائل التي تيسر له الوصول إلى الهدف من وراء هذا الانتساب إليه، إلى جانب مساعدته على ادخار الوقت والجهد، وتجنب الكثير من المعوقات، وتيسير سبل الدراسة والبحث والقدرة على فن التعامل مع الغير، ومع المجالات، والمواقف وأمور الحياة.

ولما كانت تلك المعرفة ضرورية ومهمة للطالب الجامعي، قمنا باخراج هذا الكتاب ليعين الطالب الجامعي على ذلك، وليس جانباً من النقص في هذا المجال، والذي تعاني منه المكتبة التربوية العربية، ومكتبة التعليم العالي، وإنما نرجو أن تتبع هذه الخطوة خطوات أخرى، وأن يلحق بهذا العمل أعمال أخرى في هذا المجال، وأن نكون بهذا العمل قد فتحنا الباب لغيرنا، ليتابع المسيرة في هذا الدرب مما يؤدي إلى إثراء المكتبة التربوية العربية ومكتبة التعليم العالي، بمثل هذا النوع من المؤلفات التي نحن في أمس الحاجة إليها.

وإننا نوجه بهذا الكتاب دعوة مشفوعة بالأمل في أن ينهض لمثل هذا النوع من الكتب في هذا المجال ممن يمتلكون القدرة على المشاركة فيه بالتأليف والترجمة لمثل تلك الكتب العلمية من اللغات الأخرى إلى اللغة العربية، لما فيها من نفع وفائدة، يعودان على عناصر العملية التعليمية، وإثرائها وتعزيز هذا الجانب، وسد

النقص فيه، حتى يُعم النفع وتتحقق الفائدة.

والكتاب يتألف من سبعة عشر فصلاً، وهو يهدف إلى تعريف الطالب الجامعي بالحياة داخل الحرم الجامعي، ويعمل على مساعدته في اجتياز تلك التجربة بنجاح، بما تناوله من شرح وتحليل لكثير من القضايا والمواقف، وما يقدمه من إرشادات واقتراحات، تعمل على أن يكتسب الطالب من حياته الجامعية مهارات اجتماعية وفكرية حيث أن تلك الحياة تربي القلب والوجدان، إلى جانب تربية العقل والفكر، مما يساعد الطالب على أن يتمكن من التكيف مع معظم الناس خلال حياته، وأن تلك التربية تُعد من أهم وأقيم ما يمكن أن يكتسبه الإنسان مع العلم بأن هذه المهارات التي يكتسبها الطالب مهارات عامة يكتسبها من الخبرة بالحياة الجامعية كلها، وليست من دراسة بعينها أو مقرر بعينه.

والفصل الأول من الكتاب يتناول الحديث عن الخبرة بالدراسة في كلية جامعية، فيشرح المقصود من ذلك ويقوم بالبحث عن طبيعة التعليم عند الإنسان، ويقدم اقتراح طريقة يتعرف بها الطالب على عالمه الجديد بالكلية الجامعية.

أما الفصل الثاني، فتضمن الحديث عن عناصر المجتمع الجامعي، وهو يهدف إلى مساعدة الطالب في التوافق مع زملائه، وإلى فهم أفضل لأعضاء هيئة التدريس، وتعريف الطالب العاملين الآخرين بالكلية والجامعة.

والفصل الثالث، يعرض لاختيار التخصص والمقررات الاختيارية، وتناول بالبحث أسباب التخصص في مجال معين، وكيفية اختيار المواد الدراسية الأكاديمية واقتراح أفضل الطرق لاختيار الدراسة.

ويُقدِّم الفصل الرابع كيفية تحكُّم الطالب في وقته أثناء الدراسة الجامعية، من خلال عرضه لمفهوم إدارة الوقت والتحكُّم فيه، وتقديم المساعدة للطالب لكي يمارس التحكُّم في وقته بطريقة أفضل، واقتراح بعض الإرشادات المفيدة في هذا المجال.

أما الفصل الخامس، فيهدف إلى تنمية دراسة جيدة، بما يقوم به من بيان لأهمية العادات الجيدة للدراسة واقتراح لبعض أفضل الطرق للدراسة، إلى جانب الإشارة إلى المقصود بالدراسة الفاعلة.

ويعرض الفصل السادس للاستفادة القصوى من المحاضرات، بشرح أهداف المحاضرات، وتقديم اقتراح بكيفية الحصول على أكبر استفادة من النقاط المدونة منها.

والفصل السابع، يهدف إلى القراءة المثمرة، وإلى مساعدة الطالب على أن يكتشف من أين يبدأ القراءة، وأن يتعرف أنواعها وتحسين مهاراته القرائية.

ويعرض الفصل الثامن لأسلوب تدوين مذكرات مفيدة، ويوضح أهمية تدوين مذكرات مفيدة، كما يساعد الطالب على أن يدون مذكرات أكثر فاعلية، ويقترح كيفية الحصول على الفائدة القصوى من المذكرات.

ويتناول الفصل التاسع دروس المجموعات الصغيرة، وحلقات البحث، ويعرض بالشرح أهداف دروس المجموعات الصغيرة وحلقات البحث، ويرشد إلى مقترحات للاعداد لهذه الدروس وتحقيق أفضل فائدة منها.

ويعرض الفصل العاشر للأعمال التحريرية في الدراسة الجامعية، ويهدف إلى مساعدة الطالب على فهم المقصود بكتابة تحريرية أفضل بالجامعة، والعمل على تحسين مهارات الكتابة عنده.

ويدرس الفصل الحادي عشر التفكير الناقد وحل المشكلات، ومن خلال بيان السبب في حاجة الطالب إلى مهارة التفكير الناقد، وتقديم الارشادات والاقتراحات التي تنمي تلك المهارة، وكيفية تطبيقها على الدراسة التي يقوم بها الطالب.

أما الفصل الثاني عشر، فيشير إلى الطريق التي يحقق من خلالها الطالب النجاح في الامتحان، ويحافظ على إنسانيته، ويوضح الأسباب وراء الامتحانات، ويساعد الطالب على الاعداد الذي لها، وتحسين أساليبه في تناول الامتحانات.

والفصل الثالث عشر، يعرض لكيفية كتابة تقرير أطروحة، أو مشروع بحث، فيتحدث عن تقرير أطروحة أو مشروع بحث، ويقدم المساعدة للطالب في تنظيم ذلك، وأفضل الوسائل لتحقيق مثل هذا العمل.

ويعرض الحديث في الفصل الرابع عشر للعوامل التي تحقق التوازن بين الفكر السليم والجسم السليم وأهمية تحقيق هذا التوازن.

ويتعرض الفصل الخامس عشر للحديث عن اختيار مجرى الحياة المعيشية، والبحث عن وظيفة بعد التخرج من الجامعة، ويسعى إلى توضيح أهمية

التعرف على البداية الصحيحة لاختيار مجرى الحياة المعيشية، والبحث عن وظيفة، ويقدم طرقاً للتفكير في هذا المجال وعرض بعض الارشادات التي توصل إلى الحصول على وظيفة.

والفصل السادس عشر، يتناول الحديث عن الدراسات العليا، ويعمل على استكشاف الأسباب التي تدعو الطالب للاستمرار في الدراسة العليا، ويقدم له المساعدة على اتخاذ القرار، وما يتطلبه العمل للاستمرار في الدراسة.

وأخيراً تصل الدراسة في الكتاب إلى النهاية عندما يعرض الفصل السابع عشر على الطالب الجامعي هذا التساؤل: ماذا استفدت من دراستك الجامعية؟ ثم يجيب عليه بذكر أن التعليم الجامعي يوفر فرصاً لخبرات المشاركة بين الطلاب، وفرص التفاعل الناح بين الطلاب وهيئات التدريس واكتساب مجموعة مفيدة ومهذبة من المهارات الجامعية التي تمكن الطالب من التعامل بسهولة، مع معظم الناس خلال بقية حياته، بإيجاز يستفيد الطالب من دراسته الجامعية تربية للقلب والوجدان، إلى جانب تربية العقل والتفكير، وبهذا يتحقق الهدف الأسمى، نماء الفرد والمجتمع والارتقاء بالوطن.

وجدير بالذكر أن ترجمة هذا الكتاب لم تكن ترجمة حرفية بل تمت بنوع من التصرف الذي يتواءم مع الطالب العربي.

المرجمان.

## الفصل الأول الخبرة الدراسية في كلية جامعية

يهدف هذا الفصل إلى تحقيق الآتي:

- ١- توضيح المقصود "بالخبرة بالدراسة في كلية جامعية".
- ٢- بحث طبيعة التعلم عند الانسان.
- ٣- اقتراح طريق يتعرف بها الطالب على عالمه الجديد بالكلية الجامعية.





## الفصل الأول

### الخبرة الدراسية في كلية جامعية

الكلية الجامعية: لماذا؟

قد تكون الدراسة بكلية جامعية خبرة جديدة بالنسبة لك، ولكن طلاباً عديدين قد درسوا في كليات على مر قرابة ألفين ونصف الألف من السنين!

منذ أكاديمية أفلاطون في القرن الخامس قبل الميلاد وحتى الآن، يتحدث الخبراء عن قيمة التعليم العالي، وإسهاماته في انماء الفرد والمجتمع، وعلى الرغم من ذلك، فلا يوجد اتفاق حول ماهية أهداف الكلية الجامعية حتى الآن، ولا على ما ينبغي أن تكون عليه. تجد مدرستان فكريتان في هذا الصدد: الأولى تعتمد فكرة "التعليم من أجل التعليم". يعلل أصحاب هذا الرأي فكرهم بأن الكلية الجامعية تقدم تدريباً عقلياً وأخلاقياً وقيماً يؤهل صاحبه إلى مقتضيات الحياة الشخصية والاجتماعية والمهنية، يدعمون ذلك بأن هيئة مثل هيئة الخدمة المدنية البريطانية عينت منذ إصلاحات عام ١٨٥٤ في وظائف "صنع السياسة" (في الخدمة المدنية)، خريجي الجامعات الذين تم اختيارهم على أساس ما أظهره من قدرات للفكر المستقل، وقدرات على التعليم والأداء رفيع المستوى بغض النظر عن تخصصاتهم الأكاديمية. إن الأمناء المسؤولين عن كثير من المصالح الحكومية، هم من خريجي الكليات الأدبية الذين ترقوا في مناصبهم حتى وصلوا إلى أعلى المراتب وإلى رؤساء جامعات القمة في بريطانيا، وذلك بفضل تدريبهم العقلي، سماتهم الشخصية، وحرصهم في العمل، وقدر من حسن حظهم.

لقد تمكنوا من المهن التي تولوها من خلال عملهم فيها. وحيث أن أصحاب

هذا الفكر يرون أن التعليم الجامعي هو بالدرجة الأولى تكوين خلفية عقلية ثقافية، فإنهم يؤكدون القيم التربوية الكامنة في مواد دراسية، مثل اللغات الكلاسيكية (اللاتيني والاعريقي)، الفلسفة السياسية أو الأدب الانجليزي، الذي يشجع كل منها على نمو الحساسة، والقدرة الفائقة، والمرونة على التفكير المنطقي، والأصالة العقلانية، والرغبة لفحص الأمور من كل أوجهها.

أما أصحاب المدرسة الثانية، فإنهم ينعون الأداء المتدني في الاقتصاد البريطاني، وتراجع مكانته في العالم، ويرجعون ذلك بدرجة كبيرة لنقص القيمة العلمية لما يدرس في الكليات الجامعية، أنهم يدعون أنهم اكتشفوا ارتباطا شديدا بين معدل النمو في الناتج القومي، وبين نوع التعليم الجامعي الذي يفضله منافسو الاقتصاد البريطاني، قائلين بأن الدول الأكثر ازدهارا هي الأفضل في اعداد طلابها لشقافة متطلبات نهاية القرن العشرين.

يفضل أصحاب هذا الفكر تدريس مواد مهنية، مثل الاقتصاد والمحاسبة والقانون، العلوم الطبيعية، والهندسية، الحوسبة وتكنولوجيا المعلومات؛ لأن هذه المواد هي التي ترتبط مباشرة مع سوق العمل، إنهم لا يفضلون تدريس الفنون الجميلة أو الموسيقى أو الآثار، بل يفضلون أكثر من ذلك ان يروا الكليات الجامعية البريطانية تخرج عددا أكبر من المدرسين مهنياً في العلوم والتكنولوجيا وإدارة الأعمال.

إذا عرفنا الهدف الأول للتعليم الجامعي على أنه توفير التدريب في الفنون المفيدة، فإنه ينبغي لنا أن نترك المدرستين الفكريتين لكي تستمر في حوارهما على ما ينبغي أن تكون عليه الدراسة المفيدة في عالم سريع التغير اجتماعيا واقتصاديا.

الهدف الثاني من التعليم الجامعي، مرتبط بتشجيع الفروق الفردية، وانماء شخصية المتعلم - يوجد هنا اتفاق عام أكثر - كلتا المدرستين ترى التعليم على أنه عملية تغذية الفاردية (التفرد)، وتأكيد الخصائص المتميزة المتواجدة فعلاً داخل الفرد، لذلك فإنه ينبغي أن يشجع التعليم الجامعي الطلاب على تنمية ذاتيتهم واستقلاليتهم. وأن ينمو وعيهم بذواتهم، وأن يحققوا ذاتهم، وذلك ببذل جهد وقوة وعزيمة تمكنهم من تحقيق أقصى مستوى من الانجاز، سواء أكان ذلك اكمالاً لمقال متطلب للمستوى الأول من الدراسة أو مشروع بحث للتخرج لمرتبة الشرف أو درجة لدكتوراة الفلسفة.

إن تحقيق الذات هذا: (أن تصبح أفضل ما تكون عليه ذاتك) ينظر إليه الآن من قطاعات عريضة على أنه هو الأكثر فائدة وقيمة يمكن أن يتأتى من التعليم الجامعي. وبتعبير آخر، فإن "التربية هي ما يتبقى بعد أن تنسى كل ما سبق وأن تعلمته".

ومن ثم، فإنه يمكن أن نصف التعليم الجامعي بأنه رحلة اكتشاف الذات - نمو الذات والاعداد لتحقيق الذات - أنه خبرة تختص باكتساب حقائق، وتعميق وتوسيع المعرفة، ونمو السمات والخصائص؛ لذلك فإنه مرتبط كلياً بالنمو النفسي، النمو والاشباع للشخص ككل، الشخص بخصائصه البيولوجية المتفردة، ومواهبه الخاصة به، ومشكلاته الفريدة، واسهامه الشخصي في تكون المجتمع. إنك - عزيزي الطالب - لا تدرس هذه الأشياء كمواد في كليتك الجامعية، ولكنها المحصلة التي تخرج بها نتيجة انخراطك في الدراسة الجامعية.

التعليم يمكن أن يكون ممتعاً:

إذا كان ذلك يبدو ثقيلًا ومملًا، فلا بد لنا من أن نشير إلى أن التعليم الجامعي يقدم كذلك إثارة ذهنية، إن التعليم يمكن أن يكون عملية ممتعة، شريطة أن تجهز نفسك بمعقولية لرحلة اكتشاف الذات. ينبغي أن تستعد لبعض المخاطر، وأن تتكون لديك الرغبة في أن تتعلم من أخطائك كخبرة مشاركة، والتي تسعى فيها إلى زيادة كفاءتك وثقتك بنفسك عن طريق العلاقات المثمرة المتبادلة بينك وبين زملائك وأساتذتك وأعضاء هيئة التدريس الآخرين في كليتك.

إن الدراسة من أجل البقاء والنجاح ينبغي أن تكون عملاً جاداً، ولكن لا ينبغي أن تكون عملاً قاتلاً، لا بد من أن يكون هناك وقت للاسترخاء وممارسة الرياضة والأنشطة الثقافية والاجتماعية إلى جانب العمل الأكاديمي. الكليات لا تقبل الطلاب ما لم يبد عليهم القدرة على الصمود والنجاح في إكمال مقرراتهم الدراسية، واندماجهم في الحياة الجامعية.

وعلى الرغم من العناية في اختيار وقبول الطلاب، إلا أن هناك نسبة من الطلاب يتسربون من كلياتهم كل عام لأسباب متعددة، بعضها يكون إجبارياً، ولكن ذلك أمر غالي التكلفة للفرد، وللكلية، وللمجتمع بصفة عامة.

نعرض فيما يلي بعض المفاهيم الخاصة بالتعليم الانساني: معنى التعليم، كيف يعمل المخ؟ هل يتعلم كل الناس بنفس الطريقة أو بطرق مختلفة؟

١- التعليم نشاط انساني طبيعي: ربما يمكن القول بأنه غريزي، كل الحيوانات تبدو كأنها بعض القدرة على التعلم من الخبرة، ولكن الانسان يمتلك قدرة أعلى بكثير من كل الحيوانات ذات المستوى الأدنى.

- ٢- يبدأ التعلم عند البشر لحظة الميلاد ويستمر حتى العمر المتقدم جداً أو الموت، ما لم يحدث عجز في المخ، لذلك فإن التعلم ليس نفس الشيء مثل التربية.
- ٣- التعلم عملية يكتسب أو يتعدل عن طريقها المعرفة والمهارات والاتجاهات بطريقة تتفق مع كون السلوك الانساني دائماً التغيير. نحن نتعلم عن طريق اكتساب أفكار ومفاهيم وقيم جديدة، أو استبدال القديم منها.
- ٤- عدم التعلم أصعب من التعلم؛ لأننا بمرور الزمن نصبح معتادين على أن نفكر ونشعر بطرق معينة؛ لذلك يتطلب محو التعلم القديم (مثل العادات الذهنية الرديئة) وقتاً أطول من اكتساب أوجه تعلم جديدة (مثل عادات عقلية جديدة).
- ٥- التعلم - شأنه شأن صور أخرى من السلوك الانساني - نشاط يتطلب دافعية. نحن لا نتعلم ما لم نرغب في ذلك، على الرغم من أن بعض الأفراد مازالوا يجدون صعوبة في التعلم، على الرغم من وجود دافعية كبيرة لديهم، بسبب وجود بعض عوائق التعلم، مثل هؤلاء يحتاجون إلى إرشاد خاص بهم.
- ٦- يتعلم الأفراد بطرق مختلفة، لا يوجد شيء مثل "أفضل طريقة" فيما يتعلق بالتعليم الانساني. إن أفضل طريقة لتعلم فرد ما، هي الطريقة التي تمكن من التعلم أياً كانت هذه الطريقة.
- ٧- يبدو أن هناك بعض الحدود لقدرة الانسان على التعلم، فالمخ - شأن أي عضو آخر عند الانسان، يمكنه أن يتعب، ولكن لا يوجد شيء اسمه قدرة محدودة للمخ. معظم الناس يستخدمون جزءاً بسيطاً فقط من قدراتهم المخية المفيدة.
- ٨- التعلم نشاط انساني شعورى ولا شعورى. قد نتعلم عادات سيئة "مثل

قضم الأظافر " دون أن نشعر، نحن نتعلم الكثير من الكلمات الأجنبية والقواعد وتركيب الجمل عن طريق الاستماع إلى إناس يتكلمون تلك اللغة بدون أن نبذل جهداً بطريقة شعورية لتعلم تلك اللغة، ولكننا لا نستطيع أن نتعلم مواد أخرى مثل علم التفاضل والتكامل، أو الحوسبة، دون جهد شعوري.

كيف تكتشف كليتك؟ - إعرف طريقك:

إذا أردت أن تستمتع بحياتك الجامعية كاملة، لا تضيع وقتاً في أن تعرف طريقك في كليتك، وأن تعرف ما يجري فيها، الطلاب الذين يتركون كلياتهم، أو يرسبون في مقرراتها، هم الذين يفشلون في التكيف السريع مع البيئة الجديدة. ينبغي أن تتكيف لتلاءم نفسك مع البيئة الجديدة، فهذه البيئة لن تتغير من أجلك. أولاً: ينبغي أن تعرف أنك لا بد وأن تعتمد على نفسك أكثر مما كان الحال عليه قبل ذلك، لن يسأل أحد عنك إذا لم تأت في الصباح الباكر، أو لم تتمكن من حضور محاضرة الثامنة صباحاً. إذا تكرر غيابك فسوف يلاحظ أساتذتك ذلك، وربما تتخذ الكلية اجراءات خاصة بغيابك. عموماً من المتوقع أن تأخذ أنت المبادرة في كليتك.

ثانياً: أنت في حاجة إلى التعرف على جغرافية الكلية، وأن تتعلم كم من الوقت تحتاج للتحرك من قاعة إلى أخرى، فليس هناك أسوأ من وصولك متأخراً لمحاضرة أو مختبر، وأن المكان الذي تعودت على الجلوس فيه قد احتله شخص آخر، لا يعني ذلك ألا تحضر محاضراتك، ولكن يعني أن تنظم نفسك، بحيث تصل إلى أماكنك في الوقت الصحيح، دون أن ينبهك أحد إلى ذلك.

ثالثاً: تذكر أن التعليم الجامعي يتضمن اكتشاف الذات في صحبة الزملاء من الكلية. كل كلية جامعية عبارة عن مجتمع من المثقفين،

تدارس، تعلم، قراءة، كتابة، اجراء تجارب، ارشاد، نُصح ...متبادل، وهم يشاركون بعضهم البعض الحياة الجامعية، يجب أن تكتشف كيف ومتى تأخذ دورك في حياة الشركة هذه؟ ولكن ينبغي أيضاً أن تجد طرقاً للعمل بمفردك، وأن تعتمد على نفسك، لنفترض مثلاً أنك أعطيت مسألة لحلها: كم من الوقت ينبغي أن تقضيه لحل هذه المسألة بمفردك؟ متى يمكنك أن ترجع لزملائك الطلاب للتفكير معاً في الحلول الممكنة؟ لا توجد قواعد جامدة ولا سريعة. لا بد وأن تقيم توازناً بين العمل بمفردك، وبين التعاون مع زملائك. ولكن كيفما تكون قد بدأت ففي النهاية يجب أن تشارك ما توصلت إليه مع نتائج الآخرين.

لمشاركة الآخرين تحتاج إلى معرفة أين تجدهم؟ وكما أنك لا تريد أن يعكر عليك أحد صفو المذاكرة في المكتبة، كذلك، فإن زملاءك لا يسره أن يعكر عليهم أحد عملهم وهم يقومون بعملهم في المكتبة. المكتبة ليست مكاناً لمناقشة مشكلات شخصية، هناك المقصف أو المطعم أو استراحات الطلاب. تعرّف على أين يفضل معارفك وأصدقائك الجدد أن يتقابلوا في الأوقات المختلفة من اليوم الدراسي. بهذه الطريقة لن تشعر أنك منعزل في كليتك، وسوف تعرف أين تبحث لكي تحصل على المعاونة التي تعتقد أنك في حاجة إليها.

ينبغي أن تكون لنفسك طريقة يمكنك الاعتماد عليها لتسجيل أسماء الناس، والأماكن، ومواعيد ساعات المكتب لأساتذتك، ومواعيد المكتبة، والمختبرات، والمقاصف، ومكاتب رعاية الطلاب والارشاد، وأرقام التليفونات (الهواتف)، قد تحتاج إلى مذكرة خاصة بذلك أو أجندة.

أخيراً، ينبغي أن تخصص وقتاً في عطلة نهاية الأسبوع لمراجعة ما درسته طوال

الأسبوع، وإتمام واجباتك. حاول أن تخصص وقتاً منتظماً لذلك في أيام العطلة، احتفظ بسجل للطريقة التي قضيت بها وقتك، وما كنت تود أن تنجزه في الأسبوع اللاحق، ضع علامات مميزة أمام البنود التي ترى أنها هامة أو عاجلة، مثل إعادة كتب استعرتها من المكتبة وحل موعد ارجاعها، أو موعد تسليم أحد الواجبات المكلف بها.



## الفصل الثاني الطلاب وهيئة التدريس

يهدف هذا الفصل إلى الآتي:

- ١- مساعدة الطالب في التوافق مع زملائه.
- ٢- مساعدة الطالب في فهم أفضل لأعضاء هيئة التدريس.
- ٣- تعريف الطالب بالعاملين الآخرين بالكلية والجامعة.



## الفصل الثانى

### الطلاب وهيئة التدريس

الطلاب شباب من كل نوع:

فى أيامك الأولى فى الكلية سوف تقابل العديد من الطلاب الآخرين، وقد لا تجد دائماً أنه من السهل عليك التقارب معهم، منهم الخجول، والعدوانى، والأصغر، والأكبر، والأذكى، والأقل ذكاء. منهم من يلبس ملابس فاخرة، ومنهم من يرتدى ملابس متواضعة. أين أنت من كل هؤلاء؟ بعضهم من مدارس مقررات، وآخرون من مدارس سنوات دراسية، بعضهم درس مناهج حديثة، وبعضهم درس مناهج تقليدية.

قليل من الكليات الآن ترفض قبول الطلاب على أساس السن فقط. الالتحاق بالجامعات الانجليزية يكون عادةً مفتوحاً لكل من يثبت كفاءة فى دراسته، بغض النظر عن العمر أو الخلفية، لم تكن الكليات الجامعية أبداً وقفاً على الطلاب الأصغر سناً، على الرغم من أنهم يكوّنون الغالبية العظمى.

ترحب الكليات بالطلاب الكبار سناً، أو ما يطلق عليه بالطلاب الناضجين

لسببين:

١- إن حب الاستطلاع الانسانى لا يتوقف، فالقدرة على النمو العقلى والنفسى من خلال التعلم يستمر طوال الحياة، الطلاب كبار السن يجلبون معهم إلى الجامعة خبراتهم الحياتية، لديهم امكانات كبيرة للاستفادة، وبالتالي لافادة مجتمعاتهم، ومواقع عملهم بعد الانتهاء

من الدراسة الجامعية. قيود القبول المرتبط بالسن، في طريقها الآن للاندحار، مفسحة الطريق للقبول المفتوح، مما يعنى أن السماح لقبول الطلاب من مختلف الأعمار الذين لديهم القدرة على الدراسة. ٢- إن غالبية أولئك الذين يدرسون في جامعة بريطانية، هم ممن يطلق عليهم (طلاب منازل) بما في ذلك طلاب من دول أوروبية أخرى (وبالتحديد من أعضاء المجموعة الأوروبية الاقتصادية). كما أن هناك طلاباً أجانب من أمريكا وأفريقيا، وأستراليا وآسيا، بعض هؤلاء الطلاب يدرسون على حسابهم الخاص، بعضهم حاصلون على منح من مؤسسات مستقلة، بعضهم حاصلون على منح جامعية أو حكومية من بلادهم، بقصد زيادة القوى البشرية المدربة التي تفيد التنمية الاقتصادية لبلادهم؛ لذلك فإن غالبيتهم يدرسون تخصصات فنية ومهنية، تؤهلهم لمهارات متقدمة مفيدة. البعض الآخر يدرسون في تخصصات تقليدية أكاديمية عادية.

الملاحظة الأخرى: إنه بينما كان - في الماضي - غالبية الطلاب في الكليات (البريطانية) من الذكور (فيما عدا تخصصات معينة مثل التمريض والتجميل وتصميم الأزياء)، فإن أعداد الذكور والإناث تتساوى تقريباً في معظم الأحوال، وتعكس سياسات القبول توازناً في أعداد الطلبة والطالبات، وعلى الرغم من أن ذلك يعنى توازناً في جنسوية الطلاب بين الذكور والإناث إلا أنه مازالت هناك تخصصات تجتذب الذكور أكثر، وهي ما يُطلق عليه مواد الذكور التقليدية، مثل الرياضيات والعلوم، والهندسة والعلوم التطبيقية.

سواء أكانوا رجالاً أم نساءً، مواطنين أو أجانب، صغاراً أم كباراً في السن: فإن الطلاب الجامعيين لا يلتزمون بنموذج وحيد، بل يعكسون بحراً عريضاً من

التنوعات البشرية، لا تتصور للحظة واحدة أن غالبية طلاب الجامعة من ذوى القدرات العقلية المرتفعة. وإنك أنت الوحيد الذى ليس كذلك. فى أى عينة ممثلة من الطلاب، سوف تجد نسبة احصائية صغيرة عالية الذكاء، معظم الطلاب سوف يكونون من ذوى القدرات العقلية المتوسطة، مع نسبة قليلة أقل من المتوسط، ولكن الفروق فى القدرات التى يتم قياسها عند دخول الكليات منبثات غير ثابتة للأداء فى الدراسة الجامعية، إذ أن الكثير يعتمد على عوامل أخرى، مثل الشخصية، والأخلاقيات، وعلى (الذكاء الممارس فعلاً)، أى الاستغناء النشط الذى يوظف فيه الطلاب عملياً قدراتهم العقلية.

لذلك عليك أن تُعد نفسك لمواجهة مع طلابٍ متميزين من كل الأنواع، ولكن لا تتوقع أن زملاءك الطلاب يشكلون قطاعاً عريضاً ممثلاً للمجتمع الكبير، لأن بينهم نسبة (فوق المتوسط) من ذوى الأعمار الصغيرة، وبينهم أولئك الأكثر قدرة على تجل لمشقة الدراسة المتصلة، والقدرة على الاستفادة من التعليم الجامعى.

#### هيئة التدريس:

كانت الصورة الشائعة عن أستاذ الجامعة، أنه شارد العقل، طويل الشعر، ولكن هذه الصورة ولت، لنجد صورة حديثة لشخص حسن الهندام، منسق الحديث، متحضر، ولكن هيئات التدريس بالجامعة مازالوا يُنظر إليهم على إنهم شخصيات مثيرة للجدل، أنويون .. واقعون فريسة صراع بين بيروقراطية مكتتبية من ناحية، وبين إحساس نجهل الطلاب من ناحية أخرى.

الحقيقة تختلف عن ذلك، فهى أقل كآبة، وأكثر بهجة، وأكثر تعقيداً، أساتذة الجامعة يُكونون قبيلة كبيرة متنوعة. انظر كيف يمثلون شخصية أستاذ الجامعة

في كثير من الروايات والمسرحيات الشهيرة، بعضها صور أكاديمية جادة، وبعضها رهبانية في العلم، بعضها هزلي كاريكاتيري ... إنها انعكاسات لنفسيات وخبرات الكتاب أنفسهم مع بعض أساتذة الجامعة، بل إن بعض الكتاب هم أنفسهم - كانوا - أساتذة بالجامعة.

بإسثناء عدد قليل ممن دخلوا هيئة التدريس بالجامعة وهم كبار السن، فإن غالبيتهم جاءوا مباشرة من الطلاب المتفوقين، ولا يعنى ذلك أنهم جميعاً علماء، مبرزين، مثل أنيشتاين أو برتراند راسل ... وغيرهم الذين اخترقوا حواجز المعرفة الانسانية، ودفعوا إلى الأمام، واكتسبوا شهرة عالمية من خلال تميزهم العقلي. معظم أساتذة الجامعة أشخاص طبيعيين، مواطنون متماسكون، يشعرون بالأمان، يعملون أعمالاً ذهنية، غالباً متمكنون من مادتهم التي يقومون بتدريسها ويحبونها بالدرجة التي تتمنى فيها أن يشاركوا تلاميذهم في حماسهم هذا.

كل مدرس في كلية بريطانية غالباً ما سيحصل على درجات عالية (مثل الماجستير والدكتوراة) بعد المزيد من الدراسة والامتحانات ... ولكن لا يعنى ذلك أن كل عضو هيئة تدريس بالجامعة يمكنه أن يُعَلِّم.

قليل منهم درس مقررات تربوية في فن وعلم طرق التدريس، البعض القليل من هيئة التدريس هم بكل تأكيد عباقرة في مواد تخصصهم، البعض الآخر قد يكونون باحثين، متميزين أو مؤلفين أكاديميين معروفين، لكن لا ينبغى لك أن تفترض بأن كل أعضاء هيئة التدريس هم معلمون مدربون تدريباً مهنياً، كمعلمين تربويين، سوف تثبت لك الخبرة سريعاً بأنهم ليسوا كذلك.

أعضاء هيئة التدريس قد يكونون مرتبطين بأعمال غير عادية، ما يعنى أنهم

غالباً ما يعلمون في ساعات غير منتظمة، كل شخص يعتقد أن أستاذ الجامعة عنده عطلات طويلة، ولكن قليلين هم الذين يقدرّون أنواع الأعباء الملقاة على كاهل أساتذة الجامعة. فمنهم من يُسند إليه أعمال تدريسية، أو أعمال غير تدريسية تجبرهم على العودة متأخرين إلى منازلهم. كل أساتذة الجامعة، تقريباً لديهم مسؤوليات بحثية وتأليفية، ومسؤوليات إدارية بأقسامهم وكلياتهم في لجان ومجالس على مستويات شتى، كما أن عليهم أن يساعدوا طلابهم في ساعات مكتبية وفي أوقات كثيرة.

ولأنهم يعيشون حياة أكاديمية مزدوجة، فإن أساتذة الجامعة لا يكونون دائماً موجودين حينما تريد مقابلتهم. كثيرون منهم يضعون تعليمات على أبواب مكاتبهم للطريقة التي يقابلون بها الطلاب أو يطلبون أن تكون المقابلات عن طريق سكرتارية القسم لتحديد مواعيدهم. إذا قابلت أحد أساتذتك في أحد طرقات الكلية ولم يعرك انتباهاً فلا تعتبر ذلك إهانة لك أو عدم اكتراث بك، فإنه غالباً ما يكون في طريقه مسرعاً من محاضرة إلى محاضرة في قاعة أخرى، لذلك فيرجى منك عزيزي الطالب ألا تفترض أن أستاذ الجامعة تقتصر مسؤولياته على إلقاء المحاضرات وانتظار وصول الطلاب في مكاتبهم.

إن حياة أستاذ الجامعة عادية، فهم يرتدون من الملابس ما يكون مريحاً ومناسباً وليس للإبهار، في بعض الجامعات البريطانية مثل أكسفورد وكامبردج يرتدى بعض الأساتذة العباءة الجامعية وليس القبة الأكاديمية، إلا في المناسبات التي تتطلب ذلك. في كثير من الجامعات يرتدى الأساتذة دائماً ملابسهم الرسمية (مثل الحلة ورباط العنق) وفي بعض الحالات يرتدى بعض الأساتذة - رجالاً ونساءً - ملابس غير رسمية مبسطة، ولكن مع المحافظة على هيبتهم الأكاديمية.

أعضاء هيئة التدريس الجامعية متحدثون متمكنون، وقارئون نهمون، إن ذلك يساعدهم على التطور المهني في مادتهم، وللجاق بالتطور فيها، ولعدم التخلف عن زملائهم، وغالبا ما تراهم منغمسين في مناقشات وحوارات ساخنة. هذه هي لب الحياة الجامعية. إنها تحدث طوال الوقت، وهناك أشياء أخرى تجرى داخل اللجان، واجتماعات المجالس الجامعية، والتجمعات المهنية لها نفس الطابع البشري المعتاد في تعامل الناس مع بعضهم البعض.

ومن ناحية أخرى يمارس أعضاء هيئة التدريس حياتهم العادية مثل سائر الناس في تصرفاتهم، وهواياتهم في المأكل والمشرب والمسكن، والمناسبات الاجتماعية.

وعلى الرغم من أن هناك بعض المسميات التي تبدو مشتركة بين طلاب الجامعة وهيئة التدريس، مثل حرية المناقشة والمشاركة في اللقاءات والمناسبات الاجتماعية الجامعية، إلا أن ذلك يجب ألا يجعلك تنسى السلطة الأكاديمية لعضو هيئة التدريس. وكما أن على الأساتذة أن يعلموا الطلاب، وأن يساعدهم في تعلمهم، وحل مشكلاتهم العلمية، فإن عليهم أيضا مسؤولية رسمية تجاه سلوك الطلاب وانضباطهم، لذلك فإنهم بينما يشجعون مناخا غير رسمي للصدقة والمشاركة، والنمو الاجتماعي، إلا إنه لا بد من أن تراعى أنك كطالب لست ندا لهم، وألا تتوقع منهم أن يعاملوك معاملة الند بالند، فليس من المناسب أن تناديهم بأسمائهم دون ألقابهم العلمية، ولا إزالة الكلفة تماما بينك وبينهم.

#### الهيئة الجامعية الإدارية:

إلى جانب هيئة التدريس، سوف يكون لك اتصال بأعضاء هامين آخرين يعملون بالجامعة، ومن المفيد أن تعرف من هم وما هي وظائفهم. دعنا نتعرف



على طريقنا في جامعة ما. في القمة هناك مدير الجامعة على مستوى الجامعة، وعميد الكلية على مستوى الكلية، وهو الرئيس الأعلى المسئول عن تسيير العمل في الجامعة أو الكلية الجامعية، في الجامعات البريطانية مدير الجامعة يسمى نائب المستشار (Vicechancellor) وأما المستشار نفسه فهو أحد الشخصيات المرموقة، (وظيفته شرفية)، كذلك فإن معظم عمداء الكليات، ومن يشغلون وظيفة نائب مستشار، هم من الرجال، على الرغم من أن بعض المستشارين من السيدات المرموقات). إن رئيس الجامعة (البريطانية) يعمل تحت إمرته فريق من الإداريين في مكاتب رئيسية هم:

#### ١- المسجل الأكاديمي (Registrar) أمين الجامعة:

هو المسئول عن كل الأمور الأكاديمية، بدءاً من تعيين هيئات التدريس الأكاديميين، وحتى قبول الطلاب بالجامعة، ومن القوانين واللوائح الجامعية، وحتى العلاقات بين الجامعة والمؤسسات التي تمولها. والمسجل العام هو في المعتاد شخص مؤهل تأهيلاً قانونياً، ويشير على مدير الجامعة فيما يتعلق بالقرارات الأكاديمية الرئيسة التي يتخذها مجلس أمناء الجامعة. المسئولية العامة لسياسة الجامعة تعتمد عادة على مجلس الجامعة.

#### ٢- أمين صندوق الجامعة (Bursar) - رئيس الشؤون المالية:

وهو المسئول عن كل الأمور المتعلقة بميزانية الجامعة وأمورها المالية من حيث التمويل والانفاق. ومكتب أمين الصندوق هو الذي يدير المسائل المتعلقة برواتب أساتذة الجامعة، وكل العاملين فيها، إلى جانب منح الطلاب قروضهم، والمسؤولون الماليون يكونون دوماً مشغولين بإحداث التوازن بين الميزانيات المتاحة، وأوجه الإنفاق المتطلبة محاولين التقليل من الانفاق في مواجهة نقص الموارد المتاحة.

### ٣- أمين المكتبة:

أمين المكتبة، هو الإدارى الذى يمكن أن نطلق عليه هذه الأيام أنه المسئول العملى لمصادر المعلومات، أو مدير مركز المعلومات، وهو المسئول عن التخطيط لأحد المكونات الرئيسة للجامعة وتسييرها من حيث قاعدة معلوماتها المحتواة فى الكتب والمجلات والحواشيب وغير ذلك من أوعية المعرفة.

ومع ظاهرة انفجار المعرفة والمعلومات فى الحقبة الحالية فإن المسئولين عن مصادر المعلومات بالجامعة يبذلون قصارى جهدهم فى استخدام الحاسوب فى حل المعادلة الصعبة بين زيادة الطلب من المعلومات والنقص فى مصادر التمويل. وهم يلجأون فى بعض الأحيان للتقليل من الخدمات المكتبية فى شكل تخفيض عدد ساعات العمل، أو زيادة الغرامات على التأخير أو رفع تكلفة بعض خدمات الطباعة والنسخ والاعارة للطلاب.

### ٤- العمداء:

بعض الجامعات مثل أكسفورد يعينون عميداً للطلاب مرحلة البكالوريوس والليسانس يكون مسئولاً عن كل الأمور المختصة بهؤلاء الطلاب، فى حالات أخرى يكون عميد كل كلية أو معهد هو الشخص المسئول عن كل الأمور الإدارية فى إطار مجلس الكلية أو الأساتذة، كما هو الحال عندما توجد كليات مستقلة فى إطار الجامعة مثل كليات العلوم والآداب والهندسة وغيرها.

كل تلك الوظائف الإدارية يكون فيها لكل رئيس وكل نائب، مجموعة من الموظفين المؤهلين لعمل المكتب. من المهم أن تعرف كل هذه المكاتب ودورها فسوف تحتاج لها يوماً ما طالما كنت طالباً بهذه الكلية أو الجامعة.

فأمين المكتبة مثلاً لديه موظفون مدربون سوف يساعدونك على اختيار واستخدام أفضل المصادر. هناك أيضاً مكتب القبول والتسجيل والامتحانات وسجلات الطلاب والجداول، وما إلى ذلك من أمور تهتمك. هناك أيضاً مكتب رعاية الطلاب المسئول عن مساعدة الطلاب في الإقامة والصحة وسائر أنواع الارشادات الاجتماعية والنفسية والتربوية والمالية. هناك أيضاً مكتب علاقات عامة، ومكتب للخريجين، ومكتب اتحاد الطلاب، الذي يقدم خدمات عديدة للطلاب. ومكتب اتحاد الطلاب يعمل مستقلاً عن السلطات الجامعية (على الرغم من أنه يلقي التشجيع والدعم من السلطات الجامعية)، ولديه العديد من الامكانيات التي يمكن أن تساهم في حل المشكلات التي تظهر عند الطلاب.



## الفصل الثالث اختيار التخصص والمقررات الاختيارية

يهدف هذا الفصل إلى الآتي:

- ١- بحث أسباب التخصص في مجال معين.
- ٢- مناقشة اختيار المواد الدراسية الأكاديمية.
- ٣- اقتراح أفضل الطرق لاختيارات الدراسة.



## الفصل الثالث

### اختيار التخصص والمقررات الاختيارية

أسباب دراسة تخصص معين:

توجد ثلاثة أسباب على الأقل لاختيار تخصص معين في الدراسة الجامعية:

١- لأنك تجد التخصص الذي له جاذبية ذاتية، ومن ثم فإنك ترغب في التزويد منه، يعنى ذلك أنك سبق أن درست هذا المجال في مستوى مرحلة أدنى قبل التحاقك بالجامعة، وأنت أنجزت فيه إنجازاً جيداً وكنت تحصل فيه على تقديرات مرتفعة أو معقولة. ولكن عليك ألا ترتبط ببساطة بمواد لمجرد أنك حصلت فيها على درجات وأنت في المدرسة، بل عليك أن تنظر للأمر نظرة شمولية.

٢- لأن هذا التخصص يعالج بعض العناصر الاجتماعية التي تعيش وتعمل في إطارها وتأمل أن دراستك في هذا التخصص ستتيح لك وظيفة تكسب منها معيشتك. إنه لشيء مفيد أن تسلم نفسك بفهم عن المجتمع، حيث التغيرات المجتمعية من النواحي السياسية والاقتصادية والعلمية والتكنولوجية والثقافية، والتي ستأخذ مكانها في حياتك العملية، إن ارتباط التخصص الدراسي بالعالم الخارجى هو من الموجبات الإرشادية المناسبة لتقرير الاختيار.

٣- لأن هذا التخصص مفيد من الناحية العملية، وسوف يدعم موقفك عندما تبدأ في البحث عن وظيفة معيشية، التخصصات المهنية مثل الطب والهندسة والقانون والمحاسبة تعد الطلاب مباشرة لوظائف

معينة، ولكن تخصصات أخرى مثل الرياضيات والاقتصاد والعلوم الطبيعية والتاريخ هي تخصصات غير موجهة لوظائف بعينها ولكنها تعطيك حرية أكثر لاختيار وظيفة تتفق مع تطور اهتماماتك وميولك والتغيرات التي تحدث في سوق العمل. هناك تخصصاتٍ أخرى مثل اللغة القومية والتاريخ والفلسفة التي تحقق تدريباً عقلياً وثقافياً والتي سوف تجد أنه ضعيف القيمة أياً كان اختيارك في العمل بقية حياتك.

### كيف تختار تخصصك في الدراسة الجامعية؟

من المهم أن نذكر أولاً أنك لا تستطيع أن تقرر اختياراً حكيماً للتخصص بدون معلومات تنويرية. إذا لم تكن مقتنعاً باختيارك، ابحث عن معلومات أكثر عنه من مصادر مختلفة مثل القسم الأكاديمي لهذا التخصص. أعضاء هيئة التدريس غالباً ما يشرحون تخصصات أقسامهم للطلاب، خاصة في بداية كل فصل دراسي. كثير من الكليات تنظم "معرض اختيار" تعرض فيه للطلاب مقدمات عامة من المواد الدراسية التي تقدم في الفصل الدراسي.

النقطة الثانية أنه ينبغي لك أن تختار المواد التي تعتقد أنها ستكون ممتعة بالنسبة لك، استشر ميولك المؤكدة وراجع تفصيلاً تلك الشخصية، اسأل نفسك:

- ١- هل أنا أعرف الكثير عن هذه المادة، كما تقدم في هذه الكلية؟ قد يكون المدخل التدريسي مختلفاً عما تعتقد. لا تخدع نفسك. تعمق في الاستقصاء قبل أن تتخذ قرارك الأخير في الاختيار.
- ٢- ما أعرف قبل ذلك، هل سوف أستمتع بهذه المادة لعام أو عامين ممكنين في دراسة هذه المادة؟ إذا كرست بضع سنوات من حياتك لدراسك



هذه المادة، ينبغي أن تكون متأكداً بدرجة معقولة أنك سوف تستمتع بها. لاشك أنك سوف تنجز أفضل في المواد التي تكون مستمتعا بها أكثر من تلك التي تشعر بأنك مُرغم على دراستها، أو أنها متطلبات إجبارية.

النقطة الثالثة: هي أنك تضع في اعتبارك اختيار المواد التي تساعدك في تكوين حاسة للمجتمع الذي نعيش فيه. كثير من الكليات تقدم مدى عريضا من المواد التي تناقش قضايا اجتماعية، ونقدا حرجا وبناءً. نحن نشجعك على أن تسأل عن العالم كما هو، وأن تسأل عما ينبغي أن تعرفه، وعن أفضل طريقة لمواجهة احتياجات الفرد والمجتمع. إن طلاب الجامعة في التسعينات ينبغي أن يفتحوا أعينهم جيدا على عام ٢٠٠٠ وما بعده، لذلك فإنك ينبغي أن تضع في اعتبارك عند اختيار التخصص أن تختار المواد التي تساعدك في إعداد نفسك للنجاح والبقاء للأصلح في عالم القرن الحادي والعشرين.

النقطة الرابعة: هي أن تتحقق عما إذا كان اختيارك لتخصص معين يتطلب معلومات أو مقررات مسبقة، أو إذا كان يتطلب منك دراسة مواد أخرى مرتبطة، مثلاً، قد لا يُسمح لك بدراسة الاقتصاد ما لم تدرس الاحصاء والحوسبة، أو قد يكون مطلوب منك أن تجتاز اختباراً في الرياضيات قبل السماح لك بأخذ مقررات في الرياضيات المتقدمة. أو اجتياز اختبار تحصيلي جاهز في الرياضيات قبل أن يُسمح لك بالبدء في دراسة هندسة كهربية.

النقطة الخامسة: هي أنك تكون اختياراًك بعقلٍ مفتوح، بحيث تكون راغباً في تغيير اختياراتك قبل أن تجد نفسك ملتزماً بها التزاماً عاطفياً. كثير من الكليات تسمح للطلاب بالتغيير (الانسحاب والإضافة) في الأسابيع الأولى من الفصل

الدراسي، بعد ذلك يكون الأمر صعباً وربما مستحيلاً للتغيير. لأنك سوف تكون قد فاتك الكثير من المحاضرات والدروس. إذا كنت غير متأكد من اختيارك، إبدأ بمقررين مؤقتين، ثم انسحب في الوقت المناسب من المقرر الذي لا يناسبك أو الأقل مناسبة لك.

### كيف تختار مقرراتك الدراسية؟

بعد أن تقرر مجال تخصصك، سوف تظل في حاجة إلى عمل اختيارات دراسية بفرض أن ذلك مسموح به دائماً، المقررات الاختيارية - كما تسمى - تساعدك على تضيق بؤرة الدراسة على تلك المواد المعينة الأكثر اهتماماً بالنسبة لك. فمثلاً، إذا كنت طالباً في السنة الأولى بكلية لإدارة الأعمال في جلاسجو باسكتلندا، فإنه سوف يكون لك مجال متسع للاختيارات الدراسية في السنة الأولى من مقررات الدرجة الجامعية الأولى (B.A) وأن النجاح للحصول على هذه الدرجة يتطلب (١٣) مقرراً أو ما يكافئها، تقدم على مدى ثلاث سنوات، خمس مقررات في السنة الأولى، وعادة أربعة مقررات في كل من السنتين التاليتين. البديل الآخر هو من الممكن لتجميع وحدات (Credits) من كل من المقررات التي يختارها الطالب، كل مقرر له وحدات محددة (عادةً وحدة واحدة لكل مقرر)، ولكن هنا نصف مقررات مثل: طرق كمية، أو حوسبة، وهي مقررات إجبارية في كلية إدارة الأعمال، قد يكون مخصصاً لها نصف وحدة فقط، عندئذٍ يمكنك أن تختار بين: مثلاً، "اقتصاد"، قانون إدارة عمال "محاسبة" علاقات صناعية" ... وهكذا، الطريقة التي تقرر بها كيفية تقرير اختياراتك هي أن تقرراً مفردات المقرر المنشورة في دليل الكلية أو القسم، وأن تناقش المجاذبية والفائدة بالنسبة للمقرر (ومن يقوم بتدريسها) مع زملاء لك ممن سبقوك في هذه الدراسة أو مع هذا وذاك.

كثير من الجامعات الآن تقدم نظاماً متناغماً (معدلاً) للتدريب، بمعنى أن الطالب يمكنه أن يحصل على درجة جامعية بمزيج من الدراسة لمواد من مجالات متنوعة بحسب اهتمام الطالب، لذلك يمكن للطالب أن يدرس رياضيات مع الموسيقى، أو السياسة مع إدارة الأفراد، وكلها توليفات لها جاذبيتها.

لا يمكن التأكد بشدة على أنك الوحيد الذي يمكن أن تقرر بنفسك، دون مساعدة أحد. لذلك من المهم أن تقوم باستطلاعات واستقصاءات مبكرة قبل أن تقرر ما تختاره في مجال التخصص وفي المقررات الاختيارية. بذلك يمكن تقليل درجة ما تختاره في مجال التخصص وفي المقررات الاختيارية. بذلك يمكن تقليل درجة المخاطرة في تقرير اختيارات سيئة، التي تسبب بداية خاطئة في مستقبل حياتك الجامعية، وما يتبع ذلك من امكانية الزامك بمقررات إضافية، أو إعادة بعض المقررات في العام الدراسي التالي.



## الفصل الرابع التحكم فى وقتك أثناء الدراسة الجامعية

يهدف هذا الفصل إلى تحقيق الآتى :

- ١- عرض مفهوم إدارة الوقت والتحكم فيه.
- ٢- مساعدة الطالب أن يمارس التحكم فى وقته بطريقة أفضل.
- ٣- اقتراح بعض الارشادات المفيدة لإدارة الوقت.



## الفصل الرابع

### التحكم فى وقتك أثناء الدراسة الجامعية

#### مفهوم إدارة الوقت:

إن سر النجاح والحياة الجامعية الناجحة يمكن أن يُعزى بدرجة كبيرة إلى كيفية تنظيم الطالب لوقته بطريقة جيدة. فى المدرسة وفى المصنع والورشة هناك شخص آخر يصف لك كيف تقضى وقتك، ويتحقق دوماً من أنك لا تضيع الوقت ولا تفسد الجدول الزمنى المعمول به. أما فى الجامعة تقع المسئولية عموماً عليك فى الطريقة التى تتصرف فيها فى وقتك، بالدرجة التى تصبح فيها فرداً لك ذاتيتك. لديك حرية أكبر فى اختيار كيف تقضى وقتك، ولكن هذه الحرية تفرض عليك مسئولية أكبر.

استمرارية الحياة تعنى الاستمرار داخل الزمن، والنجاح يعنى صنع أفضل الفرص فى إطار الزمن المتاح. إنك لا تنجح ما لم تستمر فى الحياة؛ لذلك فإن احتياجات استمرارية البقاء لها الأولوية. ولكن ما هى هذه الحاجات؟ كيف تتواءم مع احتياجاتنا الكلية كبشر؟ من احتياجات من الدرجات الدنيا واحتياجات من مرتبة أعلى (لاحظ أننا نتحدث هنا عن احتياجات وليس رغبات):

- ١- الأوكسجين: بدونها نموت سريعاً ككائنات حية.
- ٢- الطعام والشراب: بدونها تفقد أجسادنا فاعليتها.
- ٣- المجتمع الإنسانى: بدونها تبقى أفراداً جزئيين معزولين وحيدين.
- ٤- الدفء والمأوى: بدونها نشعر بعدم الراحة والغمة.
- ٥- النشاط الفيزيقي: بدونها نشعر بالحرقان من أكثر الخصائص الإنسانية.

٦- الإثارة الذهنية: التي ينبغي أن تحقق الدراسة الجامعية أيضاً وغزارة فيها.

وإذا ما سلمنا بأن احتياجات البقاء هذه مشتركة عند كل البشر، فإننا نختلف كثيراً في القدر والتوقيت لهذه الاحتياجات. بعضنا لديه عتبة منخفضة للحالة التي يصل عندها محالة السأم، البعض الآخر يمتلك حيوية فيزيقية أفضل، آخرون لديهم مقاومة منخفضة للإصابة بأمراض البرد ... وهكذا فإن الوقت الذي نقضيه في مراعاة هذه الاحتياجات الفردية يتغير باختلاف الأفراد، ذلك هو السبب في أنه من المستحيل أن تعطى وصفات للطريقة التي ينبغي على الطالب أن يوزع وقته عليها، وهو السبب في أنه من الأهمية بمكان أن يتعلم الطالب كيف يدبر وقته ويديره لصالحه.

**كيف تمارس التحكم في وقتك بطريقة أفضل؟**

إنك في حاجة إلى أن توافق على أنه بينما الزمن - من الناحية الموضوعية - محدود وغير قابل للتمدد، فإنك تعرف من خبرتك الشخصية متى يمكن أن يبدو مرناً لدرجة كبيرة. فكر كيف يمضي الوقت مسرعاً في أوقات الأزمات والأنشطة الهادفة، ثم قارن ذلك بتلك الفترات التي تكون فيها حالة معاناة من آلام في الجسم، أو حالات الملل السقيم، أو الفترات الخالية من النشاط، لذلك فإن الوقت هو أكثر المصادر ندرة وقيمة بالنسبة لك خاصة في الامتحانات.

**لتكن حياتك منظمة:**

أنت في حاجة إلى تنظيم حياتك إذا أردت أن تحقق أقصى استفادة من وقتك المحدود في المرحلة الجامعية، سوف تجد التزامات خارجية تستهلك منك شيئاً من وقتك. على سبيل المثال: ينبغي عليك أن تقدم واجبات في مواعيد محددة، ينبغي عليك أن تستكمل برنامج دراستك في عدد معين من السنوات. هذه المتطلبات



الخارجية تعطيك اطاراً زمنياً لا بد لك وأن تنظم داخله بقية أنشطتك وتركز انتباهك.

### برنامجك الدراسي الأكاديمي:

يجب أن تبدأ بأن تركز انتباهك على برنامجك الدراسي ككل، كم من السنوات سوف تستغرق لاستكمال هذا البرنامج كطالب متفرغ للدراسة؟ هل يمكن أن تتحول من طالب متفرغ إلى طالب يدرس نصف الوقت، إذا كانت هناك ضرورة؟ هل هناك فترة تأهيلية قبل أن تتمكن من أن تجلس للامتحان؟ ما هي تولىفة المواد المفروضة عليك أو التي أوصيت بدراستها؟

### العام الأكاديمي:

ينبغي أن تركز على فصل أكاديمي واحد، عادةً يكون أقل من ١٢ شهراً. كم من الوقت سوف تكرسه للدراسة خلال الفترات الأكاديمية؟ كم الوقت ستخصه للمتطلبات الأخرى مثل المنزل، الأسرة، عملك الخاص، (إذا كنت موظفاً) كيف ستقضى عطلاتك الفصلية؟ إنها ليست مثل العطلات العادية، فالعطلات أثناء الدراسة قد تقضيها في مزيد من القراءات والمذاكرة، أو في إعداد مشروع، أو ورقة بحثية مكلفاً بها، أو لكسب دخل يعينك على مصروفاتك أثناء الدراسة، أو للقيام بواجبات ومسئوليات أخرى مرتبط بها.

### مفردات المقررات:

بعد ذلك، ركز بعناية على مفردات كل مقرر، لاحظ التقسيمات الفرعية ونسب الفترات الزمنية المخصصة لكل تقسيم جزئي، على سبيل المثال: إذا كان عليك أن تقوم بتدريب عملي، مثل التدريب في (إحدى المؤسسات) كجزء من المقرر، من الذي سيحصل لك على القبول بالمؤسسة؟ وكيف سيتوافق ذلك مع أوقات دوامك في المحاضرات؟

## الفصل الدراسي:

بعد ذلك ركز على الفصل الدراسي (Semester) كم عدد أسابيع الدراسة فيه؟ ما هي معالمه؟ (مثلاً سينتهي بامتحانات) ضع لنفسك رزنامة تخطط فيها لأسابيع الفصل، ضع علامات مميزة للأسابيع والتواريخ الحاسمة في هذا الفصل، هذه الرزنامة لا بد وأن تبين مثلاً الأسابيع التي تبدأ فيه المحاضرات، أو التي عليك أن تقدم فيها تعييناً أو واجباً معيناً، أو تعرض مشروعاً أعدته. هناك أسابيع بها أنشطة رياضية أو اجتماعية معينة. هناك أسابيع تشعر فيها أنك يمكن أن تأخذ بعض الراحة، أو تسافر في رحلة قصيرة لزيارة أو استجمام.

## بعض الارشادات لإدارة الوقت:

١- أنت في حاجة إلى أن تضع جدولاً زمنياً، يُغطي كل ساعات اليقظة ما بين الساعة صباحاً مثلاً وحتى منتصف الليل، متضمناً عطلة نهاية الأسبوع. إبدأ بتحديد عدد ساعات نومك التي تتوقع أنك في حاجة إليها طوال الأسبوع، ضع علامة على هذه الساعات على أنها وقت مشغول. تذكر أنك إذا ذهبت إلى حفل أو مناسبة متأخراً في الليل فإنك ستحتاج إلى تعويض هذه الساعات التي كانت مخصصة للنوم ربما يكون هذا التعويض في نهاية الأسبوع.

٢- بعدئذٍ ضع علامة على الساعات المخصصة للمحاضرات والدروس والمختبرات وحلقات البحث المسجل بها بحسب جدول الدراسة. تلك هي الساعات التي تعلم أنك لا بد وأن تتواجد فيها في أماكن معينة، لذلك ضع هامشاً من الوقت يمكنك من الانتقال إلى أماكن هذه الالتزامات

٣- بعد ذلك اسمح لنفسك بأن تأخذ بعض الوقت للترويح، أوقات الوجبات التقليدية، أوقات الوجبات أو المشروبات الخفيفة، والفترات القصيرة لعمل بعض التدريبات الرياضية، والتمتع بهواء منعش، بهذه الطريقة تستطيع أن تحافظ على اللياقة الجسمية المطلوبة للنشاط الذهني.

٤- أخيراً هناك فسحة من الوقت غير مقيدة بواجبات معينة، ينبغي أن توزعها بالتساوى بين مواد الدراسة المختلفة - بما يتفق مع عاداتك في المذاكرة - وبين أنشطة وقت الفراغ.

وعلى سبيل المثال: إذا كان في جدول دراستك محاضرتان اسبوعياً لمادة معينة، وليكن في يومى الثلاثاء والخميس صباحاً دروس في مجموعات صغيرة، فإنه من الواجب أن تخصص أوقاتاً منتظمة، ولتكن ساعة أو ساعتين يوم الاثنين وساعة أخرى يوم الثلاثاء مثلاً للدراسة، والاعداد لهذه المادة المقررة. ويمكنك أن تدير بنفس الطريقة في بقية المواد.

إن تخطيطك اليومي والأسبوعي لجدول زمني هو ببساطة إدارة الوقت بالنسبة لك. هذا التخطيط يعمل لك ولست أنت الذى تعمل له. وبتعبير آخر فإنه عن طريق التخطيط والجدولة الزمنية تستطيع أن تنظم وقتك الحاضر لصالح وقتك المستقبل. بهذه الطريقة يمكنك أن تقتنص وقتاً من جدولك الزمني لأحداث غير متوقعة، مثل حضور برامج ثقافية أو ترفيهية، دون أن يتسبب ذلك في تعطيل جدولك الدراسي، ودون تعويق عن طريقك إلى النجاح واستمرارية حياتك الجامعية الناجحة.

هناك الكثير من الإدارة الفاعلة لاستثمار الوقت، ولكي تنجح في ذلك ينبغي أن تلتزم بالمواعيد، إذا فشلت في اكمال واجبك في الوقت المحدد فقد تفقد بعض العلامات أو الوحدات، أو قد يضطرك الأمر إلى إعادة بعض المساقات (المقررات)، كما أن التأخر في الانتهاء من كتابة أطروحة الدكتوراة مثلاً عن الموعد المحدد قد يتسبب في تأجيل تخرجك لعام كامل. تعلم أن تتكيف لأولوياتك، بحيث تستكمل الواجبات المتطلبية من قبل، ثم تتجه إلى الواجبات التي طلبت منك لاحقاً، لا تؤجل عمل اليوم إلى الغد، وابدأ كل مشروع من مشروعاتك في أقرب وقت ممكن.



## الفصل الخامس تنمية عادات جيدة للدراسة

يهدف هذا الفصل إلى تحقيق الآتى:

- ١- شرح أهمية العادات الجيدة في الدراسة.
- ٢- اقتراح بعض أفضل الطرق للدراسة.
- ٣- الاشارة إلى المقصود بالدراسة الفاعلة.



## الفصل الخامس

### تنمية عادات جيدة للدراسة

#### أهمية العادات الدراسية الجيدة:

من الأقوال المأثورة أن الانسان عبد لعاداته، كم منا يستطيع الاستمرار في الحياة طويلاً دون نمط يمكن التنبؤ به، أو أسلوب منتظم في حياتنا؟ مع ذلك نحن نحتاج أيضاً تغييرات وتنوعات مثيرة. النشاط النمطي يعطى حياتنا عنصراً من الأمان، النمط اليومي في الأكل والنوم والتدريبات الرياضية .. التي تحقق الإطار الأساسي الذي من خلاله نستطيع أن نقوم بمغامرة أو مخاطرة مستعنين بالأشياء الجديدة والمثيرة، لكي ينجح الطالب ويستمر في الحياة فإنه يحتاج لأن يبنى نمطه الخاص لأنشطته المنتظمة الذي يشعر من خلاله بالأمان، ويصبح طالباً فعالاً تاركاً لنفسه حرية كافية للتصرف بتلقائية وذاتية.

من الصعب المبالغة في أهمية تنمية عادات دراسية جيدة، ومع ذلك فإن من المستحيل وصف مجموعة واحدة من العادات لأي شخص تصلح لكل الطلاب. السبب في ذلك أن الطلاب ليسوا صنفاً متجانساً، يدرس الطلاب الناجحون بطرق عديدة متنوعة في معظمها لها نفس الكفاءة والصلاحية. لذلك فإنه سوف يكون من باب الحداث التخميني، أو الخطأ القول بأن هناك طريقة معينة مؤكدة لنمط الدراسة والتوصية بأن يتبعها كل الطلاب.

بدلاً من ذلك نحن نشجع الطالب على أن يعرف الطريقة التي تناسب احتياجاته الشخصية - أن يسجلها ويحللها - وإذا كان ضرورياً أن يكتشف هذه الطريقة أو هذا النمط لطرق سوف نقترحها ثم يلتزم بها. فمثلاً، إذا كنت تمارس الرياضة

بانتظام يوميّ الأربعاء والسبت بعد الظهر فإنه من المهم أن تتغذى وتستريح قبل اللعب، لكي تكون في أفضل حالة وأنت تلعب أفضل ما يمكن. بالمثل إذا كان في جدولك درسا منتظما في الحادية عشرة صباحا كل يوم ثلاثاء - مثلاً - فإنه من المناسب أن تخصص جزءاً من يوم الاثنين لاعداد نفسك لدرس يوم الثلاثاء. لنفترض أنك نظمت جدولك الزمني للفصل الدراسي، كيف ستمارس دراستك الفعلية؟ تبين الخبرة بأنه لا توجد صفة للدراسة (المذاكرة) الناجحة أفضل من النشاط المنظم الذي يسير على نمط معين، الأنماط توفر امكانية التنبؤ، والتنبؤ يقدم معياراً للثقة والأمان.

ما هي أفضل طريقة للدراسة (المذاكرة):

مكان الدراسة هو أول خطوة مهمة نحو نجاحك واستمراريتك في الحياة كطالب. كما تعلم ينبغي أن تكون في قاعات معينة للمحاضرات المنتظمة، لذلك تحتاج أن تعرف أين ينبغي أن تكون للأشكال الأخرى من الدراسة.

أنت تحتاج إلى غرفة هادئة دافئة جيدة الانارة، وكرسی مريح، ومكتب أو قمطر تجلس إليه، وإذا أتيح لك مكان جيد للإقامة في منزل أو غرفة خاصة في مساكن الجامعة، فقد تفضل الدراسة هناك، ولكن معظم الطلاب سوف يقضون جزءاً كبيراً من أوقاتهم في مكتبة الكلية، أو مركزٍ مخصص للدراسة والمذاكرة، أو أي غرفة أخرى مخصصة للدراسة الهادئة - مثلاً - ليس في مبنى اتحاد الطلاب أو المقصف، إن مكان الدراسة مهم للأسباب التالية:

١- أنت تستقر بصورة أسرع في المكان المألوف لك أكثر من المكان الجديد الذي تحتاج فيه إلى وقت لتعود على مقعد للجلوس فيه وعلى اضاءته وعلى المشتتات التي به.

٢- أنت تربط المكان المألوف بمجموعة معينة من الأنشطة، لذا فإن عودتك



إلى نفس المكان يعزز تركيزك الذهني ويسمح لك بالعمل بصورة أفضل.

٣- في المكان المؤلف تقضى وقتاً أقل في البحث عن المكان، ووقتاً أكبر في العمل الفعلي، من المدهش حقاً أن المرء قد يقضى وقتاً طويلاً في عمل دون أن ينجز شيئاً حقيقياً.

٤- في المكان المؤلف يمكن لأصدقائك العثور عليك، وبالتالي يقضون وقتاً أطول معك بدلاً من ضياع الوقت في البحث عن مكانك.

مكان دراستك يجب أن يكون مناسباً ومشجعاً على الدراسة دون أن يكون مريحاً جداً، تركيزك الذهني يقل في وجود أوجه راحة أكثر من اللازم، الكرسي الوثير أمام المدفأة في الشتاء يمكن أن يكون مثالياً لقراءة رواية، ومع ذلك فإنه ليس أفضل مكان لدراسة أو كتابة مشروع عن الديناميكا الحرارية بحسب قوانين نيوتن، أو عن التأثيرات السياسية والفلسفية على روايات أحد مشاهير الكتاب. لا بد وأن تعمل على تفادي كل أنواع المشتتات التي تبعد ذهنك عن الانشغال بدراستك.

#### المشتتات البصرية:

المشتتات البصرية هي أسهل الأشياء التي تشغل الشخص، كثير من المكتبات توفر أماكن للمطالعة، عادةً ما تكون بينها فواصل للاقلال من المشتتات البصرية، كما تجد أحياناً وحدات *Carrels* مغلقة جزئياً لاتاحة فرص خلوة للدراسة والمطالعة بعيداً عن المشتتات البصرية والسمعية، في الأماكن الأخرى حاول أن تجلس مواجهاً لحائط لا تكون عليه صور، وابتعد عن مواجهة لوحات الاعلانات وما شابهها من مشتتات تعوقك عن المطالعة والاستذكار. إن اختيار مكان منفرد هادىء مألوف لك يمكن أن يكون مشجعاً على الدراسة.

## إجهاد البصر:

إن إجهاد البصر هو أحد المعوقات القوية عن المطالعة والاستذكار، وهناك مصدران لإجهاد العين: فيزيقى (مادى) وسيكولوجى (نفسى). إن أى شكل من الاجهاد يسبب الصداع، وتعب العين، والارهاق، ومع ذلك فإن السبب الفيزيقى قد يكون مصدره إضاءة سيئة (ضعيفة، شديدة، من زوايا خاطئة، ذات ألوان غير مناسبة ...).

الهدية المثلى لأى طالب مصباح مكتب مرن. إذا كانت الإضاءة مقبولة وما زلت تشعر بإجهاد فى العين، فعليك أن تستشير الطبيب. لا تجهد عينيك بأن تكيفها لإضاءة سيئة.

## الضوضاء والاهتزازات:

الضوضاء والاهتزازات من أى نوع مصدر قوى للتشتت، ولكن التشتت الصادر عن الكلام مشتت أقوى من الموسيقى، كثير من الطلاب يقولون إنهم لا يستطيعون العمل مجدية بدون خلفية موسيقية محببة لهم، بطبيعة الحال الأمر يتوقف على الذوق والمزاج الشخصى، ولكن إذا كان العمال يضربون بالمطارق خارج الباب، وإذا كانت الضوضاء عالية ولا تستطيع أن توقفها، فسوف تجد أن مثل تلك الضوضاء مؤلمة نفسياً، بالإضافة إلى كونها مشتتة، إذا جاءت مصادر الضوضاء من جيرانك، فلا تنتقم منهم، ناقش أولاً الموضوع معهم وبعقلانية، ثم ابحث عن تدعيم طلاب آخرين لك من المتضررين مثلك، أخيراً رفع الأمر للمسؤولين عن السكن والاقامة، لا تسمح للضوضاء أن تشتتك عن عملك، أو تبعد عنك النوم العميق. إبدأ بالطريقة التى تسعى إلى الاستمرار فيها.

## المقعد المريح:

المبدأ الأساسى فى التعليم أن الرأس تستوعب بالقدر الذى يمكن للمقعد

أن يستوعبه، يحتاج مقعدك إلى دعم عمودك الفقري وإلى جلسةٍ وثيرة، وإلى أن يكون على ارتفاع مناسب للكتابة، ولكنه لا يكون مقعداً مترفاً، ابحث عن مقعد يناسب احتياجاتك. إن الشيء المألوف يكون مربحاً ومدعماً، ولكن لا تهمل أن تترك المقعد بعض الوقت للسير حول المبنى من حين لآخر لكي تستنشق هواءً منعشاً يمد عقلك بوفرة من الأوكسجين، كما يمكن أن تقرأ بعض الوقت وأنت واقف.

### الروائح النفاذة:

الروائح قد تكون أقوى المشتتات، خاصةً إذا كانت من روائح المأكولات اللذيذة، لأنه يصعب التعامل معها، خاصةً روائح الأكلات الشرقية المتبلة بالكارى ومثيلاته. أمامك خياران إما أن تتعلم الاستمتاع بها، أو أن تستبدل غرفتك، إذا لم تتمكن من ذلك يمكن استخدام المبخرات أو رشاشات ملطفات الهواء.

أخيراً فإنه من بين المتطلبات اللازمة للدراسة أنك في حاجة إلى مكان دافئ، وبه تهوية مناسبة، من الأماكن الجيدة المكتبة المكيفة، والمختبرات والحاسوب، وإذا لم يتوافر ذلك فالغرف الواسعة، ذات الأسقف العالية تكون مفضلة. المتطلب الأكثر أهمية هو وجود شباك يسهل فتحه، وعليه ستائر تقى من شمس الصيف ولفحات الشتاء.

### أوقات المذاكرة الفعالة:

الذى يختار الوقت المناسب للمذاكرة هو الطالب نفسه. إن هذا القرار باختيار الوقت هو قرار جوهري في سعى الطالب نحو النجاح، إن حياة الطالب محكومة بالزمن، هناك مواعيد للاستيقاظ وللإفطار وللذهاب إلى الكلية وحضور المحاضرات والدروس، وهناك مواعيد لتسليم الأنحاث، ومواقيت للمذاكرة والمكتبة والراحة.

نبدأ كالمعتاد بك وبمعرفتكَ لنفسك. ما هو مزاجك وما هو أسلوبك في الحياة؟ هل أنت ممن يستيقظون في الفجر؟ أم ممن يسهرون حتى منتصف الليل؟ هل تقوم ببطء من سرير نومك في الصباح؟ أم تقفز منه باحثاً عن قلم تسجل به أفضل أفكارك؟ هناك فروق فردية ومع ذلك هناك بعض الخطوط الإرشادية التي تتعلم منها:

١- معرفة الذات فضيلة كبرى، الطلاب غالباً ما يكونون بطيئين في اكتشاف أنسب الأوقات لهم للمذاكرة والدراسة. نحن في حاجة لأن نفكر في أنفسنا ككائنات حية جيدة الوظائف، دون أن نتطرف في الشعور بالذات، أو كبت ما نشعر به، أو نستغرق لدرجة الشلل في الاستبطان.

٢- بعض الطلاب يجدون أنهم يفكرون بطريقة أفضل، وأكثر ابداعاً بعد شرب شاي أو قهوة الصباح المبكر وقبل الافطار، البعض الآخر يحتاجون لرفع مستوى السكر في دماهم قبل أن تتوارد إليهم أية أفكار، بعضنا ينشط ذهنياً قبل منتصف النهار، وآخرون يشعرون بالحياة فقط في النصف الثاني من النهار، ويظل آخرون يقومون بأفضل عمل لهم عندما يكون الجميع نياماً.

٣- إنه لا يوجد نمط يُعدُّ هو الأفضل للمذاكرة بالنسبة لجميع الطلاب، لذلك فإنه لا توجد مواقيت محددة لكل أنواع الدراسة والقراءة السريعة لفصل من فصول كتاب للتعرف على أفكار الرئيسة قد تحدث أثناء شرب القهوة. كتابة مقال بطريقة بناءة قد تتطلب ساعة أو أكثر من التركيز وعدم المقاطعة قبل الغذاء، أخذ مذكرات وملاحظات من المكتبة قد يستغرق فترة ما بعد الظهر.

٤- حاول أن تعرف متى تكون في أحسن أحوالك بالنسبة للأنواع المختلفة للدراسة والمذاكرة، وحاول أن تنفذها عندما تكون في هذه الأحوال.

قد لا تناسب هذه الأوقات ما تقوم به من دراسة دائمة، ولكن سوف تعرف أنك على الأقل قد تنجز فيها أفضل ما لو أنك قمت بها في غير أوقاتها.

٥- لاحظ مؤشرات التعب والاجهاد، هناك بعض الأوقات سوف تجد نفسك فيها غير قادر على العمل تماما، في هذه الحالة يمكن أن تجمع كتبك وتقوم ببعض التدريبات المنشطة، وعادةً يكون ذلك أكثر علاجا من محاولتك اختراق حالة الانغلاق الذهني.

٦- حاول أن تزيد من فترة انتباهك، وتتوسع في طول الوقت الذي تعمل فيه بنشاط وكفاءة. ادرس كيمياء جسمك، اكتشف كيف ومتى ولماذا يصيبك التعب الجسدي أو الذهني؟ معظم الراشدين - في الغرب - يحتاجون إلى طعام كل أربع ساعات وإلى شراب منعش كل ساعتين، ولكن هناك فروق كبيرة بين الأفراد. اكتشف كيف ومتى يحتاج جسمك إلى تموين مخزونات الطاقة عنده؟ واعط اهتماما أكبر لفهم ما يقوله لك جسمك عن نفسك.

#### ماهية الدراسة الفعالة:

الفاعلية أو الانتاجية مفهوم اقتصادي، مقياس للمخرجات بالنسبة للمدخلات من وقت أو طاقة أو جهد، والكفاءة على النقيض من ذلك، ليست خاصة بالأداء النسبي، ولكن مرتبطة بانجاز أهداف سابقة التحديد. الدراسة الكفء لا تعني مضاعفة سرعة القراءة (أحد مقاييس الفاعلية)، أو مضاعفة الكتابة في فترة زمنية محددة (مقياس آخر للمخرجات بالنسبة للمدخلات). الدراسة الكفء تعني تفكيراً أعمق عن جماع الأهداف التربوية، وعن تركيب ومحتوى التعلم الانساني.

تشير الشواهد البحثية إلى أنه بينما يختلف الراشدون كثيراً في مدى حب الاستطلاع الذهني عندهم، وفي مستويات نشاطهم العقلي، فإن أغلبنا يتعلم بواسطة عملية لا شعورية لاكتساب المعارف أو المهارات أو الاتجاهات التي لها تأثير دائم بدرجة أو بأخرى على سلوكياتنا اللاحقة.

قد ننسى دروساً سابقة، ولكن نحن في حاجة بالتأكيد أن نستمر في الممارسة، لنحافظ على مستويات أدائنا للمهارات معينة (خاصة المهارات النفس حركية، مثل اللعب على أداة موسيقية أو القيام بتجربة معينة في المختبر).

تبين الشواهد البحثية أيضاً أن جودة التعلم تكون من نوعين مختلفين:

- 1- تعلم سطحي أو غير متعمق، مثل تعلم اسم عنوان، أو رقم تليفون، الذي يمكن أن ننساه سريعاً ما لم تسجله في مذكرتك، أو ما لم تلتزم شعورياً بادخاله في ذاكرتك، أو تستخدمه كثيراً.
- 2- تعلم متعمق، مثل معرفة كيف ترتدى ملابسك، أو تنظيف أسنانك، أو تقود دراجة، والتي تعلمتها منذ الصغر، وأدخلتها في شعورك عند مستوى أعمق، بحيث أنك تستدعيها بسهولة، لأنك تنشغل بها وتمارسها يومياً وهدسياً دون تفكير كبير.

دائماً أو غالباً ما يندمج الطلاب في المذاكرة بدرجة ينتج عنها فقط تعلم سطحي، أو غير متعمق من النوع الأول - مثلاً - التعلم الاستظهارى لأسماء وتواريخ وبيانات حقائقية سطحية وخصائص والتي تضعها في الذاكرة قصيرة المدى، التي تكفى فقط لاجتياز الامتحانات، ثم تنسى سريعاً بعد ذلك بسبب أنها لم يتم ادخالها، أو - ربما - لأن سيكولوجيتنا تعرف أنها ليست ذات قيمة كبيرة على المدى البعيد، إن سيكولوجيتنا ترفض ببساطة أن تتحمل أكثر مما تستطيع.

على الجانب الآخر فإن التعلم المتعمق هو من النوع الذى تحتفظ به طوال حياتك مثل العقائد التى تعتنقها، عندما تعرف شيئاً من هذا النوع، فإنك تمتصه بعمق فى منطقة الشعور القريب، بحيث لا يكون من المحتمل استبداله بغيره من المعرفة إلا فى حالات غسيل المخ.

### الأولويات:

المهمة التالية لك هى تحديد الأولويات، لا بد من أن تهتم وتذاكر كل المواد المقررة عليك، ولكن اين تبدأ؟ هناك دائماً الميل القوى لأن تنحى جانباً المهام الأكثر صعوبة، أو الأقل أهمية، قاوم هذا الاغراء بتحويله رأساً على عقب، إبدأ أولاً بواجباتك الأكثر صعوبة، ينبغى لك أن تتفادى العادات السلبية للدراسة، مثل أن تقول لنفسك بأنك سوف تبدأ فى كتابة هذا المقال بعد أن تحصل على بعض النقاط من كتاب أو أكثر، مرة أخرى إبدأ بتنظيم أفكارك اليوم ثم اتخذ قراراً بالوقت الذى تحتاج فيه للقيام بالمزيد من القراءات.

### إبدأ:

حالما استقر رأيك على الأولويات لا تبحث عن أعذار للتأخير فى أن تبدأ بها. هناك دائماً شيء آخر يمكن أن تعمله وتتستر به عذراً لكى لا تبدأ المذاكرة، حاول أن تبدأ بداية نظيفة. سابدأ الساعة، ولا تتوقف قبل أن تُنجز كما محدد، ومعقولا من الدراسة.

فترات الراحة القصيرة للتدريب والحصول على هواء منعش أمر مطلوب وجيد، وجود تداخلات ومقاطعة أثناء فترة الدراسة أمر سىء، ذلك لأنك تضيع الوقت فى محاولة إعادة التركيز على دراستك بعد كل مقاطعة أو تداخل.

حدد أهدافاً واقعية وقابلة للتحقق:

إذا وضعت أهدافاً مفرطة الطموح (مثل سأنتهي من هذا الواجب الليلة، حتى ولو أهلكني)، ثم فشلت في تحقيق ذلك، فإنك بذلك تدعم شعورك بالذنب واحساسك بالفشل. ما تحتاجه هو عكس ذلك. ضع لنفسك أهدافاً تتوقع بدرجة معقولة أن تحققها، ثم استمتع بشعورك بالإنجاز. اشعر بالارتياح نحو نفسك، كافيء نفسك بطريقة ما، (مثلاً: متع نفسك بكوب من الشاي أو القهوة أو حتى ليلة من الراحة بدون مذاكرة)، بعد فترة راحة قصيرة ينبغي أن تشعر بحيوية وثقة كافية للبدء في واجب دراسي آخر.

لا تكن قاسياً على نفسك:

فكر بوضوح بالنسبة لأهدافك، ماذا تريد أن تعمل؟ اكتب أهدافك، إن ذلك يساعدك على التركيز. بعد أن تحدد أهدافك بوضوح وأن توفر لنفسك المصادر اللازمة، عليك أن تبدأ، لا بد لك أن تعترف بإنجازاتك، حتى ولو كانت متواضعة. إذا بدأت في معاقبة نفسك ذهنياً (أو حتى جسدياً) بأن تحرم نفسك من مكافأة ما، فإنك ببساطة تضيف إلى نفسك قلقاً من مستويات أدائك، وتهدم فرص نجاحك.

منزقات الدراسة الكفاء:

التفوق دون مجهود ظاهرة نادرة بين الطلاب الذين هم بطبيعة الحال بشر مثلنا. إن استهداف التميز أمر آخر. يمكننا جميعاً أن نتعلم أن نحصول على الرضى عن طريق أن العمل - ذهنياً وجسمانياً - لأقصى ما تسمح به قدراتنا لإنتاج أفضل أداء يمكننا القيام به، ثم يمكننا أن نسمح لأنفسنا بالشعور بالرضى الذاتي عن ما أنتجناه بغض النظر عن قيمته الموضوعية.



حاول أن تتجنب القفز من مادة دراسية إلى أخرى. إعط نفسك وقتاً كافياً للارتباط بمادتك والتركيز على موضوع أكاديمي معين، إن فترات التركيز القصيرة قد تزيد من قلقك.

إن المذاكرة كما أشرنا سابقاً قد تكون عملاً شاقاً، ولكنها ينبغي أن تكون ممتعة. تعلم أن تشرك زملاءك وأساتذتك في متعتك كما في مشاكلك واحباطاتك. إذا ما كنت ترغب في ذلك، سوف تقضي وقتاً طويلاً تعمل بمفردك تماماً، ولكن الدراسة والمذاكرة ليست بالضرورة بعيدة عن التفاعل الاجتماعي، إنها عملية ليست ضد الاجتماعية، لكي تنجح وتستمر في حياة ناجحة، فإنك في حاجة إلى أن تكتشف نفسك وهويتك وطرقك الشخصية في العمل، ولكن ينبغي لك أيضاً أن تكتشف وتستمتع بصحبة زملائك من الطلاب.



## الفصل السادس الاستفادة القصوى من المحاضرات

يهدف هذا الفصل إلى تحقيق الآتى:

- ١- شرح أهداف المحاضرات.
- ٢- اقتراح كيفية الحصول على أكبر استفادة من المحاضرات.
- ٣- شرح كيفية تدوين نقاط مفيدة من المحاضرات.
- ٤- اقتراح كيفية الحصول على أكبر استفادة من النقاط المدونة من المحاضرات.



## الفصل السادس

### الاستفادة القصوى من المحاضرات

#### المحاضرات لماذا؟

في القرون الماضية كان الدارسون يجلسون عند قدمي أساتذة الجامعة الذين يعرضون الكتاب المقدس والكتب الكلاسيكية الأخرى، في شكل قراءات أو محاضرات. المحاضرة الجامعية الآن شيء يختلف تماما عن القراءة، على الرغم من أن الكثيرين من أساتذة الكليات مازالوا يحتفظون بلقب محاضر أو محاضر أول، أو قارئ، فإن قليلين من هيئات التدريس الجامعي يشعرون بسعادة عندما يقرأون بصوت مسموع لطلابهم لفترة ساعة من الزمن، فالطلاب سريعا ما يشعرون بالملل، ويظهر عليهم ذلك، بدلا من ذلك فإن أعضاء هيئة التدريس يستخدمون المحاضرة لأغراض متعددة:

- ١- لإثارة اهتمام وميول الطلاب نحو المادة الدراسية.
- ٢- لنقل معلومات ومفاهيم ونظريات خاصة بالمادة التعليمية.
- ٣- لتقديم وجهات نظرهم التي تكون جدلية في بعض الأحيان.
- ٤- لاقتراح كيفية تعميق الطلاب لمعارفهم.

أصبح من المشكوك فيه الآن في عصر تكنولوجيا الحاسوب، ما إذا كانت أفضل طريقة للحصول على المعلومات هي المحاضرات، إلا إنه مع الأسف، فإن غالب المحاضرين بالجامعة مازالوا ينظرون إلى المحاضرة على إنها الوسيط الرئيسي لإعطاء المعلومات لطلابهم. لماذا يحدث ذلك؟

- ١- لأن غالبية محاضري الجامعة مازالوا يعتبرون المحاضرة هي الطريقة

الرئيسية للتدريس، حيث إنهم متعودون على ذلك منذ كانوا طلاباً، وما زالوا يتبعون هذا التقليد.

٢- لأن معظم المحاضرين يفترضون (وربما كان هذا صحيحاً) أن كثيراً من طلابهم لن يكتسبوا معلومات ومفاهيم كافية عن مواد الدراسة بطرق أخرى غير المحاضرات.

٣- لأن غالبية المحاضرين ربما يخشون أنهم قد يفقدون طلابهم إذا هجروا المحاضرات، بينما زملاؤهم ما زالوا يستخدمون المحاضرة كطريقة رئيسية في التدريس.

٤- لأن غالبية المحاضرين في أعماقهم الدفينة - ربما كانوا ممثلين محبطين يستمتعون بالأداء أمام جمهور حي، وهم لذلك يرون المحافظة على المحاضرة الأكاديمية كوسيلة لدعم ذاتيتهم الواهنة.

معظم محاضري الجامعة الآن لديهم شكوى خاصة عن القيمة التربوية للمحاضرات، كثيرون منهم على دراية بالأدبيات التي تقلل من قيمة المحاضرات، وفي الغالب فإنهم مقتنعون غالباً بضرورة التقليل من المحاضرات مع التجويد فيها، وتكريس بقية طاقاتهم التدريسية لتعليم مجموعات صغيرة مثل الدروس وحلقات البحث، والعمل الفردي. حقيقة، سوف يفعلون ذلك إذا كان لديهم الوقت أو المصادر، أو إذا استطاعت بقية هيئة التدريس الموافقة على ترك المحاضرات في نفس الوقت، وحتى ذلك الوقت، على الطلاب أن يتحملوا المحاضرات الفقيرة.

كيف تحصل على أفضل عائد من المحاضرات؟

١- أن تتواجد في المحاضرة:

النقطة الأولى هي أن تكون حاضراً في الزمن المحدد للمحاضرة. في أول

محاضرة غالباً ما يشرح المحاضرون لطلابهم طريقة العمل في المقرر (محتوى، ومفردات المقرر، تتابع الموضوعات، القراءات، والمراجع المقترحة لكل موضوع، أزمدة وأماكن عقد المحاضرات ... الخ).

غالباً ما تكون المحاضرات بذاتها (موضوع واحد لكل محاضر) إلا أن فائدة المحاضرات تراكمية. المحاضرون الجيدون غالباً ما يشيرون من حين لآخر إلى محاضراتهم السابقة. لكي تحصل على أقصى فائدة من المحاضرات، من المفيد أن تَواظب على الحضور بانتظام، استعارتك لمذكرات المحاضرات من زملائك غالباً ما يكون مضيعة للوقت، لأنك سوف تفتقد تأثيرها ودافعيتها.

٢- أن تسمع وتصفى وتتعلم:

كيف يمكن أن تظل مستيقظاً في محاضرة منعسة؟ بصعوبة شديدة! ولكن دعنا نكون كرماء، افترض أن المحاضرين متحمسون بدرجة معقولة لمادتهم. ولكن المرء قد يجد أن ذهنه مازال مشتتاً بأفكار تتعلق بالبيت أو الأسرة أو أشياء أخرى. لذا فإن المرء يحتاج إلى مساعدة لتركيز انتباهه، إليك بعض الارشادات:

١- كن قريباً - بقدر ما تستطيع - من الناحية المكانية والذهنية من المحاضر وموضوع المحاضرة، إن جلوسك في الخلف يعطيك فرصة أقل من جلوسك في الأمام.

٢- ركز على موضوع المحاضرة حتى قبل أن تبدأ المحاضرة. استجمع الموضوع في ذهنك محددًا ما تعرفه مسبقًا وما لا تعرفه عنه.

٣- كون لنفسك اتجاهًا استفساريًا لما يُقال، درب جزءًا من ذهنك على الاصغاء بدقة، بينما دع جزءًا آخر يقيم حوارًا ناقدًا صامتًا واضعًا أسئلة وآخذًا ملاحظات وتعليقات على الهامش لمتابعتها فيما بعد (معاني، أسباب، شواهد، مقارنات ..).

المشاركة النشطة في المحاضرات تفيد في الآتي:

- ١- توسع من دائرة الانتباه.
- ٢- تساعد في الحصول على ما وراء الكلمات من معاني.
- ٣- تحشد الذكاء الناقد.
- ٤- تساعد على تسجيل النقاط والأفكار الأساسية والمفاهيم المفتاحية، والنظريات الشارحة المتنافسة والتوضيحات المستخدمة.
- ٥- تمكن من استبقاء أكثر لمحتوى المحاضرة.

لا تندهش إذا وجدت نفسك تستبقي ما لا يزيد عن نصف ما يقال في المحاضرات الأولى، مع مرور الوقت والمران سوف تستبقي أكثر من ذلك بكثير، المحاضرون الأكفاء يحاولون ألا يقدموا أفكاراً كثيرة خلال المحاضرات الأولى، ولكنهم يزيدون كثافة محاضراتهم مع تقدم السنة الدراسية.

تدوين النقاط الهامة من المحاضرة:

تدون ملاحظات يعتبر واحدة من أحسن الطرق للبقاء يقظاً، والاستفادة القصوى من المحاضرات، ولكن كم من الملاحظات والمذكرات تدون؟ وكيف؟ يتطلب تدوين المذكرات من محاضرة أساليب تختلف عن تدوين ملاحظات من صفحات مطبوعة في كتاب، ففي الكتاب يمكن إعادة قراءته، ولكن المحاضرة حدث فريد لا يمكن إعادة زخمه بنجاح حتى عن طريق التسجيل المرئي.

يطلب الطلاب أحياناً التصريح لهم بتسجيل المحاضرات، هذه فكرة غير جيدة إلا في حالة بعض الطلاب المعوقين أحياناً. أنت لا تحضر محاضرة لتسجيل محتواها حرفياً، أنت تذهب لكي تستشار ذهنياً، لكي تقتنص جوهرها وتستبقيه، أفضل طريقة لذلك تكون من خلال تدوين ملاحظات من المحاضرة. مع الممارسة، سوف تتمكن من اغتنام جوهر المحاضرة.



تتكون مهارة أخذ الملاحظات من ست مهام عملية:

١- ركز على الجوهر:

اهتم بالنقاط الأساسية في المحاضرة وليس على التفاصيل. كثيراً ما يُقدِّم المحاضرون فكرة عامة في بداية المحاضرة، وتلخيصاً في نهايتها. لاحظ جيداً البداية والتلخيص، خذ أقل عدد من الملاحظات والتي تكون كافية لتمكن من استرجاع ومراجعة كل أساسيات محتوى المحاضرة، أى الأفكار والمفاهيم والنظريات .. المفتاحية.

٢- حاول أن تفتنم الشكل البنائي للمحاضرة:

انظر إلى ملاحظاتك على أنها مخطط عريض للمحاضرة سوف تعطيه زملاء لك غائبين عن المحاضرة، أبرز التصميم العام وشكل وتتابع المناقشات التي استخدمها المحاضر.

٣- استخدام الأحرف الكبيرة والعناوين الجزئية والخطوط التحتية: وفر العديد من الاشارات والارشادات التي تساعد على استعادة المحاضرة ومراجعتها، ميز بين النقاط الأساسية والجانبية، ووفر العديد من العلامات المميزة بين هذا وذاك.

٤- دون كلمات ومقاطع عبارات وليس عبارات كاملة:

ليس لديك وقت لتسجيل ما يُقال بالضبط (فيما عدا عناوين الكتب ...) لذا خذ ملاحظات مختصرة، تستطيع أن تستكمل مذكراتك عند المراجعة لكتابة مقال أو الاعداد لامتحان، حافظ على مذكراتك واضحة، وغير مكدسة، لا تحتقر تكلفة الورق الذي تكتب عليه.

٥- استخدم أشكالاً توضيحية كلما أمكنك ذلك:

لست في حاجة لأن تكون فنان رسومات، استخدم دوائر وعلامات للربط بين مسارات التفكير، ولتبيين الارتباطات والعلاقات الجوهرية، استخدم الألوان إذا رأيت أنها مفيدة.

٦- حافظ على مذكراتك أنيقة:

كراسة المذكرات ينبغي أن تكون على شكل يفيدك مستقبلاً. المذكرات غير المنسقة تسبب مشكلات أكثر مما تفيد. لن تحصل على فائدة كبيرة أو قليلة من مذكرات مأخوذة على أوراق متناثرة، لا يمكن وضعها أو تجميعها في ملف بحيث يمكن العودة إليها للمراجعة عندما ترغب في ذلك. عود نفسك على الكتابة أسرع وأكثر ترتيباً وأناقة .. درب نفسك على ذلك.

يمكنك أن تختبر نفسك كالاتي: هل تكون قادراً على قراءة مذكراتك في اليوم التالي للمحاضرة، وأنت تستعيد التعرف على المناقشات والأفكار الجوهرية التي استخدمها المحاضر؟ لن يطلب منك أبداً أن تعيد انتاج المحاضرة كلها.

من الممكن أن يُطلب منك أن تناقش بدكاء أساسيات المحاضرة، كثير من الملاحظات التي يأخذها بعض الطلاب تطمس الشكل العام، وتضيع المحتوى الأساسي للمحاضرة، لذلك اهتم بمخطط عام واترك الكثير من الهوامش والفراغات حول ملاحظاتك، سوف تجد أنك محتاج إلى هذه الفراغات لمتابعة النقاط عند قراءتها بعد ذلك لأغراض الاستذكار والمراجعة.

كيف تحقق الفائدة القصوى من مذكراتك من المحاضرات؟  
تبين نتائج البحث أنه ما أن يضعف انتباه الطالب أثناء سير المحاضرة، فإن

احتفاظ الطالب واسترجاعه لمادة المحاضرة، سرعان ما يزول بنفس السرعة.  
والآن كيف لك أن تحقق الفائدة القصوى من مذكراتك من المحاضرة:

١- اقرأ مذكراتك في خلال ٢٤ ساعة من تدوينها:

بقراءة مذكراتك فإنك تدعم التعلم، وتتنحاشى تلاشى مادتها بسرعة، املاً  
الثغرات، حدد التساؤلات، ولاحظ النقاط التي تحتاج إلى المتابعة، تذكر أنك  
تجمل تساؤلاتك إلى دروس المجموعات الصغيرة وحلقات البحث.

٢- ضع مذكراتك في ملف (اضبارة) كل أسبوع على الأقل:

إن أفضل مذكراتك المأخوذة في المحاضرات تصبح غير ذات فائدة إذا لم  
تجدها، كون فهرساً للمذكرات ليساعدك على التعرف عليها بسرعة عندما تُعد لدروس  
المجموعات الصغيرة، أو كتابة مقال، أو ورقة بحثية، أو تراجع للامتحانات.  
هناك ملفات وصناديق خاصة وبسيطة معدة لحفظ المذكرات.

٣- راجع وصحح مذكراتك في كل فصل دراسي:

ويعنى هذا إعادة قراءة، وتعديل، والإشارة إلى المراجع، وتحسين المذكرة  
عن طريق اثناء محتواها، ضع خطوطاً وألواناً شفرية لبيان أهمية بعض  
النقاط، افعل أى شيء يعطى حيوية ووضوح لمذكراتك، ويمكنك من استبقائها  
في ذاكرتك.



## الفصل السابع من أجل قراءة مثمرة

يهدف هذا الفصل إلى تحقيق الآتي:

- ١- مساعدة الطالب أن يكتشف من أين يبدأ القراءة.
- ٢- مساعدة الطالب أن يفهم الأنواع المختلفة للقراءة.
- ٣- مساعدة الطالب في تحسين مهاراته القرائية.



## الفصل السابع

### من أجل قراءة مثمرة

من أين نبدأ؟

يقول معظم الطلاب إنهم يستمتعون بالقراءة، قليلون يفكرون بعناية في مضمون "القراءة بقصد الحصول على درجة جامعية". القراءة للمتعة تختلف عن القراءة للدراسة المفيدة، لكي تنجح وتستمر في حياة ناجحة ينبغي لك أن تتعلم:

- ١- ماذا تقرأ؟
- ٢- كيف تقرأ؟
- ٣- كيف تدون ملاحظات مفيدة وتحصل على أقصى فائدة؟

ليك بعض الارشادات المعاونة:

- ١- ابحث ما إذا كانت المكتبة تعرض شرائط مصحوبة بشرائح توضيح جغرافية المكتبة، عليك أن تتعلم خريطة المكتبة، وتكتشف كيف تستخدم أقسام المراجع والكتالوجات، والفهارس، وطرفيات الحواسيب. معظم هذه المصادر تقدم التعليمات المفيدة لمستخدم المكتبة، ولكن إذا صادفت مشكلات استعن بهيئة المكتبة الذين يعملون لخدمتك بود وصداقة في مكاتب للاستعلامات.
- ٢- لا يفتر حماسك بسبب الكثرة المربكة من الاختيارات، استعن بارشادات أساتذتك في اختيار مراجعك ونقط البداية، تأكد من حصولك على قوائم المقررات التي ينصح بها أستاذ المادة ويوزعها على الطلاب في أول محاضرة له.

- ٣- استشر آخر طبعة من الكتاب المقرر الذى يوصى به المحاضر، إذا كنت فى شك من نوعية الكتاب الذى تشتريه، استشر استاذك، وتتبع مجلات الحائط التى تعلن عن بيع كتب مستعملة.
- ٤- تعرف على الطرق الأكاديمية لتوثيق المراجع من كتب وغيرها، مثلاً:

\* *Friedman, Henry, and Meredeem, Sander, "The Industrial Conflict: Lessons From Ford," Dynamics London : Croom Helm, 1980*

\* *Lockyer ,C.J. " How Tomorrow's Work Force Sees Management and Union," Personnel Management ,Vol. 14, no.8, August, 1982, pp. 42-45.*

٥- لا تحش أن تسأل عن الأولويات فى القراءة، قد يوصى أستاذك بفصول أو فقرات أو مقالات معينة تهتم فى الموضوعات التى تناقش فى دروس المجموعات الصغيرة. ولكن لا تتوقع أن تجد الاجابة على كل أسئلتك فى كتاب واحد. تعلم أن تتقن الاختيار، ولكن ليكن لك فكر واضح محدد فى سرد إجاباتك.

٦- لا تشعر باحباط إذا لم تجد كتاباً أو مجلة معينة تريدها فى مكانها فى الوقت الذى تبحث عنها فيه، إذا كنت تخطط للقراءة جيدة قبل موعد الدروس أو قبل موعد تقديم ورقة بحثية فإن فرصك تكون أفضل فى الحصول على الكتب التى تريدها، إذا لم تجد الكتاب فى مكانه المفترض أن يوجد به فى المكتبة فإنه قد يكون:

- أ) أحد زملاءك يستخدمه فى صالة المطالعة أو تركه هناك.  
ب) أحد الأشخاص قد استعاره.  
ج) موضوع فى مكان آخر بطريق الخطأ.  
د) مفقود وجارى البحث عنه.



في مثل هذه الحالات لا تعتمد على نفسك فقط في البحث عن الكتاب، بل يجدر الاستقصاء من مسئولى المكتبة، وأن تثابر في الحصول عليه. يمكنك الاستفادة من المكتبات الأخرى في الكليات والأقسام الأخرى وفي المدينة، ومن نظام تبادل الخدمات بين مكتبة الجامعة والمكتبات الأخرى المتعاونة معها، كحل أخير يمكنك أن تسأل أستاذك إذا كانت لديه نسخة إضافية يمكنه إعارتها لك، تأكد من أنك ترد ما تستعيره من كتب.

### الأنواع المختلفة للقراءة:

على غير الاعتقاد الشائع، فإنه ليس صحيحاً أن كل الطلاب يعرفون كيف يقرأون عندما يلتحقون بالجامعة، القدرة على القراءة شيء، وتعلم كيفية الاستفادة من قراءتك في الكتب الجامعية شيء آخر، ومع ذلك فإن قدرتك على القراءة مع التركيز الذهني، وزيادة سرعتك في القراءة، وتحسين استيعابك لما تقرأ، وتقييم أوجه القوة للمواقف الفكرية المتنافسة الواردة فيما تقرأه، وقدرتك على تدوين ملاحظات مفيدة ... كل هذه مهارات حيوية وهامة للدراسة. في القرن السادس عشر، كتب فرانسيس بيكون يقول: "بعض الكتب تُقرأ لمجرد التعرف على مذاقها، وبعضها الآخر لتبتلع، وقليل منها للمضغ والهضم"، وقد تبني درك راونتري *Rowntree* نصيحة بيكون بالطريقة التالية:

- ١- المذاق: بمعنى الإشارة إلى صفحات متفرقة في الكتاب.
- ٢- الابتلاع: بمعنى قراءة عامة خفيفة وبسرعة للكتاب.
- ٣- المضغ والهضم: بمعنى دراسة كل الكتاب بعناية مع التركيز الشديد.

### كيف تحسن مهاراتك القرائية؟

بعد أن تختار كتاباً، ينبغي أن تقرر أفضل الطرق التي تناسب هدفك من قراءته، قدم راونتري *Rowntree* بعض التوصيات التي رمز إليها بالرمز *SQ3R*، وإذا استخدمت بذكاء فإنها يمكن أن تكون إرشادات قيمة:

أ) الرمز (S) يرمز إلى عملية المسح Survey أحط بالكل قبل أن تحط بالتفاصيل:

مسح الكتاب يعطيك معياراً للمهمة التي أنت بصدددها، امسح الكتاب أولاً ثم الفصل، ثم الفقرة. اعط انتباهاً خاصاً للآتي:

- ١- صفحة العنوان للتعرف على الطبعة وعلى سنة النشر.
- ٢- صفحة المحتويات للتعرف على البنية العامة للكتاب.
- ٣- فهرس الكلمات للتعرف على المصطلحات المفتاحية والكلمات الأساسية التي عليها تأكيد.
- ٤- العناوين الفرعية لكل فصل للتعرف على المواقع المميزة لتفاصيل المحتوى.
- ٥- الفصل الأول والفصل الأخير للتعرف على الأهداف والنتائج.
- ٦- الفقرات الأولى والأخيرة لكل فصل للتعرف على الملخصات.
- ٧- العناوين الجزئية لكل قسم، كعلامات مميزة للتعرف على تفاصيل القضايا المعروضة.
- ٨- الجمل الأولى والأخيرة للفقرات للتعرف على تفاصيل القضايا المعروضة.

ب) الرمز Q يرمز إلى السؤال (Question) لا تقرأ أبداً قبل أن يكون في ذهنك بعض التساؤلات. التساؤلات تساعدك على الاحتفاظ بذهن متيقظ، فكر فيما تعرفه فعلاً وفيما تريد أن تعرفه. إسأل نفسك:

- ١- ماذا يريد المؤلف؟
- ٢- ما الجديد والمهم الذي يقوله؟
- ٣- ماذا يعني بما يقول؟
- ٤- هل ما يقوله يدعم أو يكمل أو يناقض ما تعرفه أو تعتقد به؟

ج) أما 3R فترمز إلى إقرأ *Read* (قراءة أولى وثانية) واسترجع *Recall* وراجع *Review* وذلك كما يلي: لا تقرأ بطريقة سلبية بل باهتمام كامل وبصورة ناقدة. لا تتوقع أن تفهم كل شيء تقرأه من أول مرة.

في هذه القراءة الأولى قُم بالآتي:

- ١- ابحث عن الأفكار الرئيسية والثانوية.
- ٢- استوضح الشكل العام ومادة الكتاب.
- ٣- لا تحاول أن تدون ملاحظات، ولا تضع علامات على الصفحات.

في القراءة الثانية قُم بالآتي:

- ١- اتبع القضايا والتعليقات بالتفصيل.
- ٢- لاحظ ما تركته في القراءة الأولى.
- ٣- إذا كنت تمتلك الكتاب، يمكنك أن تضع علامات على النقاط الرئيسية.
- ٤- إذا كنت لا تمتلك الكتاب، لاحظ النقاط الرئيسية.

د) استرجع (*Recall*) لكي تحقق من فهمك لما قرأته: إن الاسترجاع يساعد على محافظتك على التركيز عندما تقرأ، يساعد على تصحيح ما أسأت فهمه. وكذلك يحافظ الاسترجاع على أن تكون قراءتك نشطة، ولا تكون قراءة خاملة. اسأل نفسك:

- ١- كم أتذكر ما قرأت؟
- ٢- ما جودة ما أتذكره؟
- ٣- كم أستطيع أن أشرح بلغتي وكلماتي ما قرأت؟
- ٤- هل أستطيع أن أسترجع نقاطا دون إعادة قراءتها؟

هـ) راجع (Review) إلق نظرة أخرى على الكتاب للتحقق من قدرتك على الاسترجاع: إن المراجعة تخبرك بالقدر الذي اكتسبته مما قرأت.

كرر الخطوات الأربع السابقة:

- ١- المسح : تحقق من رؤوس الموضوعات والملخصات.
- ٢- السؤال: هل هناك أسئلة جديدة تثار؟
- ٣- إعادة القراءة: هل فاتك شيء مهم؟
- ٤- استرجع: املأ الفجوات وصحح أخطاء الملاحظات التي أخذتها.

القراءة الأسرع مع استيعاب أفضل:

إذا اتبعت الأفكار التي قدمناها في هذا الفصل فسوف تكتسب أكثر من قراءاتك. ينبغي أن تقرأ أسرع مع فهم أكبر واستبقاء أكثر لما تقرأه.

مارس التدريبات التالية لتحسن مهارتك القرائية:

- ١- دع عينيك تمر بسرعة على الصفحة المكتوبة.
- ٢- لا تقرأ الكتاب قراءة صامتة، سوف تستمر في أن تفهم أكثر.
- ٣- ضع توقيتاً لقراءة الصفحة، ومارس القراءة أسرع من ذلك.
- ٤- تجنب اجهاد العين، وافحص قوة ابصارك بانتظام.

## الفصل الثامن

### تدوين مذكرات مفيدة من القراءات

يهدف هذا الفصل إلى تحقيق الآتي:

- ١- شرح أهمية تدوين مذكرات مفيدة.
- ٢- مساعدة الطالب على أن يدون مذكرات أكثر فعالية.
- ٣- اقتراح كيفية الحصول على الفائدة القصوى.



## الفصل الثامن

### تدوين مذكرات مفيدة من القراءات

#### تدوين مذكرات .. لماذا؟

طبقاً لما قاله عالم النفس (*Skinner*) في كتابه عن التربية عام ١٩٨٤م "التربية هي ما يتبقى عندما يكون ما تعلمته قد تم نسيانه". من الواضح أن سكينر لم يكن يواجه الكلية والامتحانات التي تواجهها أنت. قد يعرف البعض منكم التربية على أنها المذكرات التي تبقى بعد الامتحانات (سواء بعد النجاح أو الرسوب) أياً كانت وجهة نظرك فإن المذكرات الجيدة سوف تساعدك لتستمتع بدراستك فتحصل منها على أقصى فائدة، وتنجز نتائج علمية أفضل.

تدوين المذكرات يشجع التعلم النشط ويمدك ببعض السجلات المكتوبة لما كنت تدرسه. ولكن لا بد من تدوين مذكراتك بطريقة جيدة، لا تدون مذكراتك على أوراق مهملة وغير لائقة، فهي تزيد من متاعبك عندما تكون في حاجة إلى الاستفادة منها. ينبغي أن تدون مذكراتك بصورة متسقة وفي أوراق لائقة تسمح لك بأفضل استخدام ممكن عند استعمالها، مثلاً الأوراق المفردة التي تحفظ في ملف أفضل من كراسة متماسكة، وذلك حتى يسهل عليك ترتيبها وضم وسحب الأوراق بحسب حاجتك إليها.

فيما يلي بعض الارشادات العملية لتساعدك في التمكن من مهارة أخذ وحفظ المذكرات بقصد مساعدتك على النجاح في رسالتك الجامعية.

## كيفية تدوين مذكرات أكثر فاعلية:

القدر المناسب من تدوين المذكرات:

الهدف هو أن تدون مذكرات مختصرة تتسم بالذكاء، بحيث تساعدك على استرجاع النقاط المفتاحية في اطار بنية وتتابع القضايا المطروحة في الكتاب الذى تقرأه، معظم الطلاب يأخذون مذكرات كثيرة جداً، أنت في حاجة إلى أقل عدد ممكن من الكلمات والرموز في الصفحة، ومع ذلك فإن الأمر يختلف من فرد لآخر، استشر أسلوبك والطريقة التى اعتدتها في الاختزال في الكتابة.

ما الذى تأخذه فى مذكراتك؟

أنت في حاجة الآن أن تفتنم الأفكار الرئيسية، والمخطط الفكرى للقضايا المطروحة. ابحث عن النقاط المفتاحية، النقاط التى تدعم المناقشة المعروضة وتساعد في تثبيتها، ونبغى أن تبدأ فى تدوين المذكرات بعد القراءة الأولى للكتاب، عندما تكون قد التقطت اللبنة الأساسية للموضوع الذى تتعامل معه، وبعد أن تكون قد حصلت على فحواه.

نفس النتيجة العامة ما تزال صالحة، ركز على متابعة سير الأفكار وسجل النقاط المفتاحية فقط في إطار بناء متماسك. دؤن المذكرات المثالية، والتى تشكل الدعائم الأساسية التى يمكن أن تبني عليها ما تضيفه من توضيحات وتفصيلات، والتى تصمم بطريقة تساعد على بقائها، إذا كانت مذكراتك منظمة تنظيماً جيداً فإنه يمكنك بعد ذلك أن تضيف إليها أية تفاصيل شارحة أخرى.

كيف تنظم مذكراتك فى بناء متناسق:

يميل الأوربيون إلى تنظيم مذكراتهم (وتفكيرهم) بطريقة خطية، أى من



القمة (إلى القاع)، ومن اليسار إلى اليمين على الصفحة، ليس ثمة خطأ في ذلك سوى أنه يلزم ترك هوامش كافية تسمح بثبيت الأوراق في الملف كما تسمح بوجود مساحات لكتابة تعليقات، المذكرات التي تؤخذ من قراءة كتاب أو فصل أو مقال ينبغي أن تكون قريبة في تركيبها وتنظيمها من البناء الذي وضعه المؤلف، فينبغي أن تتضمن النقاط المفتاحية، ولكن تتخطى التفاصيل.

في كتابه الطريف المعنون "استخدم عقلك" يوصي توني بوزان *Tony Bozan* بمدخل بديل لطريقة تدوين المذكرات، يقول توني: بأن عقولنا لا تعمل في خطوط مستقيمة، لذلك فإنه لا بد من المذكرات التي تكتب بطريقة خطية، يقترح بوزان أن نبنى مدخلاً شبيهاً بانتشار النجوم (*Starburst*). لتدوين المذكرات. فهو يرى بان هذا النمط يتفق اتفاقاً كبيراً مع نمط تفكيرنا، لذلك فهو نمط أكثر فائدة لتذكرها واسترجاع محتوياتها بعد ذلك، هذه الطريقة قد تكون أكثر مناسبة لبعض المواد الدراسية عن غيرها. حاول تجربتها لتتبين ما إذا كانت تحقق لك احتياجاتك.

لاحظ المثال التالي لمذكرات مكتوبة بالطريقة الخطية المعتادة لمحاضرة في الاقتصاد، وحاول أن تكتبها بطريقة أفضل تكون غير خطية، وتساعدك على تذكر نقاطها الأساسية.

## مقدمة فى الاقتصاد

١- السوق والقوى المؤثرة على السوق:

القطاع الخاص

المقاولون

تشجيعات / عدم تشجيعات الدولة.

٢- العرض والطلب

الدخل، المستهلك

الأسعار الممكنة (نظرية السلع الهامشية)

السلع الترفيهية مقابل الضروريات.

سلع المستحدثات.

موثوقية السلع.

٣- عوامل الانتاج:

الأرض، ايجار الأرض.

العمالة، الأجور، العوائد الطرفية، الضرائب.

رأس المال، سعر الفائدة.

تكلفة عوامل التغير على مدار الزمن.

٤- ميزان / مستويات الانتاج:

الورش الحرفية (مثلا النجارة).

الانتاج الضخم (مثلا خطوط جميع السيارات).

التكنولوجيا المتقدمة (مثلا مصافي البترول).

التكلفة/ العائد.

٥- التنافس:

الأسواق المحلية، والأسواق الخارجية.

التنافس الشريف والتنافس غير الشريف.

## كيف تحقق أفضل استفادة من المذكرات:

### إعادة قراءة المذكرات:

بعد أن تدون مذكراتك (بأى طريقة تختارها) ينبغي أن تتعلم كيفية الاستفادة منها لأقصى حد ممكن. لا معنى لأن تدون مذكراتك ثم تتركها حين يأتي موعد الامتحانات فتراجعها، ينبغي أولاً أن تعيد قراءة مذكراتك في خلال ٢٤ ساعة من تدوينها. القراءة الأولى تدعم عملية التعلم، وتساعدك على تثبيت النقاط الأساسية في ذاكرتك. عند إعادة القراءة يجب أن تضيف مزيداً من التعليقات في الهوامش إلى ما كتبت من المحاضرة أو أثناء الدروس (معاني، شواهد، مقارنات، مضادات، متابعة ... الخ).

### تحرير المذكرات:

يجب أن تحرر مذكراتك كما تحرر ملف الحاسوب، سوف تحتاج إلى الربط بين المذكرات التي دونتها من قراءات حديثة وقراءات سابقة، قم بالإشارة إلى الأفكار الرئيسة بينها وبين بعضها، قارن بين النظريات المختلفة ووجهات النظر والتوضيحات. بهذه الطريقة سوف تثري تعلمك.

### حفظ المذكرات في ملف:

تحتاج إلى عمل طريقة لحفظ المذكرات في ملف، وأن تتبكر لنفسك نظاماً ما للعودة إليها، ومراجعتها، بما يمكنك من أن تجد ملاحظاتك حول موضوع معين حين تحتاج إليه، استخدم صندوق البطاقات كحافظة جيدة، ضع فهرس بطاقات بسيطاً لتسجيل مذكراتك. بعض الطلاب يخصصون وقتاً منتظماً (مثلاً نهاية الأسبوع) لتنظيم مذكراتهم التي دونوها طوال الأسبوع وحفظها بملف.

## تصنيف المذكرات:

يمكن تصنيف وفهرسة مذكراتك لاستخدامات لاحقة نحسب الموضوع أو المؤلف، أو احتمالات استخداماتها، الأهم من ذلك أنه يمكنك أن تكون تجمعا من المذكرات كجزء من مكتبتك الخاصة التي تضم كتباً ومقالات وقصاصات صحف وغير ذلك من المواد التي ترى أنها مفيدة لك في كل أنواع دراستك.

لا تلق شيئاً بعيداً في هذه المرحلة:

سوف يأتي وقت تحتاج فيه إلى الرجوع إلى كل مذكراتك وأن تزيل منها ما لا تريده بعد ذلك، ولكن كن حريصاً من التسرع في التخلص من بعض مذكراتك. احتفظ بكل مذكراتك على الأقل مدة عام كامل، وربما طوال دراستك، سوف تندهش من كثرة احتياجك للرجوع إلى أعمال سابقة، بهذه الطريقة لن يضيع منك شيء.

## الفصل التاسع

### دروس المجموعات الصغيرة وحلقات البحث

يهدف هذا الفصل إلى تحقيق الآتي:

- ١- شرح أهداف دروس المجموعات الصغيرة، وحلقات البحث.
- ٢- وضع مقترحات للاعداد لدروس المجموعات الصغيرة.
- ٣- مساعدة الطالب ليحقق أفضل فائدة من دروس المجموعات الصغيرة.



## الفصل التاسع

### دروس المجموعات الصغيرة وحلقات البحث

#### أهداف دروس المجموعات الصغيرة:

غالباً ما تكون المحاضرة صورة من صور التعلم السلبي، الطالب يستمع بشدة، ويدون ملاحظات، ومذكرات، ولكنه بصفة عامة لا يجد تشجيعاً لأن يطرح أسئلة أو يثير نقاطاً للمناقشة، لأن حجم المجموعة يحول دون تبادل مشر للأفكار، على النقيض من ذلك، فإن المجموعة في درس أو حلقة بحث ينبغي أن تكون صغيرة الحجم بدرجة تسمح لكل أفرادها لمشاركة كاملة في المناقشة.

في جامعة أكسفورد وبعض الجامعات الأخرى "الدرس" *Tutorial* هو اسم يطلق على اجتماع اسبوعي، أو نصف شهري مع مدرس خاص *Tutor* وأحياناً يشاركك في الاجتماع فرد، أو فردين آخرين لقراءة ومناقشة واجباتك التحريرية، في أماكن أخرى، فإن "الدرس" يعني درساً لتعلم مجموعة صغيرة الحجم. أياً كان الاسم "درساً" أو تعلم مجموعة صغيرة فإنه يقدم فرصة ذات قيمة فريدة لزيادة فهمك لأية مادة ولتنمية مهاراتك في تبادل أفكار عليه. لذا ينبغي أن تتعلم كيف تحقق فيه أكبر فائدة.

أهم شيء هنا هو أن يفهم الطالب أن الدرس فرصة للمشاركة في عملية التعلم ومشاركة في الأفكار والخبرات والفهم وتبادل الرأي بشأن ما يحيرك أو يغمض عليك فهمه. إن هذا يعني أنه لا يوجد شيء اسمه "سؤال غبي" في الدرس، طالما أنه مرتبط بموضوع الدرس، إن قبورك في الدرس ثمنه أنك لا بد وأن تشارك في المناقشة، وهذه المشاركة ليست اختيارية.

## كيف تعد للدروس؟

في معظم دروس المجموعات الصغيرة في الآداب أو العلوم الاجتماعية أو إدارة الأعمال، فإن الطلاب يشاركون في المناقشة واحد فواحد، سواء طلب منك أن تفتح المناقشة، أو لم يطلب ذلك، ينبغي أن تعد نفسك للدروس كالاتي:

١- فكر جيداً عن معنى الأسئلة، الأسئلة قد تكون مباشرة أو بتعمق مثير، حاول أن تصل إلى لب الموضوع الذي يحاول السؤال أن يصل إليه. ركز على السؤال، وابدأ بسؤال نفسك كم تعرف عن هذا السؤال؟

٢- راجع مذكراتك الخاصة بالموضوع، حاول أن تربط موضوع المناقشة بما سمعته في المحاضرات، استخدم مذكرات المحاضرات لمساعدتك في تحديد ما هو جوهرى وما هو هامشى فيما يهدف إليه السؤال.  
٣- اقرأ ولاحظ أكبر عدد ممكن من المراجع التي أشار بها أستاذ المادة. المدرس الخاص الذي يقود دروس المجموعة الصغيرة سوف يرشدك إلى ما تقرأه، حاول أن تجمع مختلف وجهات النظر وليس فقط وجهة نظر واحدة حول السؤال، إن التصارع والاختلاف بين وجهات النظر يساعدك في توضيح السؤال.

٤- حدد ما تعرفه وتفهمه فعلاً وما تحتاج إلى معرفته وفهمه. تذكر أنه لا خجل في أن يعترف الشخص بأنه لا يفهم شيئاً يقرأه، سوف تجد نفسك في مواقف أصعب لاحقاً إذا لم تكن مستوعبا المفاهيم والأفكار الأساسية في المراحل الأولى من الدراسة، لا تخشى أن تسأل من أجل المعاونة.

٥- ضع قائمة بالنقاط المفتاحية التي ترغب في اثارها للمناقشة، لكي تحصل على مساعدة فيما لا تفهمه، اكتب قائمة بالنقاط التي تريد الاستفسار



عنها، تأكد من أنك تثير هذه النقاط مبكراً في دروس المجموعات الصغيرة أو المنفردة، لا تنتظر حتى الدقائق الأخيرة، قد يفوتك الأوان، كذلك لا تفترض بأن طالباً آخر سوف يطرح أسئلتك.

٦- حاول أن تربط الموضوع الذي تدرسه بموضوعات سابقة، دروس المجموعات الصغيرة أو المنفردة لم توجد من الفراغ، هناك في أغلب الأحوال مجموعة من الموضوعات حول كل مادة أو قضية، حاول أن تربط بين الموضوعات المختلفة بين المواد الدراسية المختلفة وداخل كل مادة في العلوم والهندسة والتكنولوجيا، تخصص الدروس للمجموعات الصغيرة أو الأفراد لحل المسائل والتمارين، في المعتاد يعطى الطالب مجموعة من المسائل مقدماً، ويُطلب منه أن يحلها، وأن يبين كيفية الوصول إلى الحل.

الاستفادة القصوى من الدروس:

إذا ما طُلب منك أن تفتح المناقشة:

يشعر كثير من الطلاب بالانفعال أو الحرج قبل البدء بالمناقشة، سوف تبدأ بطريقة أفضل مع الممارسة، وإليك بعض الاقتراحات المعاونة:

- ١- لخص النقاط الأساسية على صفحة واحدة، مجرد ملخص.
- ٢- تبين كيف ستعرض السؤال، أو كيف سيكون مدخلك للمناقشة.
- ٣- اعط بعض التعاريف، أو التوضيحات لمادتك.
- ٤- استخدم مفاهيم مناسبة ومنظورات ونظريات بديلة.
- ٥- اعرض حقائق مفتاحية، وآراء ووجهات نظر مع مصادر مرجعية.
- ٦- اذكر ما تفكر به أنت، ولا يكن ما تقوله مجرد ترديد لما يقوله مصدر آخر.

## ملاحظة :

اكتب بقلم جاف أسود على ورقة بيضاء حتى يسهل تصويرها ونسخها، إذا كان بالإمكان، صور نسخا، ووزعها مقدما على زملاء الدرس، مهما كانت التكاليف فإن ذلك سيفيدك في المراجعة.

## كيف تفتح المناقشة:

- ١- تأكد من أن كل أفراد المجموعة قد قرأوا الملخص الذي وضعته.
- ٢- قدم عرضا شفويا مؤثرا لموضوع مناقشتك.
- ٣- ركز على ما تجده مهما ومثيرا ومستثيرا لأفكار متصارعة.
- ٤- اذكر ما لا تفهمه، واطلب من المجموعة مساعدتك.
- ٥- اطرح الأسئلة التي ترغب في أن تناقشها المجموعة.
- ٦- لا تقل للمجموعة كل ما تعرفه، فإن هذا يكون مهلا.
- ٧- لا تقرأ من الورقة، تعلم أن تتجمل من المذكرات أو من رؤوس الموضوعات.
- ٨- افتح الموضوع للمناقشة، ولا تجده.
- ٩- لا تتجاوز عشر دقائق سوف يوقفونك بعد خمس عشرة دقيقة.

## إذا لم تكن أنت الذي تفتح المناقشة:

لا يعني ذلك أن تبقى في حالة استرخاء، إن المدرس قد يطلب منك أن تبين وجهة نظرك، وفيما يلي بعض المقترحات للإعداد لمثل هذه المواقف:

- ١- تأكد أنك حصلت على الملخص وقرأته مقدما.
- ٢- لاحظ النقاط والأسئلة المفتاحية التي ترغب في اثارها للمناقشة.
- ٣- استمع بعناية ودون بعض الملاحظات أثناء عرض الموضوع.
- ٤- بعد العرض، اطرح الأسئلة، وعبر عن وجهات نظرك.

## ملاحظة :

لا يعنى هذا أنك تحتكر وقت الدرس بكلماتك ومناقشاتك، ولكن هذا يعنى أن تتعلم كيف تنمى تبادل الأفكار ووجهات النظر، لا تسمح لانتباهك أن ينفلت أو يتشتت. التزم بالمناقشة، وقدم اسهامك للمجموعة. سوف تحصل على الكثير من الدرس وتشعر بالانتماء طالما أنت عضو منتظم الاسهام فى التعلم بالنسبة للمجموعة كلها.

## انتبه جيداً للنصائح التالية:

ما تحصل عليه من الدرس هو بقدر ما أنت مستعد للإسهام به فيه، مع زيادة طفيفية. المدرس وجد كمصدر ومرجع ولتسيير الأمور داخل الدرس، ولكن يتوقف الأمر عليك لتلعب الأدوار الأساسية. تذكر أنك لن تسنح لك نفس الفرصة لتجريب أفكار مهما كانت نصف ناضجة وتظل تعامل نفس الرقة من زملائك الطلاب، إذا كانت لديك فكرة دعنا نسمعها. قد تكون فكرة مبدعة، لذلك فإنه من الأنانية ألا تشارك الآخرين فيها. إذا لم تكن فاهماً لشيء ما قل ذلك. سوف تُذهل عندما تجد أن العديد من الآخرين لا يفهمون نفس الشيء، أيضاً تعلم أن تتغلب على خجلك، سوف يفيدك ذلك فى التقدم بقية حياتك، تعلم كيف لا تتفق مع المناقشة التى يضعها الآخرون دون أن تشعرهم بنقص عندهم. حاول أن تُقدم نقاطاً مناسبة، ومرتبطة من مقررات ومصادر أخرى متضمنة خبراتك الشخصية.

## السبب وراء هذه النصائح:

- ١- إنها تحول دون أن تشعر المجموعة بالملل والإحباط.
- ٢- إنها تدربك على أن تحدد الأساسيات وتتجنب الأشياء الهشة.
- ٣- إنها تعودك على ممارسة تناول التبادل الفكرى والثقافى.

- ٤- إنها تزيد من حساسيتك نحو مشاعر الآخرين.
- ٥- إنها تساعدك على أن تُفكر بعمق وتكتسب ثقة في ذاتك.
- ٦- إنها تساعدك في المراجعات اللاحقة وأساليب الامتحانات.
- ٧- إنها تساعدك على تعلم أفضل، كما أنها أكثر متعة.

#### الكلمة الأخيرة:

سواء أكنت الذي افتتح المناقشة أو لم تكن، فإنك قد تُدعى لالقاء الكلمة الأخيرة. كن مستعداً لأن تقول ما تعتقد أنك تعلمته من المناقشة. تذكر أن الدرس يقدم فرصة للتعلم الاجتماعي، لذلك تعلم أن تحصل على أقصى فائدة من دروس المجموعات الصغيرة عن طريق مشاركتك. المشاركة تيسر تعلماً أفضل وتجعل هذا التعلم أكثر متعة.

## الفصل العاشر الأعمال التحريرية في الدراسة الجامعية

يهدف هذا الفصل إلى تحقيق الآتي:

- ١- مساعدة الطالب على فهم المقصود بكتابة تحريرية أفضل بالجامعة.
- ٢- مساعدة الطالب على كتابة أول مقالاته.
- ٣- مساعدة الطالب على تحسين مهارات الكتابة عنده.



## الفصل العاشر

### الأعمال التحريرية فى الدراسة الجامعية

المقصود بالكتابة فى الدراسة الجامعية:

تُشكّل مهارة الكتابة عنصراً جوهرياً فى الدراسة الجامعية. معظم الطلاب يستمتعون بالقراءة، ولكنهم يكرهون الكتابة، ربما لأنهم لم يسبق لهم تعليمهم كيف يكتبون، ولا كيف يعالجون النقد الموجه إلى أعمالهم التحريرية. أياً كانت الأسباب، فإن القدرة على التعبير عن الفكر الشخصى بوضوح وبطريقة منطقية ومحكمة، هى مهارة دراسية هامة ينبغى تنميتها:

الأعمال التحريرية بالدراسة الجامعية نوعان:

- ١- المقالات والتقارير، أو أية واجبات تحريرية أخرى.
- ٢- الإجابة على الامتحانات.

فى كل من المجالين يحتاج الطالب أن يتعلم كيف يوصل أفكاره بكفاءة من خلال الكلمة المكتوبة بأفضل قدر ممكن، سواء نخط اليد أو على الآلة الكاتبة، أو بمنسق كلمات حاسوبى.

المقال فى الدراسات الأدبية، أو العلوم الاجتماعية، أو الأعمال: هو نوع من التدريب العقلى والتحدى الجالى. فأنت تحاول أن تبني أفكارك وأن تُعبر عن بنات أفكارك فيما يتعلق بموضوع معين أو تساؤلٍ ما فى صياغة تحريرية تتسم بالإحكام والأناقة والاقناع. يختبر المقال قدرتك على تحليل تساؤل معين، وعلى تكوين خط من المناقشة، وعلى استمالة القارئ إن لم يكن إقناعه بقوة الحالة التى تعرضها.

لكي تكون مقنعاً فإنه ينبغي أن تكون معانيك واضحة. المقال في العلوم أو الهندسة أو التكنولوجيا قد يتطلب مسحا للأدبيات المنشورة حول موضوع معين. يجب أن يتوفر فيه تلخيص مقروء للأدبيات الحديثة، وتقويم ناقد وليس مجرد سرد تجميعي.

التقرير عمل مماثل للمقال، ولكنه غالباً ما يحتوي على قدر من المناقشة وملخص النتائج لبحث معين أو أدبيات قضية بعينها.

كتابة ورقة علمية تتطلب صيغة ذات مواصفات معينة:

- ١- مستخلص (Abstract) ملخص مُحكم.
- ٢- مقدمة: تضع العمل في سياقه التاريخي، وتشرح السبب وراء اعتبار هذا العمل هاماً وذا قيمة علمية.
- ٣- المواد والأساليب: تصف التجربة أو الاجرائيات والخطوط التي تم اتخاذها.
- ٤- النتائج: تعرض النتائج التجريبية التي تم الحصول عليها، وتقدم أمثلة توضيحية.
- ٥- المناقشة: تكون ختام النتائج وتحليلاتها، وتربطها بالنمط التاريخي للمعرفة المتنامية، ربما تقدم المناقشة بعض التخمينات ولكنها تتجنب مجرد التأمل.

كيف تكتب مقالتك الأولى:

الشيء المثير هنا هو الاعداد الجيد والنقد الذاتي لما كتبه. قبل أن تبدأ الكتابة لا بد وأن تُعد نفسك. وإليك بعض الارشادات:

- ١- فكر بعناية عن معنى التساؤل أو القضية المعروضة، إن نفس التساؤل



قد يسمح بالعديد من التفسيرات المختلفة. تحرك من المجرد إلى المحسوس في تفكيرك. جزيء المهام الكبرى إلى مهام أصغر، وإلى أجزاء تكون قابلة للتناول بدرجة أكبر. قد تبدأ بكتابة ملاحظات وتساؤلات لنفسك بما يساعدك في أن تتحقق مما تعرفه فعلاً وأن تجد معلومات أكثر.

- ٢- احشد مصادرك: من غير المحتمل أن تستثيرك ورقة خالية من المادة المكتوبة. ينبغي أن تتعلم كيف تتفاعل مع ملاحظاتك ومذكراتك ومصادر الأخرى. لا تغفل عن قيود الزمان والمكان. لا تكف عن الكتابة حتى الدقيقة الأخيرة التي تشعر بعدها بالتعب.
- ٣- اتخذ قراراً بشأن المدخل، كيف تنوى أن تتناول السؤال: هل ستبنى المدخل الواضح المؤلف؟ أم ستتخذ منحى غير تقليدي؟ جرب بكل الطرق ولكن احتفظ بحس من مناسبة الأمور.
- ٤- كون بنية أو مخططاً مناسباً لمقالتك. قد تكون بنيات بديلة ثم تربط بينها. تحقق من أن البنية التي كونتها سوف تجعل مقالتك متماسكة، ولها شكل محدد.

التركيبة الجيدة للمقال تتسم بالآتي:

- أ- تضمن أنك غطيت كل النقاط الأساسية.
- ب- توفر أرضية صلبة تبني عليها محاورتك.
- ج- تجعل محاورتك للموضوع متماسكة دون التواء أو ضغط غير مطلوب.
- د- تقدم منظوراً كافياً للتكوين، وتنمية حواراتك.
- هـ) تمكنك من الوصول إلى ما تنتهي إليه من نتائج.

ويمكن أن تسير بنية المقال بحسب المقترح الآتى:

- ١- المقدمة: وفيها تقول كيف تفسر التساؤل (أو موضع المقال) وكيف تنوى أن تتناوله. ينبغى أن تُنشئ خط المحاور منذ البداية.
- ٢- الجزء الأول وفيه تقدم محاوراتك ومناقشاتك الرئيسية بوضوح وفي فقرات متنوعة.
- ٣- الأجزاء ٢، ٣ ... الخ وفيها تنمى محاوراتك ومناقشاتك، وتقدم الشواهد المدعمة لآرائك، وتستشهد بالمصادر الموثوقة المرتبطة بالموضوع، وغير ذلك مما يجعل ما تعرضه مقنعا.
- ٤- الخاتمة: وفيها تضبط المحاوره بأن تربط معاً النقاط التي عرضتها قبل ذلك، وأن تجعل موقفك العام واضحا بدون غموض وبدون تكرار. بذلك فإن خاتمة جيدة سوف تبرز موضوع مقالتك بحيث لا تحتاج إلى رابط قوى يجعل منها نتيجة طبيعية لما سبق عرضه.

عملية الكتابة:

إليك بعض المؤشرات لكيفية السير في الكتابة:

- ١- أكتب مسودة أولى لمقالك، لا تتعثر وتتوقف عند الجملة الأولى، أو الفقرة الأولى، هناك دائما الجمل والفقرات الأصعب. استمر في الكتابة، ثم عد ثانية إلى ما توقفت عنده.
- ٢- ضع مسودتك جانبا لمدة يومين، دع القلق بشأن المقال، وتحول إلى شيء آخر مختلف تماما.
- ٣- أعد قراءة مسودتك بعين ناقدة، وكأنك ناقد لعمل زميل آخر. سل نفسك (أ) هل الكاتب - لهذه المسودة - يقول لك ما يحاول أن يفعله؟ (ب) هل نجح في ذلك؟ (ج) هل أقنعك بأن ما كتب أو ما قاله ذا قيمة، ويستحق القيام به؟

- ٤- انتبه بشدة إلى الجملة الافتتاحية لأول فقرة، وللجملة الانتهائية لآخر فقرة. سوف تظل هاتان الجملتان تترددان في عقل وذهن من يقرأ ذلك.
- ٥- حدد وصحح نقاط الضعف في عرضك وحوارك وتعبيرك وأسلوبك وهجاء كلماتك. ابتعد عن الاطناب.
- ٦- تحقق من أن اسمك واسم مدرسك الخاص وعنوان المقال المقرر مكتوبة بوضوح وفي مكان بارز في أعلى الصفحة الأولى.
- ٧- تأكد من أنك تذكرت بأن تثبت مراجعك وأن توفر قائمة من المصادر التي رجعت إليها. احترم الأساليب والتقاليد الأكاديمية عند توثيق المؤلفين والعناوين.
- ٨- اكتب نسخة لائقة وواضحة في صورتها النهائية، تاركاً فراغاً كافياً لمدرسك ليضيف فيها تعليقات هامشية.
- ٩- احتفظ بنسخة إضافية لنفسك (تضعها في ملفك الخاص) فقد تضيع النسخة الأصلية.
- ١٠- تأكد من أنك تسلم المقال في الموعد المحدد لذلك.

### كيف تحسن مهاراتك في الكتابة:

انتبه جيداً إلى تعليقات مدرسك الناقدة والبناءة في نفس الوقت بخصوص كل مقالاتك. مع التدريب والمران، سوف تنمي بالتدريج قدراتك الناقدة الذاتية وتصبح ناقدًا لنفسك. وحتى ذلك الحين، إليك بعض الارشادات عن كيفية تحسين كتابة مقالاتك.

- ١- تأكد أن مقالك قد أجاب على التساؤل المطروح. تحقق من أن ما وعدت به في فقراتك الأولى قد أوفيت به في نهاية المقال.

- ٢- تحقق من موثوقية مقالك ومناسبته لما هو مطلوب منك أن تكتب عنه. قد يتسامح مدرسك خطأً واحداً ولكنه لن يتسامح إذا كانت مقالتك غير مناسبة، ولا إذا كانت تقدم معلومات سطحية.
- ٣- الاختصار فضيلة، لذلك عبّر عن نفسك بطريقة اقتصادية. تجنب الحشو والسطحية الهشة.
- ٤- لا تفترض مسبقاً أن القارئ يفهم مناقشتك وحواراتك التي تعرضها، ولا أنه يشاركك - آلياً - وجهة نظرك، لكي تكون مقنعة تحتاج إلى أن توضح موقفك وأن تجعل فروضك صريحة، وأن تجعل معانيك واضحة بقدر ما يمكن.
- ٥- لا تضع وقتاً ثميناً في التدليل على ما هو واضح. أن تكون حاذقاً أكثر من أن تكون واضحاً، فإنك تتجنب الظهور بمظهر الساذج. اتبع خطأ تقليدياً، بكل الطرق، ولكن تجنب مجرد أن تستعرض مهارتك، ما لم تكن ذكية جداً، فإن الطرف والنكات يُفضل تجنبها في المقالات. تجنب الرواشم التي هي عبارات أصبحت مبتذلة بسبب كثرة تكرارها.
- ٦- استخدم مفاهيم علمية وفنية مناسبة لتساعد في تكوين وبناء مقالك. لا مكان في العمل الأكاديمي لذكريات وقصص ونوادير شخصية. تجنب عمل توكيدات غير جوهرية. قَدِّم شواهد على ما تقول طوال عرضك للموضوع.
- ٧- استخدم لغة مناسبة لسياق الموضوع والمادة التي تتناولها. تجنب اللغة العامية واللهجة المحلية والرصانة الاصطلاحية والتي يمكن أن تكون مناسبة في حديث ولكنها لا تكون مقبولة في مقالة أكاديمية. اللغة السوقية أيضاً ليست مناسبة في المقالات العلمية.
- ٨- لتكن كتابتك مترابطة عند الانتقال من نقطة إلى أخرى لتسير وتتدفق

- بسهولة، بما يوضح معانيك ويبرزها. تعلم أن تستخدم أساليب ربط متنوعة لتساعد في ربط محاوراتك وتشدها إلى بعضها البعض.
- ٩- المقال ليس ديواناً شعرياً لأفكار أناس آخرين - يرغب القارئ في أن يعرف ما تفكر فيه - لذلك تجنب الافراط في الاقتباس من الآخرين.
- ١٠- الترقيم الصحيح للكتابة ليس حذقة ولا ترفيهاً، ولكنه يسير وينشط المعاني الدقيقة، تعلم كيف تستخدم الفواصل وعلامات التوقف ووظائفها في التدقيق في التعبير الكتابي.
- ١١- لا تتردد في أن تُعيد كتابة جملة أو فقرة عدة مرات، لتجعل معانيك أكثر وضوحاً. ارجع إلى قاموس أو موسوعة مترادفات أو متضادات ... الخ حينما لا تكون غير متأكد من المعنى الدقيق أو الهجاء الصحيح لكلمة غير مألوفة.
- ١٢- تجنب اللغة التي تشير إلى التفرقة بين المرأة والرجل، ولكن دون أن تفقد المعنى المقصود. الكتاب المهرة يشيرون إلى كل منهما، ولكن القوى البشرية هي القوى البشرية. تعلم أن تستخدم "هو"، "هي" أو "هم" أو "هن" بلباقة وفي الموقع المناسب دون إخلال بالمعنى أو إشعار بالتفرقة.



## الفصل الحادى عشر التفكير الناقد وحل الاشكاليات

يهدف هذا الفصل إلى تحقيق الآتى:

- ١- شرح السبب فى حاجة الطلاب إلى مهارات التفكير الناقد.
- ٢- اكتشاف ما إذا كان الطالب يعرف كيف يفكر.
- ٣- تبيان كيفية تطبيق التفكير الناقد للدراسة التى يقوم بها.





## الفصل الحادى عشر

### التفكير الناقد وحل الاشكاليات

لماذا نحتاج أن نفكر تفكيراً ناقداً؟

على الرغم من أننا نعرف الآن الكثير عن كيمياء الدماغ البشرى، إلا أن قدرتنا على التفكير ربما لم تتغير كثيراً عبر الخمسة آلاف عام الماضية. أنا أفكر ... إذن أنا موجود" هكذا تحدث ديكارت. ولكن كيف أفكر؟ ما الذى أستطيع أن أفكر فيه؟ كيف يمكن أن يساعد هذا التفكير فى حل مشاكل الخاصة ومشاكل العالم من حولي؟

التفكير الناقد والتفكير الابداعى هما نوعان من أنواع التفكير الدارج والشائع فى الجامعات الأمريكية، وبين المثقفين بصفة عامة، ربما لأن الكثير من المفكرين الأمريكيين يعتقدون بأن "المجتمع العظيم" قد فشل فى حل معظم مشاكلهم الداخلية الملحة، مثل مشكلة المخدرات والعنف والفساد والتشرد وعجز الموازنة. ناهيك عن المشكلات الدولية الضاغطة فى مناطق مختلفة من العالم.

التفكير الناقد والتفكير الابداعى قد يكون مجرد جملة طنانة عن التفكير، ولكن الطرق المختلفة التى يمكن أن يُطبَّق فيها الفكر بإبداع، فى الاشكاليات العقلية والعملية، هى أدوات لا غنى عنها لنجاح الطالب. عندما أراد ماركس أن يبرز التناقضات الفلسفية وراء البورجوازية (الطبقية) الاجتماعية، حول التعبير الشائع "فلسفة الفقر" وكتب بدلاً منها عن "فقر الفلسفة".

الاشكاليات والملغزات وقضايا السياسة العامة:

الملغزات هي مهام أو مباريات ذهنية تتضمن تحدياً عقلياً ولكن يمكن حلها بسهولة. مثلاً كيف تستخدم الرقم ١ ثلاث مرات للحصول على العدد ٢٢ أحد الحلول  $1 \times 1 = 2$ . قضايا السياسة العامة تختص بالاستراتيجيات رفيعة المستوى، التي تتضمن طبيعتها ودرجة تعقيدها، ضرورة فحص كم كبير من البيانات قبل إمكانية اتخاذ قرار بشأن أمور على درجة كبيرة من الأهمية من الناحية السياسية. ومن أمثلة ذلك القضايا الاجتماعية والاقتصادية، والسكانية. كثير من قضايا السياسة العامة ليس لها حلول سريعة واضحة. فالقضايا غالباً ما تكون شديدة التعقيد، وتحتاج معالجتها إلى تفكير متعمق، والتحرك في ضوء المنفعة طويلة المدى.

تقع الاشكاليات في مكان ما بين الملغزات وقضايا السياسة العامة. يمكن تعريف الاشكالية (المشكلة) بشيء من التجريد على أنها مهمة عقلية أو مادية غير محلولة، والتي تنشأ عن انحراف منظور عن المعايير المعروفة، أو المتوقعة. قد تختلف الاشكاليات بدرجة كبيرة من شدة تعقيدها، ولكنها في أغلب الأحوال قابلة للحل، إذا ما توافر لها الوقت الكافي، والفكر الناقد الابداعي اللازم. مثلاً: كيفية انزال جيوش الحلفاء وكم كبير من العتاد على شواطئ النورماندى التي كان يحتلها العدو الألماني في الحرب العالمية الثانية؟ كانت الإجابة: ميناء (شجرة التوت) الفرصاد - ميناء "مصنع عائم" صمم وبنى في بريطانيا وتم تجميعه على شواطئ اوروماناش (Arromanches).

أنت تعرف الآن كيف تفكر:

وأنت في المدرسة، تكافأ على معرفتك الاجابات الصحيحة. لا تجرؤ أن تخطيء عندما يطرح معلمو المدرسة أسئلة، فإنهم يعرفون اجاباتها، ويتحققون ببساطة

ليتأكدوا أنك تعرف هذه الاجابة أيضاً. في الجامعة فإن الأسئلة التي تطرحها أنت أو زملاؤك تتساوى في الأهمية.

من المحتمل أن تكون اجاباتك صواباً أو خطأً كما هو الحال عند مدرسك. في الحقيقة فإن مدرسي الكليات يكونون أكثر اهتماماً بالطريق التي تصل بها للإجابة أكثر من الاجابة ذاتها. بتعبير آخر، مدرسو الجامعة يهتمون بعملية الاستقصاء العقلي، مع تعليمك كيف تتعلم، لكي تفكر بنفسك ولنفسك.

إذا كنت تعتقد أنك ماهر في حل الاشكاليات العقلية، حاول الآتي:

س ١ شخص لديه ثلاث صناديق. داخل كل صندوق منها يوجد صندوق أصغر، وداخل كل من الصناديق الصغرى يوجد ثلاثة صناديق أكثر صفراً. كم مجموع الصناديق التي عند هذا الشخص؟

تقول الدكتورة جوليا توماسون (Tomason) أحد دعاة التفكير الناقد والتفكير الابداعي بجامعة أبالاشيان الحكومية بشمال كارولينا (Appalachian S. UN.) أن رد فعل الطلاب لمثل هذه الاشكالية (س١) قد يكون بإحدى الأربع طرق التالية:

- ١- هناك استراتيجيات هروبية - أولئك الذين يقولون "أنا لا أحل مثل هذه الاشكاليات".
- ٢- هناك مفكرون بطرق إجرائية ملموسة، أولئك الذين يمكنهم فقط أن يبدأوا حل مثل هذه الاشكالية بعمليات ملموسة، بأن يرسموا صوراً مادية أو ذهنية للصناديق، ثم يعدونها حتى يصلوا إلى المجموع الكلي.

- ٣- هناك المفكرون الانتقاليون، أولئك الذين سريعاً ما يقومون بنقل مفاهيم من الصورة الملموسة إلى الصورة المجردة للاشكالية، ومن ثم فهم قادرون على حلها عن طريق عمليتي الضرب والجمع.
- ٤- هناك المفكرون بطرق إجرائية شكلية، أولئك الذين يستوعبون بسرعة الصورة المجردة للاشكالية، ويحلونها بسرعة ويسر.

توضح هذه الاشكالية نقطة بسيطة، ألا وهي أنه لا توجد طريقة واحدة للتفكير. الأفراد المختلفون، في أوقات مختلفة، يفكرون في الاشكاليات بطرق مختلفة، إنهم يستخدمون طرق تفكير متنوعة، ولكنها متساوية الصلاحية للوصول إلى الحلول. وحيث أن كل الاشكاليات ليست من نفس النوع، فإن بعضها يتطلب نوعاً دون آخر من التفكير.

س ٢: استخدم ثلاثة حروف بنفس الترتيب مرتين في الفراغات الخالية لتحصل على كلمة (باللغة الانجليزية) ذات معنى بالنزول.

—ERGRO—

هذه الاشكالية لغوية، يتوقف حلها بطبيعة الحال على ثروتك اللغوية في اللغة الانجليزية، وعلى استجابتك لمثيرات من الكلمات، ولا تعتمد على قدرتك في التفكير الشكلي لتحليل مجموعة من البيانات لتصل إلى الحل.

س ٣: اكمل الفراغات التالية لتحصل على وصف من سبع كلمات عند فرديناند دليسبس (مصمم قناة بنما) بحيث يمكنك قراءة الكلمات بنفس الطريقة من اليسار إلى اليمين أو من اليمين إلى اليسار.

A - A-, A -- A -, A - A - A -: -A - A - A

هذه الاشكالية أيضاً تعتمد على اللغة، وليس على المنطق الشكلي.

س ٤: في حادثة تصادم بشع، نُقل السائق والراكب، الذي هو ابن السائق إلى المستشفى، حيث استدعى كبير الجراحين لإجراء عملية عاجلة لإنقاذ حياة الطفل، على الرغم من أن الطفل ما زال حيا، إلا أن الجراح رفض في آخر لحظة أن يجرى العملية، هل يمكنك تعليل ذلك؟

هذا سؤال مفتوح وهنا إجابات عديدة ممكنة لذلك. حاول أن تستفيد من المعلومات المتاحة التي تفيد في إيجاد تعليل معقول.

س ٥: في أحد أيام مايو الحارة بشكل غير عادي، كانت درجة الحرارة مستعرة. المكتبة مزدحمة بالطلاب يراجعون لامتحانات وشيكة. أحد الطلاب وليكن (أ) فتح الشباك بشدة، طالب آخر (ب) أعاد غلقه بشدة. بدأ عراك بين الطالبين تسبب في ضوضاء على الطلاب الآخرين. انقسم الطلاب إلى فريقين: أحدهما يوافق على فتح الشباك والآخر على غلقه. حضر أمين المكتبة لمعالجة الموقف. لم يجد طريقة لحل وسط. الشباك إما أن يُغلق أو يُفتح، كيف يمكن لأمين المكتبة أن يحل هذه الجدلية مستخدما تفكيراً إبداعياً؟

توضح هذه الأمثلة حقيقة - ربما لا يرحب بها أحد - أن غالبية الناس أقدر على استظهار القوانين وتطبيقها لحل أنماط معينة من مشكلات يمكن التنبؤ بها، من كونهم قادرين على ابتكار حلول لاشكاليات غير مألوفة لهم، ومع ذلك فإن العالم الذي تعيش فيه يبحث بشدة عن حلول أكثر ابداعاً للعديد من الاشكاليات الملحة والمعقدة.

كيف تُطبّق التفكير الابداعي في مشكلاتك الدراسية؟  
كثيراً ما يقول الطلاب أنهم قاموا بقراءة ما طُلب منهم، ودونوا المذكرات

اللازمة وراجعوا كل المواد التعليمية، ولكنهم ما يزالون لم يصلوا إلى حل للمسألة المطروحة لهم حلها. إنهم يسألون: أين نجد الأفكار لحل مثل هذه المسألة.

لا توجد الأفكار في فراغ، ولا ساحة في الفضاء تنتظر اصطياها. توجد الأفكار في عقولنا ونحتاج إلى التمكن من الأساليب الماهرة لاستخراجها ووضعها موضع التقويم والتطبيق لحل مشكلاتنا.

### العصف الذهني:

إن أحد الأساليب المحببة لتوليد الأفكار هو العصف الذهني. هذا لا يعني ذلك القصف العقلي المتهور غير المنضبط الذي يوحى به اللفظ، ولكنه طريقة أكثر انضباطاً وتنظيماً تم تجريبه للوصول إلى بعض من الحلول الأكثر احتمالاً لإشكالية معينة، أو لمجموعة من الاشكاليات. في العصف الذهني تترك الحرية لعقلك، وتحاول أن تتحاور دون تثبيط أو كبت معطياً الفرصة لأية أفكار أخرى، ولكل فكرة تتدفق على السطح في ذهنك، كلما كان أفضل، لا تهتم بالكيف، بل استولد أكبر عدد ممكن من الأفكار، الغريبة الكيفية سوف تأتي بعد ذلك. يتأتى العصف الذهني من خلال الممارسة ويساعد على توليد الأفكار.

بعد ذلك تحتاج إلى تصنيف تلك الأفكار إلى مجموعات بحسب فائدتها. اختبار فائدة فكرة ما هو ما إذا كانت تسهم بدرجة أكبر في تحقيق بعدين من الاشكالية:

١- الينبغيات: لا تنطلق الفكرة في أولى خطواتها ما لم تحقّق الينبغيات المحتواة في مواصفات الاشكالية. فمثلاً، إذا كنت مبتدئاً في دراستك الجامعية، وبدأت تبحث أن تجد مكاناً للسكن؟ قد تصل إلى العديد من الأفكار الممكنة، قد تكون من مواصفاتك التي ينبغى تحقيقها هو

أن يكون السكن على مدى نصف ساعة بالدراجة، وأنه لا يكلف أكثر من ايجار شهرى معين متمضنا الماء والكهرباء. أية أماكن تقع خارج هذه الثوابت لا تحقق اختبار الينبغيات التى وضعتها فى مواصفاتك، ويمكن نبذها مهما كانت جاذبيات الأخرى.

٢- الرغبات: بعد أن تجتاز اختبار الينبغيات، فإنه يجب فحص كل فكرة تأتى بعد ذلك للتعرف. كم تحقق من الرغبات؟ فمثلاً القائمة الأولى لعدة أماكن سكنية ممكنة قد اختزلت. والعدد المتبقى يمكن اختزاله أكثر فأكثر فى ضوء رغباتك. قبل القرب من وسائل المواصلات، والقرب من المحلات التجارية. بعد ذلك يمكنك القيام بزيارة للأماكن المتبقية الممكنة لاتخاذ قرار نهائى.

العصف الذهنى هو واحدٌ من عدة أساليب للتفكير التى نشأت وذاع صيتها فى السنوات الأخيرة، لتساعدنا على التفكير بفاعلية وابداع أكثر، هناك طرق أخرى للتفكير مثل التفكير الجانبي، والتفكير المستقيم، والمعوج، والتحليل الكامن للاشكالية، واتخاذ القرار العقلانى ... وهكذا.

إذا أردت أن تبدأ فى تطبيق بعض هذه الأساليب فى دراستك الجامعية وتجعلها جزءاً من عادات تفكيرك، فسوف تجد أن ذلك ييسر لك حل الاشكاليات، وكتابة مقالاتك بطريقة أفضل، وأن تحصل على علامات أكثر، وتقديرات أعلى فى امتحاناتك.

اجابات الاشكاليات المطروحة فى هذا الفصل:

ج ١: مجموع الصناديق: ٢٧، إذا كانت إجابتك ١٨ فقد نسيت أن تضيف الصناديق الحاوية.

ج ٢: الحُل *UNDERGROUND* وهى كلمة معناها "تحت الأرض".

ج ٣: الحُل *A MAN, A PLAN, A CANAL: PANAMA* كلمة بانامار بما تساعدك على الحُل.

ج ٤: أحد الأسباب الممكنة أن يكون الجراح هو سيدة وفى نفس الوقت أم الطفل.

ج ٥: يطلب أمين المكتبة السكن أولاً لاعطاء فرصة للطلاب الآخرين المذاكرة فى هدوء، بعد ذلك يستدعى الطالبين (أ)، (ب) فى غرفته لمناقشة القضية بهدوء، يتفقون بعد ذلك على أن ما يحتاجه كل منهم بعض الهواء المنعش بدون جفاف، تحل المشكلة والمجدل بأن تُغلق نوافذ المكتبة وتفتح شبابيك الغرف المجاورة لقاعة المطالعة وتفتح الأبواب الواقعة بين الغرف وقاعة المطالعة، وبذلك يكون أمين المكتبة قد أَرْضَى الجميع.



## الفصل الثاني عشر كيف تنجح فى الامتحانات وتحافظ على انسانيتك

يهدف هذا الفصل إلى تحقيق الآتى:

- ١- شرح الأسباب وراء الامتحانات.
- ٢- مساعدة الطالب للاعداد الذكى للامتحانات.
- ٣- مساعدة الطالب على تحسين أساليبه فى تناول الامتحانات.



## الفصل الثانى عشر

### كيف تنجح فى الامتحانات وتحافظ على انسانيتك

#### الامتحانات لماذا؟

الامتحانات مصدر لا مفر منه للتوتر. فهى تمثل تراكمًا لعمل فصل دراسى، أو نقطة النهاية لدراسة مقرر كامل، إنها وقت للاختبار بكل ما تعنيه الكلمة لكل من الطالب وعضو هيئة التدريس. ومن ثم، ما هى الفكرة فى الامتحانات؟

مطلوب من كل الكليات والمعاهد العليا أن تجرى تقييمًا من نوع ما لأداء الطلاب وامكاناتهم. كيف يُقارن عمل طالب مامع زملائه من حيث الكم والكيف فى مخرجات العملية التعليمية؟ كيف يبدو عمل الطالب بالنسبة لتوقعات الأساتذة عند مرحلة ما؟

للإجابة عن مثل هذه التساؤلات من أصحاب الأعمال الذين سيقومون بتوظيف الخريجين، ومن المؤسسات التى تمول التعليم وتقدم المنح، ومراكز البحوث يصبح على هيئات التدريس أن تعقد تقييمًا عادلاً وموضوعياً. ورقة الامتحان السرية تسمح للممتحنين مختلفين أن تعلم الاجابات، وتقييمها بطريقة مستقلة، وتصل إلى تقييم عادل ومتسق للأداء العام للطالب وامكاناته الكامنة.

فى معظم الكليات الطريقة المفضلة للتقييم تجمع بين العلامات التى يحصل

عليها الطلاب في التقويم المستمر خلال العام الدراسي، وعلامات الاختبار النهائي. بهذه الطريقة فإن الطالب الذي يعاني بشدة من المواقف العصيبة في الامتحانات يمكنه أن يستفيد من علاماته التي يحصل عليها من كتابة مقال أو مشروع جيد، والعكس بالعكس، فالطلاب الذين يكرهون اعداد أعمال تحريرية بأنفسهم، يمكنهم الاستفادة من الامتحانات النهائية طالما لا يعانون ضغوطا نفسية أثناء فترة الامتحانات.

على العكس مما يعتقد الطلاب، فإن الامتحانات لم توضع أصلاً لتكون مصيدة للطلاب المتهورين، ولكن قُصد بها أن توفر للطلاب فرص عرض معلوماتهم وتحصيلهم، لما درسوه من مواد، وإبراز مهاراتهم التحليلية، ومقدراتهم على تناول القضايا المعقدة تحت قيود زمنية محددة، لذلك إذا ما حضر الطالب محاضراته، وقرأ ما طُلب منه أن يقرأه، وشارك في حصص الدروس ومناقشات حلقات البحث، وأكمل واجباته التحريرية (مراعياً التغذية الراجعة البناءة التي تجيء من تعليقات مدرسيه فإنه لا يصبح لديه داعٍ للتخوف من الامتحانات، ولكن يظل في حاجة للإعداد لها.

### كيف تُعد للامتحانات بدكاء؟

لا يوجد رياضي يحلم بأن يدخل مباراة كبرى، دون إعداد صحيح من الناحيتين الجسمية والنفسية. يحتاج الطالب لأن يتبنى نفس هذا المدخل في اعداده للامتحانات. إذا بدأ الطالب يُعد للامتحانات مبكراً، فإنه يصل إلى قمة اللياقة وسريعا، ولكن إذا تركت الاعداد حتى اللحظة الأخيرة، فإنك ستعاني بكل تأكيد وسوف تقلل من فرص حصولك على علامات مرتفعة.

أنت الوحيد الذي تستطيع أن تقرر متى تبدأ في الاعداد لامتحاناتك. الشيء

الأكثر أهمية هو أن تبدأ في الوقت المناسب. إذا كانت امتحاناتك في مايو أو يونيو، ينبغي أن تبدأ الإعداد لها قبل ذلك بشهور، يمكنك دوماً أن تستريح لأيام قليلة قبيل الامتحانات للراحة واستعادة النشاط.

الوصايا العشر للمراجعة استعداداً للامتحانات:

يدرس الطلاب ويتعلمون بطرق مختلفة، لا توجد طريقة مثلى تناسب كل الطلاب، إليك الارشادات الذهبية العشر التالية للمراجعة، ولكن مثل كل القواعد، لا بد من تفسيرها بمرونة:

١- كَوْنِ اتجاهاً ايجابياً نحو امتحاناتك:

ابدأ بإعداد ذهنك من منطلق نفسى سليم، تذكر أن الامتحانات شيء لازم لقياس أداء الطلاب وتقييم امكاناتهم الكامنة، وإن لديك من الأسباب التي تُدعِمُ ثقتك في أنك ستقدم أداءً جيداً (لأنك كنت واعياً ومتيقظاً وأعددت للامتحانات إعداداً ذكياً).

٢- اختزل التوتر وارفع درجة الثقة بنفسك:

كن على ألفة بصورة وشكل الامتحان. معظم الامتحانات تتبع نمط الأعوام السابقة، فهي تقريبا تقدم أسئلة اختيارية، مبينة مفردات المقرر الذي تم تدريسه. تأكد أنه ليس هناك خطة لتغيير شكل الامتحان هذا العام. ادرس أوراق الامتحانات السابقة، ولاحظ شكل الامتحان والأسئلة الاختيارية والمحددات الزمنية. افحص اسلوب وطريقة الصياغة اللفظية ومحتوى الأسئلة. لا تفترض بأن الأسئلة سوف تصاغ بنفس الطريقة كل عام، يجد المتحنون متعة في تجديد الطرق التي يضعون بها أسئلة قديمة.

٣- راجع المادة التعليمية بانتظام:

افحص مصادر تعلمك كلها (المحاضرات، القراءات، المذكرات،

المشكلات، المقالات، النشرات التي يوزعها مدرّسك، مقتطفاتك من المجلات والدوريات (الخ) وكون فهرساً جيداً تحت عناوين كبيرة وعناوين جزئية مع الربط بينها. طالما تبدأ المراجعة لا ننصح بأن تبدأ قراءات جديدة. تعلم اللحظة الأخيرة غالباً ما يكون قليل الاستيعاب ويسد الذاكرة.

٤- راجع بنشاط وليس بسلبية:

المراجعة تعنى أكثر من مجرد استرجاع عام، أو إعادة نظر، أو القاء نظرات على صفحات مذكراتك. المراجعة النشطة تعنى شغل موادك التعليمية بمدخل تساؤلي: هل تفهم ما تعنيه المذكرات؟ حدد المفاهيم والنظريات وما يريد أن يقوله المؤلفون، تتبع النقاط التي لا تفهمها، لخص مذكراتك على بطاقات تحت عناوين مفتاحية، وتحت عناوين جزئية، راجع البطاقات في أوقات مختلفة.

٥- تعلم كيف تستدعي معلوماتك وتستخدمها:

تدرب على فن استرجاع الأفكار واستخدام المعلومات، تعلم كيف تربط الأفكار مع بعضها البعض، بعمل روابط بين المفاهيم والنظريات من المجالات المختلفة، استخدم مفاهيم متقدمة، بهذه الطريقة تحصل على أفضل عائد من الوقت والجهد الذي تخصصه للمراجعة.

٦- تدرب على تنظيم اجابات الامتحانات تنظيماً فعالاً:

الأساليب الجيدة لممارسة الامتحانات تأتي عن طريق المرن والتدريب. الطلاب الذين لا يقدمون أداءاً جيداً في الامتحانات غالباً ما ينقصهم المرن في تنظيم أفكارهم وتضمينها في اجابات فعالة. صفحة واحدة من الاجابات المنظمة أفضل من عشر صفحات سطحية غير منظمة.

٧- تدرب على كتابة بعض الاجابات الجاهزة لأسئلة امتحانية:  
تعود على الكتابة لمدة أربعين دقيقة - مثلاً - دون توقف. يساعدك هذا على تنمية مهارات الكتابة، وعلى حُسن استثمارك للوقت الذي هو أثن أهم مصدر في الامتحانات. لا تستسلم في الطريق، استمر وحافظ على الاستمرارية، يمكنك أن تضيف التفاصيل بعد ذلك. كن شفوفاً على نفسك عند الحُكم على محاولاتك الأولى في اجابة أسئلة الامتحانات تحت قيود الزمن المسموح به، لا تدع نفسك تصاب بالملح أو الذعر.

٨- لا تنزلق إلى أحلام اليقظة ولا تدع ذهنك ينحرف عن أهدافك:  
حافظ على روحك المعنوية، وحافظ على لياقتك أثناء المراجعة، تذكر أن تأخذ بعض الراحة في أوقات منتظمة للتدريب والترويح في الهواء الطلق، تجنب الإفراط في شرب الشاي والقهوة، وامتنع عن المشروبات الكحولية تماماً، لا تستخدم أدوية ما لم يصفها لك الطبيب، بعد الاستراحة تأكد من أنك ما زلت تحتفظ بالنقاط الأساسية لآخر موضوع قمت بمراجعته.

٩- ضع في اعتبارك قيمة المراجعة مع الآخرين:  
معظم الطلاب يراجعون منفردين، بعضهم يشعر بالقلق والاكتئاب لأنهم يجدون أنفسهم مختلفين عن غيرهم، البعض الآخر يجد أنه من الأفضل أن يراجع مراجعة جماعية مع آخرين، حل أسئلة المراجعة مع زملاء لك يذكرك بأنك لست وحدك، تسمح لك المراجعة الجماعية أن تعلق بطريقة بناءة على اجابات الآخرين، إنها تقتصد الوقت وتوفر تدعيماً تبادلياً، كما تساعد الطالب على المحافظة على روح معنوية جيدة.

١٠- حافظ على جدول زمنى متوازن للمراجعة:

لا تراجع موضوعات قليلة على حساب الموضوع الأخرى، وزع مراجعتك على مادتين أو أكثر كل يوم، خذ راحة بين الحين والآخر كمكافأة لك على الجهد الذى بذلته، تذكر أنك تُعد نفسك لتقدم قمة الأداء فى يوم الامتحانات، قم ببعض التمرينات الرياضية بانتظام، وخذ راحة كافية خلال المراجعة.

كيف تحسن أسلوبك فى الامتحانات:

تجنب الذعر:

لا شىء يجلب الذعر أكثر من وصولك للامتحان متأخراً، اعط نفسك الوقت الكافى للوصول إلى مكان امتحانك مبكراً، تجنب أى شىء يعمل على زيادة القلق عندك، لا تحاول تحت أى ظرف القراءة آخر لحظة، سوف تحدث تشويشاً فى ذهنك، تحقق من أن أدوات الكتابة ومستلزمات الامتحان موجودة معك، استخدم دورة المياه قبل دخول الامتحان بقليل.

وزع وقت الامتحان بطريقة متوازنة:

قبل أن تبدأ الامتحان، استمع بعناية إلى التعليمات التى يلقيها مراقبو الامتحان. حالما يبدأ الامتحان، راجع التعليمات المدونة فى أعلى الورقة الامتحانية للتأكد من المطلوب منك ومن الزمن المخصص للامتحان.

ضع موازنة لوقت الامتحان بحسب ما تعودت عليه، إذا ما طلب إليك مثلاً، أن تجيب على أربعة أسئلة فى ثلاث ساعات، اعط لنفسك وقتاً كافياً لدراسة ورقة الأسئلة، وتخير الأسئلة المناسبة لك للإجابة عليها فى هذا الامتحان. إذا كانت كل الأسئلة لها نفس الوزن فى العلامات، يجب أن تخصص أوقاتاً



متساوية لكل الأسئلة المطلوبة، إذا كان زمن الامتحان ٣ ساعات (١٨٠ دقيقة) يمكنك تخصيص الخمس دقائق الأولى لقراءة الأسئلة كلها، ثم تعطى كل سؤال من الأربعة أسئلة المطلوبة زمناً قدره أربعون دقيقة. بذلك سوف يبقى لديك خمس عشرة دقيقة للاستفادة بها هنا أو هناك.

إن تخصيص أربعين دقيقة لكل سؤال، يجعل من الممكن أن توزع الوقت كالآتي:

التفكير بشأن السؤال	=	٥ دقائق
تنظيم بناء الاجابة	=	٥ دقائق
كتابة الاجابة	=	٢٥ دقيقة
قراءة الاجابة	=	٥ دقائق
المجموع	=	٤٠ دقيقة

تخير الأسئلة المناسبة:

أنت الوحيد الذى تستطيع أن تعرف أى الأسئلة هى الأفضل بالنسبة لك للاجابة عليها، قد تبدأ بتقسيم الأسئلة إلى ثلاث مجموعات:

١- الأسئلة التى تتقن الاجابة عليها، وتشعر بثقة أكبر نحوها. تلك هى أسئلتك المستهدفة.

٢- الأسئلة التى تعرف شيئاً ما عنها، ولكنك لست على ثقة كاملة بها. هذه هى الأسئلة الاحتياطية.

٣- الأسئلة التى تعرف عنها أقل قدر ممكن وتشعر بثقة ضئيلة نحوها. اهمل هذه الأسئلة.

فى الحالة الثالثة، سوف تجد الأربعة الأسئلة المفضلة لك فى المجموعة

الأولى. إذا لم يتحقق لك ذلك ينبغي أن يكون اختيارك من المجموعة الثانية، إذا كانت الورقة الامتحانية مقسمة إلى أجزاء، تأكد أنك أجبت على العدد المطلوب من الأسئلة في كل جزء، وإلا فإنك سوف تفقد بعض العلامات، مهما كانت اجابتك على أسئلة غير مطلوبة.

اقرأ أسئلة الامتحان بعناية كافية:

قبل أن تجيب على سؤالي امتحاني، ينبغي أن تتمعن في نوعية السؤال لتعرف ما الذي يرمى إليه واضح الامتحان، من المهم جداً قراءة كل سؤال بأقصى عناية قبل البداية في الاجابة عليه. يفقد كثير من الطلاب علامات لأنهم لا يهتمون بأن يقرأوا السؤال بعناية كافية ومن ثم يفشلون في الاجابة على السؤال المطروح.

١- الأسئلة المباشرة:

تبدأ الأسئلة المباشرة عادةً بفعل أمر (مثل افحص، عدد، حل، اشرح، اكتب النقاط الأساسية... الخ) تذكر بأنك لا بد وأن تنفذ المطلوب، إذا ما طلب إليك أن تحلل مفهوماً ما، لا يكفي أنك تصفه فقط.

٢- الأسئلة غير المباشرة:

غالباً ما تأخذ الأسئلة غير المباشرة اقتباساً استفزازياً أو مثيراً، ويطلب منك مناقشة. احترس من التبسيط المفرط في الاجابة، عليك أن تقدر تعقيدات السؤال وتحاول أن تبين، من خلال اجابتك، أنك على وعى بأوجهه المتعددة.

٣- الأسئلة متعددة الأجزاء:

تتطلب الأسئلة متعددة الأجزاء منك أن تكون عادلاً بالنسبة لكل

جزء منها، إذا أهملت الجزء الثاني، مثلاً، من سؤال مكون من جزأين فإنك سوف تفقد نصف العلامات المخصصة لهذا السؤال.

٤- الأسئلة المستترة:

الأسئلة المستترة هي ببساطة أسئلة مألوفة، ولكنها مصاغة بطرق مختلفة، كثير من الطلاب المتحنيين لا يعرفون المقصود من السؤال، قد تجذبهم بعض الكلمات في السؤال فينجرفون سريعاً إلى إجابة بعيدة كل البعد عن المطلوب منهم في السؤال، ينبغي على الطالب أن يتعمق في صميم السؤال المستتر، ويكتشف عما يهدى السؤال إليه قبل بدء الإجابة عليه.

التخطيط لإجابة فعالة:

بعد أن تصنف أسئلتك، اعط لذهنك فرصة حوالى دقيقتين لتفكر بحرية في السؤال قبل أن تجيب عليه. اجمع أفكارك، اكتب سريعاً الأفكار والمفاهيم والنظريات الأساسية التي تنوى استخدامها في الإجابة على السؤال، ضع إطاراً منظماً وقوياً لتدعيم اجابتك. كلما كان التنظيم والتخطيط للإجابة جيداً كما كانت إجابتك فعالة. التنظيم الجيد يتكون من الكلمات أو الجمل القصيرة الأساسية مصاغة في إطار متماسك تعلق عليه اجابتك، التنظيم الجيد يساعد إجابتك على التدفق بمنطقية أكثر، لذلك تحتاج إلى الكثير من التدريب والمران على التخطيط لإجابات فعالة.

كتابة اجابات فعالة:

١- لا تضيع وقتاً في هامشيات لا قيمة لها، سوف لا تحصل على علامات إذا ما أعدت كتابة السؤال، فهذا تضييع للوقت، كل دقيقة في الامتحان ثمينة، لذلك ابدأ مباشرة في الإجابة المطلوبة.

- ٢- عاجل السؤال بعقل ومنطقية، تناول الاجابة عليه مباشرة، وتبنى مد خلاً له تعليلاته للقضايا المثارة في السؤال.
- ٣- اعط اجابتك خاتمة قوية، كثير من الطلاب המתحنيين يتركون اجاباتهم معلقة في الهواء، مطلوب منك نتائج وخاتمة تجمع معها خيوط أفكارك ومناقشاتك، وتبلور الإجابة بطريقة مريحة. الخاتمة لا تعنى تكرار ما كتبت سابقاً، ولا إثارة قضايا جديدة، ولكنها قد تستخدم لتأكيد نقاطك الأساسية، وفوق كل ذلك ينبغي أن تقنع المصحح أنك أجبت على السؤال.

الحصول على علامات مرتفعة فى الامتحانات:

- ١- الفهم: هل فهم الطالب الممتحن السؤال؟ إذا لم تبين أنك قد فهمت السؤال، فلن تستطيع الاجابة عليه بكفاءة.
- ٢- المطابقة: هل التزم الطالب بالقضايا المطروحة في السؤال، أو أنه كان مشتتاً في الاجابة، سوف لا تحصل على علامات لأية معرفة غير مطابقة أو غير مناسبة لما طُلب منك أن تجيب عليه في السؤال.
- ٣- القدرة التحليلية: هل سار الطالب في اجابته بطريقة عقلانية أو أنه طفا فقط فوق السطح؟ التحليل يعنى التعمق وعدم السطحية أو التسطیح في الاجابة، مما يتطلب التمعن في أعماق السؤال قبل البدء بالإجابة.
- ٤- التعبير: هل يستطيع الطالب التعبير عن أفكاره بوضوح وكفاءة واحكام؟ طول الاجابة لا يعنى كفاءتها، الإجابة القصيرة ذات البناء الجيد أفضل من الإجابة المطولة ضعيفة البناء والتركيب، لا تحشو اجابتك، اجعل اجابتك قادرة على التأثير، الإجابة الهشة تحدث تأثيراً سلبياً على المصحح.

## الفصل الثالث عشر كتابة تقرير أطروحة أو مشروع بحث

يهدف هذا البحث إلى تحقيق الآتى:

- ١- شرح هدف تقرير أطروحة أو مشروع.
- ٢- مساعدة الطالب فى تنظيم تركيبة مثل هذا التقرير.
- ٣- مساعدة الطالب لأن يكتب ويعرض تقريراً أفضل.



## الفصل الثالث عشر

### كتابة تقرير أطروحة أو مشروع بحث وتحافظ على انسانيك

#### أهداف تقرير الأطروحة أو المشروع:

عند إعداد تقرير مشروع فإن شأنه في ذلك شأن تنظيم أى شكل آخر من الكتابة. التنظيم البنائى مرهون بالهدف. لذلك، ينبغى أن تضع في ذهنك دوما الهدف الأساسى من المشروع. المشروع ليس مجرد مقالة أخرى، ولا هو رسالة دكتوراة، إنه فرصة لك لتنى وتعرض مهارتك في تحديد وتنفيذ وكتابة قطعة متميزة من البحث، مستخدما المفاهيم الأكاديمية والإدراكات النظرية والقدرات العملية التى اكتسبتها في دراستك. إنه مشروعك أنت. ما لم تكن عضواً في فريق بحثى مشترك، فإن النتائج سوف تمثل كلية عملك الشخصى وسوف يحكم أساتذتك وممتحنوك عليك طبقاً لما تقدمه.

السر في كتابة أطروحة أو تقرير مشروع بطريقة ناجحة هو الاعداد الجيد للكتابة. بتعبير آخر ينبغى أن يكون لديك خطة جيدة لما تنوى أن تفعله، وأن يكون لديك جدول زمنى واقعى من البداية. بوضوح الزمن في اعتبارك والمحافظة على توجهك طوال المشروع يمكنك أن تقلل إلى درجة كبيرة المعاناة التى تحدث مع آخر لحظة لتسليم المشروع.

المهام الأولى في كتابة المشروع هى أصعبها، صفاء الذهن والتفكير العميق في جوهر المشروع طوال الوقت.

١- ما المشكلة أو المشروع الذي تنوى بحثه بالتحديد؟ ما لم تركز تماماً على المشكلة، لن تنجح أبداً لا في البحث ولا في كتابته.

٢- ما المخطوط الرئيسية للبحث التي تنوى اتباعها؟ يجب أن تفكر في الطريق الذي ستتبعه مسبقاً مجتازاً المواد السطحية لتصل إلى قلب الموضوع.

٣- حدد مجال المشكلة واعرف أهدافك باختصار واتساق في صورة مكتوبة.

٤- ناقش تلك الأفكار الأولى المكتوبة مع المشرف على المشروع. لكي تساعد في المناقشة، أنت في حاجة لإعداد ثلاث قطع مكتوبة:  
أ) ملخص من صفحة واحدة للقضية الأساسية أو خط البحث الذي تنوى أن تتبعه.

ب) مخطط للبناء التركيبي لأقسام التقرير الرئيسية والمساحة التي تنوى أن تخصصها لكل قسم (مثلاً عدد الكلمات التي تنوى أن يتضمنها كل قسم).

ج) مسودة جدول زمني (يمكن تعديلها بعد ذلك) تبين التواريخ التي تأمل أن تستمر فيها من البداية وحتى موعد تسليم التقرير.

ولأن الملخص والبناء التركيبي والدول الزمني هي العناصر الأساسية لأي تقرير ناضج، فإنه ينبغي أن تعطى الأولوية من الاهتمام. قد يكون من المفيد أحياناً أن تضع ثلاثة تركيبات بديلة تجل ثلاثة مداخل لنفس المادة. بعد التأمل فيها، يمكنك اختيار أفضل مدخل أو ربما تجمع بين العناصر الأفضل في كل منها.



بناءً التقرير:

أيًا كانت المادة التخصصية التي يعالجها التقرير، فإنه ينبغي أن يجمع بناؤك العناصر الآتية:

- ١- صفحة العنوان: وتتضمن العنوان، والمؤلف أو المؤلفين، والأستاذ المقدم إليه التقرير، والتاريخ، والقسم العلمي.
- ٢- قائمة المحتويات (الفهرس): وتتضمن الخطوط العريضة لبناء التقرير وبيّن عدد صفحات كل قسم.
- ٣- ملخص: وتتضمن ملخصاً من صفحة واحدة يجسد لب التقرير.
- ٤- مقدمة:

- أ) تشرح أهداف التقرير.
- ب) تقدم صياغة لمشكلة البحث.
- ج) تشرح تفسيرك للمشكلة.
- د) تبين مدخلك في معالجة الموضوع.
- هـ) تشرح سير التقرير.

٥- السياق:

- أ) يحدد موقع المشروع في إطار مجموعة من السياقات المعروفة (جغرافي، تاريخي، اقتصادي، اجتماعي، سياسي، علمي، تكنولوجي، خليط من أكثر من مجال).
- ب) يحدد موقع المشروع في إطار تنظيم معين، حيثما يكون مناسباً، من حيث حدود المجالات التي تنوي تغطيتها وتلك التي تنوي إهمالها، مع تبرير هذا التحديد.

ج) يحدد موقع المشروع في اطاره التاريخي، ويشرح الفترة الزمنية التي أجريت فيها البحث الميداني (قد يكون التسلسل الزمني لخطوات البحث مناسباً لوضعه في الملحق).

٦- عرض الدراسات والأدبيات المرتبطة:

أ) يقدم ملخصاً للنظريات والقضايا الأساسية التي طورها باحثون قبلك في مجال البحث الذي تعمل به.

ب) يشير إلى الدراسات التي تنوى تكرارها أو النظريات التي تنوى الاستناد إليها، أو الفروض التي تنوى اختبار صحتها في بحثك.

٧- منهج البحث:

أ) يصف المناهج البديلة التي فكرت بها قبل قرارك لمعالجة المشكلة.

ب) يذكر المنهج الذي انتهيت إلى استخدامه، وسبب ذلك.

٨- بيانات ونتائج البحث:

أ) يعرض البيانات التي جمعتها أثناء إجراء البحث بتفصيل كافٍ يسمح لقارئ تقرير البحث أن يفهم التحليل اللاحق لهذه البيانات.

ب) يشير القارئ إلى بيانات بحثية أكثر تفصيلاً مرفقة بملاحق التقرير.

٩- مناقشة أو تحليل النتائج:

أ) يبرز ما تعتقد أنه النتائج الأساسية، وعادةً نحسب ترتيبها في الأهمية بالنسبة لك أو بالنسبة للتنظيم الذي تبحثه.

ب) يفسر نتائجك وناقش معانيها ودلالاتها في ضوء المعرفة السابقة وقراءات الأدبيات المرتبطة بموضوع البحث.

١٠- النتائج الختامية والتوصيات:

أ) يضع في صورة موجزة المعلومات الأكثر أهمية المستخلصة من البحث، والدروس المستفادة من تفسيراتك لتلك المعلومات.

ب) يبين التضمينات المؤثرة لنتائجك، وحيثما يكون مناسباً، ما ينبغي عمله لمتابعة ما توصلت إليه والذي تتبين ضرورته.

ج) يعطى مؤشرات لأبحاث لاحقة يقترح إجراؤها لمتابعة بعض ما لم تصل إليه في بحثك الذي قمت به.

١١- الحواشى والمراجع:

أ) يوفر حواشى للمادة العلمية المذكورة في متن التقرير (متضمنة المؤلف، العنوان، مكان النشر، الناشرن سنة النشر).

ب) ييلور الأفكار الثانوية، ولكنها في نفس الوقت مهمة والتي لو أضيفت إلى متن التقرير لجعلته مفرط التفاصيل.

١٢- ثبت المراجع:

\* يوثق المصادر الرئيسة التي استندت إليها في البحث، مرتبة بحسب الحروف الأبجدية للمؤلفين.

١٣- الملاحق:

\* يضع على صفحات ذات ترقيم منفصل أى مواد تفصيلية، يكون من غير المناسب إضافتها في متن التقرير.

كتابة تقرير المشروع:

ينبغي ألا تفكر في بدء الكتابة ما لم تكن قد أكملت أربع مراحل جوهرية:

١- التفكير: ويعنى التفكير فيما يتعلق بمعنى ومحتوى المادة العلمية، وكيف تنوى أن تعالج مشكلة البحث.

٢- البحث: ويعنى بحث الموضوع لتتبين ما توصل إليه الباحثون الذين عاججوا الموضوع قبلك، يأتي ذلك في صورة "البحث عن الدراسات الأكاديمية المرتبطة السابقة". ويستغرق ذلك الكثير من الوقت.

٣- التنظيم: ويعنى ذلك تنظيم أفكار ومادة بحثك في خط متماسك من المناقشة وعرض الأفكار. كثيراً ما يجد الطلاب صعوبة في هذا العمل حيث يكون أمام الطالب كميات كبيرة من المادة العلمية التي عليه أن يفحصها ولكن الأمر يحتاج إلى تقييم الأولوية والأهمية وإلى تحديد الأولويات.

٤- البناء التركيبي: ويعنى ذلك بناء المادة التي تكتبها في نمط فعال يسمح لك بعرض أفكارك بدرجة كبيرة من الكفاءة بأقصى ما يمكن. عند هذه النقطة يجب أن تعود لتعديل مسودة التخطيط الأول الذي وضعته لبناء تقريرك وذلك قبل أن تبدأ في الكتابة.

لا توجد طريقة مثلى لكتابة تقرير المشروع. لكل منا طريقته المفضلة وطرقه التي حاولها. لا خطأ بأن تبدأ من الوسط أو تبدأ من حيث ما تجده سهلاً، عليك أن تبدأ. ولكن احترس من أن تترك الأجزاء الصعبة حتى النهاية. قد يضع منك الوقت - أو تكتب شيئاً غير واضح.

## الفصل الرابع عشر العقل السليم فى الجسم السليم

يهدف هذا الفصل إلى تحقيق الآتى :

- ١- أن تعرف كيف تشعر بأنك فى حالة جيدة ولائقة للدراسة.
- ٢- أن تشرح أهمية التغذية الصحية.
- ٣- أن تقترح طرقاً لتدريبات رياضية معقولة تحافظ على لياقتك البدنية.



## الفصل الرابع عشر

### العقل السليم فى الجسم السليم

الجسم السليم واللياقة البدنية المساعدة على الدراسة:  
الصحة واللياقة البدنية موضوعان مهمان ومستحبان ولو تكرر النصح  
بهما. ينبغى أن تشعر بعظمتك وأنت أكثر حيوية وطاقة. التغذية والتدريبات الرياضية  
هما المفتاحان للصحة واللياقة البدنية.

#### التغذية:

لم تكن التغذية مشكلة كما هى هذه الأيام، خلال الحرب العالمية الثانية،  
مثلاً، عندما كان الناس يزرعون ما يحتاجونه من فاكهة وخضروات، وعندما كانت  
توزع اللحوم بالبطاقات، وكانت الحلويات ناقصة فى السوق. كان الناس أفضل  
صحة من الآن.

اليوم، وجود أطعمة مرغوبة متبلة بمواد تعمل على السمنة، أو سكريات مستترة  
أو ملح ودهنيات ومواد قاتلة للبكتريا، غير من عادتنا فى الطعام. عمليات التجميد  
والتعليب تقلل من عدد المكونات المغذية فى الطعام. قليلون هم الذين يزرعون  
خضوراتهم ويصنعون حساءهم (شوربتهم) بأنفسهم. إن أكل الأطعمة المعلبة لا  
يحتاج إلى عناء كبير. فالأمر ليس أكثر من فتح العلبة المحافظة للطعام، ولكن  
المشكلة هى فى الدهون الموجودة فى الأكل غير المحفوظ، والمعروف أن الدهن  
يعمل على انسداد الشرايين.

فى نفس الوقت قد تغير أنماط الطاقة، فعلى سبيل المثال نحن نمشى أقل مما

اعتدنا عليه، حيث أن معظم العائلات لديها الآن سيارات، والغسالات وأجهزة الكي الآلية حلت محل الطرق اليدوية التقليدية. لذلك فإن ذلك الإنسان للجهد والطاقة العضلية قد اختزل إلى حد كبير. المدرسة قد تكون شجعتك على الجري أو المشاركة في مسابقات رياضية. لكن المخطورة، هي أنك عندما تذهب إلى الجامعة، يتوقف كل ذلك حيث لا يُطلب منك أحد أن تفعل ذلك. دعنا الآن نتحدث أولاً عن عادات الطعام.

### الوجبات الغذائية:

أصبح الإفراط في الأكل وفي المشروبات من المشكلات الرئيسية في المجتمعات الغربية. أظهر البحث في عام ١٩٨٣م أن ٢٦٪ من كل البالغين البريطانيين كانوا يحاولون انقاص أوزانهم، وتصل النسبة إلى ٣٥٪ بين النساء. تُعد هذه النسبة عالية. أصبحت التغذية تجارة كبيرة، مع تجهيز وجبات قليلة الدهون والسكريات والنشويات وتلك المعدة لتقليل الوزن كثيرة، فقد أصبح هناك مأكولات متنوعة قليلة الدسم وقليلة السعرات الحرارية، كما أصبحت هناك مراهم وحببات دوائية للتخسيس. المشكلة أننا نعاود الإفراط في الأكل بعد الاحساس بانتهاء المشكلة، متصورين أن العودة للحالة الطبيعية معناها أن تعود لنفس العادات الغذائية غير الصحية. إن عدم حرصنا على العادات الصحية للأكل والغذاء يحولنا إلى "عرائس" بشرية متحركة، كما أنه لا يجب أن نبدأ بنظام خاص للتغذية ما لم نغير عاداتنا في الأكل.

إحدى الحالات التي تخرجت حديثاً من الجامعة قررت أن تسير على نظام غذائي منخفض السعرات. بسرعة غير عادية نقص وزنها ٢٥,٥ كيلو جراماً في أربعة شهور. إلا إنها استعادت هذا الوزن - وأكثر منه - في الأربعة شهور التالية، رغم اتباعها نفس النظام الغذائي المنخفض. المشكلة هنا أن جسمها تكيف مع نظام في



التجويع، بأن عمل على تخفيض نظام تجدد خلاياه، وتعانى هذه الفتاة الآن من مشكلة كيفية انقاص وزنها الذى يتزايد.

أنتا فى حاجة إلى تغيير مكونات وجباتك الغذائية. هناك تغييرات لازمة صحياً لابد من أن تقوم بها (إذا لم تكن قمت بها حتى الآن) ليس لها علاقة بانقاص الوزن، ولكنها مرتبطة أساساً بإعدادنا بدنياً للعمل لانجاز أقصى أداء ممكن. إنها حقيقة محزنة إن الآلة والماكينات يتم صيانتها بطريقة أفضل من صيانة أجسادنا .. إن أحد سكان المريخ ربما يعجب ويذهل، وهو يراقب جنسنا البشرى، من قدرتنا التى تبدو كأنها بديهية فرضية على تحطيم أنفسنا بالتهام أطعمة سيئة ونشعل مداخلنا صغيرة (للتدخين) وننتهى جانباً نتيجة استهلاك كم كبير من المشروبات المهلكة.

أكمل استبانة نظامك الغذائى التالية لتحكم ما إذا كنت فى حاجة إلى تغيير فى وجباتك الغذائية.

استبانة الوجبة الغذائية:

ضع "نعم" أو "لا" أمام الأسئلة التالية:

- ١- كقاعدة عامة، هل تأكل طعاماً مقولاً (محمراً) بالسمن؟
- ٢- هل تشرب كحوليات معظم الأيام؟
- ٣- هل ترش الملح على طعامك؟
- ٤- هل تأكل بين الأكلات (مقرمشات، ياميش، فتسق، ...)
- ٥- هل تضع سكرًا فى الشاي أو القهوة؟
- ٦- هل تأكل حلواً أو شوكولاتة؟
- ٧- هل تتجنب أكل الخضروات؟

- ٨- هل تتجنب شرب الحليب؟  
٩- هل يزداد وزنك في حالات الاكتئاب أو الضيق؟  
١٠- هل تشعر أحياناً أنك لن تصل للوزن الذي ترغب أن تكون عليه؟

أى إجابة بنعم عن أحد الأسئلة السابقة تعنى إمكانية وجود خطورة في تغذيتك وبالتالي بالنسبة لصحتك. دعنا الآن نناقش كل نقطة على حدة:

#### ١- الطعام المقلو (المحمر) بالسمن:

يزيد هذا الطعام محتوى الدهون التي تضاف إلى نسبة الكلوسترول في الجسم. إخصائيو مرض الشريان التاجي بالقلب يصفون وجبة غذائية منخفضة الكلوسترول. الأطعمة المشوية والمطهية على البخار أو في أفران الموجات الصغيرة (ميكروويف) تمدنا بغذاء أكثر صحة.

#### ٢- المشروبات الكحولية:

هذه المشروبات شديدة الخطورة فهي عالية السعرات، حوالي ١٨٠ سعراً في كوب البيرة الذي يسع نصف لتر، ٨٠ - ١٠٠ سعر في كوب النبيذ الأبيض الجاف، لذلك فإن الكحوليات تلحق ضرراً بالأداء العقلي والجسماني، كما أنها تلعب دوراً في السمنة (ضخامة الجسم). وهي تؤثر في القدرة على اتخاذ القرار، وتسبب الوقوع في أخطاء كثيرة قد تؤثر في المدى البعيد. كل وحدة كحولية (ربع لتر من البيرة أو كأس من النبيذ) يحتاج إلى ساعة كاملة لتنمحي آثارها من الجسم. لذلك فإن شرب لترين من البيرة قد يتطلب ٨ ساعات لتتبدد وتزول. هناك ارتباط بين كثرة المشروبات الكحولية وبين عدد من الأمراض التي تصيب الجسم مثل أمراض الكبد (الصفراء، التليف)، والعجز الجنسي، وارتفاع ضغط الدم وتلف المخ. وتتأثر أيضاً الفيتامينات.

التشديد الحالى على الشرب المسكر وعلى قيادة السيارات جعل الكثيرين يطلبون المشروبات الخفيفة، كما أن السوق بدأ فى زيادة معروضاته من المشروبات قليلة أو منعدمة الكحول.

### ٣- الملح:

الملح فى حد ذاته ليس شيئاً سيئاً، ولكن التزايد فى استخدامه يستثير الأدرنالين (إفرازات الغدة الكظرية) ويساعد على التوتر الزائد وتصلب الشرايين واستبقاء الماء فى الأنسجة الدهنية والتهاب النسيج الخلوى، وهو أيضاً يؤثر على الكلى ويحدث اضطرابات فى توازن الهرمونات، كما إنه إدمانى إلى حد ما. أحد مؤشرات الإفراط فى استعمال الملح فى طعامك هو أنك تجد أنه من الصعب عليك إبعاد قارورة الملح من مائدتك، يوجد من الملح فى أجسامنا ما يكفى احتياجاتنا بدون أن نضيف المزيد، ألا تستخدم الملح لمدة أسبوعين وسوف تتعود على عدم استخدامه.

### ٤- الأكل بين الأكلات الرئيسية:

هذه العادة تمد الجسم بسرعات مستترة، ما يسمى غالباً بالوجبات المنسية مثل البسكوطة والبقول السودانى، أو قطع الجبن، يأكلها المستهلك لا شعورياً. المقرمشات تحتوى على نسبة عالية من الدهون، والفسق أو البقول السودانى رغم أنه بروتين جيد يحتوى على نسبة عالية من الكلسترول وغالباً ما تكون مغطاة بالملح. التفكير بطعام ما بين الأكلات الرئيسية قبل الأكلات أو طوال الوقت، يشجع سلوك أكلات التصبيرة وسلوك الإفراط فى الطعام. الاستغراق فى الطعام يمكن أن يوجد عند أولئك الذين يعيشون حياة مملة أو متوترة.

### ٥- السكر:

تحتوى ملعقة السكر ١٧ سعراً حرارياً، فإذا كان متوسط ما يشربه الفرد من

الشاي أو القهوة أربع كوبات فإنه سيضيف ٤٧٦ سُعر في الأسبوع أو ٢٤٧٥٢ سُعراً في السنة. بالنسبة لشخص نشيط بدرجة معقولة، فإن ذلك يعني زيادة في وزنه نحاولي ٣ أو ٣,٥ من الكيلوجرامات في السنة الواحدة. وبنفس المعيار فإن الامتناع عن ذلك يعني فقداناً في الوزن بنفس المعدل. لكي نقضى على هذه العادة، حاول استبعاد السكر من الشاي أو القهوة لمدة أسبوعين تجريبين. وجد معظم الناس أنهم لا يطبقون السكر بعد ذلك. السكر الأبيض النقي خالٍ تماماً من المواد الغذائية ولا يضيف شيئاً لوجبتك الغذائية.

#### ٦- الحلويات والشوكولاتة:

الحلوى والشوكولاتة والبودينج تحتوي على نسب عالية من السُعرات ومن السكر، بدون استئصالها تماماً من طعامك، فإنه من المستحسن أن تُقلل منها.

#### ٧- الخضروات:

الخضورات مصدر ممتاز لفيتامينات A - B6 - E - C والمعدنيات والبروتين والألياف. كن جسوراً وحاول تناول الأنواع المختلفة من الخضروات لتكتشف أيها أحب إليك، إن لها مذاقاً جيداً.

#### ٨- الحليب:

الحليب غذاء مهم جداً، فهو يحتوي على البروتينات والفيتامينات، والكالسيوم. الحليب عنصر مهم جداً في غذائنا إذا ما كنا نرغب في تجنب لين العظام (العظام الهشة) عندما نكبر في السن. الحليب الكامل الدسم يحتوي على دهنيات، لذا فمن الأفضل اختيار الحليب قليل أو خالي الدسم والذي يظل محافظاً على الكالسيوم. المصادر الأخرى للكالسيوم - إذا لم تحب الحليب - هي الزبادى اليورجورت والجبن والجمبرى (الروبيان) والآيس كريم.

## ٩- الاستجابة للتوتر والاجهاد:

أصبح الارتباط بين التوتر وزيادة الوزن أمراً معترفاً به، عندما يكون المرء متوتراً فإنه يفرز الكورتيزون في الجسم، وهذا يزيد من فتح الشهية، الأكل له أيضاً تأثير استرخائي مريح، وهذا شيء جيد، ولكن إذا كان الأكل هو طريقتك الوحيدة للاسترخاء فسوف تحل بك مشكلة زيادة الوزن. لذا عليك أن تبحث عن طرق أخرى للتخلص من التوتر والاجهاد.

## ١٠- سلبية الكثيرين من الناس:

كثيرون من الناس سلبيون فيما يتعلق بقدرتهم على التحكم في غذائهم، عدم الرضا عن الذات والشعور بالذنب عن الإفراط في الأكل يساعد على عدم السلبية. عليك أن تتعلم في أن تفكر بطريقة ايجابية، وأن تتطلع إلى النتائج الصحية، وهذا يمكن أن يساعدك بدرجة كبيرة في برامج تغذيتك.

## الوجبة الغذائية المتوازنة:

من أجل تغذية جيدة ووجبة متوازنة، ينبغي أن يكون على أول القائمة بروتينات. يتكون البروتين من أحماض أمينية ويكون كل خلايا الجسم - الأظافر، الشعر، الجلد، الدم، الخ، البروتين الحيواني صالح للإنسان ولكنه قد يحتوى على كلوسترول مضمور فيه - كما هو الحال في اللحوم السمينه. البروتين غير الحيواني أفضل لأنه منخفض الدهون والكلوسترول.

## الكاربوهيدرات البسيطة:

تمدنا سريعاً بالطاقة، مثل الحلويات والسكر، ولكن هذه الطاقة تختفى سريعاً. ولكن الكاربوهيدرات المركبة، مثل الفطائر تطلق الطاقة على مدى فترة زمنية أطول. لذلك فإنها تبعد الجوع لمدة أطول. بصفة عامة فإن الناس يأكلون كثيراً

من الكربوهيدرات البسيطة ولكنهم لا يأكلون القدر الكافي من الكربوهيدرات المركبة.

#### الدهنيات :

ضرورية للحرارة والطاقة فهي تحمي أعضاء الجسم وتبعدنا عن البرد. إلا أن الإفراط في الدهون يؤدي إلى البدانة وأمراض القلب. وكما هو الحال في كل الأمور، فإن الوسطية هي الأفضل.

#### الألياف :

أساسية في التغذية لإعطائنا النضارة، البطاطا والخبز الأسمر والحبوب تساعدنا في ذلك.

#### الفيتامينات :

تنشط الجسم للعمل، وحيث أن الجسم لا يفرز فيتامينات لا بد وأن نحصل عليها من وجباتنا الغذائية، والنقص في أحد الفيتامينات يمكن أن يؤدي إلى تعطيل عمل الآخريات. لكي نحصل على كل الفيتامينات فإننا نحتاج إلى وجبة غذائية متوازنة.

الدليل اليومي للطعام سوف يساعدك على وضع خطة للأكلاتك طوال اليوم، وعليك أن تتذكر بأنه ينبغي أن تأكل هذه الأطعمة على أساس يومي. فالبرتقالة التي تأكلها يوم الاثنين لن تمدك بفيتامين (C) (ج) حتى يوم الجمعة.

## دليل يومية للطعام:

الأكلات: قطعتان أو أكثر من اللحم الأحمر يومياً، القطعة التي تُقدّم تكون حوالي ٨٥ جراماً من اللحم المطبوخ أو السمك أو الدجاج. إذا كنت نباتياً استخدم البيض والجبن والفاصوليا والبصله والحمص والمكسرات كبدايل.

الحبوب: تقدم أربع مرات أو أكثر يومياً، المرّة الواحدة تقدم فيها شريحة من الخبز ونصف كوب من الحبوب المطبوخة أو فطيرةٍ وثلاثة أرباع كوب من الحبوب المعدة للأكل. استخدم ذرة أو منتوجاً مخصباً.

الفواكه والخضروات: تقدم أربع مرات أو أكثر يومياً، تخير فواكه من فصيلة الموالح الحمضية أو الطماطم أو الفراولة أو أى فاكهة مخصبة بفيتامين C (ج) يومياً. استخدم خضورات غامقة أو خضراء أو صفراء بكثرة.

الحليب: يقدم كوبان أو أكثر من الحليب نصف الدسم يومياً للكبار، ويقدم للأطفال ثلاثة أكواب أو أكثر يومياً من الحليب كامل الدسم، يحتاج الطالب إلى أربع أكواب أو أكثر من الحليب كامل الدسم أو قليل الدسم أو خالي الدسم.

### صعوبة الحصول على وجبة متوازنة:

عندما نتسوق أو نأكل في الكافتيريا أو مطعم أو مقصف بالكلية، فإننا نميل إلى اختيار طعام له جاذبية وطعم لذيذ وليس من أجل قيمته الغذائية. في نفس الوقت، غالباً ما نكون منشغلين بحيث لا يمكننا الأكل بمواعيد منتظمة، حيث نلتهم ما هو أيسر لنا في الحصول عليه وليس ما هو أفضل لصحتنا. ثم نندهش لماذا لا توجد لدينا طاقة.

الكراهية الشخصية لبعض الأطعمة مثل الخضروات والحليب والكبد، ومستخرجات البحر (وجميعها مصادر جيدة لمكونات التغذية)، قد تحد من الوجبة الغذائية وتؤدي إلى نقص في مركب غذائي معين. كذلك، فإن شراء طعام مُجد أو مُعلب وليس طازجاً يُقلل من الفيتامين المأخوذ نحو الـ ٢٥ - ٣٠٪ وغالباً ما يكون أعلى في الشمن.

حتى الطعام الطازج يفقد محتوياته من الفيتامين إذا خزن لفترات طويلة في أحد الأسواق المركزية. تم اختيار بعض حبات البرتقال عشوائياً، ثم استخرج منها العصير وتم تحليله، ووجد أنه لا يحتوي على جرام واحد من فيتامين C لذلك عليك أن تتسوق حينما تعرف أن معروضاته دائمة التجديد. إن إعداد الطعام يمكن أيضاً أن يجد من توازن الوجبة الغذائية. عندما نطبخ البطاطا أو الخضروات، غالباً ما نتخلص من القشرة الخارجية والتي تحتوي على مكونات غذائية كبيرة (مثل قطع الألياف وتحت الجلد)، ثم نغلى أي فيتامينات متبقية في الماء، والتي تلقى عندئذٍ في البالوعة. إننا حقيقةً نلقى بعيداً مكونات تغذيتنا ولكن إذا طبخت البطاطا بقشرتها، سواء على البخار أو في أوعية الموجات الصغيرة (الميكرويف)، وإذا ما نُظف الجزر بدلاً من تقشير، وإذا ما اختيرت الفاكهة الطازجة، فإننا سوف نبني أجسامنا غذائياً من أجل حياة أفضل.

### التدريبات الرياضية:

عندما نتحدث عن التغذية كمدخلات للسعرات الحرارية في الجسم، فإنه لا بد من مناقشة المخرجات واستخدام السعرات. يستخدم هضم الطعام حوالي ٢٠٪ من السعرات المأخوذة ولكن ينبغي أن تعمل السعرات المتبقية لتكوين الطاقة التي نبذلها



لكي نعيش حياتنا، إذا كانت هذه الحياة غير نشطة فإننا نغامر بأن نكون غير لائقين  
بدنيا وجسمانيا.

### مزايا التدريبات الرياضية:

تقلل التدريبات الرياضية من التوتر النفسى، ولأن الطالب لا يمكنه دائما أن  
يتفادى التوتر، لذلك فإن توظيف استراتيجيات مقاومة التوتر تصبح أمرا  
لازما. يمكن للتدريبات الرياضية أن تحرق الأدرنالين الذى يسببه القلق والخوف  
والاحباط تاركا الجسم فى حالة من الاسترخاء والراحة. بعد التدريبات الرياضية  
يشعر المرء بأنه فى حالة جيدة. ويبدو عليه ذلك. الجسم خائر العزيمة والوجه  
المكفهر يبعثان الثقة بالنفس، تستثير التدريبات الرياضية تدفق الدم إلى الجلد  
وبذلك تعطى مظهرا صحيا مشرقا.

التدريبات الرياضية - إضافة إلى التغذية الجيدة - يمكن أن تحرس الجسم  
ضد العديد من الأمراض الخطيرة. النوع الصحيح من التدريبات يمكنه أن يشفى  
آلام الظهر والصداع وآلام الصدر. أحد التأثيرات الجانبية الأخرى للتدريبات  
الرياضية هى أن يصبح الفرد أكثر استعدادا وكفاءة لدراسته، ناهيك عن التقليل  
من الغياب عن المحاضرات والدروس لأسباب مرضية. ولقد ظهر أن هناك ارتباط  
مصاحب بين زيادة القدرة على التركيز واتخاذ القرارات وبين اللياقة البدنية. تستثير  
التدريبات كذلك المخ، لذلك وبصفة عامة فإن الطلاب الذين يمارسون التدريبات  
الرياضية بانتظام سوف يبدون ويكونون فعلا متمتعين باللياقة البدنية والعقلية.

### خمس خرافات تتعلق بالتدريبات الرياضية:

طالما أن هناك فوائد جمة للتدريبات الرياضية، لماذا إذن يحاول العديد من  
الطلاب تجنبها؟ نحن نقول لأنفسنا أننا سوف نبدأها يوما ما. ربما كنت نشيطا فى  
المدرسة ولكنك أصبحت فى الجامعة نشيطا فقط كمتفرج على الألعاب والمباريات

الرياضية. ربما لأنك فكرت بأن تصبح أكثر نشاطاً رياضياً ولكنك فقدت حماسك قبل أن تبدأ. إليك بعض خرافات أسطورية عن الدريبات الرياضية قد تكون قد صدقتها:

### خرافة (١):

ينبغي أن تكون رياضياً لكي تمارس التدريبات الرياضية. هل مارست الحركات في دروس التربية الرياضية بالمدرسة؟ هل وجدت الأنشطة الرياضية صعبة وغير ممتعة؟ لا تقلق، هناك العديد من الأنشطة الرياضية الممتعة في عالم الواقع، أنشطة لا تتطلب خلفية رياضية خاصة ولا تتطلب قدرات طبيعية.

### خرافة (٢)

تستهلك التدريبات الرياضية الكثير من الوقت. هل عندك جدول زمني مزعج وتشعر أنه ليس لديك وقت للتدريبات الرياضية؟ برنامج تدريبات رياضية يمكن أن يتطلب فقط (٣٠ - ٤٥) دقيقة، ثلاث مرات في الأسبوع، بتعبير آخر (١٥ - ٢) من الساعات أسبوعياً هو كل ما هو مطلوب منك لتحسين مستوى لياقتك.

### خرافة (٣)

مجرد لعب ١٨ ثقباً في الجولف أو مجموعتين من التنس في نهاية الأسبوع، تُعد تدريبات كافية للحفاظ على لياقتك؛ التدريب مرة واحدة أسبوعياً لا يكفي للياقتك. في الحقيقة، فإن مثل هذه التدفقات من التدريبات يمكن أن تعرض الجسم للخطر غير المعتاد على التعامل مع هذه الاندلاعات الفجائية النشطة. سوف تكون معرضاً أكثر للأذى عندما لا تكون تدريباتك منتظمة أو غير متكررة، ومع ذلك فإن لعب التنس أو الجولف مرة واحدة أسبوعياً يمكن أن يكون جزءاً ممتعاً من برنامج تدريبات رياضية منتظم.

#### خرافة (٤)

التدريبات الرياضية تزيد من الشهية للأكل، لذلك فإنها لا تستطيع أن تساعدك في انقاص الوزن حقيقة، العكس هنا هو الصحيح، التدريب المنتظم المعقول يساعد في تنظيم الشهية لكي تعكس بدرجة كبيرة احتياجات الفرد للسعرات الحرارية، كذلك تحافظ التدريبات على عدم تراكم الدهون في الجسم.

#### خرافة (٥)

سوف تستهلك التدريبات الرياضية الكثير من طاقتك وتترك منهوك القوى. إذا كنت متعباً أو منهكاً في آخر اليوم، من المحتمل أنك سوف تستفيد ولن تتضرر من التدريبات الرياضية، كثير من الطلاب الذين يمارسون التدريبات يجدون أنهم في حاجة أقل إلى النوم وأنهم يمتلكون قوة أكثر لأن عضلاتهم تستطيع أن تعمل أشد بأساً وأطول زمناً مع مجهود أقل. كذلك الطلاب الذين يمارسون التدريبات الرياضية بانتظام يضعون اجهداً أقل على أوعية القلب أثناء أداء أعمالهم لكي تكتسب اللياقة وتظل متمتعاً بها - ينبغي أن تتعامل مع ثلاثة عناصر من التدريبات الرياضية:

#### القوة (ستامنيا):

وهي رياضة هوائية *Aerobic* والهوائية هنا تعني بها أنها مزودة بالأكسجين. تتميز الرياضة الهوائية بأن الجسم يستخدم مجموعات كبيرة من العضلات في نشاط متصل ايقاعي لفترات زمنية طويلة نسبياً. ومن أمثلة التدريبات الهوائية: الجري، ركوب الدراجات، السباحة، فترات اللياقة الهوائية.

بالنسبة للفرد غير اللائق، فإن الحد الأقصى لفترات التدريب هو ثلاث مرات أسبوعياً. الكثرة هنا سريعاً ما تؤدي إلى الأذى والاصابات الخطرة. التدريب المنتظم الممتع هو مفتاح تحسين اللياقة البدنية.

من الناحية الأخرى، إذا مارست التدريب أقل من مرتين أسبوعياً، فليس من المحتمل أن تكتسب أية لياقة ملحوظة. تشير الدراسات البحثية إلى أنه، لتحسين القدرة الهوائية، ينبغي أن ترفع معدل نبض القلب لعشرين دقيقة على الأقل في كل مرة تدريب، بداية، سوف يجد بعض الأفراد صعوبة لأن يستمروا في التدريب لمدة عشرين دقيقة، وذلك لعدم تعود مفاصلهم وعضلاتهم على ذلك، في مثل هذه المواقف. ينبغي أن تستهدف الوصول إلى فترة العشرين دقيقة بالتدرج.

أخيراً، أظهرت الدراسات تحسين مستويات اللياقة إذا ما استطعت أن تتدرب بسهولة لمدة ثلاثين دقيقة، لذلك فإن هدف الثلاثين دقيقة هو هدف جيد إذا ما سعت للوصول إليه.

#### الجلد - تدريب العضلات:

نغمة العضلة الجيدة تساعد على الحفاظ على استقرار المفاصل، وعضلات الأوضاع المصطنعة تلعب دوراً مهماً في عدد كبير من المهام اليومية التي يقوم بها الناس لذلك فإن تدريب العضلات أمر مهم لجميع الأفراد، ولكنه أكثر أهمية لأولئك المهتمين بتعديل هيئة أجسامهم من خلال التدريبات الرياضية.

يساعد رفع الأثقال أو التدريب في صالة الرياضيات بالكلية ثلاث مرات أسبوعياً في بناء قوة الجلد والتحمل. ومع ذلك قد لا يوفر ذلك في حد ذاته تدريبات هوائية. وهذه ملاحظة تحذيرية نتجت عن خبرات شخصية، فهناك من مارسوا التدريبات بهذه الصورة ولكن لم ينجحوا في اختبارات اللياقة (نحسب برنامج الإذاعة البريطانية عن اللياقة البدنية). برنامج السير المتمكن، لمدة ٢٠ دقيقة ثلاث مرات أسبوعياً ولمدة ستة أسابيع حسن بعض الأفراد ورفع درجة لياقتهم من "متوسط" إلى "جيد مرتفع".

## المرونة :

عند تسخين جسمك، تكون من الناحية الفسيولوجية أكثر قدرة على تمديد "مط" أوتار العضلات وأن تزيد حركة المفاصل. تدريبات التمديد المنتظمة والمحكومة، سوف تسمح لأطرافك بأن تعمل خلال مدى أكبر من الحركات مع فرص قليلة لحدوث اجهاد عضلى. ينبغى أن تكون واعياً بضرورة تجنب الإفراط فى تمديد العضلات خمس أو عشر دقائق من التمديد العضلى. بعض التدريبات أو حضور أحد دروس اليوغا سوف يساعدك على زيادة المرونة العضلية.

اكتب الآن الأشياء التى تعرف بالتأكد أنك تحب أن تمارسها فى التدريبات الرياضية. اكتب خمسة بنود ولكن قد يكون لديك الكثير. ضع تصنيفاتك بتحديد واضح. إذ إنك من الممكن أن تستمتع بممارسة تدريب معين ولكنه ليس شيئاً مثيراً للغاية، فلا داعى لكتابته فى القائمة المطلوب كتابتها عن أشياء أنت متأكد أنك لا ترغب فى ممارستها، مثلاً: الجرى، السباحة، التزلج على الجليد، كارتيه، الانزلاق على زلاقة.

أجب على الأسئلة الآتية، سوف تمدك اجاباتك بأصناف عامة من الأنشطة الرياضية المناسبة لك كطالب:

- ١- هل تفضل ممارسة تدريبات الصالات المغطاة أو تدريبات الهواء الطلق؟
- ٢- هل تفضل ممارسة تدريبات مع آخرين أو بنفسك فقط؟
- ٣- هل تفضل ممارسة التدريبات صباحاً، بعد الظهر أو مساءً؟
- ٤- هل تفضل أن تكون تدريباتك صغيرة على مدى اليوم (بطريقة الساندويتشات التدريبية) مع الأنشطة الأخرى، أم تخصيص وقتاً معيناً لها؟

- ٥- هل يهيك أن تغير ملابسك عند القيام بالتدريبات؟
- ٦- هل تفضل ممارسة التدريبات في صالة الألعاب (الجيمانزيوم)؟
- ٧- هل يهيك أن يتبعثر (يتلخبط) شعر رأسك؟
- ٨- هل تفضل أن تكون تدريباتك لها نظام بنائى معين أم تقوم أنت بعمل ما ترغبه لنفسك؟
- ٩- هل تفضل التدريبات ذات المستوى العالى من الاثارة؟
- ١٠- هل تفضل تدريبات تمكنك من الوصول إلى درجة تقدم معين من مهاراتك؟
- ١١- هل تفضل أن تكون ضمن مسابقة في تدريباتك؟
- ١٢- هل أفضليتك هى أن تجد شيئاً تستمتع به، أو مجرد الانتهاء من التدريب وكأنها مهمة انتهت منها؟

في ضوء اجاباتك لخص أقوى تفضيلاتك في الجدول التالى، واضعاً في الاعتبار عناصر القوة، الجلد والمرونة، ألزم نفسك الآن بتاريخ معين تبدأ فيه ممارستك للرياضة وتحدد المدربين أو الأشخاص الذين تبدأ معهم، والمكان الذى تنوى أن تمارس فيه هذه التدريبات.

ختاماً، إذا كنت تستطيع أن تدبر توازناً في مدخلاتك ومخرجاتك وأن تأكل متبعاً أسلوب تغذية صحية، وأن تمارس تدريبات رياضية بانتظام فإن قدرتك على الدراسة سوف تتدعم بكل تأكيد.

راقب طبيبان مرضاهم سراً. وتأكد أن غالبيتهم كانوا جالسين في أوضاع وكأنهم يتوقعون المغادرة فوراً. وقد كان الطبيبان يبحثان أسباب مرض الشريان التاجى بالقلب. وقد سببت ملاحظة طريقة جلوس المرضى أن يغير الطبيب مسار

أبحاثهما. حيث بدء النظر إلى التوتر على أنه سبب رئيسى لمرضى القلب. كما أظهر بحثهما أن هناك نمطين سولكيين (أ)، (ب):

يميل الناس من النمط (أ) لقبول أعمال أكثر من طاقتهم. أولئك هم الذين يعيشون حياة قاسية، فهم ينزعون إلى الكمال، وكأنهم فى سباق. وهم غالباً غير صبورين، وعدوانيين عندما تعترضهم عقبات.

وعلى الجانب الآخر يتميز الناس من النمط (ب) باللطف والرغبة فى الارضاء، كما أن انتاجيتهم منخفضة وغير منظمين، ولا يشعرون بأية ضغوط.

هل تعرف - عزيزى الطالب - موقعك أو جزءاً من نفسك بالنسبة لهذه المواصفات؟ ينبغى أن تهدف إلى إحداث توازن بين النمطين (أ) و (ب) اعمل نجد ولكن لا بد لك من بعض الوقت للراحة.

أساليب الاسترخاء والراحة يجرى البحث بشأنها فى الولايات المتحدة لأغراض. وقد وجد الباحثون - على سبيل المثال - أن التركيز واتخاذ القرار قد تحسنا بين مديرى الاعلانات بعد استخدام هذه الأساليب. فقد نقص الزمن الذى كانوا يستغرقونه فى انتاج مجموعة ابداعية لاعلانات إحدى الشركات، نقص إلى الثلث. أن تتعلم كيف تلتمس الاستجمام سوف يفيدك فى استثمار وقتك فى الدراسة بالجامعة. هناك أشرطة سمعية بها بعض التعليمات التى تعين على الاسترخاء. فهى تعلم بعض العادات الجديدة أو تلغى عادات قديمة. هناك من يستخدمون اليوغا والمجوس التأملى المنفرد. لا شك أن الخلود إلى الراحة الطبيعية أفضل بكثير من التدخين أو تعاطى أى نوع من المخدرات أو المهدئات، التى

يقضى استخدامها على أى نوع من الراحة. فالمخدرات والكحوليات تقضى على النوم المصاحب بحركة العين السريعة REM والقضاء على هذا النوع من النوم بواسطة الكحوليات أو العقاقير المهدئة يمكنه أن يتكرر الشخص بإحساس بعدم الحيوية والاستنزاف، هذا إذا قُدر له أن ينام أصلاً.

### المصادر الخارجية للتوتر:

أحد أمثلة المصادر الخارجية للتوتر هو التغيير، والانتقال من المدرسة إلى الجامعة، يمكن أن يكون أحد التغييرات الكبيرة التي يمر بها الشخص. قد لا تترك منزلك، ولكنك بالتأكيد سوف تغير ظروفك الاجتماعية، ظروف عملك، أحوالك المالية، وربما قيمك وأفكارك. وهذا يحدث تغييراً جماً.

يقول علماء النفس وعلماء وظائف الأعضاء (الفسلجة) أنه حتى التغيير إلى أفضل مثل حالات كسب جائزة أو الانتقال إلى مسكن أفضل أو الزواج يمكن أن تحدث تأثيرات عنيفة قد يفقد المرء بسببها التركيز أو يفقد القدرة على التكيف مع الحالة الجديدة، أو حتى يعاني من مرض أو حادث.

يعانى الناس من الصداع بالنسبة للتغيير - فهم يكرهون أن يبعدوا عن الروتين الذى يعيشون فيه، وفى نفس الوقت، يبحثون عن تغيير يضيف مذاقاً وإثارة لحياتهم الرتيبة. إن إحداث توازن بين الاستجابتين هو التحدى الذى يواجهه الانسان طوال حياته.

الامتحانات مصدر آخر للتوتر خشية الفشل. لا شيء يمكن أن يولد تشاؤماً وقلقاً ضاراً مثل نهاية الفصل الدراسى ومجموعة الامتحانات النهائية. يبدو أن القلق والتشاؤم مترابطان لأن أفكارنا السلبية عن ذواتنا وإنجازاتها (أو النقص



فيها) هي التي تنتج القلق. التركيز على نتائج ايجابية بدلاً من التفكير في السلبيات يمكن أن يساعد كثيراً. إذا ما سُئلت أن تتذكر أفضل شيء حدث لك، قد تجد صعوبة في ذلك. ولكن إذا سُئلت أن تتذكر أسوأ حادث لك فإن هناك احتمال كبير بأن موقفاً معيناً سوف يأتي فوراً إلى ذاكرتك بتفاصيلها شكلاً، وكما لها لفظاً. لإحداث تغيير، ينبغي أن تركز على النتائج الايجابية: النجاح وليس الفشل. قلق الانتظار والتوقع - ذلك القلق الجامد الذي تمر به قبل حدث معين - يمكن أن يقل وتصبح الحياة أقل توتراً. هذه أمور سهلة القول ولكنها صعبة التنفيذ. لكي تغير أسلوب تفكيرك، يحتاج الأمر إلى جهد واصرار. ينبغي أن تكون على وعى بكل فكر سلبي وأن تستبدله بفكر ايجابي. احتفظ بالأسئلة التالية لكي تجيب عليها عندما تشعر بمعنويات هابطة وحاول أن تجعل تفكيرك السلبي أكثر موضوعية.

أسئلة تتحدى بها الفكر السلبي:

- \* ما هو دليلك الذي يدعم أفكارك السلبية؟ مثلاً، هل أنت فاشل تماماً أو أنك رسبت في مادة واحدة، أو فشلت في مجال واحد فقط؟
- \* هل هناك تفسيرات بديلة لما حدث خلاف التفسيرات السلبية؟
- \* كيف يمكن أن يتصرف شخص آخر يمر بنفس موقفك؟
- \* كيف يوقفك تفكيرك عن الوصول إلى أهدافك؟
- \* هل يمكن أن تتصرف بطرق أخرى؟

كثير من الطلاب يتكيفون مع الامتحانات ولكنهم يجدون أن العلاقات أو عدمها تؤدي إلى اليأس والحزن، هناك أمثلة كثيرة عن طلاب يعملون بمفردهم طوال الوقت ويفاجأون بأنهم في عزلة عن أقرانهم ومحرومون من الصداقات والحياة الاجتماعية مما يسبب لهم تفكيراً سلبياً وشعوراً باليأس والقنوط، ثم يتنبهون بعد ذلك إلى أهمية الصداقات والحياة الاجتماعية.

## آثار التوتر:

إذا كان التوتر شديداً ولمدة طويلة فإنه قد يتسبب في مضار نفسية وجسدية طويلة الأمد. يمتلك جسم الانسان التكنولوجيا التي تساعد على التكيف مع الضغوط المادية والذهنية. يتكون الأدرنالين وتدفق الدم يترك الأطراف - الأقدام والأيدي .. الخ - ويتحرك نحو القلب والرئتين والمخ - للمساعدة لتحمل الأزمات. الشيء الذي يكون الجسم أقل قدرة على تحمله هو الضغوط أو القلق طويل الأمد الناجم عن أكثر من مصدر. عندما يحدث ذلك فإن مصادر الجسم تستنزف مما قد يتسبب في حدوث أمراض.

كانت إحدى الطالبات المتخصصة في الموسيقى تعاني عادةً من أعراض مشابهة لأعراض الإنفلونزا قبل أداؤها للعزف. كانت هذه الأعراض حقيقية بالنسبة لها ولم يبدو أنها كانت تأتي كنوع من الهروب. ومع ذلك كانت تفكر بصورة هستيرية في أنها سوف تفشل قبل أسبوعين من موعد العزف الموسيقي، وتحت هذا التوتر أفرز جسمها فعلاً فيروسات الإنفلونزا.

القروح، ارتفاع ضغط الدم، مرض شرايين القلب، وحتى بعض أنواع السرطان، غالباً ما يكون التوتر نذيراً لها أو أحد أسبابها، ويساعد التوتر على نمو الأعراض الفيروسية البعدية يستنزف التوتر الجسم من الفيتامينات خاصة فيتامين (ب) وفيتامين (ج) ويمكن أن تحدث الأمراض نتيجة ذلك مما يزيد في تحطيم مصادر الجسم مما يتطلب شهوراً قبل اكتمال الشفاء.

وكما يضر التوتر النواحي الجسدية الجيدة، فإنه يمكن أن يؤثر في النواحي النفسية إذ يرتبط التوتر بسوء القدرة على التركيز وعدم القدرة على اتخاذ القرار، وظهور صعوبات في التذكر، وبصفة عامة يتأثر الأداء في كل المواقف

بصورة سلبية. أثناء أحد الامتحانات النهائية لاحظ أحد المراقبين أن طالباً، كانت تظهر عليه علامات القلق، يكتب بصورة جادة ومتصلة وأنه لا يتوقف أية لحظة للتفكير واسترجاع معلومات أو أفكار كما هو الحال عند باقي الطلاب، بالتدرج تبين للمراقب أن هذا الطالب كان يكتب اسمه فقط طوال الوقت بصورة متصلة لمدة ثلاثا ساعات. هذا مثال بالغ التطرف لحالات التوتر حيث يصاب الشخص بدوار وتنعدم لديه حاسة التوجه وتندني استجاباته لأدنى مستوى.

من غير أن نضيف إلى ما قد يكون لديك من توتر، من المهم أن تكون على وعى ودراية بتلك الآثار المدمرة، تظهر الأعراض بالصورة التي يحاول الجسم أن يتكيف لها، لذلك فإن معرفة هذه الأعراض هو الخطوة الأساسية في مقاومة التوتر.

### قائمة بأعراض التوتر:

ادرس الأعراض في القائمة الواردة في الجدول الآتي، وذلك لتحديد أية أعراض للتوتر قد تكون بادية عليك. ضع علامة على أى من الأعراض التي تشعر بها، إذا زادت العلامات التي تضعها عن ثلاث، ينبغي عليك أن تعمل على بحث أسباب التوتر الذي تشعر به سواء أكانت أسبابه داخلية (هل أنت السبب في ذلك؟) أو خارجية (هل تسبب شئ ما أو شخص آخر في توترك؟) ثم ابحث عن خطة عمل لإزالة التوتر، وتخير أحد الأساليب التي تناسبك في الموقف الذي أنت فيه. إذا استمرت الأعراض، استشر طبيباً أو مرشداً نفسياً في قسم الرعاية الصحية.

أعراض جسمانية	أعراض عقلية /ذهنية	أعراض سلوكية
صداع	عدم القدرة على الراحة	أوضاع جسمانية غير مناسبة
عسر هضم	سرعة الانفعال	حالة مزاجية سيئة
أرق	فقدان الرغبة	التملل بعصبية
سرعة خفقان القلب	ضعف الذاكرة	الخطو جيئة وذهاباً
تعب	ضعف القدرة على التركيز	ضجر وملمة
آلام صدرية	عمد القرة على تحمل الضوضاء	دائم الاندفاع
اسهال	إفراط في ردود الفعل	سرعة الكلام

### خطة عمل لإزالة التوتر:

\* تعلّم أن تنسجم بألعاب اليوغا أو باستخدام أشرطة الاستجمام أو التأمل. إن الراحة والاستجمام لا تزيل التوتر فحسب بل تعمل على تحسين قدرتك على الأداء والانجاز مع تركيز أفضل وزيادة في القدرة على التذكر والابداع واتخاذ القرار.

\* كن مفكراً ايجابياً. السخرة والتهكم - خاصة عندما تتحول إلى الذات - تكون مدمرة. التفكير الايجابي ليس شيئاً ساذجاً، بل هو قدرة للبحث عما هو جيد.

\* اخلق لنفسك نظاماً تديمياً بما يسمح لك لمناقشة البدائل والاختيارات والحلول المختلفة للمشكلات، خاصة المشكلات الشخصية.

\* خصص وقتاً لهواياتك غير المرتبطة بالمقررات الدراسية.

\* داوم على التدريبات الرياضية بانتظام، فهي تساعد على إزالة التوتر

العضلات، ويمكن أن تسبب الاسترخاء والراحة وتمد الشخص بشعور جيد عن نفسه.

\* راجع أهدافك وما تريد أن تصل إليه. قد تحتاج أن تغير اتجاهك، أو أن تغير في نفسك كشخص.

\* توقف فوراً عن التدخين وشرب الكحوليات. وتذكر أن التدخين والكحوليات يمنعك تماماً من الراحة والاستجمام.

\* تأكد من أن وجباتك الغذائية متوازنة في البروتين والدهون والألياف. فالوجبات الغذائية منخفضة السعرات خطيرة ولا تعطى طاقة كافية لحياة نشطة، كافيء نفسك كلما نجحت في شيء ما، عامل نفسك على أنك شيء متميز، لتكن مكافآتك لنفسك أى شيء من غير الأشياء المتعود عليا مثل وجبة في فندق أو شريط موسيقى.

ومن الناحية الأخرى لا تجدد بين حين وآخر أن كل شيء على ما يرام. لا تنسى أن تكون ناقداً لنفسك. وأن تحكم على إنجازاتك وأن يكون حُكمك أصدق من أى صديق آخر أو زميل، لذلك افعل شيئاً في وقت ما مغايراً لما كنت تقوم به، على أن يكون ما تفعله شيئاً جيداً وصائباً.

تذكر أن الضغط يمكن أن يكون أيضاً منتجاً، إن أفضل عمل يمكن أن ينجز قبل موعده. وهناك من يقول أن أفضل المذاكرة تركيزاً تكون أثناء فترة الامتحانات. على أنه لا بد أن تتذكر أيضاً أن التوتر شيء مدمر وينبغي أن تتحكم فيه، وأن تحاصر في حدود آمنة.



## الفصل الخامس عشر اختيار مجرى الحياة المعيشية والبحث عن وظيفة

يهدف هذا الفصل إلى تحقيق الآتى:

- ١- شرح أهمية المدخل الاستراتيجى لاختيار مجرى الحياة المعيشية والبحث عن وظيفة.
- ٢- اقتراح طرق للتفكير فى الحصول على وظيفة وبناء مجرى حياة مُرضٍ.
- ٣- تقديم بعض الارشادات عن طلبات التوظف وعن المقابلات الشخصية للحصول على وظيفة.





## الفصل الخامس عشر

### اختيار مجرى الحياة المعيشية والبحث عن وظيفة

أهمية المدخل الاستراتيجي:

معظم الطلاب - على اختلاف أنواعهم - يقضون الكثير من الوقت ويصرفون الكثير من النقود ويبدلون الكثير من الجهد في ضمان حصولهم على مؤهلات أكاديمية. إلا أن قليلين منهم يكرس مصادر كثيرة للتفكير الهادف في المجريات المحتملة لحياتهم المعيشية في المستقبل. وحتى الطلاب الجيدين من ذوى السجلات المدرسية والجامعية العالية، يميلون إلى الافتراض أن حصولهم على المؤهل الأكاديمي يمنحهم جواز سفر مباشر لوظيفة جيدة وحياة معيشية ناجحة يختارونها بأنفسهم. ولكنه سرعان ما يشعرون بالأسى عندما يبدأون في البحث عن وظائف يعملون بها.

الطلاب الذين يفشلون في تبني مدخلاً استراتيجياً لمجرى حياتهم المعيشية، كثيراً ما يفشلون في تكوين مجريات حياة مرضية وينشغلون في تبديل وظائفهم وتغييرها. وينعكس هذا المجهود الضائع بطريقة سلبية ليس فقط على الطلاب أنفسهم، بل أيضاً على المعاهد الأكاديمية التي تخرجوا منها. هناك شواهد متزايدة من جامعات بريطانية وأمريكية تدعم بشدة وجهة النظر القائلة بأن كل الطلاب في حاجة إلى التوجيه والارشاد المهني، وإلى كيفية أن يتبنوا مدخلاً استراتيجياً للتخطيط لمجريات حياتهم المعيشية.

المدخل الاستراتيجي يحفظ الطاقة عن طريق أن يركز الشخص على ما يريد فعله، وما يحتاجه من حياته المعيشية المستقبلية. وذلك بأن يفحص عن

قرب انجازاته واحباطاته، وأن يوضح لنفسه القيم الأساسية التي توجه حياته وأن يتأكد من أنه يركز جهوده في المجالات الأكثر احتمالاً أن يستمتع بها في العمل وأن يتقن العمل الذي يقوم به.

ومن المهم أيضاً أن يُعد الشخص سيرة مهنية عند البحث والتقديم لوظائف خالية، وفي كتابة طلبات توظيف بطريقة جيدة، وفي ممارسة مهارات المقابلات الشخصية. يستفيد بشدة معظم الطلاب من جلسات الارشاد الخاصة التي تتوافر فيها الفرص لإعطاء تقويم مفصل ومعنى به حياتهم في ذلك الحين، وفي استكشاف التطلعات والمقاصد الشخصية وفي تقويم فرص نجاحاتهم وانجازاتهم في مجالات تخصصهم.

### الحصول على وظيفة وبناء حياة معيشية:

الوظيفة في عمل ما ليست بالضرورة هي مجرى الحياة المعيشية للشخص. هناك الكثير من الوظائف الخالية التي يمكن شغلها ولكن بعضها منها فقط، يتوفر به إمكانية حياة معيشية مرضية طويلة الأمد لمن يشغلها. لذلك فإن الوظائف وسائط وليست غايات، فهي تبعد عند الدائنين وتضمن لك حياة آمنة. يتضمن مجرى الحياة المعيشية ثلاثة أبعاد هي:

- ١- استمرارية أكبر عبر الزمن.
  - ٢- الأمل في النمو الشخصي.
  - ٣- الشعور الداخلى بالرضاء عن النفس ونجاح مادي واقتصادي.
- إن ما يجعل مجرى الحياة المعيشية مرضياً ومُجزياً يعتمد بدرجة كبيرة على ذوق الفرد واهتماماته واستعداداته، وفوق كل ذلك معرفته بنفسه. بتعبير آخر يحتاج الشخص أن يقضى وقتاً في التعرف على أكثر احتياجاته عمقا وعلى ما يريده أولاً، وذلك قبل أن يتسابق في الحصول على وظيفة من سوق العمل وقبل

أن يتسابق على وظائف من نوع قد لا يرغب فيه، وقد لا يكون مؤهلاً له.

لكي تتعرف على نفسك إليك بعض الارشادات:

- ١- ما أنواع الأشياء التي تستمتع فعلاً بأن تقوم بعملها. إن الأشياء التي تستمتع بها أكثر هي تلك التي تؤديها بطريقة أفضل. وهذه ليست قاعدة ثابتة ولكنها بداية جيدة. ومن المحتمل أنك اخترت حياة معيشية لعدة سنوات، لذلك ينبغي أن تستمتع بما اخترت أن تفعله.
- ٢- ما هي الدلائل الموضوعية بأنك تفعل هذه الأشياء بطريقة جيدة؟ اعتبر نوعية المهام التي هناك بها الآخرون لأنك قمت فيها بأداء جيد أو تلك المهام التي تلقيت عنها مديحاً خاصاً، أو كوفئت عليها.
- ٣- ضع قائمة ببعض الانجازات الكبيرة التي قمت بها وبعض الاحباطات التي صادفتك في حياتك - واهتم جيداً بهذه الخبرات وكيف أنها شكلت اتجاهاتك نحو العمل.
- ٤- فكر بعناية بتلك القيم الأساسية التي تعطيها أكبر أهمية في حياتك أياً كانت مصادرها سواء تعلمتها من القيم الدينية أو المعتقدات السياسية أو التربية الأسرية. حاول أن توضح لنفسك القيم التي تتبناها قبل أن تحاول أن تبني مستقبل حياتك المعيشي.
- ٥- افحص الإمكانيات للمعيشة المتاحة هذه الأيام، اعطِ نفسك وقتاً وفرصاً لاستكشاف بعض هذه الامكانيات، لا ترفض شيئاً عند هذه المرحلة، فأنت تحتاج أن تعطي نفسك أكبر فرصة ممكنة.
- ٦- تحدث مع الآخرين الذين يعملون في وظائف من النوع الذي تميل عليه، حاول أن تكتشف ما يجدونه في هذه الأعمال سواء من النواحي الايجابية أو السلبية، اسأل نفسك ما إذا كنت تمتلك المهارات الضرورية والمعارف والمزاج الذي يمكنك من الاستمتاع بهذه الأعمال

المعيشية. لا تسألهم مباشرة عن وظيفة، ولكن أخبرهم عما تبحث عنه، ولا تخشى أن تسألهم النصيحة.

ارشادات عن التقدم بطلبات التوظيف وعمل مقابلات شخصية للحصول على وظيفة:

إن الطلب الذي تتقدم به لوظيفة هو بطاقتك - لذلك ينبغي أن يكون خالياً من الأخطاء، إذا تقدمت بمذكرة هزيلة وغير مُعتنى بها طالبا وظيفة، فإن ذلك يقدم دليلاً على عدم جدارتك بالوظيفة، ويقلل من فرصة حصولك على الوظيفة. لا تستخدم أبداً أوراقاً مزخرفة أو حبراً ملوناً ما لم تكن متقدماً إلى وظيفة تتطلب فناً أو مصمماً، ومن ثم فأنت تعرض مواهبك على الطلب الذي تتقدم به. احتفظ بنسخة من كل شيء تقدمه في طلب الوظيفة وكون ملفاً جديداً لكل وظيفة تتقدم إليها. ينبغي أن يكون طلبك المتقدم به مختصراً ومحدداً. ينبغي أن تبين فيه بوضوح الوظيفة التي تتقدم إليها، وأن ترفق به سيرتك الذاتية. السيرة الذاتية التي تتقدم بها ينبغي أن تكون متفقة ومناسبة للوظيفة المعينة التي تتقدم إليها. السيرة الذاتية هي أهم وثيقة ينبغي أن تعدها لذلك. لا بد أن تبذل جهداً كبيراً في أن تكتبها بطريقة صحيحة ومناسبة. إنها تحتاج أن تكتبها أولاً في شكل مسودة، ثم تقوم بتحريرها وتعيد قراءتها، ثم تعيد تحريرها وكتابتها كتابة سليمة وجيدة ومصححة، حتى تقترب من درجة الكمال.

## صيغة تقليدية لسيرة ذاتية على الطريقة البريطانية:

سيرة ذاتية تخص: .....

- (١) الاسم الكامل (بحروف كبيرة) متضمناً الاسم الأوسط.....
- (٢) تاريخ الميلاد:.....  
(اليوم / الشهر / السنة) {الطريقة البريطانية}  
(الشهر / اليوم / السنة) {الطريقة الأمريكية}
- (٣) مكان الميلاد (المدينة / الدولة):.....
- (٤) الجنسية (كيفية الحصول عليها).....
- (٥) الحالة الاجتماعية: (أعزب / متزوج).....
- (٦) العائلة:.....  
(أسماء الأطفال وتواريخ ميلادهم).....
- (٧) التعليم: بحسب الترتيب الزمني.....  
مبيناً المدارس والكليات التي تخرجت منها ومستويات الانجاز فيها).

.....  
..... (٨) السجل الوظيفي (بالترتيب الزمني).....

.....  
..... (٩) الانجازات الخاصة إن وجد، (متضمنة مستوى اتقان.....  
اللغات الأجنبية - الجوائز - الأعمال المميزة التي قام بها).....

.....  
..... (١٠) الهوايات - الاهتمامات.....  
(ليس بالضرورة أن تكون قائمة كاملة).

## استمارة طلب وظيفة:

عند التقدم لوظيفة، مطلوب منك أن تملأ اسماة معينة من وضع المؤسسة التي تطلب هذه الوظيفة. ولا بد أن تكون شديد التدقيق في تفاصيل البيانات المطلوبة. إنها صورة مكتوبة تقدمها عن نفسك، كما أنها تعطي مؤشرات عن تطلعاتك. اكتب مسودات لها أولاً ثم حررها وصبوب أية أخطاء قد تكون فيها. وأعد كتابتها في الصورة النهائية. تأكد بأنك تحتفظ لنفسك نسخة منها، وأنتك تكون على استعداد للإجابة عن أية أسئلة إضافية في أثناء المقابلة الشخصية.

## المقابلة الشخصية:

المقابلة الشخصية بقصد الحصول على وظيفة عبارة عن محادثة هادفة، تسمح لك ولصاحب العمل الذي يزمع توظيفك بأن يقرر كل منكما ما إذا كنت أفضل المتقدمين لهذه الوظيفة. ينبغي أن تعامل المقابلة الشخصية كأى اجتماع عمل. خذ ملفك الشخصي وقدمه خلال المقابلة لتيسير أن يرجع صاحب العمل إلى ما يريده من بيانات عنك. لا تحشى من أن تنظر إلى ملفك لتذكر بعض البيانات، كما هو الحال بالنسبة لمن يجرى المقابلة معك.

فيما يلي ست نقاط أساسية عليك أن تتذكرها فيما يخص المقابلات الشخصية للحصول على وظيفة:

- 1- الانطباع الأول مهم جداً بالنسبة لك. معظم الذين يجرون مقابلات شخصية يميلون إلى تكون فكرتهم عن المرشح في الدقائق القليلة الأولى، وعادة لا يغيرون فكرتهم عن المرشح. من المفيد أن ترتدى زياً مناسباً يدعو للإحترام أثناء المقابلة الشخصية. فمثلاً يدعو

- للإحترام أثناء المقابلة الشخصية أن تكون الحُلة نظيفة وجيدة، ومن غير المستحسن لبس المجوهرات.
- ٢- أنت في حاجة لأن تخبر من يجرى المقابلة الشخصية بما يمكنك أن تقدمه للمؤسسة وليس ما تتوقع أن تقدمه المؤسسة لك.
- ٣- أنت في حاجة لأن تعرض نفسك جيداً لكي تكون مقبولاً أثناء النصف الأول من المقابلة الشخصية، وألا تتسبب في فقدان الوظيفة في النصف الثاني منها. كن مؤثراً بطريقة كلامك وتصرفاتك أثناء المقابلة أكثر من مجرد الكلام في حد ذاته.
- ٤- أنت في حاجة إلى أن تعرض ثلاث أو أربع نقاط أساسية تبين قدراتك المتفوقة مباشرة مع الوظيفة المتقدم لها والتي تكون مُقنعة لمن يجرى المقابلة الشخصية. فمثلاً إذا كانت الوظيفة تحتاج إلى لغة أجنبية فعليك أن تبرز قدراتك وخبراتك بهذه اللغة، وإذا كانت تتطلب السفر فعليك أن تبرز خبراتك بالسفر ومعرفتك بالكثير من البلاد، وإذا كان العمل يتطلب مهام خاصة بالطاقة النووية فيمكنك أن تبرز معلومات في هذا المجال وأن تبين أنك من دعاة الاستخدام السلمي للطاقة النووية. وإذا كانت المؤسسة تتوقع منك أن تتحرك من بلد إلى أخرى في هذا العمل فمن المناسب أن تبرز لهم استعدادك لذلك وأن تبين لهم أنه لا يوجد ما يعوقك عن الحركة.
- ٥- يتبع معظم الذين يجرّون مقابلات شخصية نمطاً كالآتي:
- أ) بداية سارة: يحاول الذي يجرى المقابلة أن يُشعر بالاطمئنان، وأن يتبسط في المحادثة.
- ب) مراجعة السيرة الذاتية: غالباً ما يدعو الذي يجرى المقابلة الشخصية لإعطاء فكرة عن الملامح الرئيسية لسيرتك الذاتية. كن مستعداً لذلك.

(ج) أسئلة مباشرة: قد تُسأل أسئلة مباشرة... كالآتي:

- \* لماذا أنت متقدم لهذه الوظيفة.
- \* لماذا تعتقد أنك مؤهل لهذه الوظيفة.
- \* لماذا تعتقد أنه يمكن أن تؤدي هذه الوظيفة بصورة جيدة؟
- \* ماذا تعرف عن طبيعة هذه الوظيفة، وعن المؤسسة التي ترغب التوظيف فيها.
- \* ما هو تصورك للارتقاء بالعمل في هذه الوظيفة في السنوات القادمة؟

(د) أسئلة غير مباشرة: قد تتعرض لأسئلة كالآتي:

- \* هل يمكنك استلام العمل إذا ما قبلت في هذه الوظيفة؟
- \* ما هي الوظيفة التي تعتقد أنك ستقوم بها في الخمس سنوات القادمة؟

(هـ) ملاحظات ختامية: مثل:

- \* تقديم الشكر لمجيثك للمقابلة الشخصية.
- \* افادتك بالموعد الذي تتوقع فيه أن تظهر نتيجة التقدم للوظيفة
- \* دعوتك لتحصيل نفقات السفر.

٦- إن صاحب العمل سوف يوظفك في ضوء شخصيتك، وحماسك وتدريبك العقلي، وقدرتك على التعلم وقدرتك على التكيف. ولمعاونته في حل المشكلات التي قد تظهر في العمل مستقبلاً.

أخيراً لا تترك كثيراً للحظ. وكن إيجابياً في كل ما تكتبه أو تقوله ... عن نفسك، وتذكر المثل الذي يقول: "لا تفعل شيئاً يضر بمستقبلك".



## الفصل السادس عشر الدراسات العليا

يهدف هذا الفصل إلى تحقيق الآتي:

- ١- استكشاف الأسباب التي تدعو الطلاب للاستمرار في الدراسة.
- ٢- مساعدة الطالب في أن يقرر ما إذا كان سيواصل دراسته.
- ٣- التعرف على ما ينبغي عمله للاستمرار في الدراسة.



## الفصل السادس عشر

### الدراسات العليا

لماذا يرغب الطلاب في الاستمرار في الدراسة:

يشعر معظم الطلاب بغاية السعادة عند تخرجهم في نهاية الدراسة، وربما لا تطأ أقدامهم كلياتهم بعد ذلك، إلا حفلات أو لرحلات يشارك فيها الخريجون أو تُقام خصيصاً لهم. إلا إنه في كل عام نجد قلة من الطلاب الممتازين يقررون أنه في عالم مليء بالحاصلين على الدرجة الجامعية الأولى، فلن يضيرهم الانخراط في مزيد من الدراسة للحصول على دبلوم دراسات عليا أو درجة أعلى.

هنا إغراء قوى للطلاب الحاصلين على مرتبة الشرف أن يستمروا في الدراسة والقيام بأبحاث تؤهلهم لدرجات عليا.

ماذا تتطلب البحوث أو الدراسة لدرجة أعلى:

كثير من الطلاب، تجذبهم فكرة الحصول على درجة عليا. آخرون يرون في البحث إشباعاً لرغبة لديهم ويرحبون بالفرص التي تسنح لهم لقضاء بضع سنوات منهمكين في هذا النشاط الممتع والمثير. البعض يهدف إلى أعلى مستوى للبحث مثل نحوث درجات الدكتوراة بأنواعها، والبعض الآخر يكتبون بدرجة الماجستير (ماجستير تدريسية أو ماجستير بحثية) ما الذي تتطلبه هذه الاختيارات؟

الماجستير بالدراسة تتبع خطوات مشابهة لخطوات الحصول على درجة بمرتبة الشرف، محاضرات ودروس وحلقات بحث تنتهي بأطروحة بحثية أو تقرير

مشروع في نهاية عام أو عامين. الماجستير عن طريق البحث تختلف عن الماجستير بالدراسة في عنصر جوهرى: معظم العمل فيها يضم أبحاث الطالب نفسه قد تكون هناك حلقات بحث أكاديمية أو حصص لمناهج البحث أو طرق التخطيط لمشروع أو كتابة الأطروحة، ولكن في معظم الأحوال والأوقات يعمل الطالب بنفسه تحت إشراف أحد الأساتذة المشرفين الأكاديميين. برنامج درجة الدكتوراة (PHD/DPHIL) يستمر عادة لمدة ثلاث سنوات. في السنتين أو السنتين والنصف الأولى، يتعرف الطالب على الأدبيات والدراسات السابقة بمجال بحثه ويعمل في مشروع بحثه في مختبر (في حالة العلوم التطبيقية) أو تجميع بياناته (في العلوم الإنسانية والاجتماعية). تكتب أطروحة بعد اكتمال البحث. يلي ذلك امتحان شفوى، وتمنح الدرجة العلمية.

#### متطلبات الالتحاق بالدراسة العليا:

غالباً ما يقتصر منح الدراسات العليا على الطلاب الحاصلين على مراتب الشرف الأولى والثانية، قد يجد البعض مشكلات في الحصول على تدعيم مادي للحصول على هذه الدرجات. وقد تبين أن بعض الطلاب الحاصلين على مستويات أدنى قد نجحوا كطلاب بحث على الرغم من صعوبة حصولهم على منح دراسية

في الماضي، كانت تخصص الأقسام الأكاديمية عدداً من المنح المقدمة من مؤسسات بحثية مدعمة حكومياً، وكانت هناك منح بنسب معينة للأقسام ذات السمعة البحثية الرفيعة، ومجموعة من الجوائز للطلاب الحاصلين على الدرجات الجامعية الأولى بتقديرات جيدة، إلا أنه في السنوات الأخيرة اختزلت كثير من مجالس البحوث ميزانياتها البحثية، بسبب نقص الدعم المالى لها من الحكومة (البريطانية) وبالتالي نقص عدد المنح والجوائز التي تقدمها.

على أنه ما زالت هناك مصادر عديدة للمنح البحثية للطلاب، وميزانيات بحوث للأساتذة والتي يمكنهم من خلالها أن يقدموا دعماً للطلاب المتميزين. كما أن الجامعات (البريطانية) كثيراً ما تعفى الطلاب من الرسوم والمصروفات نظير تشغيلهم كباحثين مساعدين إضافة إلى دفع أجور لهم، وعلى الطالب المتقدم لجامعة (بريطانية) أن يبحث عن الفرص التي تتيح له منحة أو دعماً مالياً.

### كيف تكتشف إمكاناتك البحثية؟

بخلاف كون الطالب محب للاستطلاع ولديه الرغبة للبحث بعمق عن أسباب حدوث ما يقابله من أشياء وظواهر، فإنه من الصعب وصف خصائص الباحث الجيد. الطالب الهادئ المنتظم ليس بالضرورة أفضل بحثياً من المتحمس الشديد الاستثارة ومتقلب المزاج. وقد يتحول الطلاب الذين كانوا يعتمدون على الاستظهار في دراستهم الجامعية الأولى إلى باحثين تجريبين جيدين محبين للعمل، وإجراء التجارب في المختبرات. وقد يتحول الطلاب الذين كانوا يجدون صعوبة في التعبير عن أفكارهم في المسائل المعقدة في مجالات دراستهم الجامعية الأولى في الفلسفة أو الاقتصاد أو التاريخ أو الأدب إلى طلاب يكتبون أطروحات تنسم بالأصالة والعبقرية، في مجالات الدراسات العليا التي يختارونها شريطة حصولهم على إشراف أكاديمي جيد.

### كيف يختار الطالب مشرفاً في الدراسات العليا؟

الخطوة الأولى هي بطبيعة الحال اختيار مادة تنتمي إلى مجال يتفق فعلاً مع ميول الطالب واهتماماته ويجب أن يستزيد منه. ربما كان من الأفضل أن تستشير كل من تعرفهم ممن يعملون في هذا المجال قبل أن تتخذ قراراً باختيار أستاذ مشرف.

النقاط التالية يمكن أن تفيد في هذا الأمر:

١- سجل الأستاذ المشرف:

هل عمله مشهود له؟ هل صادف طلابه مشكلات معينة في مشروعاتهم البحثية والتي كان من الممكن تجنبها؟

٢- بيئة العمل؟

هل الأجهزة المطلوبة للبحث متوفرة؟ وهل يوجد من يساعدك (مثل طلاب في مستوى أعلى أو باحثين لما بعد الدكتوراة أو فنيين اختصاصيين) في حالة غياب المشرف أو انشغاله؟ من الأفضل أن تتحدث معهم بصراحة.

٣- المشروع نفسه؟

هل تعتقد أن مشروعك البحثي جيد؟ هل حقاً سوف تستمتع بالعمل فيه؟ إذا كانت لديك بعض الشكوك ناقش الأمر مع الأستاذ المتوقع أن يشرف عليك قبل أن تبدأ في المشروع. في بعض الأحيان يمكن أن يكون الإشراف مشتركاً بين أستاذين أو أستاذ من جامعتك وآخر من خارج الجامعة.

من المهم أن يعرف الطالب أن اختيار الأستاذ المشرف قد يكون محدوداً في بعض الأحيان لأسباب عديدة، كذلك فإن رؤساء الأقسام أو رؤساء الأقسام الفرعية للتخصصات المختلفة داخل القسم الواحد، يكون لهم توجيهاتهم في توزيع طلبة الدراسات العليا على أعضاء هيئة التدريس في القسم، خاصة في الحالات المرتبطة بتمويل الأبحاث.

كثير من الأقسام يعدون قوائم بالاهتمامات البحثية لأعضاء هيئة التدريس، ويمكن الحصول على مثل هذه القوائم من سكرتارية القسم. يمكن للطلاب بعد المناقشة مع رئيس القسم أن يحول إلى كلية أو جامعة أخرى يتوافر فيها إشراف أفضل بالنسبة لتخصصه. وبصفة عامة لا بد من مناقشة مشروع البحث مع أستاذ متخصص مشهود له في المجال وأن تضع في اعتبارك فوائد البحث عند تكملته بنجاح.

الفصل السابع عشر  
أخيراً ماذا استفدت من دراستك الجامعية





## الفصل السابع عشر

### أخيراً ماذا استفدت من دراستك الجامعية

مع نهاية أيامك في الدراسة الجامعية، قد يبدو لك أنه كان بالأمس فقط عندما بدأت هذه الرحلة من اكتشاف الذات. الآن أنت على وشك أن تلقى بنفسك في الدنيا الأوسع التي يكتنفها مخاطر أكبر وفرص أكثر. من المفيد أن تقضى بعض الوقت تتأمل فيه ما استفدته من خبرتك الجامعية.

#### حب أبقى للتعلّم:

أياً كانت مشاعرهم الشخصية عند التحاقهم بالدراسة الجامعية فإن معظم الطلاب يكتشفون عند تخرجهم أنه قد حدث تغير كبير في حياتهم، تغير سوف يلون بقية حياتهم الخاصة وحياتهم في العمل. وعلى الرغم من أنهم قد لا يدخلون كلياتهم مرة أخرى وأنهم يشعرون بسعادة فائقة بأنهم تركوا كلياتهم من ورائهم وخرجوا إلى معترك الحياة، إلا أن معظم الخريجين ينظرون إلى تلك الأيام التي قضوها في دراستهم بالجامعة بكل فخرٍ وحب، فإنهم كلما قرأوا كتاباً أو صحيفة أو شاهدوا مسرحية أو فلما سينمائياً، أو اشتركوا في مناقشة ذكية يشعرون أنهم ميدينون في أساليب تفكيرهم ونشاطهم لخبراتهم في الدراسة الجامعية. ذلك لأن الدراسة الجامعية لا تهتم فقط بتحصيل المعارف أو اكتساب المهارات، الأكثر أهمية من ذلك إنها تهتم بكيفية التفكير في العالم والطرق التي نرغب أن نرى أنه يتغير بها. وما دام جرثومة التعلّم سرت في دماغنا فلن نستطيع أبداً التوقف عن التعلّم أو الرغبة في التعلّم. في الواقع، تحول خبرة الدراسة الجامعية حياتنا تحولاً إيجابياً غير قابل للارتداد، فبعد نهاية الدراسة الجامعية لا يمكننا أبداً أن نعود إلى نفس ما كنا عليه قبلها.

## جواز مرور الحصول على وظيفة:

إذا كنت ذكيا وحكيما بعيد النظر فسوف تفكر لبعض الوقت وبعباية شديدة لنوع العمل الذى من المحتمل أن تتقنه أفضل من غيره بعد الدراسة الجامعية؛ أفضل من ذلك أنك تحصل على إرشاد فنى ومهنى حول هذا الأمر الجوهري. تؤكد الاحصاءات أن معظم الوظائف المجزية فى المجتمعات المتقدمة تكنولوجيا - كما هو الحال فى الدول النامية - تذهب إلى أصحاب المؤهلات العليا. فإذا ما أحسنت اختيار تخصصك وكانت عينك تنظر إلى المستقبل، فإن دراستك الجامعية سوف تساعدك بدرجة كبيرة فى جذب اهتمام ايجابى من أصحاب الأعمال. إن أصحاب الأعمال لا يوظفون المؤهلات الأكاديمية لموظفيها، ولكنهم يوظفون خبراتهم وأخلاقياتهم وشخصياتهم وإمكاناتهم وقدراتهم على سرعة التعلم وعلى ابتكارهم لأفكار ايجابية، وخلقهم لحقول ابداعية وقابلة للتنفيذ لحل مشكلات عملية، موظفين لديهم افعية ذاتية للعمل ولمزيد من التعلم، منضبطين ويسعدون بإنجازاتهم. إن كتابة تقرير عن مبيعات أو عن السوق أو عرض تحليل تقوم به عن موقف معقد، مع توصيات للتنفيذ، مثل هذه المهام لا تختلف كثيرا من حيث الجوهر عن كتابة المقالات أو إعداد التقارير عن المشروعات الدراسية. لذلك فإن الخبرة التى نكتسبها من الدراسات الجامعية، والمؤهلات الأكاديمية سوف تثبت مجدارة أنها الطريق الأيسر للحصول على وظيفة جيدة، وعلى حياة معيشية مجزية.

## تدريب عقلى:

إن بعض الطلاب المتخرجين يستمرون للاعداد لدراسات عليا أو ينخرطون فى برامج تدريبات مهنية، نتيجة حبهم للدراسة والاستقصاء العقلى. وحتى أولئك الذين يتخرجون إلى سوق العمل مباشرة، يكونون قد اكتسبوا تدريبا عقليا يستمر معهم بقية حياتهم. عندما يواجه خريجو الجامعة بمشكلة شخصية أو معيشية فإنهم

يستخدمون تدريبهم العقلي الذي أصبح جزءاً لا شعورياً من تكوينهم إنهم لا يمكنهم إلا أن يكونوا مثقفين. إنهم يستخدمون عقولهم بنفس القدر أو السهولة التي يتنفسون بها. وقد يتسبب ذلك في بعض المخاطر مثل إنهم قد يفقدون الاتصال السهل مع بعض أفراد أسرهم أو أصدقائهم الذين لم يمارسوا التعليم الجامعي، كذلك هناك مخاطرة الحماقة الذهنية وعدم التسامح نحو من هم دون مؤهلاتهم الجامعية. إن خريج الجامعة عليه أن يتذكر أن المعرفة ليست مساوية للحكمة، وأن التعليم لا يؤدي آلياً إلى الأخلاقيات والتكوين الشخصي.

### اكتساب مجموعة من المهارات الاجتماعية:

إن التعليم الجامعي يوفر فرص خبرات المشاركة. ففي أثناء الدراسة الجامعية يشارك الطالب زملاءه في المحاضرات والدروس وحلقات البحث، ويمر بخبرات الحياة الأكاديمية التي تربط الطلاب ببعضهم، فهم يحاولون معا البحث عن الكتب المناسبة، ويساعد بعضهم بعضاً في كتابة المقالات وقراءة الكتب. وتكوين الأفكار وتقديم التقارير، ومناقشات تتضمن الحياة الجامعية، أيضاً فرص التفاعل الناجح بين الطلاب وهيئات التدريس ليست فقط في الدراسة، بل في المناسبات الجامعية والحفلات والأسر. وبدون الاحساس الشعوري بهذه العملية فإن الطالب يكون قد اكتسب فعلاً مجموعة مفيدة ومهذبة من المهارات الاجتماعية، التي تمكن الطالب من التعامل بسهولة مع معظم الناس خلال بقية حياته. إن سر النجاح في الحياة المعاصرة هو التعاون مع العملاء، مع الممولين، مع المنتجين، مع المستهلكين، مع الرؤساء، مع المرؤسين، مع الزملاء .. على جميع المستويات. إن المهارات الاجتماعية ومهارات التواصل مع الآخرين هي من أهم وأقيم ما يمكن أن يكتسبه الإنسان من حياته الاجتماعية، وهذه المهارات لا تكتسب من دراسة بعينها، أو مقرر بعينه، ولكنها مهارات عامة تكتسب من الخبرة بالحياة الجامعية كلها.

## تربية وجدانية:

الطالب العاقل الحكيم والسوى والمحظوظ ينتهز ميزة التحاقه بالجامعة، ليستكشف العلاقات مع كل أنواع الطلاب المشتركين معه في الدراسة، وأن يكون صداقات حميمة، سواء استمرت بعد الكلية، أو لم تستمر مرة أخرى. إن الطالب يكتسب من حياته الجامعية تربية للقلب والوجدان، كما اكتسب تربية للعقل والفكر.

قد يخطئ الفرد، ولكن غايته أن يصحح أخطاءه، ويعود لصوابه، وينسى هذه الأخطاء، إذا كنت تثق في نفسك، فإنك تتعلم من أخطائك، إن خبرة التعلم تساعد الطالب على الصمود عند خروجه إلى العالم الأوسع، حيث سوف يجد فرصاً أكبر، وعلاقات أكثر. هناك وقت للأسف ووقت للدموع، وهناك أيضاً وقت للشجاعة والتفاؤل، دعنا أن نأمل أن يتسلح الطالب بتربية وجدانية، حتى يتمكن من التكيف في علاقاته مع الآخرين، وأن يعيش حياة بسلام داخلي.

## أصدقاء طيبون:

الصداقات الجامعية تستمر إلى حد كبير. من المتوقع أن يرتبط الطالب بعدد من الصداقات الحميمة من زملاء مشهود لهم بأخلاقهم الحميدة، وأن يظل على علاقته بهم بعد التخرج لمدة طويلة. حقيقة إن مشكلات الحياة العملية في العمل والزواج والأسرة والصحة، قد تؤدي إلى ابتعاد بعض الأصدقاء ولكن عليك أن تحاول الاحتفاظ بعدد من الأصدقاء الجادين، وأن تستمر علاقة الصداقة بهم فهم خير معين لك.

# الفهرست



الصفحة	الموضوع	الفصل
٥	.....	المقدمة
١٢	الخبرة الدراسية في كلية جامعية.....	الفصل الأول:
٢٣	الطلاب وهيئة التدريس.....	الفصل الثاني:
٣٥	اختيار التخصص والمقررات الاختيارية.....	الفصل الثالث:
٤٣	التحكم في وقتك أثناء الدراسة الجامعية.....	الفصل الرابع:
٥١	تنمية عادات جيدة للدراسة.....	الفصل الخامس:
٦٥	الاستفادة القصوى من المحاضرات.....	الفصل السادس:
٧٥	من أجل قراءة مثمرة.....	الفصل السابع:
٨٣	تدوين مذكرات مفيدة من القراءة.....	الفصل الثامن:
	دروس المجموعات الصغيرة.....	الفصل التاسع:
٩١	وحلقات البحث.....	
٩٩	الأعمال التحريرية في الدراسة الجامعية.....	الفصل العاشر:
١٠٩	التفكير الناقد وحل الاشكاليات.....	الفصل الحادى عشر:
	كيف تنجح في الامتحانات.....	الفصل الثانى عشر:
١١٩	وتحافظ على انسانيتك.....	
١٣١	كتابة تقرير أطروحة أو مشروع بحث.....	الفصل الثالث عشر:
١٣٩	العقل السليم في الجسم السليم.....	الفصل الرابع عشر:
	اختيار مجرى الحياة المعيشية.....	الفصل الخامس عشر:
١٦٤	والبحث عن وظيفة.....	
١٧٥	الدراسات العليا.....	الفصل السادس عشر:
١٨١	ماذا استفدت من دراستك الجامعية.....	الفصل السابع عشر:

# منتدى سور الأزبكية

WWW.BOOKS4ALL.NET

<https://www.facebook.com/books4all.net>