

المحاضرة الثانية

أكد الخبراء أن بإمكانك أن تخطط لأسبوعك كاملاً خلال ثلاثين دقيقة فقط..

وذلك بإتباع الخطوات التالية:

- 1- حدد الأهداف التي ينبغي عليك تحقيقها بحلول نهاية هذا الأسبوع ثم دونها في مذكرتك.
- 2- حدد الخطوات التي يجب عليك إتباعها لتحقيق هذه الأهداف، ورتبها حسب أهميتها.
- 3- قدر الوقت اللازم لكل خطوة ، وأضف إليه وقتاً إضافياً احتياطياً حتى تتمتع بالمرونة إذا حدث أى طارئ.
- 4- افحص جدولك بعد انتهاء منه لتتأكد من إدراج كل الأمور المهمة ، ثم أبدأ بتنفيذ أهدافك وتابع عملية التنفيذ وأنت مبتسم وهادئ الأعصاب .

تحديد الأولويات مصفوفة ترتيب الأولويات:

- 1- (أنجز) < الأمور المهمة العاجله.
 - 2- (خطط) < الأمور المهمة غير العاجله.
 - 3- (فوض) < الأمور غير المهمة العاجله.
 - 4- (اترك) < الأمور غير المهمة غير العاجله.
- نقاط هامة أهدافك القريبة هي أنشطتك اليومية ، و عليك أن تقسم وقتك اليومي على هذه الأنشطة تقسيم الوقت على الأنشطة يحتاج إلى تحديد الأولويات الأولويات يمكن أن تكون أربعة وهي:

- 1-المقررات التي تدرسها بالجامعة
 - 2- العمل إذا كنت تعمل
 - 3- الآخرون (الأسرة،الأصدقاء..... الخ)
 - 4- أنت باعتبارك أهم ما في الموقف
- أولويات المقررات الدراسية:
- عليك أن تفكر في المقررات التي تدرسها ، ما هو المقرر الأكثر أهمية ثم الذي يليه ، ثم حدد مقدار الوقت الذي يجب أن تخصصه لكل مقرر

- أولويات العمل:

- إذا كنت تعمل فأنت تعرف عدد الساعات التي يجب أن تقضيها أسبوعياً في عملك ، إلا أنك لا تجعل عملك يستغرق منك معظم وقتك على حساب الدراسة.
- أولويات الآخرون الإنسان كائن اجتماعي لا يستطيع أن يعيش بمعزل عن الآخرين، إن الاعتدال في النواحي الاجتماعية واجب ، كما إن حسن اختيار الأصدقاء واجب اساسي.
- أولويات الشخصية وتعنى الأنشطة والهوايات الهامة بالنسبة لك.

جدولة وتنظيم الوقت:

نعني إدارة وقتك وذلك عن طريق وضع جدول له

*كيف تلتزم بالجدول الذي تضعه لنفسك؟

- 1- أن توقع عقداً مع نفسك ، وهذا العقد هو بمثابة وعد بأن تنجز عملك.
- 2- كافي نفسك عند إنجاز الواجب ، ويترتب على عدم الوفاء بالعقد عقوبة ما.

- 3- لا تضع أهدافاً بعيدة جداً وخاصة في البداية.
- 4- أجعل جدول الاستذكار يبدأ عقب عودتك من الجامعة مباشرة واخذ قسط من الراحة.
- 5- أدرس بانتظام في مكان واحد وفي أوقات محددة واحدة.
- 6- أستغل الوقت الواقع بين المحاضرات 7- فكر كل يوم ولو لمدة خمس دقائق في طريقة تفكيرك وكيف يمكن أن تحسنها.
- 8- أسلك سلوك الطالب الذي يريد التفوق والنجاح
- 9- لا تحدد في الجدول أكثر من ساعتين متواصلتين لمادة واحدة
- 10- إذا كنت في حاجة للمساعدة يمكنك أن تطلب ذلك من شخص ثقة
- 11- عليك إن تعطي كل مقرر حقه في الوقت ، ولا تسرف في الوقت الذي تحدده للمقررات التي تفضلها فقط.
- 12- عند تخطيط الجدول لا تضع المقررات التي تحتاج إلى حفظ أو متشابهه متتالية ، ولكن أفصل بين كل مقررين منها بمقرر
- 13- أجعل توقيت دراسة المقررات الصعبة في الساعات التي تكون فيها في نشاط وحيوية
- 14- لا تنسى أن تحدد وقتاً للترويح عن نفسك.
- 15- أعلم أن الوقت الذي تحتاجه لدراسة مقرر يختلف من مقرر إلى آخر
- 16- أستغل الأوقات القصيرة التي يمكن أن تضع منك ، أستغل هذا الوقت في مراجعات قصيرة ، ومن أمثلة هذه الأوقات (وقت انتظار الغداء ، أوقات السفر الخ)
- 17- لا تياس ، ففي العادة يشعر الطلاب بالضيق عند بداية التزامهم بجدول زمني للاستذكار ، ولكن هذا يحدث في بادئ الأمر ، وسرعان ما يتبدد هذا الشعور ، ويحل محله شعور بالاطمئنان والثقة بالنفس.

مواصفات مكان الاستذكار الجيد:

- 1- أن المكان الهادئ هو المكان الأفضل والأنسب للاستذكار.
 - 2- أدخل مكان استذكارك من مصادر المقاطعة أو التشتت مثل (جهاز الهاتف، جهاز التلفاز، .. الخ) والأفضل أن تحدد مع أصدقائك وقتاً تتصل بهم أو يتصلون بك خلاله وليكن موضوع الاتصال هو ماتدرسون.
 - 3- أختي مكان مناسب للاستذكار جيد التهويه وجيد الأضاءة.
 - 4- من الأفضل أن يكون لك مكان خاص معد للاستذكار بعيد عن ضوضاء الأهل ومقاطعهم وبه كل أدواتك وكتبك.
 - 5- لاتدرس في السرير ولاحتي في غرفة النوم إن أمكن ذلك.
- الوقت المناسب للاستذكار:
- اتفق العديد من علماء النفس على أن أفضل أوقات الاستذكار هي من الساعة 6 إلى 8 صباحاً وذلك بشرط أن تكون نمت قبل منتصف الليلة المنصرمة، وهذا ما يشير إليه النظام الإسلامي الذي يحث على النوم بعد صلاة العشاء والاستيقاظ فجرأ، قال الله تعالى: "وَجَعَلْنَا اللَّيْلَ لِبَاسًا، وَجَعَلْنَا النَّهَارَ مَعَاشًا" (10-11، سورة النبأ).

*الأرشادات التالية تساعدك على اختيار وقت الاستذكار المناسب لك:

- ذاكر وقتما تستطيع وذلك بأن تجلس لتذاكر عندما تكون في أحسن حالات اليقظه الذهنيه.

-ضع في الاعتبار حجم صعوبة الواجب عند توزيع وقت الاستذكار وذلك لأن الواجب نفسه قد يكون له تأثير كبير على جدولك.
-استخدم الساعات التي لا تكون فيها أحسن حالات الأستذكار لعمل الواجبات السهلة.

أمور ينبغي تجنبها أثناء الاستذكار:

- 1- الاستذكار على السرير لأنه مدعاة لتسرب النعاس:
- 2- الاستذكار بطريقة جماعية في مجموعة تضم عدداً كبيراً من الطلاب.
- 3- سماع الموسيقى والأغاني الصاخبة أو غيرها أثناء الاستذكار لأنها تشتت الذهن وتؤدي إلى عدم استيعاب الاستذكار.
- 4- الإكثار من تناول المنبهات هذا يؤدي إلى التعود وإرهاق الذهن والجسم.
- 5- استخدام الضوء الخافت.
- 6- الاستذكار في الأماكن العامة .
- 7- الاعتماد على المذكرات والملخصات التي يعدها الآخرون وبخاصة التجارية منها
- 8- الغياب في الأيام الأخيره من الفصل الدراسي .
- 9- تأجيل الأستذكار إلى وقت متأخر من الفصل الدراسي .
- 10- عدم التعامل مع الأختبارات التجريبيه بالصوره المناسبه.

محيون سماج😊