



كتاب جميل جدا من اصدارات مكتبة جرير سعره ٣٥ ريال

وهذي صور من فصوله

للك الروابط الكيميائية تُصنع نتيجة لوقوع أنواع عديدة مختلفة من الأفعال، وأكثر تلك الروابط الكيميائية شيوعاً تكون نتيجة شعور حسي أولي أو وقوع حدث تعاطفي عاطفي، وتكرار هذا الحدث بشكل مستمر.

٢. المراحل الثلاث المميزة للذاكرة

من المفيد أن تفكر بالذاكرة على أن لها ثلاث مراحل، يقدم كل منها شيئاً مختلفاً من الشدة: التسجيل، الاحتفاظ بالمعلومة، والاستدعاء.

التسجيل

المرحلة الأولى، التسجيل، هي المرحلة التي يبدأ بها يلتفت شيء ما انتباهك ويكون مغزى بالنسبة لك. أما مسانه تحويل أو عدم تحويل هذا التسجيل الأولي للحدث ذكرى دائمة فيعتمد على غرضك من مرحلة التسجيل. بشكل مبسط إذا أردت رقم هاتف لفترة كافية لطلب هذا الرقم، إذا قلن تقوم بتسجيل الرقم في ذاكرتك أطول مما تستغرقه لطلب الرقم. أما إذا رغبت في تذكر رقم هاتف شخص بهتم به إذا فيتوجب عليك عمل المزيد لجعله ذكرى دائمة.

الاحتفاظ بالمعلومة

مرحلة الاحتفاظ بالمعلومة هي المرحلة التي يتم بها أخذ القرار بمكان لتذكر شيء ما، ويجب عليك تقرير كيفية القيام بهذا. هدفك هو الاحتفاظ بالمعلومة لمدة طويلة من الزمن.

الاستدعاء

المرحلة الثالثة هي مرحلة الاستدعاء حيث إنه لا توجد غالباً أي الاحتفاظ بالمعلومة بدون القدرة على استرجاعها عند الحاجة إليها. فالأساليب المستخدمة للاحتفاظ بالمعلومة يجب أن تكون من الأساليب التي احتمالاً يمكنك من الوصول لتلك المعلومة في وقت ما في المستقبل.

٣. النموذج الأساسي للذاكرة

إن المراحل الثلاث المميزة للذاكرة يمكن فهمها في ضوء ما يلي: يوجد لديك نوعان من الذاكرة: ذاكرة قصيرة المدى وذاكرة طويلة المدى. الذاكرة قصيرة المدى هي المسؤولة عن تخزين الأشياء الأولى من مراحل التذكر، وهي مرحلة التسجيل. هذه المعلومة (مثل تدوينها، رسمها في جدار بصوت عال) لتحويلها إلى ذكرى دائمة، فيتم تسجيلها في الذاكرة طويلة المدى. المناقشات المفصلة عن تفعيل المعلومات، النظر في الذاكرة حيث أن لذاكرتك قصيرة المدى سعة ممتلئة للمعلومات من أن سعتها يمكن أن تتراوح ما بين ٥ إلى ٩ معلومات فقط.



التمرين رقم ١ الأسلوب السليم للتنفس

الخطوة ١:

أخذ الشهيق من الأنف دون أن تملأ

صدرك حتى يرتفع.

هذا هو أكثر خطأ يرتكبه الناس. حيث إنه إذا تمدد صدرك عند التنفس، فأنت للتنفس بشكل سطحي، بل إنك تقوم في الواقع بعمل انقباض لورثيك. لذا فعند أخذ الشهيق، يجب أن يظل صدرك كما هو دون تغير. ولكن يجب أن تمد ولعلاً بذلك. تخيل أنه يوجد بالون في معدتك ووظيفتك هي أن تفتح هواه بداخله قدر إمكانك. ويجب أن يستغرق أخذ الشهيق ٦ ثوانٍ. وقيامك بهذا سيدفع المزيد من الأكسجين إلى داخل جسمك. ويقول الشخص العادي بأخذ الشهيق في ثانيتين فقط.

في البداية، ستشعر بشعور غريب تجاه تلك الخطوة. فما تفعله هو أنك تقوم بدفع حجابك الحاجز وبذلك بشكل يزيد من اتساع جوف صدرك، مما يخصص مكاناً أكثر اتساعاً لورثيك. من الأسهل كثيراً أن تملأ رئتيك بالهواء بذلك الطريقة.

الخطوة ٢:

التوقف

في المرة الأولى التي ستحاول فيها التنفس باستخدام هذه الطريقة ستشعر بانقطاع أنفاسك قليلاً. هذا شيء طبيعي. إذا شعرت بهذا الشعور، يمكنك تحطيط فترات التوقف التالية لعملية الشهيق من الآن. وعندما تشعر براحة أكثر عند تنفسك باستخدام النموذج الأساسي لأخذ الشهيق والزفير، يمكنك البدء في إدخال فترات التوقف بين الشهيق والزفير.

حيث إن أحد أهداف فترة التوقف هو أن تلمن حجابك الحاجز وعظامك الداخلية. حيث إن هذا يساعد جهازك التنفسي. وبمجرد ارتياحك أثناء اتبائك للنموذج أخذ الشهيق والزفير، يمكنك إضافة فترات التوقف بين الشهيق والزفير.

الخطوة ٣:

الزفير ببطء وبشكل منتظم لمدة ٦ ثوانٍ

وبم هذا بواسطة استرخاء عضلات البطن والسماح للرئتين بفرار الهواء. وهذا قد يتمدد الصدر قليلاً. عند التنفس بذلك الطريقة أثناء النشاط المعتاد، سترغب في أخذ الشهيق من خلال أنفك. وعندما تقوم بهذا كتمرين تعتمد لتدريج تنفسك أو لإعداد نفسك للاستذكار، فمن الأفضل أن تخرج أنفاسك من فمك، برفق، وليس بقوة.

الخطوة ٤:

خذ فترة التوقف قبل البدء في أخذ الشهيق من جديد

يمكن لعقلك أن
يستمر في التعلم
من لحظة
مولدك وحتى
نهاية عمرك.

د. ماريان

٣.

إمكانيات عقلك المذهلة ونسبة ذكائك المدهشة

أ. يمكن لهذا الفصل أن يغير حياتك

إدراك وفهم كيفية عمل عقلك و"ذكائك" يمكن أن يغير حرفياً مجرى حياتك. فسوف يغير:

- موقفك واتجاهك تجاه التعلم،
- النتائج التي تحرزها من عملية التعلم،
- نواتج ومخرجات إبداعك،
- قدرتك على حل المشكلات،
- نجاحك في أي من مناحي الحياة بما فيها عملية التعلم، ونحن نعني أي مناحي الحياة بالفعل!

تلك ليست معلومة سرية. إنها معلومة حديثة نسبياً، ولكنها مبنية على العمل الذي تم نشره للعلماء والباحثين البارزين (فاز بعضهم بجائزة نوبل نتيجة لعملهم) على مدى الخمسة والعشرين عاماً الماضية. حيث إن العديد من أصحاب المهن والمعلمين المعروفين قد قاموا بهذا البحث وجعلوه متاحاً للعامة بواسطة نشره في الكتب، ومناقشته في الندوات، وورش العمل، وأشرطة الفيديو والتسجيل. ومع هذا، ففازال هناك القليل جداً من الناس على علم بذلك المعلومة التي يمكن أن تغير مجرى الحياة. فهي ليست

للك الروابط الكيميائية تُصنع نتيجة لوقوع أنواع عديدة مختلفة من الأفعال، وأكثر تلك الروابط الكيميائية شيوعاً تكون نتيجة شعور حسي أولي أو وقوع حدث تعاطفي عاطفي، وتكرار هذا الحدث بشكل مستمر.

٢. المراحل الثلاث المميزة للذاكرة

من المفيد أن تفكر بالذاكرة على أن لها ثلاث مراحل، يقدم كل منها مساهمة مختلفة من الشدة: التسجيل، الاحتفاظ بالمعلومة، والاستدعاء.

التسجيل

المرحلة الأولى، التسجيل، هي المرحلة التي يبدأ بها يلتفت شيء ما انتباهك ويكون مغزى بالنسبة لك. أما مسانه تحويل أو عدم تحويل هذا التسجيل الأولي للحدث ذكرى دائمة فيعتمد على غرضك من مرحلة التسجيل. بشكل مبسط إذا أردت رقم هاتف لفترة كافية لطلب هذا الرقم، إذا قلن تقوم بتسجيل الرقم في ذاكرتك أطول مما تستغرقه لطلب الرقم. أما إذا رغبت في تذكر رقم هاتف شخص بهتم به إذا فيتوجب عليك عمل المزيد لجعله ذكرى دائمة.

الاحتفاظ بالمعلومة

مرحلة الاحتفاظ بالمعلومة هي المرحلة التي يتم بها أخذ القرار بمكان لتذكر شيء ما، ويجب عليك تقرير كيفية القيام بهذا. هدفك هو الاحتفاظ بالمعلومة لمدة طويلة من الزمن.

الاستدعاء

المرحلة الثالثة هي مرحلة الاستدعاء حيث إنه لا توجد غالباً أي مرحلة الاحتفاظ بالمعلومة بدون القدرة على استرجاعها عند الحاجة إليها. فالأساليب المستخدمة للاحتفاظ بالمعلومة يجب أن تكون من الأساليب التي تتيح احتمالاً يمكنك من الوصول لتلك المعلومة في وقت ما في المستقبل.

٣. النموذج الأساسي للذاكرة

إن المراحل الثلاث المميزة للذاكرة يمكن فهمها في ضوء ما يلي: يوجد لديك نوعان من الذاكرة: ذاكرة قصيرة المدى وذاكرة طويلة المدى. الذاكرة قصيرة المدى هي المسؤولة عن تخزين الأشياء الأولى من مراحل التذكر، وهي مرحلة التسجيل. هذه المعلومة (مثل تدوينها، رسمها في جدار بصوت عال) لتحويلها إلى ذكرى دائمة، فيتم تسجيلها في الذاكرة طويلة المدى. المناقشات المفصلة عن تفعيل المعلومات، النظر في الذاكرة حيث أن لذاكرتك قصيرة المدى سعة ممتلئة للمعلومات من أن سعتها يمكن أن تتراوح ما بين ٥ إلى ٩ معلومات فقط.



بداية الفصل الدراسي وأول اختبار دراسي. لذا فيفضل الطلاب في عمل رابعة قوية في التعامل مع الاستدراك للنظم والاعتماد المتبادل. بالاضافة التي يحدد في الامم والمعادن الأخيرة قبل الاختبار نفسه في الواقع. إن الأمر يتعلق كله بالاستعداد الجيد للاختبار. ويجب عليك أن تعمل على تنمية هذا السلوك لديك.

(١) عرف ما يجب أن تتوقعه

لقد درست المقرر الدراسي. لم يبقَ مقرر الاستدراك بالتأكد من أن لديك صورة واضحة لما هو متوقع منك. كم عدد الاختبارات والامتحانات التي ستجتها؟ وما أهمية كل منها؟ ما يوجد؟ تتبع كل الاختبارات المتعلقة التي تم يتم بعد بواسطة أدواتها في تقوم خاص بها.

إن تاريخ وأهمية كل اختبار في مقرر التعليم هي معلومات تحتاج إليها لتوقع خططك وتعدية أوقاتك الاستدراك. لذا فمن النظم أن تفهمي وقتاً أطول في الاستعداد للاختبار الذي سيحدث بعد يومين من الآن وبمثل ٣٠٪ من درجاتك النهائية وأن تفهمي وقتاً أقل في الاستعداد للاختبار الموجه الخاص بمقرر دراسي آخر والذي يمثل ٨٪ فقط من درجاتك. ولكن لا يمكنك البدء في إعداد مثل تلك القرارات العكسية حتى يكون لديك صورة واضحة لما هو متوقع منك في كل مقرر دراسي.

(ب) ضع خطة

لم يوضع خطة لكل مقرر دراسي تقوم بواسطتها بتغطية كافة المواد الدراسية بشكل جيد قبل تحديد موعد الاختبار. فإن يكون لديك مشع من الوقت للاستعداد الكامل لكل مقرر دراسي. فتوجد بعض القرارات التي يجب عليك اتخاذها. ويجدر بك تأجيل وضع خطة محددة لأولوياتك وتوقيتات استذكارتك بدلاً من أن تتعامل بشكل عشوائي مع كل اختبار يلوح في الأفق كأنه أزمة. تذكر، إنك إذا لم تخطط للتحكم في صحتك، فسرعان ما ستحكم هو بك.

(ج) فم بالقراءة

فم بالقراءة اللازمة لكل مقرر دراسي لا تتوان بشكل مبالغ فيه حتى تصل لحافة خطر عدم القدرة على استذكار بعض المواد المقررة. حيث يجب عليك قضاء وقت الاستذكار السابق لدخول الاختبار في الاستذكار بالقراءة بشكل ملائم. وفعال مع القيام بتدوين الملاحظات بشكل فعال طوال وقت الاستذكار. انظر الفصل ١٠ لاستعراض أساليب الاستذكار بالقراءة.

(د) فم بحضور كل فصل دراسي

اقرأ الفصل ١١. لا تعمل حضور أي فصل دراسي. لا تجلس بسلبية في محاضراتك في انتظار أن يقوم أحد بتعليمك. التزم بأن تكون مُتفاعلاً فعلاً في كل فصل دراسي تحضره.

(أ) المراجعة المنتظمة

في مراجعة المقرر بالقرص المنتظمة وعبر الملاحظات والمحاضرات الوصية بها في المراجعة المنتظمة. ١٠ و ١١. مثل التدريب للألعاب الأولمبية، فإن معظم العمل والاستعداد للمسابقات يكون في كل الشهر والأسابيع السابقة له. لا يمكن أن تتوقع أن تتقن كل من تلك المراجعة إلا أن تتم تلك الفترة نظراً عليها حتى الأيام الأخيرة قبل الاختبار. إن مراجعة المنتظمة طوال فترة الفصل الدراسي هي المفتاح لهذا.

كل يوم أو يومين، فمراجعة
التي لا تتركها
لا تحب القيام به حتى إذا ما
كانت ساعة الحاجة الملحة
لقد نفسك ليست معادة ولا
تتم مراجعة المحلل الأخير

وليام جيمس

٢. ما قبل الاختبار مباشرة، "نهاية المطاف"

في الأسبوع أو الأيام الأخيرة السابقة للاختبار مباشرة، تحتاج لأن تتقن من الاستعداد بالمقارعة وتكوين الملاحظات. ومرحلة المراجعة إلى مرحلة الاستعداد المكثف. وهدفك خلال تلك الفترة هو أن تجعل نفسك قادراً على الوصول لدرجة أداء استعداد كل المعلومات المتعلقة بمسارك والظروف لاختبار الاختبار. حيث ستكون قد قمت بالبناء على أرض صلبة من الاستعدادات التي قمت بها طوال العام أو الفصل الدراسي حتى الآن.

(أ) الخطوة ١: اجمع كل المواد المقررة

كل ما يوجد فقط هو وقت قصير لمراجعة ما تعلمته وتنشيطه استعداداً للاختبار. استخدم منهجاً غاية في التنظيم لهذا الغرض. والخطوة الأولى في تلك العملية هي جمع كل المواد المقررة الواجب مراجعتها: الكتب المدرسية، وملاحظات المحاضرات، وكتب العمل، والموسوعة العملية، وكتيبات الندوات، كل شيء.

(ب) الخطوة ٢: قم بوضع جدول

قم بوضع جدول للمواعيد يغطي الفترة من الآن وحتى تاريخ الاختبار. إذا كنت لم تقم مطلقاً باستخدام جدول مواعيد خلال العام الدراسي، فقد حان الوقت للبدء في استخدامه. وفي هذا الجدول يجب عليك حساب ما يلي:

- مواعيد اختباراتك الأخرى. يجب عليك تحديد الأولويات. على سبيل المثال، إذا كان لديك اختبار آخر في نفس اليوم يمثل ٦٠٪ من درجتك النهائية، وهذا الاختبار يمثل ١٥٪ فقط منها، فمن الجلي أنه يجب عليك قضاء وقت أكثر في الاستعداد للاختبار الأول.

- حدد وقتاً كافياً لكي تغطي كافة المعلومات والمواضيع الضرورية.
- قم بتخصيص وقت في الساعات الأخيرة قبل الاختبار للقيام بمراجعة وتكرار ما قد قمت بتغطيته بالفعل حتى هذه النقطة. إذا اضطررت الظروف لتترك بعض الثغرات في عملية استعدادك، فما عليك إلا أن تتعايش مع هذا الموقف. الساعة

