

مدرس المقرر

د. إسماعيل عواودة

أستاذ مساعد في كلية الدراسات التطبيقية

وخدمة المجتمع

# المحاضرة السادسة لمقرر مهارات التعلم والتفكير

## الوحدة الرابعة

### مهارات الاستذكار الفعال

#### الجزء الأول

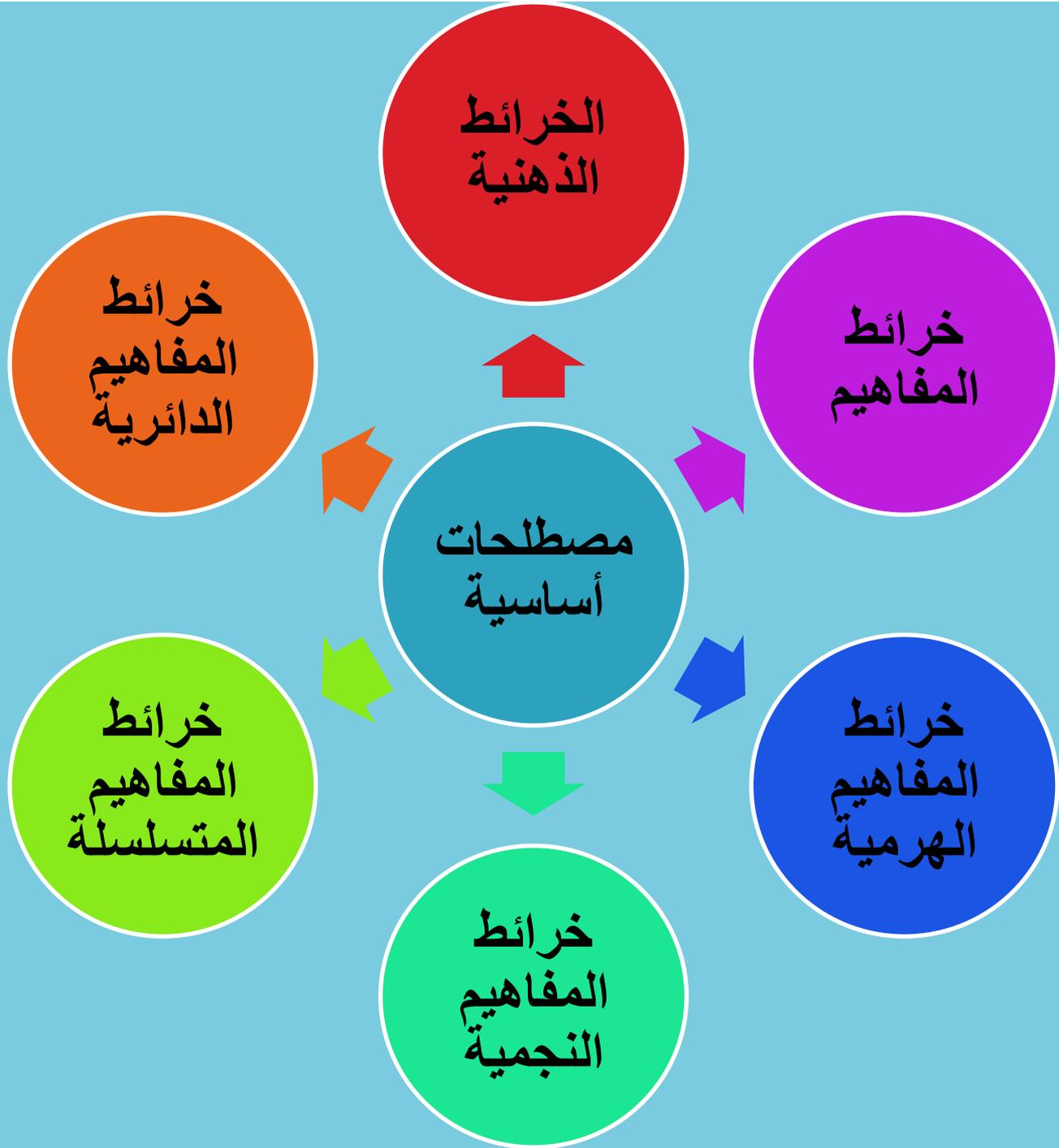
❖ الخرائط الذهنية

❖ خرائط المفاهيم

#### الجزء الثاني

❖ 12 قاعدة للاستذكار الفعال

❖ قراءة الاستذكار



# أفكار رئيسة

1 . يتعلم المتعلم بفاعلية إذا استخدم طريقة مشابهة للعقل في تخزين المعلومات

2 . خرائط المفاهيم طريقك الأسرع لاستيعاب مكونات المعرفة

3 . تعد الخرائط الذهنية وسيلة يستخدمها الدماغ لتنظيم الأفكار وصياغتها بشكل يسمح بتدفق الأفكار

4 . استخدام الخرائط الذهنية تساعد في استدعاء المعلومات وقت الحاجة.

5 . تعتبر خرائط المفاهيم منظمات تمهيدية بصرية تظهر العلاقات بين المفاهيم

6 . تتعدد أشكال وأنواع خرائط المفاهيم بتعدد الوظائف واختلافها.

7 . تعتمد الخرائط على الألوان والرسومات والأشكال والكلمات

8 . تساهم الخرائط الذهنية والمفاهيمية في تدفق الأفكار

9 . الخريطة الذهنية أداة عالية القيمة لتنظيم (الحياة، والعمل، والتعلم).

# Mind Mapping مهارة استخدام الخريطة الذهنية



## الْمَجْلِسُ الرَّابِعُ وَالْعِشْرُونَ

### مَعِيشَةُ النَّبِيِّ ﷺ

لَقَدْ عَلِمَ النَّبِيُّ (ص) حَقِيقَةَ الدُّنْيَا، وَسُرْعَةَ زَوَالِهَا وَانْقِضَائِهَا، فَعَاشَ فِيهَا عَيْشَ الْمَسَاكِينِ لَا عَيْشَ الْأَغْنِيَاءِ الْمُتَرَفِّينَ، يَجُوعُ يَوْمًا فَيَصْبِرُ، وَيَشْبَعُ يَوْمًا فَيَشْكُرُ. وَقَدْ بَيَّنَّ النَّبِيُّ ﷺ لِأُمَّتِهِ خُطُورَةَ الْفِتْنَةِ بِالدُّنْيَا، وَالْإِنْعِمَاسِ فِي شَهَوَاتِهَا وَمَلَذَاتِهَا، فَقَالَ عَلَيْهِ الصَّلَاةُ وَالسَّلَامُ: "إِنَّ الدُّنْيَا خُلُوعٌ خَضِرَةٌ، وَإِنَّ اللَّهَ مُسْتَخْلِفُكُمْ فِيهَا، فَتَأَمَّرُوا الدُّنْيَا وَاتَّقُوا النَّسَاءَ، فَإِنَّ أَوَّلَ فِتْنَةٍ بَنِي إِسْرَائِيلَ كَانَتْ فِي النَّسَاءِ" [رواه مسلم].

عَلِمَ النَّبِيُّ ﷺ أَنَّ الدُّنْيَا دَارٌ مَنْ لَا دَارَ لَهُ، وَجَنَّةٌ مَنْ لَا خَلَاقَ لَهُ، فَكَانَ ﷺ يَقُولُ: "اللَّهُمَّ لَا عَيْشَ إِلَّا عَيْشَ الْآخِرَةِ" [مُتَّفَقٌ عَلَيْهِ].

وَلِدَلِكِ فَقَدْ جَعَلَ الْآخِرَةَ هَمًّا، وَفَرَّغَ قَلْبَهُ مِنْ هُمومِ الدُّنْيَا، فَأَتَتْهُ الدُّنْيَا تَرَكُّضًا، فَكَانَ يَتَحَاشَاهَا وَيَقُولُ: "مَالِي وَلِلدُّنْيَا، مَا أَنَا فِي الدُّنْيَا إِلَّا كَرَكَابٍ اسْتَنْطَلَ تَحْتَ شَجَرَةٍ، ثُمَّ رَاحَ وَتَرَكَهَا" [رواه الترمذي] وقال: حَسَنٌ صَحِيحٌ.

وَقَالَ عُمَرُو بْنُ الْحَارِثِ أَخُو جُوَيْرِيَةَ زَوْجِ النَّبِيِّ ﷺ: "مَا تَرَكَ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ عِنْدَ مَوْتِهِ دِينَارًا وَلَا دِرْهَمًا، وَلَا عَبْدًا وَلَا أَمَةً وَلَا شَيْئًا، إِلَّا بَغْلَتَهُ الْبَيْضَاءَ الَّتِي كَانَ يَرْكَبُهَا وَسِلَاحَهُ، وَأَرْضًا جَعَلَهَا لِابْنِ السَّبِيلِ صَدَقَةً" [رواه البخاري].

هَذِهِ هِيَ تَرَكَةُ سَيِّدِ الْخَلْقِ أَجْمَعِينَ، صَلَوَاتُ رَبِّي وَسَلَامُهُ عَلَيْهِ، وَهُوَ الَّذِي أَبِي أَنْ يَكُونَ مَلِكًا رَسُولًا، وَفَضَّلَ أَنْ يَكُونَ عَبْدًا رَسُولًا، فَعَنَّ أَبِي هُرَيْرَةَ ﷺ قَالَ: جَلَسَ جِبْرِيلُ إِلَى النَّبِيِّ ﷺ فَنَظَرَ إِلَى السَّمَاءِ، فَإِذَا مَلَكٌ يَنْزِلُ، فَقَالَ لَهُ جِبْرِيلُ: هَذَا الْمَلَكُ مَا نَزَلَ مُنْذُ خُلِقَ قَبْلَ هَذِهِ السَّاعَةِ. فَلَمَّا نَزَلَ قَالَ: يَا مُحَمَّدُ! أُرْسَلَنِي إِلَيْكَ رَبُّكَ؛ أَمَلِكًا أَجْعَلُكَ، أَمْ عَبْدًا رَسُولًا؟ فَقَالَ لَهُ جِبْرِيلُ: تَوَاضَعْ لِرَبِّكَ يَا مُحَمَّدُ! فَقَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: "لَا بَلَّ عَبْدًا رَسُولًا" [رواه ابن حبان وصححه الألباني].

وَهَكَذَا كَانَتْ مَعِيشَةُ النَّبِيِّ ﷺ مَبْنِيَّةً عَلَى التَّوَاضُعِ وَالرُّهْدِ وَالِاسْتِعْفَافِ، فَقَدْ قَالَتْ عَائِشَةُ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا: "تُوفِّيَ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ وَمَا فِي بَيْتِي مِنْ شَيْءٍ يَأْكُلُهُ ذُو كَيْدٍ إِلَّا شَطْرَ شَعِيرٍ فِي رَفِّ لِي، فَأَكَلْتُ مِنْهُ حَتَّى طَالَ عَلَيَّ، فَكَلْتُهُ فَفَنِي" [مُتَّفَقٌ عَلَيْهِ].

وَذَكَرَ عُمَرُ بْنُ الْخَطَّابِ ﷺ مَا أَصَابَ النَّاسَ مِنَ الدُّنْيَا فَقَالَ: "لَقَدْ رَأَيْتُ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ يَظُلُّ الْيَوْمَ يَلْتَوِي مَا يَجِدُ مِنَ الدَّقْلِ مَا يَمْلَأُ بِهِ بَطْنَهُ" [رواه مسلم].  
وَالدَّقْلُ: هُوَ رَدِيءُ التَّمْرِ.

وَعَنْ أَنَسِ ﷺ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: "لَقَدْ أُخِفْتُ فِي اللَّهِ وَمَا يَخَافُ أَحَدٌ، وَلَقَدْ أُوذِيْتُ فِي اللَّهِ وَمَا يُؤْذِي أَحَدًا، وَلَقَدْ أَتَتْ عَلَيَّ ثَلَاثُونَ مِنْ بَيْنِ يَوْمٍ وَلَيْلَةٍ؛ وَمَا لِي وَلِبَلَالٍ طَعَامٌ يَأْكُلُهُ ذُو كَيْدٍ إِلَّا شَيْءٌ يُوَارِيهِ إِبْطُ بِلَالٍ" [رواه الترمذي وقال: حَسَنٌ صَحِيحٌ].

وَعَنْ ابْنِ عَبَّاسٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا قَالَ: "كَانَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ يَبِيْتُ اللَّيَالِي الْمَتَابِعَةَ وَأَهْلَهُ طَاوِينَ لَا يَجِدُونَ عِشَاءً وَإِنَّمَا كَانَ أَكْثَرُ خُبْرِهِمُ الشَّعِيرَ" [رواه الترمذي وقال: حَسَنٌ صَحِيحٌ].  
وَعَنْ أَنَسِ ﷺ قَالَ: "لَمْ يَأْكُلِ النَّبِيُّ ﷺ عَلَى خِوَانٍ حَتَّى مَاتَ، وَلَمْ يَأْكُلْ خَبْرًا مُرْفَقًا حَتَّى مَاتَ" [رواه البخاري].

وَكَانَ ﷺ يَجْلِسُ عَلَى الْحَصِيرِ وَيَنَامُ عَلَيْهِ، فَعَنَّ عُمَرُ بْنُ الْخَطَّابِ ﷺ قَالَ: دَخَلْتُ عَلَى رَسُولِ اللَّهِ ﷺ وَهُوَ عَلَى حَصِيرٍ. قَالَ: فَجَلَسْتُ، فَإِذَا عَلَيْهِ إِزَارُهُ، وَلَيْسَ عَلَيْهِ غَيْرُهُ، وَإِذَا الْحَصِيرُ قَدْ أَثَرَ فِي جَنْبِهِ ﷺ، وَإِذَا أَنَا بَقْبُصَةٌ مِنْ شَعِيرٍ نَحْوِ الصَّاعِ، وَقَرَطُ<sup>[1]</sup> فِي نَاحِيَةِ فِي الْعُرْفَةِ، وَإِذَا إِهَابٌ<sup>[2]</sup> مُعَلَّقٌ، فَابْتَدَرْتُ عَيْنَايَ. فَقَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: "مَا يُبْكِيكَ يَا ابْنَ الْخَطَّابِ؟" فَقُلْتُ: يَا نَبِيَّ اللَّهِ! وَمَا لِي لَا أَبْكِي، وَهَذَا الْحَصِيرُ قَدْ أَثَرَ فِي جَنْبِكَ، وَهَذِهِ خَزَانَتُكَ لَا أَرَى فِيهَا إِلَّا مَا أَرَى، وَذَاكَ كِسْرَى وَقَيْصَرُ فِي التَّمَارِ وَالْأَنْهَارِ، وَأَنْتَ نَبِيُّ اللَّهِ وَصَفْوَتُهُ، وَهَذِهِ خَزَانَتُكَ! فَقَالَ ﷺ: "يَا ابْنَ الْخَطَّابِ! أَمَا تَرْضَى أَنْ تَكُونَ لَنَا الْآخِرَةَ وَلَهُمُ الدُّنْيَا؟" [رواه ابن ماجه وصححه المنذري].

[1] قرط: حبٌّ معروفٌ كالعدسِ يخرج من شجرِ العِضَاهِ.

[2] إهاب: جلد.

## □ عنوان رئيسي : المجلس 24 معيشة النبي

عناوين ثانوية:

• نظرتة إلى الدنيا:

فرعية:

1- عيش المساكين :

فرعية من فرعية:

أ-يجوع فيصبر

ب-يشبع فيشكر

2-حذر من الدنيا

فرعية من فرعية:

أ-الدنيا فتنة

ب-الدنيا دار من لا دار له

ج-الدنيا جنة من لا خلاق له

د-فتنة بني إسرائيل

و-التحذير من شهواتها

• نظرتة إلى الآخرة.

فرعية :

أ-همة الآخرة

ب-العزوف عن الدنيا

• تركته □

فرعية:

أ-لم يورث شيئا

ب-خلف وراءه بغلته وسلاحه وأرض جعلها لابن السبيل صد

• معيشتة □ مع أصحابه

فرعية:

أ-التواضع

ب-الزهد

ج-الصبر على الجوع

د-الصبر على الأذى

• معيشتة في أهلة

فرعية:

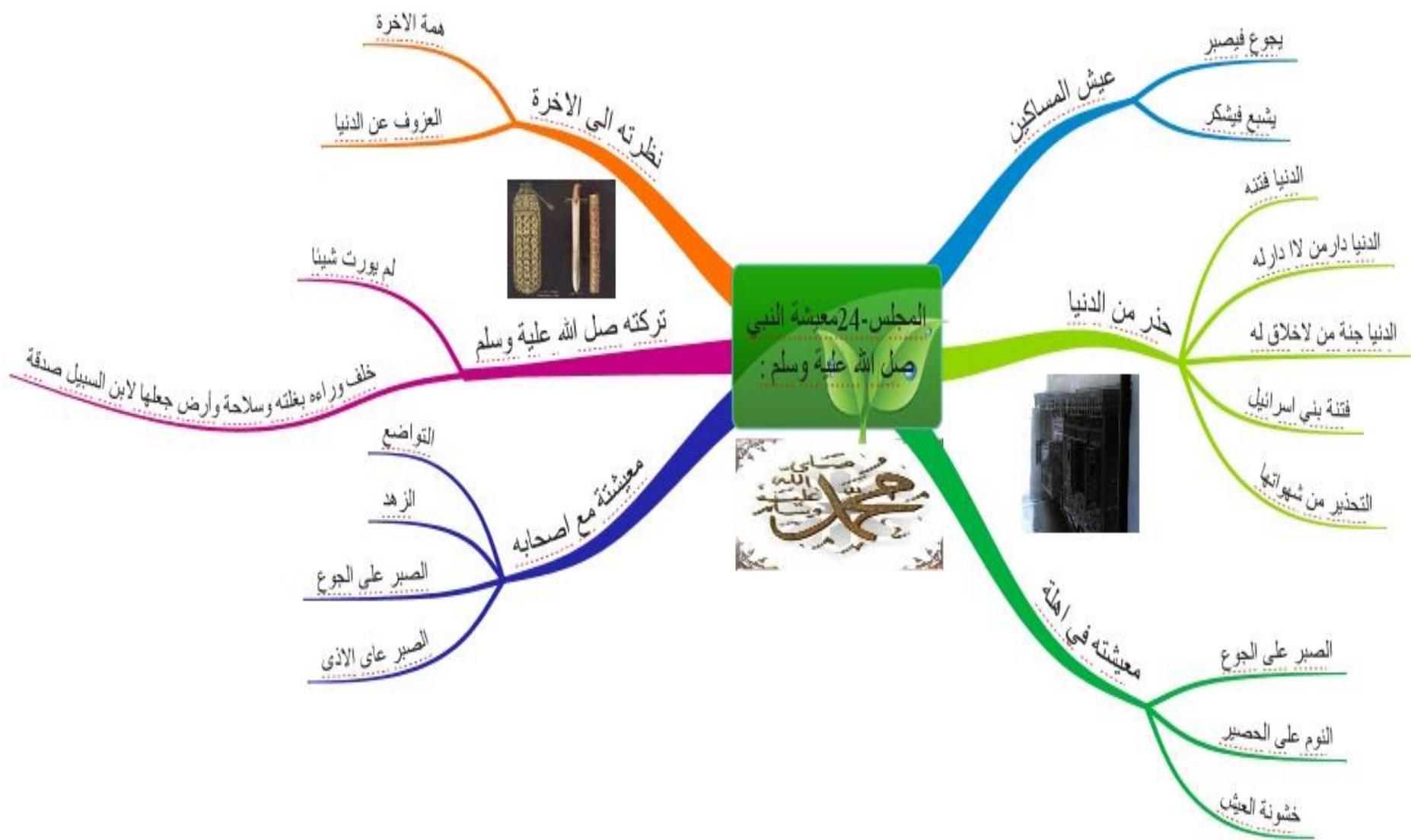
أ-الصبر على الجوع

ب-النوم على الحصير

ج-خشونة العيش



ما رأيكم  
إذا كان  
النص  
مكتوب  
هكذا  
؟؟؟



## المحور الأول : ما هي الخريطة الذهنية Mind MAPPING

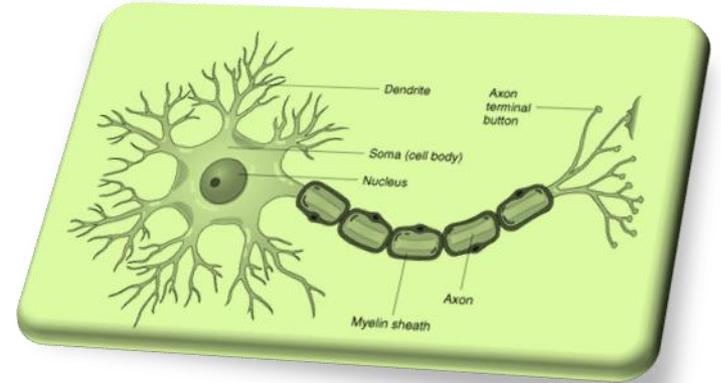


الخريطة الذهنية هي أداة تساعد على التفكير والتعلم والتذكر، وقد ظهر هذا المصطلح لأول مرة عن طريق الطبيب جراح الأعصاب النمساوي (توني بوزان) في نهاية الستينيات..

# الخريطة الذهنية

## ابتكار البروفسور النمساوي توني بوزان

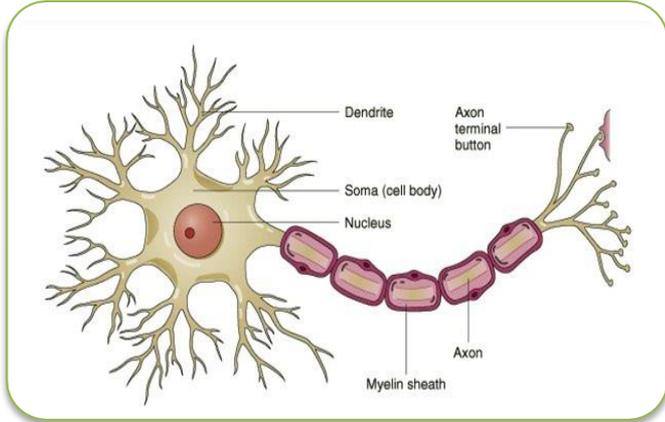
- لقد كان للطبيب **توني بوزان** السبق في تصميمها وتسميتها **بالخريطة الذهنية**. وقد انتشرت واستخدمت من قبل الكثيرين في مجالات حياتهم واعمالهم المختلف.



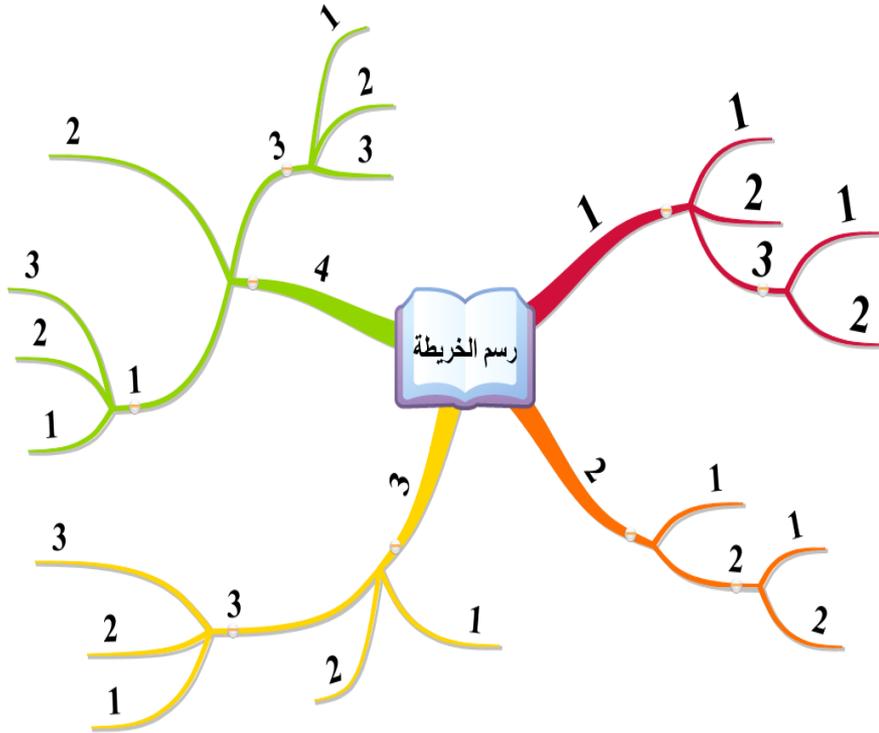
## المحور الثاني : الخريطة الذهنية .. التسمية



• سميت بهذا الاسم لأنها :  
• تشبه الخلايا العصبية، ونلاحظ في الخلية العصبية نقطة مركزية، وأذرع متفرعة منها، ومن كل ذراع تتفرع أذرعاً أصغر وأدق.  
• تم تصميم الخريطة الذهنية بطريقة تحاكي شكل الخلايا الدماغية.



## المحور الثالث: مفهوم الخريطة الذهنية:



عبارة عن شكل يتضمن  
الأفكار الرئيسة والأفكار  
الثانوية والأفكار الفرعية  
التي تدعم تعلم الأفكار  
وتسهل حفظها  
واسترجاعها.



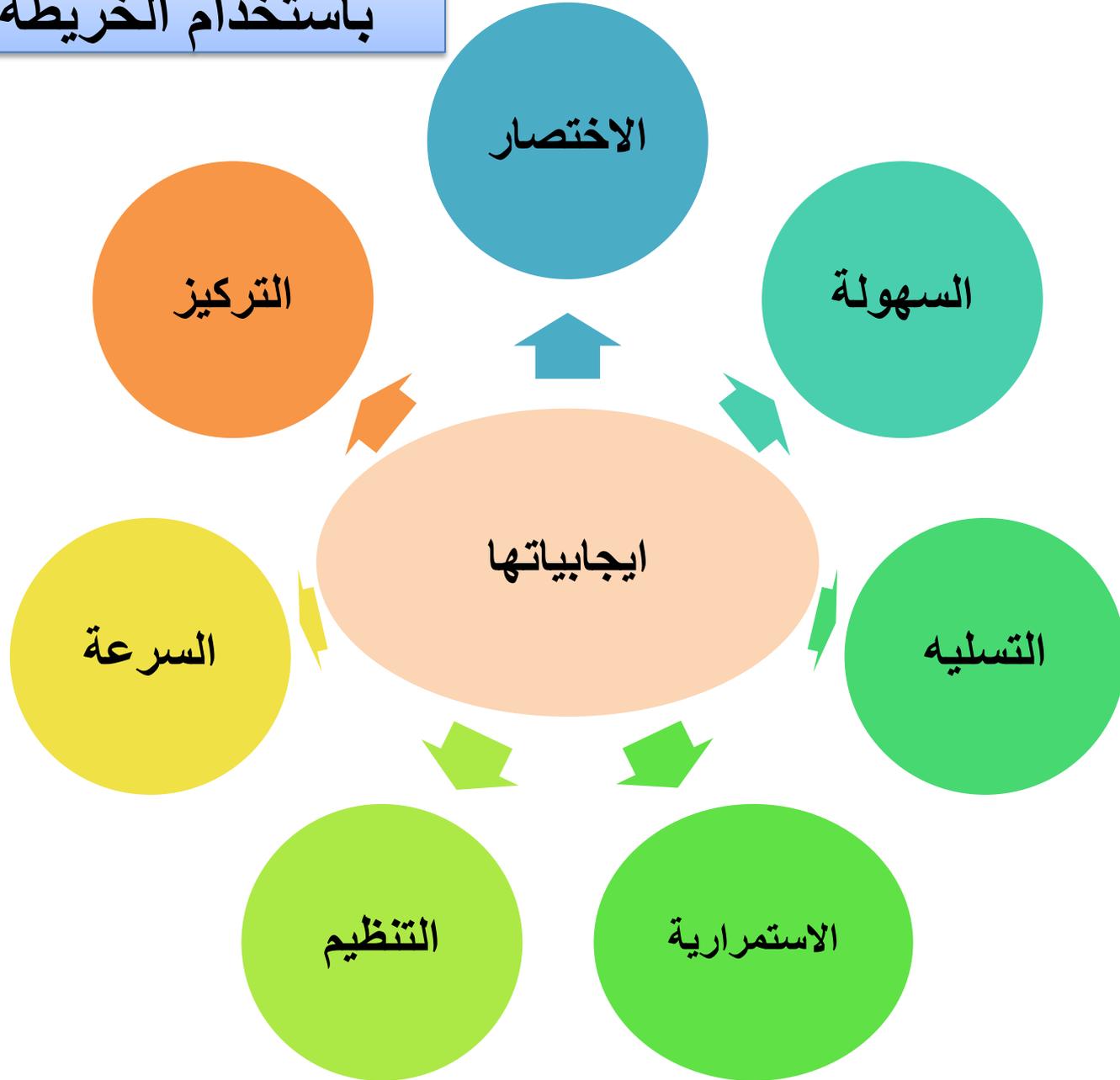
## المحور الرابع: فوائد الخريطة الذهنية

1. تساعد بشكل مباشر على تذكر المعلومات المدونة والمفرغة في الخريطة .
2. تعطيك صورة واضحة عن موقعك الآن.. أين وصلت .. ماذا تريد (أهدافك)؟. من أين ستبدأ .. ما هي العوائق ؟
3. المتعة بالتعلم، وذلك من خلال الرسم واختزال المعلومات والبيانات على هيئة جمل وعبارات وصور وأشكال ورموز .
4. تجعلك تضع أكبر قدر ممكن من المعلومات في ورقة واحدة بشكل مركز ومختصر.
5. تمكنك من وضع كل ما يدور في ذهنك من أفكار عن الموضوع في ورقة واحدة .
6. تساهم في تدفق الأفكار، فعندما تبدأ برسم الخريطة وتلخيص الموضوع ستشعر أن هناك انسيابية في توارد الأفكار وتداعيها من خلال النظرة الشاملة للموضوع .

## المحور الخامس: مجالات استخدام الخريطة الذهنية

- الخريطة الذهنية أداة عالية القيمة لتنظيم (الحياة، والعمل، والتعلم).
- فكما تستخدمها في تلخيص كتاب قرأته أو محاضرة استمعت إليها، يمكنك أيضا استخدامها لأهداف أخرى، مثل :  
التخطيط لعمل تقوم به، رحلة سفر، تنظيم أوقاتك، كتابة مقال، كتابة خطبة، تأليف كتاب ، التحدث أمام الجمهور واللقاء، تعلم اللغات ، الأنشطة الطلابية أو لأي هدف آخر تحتاج فيه إلى تنظيم نفسك وعملك.

المحور السادس: ماذا تحقق  
باستخدام الخريطة الذهنية



## المحور السابع: قواعد في رسم الخريطة الذهنية

- ان تكون مادة الانتباه في شكل صورة مركزية
- الموضوعات الاساسية للمادة تشع من مركز الصورة في شكل اشعة او افرع
- تشمل الافرع صورة او كلمة رئيسة مطبوعة على خط مرتبط بها
- اما الموضوعات الاقل اهمية فهي تتمثل ايضا في شكل افرع متصلة بأفرع ذات مستوى اعلى

# المحور الثامن : مكونات الخريطة الذهنية



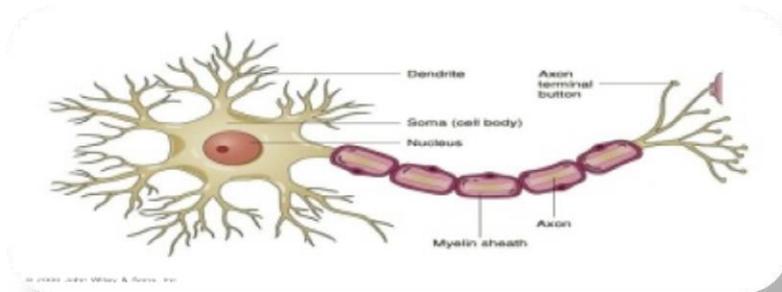
الصور والرسوم

الألوان



الوصلات والخطوط

الكلمات



# أهمية مكونات الخريطة الذهنية

- ◆ تحفز المخ الأيمن وتزيد من كفاءة الذاكرة.
- ◆ للدلالة على المعاني.
- ◆ تسر النظر.

الألوان

- ◆ تساعد على عملية التذكر.
- ◆ داعمة للكلمات.
- ◆ للترميز.

الصور والرسوم

- ◆ للتعبير عن الأفكار الرئيسة والثانوية.
- ◆ مختصرة جداً.
- ◆ كلمات مفتاحية.

الكلمات

- ◆ المعلومات في خلايا المخ تخزن على الخطوط وليس في الخلايا نفسها.
- ◆ الجزء الأيمن من المخ يحب الشيء المائل وليس المستقيم.
- ◆ للتعبير عن العلاقات بين الأفكار الرئيسة والثانوية.

الوصلات  
(الخطوط)

# المحور التاسع : خطوات بناء الخريطة الذهنية - 1

## خطوات بناء/ رسم الخريطة الذهنية

م

1 حدد الأفكار الرئيسة والفرعية التي يشتمل عليها المحتوى ودونها على ورقة خارجية (مسودة).

1

2 أحضر ورقة بيضاء غير مسطرة، خالية من أي شيء.

2

3 ضع الورقة في وضع أفقي.

3

4 ابدأ من المركز في منتصف الورقة.

4

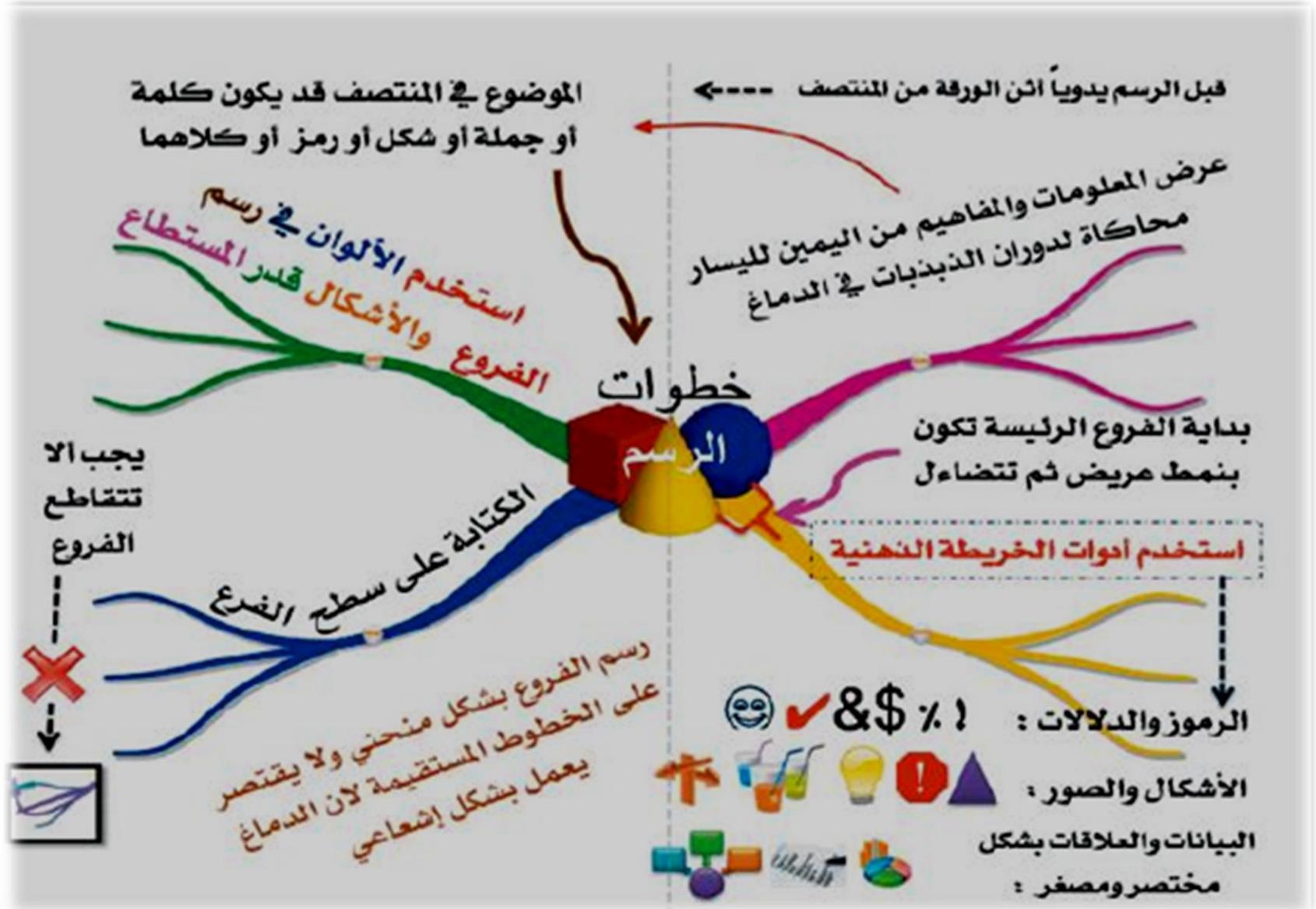
5 استخدم شكلاً أو صورة معبرة تتناسب مع الفكرة الرئيسة.

5

## خطوات بناء الخريطة الذهنية - 2

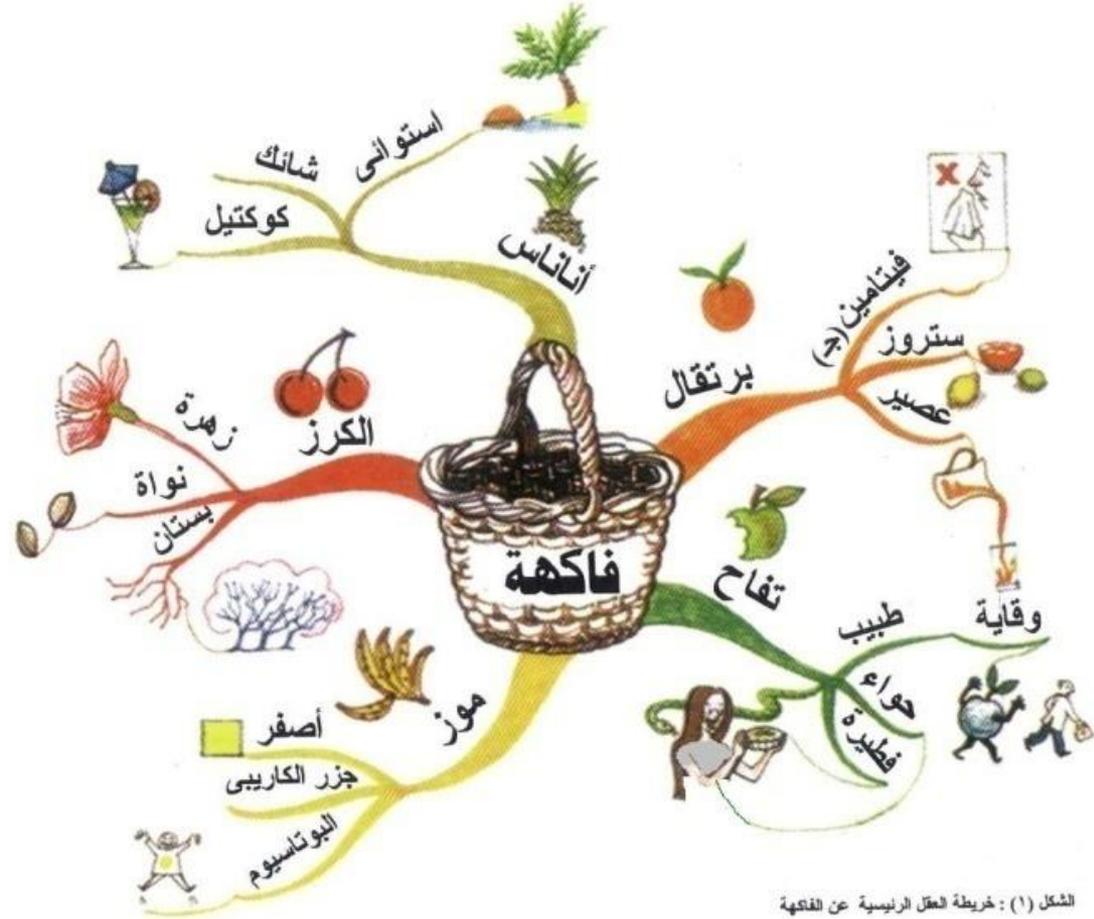
تابع خطوات بناء/ رسم الخريطة الذهنية	م
استخدم الألوان خلال الرسم.	6
صل الفروع الرئيسية بالشكل المركزي، بحيث تبدأ بخطوط عريضة من المركز، ثم تقل تدريجياً.	7
اجعل التوصيل بين الفروع يأخذ شكل منحنيات.	8
استخدم كلمات قليلة.	9
استخدم الصور المعبرة قدر الإمكان.	10
اعرض المعلومات من اليمين إلى اليسار.	11

# خطوات رسم الخريطة الذهنية



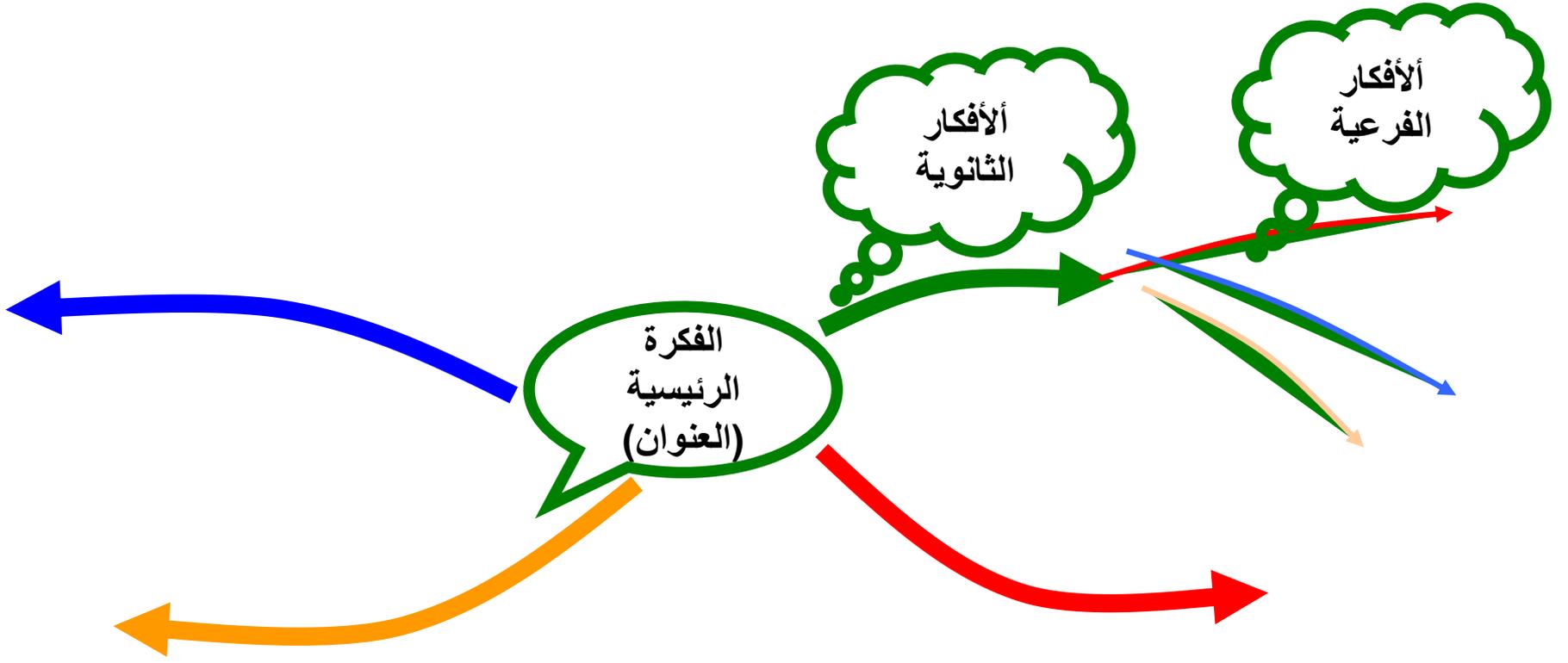
## المحور العاشر : كيف نقرأ الخريطة الذهنية

- ابدأ بالمركز وهو هنا (فاكهة).
- اقرأ الكلمات الرئيسة المرتبطة بالمركز وهي أشبه بفصول الكتاب وتعطيك الأفكار الرئيسة وهي هنا برتقال - تفاح - موز - كرز - أناناس.
- اقرأ باتجاه عقارب الساعة .
- اقرأ من المركز إلى كل فرع ، وهذا يزيدك بتفاصيل مرتبطة ببعضها وبشكل مثير للذاكرة
- لاحظ أي ارتباط بين الفروع لاحظ أي ترقيم للفروع .



الشكل (١) : خريطة العقل الرئيسة عن الفاكهة

## نموذج يبين خطوات رسم الخريطة الذهنية



بدون سطور

الورق بالعرض

أبدأ بالفكرة الرئيسية في المنتصف

تاليا نموذج لبعض الخرائط الذهنية يتوافر فيها مكوناتها الأربعة:



# الأهداف

## الأهميات

- توجيه العمل
- اختصار هذه الوقت
- تخطيط سليم
- صنع القوي
- تركيز وضع التكلفة
- إزالة أهداف الآخرين
- زيادة فرص النجاح
- تقديم أساليب للتحسين
- تحسين الأداء

## تكاليف

- عامة بعودة المدى
- خاصة منو سطة المدى
- قصيرة المدى

## تخطيط الأهداف

- الاهتمام في الأساليب والادوات
- قرارات صوب
- تدريج على تجاوز الخطات
- إشباع الجهد

## المصادر من

- مطلوب
- والضح
- فإن التفكير
- والعلم

## سبب الأهداف

- الافتقار بين الأفراد
- المعرفة تسهل التفكير
- أهداف مرحلية
- إمكانية
- أخرى

قبل الرسم يدوياً أثن الورقة من المنتصف ←---

الموضوع في المنتصف قد يكون كلمة أو جملة أو شكل أو رمز أو كلاهما

## خطوات الرسم

عرض المعلومات والمفاهيم من اليمين لليسار  
محاكاة لدوران الذبذبات في الدماغ

بداية الفروع الرئيسية تكون بنمط عريض ثم تتضاءل

استخدم أدوات الخريطة الذهنية

الرموز والدلالات : 😊 ✓ & \$ % !

الأشكال والصور : ↩️ 🍹 💡 ⚠️ ▲

البيانات والعلاقات بشكل

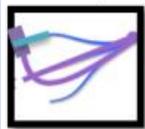
مختصر ومصغر :



استخدم الألوان في رسم الفروع والأشكال قدر المستطاع

يجب ألا تتقاطع الفروع

رسم الفروع بشكل منحنى ولا يقتصر على الخطوط المستقيمة لأن الدماغ يعمل بشكل إشعاعي



# أخطاء في رسم الخريطة الذهنية

• كثيرا من الأشخاص يقع في أخطاء كبيرة أثناء رسم الخريطة الذهنية مما يفقدها قيمتها واهميتها والغاية التي رسمت من أجلها لذا لا بد من الأخذ بعين الاعتبار هذه الأخطاء وتلافيها أثناء الرسم وهي :

1. كتابة عنوان الموضوع بخط كبير أو وضع شكل أو رسمة كبيرة الحجم ، هذا يعمل على استخدام حيز كبير من الخريطة مما لا يترك مجال لبقية الأفكار والموضوعات.

2. اختيار صورة أو رسمة لا تتناسب والموضوع، يفضل دائما اختيار الصورة أو الشكل المناسب وإذا كان غريبا أو فكاها يساعدنا على تذكر المعلومات.

3. رسم الخريطة بشكل عمودي، لذلك يجب وضع الورقة A4 بشكل عرضي أثناء الرسم لتتمكن من احتواء الشكل كاملا.

4. استخدام جمل طويلة وحشو للكلمات على الوصلات مما يحول دون امكانية استيعابها، لذا ينبغي أن لا تتعدى الثلاث كلمات (إختصار شديد للكلمات).

5. الألوان غير متناسقة أي الوصلة الكبيرة بلون **أحمر** مثلا وفروعها الثانوية كل فرع بلون آخر وهذا لا يساعدنا على التذكر ، لذلك يجب وضع كل فرع رئيسي وفروعه الثانوية بنفس اللون ليسهل تذكر الموضوعات.

# كيف نقرأ الخريطة الذهنية

نماذج من  
الخرائط الذهنية

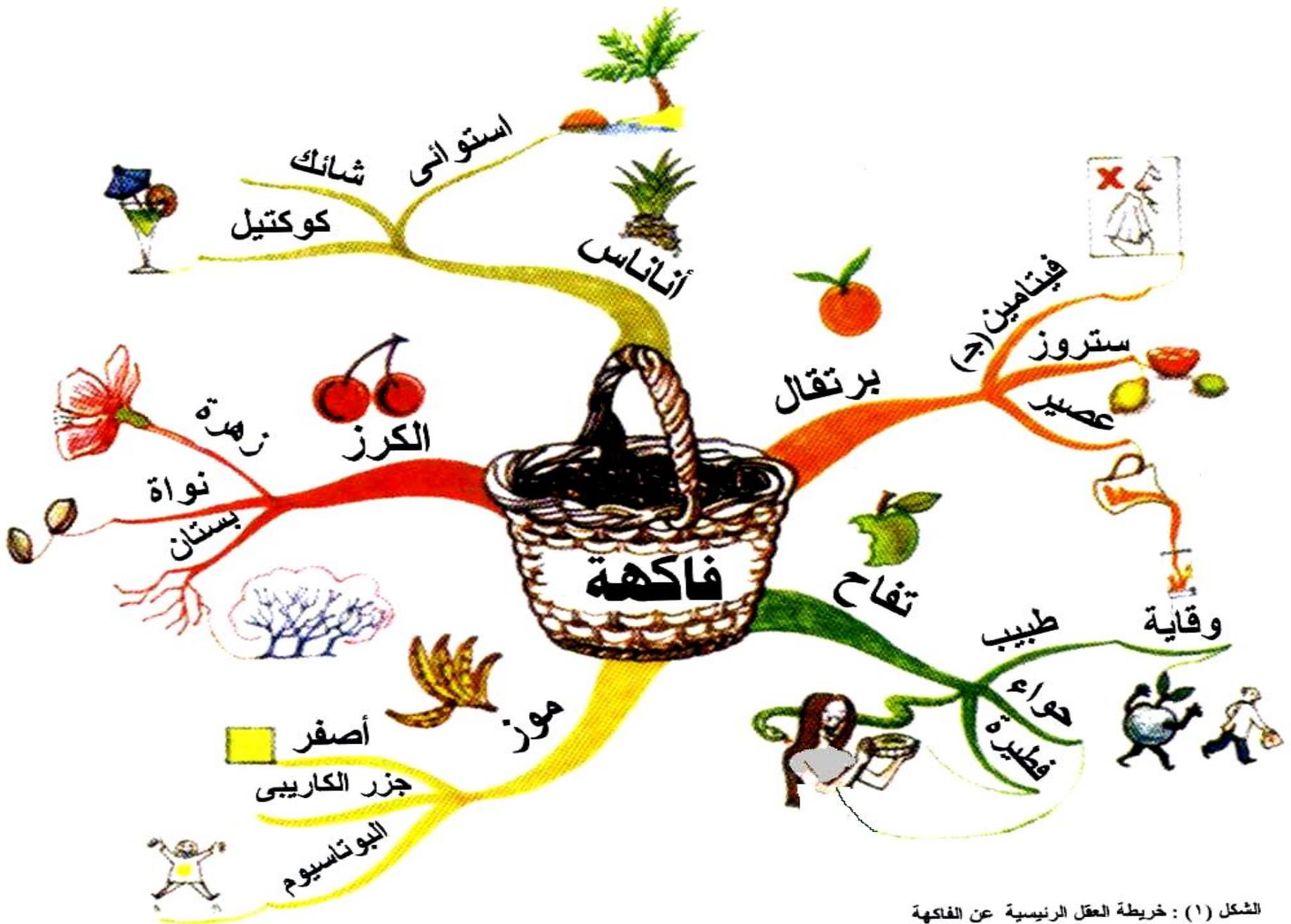


إعداد وتصميم :

د. منير أبو الفتح بن عبد الرحمن

abuhassan20@hotmail.com

+966-506621151



الشكل (1) : خريطة العقل الرئيسية عن الفاكهة



# أهداف

- شخصية
- مالية

# موظفون

- إعلان
- مقابلات
- شركاء
- فريق
- عائلة

# موقع

- متحرك
- عقار
- عملاء
- قريب
- دوة
- منزل
- استثمار
- شراء
- مبنى

# تحويل

- عمل
- استشارة
- مستثمرون
- ميزانية
- تكاليف
- رأس مال
- خطة
- بنك
- مستشار

# هوية

- اسم
- تصميم
- شعار
- يدوى

# تسويق

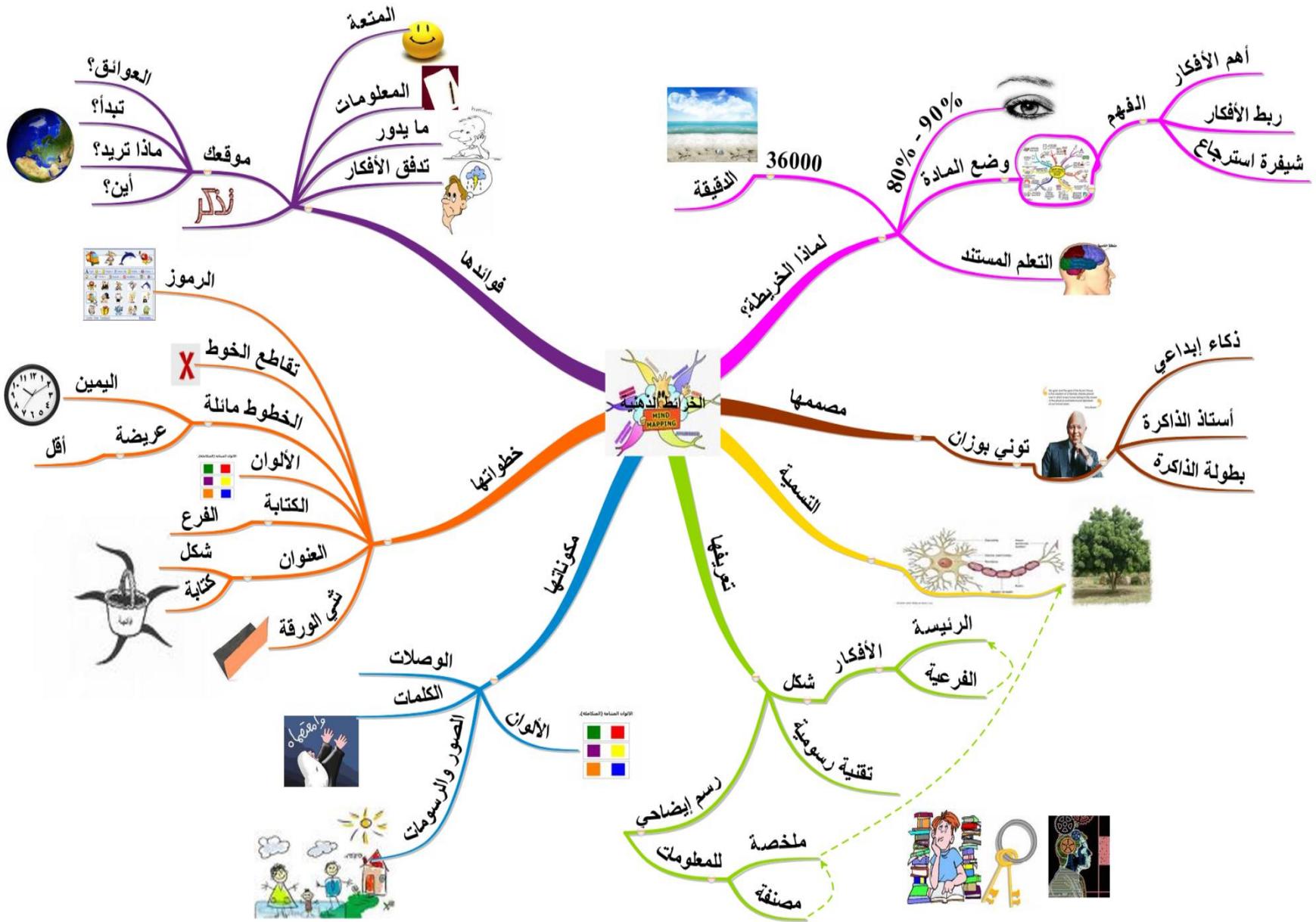
- عميل
- بحث

# موقع إلكتروني إعلان

- إذاعة
- صحف
- تجديد
- عروض
- ترويجية

# كلمة

- من فم
- عرض
- خطابات



# عمل لمقابلة

## خطاب

تأكيد  
أكثر  
اهتمام  
معلومات  
شكر

متوقع  
ما اغراءات  
هذه الوظيفة  
الشركة  
فهم  
ماضي  
مستقبل

## أنت

مؤهلات  
تدريب  
خبرة  
سمات شخصية  
متعلقات  
مفيدة  
إيجابية فقط  
ماحب العمل آخرون

إظهار  
بصوت مرتفع  
ثقة  
بتحفظ  
خبرات  
طموحات  
إنجازات

## أهداف

ممتعة  
مفهومة  
سهلة  
يمكن تذكرها  
انطباعات

أولية  
خبرة  
أقوى  
عرض  
حماس  
بحيوية  
ملحوظة متنوعة

## يوم

مناسب  
تذكر  
مقابلة  
تحية  
وضع  
مستعدا  
دقيقا  
مسترخ  
متيقظ  
متنبه  
أسئلة  
إجابات

## استعداد

## اهتمامات

مهنية  
ترفيهية  
فنية  
رياضية  
ثقافية

مواد  
أفضل  
لماذا؟  
عمل سابق  
أهداف



رسمي؟  
غير رسمي؟

ما يقال  
وظيفة

دقيقا  
تأخير

مستعدا  
استرخاء

مسترخ  
متيقظ

متنبه  
أسئلة

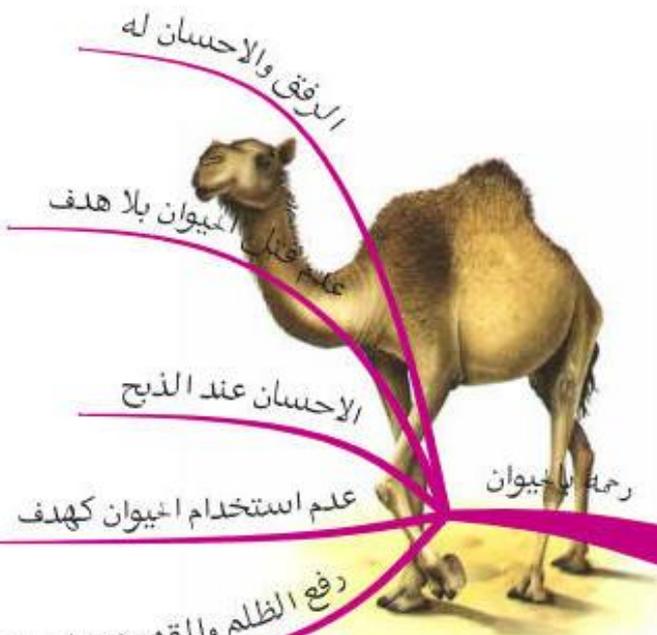
إجابات  
دراسية  
وظيفة

أفضل  
لماذا؟

عمل سابق  
أهداف



عبدالله الرشيد  
ID:432100840



الرفق والاحسان له  
قال النبي  
الحيوان بلا هدف  
الاحسان عند الذبح  
عدم استخدام الحيوان كهدف  
رفع الظلم والقهر عن الحيوان

رحمة بالحيوان

رحمته باحمد



موقفه مع جذع النخلة

موقفه يوم فتح مكة (ذهبوا فأنتم الطلقاء)

رحمته باعدائه

رحمة للبشرية

قال تعالى: (وما ارسلناك الا رحمة للعالمين)

قال النبي: (انما بعثت رحمة)

رحمة عامة

المؤمن

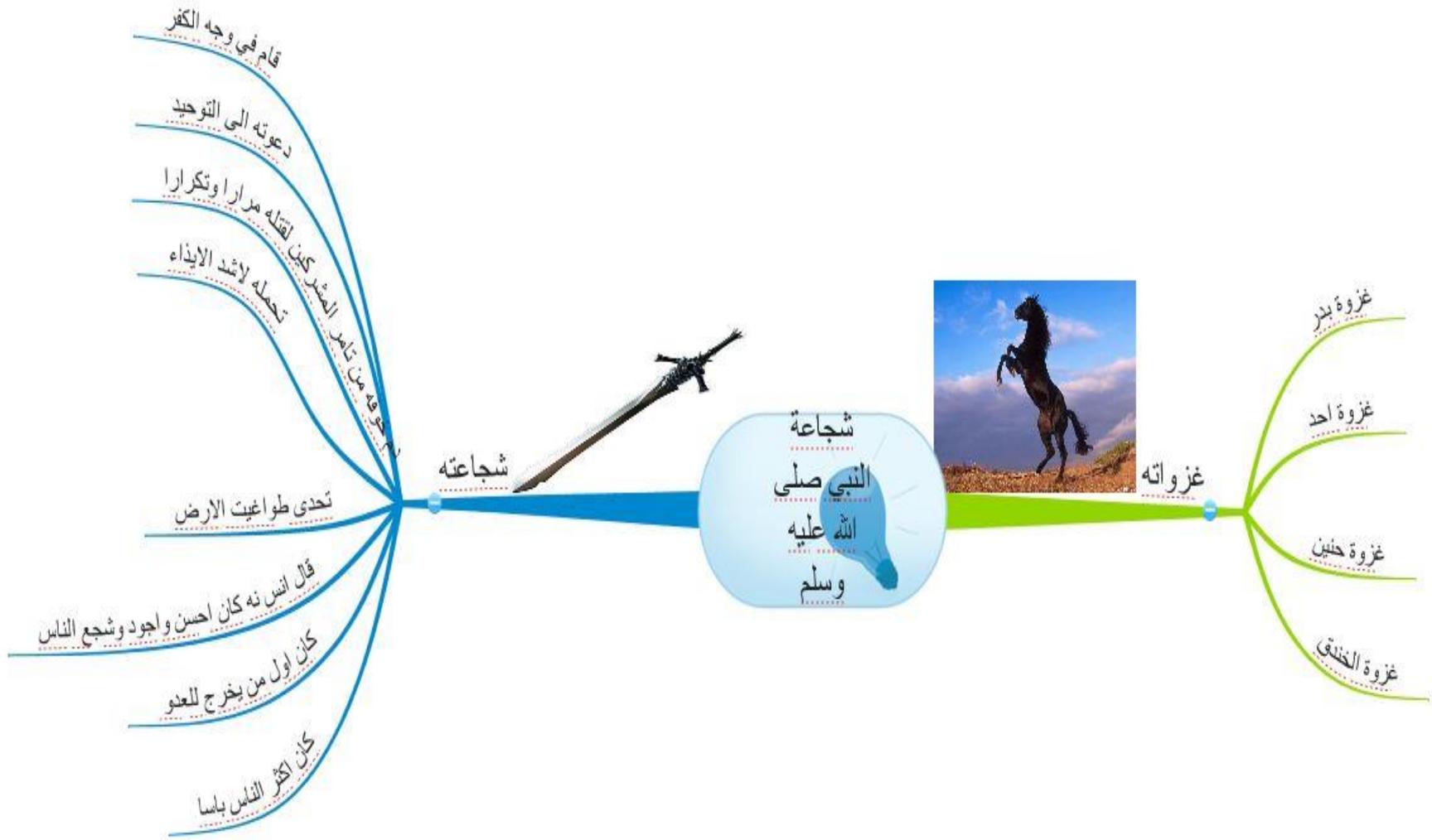
جلب لهم الخير في الدنيا والآخرة.



الكافر

موقفه من قبيلة دوس

موقفه من اهل الطائف



ع ع غ  
ه ح خ

النون الساكنة المقلة  
ومن الحسن  
من عمل  
من خوف

التنوين إذا  
غاصق أو عليم  
نار أو ما فيه

الحرف  
الإظهار الخلفي

ب

الأمثلة  
يتبين  
من كبر

الإقلا ب

صف ذا ثناكم جاد خفر قد سما  
دم طيباً زد في تقي ضع ظالما

الإخفاء الحقيقي



الانغماس

الخروف  
يرملون  
ينمو  
بغير غنة  
ل / ر

من يشاد / غيراً يره  
إن نفعت / يومئذ ناعمة  
من سد / رسول من الله  
من وال / بمنه وحرماً

من لنا / قل إصباح لهم خير  
من ربهم / غفوراً رحيماً

النون  
التعدين  
عن صلاتهم  
من ذا الذي  
من ثقلت  
إن كان  
والم  
من جهاد  
نفساً  
بجوار  
كل نفس  
بجوار

إعداد وتصميم :

أبو الحسن  
abuhasan20@hotmail.com  
+966-506621151

# نشاط

• اختر موضوعا من كتاب مهارات التعلم والتفكير وقم بتلخيصه على شكل خريطة ذهنية ثم تبادل مع أحد زملائك في المجموعة خرائطكما وليقم كل منكم بتقييم عمل زميلة وإيجاد بعض الأخطاء لتصحيحها والافادة منها في الاستعداد للاختبار النهائي.

## نبذة عن خريطة المفاهيم

استفاد نوفاك (Novak) ورفاقه من جامعة كورنيل (cornell) بالولايات المتحدة في دراساتهم عن التغييرات التي تتم في فهم الطلاب للمفاهيم العملية خلال سنوات التعلم المدرسي الاثنتي عشرة من الأفكار التي قدمها **أوزوبل** في النظرية المعرفية الموجودة وذلك في إطار موحد يضمها جميعاً، وقد حاول نوفاك ورفاقه تحديد ذلك الإطار والبحث في كيفية تمثيل التغييرات الحادثة في تعلم المفاهيم داخل ذلك الإطار.

وتقوم هذه الخرائط على ترتيب المفاهيم والعلاقات فيما بينها في إطار واضح وبصورة هرمية من الأكثر عمومية إلى الأقل عمومية بحيث تساعد الطلاب على فهم المفاهيم، ومعرفة العلاقات فيما بينها.

# ما المقصود بخريطة المفاهيم ؟

خرائط المفاهيم "عبارة عن رسوم تخطيطية ثنائية البعد تترتب فيها مفاهيم المادة الدراسية في صورة هرمية بحيث تتدرج من المفاهيم الأكثر شمولية والأقل خصوصية في قمة الهرم إلى المفاهيم الأقل شمولية والأكثر خصوصية في قاعدة الهرم ، وتحاط هذه المفاهيم بأطر ترتبط ببعضها بأسهم مكتوب عليها نوع العلاقة ."

# متى تستخدم خريطة المفاهيم ؟

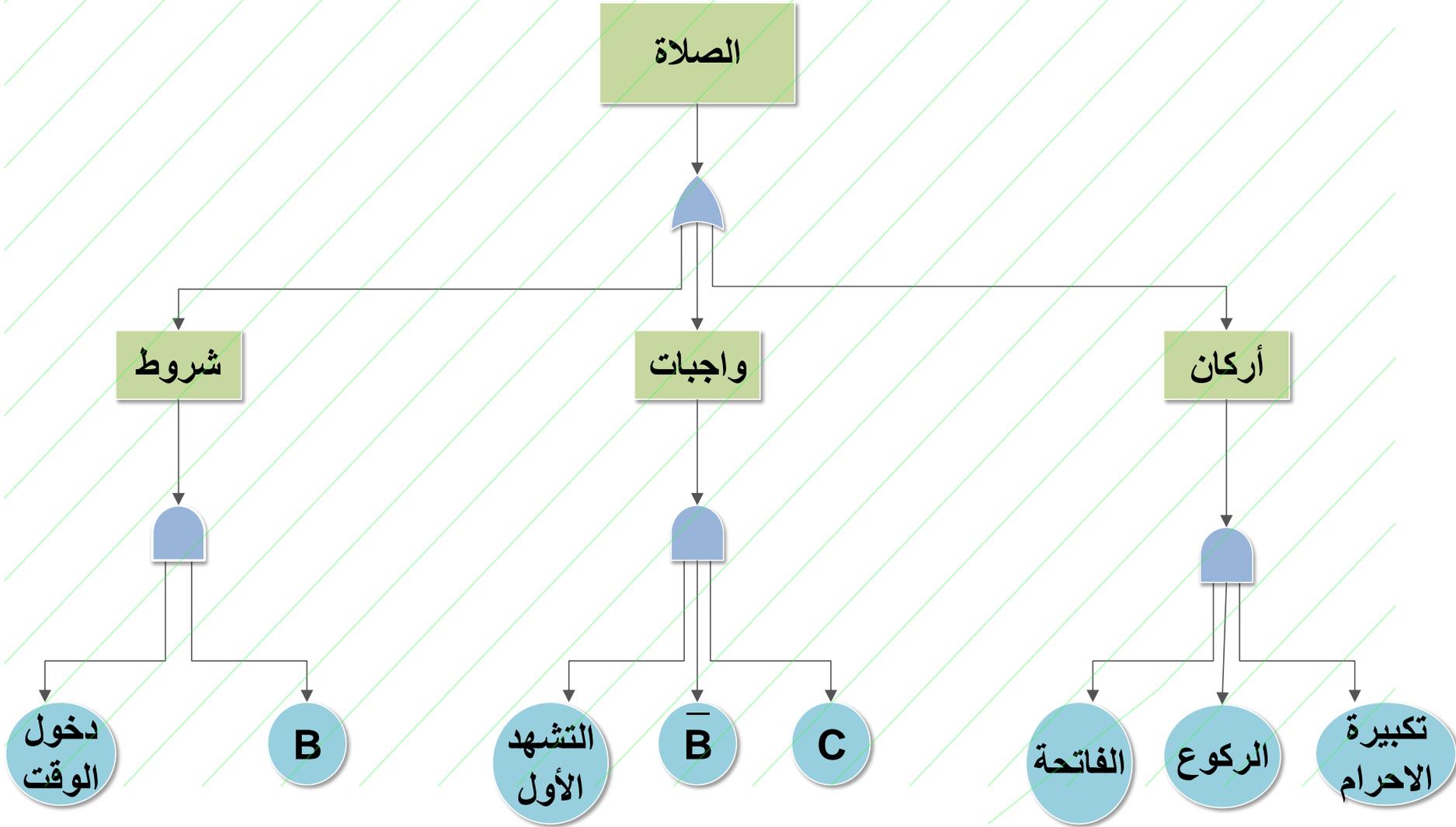
## تستخدم خريطة المفاهيم في الحالات الآتية :

- تقييم المعرفة السابقة لدى الطلاب عن موضوع ما .
- تقويم مدى تعرف وتفهم الطلبة للمفاهيم الجديدة .
- التخطيط لتدريس مادة درس .
- تلخيص مادة الدرس .
- تخطيط المنهج .

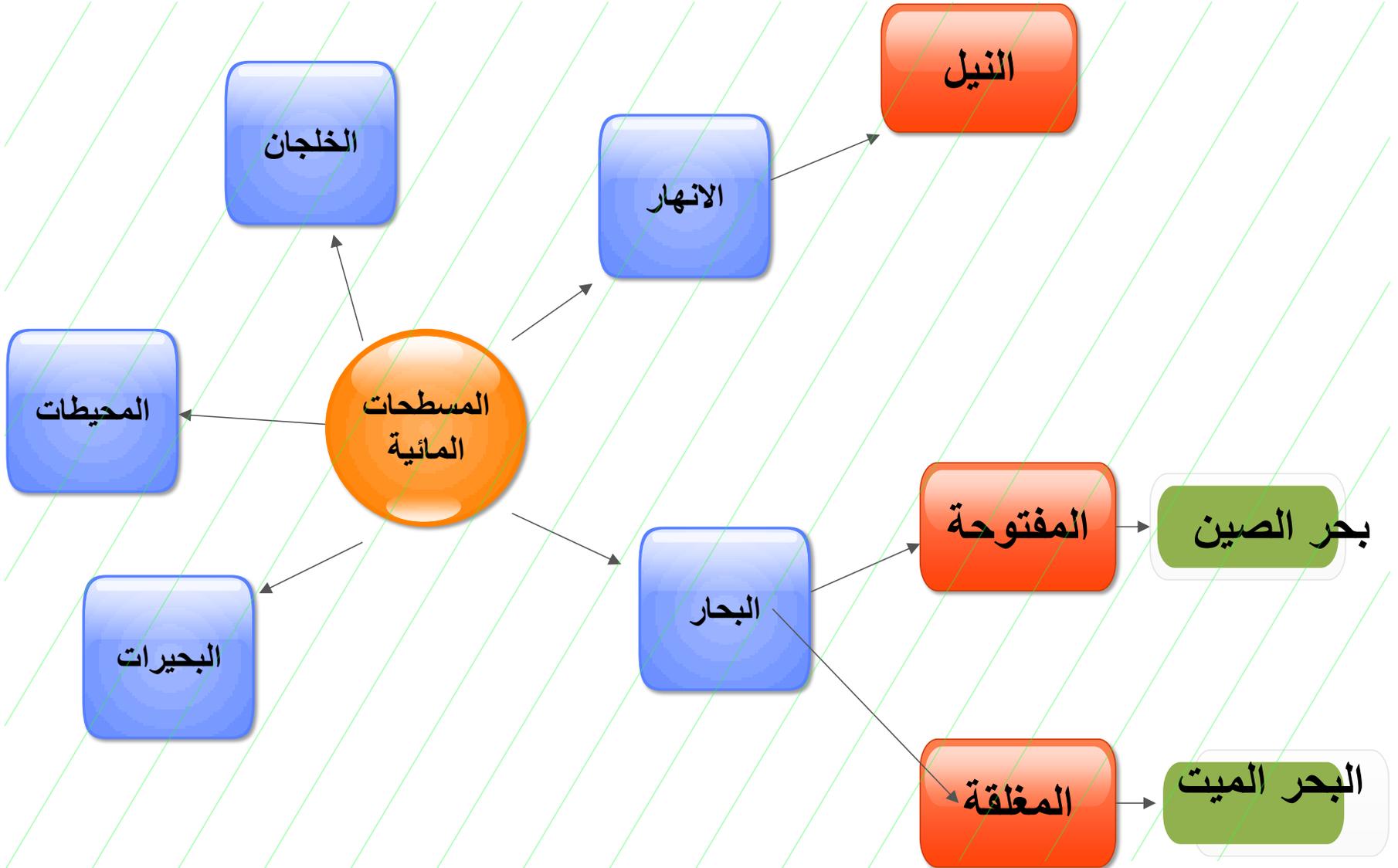
# تصنيفات خريطة المفاهيم ؟

- **تصنف خرائط المفاهيم حسب طريقة تقديمها للطلاب إلى**
- خريطة للمفاهيم فقط
- خريطة لكلمات الربط فقط
- خريطة افتراضية
- الخريطة المفتوحة
- **تصنف خريطة المفاهيم حسب أشكالها إلى :**
- خرائط المفاهيم الهرمية
- خرائط المفاهيم النجمية
- خرائط المفاهيم المتسلسلة
- خرائط المفاهيم الدائرية

# الخرائط المفاهيمية الهرمية



# الخرائط المفاهيمية النجمية



## الخراط المفاهيمية المتسلسلة

الوضوء

البسمة

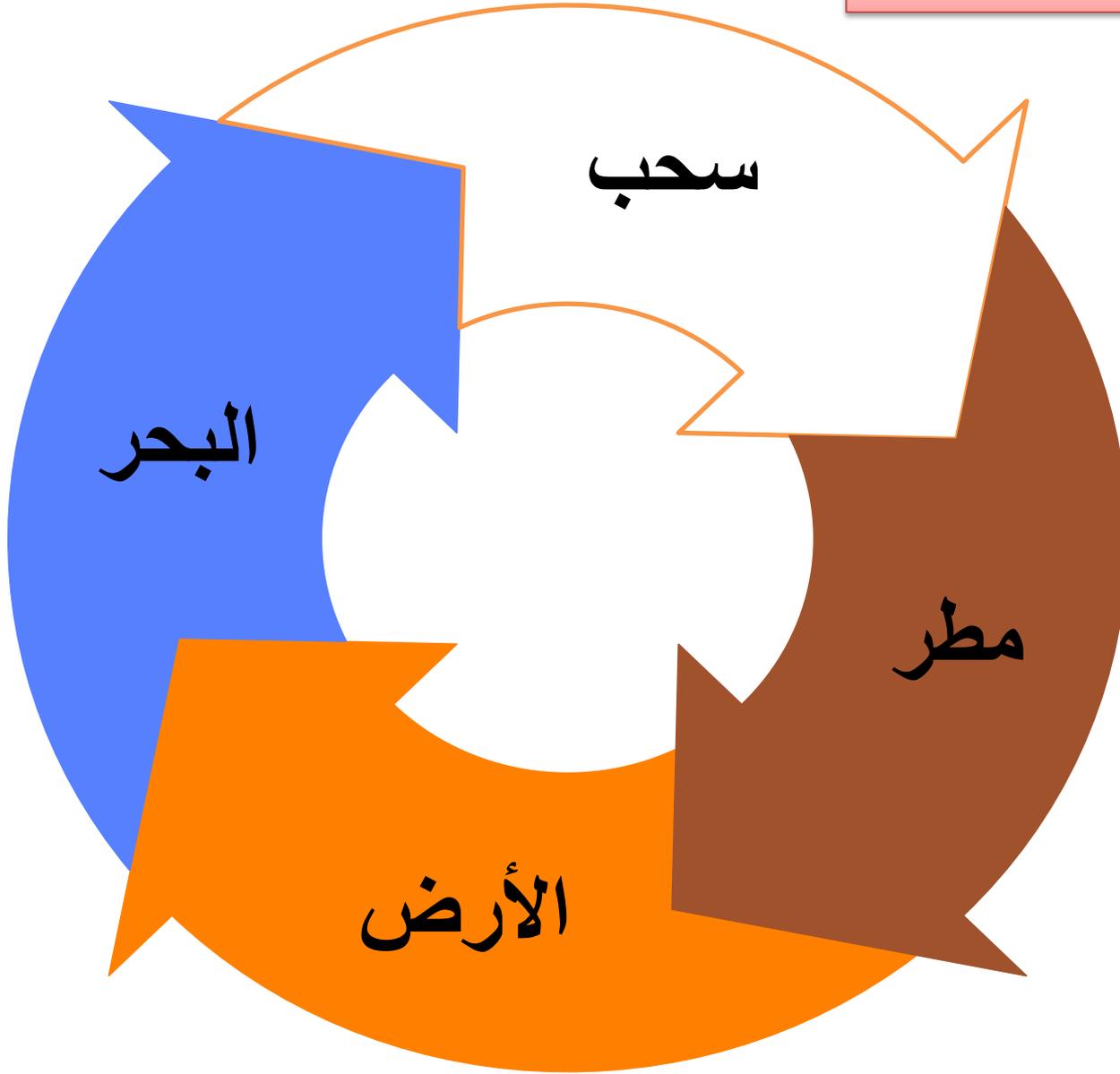
غسل اليدين

المضمضة

غسل الوجه

مسح الرأس

غسل الرجلين



# ما هي خطوات بناء خريطة المفاهيم ؟

- ✓ اختيار الموضوع المراد عمل خريطة المفاهيم له، وليكن وحدة دراسية، أو درسا، أو فقرة من درس بشرط أن يحمل معنى متكامل للموضوع.
- ✓ تحديد المفاهيم في الفقرة (المفهوم الأساسي والمفاهيم الأخرى )، ووضع خطوط تحتها.
- ✓ إعداد قائمة بالمفاهيم وترتيبها تنازليا تبعا لشمولها وتجريدها.
- ✓ تصنيف المفاهيم حسب مستوياتها والعلاقات فيما بينها وذلك عن طريق وضع المفاهيم الأكثر عمومية في قمة الخريطة ، ثم التي تليها في مستوى تال ، وترتيب المفاهيم في صفين كبعدين متناظرين لمسار الخريطة .
- ✓ تربط المفاهيم المتصلة ، أو التي تنتمي لبعضها البعض بخطوط ، وكتابة الكلمات الرابطة التي تربط بين تلك المفاهيم على الخطوط .

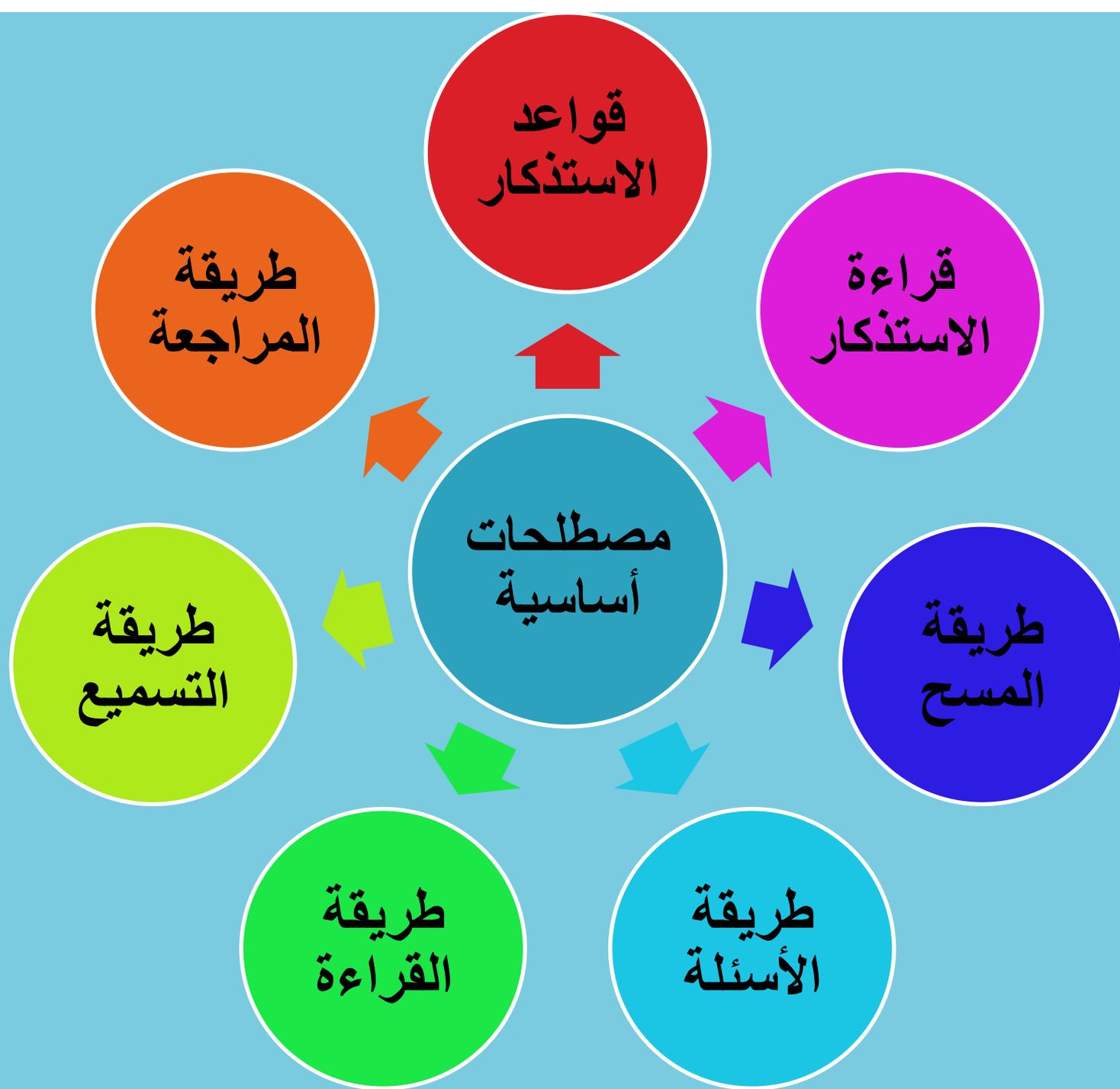
## الأخطاء الشائعة أثناء بناء خريطة المفاهيم

- عدم تحديد المفهوم بإطار (وضعها داخل الدائرة أو الشكل البيضاوي أو المربع (تحديد المثال بإطار ) وضعها داخل الدائرة أو الشكل البيضاوي أو المربع).
- عدم ترتيب المفاهيم في الخريطة المفاهيمية من الأكثر عمومية إلى الأقل عمومية.
- عدم إكمال الخريطة المفاهيمية سواء بالمفاهيم أو كلمات الربط أو الأمثلة أو الوصلات العرضية.
- عدم القدرة على تمييز المفاهيم العلمية واستخدام العبارات بدلا عن المفاهيم في الخريطة المفاهيمية.

# معايير تقويم خريطة المفاهيم

- العلاقات بين المفاهيم.
- التسلسل الهرمي بين المفاهيم المقدمة في الخريطة.
- الوصلات العرضية.
- الأمثلة.

# مهارات الاستذكار



# أفكار رئيسة

1

• تتسم بداية أي عمل لدى الكثيرين بشيء من الصعوبة

2

• يكون التعلم سهلا وأفضل في حال توفر الدافعية

3

• اكتشافك لنمط تعلمك المفضل مساعد مهم في استذكارك بفاعلية

4

• الفرق بين الأداء المتوسط والمتميز يكمن في حسن الاستعداد

5

• تدوين ما تم تعلمه يمكنك من الاستذكار الجيد

# المعنى اللغوي للاستذكار :

▶ " استذكر فلانا : ربط في إصبعه خيطا ليذكر صاحبه. واستذكر الشيء: ذكره. واستذكر الكتاب : درسه للحفظ.

▶ وبناء عليه فإن مهارات الاستذكار تشير إلى **مجموعة الأنماط السلوكية المتعلمة من الآخرين**، بالتقليد أو الاسترشاد، أو بالمحاولة والخطأ، أو من مصادر التعلم المختلفة، والتي يستخدمها المتعلم في الإنجاز الأكاديمي في المواد الدراسية المختلفة وفي مراحل العمرية المتتابعة.

▶ وهي أنماط سلوكية متعلمة تتباين بتباين مواقف التعلم، وتختلف باختلاف التخصصات الدراسية، وتتطور بتتابع المراحل العمرية للمتعلم.

# المعنى التربوي لمهارات الاستذكار

► تعددت التعريفات التي وردت لمهارات الاستذكار، فيعرف جراهام

وروبنسون *Graham & Robinson (1989)* مهارات

الاستذكار بأنها:

" القدرات النوعية التي من المحتمل أن يستخدمها الطلاب منفردين أو

في جماعات لتعلم محتوى مناهجهم الدراسية، من بداية قراءتها إلى

تناول الامتحان بها".

## عادات الاستذكار ...

► ويعرف السيد زيدان (1990م) عادات الاستذكار بأنها " **نمط سلوكي يكتسبه الطالب خلال ممارسته المتكررة لتحصيل المعارف والمعلومات ، وإتقان الخبرات والمهارات ، وهذا النمط السلوكي يختلف باختلاف الأفراد ، ويتباين بتباين التخصصات .**"

► واستخلص محمد نبيه (1990م) من خلال استعراضه لمجموعة من تعريفات عادات الاستذكار أنها " **أنماط سلوكية مكتسبة ، تتكرر في المواقف المتشابهة، وتساعد على توفير الوقت والجهد ، وإتقان الخبرات التعليمية للطلاب، وتختلف باختلاف التخصصات والأفراد**"

► ويعرفها علاء الشعراوي (1995م) بأنها تمثل أنماطاً سلوكية خاصة، يكتسبها الطالب من خبراته المتكررة في التحصيل واكتساب الخبرات.

# كيف نبدأ العمل بالاستذكار؟

▶ تتسم بداية أي عمل لدى الكثيرين بشيء من الصعوبة، ولتيسير ذلك هناك أربع طرق تساعد على البدء في العمل ، يعرضها بيتر وهوب يمكن إيجازها فيما يلي:



1. خلق مناخ مناسب للعمل
2. ضع قائمة مسبقة بالمهام المطلوبة
3. ضع فوائد الدراسة نصب عينيك.
4. اترك مناخ عملك جذابا للمرة التالية

# العوامل المؤثرة في تعلم الأشياء وتذكرها:

- ▶ وهناك ثلاثة عوامل تؤثر في تعلم الأشياء وتذكرها وهي
- ▶ أولاً: طبيعة المواد التي نتعلمها.
- ▶ ثانياً: ظروف وطبيعة الاستذكار.
- ▶ ثالثاً: خصائص الفرد المتعلم.

# ما الكيفية لزيادة التحصيل بمهارات الاستذكار؟

► يعرض كوتريل (1999,22) *Cottrell* مجموعة من الاقتراحات لتطوير

الإيجاز والتحصيل اعتماداً على مهارات الاستذكار، منها ما يلي:-

1. ► الوعي بما هو مطلوب منك ، أو ما أنت مكلف به

2. ► الطرق والاستراتيجيات

3. ► الثقة بما تفعل

4. ► الألفة

5. ► الوعي بالذات وتقويمها

# متى يكون التعلم سهلا وأفضل؟

► وفيما يلي توضيح مختصر لتلك المحددات :

1. الحالة الفيزيائية المؤهلة للتعلم.

2. الاعتقاد في إمكان التعلم.

3. حب التعلم والتمتع به.

4. البيئة المناسبة للتعلم.

5. استخدام استراتيجيات التعلم الفعال.

6. استخدام كل الإمكانيات العقلية.



# معوقات عملية الاستذكار:

▶ هناك عدة صعوبات تعوق الطلاب أثناء عملية **الاستذكار**

1. عدم القدرة على التركيز أثناء المذاكرة .
2. تراكم الدروس وعدم القدرة على تنظيم الوقت .
3. طرق القراءة الضعيفة وعدم معرفة النقاط المهمة في الدرس .
4. عدم القدرة على التركيز أثناء الشرح .
5. عدم توافر الكتب والمذكرات والكراسات المنظمة .
6. كراهية بعض المواد الدراسية وسوء العلاقات مع الأساتذة .
7. الحالة الصحية الضعيفة إلى جانب التغذية السيئة وعدم انتظام الهضم .
8. المشكلات العائلية وسوء العلاقات مع الوالدين والإخوة مما يشتت الذهن .
9. ويصيب الذاكرة بالضعف .
9. الخوف من الاختبارات .

# مهارات الاستذكار

## مهارات المخرجات

المشاركة في الفصل  
كتابة التقارير  
التقارير الشفهية  
تجنب قلق الاختبار  
أخذ الاختبار  
التعلم من الاختبار

## مهارات العمليات

إدارة الذات  
إدارة الوقت  
التركيز  
إدارة الذاكرة  
الإعداد  
للاختبار

## مهارات المدخلات

الاستماع  
القراءة  
عمل الملاحظات  
تحديد الأهداف  
المشاركة في  
الفصل المدرسي

# فن الاستذكار الجيد :

▶ عملية الاستذكار ليست عملية آلية ميكانيكية بحتة، وإنما هي فن من الفنون الذهنية، له أصوله وقواعده ومناهجه والذي يقوم على التفكير الناقد والنظرة الفاحصة المدققة والوعي والإدراك والاستيعاب والتحليل والتركيب والمقارنة والتطبيق والتعميم والتمييز والربط بين المواد بعضها بعضاً وبينها جميعاً وبين مظاهر الحياة .

# شروط الاستذكار الجيد ... (1)

1. توافر الدافع أو الحماس لدى الطالب لبذل الجهد والطاقة والعمل الجاد والموصول.
2. التكرار الواعي المستتير القائم على فهم المادة واستيعابها وليس التكرار الآلي الأصم الأعمى .
3. توزيع الجهد المطلوب في الدراسة على عدة جلسات بدلاً من الجهد المركز في جلسة واحدة.
4. يلعب الجهد الذاتي الذي يبذله الطالب دوراً أساسياً في نجاح عملية التعليم.

## شروط الاستذكار الجيد ... (2)

5- فهم معنى المادة المتعلمة فهماً جيداً.

6- اتباع الطريقة الكلية في الاستذكار

7- تسميع الطالب لنفسه ما استذكره حتى يستوثق من أنه هضم المادة

المراد تعلمها وحتى يزداد ثقة في نفسه .

هناك مهارات فرعية ينبغي على المعلم أن يركز جهده في تنميتها  
وتطويرها لدى التلاميذ، ومن تلك المهارات:

- ▶ التمييز بين الكلمات
- ▶ القدرة على الفهم والاستيعاب
- ▶ حركة العينين
- ▶ السرعة في القراءة:
- ▶ قراءة وحدات فكرية مستقلة

# استراتيجيات تحسين القراءة

▶ يقدم كوتريل *Cottrell (1999,114)* عدداً من الإستراتيجيات لتحسن

القراءة وسرعتها، والفهم القرائي، يمكن إيجازها فيما يلي:

▶ 1- قراءة النصوص الأكثر حداثة

▶ 2- تتبع الإصبع

▶ 3- معرفة متى تقرأ بصوت عال

▶ 4- اقرأ الفقرات أو القطع الكبيرة

▶ 5- البناء والتهيئة للموضوعات أو النصوص الصعبة

▶ 6- احتفظ بحركة عينيك للأمام

## مهارة عمل أو أخذ الملاحظات -1

- ▶ من الاقتراحات لعمل الملاحظات من الكتب أو المحاضرات كالتالي:-
- ▶ - استخدم القلم ودون ملاحظات مما تقرأ .
- ▶ - ملاحظتك قد تكون إجابات لأسئلة .
- ▶ - حدد ولخص الأفكار الرئيسية مع صياغتها بأسلوبك وكلماتك.
- ▶ - رتب الأفكار تحت العناوين أو الأسئلة.
- ▶ - دوّن بالضبط من أين أتيت بالمعلومات (اسم الكتاب، ورقم الصفحة).
- ▶ - اترك مسافات بين سطور ملاحظتك لإضافة التفاصيل إذا رغبت لاحقاً.

## مهارة عمل أو أخذ الملاحظات - 2

- ▶ من الاقتراحات لعمل الملاحظات من الكتب أو المحاضرات كالتالي:-
- ▶ - ضع ملاحظات كل موضوع في ملف خاص مكتوب عليه العنوان بوضوح.
- ▶ - يفضل استخدام صفحة منفصلة لكل موضوع فرعي.
- ▶ - احتفظ في أول كل ملف بصفحة للمعلومات المستجدة .
- ▶ - اجعل صفحة الملاحظات سهلة التذكر باستخدام الرموز أو الاختصارات والألوان.
- ▶ - اربط النقاط ببعضها البعض باستخدام الأسهم أو الخطوط المتقطعة.
- ▶ - اكتب الاقتباسات بألوان مختلفة.
- ▶ - رتب الملاحظات المتناثرة والتي تتناول فكرة واحدة باستخدام الألوان أو الدوائر ، أو باستخدام الخطوط بالمسطرة.

# مهارات التنظيم للاستذكار باستخدام الحاسب الآلي

هناك بعض المهارات الضرورية التي تساعد على مضاعفة فاعلية استخدامه، والتي من أهمها :

- ▶ - مهارات تشغيل الحاسب الآلي وخاصة برنامج النوافذ *Windows V.x & Microsoft office*
- ▶ - فور فتح ملف على برنامج معالج الكلمات *Winnowed* يجب تسميته ،حتى يمكن حفظ المعلومات به، وإعادة استرجاعه عند الحاجة إليه.
- ▶ - اختيار أسماء الملفات باسم يشير إلى محتواه ييسر عليك البحث عنه.
- ▶ - يفضل وضع عنوان الموضوع على هامش الصفحة ليظهر عند الطباعة في كل ورقة.
- ▶ - يفضل أن يكون حجم الملف صغيراً يتراوح من 50-60 صفحة.
- ▶ - احفظ عملك على الملف كل فترة زمنية قصيرة (10 دقائق)، ويمكن عمل ذلك آلياً من خلال الحاسب.
- ▶ - كل مجموعة ملفات تتناول موضوعاً واحداً يفضل وضعها في فهرس واحد باسم يجمع بين محتوياتها.
- ▶ - احتفظ بعملك وملفاتك على أقراص مرنة ،مع تسمية الأقراص وعنونتها.
- ▶ - احتفظ بالأقراص في أماكن جافة جيدة التهوية داخل علبة نظيفة بعيدة عن الأتربة وضوء الشمس المباشر، حتى لا تفقد محتوياتها.
- ▶ - لا تتبادل الأقراص مع الآخرين، حتى تتجنب تلف محتوياتها، أو انتقال فيروسات الحاسب الآلي إلى جهازك وبياناتك، مما يسبب تدميرها.

# قواعد في التعلم الاستذكار (12 قاعدة)

1. ثق بقدراتك
2. استعد
3. قم بتنظيم نفسك وقدراتك
4. قم بقضاء وقتك في الأشياء المفيدة
5. حافظ على انضباطك
6. تحل بالاصرار والمتابره

# قواعد في التعلم الاستذكار

- ▶ 7- فرق تسد
- ▶ 8 - يجب أن تصبح مرشحاً للمعلومات
- ▶ 9- تمرن على رفع جودة المخرجات مثلما تتمرن في المدخلات
- ▶ 10- لا تخش اخطاءك
- ▶ 11 -استغل كل ماتملك من انواع ذكاء مختلفه لتصنيع ادوات استذكار  
معاونه
- ▶ 12 - كن نشطاً

# نصائح عامّة

▶ النصيحة الأولى: تبادل أرقام الهواتف

▶ النصيحة الثالثة: التبسيط.

▶ النصيحة الثانية: جهّز نفسك ذهنياً.

▶ النصيحة الرابعة: الترتيب الهجائي

▶ النصيحة الخامسة: تعلّم بينما أنت نائم.





توجد أيضا عدة طرق مفيدة تم تطويرها للمساعدة على تعلّم الكتب بكفاءة أعلى، من هذه الطرق:

## طريقة SQ3R للقراءة

هي وسيلة لدراسة فعّالة طورها د. فرانسيس روبينسون. هذه الطريقة مبنية على خمسة المبادئ:

**تصفح، تسائل، اقرأ، سمّع، راجع.**

**تصفح Survey :** اقرأ مقدمة الفصل. ستتكون لديك بذلك فكرة عامة عنه، ثم مر على الصفحات التالية محاولا قراءة العناوين والكلمات البارزة وما كتب على الصور والأشكال البيانية، حاول مراجعة الإشارات التي وضعها المدرّس - إن وجدت، وأخيرا حاول قراءة أي ملخص موجود لل فقرات أو الفصل .

**تسائل Question :** حول اسم الفصل وعناوينه الفرعية إلى أسئلة. سيساعدك هذا على تذكر المعلومات التي تعرفها واستيعاب معلومات جديدة بسرعة أكبر. بإمكانك أن تسأل نفسك "ماذا أعرف عن هذه المادة؟" و "ماذا قال المدرّس عن هذه المادة؟". واقرأ الأسئلة الموجودة في الكتاب عن كل فصل – إن وجدت كذلك. ولا تنسى أن تترك فراغا تحت السؤال لتملأه بالإجابة حينما تتأكد منها .

► **اقرأ Read:** ابدأ بالقراءة وسجل ملاحظتك، وابحث عن أجوبة للأسئلة التي طرحتها من قبل. اقرأ المقاطع الصعبة بتروي وتركيز، توقف وأعد قراءة الأجزاء التي لم تفهمها، اقرأ القسم وراجعها قبل الانتقال إلى قسم آخر. وحاول حل الأسئلة الموجودة في نهاية كل فصل من الكتاب - إن وجدت .

► **سمّع Recite:** بعدما تنتهي من القسم، سمّع لنفسك الأجوبة التي وضعتها. تأكد من كتابة الأجوبة في هوامش الكتاب وأوراق خارجية. وسمّع مرة أخرى ما قمت بكتابته .

▶ **راجع Review:** عندما تنتهي من قراءة الفصل، انظر إن كان بإمكانك الإجابة عن جميع الأسئلة التي وضعتها. وتأكد من أنك كتبت بعض المعلومات بتعبيراتك أنت في هوامش الكتاب وأوراق خارجية، ووضعت خطوطاً تحت المفاهيم والنقاط الهامة، تأكد من فهمك لكل ما كتبتة أو وضعت خطاً تحته. سيساعد هذا على تثبيت المعلومات في الذهن.

قبل الختام

• ويركز بتلر وهوب (1998م، ص501-503) على ثلاثة جوانب لتحسن الذاكرة، وهي:

• 1. التقسيم: حتى نستطيع تذكر كمية كبيرة من المعلومات، فمن الأفضل أن نجزئها إلى قطع صغيرة، يسهل تناولها واستذكارها.

• 2. الربط: ربط المعلومات الجديدة بالمعلومات القديمة، أو المعلومات الجديدة ببعضها، يُمكن من بناء مادة نتعلمها بطريقة يسهل تذكرها.

• 3. المعنى: من الأسهل تعلم وتذكر الأشياء ذات المعنى، عن تعلم وتذكر شيء لا يعنى لنا الكثير. ولجعل المعلومات لها معنى هناك عدة طرق، منها: التداعي للمعاني من خبراتنا ومعارفنا السابقة، وعن طريق إدراك وفهم العلاقات بين العناصر لمختلفة...إلخ.

• 3- مهارة التركيز Concentration skill

• تشير تلك المهارة إلى تركيز الانتباه مع الوعي. أو أنها القدرة على تركيز الانتباه في فكرة أو في مفهوم أو في مشكلة واحدة، مع مصاحبة الوعي لهذا الانتباه.



شفا



- وهناك عدد من الأخطاء الشائعة التي يجب تجنبها في أثناء فترات المراجعة، وهي :
  - - ترك المراجعة حتى الدقائق الأخيرة قبل الاختبار.
  - - قراءة الملاحظات عدة مرات قبل الامتحان.
  - - كتابة الملاحظات المرة تلو الأخرى.
  - - كتابة المقالات وإجابات الأسئلة المتوقعة وحفظها عن ظهر قلب.
  - - البحث عن سبل التأجيل للمراجعة، مثل الانشغال بالأهل أو الأصدقاء.
  - - انخفاض دافعية الاستمرار في الاستذكار والمراجعة.
  - - الخوف من عدم القدرة على تذكر المعلومات.
  - - انخفاض القدرة على مواجهة الملل والتعب.
  - - الانشغال بالعديد من المسؤوليات غير مهام ومسؤوليات المراجعة.
  - - التوقف عن المراجعة قبل اكتمال عملية التعلم.

تمنياتي لكم بالتوفيق

شاكراً لكم متابعتكم  
للتواصل

من خلال البلاك بورد – المناقشات  
المكتب- كلية الدراسات التطبيقية (الخميس 12 - 1)  
البريد الالكتروني [iaawawdeh@ud.edu.sa](mailto:iaawawdeh@ud.edu.sa)  
تويتر @ISMAILAWAWDEH