

## إهداء

إلى طلاب العلم والباحثين في تنمية الذات  
وإلى مرجعي الأول في التنمية البشرية الدكتور ابراهيم  
الفقى رحمه الله أهدي هذا الكتاب



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

(اقرأ باسم ربك الذي خلق)

## صدق الله العظيم

لقد كانت المعجزة الخالدة للنبي صلى الله عليه وسلم هي الكتاب « القرآن الكريم » كما أن أول ما تنزل من هذا الكتاب كلمة ( اقرأ ) وتأمل شأنه صلى الله عليه وسلم حين يأمر بإطلاق سراح أسير الحرب مقابل أن يعلم عشرة من المسلمين القراءة والكتابة وكيف أنه فى ظل أصعب الظروف كانت القراءة والكتابه لها أولوية كبرى عنده صلى الله عليه وسلم الذى علمه شديد القوى وأمره أن يدعو بزيادة العلم فى قوله سبحانه وتعالى (( وقل رب زدنى علما ))، وكان بعض الحكماء يقول: ليت شعري، أي شيء أدرك من فاته العلم، وأي شيء فات من أدرك العلم، وقال بن عباس رضى الله عنه ( إن الذى يعلم الناس الخير تستغفر له كل دابة حتى الحوت فى البحر ) ؛ ولا يسعنا المقام أن نعطى هذا الأمر حقه فى الحديث فما قامت أمة من الأمم إلا بطلب العلم وما انهارت أمة إلا بتقاعسها عن تحقيق هذا الشرف العظيم..



## تمهيد

أولاً : دعنى اسألك..

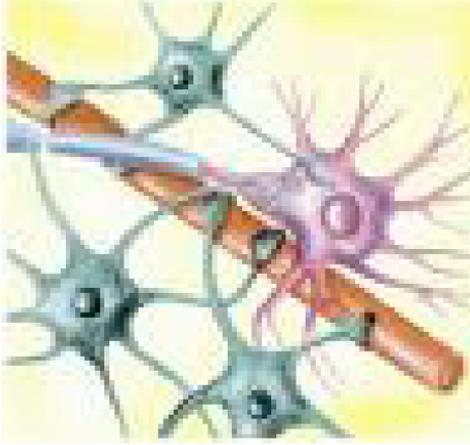
هل تعتقد أن الدراسة أو المذاكرة عمل شاق وعبء ثقيل ؟

فكر معى..

هل تزعجك هذه الأشياء ؟

### \* السطور المتشابهة

كلما تقدمت فى المراحل التعليمية يزداد مدى التحدى،  
إن تلك السطور المتواترة والمتشابهة التى تملأ الصفحات تدفع  
العقل الى الملل، فلا يوجد فى الطبيعة من حولنا شىء كهذه  
السطور الرتيبة المتشابهة فى الطول والعرض واللون وهذا يتنافى  
أيضاً مع طبيعة العقل لأن العقل لا يفكر بشكل سطور وإنما  
تنتشر الموجات داخل المخ بشكل متوهج فى خلايا متشعبة  
ومتراطة انظر الشكل التالى وهو يوضح الخلايا العقلية وكيف  
لها أفرع متشعبة ومتراطة



— المذاكرة والإجابة في الامتحانات بلون واحد!؟

أريدك أن تلاحظ الفرق في هذا المثال بين الحالتين

الأول طالب اعطيناه قلم ازرق أو اسود يكتب به مجموعة من السطور والآخر اعطيناه مجموعة من اقلام الألوان أو طباشير ملون يكتب ويلون كيفما يشاء؟ واضح جداً الفرق أن من أخذ الطباشير الملون أو الاقلام الملونة سيكون مرحاً والآخر الذى يكتب واجبه باللون الأزرق يشعر بالتعب والملل، لقد خلق الله لنا عقولاً تتفاعل مع مختلف الألوان والأشكال والصور المتنوعة فلماذا نصبغ حياتنا الدراسية بلون واحد!؟

— فقط افتح الباب لدخول الخيال و الأشكال والألوان والصور فى دراستك وإيجاد الخريطة الذهنية والترابط بين المعلومات

وهذا ما سنشرحه لاحقاً فيماكانك أن تجعل من تلك السطور  
ساحة للإبداع وعالمًا خاصاً..

### \* للذاكرة قوانين وطرق رئيسية فهل تتبعها؟

انت لديك ذاكرة قوية بالفعل وما تحتاج إليه هو معرفة  
كيفية استخدام قدرتك على التذكر فإذا أردت تحقيق ذلك  
فعليك معرفة كيف تخزن المعلومات فى عقلك وكيف تسترجعها  
وتطبق ذلك عملياً، وهذا ما سنتناوله بالشرح ونتدرب عليه  
لاحقاً بإذن الله تعالى .

### \* إن القراءة عمل يتم انجازه ببطء.. لیتنا نقرأ أسرع مما نتكلم!

إن القراءة البطيئة تعد من أهم اسباب شرود الذهن والشعور  
بالممل هذا يحدث لأن العقل بطبيعته يفكر بسرعة عالية  
وقدراته أكبر بكثير من أن نتناول قراءة الكتب بهذا الشكل  
الذى يمارسه الكثير من الناس لقد تعلمنا أن نقرأ الحروف ثم  
الكلمات كلمة بعد أخرى ولم نتعلم فى المدارس أو الجامعات  
كيف نتجاوز هذه الخطوات البدائية، فتعلمك للقراءة السريعة  
يجعل من إنجاز مهامك الدراسية أكثر فائدة كما سنشرح  
ذلك لاحقاً كما أنها تمكنك من قراءة الكتب المفيدة التى  
تناسب اهتماماتك وتكون خارج المقررات الدراسية .

## \* هل انت منظم وتدير وقتك بفاعلية ؟

لا يوجد وقت كاف لدراسة المنهج كاملاً ومراجعته والإلتزام بالمذاكرة بشكل يومي تمنعك من ممارسة هواياتك أو إقامة علاقات اجتماعية أو الإلتزام بالفرائض الدينية..

إذا كان لديك اعتقاد بصحة هذه العبارات أو بعضها فستكتشف فى الفصل الخاص بإدارة الوقت بأن كل هذه اعتقادات خاطئة ليس لها أساس من الصحة فقط إذا تعلمت كيف تدير وقتك بفاعلية..

إن إدارة الوقت بفاعلية تعنى أن يكون لديك أهدافاً محددة وأنشطة تقوم بها لتحقيق تلك الأهداف وتخطيط مسبق لما تفعله لتحقيق الإنجازات التى ترجوها.

### لماذا أقدم هذا الكتاب ؟

هذا الكتاب لأجلك لأنك تهتم بالقراءة والتعلم راجياً من الله العليم الحكيم أن تنتفع به وتنتفع الآخرين بما يحتوية من استراتيجيات علمية فائقة القوة وقد شرحتها بشكل مبسط وموجز حتى تتمكن من :

- استخدام أمثل لعقلك .
- اكتشاف قدراتك على التذكر وكيفية استغلالها بأفضل الطرق العلمية.
- القراءة بسرعة وفاعلية أكبر .

- تلخيص المواد الدراسية وحفظها بطرق احترافية .
- التخطيط للدراسة وتنظيمها .

### لن هذا الكتاب ؟

- لكل طالب وباحث فى مراحل التعليم المختلفة .
- للمدرسين وأولياء الأمور .
- للتنمية الذاتية واكتساب المهارات العلمية والعملية .
- لمدرسين التنمية البشرية وجميع المهتمين والعاملين بالتعليم والتنمية الذاتية .

### النموذج الفعال لتنمية الذات

- حدد الهدف وتعرف على احتياجاتك.. ماذا تريد ان تكتسب من مهارات وما ينقصك من معلومات على سبيل المثال (أريد أن تتعلم قوانين الذاكرة وتنظيم الوقت) .
- أن تكون لديك رغبة حقيقية.. اكتب الهدف الذى تريده وفكر فى خمس أسباب قوية تدفعك لتحقيق ذلك الهدف .
- خذ القرار الحاسم بأن تكمل احتياجاتك وتحقق رغبتك فى التعلم والتنمية الذاتية .
- ابحث عن مصادر التعلم من قراءة كتب وحضور دورات ومشاهدة فيديوهات وغيرها .

- أن تبدأ بالفعل فى التطبيق والإستفادة بما لديك من معرفة ومعلومات جديدة .
- التفاؤل وتوقع أفضل النتائج .
- بعدما تحقق الإنجاز تعرف على احتياجات أخرى تريد تلبيتها.

### \* كيف تكتسب المهارات

- إن المهارات تكتسب بالممارسة وليس مجرد المعرفة فعن طريق التطبيق العملى والتكرار تصبح لدينا المهارة ونحن نمر بأربع مراحل حتى نكتسب المهارة ففى البداية ليس لدينا وعى بهذه المهارة ولا بكيفية أداء تلك المهارات وتسمى ( اللاوعى واللامهارة ) وبعدها نحصل على المعلومات يصبح لدينا معرفة بكيفية أداء تلك المهارة وتسمى ( الوعى بعدم المهارة) ثم نبدأ فى التطبيق حتى نتعلمها ويسمى



ذلك (الوعى بالمهارة) ومع الممارسة تحدث المهارة ويمكن تطبيقها بشكل تلقائى وتسمى (المهارة اللاواعية)، مثلما حدث عند تعلمك القراءة والكتابة فلم تكن لديك معرفة

فى البداية كيف تكتب الكلمات ثم تكونت لديك المعرفة  
وبعدها بقيت فترة تكتب وانت تلاحظ وتفكر فى طريقة  
كتابة الحروف والكلمات ومع الممارسة أصبح الأمر سهلاً  
يتم بشكل تلقائى.

### \* تذكر دائماً تلك الكلمات :

- أن الله سبحانه وتعالى منحك عقلاً له قدرات هائلة.
- إن تركيبه مخك معقدة وهى تتفوق على أحدث وأقوى  
التكنولوجيا الكمبيوترية وهذه القدرات تنتظر بشغف  
لتنفيذ أوامرك.
- إنك بحاجة إلى معرفة المزيد عن كيفية استخدام هذه  
القدرات لتطبيقها عملياً.
- إن لم تتعلم كيف تستخدم عقلك لتحقيق الإتزان فى جميع  
أركان حياتك وتحقيق أهدافك فإن هناك من يستخدمون  
عقلك وتوجيهه لتحقيق أهدافهم.

### \* كيف تستفيد هذا الكتاب ؟

- اقرأ الفهرس والمقدمة والتمهيد جيداً .
- أجب عن تلك الأسئلة ( لماذا قررت قراءة هذا الكتاب ؟  
وما هى احتياجاتك وأهدافك ؟).
- تصفح الكتاب بشكل سريع وقرأ العناوين والمعلومات الرئيسية .

- كون رؤية مستقبلية بإجابتك عن ذلك السؤال ( ماذا تنوى ان تعمل بهذه المعلومات ؟ ) .
- هذه مادة للتطبيق العملى فقرر وابدأ الآن فى تنفيذ المعلومات التى تحتاجها .
- لتحقيق الفائدة :

## دعنى اسألك

