

ما هو طريق النجاح؟!

النجاح مطلب الجميع وتحقيق النجاح الدراسي يعتبر من أولويات الأهداف لدى الطالب؛ ولكل نجاح مُفتاح وفلسفة وخطوات ينبغي الاهتمام بها؛ ولذلك أصبح النجاح علماً وهندسة؛ وسنحاول التطرق لبعض من هذه الخطوات.

مفاتيح عشرة للنجاح الدراسي

١ . الطموح كنز لا يفنى: لا يسعى للنجاح من لا يملك طموحاً ولذلك كان الطموح هو الكنز الذي لا يفنى..فكن طموحاً وانظر إلى المعالي.. هذا عمر بن عبد العزيز خامس الخلفاء الراشدين يقول معبراً عن طموحه: إن لي نفساً تواقه تمنى الإمارة فنالتها؛ وتمت الخلافة فنالتها؛ وأنا الآن أتوق إلى الجنة وأرجو أن أُنالها.

٢. العطاء يساوي الأخذ: النجاح عمل وجد وتضحية وصبر ومن منح طموحه صبراً وعملاً وهدماً وحصاداً ونجاحاً وثمراً.. فاعمل واجتهد وابذل الجهد لتحقيق النجاح والطموح والهدف.. فمن جدّ وجد ومن زرع حصد..

وقل من جدّ في أمر يُحاوله وأستعمل الصبر إلا فاز بالظفر

٣ . غير رأيك في نفسك: الإنسان يملك طاقات كبيرة وقوى خفية يحتاج أن يزيل عنها غبار التقصير والكسل.. فأنت أقدر مما تتصور وأقوى مما تتخيل وأذكى بكثير مما تعتقد.. اشطب كل الكلمات السلبية عن نفسك من مثل " لا أستطيع . لست شاطراً.. وردّد باستمرار: أنا أستحق الأفضل؛ أنا مُبدع؛ أنا مُمتاز؛ أنا قادر علي النجاح؛ فكر بالنجاح؛ وأحب النجاح؛ والنجاح شعور؛ والنجاح يبدأ رحلته بِحُبّ النجاح والتفكير بالنجاح.. ففكر وأحب وابدأ رحلتك نحو هدفك..

٤ . تذكر: يبدأ النجاح من الحالة النفسية للفرد؛ فعليك أن تؤمن بأنك ستنجح بإذن الله من أجل أن يكتب لك فعلاً النجاح.

٥ . الناجحون لا ينجحون وهم جالسون لاهون ينتظرون النجاح؛ ولا يعتقدون أنه فرصة حظ؛ وإنما يصنعونه بالعمل والجد والتفكير والحُب واستغلال الفرص والاعتماد على ما يُنجزونه بأيديهم.

٦ . الفشل مُجرد حدث.. وتجارب: لا تخش الفشل بل استغله ليكون مُعبراً لك نحو النجاح؛ ولم ينجح أحد دون أن يتعلم من مدرسة النجاح؛ فأديسون مخترع الكهرباء قام بـ ١٨٠٠ محاولة فاشلة قبل أن يُحقق إنجازهِ الرائع.. ولم ييأس بعد المحاولات الفاشلة التي كان يعتبرها دروساً تعلم من خلالها قواعد علمية؛ وتعلم منها مُحاولات لا تُؤدي إلى اختراع الكهرباء..

تذكر: الوحيد الذي لا يفشل هو من لا يعمل؛ الفشل فُرص وتجارب؛ فلا تخف من الفشل ولا تترك مُحاوله فاشلة تُصيبك بالإحباط؛

وما الفشل إلا هزيمة مؤقتة تخلق لك فرص النجاح.

٧ . املاً نفسك بالإيمان والأمل؛ فالإيمان بالله أساس كُل نجاح؛ وهو النور الذي يُضيء لصاحبه الطريق؛ وهو المعيار الحقيقي لاختيار النجاح الحقيقي؛ فالإيمان يمنحك القوة؛ وهو بداية ونقطة الانطلاق نحو النجاح؛ وهو الوقود الذي يدفعك نحو النجاح؛ والأمل هو الحلم الذي يصنع لنا النجاح؛ فرحلة النجاح تبدأ املاً ثم مع الجهد يتحقق الأمل..

٨ . اكتشف مواهبك واستفد منها؛ ولكل إنسان مواهب وقوى داخلية ينبغي العمل على اكتشافها وتنميتها؛ ومن مواهبنا الإبداع والذكاء والتفكير والاستذكار والذاكرة القوية؛ كما ويمكن العمل على رعاية هذه المواهب والاستفادة منها بدل أن تبقى مُعطلة في حياتنا.

٩ . الدراسة مُتعة؛ وهي أيضاً طريق للنجاح: والمرحلة الدراسية من أمتع لحظات الحياة ولا يعرف مُتعتها إلا من مرّ بها والتحق بغيرها؛ ومُتعة التعلم لا تضاهيها متعة في الحياة وخصوصاً لو ارتبطت عند صاحبها بالعبادة؛ فطالب العلم عابد لله وما أجمل مُتعة العلم مقروناً بمُتعة العبادة.. فالدراسة وطلب العلم مُتعة تنتهي بالنجاح.. وتتحول لمُتعة دائمة حين تُكَلَّل بالنجاح. والناجحون يثقون دائماً في قُدرتهم على النجاح: والثقة في النجاح يعني دخولك معركة النجاح مُنتصراً بنفسية عالية؛ والذي لا يملك الثقة بالنفس يبدأ معركته مُنهزماً..

١٠ . النجاح والنفوق = ١ % إلهام وخيال + ٩٩ % جهد واجتهاد؛

والإلهام والخيال لا يُشكل أكثر من ١ % من النجاح؛ بينما الطريق الحقيقي للنجاح هو بذل الجُهد والاجتهاد؛ وإن ما نحصل عليه دون جُهد أو ثمن فليس ذي قيمة..

لا تحسبن المجد تقرأ أنت آكله... لن تبلغ المجد حتى تعلق الصبرا

خطوات الاستعداد للمُذاكرة

- ١ . اخلص النية لله واجعل طلب العلم عبادة.
- ٢ . تذكر دائماً أن التوفيق من الله والأسباب من الإنسان.
- ٣ . احذف كلمة " سوف " من حياتك ولا تؤجل.
- ٤ . أحذر الإيحاءات السلبية: أنا فاشل . المادة صعبة..
- ٥ . ثق بتوفيق الله وابذل الأسباب.
- ٦ . ثق في أهمية العلم وتعلمه.
- ٧ . أحذر رفقاء السوء وقتلة الوقت..
- ٨ . نظم كراستك ترتاح مذاكرتك..
- ٩ . أدِ واجباتك وراجع يوماً بيوم..
- ١٠ . (تزود بأحسن الوقود..) تناول أفضل التغذية؛ وأكثر من الفواكه والخضراوات؛ وامتنع عن الأكلات السريع (لا تُذاكر أبداً وأنت مُرهق..).

١١ . أستخدم وقت النشاط للمُذاكرة ووقت الإرهاق للاتصالات

ولأمور أقل أهمية.

نظم وقتك

١. تذكر أن أحسن طريقة لاستغلال الوقت أن تبدأ الآن.
٢. حدد أولوياتك الدراسية وفق الوقت المتاح.
٣. ضع جدولاً يومياً . أسبوعياً لتنظيم الوقت والأولويات.
٤. تنظيم الوقت: رغبة + إرادة + ممارسة + جهد = مُتعة.
٥. ردد كلمة ماذا أفعل الآن كل ربع ساعة حتى تُسيطر على وقتك.
٦. أحذر من لصوص الدراسة (الهاتف . التلفاز . الجرائد . المجلات ... وغيرها من المُلهيات).

طُرق تقوية الذاكرة

١. الفهم أولاً.. يساعد على الحفظ والتخزين..
٢. استذكر موضوعات متكاملة.
٣. الترابط بين ما تستذكر وما لديك من معلومات يقوي الذاكرة..
٤. الصحة بشكل عام عامل أساسي لتقوية الذاكرة.
٥. النوم المريح . غذاء متكامل . الرياضة البدنية . الحالة النفسية التفاؤل . الاسترخاء . التعامل مع الناس.
٦. خلق الاهتمام . الفرح . حب الاستطلاع . التمعن بالتركيز الفكري . كلها وسائل لتقوية ذاكرتك.

٧. تصنيف المواد حسب المواضيع وحسب البساطة والصعوبة يسهل عملية الاستذكار من أجل حفظ متقن.

٨. صمم على تسميع ما ستحفظ (استمع لنفسك).

٩. افهم ثم احفظ.

١٠. قسم النص إلى وحدات ثم احفظ.

١١. وزع الحفظ على فترات زمنية.

١٢. اعتمد على أكثر من حاسة في الحفظ: ١٠% تقرأ، ٢٠% تسمع، ٣٠% ترى، ٥٠% ترى وتسمع، ٨٠% مما تقوله، ٩٠% تقول وتفعل.

١٣. ارسم صوراً تخطيطية . لَوْن بعض الرسوم أو الفقرات الرئيسية.

١٤. لا تؤجل الحفظ . أسرع إلى الحفظ(قاوم النسيان ودعم التذكر). الحماس، الراحة، التخيل والربط، التكرار، التلخيص . المذاكرة قبل النوم..

١٥. تجنب المعاصي ولا تنسى بيت الشعر الشهير للامام الشافعي:

شكوت إلى وكيع سوء حفطي * * * فأرشدني إلى ترك المعاصي

هل أنت قادر على النجاح والتفوق؟

النبوغ هو مجرد شيء وُلد بالصدفة؛ ويقتصر فقط على أولئك المحظوظين الذين وُلدوا بعقول غير عادية؛ أما غيرهم من البشر؛ فهم غير

قادرين على النبوغ بسبب حظهم السيء لعقولهم المتواضعة؛ وعندما سُئل (توماس أديسون) المخترع الشهير عن كيفية تمكنه من اختراع مئات الأشياء؛ ابتداء من المصباح الكهربائي حتى الجرامافون؛ وكان رده بسيطاً للغاية؛ فعلى ذلك بالعمل الجاد المنظم وحب التخيل. ولم يشأ أن يُعلل ذلك بشيء من العبقرية؛ حتى أنه كان يستاء من أن يُلقب بكلمة عبقرى. فالعبقرية أو النبوغ أو التفوق يا عزيزي الطالب تساوي ١ % إلهام + ٩٩ % جهد واجتهاد.

هل يُمكنك أن تُصبح ذكياً؟

هل تعرف كم عدد الخلايا التي يتكون منها مخك؛ والتي تقوم بآلاف الوظائف من أجلك؟ إنه حوالي عشرة آلاف مليون خلية؛ أي واحد وأمامه عشرة أصفار. وهل تعرف ما معنى ذلك؟ معناه أنك تحمل داخل رأسك (جهازاً) مذهلاً سخره الله تعالى من أجلك؛ ولا يبقى عليك إلا أن تستخدمه.

فالذكاء: هو أن تُجيد استخدام مخك؛ وتحاول أن تستفيد من إمكانياته؛ ومن الخطأ أن تُعلل اختلاف قوة الذكاء بين فرد وفرد نتيجة لاختلاف (مخ) كُلٍ منهما عن الآخر؛ فلا تُوجد أبداً منطقة في المخ تخصص بالذكاء. وكُل ما استطاع علماء النفس الوصول إليه لمعرفة قوة ذكاء الفرد؛ هو قياس مقدرته على التكيف مع المواقف الصعبة أو طريقتها في حل المشاكل؛ فكلما زادت هذه المقدرة والتي تعتمد أساساً على استخدام العقل اتصف بالذكاء؛ وفي الحقيقة أن الطالب الفاشل في الدراسة لم يُخلق

أبداً فاشلاً؛ فهو يتمتع كغيره من الطلبة بالقدرة على التعلم والنجاح. ولو حاولنا الكشف عن أسباب هذا الفشل؛ سيتضح أنه في معظم الأحيان أسباب نفسية ترجع إلى عهد الطفولة مثل إحساس الطفل بالإحباط أو كبت المشاعر؛ أو غيرته من أخيه؛ أو كراهيته للمدرس؛ أو وجود مشكلة بالمنزل.. إلى آخره من هذه الأمور.

وبالتأكيد لن يستطيع أي طالب من هؤلاء الطلبة أن يحل نفسه؛ ويغوص في أعماق عقله الباطن للكشف عن مثل هذه الأسباب؛ ولكن لو كنت واحداً من أولئك الطلبة؛ فتأكد أنه مهما كان سبب فشلك؛ فلا يزال لديك المقدرة على التعلم والنجاح بشرط أن تبدأ أولاً في تغيير موقفك إلى موقف إيجابي؛ وتعرف كيف تُذاكر جيداً.. كما سأعرض لك.

كيفية مواجهتك لأي صعوبة هي أساس نجاحك في المذاكرة؛ أو في الحياة بأكملها؛ فكلاهما لا يخلو من المصاعب والمشاكل؛ فلا يبقى أمامك في النهاية سوى الاختيار؛ فأما أن تواجه مشكلتك بموقف إيجابي فتحاول التغلب عليها أو التكيّف معها حتى تصل للنجاح؛ وإما أن تلتزم بموقف سلبي؛ فتُهزَم في هذا الصراع.

فالطالب الناجح هو الطالب القوي في هذا الصراع والذي أصر على موقفه الإيجابي. وفي رأبي أنه من أهم وسائل القوة التي يجب أن يتزود بها أي طالب يريد النجاح التعلّم من الأخطاء وتكرار المحاولة فالخطأ شيء ضروري لنجاح عملية التعلم. وفرصتك كطالب للتعلم من أخطائك هي فرصة ذهبية تتوفر لك؛ بلا ضرر؛ على مدار العام الدراسي؛ فلا تضيّعها؛

وتعلّم دائماً من أخطأ في دراستك؛ وحذار أن تياس؛ فكرر المحاولة مرة وعشرات المرات؛ وأصر دائماً على النجاح.. هل تعرف كم عدد المحاولات التي بذلها العلماء حتى يتمكنوا من غزو الفضاء؟ أو حتى عدد المحاولات التي بُذلت لصنع تلك الطائرة التي تراها تحلق في السماء؟

بالتأكيد هي عشرات المحاولات. فليس من السهل على الإنسان أن يصل إلى كل ما يحلم به دون جهد وعرق؛ وأيضاً دون أخطاء.. ففي كل هذه المحاولات كان هناك أخطاء تعلم منها الإنسان؛ حتى استطاع أن ينجح في محاولته الأخيرة.

ساعد مَحْك على العمل بتحديد الهدف

بشكل أكثر دقة؛ يرى علماء النفس أن وجود الهدف يساعد المخ على ضبط معلوماته بشكل أفضل؛ وبالتالي يعطيك نتيجة أفضل.

فلو تصورت أن مخك جهاز كومبيوتر؛ وهذا بالفعل هو أفضل تشبيه يميل إليه علماء النفس؛ فأنت حين تستخدم مخك لا تملك سوى التفكير (أو الضغط على أزرار الكومبيوتر) لتمدّه بما لديك من مُعطيات؛ حتى تظهر لك الإجابة..

لكن كل ما يحدث في مخك؛ بين عرض المسألة وظهور الإجابة؛ يقوم به مخك وأنت غير مُدرك له؛ أو بمعنى أصح يقوم به جزء من المخ يختص بضبط و (برمجة) المعلومات.. ويبقى لك جزء آخر من مخك يُشعرك بالإدراك (هذا هو عقلك) فلو استطعت أن (تُعدي) مخك أثناء ضبط المعلومات بهدفك المراد باستخدام عقلك المدرك أثناء ذلك تتم عملية

البرمجة على أكمل وجه مما يعطيك أفضل النتائج. هذا يوضح مدى أهمية وجود أهداف واضحة بالعقل المدرك أثناء كل مراحل الحياة؛ خاصة عند مواجهة الأمور العامة.

ويرى العلماء أنه من أفضل طرق توصيل الأهداف إلى المخ هو خلق (صور ذهنية) للشيء المراد تحقيقه.

ويمكن اختصار ما سبق بطريقة أخرى؛ وهو أنك حين تقوم بتأمل صورة في ذهنك لما تريد تحقيقه يستجيب مخك تلقائياً لهذه المعلومة فيتم ضبط معلوماته بشكل أفضل؛ مما يساعدك على إصابة الهدف.

أمثلة من الحياة: -

يمكن توضيح ما سبق بأمثلة حقيقية من الحياة: فلعلك لاحظت أن بعض الرياضيين يقومون أثناء التدريب بتخيّل أنفسهم وهم ناجحون (الهدف)؛ بوضع بعض الصور التي تعبر عن مهارتهم الرياضية في غرفة التدريب؛ كصورة للرياضي وهو يحمل ثقلاً بالغ الوزن؛ أو صورة له وهو يتقدم الصفوف في مسابقة للعدو.. ويذكر أحد أبطال لعبة (الجولف)؛ أنه يحس أثناء المباريات بأنه قد أصاب الهدف بالفعل؛ أثناء لحظة بدء التصويب؛ وقبل أن تندفع الكرة على الأرض.. وكذلك؛ فمن المعتاد لدى بعض المهندسين المهرة أن يقوموا بتنفيذ ما يريدون بناءه؛ في صورة ذهنية؛ قبل أن يبدأوا في التخطيط على الورق.

ساعد مُحكَّ على العمل بتحديد الهدف

أهدافك هي من صنعك أنت. فالجزء التالي هو مجرد اقتراح لكيفية

تكوين الأهداف؛ والتي أعتقد أنه من المناسب أن نقسمها إلى ثلاثة أنواع هي: أهداف قصيرة المدى؛ وأهداف متوسطة المدى؛ وأهداف بعيدة المدى.

١ - أهداف قصيرة المدى :-

هي ما تنوى تحقيقه اليوم أو غداً أو في الأسبوع أو الشهر المقبل. كأن تنتهي من مراجعة إحدى المواد؛ أو تلتزم باستيقاظ مبكراً؛ أو تحاول أن تحرز تقدماً في مادة الرياضيات.

٢ - أهداف متوسطة المدى :-

وتشمل ما تريد تحقيقه خلال عامك الدراسي بأكمله مثل أن تحاول تغيير موقفك إلى إيجابي من مادة العلوم؛ أو أن تعقد العزم على المذاكرة بانتظام للنجاح بتفوق في آخر العام.

٣ - أهداف بعيدة المدى :-

وهي أهدافك في المستقبل وما تطمح إلى تحقيقه، قد يكون من الصعب على بعض الطلبة في هذا المجال تحديد أهداف واضحة لعدم تأكدهم من ميولهم الحقيقية؛ أو قد ينصرف البعض عن التفكير في أهداف بعيدة لعدم ثقتهم في قدراتهم. لذلك حين تفكر في تحديد أهداف بعيدة لك؛ يجب أن تضع في الحسبان شيئين هامين وصحيحين: الأول؛ هو أنك يمكنك بلا شك تغيير المسار إلى أهدافك المنشودة والتوجه ناحية أهداف أخرى؛ مع تغيير ميولك في الحياة؛ لكن احرص على أن تستفيد من (رحلتك) إلى أهدافك القديمة أثناء خط سيرك الجديد إلى أهدافك

الأخرى؛ فتصل إليها بنجاح بفضل خبرتك السابقة.

أو بمعنى آخر بسيط؛ ابدأ من الآن في العمل الجاد لما تريد أن تصل إليه؛ وتأكد أن الأمور ستأتي على رغبتك وتحظى بالتوفيق؛ حتى لو تغيرت هذه الرغبة؛ فقررت مثلاً أن تصبح طبيباً بدلاً من أن تصبح مهندساً. لكن أخطر كثرة تغيير الأهداف أو تغيير الهدف بصورة فجائية والاتجاه إلى هدف آخر بعد رحلة طويلة من السير.

أما الشيء الثاني؛ فهو حاول ألا تقلل من قدراتك أو (نفسك) عند اختيار الأهداف مهما كانت هذه الأهداف بعيدة عنك. فتأكد أن طموحك القوي في الوصول إلى ما تريده سيجعلك بالتدريج الشخص المناسب لتحمل مسؤولية الهدف المراد. فمثلاً لو كنت تشعر بأنك لست ذلك الشخص الذي يمكن أن يكون مهندساً ناجحاً؛ فطموحك القوي سيساعدك على إعادة تشكيلك حتى تصبح في النهاية مناسباً لتولي ذلك المنصب في المستقبل.