

٦

عزى
الطالب...
كيف
تقوى
ذاكرتك؟
وكيف
تتفوق
دراسياً؟

- هل من برامج غذائية لتقوية الذاكرة وتنشيط المخ والتفوق الدراسى؟
- كيف تستذكر دروسك طوال العام؟
- كيف تستعد للامتحانات؟
- وماذا أثناء تأدية الامتحان؟

الفصل السادس

عزيزى الطالب... كيف تقوى ذاكرتك؟ وكيف تتفوق دراسيا؟

مقدمة:

يمثل النجاح فى الامتحانات وبتفوق قيمة عظيمة... ويتطلب تحقيق ذلك إعدادًا مسبقًا: ذهنيًا، ونفسيًا، بل وجسديًا، لأن العقل السليم فى الجسم السليم... فىكون الاستعداد الذهنى بتحصيل المعلومات واستذكار الدروس أولاً بأول، والاستعداد المبكر للامتحان... ويكون الاستعداد النفسى بالتأهب والتهيئة النفسية وشحذ الهمة لخوض الامتحانات دون خوف أو تردد... ويكون الاستعداد الجسدى باللياقة البدنية وبالتغذى بالغذاء المفيد للجسم عامة، وللنخ والجهاز العصبى خاصة.

وهنا، فى هذا الفصل السادس، أقدم لك عزيزى الطالب جملة من النصائح المفيدة، لتنشيط عقلك، وتقوية ذاكرتك، ومساعدتك بعون الله وحوله على التفوق الدراسى.

تلك النصائح التي أقدمها لك، متمثلة في الإجابة عن التساؤلات التالية:

- هل من برامج غذائية لتقوية الذاكرة وتنشيط المخ والتفوق الدراسي؟
- كيف تستذكر دروسك طوال العام؟
- كيف تستعد للامتحانات؟
- وماذا أثناء تأدية الامتحان؟

أولاً: برامج غذائية لتقوية الذاكرة وتنشيط المخ والتفوق الدراسي:

هناك مجموعة من البرامج الغذائية التي يمكن أن يكون لها دورها في تقوية الذاكرة وتنشيط المخ ومن ثم تحقيق التفوق الدراسي بإذن الله... ونعرض هنا بعضاً من هذه البرامج التي يمكن للطالب أن يختار من بينها ما يناسبه، وهي كما يلي^(٨٧):

البرنامج الغذائي الأول: برنامج لتقوية الذاكرة وتنشيط المخ.

- الإفطار: كوب بلبلة بالبن والمكسرات أو السودانى + بيضة + ملعقة عسل نحل + خبز.
- تصبيرة: فواكه طازجة أو سلطة فواكه.
- غداء: طبق سلطة مضاف إليه ملعقة خل صغيرة + سمكة (سردين، سالمون، ماكريل، رنجة) أو علبة تونة أو شريحة لحم مسلوقة أو مشوية أو ربع دجاجة أو ٢ بيضة مسلوقة + خضار سوتيه (سبانخ، بسله، جزر، قرنبيط...) + خبز أو أرز.

- تصبيرة: كوب من عصير الفواكه الطازجة أو الجزر.
 - العشاء: كوب زبادى قليل الدسم أو جبن متوسط الدسم + عسل أسود + خبز.
- البرنامج الغذائى الثانى: برنامج لتقليل التوتر والمساعدة على النوم الهادئ بعد المذاكرة.

يلعب الغذاء الذى يتناوله أبنائنا دورًا هامًا فى تحقيق النوم الهادئ والمريح لهم، ويقلل كذلك من توترهم وقلقهم، وأخص هنا وجبة العشاء... وهناك العديد من العناصر الغذائية التى لها مفعول مهدئ طبيعى، وهى مثل:

- العنصر الأول هو فيتامين ب٦، فيفضل فى وجبة العشاء تناول أطعمة غنية بفيتامين ب٦، لما له من مفعول مهدئ، بالإضافة إلى دوره الهام للمخ... وأهم الأطعمة الغنية بفيتامين ب٦ هى: الخميرة، والحبوب الكاملة، والبيض، والسّمك، والجزر، والدجاج، والسبانخ، والموز... ويمكننا اختيار الأنواع التى تناسب وجبة العشاء منها.

- العنصر الثانى الذى يساعد على النوم الهادئ هو الكالسيوم. فمعروف أنه مهدئ طبيعى، ويقلل من التوتر العقلى والعصبى. وهذا يفسر أن الأشخاص الذين لديهم نقص بالكالسيوم عادة ما يلقون أرقًا وقلقًا فى النوم، ويمكننا الحصول على الكالسيوم بتناول اللبن الزبادى، العسل الأسود، الخضروات الطازجة.

- العنصر الثالث الذى له دور فى إراحة الأعصاب والعضلات المتوترة، ويضيف على الجسم الراحة والهدوء والنوم المريح هو الماغنسيوم... والذى يمكننا الحصول عليه من الحبوب الكاملة، واللبن ومنتجاته، والمكسرات، والخضروات الورقية.
- ومما يساعد على النوم الهادئ تناول عسل النحل، والتفاح، والينسون، والكركدية.

وإليك برنامج تقليل التوتر وتحقيق النوم الهادئ:

- الإفطار: طبق صغير فول بالزيت الحار + ٢ملعقة عسل أو مربى + خبز.

- تصبيرة: كوب من عصير الفواكه الطازجة (برتقال - تفاح....).
- الغداء: شرائح (خيار، جزر، طماطم، فلفل....) + شريحة لحم أو كبده أو ريع دجاجة أو سمكة + طبق خضار سوتيه + طبق أرز صغير بقليل من الدسم.

- تصبيرة: طبق بليلة صغير بالسودانى والزيت.
- العشاء: طبق صغير عسل نحل + كوب لبن أو زبادى منزوع الدسم + خبز.

- قبل النوم: كوب كركديه أو ينسون.

البرنامج الغذائى الثالث: برنامج لتنشيط المخ أثناء الامتحانات ومقاومة الحمول والكسل:

فأثناء فترة الامتحانات، وفى الأوقات التى تحتاج إلى مجهود أكبر فى

التركيز والانتباه يحتاج الجسم عامة، والمنح خاصة، مزيداً من الطاقة السريعة لتعويض فاقد الطاقة المستنفذ في التفكير المركز والتحصيل الجيد... خاصة هذه الفترة يصاحبها قلق وتوتر وهى تزيد من استهلاك الجسم للطاقة... فى هذه الفترات يحتاج الجسم إلى أغذية ذات معامل تسكر مرتفع لتمده بالطاقة السريعة.

ومن أهم العناصر الغذائية والأغذية التى تحقق ذلك ما يلى:

- فيتامين (ب) المركب: وأهم الأغذية الغنية به: الخميرة، البلبيلة، المكسرات، الحبوب الكاملة، الكبد، العسل الأسود.
- فيتامين (سى): فتؤكد الدراسات أن نقص فيتامين (سى) بالجسم يسبب الإجهاد والتعب الشديد عند بذل أقل مجهود... وأهم الأغذية الغنية به الخضروات والفواكه وعصيرها....
- الحديد: نسبة كبيرة من المصابين بالإجهاد والتعب، وأحياناً بالدوخة، تجدهم مصابين بالأنيميا وخاصة أنيميا نقص الحديد. ولذا بإمداد هؤلاء بالأغذية الغنية بالحديد سوف يتخلصون من هذه الشكاوى... وأهم هذه الأغذية: الكبد، الكلاوى، اللحوم، صفار البيض، السبانخ، العسل الأسود...
- الصوديوم: كثيراً ما نجد الأشخاص يشكون التعب والإجهاد بعد فقد نسبة كبيرة من العرق، ويفسر هذا بفقد نسبة كبيرة من الصوديوم مع العرق، وهذا الفقد يصيب الجسم بالتعب والكسل والخمول... لذا لا بد من إمداد الجسم بملح الطعام

الغنى بالصوديوم، وخاصة في فصل الصيف، وعقب العرق الشديد.

- البوتاسيوم: والذي يكون نقصه سبباً رئيسياً في الإحساس بالكسل والإعياء والأرق. ومع زيادة الفاقد في البوتاسيوم - ولا سيما في حالات القىء والإسهال - يزداد الخمول والإحساس بالنوم... ولذا لا بد من إمداد الجسم بالأطعمة الغنية بالبوتاسيوم، ليستعيد نشاطه وحيويته... ويتوافر البوتاسيوم بكثرة في الفواكه وعصيرها، والخضروات الطازجة، والعسل الأسود، والحبوب الكاملة.

- اليود: نقص اليود في الغذاء يسبب أحياناً نقصاً في إفرازات الغدة الدرقية، وهذه الغدة ضرورية للنشاط، ونقصها يؤدي إلى الخمول والخلود إلى النوم؛ ولذا يجب إمداد أطفالنا باليود، وخاصة الذين يشكون الخمول والكسل بشكل مستمر... وأفضل الأغذية الغنية باليود الأسماك البحرية، كما أن هناك بعض أملاح الطعام المزودة باليود.

- أغذية النشاط: هناك بعض الأغذية تمنح النشاط والحيوية، وتذهب عن أبنائنا الخمول والكسل، مثل: غذاء ملكات النحل، وحبوب اللقاح، وعسل النحل، ونبات الجنسنج.

- أغذية الطاقة السريعة: عندما يبذل طفلك جهداً ذهنياً كبيراً في المذاكرة وفي حل المسائل الرياضية، فهو محتاج إلى مزيد من

الطاقة وبشكل سريع، وأفضل الأغذية هنا هي الكربوهيدرات ذات معامل التسكر العالى، وأفضلها التمر، والتين، وعصير الفواكه الطازجة بالسكر، وعسل النحل، والمربات... وإليك البرنامج الغذائي للامتحانات ومقاومة الخمول والكسل:

- صباحًا: كوب عصير برتقال أو تفاح...
- الإفطار: عسل نحل أو مربى أو بلح أو تين + بيضة أو خمس ملاعق فول + قطعة جبن + خبز.
- تصبيرة: كوب تمر باللبن أو عصير فواكه.
- غداء: سلطة خضراء + ٢ شريحة كبده أو كلاوى أو لحمه حمراء أو ربع دجاجة أو سمكتين أو علبة تونة + أرز أو مكرونة أو خبز + خضار سوتيه.
- تصبيرة: سلطة فواكه طازجة أو خميرة باللبن.
- العشاء: عسل أسود بالطحينة أو طبق بليلة بالمكسرات أو بالفول السوداني + جبن قليل الدسم + خبز.
- قبل النوم: كوب عصير فواكه طازجة.

ومع هذا البرنامج يضاف مجموعة الفيتامينات الكاملة مع حبوب اللقاح وغذاء الملكات... وجميعها تباع بالصيدليات.

ثانيًا: كيف تستذكر دروسك طوال العام؟

أقدم لك عزيزى الطالب مجموعة من النصائح العامة التى تعينك بإذن الله على الاستذكار الجيد طوال العام... وهذه النصائح هى:

١ - لا تشغل ذهنك بالتفكير في أية موضوعات جانبية غير دراستك، فأنت طالب علم، ومهمتك الدراسة، وليكن النجاح والتفوق هدفك الأوحد.

٢ - احفظ الله يحفظك... وكن دائم الصلة به سبحانه، ليس فقط في عبادته، ولكن في كل أعمالك، فيشرح الله صدرك ويساعدك ويعينك على تحصيل دروسك، ويسر لك سبل النجاح والتفوق.

٣ - احرص على أن تنال رضا والديك، واحذر سخطهما عليك، لأن رضا الله في رضا الوالدين، وسخطه في سخطهما، وبرضاهما عليك ستجد بعون الله أبواب الخير مفتوحة وسبل النجاح ميسرة.

٤ - احرص على تناول وجباتك الغذائية، ولا تهمل وجبة الإفطار ولا تستهين بها، وعليك بالأغذية التي تعمل على تقوية الذاكرة وتنشط المخ وتعين بإذن الله على التحصيل الدراسي والتفوق.

٥ - استثمر كل وقتك في استذكار دروسك، ولا تجعله يضيع في الحديث والثرثرة مع الآخرين، أو أمام التلفزيون أو مع مواقع الإنترنت... ولتكن مشاهدتك للبرامج التلفزيونية المفيدة في فترات الراحة أو أثناء تناولك الطعام، أو حين

تناولك لكوب من الشاي أو نحوه... من قبيل الترفيه والتغيير ولفترات محدودة.

٦- استرجع دروسك أولاً بأول حتى لا تتراكم عليك بعد ذلك... واعلم أن من المعلومات ما هو تراكمي، بمعنى أنك لو لم تفهم درس اليوم فلن تفهم درس الغد... واعلم بأنه كما تحتاج الثمرة إلى الأيام والليالي لكي تنضج، ولن تنضج بين يوم وليلة، فإن النجاح والتفوق يحتاج إلى الجهد والاجتهاد في دروسك طوال العام، ولن يتحقق باستذكارك ليلة الامتحان وحدها.

٧- بلور الموضوع الذى تقوم بدراسته واستذكاره في نقاط وعصره في عناصر (رئيسية وفرعية)، بحيث يسهل عليك تذكر محتوى الموضوع بتذكرك لعناصر، وبحيث تسهل عليك بعد ذلك عملية المراجعة بمجرد استرجاعك للعناصر الرئيسية.

٨- ليكن الاستذكار في إضاءة مناسبة، حتى لا ترهق بصرك، وفي جوبه كمية الأكسجين الكافية، بهوائه المتجدد، حتى لا تحس بالخمول وعدم التركيز.

٩- تجنب الإفراط في تناول الشاي والقهوة، ويمكن الاستعاضة عنهما أو معها بمشروبات دافئة شتاءً وباردة صيفاً.

١٠- تجنب تناول أية أقراص (أو أدوية) تساعدك على السهر، واحذر أصدقاء السوء الذين قد يقدمون لك أقراصًا بزعم أنها تساعد على التركيز والاستذكار، بينما قد تكون في حقيقتها أقراصًا مخدرة- ومن ثم مدمرة.

١١- لا ترهق نفسك في السهر، بل اعط نفسك حقها في النوم، لكي تستعيد نشاطك وتتمكن من مواصلة دراستك واستذكارك.

١٢- لا تكثر من حصص الدروس الخصوصية، حتى لا يكون ذلك على حساب بقية المواد، وليكن الدرس الخصوصي في أضيق الحدود.

١٣- عند إحساسك بعدم التركيز أثناء الاستذكار، أترك الكتاب ولو لبضع دقائق، واستلق مسترخياً، أو جدد نشاطك بالحركة والمشي في المكان أو باستنشاق كمية هواء متجدد من شرفة المنزل أو من مكان مفتوح، أو قم بعمل كوب شاي أو أية مشروب، أو قم بمشاركة الأسرة في القيام بعمل ما... ثم عد سريعاً إلى دروسك.

١٤- كلما وجدت فرصة لاسترجاع ما سبق دراسته من أول العام، فليكن ذلك ولو على وجه السرعة، بل خطط لاستذكارك بحيث توفر لنفسك تلك الفرصة.

١٥ - لا تبخل على زميلك - طوال العام - بمعلومة، أو بحل مسألة أو بإجابة سؤال... فالله في عون العبد ما كان العبد في عون أخيه.

ثالثاً: كيف تتفوق فى الامتحانات؟

معلوم أنه لا يوجد رياضى يحلم بأن يدخل مباراة دون إعداد صحيح من الناحيتين الجسمية والنفسية، وبالمنطق نفسه يحتاج دخول الطالب للامتحان إلى إعداد صحيح للامتحان من الناحيتين الذهنية والنفسية.

ومعلوم أنه إذا بدأ الرياضى التدريب والاستعداد للمباراة مبكراً، وصل إلى قمة اللياقة البدنية عند دخوله المباراة... وكذلك إذا بدأ الطالب الاستعداد للامتحانات مبكراً فإنه يصل إلى قمة اللياقة، ولكن إذا ترك الإعداد حتى اللحظة الأخيرة فإنه لا غرابة فى أنه سيعانى من القلق والاضطراب وسوف يشعر بالتوتر والخوف... فالإعداد المبكر يعطى فرصة للراحة والارتياح واستعادة النشاط قبيل أيام الامتحانات.

كيف تستعد للامتحانات؟

لا توجد طريقة مثلى ولا طريقة واحدة تصلح لكل الممتحنين... ولكننا نقدم إرشادات عامة للمراجعة، وعلى الطالب أن يأخذها بمرونة وقلب مفتوح ويطوعها لنفسه وظروفه، إليك عزيزى الطالب بعض هذه الوصايا الإرشادية:

١ - قوِّ صلتك بالله تعالى، وكن واثقًا في توفيقه لك... فالحق سبحانه يريدك أن تتمثل قوله: ﴿وَمَا تَوْفِيقِي إِلَّا بِاللَّهِ عَلَيْهِ تَوَكَّلْتُ وَإِلَيْهِ أُنِيبُ﴾ (هود: ٨٨). فهو سبحانه الذى ييسر لك أسباب التوفيق فى الاستذكار وفى التحصيل وفى فهم أسئلة الامتحان وفى الإجابة عليها، وفى كل أمور حياتك.

٢ - ارفع درجة الثقة بنفسك... فبمجرد اهتزاز ثقتك بنفسك، أو خوفك من الفشل أكثر من اللازم، قد يوقعك فى الفشل؛ لذلك كن واثقًا من أنك ستجتاز الموقف، وسوف يوفقك الله فى الاستذكار والاستعداد اللازم لدخول الامتحان والنجاح فيه بعونه تعالى.

٣ - راجع المادة التعليمية بانتظام... افحص مصادر تعلمك: الكتاب المقرر، مذكرات معلم الفصل، اطلاعاتك الخارجية... اكتب لنفسك ملخصات، ضع عناوين جزئية ومختصره لمراجعة اللحظة الأخيرة.

٤ - درب نفسك على حل نماذج امتحانات... كن على ألفة بصورة وبشكل الامتحانات. لا تفترض دائمًا أن الأسئلة سوف تكون متكررة، ولا بصياغتها بنفسها التى قمت بحلها، ولا بصياغات أسئلة الامتحانات السابقة نفسها، عود نفسك على صياغات متجددة، ودرب نفسك على الالتزام بمحددات الزمن عند إجابتك على بعض نماذج الامتحانات فى أدلة التقويم.

٥- راجع معلوماتك بنشاط وليس بطريقة سلبية... فالمراجعة لا تعنى مجرد استرجاع آلى أو إلقاء نظرات سطحية، إذ المراجعة النشطة تعنى البحث عن إجابة لتساؤلات تطرحها بنفسك على نفسك عما جاء بمذاكرتك... ما المفاهيم الأساسية؟ وما الأفكار الرئيسية؟ وما النظريات؟ ماذا تقول؟ كيف تتوقع أن يكون السؤال عنها؟...

٦- استثمر وقت المراجعة... تدرب على فن استرجاع الأفكار لاحظ كيف تطبق القوانين فى حلول المسائل والقواعد فى حلول الأسئلة، ومن أين تبدأ الإجابة والبراهين؟ هل من المعطيات أم بتحليل المطلوب؟... استرجع المعلومات والأفكار من خلال تحليلها والربط بينها وليس بإضاعة الوقت فى مجرد قراءتها أو استظهارها وترديدها أو تخزينها فى ذاكرة قصيرة المدى.

٧- كون اتجاهاً إيجابياً نحو الامتحان... تذكر أن الامتحانات لم توضع أصلاً لتكون مصدرًا للتوتر، ولا لتكون مصيدة للطلاب غير النابهين، ولكن قصد منها أن توفر فرصاً لأن يعرض المتعلمون ما تعلموه، وأن يبرزوا مهاراتهم التحليلية وقدراتهم على تناول القضايا التى سبق أن درسوها... وتذكر أن الامتحان سوف يظهر إمكاناتك وقدراتك بإعداد ذهنك من منطلق نفسى سليم... ثم تذكر أنك أخذت بالأسباب

ولن يخيبك المسبب سبحانه وتعالى، فقد كنت واعياً ومتيقظاً ومدرّكاً أنك ستقدم على الامتحان، وقد أعددت له العدة فعلاً من خلال حضورك للدروس واستذكارك إياها بالمنزل.

٨- تدرب على تنظيم إجابات الامتحان تنظيمًا منطقيًا... فتنظيم الإجابة يقنع مصحح الورقة الإمتحانية بسلامة تفكيرك وصحة إجابتك وفهمك... فصفحة متعمقة أفضل من عشرات الصفحات السطحية التي قد توحى للمصحح بأنك تهرف بها لا تعرف.

٩- تدريب على كتابة إجابات لأسئلة امتحانية... عود نفسك على الكتابة لمدة ساعة متصلة - مثلاً - في إجابة عن أسئلة امتحانية دون توقف، لعل هذا يساعدك على تنمية مهارات الكتابة لفترة زمنية متصلة، وعلى حسن استثمارك للوقت، في إدارة الوقت وحسن استثماره شيء هام في الامتحانات لا تستسلم وأنت تكتب، بل حافظ على الاستثمارية.

١٠- لا تنزلق إلى أحلام اليقظة أثناء المراجعة... حافظ على حيويتك وعلى روحك المعنوية... حافظ على لياقتك الجسمية والنفسية، وقبل هذه وتلك لياقتك الروحية والإيمانية.

١١- روح عن نفسك بين الحين والحين... خذ بعض الراحة

للترويح، امتنع من الإفراط في شرب الشاي والقهوة. لا تستخدم منبهات ولا أدوية ما لم يصفها لك طبيب مخلص... بعد الترويح والاستراحة، تأكد أنك ما زلت تحتفظ بالنقاط الأساسية التي راجعتها قبل استراحتك.

١٢- ضع في اعتبارك ما تكتسبه من المراجعة مع زملائك... الأمر متروك لك في تحديد قيمة المراجعة مع الآخرين، وبصفة عامة، المراجعة المنفردة قد تشعر البعض بالقلق والاكتئاب، والبعض يجد من الأفضل له أن يقضى بعض الوقت مع المراجعة وتبادل الرأي مع الآخرين، فقد تحدث تدعيماً تبادلياً وزيادة في الثقة بالنفس، كما قد تساعد على المحافظة على الروح المعنوية وإعطاء الذات بعض الفسحة الترويحية... تجنب ما قد يجلب عليك تشييطاً لمعنوياتك.

١٣- حافظ على جدول متوازن للمراجعة... كون جدولاً زمنياً بحيث لا تستحوذ موضوعات على زمن مطلوب لموضوعات أخرى، خذ راحة بين الحين والحين، قم ببعض التمرينات الرياضية، كافئ نفسك بعد فترة طويلة من المراجعة بقطعة فاكهة طازجة أو شراب كوب من العصير الطازج^(٨٨).

١٤- لمراجعة اللحظة الأخيرة، راجع العناصر الرئيسية، وما أعدته لنفسك من ملخصات لتلك اللحظة... ولا تهرق

نفسك وذهنك، ولا تزحم ذاكرتك بقراءة معلومات وشروح تفصيلية قبل دخول قاعة الامتحان مباشرة، فالتركيز على جزئية بعينها في تلك اللحظة الحرجة قد ينسبك جزئية أو جزئيات أخرى، أو يربكك ويجعلها على هامش الذاكرة.

وماذا أثناء تأدية الامتحان؟

- تجنب الذعر واطرد القلق والاضطراب، لأنك أخذت بالأسباب، ولم تهدر وقتاً أو تضع فرصة دون استثمارها.
- ادع الله واطلب منه السداد والتوفيق، فإنه نعم المستجيب، ﴿وَقَالَ رَبُّكُمْ ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ﴾ (غافر: ٦٠).
- وزع وقت الامتحان بطريقة متوازنة بين الأسئلة.
- اقرأ الأسئلة بعناية كافية، وتفهم المطلوب منها قبل الشروع في الإجابة عنها.
- تخير الأسئلة المناسبة، وابدأ بالسهل إذا كان من بينها صعب.
- خطط لإجابات نموذجية، وحدد عناصر رئيسية لإجاباتك، لتطلق منها نحو التفاصيل.
- كن متفائلاً، وثق في توفيق الله لك إلى طريق الصواب.
- ﴿وَادْكُرْ رَبَّكَ إِذَا نَسِيتَ﴾ (الكهف: ٢٤)، فإنه نعم المولى ونعم النصير.

- أجب عما هو مطلوب منك وليس عن أسئلة في ذهنك.
- التزم بالقضايا المطروحة.
- عبر بطريقة جيدة مفهومة وبأسلوب قادر على الإقناع.
- التزم بأخلاقيات الامتحان، واحترم نظم الامتحانات وتعليماتها.

هوامش الفصل السادس

(٨٧) حسن فكرى منصور: مرجع سابق، ص ص ٧٨-٨٢.

(٨٨) وليم عبید: "كيف تنجح في الامتحانات وتحافظ على إنسانيتك؟"،
التربية الأخلاقية، القاهرة، المجلس القومى للتربية الأخلاقية، س ٤،
ع ٧، أكتوبر ٢٠٠٦م، ص ص ١٢-١٤.

المراجع:

- (١) الألبانى: سلسلة الأحاديث الصحيحة، الرياض، مكتبة المعارف للنشر والتوزيع، ط ٢، ١٤٢٨هـ/ ٢٠٠٧م.
- (٢) البخارى: صحيح البخارى، تحقيق: محمد عبد القادر عطا، القاهرة، دار التقوى، ١٤٢١هـ/ ٢٠٠١م.
- (٣) الترمذى: سنن الترمذى، تحقيق: مصطفى محمد حسين الذهبى، القاهرة، دار الحديث، ١٤٢٦هـ/ ٢٠٠٥م.
- (٤) الحاكم النيسابورى: المستدرک على الصحيحين، ج ١، بيروت، دار الكتاب العربى، د.ت.
- (٥) السيوطى: الجامع الصغير فى أحاديث البشير النذير، القاهرة، المكتبة التوفيقية، د.ت.
- (٦) الغزالى: إحياء علوم الدين، ج ١، تحقيق: محمد عبد الملك الزغبى، القاهرة، دار المنار، د.ت.
- (٧) النووى: رياض الصالحين، القاهرة، دار الريان للتراث، ١٩٨٧م.
- (٨) أبوداود: سنن أبى داود، القاهرة، دار الحديث، د.ت.

(٩) أبوداود: سنن أبي داود، تحقيق: سيد محمد سيد، وعبد القادر عبد الخير، وسيد إبراهيم، القاهرة، دار الحديث، ١٤٢٠هـ/١٩٩٩م.

(١٠) ابن عساكر: تاريخ دمشق لابن عساكر، ج ٢، ص ٤٢. في:

معجم أطراف الحديث النبوي، ج ٤، لندن، E. J. Brill، ١٩٦٢م.

(١١) ابن عساكر: كنز العمال، ج ١٦، القاهرة، مؤسسة الرسالة، د.ت.

(١٢) ابن هشام: السيرة النبوية، ج ٣، القاهرة، دار الفجر للتراث، ط ٢، ١٤٢٥هـ/٢٠٠٤م.

(١٣) إسماعيل عبد الفتاح عبد الكافي: الذكاء وتنميته لدى أطفالنا، القاهرة، مكتبة الدار العربية للكتاب، ط ٢، ١٤١٨هـ/١٩٩٨م.

(١٤) حسن فكرى منصور: ماذا يأكل ابنك ليتفوق دراسياً؟، القاهرة، مكتبة ابن سينا، ٢٠٠٣م.

(١٥) خليل ميخائيل معوض: قدرات وسمات الموهوبين - دراسة ميدانية، الإسكندرية، مركز الإسكندرية للكتاب، ط ٤، ٢٠٠٢م.

(١٦) رمضان محمد القذافي: رعاية الموهبين والمبدعين، الإسكندرية، المكتبة الجامعية، ط ٢، ٢٠٠٢م.

(١٧) صبرى القباني: الغذاء لا الدواء، بيروت، دار العلم للملايين، ط ٢١، ١٩٩٢م.

- (١٨) عادل عبدالله محمد: سيكولوجية الموهبة، القاهرة، دار الرشاد، ١٤٢٥هـ / ٢٠٠٥م.
- (١٩) عبد الرحمن محمد النجار: صحة الأم والطفل، القاهرة، دار الفكر العربي، ١٤١٨هـ / ١٩٩٧م.
- (٢٠) عفيف عبدالفتاح طيارة: روح الدين الإسلامي، بيروت، دار العلم للملايين، ط ٨، ١٣٨٩هـ / ١٩٦٩م.
- (٢١) علا عبد الباقي إبراهيم: الإعاقة العقلية - التعريف عليها وعلاجها باستخدام برامج التدريب للأطفال المعاقين عقلياً، القاهرة، عالم الكتب، ٢٠٠٠.
- (٢٢) على أحمد مذكور: التربية وثقافة التكنولوجيا، القاهرة، دار الفكر العربي، ١٤٢٣هـ / ٢٠٠٣م.
- (٢٣) عمرو حسن أحمد بدران: كيف تواجه النسيان وضعف الذاكرة، المنصورة، مكتبة جزيرة الورد، د.ت.
- (٢٤) مجدى عزيز إبراهيم: التفكير من منظور تربوى (تعريفه - طبيعته - مهاراته - تنميته - أنماطه)، القاهرة، عالم الكتاب، ١٤٢٦هـ / ٢٠٠٥م.
- (٢٥) مجدى محمد الدسوقي: سيكولوجية النمو من الميلاد إلى المراهقة، القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية، ٢٠٠٣م.
- (٢٦) مجمع اللغة العربية: المعجم الوجيز، القاهرة، الهيئة القومية لشئون المطابع الأميرية، ١٤٢١هـ / ٢٠٠٠م.

(٢٧) محمد أحمد الرفوع: "دور كليات التربية في تنمية التفكير الإبداعي في المدرسة"، المؤتمر العلمى الرابع (الدولى الأول) لكلية التربية بقنا- جودة كليات التربية والإصلاح المدرسى ٤- ٥ أبريل ٢٠٠٧م، كلية التربية بقنا، جامعة جنوب الوادى، ج٣، ٢٠٠٧م.

(٢٨) محمد الأصمعى محروس: الإصلاح التربوى والشاركة المجتمعية المعاصرة من المفاهيم إلى التطبيق، القاهرة، دار الفجر للنشر والتوزيع، ٢٠٠٥م.

(٢٩) محمد هانى راتب، وسلمى فؤاد دوار: إرشادات الصحة العامة من أجل حياة صحيحة، مركز تطوير الدراسات العليا والبحوث، كلية الهندسة، جامعه القاهرة، ٢٠٠٧م.

(٣٠) محمود عبد الحليم منسى، أحمد صالح، ناجى محمد قاسم ، أميه السيد الجندى: علم النفس التربوى والفروق الفردية للأطفال، الإسكندرية، مركز الإسكندرية للكتاب، ٢٠٠٢م.

(٣١) محى الدين طالو العلبى: تطور الجنين وصحة الحامل، دمشق، دار ابن كثير، ١٤٠٦هـ/ ١٩٨٦م.

(٣٢) مديحة الخضرى: موسوعة الطفل الصحية من مرحلة مقابل الولادة، الإسكندرية، المكتب الجامعى الحديث، ٢٠٠١م.

(٣٣) مسلم: صحيح مسلم، المنصورة، مكتبة الإيمان، د.ت.

(٣٤) مصرى عبد الحميد حنورة: الإبداع من منظور تكاملى، القاهرة، الهيئة المصرية العامة للكتاب، ١٩٩٧م.

(٣٥) مصطفى مراد: سيرة الرسول، القاهرة، دار الفجر للتراث،
١٤٢٦هـ/ ٢٠٠٥م.

(٣٦) ولیم عبید: "کیف تنجح فی الامتحانات وتحافظ علی
إنسانیتک؟"، التریبة الأخلاقیة، القاهرة، المجلس القومی للتربیة
الأخلاقیة، س ٤، ع ٧، أكتوبر ٢٠٠٦م.