

## الفصل الأول

### كيف تقوم بواجباتك وتتغلب على مشكلاتك ؟

اولاً: امور ينبغي ان تتذكرها وتضعها في اعتبارك

الأمر التالية ينبغي عليك أن تتذكرها وتضعها في اعتبارك وهي :

١- أن الدراسة بالجامعة تعتبر نقطة بداية جديدة للطالب يعيش فيها في عالم مختلف عن العالم الذي تركه في التعليم الثانوي . فهو يلتقي بأناس جدد من أساتذة وطلاب وعاملين . كما أنه يواجه بيئة جديدة غير مألوفة ، ويعامل بطريقة تختلف ، فهو يمارس حرية أكبر ، ويعامل باحترام أكثر ، بل إن نظرة الناس إليه تختلف اختلافاً واضحاً عندما يلتحق بالجامعة ، لأن للجامعة بريقها ومكانتها واحترامها في المجتمع . وكل من ينتسب إليها يتمتع بهذه المكانة المحترمة التي تحظى بها الجامعة . كما أن الجامعة قمة الهرم التعليمي ونهاية التعليم النظامي ، وتؤهل خريجها للأعمال المهنية المحترمة التي تجلب لصاحبها دخلاً يفوق أي دخل آخر من أنواع التعليم الأخرى ، وتحقق له مكانة اجتماعية مرموقة في المجتمع .

٢- أن سنوات دراستك بالجامعة ربما تظل في ذاكرتك مدى العمر بعد التخرج على أنها أحلى سنوات عمرك . فهي فترة الصبا والشباب والأمل والطموح . وهي فترة تكوين وبناء شخصيتك وثقتك في نفسك ، واعتمادك عليها . وقد تكون من الطلاب العصاميين الذين كافحوا وناضلوا بأنفسهم حتى وصلوا إلى التعليم الجامعي . ومثل هؤلاء الطلاب عادة يتفوقون في دراستهم أو ينهونها بنجاح لأن لديهم دوافع قوية للدراسة . كما أن كثيراً من الطلاب قد يعيش أثناء الدراسة الجامعية بعيداً عن أهله وأسرته ربما في المدينة الجامعية أو في سكن خاص .

وأنت في هذه الفترة تتحمل مسئولية تعليمك وتصرفاتك ، وتمارس كما أشرنا نوعاً من الحرية والاستقلال أكثر من ذي قبل سواء في منزلك عند معاملة أسرتك لك أو في الجامعة عند تعاملك مع أناسها . كما أنك تتمتع بزيادة مصروفك الجيبية عن ذي قبل ، وأنت في ظل كل هذه الامتيازات قد تميل إلى

تجرب أشياء جديدة في الحياة ، وهذا لا بأس به في الأمور العادية غير الشاذة طالما أنك تحكم عقلك .

٣- أن التعلم والدراسة مسئولية الطالب بالدرجة الأولى . وأن الدراسة الناجحة تتطلب من المتعلم ثلاثة أشياء رئيسية : أولها الاتجاه المعقول نحو دراسة ونحو الحياة ، وثانيها المكان المناسب للدراسة ، وثالثها تخصيص أوقات معينة للدراسة . وستعرف المزيد من التفاصيل عن هذه الأمور كلما قرأت في الكتاب .

٤- أن المحاضرة مهمتها استشارة تفكيرك ومساعدتك على معرفة ما يجب عليك أن تدرسه . أما مدى الاستفادة منها ومشاركتك الإيجابية فيها بالمناقشة وتوجيه الأسئلة فهي مسئوليتك .

٥- أن يكون لك اهتمامات غير أكاديمية ، أي غير الدراسة . وهذا يعني أن يكون لك حياتك الاجتماعية من زيارة للأصدقاء والأقارب ، وممارسة الرياضة البدنية ، أو يكون لك هواية أو هوايات محببة . فهذه الاهتمامات غير الأكاديمية تساعد على نمو شخصيتك وبدونها تفقد كثيراً من مقومات الشخصية المتكاملة وربما محدودية الأفق .

٦- حق البدن : من تعاليم ديننا الإسلامي الحنيف حق البدن على صاحبه . قال عليه الصلاة والسلام " إن لبدنك عليك حقاً " . وحق البدن يكون بتنمته والحفاظ عليه . وأنت كطالب جامعي عليك الوفاء بهذا الحق لاسيما وأنت في مرحلة عمرية شبابية تعتبر من أهم مراحل تكوين حياتك . وحق البدن عليك أن تعتني بتغذيته فتأكل جيداً وأن تبتعد عن كل ما يؤذي مثل التدخين أو شرب الخمر أو تعاطي المخدرات أو تعريضه للأخطار وما شابه ذلك من الأمور التي تلحق الضرر بالجسم وتؤذي ، ومن حق البدن عليك أيضاً إعطاؤه حقه من الراحة والاستجمام وحقه من الرياضة والتمارين . فكما أن الراحة مهمة للجسم فكذلك الحركة والنشاط مهمة أيضاً ، وهذه سنة الحياة . فالماء الراكد أو الآسن لطول توقفه وعدم جريانه غير ماء النهر الساري أو الينبوع المتدفق . بل إن الخلود إلى الراحة مدة طويلة ليس في صالح صحة الجسم . وقد عبر عن ذلك شاعرنا العربي بوصفه حصاناً بقوله " أضر بجسمه طول الجمام - والجمام تعني الراحة . ، أي أن كثرة الراحة أضرت بجسمه . وليس هناك من ينكر أهمية

الرياضة للجسم على امتداد حياة الانسان لدورها الهام في صحة الجسم والعقل معاً ، ذلك أن العقل السليم في الجسم السليم كما تقول الحكمة . وتزداد هذه الأهمية في مرحلة تكوين الجسم وبنائه . وهو ما ينطبق عليك كشاب جامعي يافع نام . وأمامك الفرصة في الجامعة لتمارس مختلف أنواع الرياضة ، ولتصبح إحداها هوايتك المفضلة . بيد أن ممارستك للرياضة لا تقتصر على جمنازيوم الجامعة أو ساحاتها الرياضية . فهناك أنواع مختلفة من الرياضة تبدأ من المشي في الهواء الطلق وعمل التمرينات البسيطة في المنزل أو التمرينات العقلية كمااسة لعبة كالشطرنج مثلا . وينتسب إلى ذلك أيضاً السير من منزلك إلى كليتك والعودة إلى منزلك بنفس الطريقة إذا كانت قريبة نسبياً . وأنت بهذا تضرب عصفرين بحجر واحد . فمن ناحية تروض جسمك ، ومن ناحية أخرى تجنب نفسك زحام المواصلات العامة والانتظار على المحطات . وإذا كنت من أصحاب السيارات الخاصة ، فهذا الكلام أدعى لك لأن السيارة تعودك على الكسل . فانتزه الفرصة لإبعاد هذه الصفة الذميمة عن نفسك . والرياضة - فضلاً عن أنها مفيدة للجسم - تكسبك الروح الرياضية . ومن الشائع أننا عندما نمدح إنساناً حسن الخلق نقول " روحه رياضية" فالرياضة إذن مفيدة للجسم والروح معنا . ومما يروى عن النبي صلى الله عليه وسلم قوله : " إن النفس لتصدأ كما يصدأ الحديد " والحديد يصدأ إذا ما ترك معرضاً للهواء مدة طويلة بدون رعاية أو عناية . وكذلك نفس الإنسان . وإزالة صدأ النفس يكون بالترويح والتسرية عنها وإخراجها من عزلتها بزيارة حديقة أو التنزه في الخلاء أو مشاهدة برنامج تليفزيوني جيد أو سماع الموسيقى أو الذهاب إلى السينما أو المسرح . وأختر لنفسك ما يحلو ، لكن لاتنس أن يكون ذلك في حدود الوقت الذي خصصته له في جدولك الدراسي .

ثانياً: ما هو مطلوب منك كطالب جامعي ؟ :

في بداية دراستك الجامعية عليك أن تتعلم كيف تتعلم باستقلالية ، وكيف تبحث عن المعلومات والصادر ، وكيف تنمي مهاراتك في القراءة والاستماع ، وفي أخذ المذكرات أثناء المحاضرات ، وفي التعبير كتابة وتحديثاً وكتابة المقالات

والبحوث ، والاستعداد للامتحانات .

وإذا كنت في المدرسة تعتمد على دراسة عدة كتب محدودة ولكل مقرر كتاب مدرسي واحد ، فإنك في الجامعة ستجد نفسك مطالباً بقراءة كم كبير من المراجع والمصادر . وقد يكون ذلك مصدر هلع وخوف لك في البداية ، لكنك ستعود على ذلك . وفي المدرسة الثانوية قلما كنت تستخدم المكتبة لأن اعتمادك الكبير كان على المعلم والكتاب . أما في الجامعة فإن استخدامك للمكتبة هو من المتطلبات الأساسية للدراسة والتفوق لزيادة تحصيلك في المواد المختلفة ، ولكتابة بحوثك ومقالاتك . وستجد أن عليك أن تتعلم كيف تستخدم المكتبة ، وكيف تستفيد من خدماتها ، وكيف تبحث عن الكتب في كتالوجاتها وفهارسها ، وكيف تصل إلى الكتاب المطلوب . وستواجه في أول محاضرة لك بأن الاستاذ المحاضر يكتب على السبورة قائمة كبيرة من المصادر والمراجع التي تخدم المادة التي يدرسها إلى جانب كتابه ومذكراته . وسيطالبك بالأ تعتمد على كتابه أو مذكراته فقط ، وإنما عليك أن ترجع إلى المراجع الأخرى ، والطالب الجاد الذي يريد أن يتفوق في دراسته الجامعية هو الذي يقوم بعمل ذلك . أما الذي يرضى من الزاد بالقليل فقد يصاب بالأنيميا العقلية .

وفي دراستك الجامعية ستطالب بكتابة بحوث مقالات ، وعمل واجبات أو تعيينيات ، وعليك أن تتعلم الطريقة العلمية السليمة لعمل ذلك على خير وجه . كما أنك ستطالب بالتفكير النقدي فيما تدرسه ، وعليك أن تتعلم كيف تكتسب هذا اللون من التفكير . ومع أنك ستطلب بإبداء رأيك الخاص في الموضوع وإصدار حكم عليه ، فإنك في نفس الوقت مطالب بأن تكون على معرفة بوجهات النظر المختلفة عن الموضوع من المصادر المختلفة . وهذا يتطلب منك قراءات واسعة وعمل تلخيصات من الكتب والمراجع .

**الحاجة إلى تعلم طروق الدراسة الجامعية :**

قد تعتقد أن الدراسة الجامعية مسألة فردية لكل طالب ، وأن طريقة الدراسة المناسبة لبعض الطلاب قد لا تناسبك أنت ، وأن دراسة المواد المختلفة تحتاج إلى طرق مختلفة . وكل هذا صحيح لأن الدراسة أولاً وأخيراً فن وعلم . ولكن على الرغم من هذا هناك قواعد ومبادئ عامة ينبغي عليك معرفتها لأنها تعينك

وتساعدك على بلورة طريقة مجدية للدراسة خاصة بك بدلا من اتباعك أسلوب المحاول والخطأ .

إن النجاح في الدراسة لايعتمد فقط على المقدرة والعمل الجاد ، وإنما يعتمد أيضاً على اتباع طريقة مجدية وفعالة للدراسة . فبعض الطلاب يمكنهم إنجاز العمل ببسر وسهولة في وقت أقل بالنسبة لغيرهم ، ويمكن القول بصفة عامة أن الفروق بين الأفراد في قدرتهم على الدراسة تتحدد بما يأتي :

٥٠ - ٦٠ ٪ - الذكاء والقدرات الخاصة

٣٠ - ٤٠ ٪ - الجهد وطرق التدريس الجيدة

١٠ - ١٥ ٪ - الظروف والعوامل البيئية

وطالما أنك وصلت إلى التعليم الجامعي فأنت بلا شك على قدر كبير من الذكاء . لكن الذكاء وحده لا يكفي . وكثير من الطلاب الأذكياء يفشلون لاسيما في المواد العلمية لأنهم لايدرسون بدرجة كافية ، أو لأنهم لم يتعلموا بالطريقة المجدية الفعالة في الدراسة . فهناك مهارات هامة ضرورية لهذا النوع من الدراسة مثل تنظيم الوقت وحسن استخدامه وتخطيط الأهداف والسعي إلى تحقيقها وتدوين المذكرات أثناء المحاضرات ، وتلخيص الكتب والمراجع والدروس ، وعمل البحوث والتقارير ، والاستعداد للامتحانات ، وطريقة الاجابة على أسئلة الامتحانات ، وهكذا . ومعظم الطلاب لايتلقون تعليماً أو توجيهاً في كل الأمور السابقة ، وإنما يعتمدون على أساليب الدراسة التي تعلموها وكونوها لأنفسهم عن طريق المحاولة والخطأ خلال تعلمهم في السنوات الماضية . ولكن الطالب مهما كان حظه من الذكاء والموهبة لايستطيع بدون توجيه أن يتوصل إلى الطريقة الفعالة للدراسة الجامعية . ومن هنا كانت أهمية مثل هذا الكتاب بالنسبة لك . فقد أصبح الآن في متناول أيدينا كم كبير من المعرفة حول هذا الموضوع . وقد استمدت هذه المعرفة من عدة مصادر من أهمها :

- نتائج البحوث العلمية عن العادات الدراسية وأساليب الدراسة عند الطلاب الجيدين وغيرهم .

- علم النفس التربوي أو التعليمي .

- الدراسات التجريبية عن طرق الدراسة الفعالة .

- دراسات علم النفس الصناعي عن ظروف العمل وعلاقتها بالكفاءة الانتاجية .  
- المنطق والعقل وآراء الطلاب حول أجدى طرق الدراسة وأكثرها فعالية .

وينبغي أن نشير إلى أن مقياس الحكم على فعالية الطريقة هو النجاح في الامتحان والتقدير الذي يحصل عليه الطالب . وهو مقياس عملي إجرائي .  
وهناك أيضاً قدر كبير من المعرفة عن العوامل التي تؤثر على أداء الطالب في الدراسة الجامعية سلباً أو إيجاباً . من بين هذه العوامل درجة فهم الطالب لما يطلب منه ، وما يتوفر لديه من مهارات الدراسة لمواجهته والوفاء به . ويوصل الطالب إلى مستوى الدراسة بالجامعة يكون قد أكتسب قدراً كبيراً من الخبرة بالتعلم والدرس والتحصيل . لكنه سيجد الدراسة بالجامعة مختلفة عن الدراسة بالمدرسة الثانوية ، وأن الطريقة التي يتعلم بها في الجامعة تختلف عن تلك الطريقة التي تعلم بها بالمدرسة الثانوية في عدة أمور أهمها :

١- المحاضرات : وهي تعتبر الطريقة التقليدية المتبعة في الجامعات منذ القدم ، وما زالت تتبع حتى الآن وستظل كذلك إلى ما شاء الله . والمدرجات التي تعطى بها المحاضرات تكون عادة ضخمة كبيرة وتضم أعداداً من الطلاب قد تعد بالآلاف كلهم يدرسون في مكائواحد ووقت واحد ومن محاضر واحد . ومن هنا كانت المحاضرات بالضرورة مقيدة بالوقت لتوجيه أسئلة أو إثارة مناقشة من جانب المحاضر للطلاب . وعندما يحدث هذا يكون في إطار ضيق محدود ، وعلى الطالب أن يستمع للمحاضر ويدون المذكرات في كشكوله . والطريقة التي يكتب بها هذه المذكرات هي من اختصاص عمل الطالب ، وعليه أن يتعلم كيف يكتب مذكراته بطريقة ناجحة فعالة .

٢- فصول المجموعات الصغيرة : إلى جانب المحاضرات هناك فصول المجموعات الصغيرة التي تختلف في حجمها ، وهي تضم ما بين ٣٠ إلى ٥٠ طالباً . وهي تماثل نفس الفصول التي سبق للطالب أن تعلم فيها في المدرسة الثانوية ، وتختلف أغراض هذه الفصول لكنها تكون عادة للمناقشة أو لتعليم اللغات والرياضيات والعلوم لتمكين الطلاب من ممارسة ما تعلموه تحت إشراف وتوجيه عضو هيئة تدريس .

## الدراسة الجادة الفعالة :

لا تعني الدراسة الجادة أو الفعالة القراءة أو الكتابة بسرعة زائدة ، وإنما تعني تفاعلاً أعمق مع أهداف التعلم ومضمونه ومحتواه . وقد أظهرت نتائج البحوث العلمية أن الكبار يختلفون اختلافاً كبيراً في درجة حب استطلاعهم الفكري ومستوى طاقتهم العقلية . كما أظهرت هذه النتائج أيضاً أن التعلم ينقسم إلى نوعين مختلفين :

١. التعلم الضحل السطحي مثل تعلم أسماء الأشخاص والعناوين وأرقام التليفون . ونحن سرعان مانسى ماتعلمناه ما لم نسجله أو نكتبه أو نتعمد حفظه ي ذاكرتنا أو نستخدمه ونستعمله باستمرار .

٢. التعلم العميق مثل تعلم ألوان السلوك التي تكون عادات الإنسان كطريقة ارتداء ملبسه ، أو تنظيف أسنانه أو ركوب دراجة ، أو التعامل مع الآخرين ، وهي ألوان التعلم الذي يمارسها الفرد بدون أن يفكر فيها لأنها جزء من نشاطه اليومي .

إن الدراسة الجادة تعني أنك تتعلم عن وعي من قراءاتك ومذكراتك ومن أنشطة الدراسة الأخرى . وفي كل مرة تنتهي فيها من دراسة شيء ما كن أميناً مع نفسك في معرفة ما إذا كنت قد استفدت منها حسب ما خططت في البداية .

وتقاس الدراسة الجادة أو الفعالة بأنها الدراسة التي يحصل فيها الطالب أكبر قدر من التعلم في أقصر وقت وأقل جهد ممكن .

## العلاقة بين الوقت وكم العمل :

إن العلاقة بين الوقت وكم العمل ليست ثابتة جامدة بل مرنة . وتختلف باختلاف درجة التهيؤ النفسي للفرد وطبيعة العمل أو المادة الدراسية . فقد يكون الطالب مهيباً أو مستعداً للدراسة بنسبة عالية أو متوسطة أو قليلة . وقد تكون المادة سهلة أو صعبة أو بدرجة معقولة بالنسبة له . ومن هنا تختلف درجة تحصيل الطالب في المواد المختلفة وفي الأزمان المختلفة . وعلى الطالب إذن أن يتخير أحسن أوقات الاستذكار بالنسبة له . كما سنشير فيما بعد . ويختار دراسة المادة حسب درجة صعوبتها أو سهولتها بالنسبة له . كما ينبغي أيضاً أن يحدد لنفسه

أهدافاً واقعية بالنسبة لكمية المادة التي ينوي دراستها في الزمن المطلوب أو المتاح له أو الذي خصصه لها . وإلا فإنه سيكون غير قادر على إنجاز كمية العمل في المدة المحددة .

ولا ضرر في البداية حتى يتعلم الفرد من خلال تجربته هو مدى قدرته على الإنجاز . وبالتالي يستطيع أن يحدد لنفسه أهدافاً أكثر واقعية . ومن المستحسن في البداية أن يحدد الطالب لنفسه عملاً محدداً يقيس قدرته عليه ثم يزيده حسب ما يراه مناسباً له . وقد يفضل مذاكرة المواد الصعبة نسبياً وهو في أوج نشاطه ويؤجل المواد الأسهل إلى الأوقات الأخرى . وبعض الأفراد قد يجد أن دراسة مادة ما لمدة ساعة تكفي . آخرون يفضلون مدة أطول أو أقصر حسب درجة نشاطهم واستمرارهم في العمل . وعندما يشعر الطالب بالملل أو يحتاجه إلى تجديد نشاطه فإنه يستطيع عمل ذلك باستراحة قصيرة يتناول فيها قدحا من القهوة أو فنجاناً من الشاي أو ماشابه ذلك . ومن الطرق الأخرى التي أثبتت صحتها بحوث علم النفس التعليمي أن الطالب يستطيع أن يجدد نشاطه في الاستذكار بالانتقال من مادة دراسية إلى أخرى أو من مادة صعبة إلى مادة أسهل نسبياً . ويستطيع الطالب أن يزيد وقت دراسته بالتدرج وبالتجربة . وعندما يشعر أنه يخطئ كثيراً في أثناء دراسته فهذا دليل على أنه في حاجة إلى استراحة لأنه قد أنهك نفسه في العمل . ويجب على الطالب أن يتوقف عن الدراسة إذا أحس بأنه لا يستطيع أن يستوعب ما يقرأ نتيجة الاجهاد الزائد . فلا خير في وقت ضائع يتوهم الفرد فيه أنه يستذكر في حين أنه لا يستوعب شيئاً مما يقرأ . وإنما مجرد نظر إلى صفحة الكتاب بالعين لا بالفكر والعقل .

#### احسن اوقات الاستذكار :

من الأمثال الشائعة أن " خير أوقات الاستذكار في الأسحار " ومن الواضح الأساس العقلاني الذي يستند إليه هذا المثل ، فالأسحار تكون في آخر الليل وقبيل الفجر عندما يكون الجو هادئاً ساكناً .

بيد أن هذا المثل لا يمثل قاعدة عامة تنطبق على كل طالب . ذلك أن البحث العلمي قد أثبت أن الأفراد يختلفون في أحسن وقت مناسب لهم للعمل . فكثير من الأفراد يجدون أن فترة الصباح هي أحسن وقت للعمل بالنسبة لهم . بينما

يجد آخرون أن أحسن وقت لهم هو وقت المساء وأوائل الليل . وتعتبر فترة ما بعد الغذاء وقتاً غير مناسب للاستذكار والعمل لأن كفاءة الفرد تكون في مستوياتها الدنيا في هذه الفترة .

ويرجع اختلاف الأفراد في مستويات أدائهم حسب الوقت أو الزمن إلى الحالة الجسمية والدورة الحيوية Metabolism للفرد . ونحن نعرف جيداً من خلال تجاربنا في الحياة أن بعض الأفراد يستيقظون مبكراً وآخرون يجدون صعوبة في الاستيقاظ المبكر . وهؤلاء الأفراد عادة يسهرون حتى فترة متأخرة من الليل . ومن السهل على أي فرد أن يعرف إلى أي فئة ينتمي . بيد أن تقاليدنا الإسلامية تؤكد على فترة الصباح المبكر . وقد ورد عن النبي ﷺ قوله " البركة في البكور" حيث يكون الإنسان في أوج نشاطه وأنسب وقت للعمل ومن هنا كانت البركة فيه. والأمر على كل حال متروك لاختيار الفرد حسب ظروفه وحسب أنسب الأوقات له للعمل والاستذكار . فالفرد يستطيع أن يعرف ما هو مناسب له . والمثل يقول " ما حك جلدك مثل ظفرك فتول أنت جميع أمرك " . وقد قال بشر بن المعتمر في رسالته المشهورة إلى المتعلمين : " خذ من وقتك ساعة فراغك وهدوء بالك " ذلك أن قليل تلك الساعة يعطيك من الدرس والتحصيل ما لا تعطيك ساعات طويلة من التكلف ومجاهدة النفس . ولاخير في ساعات طويلة يقضيها الفرد أمام الكتاب موهما نفسه بأنه يدرس ويتعلم وهو بعيد كل البعد عن ذلك . إن الدرس يقتضي التركيز ، والتركيز يتطلب الهدوء ومطوعة النفس. ومع أن بعض الطلاب يفضل العمل في هدوء فهناك البعض الآخر الذي يحب أن يعمل وهو يستمع إلى الراديو . وعلى كل حال فالمهم هنا هو أن يبتعد الطالب أثناء مذاكرته عن الأشياء التي تشتت انتباهه أو التي تقطع عليه مذاكرته . ومن المفضل أن يسغل الطالب الفرصة للقراءة والإطلاع والمذاكرة في المكتبة أياً كان نوعها لأنها تعتبر من أنسب الأماكن للدرس بل إن ذلك أحد الأغراض الرئيسية من وراء إنشائها .

### ثالثاً : سمات الطالب الناجح

من أهم مقومات الدراسة الناجحة القدرة والدافعية والثقة . ومعظم الأفراد العاديين يتوفر لديهم على الأقل درجة من هذه المقومات . وقد أثبتت البحوث

العلمية أن الطلاب يختلفون في تحصيل دورسهم بنجاح باختلاف أنماطهم السلوكية . فالطالب الناجح له نمط من السلوك مضاد لنمط سلوك الطالب غير الناجح . وفيما يلي أهم السمات والخصائص السلوكية التي تميز كلا منهما :

سمات الطالب غير الناجح	سمات الطالب الناجح
غير منتظم في حضور المحاضرات والدروس .	منتظم في حضور المحاضرات والدروس .
لا يدون ملاحظات أو مذكرات أثناء المحاضرات ويعيد كتابتها منظمته في اليوم .	يدون الملاحظات والمذكرات أثناء المحاضرات ويعيد كتابتها منظمته في اليوم .
يجلس خلف الصفوف أثناء الدروس .	يجلس في مقدمة الصفوف أثناء الدروس .
لا يتقدم في توجيه أي سؤال للمساعدة لفقدانه الثقة .	لا يتردد في توجيه الأسئلة عندما يحتاج إلى مساعدة .
لا يدون أي ملاحظات من الكتب الدراسية .	يكتب تعليقاته وملاحظاته عندما يقرأ المراجع الدراسية .
ليست لديه ساعات عمل منتظمة .	يعمل وفق جدول زمني .
لا يظهر إلا أقل اهتمام بعمله .	يحب عمله ويهتم به .
يفتقر إلى الثقة في دراسته وأموره الشخصية .	يتمتع بالثقة في محل أعماله .
تنقصه القدرة على التركيز وسهل تشتيته	يعرف كيف يركز فكره وذهنه .

اختبر نفسك : هل تعتبر نفسك طالباً جيداً ؟ وهل تعرف إلى أي حد أنت طالب جيد ؟ لتتأكد من هذا فيما يلي بعض الأسئلة والإجابة المفضلة عليها . ومن إجاباتك تعرف مدى جودتك كطالب جامعي .

الإجابة المفضلة	السؤال
نعم	١- هل لديك خطة للعمل والمذاكرة كل يوم ؟
نعم	٢- إذا كان الأمر كذلك فهل تلتزم بها ؟
لا	٣- هل تواجه صعوبة عندما تبدأ فترة المذاكرة ؟
نعم	٤- هل تبدأ مداكرتك في حينها ؟
نعم	٥- هل تجد متعة في دراستك ؟
نعم	٦- هل تحضر محاضراتك ودورسك بانتظام ؟
لا	٧- هل تحاول دائماً الجلوس في مؤخرة الصفوف ؟
نعم	٨- عندما تواجه صعوبة في دورسك هل تناقش ذلك مع استاذك ؟
نعم	٩- هل تشترك في المناقشات في الدروس ؟
نعم	١٠- هل تأخذ فكرة عامة عن كل فصل في الكتاب قبل قراءته بالتفصيل ؟
لا	١١- هل تترك قراءة الجداول والرسومات في الكتاب ؟
نعم	١٢- هل تحتفظ بمذكراتك عن كل مقرر في كشكول واحد ؟
نعم	١٣- هل تتبع طريقة منظمة في تسجيل مذكرات محاضراتك ودورسك ؟
نعم	١٤- هل تقوم بعمل جداول ورسومات وخرائط مبسطة خاصة بك لتلخيص دورسك
لا	١٥- هل تجد صعوبة في التعبير عن نفسك بالكتابة ؟
لا	١٦- في حالة عقد امتحان غير متوقع هل ترسب أو تحصل على تقدير ضعيف ؟

الإجابة المفضلة	السؤال
لا	١٧. هل تسهر حتى وقت متأخر لتستعد للامتحان ؟
لا	١٨. هل تسب الزمن عندما تواجه صعوبة في الفهم ؟
لا	١٩. هل تتأمل وتقطع مذاكرتك عندما يستعصي عليك الأمر ؟
نعم	٢٠. هل تنتقل إلى مذاكرة موضوع آخر عندما تشعر بالملل ؟
نعم	٢١. هل تقضي بعض الوقت في المكتبة بانتظام ؟
لا	٢٢. هل تترك مراجعة دورسك إلى آخر لحظة قبل الامتحان ؟
نعم	٢٣. هل تقرأ موضوع المحاضرة قبل حضورها ؟
لا	٢٤. هل تترك انهاة مقالاتك وبحوثك وتقاريرك إلى آخر لحظة ؟
لا	٢٥. هل تكثر من شرب الشاي والقهوة ليالي الامتحان ؟
نعم	٢٦. هل تحصل على قدر كاف من النوم ؟
نعم	٢٧. هل تحرص على أن تأكل جيداً بانتظام ؟
لا	٢٨. هل تتناول أدوية منبهة تساعدك على السهر ؟
نعم	٢٩. هل تعطى نفسك فترات منتظمة للترويح ؟
نعم	٣٠. هل تحتفظ بكتبك مرتبة ونظيفة ؟

### رابعاً: تحمل مسؤولية نجاحك أو فشلك

من الأمور المنطقية أن الإنسان يتحمل نتيجة عمله . ويحثنا ديننا الإسلامي على ذلك . فقد قال تعالى " لاتزر وازرة وزر أخرى " وفي الحديث النبوي الشريف " كلكم راع وكلكم مسئول عن رعيته " . وأنت كطالب جامعي راع ومسئول عن رعيته وهي الدروس والتحصيل وأمور حياتك الأخرى . كما أن تحمل مسؤولية نفسك يكسبك الثقة والاعتماد على النفس ويعدك ويؤهلك لتحمل مسئوليات أكثر في مستقبل حياتك . والطلاب الناجحون في دراستهم الجامعية والمتفوقون فيها هم أولئك الذين يتحملون مسؤولية أنفسهم ويقدرون هذه المسؤولية حق تقديرها . أما الطلاب غير الموفقين في دراستهم الجامعية فهم على العكس والنقيض وينظرون إلى النجاح والفشل على أنه حظ . ومن المعروف أن قوانين الحياة لاتسير بالحظ وحده . فلا بد للإنسان من أن يعمل ، بل إن العمل نفسه يولد الحظ . ولذلك قال الشاعر العربي " الجِدُّ في الجِدِّ " وكلمة الجِدُّ الأولى تعني الحظ والثانية تعني " الجِدُّ والاجتهاد " . فالحظ في الجِدِّ والاجتهاد والعمل ، والأخفاق في الكسل . فاعمل ترغاية الأمل . فالمسألة إذن ليست حظاً بمعنى التواكل وترك العمل . ولن تصل إلى غاية أملك ومرادك إلا بالكدح والعرق . ولاتتعطل بالأسباب والمعاذير لتبرير تقصيرك كأن تقول : كنت سأذاكر لولا . . . أو كنت سأحضر المحاضرة لولا . . . أو كنت سأذهب إلى المكتبة لولا . . . فكلمة لولا لن تفيدك في وقت الامتحان . والذي يعتمد في حياته كثيراً على "لولا" لا يدرك العلاقة بين عمله وتصرفه ، وبين النتيجة التي يحصل عليها . فاجعل نجاحك في دراستك الجامعية نصب عينيك وتحمل المسؤولية كاملة وأن تعمل بقوله ﷺ إن الله يحب إذا عمل أحدكم عملاً أن يتقنه "

واجعل مقياس نجاحك تحقيق أهدافك ، واجعل هدفك الأكبر أبعد من مجرد النجاح في الامتحان لأن الهدف قد لا يتحقق كاملاً . وتذكر أن الصعوبة دائماً في الخطوة الأولى ، فإذا خطوتها سهل عليك ما بعد ذلك . وهذا يعني أنك إذا أردت التفوق في دراستك والحصول على تقدير ممتاز أو جيد جداً مثلاً وعملت واجتهدت من أجل ذلك وحصلت عليه فالأمر بعد ذلك يصبح أسهل بكثير ويصبح تعوداً . وأنت تعلم من نتائج زملائك في الدراسة أن الذي يتفوق في البداية يظل دائماً متفوقاً . فكن من بين هؤلاء المتفوقين . فأنت لاتنقل عنهم شيئاً إلا في الجهد والعمل وتحمل المسؤولية .

خامساً: مشكلات الطالب الجامعي وكيف يتغلب عليها ؟  
هناك مشكلات مختلفة يواجهها طالب الجامعة من أهمها :

#### ١. الإحساس بالقلق :

عندما تواجه صعوبة في التركيز على دراستك أو عندما تجلس إلى مكتبك وتحاول أن تقرأ مذكراتك ومحاضراتك وتجد أنك بعد ساعات عدة لم تحصل شيئاً منها ، أو أن ما حصلته لا يتناسب مع الوقت والجهد المبذول . وعندما تواجه صعوبة في أداء الواجبات والتمرينات بطريقة مرضية في الوقت المحدد أو المتاح . أو عندما تشعر بأنك لا تستطيع السيطرة على عمل ما هو مطلوب منك ، في كل هذه الأحوال ينتابك القلق . ومصدر هذا القلق واضح وإن خفا عليك هو أنك لا تحسن استخدام وقتك في الدرس بطريقة فعالة . وإذا ما عرفت أن كل هذه المشكلات يمكنك التغلب عليها فإنك تتخلص من جزء كبير من هذا القلق لأن ذلك يعطيك الأمل : والأمل يبعث على الهمة ويجدد النشاط ، وأول خطوة على الطريق هي التنظيم . أي تنظيم وقتك بحيث يكون متوازناً بين دراستك في الجامعة ودراساتك في المنزل وحياتك الاجتماعية وتنظيم مكان عملك ودراساتك والخطوة الثانية هي الحرص على تركيز فكري على ما يقال في المحاضرات وماتقرأ في المذكرات والكتب وما تؤديه في المنزل من واجبات

#### ٢. الصعوبة والمعاناة في الدراسة :

من الأمور الطبيعية بالنسبة لأي طالب علم أن يحس بالصعوبة والمعاناة في بداية دراسته لمقرر جديد لأنه يمثل مستوى متقدماً عما سبق دراسته . فالتمرين العقلي شأنه شأن التمرين الجسمي يحتاج إلى مزيد من الجهد والمعاناة كلما ارتفع مستواه . وعلى المتعلم الجاد أن يصبر على هذه المعاناة حتى يتحقق له النجاح . والمثل يقول " ليس هناك حلالة من غير نار " .

ومن المعروف أن درجة نجاح الطالب تتوقف على مقدار جهده ودراسته . فلكل مجتهد نصيب . ولن يخيب أبداً أي عمل أو جهد تبذله كطالب علم أو حتى كمكافح في الحياة . ولكن الحياة تحمل السعادة والحزن معاً ، وتجلب الأفرح والأتراح . وقد يواجه الإنسان بخيبات الأمل . وأنت كطالب علم لست استثناء . فستواجه هذه المواقف في دراستك وفي حياتك . فإذا لم يحالفك الحظ مرة لأنك

لم تحصل في الامتحان على التقدير المنشود أو الدرجة المتوقعة فلا تياس ،  
وليكن لك في الأمل باعث جديد على العمل . وتذكر الأوقات التي حالفك فيها  
الحظ لتسري عن نفسك وتتولد لديك الرغبة في الدراسة من جديد .

وعندما تحدد لنفسك جدولاً زمنياً للدراسة تراعي فيه تخصيص وقت كاف  
للدراسة ، ووقت كاف أيضاً للترفيه والأنشطة الاجتماعية والرياضية ، فإنك  
تكون قد وضعت قدميك على أرض ثابتة للسير قدما نحو النجاح والتفوق في  
دراستك بدون قلق أو توتر . وعندما يتراكم لدى الطالب أعمال لم تنجز لأنه  
أهملها أو لأنه أعطى وقتاً زائداً لدراسة مادة أخرى فإنه يجهد نفسه في سبيل  
إنجازها . وهذا يحدث لكثير من الطلاب لاسيما في فترة ما قبل الامتحان .  
ويترتب على ذلك أحاسسه بالتوتر إلى جانب أن الأجهاد يكون على حساب جودة  
العمل . ولاخير في ساعات من العمل يقضيها الطالب وهو مجهد ومنهوك  
القوى . وخير له أن يرفه عن نفسه أو يستريح ليجدد نشاطه مرة أخرى .

وهناك نقطة أخرى تتعلق بصعوبة الدراسة التي يواجهها الطلاب في أول  
دراستهم لمادة جديدة لأن لكل مادة منطقتها ومصطلحاتها ، ولذلك يكون الحل  
للتغلب على صعوبة المادة معرفة مصطلحاتها ومفاهيمها وحفظها بالتدرج ،  
والواقع أن الطالب يستطيع دراسة أية مادة بتنمية اتجاه إيجابي نحوها ،  
وبالتصميم على التمكن منها بمعرفة لغتها الخاصة وأساسياتها المعرفية .

وإذا لم تشر المحاضرة اهتمامك يمكنك الرجوع إلى كتاب أو مرجع في المادة  
عن موضوع المحاضرة فربما تجد فيه مايشبع تطلعك . وإذا لم يسعفك الكتاب  
الذي رجعت إليه فارجع إلي كتاب آخر لمؤلف آخر لأن المؤلفين يختلفون في  
معالجتهم للمادة الدراسية وفي طريقة تأليفهم للكتب . وإذا لم تجد ضالتك  
المنشودة بعد كل ذلك يمكنك التوجه بالسؤال إلى استاذك لمساعدتك . وكلما  
درست وزاد المامك بالمادة الدراسية اتسعت نظرتك إليها وزار فهمك لها ، وزادت  
ثقتك في نفسك وفي قدرتك على التعلم . لأن التغلب على الصعب يولد قوة  
الإرادة والعزم والتصميم . كما أن الاحساس بالسعادة والمتعة في الدرس والتعلم  
يتأتى من التنور واكتساب المعرفة وزيادة الخبرة وتنمية القدرة على حل  
المشكلات . وهناك مثل يقول كلما تعلم الإنسان زادت حريته لأن اعتماده على  
نفسه يزداد في حين يقل اعتماده على غيره .

### ٣- بطء السرعة في القراءة :

هناك ناحية أخرى مهمة تسبب قلقاً وإزعاجاً كبيراً لكثير من الطلاب هي بطء سرعتهم في القراءة . فكيف ومتى يستطيعون قراءة هذا الكم الكبير من المذكرات والكتب والمراجع في الوقت المحدد . إذا كنت واحداً من هؤلاء فلا تقلق ولا تنزعج لأنك تستطيع أن تتعلم زيادة سرعتك في القراءة بأساليب معروفة منها التصفح والانتقاء . وقد أشرنا إلى ذلك في مكان آخر من هذا الكتاب يمكنك الرجوع إليه للاستفادة منه . من ناحية أخرى لا تنسِ الظن إلى نفسك أكثر من اللازم ، فأنت كطالب جامعي لم يكن لتصل إلى هذا المستوى التعليمي ما لم تكن سرعتك في القراءة مناسبة أو معقولة على أقل تقدير . كما أن السرعة في القراءة مع أنها مطلوبة ومفيدة ليست كل شيء ، بالنسبة للدراسة الجامعية . فالقراءة المتعمقة المطلوبة وضرورية بصفة خاصة للتفكير والترميز وتذكر في هذه الحالة أن تقرأ وأنت صامت دون أن تحدث صوتاً لأن ذلك يساعدك على تركيز فكري . أما إذا كنت تريد أن تتعلم لغة أو تحفظ شيئاً من النثر أو الشعر فالقراءة الجهرية بصوت مسموع أعون لك على ذلك . وقد أشرنا إلى ذلك أيضاً في مكان آخر من هذا الكتاب فارجع إليه .

### ٤- ضعف الذاكرة :

قد يحس بعض الطلاب بأن ذاكرتهم ليست بنفس الدرجة من القوة كتلك التي لدى أقرانهم . وأنهم بالتالي ليسوا على درجة كبيرة من الذكاء . وهذا وهم كبير يولد في نفوس مثل هؤلاء الطلاب شعوراً سلبياً مشبطاً . وأنت كطالب جامعي لم تكن لتصل إلى هذا المستوى العالي من الدراسة ما لم تكن على درجة عالية نسبياً من الذكاء كما أشرنا . والواقع أن معظم الناس يتذكرون الأشياء التي تهمهم . وهذا ينطبق عليك أنت . والنصيحة التي يوجهها إليك أهل الاختصاص هي ألا تفعل شيئاً وأنت غير مهتم به أو مشغولاً بعمل شيء آخر أو التفكير فيه في نفس الوقت . كما يجب عليك أن تركز على العمل الذي تؤديه . واختبر هذا التفكير شعورياً وتأكد من وقت لآخر . وستعرف مزيداً عن الطريقة التي تحسن بها ذاكرتك فيما بعد .

### ٥- تغيير التخصص اوالمواد الاختيارية :

إذا أردت أن تغير تخصصك لأنه غير ممتع أو تغير مادة اختيارية لأنك

وجدتها صعبة أو غير شيقة ، فهناك عادة فترة مسموح بها لعمل ذلك . فاحزم أمرك خلال هذه الفترة ولا تتأخر لأن دراسة المقرر من بدايته مهمة . وكلما تأخرت في الوقت ازدادت الصعوبة في متابعة الدراسة ومواصلتها بتفوق ونجاح .

### ٦- العلاقات الشخصية وحياة الاختلاط :

جميع الأديان السماوية تدعو إلى حسن الخلق والمعاملة الحسنة . وديننا الإسلامي حافل بالمبادئ الأخلاقية السامية التي تجعل من الإنسان أفضل مخلوق على وجه الأرض . والآباء من جانبهم يحاولون تربية أبنائهم تربية صالحة وكذلك المؤسسات التعليمية على اختلاف أنواعها ومستوياتها في المجتمع . والطلاب الجدد بالجامعة يكونون في نهاية مرحلة المراهقة وهي الفترة الحرجة في نمو شخصية الفرد التي يحاول فيها تكوين فلسفة رشيدة له في الحياة ، ومواجهة التغيرات البيولوجية التي تحدث له نتيجة النمو بوعي وتفهم ، واختيار مهنة له وإعداد نفسه لها ، وكيفية التعامل مع الأقران . والشباب في تعلمه العيش والعمل مع الآخرين يكونون لأنفسهم قواعد السلوك الخاصة بهم في ضوء القواعد العامة المعروفة سواء فيما يتعلق بضبط النفس واحترام الذات واحترام الآخرين .

إن مشكلات العلاقات الشخصية لطلاب الجامعة والتي قد يكون لها تأثير على دراستهم وتركيز أذهانهم على الدرس والتحصيل قد تكون نتيجة العلاقات العاطفية لاسيما وأن نظام الاختلاط في الحياة الجامعية التي يعيشها الطلاب لأول مرة في دراستهم تزيد من فرص تكوين هذه العلاقات . ولذلك ينبغي أن يكون الطالب أو الطالبة حريصاً على ألا ينخرط في علاقة عاطفية تؤثر على دراسته وتحول حياته من طالب جامعي جاد إلى محب ولهان سارح الفكر والخيال.

### ٧- الأدوية والتدخين :

إن معظم الطلاب يلتزمون بالقواعد العامة المعروفة للسلوك . لكن قليلاً من الطلاب قد ينحرفون عن جادة الطريق ، ويضلون السير فيه ، وقد يقعون فريسة لإغراء الآخرين أو يقعون تحت نفوذهم وسلطانهم . ونحن هنا نشير إلى ظاهرة المخدرات وتناول الحبوب المخدرة أو المنومة أو غيرها من الأدوية والسموم . وهنا يقدم لك أهل الاختصاص النصائح الأتية بالنسبة للأدوية والحبوب التي تكون معرضاً لتناولها :

- إن الأدوية مع أنها قد تعالج المرض إلا أنها ضارة بصفة عامة ، أي أن ضررها أكثر من نفعها .

- لا تتناول أي أدوية أو حبوب إلا باستشارة طبيب . وعندما تشعر بالمرض لا تسرع إلى تناول الأدوية بل استشر طبيبك أو طبيب الجامعة .

- لا تتجاوز الجرعة المحددة للدواء الموصوف لك .

- لا تتناول دواء الآخرين ، ولا تسمح للآخرين بتناول دوائك .

- في حالة الطالب الذي يتناول حبوباً للحساسية عليه أن يتذكر أن هذه الحبوب قد تسبب صعوبات في تركيز الفكر والتحكم في التصرف . ويصبح من الخطر معها قيادة السيارة أو التعامل مع الأجهزة .

- الحبوب المنومة تكبت المخ والطلاب الذين يستخدمونها يكونون حتى اليوم التالي أقل قدرة على الدراسة وأداء الأعمال مثل قيادة السيارة . والأفضل أن يكون الفرد لنفسه عادات نوم منتظمة ، ولا يعتمد على الحبوب المنومة لاسيما الطالب الذي هو في حاجة إلى كل دقيقة من وقته لاستثمارها فيما يفيد .

- الحبوب المنبهة أو المنشطة تستثير المخ ، وبعض الناس يستخدمونها للتغلب على التعب والأجهاد وليس من الحكمة لطالب الجامعة أن يتناول هذه الحبوب لأن التعود عليها ضار ، وهو في هذه السن المنعمة بالحياة والنشاط في غنى عنها بالمرّة . كما أن تأثير هذه الحبوب مؤقت ، وبزوال تأثيرها يعود التعب مرة أخرى . والأفضل البحث عن السبب وراء هذا التعب والإجهاد ومحاولة التغلب عليه بالاستراحة والاسترخاء .

- التدخين كما هو معروف ضار والتعود عليه يجعل من الصعب على الفرد التخلص منه . ولذلك يجب أن يمتنع عنه طالب الجامعة لاسيما وأنه ممنوع في قاعات الدرس والمعامل . كما أن هناك الجهات عالمية نحو حظر التدخين في المحلات العامة مثل دور السينما والمحافلات والطائرات والعيادات والمستشفيات والمدارس والجامعات ، بل وفي المقاهي . فليعد طالب الجامعة نفسه للمستقبل ويبتعد عن التدخين من الآن .