

الفصل الثاني

عادات النجاح ابدأ فوراً..

قال تعالى:

﴿وَأَنْ لَّيْسَ لِلْإِنْسَانِ إِلَّا مَا سَعَىٰ﴾ ﴿٣٩﴾

[النجم: ٣٩]

obeikandi.com

العادات الدراسية الموفقة

ذكر التاريخ أن الكاتب الأمريكي هنري ويلسون، كتب في عام ١٩١٢ كتاباً ممتعاً سماه: "بنكر بين"، وهو اسمٌ لشخص. والكتاب هو حكايةٌ عن شخصٍ مسكينٍ احتال عليه الناس ليقتنوه بثقته بنفسه. كان "بنكر" فقيراً مُعْدِماً، ونشأ يتيماً عانى من مرارة الفقر والحرمان. ولما شبَّ "بنكر" وترعرع، استأجر غرفة متواضعة سكن فيها. أكثر "بنكر" من مطالعة الكتب. ووجد في أحد الكتب التي قرأها أن هناك دورات واسعة وسريعة للحياة، ومع أن "بنكر" يكمل النصف الأسفل من حياته "السلبية"، سيأتي يومٌ تبدأ فيه حياة "بنكر" "الإيجابية الناجحة". وقد حلم "بنكر" أن يكون النصف الثاني من حياته موفقاً وناجحاً وسعيداً. وقد بدأ يفكر "بنكر" بالصفات الإيجابية التي يمكن أن يتحلى بها ليصبح شخصاً ناجحاً في حياته. وبدأ "بنكر" يقرأ عن شخصية القائد الفرنسي الشهير الإمبراطور "نابليون بونابرت"، ولاحظ الجميع من حوله أن شخصيته بدأت تتغير تغيراً ملحوظاً مكتسبةً صفات قيادية فريدة. وبذا، أصبح "بنكر" المسكين، المعدم، شخصاً مرموقاً بين أهله، وأصحابه، وفي عمله. ولم يستطع من عرف "بنكر" من قبل، أن يصدق أن هذا هو "بنكر" الشخص ذاته، بعد التحول الملموس على شخصيته وصفاته. وبعد مرور فترة من الزمن،

أصبحت الصفات والعادات التي اكتسبتها شخصية "بنكر" من خلال مطالعته عن حياة نابليون، أصبحت تلك الصفات جزءاً لا يتجزأ من صفات شخصيته العادية.

إن العبرة والعظة من هذه القصة أنه: عندما يتم تكوين عادات النجاح وتصبح جزءاً من شخصية الفرد، ستبقى هذه الصفات مع الإنسان إلى أن يتخلى عنها ويكون عاداتٍ غيرها بمحض اختياره. وهكذا، فإن ما يتعلمه الطالب من عادات النجاح، وما يستخدمه منها، سيفيده في مستقبله الحياتي والعملي المهني. لذا، لنَبْحَثُ عن أهمِّ هذه العادات، ولنعرفُ كيف يمكننا استخدامها لتصبح جزءاً أساسياً من مكونات شخصيتنا ونفيد منها في حياتنا.

١- اعرِفْ نَفْسَكَ

سؤال: إذا أردت أن تفتح خزانةً ماليةً كبيرة، أليس من الأولى أن تعرف المفتاح السري لها؟ بالطبع، لا بدَّ من معرفة الرقم السري لهذه الخزانة كي يتم فتحها بشكل سليم، وبسهولة. ومع ذلك، فإن كثيراً من الطلاب الذين يدرسون، يحاولون الوصول إلى "كنوز المعرفة"، إلا أنهم، للأسف الشديد، لا يتبعون الأسلوب السليم الأمثل لذلك. فهم لا يتعلمون "الرقم السري" لخزانة المعرفة الثمينة.

إن أسلوب التعلم هو أفضل طريقةٍ لتحصيل العلم. ولعلَّك تلاحظ شخصياً، أنه لو أعطيت الخيار لفضَّلتَ طريقةً من طرق التعلم على غيرها: التعلُّم بالاستماع، أو بالمشاهدة، أو بالتجربة الذاتية. أي: هل تفضِّل أن تستمع

من الأستاذ، أو تفضّل القراءة في الكتاب لتتعلم منه، أو هل تفضّل مشاهدة شريطٍ أو عرضٍ مصورٍ كي تتعلم المادة التي تدرسها، أو هل تفضّل أن تُجرب أنت بنفسك التجربة التي تريد التعلّم منها، كما هي الحال في معامل (مختبرات) الكيمياء والفيزياء؟ إن هذه الطرق الثلاثة هي باختصار، أهم طرق التعلّم: السمعية، والبصرية، والتجريبية. إلا أن هناك طرقاً أخرى يمكن استخدامها للتعلّم.

قد يكون المدرس "حائماً ومحرضاً" لطلابه على التفكير، أو قد يكون "استنتاجياً واستنباطياً". فالأول يعطي أمثلة واقعية حية عن الدرس الذي يريد تدريسه والتركيز عليه. فأما المدرس "الحائث" فيعطي مثلاً واقعياً حياً قبل البدء بموضوع الدرس الذي يريد تقديمه لطلابه. مثلاً: "هل حدث أن انقطع أحدكم من البنزين وهو يسوق السيارة؟" بينما يقوم المدرس الاستنتاجي، وهو الذي يعتمد على تقديم أفكار عامة مجردة عن الموضوع الذي يريد تقديمه لطلابه، مثلاً: "سنتحدث اليوم عن المواصلات؛ كيف ننقل من النقطة "أ" إلى النقطة "ب"، وما هي الأمور التي تؤدي إلى التوقف عن متابعة السير والوصول إلى النقطة المحددة." فالمدرس الحائث؛ الذي يعطي المثال العملي عما يريد تدريسه، هو أكثر قبولاً وإمتاعاً من المدرس "المستنبط المستتج".

وهناك أسلوبٌ آخر للتدريس، وهو التوجيه نحو الوقت والعلاقة به. فقد يتجاوب الطالب مع "المضارع" أو "الوقت الحاضر والمستقبل"، أو "الماضي"، أكثر مما يتجاوب مع غيره. فالمدرس الذي يتحدث عن الأهداف الطويلة الأجل، قد يصرف انتباهك عنه بالكامل، بينما نلاحظ أن المدرس الذي يحاول الارتباط

الدقيق بزمان الحصة الدراسية، وينهي موضوعه قبل انتهاء الوقت بقليل، ويراجع موضوع الدرس، نراه في كثير من الأحيان، يجذب انتباه طلابه ويشدهم إليه وإلى موضوعه. كما أن هناك المزيد من أساليب التعلُّم، إلا أننا نكتفي بهذه الأساليب الأربعة التي ذكرناها الآن.

والنقطة هنا بسيطة جداً: انتبه إلى الأسلوب الذي يشدُّك للتعلُّم، وابدأ استخدامه كي تتعلَّم ما ينفعلك. إنه لا داعي على الإطلاق أن تجاهد، وتتعب كثيراً كي تتعلَّم، كما أن لا حاجة للتعلُّم البطيء، فالإنسان العادي أثمن من أن يضيع وقته ليتعلَّم كما يتعلم أصحاب ذوي الحاجات التعليمية الخاصة. ونحن نلاحظ أن كثيراً من الوقت يضيع سُدَى إذا لم يستفيدوا من هذه النقطة الهامة. تعلَّم "الرقم السري" الذي يفتح خزانة تعلُّمك باتِّباع طريقة المحاولة والخطأ، كي تصل إلى أفضل طريقة للتعلُّم التي تناسبك. اختر الطريقة التي تناسب إمكاناتك وتوجهاتك. إنها الأفضل لك لتتعلَّم ما يفيدك. احترم مواهبك ومؤهلاتك الفطرية واستمتع بالنتائج التي ستحصل عليها في نجاحك الدراسي.

٢- جهِّز نفسك واستعدَّ للعمل

بدأً يومك الدراسي ببذل أفضل ما لديك من طاقات ومؤهلات. انتبه لهندامك الشخصي، فقد أكَّدتُ البحوث والدراسات العلمية أن الانطباع الأول غالباً ما يكون هو الانطباع الصحيح، فليكنَّ الانطباع الأول الذي تقدمه صحيحاً وجيداً. وإن الأناقة الشخصية تعطي المدرس انطباعاً جيداً عن الطالب الذي يدرسه. كما أن الهدام الجيد والأناقة يساعدان الطالب في

تعزير شخصيته وقدراته الدراسية. تأكّد من اصطحاب كافة الكتب اللازمة لحصصك جميعها في كل يوم دراسي. وتأكّد أيضاً من أنك مستعدّ تماماً للقيام بكافة الأعمال الدراسية في الحصة؛ حسب الجدول الدراسي.

٣- حاول تحسين ثقتك بنفسك

كيف ترى ثقتك بنفسك؟ هل تشعر أنك طالبٌ جيدٌ، أم أنك تشعر غير ذلك، وتشكُّ في قدراتك الدراسية؟ لعلَّ أحد أهم المكتشفات النفسية في القرن العشرين هو اكتشاف الثقة بالنفس. وسواء أدرك الشخص، أم لم يدرك، فإن الإجراءات، والأعمال، والمشاعر، والسلوك تشتمل ذاتياً على عامل الثقة بالنفس. ولعلَّ أجمل ما في هذا الأمر أنه خاضعٌ للتغيير. فهناك آلاف الطلاب الذين يشكُّون في قدراتهم الدراسية وإمكاناتهم الفكرية، وبالتالي، فإن من يشعر هكذا فإنه سيتهجه حتماً لمصادقة أمثاله من الطلاب، وسيصبح في نهاية الأمر طالباً فاشلاً أو على الأقل طالباً عادياً وغير متفوق. والحقُّ يُقال: يُثبِتُ هذا النوع من الطلاب لأنفسهم أنهم ليسوا أهلاً للتفوق والنجاح، ويصرون على ذلك، فيصبحون مع الفاشلين، وذلك بسبب ثقتهم السلبية بأنفسهم وقدراتهم.

ويجب ألا نخلط بين الثقة بالنفس والتفكير الإيجابي، فهما أمران مختلفان تماماً. فالتفكير الإيجابي هو أن يعتقد الإنسان أن الأمور ستكون محمودة العاقبة، سواء أكانت محتملة أم لم تكن. إلا أن الإنسان إذا حسنَ ثقته بنفسه فإنه يصل إلى أعماق أغوارها، وهذا هو الأمر الوحيد الذي يملكه الإنسان في حقيقة الأمر: ذاته. لذا، ابداً فوراً، ومن هذه اللحظة، بتحسين ثقتك بنفسك وقدراتك، وأنت طالبٌ جيدٌ. وإن الهدف الأساسي من هذا التدريب هو: أولاً:

يمكنك هذا التفكير أن ترى مُنتجاً جيداً في النهاية، وبالتالي فسترتاح جداً بالشخصية الجديدة التي ترسمها لنفسك. وإن أي تغيير تريد أن تجريه على نفسك وشخصيتك، ومهما كان حجم هذا التغيير أو وزنه على حياتك، فلا بد أن ينبع من الداخل. فإذا ارتاح الإنسان إلى الشخصية الجديدة التي يطمح إليها، سيبدأ اللاوعي الذاتي عنده بتوجيه أفكاره وأعماله تبعاً لذلك الشعور. ويمكن أن توفر صورتك الذهنية الجديدة "قابلاً ذهنياً"، أو مثلاً مناسباً لأعمالك وتصرفاتك، وذلك بأن تبقي السلوك المرغوب؛ وهو الموجود في اللاوعي الذاتي، ماثلاً للعيان، فيسعى الإنسان إلى تحقيقه في الواقع.

لاشك أنك ستصبح ما تفكر به. هل لا زلت تذكر قصة "بنكر"؟ سيتحقق الحلم، وستحقق الرغبة التي تريدها، بعون الله وتوفيقه. يجب أن تتدرب على ما ترغب أن تقوم به في المستقبل، وتلك هي الفائدة الثانية من "الصورة الذهنية" لما تريد أن تكون. يمكنك أن تصبح الشخص الذي تتقمص شخصيته وتتبع خطاه، فاحرص أن تكون قدوتك العظيمة والأولى محمداً رسول الله ﷺ، ثم صحابته الكرام -رضي الله عنهم-. ولاغرو أن كثيراً منّا حاول تقليد شخصية أثيرة وحببية إلى قلبه في وقت أو آخر. وغالباً ما ينساق الممثلون لأداء أدوارهم التي يكررونها في مسرحياتهم وتمثيلياتهم فتصبح جزءاً من شخصيتهم الحقيقية، وهذا أمرٌ ملاحظٌ ومعروف. لذا، فإن اتباع القدوة، والقيام بدورٍ مشابهٍ للشخصية التي تريدها سيؤثر على حياتك العامة، فأحسن اختيار الشخصية التي تريد اتباعها، ولتكن شخصية محمد ﷺ نبي الله ورسوله، مَثَلَك الأعلى في هذه الحياة، تسعد، وتتجح، وتربح في الدارين.

إن إجراء عملية التصور الذهني المناسبة تستغرق مدة (٢) دقيقتين يومياً للتدرب عليها وتحقيقها . اجلس في مكان هادئ مناسب، أو استلق في وضعية مريحة لك تماماً، وأغلق عينيك . استخدم أفضل قوة تخيل عندك، وتخيل في ذهنك صورة واضحة لما تريد أن تكون، أو لما تريد أن يكون سلوكك الدراسي الناجح . اجعل هذه الصورة حية في ذهنك، أي: لتكن الصورة ناطقة، حية، ومسموعة إذا أمكن .

تخيل نفسك تقرأ الكتب المقررة بسرعة كبيرة، وتفهم كل كلمة وعبارة فيها، وتخيل نفسك تقرأ مواضيعك التي أعدتها أمام زملائك بكل ثقة وفخر واعتزاز، وتعال عليها أفضل الدرجات من المدرسين، وتخيل نفسك تأخذ درجات تامة في الاختبارات الفصلية والنهائية . هل يبدو هذا الأمر غريباً لك؟ نعم، إنه يبدو كذلك، ولكن، تذكر ما يلي: إذا لم تستطع أن تتخيل نفسك تأخذ درجات تامة في الاختبارات، فكيف يمكن أن تحقق ذلك حقيقة؟

إذا أردت أن تكون طالباً متميزاً يجب أن تعتقد أولاً أنك قادرٌ على أن تكون كذلك . ابنِ علاقات مع الطلاب المتفوقين الناجحين الموفقين . حاول أن تتبع العادات الدراسية التي بينها في هذا الكتاب، وقرأ الكتب الأخرى في هذا المجال للاستفادة من خلاصتها جميعها، ولا شك أنك ستبهر بالنتائج التي يمكنك أن تحققها عندما ترى أنك قد أصبحت من الطلاب المتفوقين في دراستهم، إذ أنك ستصبح واحداً من هؤلاء الناجحين المتفوقين عندما تعتقد اعتقاداً جازماً أنه يمكنك أن تكون معهم .

حاول تحسين ثقتك بنفسك



سواء أدرك الشخص، أم لم يدرك، فإن الإجراءات، والأعمال، والمشاعر، والسلوك
تشتمل ذاتياً على عامل الثقة بالنفس. لذا، ابدأ فوراً، ومن هذه اللحظة، بتحسين
ثقتك بنفسك وقدراتك، وأنت طالبٌ جيدٌ.

٤- استخدم أسلوب التخيل البصري

اجلس في وضعية مريحة، وأغلق عينيك. تخيل أن هناك سبورة كبيرة على الجدار. اكتب على هذه السبورة كل ما يخطر في بالك من أمور تقلقك. سجل المشاكل التي تعاني منها. حاول أن تحصل على صورة واضحة تماماً لهذه السبورة، وتأملها لمدة عدة ثوانٍ. والآن، وبعد أن تصورت هذه السبورة وما عليها، تخيل أن بيدك مساحة للسبورة، ابدأ من الجزء الأعلى الأيمن من السبورة وامسح كل المشاكل التي تعاني منها. وقد تحتاج إلى المزيد من التركيز أحياناً لتتم عملية المسح الذهني التخيلي بنجاح. حاول، ولا تيأس، فإن عملية المسح هذه ستمسح هذه المشاكل التي تعاني منها حقيقةً في حياتك، وستختفي من رأسك وتفكيرك.

ولعل الأسلوب الفعّال الثاني في مثل هذه الحالة هو استخدام ورقة من دفتر ملاحظات. ويجب اتباع الخطوات الأربعة التالية:

- ١- اكتب وصفاً دقيقاً للمشكلة التي تعاني منها أكثر شيء.
- ٢- اكتب حلين ممكنين لهذه المشكلة كما تتخيلهما. ولا بد أن يكون هناك أكثر من حل لأي مشكلة من المشاكل التي يعاني منها الإنسان في حياته. لذا، يجب أن تفكر ملياً كي تصل إلى إيجاد أكثر من حل لهذه المشكلة.
- ٣- حدّد التاريخ الذي تتوقع أن تبدأ فيه اتخاذ قرارٍ لحل هذه المشكلة. وحدّد تاريخاً تبين فيه متى ستبدأ بتنفيذ هذا الحل.
- ٤- اطوِ الورقة عند منتصفها، وضعها، وأنت تنظر إليها، إما على الطاولة التي تدرس عليها، أو في الجارور.

إن من مزايا هذه الطريقة أن تُخْرِجَ المشكلة من رأسك، وتزيل القلقَ الذي تعاني منه بسببها، وتمسح قرارَ التوقيت الذي تريد أن تجد فيه الحلَّ المناسب وتستخدمه. دع الورقةَ التي كتبتَ عليها المشكلة تتحمل آلام المشكلة ووقعها، فإنك عندما تمسح من ذهنك الأفكار السلبية غير اللازمة، فإنك ستستطيع التركيز على المزيد من الأمور الدراسية الهامة.

٥- اقرأ بتوسع ونهم

غالباً ما لا يكون الطلاب المتفوقون سريعي القراءة، إلا أنهم كثيرو القراءة ومحبون لها، وهم يتذوقون ويفهمون ما يقرؤون. ولا يحتاج الطالب مستوى عالياً من الذكاء ليكون حسن القراءة. بل إن ٧٠٪ من القراء الذين لا يفقهون كثيراً مما يقرؤون يتمتعون بمستوى عادي، أو متوسط، بل أحياناً مستوى أعلى من المتوسط من الذكاء. ومن الضروري جداً أن يكون الطالب قارئاً جيداً يستوعب ويفهم ويتذوق ما يقرأ، وهذه العناصر الثلاثة هي من عناصر النجاح والتفوق الدراسي، إذ أن القارئ يحتفظ بنسبة ٧٥٪ فقط مما يقرأ في الكتب وغيرها. ولعل من المفيد هنا أن نتبع القواعد العامة التالية في القراءة: إذا كانت درجاتك متدنية، فيجب أن تشكَّ أولاً، وقبل كل شيء بأن مهارات القراءة لديك هي ضعيفة، أو على الأقل: دون الوسط. وليس من الصعب، أو المستحيل، تحسين مهارات القراءة لدى الطلاب، شريطة أن يسعى الطالب للحصول على المساعدة المتخصصة في هذا الموضوع. فإذا رضيتَ عن مهاراتك في القراءة، ابدأ استخدامها والاستفادة منها فوراً. اقرأ كل ما يمكنك أن تقرأه في مجال تخصصك، وفي غيره من المجالات الأخرى من أجل تكوين الثقافة العامة

التي تفيدك في مختلف مناحي الحياة، وليس في الدراسة فقط. واقرأ موادَّ مختلفة درجات الصعوبة. لا تكتفِ بقراءة الصحف اليومية ظناً منك أنك تحسّن مستوى القراءة ومهاراتك فيها، إذا أردتَ فعلاً تحسين مهاراتك في القراءة. اقرأ الكتب الدراسية المختلفة في مستواك، وغير مستواك. واقرأ أفضل الكتب؛ كتاب الله، وكتب الصحاح من حديث رسول الله، واقرأ سيرة المصطفى ز وصحابته الكرام، مثل: صور من حياة الصحابة والتابعين، ورجال حول الرسول ز، وحياة الصحابة وسير أعلام النبلاء، وغيرها، وسير من يسمونهم العظماء، إن صح التعبير، واقرأ كتب المفكرين المستقيمين، والعلماء العاملين، واقرأ المقالات المركّزة الجيدة في المجالات الهادفة المباركة. ولعل أهم شيء في حياتك العلمية وفي تشييد صرحك العلمي أن تكثر القراءة قدر ما تستطيع، وتستعين بالله أن يفتح عليك، ويذل لك العقبات، ويفقّحك في الدين والحياة. ورحم الله القائل:

واعلم بأنّ العلم ليس يناله
مَنْ همُّه في مطعمٍ أو ملبَسٍ

٦- تناول وجباتك بذكاء

إن طبيعة الغذاء الذي نتناوله ونوعيته يؤثّران أثراً كبيراً ومباشراً على أحوالنا النفسية، وعلى مستوى الطاقة الحركية التي نملكها، وعلى تفكيرنا وقدراتنا التفكيرية. وإن اهتمامك الجيد بما تتناوله يزيد، بعون الله، فرصتك للنجاح والتفوق، وسترى أثر ذلك على سجلاتك الدراسية ونتائجك النهائية.

حاول أن تقلّل من السكريات والأملاح والدهون. تناول عدة وجبات صغيرة يومياً بدلاً من وجبة كبيرة واحدة، أو وجبتين. اشرب ما بين ٦-٨

كاسات من الماء النقي يومياً، ويجب الانتباه إلى أن شرب أي مشروبات غازية؛ سفن أب، بيبسي، ميرندا، وغيرها لا يسدُّ مسدُّ الماء الذي أنزله ربنا سبحانه وتعالى من السماء. تجنَّب الأطعمة التي تسبب لك أي نوع من الحساسية. تناول الأطعمة التي تحتوي على كميات كبيرة من الماء مثل: مختلف أنواع سلطات الخضار والفواكه، وحاولُ أن تأكل نصف كمية الخضار التي تأكلها يومياً طازجةً، نيئةً ومطبوخة لما في ذلك من منافع للجسم والعقل، بإذن الله.

حاولُ أن تأكل خبز البر؛ المصنوع من القمح الكامل، بنخالته، وأكثرُ من تناول المكسرات الطبيعية، وليس المطبوخة. وأكثر من عصير الليمون والبهارات التي تستسيغها في طعامك: النعنع، الجرجير، البصل الأخضر، البقدونس، الكزبرة وغيرها. وأقلُّ من تناول الملح، وضع منه ما يكفي أن يجعل الطعام سائغاً ومقبولاً فقط، فهو موجود في كثير من الخضار التي نتناولها، ولا تَسَّ أن تأكل ببطء، ولا تعجلُ أثناء تناول الطعام.

وإذا شعرت بأنك بحاجة إلى شيء من الطاقة، فلا تأكلِ الحلوى المصنَّعة، بل تناولُ بدلاً من ذلك الفواكه، وسكَّرها هو سكرٌ أحادي، نافعٌ، يتمثُّله الدم مباشرة ويعطيك الطاقة التي تريدها وتحتاج إليها، ولا يضرُّك، بعون الله. تناولُ مثلاً موزة، أو تفاحة، أو كمثرى، أو برتقالة، أو دراقئة، أو خوخة، أو فاكهة الكيوي، أو غير ذلك من الفواكه التي تحبها.

وإذا شعرت بأنك بحاجة إلى الراحة تناول شيئاً من الحليب، أو اللبن الرائب، أو الجبن، فإن هذه المواد الريانية الإنتاج تشتمل على المواد المهدئة الريانية، وكذلك فإن حبوب الفستق بأنواعه تعطيك المزيد من الهدوء والراحة

النفسية والاطمئنان، بعد ذكر الله والصلاة المكتوبة والنافلة، والصلاة على رسول الله ﷺ.

وأما إذا أردت البحث، والدراسة، فهناك علمٌ متكاملٌ لأداء هذه المهمة الكبرى، ولن نبخل به عليك هنا، طالما أننا نقدم لك أسراراً كانت خافية عليك. إن الأعصاب الناقلة للرسائل، أو ما يُعرفُ "المراسل الكيمياءى للدماغ" خلقها الله عز وجل من "البروتين" الموجود في الغذاء البشري الذي نتناوله. لذا، يجب أن تتأكد أنك تتناول كمية كافية من النوع الصحيح من البروتين في غذائك اليومي لتستطيع أن تفكر بشكل سليم. وينصح المختصون في علم التغذية بتناول وجبة غنية بالبروتين مثل: البيض، والسّمك، والدجاج، أو أي أنواع الطيور الأخرى التي تحبها، قبل البدء بالدراسة والبحث الجديّ. وإذا أردت أن تتذكر، وتحفظ ما تدرس تناول الأطعمة التي تساعد على إفراز مادة cholye-cystokinin ومادة الكولين، وهي مادة ضرورية لأداء الكبد وظيفته، ومادة التريبتوفان، وهو الحمض الأميني المفيد لحرق الدهون وتنشيط العضلات، ومادة الفينيلالانين، وهي المادة التي تنشط عمل الأعصاب التي تحمل الرسائل العصبية من الدماغ إلى سائر أعضاء الجسد. وتوجد معظم هذه المواد المفيدة في كل من: الحليب، والمكسرات الطبيعية بأنواعها، والموز، والبنّور، والرز، والشوفان.

٧- واظبْ على حضور مقرراتك الدراسية

هناك حالتان فقط يمكن أن يكون الغياب أو عدم حضور الحصص الدراسية مفيداً فيهما، وهما: (١) عندما تُضطر جداً للاستعداد لامتحان، أو

لتكتب بحثاً هاماً لمقرر من المقررات. و٢) إذا كانت حالة الطالب الصحية لا تسمح له بالحضور، وكان مريضاً فعلاً. وإن حضور الحصص الدراسية يضمن لك، بإذن الله، أنك اطلعت على أكبر قدر ممكن من موضوع الدراسة، وسمعت الأسئلة المفيدة، وفهمت الشرح الذي يقرره المدرس، ودونت ملاحظاتك المفيدة عن موضوع الدراسة، وأنت سألتي المدرس عن كل ما يمكن أن يكون قد أشكل عليك فهمه.

واظبْ على الحضور إلى الحصة الدراسية في الوقت المحدد، إذ أن التأخر يزعج المدرس بسبب ما يتسبب به من مقاطعة للمحاضرة أو الدرس. كما يُسْتَحْسَنُ أن يكون معك ما يمكنك قراءته، أو الاطلاع عليه، أو مراجعته أثناء فترة انتظار المدرس إذا تأخر لأي سبب من الأسباب، وبهذا تستطيع الاستفادة القصوى من وقتك في هذه الأثناء. كما أن الحضور مبكراً يمكنك من اختيار المقعد الذي تريد أن تجلس عليه في القاعة. وإن الجلوس في مقدمة قاعة المحاضرات يتيح لك إمكانية الاستماع بوضوح إلى كافة ما يلقيه المحاضر. وحاولْ أن تظهر اهتمامك بالمدرس وبموضوع المحاضرة.

٨- تعرفْ على مدرسيك

حاولْ أن تتعرف على مدرسيك بعد الحصص الدراسية والمحاضرات قدر الإمكان، لا تزلماً وتقرباً، ولكن تحبباً وتلطفاً، واجعل بينك وبينه رابطة من الودِّ والاحترام المتبادل. اسأله عن بعض النقاط الغامضة عليك. اعرفْ رأيه في كتاب إضافي، خارج المنهج، تقرأه وتستفيد منه. اسأله عن آخر البحوث في المجالات العلمية في المقرر الذي يدرِّسك إياه كي تطلع عليه وتستفيد منه

وتعرف آخر التطورات العلمية والأدبية في المجال الذي تدرسه. وأعطه رأيك في المحاضرات ومواد الدراسة التي يقدمها بشكلٍ لبقٍ ومهذب. ولا تنسَ أن أكثر المدرسين والمحاضرين يحبون أن يعرفوا مدى استيعاب الطلاب والحضور لمادتهم، ومدى تقبلهم لها واستفادتهم منها. أعطِ رأيك بصدق، وأدبٍ واحترام. ولا تحاولُ أن تزيل الكلفة بينك وبين المدرس فلن تستفيد منه، ولا من علمه إذا ارتفعت الكلفة والهيبة والاحترام بينكما. كما يستحسن دائماً التعرف على ما يحبه المدرس فيما يتعلق بالبحث، والاستعداد، والمشاركة الفعالة في الدروس والمحاضرات. كما يستحسن جداً التعرف على "المؤلف" المفضل الذي يقرأ له الأستاذ، والموضوع المفضل الذي يحبُّ البحث فيه والمشاركة فيه أكثر من غيره. وقد أوردت مجلة علمية أن مدرساً في إحدى الجامعات الأمريكية لم يعطِ درجة تامة في مادة الأدب الأمريكي لأي من طلابه خلال سنوات طويلة. واستطاع طالب في السنة الثالثة أن يعرف من أستاذه من خلال لقاءاته الخاصة بعد المحاضرات معه اسم المؤلف الذي يحترمه الأستاذ ويقرأ له كثيراً. وهكذا، كرَّس هذا الطالب الطموح جزءاً كبيراً من وقته لمطالعة أكبر عدد من مؤلفات الكاتب الذي يحبه ويقدره مدرسه، واستطاع كتابة موضوع عن هذا الكاتب فرض على المدرس فيه شخصيته، وأقنعه بقدرته على البحث مثله، فأعطى هذا الأستاذ درجة تامة في هذه السنة لهذا الطالب الطموح. وهذا يعني أنه يجب على الطالب أن يحاول التخصص في موضوعه، وألا يكتفي بقراءة الكتاب المقرر فقط، ويجب عليه أن يستغل أوقاته في البحث العلمي الصحيح ليستفيد من حياته العلمية ويصبح من الناجحين في دراسته.

٩- ضع جدولاً دراسياً لنفسك

طبعاً، لا علاقة بين تحصيل الدرجات الجيدة، والجدول الدراسي الزمني الدقيق، فيما نعلم. ويمكننا أن نجد عدداً متساوياً تقريباً من الطلاب المتفوقين ممن يضعون جدولاً زمنياً لدراساتهم، وأولئك المتفوقين الذين ليس لهم أي جدول زمني دراسي دقيق يلتزمون به. ولكن السؤال الآن: هل يجب أن تضع جدولاً زمنياً دراسياً وتلتزم به، أم لا؟ إذا كان لديك ميلٌ للكسل والتكاسل، إذن، ضع جدولاً والتزم به قدر الإمكان. وقد لوحظ بنتيجة الدراسات العملية أن الأشخاص الذين يضعون جدولاً يلتزمون به يستطيعون تحديد الأوقات الفعالة والمفيدة للدراسة والعمل الفكري المثمر. وسيفيدك الجدول في تذكر واجباتك المدرسية التي يجب الالتزام بأدائها ضمن مواعيد محددة، كما يحول الجدول أيضاً دون النسيان المتكرر بفعل الإهمال، والكسل، أو التقاعس عن القيام بالواجبات في الوقت المحدد.

ويجب أن يكون الجدول الدراسي الأسبوعي على شكل قائمة عامة تحدد فيها الالتزامات الرئيسة خلال الأسبوع. ويجب أن يشتمل الجدول على مواعيد المحاضرات، والتدريبات الرياضية المفضلة التي تمارسها، والزيارات العائلية والارتباطات الاجتماعية المحدودة الأخرى. واحتفظ بهذا الجدول في مكان تراه فيه كي تضيف إليه أو تلغي منه. واحتفظ إلى جانب هذا الجدول الأسبوعي بمواعيدك اليومية الأخرى، والحاجات التي يجب أن تقضيها أثناء الأسبوع، وقائمة الأعمال المختلفة الصغيرة التي يجب عليك القيام بها يومياً. وحاول أن تجعل من عاداتك "الحسنة" في نهاية كل يوم أن تضع إشارة ✓ على

الأعمال التي تتجزها في جدول ذلك اليوم، وانقل الواجبات التي لم تكملها إلى جدول اليوم التالي لتتجزها فيه. وإن هذه الطريقة تساعدك أولاً على تحقيق سعادة الإنجاز كما تعطيك إمكانية على بناء قواعد النجاح الصحيحة في حياتك العملية حالياً، ومستقبلاً.

١٠- حاول تطوير عملية التركيز أثناء الدراسة

بحث عن الوقت المناسب للدراسة. استغل الوقت الذي تشعر فيه بأنك مُستجَمعٌ لقدراتك العقلية والذهنية والنفسية والإيمانية التامة، وأنت تقوم بهذا العمل لتكسب رضى الله أولاً، وتحقق عبوديتك التامة، وطاعتك لله سبحانه وتعالى. بعض الطلاب يركّزون على دراستهم أثناء "الليل"، ومنهم من قد يبدأ استعدادة للدراسة حوالي منتصف الليل، ومع أن هذا ممكن، إلا أنه غير مفيد، وخاصة إذا كانت لديك محاضرات أو اختبارات في صباح اليوم التالي. وهناك من الطلاب من يفضل الدراسة في ساعات النهار.

ويجب كذلك أن تبحث عن المكان المناسب لدراستك، وحاول استخدام المكان، أو الطاولة ذاته في كل يوم إذ أن ذلك يتيح لك التعرف على إمكانية الأدوات التي تستخدمها بشكل متكرر وحفظها فلا تبحث عنها في كل مرة تريدها.

وإذا أردت أن تصبح مبرزاً وناجحاً متفوقاً في أي موضوع من الموضوعات، فهناك أمر هام يجب أن الانتباه إليه جداً وهو: "التركيز". ضع أمراً واحداً في ذهنك وقلبك ودمك أثناء الدراسة. حاول أن تضع "لجاماً" على عينيك، إن صحَّ التعبير، يساعدك في تركيز عينيك على ما تدرس ويحجب

العالم الخارجي ومغرياته ومزعجاته وملهيته عنك أثناء التركيز والدراسة. وانس كل الأمور الجانبية التي لا علاقة لها بالموضوع، واستخدم كل الطاقة الكامنة لديك لتشغيل المخ المحرك الذي وهبك الله إياه، وانطلق لتحقيق الهدف الذي ترجوه: "النجاح في رضى الله". احذر من عقبات الطريق، وابتعد عن المطبات قدر الإمكان. تجنّب التحويلات المزعجة. لا تتوقف إلا عند نهاية المشوار؛ عندما تكمل البحث الذي تدرسه وتشعر بأنك هضمته تماماً وعشت معه، وفيه، واستوعبته تماماً. وإن هذا التركيز، بعد عون الله وتوفيقه هو الذي يساعدك في التجهز التام للنجاح الدراسي. استبعد المنغصات، أو المقاطعات العادية المعروفة مثل: الهاتف، والتلفزيون، والمسجل، والراديو، والاستيريو ومضخات الصوت. استبعد كل ما يمكن أن يتسبب لك ب: أحلام اليقظة، والتي تدمر كل ما لديك من تركيز. وإن الهدوء التام أمرٌ هام جداً يساعدك على التركيز على الدراسة والنجاح فيها. ويمكن الاستئناس ببعض الأصوات الخفيفة مثل: حوض سمك، أو حركة مرور هادئة في الطريق المجاور للبيت، إذ أن مثل هذا الضجيج يكسر وحشة الصمت والهدوء المزعجين أحياناً.

حدد أهدافاً دراسية واقعية. لا تحاول إقناع نفسك بقولك: "لن أنهض من مكاني هذا حتى أحفظ كل كلمة ومعادلة في كتاب الكيمياء"، لأنك لن تستطيع أن تفعل ذلك قطعاً، ومهما أوتيت من قوة، ولكن، يمكن أن تحدد لنفسك هدفاً واقعياً معقولاً كأن تقول: "سأحاول اليوم، بعون الله وتوفيقه، دراسة الفصلين السادس والسابع، مثلاً من الكتاب المقرر لمادة الفيزياء خلال الساعات الثلاثة التالية". وركز كل إمكاناتك العقلية والذهنية على موضوع واحد فقط بحيث لا

تتشبت. وتجدر الإشارة إلى أن الطالب يحتاج إلى قوة تركيز خاصة لاستبعاد التشبت الذهني وكثرة المشاغل الذهنية الموجودة لديه والتي غالباً ما تعيق الدراسة والنجاح فيها. كما يجب استبعاد أي معيقات أخرى من الأمور التي تعيق الطالب عن دراسته. وقبل أن تصبح عملية التركيز أمراً آلياً تلقائياً، يجب استبعاد أي من الاحتياجات الطبيعية كالجوع، والعطش، وقضاء الحاجة، ورحم الله قائل المثل: "لا رأي لحاقنٍ أو حاقب... ولا يكاد الجائع، أو الخائف أن ينام".

رَكْز جهودك

- حاول أن تركز على ما تعمل.
- أدر ظهرك للعالم.



- لا تشبت ذهنك ولا تشغله بأمور جانبية.
- ضع شيئاً واحداً فقط في ذهنك.

إذا أردت النجاح والتفوق الدراسي يجب أن تتذكر أمراً هاماً جداً وهو: لتركيز على

موضوع الدراسة

١١- قَلِّ الضغوط الدراسية

خذْ في اعتبارك أنه يجب أن تنهي الواجبات والمشروعات المطلوبة منك في المواعيد المحددة لها، وخطِّطْ لذلك قبل وقتٍ كافٍ. وسيحقق هذا الأمر لك هدفين معاً، الأول: أن يضمن إنجاز العمل المطلوب، والثاني: أن يتيح لك إمكانية مراجعة عمك قبل تقديمه والتأكد من استكمالهِ لكافة الشروط المطلوبة، وأنَّهُ خالٍ قدر الإمكان من العيوب والخلل. فإذا طلب منك تقديم مشروعك مثلاً يوم ١٦ من الشهر الحالي، فليكن العمل كاملاً ومنتهياً لديك يوم ١٠ أو ١٢ على الأكثر. وبهذا، فإذا ازدحم جدول أعمالك الدراسية فجأة، لسبب أو لآخر، فلن تقلق لأنك لن تستطيع تقديم العمل في مواعده المحدد. وكذلك، فإذا خطرت في بالك أفكارٌ إضافية، أو اطلعت على موضوع مناسب يمكنك استخدامه في مشروعك يكون لديك متسعٌ من الوقت لتضمَّنه أيضاً.

استفدْ من العقل الباطن، واللاشعور، فالطالب الجيد يدرس قبل النوم إذ تكون فترة النوم، بعد الدراسة، مجالاً لتخمرُ الموضوع في الذهن والتفكير فيه أو أحياناً الحلم به أو عنه. ويروي لنا التاريخ أن كثيراً من الإلهامات، والاختراعات العلمية والكتابات الأدبية البارعة خطرت في بال القائمين بها أثناء أحلامهم، إذ يستطيع النائم، بتوفيق الله، أن يفرز المواد التي اطلع عليها أثناء يقظته، ويصنّفها، ويوبِّها بحيث تصبح أكثر جلاء ووضوحاً عند الصباح. ولذلك يُنصح بالدراسة، أو المراجعة على الأقل، قبل النوم. ثم حاول أن تقنع نفسك: "أود أن أحلم الليلة بموضوع دراستي!" ولن تمضي فترة طويلة قبل أن تصبح حقاً تحلم بالمادة التي تدرسها، وتحبها، وستبدع فيها أيما إبداع، بتوفيق الله وعونه.

حدد أحلام المستقبل



حاول تحديد المستقبل المهني إن التفكير الجاد بالمستقبل، بعون الله، يجعلك
تجتهد لتحقيق ما تصبو إليه حاول

١٢- اختر مكاناً مناسباً للدراسة

إن الدراسة في مكان واحد اعتدت عليه تساعدك في اكتساب عادات دراسية ناجحة إذ يساعدك هذا أيضاً على تطوير القدرة على التركيز بسرعة، وقد يستغرقك التألف مع مكان جديد تدرس فيه قرابة عشرين دقيقة في كل مرة تغير فيها المكان الذي اعتدت الدراسة فيه. إن العين تألف المكان ومن يمرُّ

فيه، واليدُ تتعود على أماكن أدوات الدراسة، والأذن تتعود على الأصوات التي تسمعها في المكان الذي تجلس فيه للدراسة. ولا ينصح عادة بالدراسة على السرير، وبخاصة إذا كان مريحاً، فقد تنام قبل أن تدرك ذلك. ويستحسن أن تدرس جيد الإضاءة، ولكن يُفضَّل أن تكون الإضاءة غير مباشرة حتى لا تؤذي العين. كما يستحسن اختيار مكان هادئ نسبياً إذ يساعدك هذا على التركيز. ويجب أن تتأكد دائماً أن الكتاب على بُعد (٣٠) ثلاثين سنتيمتراً على الأقل من عينيك إذ أن هذا يقلل من إجهاد العينين.

اختر مكاناً مناسباً للدراسة



إن الدراسة في مكان واحد اعتدت عليه تساعدك في اكتساب عادات دراسية ناجحة
إذ يساعدك هذا أيضاً على تطوير القدرة على التركيز بسرعة

وهناك أمران أساسيان يساعداك على الاستفادة القصوى من وقت دراستك وهما: تحديد الأهداف الدراسية، وإعطاء نفسك وقتاً للراحة أثناء فترة الدراسة. تأكد من أنك وضعت أهدافاً قصيرة الأمد، وسهلة التحقيق من دراستك. خذ استراحة قصيرة لمدة (5) دقائق بعد كل ساعة من الدراسة الجادة. امش خلال فترة الاستراحة، أو اشرب شيئاً من الماء أو العصير لتجديد الدورة الدموية في الجسم. وستجد أن تركيزك على الدراسة يزداد بشكل ملحوظ إذا اتبعت هذه العادات الدراسية السليمة.

١٣- جهّز نفسك للدراسة

إن هموم الدراسة؛ وهو ما يشعر به الطالب قبل أن يبدأ دراسته، تكون أكثر وطأةً وألماً على النفس من أعباء الدراسة ذاتها، إذ قد تكون الهمة الفاترة سبباً رئيساً في الفشل الذريع والرسوب أو الإكمال المحقق. وبدلاً من التأقّف، والتذمّر والشكوى، وندب الحظّ، استعدّ للدراسة، وجهّز نفسك نفسياً لها، واستعن بالله ولا تعجز. قرّر ماذا تريد أن تدرس، وما هو الوقت الذي ستقضيه في هذه الدراسة، وما هي المادة التي ستدرسها. وإنك إذا استطعت الإقبال على دراستك بهذه النفسية المشرقة ستجز دراستك بنفس منشرحة، وبسعادة غامرة، وخلال وقت زمني قصير نسبياً. وستلاحظ أنك ستقرأ مادتك الدراسية بسرعة، وستشعر أن فهمك واستيعابك للمادة أفضل بكثير مما تظن. تذكر أن هناك كثيراً من المشاغل، والصوارف، والأمور الملهية عن الدراسة ستظهر أمام عينيك، أو تدور في مخيلتك قبل أن تبدأ الدراسة بقليل، وما هذا إلا من وسوسة الشيطان، ليصرفك عن هدفك إذا استطاع، وسيعاودك في كل مرة

يرى فيها أن الوقت سانحٌ له بذلك، وخاصة إذا بدأت تشعر بالتعب، أو الإرهاق، أو أن كثيراً من معارفك هم يعملون كذا، وكذا، ويستمتعون بأوقاتهم، بينما أنت منكبٌ على كتابك ودراستك. وقد يحاول شيطان الجن والإنس أن يقنعك أن الدراسة مملة، وتسبب الكآبة، وضيق النفس، وأن أي عمل فيه متعة أكثر من الدراسة. تعلّم كيف تتجاوز هذه الصوارف والعقبات، بل كيف تعالجها وتقضي عليها، بالاستعانة بالله من الشيطان؛ نفثه، ونفخه، ونفحه. جهّز "وجبة خفيفة" تسليك أثناء الدراسة، من نفسك بزيارة الأصدقاء والتسلية معهم بعد الانتهاء من الدراسة، وبهذا تصبح الدراسة أسهل عليك. وتذكّر أيضاً أن أكثر الأمور التي يقوم بها الناس هي على طريقة العادة، وليس على سبيل الحاجة، فإذا تعودت على الدراسة تصبح لك عادة جيدة. شكّل عادات دراسية إيجابية مثمرة، مثل: إنجاز الوظائف، والفراغ منها قبل أن تقوم بأي عمل آخر، وفي الوقت المحدد.

١٤- ادرس على قدر استيعابك

لعل أحد أهم المعوقات عن البدء بالدراسة هو الوهم من كمية الدراسة الهائلة التي يجب عليك أن تقوم بها. ومن يريد حبس نفسه ساعتين أو ثلاث ساعات في يوم جميل جالساً وحيداً يدرس ويحضّر ويبحث ويذاكر في يوم جميل يخرج فيه كثير من الشباب ولا يجلسون في بيوتهم؟ والجواب على هذا السؤال بسيطٌ للغاية: تذكّر ما يلي: "تصرف كما تحب"، وليس: "تعلّم كيف تتصرف لتصل إلى النجاح".

يروى أن أحد الرياضيين في الألعاب الأولمبية أدرك هذه الفكرة، واستطاع أن يوجد حلاً مقنعاً لنفسه لممارسة الرياضة والإبداع فيها. ففي أيام الشتاء

القارسة البرد، نادراً ما أحب هذا الرياضي أن يتدرب. فقال لنفسه ذات صباح: "سأرتدي ملابس الرياضية، وسأرى كيف أشعر بعد ارتدائها". ولبس ملابس الرياضية، وشعر بأنه مرتاحٌ نسبياً. ثم لبس حذاء الرياضة، وأقع نفسه بأنه سيذهب للمشي فترة قصيرة، ثم يعود إلى البيت. وبعد أن خرج، شعر بلفحة البرد في صباح ذلك اليوم الشتائي البارد، فأيقظه البرد ونشط جسمه، فبدأ يجري، وكلما زاد الجري ازدادت طاقته ومرونته ورغبته في المتابعة، وقبل أن تمضي فترة طويلة، استطاع الوصول إلى المعدل الذي يبغيه، وتابع تدريباته بالشكل المطلوب منه. والشيء الطريف أنه: "لم يرغب في بداية الأمر أن يقوم بتدريباته في ذلك اليوم البارد". ولكنه باتباع طريقة الإقناع الذاتي، استطاع أن يشعر بالمتعة والسعادة، وأن يقوم بالتدريب المطلوب للمنافسة في البطولات الرياضية.

وهذا يعني أنه من الأفضل أن يبدأ المرء عمله بشيء قليل نسبياً بدلاً من انتظار حدوث تغييرات جذرية في حياته دون سابق إنذار. ابدأ، وتحرك، واستفد من طاقتك، وتذكر: "عبدى حرّك يديك، أنزل عليك الرحمة". فإذا طلب منك دراسة فصلين من كتاب، مثلاً، أقنع نفسك أنك ستأخذ فكرة عامة عن الفصلين أولاً، ولن تقرأ كل كلمة فيهما، بل ولن تحاول حفظ كل كلمة فيهما أيضاً. وبعد الانتهاء من تكوين الفكرة العامة، تشعر أنك تستطيع المتابعة، تابع، واستفد من الوقت والرغبة والطاقة.

ولعل من أهم الأمور ألا تثبط عزيمتك سماكة الكتاب وعدد صفحاته الكثيرة. حدّد أهدافاً قصيرة الأجل، ممكنة التنفيذ، وقدّر نجاحك في مهمتك

من خلال إنجاز الواجب الذي بدأت به. وتذكّر أيضاً أنه بإمكانك أن تقسم أي مادة من المواد الدراسية إلى أسلوب دراسي منهجي. قسم المواد الصعبة الدراسة إلى فئات: المقدمة، والأمثلة، وخلفية عامة عن الموضوع، وآراء المؤلفين في هذا الموضوع، والحقائق التي يجب أن تعرفها في هذه المادة. وبهذا، ستصبح الدراسة أسهل بكثير مما كنت تتوقع.

خذ الأمور خطوةً، خطوةً، سنتيمتراً سنتيمتراً، إذا استطعت. ولن يطلب منك أحد إنجاز أمر عظيم كبناء ناطحة سحاب بمفردك، أو الارتقاء إلى قمة أعلى جبل في العالم "افيرست" خلال ساعات! خذْ عضةً صغيرة تستطيع مضغها جيداً، وامضغ اللقمة الأولى. ولا مجال لقبول أي عذر، ولا مجال لقبول التكاثر والتعاس. ابدأ عملك فوراً وستجد أنك ستنتهي منه قبل انقضاء وقت طويل.

١٥- حاول أن تكون حياتك متوازنة

لا شك أن هناك الكثير من الأمور التي تريد القيام بها في هذا السن، أثناء الدراسة. إنك تريد النجاح في الدراسة، وقد تريد أن تكون رياضياً لامعاً، وتريد علاقات اجتماعية وصدقات طيبة مع الجميع، وترغب أن تكون صلتك وربطتك بأفراد العائلة طيبة وسعيدة، وتريد المشاركة في الأنشطة المدرسية أو الجامعية المختلفة، وترغب أن تكون أحوالك المادية مريحة، كما تُود أن تمارس هواياتك المختلفة، وأن تكون صحتك جيدة. ويجب أن تدرك هنا أمراً رئيسياً وحيوياً هاماً جداً: إن الله سيحاسبك عن كل ثانية تقضيها في هذه الحياة. فإذا أهملت صحتك، توقع المرض. وإذا أهملت الصحة الطيبة فلا تلم

سوى نفسك إذا وجدت نفسك في صحبة الشيطان وأتباعه. وهكذا هو الحال بالنسبة لكل شيء تريده وترغبه في هذه الحياة. فكن أنت حكيم نفسك.

وهذه الحياة هي في غاية البساطة: نظم أوقاتك تكسب حياتك. احرص أن تخصص وقتاً لربك وطاعته، ووقتاً لجسدك ورياضته، ووقتاً لأهلك وأصدقائك وأحبائك، وستجد أن بقية الأمور تقع في منازلها تماماً، وأنت ستجد حياتك أكثر متعة وسعادة وفائدة، لك ولمن حولك.

نعم، إن الله يمنحك الكثير في هذه الحياة، ولا يطلب منك سوى القليل منها فقط. استفد من أوقات فراغك لتجز أعمالك الدراسية. ضع خطة لعملك، ونفذ الخطة التي تضعها. فإذا فشلت في ذلك سترتد عليك الأمور حسرةً وأماً وندامة. إلا أنك إذا استطعت الصمود، وقبليت مواجهة تحديات الحياة البسيطة فعلاً، ستستمتع بها كل يوم، كما ستستمتع بالراحة النفسية والقلبية كل يوم فيها، طالما أنك ترضي ربك، وتعمل بأوامره وهدى نبيه ﷺ.

١٦- حاول الاستفادة من المدرسة أو الجامعة

إن إحدى المزايا الهامة للطلاب الجيد هي الرغبة القوية بالدراسة. إذا لم تكن لديك الرغبة في مقررات دراسية ما، فيجب عليك ألا تدرسها ابتداءً، أو يجب تطوير هذه الرغبة في دراستها وتعلمها. وعادة ما تكون الرغبة ذاتية المنشأ، ولكن إذا لم تكن رغبتك بدراسة مادة ما ذاتية، فيجب أن تنمي هذه الرغبة، ويمكنك قراءة المزيد عن هذا الموضوع بالرجوع إلى الفصل السابق. حدد هدفاً والتزم بتنفيذه لأن الطلاب الذين لهم رغبة قوية بالمواد التي يدرسونها تكون نتائجهم فيها، قطعاً، أفضل من نتائج الطلاب الذين لا تتوفر

عندهم الرغبة ذاتها لدراسة هذه المواد، فلا يبدعون فيها. ولا شك أنك واجدٌ في أي موضوع تدرسه شيئاً من الرغبة فيه، وإن المعرفة التي تبنيها في هذه المادة من تلك الرغبة ستؤدي إلى حصولك على درجات أفضل وستزيد رغبتك في تعلم المزيد عن هذه المادة. ولعلّ أحد أسوأ أعداء الطلاب الكسالى انخفاض حماسهم ورغبتهم للدراسة، وشعورهم بعدم إمكانيتهم على القيام بأي عمل فيها. وإن الطالب إذا استطاع تحسين مستوى تحمسه لموضوعات المواد التي يدرسها، ولزملائه في الدراسة، وللمدرسين الذين يدرسونه، أصبح أكثر نجاحاً في دراسته. كما أنه يساعد الطالب على الاستمتاع بدراسته، وتحسين مستواه الدراسي.

أجريت تجربة عجيبة على مجموعة من أسرى الحرب الذين تعرضوا لمعاملة وحشية قاسية في معسكرات الاعتقال، وعُزلوا عن العالم الخارجي تماماً عدة سنوات. وكما يتوقع الكثيرون، كان هؤلاء أشبه بالجعبة الفارغة، لا فائدة فيها ولا نفع، وحملها لا يزيدك إلا تعباً، بعد خروجهم من المعتقلات. وقد كانت الاستثناءات التي خرجت بها هذه الدراسة عجيبة حقاً. لقد كان بعضهم قادراً، بعد كل هذا العزل والقسوة، على التفاعل بشكل فعال، وإيجابي مثمر. لقد استطاع هؤلاء الأسرى المحررون التأقلم "يوماً بيوم"، وأعلن بعض هؤلاء الأسرى قائلاً: "إنني أرفض أن أجعل الأعداء ينالون مني، ويقضون على حماسي وقدراتي". وقد اختار هؤلاء الأسرى المحررون أن يملكوا زمام أمورهم بأنفسهم، وأن يحاولوا التحكم بمصائرهم الشخصية، وأن يختاروا كيف سيقضون يومهم، بالرغم من الأسر والعذاب والذل والإهانة في معسكرات الاعتقال الجماعية.

إن مثل هذه الفلسفة أساسية وهامة جداً للطلاب أثناء فترة دراستهم. فقد يكون أمامك كم كبير من المقررات الدراسية، وقد يكون بعض المدرسين ممن يجلب الملل والإحباط، وقد يكون الطعام الذي يُفرض عليك أن تتناوله سيئاً للغاية ولا تحبه، بحكم المكان الذي تدرس فيه، وقد يكون الجو سيئاً جداً؛ الحرارة مرتفعة، أو الرطوبة عالية، أو البرد شديداً، أو الهواء عنيفاً، أو هناك حالة إعصار جوي شديد يبعث الخوف وعدم الاطمئنان في القلوب، أو قد تكون لديك بعض المشاكل العائلية الخاصة التي تسبب لك الحزن والأسى والإحباط، أو غير ذلك من الأمور، فكيف تواجهها.

يجب أن ترفض تماماً أن يتحكم أي شيء مهما كان، عدا قضاء الله وقدره، بمصيرك ودراستك واهتماماتك الشخصية وكيف تقضي يوماً من حياتك. ويجب أن تتذكر أنه ليس ما تواجهه من مشاكل هو الذي يحكم مصيرك، ولكن، كيف تتصرف حيال هذه المشاكل، هو الأهم. وينبغي أن تطور شعورك بقوة شخصيتك، وأنتك فوق الأحداث والمشاكل مهما كانت، وأن الله معك، طالما أنت معه، وأنه لن يدعك وحيداً في مواجهة مشاكل الحياة، طالما أنت له مطيع، ولأوامره متَّبِعٌ.

تذكر أنك لا زلت في أول الطريق، والله وحده أعلم كم سنة تبقى لك في الحياة! وتذكر أنك تهين نفسك لمهنة، أو وظيفة، ولإنشاء أسرة مؤمنة طيبة، وأولاد مفيدون للأمة، وأن هذا كله يحتاج إلى تضحيات واستعدادات، وأنت أهلٌ وكفوٌ لها. إذا لم تناسبك الظروف التي أنت فيها فأمامك خياران: ابحث عن ظروف أفضل، أو اقبل بتلك الظروف، مهما كانت، مؤقتاً، واسع لتعديلها

قدر الإمكان، وحاول أن تشعر بالسعادة والرضى الداخلي أينما كنت، واعلم أن من رضى فله الرضى، وأن من سخط فعليه السخط.

راجع النقاط التالية:

- ١- اعرف نفسك.
- ٢- جهّز نفسك واستعدّ للعمل.
- ٣- حاول تحسين ثقتك بنفسك.
- ٤- استخدم أسلوب التخيل البصري.
- ٥- اقرأ بتوسّع ونهم.
- ٦- تناول وجباتك بذكاء.
- ٧- واضبّ على حضور مقرراتك الدراسية جميعها.
- ٨- تعرّف على مدرسيك.
- ٩- ضع جدولاً دراسياً لنفسك، إذا كان هذا يساعدك.
- ١٠- حاول تطوير عملية التركيز أثناء الدراسة.
- ١١- قلّل الضغوط الدراسية.
- ١٢- اختر مكاناً مناسباً للدراسة.
- ١٣- جهّز نفسك للدراسة.
- ١٤- ادرس على قدر استيعابك.
- ١٥- حاول أن تكون حياتك متوازنة.
- ١٦- حاول الاستفادة من المدرسة أو الجامعة إلى أكبر حدّ.

الشكل ٣

