

العوامل المساعدة على تحقيق النجاح والتفوق الدراسي

obeikandi.com

العوامل المساعدة على تحقيق النجاح

والتفوق الدراسي

لا مرأى في أن كل شخص علي وجه الأرض يحب النجاح ، كما يحب أن يكون متفوقاً على أقرانه وزملائه فيها . وهذه سنه الله في خلقه . وليس النجاح فقط في الحصول علي درجات تامة في الاختبارات والحصول علي الشهرة العريضة . . . إلخ

بل إن النجاح الحقيقي هو شعور ذاتي داخلي بتحقيق ما يصبو إليه الإنسان من خير ، وزيادة الثقة بالنفس وتنمية القدرات الذاتية الكامنة . إن أشقى الأشقياء ، وأتعس التعساء هو الذي حرم نفسه من كافة الخيارات المتوفرة له للنجاح في هذه الحياة ، ولابد من توفر المواهب والإمكانات لتحقيق المزيد من الأحلام والطموحات والآمال الواسعة العريضة .

وإن الثروة الذاتية التي حباك الله بها في شخصيتك ، وعقلك ، وفكرك ، وطاقتك ومواهبك الخاصة هي خير رصيد يمكن استغلاله والإفادة منه لتحقيق أعلى مستويات النجاح التي تريدها في حياتك .

ولا غرو أن " الثقافة " العامة ، أو التعليم الرصين هو أحد الأرصدة الكبيرة التي يمكن أن تسخرها للنجاح في الحياة بشكل عام . وهذا يعني أنه يجب علي الطالب أن يلتحق بأفضل المدارس والمعاهد والكلية والجامعات التي يمكن أن يلتحق بها . فقد يتيح هذا أولاً الحصول على فرصة تعليمية متميزة .

وبعد اختيار المدرسة أو المعهد أو الكلية أو الجامعة . احرص أن تبذل قصارى جهدك في العمل الدؤوب لا تهمل واجباً ولا تجلس لتتفرج على التلفاز أو الفيديو ؛ لأن ذلك ليس في صالحك من شيء النجاح ، كما سنين لك ، هو عاده من العادات الحميدة الهامة والأساسية التي يجب تطويرها وتنميتها وتحسينها بشكل مستمر .

فاحرص على ما ينفعك واستغل إمكاناتك الكامنة وطور قدراتك بالشكل الذي

يفيدك حالاً ومستقبلاً ، ولعل الهدف الأساسي هو توفي الأدوات التي تساعدك على تشكيل العادات الحميدة والنافعة لاستغلالها في حياتك كلها ورحم الله القائل :
ومن لم يذق مرّ التعلّم ساعة تجرع ذل الجهل طول حياته
ومن فاته التعليم وقت شبابه فكبر عليه أربعاً لوفاته

الحماس الذاتي هو نقطة البداية:

غالبًا ما يكرر أكثر الطلاب ، ويتردد على ألسنتهم : أننا نفقد الحماس للدراسة . وغالبًا ما يقول قائلهم : " ليس هناك ما يحمّسني ، أو يدفعني أو يشجعني علي الدراسة " ويكاد يكون هذا هو العذر الوحيد عن كل مشكله تتعلق بالدراسة .

وسنبين في هذا الفصل أهم الأسباب التي تؤدي إلي الحماس ، وإذا فهمت هذا المبادئ تمامًا وأكملت قراءة الفصل إلى آخره ستكون قد وضعت قدميك على الطريق الصحيحة لتخطو أكبر الخطوات في طريق التقدم والنجاح الدراسي والحياتي بشكل عام .

تحقيق الحماس الذاتي بعشر خطوات:

(١) حدد الهدف

إن من الأهمية بمكان أن تحدد أهدافًا واضحة في حياتك لكي تحقق النجاح بالمستوى المطلوب . والطلاب الذين يرغبون أن يمارسوا مهنة محددة في مستقبل حياتهم كالطب والكتابة والتأليف . . إلخ لا بد لهم من تحديد أهدافهم بشكل أدق ، فلا يكفي أن يقول الطالب مثلاً : " أريد أن أعمل في مجال العلوم " بل يجب أن يحدد مثل هذا الطالب فرع العلوم الذي يريد أن تخصص فيه ، ومتى يريد أن يبدأ عمله فيه ، بتوفيق الله وعونه . والوقت الذي ستحدده لنفسك للبداية بهذا العمل هو أمر هام جدًا ، وإنك إذا فعلت ذلك فإنك تضع على نفسك عبء تنفيذ هذا الالتزام وتحقيقه ، وهذا الحث والتحريض الذاتيين سيعينانك على المضي قدمًا لتحقيق الهدف الذي اخترته .

ولا بد للطلاب من أن يحددوا لأنفسهم أهدافاً قصيرة الأجل وأهدافاً أخرى طويلة الأجل ، فالأهداف القصيرة الأجل هي التي يمكن إنجاز مهماتها وتحقيقها بالكامل خلال أسبوعين إلى عشرة أسابيع مثل : " أريد الحصول على تقدير ممتاز في هذا الفصل ، أما الهدف الطويل الأجل فهو مثل : " أريد التخرج من الجامعة بمعدل ممتاز ، وأحصل على بعثة لمنحة دراسية ، أو متابعة الدراسة العليا في مجال التخصص " .

فإذا لم تعرف ما هو الهدف الذي تريد تحقيقه في هذه الحياة ، فابدأ تعلم هذا بشكل عملي وواقعي منذ الآن . . احضر المحاضرات التي تناقش مثل هذه الموضوعات . التحق بدورات خاصة .

(٢) تنمية الرغبة والتفكير التروبي

يجب أن تبدأ بإشعال النار والنفخ أو التهوية عليها بعد أن تنتهي من صياغة الأهداف التي تريد تحقيقها لنفسك . . اقتطع دقيقة من وقتك الثمين كل يوم لترتاح فيها قليلاً وتأمل . . أغلق عينيك وتصور نفسك وقد حققت الهدف الذي تريده وتطمح لتحقيقه . . تدرب على هذا التصور كل يوم وستتمو بذلك الرغبة لديك في تحقيق الهدف المنشود . . يجب عليك أن تتعلم كيفية استخدام عقلك بشكل بناء .

ابحث عن الأمور التي لا تعرفها أو تلك التي تريد التعرف على المزيد من المعلومات عنها . . إن كثيراً من الطلاب يحصلون على درجات سيئة في اختباراتهم لأنهم اعتمدوا على افتراضات خاطئة خلال الفصل الدراسي كأن يعتقدوا أن جزءاً من المقرر غير هام ولن يأتي سؤال منه في الاختبارات ، أسأل المدرس عما تريد ، استخدم الطريقة العقلانية للتفكير لتحسيس نفسك بشكل ذاتي للقيام بالأعمال التي تريد تحقيقها للنجاح .

إن القدرة على التفكير العقلاني الإيجابي كافية - بعون الله - للتغلب على معظم عادات الفشل التي توجد لدى الإنسان بشكل عام . انظر بعين الاعتبار إلى فوائد العادات الجيدة للدراسة .

(١) إن الدراسة تستغرق وقتاً أقل من غيرها من الأعمال .

(٢) تحسن المظهر العام للطالب .

(٣) الحصول على تركيز دراسي أفضل .

(٤) الإحباط أقل وإعادة القراءة أقل أيضاً .

(٥) تحسين عادات التفكير .

(٦) الحصول على مزيد من المعرفة .

(٧) تطوير الثقة بالنفس علمياً واجتماعياً .

إن القوة التي يحملها التفكير المتروى الواثق والنفس مطمئنة هي أداة فعالة جداً يمكن استخدامها لتحسين الذات من مختلف النواحي ، ويجب ألا تهمل هذا السلاح الفعال لأنه لا حدود للعقل والفكر .

(٣) اعمل على تطوير هذا الجانب الإيجابي لشخصك

لا شك أن الشخص الإيجابي يجذب إليه الأشخاص الإيجابيين مثله بحيث يؤدي هذا إلى تجاوب ودعم متبادل ؛ فالطالب الإيجابي النظرة متحمس ومندفع ومحب للحياة مقبل عليها بكله ، علاوة على ذلك فهو طالب شريف وهو شخص يمكن الاعتماد عليه . وإن الشخصية الإيجابية تتماشى تماماً مع العقل السليم والجسم السليم . . كل باعتدال وتناول كميات قليلة من الطعام ووجبات متعددة إذا أمكن . . تناول وجبات غذائية متوازنة تحتوي على كافه البروتينات والنشويات والألياف والدهون المعتدلة والمأكولات التي تساعد على تحسين الصحة بشكل عام .

مارس التدريبات الرياضية بالمعتدلة بشكل دوري . . اقرأ كل ما تستطيع قراءته من المعلومات المفيدة . . طالع كتب العلوم والتفسير والحديث والفلسفة والأدب والتاريخ ولا تنس كتب السير الذاتية وتراجم الرجال المتفوقين الأبطال والرواد فهذه كنوز يجب أن تعرفها .

٤) اختر أصدقاءك بعناية فائقة

لا يفكر كثير من الطلاب أحياناً بأهم المؤثرات على حياتهم وهذا أمر هام جداً، وإن الأشخاص الذين تراهـم باستمرار لهم أثر كبير على حياتك وتصرفاتك بشكل عام، وغالباً ما يميل الفرد إلى التأثر بأسلوب حياة الأشخاص الذين يصادقهم؛ فالمرء على دين خليله ولنظر أحدكم من يخالـل .

٥) ثق بقدراتك الذاتية

إن الثقة بالنفس والثقة بالقدرات الذاتية هما أول متطلبات النجاح الدراسية وذلك قبل الأهداف وقبل الرغبة في الدراسة . فإذا لم تكن واثقاً من قدراتك الذاتية فلا داعي للمحاولة . . أليس كذلك؟ وقد يفكر الفرد بأنه بحاجة إلى عنصر سحري للنجاح ولا يدري ما هو هذا العنصر فهل تعتقد أنك تفتقر إلى الأدوات والوسائل والمصادر والفرص والقدرة أو هل ينقصك الذكاء؟ يجب أن تكفّ عن هذا التفكير السلبي وتوقفه تماماً، ولنحاول الآن عمل جرد نتفقد فيه الهبات والمزايا التي اختصك الله بها .

لقد حباك الله بمئة مليون عصب استقبال حس - بصري، لقد أكرمك الله بنظام سمعي بالغ الدقة رائع التصميم باهر العمل والأداء بحيث تستمع إلى كافة ما يجري حولك، ولقد شرفك الله بالكلام على سائر مخلوقاته .

لقد هبّا لك الله (٥٠٠) عضلة في جسمك تحملك أينما تريد وأكثر من (٢٠٠) عظمة وأكثر من (١٠٠) كيلو متر من شبكات الشرايين والأوردة .

وتصور القلب الذي ينبض (١٠٠٠٠٠) مائة ألف نبضة يومياً دون توقف ويضخ أكثر من (٤٠٠٠) جالون من الدم . . هل تشكو إذن من قلة الثروة؟! إن ثروتك الشخصية لا حدود لها، فاحمد الله عليها .

٦) عزز موقفك دائماً

إن أفضل طريقة للحصول على المزيد من النجاح هي أن تكافئ نفسك على إنتاج السلوك المطلوب ، فمثلاً إذا حدد لنفسك الحصول على درجة "ممتاز" فيستحسن أن تكافئ نفسك على هذا الإنجاز بإعطائها شيئاً ترغب الحصول عليه فقد ترغب بعشاء فاخر أو ثوب جديد أو غير ذلك مما ترغب به . كن منصفاً مع نفسك . إن المكافآت أو الثواب هي المحرك الأساسي وراء تحقيق أهدافك .

٧) احصل على مهارات متخصصة

يمكن أن تكون أحد أفضل الطلاب الناجحين إذا كانت لديك المهارات اللازمة والمعلومات المناسبة ، والثقة بالنفس ، والحماس الذاتي للعمل والدراسة ، ويمكن حضور بعض الدورات الخاصة لتنمية المهارات الفردية اللازمة للنجاح الدراسي ، إلى جانب قراءة الكتب فهناك دورات خاصة لتنمية المهارات المختلفة ودورات للقراءة السريعة مع التركيز ودورات لاجتياز الاختبارات بنجاح .

٨) استخدم أدوات التحميس العقلية الذاتية الخاصة

يمكن أن تكون عملية التحميس الذاتية سهلة التحقيق إذا عرفت كيف تعمل هذه الطريقة خذ مثلاً أمراً لا تتحمس للقيام به ولنفترض أنه الدراسة ، والآن ، ابدأ بتلوين هذا العمل بالطريقة التي تراها وتحبها عندما تتحمس للقيام بعمل آخر ، فإذا كنت تشعر بأن الصوت القادم إليك هو الذي يحمّسك للقيام بالعمل المطلوب أضف هذا الصوت الي الصورة التي تراها وحاول أن تجري كافة التغيرات اللازمة ليصبح هذا العمل الذي لا تتحمس ذاتياً للقيام به ماثلاً أو مقارباً للعمل الذي تحبه وتتحمس ذاتياً للقيام به ، إن ما تفعله في الواقع هو أن تحول العمل الممل أو غير المرغوب به إلى عمل تتحمس للقيام به .

٩) حاول حل المشكلات الشخصية

يصعب التركيز على الطالب إذا كان يواجه مشكلات شخصية حتى ولو كانت لديه مهارات دراسية ممتازة .

١٠) حاول تنمية الصبر عندك

تذكر أن النصر مع الصبر وأن الصبر لا يعدله شيء في الحياة وتذكر أن هناك كثيراً من الموهوبين غير الناجحين في حياتهم بسبب عدم صبره .

سكينة القلب أي هدوء البال:

ومعناه عدم الشعور بالذنب ، وعدم الشعور بالخوف ، وهذا الأخير من أكبر المعوقات في طريق النجاح ، فالإقدام نحو إنجاز شيء ما ، يجب أن يكون الشعار الذي يلازمنا طوال حياتنا ، وإلا فإن الإخفاقات ستدمر حياتنا ، وعلى مبدأ المثل القائل :
(خير لك أن تشعل شمعة صغيرة ، من أن تمضي جل حياتك تلعن الظلام) .

تحقيق مستوى عال من الطاقة:

فكما ذكرنا سابقاً في داخل كل إنسان فينا طاقة هائلة ، لكنها تحتاج إلى الشرارة التي تفجرها ، ونحن في مسيرة حياتنا لن نقوى على الإنجاز بدون هذه الطاقة ، ويقول دانتي : " إن الشعلة الهائلة هي نتاج شرارة صغيرة " .

لذلك فمن أبرز سمات الطالب المتفوق ، الطاقة المتوقدة في ذاته التي تدفعه نحو الإنجاز ، وتحدي كل الظروف التي تعترض مسيرة حياته الدراسية ، والابتعاد عن لصوص الطاقة ، ويأتي دور الأسرة هنا في تدعيم طاقة الفعل لدى الطالب ، فما يتوقعه الأهل من الابن أن له دوراً كبيراً في دفعه نحو الإنجاز وتحقيق النجاح والتفوق .

تحقيق علاقات طيبة مع الناس:

إن إقامة علاقات طيبة مع الآخرين من أساسيات تحقيق الذات لدى الفرد ، وفي الحقيقة هناك اعتقاد خاطئ لدى بعض الأسر وهو إن العلاقات الاجتماعية للابن أثناء رحلته الدراسية أمر غير ضروري ، وهي مضيعة للوقت ، وتنعكس هذه العلاقات بشكل سلبي على أداء الطالب الدراسي ، وهذا الاعتقاد يظل خاطئاً مادام الطالب في حدود علاقات اجتماعية سليمة وفي حدود الوقت المخصص لمثل هذه العلاقات ، فالذات لدى الطالب لا تتحقق إلا من خلال تفاعله مع الآخرين ، الذين هم أيضاً بحاجة لتوكيد ذاتهم ، وبالتالي فإن تحقيق الذات عند الطالب إحدى درجات سلم التفوق الدراسي .

عدم الاهتياج المادي:

المسألة المادية تلعب فيها القناعات دوراً كبيراً ، فبعض الناس من يقنع بدخل بسيط ويعيش على هذا الأساس وينجح في حياته ، وآخرون يشعرون دائماً بحاجتهم المستمرة للمال ، وهؤلاء قد يتعبون أكثر من غيرهم ، وصدق رسول الله (ﷺ) حين قال : (منهومان لا يشبعان : طالب علم وطالب مال) .

ولقناعة الإنسان وجهان : الإيجابي منها يسعده والسلبي منها يدمره ، من أجل ذلك فإن خير قناعة يعيش عليها الطالب وعلى الأسرة أيضاً مساعدته ، أنه ليس ابن أسرة غنية أو فقيرة أو أسرة مثقفة أو أمية ، بل هو إنسان له استقلالية ويجب أن يعمل من خلال قدراته الذاتية ، يقول "موريس شربل" (علينا أن نحقق أبناءنا الطلبة بفيروس الثقة بالنفس ، والإحساس بالمسؤولية والاستقلال الذاتي وهي كفيلة بتحقيق نجاحهم الدراسي) .

ومن الأهمية بمكان ، أن نذكر هنا أن جو العطف والحنان والحب داخل الأسرة هي الزاد الغني ، والرغيف الساخن ، الذي يمنح الطالب وكل أفراد الأسرة القوة الذاتية الكفيلة بصنع النجاح والتفوق على الرغم من التحديات المادية التي يمكن أن

تعيق طريق الأسرة . . يقول علماء النفس : (إن كسرة خبز يابس في بيت يسوده الوباء ، خير من بيت وافر اللحم يسوده الخصاص) .

قواعد أساسية لاستثمار الوقت:

عزيزي الطالب كما ذكرنا فإن الوقت شيء ثمين فيجب عليك أن تستغل وقت انتظارك لحافلة المدرسة بقراءة كتيب أو قصة قصيرة أو أي شيء تراه مفيداً لك ، ويمكنك فعل الشيء نفسه أثناء تنقلك في الحافلة سواء أكنت متجهاً للمدرسة أو إلى أي مكان آخر .

في أثناء اجتماع الأصدقاء حاول أن تطرح موضوعاً ذا قيمة علمية للمناقشة ، حيث تبادل المعلومات والآراء حول موضوع ما هو شكل صحيح لاستثمار الوقت .

تجنب نهائياً عادة التسويف ، فهي من أخطر العادات التي يمكن أن تسيطر على الطالب وتؤدي به إلى الاتكالية والكسل ومن ثم الإخفاق الدراسي . ويجب استشارة الأهل والمربين بكيفية استثمار الوقت لأن " أكبر منك بيوم أعلم منك بسنة " .

أبعد عنك أحلام اليقظة والسرحان خلال وقت المذاكرة ؛ فهي تسرق منك الوقت الذي أنت بأمس الحاجة إليه من حيث لا تدري ، وتؤدي أيضاً إلى تدني نسبة الفهم والتركيز في الدراسة .

نصائح مهمة لتنظيم الوقت:

عدم إهمال الطالب الوقت المخصص لوجبة الإفطار أو الوجبات الأخرى ، ووجبة الإفطار هي أساسية ومهمة بالنسبة للطالب ؛ فهي تعطي الجسم الطاقة المناسبة خلال اليوم الدراسي ، فالعضلات تحتاج إلى طاقة لتعمل بنشاط ، والدماغ يحتاج إلى طاقة ليعمل على نحو صحيح ، لذلك من الأهمية أن يتناول الطالب وجبة الإفطار قبل التوجه إلى المدرسة . والأخذ بمبدأ المرونة قدر الإمكان عند تنفيذ جدول تنظيم الوقت . استغلال فترة الصباح الأولى وفترة المساء للدراسة الفاعلة ، ففيها يكون الذهن في أقصى حالات استيعابه للمعلومات .

الأخذ بدافع الجدية عند تطبيق جدول تنظيم الوقت وتنفيذ محتوياته ، فالإصرار الذاتي عند الطالب على تنفيذ برنامج الجدول هو الذي يحقق المعجزات الدراسية للطالب .

عادة التسويف:

"إن العادة إما أن تكون أفضل خادم أو أسوأ سيد" ما هو التسويف؟ التسويف هو عدم إنجاز نشاط أو واجب معين في وقته كأن يقوم الطالب بتأجيل واجبه الدراسي إلى أجل غير معلوم .

وكثيراً ما يقوم الطالب بالتسويف خلال حياته الدراسية فيقول: سوف أنجز واجب الرياضيات مساءً وسأبدأ بدراسة العلوم غداً ، وهكذا حتى يصبح التسويف العادة التي تسيطر على طريقة إدارته لوقته .

الأساليب المساعدة للتخلص من عادة التسويف:

علم نفسك عبارة " هذه اللحظة " لا تؤجل ولا تسوف : إن الطالب حين يعتاد في إنجاز واجباته المدرسية على أسلوب " هذه اللحظة " سيجد نفسه يتسلق على سلالم التفوق الدراسي بكل سهولة وذلك لاعتبارات عدة من أهمها :

§ لن يجد الطالب نفسه مثقلاً بالذاكرة ، عند قدوم الامتحانات الفصلية أو النهائية .

§ الإنجاز التدريجي للواجب المدرسي ، يعطي الطالب القوة المعرفية ، فغالبية المناهج الدراسية تبنى على نحو تكاملي ، أي أن كل فصل دراسي يؤسس معرفياً للفصل الذي يليه ، لذلك فالطالب الذي أتقن تعلم فصل ما ، سيسهل عليه تعلم الفصل الذي يليه ، وينطبق المبدأ على التكامل بين المواد .

§ أسلوب هذه اللحظة . . يمنح الطالب القدرة السيكلوجية على تنظيم وقته .

§ أسلوب هذه اللحظة . . يعطي الطالب الشعور بالرضا عن الذات ، مما يدفعه نحو الإنجاز بشكل مستمر .

§ تحيل المكافأة التي ستحصل عليها في حال الانتهاء من دراستك . وتعتبر المكافأة بعد إنجاز أي عمل كان بمثابة التعزيز الإيجابي الذي يدعم العمل لدى الطالب بشكل مستمر ، والطالب الذي يتصور أنه أنجز واجبه الدراسي هذا اليوم ، سيحصل على أمور كثيرة منها على سبيل المثال : رضا الله ورضا الوالدين ، والحصول على درجة تقديرية عالية أمام زملائه في المدرسة ، والخروج مع بعض الأصدقاء إلى النادي أو لممارسة ألعاب ، والحصول على جائزة التفوق الدراسي في نهاية العام الدراسي .

وحين يضع الطالب أمامه هذه التصورات أو ما يشابهها ، فإنها تمنحه القدرة الذاتية على إنجاز واجباته المدرسية في وقتها على المدى القريب ، وتمنحه الثقة بالنفس والتفوق على المدى البعيد وخصوصاً في أثناء تأدية اختبارات المدرسية .

احتفظ بسجل خاص تكتب فيه واجباتك المدرسية اليومية . ومن الأهمية أن يحتفظ الطالب بدفتر صغير في حقيبته ، يكتب فيه الواجبات المدرسية التي تطلب منه ، وحين يعود إلى المنزل يجذب أن يعلم الطالب والديه بالواجبات التي عليه أن يقوم بها وذلك ليقوم الوالدان بتذكير الطالب بواجباته وليسرع هو بعد ذلك لإنجازها ، ومن أهم ميزات سجل الواجبات المدرسية اليومية مايلي :

- الدقة في تسجيل الواجبات المدرسية وعدم نسيان أي منها ، فاللجوء إلى الأصدقاء في كثير من الأحيان للتذكير بالواجبات لا يعطي الدقة المطلوبة وقد يعرض الطالب نفسه للإحراج أمام زملائه والمدرس في حال إذا نسي أداء أحد واجباته .

- سجل الواجبات المدرسية بين يدي الطالب يعطي الصورة المثالية للطالب المجد والمثابر أمام أساتذته وأسرته .

- سجل الواجبات المدرسية قاعد تنظيمية ، ينطلق منها الطالب حين يبدأ في إنجاز واجباته اليومية ، كلما أنجز الطالب أحد الواجبات المفروضة عليه أن يقوم بشطبها من السجل ، والانتقال إلى الواجب الذي يليه ، وهكذا حتى ينتهي من جميع واجباته .

قانون الأولويات في المذاكرة الناجحة:

في كل مناحي الحياة هناك أولويات لابد من البدء بها أولاً ، والطالب المتفوق هو من رسم لنفسه أولويات يسلكها تبعاً سواء من المواد الدراسية أو في مسألة الوقت . . . إلخ

أولويات المواد الدراسية:

بين يدي الطالب العديد من أشكال المواد الدراسية ، فمثلاً ما هو سهل ومنها ما هو صعب ، ومنها ما هو مرغوب في دراسته ومنه ما هو غير مرغوب بدراسته ، والمشكلة أنه لا خيار أمام الطالب ، فجميع المواد السهلة والصعبة ، المرغوب فيها وغير المرغوب فيها ، جميعها تحتاج إلى دراسة والحصول على علامات مرتفعة لبلوغ التفوق . .

والسؤال الذي يطرحه الطالب على نفسه . . من أين أبدأ؟ لذلك يأتي قانون الأولويات ليمهد الطريق أمام الطالب ويجعله ميسراً ، وقد ابتكر أحد الخبراء المهتمين بهذه المسألة قاعدة أساسية مهمة للعمل وفق قانون الأولويات وتسمى هذه القاعدة (٢٠ / ٨٠) ، فقد لاحظ الخبير أن الأعمال التي يقوم بها الإنسان في يوم ما ، ما هي إلا ٢٠ بالمائة منها متعادلة في الأهمية مع الـ ٨٠ بالمائة الأخرى .

لذلك ينصح الخبير بأن نسأل أنفسنا دائماً السؤال . . ما هو أهم شيء استغل فيه وقتي الآن استغلالاً مثمراً . . ؟ .

إذا كنت تريد عمل شيئين (أب) فلا بد لك من أن تختار "أ" أو "ب" وعليك هنا أن تختار الأهم من بينهما ، وأيهما تستثمر فيه وقتك خير استغلال ، وأي شيء غيره تعمله في ذلك الوقت فهو إضاعة للوقت إلى حد ما ، لأنه لا يوجد أبداً وقت لعمل كل شيء وإنما يوجد دائماً الوقت لعمل المهم . . ابدأ دراستك بالمواد الصعبة والتي لا ترغب بدراستها .

(إن هبت أمراً فقع فيه)

يواجه العديد من الطلبة مواد صعبة لا يرغبون بدراستها ويعملون حينها إلى تأجيل دراستها لوقت آخر ، ويتفاجأ الكثير من الطلبة أنهم على مشارف الامتحانات وهم لم يتمكنوا بعد من تعلم واستيعاب تلك المواد ، ما العمل ؟ .

في الحقيقة تشكل المواد الصعبة بالنسبة للطلاب جداراً كبيراً للألم ، وب نفس الوقت يبحث عن المتعة في النجاح والتفوق ، لذلك فلا مناص أمام الطالب إلا تحطيم ذلك الجدار والوصول إلى التفوق .

وتحطيم جدار الألم من المواد الصعبة ، يبدأ من الرغبة والاهتمام التدريجي نحو هذه المواد وصحيح أنها خطوة قد تكون صعبة إلا أنها أساسية ، ويوصي علماء النفس في مثل هذه الحالة أن تولد لدى الطالب القوة الذاتية التي تحفز له دراسة هذه المواد دراسة جادة وشاقة ، ومهما عانى الطالب في البدايات إلا أن النتيجة ستكون النجاح والتفوق ، فلا شيء يخلق الاهتمام بشيء مثل النجاح فيه .

ومما يساعد الطالب أيضاً في تجاوز مشكلاته في المواد الصعبة ، دور كل من المعلم في المدرسة والوالدين في المنزل وتشجيع الطالب على تجاوز مشكلاته في المواد الصعبة ولا بد هنا من تدعيم سلوكه بشكل إيجابي أي لا بد من استخدام التدعيم الإيجابي لتعديل سلوك الطالب تجاه دراسة المواد الصعبة ، فقد أثبتت الدراسة التربوية والنفسية فعالية التدعيم الإيجابي في تطوير قدرات الطالب الدراسية .

أولوية تنظيم وقت الدراسة:

لما كانت هناك أوقات تكون فيها الدراسة فعالة ، كأوقات الصباح الباكر وساعات المساء الأولى والتي يكون فيها الذهن متفتحاً حتى أقصى الحدود ، وجب على الطالب عدم تأجيل الدراسة في مثل هذه الأوقات ، وعليه أيضاً استخدام هذه الأوقات لمذاكرة المواد الصعبة والمواد التي تحتاج إلى حفظ .

وتشير الباحثة الدكتورة سناء سليمان ، أنه لتحديد مواعيد الدراسة الناجحة يجب مراعاة الأمور التالية :

- ١ . أن تكون الدراسة في الأوقات التي يكون فيها الطالب نشيط ذهن والجسم .
- ٢ . تجنب الدراسة بعد الأكل مباشرة .
- ٣ . أخذ فترة عشرة دقائق تقريباً بعد كل ساعة من الدراسة .
- ٤ . أخذ فترة راحة لمدة نصف ساعة بعد كل ساعتين أو ثلاث ساعات من الدراسة .
- ٥ . أن يدرس الطالب يومياً سواء كانت هناك واجبات مدرسية أو امتحان أو لم يكن .
- ٦ . أن يدرس في مواعيد يومية ثابتة ، لتتكون لدى الطالب عادة الجلوس إلى المكتب في مواعيد معينة كل يوم .
- ٧ . عدم الدراسة حتى ساعة متأخرة من الليل .
- ٨ . يجب على الطالب أن يعطي لنفسه سبع ساعات من النوم العميق يومياً على الأقل .
- ٩ . التوقف عن الدراسة حين يأتي وقت النوم ، لأن الدراسة مع الإرهاق فائدها محدودة .
- ١٠ . عدم الإفراط في تناول الشاي أو القهوة أو بعض المنبهات كوسيلة للتنبيه ويمكن تناول بعض أنواع العصير أو الفاكهة حتى تزود الجسم بالنشاط .

جدول الأولويات:

يعتبر جدول الأولويات من الوسائل المساعدة للطالب في توضيح خطة دراسته اليومية أو الأسبوعية أو الشهرية ، فمن خلاله يسأل الطالب نفسه . . ما هي المواد الواجب دراستها فوراً . ؟ . وما هي المواد غير المستعجلة . ؟ وما هو اليوم المناسب للقيام ببحث مدرسي على سبيل المثال . ؟ .

وأسئلة كثيرة يمكن أن يطرحها الطالب على نفسه . . . إلا أن هذه الأسئلة كي تنتظم وتحقق النتائج المرجوة منها ، لا بد من ترجمتها إلى جدول أولويات يوضح للطالب الطريق نحو تحقيق هدف دراسي .