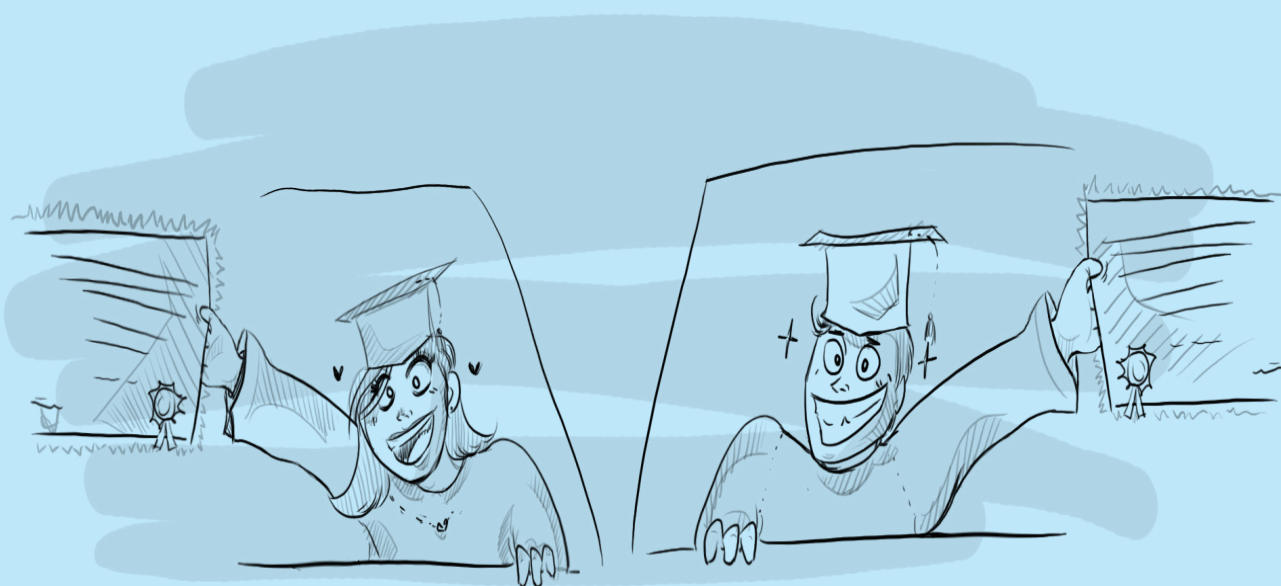


# إلى الجامعة... سرّ..!



دليلك للمرحلة الجامعية وعالم الأكاديميا

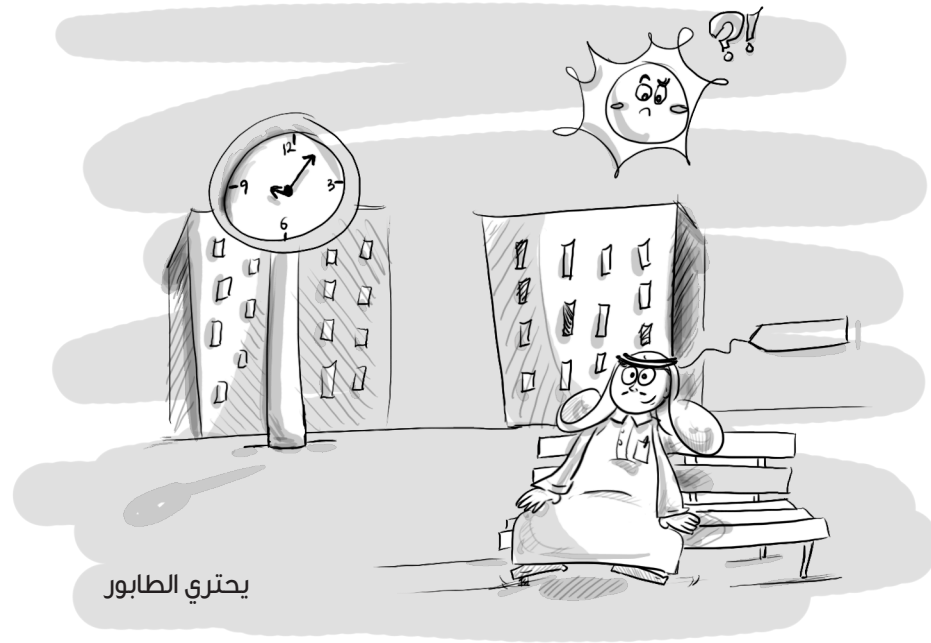
تأليف: بدرية العبد الرحمن العبيد

رسوم: ضي محمد العبد الكريم

برعاية/ موقع استبيان الإلكتروني

# الفصل الأول: دق الجرس .. دق الجرس

الاستعداد للجامعة



ألف مبروك.. لقد أصبحت طالبا في الجامعة.. ولم تعد طالبا نظاميا بعد اليوم! ربما تفكر الآن بتمزيق كتبك المدرسية المملة والصراخ في العالم كله: أنا طالب جامعة ياهوووه.. ونحن بدورنا نصفق لك ونبارك لك هذه الحماسة الجارفة!

من حقل أن تشعر بالفرحة بهذا القدر، فالمرحلة الجامعية هي تغييرك الأول وبطاقة دخولك للعالم الأكبر. إن النقلة الكبيرة التي تنتظرك في عالم المعرفة لن تشمل فقط كمية المواد التي ستدرسها، والمواد المملة التي تظن أنك تخلصت منها في تخصصك، ولكنها ستشمل أيضا طريقتك في التفكير ومصادرك في تلقي المعلومة. ينظر الكثير من الطلاب والطالبات لمرحلة الجامعة على أنها المرحلة التي تصبح فيها قادرا على التغيب عن المحاضرات دون توبيخ.. وهذا وإن كان صحيحا إلى حد ما، فإنه ليس الاختلاف الأهم في المرحلة الجامعية عن مرحلة التعليم العام.



مرحلة الجامعة تعني أول خطوة من خطوات استقلاليتك في الحياة..

فقد اخترت تخصصك، وعزمت أن تخوضه وتقرأ فيه وبنيت على قرارك ألاماً قد تتحقق وقد لا تتحقق..

المهم أنك اتخذت واحدا من أهم القرارات في حياتك، وبناء عليه فأنت الآن (طالب) أكثر منك (تلميذ) وأنت الآن من سيسعى بقرائه وتفكيره وبحثه وتسألاته الكثيرة نحو المعرفة، بدلا من أن تسعى المعرفة المملة المحدودة والصغيرة إليك عبر الكتب المدرسية.

في المرحلة الجامعية لن تنتظر الأستاذ ليخبرك ما عليك أن تقرأه، بل أنت من سيسأل، ثم أنت من سيقراً.. ثم أنت من سوف يقرر ما ستكون عليه الإجابة.



في المرحلة الجامعية لن تكون مطالبا بالحفظ والتسميع من مصدر واحد، بل سيكون بإمكانك أن تبحر في عالم المعرفة لوحده، وسيكون عمل أستاذ المادة إرشادك وتوجيهك بدلا من تلقينك وحشو رأسك.. قد يبدو لك عالم الجامعة مثاليا، ولكن الحقيقة أنه عالم محفوف بالتحدي والإثارة والاستكشاف والاستقلالية.

ودورنا في هذا الكتاب تقديم نصائح وإرشادات وإضاءات في طريقك الموفق للجامعة.

هذا الكتاب سيقدم لك تجارب وقصص، طرقا وأدوات لتحفر بها طريقك نحو النجاح بإذن الله..



– سيتحول التعلّم إلى مغامرة!

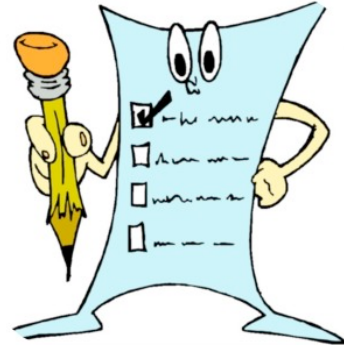
– ستتطور مهاراتك وحواسك

– ستكتشف الحقل المعرفي الذي يجتذبك

– ستصبح مسؤولاً عن تعلّمك وإيجاد مصادر معرفتك

– ستثق بذكائك وعقليتك

## هذا ليس كل شيء!



خذ ورقة وقلمًا وأجب على ما يعجبك من النقاط التالية :

☐

سأكوّن صداقات جيدة في جامعتي

☐

سأحصل على درجات عالية بإذن الله

☐

سأطور مهاراتي في الحديث واستخدام مفرداتي اللغوية

☐

سأتعلم العمل الجماعي

☐

سأتعلم المزيد عن نفسي وقدراتي

☐

سأتعلم ترتيب وقتي

☐

سأتعلم كيف أوازن ما بين مسؤولياتي العلمية والاجتماعية

☐

سأطور مواهبي وأكتشف مواطن الإبداع داخلي

☐

كل واحدة من هذه النقاط هي فائدة محتملة من جو الجامعة الرائع..

كل ما عليك هو أن تستعد جيداً لخوض هذه المغامرة

## كيف أستعد لتخصصي؟

من الضروري وأنت تحدد تخصصك أن تعرف المواد التي أنت مقبل على دراستها. سواء المواد الأساسية أو المواد الاختيارية.

يمكنك معرفة ذلك عبر تواصلك مع طلاب الدفعات السابقة عبر منتديات الجامعة، أو تواصلك عبر بوابة الجامعة مع

القسم الذي ترغب التسجيل فيه.

هذا لا يعني أنك سوف تبدأ بالدراسة والقراءة قبل الآخرين، ولكن هناك

مهارات ومعارف مسبقة يفترض بك أن تكون ملماً بها قبل أن تخوض

تجربة التخصص..

مثلاً: لو كنت سوف تدرس في كلية الطب، فمن الضروري أن تكون متقناً

لمبادئ اللغة الإنجليزية لأن الدراسة ستكون باللغة الإنجليزية..

لو كنت سوف تتخصص في إدارة الأعمال فمن الطبيعي أن تكون ملماً بأساسيات الرياضيات، لأنها مادة أساسية في

السنوات الأولى من إدارة الأعمال.



## الكورسات التحضيرية:

تقدم أكثر الجامعات السعودية سنة تحضيرية أو فصلاً دراسياً قبل سنوات التخصص، يدرس فيه الطالب والطالبة المواد التي

سوف تمهّد للتخصص، ومن أهمها اللغة الإنجليزية والرياضيات والكمبيوتر.

لو لم تكن جامعتك تقدم هذه الكورسات فيمكنك أن تحصل عليها في معاهد التدريب.

لا تتهاون أبداً في مسألة الكورسات التحضيرية، فربما كان مستقبل مسيرتك في الجامعة يعتمد عليها.



إن الاختيار العشوائي بناء على أحكام عاطفية أو على توصيات الآخرين واقتراحاتهم قد يؤدي إلى نتائج غير مرغوبة في الغالب.  
من الطبيعي أن تشعر بالحيرة بعد المرحلة الثانوية، خصوصاً لو كنت لم تخطط للتخصص أو كانت أحلامك مبنية على معلومات غير وافية عن التخصص ومتطلباته.

أجب على هذه الأسئلة أدناه بعد أن تستعرض مجموعة من التخصصات المحتملة:

١- ماذا أعرف عن تخصصي؟

٢- هل أملك مستلزمات هذا التخصص؟ (لغة-مهارات محددة أساسية)

٣- ما هي الوظائف التي أتوقع الحصول عليها بعد تخصصي؟

٤- هل قرأت شيئاً في هذا التخصص؟

٥- هل تخصصي يوجد في جامعة يمكنني التواجد فيها مكاناً وزماناً في الوقت المحدد لبداية الدراسة؟

٨- هل الزمن المحدد لدراسة تخصصي يناسبني؟

٩- هل يمكنني تحمل ضغوطات إجادة مهارات محددة أثناء التخصص؟ (مثلاً إجادة مهارة التشريح في تخصص الطب)

١٠- هل سيمكنني الحصول على مصادر معلومات دراسية: كتب، أقراص مدمجة، أفلام..؟ بسهولة؟

بناء على إجاباتك على هذه الأسئلة سيمكنك أن تحدد إن كان التخصص يناسبك أم لا.

## \*\*ضغوطات ورفض

قد تواجهك ضغوطات اجتماعية حول تخصصك، وتدخل الأهل والوالدين في تحديد رغبتك قد يكون صعوبة حقيقية..  
لا تسمح لأي أحد أن يقرر بالنيابة عنك، فتخصصك هو لك، وأنت من سيدرسه وأنت من سيعرف مدى مناسبتة لك من عدمها.



الأم: وأنا يا وليدي أبيعك تصير دكتور زي ولد خالتك..  
الأب: يابوك الطب طلع الشيب براسي، خلّك مهندس زي ولد عمك.

## \*\*أوهام وأفكار غريبة:

-أنا مو قدها!

ضع في اعتبارك انك لم تقبل في قسمك إلا وأنت تستحق هذا الكرسي الذي منحتة..



وحش الخوف من الفشل يخبر لاعب التنس أنه سيخرب فرصه في

الفوز، ويرد عليه اللاعب بأنه لا يريد أن يخرج أمام الناس ولا يريد أن

يرتكب أخطاء وماذا سيقول الناس عنه/ كارتون بريشة ريتشارد

دوزكاك



أنا لست ذكيا!



ليس بالضرورة أن تكون ذكيا حتى تكون طالبا جامعيًا..التعلّم يتم بتراكم المعرفة وليس بأن تولد وفي رأسك دماغ آينشتاين..

أنا لا أستطيع المذاكرة ولا أعرف السبب، ربما عين!



هذي عين أم صويلح الي ماصلت على النبي،  
وعين أم دحيّم الي تطيح الطير من السما

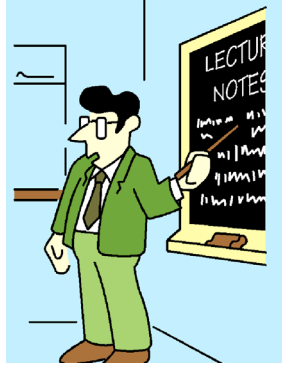
**هذه الأوهام كافية لأن تقتل الطموح في قلبك، عندما تفشل فإن سبب فشلك هو تقصيرك أو عدم قدرتك على إدارة وقتك، لا تترك هذه الأفكار تخدر مسيرتك وتشغلك عن حل مشكلتك الحقيقية.**

**\*\* ماذا يفعلون في الجامعة؟**

أساليب جديدة في التدريس:

## محاضرات:

قد تمتد من ساعة إلى ثلاث ساعات تتخللها فترات راحة قصيرة. يحضرها عدد كبير من الطلاب. غالبا لن يتم التركيز عليك كفرد أو كطالب أثناء المحاضرة مثلما كان عليه الوضع في المدرسة.



لا تعطيك المحاضرة كل المعلومات التفصيلية حول موضوع ما، بل ربما يقرر لك أستاذك وحدة كاملة يتناولها خلال محاضرة واحدة، ويكون كل الحديث حول الخطوط الكبرى لموضوع الوحدة ويبقى عليك دور البحث في المصادر للاستزادة في الوحدة نفسها.

## حلقات النقاش Focus Group

وهي طريقة في تبادل المعلومة عن طريق اجتماعك أنت ومجموعة نقاش لتبادل خلاصات ما قرأتموه أو توصلتم إليه من نتائج وتجارب، تحت إشراف أستاذ المادة.

قد يعيب هذه الطريقة أن المشاركين في الحلقة ربما يجنحون إلى:

(١) الاستحواذ على الجلسة

(٢) الانسحاب من الجلسة وترك العمل كله على البعض..

الحلقة البحثية أو حلقة النقاش هو آلية لتطوير مهاراتك

المعرفية- مهارات التواصل والتعبير- مهارة اكتساب المعرفة

وتنقيحها.



## اللقاءات المنفردة مع الأستاذ – الأستاذة

حيث يمكنك زيارة أستاذ المادة في ساعاته المكتبية ومناقشته، والاستعانة به في تخطيط بحثك أو قراءة مصادرك أو أي شيء مما يتعلق بالمادة.



## ورش العمل

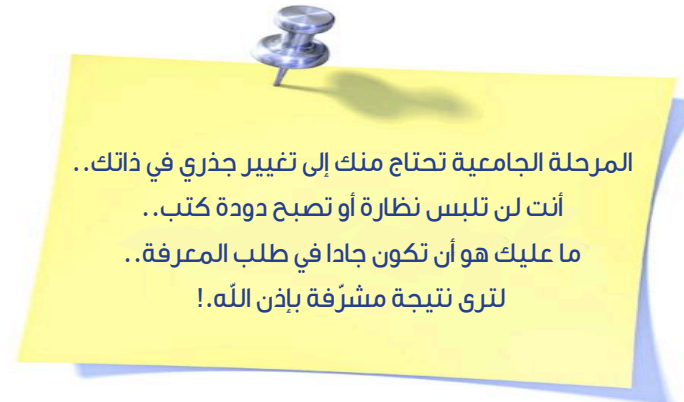
وهي نمط متقدم من التعلم تقوم فيه بتقاسم العمل على وحدة أو موضوع أنت ومجموعة من الزملاء. يرجع كل واحد منكم إلى مصادر مختلفة ويعود إليكم في اجتماع الورشة بخلاصة عمله مكتوباً. ويتم دمج هذه الخلاصات معا واختبار استيعاب بقية طلاب المجموعة لها.

## التعلم عن بعد

بحيث تتمكن من الحصول على موادك ومصادرك والتراسل مع أستاذ مادتك عبر الإنترنت. بعض من الجامعات السعودية تقدم برامج للتعليم عن بعد، حيث يتمكن الطالب من التواصل مع جامعتة عبر موقع الجامعة الإلكتروني والحصول على المواد والساعات على الإنترنت.. ومن ثم تعقد الاختبارات بشكل رسمي في مقر الجامعة مثلما هو المعمول به في برامج التعلم عن بعد الذي تقدمه جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية.



## حلقة في ودنك!



المرحلة الجامعية تحتاج منك إلى تغيير جذري في ذاتك..  
أنت لن تلبس نظارة أو تصبح دودة كتب..  
ما عليك هو أن تكون جادا في طلب المعرفة..  
لترى نتيجة مشرفة بإذن الله!

## شخصيتك يا طالب الجامعة!

في الجامعة يتوقع منك أن تتمتع بالآتي:



–الاستقلالية: لابد أن تكون قادرا على الوقوف على قدميك وحدك. هذا لا يعني أنك لن تتلقى المساعدة من الآخرين، ولكن عليك أن تكون قادرا على العمل الفردي وتحمل المسؤولية وحدك.

–الدافعية الذاتية: من الآن فصاعدا، لا تنتظر أحد والديك أو أقاربك ليشجعك على التعلم والعمل، أنت الآن من ستدفع نفسك بنفسك للجدية..



–الانفتاح للعمل مع الآخرين: في الجامعة، العمل الجماعي أمر مألوف، تعوّد عليه وكن متقبلا له.



-القدرة على تحديد أهدافك وتتبع

مسار تطورك: عندما تكون قادرا

على رصد التغييرات في شخصيتك

ومعرفتك سيكون من السهل عليك

اتخاذ الخطوة القادمة في طريق

النجاح.



-القدرة على تنظيم وقتك:

احتفظ بجدول وتقويم تعرف فيه :

١- مواعيد المحاضرات- مواعيد

الاجتماعات والسينمينارات

٢- مواعيد تسليم الأبحاث وأوراق

العمل ومتطلبات المواد

٣- مواعيد الاختبارات الفصلية

والنهائية.



إدارة الضغوطات:

إنه من الطبيعي جدا أن تحس بالضغط والقلق في بداية أي تجربة جديدة. ضع في اعتبارك أنه من السهل جدا أن تتغلب على الضغوط والقلق لو :

١- حددت بالضبط مصدر القلق لديك (المواصلات\_صعوبة التخصص- مشكلة اللغة الإنجليزية)

٢- لو وضعت في اعتبارك أن كل الطلاب قبلك وبعدك عانوا وسيعانون من نفس القلق الذي تعاني منه.

ضع علامة صح أمام الصعوبة التي تتوقع أن تواجهها في بداية مرحلة الجامعة وحدد مدى خطورتها:

مدى خطورتها				الصعوبة
غير موجودة	خفيفة	متوسطة	شديدة	
				صعوبة التواصل مع الآخرين
				صعوبة إدارة وقتك وتنظيمه
				صعوبة فهمك للغة الأكاديمية
				صعوبة في تحرير المقالات العلمية أوالبحوث
				صعوبة التكيف مع جو الجامعة
				ضعف في الثقة في النفس

كيف أدير الضغوطات والصعوبات وأتغلب عليها؟

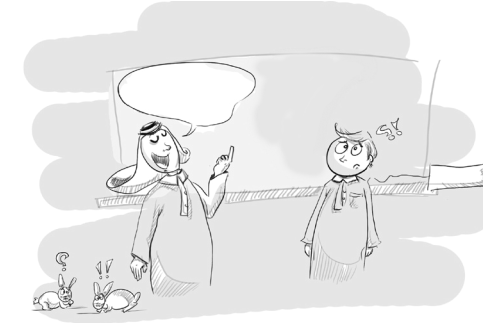
-بعدما تكون قد أجبت على الأسئلة السابقة، ضع لنفسك خطة ترتب فيها الصعوبة الأشد وتنتهي بالصعوبة الأقل أهمية.

(مثال/ لو كانت لديك صعوبة في المواصلات فيمكنك أن تتدبر أمر شركة نقل تلتزم بتوصيلك لمكان الدراسة/أو ربما تبدأ التفكير في الحصول على سكن داخل الجامعة إن كان متاحا

إن كانت لديك صعوبة التواصل مع الآخرين فيمكنك البدء بعمل علاقة زمالة مع أحد الطلاب ومن خلاله يمكنك التغلب على صعوبة تكوين صداقات جديدة.

إن كانت لديك صعوبات في فهم اللغة الأكاديمية عند أستاذ محدد، يمكنك الحديث معه على انفراد ومصارحته بضرورة أن يستخدم لغة مفهومة وتراكيب أكثر بساطة، أو أن يتحدث بسرعة أقل. وقس على هذه الأمثلة ما شئت من الصعوبات .

-احذر من أن تقارن نفسك بغيرك من الطلاب. كثير من الطلاب يستخدمون حيلة نفسية كنوع من التفاخر أمام الطلاب الآخرين، من أجل تكوين هالة إعجاب خاصة بهم. كن واثقا من نفسك فأنت وحدك من يصنع نجاحك، وأنت وحدك هو أهم شخص في حياتك وفي عالمك..



أنا أذكر قبل الاختبار بساعة، وأجيب ٧٠ زي سلامو عليكم

**-لا تكلف نفسك فوق طاقتها، ولكن اعرف الأهم فالمهم.**

جد الدعم من الآخرين، الطلاب في المستويات الأعلى والذين سبق لهم دراسة موادك يفيدونك بتجاربهم بطريقة قد لا تصدقها، ويدعمونك نفسيا لأنك ترى بعينيك أنهم تجاوزوا الخطوة التي تخطوها.

كن خلّاقا ومبدعا في حل مشاكلك، لا تتشج أو تطلب من الآخرين أن يحلوا مشكلتك، بل تجاوزها أنت بطريقة ذكية.

لا تعمل من الحبة قبة، أي لا تكبر من شأن الصعوبة التي تواجهها، فمهما كانت الصعوبات إلا أن تجاوزها سهل بإذن الله، وأنت لست أقل ممن واجهوا الصعوبات من قبلك ونجحوا في التغلب عليها.



استحضر دائما تجارب من خاضوا الصعوبات قبلك وتجاوزوها، وتأكد أنك لست أقل منهم في شيء.

وضعي، لم تكن دراستي الجامعية مفروشة بالورود، بل كانت زوجة وأما لطفلين وحامل في الطفل الثالث عندما التحقت ببرنامج البكالوريوس في جامعة الملك سعود، وفوق ذلك كله، لم تكن لدي مواصلات لتأخذها إلى مقر كلية الآداب البعيد جدا عن منزلي!

اقرأ معي تجربة وضعي:

«كانت دراستي في جامعة الملك سعود حلما راودني كثيرا، فقد انقطعت عن الدراسة بمجرد زواجي بعد الثانوية العامة ونفري للولايات المتحدة مع زوجي. عندما عدتُ للمملكة التحقت بمعهد الإدارة متخصصة في علوم الحاسب، ولكن ذلك كان صعبا بسبب ظروف عائلتي الصغيرة والمواصلات وطبيعة دوام معهد الإدارة، أخيرا يسر الله لي الالتحاق بجامعة الملك سعود، ولكن المواصلات والعائلة كانتا أكبر عائق. تغلبت على هذه الصعوبة بالاشتراك بالنقل الخاص بالجامعة وإلحاق أبنائي بحضانة الجامعة.

لم يكن هناك من يساعدني أو يدعمني، فقد كنت حريبا \_لوحدي\_ أدير شؤون عائلتي الصغيرة وأعاني في حملي الثالث من متاعب صحية كثيرة. كنت أستغل أوقات فراغي القليلة لإنجاز قراءتي الجامعية وفروضي الأكاديمية وأبحاثي. لم يكن مفاجأة لي أن أكون الرابعة على دفعتي وبتقدير جيد جدا مع مرتبة الشرف، لأنني بذلت جبردي لوحدي دون دعم خارجي. والدن كلما تذكرت تلك السنوات الصعبة الحافلة بالعمل والصفوف النفسية أحس بالامتنان لله سبحانه وتعالى، كما أشعر بالفخر والراحة، أولا لأنني أحصل مؤهلا عاليا، وثانيا لأنني أثبتت جدارتي أمام نفسي وأمام الجميع برزوا النجاح رغم كل الصعوبات. بعد هذا الإنجاز أصبح لدى يقين بأن كل شخص يستطيع تحقيق طموحاته بالعزيمة والإصرار»

وضعي خريجة قسم اللغة الإنجليزية في جامعة الملك سعود



عندما تقبل في قسمك الذي ترغبه فعليك أن تكون شكورا لله لأنه يسر لك ذلك، فقد تجرى الرياح وأنظمة الجامعة

والبيروقراطية بما لا تشتهي السفن، كما حصل في قصة نورة:

«كنت قد التحقت بجامعة الإمام محمد بن سعود في آخر لحظة، أعنى بعدما انتسبت القبول والتسجيل، وذلك لظروف لم أحسب لها حسابا، حينها أخبروني أن القبول في قسم اللغة الإنجليزية قد انتسب وأن الفرصة الوحيدة لي هو الالتحاق بقسم اللغة العربية حتى يتسنى لي التحويل لقسم اللغة الإنجليزية، وبالفعل، فقد وجدتني ألحق بقسم لا أريده ولا أرغبه، ولكنني قاومت ذلك الشعور البغيض وكافحت على حصلت على معدل عالٍ جدا في المستوى الأول ، ولحظتها تقدمت للتحويل لقسم اللغة الإنجليزية بكل فخر، ولكن الصعوبات لم تتوقف عند هذا الحد، فقد وجدت القسم يطالبني بالالتحاق بكورس البكالوريوس دون المرور بالفصل التحضيري الذي مرت به كل زميلاتي، وهكذا وجدت نفسي جديدة على القسم وعلى الزميلات وعلى مجتمع قسم اللغة الإنجليزية، ولأنني معروفة بصعوبة تكويني للصدقات فقد كنت فعلا أشعر بالوحدة حتى أسابيع طويلة من بداية الدراسة.

لكن ذلك الشعور لم يزدني إلا قوة، فأنا أعرف أنني لم أدخل الجامعة لكي أفسل أو لكي أترك الظروف تنال مني، كنت أقوى من الصعوبات بفضل الله أولا وأخيرا، والآن أنا خريجة أنظر لسنوات تهي بكل فخر وأشكر الله على نعمته كل يوم.»

نورة خريجة كلية اللغة الإنجليزية في جامعة الإمام محمد بن سعود

قد لا تكون أحلامك هي المسار الصحيح لحياتك ، وقد لا يتاح لك تحقيقها بسبب ظروف اقتصادية لا تتوقعها، ولكن نجاحك يكمن في تعايشك مع ما أتاحتها الظروف ربما كانت قاهرة..

يوسف، تخرج من الثانوية العامة وهو يحلم بالتخصص في آداب اللغة الإنجليزية في جامعة الملك سعود، حيث حصل فعليا على قبول مبدئي، ولكن ظروفه الاقتصادية لم تنح له الانتظام في الدراسة:

« كنت حزينا جدا لأن كل الأولاد في سني حصلوا على سيارة من أجل الذهاب للجامعة، ومن المعروف أن الرياض تخلو من وسائل المواصلات العامة، وكانت السيارة الوحيدة المتاحة لي هي سيارة قديمة جدا، كانت غير قادرة على احتمال مسافات طويلة كنتلك إلى جامعة الملك سعود.

كان حزني شديدا لأن ما يفصلني عن تحقيق حلمي هو سيارة لا تملك عائلتي ذات الدخل المحدود أن تدفع ثمنها، وانكفأت على نفسي مدة أسبوعين أو ثلاثة وأنا أبحث عن حل بلا جدوى، فعائلتي لم تستطع تقديم حل لي، والدرتي بذلت ما في وسعها، ولكن شراء سيارة جديدة أو مستعملة بمواصفات جيدة كان أمرا مستحيلا في ذلك الوقت، نظرا للظروف العائلية، وخلال أسبوعين أقفعت نفسي أنه ليس بالإمكان أحسن مما كان، وأنه بإمكانني أن أحقق حلما مختلفا عن حلمي بأن أخصص في اللغة الإنجليزية.

وهكذا التحقت بكلية قريبة من منزل العائلة، وكانت السيارة القديمة توصلني إليها، وأصبحت هذه السيارة القديمة صديقتي الحبيبة لأنها ساعدتني في تحقيق حلمي في إكمال الجامعة، حتى وإن لم يكن نفس الحلم الكبير الذي طالما حلمت به في الثانوية، المزمع أنني استمتعت بكل أيام دراستي وتخرجت، وأصبحت الآن معلما، وقد تزوجت وكوّنت عائلة صغيرة وبعيدة واشترت سيارة جديدة بمواصفات رائعة قبل أن أصل الثلاثين من عمري. وأحمد الله تعالى على ذلك، وأنا الآن أفكر في الحصول على دورات اللغة الإنجليزية في بريطانيا مع عائلتي بعدما جمعت مبلغا يكفني من ذلك، لقد تعلمت من هذا الدرس المبكر في حياتي أن الله تعالى قد يكتب لنا مسارا للنجاح في حياتنا مختلفا عن المسار الذي نتخيله ونحن صفار أو مراقبون، المزمع أن نفتتح بأقدار الله وأن نعمل بجد وجهد وجدية وأن لا نركن للكسل والتسويق والاكتئاب عندما نواجه الصعوبات.»

يوسف، خريج كلية المعلمين بالرياض



اقرأ نشرات القسم وتابع أخباره على موقعه الإلكتروني أو جريدة الجامعة.

تعرف على أماكن بيع الكتب المستعملة فقد تحتاج إليها وتكتشف فيها ما لا تجده

في متاجر الكتب العادية.

إذا لم تكن متعودا على قراءة الكتب الكبيرة، ابدأ بتعويد نفسك على قراءة الكتب

الأصغر حجما، وامنح نفسك مكافأة كلما أنجزت قراءة كتاب. طوّر مسيرتك من الكتب الأصغر إلى الكتب الأكبر.

اصنع لنفسك ملفا تخزن فيه (معلومات عامة) عن القسم والتخصص وأنظمة الجامعة، وأعمالك التي أنجزتها قبل الجامعة. هذا

الملف سيكون تسجيلا دقيقا لتطورك المعرفي والمهاري.

## تعرف على مهاراتك!

كل واحد منا يملك مهارة محددة في شخصيته، وكل ما علينا هو اكتشاف هذه المهارة وتطويرها، إذ ربما تكون هي نقطة الصفر

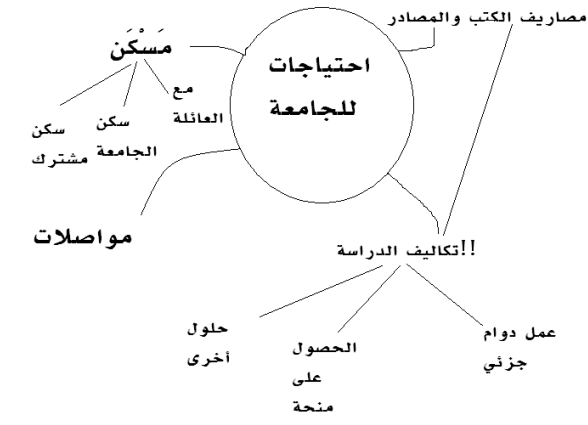
في مشوار نجاحنا بإذن الله!

## ماذا تعني كلمة مهارة؟



إنها تعني القدرة على إتقان نشاط تعلّمي محدد، والقدرة على تطويره وتحويله إلى احتراف عبر التدريب المتواصل.

الكل يملك تجربة خاصة من الصعوبات، يمكنك أن تكتب لنا تجربتك والصعوبات التي واجهتها، والكيفية التي تغلبت بها على الصعوبات.



ثق تماما أن الحياة لا تكون حلوة إلا بالصعوبات.

## خريطة الاحتياجات والمصادر:

ارسم خريطة تتبع فيها ما تحتاجه وما تراه ضروريا لحياتك الجامعية...

هذه الطريقة المرحية ستنظم سلسلة احتياجاتك وستجعل نظرتك

لها شاملة ومفصلة في نفس الوقت:

## أمر مهم للاستعداد للجامعة

– عود نفسك على زيارة المكتبة

واقتناء الكتب سواء كانت

ورقية أم إلكترونية.

– عود نفسك على القراءة

السريعة، حيث يوجد هناك

دورات في تطوير مهارة القراءة

السريعة وكتب تساعدك

وتدربك على اكتساب هذه

المهارة.



ولها أمثلة متعددة، فعلى سبيل المثال،

من **المهارات العقلية:**

مهارة الحفظ- مهارة الفهم- مهارة

النقد-مهارة التنفيذ

من **المهارات اللغوية:**

مهارة إعادة الصياغة (التلخيص)

-مهارة الإيجاز-مهارة الإطناب-مهارة

الشرح بأكثر من طريقة.

من **المهارات المتعلقة بالشخصية:**

مهارة إدارة الحوار-مهارة الإقناع-مهارة

التنفيذ السريع.

من **المهارات الإبداعية:**

مهارة الكتابة (الإبداعية مثل القصة

والخاطرة)-مهارة الشعر-مهارة

الرسم-مهارة الشغل اليدوي.

فَنش في شخصيتك واكتشف المهارة المخزونة فيها.

## مكونات أساسية لتفهم كل مادة:

ل معرفة من أين تبدأ وكيف تتطور:

عندما تريد تطوير مهارة ما عليك أن تبدأ أولاً بمعرفة نقطة البداية التي ستنتقل منها،

افرض أنك تريد تطوير مهارة تعلم اللغة الإنجليزية، عليك أن تعرف مستواك في

اللغة الإنجليزية قبل أن تبدأ في تطوير مهارتك. الفشل سيكون طبيعياً لو بدأت من

مستوى أعلى من مستواك بكثير.



٢\_ معرفة المطلوب منك في كل مادة:

كثير من الأساتذة يقعون في الإطناب والتطويل والاستطراد، وهذا يجعل الطالب مشتتاً

في معرفة ما هو المطلوب في المادة، وما هو الهدف من دراسة هذه المادة. يمكنك أن

تتفادى هذه الفوضى عبر قراءة دليل المادة أو سؤال الأستاذ بشكل مباشر.

من المعتاد أن يحدد أستاذ المادة درجات الاختبار الفصلي ودرجات البحث والاختبار

النهائي في المحاضرة الأولى، احرص على معرفة هذه التفاصيل مبكراً حتى تتمكن من

التخطيط بشكل أفضل.

٣\_ التخطيط، الأسلوب، والإستراتيجية:

عندما تعرف المادة والمطلوب منك لاجتيازها، عليك أن تخطط لاستراتيجية تفهم فيها المادة، تنفذ الواجبات

المطلوبة منك فيها ضمن جدول زمني محدد بموعد التسليم أو موعد الاختبار.

مثلاً: أستاذ مادة اللغة العربية يطلب منكم قراءة فصل من المرجع

الأساسي للمادة قبل أن تحضروا الدرس، ويريد منكم تنفيذ بحث فصلي

حول المادة، ويريد منكم اختبارين: فصلي ونهائي .

ابدأ بالتفكير في عنوان مناسب للبحث من الأسبوع الأول وناقش فيه أستاذك،

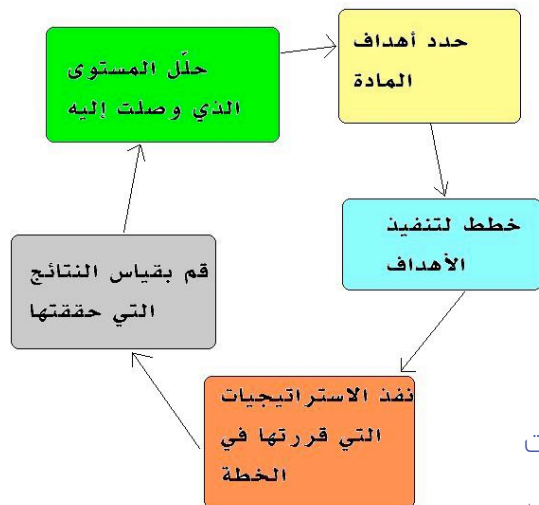
ثم ابدأ باسترجاع واستذكار كل محاضرة عبر قراءة سريعة في مصادرها بعد

كل محاضرة.

بهذه الطريقة، سيأتي موعد تسليم البحث وأنت مطمئن أنك نفذت بحثك واستذكرت

محاضراتك واستوعبتها بدون تضييع للوقت ، في الوقت الذي يقع فيه كثير من الطلاب

في مأرق التسويف والفوضى وعدم معرفة ما يفعلون بسبب قلة التخطيط وضعف إدارة الوقت.



٤-الثقة والتوكل على الله تعالى:

من أجل أن تنجح في أي مادة مهما كانت صعوبتها، لابد أن تضع في اعتبارك أنك تستحق دراسة هذه المادة وأنت قادر على النجاح فيها. كثير من الطلاب يعتقدون أن النجاح في المواد ليس لهم بل هو لطلاب آخرين. وهنا يبذلون وقتا وجهدا وهم يضعون أنهم (فاشلون) في عقلهم الباطن.

مهما تكن المادة التي تدرسها صعبة وثقيلة، كن واثقا أن الله سيوفقك لاجتيازها، وكن واثقا أن عقلك البشري قادر على هضمها وتعلمها بقليل من الجهد والصبر.

٥-الممارسة، وتعويد الذات :

كل المهارات تتطور عن طريق التدريب والممارسة وتلقي النقد

الخارجي ، فمهارة الإعراب، أو التثريح، أو التحدث بالإنجليزية، أو

تركيب الأدوية، أو حل الدوال الرياضية، أو إلقاء الخطب، أو مهارة كتابة

دراسات الجدوى ، أو مهارة مسك الدفاتر المحاسبية. كلها مهارات

تتطور وترتقي إلى مستوى العادة والاحتراف عبر التدريب والممارسة

المستمرة.

٦- معرفة نمط تعلمك

عليك أن تتعرف على الطريقة التي يتعامل بها عقلك مع المعرفة، فهناك أناس بصريون، يتخيلون

المعلومات على شكل صور ويتعلمون عبر الصور مالا يتعلمون عبر الحواس الأخرى، وهناك أناس سمعيون يتعلمون

عبر السمع مالا يتعلمونه عبر الحواس الأخرى. وهناك أناس حسيون يتعلمون عبر الارتباط الحسي بالشم أو اللمس أو

التذوق مالا يتعلمونه عبر السمع والبصر.



بصري

حركي

سمعي



أنماط التعلم

## كيف أعرف أنني تعودت على هذه المادة الدراسية أو تلك؟

\_ عليك أن تجيد المهارات الابتدائية التي تعتمد عليها مهارات تلك المادة:

**مثال:** لو أمكنك أن تستحضر أنموذجا لجدوى مشروع تجاري في عقلك قبل أن تبدأ كتابة جدوى جديدة، فمعنى هذا أنك قد أجدت مهارة كتابة جدوى المشاريع.

**مثال:** لو أمكنك أن تستحضر نموذجا لجملة إنجليزية صحيحة قبل أن تتحدث، فمعناه أنك قد أجدت مهارة صياغة الجملة الإنجليزية.

\_عندما تكون قادرا على استحضار أنموذج مثالي في عقلك لهذه المهارة، فهذا يعني أنك قد أصبحت محترفا.

**مثال:** عليك أن تجيد اشتقاق الدالة الرياضية قبل أن تجيد مهارة التفاضل.

**مثال:** عليك أن تجيد الجمع والطرح والقسمة والضرب قبل أن تبدأ في التدرب على مهارة مسك الدفاتر.

**مثال:** عليك أن تكون قادرا على التفريق بين أنواع الكلمة العربية قبل أن تجيد مهارة الإعراب.

عندما تكون قادرا على الاستذكار والتفاعل والاستمتاع

بالمادة وقتا أطول، فمعنى هذا أنك قد وصلت إلى

مستوى الإجابة، لأنك قد ارتبطت عقليا ونفسيا بهذه المادة.

حلقة في ودنك:

ليس من الضروري أن تكون ذكيا وعبقريا لتجتاز المواد وتتعلمها.

ذكاؤك الطبيعي الفطري قادر على أن يوصلك لمرحلة النجاح بقليل

من الجهد. كن واثقا من ذكائك ولا تقلل من شأن نفسك.



مهارات اجتماعية:

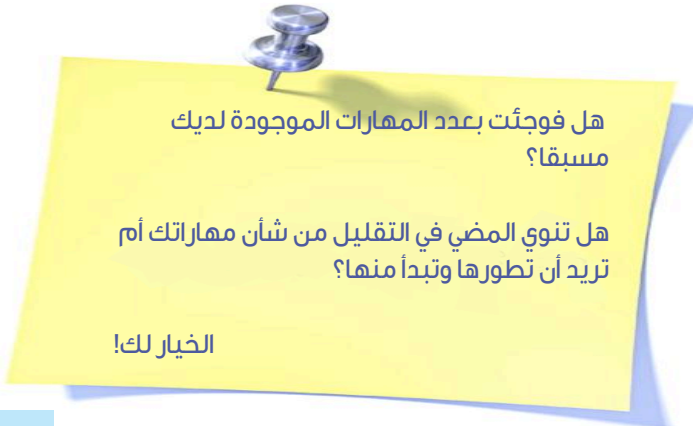
- ☐ القدرة على التفاعل مع الناس من مختلف الثقافات والبيئات.
- ☐ القدرة على تفهم وجهات النظر المختلفة لعدد من الناس حول قضية واحدة
- ☐ القدرة على التفاوض.
- ☐ القدرة على مساعدة الناس في اتخاذ القرارات.
- ☐ القدرة على الإدارة والتواصل بالهاتف.
- ☐ القدرة على التنبؤ بمشاعر الآخرين.
- ☐ القدرة على التعليم والتدريب.
- ☐ القدرة على التحدث مباشرة نحو نقطة محددة.
- ☐ الشجاعة في الاعتراض على القرارات المجحفة (القدرة على الاحتجاج المنطقي)
- ☐ أخرى (اذكرها):

مهارات عقلية لغوية:

- ☐ القدرة على الإبداع والتصميم والإخراج.
- ☐ القدرة على رؤية صورة شاملة (التفكير الشمولي).
- ☐ القدرة على تنظيم الأولويات.
- ☐ القدرة على إدارة التغيير والتحوّل.
- ☐ القدرة على تنظيم وتصنيف المعلومات.
- ☐ القدرة على تنظيم العمل قبل موعد التسليم.
- ☐ القدرة على السيطرة على النفس في وقت الأزمات.
- ☐ القدرة على انتقاء المفردات.
- ☐ القدرة على التعامل مع الحاسب.
- ☐ القدرة على البيع وإقناع المشتري.
- ☐ القدرة على كتابة تقارير إدارية ورسمية.
- ☐ أخرى(اذكرها):

مهارات شخصية:

- ☐ القدرة على معرفة احتياجاتي الأكاديمية والشخصية
- ☐ القدرة على التعلم من أخطائي
- ☐ القدرة على إدارة الضغط
- ☐ القدرة على المخاطرة والتجريب
- ☐ القطعية (ثقتي بقراراتي وصحتها)
- ☐ الإصرار والمثابرة
- ☐ القدرة على معرفة أهدافي
- ☐ القدرة على تحمل المسؤولية في أفعالي
- ☐ الثقة بقدراتي الخاصة
- ☐ أخرى (اذكرها)



هل فوجئت بعدد المهارات الموجودة لديك مسبقا؟

هل تنوي المضي في التقليل من شأن مهاراتك أم تريد أن تطورها وتبدأ منها؟

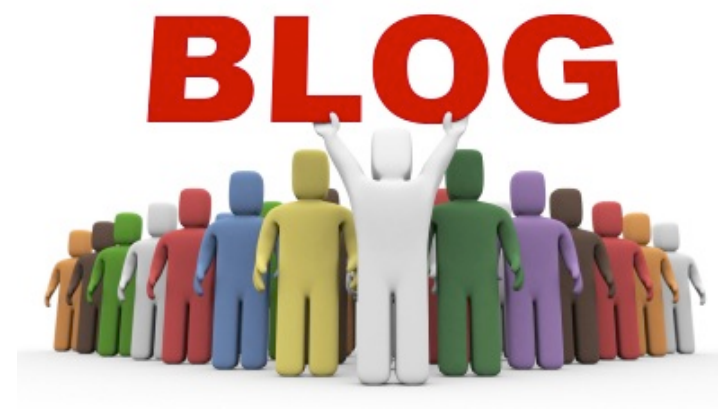
الخيار لك!

المحافظة على الموهبة والمهارة بعد اكتشافها قد لا يدوم ، خصوصا لو أهملت موهبتك أو قللت من شأنها، لذلك يجب أن تفعل شيئا تضمن به حفاظك على موهبتك مهما تكن مبتدئا فيها:



أنشئ ملفا شخصيا تخصص فيه قسما لمتابعة تطورك المهاري بحيث تدوّن نقاطا مختصرة حول بدايتك في هذه المهارة، وتزود ملفك بقصاصات وقصص مرحلة لتذكرك بتطورك..

يمكنك أيضا إنشاء مدوّنة على الإنترنت وجعلها ملاذا آمنا لك وربما لأصدقائك بحيث تكون هذه المدوّنة سجلا لتخزين ذكرياتك وتجاريك وبوحك ، وكل منجزاتك ..



إن إنشاء مدوّنة يضمن لك حقوقك الفكرية في أعمالك مهما تكن بسيطة أو غير ذات قيمة في نظرك.

## مذكراتي مع مهارة قراءة الكتب الإنجليزية:

الجزئين ٤-٨-٢٠١٢

أمضيت أسبوعين في قراءة كتاب مذكرات فريدريتش، ولم تكن تجربة سهلة كما توقعت بل واجهتُ صعوبات كثيرة في فهم بعض الكلمات ، لذلك كنت أقرأ ومعنى مترجم الكلمات الدّلي وأقوم بتدوين الكلمات الجديدة في مفكرتي .

عندما قررت البدء في قراءة النصوص الإنجليزية لم أكن قد قرأت أى كتاب بالإنجليزية من قبل، ولذلك قررت أن أبدأ باختيار كتب محببة ( مثل القصص والروايات ) وأن تكون مكتوبة بلغة بسيطة وموجزة للنائشة ، لذلك ذهبت اليوم إلى المكتبة وحصلت على كتاب بعنوان ( مذكرات فريدريتش ) وهو رواية مكتوبة للنائشة باللغة الإنجليزية ولفته مبسطة، سوف أحاول أن أعرف كم سأستغرق من الوقت في قراءته .

١٠-١٠-٢٠١٢

استعرت ثلاثة كتب إنجليزية جديدة وكلها قصص للنائشة، تحريت نفسي لإنهاء كل كتاب في خلال أسبوع.

الصفحة ٨-٨-٢٠١٢

فوجئت بأشئ أسمى الكتاب بسرعة خصوصا وأن أحداث القصة بدأت تصبح معقدة ومؤلمة عند النهاية، فوجئت أكثر أشئ اكتسبت أكبر عدد من المفردات الإنجليزية الجديدة في خلال أسبوعين ، ولم بعد التعرف على الحرف اللاتيني برعشتي بعد اليوم.

## حدد أهدافك في هذه المهارة بالذات، وحدد المدى الذي تريد أن تصل إليه، وعلى هذا الأساس سوف تقسم أهدافك إلى:

### أهداف قصيرة مدى

(يتم تحقيقها في وقت قصير من يوم إلى أسبوع، وتتضمن مهارات محدودة) مثال:

إتقان كتابة الهمزات المتوسطة، إتقان كتابة الخطاب الإداري، إتقان صيانة المعمل الدورية، اجتياز اختبار أسبوعي من عشر أسئلة في اللغة الإنجليزية، إتقان إلقاء خطبة..  
إتقان برنامج حاسوبي، إتقان درس لتجويد القرآن الكريم .. الخ

### أهداف متوسطة المدى

(يتم تحقيقها في وقت متوسط، من شهر إلى فصل دراسي، وتتضمن مهارات أكثر تعقيداً)

مثال:  
إتقان المهارات اللازمة لاجتياز اختبار التوفل (أو الآيلتس)  
إتقان قواعد التحرير العربي السليم.

الوصول إلى المستوى الأعلى مباشرة في اللغة الإنجليزية.

القدرة على التعامل مع الحاسب.

### أهداف بعيدة المدى

(يتم تحقيقها في وقت طويل، من فصل دراسي إلى عدة سنوات وتتضمن إنجازات انتقالية في حياتك)

مثال:  
التخرج بنسبة ممتاز  
الحصول على شهادة احترافية الوصول لمرحلة الاحتراف في رياضة التنس  
الحصول على وظيفة صحفية.

إنجاز بحث مسحي حول موضوع اجتماعي متخصص.

نشر كتاب.

كافئ نفسك في كل خطوة تخطوها باتجاه تطور مهاراتك، مثلاً: أقم حفلة صغيرة مع عائلتك أو اخرج في رحلة، واعترف لنفسك أنك تقوم بهذا احتفالاً بتطورك في هذه المهارة.

اعرض أعمالك على محترفين، ولا تتردد أو تخجل من ذلك لأن المحترف كان مبتدئاً مثلك. لاشيء مثل النقد والتوجيه من المختصين يمكنه أن يدفعك لمزيد من التطوير باتجاه الأفضل.



اجعل نفسك في بقعة الضوء، واجعل عائلتك وأصدقائك على معرفة وعلم بموهبتك ومهارتك. إن التغذية الراجعة من تعليقات الآخرين الإيجابية عليك تصوغ مهاراتك وتطورها بشكل أسرع.

### الذكاء والقدرات العقلية

قد تسأل نفسك دائماً: هل أنا ذكي بشكل كافٍ للدراسة بالجامعة؟

مثل هذه الأسئلة المخيفة قد تطارد نجاحك في الحياة، وتجعلك فريسة للشك المستمر بقدراتك.

انظر معي إلى هذه القائمة من الجمل وأشر أمام المربع الذي توافق عليه:

الذكاء أمر جيني وراثي

هناك أنواع كثيرة من الذكاء

الذكاء يمكن أن يتطور بالتدريب

تعريف الذكاء هو أمر يعتمد على البيئة والثقافة

الذكاء هو التعايش بمعرفتك الحالية مع بيئة جديدة والقدرة على التفاعل الإيجابي معها

الذكاء هو كمية المعلومات التي تعرفها

الذكاء هو أمر سهل القياس

☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐



هناك نظريات كثيرة في تفسير الذكاء، ولكنها جميعا تتفق على أن المهارات العقلية تصقل بالممارسة والتدريب.

يمكنك أن تكون ذكيا في حقل ما، وغير ذكي في حقل آخر. مثال: قد تكون لديك قدرة ملحوظة في استخدام اللغة، ولكن ليس لديك نفس القدرة في استيعاب المفاهيم الرياضية.

قال تعالى ( واللّه أخرجكم من بطون أمهاتكم لا تعلمون شيئا، وجعل لكم السمع والأبصار والأفئدة لعلكم تشكرون) النحل -

يعتبر كثير من الطلاب أن التعلّم والاكتساب أمر يحتاج للبعض دون الكل، دون أن يستحضروا حقيقة أن الإنسان يبدأ بالتعلّم منذ لحظة خروجه للحياة، و لا يتوقف عن التعلّم حتى آخر لحظات حياته.

اجلس مع نفسك وفكّر في قائمة المهارات التي تجيدها منذ طفولتك المبكرة، واكتشف كم أنت مذهل.



هل تظن أن هذه الأمور البسيطة في نظرك تولد معك؟

\_مهارة التَغْذِي (الرضاعة-البلع\_طلب الطعام عند الجوع)

\_مهارة التعرف على أفراد العائلة.

\_مهارة التحدث

\_مهارة التدريب على النظافة الشخصية.

\_مهارة تكوين العلاقات.

\_مهارة اللعب.

وغيرها من المهارات التي تظن أنها أتت إليك بالغريزة، والحقيقة أنها مهارات اكتسبتها عبر التدريب والتعوّد والتماس مع المجتمع. وسواء تكن هذه العادات والمهارات التي تملكها جيدة أو سيئة، سطحية أو عميقة، مهارة مبتدئة أو مهارة احترافية،

فكلها في النهاية مهارات تم اكتسابها بنفس التسلسل :

المعرفة الأولية

ثم التدريب

ثم التعوّد.

## كيف نتعلم؟

وسائل التعليم والتعلّم لا حصر لها، وهي تتنوع وتختلف حسب المرحلة العمرية التي تنتمي إليها: في مرحلة الطفولة المبكرة نحن نتعلم عن طريق:

\_المراقبة والمحاكاة: وهي أكثر طريقة

للتعلم، فنحن نكتسب اللغة في طفولتنا عن طريق مراقبة طريقة الكبار في التحدث، ومن ثم محاكاتها.



\_التجريب السلبي أو الإيجابي: فعندما

تمد يدك إلى إبريق الشاي وتلسعك الحرارة تتعلم أنه من الخطأ أن تمد يدك إلى إبريق الشاي. وبالمقابل، عندما تنطق كلمة جديدة وتحصل على تشجيع من والديك فإنك تثابر في ممارسة مهارة التحدث وتطويرها.



\_التوجيه المباشر.

عندما نبدأ مرحلة المدرسة، تتحول آليات التعلم في الدماغ إلى مرحلة متطورة جدا، حيث يصبح الدماغ قادرا على اكتساب المهارات عبر التعرف على الرموز المكتوبة ودلالاتها.

القراءة والكتابة والتراسل اللغوي في

مرحلة المدرسة تكاد تكون هي الوسيلة

الأساس للتعلم والتعليم، وهذا يعتبر

نقلة في مستوى عمل الدماغ البشري.



والأمر ذاته يحصل عندما تتعود على التعامل مع الآي فون أو جهاز البلاك بيري في التعلم والكتابة، حيث تضعف قدرتك على التعامل مع لوحة المفاتيح العادية للحاسب الشخصي.

والأمثلة تطول بلا حصر.

## نصيحة:

لا تجعل نفسك حبيسا لأسلوب واحد في التعلم، بل اجعل حواسك كلها مفتوحة (وبكل فضول) لمراقبة ما يجري حولك، لأنك في الحقيقة تتعلم بكل حواسك، وليس بحاسة واحدة.

وأنت أيضا تتعلم الكثير دون أن تشعر. في الثواني والدقائق والساعات التي تمضيها مستيقظا.



افتح عينيك على آخرهما.. افتح أذنيك على اتساعهما..  
افتح حواسك كلها لتتعلم من خلالها..



لكن ما لا نعرفه عن هذه المرحلة المعقدة المتطورة أنها قد تؤدي إلى ضмор الطرق البدائية التقليدية وتقلل من فاعليتها في عملية تعلمك.



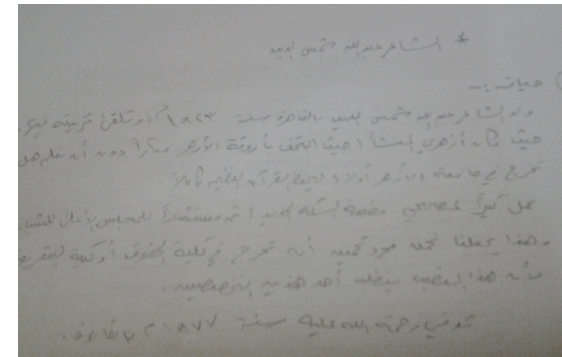
ويأتي استخدام الكمبيوتر وألعاب الفيديو الرقمية الآن كأبرز وسائل تشكيل الوعي عند الطفل المعاصر.



وفي مراحل متقدمة، يصبح التعامل الكثير مع الكمبيوتر والتكنولوجيا نقلة أوسع وأكثر تعقيدا في عمل الدماغ.

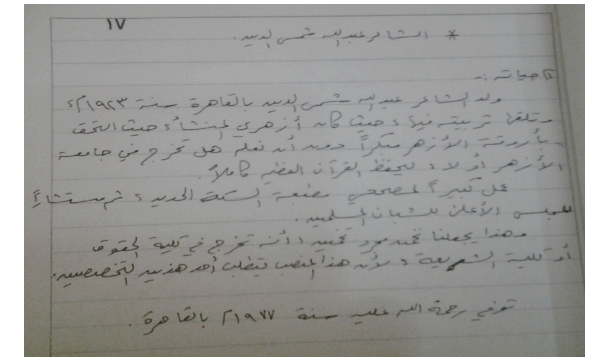
وهذا معروف ومشاهد بالأمثلة، ألا تلاحظ أنك حين تتوقف عن الكتابة باستخدام القلم وتتعود على الكتابة باستخدام الكمبيوتر تضعف قدرتك على الكتابة بالقلم؟

وأمامك هاتان صورتان لخطي الشخصي، قبل وبعد، وأنت الحكم :



خطي عام ٢٠١٣، وبعد ١٤ سنة من الاستخدام المفرط للكمبيوتر

والتخلي عن الكتابة بالقلم.



خطي الشخصي في عام ٢٠٠٣ في بحث التخرج ، وقبل الاستخدام

المفرط للكمبيوتر