

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ
وَالسَّلَامُ عَلَيْكُمْ وَرَحْمَةُ اللَّهِ



مضاعفه التركيز والحفظ

نرحب بكم

إعداد وتقديم أ / المتوكل علي محي الدين Esorkatee.c@ksu.edu.sa

تعرف علي المدرب

المتوكل علي محي الدين محمد



ISO
9001

✿ ماجستير ادارة جودة شاملة IM

✿ خبير جودة

✿ مدقق جودة وسلامة وبيئة AUDIT مدرب ومصمم برامج تدريب

✿ * عمادة تطوير المهارات مكتب المدربين

✿ * مدرب ريادة اعمال جامعة الملك سعود

✿ حاصل علي كرت الكايزن العالمي

✿ حاصل علي درجة مدرب المدربين

✿ ممارس في الهندسة النفسية وتعديل السلوك

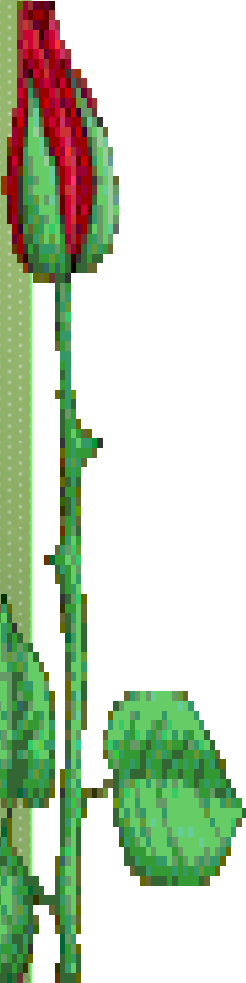
✿ حاصل علي درجة القيادة الادارية العالمية

✓ مشاركة في الملتقي التدريسي الجامعي الثالث

✓ مشاركة في المؤتمر العالمي الاول لادارة الجودة الشاملة والتميز

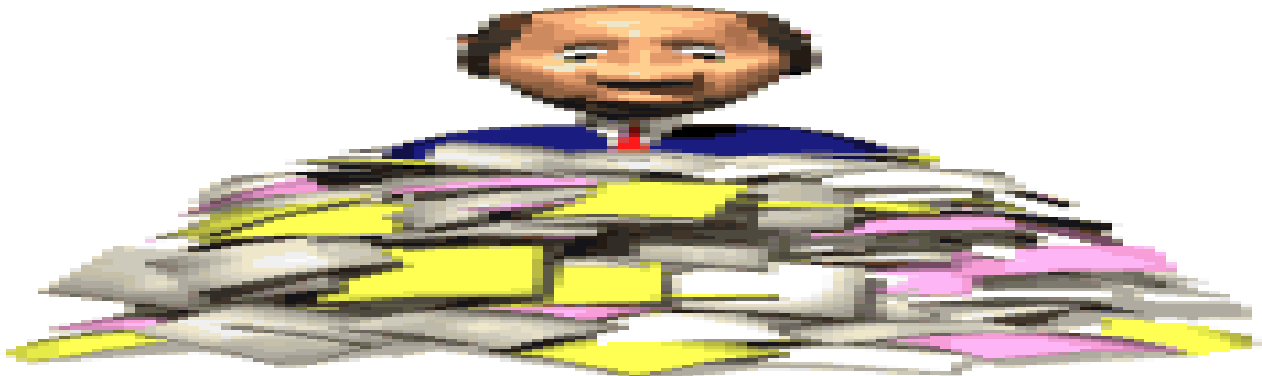
✓ استشاري لحاضنة الاسرة بالجامعة الاسلامية

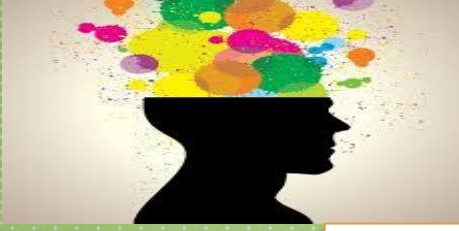
✓ اشرف على الصفحة التربوية صحيفة القوات المسلحة



اهداف الامسية

اكتساب المشاركين مفاتيح لمضاغفة الحفظ
والاستذكار والاستفادة من الوقت





المفتاح التهيئة

هل يوجد عمل بلا مفتاح؟

هي دفعة من الإيحاءات الايجابية التي تعزز الثقة

التهيئة تكون أيضاً في البيت ونظامه، وفي مكان دراسة الطالب وجميع أدواته... وتتبنى الأسرة نظاماً جديداً

التهيئة ثم الابحار

الاستحقاق

التقبل

الصورة الذاتية؟

I ♥ ME

ME



١- الثقة بالنفس:



الايحاء الايجابي

حارب البرمجة السلبية



٢- الاهتمام والحماس:

الحماس هو الوقود والتفاعل المستمر الذي
يقودك إلى النجاح.

٣ - التخلص من التوترات النفسية

حفر نفسك وفكر إيجابياً.

أنجز



sorkatee@hotmail.com

غير الكلمات الي عكسها



لماذا

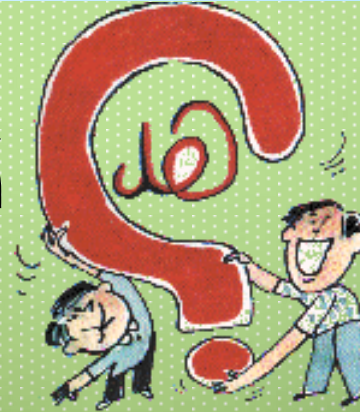


٤ - لا تستذكر دروسك او تعمل وأنت متعب:



إرهاق نفسي + تعب جسدي + الجلوس للمذاكرة =
تضييع وقت.

تعلم لماذا



sorkatee@hotmail.com

EMAIL



٥ التلخيص:

يساعد الطالب على استرجاع المعلومات بسرعة.

بمبدأ باريتو؟



٦ ، ربط المعلومات بالخيال:



حاول أن ترسم المعلومات التي تقرأها
على شكل صورة ملونة في خيالك مع
الأبعاد بالصوت والصورة، مما يساعدك
على استرجاع المعلومات من الذاكرة
البعيدة إلى الذاكرة القريبة بشكل عجيب.



صورة وتعليق

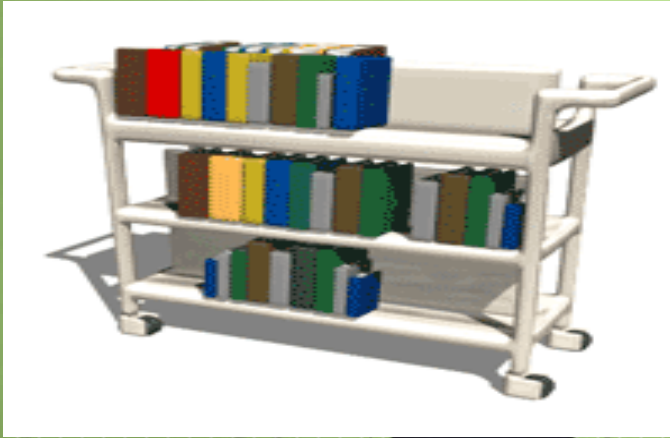


أي من المكتبين مكتبك ولماذا



٧، الترتيب والتنظيم: ؟

- المعلومات التي تخزن بشكل عشوائي
سيصعب استرجاعها بسهولة.



sorkatee@hotmail.com

EMAIL

أساليب تحسين الذاكرة والحفظ

فهرسة البيانات

أسلوب الربط

أسلوب التقسيم

التركيز على الأفكار



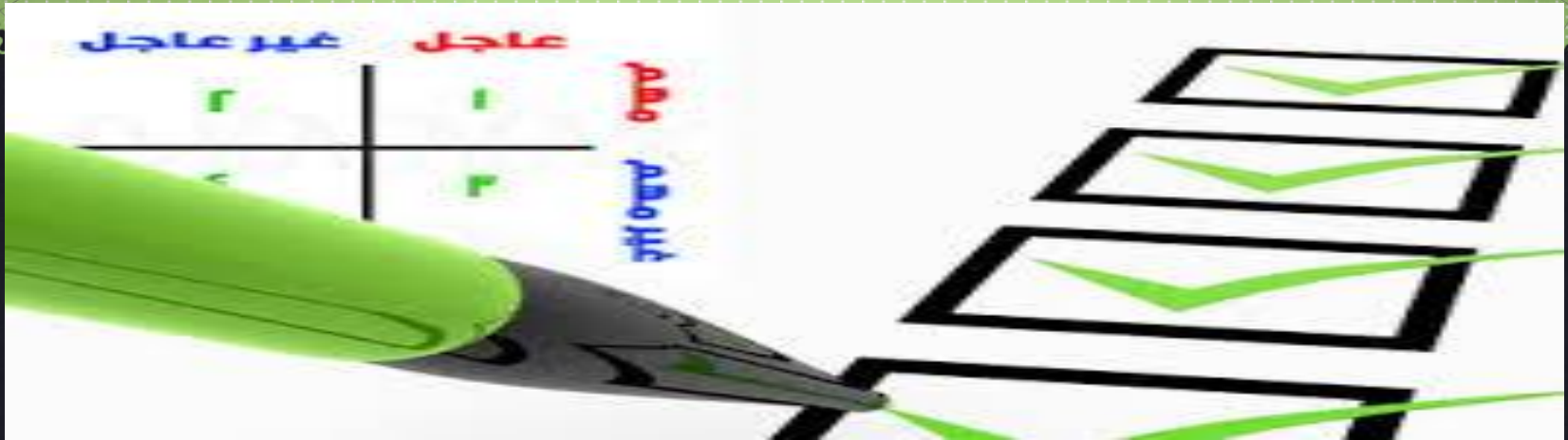
٨ - النوم:

ينصحنا العلماء بمحاولة حفظ بعض المعلومات الصعبة قبل النوم مباشرة بحوالي ربع ساعة أو نصف ساعة، فقد اكتشفوا أن المخ سوف يركز هذه المعلومات بصورة عجيبة في ذاكرته، أثناء النوم والراحة حينما تستيقظ. لماذا؟





٩ + تنظيم الوقت:



سر النجاح هو أن نعرف الوقت الذي
نحتاجه لكي ننجح.

sorkatee@hotmail.com

EMAIL

الأهداف التي
تريد أن تحققها

مشاريع تقترب من
نهايتها

ماذا نغني

غير عاجل
مهم

عاجل
ومهم

2

1

غير عاجل
غير مهم

عاجل
غير مهم

4

3

ليس هناك عمل

رسائل
مقابلات
انقطاعات

sorkatee@hotmail.com

E-MAIL

حاجات

مربعات العمل

غير عاجل	عاجل	
(مربع ٢) التخطيط لدراسة مادة الرياضيات الاستعداد للاختبارات النصفية ، تكوين علاقات ،	(مربع ١) إغاثة مريض للمستشفى ، الدراسة ليلة الامتحان .مواعيد تسلم مشاريع ، اجتماع طارئ مع مسؤول	مهم
(مربع ٤) مشاهدة المسلسلات ، السهر دونما فائدة ، الجلوس الطويل على الانترنت ، التمشية العشوائية	(مربع ٣) الرد على بعض المكالمات الهاتفية ، قبول بعض الدعوات ،	غير مهم

سلط المجهر

المربع الاول : مربع الإدارة :

- تمثل الأمور العاجلة و المهمة في الوقت نفسه .
- مربع إدمان الطوارئ فتعتاد على أساس معالجة الأزمات فيعطي لك انطبعا شعوريا بالأهمية و الانشغال الدائم و هو شعور كاذب بالأهمية

المربع الثاني: الجودة و القيادة

- تمثل الأمور المهمة غير الملحة
- التخطيط الطويل الأجل
- التحضير و الاستعداد
- مهم مستقبلا
- بناء القدرات و المهارات
- لا يتحكم فينا بل نتحكم فيه

المربع الثالث : مربع الخداع

- شبح المربع الأول عاجل و غير مهم
- إدمان نغمة الطوارئ
- الأنشطة غالبا تخص الآخرين
- أولويات غيرنا لا أولوياتنا
- الشعور الكاذب بالعمل في المربع الأول

المربع الرابع : مربع الضياع

- أنشطة لا مهمة و لا عاجلة
- يلجأ له من يخاف من الأول و الثالث
- يساعد على التآكل الداخلي
- يشعرك بسعادة وهمية سرعان ما تنكشف



١٠ - مكان التعلم:

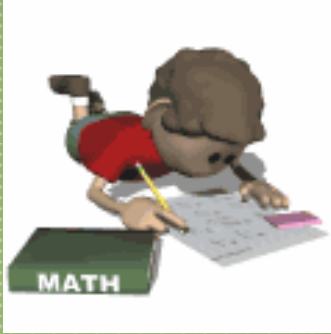
مكان مناسب للحفظ + ذهن نظيف
+ المادة كاملة = الحفظ المتقن.

لماذا تنوع المكان لم اذكرها ولم تذكر في المقطع ؟

التدوين الجميل والمنظم للمعلومات



E-MAIL



١١ - التكرار:

من جملة العوامل التي تتدخل في
تنمية الذاكرة التكرار.

sorkatee@hotmail.com

E-MAIL



١٢ - فهم الكلام:

الحفظ بدون فهم = نسيان ؟

الدودة والتفاحة

مبدأ الطفل

١٣ - اختيار الوقت المناسب للحفظ:

الصباح قبل طلوع الشمس وقبل الغروب.

بعد قيامك بأي عمل يوّد إحساسك
بالراحة.

بعد نوم عميق لم يسبقه سهر، وبعد وجبات
خفيفة لا تسبب تخمة.



١٤ - السلامة الجسمية والمحافظة على الصحة:

ما دخل السلامة بالمذاكرة ؟

اعتن بنظافتك ونظافة المكان الذي تجلس فيه.

اعتن بالتغذية الجيدة وحافظ على الإفطار المبكر الابتعاد عن الإفطار يؤدي إلى فقدان ٧٠% من المعلومات.

اختار الوجبات الغذائية المتكاملة.



: التركيز والتنفس الاسترخائي



يرجى الانتباه!

**فقر الدم ونقص المواد الغذائية يترك آثاره السيئة في
المراكز العصبية والحيوية في الجسم؛
ويؤدي إلى صعوبة في الاستذكار؛**



• الأظعمة:

• الألبان؛

• اللحوم؛

• الأسماك؛

• البيض.

❖ الاكثار من شرب الماء . **لكن** كيف نشربه ؟

❖ الاكثار من الفواكه الجافة

❖ الاكثار من العسل و الاقلال من السكريات

❖ الخلوة بالنفس من حين للآخر

❖ النظر الى ما صنع الله : **البحر**، **السماء**، **الجبال**، النجوم...

١٥ - المذاكرة المنتظمة:

ترتيب الوقت + اختيار المكان
= المناسب + الصفاء الذهني



المذاكرة المنتظمة؟

١٦ - وزع الحفظ على فترات زمنية:



إذ إن التوزيع يقلل من السأم والملل.

المهمة وتناسب الوقت حسب

سهل مهم

صعب مهم

سهل غير مهم

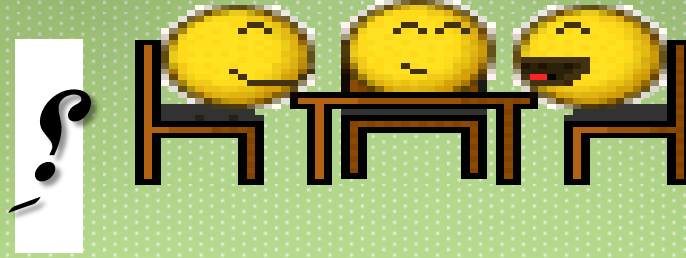
صعب وغير مهم



١٧ - تعلم فن صناعة جداول المراجعة:

To scan BREE

المخلايا الجيية



من الأفضل المزاوجة بين المراجعة الفردية والجماعية
مع تخصيص وقت أكبر للأولى



تحديد يوم الإجازة الأسبوعي
وتخصيصه للمراجعة مع يوم آخر
تكون فيه مواد الحفظ قليلة.

المراجعة قبل الامتحانات



١٨ - اعتمد على أكثر من حاسة عند الحفظ:



لذا حاول أن تشرك أكثر من حاسة عن
الحفظ من خلال القيام بالآتي:

- ارسم صوراً تخطيطية للموضوع وبذلك
توسع مدى حاسة البصر.

- لون بعض الرسوم **بألوان مختلفة**
فتستغل خاصية الألوان في بصرك.



- ضع خطوطاً تحت الكلمات المهمة دون أن

تفرط في ذلك.

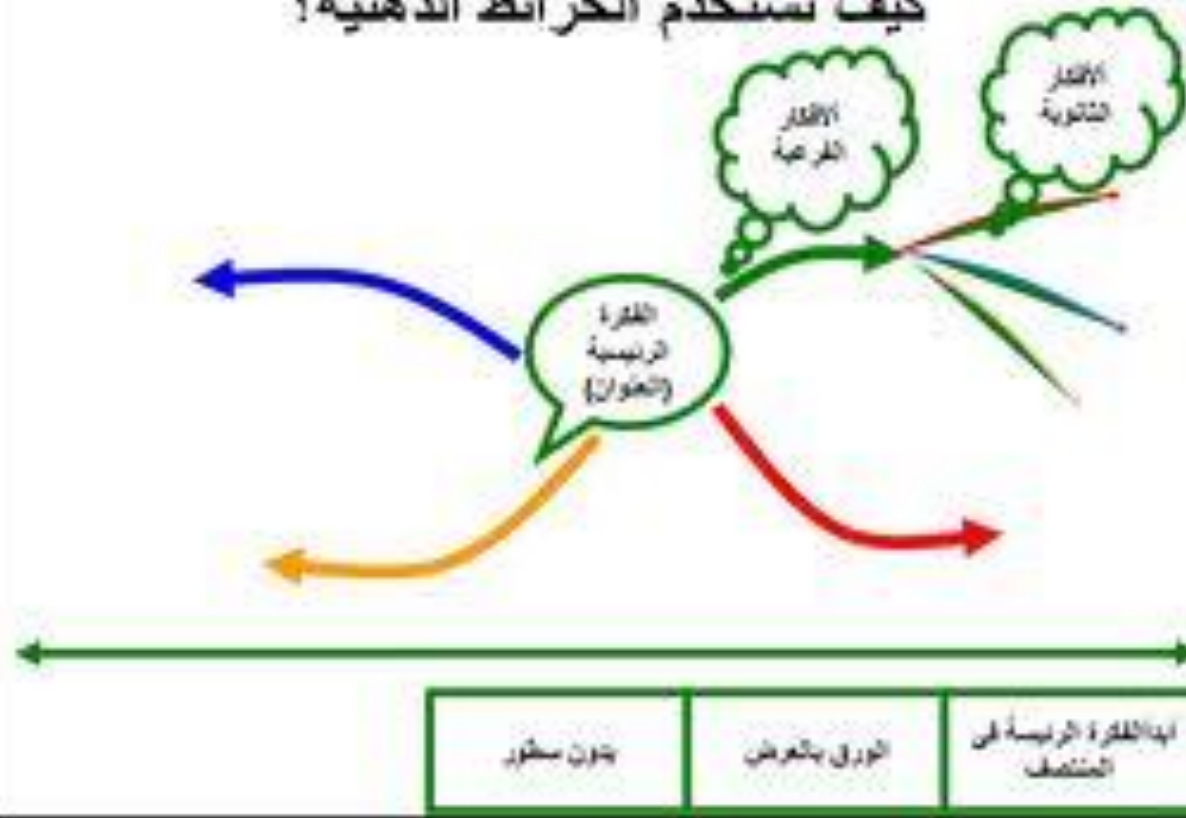
- استخدم الورق والقلم في تسجيل ما
حفظته.. فتكون بذلك قد أشركت يدك.

- استخدم الصوت مع الكتابة عند حفظك.



الخرائط الذهنية

كيف تستخدم الخرائط الذهنية؟



ع ع غ
ه ح خ

الضف

الارضاء الخلق

النون الساكنة
ومن الحسن
من عمل
من خوف

التي تسمى
التي تسمى
التي تسمى

ب

الأمثلة
من كبر

الانقلاب

صف ذا ثناكم جاد خفوق رحا
دم طيباً زد في تقي ضع ظالما



الإخفاء الحقيقي

الانغماس

ينهمو
بغير غنة
ل / ر

الحروف
يرملون

من يشاد / غيراً يره
إن نفعت / يومئذ ناعمة
من سد / رسول من الله
من وال / الجنة وحرماً

من لدنا / قد اصبوح لهم خير
من ربهم / غفوراً رحيماً

عن صلاتهم
من ذا الذي
من ثقلت
إن كان
من جهاو
نفساً
نفساً
نفساً

إعداد وتصميم:

د. منصف الدين محمد العتيق

abuhassan20@hotmail.com

+966-506621151



١٩ - تعلم مهارة التركيز:

حدد لنفسك أهدافاً واضحة قابلة للتحقيق.

لا تنتظر حتى تشعر بالرغبة

ابتعد عن فالتأجيل لص الزمان أو الوقت.



E-MAIL

كافي نفسك



٢٠ - ثَقِّ بِاللّٰهِ عِزَّ وَجَلَّ:

وَالثِّقَّةُ بِاللّٰهِ هِيَ مِفْتَاحُ النِّجَاحِ وَتَزْدَادُ ثِقَّتَكَ بِاللّٰهِ:



١ - بِالْتِمَسْكِ بِكِتَابِ اللَّهِ وَسُنَّةِ رَسُولِهِ.

٢ - أَدَاءُ الْعِبَادَاتِ.

٣ - تَذَكُّرُ اللَّهِ دَائِمًا فِي سِرِّكَ وَجَهْرِكَ.

٤ - مِرَاعَاةَ حُدُودِ اللَّهِ عِنْدَ تَعَامُلِكَ مَعَ نَفْسِكَ وَغَيْرِكَ مِنَ النَّاسِ.

الدخول إلى قاعة الاختبار قبل بدء الاختبار بدقائق.
التنفس العميق: شهيق وزفير (شهيق عميق وزفير طويل).
تركيز النظر في شيء غير متحرك مثل الجدار.
تركيز الذهن على فكرة إيجابية أثناء القيام بالتنفس العميق.
الابتداء بالسهل أولاً



➤ دعاء بدء المذاكرة : (اللهم إني

أسألك فهم النبيين وحفظ المرسلين والملائكة
المقربين اللهم اجعل لسانى عامرا بذكرك وقلبى مليئا
بخشيتك إنك على ما تشاء قدير) .

➤ دعاء بعد المذاكرة : (اللهم غنى

أستودعك ما قرأت وما فهمت وما حفظت فرده إلى
عند حاجتى إليه إنك على كل شيء قدير) .

هذه بعض الأدعية المقترحة قبل وأثناء الامتحان

١. (وقل رب أدخلنى مدخل صدق وأخرجنى مخرج صدق واجعل لى من لدنك سلطانا نصيرا) **عند دخول اللجنة .**
٢. (رب اشرح لى صدرى ويسر لى الأمرى واحلل عقدة من لسانى يفقهوا قولى) **عند استلام ورقة الإجابة .**
٣. (يا حى يا قيوم برحمتك أستغيث) **إذا تعثرت الإجابة .**
٤. (اللهم لا سهل إلا ما جعلته سهلا وأنت تجعل الحزن "الصعب" إن شئت سهلا) **إذا تعسرت الإجابة .**
٥. (اللهم يا جامع الناس ليوم لا ريب فيه اجمع على ضالتي "معلوماتي") **إذا نسيت الإجابة .**

ما ملخص ما سبق ؟

❖ تعلم مهارات التركيز القبضة اليمنى النية الربط.

❖ المذاكرة الجيدة وتعلم مهاراتها (التهيئة التركيز الخيال التنظيم والترتيب).

❖ إيجاد أوقات للراحة والترفيه

❖ إيجاد أوقات للرياضة.

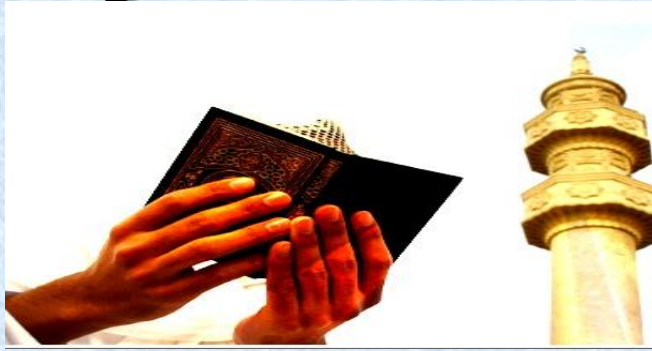
❖ النوم الكافي

❖ التفاؤل بالنجاح ومহারبة التشاؤم

الناحية الروحية

١. ركعتي قضاء الحاجة قبل المذاكرة حتى يعينك الله رب العالمين عليها .

٢. قراءة آيات من القرآن الكريم قبل البدء تبعد عنك الشيطان وحتى تملأ



وجهك بنور القرآن .

٣. ابدأ بدعاء المذاكرة .



٤. خطط لمذاكرتك ابدأ بالمواد السهلة ثم الصعبة

٥. ابتعد عن السهر.


راجين لكم التوفيق

هل اعجبتكم الامسية وازافت معلومات ؟





THANK YOU



شكرا لكم
على حسن تتبعكم
ومساهماتكم
والسلام عليكم
ﷻ

المتوكل علي محي الدين

Esorkatee.c@ksu.edu.sa

0552607701