



جامعة تكريت
كلية الطب البيطري
وحدة الارشاد التربوي

الطريق الى النجاح The way to success

اعداد

م. عبد الجبار محمد حسين
مسؤول وحدة الارشاد التربوي

تعريف النجاح

هو مقدرة الإنسان في الوصول إلى تحقيق أهدافه وأحلامه على أرض الواقع ويتم ذلك من خلال استغلاله لطاقاته الإيجابية وبناء العلاقات الاجتماعية الطيبة، التي تساعده في سعيه الدؤوب نحو تحقيق أهدافه المحددة بزمن قياسي وقصير، كأن يجتهد الطالب لينجح في دراسته بتفوق، أو بذل جهد كبير للحصول على وظيفة مرموقة ومحترمة، ذات مكانة اجتماعية رفيعة تزيد من ثقته بنفسه، وتكسبه محبة وتقدير المجتمع، كما تمنحه شرف القدوة الحسنة، ليصبح نموذجاً يقتدى به ومثالاً للتفوق و النجاح.

اهم المتناكل التي يواجهها الطالب :-

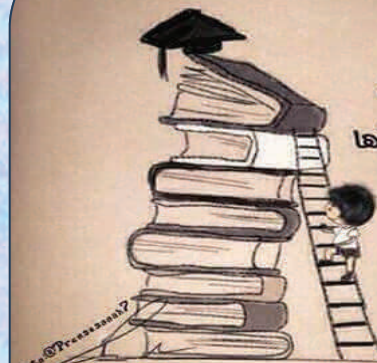
أ- مشكلة تنظيم الوقت: وهي المشكلة الأكثر أهمية وتأثيراً في موضوع الدراسة ولكي تتمكن من حل هذه المشكلة عليك القيام بما يلي:

(1) تخصيص ساعات الفجر الأولى للدراسة ، حيث أنها أفضل أوقات اليوم للدراسة، ويكون الدماغ فيها متفتحة خاصة بعد فترة نوم عميقه .
(2) تحديد الساعات التي يكون فيها مزاجك الدراسي في أعلى درجات الاستيعاب والعطاء ، وضرورة الالتزام بها.

(3) في غير أوقات الدراسة ، حاول أن تخصص وقت محدد لوجبات طعامك ، وكذلك للترفيه عن نفسك ، حتى لا تشعر بالملل مبكراً من الدراسة ، ولكن احذر أن تعطي لها وقتاً أكثر مما تستحق ، حيث يمكنك أن تخصص (نصف ساعة-الى ساعة) للطعام تقسم بالتساوي بين وجبات الطعام على طول اليوم ، و (ساعة -ساعتين) لمشاهدة التلفاز او متابعة فيلم تحبه بشرط ان لا تتعدى هذا الحد، ولا تنسى- أن تحدد لنفسك بين فترات الدراسة فترة إجباريه للنوم أو الاسترخاء لمدة لا تقل عن ربع ساعة ولا تزيد عن نصف ساعة ، ومن هنا أود أن ألفت انتباهك لأمر مهم وهو ان تجاهل فترات الراحة بين ساعات الدراسة، سوف يسبب لك ضغطاً على عينيك يستمر هذا الضغط مسبباً الصداع ، وقد يشل تفكيرك ، ويعيق دراستك ، ناهيك عن الآلام في الظهر والرقبة نتيجة الجلوس لفترة طويلة.

النجاح

ليس مجرد عبارات
تحفيزية تكررهما وتقرأها
يومياً



النجاح

هو منهج عملي تخوضه وتكافح فيه
وتتحمل مشاقه لتصل لما تأمل.

نصائح هامة

1- أشارت بعض الدراسات إلى أن الدماغ البشري يكون أكثر نشاطاً خلال الفترة الزمنية من الساعة 5-8 صباحاً، ومن الساعة 7-11 مساءً، و بالتالي تكون القدرة على الحفظ والتذكر كبيرة، لذا يجب التركيز على استغلال هذا الوقت في مراجعة المواد الدراسية

2- ترتبط وضعية الجلوس الصحيحة أثناء الدراسة بالقدرة على التذكر والتعلم بكفاءة، لذا يُفضل الدراسة في وضعية القيام، أو الجلوس أمام طولة المكتب بدلاً من الدراسة في وضعية الاستلقاء على السرير.

3- تسجيل الملاحظات أثناء المحاضرة من أفضل الطرق لتسهيل القراءة والفهم ويمكن ذلك من خلال كتابة تلخيص موجز وقصير لأهم العناوين التي تمت دراستها حيث تفيد هذه الطريقة بشكل كبير عندما يقترب موعد إجراء الامتحانات،

4- النوم الكافي لمدة 7 ساعات يومياً على الأقل. وكذلك الابتعاد عن كل ما يُسبب الإلهاء والانقطاع عن الدراسة كالنيس بوك وغيرها.

5- تناول بعض المكملات الغذائية كالفيتامينات وكذلك العصائر بعد استشارة الطبيب، من اجل الاحتفاظ بالقوة والحياة الذهنية



أساليب التعلم:

تساعد اساليب التعلم الطالب في الوصول الى النجاح ، و من هذه الأساليب :

1- **التعلم السمعي:** في هذا الاسلوب يتجه الطالب الى قراءة الملاحظات التي دوّنها بصوت عالٍ، ومناقشتها مع كتابة النقاط الرئيسية التي تتضمنها، وتكرارها بشكلٍ متواصل.

2- **التعلم الحركي:** لدى بعض الطلبة القدرة على التعلم بفعالية عن طريق التطبيق العملي، حيث يتوجهون إلى مراجعة النقاط الرئيسية التي تتضمنها دروسهم من خلال بناء النماذج كتمثيل الأدوار مثلاً.

3- **التعلم البصري:** يتعلم بعض الطلاب بشكلٍ أفضل من خلال المشاهدة، حيث يفضلون استخدام الألوان، ورسم المخططات من أجل توضيح النقاط الرئيسية في دروسهم، والتركيز على تذكر المعلومات أو الأفكار على شكل صور.

ب- **مشكلة تنظيم الدراسة :** يمكن ان تحل هذه المشكلة من خلال :

1) تحديد حجم الدراسة المترتبة عليك لتستطيع تقسيم وقتك بناءً عليها .

2) البدء بوضع خطه يوميه ، ثم توزيع ساعات دراستك على جميع المواد الدراسية مراعيًا الاختلاف في احتياجات كل ماده ، بعد ذلك قم بتطوير هذه الخطة لتصبح اسبوعيه . من خلال تحديد يوم لكل ماده (مع الاستمرار بالخطة اليومية) ، ستجد أنك تراجع ماده مازالت محفوظه بدماعك ، عندما تستمر بهذه الخطوات ستجد في فترة الامتحانات أنك محتفظاً بمجمل المعلومات وكأنك درستها للتو .

ج-المشاكل النفسية :

****المشاكل النفسية الداخلية:** من الطبيعي أن تشعر بالقلق والتوتر لعدة أسباب من أهمها الخوف من النتيجة والقلق من أسئلة الامتحانات ، والخوف من الفشل ، ولكن عزيزي الطالب إياك أن تجعل الوسوس تسيطر عليك ، كن واثقاً بأن تبذل كل ما في وسعك وأن تعبك لن يذهب سدى .

****المشاكل النفسية الخارجية:** من الطبيعي أيضاً أن تشعر بالقليل من التوتر عند سماع آراء الآخرين من حولك وخاصةً إذا كانوا أصدقاء مقربين ، لكن عليك أن تجعل من آرائهم ومحاولاتهم لتثبيط عزيمتك دافعاً قوياً لكي تثبت لهم بأنك نجحت رغمًا عن وسائلهم و أساليبهم في تحطيم معنوياتك ، وأنصحك أيضاً بالبحث عن الأصدقاء الأقرب إلى الدراسة لما لهم من تأثير إيجابي عليك .

