

# مفاتيح النجاح في الجامعة



الطبعة الثامنة

كارول كارتر  
سارة ليمان كرافيتس



Pearson

# مفاتيح النجاح في الجامعة

كارول كارتر

سارة ليمان كرافيتس



## الكتابة تواصل



**دفتر يوميات الذكاء الوج다尼: الإدمان.** ناقش رأيك في الإدمان أياً كان نوعه - الإدمان على الطعام أو على الإنترنت أو على التلفاز - سواء أكانت تجربة شخصية أو تجربة شخص آخر. تخيل أن صديقك المقرب أو فرداً من عائلتك يعاني من إدمان خطير. استخدم ذكاءك الوجداNi لتصف كيفية معالجتك مشكلة هذا الشخص لتحصل على أفضل نتيجة ممكنة.

**الكتابة من واقع الحياة: الصحة في الحرم الجامعي.** فكر في ما تعتبره أخطر مشكلة صحية في جامعتك مثل: الأمان، القلق والاكتئاب، التحكم في الوزن، وما إلى ذلك. اكتب مقالة افتتاحية تتألف من 500 كلمة لصحيفة جامعتك حول هذا الموضوع تتضمن وصفاً لتفاصيل المشكلة مع اقتراح حل واحد أو أكثر. على سبيل المثال: إذا كان التحكم في الوزن يمثل مشكلة، فتستطيع اقتراح تغيير محتويات آلات البيع بالقطع المعدنية. عندما تنتهي، فكر في تسليم مقالتك الافتتاحية للصحيفة. (أعطها لأحد معلميك أو أحد زملائك لراجعتها قبل إرسالها).

# التنفيذ قم ببناء علامتك التجارية

## الصحة في العمل



الاهتمام بالصحة قد يجعل منك موظفاً أكثر قيمة، وذلك لأن العديد من الشركات تضغط على موظفيها لينجزوا الكثير في وقت قليل. تسبب أعباء العمل الزائدة، والعمل لوقت متأخر من الليل، ومكالمات العمل أثناء العطلات أو خارج أوقات العمل الرسمية قدرًا كبيرًا من التوتر للعاملين. هذا بالإضافة إلى أن تكاليف الرعاية الصحية في ارتفاع مستمر بالنسبة إلى الشركات.

يتضمن جزء من مسؤوليتك القيام بالفحوصات الروتينية عند طبيب أو عيادة صحية. يوجد أدناه قائمة بالمواد الصحية التي يجري اختبارها عادة أثناء الفحوصات. استخدم الإنترنت أو المكتبة للبحث عن المواد الموجودة في القائمة. فسر ما يلي لكل مادة: (1) ما هي المادة ولماذا هي مهمة لصحتك بشكل عام؟ (2) ما النطاق الطبيعي لكل مادة وما الأرقام (عالية أو منخفضة أو كلاهما) التي تبعث على القلق؟ (3) ماذا تفعل إذا كانت نتائجك لهذه المادة غير طبيعية؟

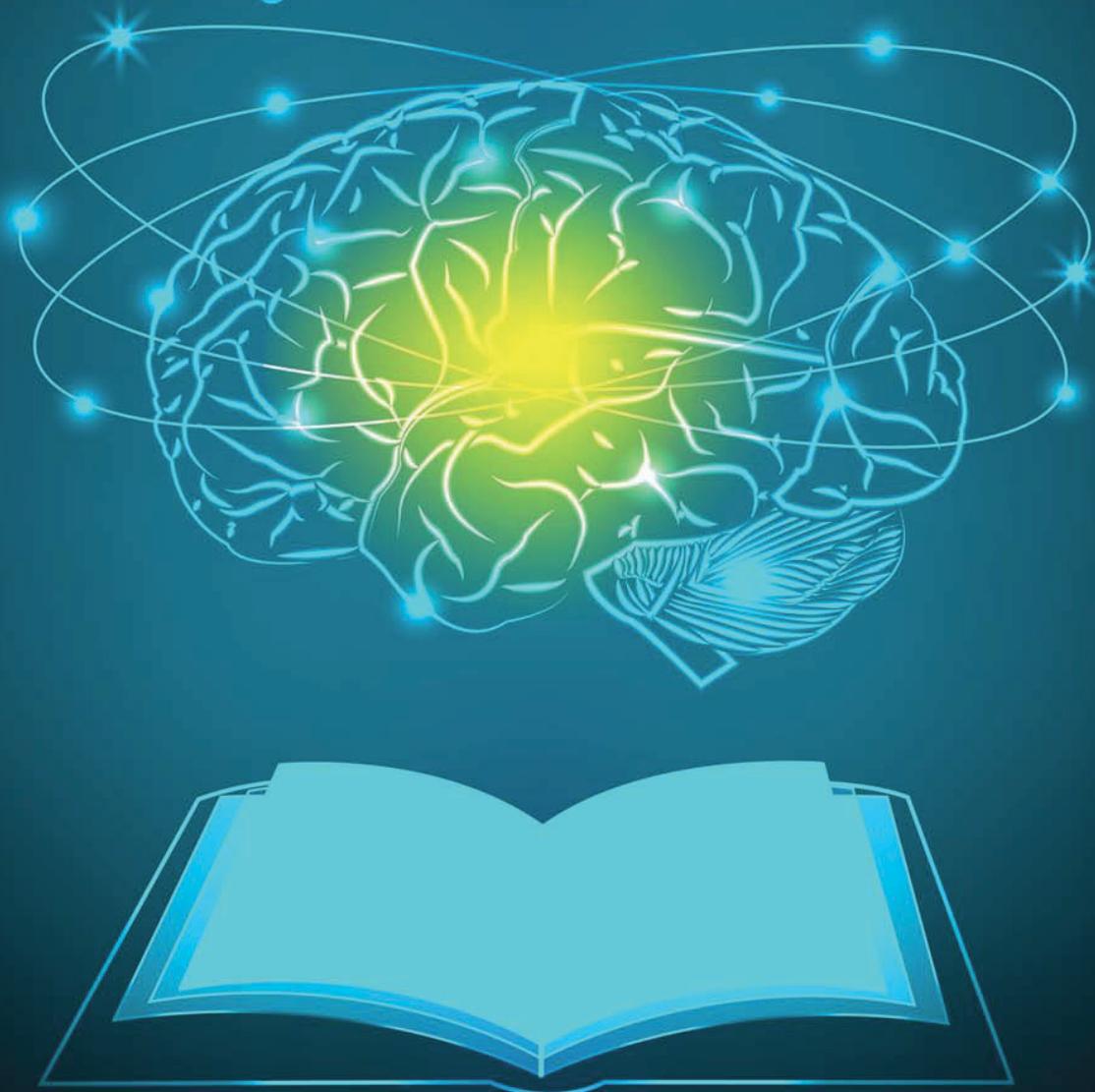
- **الهيماجلوبين**
- **الهيماتوكريت**
- **الجلوكوز**
- **البوتاسيوم**
- **الماغنيسيوم**
- **الكالسيوم**
- **الحديد**
- **الكوليسترون**

4

?

?

?



كلما عرفت المزيد عن نفسك، كنت أكثر فاعلية في تحليل المقررات الدراسية وتقييم الشركاء واتخاذ قرار بشأن ماهية الدراسة والعمل ومكانهما وكيفيتها. من خلال المعلومات التي تكتشفها، سيمكّنك خوض المغامرات التي ستكون أكثر فائدة لك.

# الشخصية وفضائل التعلم

من أنت وما الذي يجعلك شخصاً فريداً؟

بم ستجازف؟ نبيل، دكتور في الفلسفة

فكّر في هذا الموقف وأنت تقرأ القصة وانظر ملأً في الإجراء الذي ستستخدم. يساعدك هذا الفصل على تقييم فضائل التعلم والتفاعل الخاصة بك، ويوضح لك كيفية استخدام هذه المعلومات لاتخاذ القرارات العملية بشأن العمل والدراسة.

بالكامل حول قيمة المعلمين والتعليم". بعد تصرف والدته الذي يعد مجازفة، شعر نبيل بمدى اهتمام والدته ومعلمه به، وأدرك أنّ لديه الفرصة لتحقيق شيء ما. وعلى الرغم من معاناة والدته في تعلم القراءة والكتابة بنفسها، إلا أنها حفّزته بدعمها له.

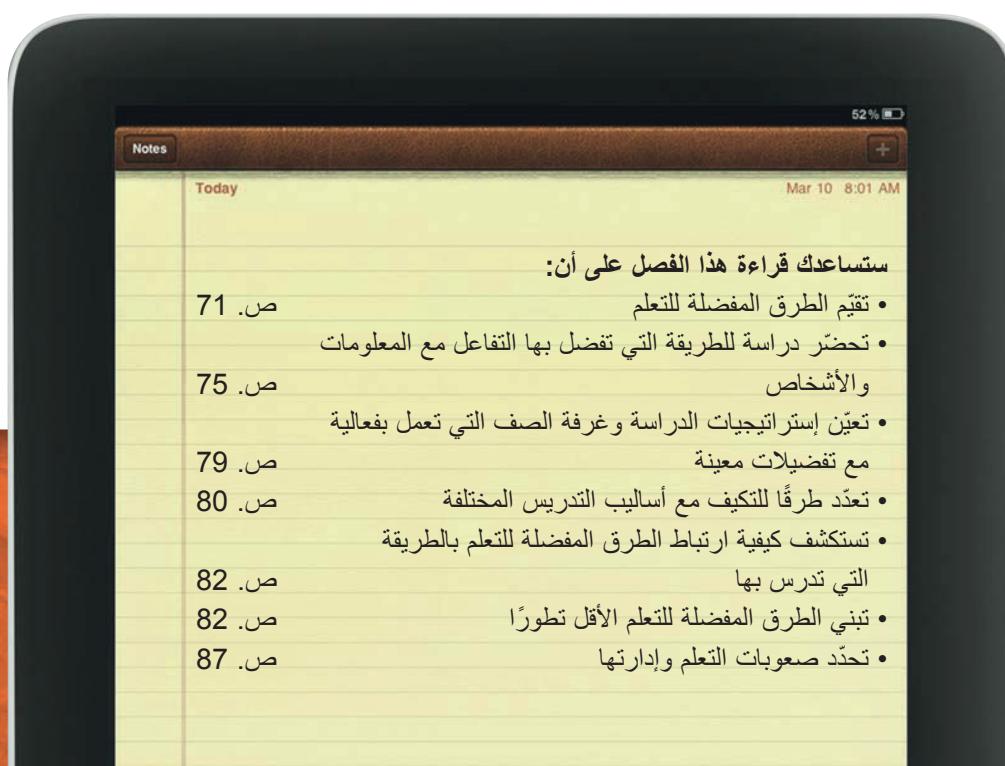
بعد نجاح نبيل في المدرسة الثانوية، حصل على وظيفته الأولى كوكيل تأمين لكن كان تقصصه النقمة في النفس. ولأنه لم يكتشف مواهبه بعد، غامر وجرّب التقديم الإذاعي، وأجرى مقابلة شخصية بعد التقدم إلى خمس وظائف مختلفة. وعلى الرغم من إخبار المدير، له بأن قراءته ليست جيدة ولا تناسب الإذاعة الوطنية، إلا أنه أُعجب بصوت نبيل وعرض عليه العمل لمدة ستة أشهر كفترة اختبار. تساءل نبيل هل سيكون هذا طریقاً مسدوداً آخر في رحلة بحثه عن العمل الذي من شأنه أن يكون مصدر إلهام وتحفيز له.

يتابع . . .

بدا نبيل أنه كتب عليه العيش فقيراً. كان يهرب من المدرسة، ويسرق الحلوي من السوق المحلية، ويحيط نفسه بأصدقاء من تاركى المدرسة أو "قتلة الأحلام" كما يُسمّيهم، لم يعتقدوا يوماً أنّ لديه ما يلزم لتحقيق النجاح. وفي ذلك الوقت وصف نبيل هؤلاء الأشخاص قائلاً "المُحزن في الأمر أنني صدقهم". على الرغم من انعدام ثقته بنفسه، أصرّت والدته حنان، على إبعاده عن قتلة الأحلام ومساعدته على اكتشاف قدراته وتطويرها.

في أحد الأيام، في المدرسة الابتدائية، شتم نبيل أحد معلمييه بعد الحصة. وفي وقت لاحق من اليوم نفسه، ذهب هذا المعلم إلى منزل نبيل فتشارك الشاي وتبادل الأحاديث مع حنان بينما كان نبيل يلعب كرة القدم في الحديقة. وبدلاً من أن تتناقش حنان مع نبيل عن هذه المقابلة، توجّهت إلى المدرسة في اليوم التالي وواجهت نبيل أمام المعلم وأصدقائه، وتحذّره طالبة منه تحمل مسؤولية أفعاله. يتذكر نبيل قائلاً، "لقد غيرت هذه الحادثة الاستثنائية وجهة نظرني

على الرغم من رغبة نبيل في الاستمرار في المدرسة، إلا أنه واجه صعوبة في القراءة طوال فترة تعليمه وتوجّه مساراً متعرجاً نحو معرفة الذات. سترى المزيد عن نبيل وثمرة أعماله خلال هذه الفصل.



# فحص الحالة

ما مدى إدراكك للطرق المفضلة للتعلم لديك؟

لكل عبارة، اختر الرقم الذي يصف بشكل أفضل إلى أي مدى ينطبق ذلك عليك.  
1 = أبداً 2 = نادراً 3 = أحياناً 4 = غالباً 5 = دائمًا

5 4 3 2 1

1. يمكنني تطوير مهاراتي وقدراتي من خلال معرفة الذات والعمل الجاد.

5 4 3 2 1

2. لدي فكرة واضحة جدًا عن نقاط قوتي وقوتي.

5 4 3 2 1

3. أعرف المواد والمواضف التي تزيد من صعوبة التعلم بالنسبة إلي.

5 4 3 2 1

4. أحاول التفوق في ما أقوم به جيدًا داخل غرفة الصف وخارجها.

5 4 3 2 1

5. أدرك أن الشعور بالراحة تجاه المادة ليس كافياً بالضرورة للنجاح في مقرر دراسي معين.

5 4 3 2 1

6. أقيّم أسلوب التدريس الذي يستخدمه المعلم وأحدّد كيف أزيد من تعلمك إلى الحد الأقصى.

5 4 3 2 1

7. أختار أساليب الدراسة التي ترتبط بشدة بأفضل طريقة أتعلم بها.

5 4 3 2 1

8. أحاول استخدام أشكال التكنولوجيا التي تناسب الطريقة التي أتعلم بها.

5 4 3 2 1

9. أضع قائمة بالمهارات أو الاهتمامات للمساعدة على معرفة التخصص أو المجال المهني الذي يناسبني.

5 4 3 2 1

10. أفهم معنى صعوبة التعلم ولدي علم بعدة أنواع مختلفة منها.

٤  
الكلمة

يتناول هذا الفصل كل الموضوعات الواردة في هذه العبارات. لاحظ العبارات التي أعطيتها درجة 3 أو أقل. تصفح الفصل لمعرفة مكان ظهور تلك الموضوعات وأعطها اهتماماً خاصاً لها أثناء قراءة استراتيجيات جديدة وتعلمها وتطبيقاتها.

**تنذكر:** بعض النظر عن مدى معرفتك بنفسك كمتعلم، يمكنك التحسّن بالجهد والممارسة.

لماذا يجب عليك فهم

## الطريقة التي تتعلم بها؟

أنت شخص مميز، ولدت بمجموعة فريدة من الإمكانيات والقدرات والفضائل والتحديات. وباعتبارك طالباً جامعياً، لديك واحدة من أهم الفرص في حياتك لاستكشاف كيف تتعلم وتقترن وتتفاعل مع العالم. وقد يساعدك ما ستعلمك من هذا الاستكشاف على اختيار المغامرات التي ستقودك بفعالية أكثر لتحقيق المكاسب التي تقدّرها. وعلى وجه التحديد، كلما عرفت المزيد عن نفسك، كنت أكثر فاعلية في تحليل المقررات الدراسية وتقييم الشركاء واتخاذ قرار في شأن ماهية الدراسة والعمل ومكانتها وكيفيتها.

ثمة جوانب متعددة لشخصيتك الفردية، بعضها يؤثر في حياتك الدراسية والعملية أكثر من غيرها. استغرق بعض الوقت للتفكير في كيفية الإجابة عن الأسئلة التالية:

- ما المواد الأكademية السهلة، وما المواد التي تبدو أكثر صعوبة بالنسبة إليك؟
- ما الألعاب الرياضية أو الأنشطة البدنية الأخرى التي تشعر أنه يسهل عليك أداؤها؟ وما التي تشعر بأنها أكثر صعوبة أو تتطلب بذل جهد إضافي؟
- في أي وقت من اليوم يكون لديك عادة أكبر قدر من الطاقة والتركيز؟ ومتى يكون لديك أقل قدر منها؟

MyStudentSuccessLab

بعد الرابط

(www.mystudentsuccesslab.com)  
حلّ عبر الإنترنت مصمّماً لمساعدتك  
على إجراء "بداية قوية ونهاية أقوى"  
عن طريق بناء مهارات التطوير  
الشخصي والمهني المستمر.

- كيف تُدير البيئة التي تعيش فيها؟ هل تُعطي الأولوية للترتيب والنظام والنظافة والراحة والترفيه وأشياء أخرى؟
- مع أيِّ من المعلمين والأصدقاء وأفراد العائلة تتوصل بسهولة؟ ومع من تجد صعوبة أكثر في التواصل معهم؟

من خلال هذه المجموعة الأساسية من التفاصيل عن ماهيتك، يمكنك أن ترى أن لديك قدرة على النجاح في بعض الظروف والمواقف أكثر من غيرها. سيركز هذا الفصل على معرفتك لذاتك، مما يمنحك قدرة أكبر على إدراك إمكانياتك في المواقف المناسبة — وسيحسن قدرتك على تحقيق أقصى استفادة من الظروف غير الملائمة.

## استكشاف تفضيلات التعلم

فضيلات تعلم  
الطريقة التي يتقى بها  
الشخص المعلومات  
ويعالجها بفعالية أكبر.

لقد ولدت ولديك **فضيلات تعلم** معينة بحيث تَحدُّ مع الجهد والبيئة لتكوين "طريقة عمل" للأمور التي يمكنك تحقيقها. يُشير مصطلح التفضيل في هذه الحالة إلى الطريقة التي يعمل بها دماغك عادة. ويأتي جزء من طريقة العمل هذه من كيفية إدراكك لذاتك، وهو الأمر الذي يتأثر بالعديد من العوامل وينتظر بمرور الوقت. يتأثر إدراك الذات بشدة بالطريقة التي يراك بها الآخرون. فقد تعتقد والدتك أنك "شخص مضحك" أو "شخص هادئ". وربما أطلق عليك مدرس المرحلة الابتدائية اسم "المفك" أو "الكسول" أو "الطموح" أو "الخجول". وقد تؤثر هذه التسميات في قدرتك على تحديد الأهداف وتحقيقها ويمكن أن تمنعك من خوض المغامرات المفيدة إذا استخدمتها لتعريف نفسك بتشدّد. حتى وإن كنت تُقر بوجود شيء من الحقيقة في هذه التسميات، فعليك أن تدرك أنها لا تُسيّك. فيمكن أن يتطور ذاك في أي سن إذا ما استمرت في التعلم.

تخيل كيّساً من الأربطة المطاطية بمقاسات مختلفة. بعضها سميك وبعضاً رفيع؛ بعضها طويل وبعضاً قصير — لكن جميعها يمكن أن يتمدّد. فيمكن لرباط مطاطي صغير مشدود أن يصل إلى طول رباط أكبر غير مشدود. بعبارة أخرى، يمكنك، من خلال بذل الجهد والتركيز، تطوير أي مادة أولية تبدأ بها، وربما تتفوق على المواهب الطبيعية لدى شخص لا يبذل أي جهد. توضّح قصة نبيل، كما ستري عندما تعرف المزيد عنه في نهاية الفصل، كيف يمكن أن يوسع الجهد القدرات الطبيعية للشخص.

عندما تجمع المعلومات المهمة عن نفسك خلال هذا المقرر الدراسي، سيؤدي الفهم الذي ينكوّن لديك إلى تحسين رؤيتك للمكان الذي أنت فيه الآن وتوقعك للمكان الذي يمكن أن تصل إليه ومجموعة استراتيحياتك للتعامل مع جميع أنواع المواقف التي تواجهك أثناء التعلم. قد يكون هناك الكثير عنك وعن بيئتك وعن تجاربك التي لا يمكنك التحكم فيها. لكن من خلال معرفة الذات، يمكنك التحكم في كيفية الاستجابة للظروف. فاستعد لتحديد رباطك المطاطي واعمل على شده إلى أقصى حدّ له.

## استخدام التقييمات لتحديد الاختيارات والتطور

إمكانيات  
القدرات التي يمكن  
تطويرها.

اسأل نفسك: من أنا الآن؟ أين أودّ أن أكون بعد خمس سنوات؟ يمكن أن تساعدك التقييمات التي تركز على الطريقة التي تفضل التعلم والتفاعل بها مع الآخرين على الإجابة عن بعض هذه الأسئلة المهمة. ويحاول الاختبار تحديد مستوى الأداء، ويعُرّف الأستاذ وعالم النفس هوارد جاردنر التقييم بأنه "الحصول على معلومات عن مهارات الشخص **وإمكانياته** بهدف تقديم ملاحظات مفيدة إلى الشخص [إضافة تأكيد]".<sup>14</sup> فكر في التقييم باعتباره استكشافاً صادقاً من شأنه أن يُنّتج معلومات مثيرة للاهتمام ومفيدة.

طرح التقييمات الموجودة في هذا الفصل أسلمة تجعلك تفكّر في نقاط القوة والتحديات التي لديك. ملاحظة: صعوبات التعلم هي مشكلات محددة يتم تشخيصها وتختلف عن تحديات التعلم التي يواجهها جميع الطلاب. وسيتم تناولها في نهاية هذا الفصل.