

# الذاكرة وفنون الحفظ



المدرّب خالد السلطان

المدرّب  
خالد السلطان

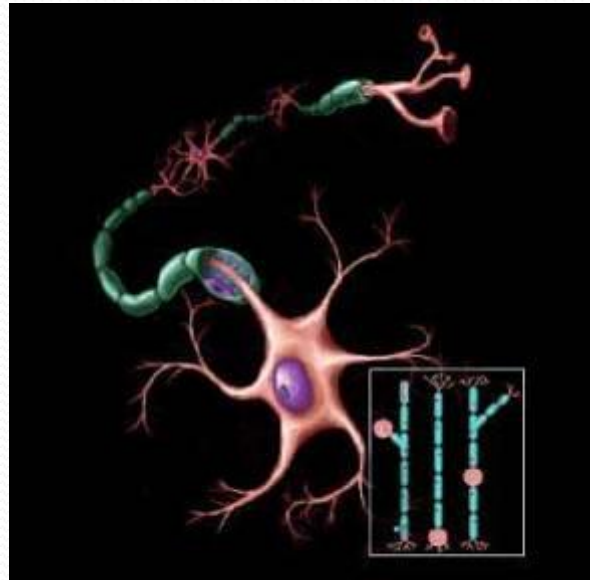
# الأهداف

- أن يتعرف على الذاكرة وعملها .
- كيف تحفظ المعلومات لفترة أطول.
- أن يتعرف على قدراته في الحفظ السريع والمتقن .
- كيف تقوي ذاكرتك.
- وسائل وتمارين عملية للحفظ.

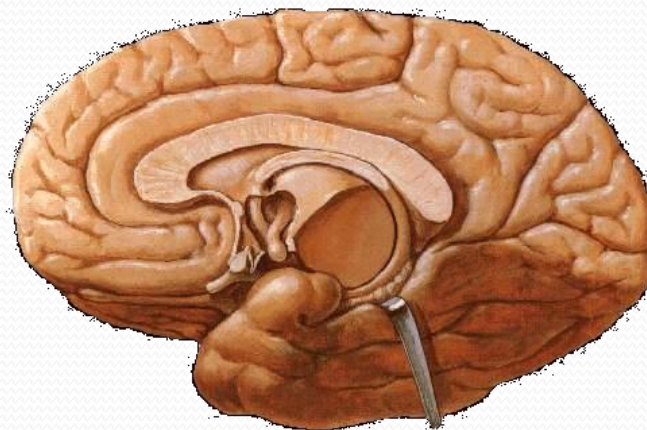


المدرّب خالد السلطان

# الدماغ



# كم نستخدم من إمكانيات وقدرات عقولنا ؟



# هل سبق أن تعلمت :

- كيف تعمل؟
- كيف تتكلم؟
- كيف تتعلم؟
- كيف تنظم أفكارك بطريقة صحيحة؟
- كيف تحسن ذاكرتك؟
- كيف تجعل من حياتك متعة ومرحاً؟
- كيف تطور قدراتك؟
- كيف تعيش؟

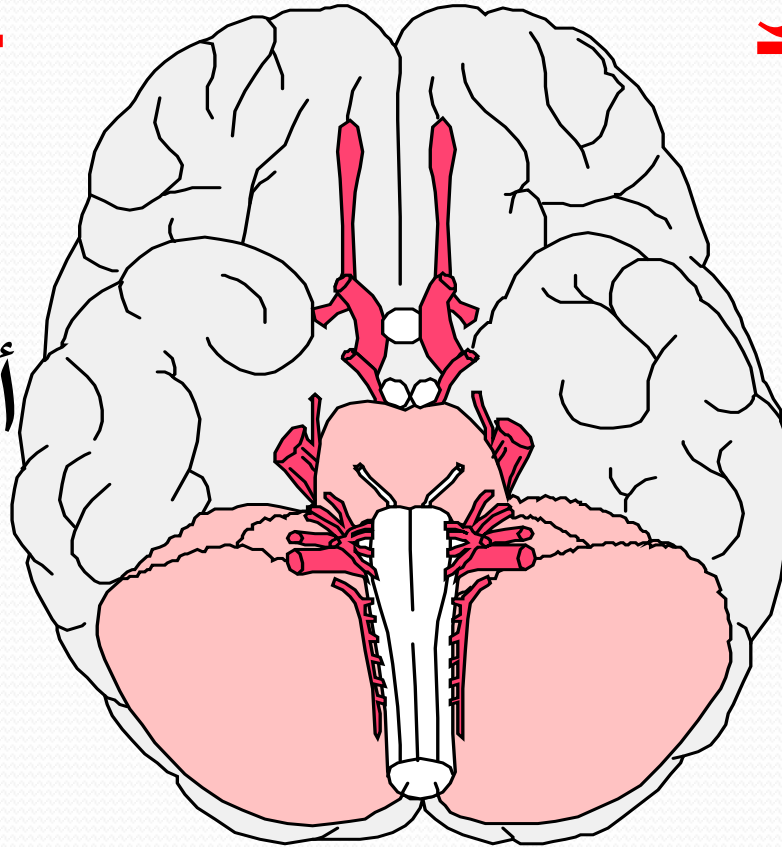
# تركيب الدماغ

عدد الخلايا العصبية :

( فتبارك الله أحسن الخالقين )

## المخ الأيمن

الألوان  
الخيال  
أحلام اليقظة  
الألحان  
والأصوات



## المخ الأيسر

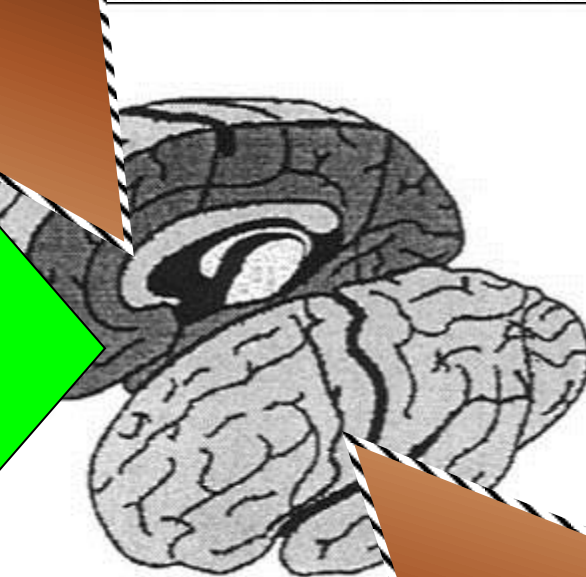
المنطق  
الكلمات  
الأرقام  
الترتيب  
التحليل



## الدماغ الأيسر يهتم بـ :

- ١ - المنطق .
- ٢ - القوائم .
- ٣ - الأرقام .
- ٤ - التسلسل .
- ٥ - الكلمات .
- ٦ - التحليل .

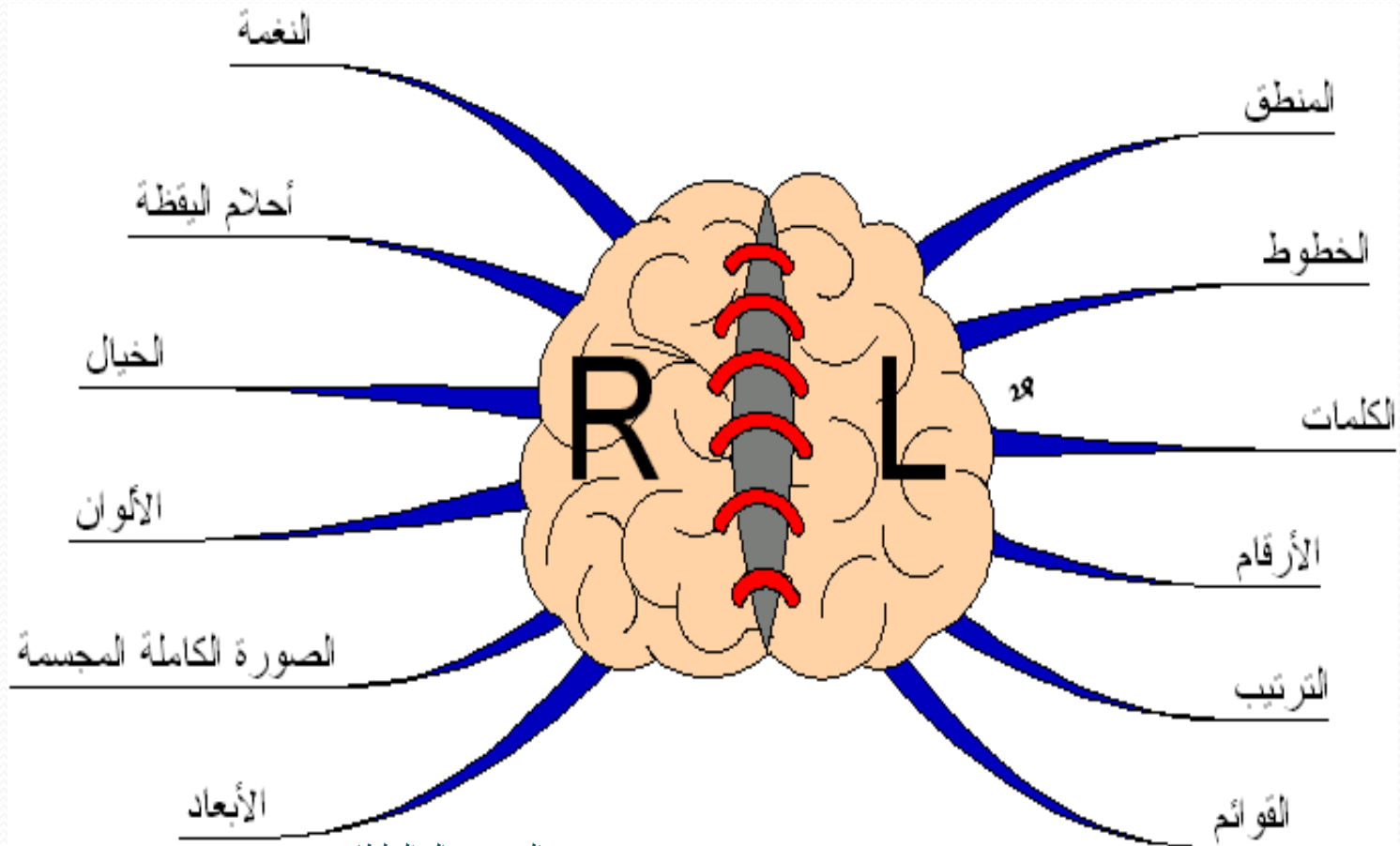
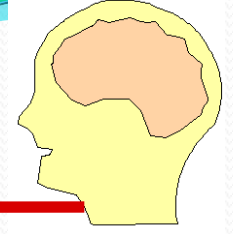
يربط بينهما ألياف عصبية  
٢٥٠ مليون من الألياف العصبية



## الدماغ الأيمن يهتم بـ :

- ١ - النغمة .
- ٢ - اللون .
- ٣ - أحلام اليقظة .
- ٤ - الخيال .
- ٥ - الأبعاد .
- ٦ - المساحة أو الحيز .

# استخدم عقلك



- يتذكر الإنسان بنسبة ١٠ % مما يقرأه .
- يتذكر الإنسان بنسبة ٢٠ % مما يسمعه .
- يتذكر الإنسان بنسبة ٣٠ % مما يراه .
- يتذكر الإنسان بنسبة ٥٠ % مما يراه ويسمعه في وقت واحد .
- يتذكر الإنسان بنسبة ٨٠ % مما يقوله .
- يتذكر الإنسان بنسبة ٩٠ % مما يقوله ويفعل

# أنواع الذاكرة :

- الذاكرة الحسية .
- الذاكرة قصيرة الأجل .
- الذاكرة طويلة المدى .

## مبادئ الذاكرة :

الحسية

الحركة

الربط

الطبيعة الجنسية

روح الدعابة

الخيال

الرقم

الرمزية

اللون

الترتيب / أو التسلسل

الصور الإيجابية

المبالغة

# تمرين ١



المدرّب خالد السلطان

# تمرين الكتابة باليد المغايرة

## تمرين المرايا



## تمرين ٢



المدرّب خالد السلطان

- **1.** **الفعل** : هو الذي يدل على ما يفعله المفعول به ، وهو في الجملتين :
  - أ- **يركض** : يدل على ما يفعله **الرجل** ، وهو **الركض**.
  - ب- **تسبح** : يدل على ما يفعله **الرجل** ، وهو **السبح**.

- **2.** **الفاعل** : هو الذي يفعله الفعل ، وهو في الجملتين :
  - أ- **الرجل** : هو الذي يركض.
  - ب- **الرجل** : هو الذي يسبح.

- **3.** **المفعول به** : هو الذي يركض عليه أو يسبح فيه ، وهو في الجملتين :
  - أ- **البحر** : هو الذي يسبح فيه **الرجل**.
  - ب- **المساحة** : هي التي يركض عليها **الرجل**.

رہ معنائ ت ابقفام ر لمجلا قلمحتما ةءارقا۔ قملحا ةءارة قصہ۔ قی سببا زہما نییمة

لوی سببا لءفا ر لم رفعتا۔ لہم نتم ر لیلعتا بیعت۔ ت اءفما ر یلعه ر لم رفعتا  
ت لمیلعتا ولبتا۔ ملنہم ر حنا میلختا موء۔ ر حنا ر یف

بیف لءفا ولتنتسا۔ قملحا ر لکة ر لم رفعتا۔ قلمجا ر اءلہ بیف ر ق لیسا ر ئا ءا ءا  
ر اءلہ کا موء۔ ب سببا ما مہم ر ا ر اءلہ ت لی نجا عبت۔ و ئلت ر کاختسا۔ لوی سببا  
بیسقا۔ بتلحا بلغا قوہم ر لم رفعتا۔ میمعتا۔ ت اءلہ کال فبنتا۔ لوی سببا بیف قیققعا  
۔ طتیبم بتلحا قیعض ر لم رفعتا۔ ت لیعض ر لیلعتا ر دلشہ

بیالسا ر لم رفعتا۔ ر ایخام ر اءام قیققعا زبب نییمتا۔ قیلعا ققما ر دہ نییمة  
ر م قما ر لم اءلمتءا قوہلشہ ت کلمشہ ر۔ قیلعا

● تيمم في الوضوء متى؟

● متى؟ في كل وقت من وقت الصلاة إلى وقتها.

● متى؟ في كل وقت من وقت الصلاة إلى وقتها.

● متى؟ في كل وقت من وقت الصلاة إلى وقتها.

● متى؟ في كل وقت من وقت الصلاة إلى وقتها.

● متى؟ في كل وقت من وقت الصلاة إلى وقتها.

● متى؟ في كل وقت من وقت الصلاة إلى وقتها.

● متى؟ في كل وقت من وقت الصلاة إلى وقتها.

● متى؟ في كل وقت من وقت الصلاة إلى وقتها.

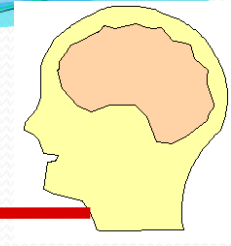
● متى؟ في كل وقت من وقت الصلاة إلى وقتها.

● متى؟ في كل وقت من وقت الصلاة إلى وقتها.

● متى؟ في كل وقت من وقت الصلاة إلى وقتها.

● متى؟ في كل وقت من وقت الصلاة إلى وقتها.

● متى؟ في كل وقت من وقت الصلاة إلى وقتها.



استخدم عقلك



# استمعوا ويستمعوا

أحمر أزرق بني رمادي بنفسجي  
أبيض أسود أصفر برتقالي سماوي  
أحمر أخضر بني رمادي أبيض  
أسود برتقالي سماوي بنفسجي  
أزرق أصفر برتقالي سماوي  
أحمر أخضر بني رمادي أبيض

الألوكة www.alukah.net  
المدرب خالد السلطان  
أسود سماوي أزرق

# التنفس وأهميته في تنشيط الذاكرة وتخفيف التوتر

● الأعداد

● ١٠٠,٩٩.٩٨

● ٩٥.٩٧.٩٩

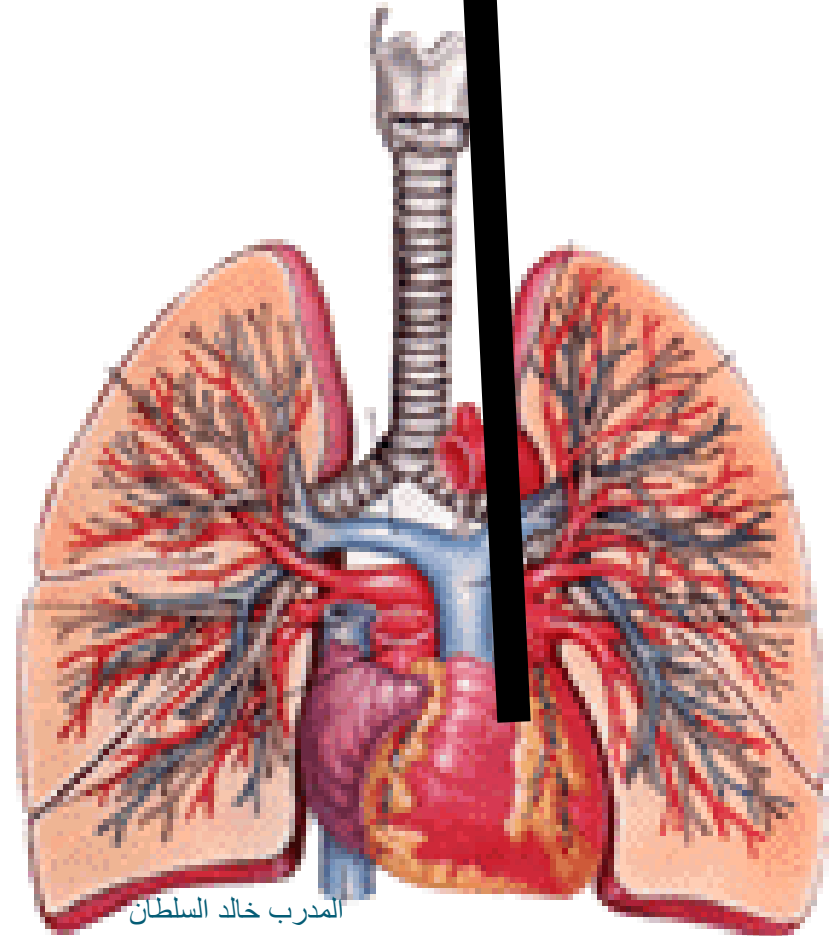
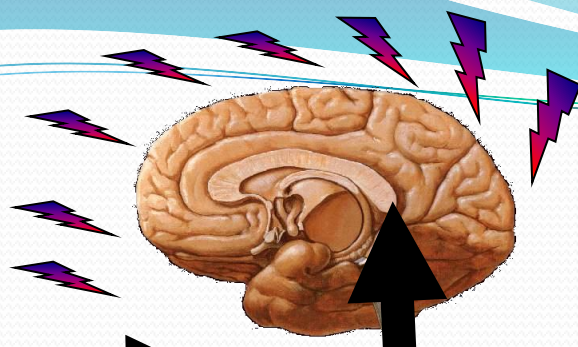
● ٩٠.٩٥,١٠٠

● ٦٧٨ ٧٨٩ ٣٤٤ ٢٣٣



- يتذكر الإنسان بنسبة ١٠ % مما يقرأه .  
يتذكر الإنسان بنسبة ٢٠ % مما يسمعه .  
يتذكر الإنسان بنسبة ٣٠ % مما يراه .  
يتذكر الإنسان بنسبة ٥٠ % مما يراه ويسمعه في وقت واحد .  
يتذكر الإنسان بنسبة ٨٠ % مما يقوله .  
يتذكر الإنسان بنسبة ٩٠ % مما يقوله ويفعل .

الأوكسجين



المدرّب خالد السلطان

# ● التنفس العميق البطني.

# تمرين

شحن الطاقة

استرخاء

الأولى : طريقة ربط لفظ الآية باسم السورة :

قال تعالى : (( ولقد صرفنا في هذا القرآن للناس من كل مثل  
وكان الإنسان أكثر شيء جدلا )) الكهف ٥٤

وقال تعالى : (( ولقد صرفنا للناس في هذا القرآن من كل مثل  
فأبى أكثر الناس إلا كفورا )) الإسراء ٨٩

وقال تعالى : (( ولقد صرفنا في هذا القرآن ليدكروا وما  
يزيدهم إلا نفورا )) الإسراء ٤١

(( وأرادوا به كيداً فجعلناهم الأخسرين ))

وردت في سورة الأنبياء آية ٧٠

(( فأرادوا به كيداً فجعلناهم الأسفلين ))

وردت في سورة الصافات آية ٩٨

يقول الله تعالى في سورة يوسف :

﴿ قالوا يا أبانا مالك لا تأمنا على يوسف وإنا له لناصحون ﴾

﴿ أرسله معنا غداً يرتع ويلعب وإنا له لحافظون ﴾

(١١، ١٢)

غالباً ما يحدث الخطأ في الكلمتين : لناصحون ، لحافظون

# التدريب العملي

المدرّب خالد السلطان



حفظ بالربط بالأرقام

التجزئة للأرقام الطويلة

طريقة  
الحفظ  
السريع

الحفظ عن طريق الخيال

التصنيف والتقسيم

## مبادئ الذاكرة :

الحسية

الحركة

الربط

الطبيعة الجنسية

روح الدعابة

الخيال

الرقم

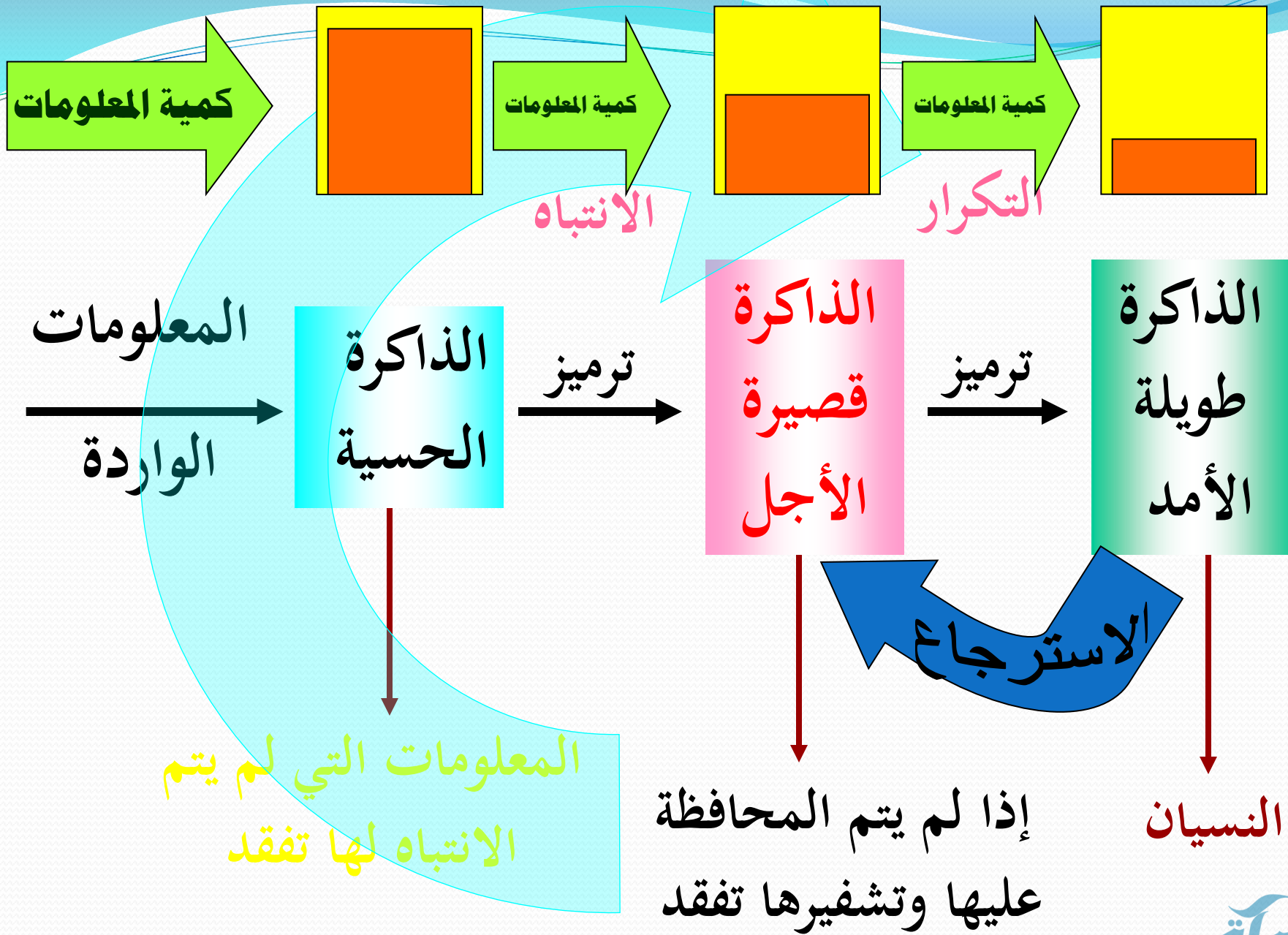
الرمزية

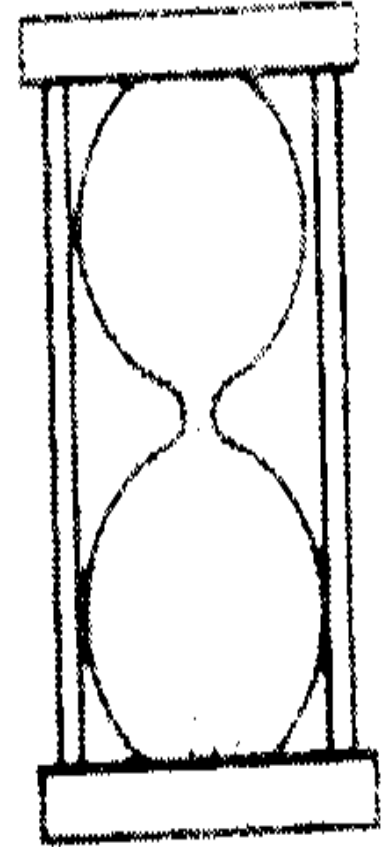
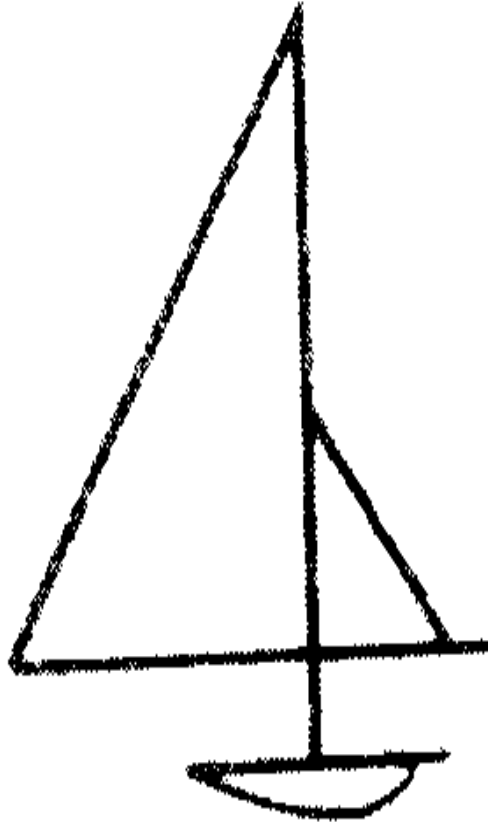
اللون

الترتيب / أو التسلسل

الصور الإيجابية

المبالغة





وها هي أمثلة متعددة :

- ١- فرشاة الرسم ، قُطْب ، قلم رصاص ، قلم جاف ، قشة ، شمعة
- ٢- أوزة ، بطة
- ٣- قلب ، صدر ، لُغد ، وراء ، تل خُلدى
- ٤- يخت ، طاولة ، كرسي
- ٥- شخص ، صنج وطبل ، امرأة حامل
- ٦- خرطوم فيل ، نادي جولف ، ثمر الكرز ، أنبوب
- ٧- منحدر صخري ، خيط الصيد ، بومرنج (من أنواع الخشب)
- ٨- الإنسان الثلجي ، كعكة محلاة ، الساعة الرملية ، امرأة جميلة
- ٩- بالون وعصا ، مضرب تنس ، فرخ الضفدع ، راية
- ١٠- كرة ومضرب ، لوريل وهاردى

٦ أشهر

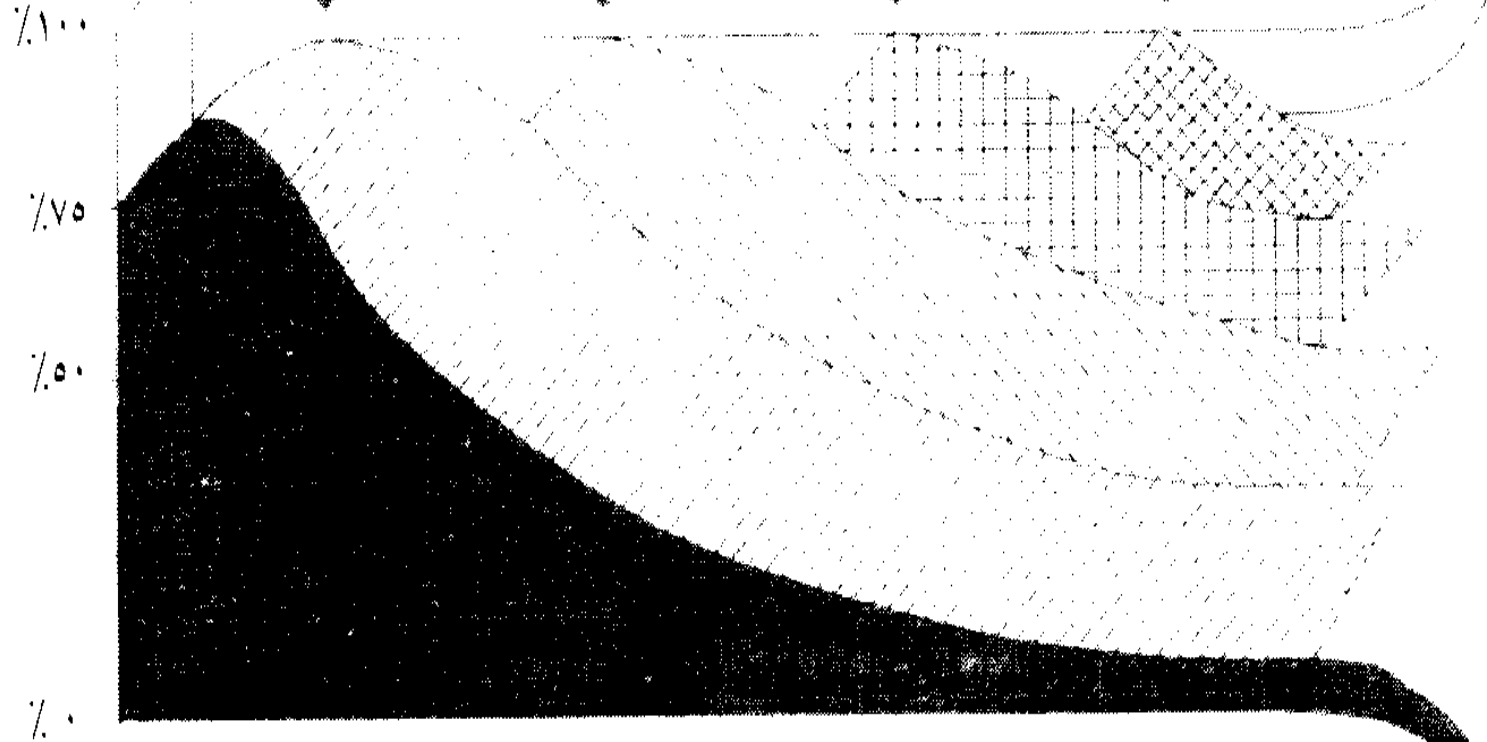
تفكير  
إبداعي

المراجعة الأولى  
١٠ دقائق

المراجعة الثانية  
٢٤ ساعة

المراجعة الثالثة  
أسبوع

المراجعة الرابعة  
شهر



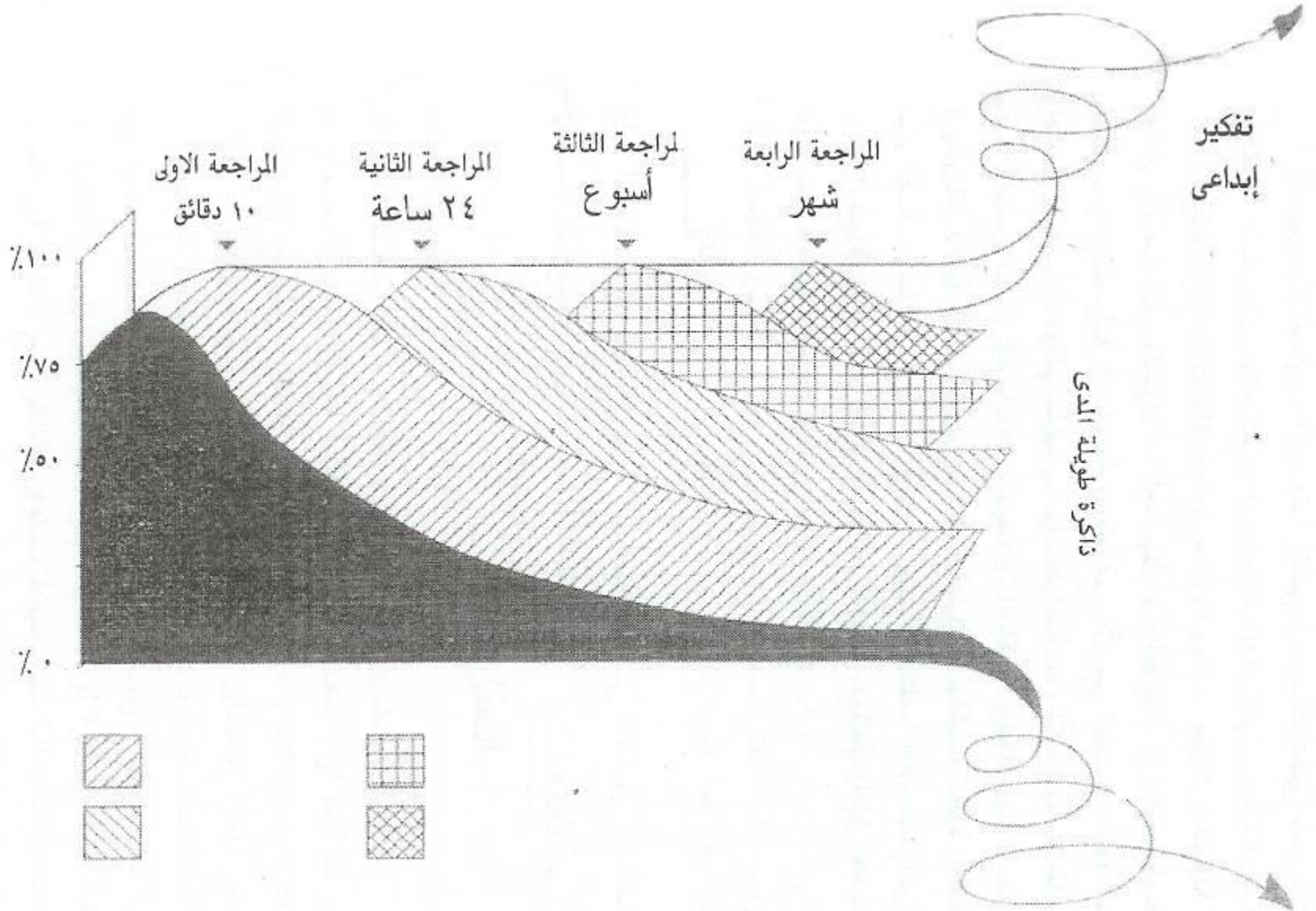
ذاكرة طويلة المدى



المدرّب خالد السلطان

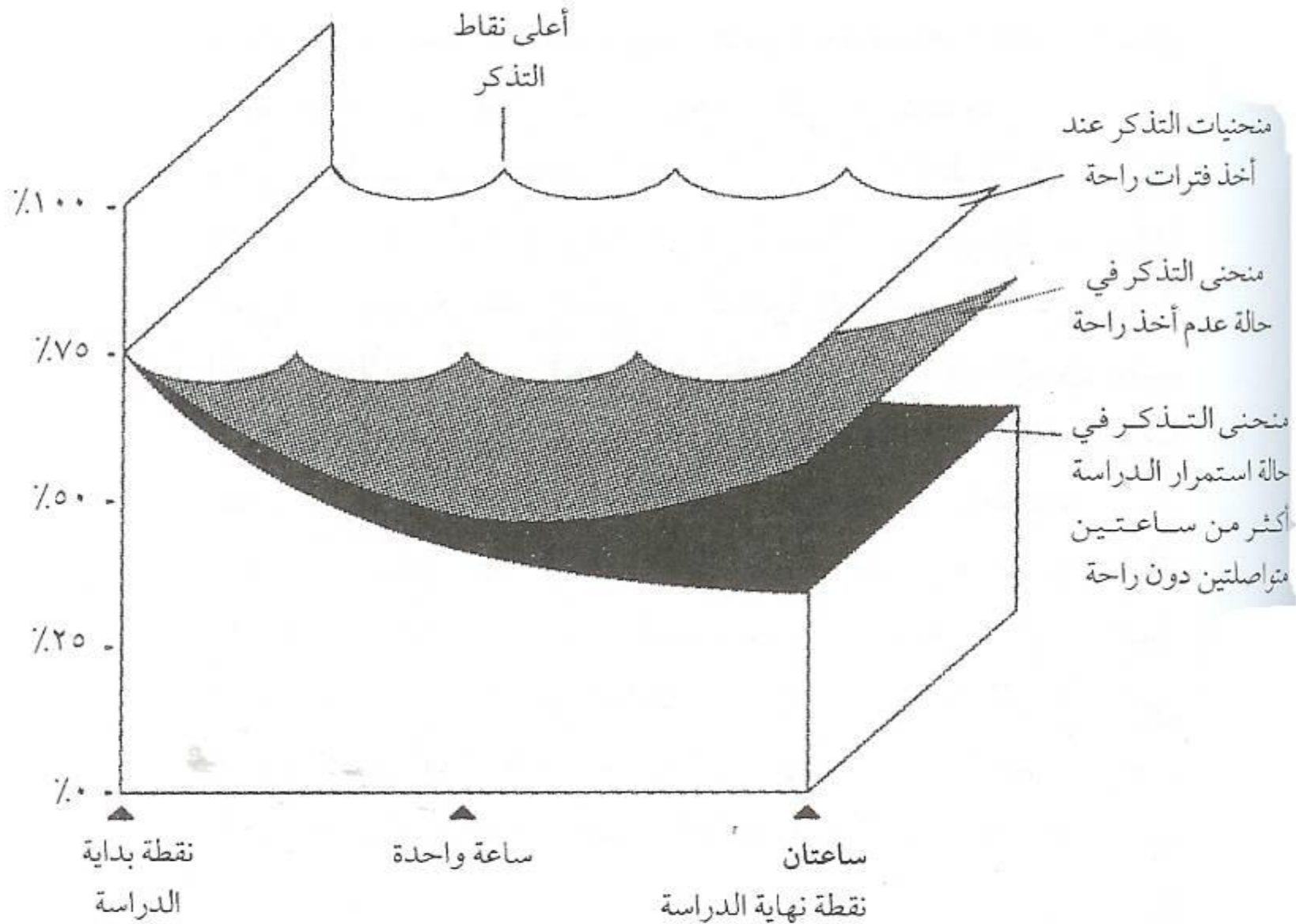
الألوكة

www.alukah.net



# أهمية فترات الراحة





رسم تخطيطي لتوضيح وحدات الزمن ذات المعدل الأعلى للتذكر  
 للمؤلف خالد السلطان

# أكبر عشر عادات تدمر الدماغ

- ١) عدم تناول وجبة الإفطار  
الناس الذين لا يتناولون وجبة الإفطار سوف ينخفض معدل سكر الدم لديهم.  
هذا يقود إلى عدم وصول غذاء كاف لخلايا المخ مما يؤدي إلى انحلالها.
- ٢) الإفراط في تناول الأكل.  
الأكل الزائد يسبب تصلب شرايين الدماغ ، مما يؤدي إلى نقص في القوة الذهنية .

# أكبر عشر عادات تدمر الدماغ

● (٣) التدخين

يسبب التدخين انكماش خلايا المخ وربما يؤدي إلى مرض الزهايمر.

(٤) كثرة تناول السكريات

كثرة تناول السكريات يعوق امتصاص الدماغ للبروتينات والغذاء،

مما يسبب سوء تغذية الدماغ وربما يتعارض مع نمو المخ.

(٥) تلوث الهواء

الدماغ هو أكبر مستهلك للأكسجين في أجسامنا.

استنشاق هواء ملوث يقلل دعم الدماغ بالأكسجين مما يقلل كفاءة

الدماغ.

٦) الأرق ( قلة النوم)

النوم يساعد الدماغ على الراحة . كثرة الأرق تزيد سرعة موت خلايا الدماغ.

٧) تغطية الرأس أثناء النوم

النوم مع تغطية الرأس يزيد تركيز ثاني أكسيد الكربون ويقلل تركيز الأوكسجين

مما يؤدي إلى تأثيرات سلبية على الدماغ.

٨) القيام بأعمال أثناء المرض

العمل الشاق أو الدراسة أثناء المرض تقلل من فعالية الدماغ كما أنها تؤدي إلى تأثيرات سلبية عليه.

# أكبر عشر عادات تدمر الدماغ

- (٩) قلة تحفيز الدماغ على التفكير  
التفكير هو أفضل طريقة لتمارين الدماغ .  
قلة تحفيز الدماغ على التفكير تؤدي إلى تقلص أو تلف خلايا  
الدماغ.
- (١٠) ندرة الحديث مع الآخرين  
الحوار الفكري مع الآخرين يساعد على ترقية فعالية الدماغ.

# الذاكرة - تمارين لتحسين أدائها

- ١ ابدأ برنامجاً لتعلم موضوعات ولغات جديدة من أجل زيادة مخزون الذاكرة الأساسية.
- ٢ نم فيك أى نشاط من شأنه مساعدتك على التذكر .
- ٣ انتبه لأحلامك ، حيث تكتشف صوراً عالقة بالذاكرة ، كنت تحسبها قد أمّحت منها من قبل .
- ٤ حاول استرجاع فترة ماضية مرت بحياتك ، مكتشفاً كافة العناصر بها.
- ٥ احتفظ بمفكرة ذات ألفاظ دلالية - وبالأخص القليل من الرسومات - تحوى العديد من الألوان وخرائط الذهن بقدر الإمكان.
- ٦ استعن بأنظمة وتقنيات الذاكرة الخاصة بهدف المتعة ، والتدرب ، والتذكر .

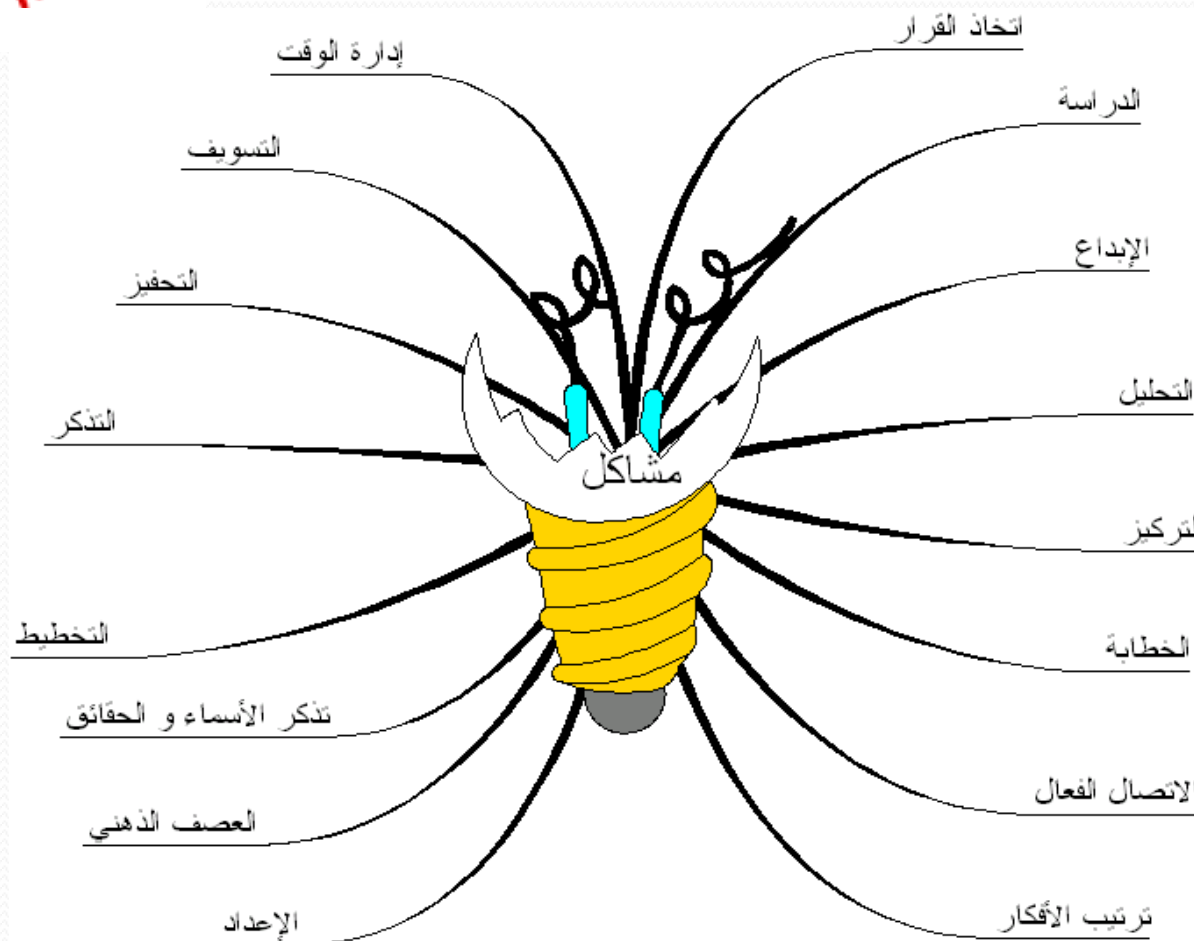
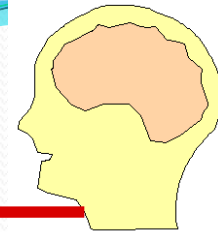
٧ نظم وقتك بحيث تزيد التأثيرات الأساسية الحديثة إلى أقصى حد . بينما يتناقص معدل افتقاد المتعة والإثارة أثناء التعلم إلى أقل حد ممكن .

٨ تأكد من قيامك بالمراجعة قبل أن يبدأ معدل الذاكرة لديك فى الانحدار .

٩ حث نفسك على الاستعانة بوظائف اللحاء الأيمن ؛ حيث إنه يسهل من عملية التذكر ، بصفته الجانب المسؤول عن إمدادك بالصور والألوان .

١٠ حاول رؤية واستشعار الأمور بكافة تفاصيلها الممكنة ؛ حيث إنه كلما زادت التفاصيل التى تحتزنها بذهنك ، زادت كفاءة قدرتك على التذكر والاسترجاع .

# استخدم عقلك



المدرّب خالد السلطان



# مشكلات الانتباه



١. القلق
٢. الاكتئاب
٣. العجله
٤. الانفعال
٥. الارهاق
٦. الضغط
٧. المخدرات
٨. الكافيين والكحول
٩. العقاقير
١٠. عدم الفهم

# ما هو النسيان

- عدم القدرة على الانتباه الجيد والضغط المفرطة والكثير من عوامل التشويش يؤثر على قدرتك على التذكر .
- هي وظيفة من وظائف العقل لا نشعر بها
- هي المعلومات التي تنحى جانبا بسبب عدم الاستخدام أو عدم ملائمتها في الوقت الحاضر .
- إذا المعلومات متواجد في مكان ما في الدماغ والصعوبة في الوصول اليه .
- إذا المشكلة مشكلة وصول لا وجود .

# وظيفة النسيان

١. تصفية التركيز من زحمة المعلومات النشطة،
٢. عدم حمل أعباء الماضي على الحاضر،
٣. تهيئة العقل للتفاعل مع اللحظة الحاضرة،

# طرق تساعدك على تحسين النسيان

- كن منظماً
- كن دقيقاً
- احتفظ بأكثر من واحدة
- ضع قائمة بما يجب عمله
- استخدم التقويم
- كن جاهزاً
- ركز
- اصنع ورق ملاحظات تذكير مرئية
- احتفظ بكل الأرقام الهامة في مكان واحد
- إعادة الأشياء إلى مواضعها
- الترابط الذهني
- التكرار
- فكر بطريقة ايجابية

# الخريطة الذهنية وأهميتها في حفظ المعلومات وتلخيصها

# ما هي الخريطة الذهنية ؟

هي طريقة مطورة للوصول إلى المعلومة في ذهن بأسرع وقت ممكن ، وتلخيص المادة بأكملها وفهمها بشمولية .

الذي طورها هو: (توني بوزران) المعروف بأستاذ الذاكرة ومؤسس مسابقات بطولة العالم في الذاكرة



# الخرائط الذهنية



## الخريطة:

هي وسيلة سهلة و فعالة في تنظيم المعلومات.

# الخرائط الذهنية



## الخرائط الذهنية :

هي أداة سهلة و فعالة و إبداعية لتنظيم التفكير.



# الخرائط الذهنية



الخرائط الذهنية هي أسهل طريقة  
لإدخال المعلومات إلى داخل دماغك ،  
و استرجاعها من دماغك

# الخرائط الذهنية

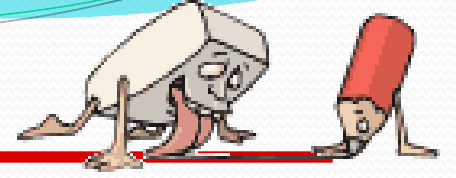


## مميزات الخرائط الذهنية:

تعطيك نظرة شاملة عن الموضوع  
تتيح لك التخطيط للعمل أو وضع البدائل  
تجمع لك كمية كبيرة من المعلومات و الافكار  
ممتعة للنظر و القراءة بالإضافة إلى التذكر



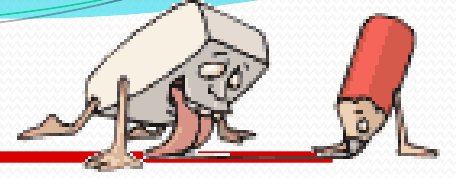
# الخرائط الذهنية



ماذا أحتاج لعمل الخرائط الذهنية؟؟

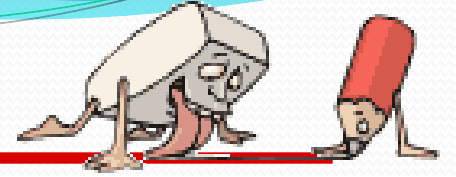


## الخرائط الذهنية



إذا فأنت تستطيع أن تعد  
الخرائط الذهنية في أي مكان  
أو زمان وعلى أي حال بأقل  
الإمكانيات و المهارات

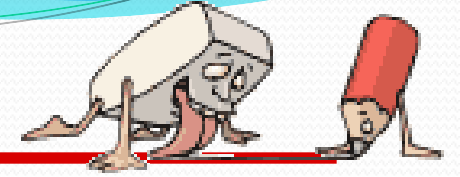
# أركان الخرائط الذهنية الأربعة



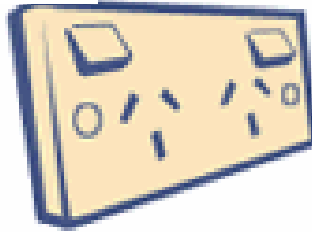
## أركان الخرائط الذهنية الأربعة:

- ١- ضع الورقة بشكل أفقي وأبدأ من المركز
- ٢- أجعل العناصر الرئيسية للموضوع تشع من المركز كالفرع
- ٣- استخدم الألوان و الصور
- ٤- استخدم الروابط

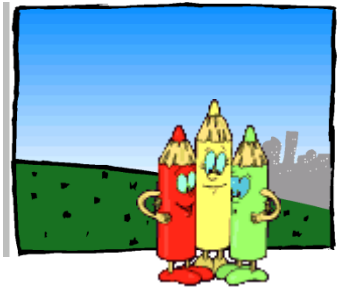
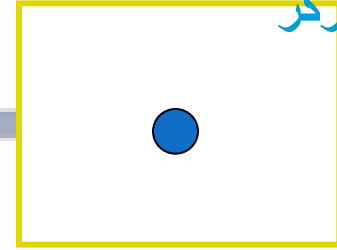
# أركان الخرائط الذهنية الأربعة



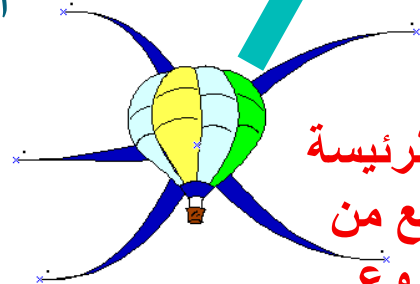
استخدم الروابط



ضع الورقة بشكل أفقي  
وأبدأ من المركز

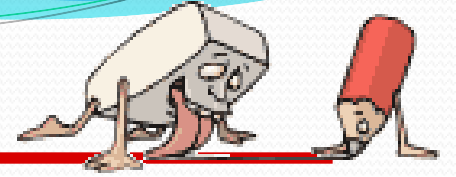


استخدم الألوان و الصور



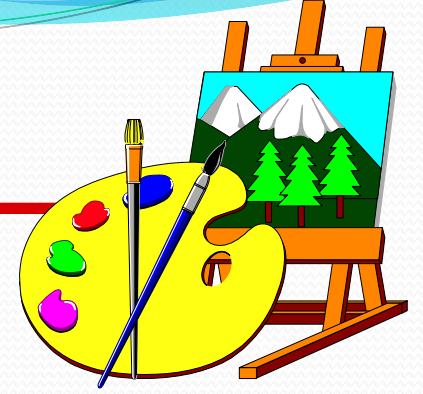
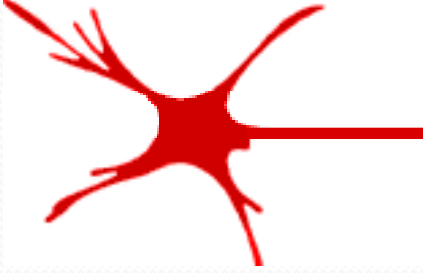
أجعل العناصر الرئيسية  
للموضوع تشع من  
المركز كالفروع

# قواعد الخرائط الذهنية



## قواعد الخرائط الذهنية:

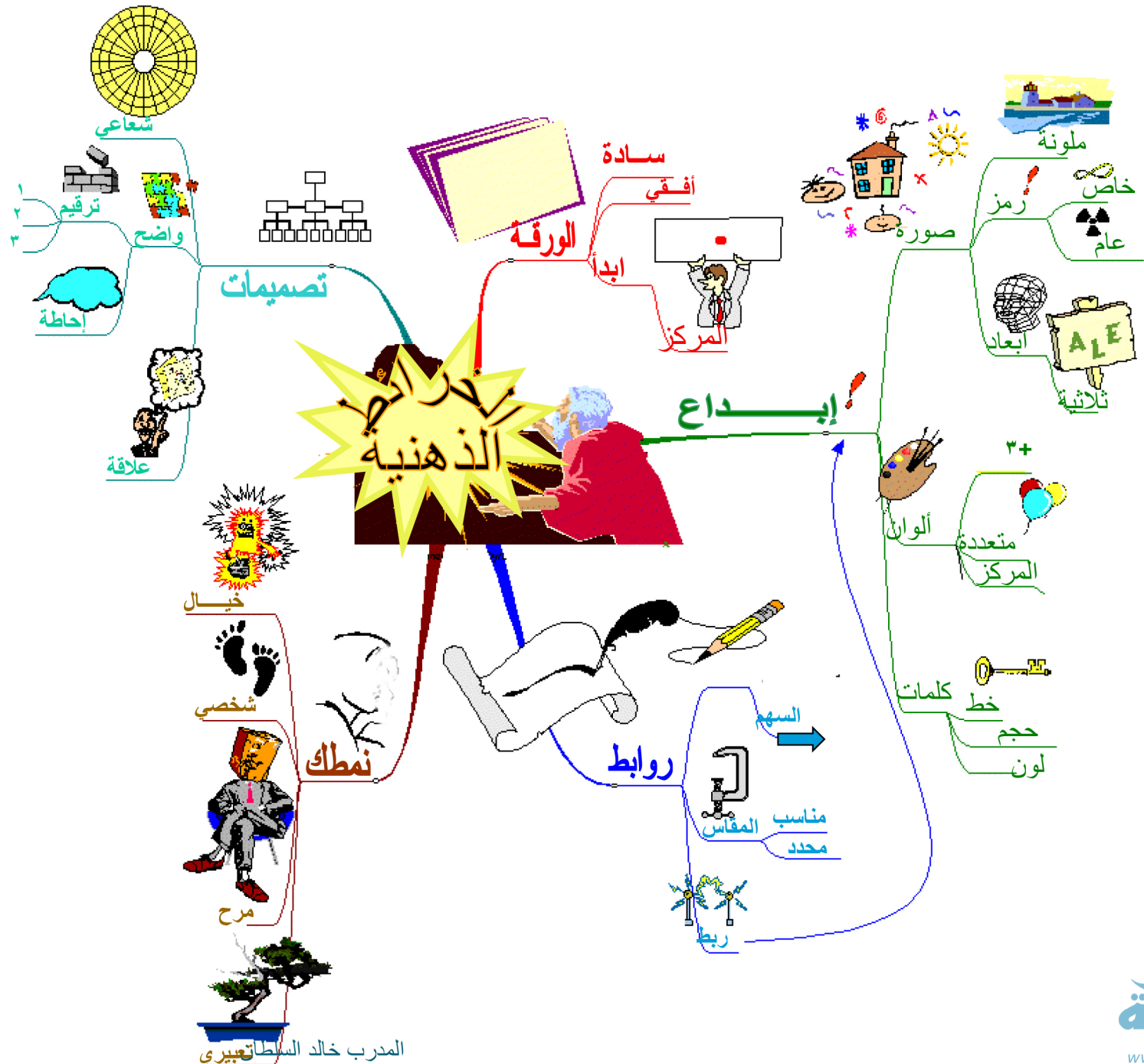
- ١- اجعلها جذابة
- ٢- استخدم الروابط
- ٣- كن واضحاً
- ٤- طور أسلوباً خاص بك



# أرسم خريطة ذهنية

لـ... كتيب صغير





# الخرائط الذهنية



كيف يمكن للخرائط الذهنية أن تساعدني؟؟

# الخرائط الذهنية



يمكن للخرائط الذهنية أن تساعدك في:

تقوي ذاكرتك  
تذاكر بسرعة و فاعلية  
جعل المذاكرة ممتعة  
وضوح في الرؤية  
تخطط

تكون أكثر إبداعا  
توفر الوقت  
تحل المشاكل  
تركز أكثر  
تنظم أفكارك  
تتجاوز اختباراتك بدرجات أفضل



من الوسط

مدعم برسومات ثلاثية الأبعاد

الأصول ملتصقة

مدعم برسومات ثلاثية الأبعاد

# الناس في الإجتماعات

**المشاغب** 🤪

- احتفظ بهدوتك
- استخدم اسلوب المؤتمرات
- امتنع من احتكار الجلسة

**البليد السلبي** 😞

- سأله عن عمله
- شجعه على ذكر أمثلة لما يثير اهتمامه من عمل

**المتصيد بأسئلته** 🦅

- ينصب الفخاخ أعد أسئلته إلى أعضاء الجلسة

**المنطوي** 🙊

- وجه له أسئلة سهلة
- زد من ثقته بنفسه
- امدح رأيه قدر الإمكان

**غير المتعاون المعترض** 😡

- اعترف بعلمه وخبرته واستخدمها
- اضرب على وتر طموحه وعواطفه

**الإيجابي** 😊

- ساعدك مساعدة عظيمة في المناقشة
- أحرص على استخدامه في تقدم الجلسة

**المتعالي** 😏

- لا توجه له نقداً
- استخدم أسلوب "نعم.. ولكن"

**الذي يزعم العلم بكل شيء** 📖

دع الأعضاء يعالجون نظرياتهم

فكرة الموضوع 

المراجع

الموضوع

درس  
الالكتروني

القناة المستهدفة

ماهي الخلفية المطلوبة؟

كيف تصل إليهم؟

القاعدة

الأجر عند الله

فائدة مادية 

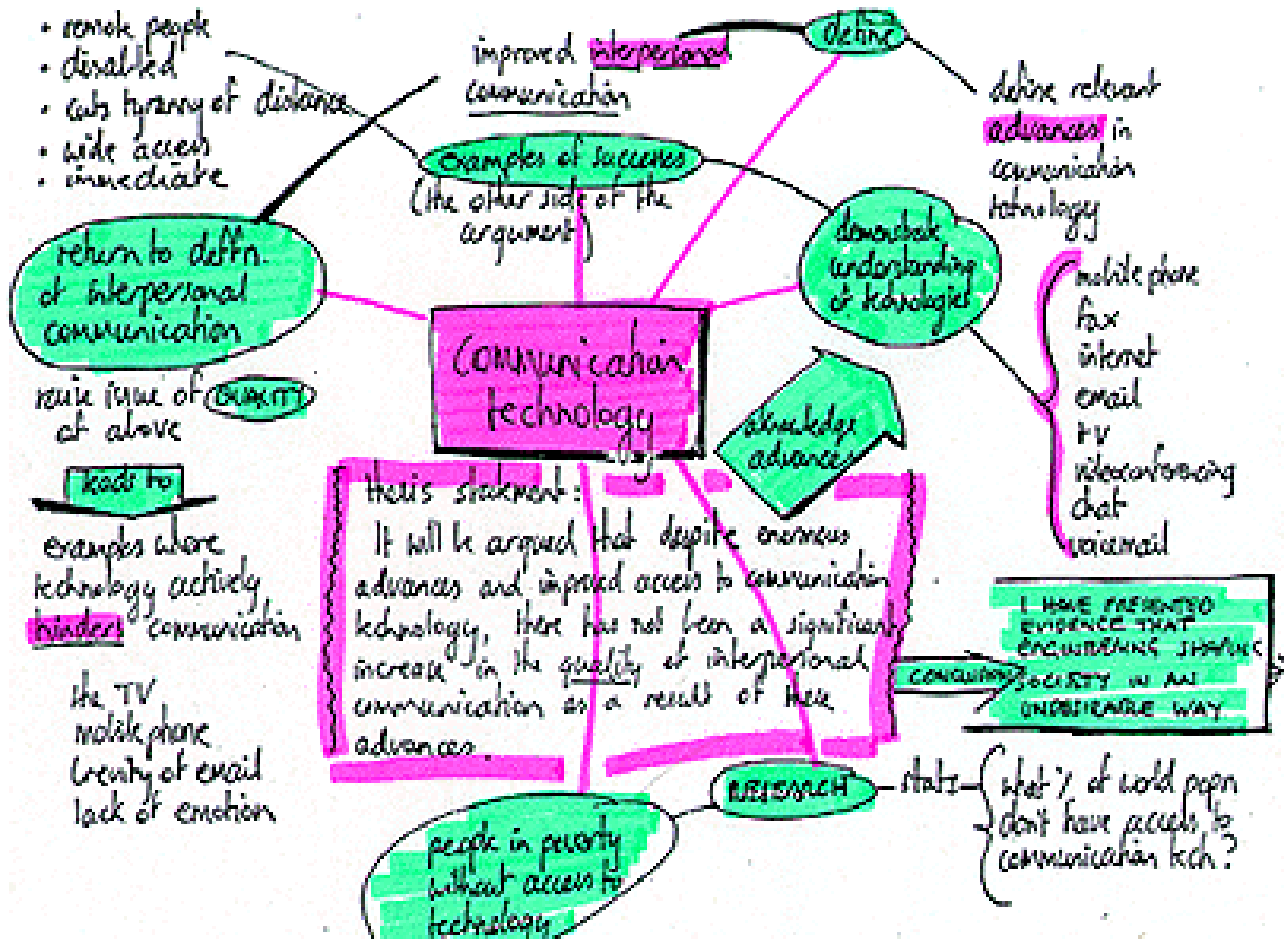
الأدوات المساعدة الترتيب العام

الألوان

الصور 

المدرّب خالد الشيطان 

# تطبيقات للخرائط الذهنية



ع ع غ  
ه ح خ

الفنون الساكنة  
ومن أحسن  
من عمل  
من خوف

التشويق  
غالباً إذا علم  
أنا ما فيه

الاضحار الحلقى

ب  
الاقلاب

الأمثلة  
يُنْبِذَن  
من كِبَر

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

الإخفاء الحقيقي

الانقمام

ينمو  
بغير غفلة

الحروف  
يرملون

ل / ر

من يشاد / غيراًيره  
إن نغفت / يومئذ ناعمة  
من سدا رسول من الله  
من وال / بئنه وحرماً

من لانا / حل إصلاح لهم خير  
من ربهم / غفوراً رحيماً

عن صلاتهم  
من ذا الذي  
من ثقلت  
إن كان

نفساً  
نفساً  
نفساً  
نفساً

إعداد وتصميم:

www.abuhassan20.com

abuhasan20@hotmail.com

+966-506621151

المدرّب خالد السلطان



# فزلتو صل

الخريطة الذهنية  
للبرنامج التلفزيوني

فن التواصل والتأثير

للدكتور منصور الرفبان

abuhasan20@hotmail.com

المدرّب خالد السلطان

13  
توكلها في المأثور والأقوال  
تتمتعنا بملوك الخنزير والناث  
بيران بصوت واليدعاء

1  
أهمية التواصل  
عناصر الاتصال  
المرسل  
الرسالة  
المتلقي  
القناة  
المستقبل  
الهدفارة

2  
نظرتك لذاتك ولا تفوت  
استله عود مسوفا أضالنا  
جولت في عالم الأيدي التي ولعني  
الطبيعية لعمان للآخرة لدرجا بيك  
التقنية لا صرفن وكانن كما للزنان  
بنك اعواطف  
أصل البرارة  
السلام

4  
الارتباط  
أخلامنا نفي لا لهم علم ولا صل  
كيفية زرعها في أطفالنا  
كيفية التهرب عليها  
كيف نستخدم موتها عند الغضب

5  
اشعر الآخرة  
لقية (ابن محمد أربان كثر مني)  
من الأخطاء التي تقع في مجاهد الآخرة  
اعذرنا نتحدث عن نفسك ونسئ الآخرة  
موتك زوجا. أبا كيف حكم  
الفرقة بين الإسلام وبينه بعض زينة لرد  
الدرّب على أركان الإسلام  
المتكلم لا يقتلنا في الصلاة  
هبة كحلقة زينة

12  
أحاديث في فضل الزهراء  
تقنية التخلص من نظر ما يزيد الآخرة  
الأزواج استغناؤه  
إذا أردت كرسيا لطفا الآخرة فاعرف بالخطأ  
أما كنت مغتلا للعترة بصوابك إبه كنت مصيبا  
أهل البيت

11  
أهل البيت  
أهل البيت مغتلا للعترة بصوابك إبه كنت مصيبا  
أهل البيت مغتلا للعترة بصوابك إبه كنت مصيبا  
أهل البيت مغتلا للعترة بصوابك إبه كنت مصيبا

10  
الغضب - الود في الحديث  
أهل البيت مغتلا للعترة بصوابك إبه كنت مصيبا  
أهل البيت مغتلا للعترة بصوابك إبه كنت مصيبا  
أهل البيت مغتلا للعترة بصوابك إبه كنت مصيبا

9  
الجدول صانع الأخطاء  
الجدول صانع الأخطاء  
الجدول صانع الأخطاء  
الجدول صانع الأخطاء

8  
التقوى والتسبيح الصادق  
أهل البيت مغتلا للعترة بصوابك إبه كنت مصيبا  
أهل البيت مغتلا للعترة بصوابك إبه كنت مصيبا  
أهل البيت مغتلا للعترة بصوابك إبه كنت مصيبا

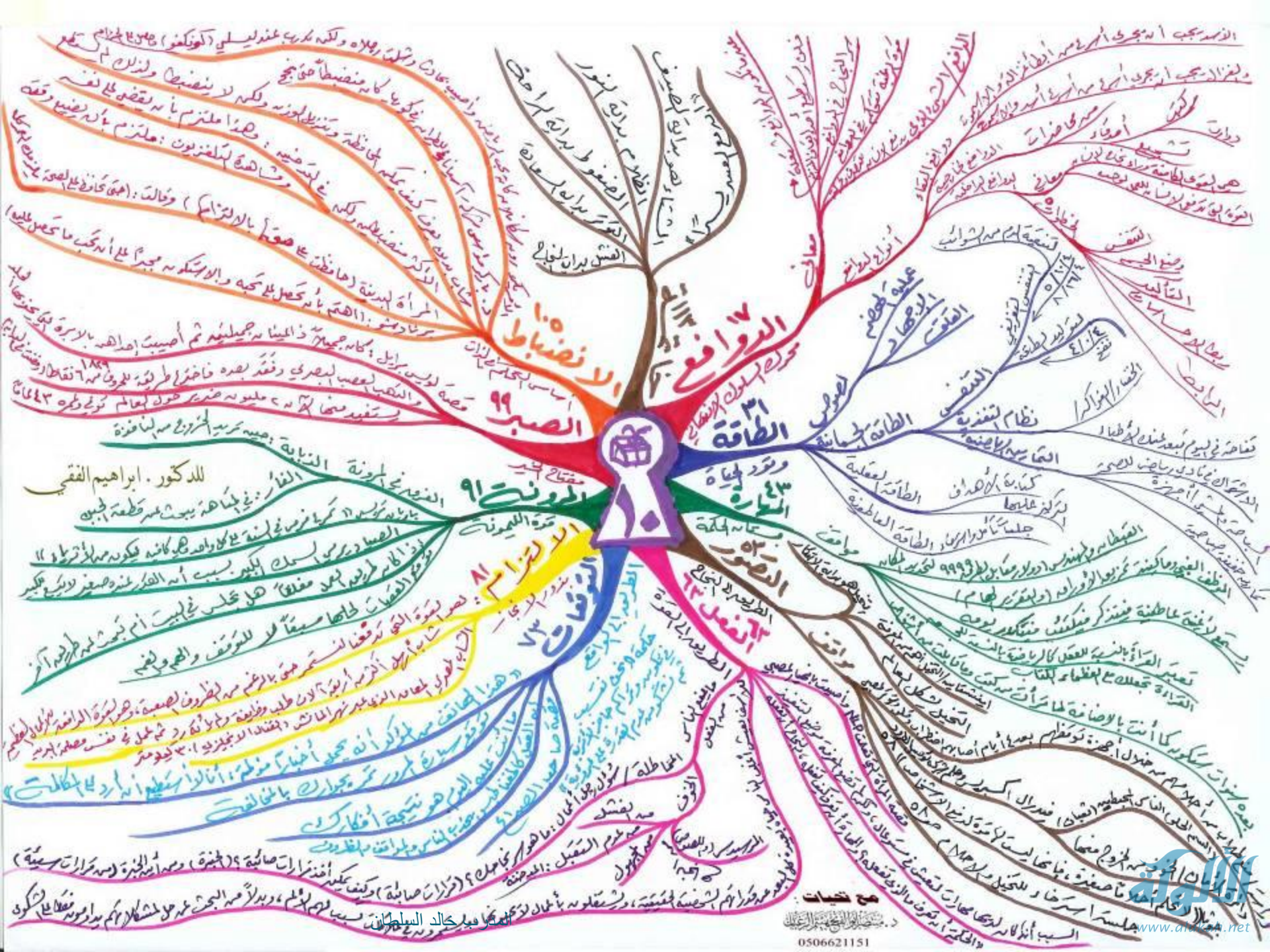


www.alukah.net









# الدوافع

الدوافع هي القوى التي تدفع الفرد نحو تحقيق أهدافه...  
الصفات الجيدة: الصدق، الشجاعة، المسؤولية، الكفاءة، المثابرة، الصبر، الانضباط، التعاون، الاحسان، العفة، التقوى، الحياء، الكرم، الشكر، العفو، الحلم، التسامح، النزاهة، الشجاعة، المسؤولية، الكفاءة، المثابرة، الصبر، الانضباط، التعاون، الاحسان، العفة، التقوى، الحياء، الكرم، الشكر، العفو، الحلم، التسامح، النزاهة...  
الصفات السيئة: الكبر، التواضع، الغضب، الكرم، الشكر، العفو، الحلم، التسامح، النزاهة...  
الصفات الجيدة في العمل: الكفاءة، المثابرة، الصبر، الانضباط، التعاون، الاحسان، العفة، التقوى، الحياء، الكرم، الشكر، العفو، الحلم، التسامح، النزاهة...  
الصفات الجيدة في الدراسة: الكفاءة، المثابرة، الصبر، الانضباط، التعاون، الاحسان، العفة، التقوى، الحياء، الكرم، الشكر، العفو، الحلم، التسامح، النزاهة...

# الانضباط

الانضباط هو التحكم في النفس والسيطرة على المشاعر...  
الانضباط البدني: الرياضة، النوم، التغذية، النظافة...  
الانضباط الفكري: التعلم، القراءة، البحث، التفكير...  
الانضباط العاطفي: التحكم في الغضب، الصبر، التسامح...  
الصفات الجيدة: الصدق، الشجاعة، المسؤولية، الكفاءة، المثابرة، الصبر، الانضباط، التعاون، الاحسان، العفة، التقوى، الحياء، الكرم، الشكر، العفو، الحلم، التسامح، النزاهة...  
الصفات السيئة: الكبر، التواضع، الغضب، الكرم، الشكر، العفو، الحلم، التسامح، النزاهة...

# الصبر

الصبر هو القدرة على التحمل والتحمل...  
الصبر في العمل: المثابرة، الكفاءة، المسؤولية...  
الصبر في الدراسة: المثابرة، الكفاءة، المسؤولية...  
الصفات الجيدة: الصدق، الشجاعة، المسؤولية، الكفاءة، المثابرة، الصبر، الانضباط، التعاون، الاحسان، العفة، التقوى، الحياء، الكرم، الشكر، العفو، الحلم، التسامح، النزاهة...  
الصفات السيئة: الكبر، التواضع، الغضب، الكرم، الشكر، العفو، الحلم، التسامح، النزاهة...

# مقدرة الحياة

مقدرة الحياة هي القدرة على التكيف والتحمل...  
الذكاء: التفكير، التحليل، الابتكار...  
الصور: التخطيط، التنظيم، التنفيذ...  
الصفات الجيدة: الصدق، الشجاعة، المسؤولية، الكفاءة، المثابرة، الصبر، الانضباط، التعاون، الاحسان، العفة، التقوى، الحياء، الكرم، الشكر، العفو، الحلم، التسامح، النزاهة...  
الصفات السيئة: الكبر، التواضع، الغضب، الكرم، الشكر، العفو، الحلم، التسامح، النزاهة...

# المثابرة

المثابرة هي القدرة على الاستمرار والتحمل...  
المثابرة في العمل: الكفاءة، المسؤولية، الكفاءة، المثابرة، الصبر، الانضباط، التعاون، الاحسان، العفة، التقوى، الحياء، الكرم، الشكر، العفو، الحلم، التسامح، النزاهة...  
المثابرة في الدراسة: الكفاءة، المسؤولية، الكفاءة، المثابرة، الصبر، الانضباط، التعاون، الاحسان، العفة، التقوى، الحياء، الكرم، الشكر، العفو، الحلم، التسامح، النزاهة...

# التفوق

التفوق هو التميز والتميز...  
التفوق في العمل: الكفاءة، المسؤولية، الكفاءة، المثابرة، الصبر، الانضباط، التعاون، الاحسان، العفة، التقوى، الحياء، الكرم، الشكر، العفو، الحلم، التسامح، النزاهة...  
التفوق في الدراسة: الكفاءة، المسؤولية، الكفاءة، المثابرة، الصبر، الانضباط، التعاون، الاحسان، العفة، التقوى، الحياء، الكرم، الشكر، العفو، الحلم، التسامح، النزاهة...

# الانجازات

الانجازات هي النتائج والنتائج...  
الانجازات في العمل: الكفاءة، المسؤولية، الكفاءة، المثابرة، الصبر، الانضباط، التعاون، الاحسان، العفة، التقوى، الحياء، الكرم، الشكر، العفو، الحلم، التسامح، النزاهة...  
الانجازات في الدراسة: الكفاءة، المسؤولية، الكفاءة، المثابرة، الصبر، الانضباط، التعاون، الاحسان، العفة، التقوى، الحياء، الكرم، الشكر، العفو، الحلم، التسامح، النزاهة...

السبب في اننا لا نحقق اهدافنا هو اننا لا نملك الصفات الجيدة...  
الصفات الجيدة: الصدق، الشجاعة، المسؤولية، الكفاءة، المثابرة، الصبر، الانضباط، التعاون، الاحسان، العفة، التقوى، الحياء، الكرم، الشكر، العفو، الحلم، التسامح، النزاهة...  
الصفات السيئة: الكبر، التواضع، الغضب، الكرم، الشكر، العفو، الحلم، التسامح، النزاهة...





طرق تفهيم

الطالب

وإلى اللقاء في  
دورة أخرى  
أناكم على  
خير

• للتواصل

• ٧٧٧٣٤٢٥٩٧

• ٧١٣٩٠٠٩٠٩



البريد الإلكتروني : [abuwlla@gmail.com](mailto:abuwlla@gmail.com)