

العودة بعد انقطاع

خطة 3 أيام
لاسترجاع شغفك المعرفي

لا تعالج الانقطاع بالإرادة...

عالجه بتصميم خطوات صغيرة
قابلة للاستمرار



هذه الخطة مبنية على

3 أفكار مدعومة بحثياً:

1. اجعل السلوك أسهل + ضع محفزاً واضحاً
بدل انتظار الدافعية.
2. الاستدعاء (اختبار النفس) يثبت التعلم أكثر
من إعادة القراءة.
3. التباعد في المراجعة يحسن الاحتفاظ على
المدى الطويل مقارنة بالحشو في جلسة
واحدة.

قبل البدء

جولة تحضيرية

الهدف: تحفيز ذاكرة الاستدعاء ليعلم دماغك أن المعلومات لا تزال هناك.

تم الإنجاز []	افتح مصادرك التعليمية (كتاب، كورس، ملاحظات). تصفح العناوين وما أنجزته سابقاً.	جولة التصفح
تم الإنجاز []	في 15 دقيقة فقط راجع آخر نقطة وقفت عندها.	قاعدة الـ 15 دقيقة
تم الإنجاز []	رتب بيئة التعلم الخاصة بك. وجود مكان جاهز يقلل من "جهد اتخاذ القرار" في اليوم التالي	تجهيز المحطة

خطة 3 أيام

اليوم (1) إعادة التشغيل Reset

هدف اليوم: كسر الجمود بإنجاز صغير

التاريخ:/...../.....

<p>تم الإنجاز []</p>	<p>“طبق الاستدعاء النشط”</p> <ul style="list-style-type: none">• مصدر واحد فقط• جزء واحد فقط من المهارة• اختبار الذات: حاول كتابة أهم 3 مفاهيم تتذكرها عن هذا الجزء على ورقة بيضاء. <p>(1)</p> <p>(2)</p> <p>(3)</p>	<p>نقذ جلسة “عودة” قصيرة</p>
<p>تم الإنجاز []</p>	<p>مثال لموظف مشغول:</p> <p>إذا أنهيت آخر مهمة عمل (أو بعد القهوة الصباحية) فإنني سأعمل جلسة تعلم قصيرة + استدعاء + مخرج واحد (تحديد الهدف القادم).</p> <p>إذا</p> <p>فإن</p>	<p>“إذا-فإن” هدف لليوم التالي</p>

خطة 3 أيام

اليوم (2) تثبيت المسار Stabilize

هدف اليوم: منع الرجوع للتشتت،
وتحويل التعلم إلى خطوات متكررة

التاريخ:/...../.....

تم الإنجاز []	(1) واحد للتعلم (2) واحد للتطبيق	قاعدة المصدرين
تم الإنجاز []	كل وحدة اليوم تنتهي بـ: 5 أسئلة (أو 3 تطبيقات) + إجابات مختصرة	قسّم هدف اليوم (١) إلى “وحدات قابلة للاسترجاع”
تم الإنجاز []	إذا وجدت فجوة أو خطأ في معلومة معينة، ابحث عنها تحديداً. لا تعد للبداية، بل رمم الأجزاء المكسورة فقط واكتب ذلك في ورقة	أنشئ “ورقة أخطاء”
تم الإنجاز []	• مراجعة بعد يومين • مراجعة بعد أسبوع	جدولة مراجعة متباعدة للوحدات

خطة 3 أيام

اليوم (3) استعادة التقدم Advance

هدف اليوم: أن تستعيد لقبك كـ "متعلم نشط"

التاريخ:/...../.....

تم الإنجاز []	تعلم جزء جديد ملموس من المهارة	نفذ "جلسة تقدم" أعمق
تم الإنجاز []	اكتب 10 أسئلة سريعة عن ما تعلمته خلال الأيام الثلاثة / أجب من الذاكرة / صحح الفجوات فقط	اختبار مصغر (Self-test)
تم الإنجاز []	ضع جدولاً مرناً يتناسب مع ضغط وظيفتك	خطة أسبوع قادمة

بعد الأيام الثلاثة:

قاعدة الاستمرار للأسبوع التالي

- قاعدة "لا يوم بدون استدعاء"
حتى في أسوأ يوم: سؤالان من الذاكرة + تصحيح نقطة واحدة
هذا يحافظ على المسار العصبي للتعلم ويمنع "إعادة البداية من الصفر".
- قاعدة "الاستمرار أسهل من التعويض"
إذا فاتك يوم: لا تعوّضه بجلسة مضاعفة فقط ارجع للروتين الطبيعي في اليوم التالي.

الخاتمة:

تذكّر أن التعلّم خطوة في طريق نجاحك الكبير.
نفّذ 3 أيام كما هي، ثم اجعل أسبوعك القادم بسيطاً لكنه ثابت
وهكذا يتحول الانقطاع من عائق إلى "إعادة ضبط" صحية.

كل ما تحتاج إليه؛ نظام فعّال وطريقة جديدة

وهنا تجد **الطريقة**

[altariqaa.com]