

# 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. أجعل السلوك أسهل + ضع محفزاً واضحأً 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 أجزته سابقاً.	جولة التصفح
تم الإنجاز [ ]	في 15 دقيقة فقط راجع آخر نقطة وقفت عندها.	قاعدة الـ 15 دقيقة
تم الإنجاز [ ]	رتب بيئه التعلم الخاصة بك. وجود مكان جاهز يقلل من "جهد اتخاذ القرار" في اليوم التالي	تجهيز المحطة

# خطة 3 أيام

اليوم (١) إعادة التشغيل Reset

هدف اليوم: كسر الجمود بإنجاز صغير

التاريخ: ...../...../.....

تم الإنجاز [ ]	<p>”طبق الاستدعاء النشط“</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• مصدر واحد فقط</li><li>• جزء واحد فقط من المهارة</li><li>• اختبار الذات: حاول كتابة أهم 3 مفاهيم تتذكرها عن هذا الجزء على ورقة بيضاء.</li></ul> <p>(1) (2) (3)</p>	نفذ جلسة ”عودة“ قصيرة
تم الإنجاز [ ]	<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 فإن</p>	”إذا-فإن“ هدف لليوم التالي

# 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 المصادرين
تم الإنجاز [ ]	كل وحدة اليوم تنتهي بـ: 5 أسئلة (أو 3 تطبيقات) + إجابات مختصرة	قسم هدف اليوم (1) إلى وحدات قابلة للاسترجاع
تم الإنجاز [ ]	إذا وجدت فجوة أو خطأ في معلومة معينة، ابحث عنها تحديداً. لا تعد للبداية، بل رم الأجزاء المكسورة فقط واتكتب ذلك في ورقة	أنشئ ورقة أخطاء
تم الإنجاز [ ]	<ul style="list-style-type: none"><li>مراجعة بعد يومين</li><li>مراجعة بعد أسبوع</li></ul>	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 "جولة تقدم" أعمق
تم الإنجاز [ ]	اكتب 10 أسئلة سريعة عن ما تعلمته خلال الأيام الثلاثة / أجب من الذاكرة / صاح الفجوات فقط	اختبار مصغر (Self-test)
تم الإنجاز [ ]	ضع جدولًا مرنًا يتناسب مع ضغط وظيفتك	خطّة 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. نفذ 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 فعال وطريقة جديدة

وهنا تجد **الطريقة**

[[altariqaa.com](http://altariqaa.com)]