

# حزمة أدوات “التعلم للمشغولين”

إذا كنت تبدأ بحماس ثم تتوقف... فالمشكلة غالباً ليست نقص إرادة ولا كسل، بل غياب “نظام بسيط” يعود بك كل مرة. هذه الحزمة مصممة لتساعدك تتقدم كل يوم بدون تشتت.

## أداة 1:

قالب جلسة 40 دقيقة (10/20/10)  
الهدف: تعلم عملي سريع بدون تشتت.

## أداة 2:

ورقة تفكيك المهارة (5 أجزاء فقط)  
تحويل “شيء كبير” إلى خطوات صغيرة واضحة، بحيث يصبح البدء سهلاً، والقياس ممكناً، والاستمرار واقعياً.

## أداة 3:

ورقة “النتيجة الواحدة” لقياس التقدم  
التركيز على تحقيق هدف واحد واضح وقابل للاستخدام خلال كل جلسة تعلم.

**تنبيه:** لا تستخدم الأدوات قبل قراءة المقالات المتعلقة بها:

ابدأ بهذا الترتيب:

(لماذا تتوقف؟) ← (جلسة 40 دقيقة) ← (النتيجة الواحدة)

## ⌚ أداة (1) قالب جلسة تعلّم الـ 40 دقيقة

**تنبيه:** أغلق المشتتات، فعّل وضع الطيران، وابدأ البناء

اقرأ مقال: جلسة تعلّم 40 دقيقة: نظام ثابت + بيئة بلا مشتتات  
(للاستمرار حتى مع الانشغال)

المصدر الوحيد: .....

النتيجة الواحدة: .....

[ ] تم

● أولاً. مرحلة المراجعة/ التجهيز (10 دقائق)

### الهدف:

استدعاء من الذاكرة لما تعلمته في الجلسة السابقة.

• اكتب 3 نقاط مما تتذكره من جلسة أمس

.....

.....

[ ] تم .....

• طبّق تمريناً صغيراً من الذاكرة.

[ ] تم .....

• ارجع لمصدر واحد لتصحيح الخطأ بسرعة.

[ ] تم .....

● ثانياً التطبيق والإنتاج (20 دقيقة)

**الهدف:**

تعلم جزء جديد واحد من المهارة / العمل باليد (حل، كتابة، رسم، تلخيص).  
مساحة العمل والتطبيق (ابدأ هنا) ✍️

● ثالثاً: التثبيت والمراجعة (10 دقائق)

**الهدف:** نقل المعلومة للذاكرة طويلة المدى.

• استرجاع سريع (اكتب ما تتذكره الآن بدون نظر):

[ ] تم .....

• تصحيح فجوة واحدة: (عد للمصدر وصح خطأ واحداً):

[ ] تم .....

• خيط جلسة الغد: (أول خطوة سأفعلها غداً هي):

[ ] تم .....



## أداة 2: ورقة تفكير المهارة (5 أجزاء فقط)

اقرأ مقال: كيف تفك أي مهارة معقدة إلى خطوات بسيطة؟

### قاعدة ذهبية:

ابحث عن 20% من المكونات التي تمنحك 80% من النتائج

المهارة:

.....

اكتب أكبر عدد ممكن من الأجزاء الصغيرة التي تتكون منها هذه

المهارة:

1. .... | 6. ....
2. .... | 7. ....
3. .... | 8. ....
4. .... | 9. ....
5. .... | 10. ....

الانتقاء الذكي (قاعدة 80/20)

من القائمة السابقة، اختر أهم 3 أجزاء ستحقق لك 80% من النتائج في

عملك الحالي:

1. ★ .....
2. ★ .....
3. ★ .....

الترتيب والبدء

بأي جزء ستبدأ؟ (اختر الجزء الذي يمنحك "فوزاً سريعاً" أو يفتح لك بقية

المهارة):

سأبدأ ب: .....

المصادر :

المصدر 1: .....

المصدر 2: .....

صناعة الرهان (الالتزام)  
ما هو المشروع أو المهمة التي ستنفذها باستخدام هذه المهارة؟ ومتى  
الموعد النهائي؟

• المهمة: .....

• التاريخ: .... / .... / 202... ..

### خطة الـ 20 ساعة الأولى

لكي تصبح "جيداً بما يكفي"، تحتاج 20 ساعة تدريب مركز.  
كيف ستقسمها؟

- [ ] الساعة 1-5: تعلم الأساسيات (النظرية المختصرة).
- [ ] الساعة 6-15: التطبيق العملي على مشروع حقيقي.
- [ ] الساعة 16-20: تصحيح الأخطاء وطلب استشارة خبير.

### 💡 نصيحة سريعة من "الطريقة":

عندما تشعر بالإحباط، عد إلى هذا الورقة وتذكر أنك لست مطالباً بإتقان كل شيء، بل فقط الجزء الذي اخترته في الخطوة رقم (3).

# أداة 3: ورقة النتيجة الواحدة” (لقياس التقدم)



اقرأ مقال: قاعدة النتيجة الواحدة

**قاعدة:** لا تخرج من جلسة التعلّم إلا بعد إنتاج شيء واحد محدد  
**الفكرة:** التعلم يقاس بما أنتجته، لا بما استهلكته.

قبل الجلسة:

- نتيجة واحدة سأخرج بها اليوم: .....
- لماذا هذه النتيجة مهمة؟ .....

بعد الجلسة:

- ماذا أنتجت فعليًا؟ (رابط/ملف/ملاحظة/حل/مقطع):

.....

- ما أصعب نقطة؟

.....

- جلسة الغد: “أكمل من هنا”:

.....