بروتوكولات ADHD

من التشتت إلى التركيز

عادات يومية بسيطة للتعامل مع الموبايل والتأجيل والتراكمات، وترجع تذاكر بهدوء

قبل ما تبدأ

لو بتقعد تذاكر وتلاقي نفسك على الموبايل بعد دقيقتين، أو بتأجّل وبتتراكم عليك الدروس، فده مش معناه إنك كسلان أو فاشل. معظم الناس بيمرّوا بكده. الكتاب ده بيديك خطوات صغيرة عملية تجرّبها.

طريقة الكتاب

- كل فصل فيه فكرة وتجربة صغيرة. اعمل التجربة قبل ما تنتقل للفصل اللي بعده.
- ما تحاولش تغيّر كل حاجة مرة واحدة. اختار عادة أو اتنين في الأسبوع.
- لو في تجربة ماظبطتش معاك، عدّلها. مفيش طريقة واحدة تنفع الكل.

تنبيه مهم: الكتاب ده إرشادي تعليمي وليس تشخيصًا ولا علاجًا. لو التشتت أو القلق أو الحزن مستمر بشكل كبير ويؤثر على حياتك أو نومك أو أكلك، اتكلم مع أهلك أو مرشد نفسي أو طبيب مختص. ده قرار ذكي، مش ضعف.

© بروتوكولات ADHD. المحتوى أصلي ومخصص للاستخدام الشخصي لمن اشترى الكتاب. ممنوع إعادة بيعه أو نشره. هذا الكتاب إرشادي تعليمي ولا يغني عن مدرسك أو مرشدك أو أخصائي عند الحاجة.

المحتويات

1 افهم التشتت: ليه بيحصل؟

2 قاعدة البيئة: غيّر المكان قبل ما تغيّر نفسك

3 الموبايل: علاقة صحية مش خصومة

4 ابدأ صغيرًا: قاعدة الخمس دقايق

5 إدارة التأجيل

6 التراكمات: خطة التعافي

7 الأفكار المشتتة والقلق

8 النوم والحركة والأكل

9 كتل التركيز العملية

10 العادات: كيف تثبّت ما نجح

11 لما تقع: الرجوع من غير ذنب

12 حالات شائعة وحلول عملية

13 خطتك لثلاثين يوم

1

افهم التشتت: ليه بيحصل؟

التشتت مش ضعف إرادة بس. فيه أسباب كتير ممكن تتداخل: تعب، نوم قليل، مهمة غامضة أو صعبة، تطبيقات متصممة تشدّك، وقلق من الامتحان.

أسباب شائعة

- المهمة كبيرة وغير واضحة: «أذاكر الأحياء» بدل «أراجع فصل الوراثة، صفحات ٢٠ إلى ٣٠».
- التعب والجوع وقلة النوم.
- الموبايل بإشعاراته قريب منك.
- الهروب من شعور مزعج: خوف من الفشل أو ملل أو قلق.
- بيئة مزدحمة وصوت عالي.

التشتت الداخلي والخارجي

الخارجي هو اللي جاي من حواليك: صوت، إشعار، شخص. الداخلي هو أفكارك: «لازم أرد على فلان» أو «هعمل إيه بعد الثانوية». كل نوع له علاج مختلف، وهنشوفهم في الفصول الجاية.

> **ملاحظة:** لو لاحظت إن تشتتك شديد جدًا من الصغر أو في كل مكان، استشر مختص. مش هنقدر نشخص ده في كتاب.

التشتت ليس ضعف شخصية

الدماغ بيحب المكافأة السريعة. إشعار، فيديو قصير، رسالة: كلهم بيدوك مكافأة في ثواني. المذاكرة مكافأتها بعيدة وبتتأخر ساعات وأسابيع. فمن الطبيعي إن الانتباه يميل للأسهل. فهم الآلية دي بيخلي المعركة أوضح: مش أنت ضعيف، أنت بتتنافس مع حاجات مصممة تشدك.

أربعة أنواع تشتت

النوع	مثال	أول حل
خارجي	موبايل، ضوضاء، ناس	غيّر المكان

داخلي	أفكار وقلق وملل	اكتب الفكرة وكمّل
جسدي	جوع، تعب، قلة نوم	اعمل الأساسيات الأول
مهمة غامضة	مش عارف أبدأ منين	قسّم المهمة لخطوة صغيرة

قبل ما تعالج أي مشكلة تركيز، حدد هي من أنهي نوع. العلاج بيختلف.

تطبيق ١: أنا بتشتت ليه؟

علّم على الأسباب اللي تنطبق عليك، واكتب أمثلة.

- ☐ مهمة غامضة
- ☐ تعب أو نوم قليل
- ☐ الموبايل
- ☐ قلق أو خوف
- ☐ ملل
- ☐ ضوضاء
- ☐ جوع أو عطش

آخر مرة اتشتت فيها: كنت بذاكر إيه؟ وإيه اللي حصل؟

أكتر سبب بيتكرر معايا:

2

قاعدة البيئة: غيّر المكان قبل ما تغيّر نفسك

الإرادة بتخلص. البيئة الصحيحة بتشتغل من غير مجهود. لو الموبايل جنبك، نصف تركيزك بيقعد معاه حتى لو مش بتبص عليه.

تجهيز مكان المذاكرة

- مكان ثابت لو أمكن، مضاء كويس.
- سطح المكتب فاضي إلا من الأدوات اللي محتاجها دلوقتي.
- موبايل بعيد عن مرمى النظر: في شنطة أو أوضة تانية.
- مية وكتاب وقلم وورقة جانبية.

إشارة البداية

اعمل طقس صغير يعلن بداية المذاكرة: اغسل وشك، اشرب مية، افتح الكراسة، وشغّل مؤقت. الدماغ بيربط الطقس بالتركيز مع الوقت.

لو مكانك مزدحم

في البيوت المزدحمة بيبقى صعب. جرّب سماعات بدون صوت أو بصوت خلفية هادي، أو مواعيد في الصبح بدري أو ليلًا لما البيت أهدى، أو مكتبة أو مسجد قريب لو مسموح.

قاعدة الدقيقتين: أي حاجة تجهيزها أقل من دقيقتين (فتح كتاب، تجهيز مية) عملها قبل ما تبدأ مش أثناءها.

مكان المذاكرة: ٤ تعديلات رخيصة

1. اجعل مكان المذاكرة مخصص للمذاكرة فقط قدر الإمكان.
2. نضّف السطح: كتاب المادة، ورقة، قلم، مية.
3. الإضاءة كافية وقدامك، والكرسي مناسب.
4. لو الجو في البيت صاخب، جرب سماعات هادية أو مكان تاني مؤقتًا.

لما تربط مكان معين بالمذاكرة، دماغك بيبدأ يستعد أسرع. ده مش سحر، ده تعوّد. وفي حالات مفيش مكان مخصص، استخدم إشارة: حط نفس الورقة أو نفس المصباح كل مرة تبدأ.

لو مفيش خيارات: لو بيتك صغير ومزدحم، جرب مكتبة عامة أو مكان هادي عند قريب، لو متاح وآمن. أو غيّر الوقت لوقت أهدأ.

تطبيق ٢: تجهيز بيئتي

علّم اللي عملته فعلًا هذا الأسبوع.

- [ ] حددت مكان ثابت
- [ ] فضيت سطح المكتب
- [ ] الموبايل بعيد
- [ ] جهزت مية وقلم وورقة
- [ ] عملت طقس بداية

المشاكل في بيئتي والحلول الممكنة:

3

الموبايل: علاقة صحية مش خصومة

التطبيقات بتتصمم عشان تقعد أكتر. مقاومتها بالإرادة بس معركة خاسرة، فخلّي المعركة تتكسب بالتصميم.

خطوات قابلة للتجربة

1. اقفل الإشعارات إلا المكالمات الضرورية أثناء المذاكرة.
2. حط الموبايل في وضع الطيران أو عدم الإزعاج أثناء الكتلة.
3. احذف التطبيقات الأكتر استهلاكًا للوقت مؤقتًا في فترة الامتحانات.
4. رتّب الشاشة الرئيسية: تطبيقات الدراسة فقط.
5. حدد مواعيد للسوشيال ميديا بدل التقليب العشوائي.

احسب وقتك

معظم الموبايلات فيها قياس للاستخدام اليومي. بص عليه أسبوع من غير حكم. لو لقيت ٤ ساعات يوميًا، يعني ٢٨ ساعة في الأسبوع. جزء صغير منها يكفي لتغيير مذاكرتك.

> **استبدل مش بس امنع:** لو شلت عادة من غير بديل، هترجع. اعمل بدائل: مشي، رسالة لصاحب، شاي، تمارين.

ثلاث طبقات للتحكم في الموبايل

1. الطبقة الأولى: إشعارات. اقفل كل إشعارات التطبيقات اللي مش ضرورية.
2. الطبقة الثانية: مسافة. أثناء الكتلة، الموبايل في غرفة تانية أو في شنطة مقفولة.
3. الطبقة الثالثة: بدائل. حدد أوقات للموبايل بعد كل كتلتين: ١٥ دقيقة بدون ذنب.

مش لازم تلغي الموبايل. الهدف إنه يبقى بأمرك. لو بتحتاجه للمذاكرة، استخدم وضع التركيز، أو اقفل كل التطبيقات إلا اللي محتاجه.

لو حاولت وفشلت

لو قدرت تبعد الموبايل ساعة بس أول يوم، ده نجاح. زوّد الوقت تدريجيًا. لو مش قادر خالص، اسأل نفسك: هل في حاجة بتهرب منها؟ الموبايل غالبًا بيكون الهروب من مهمة تقيلة أو قلق.

تطبيق ٣: تجربة أسبوع موبايل

سجل استخدامك واختار خطوة تجريبية.

اليوم	ساعات الموبايل	أكتر تطبيق	الخطوة اللي جربتها

أكتر شيء كان صعب ولماذا:

4

ابدأ صغيرًا: قاعدة الخمس دقايق

أصعب جزء في أي مهمة هو البداية. الدماغ بيقاوم لأنه شايف المهمة كبيرة. الحيلة إنك تقلّل المطلوب منك لحد يبقى مضحك.

التجربة

قول لنفسك: «هذاكر خمس دقايق بس». ضبط مؤقت. لو خلص الوقت وعايز تقف، وقف من غير ذنب. غالبًا هتكمّل، ولو وقفت يبقى كسبت خمس دقايق.

قسّم المهمة

مهمة كبيرة	أول خطوة صغيرة
مراجعة الكيمياء	افتح الفصل الأول واقرا العناوين
حل ورقة أسئلة	حل أول ٣ أسئلة
تلخيص كتاب	لخص صفحة واحدة
تعويض متأخرات	اكتب قائمة الدروس المتأخرة

لما ما تحسش برغبة

مش لازم تحس بالرغبة قبل ما تبدأ. الرغبة غالبًا بتيجي بعد البداية، مش قبلها.

> **احتفل بالبداية:** مجرد إنك بدأت، سجّل ده كنجاح. نظام التقدير ده بيقوي العادة.

إزاي تستخدم قاعدة الخمس دقايق

قل لنفسك: «هذاكر خمس دقايق بس، ولو عايز أقف هقف». الشرط الحقيقي: لازم توقف فعلًا لو عايز، من غير جدال. ده بيشيل الخوف. في الغالب بعد خمس دقايق الدماغ بيكون بدأ فعلًا، وتكمل.

- حدد المهمة بدقة: «أحل أول ٣ مسائل» مش «أذاكر فيزياء».
- استخدم مؤقت.

- جهز الأدوات قبل ما تبدأ.
- لو وقفت بعد خمس دقايق، سجل إنك بدأت. ده برضه انتصار صغير.

ملحوظة: القاعدة مش حل لكل الحالات. لو بتكرر معاك الوقوف بعد خمس دقايق أسبوع كامل، ارجع لفصل «افهم التشتت» وشوف السبب.

تطبيق ٤: خطواتي الصغيرة

اكتب ٥ مهام كبيرة وحوّل كل واحدة لخطوة صغيرة.

المهمة الكبيرة	أول خطوة صغيرة (٥ دقايق)	هبدأها امتى

هل بدأت فعلًا؟ إيه اللي حصل؟

5

إدارة التأجيل

التأجيل مش كسل في الغالب. هو بيهرّبك من شعور مزعج مرتبط بالمهمة: خوف من الفشل، ملل، أو إحساس بالصعوبة. لما تفهم الشعور، تعرف تتعامل.

اسأل نفسك لما تأجل

1. إيه الشعور اللي بحس بيه لما بفكر في المهمة دي؟
2. هل المهمة غامضة؟
3. هل بخاف إني مش هعرفها؟
4. إيه أصغر خطوة أقدر أعملها دلوقتي؟

حلول حسب السبب

السبب	الحل
غموض	اكتب المطلوب بالتفصيل وحدد الخطوة الأولى
خوف من الفشل	ابدأ بجزء سهل، وقل لنفسك: المسودة مش لازم تبقى كاملة
ملل	اعمل الكتلة قصيرة وحط مكافأة بعدها
إرهاق	ارتاح فعلًا، ارجع بعد نوم أو وجبة

قاعدة «لو ... فـ»

حدد مسبقًا: «لو رجعت من المدرسة وغيّرت هدومي، فهبدأ الكتلة الأولى». الربط بين موقف وسلوك بيقلل التفكير والتردد.

> **احذر الكمالية:** ساعات طويلة في تجهيز الجدول والألوان والكراسات هي شكل من أشكال التأجيل. ابدأ بالمذاكرة الناقصة أحسن من الجدول الكامل.

ليه بنأجل؟

التأجيل غالبًا مش كسل. هو هروب من إحساس مش مريح: خوف من الفشل، ملل، أو غموض. وقت ما تأجل، بتحس براحة قصيرة، وده بيقوي العادة. الحل إنك تقلل الإحساس المزعج: تصغّر المهمة، توضحها، أو تضيف مكافأة بعدها.

سبب التأجيل	إيه اللي يساعد
المهمة كبيرة	قسّمها لخطوات ١٥ دقيقة
خايف من النتيجة	ابدأ بجزء سهل تضمن نجاحه
ممل	غيّر الطريقة: اشرح بصوت، استخدم كروت
مش عارف أبدأ	اكتب أول خطوة بالظبط

وفي النهاية، ما تنتظرش تحس بالرغبة. ابدأ وهي هتيجي أحيانًا بعدين.

تطبيق ٥: خريطة تأجيلي

سجل ٥ مرات أجلت فيها هذا الأسبوع.

المهمة	الشعور	السبب المحتمل	جملة لو...ف

6

التراكمات: خطة التعافي

التراكمات بتخلق ضغط بيخلّيك تهرب أكتر. الحل مش إنك تذاكر ١٢ ساعة، الحل إنك تكسر الحجم وتتعامل بجرعات ثابتة.

الخطوات

1. اكتب كل الدروس المتأخرة في قائمة واحدة.
2. اشطب اللي مش داخل في الامتحان أو درجته قليلة (استشر مدرسك).
3. رتب الباقي حسب موعد الامتحان ثم الأهمية.
4. قدّر وقت كل درس بشكل تقريبي.
5. خصص كتلة يومية ثابتة (٤٠ إلى ٦٠ دقيقة) للمتأخر قبل الجديد.

حساب بسيط

لو عندك ٣٠ درس متأخر وكل درس ساعة، وبتخصص ساعة يوميًا، يبقى ٣٠ يوم. لو زودت الأسبوع ساعتين إضافيتين في الإجازة، هتخلص في ٢٤ يوم تقريبًا. الحساب بيوضح إن المشكلة محلولة، مش مستحيلة.

ماتقارنش نفسك: كل واحد ليه ظروف. الصورة اللي بتشوفها على السوشيال ميديا مش الحقيقة كلها.

خطة التعافي: ثلاثة أسابيع

1. الأسبوع الأول: اجمع المتأخر في قائمة، وصنفه: ضروري، مهم، ممكن يستنى. ابدأ بالضروري.
2. الأسبوع الثاني: مذاكرة الجديد مع جزء ثابت للمتأخر كل يوم، ٣٠ إلى ٤٥ دقيقة.
3. الأسبوع الثالث: راجع اللي خلصته، وأعد ترتيب الباقي.

أهم قاعدة: متحاولش تلحق كل حاجة. اختار الأهم حسب الامتحان. لو فاضل وقت قصير، ركّز على الأبواب اللي بتجيب أسئلة أكتر وعلى اللي فاهمه نصف فهم.

من غير ذنب: الإحساس بالذنب بياخد طاقة المذاكرة. اللي فات فات، ابدأ من النهارده.

تطبيق ٦: قائمة التعافي

رتّب متأخراتك وحدد موعد كل واحد.

الدرس	الأولوية	الوقت التقريبي	تاريخ الإنجاز	تم

7

الأفكار المشتتة والقلق

أحيانًا التشتت مش من الموبايل، هو من دماغك. أفكار عن المستقبل، مشاكل، خوف من النتيجة. محاولة منعها بالقوة غالبًا بتزودها.

ورقة التشتت

احتفظ بورقة جنبك. أي فكرة أو مهمة بتخطر وأنت بتذاكر، اكتبها في سطر وارجع. هتتعامل معاها بعد الكتلة.

تفريغ قبل المذاكرة

قبل ما تبدأ، اكتب لمدة ٣ دقايق كل اللي في دماغك. مش لازم ينتظم. بعد كده الدماغ بيبقى أهدى.

تنفس وتأمل بسيط

شهيق من الأنف ٤ ثواني، زفير بطيء ٦ ثواني، كرره ٥ مرات. لو ده بيريحك، ضمّه قبل كل كتلة.

لو القلق بيزيد: لو القلق ملازمك طول الوقت أو بيمنعك من النوم والأكل أو بيخليك حاسس بحزن شديد، اتكلم مع حد قريب منك أو مختص نفسي. التحدث مفيد جدًا.

ورقة الأفكار

احتفظ بورقة جنبك أثناء المذاكرة. أي فكرة تظهر، «لازم أرد على رسالة»، «نسيت أعمل كذا»، اكتبها في سطر وارجع. كده الدماغ بيهدا لأنه عارف إن الفكرة اتسجلت.

للقلق قبل الامتحان

1. اكتب أسوأ سيناريو وإيه ممكن تعمله لو حصل.
2. اكتب أفضل ما يمكن تعمله النهارده.
3. تنفس بطيء دقيقتين.
4. اتكلم مع حد قريب.

تنبيه: الكتاب تعليمي مش علاجي. لو القلق مستمر ومعطل حياتك، تواصل مع مختص.

تطبيق ٧: تفريغ ٣ دقايق

اكتب كل اللي في دماغك دلوقتي بدون ترتيب.

تفريغي:

أشياء أقدر أتصرف فيها:

أشياء مش بإيدي دلوقتي:

8

النوم والحركة والأكل

الجسم هو الأساس. من غير نوم، أي تقنية تركيز هتتعب معاك.

النوم

- ميعاد نوم وصحيان ثابت قدر الإمكان.
- قلل الشاشة قبل النوم بنصف ساعة.
- كمية المنبهات (شاي، قهوة، مشروبات طاقة) خلّيها قليلة وبعيدة عن وقت النوم.
- نوم الليل أنفع من السهر قبل الامتحان.

الحركة

مشي ٢٠ دقيقة أو تمارين خفيفة بيحسّنوا الصفاء. اعملها بين الكتل أو بعد المدرسة.

الأكل

- افطر وماتذاكرش على معدة فاضية جدًا.
- مية على مدار اليوم.
- وجبات خفيفة ثابتة بدل الوجبات الثقيلة قبل المذاكرة.

ظروف خاصة: لو عندك حالة صحية، اتبع نصيحة طبيبك. الكتاب ده مش بديل عن رأي الطبيب.

الأساسيات الثلاثة

- النوم: ثبّت ميعاد النوم والصحيان قدر الإمكان، وقلل الشاشات قبل النوم بساعة.
- الحركة: ١٠ إلى ٢٠ دقيقة مشي أو تمارين خفيفة في اليوم.
- الأكل: وجبات منتظمة وماء، وتجنب الإفراط في السكريات والكافيين.

دي مش وصفة طبية، دي أساسيات عامة. لو عندك حالة صحية، اتبع نصيحة الطبيب. لما تحس إن تركيزك ضعيف، اسأل: نمت كفاية؟ أكلت؟ شربت مية؟ ساعات الحل بيكون هنا مش في تطبيق جديد.

تطبيق ٨: يوميات الجسم

سجّل أسبوع.

اليوم	ساعات النوم	حركة (دقايق)	مية (أكواب)	مزاج (١–٥)

أكتر عادة أثّرت على تركيزي:

9

كتل التركيز العملية

بعد ما جهزت البيئة وقللت الموبايل، جه وقت الكتلة نفسها.

تصميم الكتلة

1. حدد هدف واحد صغير للكتلة: «أحل ١٠ أسئلة».
2. جهز المواد قبل ما تبدأ.
3. ضبط مؤقت ٢٥ إلى ٤٥ دقيقة.
4. اشتغل من غير تبديل بين مهام.
5. بعد المؤقت خد راحة قصيرة بعيدة عن الشاشة.

مستويات الصعوبة

حالة طاقتك	نوع الكتلة
عالية	مادة جديدة أو صعبة
متوسطة	حل أسئلة ومراجعة
منخفضة	تنظيم ملاحظات وتحضير الغد

تقييم الكتلة

بعد كل كتلة اكتب درجة من ١ إلى ١٠ لتركيزك وسبب أي تشتت. بعد أسبوع هتعرف أفضل وقت وأفضل مدة ليك.

اتفاق مع الأهل: قول للأهل أو اللي معاك في البيت وقت الكتلة، عشان يقللوا المقاطعة قدر الإمكان.

بناء كتلة تركيز ناجحة

1. اكتب هدف الكتلة في جملة.
2. اضبط مؤقت ٢٥ إلى ٤٥ دقيقة.
3. ابعد المشتتات.

4. اشتغل على المهمة دي بس.

5. في النهاية اكتب إيه اللي خلصته.

الكتلة	المدة	الراحة
١	٣٠ دقيقة	٥ دقايق
٢	٣٠ دقيقة	٥ دقايق
٣	٣٠ دقيقة	١٠ دقايق
٤	٣٠ دقيقة	٢٠ دقيقة

الأرقام تجريبية. اللي مهم إنك تلتزم بنهاية الكتلة وبالراحة الفعلية.

تطبيق ٩: سجل الكتل

سجّل ٨ كتل.

التاريخ	هدف الكتلة	المدة	تركيز (ا–١٠)	المشتت

10

العادات: كيف تثبّت ما نجح

العادة بتتبني بالتكرار الصغير، مش بالقرار الكبير. اربط عادة جديدة بعادة قديمة: بعد ما أصلي المغرب أفتح كراسة المراجعة.

قواعد بناء عادة

- خلّيها صغيرة لحد إنها تبان سهلة.
- اربطها بوقت أو حدث ثابت.
- تابعها في ورقة بعلامة يومية.
- لو فاتك يوم، ما تفوّتش اتنين.

المتابعة

سلسلة العلامات اليومية بتخليك تحس بالتقدم وتحافظ على الاستمرار. الهدف مش المثالية، هو الاستمرارية.

المكافأة: كافئ نفسك بشيء صغير بعد إنجاز أسبوع منتظم: وجبة تحبها أو خروجة. المكافأة بتقوي العادة.

من تجربة لعادة

العادة بتثبت لما تبقى سهلة ومرتبطة بحاجة بتعملها فعلًا. بدل «هذاكر بعد ما أفضى»، قل: «بعد الغدا هقعد على المكتب وأفتح كتاب الفيزياء». الربط بحدث ثابت بيقلل الاعتماد على التذكر.

- ابدأ بعادة واحدة بس لمدة أسبوعين.
- خلّي الخطوة صغيرة لدرجة إنك مستحيل ترفضها.
- سجّل كل يوم بعلامة. السلسلة المرئية بتحفز.
- لو فاتك يوم، ماتفوتش اللي بعده.

ملحوظة: مفيش عدد أيام مضمون لتكوين عادة. الأمر بيختلف من شخص لشخص.

تطبيق ١٠: متتبع عادات الشهر

اختار ٣ عادات وتابعها ٣٠ يوم.

العادة الأولى:

العادة الثانية:

العادة الثالثة:

الأسبوع	عادة ١	عادة ٢	عادة ٣

11

لما تقع: الرجوع من غير ذنب

هتتأخر أيام وتتشتت وهتحس بالإحباط. ده طبيعي. اللي بيفرق إنت بترجع إزاي.

خطة الرجوع

1. اعترف: «ضاعت أيام». من غير جلد للذات.
2. اسأل: إيه اللي حصل؟ مرض؟ تعب؟ نسيان؟
3. اختار خطوة صغيرة النهاردة بس.
4. عدّل الجدول للأسبوع الجاي بناءً على اللي حصل.

تجنب فخ «كله أو لا شيء»

فكرة «خلاص ضاع الأسبوع» بتخليك تسيب الباقي. تقدر تنقذ الباقي بكتلة واحدة النهاردة.

> **كلمة لنفسك:** كلّم نفسك زي ما بتكلم صاحبك لو كان في موقفك. هتلاقيك أرحم وأوضح.

قاعدة اليومين

فوّت يوم مش مشكلة. فوّت يومين ورا بعض هو اللي بيبدأ الانقطاع. اجعلها قاعدة: مهما حصل، ما فيش يومين ورا بعض من غير ولو ١٠ دقايق. وفي اليوم الصعب، النسخة المصغرة مقبولة.

خطوات الرجوع

1. اعترف إنك وقفت من غير لوم.
2. اسأل: إيه اللي حصل؟ مرض؟ ضغط؟ ملل؟
3. اختار أصغر خطوة تبدأ بيها دلوقتي.
4. عدّل الخطة لو كانت أكبر من اللي تقدر عليه.

تطبيق ١١: خطة الرجوع

اكتبها قبل ما تحتاجها.

لو فاتني أكتر من ٣ أيام، هعمل:

أول خطوة صغيرة هعملها:

شخص أقدر أكلمه:

جملة أقولها لنفسي وقت التعثر:

12

حالات شائعة وحلول عملية

دي مواقف بيمر بيها طلاب كتير. الأسماء والتفاصيل افتراضية، والحلول اقتراحات للتجربة.

الحالة ١: «بفتح الكتاب وبنام»

غالبًا النوم قليل أو الوقت بعد وجبة ثقيلة. جرّب تغيّر وقت المذاكرة، تقف أو تمشي وأنت بتراجع، وتشرب مية، وتذاكر بصوت عالي. لو النعاس مستمر طول اليوم، استشر طبيب.

الحالة ٢: «بذاكر ساعات ومش فاكر»

الأغلب إنها قراءة سلبية. اقفل الكتاب كل ١٥ دقيقة واشرح اللي قرأته. استخدم أسئلة وكروت بدل التسطير.

الحالة ٣: «كل ما أبدأ أفتكر حاجة أعملها»

ورقة التشتت. اكتب الفكرة واكمل. اللي مهم فعلًا هتلاقيه في الورقة بعد الكتلة.

الحالة ٤: «بفضل أجهز وماذاكرش»

حدد وقت أقصى للتجهيز، ١٠ دقايق مثلًا، وبعده ابدأ بأي حاجة حتى لو الجدول مش مثالي.

الحالة ٥: «الامتحان قريب وأنا متأخر جدًا»

اشطب المهم من غير المهم مع مدرسك، وابدأ بالأعلى درجات وأقل تعقيدًا. ٦٠٪ مفهوم أحسن من ١٠٠٪ مش مراجع. اعمل خطة أيام قليلة واقعية، ونام.

الموقف	أول خطوة	الأداة في الكتاب
نعاس	مية وحركة وتغيير وقت	فصل النوم والحركة
نسيان	اشرح بدون كتاب	كتاب نظام المذاكرة
أفكار مشتتة	ورقة التشتت	فصل الأفكار المشتتة
تجهيز مفرط	وقت تجهيز محدد	فصل التأجيل
تأخر شديد	شطب وترتيب أولويات	فصل التراكمات

تطبيق: حالتي أنا

اختار الحالة الأقرب لك واكتب خطتك.

الحالة الأقرب لي:

الحل الذي سأجربه أسبوع:

النتيجة بعد الأسبوع:

13

خطتك لثلاثين يوم

في الآخر، اجمع اللي جربته في خطة واحدة بسيطة. ماتحطش كل حاجة. اختار الأقل اللي تقدر تلتزم بيه.

الأسبوع	التركيز	تجربة
١	البيئة والموبايل	مكان ثابت + موبايل بعيد
٢	البداية الصغيرة	قاعدة الخمس دقايق
٣	التراكمات	كتلة يومية للمتأخر
٤	العادات والتقييم	متتبع العادات + تقييم

تقييم الشهر

1. إيه الحاجة اللي اتحسنت؟
2. إيه الخطوة اللي كانت أنفع؟
3. إيه اللي لسه صعب؟
4. هعدّل إيه الشهر الجاي؟

ملاحظة أخيرة: لو جربت وكل حاجة لسه صعبة جدًا، ده مش فشل. ممكن تحتاج دعم من مختص أو من أهلك أو مدرسك. الدعم مش عيب.

إزاي تتابع الثلاثين يوم

في آخر كل أسبوع اقعد ١٠ دقايق وقيّم: كام يوم التزمت؟ إيه اللي ساعدني؟ إيه اللي عطلني؟ وبعدين حدد تعديل واحد للأسبوع الجاي. التعديل الواحد أنجح من خمسة تعديلات.

الأسبوع	التركيز	السؤال بنهايته
١	البيئة والموبايل	هل المكان جاهز؟
٢	قاعدة الخمس دقايق وكتل التركيز	كام كتلة اتعملت؟

٣	التأجيل والتراكمات	كام مهمة متأخرة اتقفلت؟
٤	العادات والنوم والمراجعة	إيه اللي هكمل بيه؟

بعد الثلاثين يوم، كرر الدورة بتعديلات. اللي نجح خليه، واللي ما نجحش جرّب بديله.

تطبيق ١٢: خطتي النهائية

اجمع خطتك.

أهم ٣ عادات هكمل بيها:

وقت الكتلة الثابتة:

مكان المذاكرة:

تقييم الشهر (٥ أسطر):

مكافأتي:

كلمة أخيرة

مش لازم تبقى مركز طول الوقت. يكفي ترجع كل مرة تتشتت فيها.

التركيز مهارة بتتبني مش صفة بتتولد بيها. كل مرة رجعت فيها للكتاب بعد ما اتشتت، دي تمرين. استمر في العادات الصغيرة، واحتفل بالتحسن الصغير.

وفي كتابين تانيين في السلسلة: نظام المذاكرة في ٣٠ يوم، والذكاء الاصطناعي في المذاكرة بأمانة.