بروتوكولات ADHD

# نظام المذاكرة في ٣٠ يوم

خطة عملية خطوة بخطوة لتنظيم وقتك، وفهم دروسك، وتثبيت المعلومة، وتدخل الامتحان مستعد

# قبل ما تبدأ

الكتاب ده مش وعد بدرجات مضمونة، ولا سحر بيخليك تذاكر ساعة وتفهم كل حاجة. هو نظام بسيط ومجرَّب في فكرته: تعرف أنت فين، تحدد هتروح فين، تقسم الطريق لخطوات صغيرة، وتراجع بانتظام. النتيجة بتتوقف عليك وعلى مجهودك.

## إزاي تستخدم الكتاب

- اقرأ فصل واحد كل يوم أو كل يومين، وبعد كل فصل املأ صفحة التطبيق اللي بعده بالقلم.
- اطبع صفحات التطبيق لو تقدر، أو انقلها في كراسة عادية. الكتابة بإيدك بتخليك تفكر أكتر.
- لو اتأخرت يوم أو اتنين، ما تبدأش من الأول. كمّل من المكان اللي وقفت عنده.

## خريطة الثلاثين يوم

| الأيام | المرحلة | الهدف |
|---|---|---|
| ١ – ٥ | التشخيص | تعرف وضعك الحقيقي وتجهز أدواتك |
| ٦ – ١٥ | البناء | جدول ثابت وطريقة مذاكرة واضحة |
| ١٦ – ٢٥ | التثبيت | مراجعة متباعدة وحل أسئلة |
| ٢٦ – ٣٠ | الاستعداد | أسبوع الامتحان وإدارة التوتر |

**ملاحظة مهمة:** الأرقام والأمثلة في الكتاب أمثلة للتجربة، عدّلها على مادتك ووقتك. لو عندك صعوبات تعلم أو مشاكل صحية أو نفسية، اتكلم مع مختص، والكتاب ده مش بديل ليه.

© 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 اعرف وضعك الحقيقي (التشخيص)

2 حدد هدفك بوضوح

3 اعرف وقتك الحقيقي

4 جدولك الأسبوعي

5 طريقة المذاكرة الفعلية: الفهم قبل الحفظ

6 كتل التركيز والاستراحة

7 المراجعة المتباعدة

8 حل الأسئلة وتحليل الأخطاء

9 إدارة الموبايل والتشتت والمذاكرة المتراكمة

10 النوم والأكل والطاقة

11 أسبوع الامتحان وإدارة التوتر

12 نماذج جاهزة: يوم مذاكرة وأسبوع لكل طالب

13 أسئلة شائعة وإجاباتها

14 تقييم الثلاثين يوم وخطتك القادمة

1

# اعرف وضعك الحقيقي (التشخيص)

أول خطأ بيعمله أغلب الطلاب إنهم يبدأوا يذاكروا من غير ما يعرفوا هم واقفين فين. التشخيص مش لوم ولا حكم عليك، هو صورة واضحة تبني عليها.

## ثلاث أسئلة للتشخيص

1. إيه الدروس اللي فاهمها كويس؟
2. إيه اللي فاهمه نص نص وبيضيع مني بسرعة؟
3. إيه اللي لسه ماقربتش منه خالص؟

اكتب الإجابات في ثلاث قوائم: أخضر (متمكن)، أصفر (محتاج مراجعة)، أحمر (لسه ماذاكرتوش). المذاكرة الأذكى بتبدأ من الأحمر والأصفر، مش من الأخضر اللي مريحك.

## قياس سريع بدون توتر

خد درس واحد من كل مادة، وحاول تشرحه لنفسك بصوت عالي لمدة دقيقتين من غير ما تفتح الكتاب. اللي قدرت تشرحه بسلاسة أخضر. اللي اتلخبطت فيه أصفر. اللي ماعرفتش تبدأ فيه أحمر.

> **تنبيه:** لو القائمة الحمرا طويلة، ما تتخضش. الغرض إنك تعرف الحجم الحقيقي عشان تقسّمه على الأيام. قائمة طويلة مقسّمة أسهل من قائمة صغيرة مبهمة.

## لو عندك تراكمات

لو متأخر في دروس من شهور فاتت، ما تحاولش تلحق كل حاجة في أسبوع. رتّب حسب موعد الامتحان ووزن المادة، وخد المتأخر بجرعات صغيرة ثابتة جنب الدروس الجديدة. هنشرح الطريقة في فصل خاص.

## إزاي تعمل التشخيص في ٤٥ دقيقة

خصص جلسة واحدة، مش يوم كامل. افتح المنهج أو فهرس الكتاب لكل مادة، وعدّي على العناوين واحد واحد. قدام كل عنوان اكتب لون: أخضر لو تقدر تشرحه من غير كتاب، أصفر لو فاكر نصه، أحمر لو الاسم نفسه غريب عليك. الأمانة هنا أهم من الدقة. لو ترددت بين لونين، اختار الأقل. التشخيص المتفائل بيطلع جدول مش هتقدر تلتزم بيه.

بعد ما تخلص، عد العناوين الحمرا والصفرا في كل مادة. الرقم ده هو حجم شغلك الحقيقي. لو مادة فيها ٣٠ عنوان أحمر ومادة فيها ٥، المنطق إن الأولى تاخد وقت أكتر في الجدول، حتى لو الثانية أكثر حبًا عندك.

## أخطاء شائعة في التشخيص

- تقييم نفسك بالنية مش بالفعل: «أنا بحب الكيمياء» مش معناها إنك فاهم الباب.
- الحكم من الدرجات القديمة بس: الدرجة ممكن تكون جت من حفظ سريع ونسيته.
- تجاهل المواد اللي بتخوّفك: المادة اللي بتتجنبها غالبًا هي اللي محتاجة أول وقت.
- تحويل التشخيص لجلسة جلد ذات: الهدف خريطة، مش محاكمة.

ارجع للخريطة دي بعد أسبوعين وغيّر الألوان. أول مرة تشوف أحمر بقى أصفر، هتفهم ليه النظام شغال.