الحياة تخطيط

عبدالله بن محمد
ابن عبدالله الشكيلي
الشؤون المالية والإدارية

■ التخطيط سمة بارزة يجب أن تتجلى في يوميات حياة المسلم وعليه أن يكون من أكثر الناس المستفيدين من هذه الكلمة فهو خليفة الله في الأرض وهو الذي يعول عليه في نشر دعوة الله وإصلاح الأرض وعمارتها. لذا يجب على المسلم أن يجعل لحياته نظام إدارة من أجل الوفاء بما أوجب عليه من التكاليف والأهداف والخطط التي يسعى لتحقيقها. العالم الذي من حولنا عالم معقد ومتغير من حين لآخر لا يثبت على حال واحد فنظام الحياة قائم على التغيير، ولو نظرنا إلى حال نظام الحياة قبل عقد من الزمان لوجدناه يختلف تماما عما نلمسه الآن . فالتخطيط هو أساس النظام والنجاح . يقول كل من د ريك كير تشنر و د ريك برينكمان في كتابهما الحياة تخطيط – وهو من أكثر الكتب مبيعا في العالم – (إن معظم الأهداف التي تكون بدون تخطيط لا تسمن ولا تغني من جوع ، فإذا لم يكن لدى الشخص فكرة عما سيفعله فهو كالبالونة التي انفلتت من يد صاحبها قبل أن يحكم ربطها إذ تجدها تطير يمينا ويسارا إلى أن تسقط بشكل عشوائي في أي مكان بالحجرة) .

وكي يصل الإنسان إلى هدفه عليه أن يحدد ماهية الخطوات التي يجب أن يتبعها حتى يصل إلى أهدافه المنشودة.

ولو نقف مع أنفسنا قليلا ونسأل الأسئلة التالية فيا ترى ما هي الإجابة؟

- هل خططت ليومك الذي أنت فيه الآن؟
- هل تحتفظ بمفكرة أو مذكرة صغيرة في جيبك أو مكتبك أو منزلك تدّون فيها خططك وأهدافك؟
- ما هي أهدافك المستقبلية ؟ وكيف ستحققها؟
- ماذا أنجزت في حياتك العلمية والعملية؟

وهناك عدة أنواع من الخطط يستطيع الواحد منا عملها فهناك الخطة الروحية والثقافية، كم ستحفظ من القرآن الكريم وكم ستراجع؟ ماذا ستقرأ من الكتب؟ وكيف ستنمي مهاراتك وقدراتك الذاتية؟

وهناك الخطة الاجتماعية والمالية والصحية والدراسية وغيرها من الخطط الأخرى.

فالموظف في عمله يعد يوميا جدولا لأعماله ويبدأ بالأهم قبل المهم ويجعل له أولويات وأهدافا لمعظم وقته. والطالب عليه أن يخطط ليومه وأن يستغل كل جزئية من وقته وأن يحسن استثمار كل ما يتاح له من وسائل تعلم وتقنيات، فالعمر الذي يقضيه الطالب في دراسته هو من أنفس الفترات في حياته. فالطالب في جامعة نزوى قد أتيح له ولله الحمد كل ما هو جديد وفعال من وسائل التعلم وتقنيات المعرفة.

لذا على المرء أن يحسن استغلال وقته، وأن يجعل لحياته منهجا يسير عليه وأن يجعل نصب عينيه أن كل نجاح في الحياة مقرون بالتخطيط.■

تعلمت من الحياة

انتصار عبدالله الندابي

■ لا يجب أن تقول كل ما تعرف .. ولكن يجب أن تعرف كل ما تقول تعلمت: أنه يوجد كثير من المتعلمين ، ولكن قلة منهم مثقفون. تعلمت: أن مفتاح الفشل هو محاولة إرضاء كل شخص تعرفه.

تعلمت: أن الأمس هو شيك تم سحبه، والغد هو شيك مؤجل، أما الحاضر فهو الوسيلة الوحيدة المتوافرة، لذا فإنه علينا أن نصرفه بحكمة.

تعلمت : أنه لا يجب أن تقيس نفسك بما أنجزت حتى الآن ، ولكن بما يجب أن تحققه مقارنة بقدراتك.

كل شئ يبدأ صغيرا ثم يكبر، إلا المصيبة فإنها تبدأ كبيرة ثم تصغر.الضمير صوت هادىء ، يخبرك بأن احدا ينظر اليك.

تعلمت:أن النجاح ليس كل شيء ، إنما الرغبة في النجاح هي كل شيء.ليس العار في أن نسقط .. ولكن العار أن لا تستطيع النهوض.

تعلمت: أنه إذا لم يجد الإنسان شيئا في الحياة يموت من أجله ، فإنه أغلب الظن لن يجد شيئا يعيش من أجله.

إنه من المخجل التعثر مرتين بالحجر نفسه.تعلمت: أنه خير للإنسان أن يندم على ما فعل، من أن يتحسر على ما لم يفعل.

تعلمت: أن الناس ينسون السرعة التي أنجزت بها عملك، ولكنهم يتذكرون نوعية ما أنجزته.

تعلمت: أن هدية بسيطة غير متوقعة لها تأثير أكبر بكثير من هدية ثمينة متوقعة.

تعلمت: أن التنافس مع الذات هو أفضل تنافس في العالم، وكلما تنافس الإنسان مع نفسه كلما تطور، بحيث لا يكون اليوم كما كان بالأمس ، ولا يكون غداً كما هو اليوم.

تعلمت: أن الفاشلين يقولون: ان النجاح هو مجرد عملية حظ.

تعلمت: أن الذين لديهم الجرأة على مواجهة الفشل، هم الذين يقهرون الصعاب وينجحون.

تعلمت: أن قاموس النجاح لا يحتوي على كلمتي إذا و لكن.

تعلمت: أن المتسلق الجيد يركز على هدفه ولا ينظر إلى الأسفل، حيث المخاطر التي تشتت الذهن.

تعلمت : أنه هناك أناس يسبحون في إتجاه السفينة.. وهناك أناس يضيعون وقتهم في انتظارها.

تعلمت: أن هناك طريقتين ليكون لديك أعلى مبنى: إما أن تدمر كل المباني من حولك، أو أن تبني أعلى من غيرك.. اختر دائما أن تبني أعلى من غيرك تعلمت: أن الإبتسامة لا تكلف شيئا، ولكنها تعني الكثير.

تعلمت: أن الفاشلين يقسمون إلى قسمين :قسم يفكر دون تنفيذ ، وقسم ينفذ دون تفكير

تعلمت: أنه من لا يعمل لا يخطيء.

تعلمت: أنه هناك فرقا كبيرا بين التراجع والهروب.■

امتحاناتك كيف تستعد لها وتؤديها ؟

الدكتور: أمجد هياجنة
أستاذ الإرشاد والتوجيه

■ أعزائي الطلاب: يسرني أن أضع بين أيديكم بعض التوجيهات والإرشادات الخاصة بتأدية الامتحانات، راجياً أن تلقى لديكم الترحاب والاهتمام والعناية:

• أولا : قبل بدء الامتحانات يستحسن مراعاة الارشادات الآتية:

١– استعد مبكرا: هناك خطأ يقع فيه بعض الطلاب وهو استعدادهم للامتحان قبل موعده بأيام قليلة، وبالتالي لا يكون لديهم الوقت الكافي للمذاكرة والمراجعة والفهم والحفظ؛ فيرتبكون ويتوترون ويقلقون ويزداد نسيانهم.

٢– احرص على حضور المحاضرات الختامية:

(إنها قصة الاستمرار) فخلال هذه المحاضرات قد يراجع الأستاذ بعناية واهتمام الموضوعات الرئيسية للمساق، وقد يدلي بمقترحات مهمة أثناء إجابته على استفسارات الطلاب.

٣– كن حذرا من عملية الاسترجاع الجماعي: فإن لم يكن كل زميل جادا فقد تتحول جلسات المراجعة إلى دردشة وأنشطة اجتماعية تتضمن قليلا من المذاكرة، إضافة إلى أنك حين تذاكر مع طالب لم يقرأ الموضوع قراءة دقيقة ولم يحضر المحاضرات بانتظام: سيضيع وقتك في مراجعة المفاهيم والحقائق الأساسية التي تلم بها بدلا من التركيز على موضوعات أكثر عمقا.

٤– تفاءلوا بالخير تجدوه: لا تنظر إلى الامتحان بمنظار أسود قاتم، ابتعد عن التفكير السلبي وغير العقلاني وغير المنطقي فلا تفكر بالرسوب أو الفشل أو تدني العلامة لا تفكر في أن الامتحان سيكون صعبا، فكر في النجاح وثق بنفسك وبقدرتك وكن متفائلا وإيجابيا ولا تقلق.

٥– اهتم بصحتك الجسمية:

إن إهمال وجبات الطعام نتيجة للقلق والسهر أو غير ذلك سيؤثر سلبا على صحتك وبالتالي على أدائك وتركيزك في المذاكرة والامتحان. فاحرص على تناول وجبات غذائية متوازنة وصحية.

٦– تدرب على الاسترخاء: إن الذاكرة لا تعمل على أكمل وجه تحت ظروف الشد العصبي، تدرب على بعض المهارات لخفض التوتر التي يمكنك تطبيقها خلال المذاكرة للامتحانات وعند أدائها، وإليك أبسط هذه المهارات التي يمكنك تطبيقها بمفردك دون مساعدة :

– استنشق ببطء من الأنف بمقدار عدك (بصمت) إلى (٥) خمسة (وكأنك تشم وردة).

– إمسك تنفسك بمقدار العد إلى خمسة (٥).

– أزفر ببطء من الفم بمقدار عدك بصمت إلى خمسة (٥) (وكأنك تطفئ شمعة).

– أعد الخطوات (٧) سبع مرات وبمجرد تعودك على الرقم سوف لا تحتاج للعدّ ، ولكن عليك الاحتفاظ بنفس الترتيب والتوقيت.

– اجعل عقلك مسترخيا ، وتخيل خبرات ايجابية أو أفضل ما تحبه من مناظر هادئة بمقدار تكرارك بصمت كلمة هدوء أو كلمة استرخاء (١٠) مرات.

• **ثانيا: إرشادات خاصة بليلة الامتحان:**

١– احرص على أن تكون ليلة الامتحان هادئة:

فليلة الامتحان هي أبرز وقت يحتاج فيه العقل والجسم للراحة ، توقف عن المذاكرة في الوقت المناسب، وأحصل على قدر كاف من النوم (٦–٧) ساعات.

٢– جهز كل ما تحتاجه للصباح:

حتى توفر كل وقتك وجهدك ، تأكد أيضا أن كل أدواتك المكتبية كاملة وتعمل جيدا حتى لا تفاجأ بتقصيرها وقت استعمالها.

٣– تجنب العقاقير المنبهة والمنشطة: لا تعتقد أنها تزيد من القدرة على التركيز، وبالتالي على القدرة على الاستيعاب والتحصيل، يجب أن تعلم أنها تؤثر سلبا على الجهاز العصبي ، كما أن تأثيرها وقتي يزول بانتهاء مفعولها، وقد تبين علميا أنه بعد انتهاء تأثيرها تضعف قدرة الطالب على التحصيل وتتدنى إلى مستوى أقل مما كانت علية قبل استعمالها.

٤– خذ حماما ساخنا:

يمكنك أن تأخذ حماما ساخنا: قبل الذهاب إلى الفراش مما يزيد من عمق نومك واسترخائك.

• **ثالثا : إرشادات خاصة بصباح يوم الامتحان:**

١– لا تحاول تعلم شيء جديد يوم الامتحان:

لأنه سيتداخل مع المعلومات التي حصلتها سابقا، قد تشعر صباح يوم الامتحان برغبة ملحة في استعادة بعض المعلومات، هذه الرغبة هي غالبا نوع من الوسوسة نتيجة للتوتر وعدم الثقة

لكن لا مانع أن تستملم لرغبتك في ذلك الوقت الحرج للقيام بمراجعة سريعة للأفكار الرئيسية والكلمات المفتاحية التي سبق أن راجعتها، طالما سيشعرك هذا بشئ من الطمأنينة ولكن حاول ألا تسرف في المراجعة ولا تنجر إلى دراسة أي معلومة جديدة ، اكتف بما حصلته وتوكل على الله.

٢– احضر قبل موعد الامتحان بوقت مناسب:

حتى لا تحدث مفاجآت تكون سببا في ارتباكك وتوترك وقلقك... أو حتى تأخرك عن موعد الامتحان.

٣– تجنب المناقشات مع الزملاء:

ولا تستعرض معهم ما قمت بتحصيلة فكثرة أسئلة الطلاب بعضهم بعضا قبيل الدخول إلى قاعة الامتحان يشتت أفكارهم وقد يصيبهم بالغرز والإحباط وفقدان الثقة عند اكتشافهم لبعض جوانب الضعف والنقص في معلوماتهم فثق بنفسك وثق بما قمت بتحصيله ولا تتعلق بتحصيل المزيد فليس ذلك هو الوقت المناسب لتحصيل أي معلومة جديدة .

٤– قبيل دخولك قاعة الامتحان:

ردد الآية الكريمة: (قَالَ رَبِّ اشْرَحْ لِي صَدْرِي () وَيَسِّرْ لِي أَمْرِي () وَاحْلُلْ عُقْدَةً مِنْ لِسَانِي () يَفْقَهُوا قَوْلِي) طه (٢٥–٢٨).

• **رابعا : إرشادات خاصة أثناء تأدية الامتحان :**

١– حافظ على هدوء أعصابك:

ادخل قاعة الامتحان وأنت هادئ الأعصاب واثق بقدرتك على الإجابة وقل: توكلت على الله ولا حول ولا قوة الا باالله ، اللهم لا سهل إلا ما جعلته سهلا وأنت تجعل الحزن إذا شئت سهلا.

٢– لا ترتعب من النسيان الوهمي:

فهو حالة طبيعية يشعر بها معظم الطلاب المتقدمين إلى الامتحان حتى وإن كانوا على درجة كبيرة من التفوق، حيث يخيل للطالب قبيل الامتحان أنه قد نسي المعلومات التي سيمتحن فيها، لكن هذه الحالة ستزول بعد استلامك ورقة الأسئلة والبدء بالإجابة.

٣– لا تحاول الغش ولا تفكر به:

تذكر ما ينتج عن الغش من إجراءات حاول أن تجلس في مقدمة القاعة فمن الأسهل أن تركز، وتتجنب المشتتات إذا جلست في الجزء الخلفي من القاعة فلا تصغي لهمس بعض الطلاب.

(إن وجد) حاول أن لا تجلس قريبا من صديق: أي حوار معه قبيل استلام ورقة الامتحان، يحتمل أن يتداخل مع المعلومات التي هيأتها للامتحان ، وإذا ترك صديقك القاعة مبكرا فقد يغريك بالخروج مبكرا، كما يمكن أن تتهم بالغش نتيجة كلمة أو عبارة ما تتبادلها معه عن حسن نية.

٤– اكتب البيانات الشخصية :

عند استلامك ورقة الأسئلة اكتب البيانات الشخصية المطلوبة مثل :اسمك ، ورقمك الجامعي ورقم الشعبة.

٥– تأكد من فهم التعليمات :

اقرأ ورقة التعليمات بدقة وعناية وتقيد بها ، توقف عن قراءة الأسئلة أو الإجابة وأصغ بانتباه لأي تعليمات شفوية قد توضح أو تغير أو تعدل بعض التعليمات المكتوبة.

٦– خطط للإجابة:

قبل البدء بالإجابة تصفح أوراق الامتحان تعرف على طول الامتحان ونوع الأسئلة وعدد الدرجات المخصصة لكل سؤال والموضوعات التي يتناولها، كون رؤية شاملة عن الامتحان ثم ضع تصورا ومخططا ذهنيا للإجابة عنه.

٧– نظم الوقت واحرص عليه:

اقرأ جميع الأسئلة باهتمام حاول توزيع الوقت المخصص لكل سؤال ثم قسم الوقت بين جميع الأسئلة اهتم بالسؤال الذي خصصت له أكبر الدرجات، لا تنس تخصيص وقت مناسب لمراجعة الإجابات.

٨–اعرف ما المطلوب من السؤال وكيفية الإجابة عنه :

حدد الأسئلة السهلة لتبدأ بها، اختر أسهل سؤال تستطيع الإجابة عنه إجابة كاملة ، اترك السؤال الأصعب إلى النهاية، لا تتسرع، اعرف ما المطلوب من كل سؤال بدقة ، ثم توكل على الله وابدأ بالإجابة.

٩– في الأسئلة المقالية :

خصص صفحة أو صفحات معينة لكل جواب دون إضافة جواب لنهاية جواب آخر، وذلك لغرض إضافة المعلومات التي نسيتها عند مراجعة الأجوبة.لكن احذر من كتابة أكثر مما هو مطلوب للسؤال الواحد فإنك لن تحصل إلا على العلامات المخصصة له فقط. إذا توقفت في أثناء الإجابة عن سؤال ما للتفكير في نقطة معينة فشلت في تذكرها، فلا تضيع وقتا كبيرا للتفكير فيها، بل انتقل إلى غيرها واترك فراغا لتكملة النقص في وقت آخر.

١٠– راجع إجابتك : بعد الانتهاء من الإجابة عن جميع الأسئلة اترك دقائق قليلة دون تفكير كاستراحة عقلية تمارس خلالها التنفس الاسترخائي، وبعدها تأكد من عدد الأجوبة وطابقها مع عدد الأسئلة تلافيا لنسيان بعضها، ينصح هنا بوضع إشارة على كل سؤال تنتهي من الإجابة عنه، ثم قم بتدقيق الإجابة ومتابعة الأخطاء والفراغات والنواقص (إن وجدت) لكن احذر من أي شطب أو تغيير في الإجابة دون سبب مقنع جدا ، أجب عن جميع الأسئلة ولا تترك أي سؤال دون إجابة، واعلم أن المحاولة والفشل أفضل من الفشل دون محاولة.

• **خامسا: إرشادات بعد الانتهاء من تأدية الامتحان وخروج من القاعة:**

١– التزم بالنظام والهدوء:

سلم ورقة الامتحان بهدوء ونظام، وقع إزاء اسمك على الكشف المعد لذلك ، غادر القاعة بهدوء و لا تظل أمامها.

٢– لا تشغل نفسك بالامتحان الذي انتهيت من أدائه:

لا تتناقش مع زملائك حول أسئلة الامتحان ولا تراجعها معهم، فاكتشافك لبعض الأخطاء قد يصيبك بالقلق والإحباط. سيما أنك لن تستطيع أن تضيف أو تعدل شيئا فما فات مات لا التوتر يعيده ولا القلق يحييه.

حدث نفسك بطريقة إيجابية

١– ركز تفكيرك على الامتحان القادم وحدث نفسك بأنه لم يكن بالإمكان أفضل مما كان امنح نفسك قسطا من الراحة ، وتذكر أن الله لا يضيع أجر من أحسن عملا.

مع أطيب الأمنيات لكم بالنجاح، والتألق العلمي■

جامعة نزوى تشارك في مؤتمر برشلونة الثاني حول التعليم العالي

■■ شاركت جامعة نزوى في مؤتمر برشلونة الثاني حول التعليم العالي بعنوان (تمويل الجامعات) من ١١/٣٠ إلى ٢٠٠٥/١٢/٢م بأسبانيا بحضور وفد الجامعة برئاسة الدكتور أحمد بن خلفان الرواحي رئيس الجامعة. يهدف المؤتمر إلى تبادل الخبرات والآراء حول التعليم العالي من مختلف دول العالم وهو مؤتمر عام يركز على آلية تمويل الجامعات وقد تم فيه عرض مجموعة أوراق عمل تغطي تجارب الجامعات في مختلف دول العالم محليا وإقليميا ودوليا وذلك لإيجاد السبيل الأنسب لدعم الجامعات وتذليل الصعاب حتى تتمكن من تقديم خدمات تعليمية بصورة مثلى. حضر المؤتمر عدد كبير من رؤساء الجامعات والممثلين عنها مما أتاح الفرصة لتبادل الخبرات مع صناع القرار في الجامعات المختلفة حول العالم. ■■

تعاون مهني بين الجامعة وجامعات عريقة

وعقد المؤتمر برعاية ودعم وإشراف شبكة الجامعات العالمية(GUNI) Global University Network for Inovation، واستضافته جامعة كتالونيا للتكنلوجيا Technical University Of Catalonia .

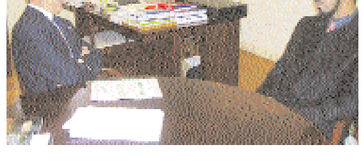
تعاون مهني وأكاديمي

قام الدكتور أحمد بن خلفان الرواحي رئيس الجامعة بزيارة لجامعة University Of The Algarve البرتغالية تم خلالها التفاهم بين الجامعتين والعمل على تفعيل الاتفاقيات المسبقة والتعرف عن قرب على المتاح وما يمكن الاستفادة منه في خدمة وتطوير العملية التعليمية والبحثية في الجامعة وكان في استقبال الدكتور أحمد والوفد المرافق له رئيس الجامعة البرتغاليةPimpao Professor Adriano Lopes Gomes علما أن هذه الجامعة أنشئت في عام١٩٧٣ويبلغ عدد طلابها قرابة ١٠٠٠٠ طالب في سبع كليات.

كما قام رئيس الجامعة بزيارة أخرى لجامعة PORTO وهي جامعة شبه حكومية تعتمد بشكل كبيرفي دخلها على البحوث العلمية ويبلغ عدد طلبتها قرابة ٢٧ ألف طالب في عشر كليات وهي من الجامعات العريقة في البرتغال فهي قائمة منذ عام ١٩١١م وتم خلال الزيارة التوقيع على اتفاقية التعاون المهني والأكاديمي بين الجامعتين.

حضر توقيع الاتفاقية من جانب الجامعة البرتغالية رئيس الجامعةProfessor Doutor Jose Novais Barbosa، كانت الزيارة فرصة للاطلاع على تجربة الجامعة البرتغالية وزيارة مرافق الجامعة للتعرف على كليات الجامعة ومرافقها وأقسامها من مختبرات ومكتبات ومراكز بحثية للتعرف على الامكانات المتاحة لديهم وكيفية الاستفادة منها في تفعيل التعاون بين الجامعتين.

يشمل الاتفاق مع هذه الجامعتين أبعاد تبادل الأساتذة والطلاب والمجالات البحثية والاتفاق على خطة عمل مشتركة لتنفيذ وتبادل العمل بين الجامعتين ويعول على هذه الاتفاقيات في موضوع تبادل الطلاب في المراحل الأخيرة من الدراسة الجامعية لاكتساب الخبرات العملية ضمن مشاريع التخرج أو في مؤسسات القطاعين العام والخاص للتكيف مع بيئة العمل بحيث يتم ارسال طلبة من جامعة نزوى للدراسة والتدريب العملي في هذه الجامعات مستقبلا في سنوات دراستهم النهائية.

كما يؤمل استقطاب طلاب من تلك الجامعات لدراسة اللغة العربية في جامعة نزوى وكذلك توفير فرص لدراسة وتدريب موظفي جامعة نزوى وإكمال دراستهم العليا في تلك الجامعات وإمكانية استضافة أساتذة محاضرين لتقديم مواد علمية لطلبة الجامعة خاصة في الصيدلة والتمريض والهندسة.

قام وفد من جامعةOregon State University بزيارة لجامعة نزوى للإطلاع على الجامعة وتفعيل مذكرة التفاهم التي أبرمت للتعاون المهني والأكاديمي بين الجامعتين وقد تم اقرار خطة عمل سيبدأ تفعيلها تلقائيا. وبهذه الخطوات العملية تسهم الجامعة في إرساء أسس صلبة على طريق التكوين المطلوب لطلابها وموظفيها بما يعزز معايير الجودة الأكاديمية ويعلي من شأن التميز المهني والأكاديمي.■