

خطوات النجاح الخمسة



إعداد:

دينا أشرف جمال

ما هو النجاح؟

إذا طلبت من عشرة أشخاص تعريف معنى كلمة نجاح ستجد الكثير من الإجابات المختلفة، بالرغم من أن كلمة النجاح لها تعريف واحد وهو: تحقيق الأهداف، فإذا كان تعريفك للنجاح هو أن تصبح مهندساً، فبمجرد أن تحقق ذلك الهدف فأنت بالتالي نجحت وذلك يعني أننا نحن من نحدد معايير النجاح.

خطوات النجاح الخمسة

من منا لا يريد النجاح؟ كلنا نريد أن ننجح وأن نحقق أحلامنا وأن نحصل على أعلى درجات التفوق، ولتحقق النجاح لا بد من طريقة تساعدنا على ذلك، وفيما يلي خمس خطوات من شأنها أن توصلك للنجاح:

حدد ماذا تريد

الخطوة الأولى من النجاح، هو تحديد هدفك فهو الغاية التي تريد الوصول إليها فلا وجود للنجاح بدون هدف، ويجب أن تكون دقيقاً في تحديد ما تريد وليس فكرة عامة فقط، فهدفك هو الشيء المحفز الذي يمدك بالطاقة لمواجهة الصعوبات التي تواجهك في طريقك للنجاح، خذ وقتك باختيار هدفك لأن الهدف يحدد أهمية نجاحك، إذا كانت أهدافك كبيرة

ورؤية الأمور بزاوية مختلفة فتبدأ التفكير الناجح مثلهم. والأشخاص الناجحون هم إيجابيون في التفكير وفي اتخاذ القرارات وفي حين اتخذت الأمور منحى صعباً ستجد الأشخاص الإيجابيين حولك يمدونك بالطاقة والأفكار الإيجابية التي تساعدك في تخطي أي عائق يقف في طريقك إلى النجاح.

استمر في البحث عن تقنيات

وأدوات جديدة

هنالك الكثير من الطرق والأساليب في إنجاز أي شيء في حياتنا ولا يقتصر العمل على طريقة واحدة فقط، لذلك يجب البحث عن أسرع طريقة وأسهل طريقة لإتمام المهمة، وبالتالي يجب علينا إدارة الوقت والعمل على دراسة التقنيات والأدوات الجديدة التي تساعدنا في ذلك.

استمع برحمتك نحو النجاح

نعم، يجب علينا أن نضع هدفنا صواب أعيننا وأن نبذل الجهد الكبير في سبيل تحقيق هذا الهدف والنجاح، والأناجيل والعقبات والصعوبات حاجزاً بيننا وبين أهدافنا، ولكن يجب علينا أيضاً ألا نجعل لهفة تحقيق الهدف تشغلنا عن عيش حياتنا وتفاصيلها الجميلة والرائعة، بل علينا المزج بين السعي لتحقيق الحلم وعيش حياة طبيعية وجميلة وأن نستمتع بالرحلة الطويلة نحو تحقيق النجاح.



ولا تتحقق مرة واحدة، قسم هدفك لأهداف صغيرة وبمجرد تحقيق الأهداف الصغيرة سيمدك ذلك بالقوة التي تبقيك على الطريق لتحقيق هدفك الأكبر.

تخيل الحياة التي تريدها

من أهم خطوات النجاح علينا معرفة كيف يبدو النجاح، وأن نعلم جيداً أن صورة النجاح الخاص بنا تختلف عن صورة نجاح الآخرين، فكّر بكيفية الحصول على أفضل نسخة منك بالتمتع في سلوكياتك وأفعالك لتستطيع معرفة النقطة التي ستبدأ بتغييرها إلى الأفضل، ويجب أن نعلم أن الميزة التي يتمتع بها الناجحون عن البقية هي وضوح أهدافهم.

أحط نفسك بالأشخاص المتفوقين

عندما نحيط أنفسنا بالأشخاص الناجحين في حياتهم يزيدنا ذلك من الدافع والقوة والأفكار الإيجابية التي تساعدنا في النجاح

طرق علاج بطء التعلم

يساعد الطفل على تعلم المهارات من خلال بناء نقاط القوة، والبحث عن طريق لتعويض نقاط الضعف.

علاجات أخرى لبطء التعلم

هنالك بعض الأطفال الذين يعانون من الصعوبات في التعلم، كما يعانون أيضاً من تدني احترام الذات، والإحباط، ومشاكل أخرى، ويمكن لأخصائي الصحة العقلية مساعدة الشخص في فهم هذه المشاعر، وتطوير أدوات التعامل، وبناء العلاقات الجيدة، كما قد يعانون أيضاً من حالات أخرى، مثل: اضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه (ADHD)، ويجب الحصول على العلاجات الخاصة بهذه الحالات، فعادة ما يتم وصف دواء يساعدهم على تحسين انتباه الطالب، وقدرته على التركيز، والمساعدة في التحكم في السلوكيات الأخرى.



الحصول على هذه الخدمات ابتداءً من عمر ثلاث سنوات، وتستمر إلى المدرسة الثانوية أو حتى سن ٢١ عاماً، كما يجب تعليم الأطفال في بيئات أكثر ملاءمة لهم، بحيث يجب أن تكون بيئة التدريس الخاصة بهم، تلبى احتياجات ومهارات الطفل المحددة، حيث يمكن لأخصائي التعليم أو المعلم أن

تعليمية خاصة للأطفال المصابين بصعوبات التعلم، أو غيرها من إعاقات التأهل، ويتطلب قانون تحسين التعليم للأشخاص ذوي الإعاقة (IDEA) أن يتم توفير نظام المدارس العامة المجانية للأطفال ذوي الاحتياجات أو الإعاقات الخاصة، حيث يحق لكل طفل في الولايات المتحدة

التعليم الفردي

هنالك بعض المدارس التي تطور برنامجاً خاصاً، يُسمى برنامج التعليم الفردي (Individualized Education Program)، الذي يساعد على تحديد نقاط القوة، والضعف في التعلم لدى الفرد، ووضع خطة تشمل أنشطة تعلم، تعمل على مساعدة الطالب في تحقيق أفضل أداء له في المدرسة، وقد يشمل هذا البرنامج جلسات مع معلم، وتحديد وقت في فصل دراسي متخصص بموضوع معين، أو استخدام معدات خاصة للمساعدة في التعلم، مثل: الكتب المسجلة على الأقراص، أو أجهزة الكمبيوتر المحمولة للطلاب الذين يعانون من بطء أو صعوبات في التعلم.

خدمات تعليم خاصة

عادةً ما يتم توفير خدمات

طرق علاج صعوبات القراءة

- البطء في تعلّم الرابطة بين الأصوات والأحرف.
- مواجهة مشاكل في الكلمات الصغيرة ككلمة (at)، و (to) باللغة الإنجليزية.
- ارتكاب أخطاء ثابتة أثناء القراءة والتهجئة، كالآتي: الأحرف المنعكسة كحرفي b، d باللغة الإنجليزية. الكلمات المنعكسة ككلمتي pit، tip باللغة الإنجليزية. الأحرف ذات الاتجاه العكسي كحرفي M، W باللغة الإنجليزية. الكلمات المتغيرة ككلمتي left، felt باللغة الإنجليزية. البدائل ككلمتي house باللغة الإنجليزية.

● من الصف الخامس إلى الصف الثامن قد يعاني أطفال هذه المرحلة من:

- القراءة بمستوى أقل من المتوقع. عكس الأحرف المتعاقبة ككتابة left بدلاً من felt. البطء في التعرف على السوابق واللواحق وجذور الكلمات، والمهارات الأخرى الخاصة بالقراءة والتهجئة.
- الصعوبة في التهجئة، بالإضافة إلى تهجئة نفس الكلمة بطريقتين مختلفتين.
- تجنّب القراءة بصوت مرتفع. إيجاد صعوبة بالكلمات الخاصة بالمسائل الرياضية.

- صعوبة في الكتابة، أو امتلاك كتابة يدوية غير مفهومة، حيث قد تكون قبضة القلم غريبة، أو ضيقة.
- تجنّب الكتابة. تذكر الحقائق بشكل بطيء أو ضعيف.

المدرسة الثانوية والجامعة قد يعاني الأشخاص في هذه المرحلة من:

- القراءة بشكل بطيء مع العديد من الأخطاء.
- التهجئة بشكل خاطئ باستمرار، أو تهجئة نفس كلمة بطريقتين مختلفتين في كثير من الأحيان.
- تجنّب الاختبارات التي تحتوي على قراءة أو كتابة، والمماثلة في إنجاز المهام المتعلقة بهما.
- مواجهة صعوبة في إنشاء المخططات، والمخططات للمواد الدراسية. العمل على مهام القراءة والكتابة بجهد كبير.
- امتلاك ذاكرة ضعيفة، وإنجاز المهام بشكل أبطأ من المتوقع.
- امتلاك مفردات لغوية غير كافية، وعدم القدرة على تخزين المعلومات من القراءة.

البالغون أمّا البالغون فقد يعانون من:

- إخفاء المشاكل المرتبطة بالقراءة. ضعف التهجئة، والاعتماد على الآخرين بالتهجئة لهم.
- تجنّب الكتابة، أو عدم القدرة على الكتابة مطلقاً. يكون مختصاً باللغة الشفوية. الاعتماد على الذاكرة بدلاً من قراءة المعلومات.
- امتلاك مهارات جيدة في فهم الآخرين، والتمكّن من قراءة حدسهم.
- امتلاك مهارات التفكير المكاني، والأشخاص الذين يمتلكون هذه المهارات هم المهندسون، والمعماريون، والمصممون، والفنانون، والحرفيون، والرياضيون، والفيزيائيون، والأطباء وخاصة أطباء العظام والجراحين، وأطباء الأسنان. العمل في الوظائف التي تعتبر أقل من قدراتهم الفكرية.
- إيجاد صعوبة في التخطيط، والترتيب.
- الصعوبة في أن يكون رجل أعمال، فقد تسبب صعوبة القراءة صعوبة في المحافظة على عمل ناجح.



مرتبطة بصعوبة القراءة وتُسمى ديسلكسيا وهي صعوبة القراءة المكتسبة، ويختلف هذا النوع عن أنواع صعوبات القراءة التي تبدأ منذ مرحلة الطفولة، وعند بدء الإنسان في تعلّم القراءة فإن صعوبة القراءة المكتسبة يُصاب بها شخص كان قادراً على ممارسة القراءة ولكنه فقد هذه القدرة بسبب الإصابة بسكتة، أو إصابة جزء الدماغ المسؤول عن عملية القراءة.

● علامات صعوبة القراءة

تعتمد علامات صعوبات القراءة على العمر، كما أنّ ظهور علامة أو اثنتين على الطفل من العلامات المرفقة لا يعني أنّ الطفل يعاني من صعوبات القراءة، ولكن ظهور علامات عدة قد يُشير إلى ذلك، وما يلي العلامات المرتبطة بكل مرحلة عمرية:

● مرحلة ما قبل المدرسة قد يعاني الطفل في مرحلة ما قبل المدرسة من الآتي:

- التأخّر في الكلام بالنسبة للأطفال الآخرين.
- الصعوبة في نطق الكلمات بشكل أكبر من الأطفال الآخرين.
- إضافة مفردات لغوية جديدة بشكل بطيء، وعدم القدرة على تذكر الكلمات المناسبة.
- مواجهة المشاكل في الحروف الهجائية، والأرقام، وأيام الأسبوع، والألوان، والأشكال، وكيفية التهجئة، وكيفية كتابة الاسم الخاص به.
- إيجاد صعوبة في قراءة القوافي الخاصة بأطفال الحضانه وغيرها، فعلى سبيل المثال عدم تمكّن الطفل من إيجاد القافية لكلمة (boy) باللغة الإنجليزية ك (joy) وغيرها.
- البطء في مهارات الحركة، كأن يستهلك الطفل وقتاً أكبر في تعلّم كيفية وضع القلم بالموقع المناسب، واستخدام الأزرار والسحابات، وتنظيف أسنانه مقارنة بالأطفال الآخرين بنفس عمره.
- الصعوبة في فصل الأصوات في الكلمات، ومزج الأصوات لتكوين الكلمات.

● مرحلة رياض الأطفال وحتى الصف الرابع قد يعاني أطفال هذه المرحلة من الآتي:

- صعوبة في قراءة كلمة واحدة، وغير محاطة بكلمات أخرى.
- صعوبة فهم الشخص في أي مرحلة من مراحل عملية القراءة، وتحدث بسبب الاختلاف في الطريقة التي يُعالج بها الدماغ اللغة، كما يُطلق على صعوبات القراءة والصعوبات المرتبطة بتعلّم اللغة اسم «عسر القراءة»، وتظهر هذه الصعوبات على الإنسان منذ سن صغيرة.

صعوبات القراءة

يعبر مفهوم صعوبات القراءة عن المشاكل التي يواجهها الشخص في أي مرحلة من مراحل عملية القراءة، وتحدث بسبب الاختلاف في الطريقة التي يُعالج بها الدماغ اللغة، كما يُطلق على صعوبات القراءة والصعوبات المرتبطة بتعلّم اللغة اسم «عسر القراءة»، وتظهر هذه الصعوبات على الإنسان منذ سن صغيرة.

طرق علاج صعوبات القراءة

إنّ عملية علاج صعوبات القراءة والكلام عند الأطفال تستهدف الجوانب المفقودة عند الطفل، فمثلاً إذا كان الطفل قادراً على قراءة الكلمات ولكنه غير قادر على فهمها فإنّ الجانب الواجب مراعاته هو الفهم، وإذا كان الطفل الأصغر سناً يعاني من صعوبة في تمييز الأصوات المكتونة للكلمات المختلفة فيجب أن يركّز العلاج على الأنشطة التي تدعم النمو في هذه المنطقة. تؤخذ المواد اللازمة لعلاج الطفل من المحتوى الموجود في المواد الدراسية كالكتب الخاصة بأنشطة القراءة، والأوراق الخاصة لأنشطة الكتابة، والتقاير الشفوية، وذلك لأنّ البرامج الفردية ترتبط بالعمل المدرسي، حيث يُدرّس الطالب لهدف تطبيق الاستراتيجيات الخاصة باللغة والمتنوعة في الفصول الدراسية والواجبات، ولتحقيق أفضل نتائج للطفل قد يعمل برنامج علاج صعوبات التعلّم مع الفصول الدراسية.

● استخدام اللغة الشفوية كالتحدّث والاستماع لدعم تطوير اللغة المكتوبة، فمثلاً الطلب من الطالب كتابة إجابات لأستئلة بعد الاستماع إلى قصة، أو تقديم ملخص لفظي للقصة.

● التعامل مع عملية النطق بطريقة داعمة للغة المكتوبة، فمثلاً الطلب من الطفل قراءة الكلمات من قائمة مكتوبة في حالة ممارسته لنطق هذه الكلمات بهدف تحسين نطق صوت معين.

● التعاون ما بين المعالج والمعلمين لتطوير استخدام الاستراتيجيات المعينة داخل الفصول الدراسية. فمثلاً تقديم النصح من قبل المعالج للمعلم حول كيفية تقديم المواد الجديدة للطفل لتمكينه من استيعابها، وأيضاً تقديم الاستراتيجيات التي يجب أن يستخدمها الطالب لتنظيم المهام المكتوبة.

أنواع صعوبات القراءة

● يعتبر عسر القراءة من أنواع الصعوبات المرتبطة بالدماغ، حيث إنّها تعيق قدرة الإنسان على القراءة، فعلى الرغم من امتلاك الشخص معدلات الذكاء الطبيعية إلا أنّ عسر القراءة يُسبب له ضعفاً أثناء القراءة حيث يقرأ بشكل أبطأ من المتوقع، وتُقسم أنواع صعوبات القراءة إلى ما يلي:
- حل الكلمات، حيث إنّ الأشخاص المصابين بهذا النوع لديهم صعوبة في نطق الكلمات المكتوبة، ومطابقة الحروف إلى أصواتها، وبالتالي عدم التمكّن من قراءة الكلمة الواحدة.

- انعدام الطلاقة: فالأشخاص المصابون بهذا النوع يعانون من صعوبة القراءة بسرعة ودقة عند محاولة القراءة بصوت مرتفع.

- سوء فهم القراءة: حيث إنّ الأشخاص الذين يعانون من صعوبة بالقراءة والفهم يواجهون صعوبة في فهم ما يقرؤونه أيضاً. يوجد مشكلة