٦

كيف تذاكر وتتفوق

بسم الله الرحمن الرحيم

- يشكو كثير من الطلبة من عدم قدرتهم على المذاكرة، وجهلهم بالطرق السليمة لتحقيق أفضل نتيجة من عملية الاستذكار، وفيما يلي بعض الإرشادات التربوية نتاج خبرات طويلة وخلاصة جهود وتجارب ودراسات علماء النفس والتربية لتعرفكم على أفضل الطرق وأصلحها لتحقيق الاستذكار الفعال والوصول إلى أفضل النتائج آخر العام بإذن الله، راجين من الله تعالى أن ينفعكم بها وتأخذ بأيديكم إلى قمة النجاح والتفوق .
- و لتحقيق المذاكرة الفعالة التي تقودك بإذن الله إلى قمة النجاح والتفوق يجب أن تمر بالمراحل الأربع التالية:

أولاً: القراءة الإجمالية للدرس :

- يجب أن تبدأ مذاكرتك بقراءة الدرس قراءة عامة بصورة إجمالية وسريعة للإلمام بمحتوياته وموضوعه، ويجب عليك اتباع الإرشادات التالية:
- 1. تقسيم الدرس إلى عناوين كبيرة رئيسية، وتقسيم كل عنوان رئيسي إلى عناوين فرعية أصغر منه، وحفظها لتكوين صورة إجمالية عامة عن الدرس في ذهنك وتحقيق الترابط بين أجزائه.
- 2. قراءة الدرس إجمالياً وبسرعة قبل الشروع في قراءته تفصيلياً ودراسته بإمعان، مما يساعد على سرعة الحفظ ويزيد القدرة على التركيز.
- 3. الإجابة عن بعض التدريبات العامة والأسئلة المباشرة حول الدرس.

ثانياً: الحفظ والمذاكرة :

- القاعدة الذهبية لتحقيق أعلى الدرجات وأفضل النتائج في أي مادة هي: (أحفظ ثم أحفظ ثم أحفظ)، فرغم أهمية الفهم في عملية المذاكرة إلا أنه مهما كانت قدرتك على الفهم فلابد أن تحفظ المعلومات التي سوف تضعها في الاختبار، وكثير من الطلبة الأذكياء يرجع فشلهم إلى اعتمادهم على الفهم فقط دون الحفظ، بعكس بعض الطلبة متوسطي الذكاء الذين استطاعوا التفوق في الاختبارات معتمدين على قدرتهم الفائقة على الحفظ وقليل من الفهم حتى في أدق المواد مثل الرياضيات!!؟...

وفيما يلي إرشادات هامة تساعدك على الحفظ الجيد للمعلومات:

- 1. تعرف على النقاط الرئيسية في الدرس وضع خطاً تحتها وكرر قراءتها حتى تثبت في ذهنك وذاكرتك.
- 2. افهم القوانين والقواعد والمعادلات والنظريات ...الخ فهماً جيداً ثم احفظها.
- 3. ضع أسئلة تلخص أجزاء الدرس المختلفة، ثم أجب عنها كتابة وشفهية.

ثالثاً: التسميع :

- يعتقد كثير من الطلبة أن قراءة الدرس وفهمه ومحاولة حفظه تكفى، لكنه عندما يحاول إجابة أحد الأسئلة في الاختبارات فإنه يقف حائراً ويقول: (إني أعرفها وأفهمها) لكنه لا يستطيع الإجابة ... ويرجع ذلك إلى إهماله لعملية التسميع وعدم إدراكه لأهميتها القصوى،

وتتمثل أهمية التسميع فيما يلي:

- 1. التسميع يكشف لك مواضع ضعفك والأخطاء التي تقع فيها، فهو مرآة لذاكرتك.
- 2. هو الوسيلة القوية لتثبيت المعلومات وزيادة القدرة على تذكرها لفترة أطول.
- 3. أنه علاج ناجح لسرحان ... فالطالب الذي يذاكر بدون تسميع ينسى بعد يوم واحد كمية تساوى ما ينساه الطالب الذي يقوم بالتسميع بعد 36 يوماً.
- وتختلف طرق التسميع باختلاف مادة الدراسة وطريق كل طالب في المذاكرة، ولكن أفضل طرق التسميع هي التي تشبه الطريقة التي سوف تستخدمها في الاختبار، ومن أهم طرق التسميع ما يلي:

التسميع الشفوي :

- وهو أسهل وأسرع الطرق، ويجب ملاحظة ما يلي لتحقيق أفضل النتائج :
- 1. إذا كنت تسمع لنفسك يجب الرجوع إلى الكتاب في الأجزاء التي لا تتأكد منها.
- 2. التسميع مع أحد الزملاء أفضل من التسميع لنفسك.
- 3. التسميع في صورة مناقشة ومحاولة لشرح الدرس يعطى نتيجة أفضل.

التسميع التحريري :

- وذلك بكتابة النقاط الرئيسية والقوانين والقواعد والرسوم التوضيحية وبياناتها الخ، ويتم التأكد مما تكتبه بالرجوع إلى الكتاب، ويجب عند الكتابة للتسميع ألاّ تهتم بتحسين الخط أو الترتيب والتنظيم، وإنما اكتب بسرعة وبخط كبير حتى تعتاد الجرأة في الكتابة والقدرة على تصحيح أخطائك.

كم من الوقت تقضيه في التسميع ؟؟؟

- يتوقف ذلك على طبيعة المادة التي تستذكرها، وذلك وفقاً للقواعد التالية:
- 1. إذا كانت المادة مفككة وغير واضحة فأنت تحتاج إلى 90 % من وقت المذاكرة للتسميع
- 2. إذا كانت المادة عبارة عن نظريات، معادلات، مصطلحات، تواريخ، قوانين، أسماء ...الخ. فالتسميع
- هو العملية الأساسية في المذاكرة.
- 3. إذا كانت المادة أدبية كالاقتصاد والفلسفة وعلم النفس ...الخ. فأنت تحتاج إلى 50 % من وقت المذاكرة للتسميع .

رابعاً: المراجعة :

- للمراجعة فوائد كثيرة جداً أهمها تثبيت المعلومات، وسهولة استرجاعها مرة أخرى عندما تسأل فيها،كما أن مراجعة الدروس السابقة بانتظام يساعدك على فهم ما يستجد منها فهماً كاملاً وفى وقت أقل من سابقتها.

كيف تراجع ؟؟

- 1. لا تحاول مراجعة جميع الدروس دفعة واحدة وانما قسمها إلى مراحل متتابعة.
- 2. تصفح العناوين الكبيرة أولاً ثم العناوين الفرعية، مع محاولة تذكر النقاط الهامة.
- 3. حاول كتابة النقاط الرئيسية في الدرس والقوانين والمعادلات والقواعد وما شابهها.
- 4. أجب عن بعض الأسئلة الشاملة، ويفضل أن تكون من أسئلة الامتحانات السابقة.
- 5. يمكن أن تكون المراجعة في صورة جماعية من خلال طرح أسئلة والإجابة عليها مع بعض الزملاء مما يزيد من حماسك وقدرتك على التذكر والاسترجاع.

متى تراجـــع ؟؟

- قد يظن البعض أن المراجعة تكون في آخر العام أو قبل الامتحانات فقط، ولكن ذلك غير صحيح، فالمراجعة من أول العام الدراسي هامة جداً للتأكد من تثبيت المعلومات والقدرة على تذكرها، ولذلك يجب عليك اتباع الآتي :
- 1. مراجعة مادتين أو ثلاث على الأكثر كل أسبوع بحيث تستكمل مراجعة جميع المواد مرة كل شهر.
- 2. تخصيص يوم الإجازة الأسبوعي للمراجعة.
- 3. المراجعة قبل الامتحانات هامة جداً وضرورية لأنها مفتاح التفوق.

معوقات الاستذكار الجيد

- هناك بعض الصعوبات التي يمكن أن تعوقك عن المذاكرة والتي يجب عليك أن تكتشفها وتحاول التغلب عليها، حتى تستطيع أن تتقن المذاكرة الفعالة، وأهم هذه الصعاب:
- 1. عدم القدرة على التركيز أثناء المذاكرة ، فتفقد وقتك في التنقل من درس إلى آخر ومن مادة إلى أخرى دون أن تذاكر شيئاً.
- 2. تراكم الدروس وعدم القدرة على تنظيم وقتك للانتهاء منها.
- 3. كراهية بعض المواد الدراسية، وتصديق الفاشلين الذين يخوفونك منها ويصورونها لك على أنها (صعبة) لا يمكن تجاوزها.
-
- 4. أصدقاء السوء الذين يضيعون وقتك في اللهو واللعب دون تقدير لأي مسئولية.
- 5. القلق والتوتر الناتجان عن المشكلات الأسرية أو العاطفية والتي تشتت الذهن وتضعف من قدرتك على الاستذكار الجيد.

كيف تقاوم النسيان وتقوى ذاكرتك

- اهتم علماء النفس بدراسة ظاهرة النسيان خاصة لدى الطلاب، وحددوا بعض القواعد التي تساعد على التغلب على النسيان وتعمل على تقوية القدرة على التذكر، وأهمها:
- 1. تعرف على النقاط الرئيسية في الدرس وضع خطاً تحتها وكرر قراءتها حتى تثبت في ذهنك وذاكرتك.
- 2. لا تذاكر وأنت مرهق فالتعب لا يساعد على تثبيت المعلومات فتنساها بسرعة.
- 3. قسم المواد الطويلة إلى وحدات متماسكة يسهل فهمها وحفظها كوحدة مترابطة.
- 4. ثق في نفسك وفى ذاكرتك واحفظ بسرعة.

نصائح وإرشادات الاستذكار الجيد

- تأكد من جدول الاختبارات قبل موعده بوقت كاف
- لا تجهد نفسك قبل الاختبار وأهتم بغذائك
- لا تكثر من المنبهات ولا تتناول الأدوية المسهرة فهى تضرك أكثر مما تفيدك
- أعد أدواتك كل ليلة طبقاً لاختبار الغد. وخذ قسطاً كافياً من النوم قبل الاختبار لترتاح جسمياً ونفسياً وذهنياً
- وتركز في الاختبار .

- بكر في الذهاب إلى لجنة الاختبار، وقد أخذت ما يلزمك من أدوات، وأدخل الاختبار مستريح الجسم ، مطمئن النفس، واثقاً .
- أقرأ ورقة الأسئلة كلها جيداً بإمعان وهدوء ولا تتعجل في الإجابة،ولا تتردد عند الإجابة أو الاختيار حتى لا يضيع وقتك.
- قسم زمن الإجابة بين الأسئلة المطلوب الإجابة عليها، واترك بعض الوقت للمراجعة، ولا تغادر لجنة الاختبار قبل انتهاء الوقت .
- اترك فراغاً بعد إجابتك عن كل سؤال فربما تحتاج إلى زيادة شيء ما عند المراجعة
- ابدأ بالإجابة عن الأسئلة السهلة، وتأكد من الأسئلة الإجبارية والاختيارية

- يفضل أن تكتب مسودة للإجابة، وتأكد أن المصحح يرجع إليها أحياناً ويحتسب لك درجاتها
- حدد المطلوب من السؤال بالضبط، وأجب على قدره، ورتب إجابتك في شكل عناصر وفقرات
  - إذا تذكرت نقطة متعلقة بسؤال آخر وأنت تجيب فسارع بكتابتها في المسودة قبل أن تنساها
  - لا تترك أي سؤال مطلوب منك إجابته دون أن تكتب فيه، وإذا لم تستطع الإجابة عن السؤال كله فأجب عن الجزء الذي تعرفه منه،فإن ذلك يحتسب لك في الدرجات

- لا تخرج من لجنة الاختبار قبل أن تراجع إجاباتك فربما تكون قد نسيت شيئاً أو تتذكر شيئاً جديداً تضيفه للإجابة
- اعتمد على نفسك ولا تحاول الغش، فمن غشنا ليس منا كما قال رسول الله، كما أن محاولاتك للغش تزيد من

- توترك و اضطرابك، وتشتت أفكارك، وتعرضك لإلغاء اختبارك والرسوب فأحذر أن تضيع نفسك
  - لا تترك أي سؤال مطلوب منك إجابته دون أن تكتب فيه، وإذا لم تستطع الإجابة عن السؤال كله فأجب عن الجزء
- الذي تعرفه منه،فإن ذلك يحتسب لك في الدرجات
- تذكر أن وضوح خطك ونظافة كراسة الإجابة، وحسن تنظيم الإجابات وعرضها من أهم عوامل النجاح والتفوق

نصـائح عامة للتفوق

- 1/ حسّن علاقتك مع اللّه وتعرف إليه في أوقات رخائك حتى يقف بجانبك في أوقات شدتك وعند حاجتك إليه .
- 2/ ثق في نفسك وفى عقلك وقدراتك وتأكد أنك قادر على النجاح والتفوق فأنت لست أقل ممن سبقوك على طريق النجاح .
- 3/ اجتهد في مذاكرتك وتأكد أن كل مجهود تبذله سيعود عليك بالنفع والخير لأن اللّه لا يضيع أجر من أحسن عملاً .

4/ حدد هدفك في الحياة وضعه نصب عينيك واجتهد في الوصول إليه بكل قوتك وإمكانياتك حتى تنفع نفسك أهلك ووطنك.

- 5/ استعن بالله ولا تعجز، وأعلم أن ما أصابك لم يكن ليخطئك، وأن ما أخطئك لم يكن ليصيبك، وأن الدنيا لو اجتمعت على أن يضروك بشيء لم يضروك إلا بشيء قد كتبه الله عليك، وأن الدنيا لو اجتمعت على أن ينفعوك بشيء ما نفعوك إلا بشيء قد كتبه الله لك .