

الاستذكار الفعال



فن المذاكرة

مقدمة

معنى أن تتعلم كيف تذاكر وتتفوق:

يعني أن تتعلم كيف تتعلم، فقضاء بعض الوقت في المذاكرة، التعلم، القراءة، تدوين الملاحظات، الكتابة.. أو أياً كان ما تسميها أمر جدير بما ينفق فيه من وقت وجهد.

وهناك بالطبع أسباب مهمة تجعل من الأفضل لك (بل من الواجب عليك) أن تتعلم كيف تذاكر وتتفوق، وفيما يلي بعض الارشادات التي تتعلق بـ

1- تدوين الملاحظات في المحاضرات، أو أثناء القراءة ،

2- كيف تستعد للاختبار؟ وكيف تقوي ذاكرتك؟ وكيف توفر الوقت في الدراسة مع مضاعفة الفهم؟ وكيف تنظم جدول مذاكرة بحيث تحصل على أفضل النتائج في أقل وقت؟ وما هي الخطوات التفصيلية للاستعداد للامتحان

فن الاستذكار الجيد

- عملية الاستذكار ليست عملية آلية ميكانيكية بحتة، وإنما هي فن من الفنون الذهنية، له أصوله وقواعده ومناهجه والذي يقوم على التفكير الناقد والنظرة الفاحصة المدققة والوعي والإدراك والاستيعاب والتحليل والتركيب والمقارنة والتطبيق والتعميم والتمييز والربط بين المواد بعضها بعضاً وبينها جميعاً وبين مظاهر الحياة.

• وللاستذكار الجيد شروطٌ معينة منها:

- توافر الدافع أو الحماس لدى الطالب لبذل الجهد والطاقة والعمل الجاد والموصول، وعلى الطالب أن يخلق في نفسه هذا الدافع بحيث يلقي التشجيع والتعزيد نابعاً من ذاته.

- التكرار الواعي المستنير القائم على فهم المادة واستيعابها وليس التكرار الآلي الأصم الأعمى.

- توزيع الجهد المطلوب في الدراسة على عدة جلسات بدلاً من الجهد المركز في جلسة واحدة، ولا بد أن تتخلل عملية الاستذكار فترات من الراحة والاستجمام التي تؤدي بدورها إلى ثبات المادة المتعلمة.

• يلعب الجهد الذاتي الذي يبذله الطالب دوراً أساسياً في نجاح عملية التعليم، فالمعلومات والحقائق التي يجمعها الطالب بنفسه وبطريق جهده الذاتي لا تخضع للزوال والنسيان؛ ولذلك يفضل أن يعتمد الطالب على نفسه

• فهم معنى المادة المتعلمة فهماً جيداً، فحفظ المواد عديمة المعنى يكون أكثر صعوبة ويستغرق وقتاً وجهداً أطول من حفظ المادة ذات المعنى الواضح، ولذلك لا بد أن يعرف الطالب معاني الكلمات والعبارات والنظريات والمصطلحات التي يحفظها.

• تسميع الطالب لنفسه مااستذكره حتى يستوثق من أنه هضم المادة المراد تعلمها وحتى يزداد ثقة في نفسه. وتساعد هذه الطريقة على معرفة نتائج تحصيله أولاً بأول وعلى ذلك يستطيع أن ينمي مواطن القوة في تحصيله فيزداد نبوغاً وتفوقاً، ويدرك مواطن الضعف فيعالجها أولاً بأول.

• عادات الاستذكار الجيدة

• استذكار الدروس أولاً بأول.

• الاستذكار في مكان مناسب في حدود امكانيات الأسرة، بحيث تتوافر فيه الإضاءة الكافية والتهوية والبعد عن عوامل تشتيت الانتباه.

• عدم الجلوس جلسة استرخاء.

• تجهيز كافة الأدوات والكتب قبل الجلوس في مكان الاستذكار.

• البدء بقراءة العناوين الرئيسية، ثم قراءة الموضوع كله دفعة واحدة/ تقسيم الموضوع بعد ذلك إلى أجزاء مترابطة.

• الربط بين أجزاء الموضوع الواحد بعلاقات وروابط ذات معني.

• اختبار ما تم استذكاره عن طريق التسميع الذاتي.

• المواظبة علي الانتظام في الدراسة من بدء العام الدراسي.

• وضع اختبار في فترات متفاوتة حول المادة التي تم استذكارها.

عادات الاستذكار الجيدة

- أخذ فترة من الراحة بين كل مادة وأخري لتعطي الذاكرة فرصة لتنظيم المعلومات والخبرات التي تم استذكارها.
- وضع جدول استذكار منتظم.
- المذاكرة عادة في الأوقات نفسها كل يوم.
- المذاكرة في مكان منتظم.
- المذاكرة لفترات قصيرة مع أخذ فترات راحة متكررة.
- مراجعة مذكرات المحاضرة بعد تلقيها دون تأخير.
- عدم ترك المذاكرة حتي اللحظة الأخيرة.

عادات الاستذكار غير الجيدة

- عدم تنظيم الوقت.
- تأجيل الواجبات الدراسية وعدم أدائها بانتظام.
- عدم تنظيم العمل المدرسي منذ بداية العام.
- قلة الاهتمام والمبادرة التلقائية لتعويض ما فات من محاضرات.
- التردد في مناقشة المعلم في أية صعوبات دراسية.
- عدم القدرة علي تنظيم التفكير وتخطيط الإجابة أثناء الامتحان.
- القلق والإضطراب عند أداء الامتحان.

عادات الاستذكار غير الجيدة

عدم الرجوع إلى مرشد أو نموذج يستعين به عند الشك في الإجابة.

استدعاء الكثير من المعلومات غير المتصلة أو غير المهمة إلى ملاحظاتهم.

• عدم طلب مساعدة معلمهم عندما يجدون صعوبة في درس من دروسهم.

• تجاهل ملاحظات المعلم.

• عدم البدء في المذاكرة إلا كانت الحالة المزاجية حسنة.

• الميل إلى الرسم العابث عندما يحاولون الاستذكار.

• عدم الاهتمام بالبحث عن معني كلمة في القاموس عندما تكون الكلمة غير مفهومة.

أولاً: بعض العوامل التي تؤدي الى تحسين الذاكرة

1- التقسيم:

حتى نستطيع تذكر كمية كبيرة من المعلومات، فمن الأفضل أن نجزئها إلى قطع صغيرة، يسهل تناولها واستذكارها .

2- الربط :

ربط المعلومات الجديدة بالمعلومات القديمة، أو المعلومات الجديدة ببعضها، يُمكن من بناء مادة نتعلمها بطريقة يسهل تذكرها .

3- المعنى:

من الأسهل تعلم وتذكر الأشياء ذات المعنى، عن تعلم وتذكر شيء لا يعنى لنا الكثير. ولجعل المعلومات لها معنى هناك عدة طرق، منها: التداعي للمعاني من خبراتنا ومعارفنا السابقة، وعن طريق إدراك وفهم العلاقات بين العناصر لمختلفة...إلخ .

ثانيا : التركيز وقت الإمتحانات

والمقصود هنا هو تركيز الانتباه مع الوعي .أو القدرة على تركيز الانتباه في فكرة أو في مفهوم أو في مشكلة واحدة، مع مصاحبة الوعي لهذا الانتباه . ومعظم الطلاب قادرون على التركيز، ولكن لفترات قصيرة، وغالبية من يستطيع التركيز لفترة تتراوح من (90-120) ثانية يمكن تدريبه للتركيز فترات أطول، وبطريقة أعمق، بتحسين مهارة التركيز لديه ليصل إلى أعلى مستوى للاستذكار، وبمجهود أقل. ومع الممارسة يستطيع المتعلم التركيز لفترات تتراوح ما بين (10-20) دقيقة، وبعد أقصى (30) دقيقة. ومع هذا التركيز نصل إلى مستوى الأداء الممتاز، ونصل إلى أفضل تصور لقدراتنا ومستوانا العقلي

وفيما يلي خطة تهدف نحو تحسين مهارة التركيز :

1- البحث والتفتيش عن مكان استذكار مناسب به درجة معتدلة من التهوية والإضاءة الكافية، وبعيدا عن الضوضاء وكافة مشتتات الانتباه الخارجية، والجلوس جلسة صحية على مقعد معتدل. مع محاولتك الجادة في التخلص من مشتتات الانتباه الداخلية (مكالمة تلفونية، أو زيارة صديق).

- 2- حاول قراءة بعض الآيات القرآنية قبل التركيز .
- 3- اصطحب ساعة يد أو ساعة رقمية لتحديد الوقت .
- 4- حدد الوقت الذي ستستغرقه في الاستذكار .
- 5- حدد المهام التي تستغرق وقتاً قصيراً من (20- 30) دقيقة.
- 6- أفرغ شاشة عقلك تماماً كأنها شاشة تليفزيونية بدون إرسال.
- 7- ابدأ وتحكم فيما يظهر على شاشة عقلك أو يذهب إليها، وهو ما تريد التركيز فيه (القراءة، الكتابة، الاستماع، ...) عندها ستجد صراعاً بين رغبتك في التركيز وعاداتك القديمة في الاستذكار، عندئذ ابدأ بالأشياء التي تحتاج إلى الانتهاء منها فعلاً، لا الأشياء التي من المفترض أن تنتهي منها .
- 8- بعد انقضاء من (20- 30) دقيقة خذ فترة راحة حقيقية، لأنك إذا كنت ركزت فعلاً فستجدي نفسك في حاجة إلى الراحة .
- 9- حدد قائمة مشتتات الانتباه التي واجهتك في أثناء فترة التركيز (الإضاءة العالية أو المنخفضة، درجة الحرارة المرتفعة أو المنخفضة، المقعد غير مناسب)
- 10- ابدأ في المحاولة للتغلب على تلك المشتتات أو تجنبها. ثم كرر الخطوات.

ثالثاً: المراجعة والتجهيز للامتحان

تعد المراجعة من أهم مهارات الاستذكار التي تعيد الحيوية والنشاط للمعلومات التي تم استذكارها وتخزينها في الذاكرة وتجهيزها للامتحان. وهي نشاط إقدامي يحتاج إلى دافعية وتركيز للنشاط العقلي للقيام به. كما تتطلب الابتكارية وتفاعل آليات ومهارات الاستذكار، كما تحتاج إلى درجة عالية من الدافعية، وإدارة جيدة للوقت، والعمل الجيد والفعال مع الآخرين، والقدرة على الاختيار والتفكير الناقد والتحليلي. **وهناك عدد من الأخطاء الشائعة التي يجب تجنبها في أثناء فترات المراجعة، وهي:**

- ترك المراجعة حتى الدقائق الأخيرة قبل الاختبار.
- قراءة الملاحظات عدة مرات قبل الامتحان.
- كتابة الملاحظات المرة تلو الأخرى.
- كتابة المقالات وإجابات الأسئلة المتوقعة وحفظها عن ظهر قلب.
- البحث عن سبل التأجيل للمراجعة، مثل الانشغال بالأهل أو الأصدقاء.
- انخفاض دافعية الاستمرار في الاستذكار والمراجعة.
- الخوف من عدم القدرة على تذكر المعلومات.

-انخفاض القدرة على مواجهة الملل والتعب .

-الانشغال بالعديد من المسؤوليات غير مهام ومسؤوليات المراجعة .

-التوقف عن المراجعة قبل اكتمال عملية التعلم .

بعض الأساليب التي تساعد الطلاب في مرحلة المراجعة لما سبق لها

استذكاره :

1- مراجعة المقررات والمحاضرات :

فالمحاضرات والملاحظات التي تتناول موضوعاً واحداً يجب مراجعتها معاً .
ويفضل مراجعة المحاضرات والملاحظات في الأماكن التي استذكرتها فيها،
فكيفية المراجعة ومكانها شيئان متكاملان .

2- التوقع والتدارك

مع المراجعة اعمل على صياغة أسئلة كما تتوقع أن تكون، مستخلصة من
النقاط التي تتوقع أنها مهمة ، أو تتوقع أن الممتحن سيأتي منها بالأسئلة، مع
الأخذ في الاعتبار أن غالبية الممتحنين يركزون بالأسئلة على عامل فهم
الطلاب للمقرر .

ثم حاول إجابة تلك الأسئلة، وراجع نفسك، واكتشف نقاط الضعف، واعملى على
إتقان الجزء المسئول عن الخطأ .

3- اختبر نفسك

بجمع الأسئلة المتوقعة والتي كنت تبحث عن إجاباتها طوال العام، والعمل على إجابتها في وقت محدد، حتى يتضح لك ما تعرفه وما لا تعرفه ، وعلى ضوء ذلك أعد دائرة المراجعة والاستذكار.

عرض لمجموعة من استراتيجيات المراجعة الفعالة، منها :

- 1- المراجعة طوال العام الدراسي ويساعد على ذلك :
 - عمل الملاحظات الواضحة في أثناء الاستذكار .
 - عمل فهرس للكلمات الرئيسية، والمعلومات المهمة.

2- استخدام الوقت بعناية :وذلك عن طريق:

- البدء مبكرا من بداية العام الدراسي كلما أمكن .
- تنظيم جدول للمراجعة.
- تخصيص وقت للمراجعة ضمن دائرة الوقت.
- استبدال وقت الفراغ بوقت للمراجعات.

3- الاحتفاظ بحالة عقلية جيدة: من خلال العمل بدافعية واتجاهات إيجابية نحو الامتحان

4- المراجعة باستخدام الأذن بالاستماع): وذلك بتسجيل إجابات أسئلتك على شرائط وإعادة سماعه.

5- المحافظة على الصحة العامة :بالنوم الفترات اللازمة، والاسترخاء، وتناول الطعام المتوازن .

6- استخدام أوراق أسئلة امتحانات الأعوام السابقة: في المقرر نفسه، ومحاولة الإجابة عنها دون النظر في ملخصاتك، أو محتوى المقرر .

رابعاً: تناول الاختبار

إن الموقف الاختباري يمثل ضغطاً وتوتراً لدى الطلاب.
والاستراتيجيات التالية من المفترض أن تساعد على تخطي هذه الخبرة بنجاح .

أ) قبل البدء في الإجابة .

- احتفظ بثقتك في نفسك وتذكر أنك جهزت نفسك جيدا قبل الاختبار.
- لا تخشي من ضياع الوقت قبل أن تكون لكي ألفة بالاختبار.
- اقرأ ورقة الأسئلة بشكل سريع، بعد أن تتأكد من فهمك لتعليمات الاختبار، ولا تتوتر إذا كانت بعض الأسئلة غامضة.
- حاول فهم ما يريده السؤال، بسؤال نفسك عما يتطلع إليه الممتحن.
- استخدم الأمثلة من خلال موضوعات المقرر، أو من خبراتك الخاصة.
- خطط كيف تستثمر الوقت المخصص للامتحان بتوزيعه على الأسئلة التي تعرف إجاباتها، والمراجعة للإجابة.

ب) طريقة إجابة أسئلة الاختيار من متعدد.

-تذكر أن هذه الأسئلة أعدها الممتحن بعناية، ومن المحتمل أن تكون الأسئلة تتضمن حيلة وغير واضحة. اقرأ هذه بسرعة وبعناية، وركز جهدك في اختيار الإجابة الصحيحة .

-تعامل مع كل سؤال وكأنك تفتش عن الإجابة الدقيقة.

-اقرأ البدائل عن كل سؤال بعناية وقارن فيما بين المتقارب منها.

-لا تظن أن الاختيار الأول هو الصحيح دائماً.

-ركز في ورقة الامتحان في أثناء الامتحان.

-أجب عن الأسئلة التي تعرفها أولاً ثم راجعها مع التغيير الفوري للإجابات

التي تكتشف أنها خطأ.

تذكر أن هذا النوع من الأسئلة يستخدم في قياس كثير من الأهداف التعليمية، وخاصة نواتج التعلم في ميدان التذكر واكتساب المعلومات، ومن ذلك معرفة المصطلحات ومعرفة الحقائق النوعية، ومعرفة المبادئ والقوانين، ومعرفة الطرق والإجراءات، كما تستخدم في قياس الفهم مثل القدرة على تطبيق الحقائق والمبادئ، والقدرة على تفسير علاقات السبب والأثر، والقدرة على تبرير الطرق والإجراءات

إعداد : د. الشريف مرزوق

