

الوحدة التاسعة المذاكرة والتذكر

عمر بن عبدالله السويلم

University Study Skills
Dr. Omar A. Al-Swailem

www.kfupm.edu.sa
faculty.kfupm.edu.sa/ee/swailem

تهدف هذه الوحدة إلى تحقيق الأهداف التالية:

- التعرف على العادات الناجحة لتطوير مهارة المذاكرة
- مناقشة عوائق المذاكرة والحلول المناسبة لها
- التعرف على العوامل المشتتة للذهن وكيفية زيادة التركيز
- التعرف على المذاكرة وأنواعها وعناصرها
- تطوير مهارة المذاكرة للتذكر

- المذاكرة مشتقة من الذاكرة ذلك المخزن المهم في حياة الطالب، إذ عليها أن تختزن كما كبيراً من المعرفة هناك.
- المذاكرة هي الوسيلة لإمكانية استرجاع المعلومات واستعمالها عند الحاجة في الاختبارات الدراسية، والفائدة الكبرى في التعلم للحياة.
- التذكر جزء أساسي من عملية المذاكرة ويتعلق بالذاكرة وميكانيكية عملها.
- أفضل طريقة للدراسة هي أن يتعلم الطالب كيف يتعلم. والطريق إلى التعلم هي المذاكرة.
- المذاكرة العشوائية لا تكافئ مُمَارِسَهَا إلا بنتائج عشوائية مهزوزة تتأرجح بين الصعود والنزول غير المتوقعين والنجاح الهامشي إن وجد.

٩ - ٣ تحسين مهارات المذاكرة

- يجب أن تتجاوز طريقتك في المذاكرة مع متطلبات المادة المقررة، ونوعية الاختبارات. فقد تكون المادة موجهة إلى تأكيد الأفكار والمفاهيم، فيجب أن توجه مذاكرتك للفهم، أو تؤكد على تعليم المفردات والمصطلحات الجديدة، فيجب معرفة القيام بذلك.
- هناك اختلاف كبير بين متطلبات المذاكرة في المدرسة، وتلك التي في الجامعة، فقد تعودت في المدرسة على الحفظ في المذاكرة، أما في الجامعة فإن عليك أن تطور أسلوباً لمعرفة الحقائق والمفاهيم وليس حفظها.



التقييم (٩-١) تعرف على عاداتك في المذاكرة

- قبل مناقشة بعض التوجيهات التي تؤدي إلى مذاكرة ناجحة قم بتعبئة التقييم (٩-١) لتتعرف على مدى إلمامك بالعادات الصحيحة للمذاكرة وممارستها.



تحليل التقييم

- إذا كنت تمارس المهارات الصحيحة للمذاكرة فإن إجاباتك يجب أن تكون (لا) في هذا التقييم، وإن كنت أجبت عن بعضها أو معظمها بـ (نعم) فأنت بحاجة إلى تطوير عادات المذاكرة لديك.

٩-٣-٢ العادات الناجحة للمذاكرة

- وزع مذاكرتك على فترات بحيث لا تزيد الفترة عن ٥٠ - ٦٠ دقيقة، واجعل فترة للراحة مقدارها حوالي ٥-١٠ دقائق بين فترات المذاكرة.
- حتى تكون جاداً في عملية الاستيعاب وبعيداً عن الشرود الذهني وتظل متنبهاً أثناء المذاكرة عليك استخدام الطاولة والكرسي.
- قم بعمل جدول للمذاكرة كما تعلمت في إدارة الوقت، والتزم به بحيث تصبح المذاكرة عندك عادة يومية.
- اجعل أوقات مذاكرتك في النهار قدر الإمكان وإن ذكرت في الليل فلا تسهر كثيراً.
- ابتعد عن عملية إشباع ذاكرتك بالمعلومات ليلة الاختبار فقط.

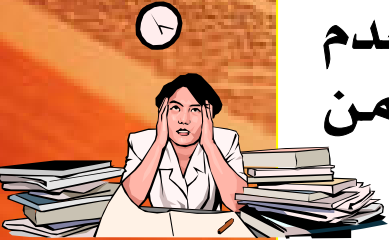
٩-٣-٢ العادات الناجحة للمذاكرة

- مع أن مذاكرتك تكون أفضل وأنت منفرد، إلا أنه يوصى بأن تذاكر مع زميل من آنٍ لآخر لتثبيت معلوماتك والاستفادة القصوى من المناقشة والشرح لبعضكما.
- اجعل مذاكرتك للمواد الصعبة في بداية مذاكرتك اليومية وأنت مازلت متحفزا للاستيعاب.
- قبل البدء في المذاكرة استحضر كل ما يلزم. إن قيامك وجلسك على المكتب مرات عديدة سيضيع وقتك ويشتت أفكارك.



٩-٣-٢ العادات الناجحة للمذاكرة

• إذا شعرت بالتعب والملل، انتقل من مهمة لأخرى، أو غير الموضوع، أو غير الوضع الدراسي، أما إذا شعرت بعدم الاستيعاب فعليك أن تتوقف عن المذاكرة وتأخذ قسطاً من الراحة.



• من المهم جداً أن تتذكر واجباتك الدراسية، وحتى لا تنساها عليك أن تكتبها في مفكرتك مهما كان نوعها.

• مقدرتك على الاستيعاب والتذكر تتأثر بوضعك الجسدي والنفسي، لاتذاكر وأنت متوتر، أو مجهد، أو جائع.

• وأنت في غمرة المذاكرة وإنجاز الواجبات عليك أن لا تنسى واجباتك الشرعية والاجتماعية تجاه أهلِكَ. ففي الصلاة راحة من المذاكرة، وترويح للنفس، وهدوء للبال، وعبادة لرب العالمين.



٣-٣-٩ عوائق المذاكرة والحلول المناسبة لها

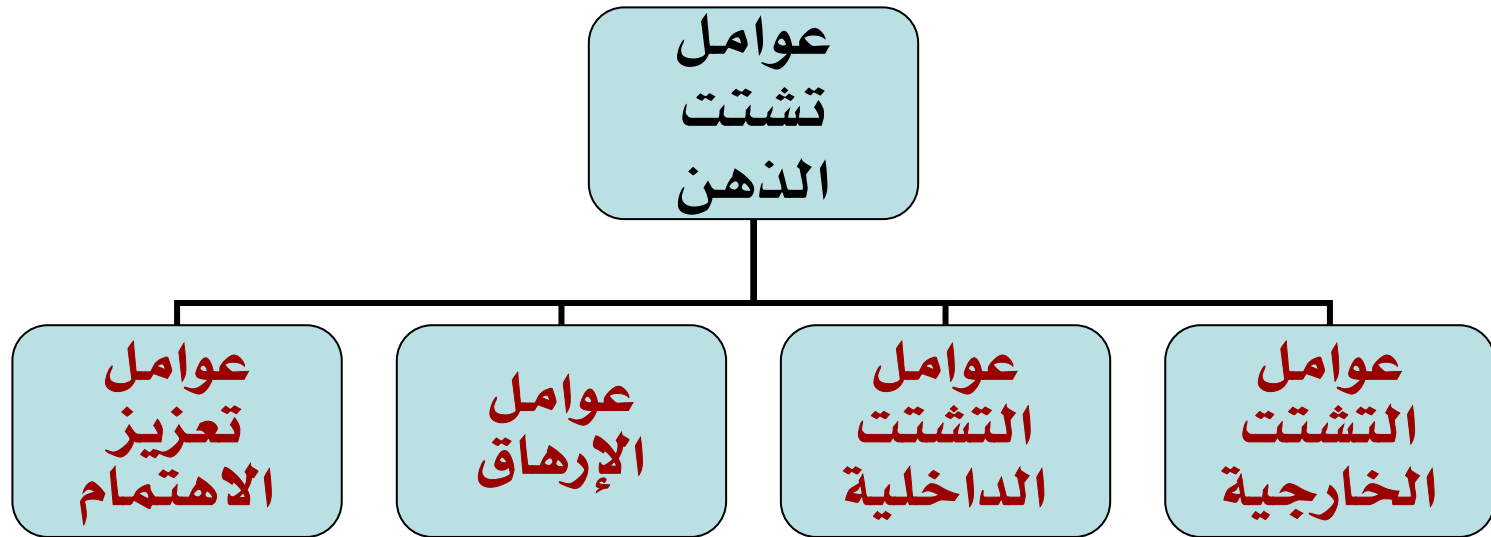
- عدم المعرفة من أين وكيف ستبدأ المذاكرة (المادة كثيرة ولا أعرف من أين سأبدأ !)
- الشعور بأن الوقت المتاح قصير مقارنة بكمية الواجبات الدراسية (الواجب الدراسي كثير والوقت قصير)
- الموضوع غير ممتع ويشعرك بالملل والنعاس (لا أحب أن أذاكر هذه المادة فهي مملة)
- عدم المقدرة على تثبيت ما تمت قراءته وفهمه في المذاكرة (أذاكر وأفهم ولكن لا أستطيع التذكر)

٣-٣-٩ عوائق المذاكرة والحلول المناسبة لها

- الشك في فهم المادة التي ذاكرتها (أذاكر ولكن أشك بأنني فهمت)
- النسيان (أذاكر ولكنني أنسى بسرعة)
- المذاكرة في السرير (أحب المذاكرة في السرير)
- حشو المعلومات في الذهن ليلة الاختبار (أفضل المذاكرة ليلة الاختبار حتى تظل المعلومات حاضرة في ذهني)
- مواصلة الليل مع النهار دون نوم لإنهاء الواجب (لن أنام هذه الليلة فالواجبات كثيرة ومتنوعة)

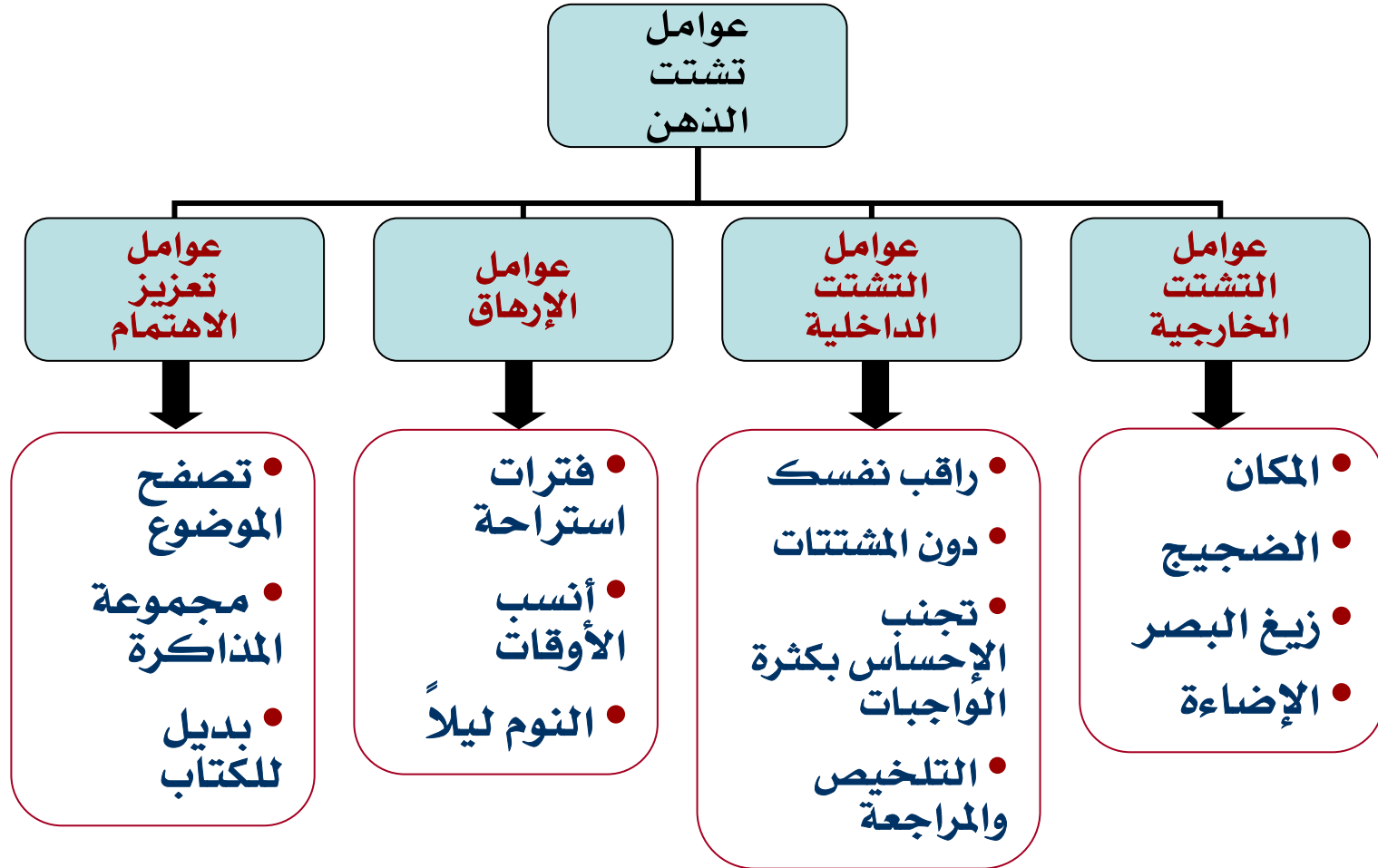
٩-٣-٤ التركيز في المذاكرة

- التركيز مشكلة يواجهها كثير من طلاب الجامعة
- التركيز هو القدرة على توجيه تفكيرك في اتجاه واحد دون تشتت.



٩-٣-٤ التركيز في المذاكرة

• طرق التغلب على عوامل تشتت الذهن



٩-٣-٥ المذاكرة الانفرادية والمذاكرة الجماعية

موضوع للمناقشة في مجموعات

ما هي مشكلات المذاكرة
في مجموعات؟

ما هي مزايا المذاكرة في
مجموعات؟

كيف تحسن الاستفادة من المذاكرة في
مجموعة بطريقة مثلى؟

٩ - ٤ كيف تذاكر لتتذكر؟

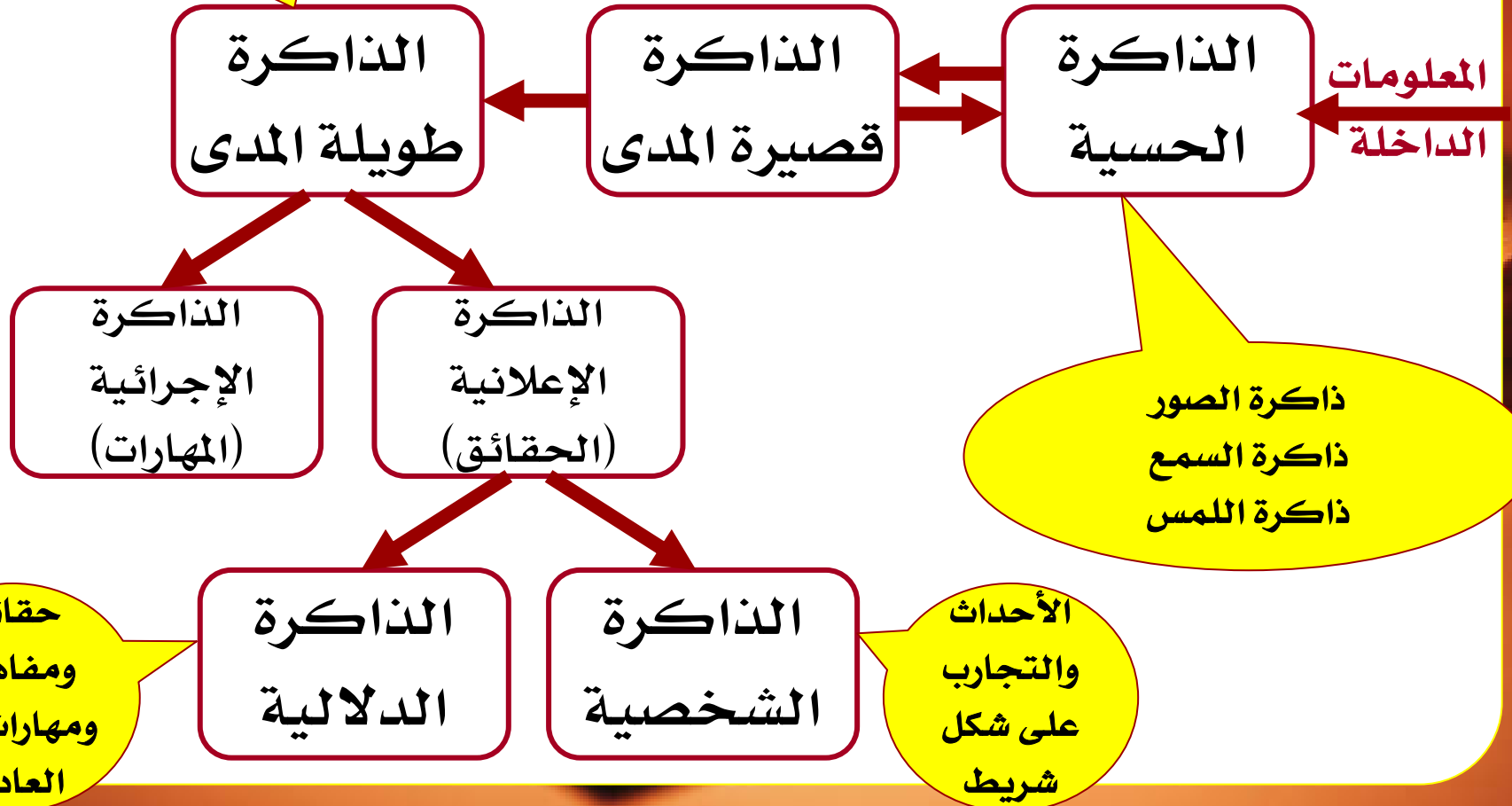
• ما المقصود بالذاكرة (Memory) ؟

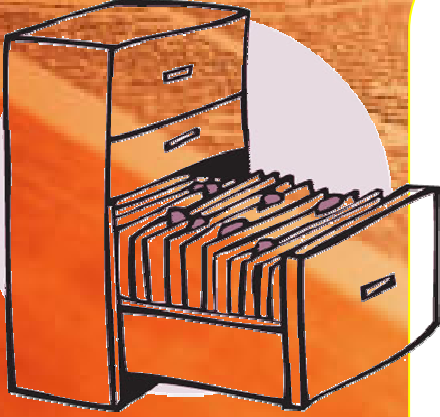
• من الناحية البيولوجية، يمكن القول بأن الذاكرة هي عبارة عن نشاطات عصبية تجميعية تتضمن مجالات متعددة ومختلفة وعمليات دماغية متناغمة، وأن مستودعات الذاكرة هي نماذج متعددة من الشبكات العصبية تمتد خلال النظام العصبي في الجسم.

• وصفت الذاكرة على أنها عملية الاحتفاظ بالمعلومات والخبرات والطرق العملية التي تتضمن كلا من المهارات والعادات وعملية استرجاعها عند الحاجة.

أجزاء الذاكرة ومرور المعلومات فيها

والعمليات التي تحدث في الذاكرة
طويلة الأمد هي التخزين، والحذف،
والإعادة أو التسميع

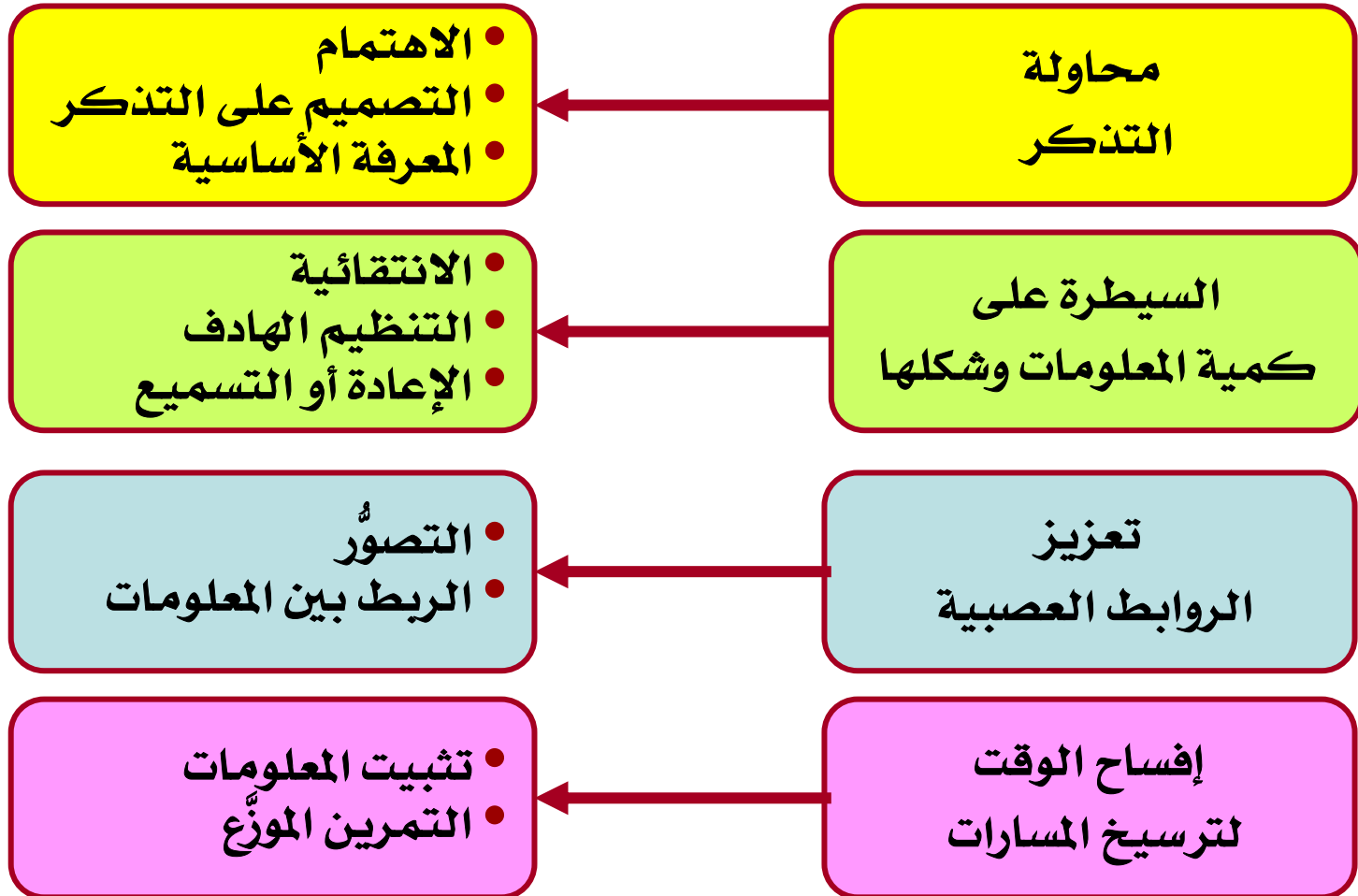




- تؤكد المقررات الجامعية على الفهم والاستيعاب للمادة الدراسية حتى يمكن هضمها ونقلها إلى الآخرين والعمل على تطويرها.
- هناك أفكار ومفاهيم ومصطلحات ومفردات وقواعد جديدة يحتاج المتعلم إلى معرفتها وتخزينها في الذاكرة حتى لا تنسى ويتم تذكرها واستخدامها فيما بعد.
- سنناقش فيما يلي المقصود بالتذكر وعناصره الرئيسية.

- دعنا في البداية نوجه السؤال التالي: لماذا يتعذر علينا استرجاع المعلومات من الذاكرة عند الحاجة، وذلك هي عملية التعلم ؟ إنه النسيان، فما أسبابه؟
 - عدم استيعاب المتطلبات المسبقة المؤهلة للمادة الجديدة.
 - الفشل في إعطاء معنى مقبول للمادة.
 - عدم التمكن من استيعاب المادة.
 - عدم توفر الرغبة في التذكر.
 - تغلب الملل على القارئ.
 - عدم اتباع قواعد للقراءة والاستذكار.
 - عدم تنظيم أوقات المذاكرة بشكل مناسب.
 - عدم استخدام المعرفة المكتسبة سابقاً.
- وقبل كل هذا فإن النسيان يرجع إلى عدم استحضار النية الصالحة لغرض التعلم وطاعة الله والدعاء بالنعمة من هذا العلم.

وتندرج العناصر الرئيسة في عملية التعلم (عناصر الذاكرة الأساسية) تحت مبادئ أربعة وهي:



٣-٤-٩ الاستراتيجيات الناجحة للتذكر

- ١- الإعادة أو التسميع (Rehearsal or Recitation)
- ٢- استخدام أدوات مساعدة للذاكرة (Mnemonics)
- ٣- التلخيص (Summarization) تلخيص الفقرات، تلخيص الوحدة
- ٤- ترتيب المعلومات ذهنياً
- ٥- التصنيف (Classification)
- ٦- إشراك الأعضاء الحسية (Multiple Senses)
- ٧- تجنب الانفعال
- ٨- المراجعة (Review)
- ٩- الربط بين المعلومات (Association)
- ١٠- تثبيت المعلومات (Consolidation)

يوزع الطلاب إلى مجموعات ويطلب منهم الاطلاع على موضوع دراسي ما وليكن موضوع الذاكرة من هذا الكتاب مثلاً. ويطلب إلى كل مجموعة أن توزع أفرادها بحيث يأخذ كل منهم إستراتيجية أو أكثر من استراتيجيات الذاكرة المذكورة أعلاه، ويقوم بتطبيقها على عدد معين من الفقرات. ثم تجرى مناقشة جماعية لاستخلاص الاستراتيجيات الناجحة حسب رأي الطلاب.



ما الذي استفدته من هذا المقرر؟
وما أثره على أدائك الحالي والمستقبلي؟