

بسم الله الرحمن الرحيم

ABXΔ

عمادة شؤون الطلاب  
مركز التوجيه والإرشاد  
1425/1424 هـ (2004/2003 م)

مهارات الاستنكار  
جمع وترتيب الأستاذ/ عبداللطيف بن يوسف المقرن  
شعبان 1426 هـ

## المقدمة

الحمد لله رب العالمين و الصلاة و السلام على أشرف الأنبياء و المرسلين نبينا محمد وعلى آله وصحبه أجمعين .  
يحتاج الطلاب في جميع مراحلهم التعليمية إلى معرفة مهارات الاستذكار وإتقانها ، وبخاصة في المرحلة الجامعية لما لها من متطلبات مختلفة لتحقيق التفوق في التحصيل ، تلك المهارات التي اكتسبها وتعلمها خلال مراحلهم الدراسية السابقة بالمحاولة والخطأ تارة ، أو من مصادر التعلم المختلفة بالتقليد أو بالاسترشاد ، و مهارات الاستذكار تشير إلى مجموعة الأنماط السلوكية المتعلمة من الآخرين، والتي يستخدمها المتعلم في الإنجاز الأكاديمي في المواد الدراسية المختلفة وفي مراحل العمرية المتتابعة ، وهي التراكم المستمر للمعلومات ، ثم إن المهارات السليمة للاستذكار تعتبر إحدى متع الحياة ، فهي تبعث في نفسك متعة معرفة المزيد عن الأشياء والموضوعات التي تهتم بها، وهذه المعلومات بدورها ستتمنى ثقتك بنفسك ، وتساعدك على الشعور بالفخر من إنجازك لمهامك التحصيل المطلوبة منك ، فالطريق السليم إلى النجاح في بناء الفرد معرفيا ، وبناء عقله على نحو سليم ، هو تمهيد الطريق باستراتيجيات جيدة لكيفية إدارة الذات ، و تنظيم الوقت ، وتحديد الأهداف ، للحصول على المعلومات السليمة في أقل وقت وبأقصر الطرق، و كل ذلك متاح عن طريق مهارات الاستذكار، التي تحقق النجاح في جميع الأعمال التي تُقبل على القيام بها، ليس في حياتك الدراسية فحسب ، بل في جميع أعمالك .  
ومن المدهش أن نسبة الطلاب الذين يتقنون فنون ومهارات الدراسة والاستذكار قليلة جدا .

### المعنى اللغوي للاستذكار :

استذكر فلانا : ربط في إصبعه خيطا ليذكر صاحبه، واستذكر الشيء: ذكره، واستذكر الكتاب : درسه للحفظ .

## مهارات الاستذكار

هي أنماط سلوكية متعلمة تتباين بتباين مواقف التعلم، وتختلف باختلاف التخصصات الدراسية، وتتطور بتتابع المراحل العمرية للمتعلم.

### المعنى التربوي لمهارات الاستذكار

هي " القدرات النوعية التي من المحتمل أن يستخدمها الطلاب منفردين أو في جماعات لتعلم محتوى مناهجهم الدراسية، من بداية قراءتها إلى تناول الامتحان بها".  
وتختلف هذه العادات من طالب لآخر، فلكل طالب عاداته التي يعتبرها مثالية في التحصيل والإنجاز، يستخدمها لكي يصل إلى أفضل مستوى يرضى به عن نفسه، وتختلف هذه العادات باختلاف المواد الدراسية ، ثم إن اختلاف نوعية المعلومات التي يقوم الطالب باستذكارها تجعله يعدل ويطور في عادات الاستذكار حتى تتوافق مع المادة الدراسية ، حيث يشير السيد عبد القادر (1990م) إلى أن درجة الاستيعاب تتوقف على تنظيم عملية الاستذكار ، والتخطيط المسبق لها، فماذا لديك وتستطيع أن تفعله لصالح تعليمك وتفوقك ؟ وماذا لدى الآخرين ليقدموه لك في هذا الجانب ؟

## التفكير الإيجابي :

هو بداية الطريق للنجاح .. فكر بالنجاح و ضع في ذهنك هدفك الذي تسعى إليه، أحب النجاح فالنجاح شعور , فالنجاح يبدأ رحلته بحب النجاح و التفكير فيه .  
تذكر أن النجاح يبدأ من الحالة النفسية للفرد ، فعليك أن تؤمن بأنك ستنجح – بإذن الله – من أجل أن يُكتب لك النجاح فعلا .

: ( إننا حين نفكر إيجابيا فإننا في الواقع نبرمج هذا العقل ليفكر إيجابيا ، والتفكير الإيجابي يؤدي إلى الأعمال الإيجابية في معظم شؤون حياتنا لذلك :

تخيل نفسك ناجحا في دراستك حصلت على أعلى تقدير , تخيل نفسك ذكيا لامعا .  
غير رأيك في نفسك : الإنسان يملك طاقات كبيرة وقوى خفية يحتاج أن يزيل عنها غبار التقصير والكسل , فأنت أقدر مما تتصور وأقوى مما تتخيل وأذكى بكثير مما تعتقد .

حتى تتعود على التفكير الإيجابي اختر العبارات الإيجابية التي ستساعدك بلا شك على النجاح والتفوق حاول تكرارها قبل الخلود إلى النوم و من العبارات الإيجابية :

أنا أستحق الأفضل أنا مبدع . أنا ممتاز . أنا قادر . إنني أثق بذاكرتي .  
المعلومات التي أقرأها من الكتب الدراسية سأفهمها بسهولة .

إن مادة كذا ستكون سهلة مع الوقت لأنني أستطيع أن ادرسها وسوف افهمها .  
غدا في الامتحان ستكون أعصابي مرتاحة .

( أكتب مثل هذه العبارات في أماكن بارزة تقع عليها عينك باستمرار ) .

مارس الاعتقاد في إمكانية التعلم : وذلك من خلال ثقك في مستوى ذكائك، وأن لك الحق في التعلم، و كون اتجاهات إيجابية نحو التعلم .

النجاح هو ما تصنعه أنت بالفعل في الواقع .

الناجحون يثقون دائما في قدرتهم على النجاح .

الثقة في النجاح تعني دخولك معركة النجاح منتصرا بنفسية عالية والذي لا يملك الثقة بالنفس يبدأ معركته منهزما .

الناجحون لا ينجحون وهم جالسون لاهون ينتظرون النجاح , ولا يعتقدون أنه ضربة حظ وإنما يصنعونه بالعمل والجد والتفكير والحب واستغلال الفرص والاعتماد على ما ينجزونه بأيديهم

النجاح والتفوق = 1% إلهام وخيال + 99% جهد واجتهاد .

املا نفسك بالإيمان والأمل فالإيمان بالله أساس كل نجاح وهو النور الذي يضيء لصاحبه الطريق وهو المعيار الحقيقي لاختيار النجاح الحقيقي , و الإيمان يمنحك القوة , وهو بداية الانطلاق نحو النجاح وهو الوقود الذي يدفعك نحو النجاح .

والأمل هو الحلم الذي يصنع لنا النجاح , فرحلة النجاح تبدأ أملا ثم مع الجهد يتحقق الأمل .

أما الفشل فمجرد حدث, وتجارب فلا تخشى الفشل , بل استغله ليكون معبرا لك نحو النجاح , لم ينجح أحد دون أن يتعلم من مدرسة الفشل , وأديسون مخترع الكهرباء قام بـ 804 محاولة فاشلة

قبل أن يحقق إنجازه الرائع .. ولم ييأس بعد المحاولات الفاشلة التي كان يعتبرها دروساً تعلم من خلالها قواعد علمية وتعلم منها محاولات لا تؤدي إلى اختراع الكهرباء .

تذكر أن الوحيد الذي لا يفشل هو من لا يعمل , وإذا لم تفشل فلن تُجد في العمل مستقبلاً , فالفشل فرص وتجارب .. لا تخف من الفشل ولا تترك محاولة فاشلة تصيبك بالإحباط .

وما الفشل إلا هزيمة مؤقتة تخلق لك فرص النجاح بإذن الله .

, امسح كل الكلمات السلبية مثل " لا أستطيع لست متميزا .

- فيما يلي مجموعة من الاقتراحات لتطوير الإنجاز والتحصيل:-
- 1- الوعي بما هو مطلوب منك ، أو ما أنت مكلف به ، لأنه يساعدك في البحث عن وسائل تحقيقه.
  - 2- الثقة بما تفعل
- العديد من الطلاب يزداد نجاحهم نتيجة لمرورهم بخبرات دراسية ناجحة ، وشعورهم بالتفرد في أدائهم .
- 3- الوعي بالذات وتقويمها
- لكي يطور الفرد مهاراته يجب أن يعرف أولاً: أين هو منها؟، وما نقاط الضعف والقوة لديه فيها؟، وماذا يريد من الإنجاز والتحسين في تلك المهارات؟  
والاستبصار بالذات يساعد على تقويم ما لدينا من مهارات، وهو أفضل من الاعتماد على تقويم الآخرين.
- تتسم بداية أي عمل لدى الكثيرين بشيء من الصعوبة وعدم الوضوح للمهمة وكيفية البداية ، فهل ألغى كل ما أفعله الآن من خطوات للتحصيل ؟ وأتعلم طرقاً جديدة للاستذكار ؟ .  
كلا، لأنك مازلت طالبا معتمدا على طرقك وعاداتك الدراسية، بل عليك قضاء بعض الوقت في مراجعة طريقتك في الدراسة مع التعرف على كيفية جديدة للاستذكار ، ومن الآن بإدراك ووعي لتبدأ بقوة ، إليك فيما يلي قائمة بالمهارات الأساسية للاستذكار لتتزوّد منها ما ليس عندك و تثبت ما عندك و جربت منفعتة .

## مهارات الاستذكار الأساسية قبل البدء

أنت قادر بإذن الله سبحانه وتعالى على أن تتحمل مسؤولية تحصيلك الدراسي ، فعليك بتقوى الله وطاعته والاستعانة به والتوكل عليه في كل أمور الحياة، استحضر أهمية العلم في الحياة وصنع المستقبل وخدمة النفس والمجتمع، وتحقيق المركز المحترم في المجتمع، وتجنب المعاصي ، فقد قال الشافعي رحمه الله :

شكوت إلى وكيع سوء حظي \* \* \* فأرشدني إلى ترك المعاصي

استعن بالله ولا تعجز ، وأعلم أن ما أصابك لم يكن ليخطأك، وأن ما أخطأك 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 لم ينفعوك إلا بشيء قد كتبه الله لك ، استخدم سلاح الدعاء بالتوفيق والسداد دائماً .

أحرص على أداء الصلاة في وقتها في المسجد فهي تنظم الوقت وتبعث الحيوية والنشاط وتجده ، عليك بأعمال البر و أهمها بر الوالدين .

الطموح كنز لا يفنى: لا يسعى للنجاح من لا يملك طموحا، فكن طموحا وانظر إلى المعالي

, وقل

من جد في أمر يحاوله \* \* \* وأستعمل الصبر إلا فاز بالظفر

- تذكر دائماً أن الدور المطلوب منك الآن هو التعلم و الدراسة ما دمت طالباً , و أن التوفيق من الله والأسباب من الإنسان فمن السباب ما يلي
- 1- تحمل مسئولية نفسك.... المسئولية هي معرفة أن نجاحك في الحياة يأتي عبر إدراك لقرارائك بخصوص أولوياتك ووقتك وقدراتك.
  - 2- أحرز التأثير سلبيًا بتجربة الزملاء من حولك في مادة بعينها أو معلم .
  - 3- انفق وقتاً في التفكير في المواد التي سوف تسجلها للفصل القادم و استشر غيرك مثل مشرفك الأكاديمي فيما هو المناسب لك أنت من مواد , و احرص على أن تنطلق بقوة من بداية الفصل الدراسي و حافظ على حماسك حتى نهاية المطاف .
  - 4- اجعل هدفك من بداية الفصل الحصول على ( A + ) حتى تتعد عن الـ ( F أو D ).
  - 5- اجتهد في مذاكرتك وتأكد أن كل مجهود تبذله سيعود عليك بالنفع والخير لأن الله لا يضيع أجر من أحسن عملاً.
  - 6- كون دافعاً واضحاً للتعلم والتحصيل ليساعدك على الانطلاق بقوة نحو تحقيق أهدافك ويضمن لك الاستمرار والمتابعة لحين تحقيقها ، واعمل على تنشيط الدافعية الذاتية، والقدرة على تحمل مسئولية المهام الصعبة.
  - 7- ضع فوائد الدراسة نصب عينيك : اقرأ الفوائد، وستجد نفسك مدفوعاً للعمل.
  - 8- حدد أهداف قريبة المدى وأهداف بعيدة المدى بدقة من بداية العام الدراسي ، فقد أكدت الدراسات أن العمل في ضوء الأهداف والعمل على إتقان الأهداف بعد تحديدها ، يعمل على دفع المتعلم للمثابرة ، وبذل مزيد من الجهد ، وتقليل التشتت والتشويش في العمل.
  - 9- ويشير كوتريل (1999,64) Cottrell إلى أن استراتيجية تحديد أهداف قصيرة الأمد، أفضل من تحديد أهداف عامة أو طويلة الأمد لعملية الاستذكار.
  - 10- اتبع أولوياتك التي وضعتها لنفسك، ولا تدع الآخرين يبعثونك عن أهدافك، ولكن لا تكن مفرطاً في طموحك، فحدد لنفسك أهدافاً معينة يمكنك إنجازها بالفعل في الوقت المناسب.
  - 11- أهتم بغذائك وتعرف على الغذاء الصحي , و تجنب الإسراف في المنبهات ، الشاي والقهوة , و لا تذاكر وأنت مرهق فالتعب لا يساعد على تثبيت المعلومات ، فتنسأها بسرعة ، وأعلم أن وقت الصباح الباكر مبارك وأن ما بين الساعة السادسة إلى الثامنة مساءً وقت جيد للحفظ و نظم نومك , و تجنب السهر واجعل ساعات المذاكرة في النهار والنوم في الليل حتى في أيام الامتحانات ، واعلم أنه لا يستطيع التعلم والاستذكار : المتعب والجوعان والمجهود والمتوتر.
  - 12- حدد قائمة مشتتات الانتباه التي واجهتك في أثناء فترة التركيز , و ابدأ في المحاولة للتغلب على تلك المشتتات أو تجنبها , و تحكم في الظروف الخارجية المؤثرة على سلوكك الدراسي بدلاً من جعلها هي المتحكمة فيك , و اكتسب مهارات التعامل مع الأمور الشخصية والاجتماعية التي قد تُربك دراستك وتعرفلها مثل الخلافات , أو الارتباطات الاجتماعية وغيرها , و لا تسمح للمشكلات الاجتماعية أو النفسية تشل حركتك و تفكيرك و تضعف الفاعلية لديك , و ابحث عن الحلول أو تعرف على مهارات التعامل معها بطريقة صحيحة دون أن تؤثر سلبيًا على مزاجك , أو نشاطك , أو دراستك , و استفد من المختصين في ذلك .
  - 13- أحرز الرفقاء لأنهم يحاولون تشتيت أفكارك في فترة المذاكرة ودعوتك إلى أمور تبعدك عن الدراسة والاستذكار.

- 14- لا تدع أصدقائك ومعارفك يحددون ما هو مهم بالنسبة لك.
- 15- امتلاك القدرة على إقناع الآخرين (العائلة، الزملاء) بما هو مطلوب منهم لمساعدتك على التعلم والاستذكار وعدم إشغالك بشيء، وتعلم متى تقول " لا " عندما يتعلق الأمر بتعطيل دراستك .
- 16- تدرب على مهارات جدولة الأنشطة العادية والدراسية واعمل خطة للمذاكرة , وضع جدولاً يومياً أو أسبوعياً لتنظيم الوقت والأولويات.
- 17- احذف كلمة " سوف " من حياتك ولا تؤجل .
- 18- أحذر مما يعرف بالسلوك الهروبي التجنبي الذي يميل فيه الطالب للهروب من أي نشاط له صلة بالتحصيل و أشغال نفسه بأي أمر آخر غير مهم و غير مفيد , أو الهروب بالنوم أو بأحلام اليقظة , إذا كنت كذلك فاستشر المختصين في ذلك للتخلص منه .
- 19- خصص وقتاً يومياً حسب الحاجة للتفكير في أمورك و مشكلاتك , وتحديد الحلول الممكنة لها حتى لا تهجم عليك الأفكار في وقت غير مناسب للتفكير , و أحذر التسويف في حلها , واستفد من الدعم المختص الذي يقدمه مركز التوجيه و الإرشاد .
- 20- ذاكر مبكراً و من الأسبوع الأول .
- 21- استخدم التحضير القبلي للمادة الدراسية. فهناك اتفاق عام لدى الباحثين على أن الطلاب الذين "يحضرون" للدرس الجديد بالقراءة أو غيرها من وسائل الاستعداد يتعلمون أكثر ويحتفظون بما تعلموه لمدة أطول .
- 22- احضر جميع المحاضرات من بداية العام الدراسي إلى نهايته وأنصت للمحاضر بفاعلية.
- 23- استفد من وقت المعمل , و داوم الحضور فيه , و اربط المادة العلمية بالتطبيقات في المعمل لتعميق الفهم .
- 24- اعلم أن مهارات الاستماع تعتبر أساس التلقي والتعلم , وتحتاج إلى الانتباه , وأن يصاحبها إدراك لما يسمع , فحاول أن تمتلك مهارة الاستماع الجيد , لأنها من المهارات والمتطلبات الأولية للتعلم , وعادة ما نجد المتعلم الجيد مستمعاً جيداً .
- 25- احرص على زيادة الثروة اللغوية لديك .
- 26- استفد من المكتبة , وتعلم مهارات القراءة السريعة والمكثفة وتمرن عليها.
- 27- اكتسب القدرة على تركيز الانتباه فيما تتعلمه وتدرسه.
- 28- دوّن في الدفتر ما يقوله المحاضر بأسلوبك الخاص , حاول أن تتمكن من المادة وأن تؤسس قاعدة قوية لها.
- 29- راجع كل ما يختص بالمواد الدراسية في نفس اليوم وتجنب تأجيلها , و تعلم إدارة الأعمال الدراسية المؤجلة , و تذكر أن أحسن طريقة لاستغلال الوقت أن تبدأ الآن !! .
- 30- اكتسب مهارات استغلال ذاكرتك إلى أقصى حد ممكن , و عليك بالتعلم المتعمق والتعلم الفردي الذاتي.
- 31- ضع قائمة مسبقة بالمهام المطلوبة وهذه القائمة توضح لك من أين تبدأ.
- 32- كرس وقتاً كافياً للمادة الدراسية .
- 33- حدد الغرض من استذكار المادة ليسهل الفهم والتحصيل.
- 34- تجنب أحلام اليقظة .

## أثناء الاستذكار:

ابحث عن مكان استذكار مناسب ، به درجة معتدلة من التهوية والإضاءة ، وبعيدا عن الضوضاء وكافة مشتتات الانتباه الخارجية ، وأجلس جلسة صحية على مقعد معتدل ظهره مستوى سطحه، أمامه مكتب ، مع محاولتك الجادة في التخلص من مشتتات الانتباه الداخلية مثل ... ( مكالمات هاتفية ، أو فاتورة يجب دفعها ، أو صديق يجب زيارته ) ، و حاول إيجاد مناخ مناسب للعمل ، لأن أكثر الأشياء إحباطا في مكان استذكارك هو أن تنظر حولك وتشعر أن المكان يبعث فيك الكآبة ، فاجعل من هذا المكان جوا جذابا بطريقتك الخاصة.

ابدأ بـ بسم الله دائما ، ابذل الجهد الكافي واحرص على المثابرة والعزم والتصميم على النجاح وتحقيق الأهداف المنشودة .

- 1- اصطحب ساعة لتحديد الوقت.
- 2- حدد الوقت الذي ستستغرقه في الاستذكار.
- 3- افرغ شاشة عقلك تماما ، و ابدأ حالا في الاستذكار ، وتحكم فيما تريد التركيز عليه مثل ( القراءة، الكتابة ، الاستماع،...) و ابدأ بالأشياء التي تحتاج إلى الانتهاء منها فعلا .
- 4- ركز على قراءة النصوص والأشكال والجدول، لاستخراج المعنى والدلالة منها .
- 5- نظم كراستك ترتاح في مذاكرتك ، و اجعل المعلومات منظمة ، حيث إن تنظيم المعلومات يساعد على استيعابها ، وسهولة استرجاعها .
- 6- تدرب على مهارات أخذ الملاحظات وتسجيلها وتبويبها ، و عود نفسك على الكتابة في هامش الكتاب ، هذه الكتابة قد تكون تلخيصاً لفكرة ، أو تساؤلات ، أو غير ذلك ، فهي تحقق تركيزاً أكبر.
- 7- تعود القيام بأداء جميع الواجبات والتمارين وتسليمها في الموعد المحدد .
- 8- ساعد الآخرين ، و اشرح لزملائك ما يحتاجون لفهمه لتثبيت فهمك ، و سارع في طلب المساعدة من المعنيين (معلم، موجه، زميل، مختص، مركز التوجيه والإرشاد) عند الحاجة.
- 9- خذ في الاعتبار التعليمات والنصائح التي يقدمها المدرس حول جهدك ، واستجب لتعليقاته ونصائحه حول أدائك ، و استغل ما يقدمه المعلم من فرص تدريبية وتطبيقية في المحاضرة أو المعمل .
- 10- حاول فهم المادة العلمية وتنظيمها ، ليسهل استيعابها ، و لاحظ أن الفهم يساعد على الحفظ والتخزين ، واعلم أن 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 فلا بد أن تحفظ المعلومات ، و لا تهمل الحفظ ، و اعمل على إشباع الحفظ بالإعادة والتمرين من خلال حل التمارين والتطبيقات المختلفة.
- 11- استخدم أسلوب النشاط الذاتي وعدم الاعتماد على المدرس أو زميل آخر ، لكن أسأل لاستيضاح ما يستشكل عليك ، و مارس المذاكرة الجماعية المنضبطة .
- 12- استذكر المواد الصعبة في فترة تفتح ذهنك قبل الشعور بالإرهاق ومن ثم استذكر المواد البسيطة السهلة التي لا تحتاج إلى عمليات ذهنية عالية ، مع مراعاة أنه قد يناسب البدء بمواد سهلة للتحفيز على الاستمرار .
- 13- تعلم القدرة على الانتقاء، واستخراج المناسب من الموضوع ، وتعرف على النقاط الرئيسية في الدرس وضع خطأ تحتها وكرر قراءتها حتى تثبت في ذهنك ، و استخدم

- القلم المظهر لتحديد المعلومات المهمة كالتعريف مثلا أو النقاط التي رأيت مدرس المادة يركز عليها، فكثير من الطلاب جرب هذه المهارة و شعر بتحسن كبير.
- 14- قسم المواد الطويلة إلى وحدات متماسكة واحفظها كوحدة مترابطة ، لأن تقسيم المادة الواحدة إلى أجزاء يؤدي إلى سهولة تذكر الكمية الكبير من المعلومات , و أربط المعلومات الجديدة بالمعلومات القديمة ، أو المعلومات الجديدة ببعضها، ليسهل تذكرها
- 15- بعد انقضاء من (40) دقيقة خذ فترة راحة حقيقية ، لأنك إذا كنت ركزت فعلا فستجد نفسك في حاجة إلى الراحة لمدة قصيرة ( 5 دقائق ) تتحرك فيها خارج مكان الاستذكار.

## ماذا بعد :

- 1- ضع أسئلة تلخص أجزاء الدرس المختلفة، ثم أجب عنها كتابة وشفاهة.
- 2- تعلم أن تمارس أنشطة شبيهة بما يتم في الاختبار مما يقلل من قلق الاختبار.
- 3- اعلم أنك قادر على تخمين أسئلة الاختبار، فتوقع وافترض أسئلة و أنت تقرأ الكتاب المقرر تعود على افتراض أسئلة متوقعة و اكتبها على ورقة خارجية أو على هامش الكتاب , ثم أمتحن نفسك في المادة التي تراجعها , ويستحسن أن تتبادل مع زملائك مثل هذه الأسئلة ، و اعلم إن وضع الأسئلة المتوقعة سيعينك بلا شك على التركيز ثم فهم المادة بصورة اكبر ، واطلع على أسئلة سابقة للمدرس .
- 4- اعمل على تكرار الاستذكار كدافع للمواصلة.
- 5- إذا كنت لا تستوعب مادة معينة ، لا تُعد قراءتها فقط بل جرب طرقاً أخرى ، واستشر المدرس أو المرشد الأكاديمي أو زميل لك ، أو مركز التوجيه والإرشاد .
- 6- حدد مدى التقدم في التحصيل كدافع للطموح والنشاط .
- 7- كافئ نفسك فوراً عن كل فترة استذكار بعمل الأشياء المفضلة لك، إذا ما كنت قد حققت الهدف من تلك الفترة , لأن مفتاح النجاح في العمل هو أن تجعل المكافآت بسيطة وفورية بعد العمل مباشرة وليس قبله .
- 8- ركز على الإعداد والتهيئة للامتحان .
- 9- انظر إلى الاختبارات نظرة إيجابية ، وتقبلها على أنها وضعت لغرض معين وحاول أن تكون هادئ النفس مطمئن عند تأديتها، و تعرف على المهارات اللازمة للتعامل معها .
- 10- بادر إلى حضور المحاضرات و ورش العمل التي تعقد بهدف الدعم في ادارة الذات و رفع مستوى الوعي بمهارات التحصيل .
- 11- تابع كل جديد يصدر عن مركز التوجيه والإرشاد , أو عن دور النشر يتعلق بمهارات التحصيل .

## أسباب الفشل :

أحد أسباب فشل الطلاب في التحصيل الجيد أنهم ينظرون إلى الدراسة بمنظار قاتم .. يرددون عبارات أو إحياءات سلبية مثل :



أنا فاشل في الدراسة,,, لا يمكن أن انجح في هذه المادة,,, لا أستطيع مراجعة هذه المادة,,, ليس عندي أساس قوي في هذه المادة ولذلك لا أستطيع النجاح فيها,,, المادة صعبة جدا وغيرها . فتكرار هذه العبارات مع نفسك و خاصة في أوقات الاسترخاء كالحلظات السابقة للنوم أو تناولها مع أصدقائك يؤدي بالنهاية إلى صناعة طالب فاشل... الحل هو التفاؤل وعدم التشاؤم ، والتفاؤل من مظاهر قوة الإرادة , ومن فوائده انه يشدذ الهمم إلى العمل ، ويغذي القلب بالطمأنينة و الأمل وكان رسول الله صلى الله عليه وسلم يحب الفأل ويكره التشاؤم .. وان التفاؤل من الوجوه الباسمة المشرقة في الحياة.

مشكلات تعوق عملية التذكر :

قد يكون تم تخزين المعلومات وحفظها بشكل جيد ، ومع ذلك يواجه الطالب مشكلات في استدعاء ما تم حفظه ، وتتمثل هذه المشكلات فيما يسمى بالنسيان أو العوائق العقلية .

النسيان : إن من اكبر المشكلات التي يواجهها الطلبة هي نسيان المواد التي سبق لهم حفظها في عقولهم ، وقد أوضحت الدراسات انه إذا لم تستخدم المعلومات التي حفظت بشكل متكرر فإنها تنسى بسرعة.

التداخل : أحيانا قد يتعلم الفرد أفكاراً جديدة واضحة بالنسبة له ولكن عندما تتداخل تلك المعلومات مع معلومات أخرى بالتالي فإن هذا يتطلب مراجعة هذه الأفكار من حين لآخر .

المعوقات العقلية والنفسية : قد يكون الطالب استذكر أفكاراً معينة ولكن عندما يدخل إلى قاعة الامتحان يشعر بنسيان كل المعلومات ويعجز عن الإجابة رغم انه قد قرأها قبل دخوله إلى الامتحان ، ما السبب؟؟ هل مسحت هذه الأفكار من عقله؟

الجواب .. لا و إنما السبب الحقيقي يعود إلى حالته النفسية أو الانفعالية وتتمثل هذه الحالة في الخوف أو نقص الاستعداد أو نقص النوم أو التحفز الزائد عن الحد .

## الخاتمة

إن مهارات الاستذكار وسائل مساعدة على التقدم في التحصيل و معرفتها و محاولة الاستفادة منها تتوقف على همة الطالب و مدى حرصه على مستقبله و درجة عنايته بذاته و ثقته بها , و مجرد العلم لوحده لا يكفي بل لا بد من المبادرة في التطبيق و المراجعة المستمرة للطريقة التي يستخدمها الطالب في القيام بمهامه التحصيلية المختلفة , ثم أن مهارات الاستذكار كثيرة وكثيرة جدا حيث انه هناك لكل مادة مهارات خاصة بها تحسن تمكن الطالب منها إذا التزم بها وسار على هداها و لا تصلح لمادة غيرها فهناك مهارات التحصيل لمادة الرياضيات و أخرى للغة الإنجليزية , أخرى للكيمياء و هكذا و سوف نعمل جاهدين على اصدار سلسلة لمهارات التحصيل للموضوعات المهمة التي يحتاجها طالب الجامعة بإذن الله تعالى , لذلك فإن التدرج في اكتساب مهارات التحصيل انفع من محاولة التهام كل المهارات دفعة واحدة وفي وقت وجيز بل ننصح بأن يبدأ باختيار اهم ما يرى كل طالب أنه محتاج اليه ثم اذا تمكن منه اضاف اليه دفعة أخرى و هكذا دواليك .

و الله ولي التوفيق والسداد

و الحمد لله رب العالمين

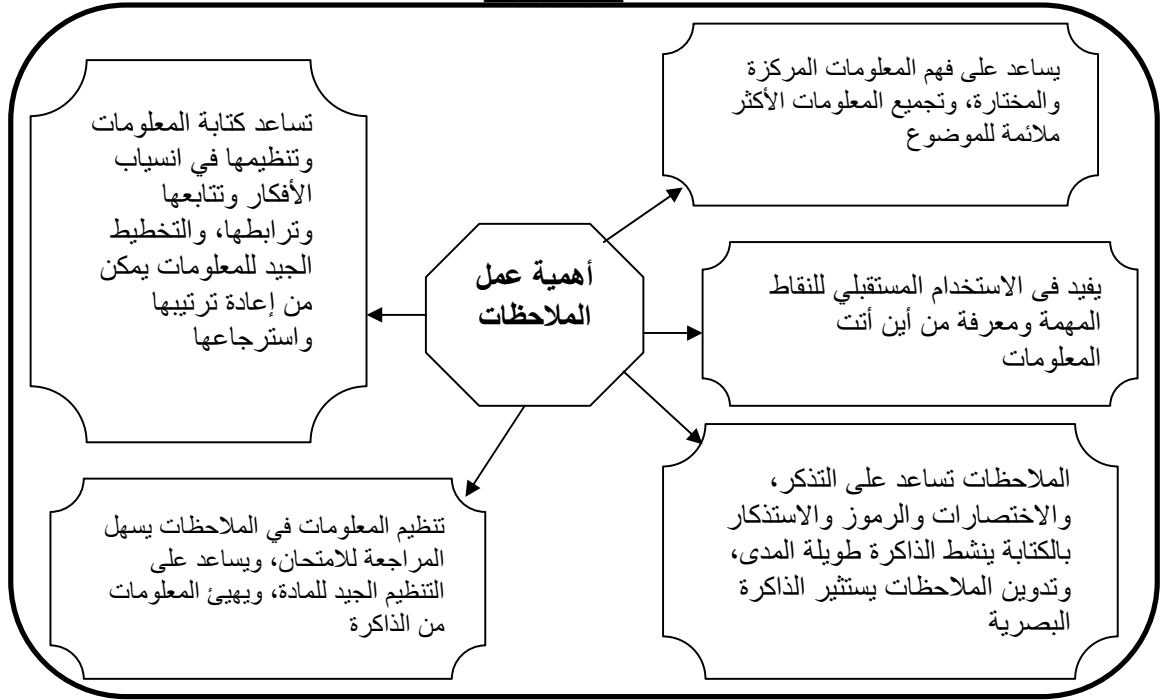
و الصلاة والسلام على أشرف الأنبياء و المرسلين نبينا محمد وعلى آله وصحابه أجمعين

## المراجع

- 16- الجهيني . فرعلي ، هارون ، كيف تذاكر وتتفوق 2003م ، بحث منشور في الإنترنت في المدارس الذكية ، مصر.
- 17- دفوعة . صالح ، الأساليب الفعالة للتعلم 1424هـ ، بحث غير منشور ، الظهران.
- 18- دليل التفوق ولنجاح ، وزارة التربية بدولة الكويت ، بحث منشور على الإنترنت موقع الوزارة .
- 19- رزق ، محمد، عبدالسميع، الاتجاهات الحديثة في دراسة مهارات الاستذكار، بحث منشور في الإنترنت مجلة البشرية عدد 3
- 20- العوهلي . محمد ، التخطيط للنجاح الدراسي 1423هـ ، بحث غير منشور الظهران.
- 21- لإدارة العامة للتدريب والتعليم بمنطقة مكة المكرمة 2003م ، تعليم جدة بحث منشور في الإنترنت.
- 22- مقيبيل ، سالم ، عقيل ، من أين تبدأ وكيف تتفوق 2003م ، الجمعية العامة للتربية والتعليم بمحافظة ظفار ، عُمان.
- 23- النعيمي ، سلامة ، راشد ، القواعد العامة للذاكرة السليمة 2003م ، بحث منشور في الإنترنت.

## الملاحق

شكل (6) شكل تخطيطي يوضح أهمية عمل وأخذ الملاحظات في أثناء الاستذكار



شكل (2) يوضح تنظير مقترح لمنظومة مهارات الاستذكار الأساسية والعلاقة فيما بينها

