

الطرق المثلى للمذاكرة
د. هشام كمال الفارس - جامعة الملك فهد للبترول والمعادن
hesham@ccse.kfupm.edu.sa

تسلسل المواضيع

- طرق المذاكرة
- الوقت والمكان، التركيز والاستيعاب، التحضير، في الفصل، الواجبات المنزلية، الاستعداد للامتحان، نصائح عامة
- قبل المذاكرة
- أهداف المذاكرة ، مقومات النجاح ، ملاحظات على بعض طلاب الجامعة ، مواد هامة ، دور الوالدين

**أولاً : قبل المذاكرة
لماذا يجب أن نذاكر؟**

- قبل أن نبدأ بالمذاكرة يجب أن نعرف الأهداف
- يجب أن يكون هناك دافع ذاتي مبني على قناعة الطالب
- النجاح في الدراسة يؤدي إلى :
 - الوظيفة والمستوى المادي الجيد
 - احترام المجتمع والوضع الاجتماعي الجيد
 - الثقة بالنفس والرضا بالإنجاز (الراحة النفسية)
 - مستقبل أفضل للأبناء ، العائلة ، المجتمع ، الوطن
 - رضا الله سبحانه وتعالى (اطلبوا العلم من المهد إلى اللحد)
- حظ أوفر في اختيار شريكة حياة ذات مواصفات جيدة
- رضا وبر الوالدين

لماذا يجب أن نتعب في المذاكرة؟

- أي هدف نبيل يجب أن نضحي في سبيله
 - الشهيد يضحي بحياته
 - الطبيب ورجل المطافئ يضحي براحته وسلامته
 - الأب والأم يبذلون عمرهم في سبيل الأبناء
 - المسلم يعصي هواه في سبيل رضا الله
- أخي الطالب : يجب عليك أن تضحي فقط ببعض الوقت
- الحياة لا تعطيك شيئاً دون مقابل
- الاجتهاد والمثابرة والصبر على المكروه عادات ضرورية للنجاح، ليس في الدراسة فقط ، ولكن في كل نواحي الحياة:
 - العمل ، الزواج ، العبادة ، ..

بين الأمس واليوم

- كل جيل يتمتع بصفات وظروف (مميزات ومعيقات) مختلفة عن الجيل السابق
- بالأمس : كانت الوفرة المادية للطلبة أقل ، ولكن فرصهم في الجامعات والوظائف أكبر
- ليست قلة الفرص عذراً للكسل بحجة الإحباط
- قلة فرص القبول في الجامعات والوظائف يجب أن تكون دافعا إضافيا نحو النجاح والتفوق
- المنافسة الآن شديدة وليس هناك مجال للكسل

هل النجاح فقط للأذكياء؟

- التفاوت في القدرات العقلية بين الناس موجود ولكن محدود
- الغالبية العظمى من الناس يتمتعون بذكاء متوسط
- لا يستخدم الانسان في المعدل حتى ٥٠% من قدراته الذهنية

- الغالبية العظمى من الطلبة يستطيعون النجاح في الدراسة
- التفاوت في التحصيل الدراسي يعتمد في الدرجة الأولى على الاجتهاد
- كثير من الطلبة وغيرهم وصلوا إلى أعلى المراكز ، ليس بسبب زيادة الذكاء ، ولكن بزيادة الجهد .
ولكل مجتهد نصيب

النجاح والطموح

- كلما كان هدف الانسان عاليا كلما زاد احتمال النجاح
إذا حاولت في أمر مروم فلا تقنع بما دون النجوم
- إذا اجتهدت وكان هدفك النجاح فقط :
يكون النجاح متوقعا ، والتفوق مستبعدا
- بدلا من القناعة بالنجاح فقط ، اطلب التفوق :
عندها يصبح النجاح مضمونا ، والتفوق متوقعا

ملاحظات على بعض طلاب الجامعة

- **عدم التعود على الجد والاجتهاد**
– الفرق كبير في الجهد المطلوب في الثانوية والجامعة
– المفاجأة غير سارة لمن اعتاد الراحة ، او لم يحصل على خلفية قوية في المواد الدراسية

عدم حل الواجبات

- حل الواجبات يخلق ثقة بالنفس واستعداد لحل مسائل مشابهة
- حل الواجبات ضروري لفهم المادة ، والتعرف على النقاط الغامضة
- بدون حل الواجبات ، من الصعب حل الامتحانات

ملاحظات على بعض طلاب الجامعة

عدم المراجعة أولا بأول

- توقيت الامتحانات في الجامعة يختلف بين المواد ، قد يحصل تعارض
- لا يمكن المذاكرة دفعة واحدة لعدة مواد في أيام متقاربة
- لا يجدي "حشو الدماغ" أو دراسة مادة كاملة في اليوم الذي يسبق الامتحان مباشرة .
- الدراسة أولا بأول تساعد على التقليل من القلق الذي يسبق الامتحان عادة .

مادتان تحددان مستقبلك

• اللغة الانجليزية

- لغة الدراسة في الجامعات للمواد العلمية
- اللغة المعتمدة في الشركات (أول شرط للتوظيف)
- ضرورة للقبول في الجامعات (اختبارات القبول)

• الرياضيات

- ضرورة لكل المواد العلمية : خصوصا الهندسة والكمبيوتر
- ضرورة للقبول في الجامعات (اختبارات القبول)

أوقات الفراغ

- ليس من الممكن أو المستحسن المذاكرة بشكل مستمر
- يجب تخطيط واستغلال أوقات الراحة فيما يمتع ويفيد
 - الرياضة : صحة ومتعة
 - القراءة : ثقافة وتنمية للعقل
 - الرسم والفنون : ذوق وإحساس
 - الحاسب الآلي : أبجدية العصر ، القضاء على أمية الكمبيوتر ، مهارة نافعة جدا في الدراسة الجامعية وفي مجال العمل ،
- على كل أب مستطيع توفير حاسب للأبناء

دور الوالدين

- توفير الظروف المناسبة : الوقت والمكان والأدوات
- المتابعة وإبداء الاهتمام : التشجيع على المذاكرة والتفوق
- حوافز مناسبة لكل مرحلة عمرية : جوائز للنجاح والتفوق ، التقدير المعنوي
- بناء شخصية الأبناء :
- تعويد الأبناء على تحمل المسؤولية
- عدم الافراط في التدليل والاستجابة لكل المطالب (الحياة لا تعطي شيئا دون تعب)

ثانياً : طرق المذاكرة

تنظيم الوقت

- تنظيم الوقت هو اتباع جدول معين لتنظيم المذاكرة في نطاق المشاغل العائلية والحياتية .
- اعرف كيف تقضي وقتك ، احرص على استثمار وقتك .
- اكتب أعمالك في جدول ، ورتبها حسب الأهمية . قسم أعمالك الى ما ستؤديه فوراً وما ستعمله في وقت لاحق .
- احصل على جدول أعمال أو مذكرة يومية (أسبوعية) . اكتب مواعيدك وحصصك واجتماعاتك حسب جدول زمني
- استخدم جدولاً شهرياً لتخطيط المراجعة قبل الامتحانات النهائية .

تعليمات لجدولة الوقت

- خذ قسطاً كافياً من الراحة ، والغذاء الصحي ، ولا تنسَ وقتاً للمرح .
- رتب الواجبات حسب الأولوية .
- رتب وقتاً لمراجعة محاضراتك بشكل فوري بعد الحصة .
- ملاحظة: النسيان يكون أكثر إذا مرت ٢٤ ساعة بدون مراجعة
- رتب فترات للمذاكرة والترفيه .
- خطط لاستخدام وقت فراغك .
- حاول أن تجعل أوقات دراستك خلال ساعات النهار ما أمكن .
- راجع جدول أعمالك أسبوعياً والتزم به .

المكان المناسب للمذاكرة

- إن الدراسة تشتمل على نشاطين رئيسيين هما (القراءة والكتابة)
- المكان المناسب لكلا الأمرين . من الأفضل أن تتوفر فيه الأمور التالية :
- سطح عمل مريح (طاولة أو مكتب) .
- مقعد مريح .

- إضاءة جيدة (مصباح متحرك إن أمكن) .
- تهوية متجددة .
- البعد عن وسائل الترفيه وتشتيت الانتباه كالتلفزيون والفيديو والتلفون .
- الهدوء والبعد عن أماكن الضوضاء والحركة في المنزل .

التركيز

- التزم بجدول دراسي منظم وفعال .
- ذاكر في جو هادئ .
- توقف عن المذاكرة وحُد قسطاً من الراحة بشكل دوري . اترك مكان الدراسة وتمش قليلاً أو اذهب لعمل شيء آخر .
- تجنب أحلام اليقظة واسأل نفسك عما تعرفه عن المادة التي قمت بمذاكرتها .
- قبل الحصة ، راجع مذكرات الحصة السابقة وقرأ فصول الكتاب المتعلقة بالحصة القادمة لتنتهياً للنقاط التي سيتناولها المعلم .
- من المصادر الجيدة للتعلم :
 - الانضمام الى حلقة دراسية .
 - سؤال زملاء الدراسة وخصوصاً المجتهدين منهم .
 - موعد مع المدرس .

طريقة للدراسة M.U.R.D.E.R

- M المزاج (Mood)
كن ذا مزاج ايجابي للمذاكرة تخيير الوقت والبيئة المناسبين للمذاكرة .
- U الفهم (Understand)
ضع خطأً تحت النقاط الهامة في الكتاب .
ضع إشارات أو أسئلة تحت أي معلومات لا تفهمها .
- R استرجع (Recall)
بعد قراءة الوحدة .
توقف وضع ما تعلمته في قالب تصوغه لنفسك .

طريقة للدراسة M.U.R.D.E.R

- D استوعب (Digest)
عُد الى ما لم تفهمه وتفحصه استعن بمصادر خارجية ككتاب آخر أو مدرس إذا كان هناك ما لم تفهمه من المادة .
- E توسع (Expand)
في هذه الخطوة ، اسأل ثلاثة أسئلة عن المواد المدروسة :
• لو استطعت الحديث مع مؤلف الكتاب، ما هي الأسئلة التي سأطرحها عليه؟
• كيف أطبق هذه المعلومات في حياتي اليومية؟
• كيف أجعل هذه المعلومات مفهومة ومرغوبة لباقي الطلبة؟
- R راجع (Review)
راجع المواد التي ذاكرتها ، ركز على النقاط الهامة والأجزاء التي لم تفهمها في البداية .

طرق اكتساب المعلومات

- هناك أربع طرق لاكتساب المعلومات :

- الرؤية ، الاستماع ، التسميع ، الكتابة .
- عادة ما تكون إحدى هذه الطرق هي الأفضل في التعلم من البقية. وهذا الأمر يختلف من شخص لآخر . لكن بشكل عام ، كلما زادت عدد الحواس المشتركة في العملية التعليمية كلما زادت الاستفادة وتركزت المعلومات . مثال :
- استماع : عندما تحضر الفصل وتستمع لشرح المعلم .
- كتابة : عندما تدون الملاحظات .
- رؤية : عندما تبدأ الدراسة وتقرأ ملاحظتك .
- تسميع : عندما تقرأ ما كتبت بصوت عال .

التحضير قبل الحصة

- حل واجباتك المنزلية
- راجع ملخصاتك من المحاضرة السابقة .
- اقرأ مادة الكتاب المتعلقة بالحصة القادمة .
- إذا كانت لديك أسئلة عن المادة أو الحصة الماضية ، اسأل المدرس قبل بدء الحصة .
- أطلع المدرسين على أي مشكلة بخصوص الدراسة .
- ركز على المفاهيم العامة للدرس قبل الحصة .

في الفصل

- واطب على حضور الحصص بانتظام ، تجنب الغياب .
- اذهب الى الصف مبكراً . المدرسون لا يحبون الطلبة المتأخرين .
- خذ موقفاً في مقدمة الفصل يتيح لك التركيز عن طريق :
- السماع الواضح - طرح الأسئلة
- رؤية الوسائل التوضيحية - الابتعاد عن أي إزعاج من بعض الطلبة
- تجنب الشرود الذهني (أحلام اليقظة ، أو الحديث مع صديق ، . .)
- أثناء الاستماع قرّر ما هي النقاط المهمة التي يجب أن تسجلها
- ركز ذهنك وأصغ جيداً للمعلم لتفهم ما تسمعه قبل الكتابة .
- تقدم بأسئلتك الاستيضاحية (بعد إذن المدرس)
- اكتب قائمة أعمال تتضمن :
- الواجبات - مراجعة المفاهيم الصعبة .

تدوين الملاحظات وكتابة الملخصات

- أي أمر يؤكد عليه المدرس أو يستغرق به وقتاً لإملائه أو كتابته على اللوحة يجب أن يدون في دفتر ملاحظتك .
- لا تحاول أن تكتب كل كلمة ينطق بها المعلم . اكتب فقط المفاهيم الأساسية، والكلمات الرئيسية وتعريفاتها .
- إذا لم تفهم أي معلومة اطلب من المعلم أن يعيد شرحها أثناء الفصل أو بعده مباشرة. لا تنتظر لليوم التالي فربما تنسى سؤالك .
- اعمل قائمة بجميع المصطلحات المهمة الموجودة بالكتاب ، حتى إذا لم يتطرق لها المعلم في شرحه .

أداء الواجب المنزلي

- أنجز الواجب قبل الوقت المحدد (هذا يعطيك فسحة لمواجهة أي صعوبة)
- لا تعتمد على الآخرين لحل الواجب
- لا تبحث عن المساعدة إلا بعد أن تبذل الوقت والجهد اللازمين لفهم المسائل وحلها بنفسك

- إذا وجدت صعوبة في حل واجب معين ، فإن استيعابك لهذا الجزء غير كافٍ ويحتاج إلى استكمال

الاستعداد المبكر للامتحان

- التعلم والاستيعاب
- ادرس المادة أولاً بأول
- حل الواجبات
- افهم كل النقاط الهامة والصعبة
- المراجعة
- بعد الحصة مباشرة
- قبل الحصة التالية .
- أسبوعياً .

قبيل الامتحان

- دون ملاحظتك حول كل ما يخبركم المعلم عن الامتحان .
- نظم كتبك ومذكراتك ، وكل ما يلزمك من مواد يتطلبها الامتحان (أقلام ، مسطرة ، ممحاة) .
- اختبر نفسك في المادة . راجع الامتحانات السابقة .
- حاول أن تنتهي مذاكرتك قبل الامتحان بيوم واحد على الأقل .
- ليلة الامتحان : مراجعة سريعة ، نم مبكراً وكافياً ، استيقظ مبكراً ، تناول افطارك جيداً .

نصائح عامة

1. تعرّف على عدد من الطلبة الجيدين ، وبادلهم أرقام الهواتف ، لتناقشهم في المعلومات التي تعلمتها ، وتحصل على نسخ من ملخصات الدروس في حالة غيابك عنها .
2. قبل بدء المذاكرة قم بتهيئة نفسك وتصفية ذهنك . مثلاً بقراءة القرآن ، أو الاستحمام ، أو أداء بعض التمارين الرياضية .
3. تجنب وضع التمدد في تراخ على أريكة أو سرير وبيدك الكتاب ، لأن النوم سيكون أسبق الى جسدك من الفكرة الى ذهنك .
4. ذاكر المواد الصعبة أولاً عندما يكون عقلك في أنشط حالاته .
5. الوقت الأفضل للدراسة هو بعد أن تأخذ قسطاً من الراحة في الظهيرة لمدة ساعة تقريباً .
6. السهر الطويل مع شرب الشاي والقهوة كمنبهات ، طريقة خاطئة تنهك قواك وتقلل من استيعابك .
7. إذا شعرت بالتعب أو الملل أثناء المذاكرة ، توقف عن الدراسة ، وخذ قسطاً من الراحة حتى تستعيد نشاطك الجسماني والذهني .
8. تناول وجباتك الغذائية بانتظام ، ويجب أن تكون الوجبة متزنة ، لأن سوء التغذية يؤدي الى ضعف التحصيل .
9. اختر أصدقاءك بعناية ، لأن لهم تأثيراً كبيراً على سلوك الفرد ، فقد تكون جماعة الرفاق جماعة خيرة لا تجتمع إلا على الخير ، وقد تكون جماعة فاسدة هدفها التسليه واللهو .
10. اعرض مشاكلك الاجتماعية على من تثق به ، وضعها في يد أمينة تستطيع أن تجد لها الحلول المناسبة ، لأن المشاكل المعلقة أحد عوامل تشتيت الانتباه .
11. الاهتمام بالأنشطة الرياضية والفنية جيد ، ولكن بدون المبالغة فيها .

مصادر في الإنترنت

- <http://www.studygs.net/arabic/>
- <http://www.khayma.com/dss/mothakara.htm>
- <http://www.almuzn.net/nasaaeh.htm>

تمنيتي لجميع طلابنا بالتفوق والنجاح
شكراً لإصغائكم

ومرحباً بأسئلتكم وتعليقاتكم