

نصائح مهمة لمذاكرة جيدة

خلال الدراسة يبذل الطالب جهداً كبيراً للنجاح والحصول على أعلى الدرجات. وقد يوفق البعض، بينما لا يوفق الآخرون. وبشكل عام، فليست استطاع الطالب إيجاد طريقة مناسبة للمذاكرة، فإن ذلك سيساعده على تحقيق النجاح المطلوب.

اليك عزيزي الطالب بعض التنبيهات والنصائح التي تحقق لك طريقة فعّالة للمذاكرة. قد يعتبر البعض أن هذه النصائح صعبة التطبيق. لكن بإمكانك اختيار ما يتناسب مع ظروفك، وترك ما لا يتناسب معك.

المكان المناسب:

إن الدراسة تشتمل على نشاطين رئيسيين هما (القراءة، والكتابة). ومن الضروري جداً البحث عن مكان مناسب لكلا الأمرين. من الأفضل توفر الأمور التالية في هذا المكان:

سطح عمل مريح (طاولة أو مكتب).

مقعد مريح.

إضاءة جيدة (مصباح متحرك إن أمكن).

من السهل إيجاد المكان المناسب إن كنت تعيش بمفردك. أما إن كنت تعيش مع عائلتك، حاول الجلوس بعيداً عن أماكن الضوضاء والحركة في المنزل.

طرق إكتساب المعلومات:

هنالك 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 زاد عدد الحواس المشتركة في العملية التعليمية كلما زادت الاستفادة وتركزت المعلومات. ولناخذ مثالا على دمج هذه الطرق:

● استماع: عندما تحضر المحاضرة وتستمع للشرح.

● كتابة: عندما تدون الملاحظات.

● رؤية: عندما تبدأ الدراسة وتقرأ ملاحظاتك.

● تسميع: عندما تقرأ ما كتبت بصوت عال.

جزء أوقات الدراسة:

من الأفضل تحديد فترات للدراسة تتخللها فترات للراحة.

فهذا يحول دون الإصابة بالإحباط أو الإجهاد الذي قد يسببه التركيز لمدة طويلة. وهذا الأمر يحتاج لتخطيط. فإذا شعرت أنك بحاجة لساعة كاملة لتعلم مسألة إحصائية، قم بتقسيم هذه الساعة لثلاث فترات زمنية مدتها 20 دقيقة للدراسة وأفضل بينها ب 20 أو 30 دقيقة للراحة. يمكنك استغلال أوقات الراحة في أمور كثيرة، كأداء بعض الأعمال المنزلية، أو مشاهدة التلفزيون، أو ممارسة لعبة معينة، أو الاستماع للراديو. أما إن كان وقتك ضيقاً فيمكنك دراسة مادة ثانية في فترات الراحة.

حاول أن لا تلجأ لعملية "حشو المخ" الذي يلجأ له الكثير من الطلبة، حيث يبدوون الدراسة في اليوم الذي يسبق الامتحان مباشرة. لتلافي هذا الأمر يجب أن تقتنع تماماً أن الدراسة يجب أن تكون أولاً بأول. سيساعدك هذا على التقليل من القلق الذي يسبق الامتحان عادة.

نصائح عامة

النصيحة الأولى: تبادل أرقام الهواتف.

من الضروري جداً أن تتعرف على اثنين أو أكثر من الطلبة في كل مادة من المواد، وأن تأخذ منهم أرقام هواتفهم سيكون لديك بذلك من تستطيع مناقشته في المعلومات التي تعلمتها. كما أنك ستحصل على نسخ من الملاحظات والمعلومات والإعلانات التي دونت في المحاضرة في حالة غيابك عنها.

النصيحة الثانية: جهّز نفسك ذهنياً.

مارس عملية التأمل لتهدئة نفسك وتصفية ذهنك من جميع المشاكل والهوم قبل البدء بالدراسة. إن لم يسبق لك محاولة الاستغراق في التأمل، يوجد بالمكتبة العديد من الكتب الجيدة حول "كيف يمكنك" ذلك.

إن كنت تعتقد أن هذا الأمر لا يناسبك، استخدم أساليبك الخاصة لتهدئة نفسك وتصفية ذهنك. قد يكون من المفيد تجربة قراءة جزء من القرآن، أو صلاة ركعتين، أو

الاستماع لموسيقى هادئة، أو أداء بعض التمارين الرياضية. لا يهم ما تعلمه ما دام يودي إلى تصفية ذهنك قبل البدء بالدراسة.

النصيحة الثالثة: التبسيط.

ستمر عليك أثناء دراستك فترات تبدو صعبة ال فهم. حاول أن تبسط هذه الفقرات إلى نقاط رئيسية.

النصيحة الرابعة: الترتيب الهجائي.

يمكن للترتيب الهجائي أن يساعد في فهم المعلومات، وقد يساعد هذا الترتيب على الحفظ. استخدم خيالك لإيجاد النظام الذي يساعدك على التذكر.

النصيحة الخامسة: ذاكر قبل النوم.

أخيراً اقرأ أي شيء تجد صعوبة في تعلمه قبل الذهاب للنوم مباشرة. يبدو أن تماسك المعلومات يكون أكثر كفاءة وفاعلية خلال النوم. إن عقلك "النائم" أكثر صفاء من عقلك "المستيقظ".

النصيحة السادسة: ذاكر في الصباح الباكر.

طريقة تثبيت المعلومات:

يمكنك عزيزي الطالب تثبيت المعلومات في عقلك باتباع أساليب بسيطة، من أهمها (تخطيط وإبراز) الأفكار الهامة في الكتاب. وهذه بعض الأمور التي قد تساعدك في عمل ذلك:

● اقرأ قسماً واحداً فقط وعلم ما تريد بعناية.

● ارسم دائرة أو مربعاً حول الكلمات المهمة أو الصعبة.

● على الهامش رقم الأفكار المهمة والرئيسية.

● ضع خطأً تحت كل المعلومات التي تعتقد بأهميتها.

● ضع خطأً تحت كل التعاريف والمصطلحات.

● علم الأمثلة التي تُعبر عن النقاط الرئيسية.

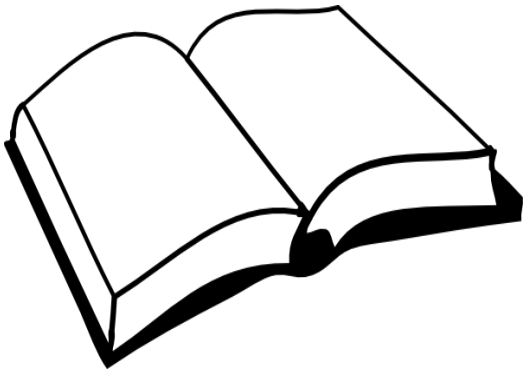
● في المساحة البيضاء من الكتاب أكتب ملخصات ومقاطع وأسئلة.

توجد أيضاً عدة طرق مفيدة يتم تطويرها للمساعدة على التعلم بكفاءة أعلى، من هذه الطرق:



كلية العلوم وحدة الإرشاد الأكاديمي

نصائح مهمة لمذاكرة جيدة



سلسلة إصدارات وحدة الإرشاد الأكاديمي بكلية العلوم

- راجع مع مجموعة من الزملاء (هذا سيساعدك على تغطية نقاط مهمة ربما تجاهلتها عند المذاكرة بمفردك).
 - ذاكر المواد الصعبة عندما يكون عقلك في أنشط حالاته.
 - أي أمر يؤكد عليه أستاذ المقرر أو يستغرق به وقتاً لشرحه أو كتابته على اللوحة يجب أن يدون في دفتر ملاحظتك. متضمناً الرسومات البيانية وشروحاتها.
 - لا تحاول أن تكتب كل كلمة ينطق بها الأستاذ. اكتب فقط المفاهيم الأساسية، والكلمات الرئيسية وتعريفها. فغالباً ما يكون الكتاب ممتلئاً بالتفاصيل.
 - إذا لم تفهم أي معلومة اطلب من الأستاذ أن يعيد شرحها. إذا كان سؤالك في القاعة يسبب لك الإحراج قم بذلك بعد الانتهاء من المحاضرة أو اسأل أحد الطلبة أو الذي تبادلت أرقام الهواتف معهم. اسأل بعد المحاضرة مباشرة ولا تنتظر لليوم التالي فربما تنسى سؤالك.
 - تأكد من عمل قائمة بجميع المصطلحات المهمة الموجودة بالكتاب، حتى إن لم يتطرق لها الأستاذ في شرحه.
 - اقرأ هذه القائمة بصوت عال. أثناء قراءتك ستتمكن من معرفة الأجزاء التي تحفظها جيداً. أعد كتابة الأجزاء التي لا تعرفها جيداً، أعد قراءتها بصوت عال كما كتبتها. (هذا الأسلوب يجمع بين الطرق الأربعة للتعليم: الرؤية، التسميع، الاستماع، الكتابة).
 - اختبر نفسك:
الآن ابدأ باختبار نفسك. اخف التعاريف وحاول أن تكتب تعريف كل مصطلح من المصطلحات. عندما تنهي الصفحة تأكد من إجاباتك. أعد كتابة المصطلحات التي لم تعرفها. ثم اخف المصطلحات وانظر إن كان بإمكانك كتابة المصطلحات من خلال قراءتك للتعريف. مرة أخرى اكتب المصطلحات المفقودة. وابدأ العملية من جديد. في كل مرة ستقصر قائمتك إلى أن يبقى لديك القليل من الأمور التي تعاني مشاكل في تذكرها.
- (تذكر دائماً)
الاستعداد الجيد والمبكر لأداء الاختبارات يزيد من فرص التفوق بإذن الله تعالى.

- طريقة مبنية على خمسة مبادئ: تصفح، تساءل، اقرأ، سمع، راجع.
- **تصفح:** اقرأ مقدمة الفصل. ستتكون لديك بذلك فكرة عامة عنه. ثم مر على الصفحات التالية محاولاً قراءة العناوين والكلمات البارزة وما كتب على الصور والأشكال البيانية. حاول مراجعة الإشارات التي وضعها المدرس - إن وجدت، وأخيراً حاول قراءة أي ملخص موجود للفقرات أو الفصل.
- **تساءل:** حول اسم الفصل وعناوينه الفرعية إلى أسئلة. سيساعدك هذا على تذكر المعلومات التي تعرفها واستيعاب معلومات جديدة بسرعة أكبر. بإمكانك أن تسأل نفسك "ماذا أعرف عن هذه المادة؟" و "ماذا قال المدرس عن هذه المادة؟". و اقرأ الأسئلة الموجودة في الكتاب عن كل فصل - إن وجدت كذلك. ولا تنس أن تترك فراغاً تحت السؤال لتملأه بالإجابة حينما تتأكد منها.
- **اقرأ:** ابدأ بالقراءة وسجل ملاحظتك، وابتحث عن أجوبة للأسئلة التي طرحتها من قبل. اقرأ المقاطع الصعبة بتروي وتركيز، توقف وأعد قراءة الأجزاء التي لم تفهمها، اقرأ القسم وراجع قبل الانتقال إلى قسم آخر. وحاول حل الأسئلة الموجودة في نهاية كل فصل من الكتاب - إن وجدت.
- **سمع:** بعدما تنتهي من القسم، سمع لنفسك الأجوبة التي وضعتها. تأكد من كتابة الأجوبة في هوامش الكتاب وأوراق خارجية. وسمع مرة أخرى ما قمت بكتابتها.
- **راجع:** عندما تنتهي من قراءة الفصل، انظر إن كان بإمكانك الإجابة عن جميع الأسئلة التي وضعتها. وتأكد من أنك كتبت بعض المعلومات بتعبيرتك أنت في هوامش الكتاب وأوراق خارجية، ووضعت خطوطاً تحت المفاهيم والنقاط الهامة. كما تأكد من فهمك لكل ما كتبت أو وضعت خطأ تحته. سيساعد هذا على تثبيت المعلومات في الذهن. ما يجب الحرص عليه هو أن المراجعة عملية مستمرة.
- راجع المواد بشكل يومي ولو لمدة قصيرة.
- اقرأ الدرس قبل المحاضرة.