

# المذاكرة الفعالة

إعداد : د. إيهاب الببلاوي





وزارة التعليم العالي  
جامعة الملك سعود  
عمادة تطوير المهارات

# دليل الطالب الجامعي للمذاكرة الفعالة

إعداد  
دكتور / إيهاب السلاوي

جامعة الملك سعود ، ١٤٣٠ هـ  
فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر  
البيلاوي ، إيهاب  
دليل الطالب الجامعي للمذاكرة الفعالة . / إيهاب البيلاوي -  
الرياض : ١٤٣٠ هـ  
٣٦ ص ، ٢٤×١٧ سم  
ردمك: ٩٧٨-٩٩٦٠-٥٥-٥٠٨-٩

١- المذاكرة ٢- علم النفس التربوي أ. العنوان  
ديوي ٣٧٠، ١٥٢ ١٤٣٠/٤٢٢٠

رقم الإيداع: ١٤٣٠/٤٢٢٠  
ردمك: ٩٧٨-٩٩٦٠-٥٥-٥٠٨-٩

جميع الحقوق محفوظة

لعمادة تطوير المهارات بجامعة الملك سعود

© ٢٠٠٩

المادة العلمية الواردة في هذا الكتيب

وحقوق الملكية الفكرية لمصادرهما هي مسؤولية

الكاتب وتعبير عن آرائه وأفكاره

## ■ كلمة عمادة تطوير المهارات

القراءة وسيلة هامة من وسائل تحقيق الثقافة و التقدم الحضاري، والقراءة تساعد على نمو العقل ونضج الفكر وتكون مفاهيم الإنسان وتشكيل سلوكياته، وإدراكا من عمادة تطوير المهارات بجامعة الملك سعود بأهمية هذه الوسيلة وأهمية مواكبة الطلاب والطالبات للتطورات العلمية والثقافية المتلاحقة في كافة التخصصات وفروع العلم في شتى الموضوعات على الصعيد المحلي والعالمي وإيماننا بأهمية رفع ثقافة الطالب وتوسيع مداركه وتنمية المهارات الثقافية واللغوية والأدبية لديه ، فقد قامت العمادة بطرح هذه السلسلة من كتيبات التوعية الثقافية والفكرية لطلاب وطالبات جامعة الملك سعود.

وقد حرصت العمادة على استكتاب المتخصصين والمتميزين في المجالات الأكاديمية والعلمية في التخصصات المتنوعة ليساهموا بجهدهم وخبراتهم في تأليف هذه السلسلة.

وتأمل العمادة أن يلقي هذا الكتيب تحت عنوان (دليل الطالب الجامعي للمذاكرة الفعالة) استحسان القراء وتحقق الهدف المنشود منه في تعريف الطلاب بعبادات الاستذكار الجيدة ومهارات الاستذكار المثلى كما يسعدها تلقى مقترحاتكم واستفساراتكم وتأمل مشاركتكم الايجابية والمثمرة من اجل الرقى بطلاب وطالبات الجامعة نحو تحقيق التميز والانفراد .

والله ولى التوفيق .....

عميد تطوير المهارات  
د. محمد بن أحمد السديري



## المحتويات

٦	..... مقدمة
٧	..... مفهوم الاستذكار
٨	..... عناصر الاستذكار الجيد
٩	..... التهيئة للاستذكار
٩	..... اختيار المكان المناسب
٩	..... الإضاءة المناسبة
٩	..... درجة حرارة المكان
٩	..... التهوية الجيدة
٩	..... تجنب الضوضاء
١٠	..... عادات الاستذكار الجيد
١٣	..... مبادئ الاستذكار
١٥	..... أيهما أفضل الاستذكار الفردي أم الجماعي ؟!
١٦	..... نصائح لتشكيل مجموعة المذاكرة
١٨	..... طرق الاستذكار
١٨	..... الطريقة الكلية والطريقة الجزئية
١٩	..... الطريقة المستمرة والطريقة الموزعة
٢٠	..... القراءة الجهرية والقراءة الصامتة
٢٢	..... إعداد جدول للمذاكرة
٢٢	..... مواصفات جدول المذاكرة
٢٣	..... كيف تنظم جدولك اليومي ؟
٢٥	..... مهارات الاستذكار المثلى
٢٧	..... مهارة إدارة الوقت
٢٩	..... مهارة التركيز
٣٥	..... المراجع

## ■ مقدمة

إن التفوق في الدراسة الجامعية يتطلب إلى جانب القدرات الملائمة والإمكانات المناسبة، إلى توافر عادات ومهارات سلوكية قد لا يكون الطالب قد اكتسبها، ما لم تتح له الظروف لتميتها بالشكل المناسب في مراحل التعليم التي تسبق المرحلة الجامعية؛ ولذلك قد نجد بعض الطلاب الممتازين يتعثرون في بداية حياتهم الجامعية بسبب سوء معرفتهم بمتطلبات الدراسة الجامعية.

وإذا كنت أحد الطلاب الذين يبذلون جهداً ووقتاً كبيرين في الاستذكار، وعلى الرغم من ذلك لا تحصل على النتائج التي ترضيها، فإن الأمر قد يرجع إلى العادات السلبية للمذاكرة، ومع ذلك قد لا تستطيع أن تحدد بدقة متى اكتسبت هذه العادات، ألا أن أكثر ما قد تخشاه هو أن الفشل في حد ذاته قد يصبح عادة، ولكن هل معنى ذلك أن ليس هناك من سبيل لتغيير تلك العادات؟ على العكس تماماً فإن تلك العادات السلبية يمكن كبحها، ليس هذا فقط بل يمكن استبدالها بعادات استذكار جيدة وناجحة. وقد تكون قرائتك لهذا الكتيب الخطوة الأولى لتعديل عادات الاستذكار لديك ومعرفة المهارات المثلى للاستذكار التي يتحلى بها الطلبة المتفوقون.

## ■ مفهوم الاستذكار

إن عملية الاستذكار - أو المذاكرة - ليست بالعملية البسيطة كما يظن البعض، ولكنها عملية مركبة تتدخل فيها مجموعة كبيرة من العوامل الاجتماعية والأسرية بجانب العوامل النفسية والعقلية والتربوية والجسمية .. وما إلى ذلك، ومن أهم هذه العوامل مقدار ما يتمتع به الطالب من الجو الهادئ والمشجع والخالي من الصراع، وظروف السكن والإقامة المناسبة ومقدار تفرغه للدراسة وعدم تكليفه بأعباء خارجية.

الاستذكار يعني «مجموعة النشاطات والمهارات المترابطة التي يستخدم فيها المتعلم مجموعة من المبادئ والإستراتيجيات والخطوات والإجراءات النفسية والتربوية والعملية بطريقة مقصودة في نشاطاته الدراسية، وبشكل منهجي منظم لتحقيق هدف التعلم ومن ثم ينعكس على تحصيله العلمي. أي أن الاستذكار هو منهج وإستراتيجية فردية يستخدمها الطالب عن قصد وتخطيط مسبق؛ ويعتقد أنها تحقق له هدف التعلم والتحصيل، فيتعلمها ويكتسبها، بل قد يبتكر طريقته الخاصة في المذاكرة.



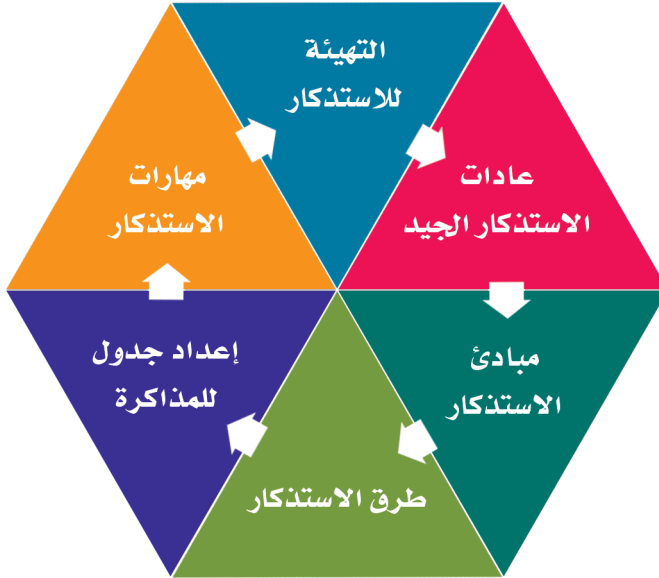
## ■ عناصر الاستذكار الجيد

هناك عدد من الإجراءات التي يجب عليك اتباعها - عزيزي الطالب - لكي تساعدك على الاستذكار الجيد وتحسين أدائك ومن ثم ينعكس هذا على تقديرك النهائي، وسوف نعرض عليك هذه الإجراءات وفق عدد من الخطوات والعناصر التي يجب مراعاتها حتى تتحقق الفائدة المرجوة إن شاء الله، وذلك على النحو التالي :

- التهيئة للاستذكار.
- عادات الاستذكار الجيد.
- طرق الاستذكار.
- إعداد جدول للمذاكرة.
- مبادئ الاستذكار.
- مهارات الاستذكار.

والشكل التالي يوضح عناصر الاستذكار الجيد:

### عناصر الاستذكار الجيد



## ■ التهيئة للاستذكار

يعتبر الإعداد والتمهيد للاستذكار الجيد من العوامل التي تهيئك وتنشط حواسك وتزيد تركيزك وانتباهك عند الاستذكار، والمقصود بالتهيئة: ”تنظيم وترشيد البيئة الخاصة بك كي تعدل من سلوكياتك عند الاستذكار“، ويمكن تحقيق ذلك بمراعاة الشروط الآتية:

### ١- اختيار المكان المناسب :

يفضل أن يكون مكان المذاكرة في حجرة هادئة، وأن تحتوي على مكتب أو طاولة وكروسي مريح ورف للكتب، ويفضل أن يخلو المكتب من أي أغراض أو أشياء لا تمت إلى مادة الدراسة بصلة مثل: الصور والمذياع أو جهاز التسجيل.. الخ منعاً لتشتت الذهن في أثناء المذاكرة.

### ٢- الإضاءة المناسبة:

تعد الإضاءة الكافية سواء نهاراً أو ليلاً عنصراً مهماً وأساسياً يجب مراعاته، بحيث تضع في اعتبارك أهمية وضع المكتب بمكان قريب من النافذة وبحيث يسمح للضوء بدخول الغرفة، وألا تكون الإضاءة في الوقت نفسه مبهرة حتى لا تؤثر على العين، ويفضل أن يكون المصباح في الأعلى على الجانب الأيمن أو الأيسر لتركز الإضاءة على الكتاب.

### ٣- درجة حرارة المكان:

تعتبر درجة الحرارة عنصراً مهماً للاستذكار الجيد، فدرجة الحرارة (٢٥°) هي الدرجة التي تلائم معظم الأفراد؛ لذا يجب أن تكون غرفة المذاكرة ذات درجة حرارة مناسبة ومعتدلة لتساعدك على التركيز والاستيعاب.

### ٤- التهوية الجيدة:

إن الغرف المحكمة الإغلاق غير متجددة الهواء تشعرك بالنعاس أو تصيبك بصداع أو الاثتين معاً؛ لذا اجعل الغرفة التي تذاكر فيها دائماً متجددة الهواء، فالهواء النقي يعتبر عنصراً مهماً في ظروف المذاكرة الجيدة.

### ٥- تجنب الضوضاء:

لاشك أن الضوضاء قد تشتت الذهن أثناء المذاكرة، فالمذاكرة على سبيل المثال أثناء الاستماع للمذياع أو خلال مشاهدة التلفاز أمر غاية في الصعوبة، لأن العين تشتت بالنظر إلى ما يعرض، والأذن تشتت بما تسمع، وهذا يجعل الطالب غير قادر على التركيز على ما يقرؤه.

## ■ عادات الاستذكار الجيد

تمارس العادات دوراً مهماً في حياتنا، فكثير من الأمور نقوم بها بشكل تلقائي وآلي، ولذلك فأنت تحتاج إلى حصر العادات التي تقوم بها قبل أو في أثناء أو بعد الاستذكار، وذلك لكي تعدل السيئ منها وتواظب على الجيد، وسوف نعرض فيما يلي عدداً من الإرشادات العملية حول عادات الاستذكار الجيد، وذلك على النحو التالي :

- (١) ادرس محتوى ما درسته يوماً بيوماً «فلا تؤجل عمل اليوم إلى الغد».
- (٢) استذكر دروسك وفقاً لجدول محدد، وعليك الالتزام بالجدول عند المراجعة النهائية.
- (٣) طريقة جلوسك في أثناء المذاكرة على درجة كبيرة من الأهمية، فقد وجد أن كثيراً من الطلاب الذين يذاكرون على السرير أو على الأرض يشعرون بعد وقت قصير بارتخاء في العضلات، كما أن ذهنهم لا يبقى قادراً على مواصلة التركيز، فالجلسة الصحية التي تتخللها فترات راحة مفيدة لتلافي الإجهاد. ولذلك عليك الجلوس على الكرسي بطريقة صحيحة حتى لا تشعر بألم في عينيك أو جسمك.
- (٤) يفضل أن لا تقل المدة الزمنية لمذاكرتك عن ٣-٤ ساعات يومياً في بداية الفصل الدراسي، وتزداد هذه المدة مع اقتراب موعد الاختبارات، ويمكنك زيادة المدة حسب سهولة وصعوبة كل مادة دراسية.
- (٥) أعط نفسك فترة راحة تتراوح بين ٥-١٠ دقائق بعد كل ٤٥-٥٠ دقيقة من المذاكرة، فهذا يعطي جسمك وذهنك فرصة لاستعادة النشاط والحيوية؛ لكي تزداد قدرتك على التذكر واسترجاع المعلومات فيما بعد.
- (٦) لا تضع الوقت في التساؤل عن مدى أهمية دراسة هذا المقرر أو ذاك، فما قد يبدو قليل الأهمية من معلومات الآن يحتمل أن تكتشف أهميته في المستقبل.
- (٧) تجنب الاستذكار أثناء المشي في الطرقات أو الأماكن العامة؛ لأن مثل هذه السلوكيات لا تتيح لك القدرة على الانتباه والتركيز، كما أن عملية الانتباه تتأثر ببعض العوامل الخارجية مثل المشي في أثناء الاستذكار، فعلى سبيل المثال، حين تستذكر دروسك وأنت تمشي فأنت توزع جزءاً من طاقتك للمشي، وجزءاً لتحديد معالم المكان الذي تمشي فيه، وجزءاً للمثيرات الموجودة في المكان، وجزءاً للاستذكار، ولذلك يتبدد الكثير من طاقتك وانتباهك فيكون تركيزك أيضاً أقل.
- (٨) ينبغي الاهتمام بربط المعلومة بأشياء تساعدك على تذكرها فيما بعد، وذلك من خلال الاستعانة على سبيل المثال: بالخرائط والرسوم البيانية أو الصور، أو ربطها بالمعلومات العامة في حياتك العملية.



- (٩) يفضل أن تقوم بتحضير موضوع الدرس قبل شرح أستاذ المقرر له، فهذا الأمر ينمي لديك القدرة على التعلم الذاتي، بالإضافة إلى إمكانية استيضاح ما هو غير واضح في الدرس من أستاذ المقرر.
- (١٠) استذكرك في الليل عادة غير جيدة، وخاصة إن كان بإمكانك المذاكرة في النهار، لأن التركيز على الاستذكار في الليل فقط لا يتيح لجسمك فرصة لأخذ راحة، وهذا يقلل من تركيزك وانتباهك في اليوم التالي.
- (١١) حين تشعر بالملل حاول أن تغير المقرر أو نوع النشاط الذي تقوم به، فاقراً ساعة واكتب ساعة أخرى.
- (١٢) عليك تطوير اهتماماتك خارج نطاق الدراسة؛ لأن ممارستك للنشاطات المختلفة تساعدك وتعينك على النجاح في الدراسة.
- (١٣) تجنب تناول عقاقير منشطة بحجة أنها تساعدك على السهر والاستيعاب، وتذكر أن لها العديد من الأضرار على المدى البعيد.
- (١٤) احتفظ بمفكرة وسجل فيها ملاحظاتك واستفساراتك التي صادفتك في أثناء الاستذكار، والمطلوب الإجابة عنها من أستاذ المقرر أو من بعض الزملاء.
- (١٥) بعد الانتهاء من استذكارك للمقررات اليومية كافئ نفسك ببعض النشاطات الاجتماعية أو الترفيهية، ولكن يفضل التقليل من هذه النشاطات عند اقتراب موعد الاختبارات.



### ما يجب تجنبه أثناء المذاكرة

- (١) المذاكرة على السرير لأنه مدعاة للكسل والنعاس.
- (٢) التخلص من الصور والملصقات والمجلات التي تثير الانتباه وتشتت التركيز.
- (٣) سماع الموسيقى والأغاني الصاخبة أو غيرها في أثناء المذاكرة لأنها تشتت الذهن وتقلل من الاستيعاب.
- (٤) الجلوس مع أفراد الأسرة في أثناء الاستذكار أو السماح للأطفال باللعب في مكان الاستذكار.
- (٥) تناول كمية كبيرة من الطعام قبل الاستذكار.
- (٦) الإكثار من تناول المنبهات كالشاي أو القهوة أو تناول الحبوب المنبهة فهذا يؤدي إلى الإدمان والتعود وإرهاق الذهن والجسم.
- (٧) استخدام الضوء الخافت لأنه يؤدي إلى الاسترخاء وعدم التركيز.
- (٨) المذاكرة في الأماكن العامة كالسوق مثلاً.
- (٩) الاعتماد على المذكرات والملخصات التي يعدها الآخرون.
- (١٠) الغياب في الأيام الأخيرة من العام الدراسي.
- (١١) تأجيل الاستذكار إلى وقت متأخر من العام الدراسي.

## ■ مبادئ الاستذكار الجيد

هناك عدد من المبادئ التي تساعدك على الاستذكار بشكل جيد حتى تؤتي المذاكرة ثمارها، ومن

بين تلك المبادئ ما يلي:

- (١) تَخير المكان والزمان المناسبين للتعلم والاستذكار.
- (٢) تجنّب مراجعة مادتين متشابهتين في نفس اليوم.
- (٣) استخدام أسلوب النشاط الذاتي، وعدم الاعتماد كلياً على أستاذ المقرر أو على زميل.
- (٤) استخدام أسلوب التكرار والإعادة والتمرين في التحصيل، وذلك عن طريق حل التمرينات والتطبيقات المختلفة لتساعد على ترسيخ المعلومات في الذهن.
- (٥) استذكار المواد الصعبة في فترة صفاء الذهن قبل الشعور بالإرهاق والتعب، وبعدها استذكار المواد البسيطة السهلة التي لا تحتاج إلى عمليات ذهنية معقدة.
- (٦) عدم الانتقال من درس إلى آخر قبل فهم الدرس الذي يسبقه واستيعابه؛ لأن الكتاب نتاج لتراكم الخبرات والمهارات في المعرفة.
- (٧) تنظيم الدراسة على أساس وضع المقررات الصعبة وأقلها متعة في الوقت الذي يكون فيه الطالب قادراً على التركيز بسهولة، والمقرر الأكثر متعة والأقل صعوبة في الأوقات التي لا يكون فيها يقظاً تماماً.
- (٨) تحديد الغرض من الاستذكار حتى يسهل فهم المقرر واستيعابه، بتعبير آخر يجب أن يضع الطالب هدفاً في ذهنه، أي أن يحدد أهدافاً قصيرة المدى وأهدافاً بعيدة المدى لما يريد أن ينجزه، وبما يتناسب مع الوقت المخصص لتحقيقه؛ لأنه إذا كان الوقت المحدد قصيراً جداً فسوف يشعر الطالب بالفشل حين لا يستطيع الالتزام به، وإن كان الوقت طويلاً جداً شرد ذهنه وفترت حماسه.
- (٩) القيام بإعداد ملخصات لكل مادة، ويراعى عند عمل الملخص أن يكون منظماً ومنسقاً ومكتوباً بعبارات واضحة سهلة القراءة، وأن تتدرج الأفكار في ترتيب منطقي مختصر حسب تسلسلها. ويفضل عمل الملخص بعد استذكار المادة حتى يمكن تحديد ما يفهم وما يحفظ منها وحتى يتم تحديد النقاط المهمة في الملخص.
- (١٠) استذكار أكثر من مادة في الأيام العادية؛ لأن الاقتصار على مادة واحدة يومياً ينتج عنه تراكم المواد، وصعوبة استذكارها، ولذلك فإن استذكار أكثر من مادة يعطي فرصة لمتابعة ما تم تدريسه، ولكن الأمر يختلف إذا كانت المذاكرة للاختبار فيفضل في هذه الحالة استذكار مادة واحدة.



- (١١) وضع أسئلة تتصل بموضوع الدرس الذي يستذكر، ووضع إجابات نموذجية لها، ثم يقوم الطالب نفسه (التقويم الذاتي) أي يمتحن نفسه شفويًا وكتابيًا باستمرار لمعرفة مدى التقدم في تحصيل وفهم المقرر، مع ملاحظة أنه في حالة الخطأ أو عدم تذكر الإجابة ينصح بالعودة إلى قراءة الموضوع أو هذه النقطة مرة أخرى.
- (١٢) الاستفادة من جميع الوسائط المعرفية المتاحة في الحصول على المعلومات بما فيها الوسائط الإلكترونية كالإنترنت وأستاذ المقرر والزملاء داخل وخارج المحاضرة، وتعلم كل ما هو جديد عن طريق الاستعانة بالكتب والمصادر الأخرى.
- (١٣) الاستعانة بأكثر من حاسة عند المذاكرة؛ لأن هذا يؤدي إلى زيادة الاستيعاب وتثبيت المعلومات في الذهن.
- (١٤) البحث عن الأفكار والعناصر العامة في كل فصل من الكتاب المقرر لأن هذا الأمر يزيد من القدرة على الاستيعاب، ثم ربطها ببعضها لتتكامل الأفكار والعناصر ولتظهر وحدة الموضوع.
- (١٥) ترك المذاكرة عند الشعور بالتعب ومحاولة ممارسة أي نشاط محبب لاستعادة النشاط والحيوية؛ ومن ثم العودة مرة أخرى للمذاكرة.
- (١٦) الأمانة والصراحة مع النفس فيما يتصل بمدى الاستيعاب والفهم للمادة العلمية.
- (١٧) مراجعة المقرر من وقت إلى آخر، لأن تلك المراجعة تقيّد في تثبيت المعلومات بفضل التكرار، واسترجاع ما غاب أو صعب تذكره وهذا يدفع إلى بذل الجهد والطاقة لإعادة الفهم والحفظ، ولتحقيق ذلك علي الطالب إتباع الآتي :

- أ- المراجعة في فترات متفاوتة، ويحسن أن تكون في نهاية أيام الأسبوع، أو في الأيام التي لا تدرس فيها سوى مادة واحدة أو الأيام التي لا تدرس فيها أي مادة.
- ب- الاعتماد على العناوين الكبيرة والصغيرة الفرعية والنقاط المهمة والقوانين والنصوص وما يشبه ذلك خصوصاً عند المراجعة بغرض الاستعداد للاختبار، ففي ذلك استرجاع وتثبيت للنقاط الأساسية في المقرر .

### أيهما أفضل الاستذكار الفردي أم الجماعي؟

هناك جدل كبير بين التربويين حول أفضلية الاستذكار الفردي أو الجماعي، فبعضهم يؤكد أن المذاكرة الجماعية لا تفيد أبداً فالوقت يضيع في التثرثرة وتذكر ما حدث من مواقف وبعضهم الآخر يرى أنها تفيد في إذكاء روح المنافسة وأنها ضرورية في أثناء المراجعة قبل الاختبارات، وأمام هذا الخلاف لا بد قبل أن تتخذ قراراً بشأن مذاكرتك ضمن مجموعة من زملائك أن تتذكر ما يلي:

- (١) أن الأصل هو استذكار دروسك بمفردك بشرط تهيئة المناخ والجو المناسبين لضمان الاستفادة الكاملة من دون تشتيت للوقت أو الجهد.
- (٢) أن الاستذكار الجماعي على إطلاقه مرفوض بسبب النشئت الكبير الذي يقلل من قيمة الاستذكار، والادعاء بأنه يؤدي إلى المنافسة من أجل مذاكرة أفضل هو ادعاء في غير محله.
- (٣) أن ميولك واتجاهاتك تختلف عن ميول واتجاهات زملائك وكذلك طريقة التفكير ومدى الاستجابة للمعلومة.. وغيرها من الأمور الأخرى، ولا يستطيع أحد جمع هذه الاختلافات المتناقضة في حيز واحد، فقد يكون بين من تجلس معهم من هو غير مهتم بالمذاكرة لأن دافعه الداخلي للمذاكرة ضعيف، وهناك زميل آخر نشيط وذكي ولكن حالته الصحية تحول بينه وبين المذاكرة لساعات طويلة، وهكذا فهناك العديد من المتناقضات والاختلافات بينك وبين زملائك، وهذه قد تكون سبباً في إهدار الكثير من الوقت.
- (٤) أن استذكارك مع أكثر من زميل يعد مضيعة للوقت وتشتيتاً لجهدك ويؤدي إلى عدم خروجك بحصيلة مرضية بعد استذكار عدد كبير من الساعات.
- (٥) أن الشعور بأن المذاكرة الجماعية تفيد في التغلب على السرحان بسبب عدم قدرة الطالب بمفرده على التركيز أمر يمكن التعامل معه من خلال القيام بما يلي:
  - أن تستذكر دروسك بمفردك في وجود شخص آخر معك في الغرفة يؤدي عملاً خاصاً به، فمثلاً: قد يجلس أحد إخوانك معك في مكان الاستذكار نفسه، فتقوم بالمذاكرة ويقوم أخوك بالمذاكرة أو بأي عمل آخر من دون تعطيلك.



- أن تستذكر مع زميل بحيث يكون موضوع المذاكرة واحداً، وأن يكون كل منكما عازماً على تحقيق الاستفادة الكاملة دون تضييع الوقت، وهكذا يمكن أن تحقق من خلال المذاكرة الثنائية المنفعة المتبادلة في المناقشة الخاصة بالمقررات المدروسة.

### نصائح لتشكيل مجموعة المذاكرة

إن كان هناك ضرورة للمذاكرة الجماعية فعليك أن تبحث عن مجموعة صغيرة لا تزيد عن ثلاثة من زملائك الذين يماثلونك في المستوى، ويفضل من هم أفضل منك أكاديمياً، ولكن ليس بدرجة كبيرة؛ لأنه إذا كانوا كذلك فلن يتقدم مستواك، وسرعان ما سوف تشعر بالإحباط أكثر من ذي قبل، وعلى الجانب الآخر أن اخترت زميلاً أقل منك في المستوى، فإن تلك المجموعة لن تضيف إليك الكثير من المعارف بل قد يصبح الأمر مضيعة للوقت. ولذلك هناك العديد من النصائح التي تفيديك لتشكيل مجموعة للمذاكرة الفعالة، وهذه النصائح هي:

- (١) اجتهد في تكوين المجموعة؛ وذلك لتحقيق التنوع في الخبرة ولیطالب بعضهم بعضاً بالإخلاص والتفاني المشترك.
- (٢) أن يكون الحد الأعلى للمجموعة ثلاثة أفراد على الأكثر، إذ لا بد أن تتيقن من حصول كل فرد منكم على فرصة كاملة في المشاركة وضرورة الالتزام من المجموعة لتحقيق الفائدة للجميع.

- (٣) ليس من الضروري أن يكون أفراد المجموعة من أقرب أصدقائك، ولكن ينبغي أن لا يكون بينكم أي نوع من الضغائن.
- (٤) حاول أن تختار طلاب المجموعة على نفس درجة ذكائك والتزامك وجديتك كحد أدنى، لأن هذا الأمر من شأنه أن يشجعك على الاستمرار ويثير لديك روح التحدي، وتجنب المجموعة التي تكون فيها أنت الأفضل بفارق كبير كما سبق أن أوضحنا.
- (٥) قرر من البداية : هل تشكل مجموعة مذاكرة أم مجموعة اجتماعية؟، فإذا كنت تريد الثانية فلا تتظاهر بالأولى، أما إذا كنت تريد الأولى فلا تدع أصدقاءك ثم تجلسون معا جلسة ودية تتحدثون عن أساتذتكم وزملائكم الآخرين.
- ولتنظيم العمل داخل المجموعة ينبغي أن يوكل لكل طالب في المجموعة شرح عدد من اجزاء المقررات وعليه أن يجيدها إجابة تامة وأن يقوم بما يلي:

- وضع مخطط عام للمهمة الموكلة إليه.
- القيام بالقراءات الإضافية التي لا بد منها لتحقيق ذلك الهدف، وتدوين الملاحظات.
- استعداد كل طالب في المجموعة للإجابة عن أسئلة المقرر، وأن تكون هناك اختبارات دورية، وذلك لاختبار إجابة أفراد المجموعة للمادة.
- لا حاجة لانشغال جميع أفراد المجموعة لتدوين ملاحظات أستاذ المقرر بل عليهم قراءة ما يطلب منهم وعمل ما يكلفون به من واجبات. وعلى الطالب الذي أوكل إليه شرح جزء المقرر أن يتمكن من معلومات المقرر العلمية بشكل كبير، وأن تكون المجموعة بمثابة مجموعة مناقشة، يتم خلالها تعميق النقاط المهمة وإزالة ما في المقرر من غموض، وأن يطرح بعضهم الأسئلة على بعض وأن يتم مناقشتها والتدرب على الاختبارات.. وغيرها من التكاليفات الأخرى التي تضمن للجميع النجاح بتفوق.
- ينبغي وضع ضوابط سلوكية صارمة أثناء عملية الاستذكار، ويفضل أن تعتذر المجموعة للزميل غير الجاد من البداية، فلا حاجة لهم إلى شخص يريد أن يعمل أقل قدر ممكن ويسعى إلى أن يستغل عملهم الجاد.

## ■ طرق الاستذكار

هناك العديد من طرق الاستذكار الجيدة، وسوف نعرض في هذا الجزء أبرز هذه الطرق وأكثرها فاعلية، وهي:

### (أولاً) الطريقة الكلية والطريقة الجزئية

تعد الطريقة الكلية والجزئية من أشهر طرق الاستذكار وأكثرها انتشاراً وفيما يلي سنقدم عرضاً مختصراً لأهم شروط ومميزات كلتا الطريقتين.

#### ١- الطريقة الكلية :

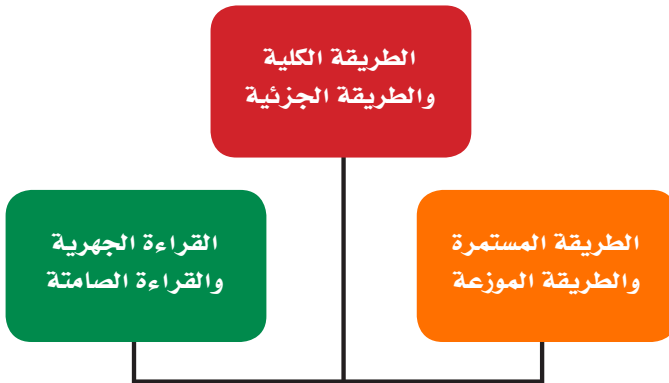
تقوم الطريقة الكلية على أساس قراءة المقرر كاملاً من أوله إلى آخره مرة واحدة بفقراته المتعددة، ثم إعادة قراءته مرة ثانية للوصول إلى الفكرة الكلية.

#### - شروط استخدام الطريقة الكلية :

هناك عدد من الشروط التي يجب أن تتوافر في الطريقة الكلية حتى تؤتي ثمارها، وهي:

- (١) أن يكون لدى الطالب قدرات عقلية فوق المتوسط.
- (٢) أن يكون لدى الطالب دافع للاستذكار بدرجة مرتفعة.
- (٣) أن يكون لدى الطالب قدرة على مواصلة التركيز والانتباه حتى ينتهي من قراءة المقرر أو الموضوع.
- (٤) أن تكون عبارات المقرر سهلة الفهم.
- (٥) أن تكون جمل المقرر مترابطة من حيث المعنى.
- (٦) أن تستخدم أثناء المراجعة النهائية والاستعداد للاختبار .

### طرق الاستذكار



### - مميزات الطريقة الكلية :

من بين أهم مزايا الطريقة الكلية ما يلي:

- (١) تساعد على تقليل عدد مرات التكرار.
- (٢) تساعد على ربط المعاني والأفكار، وهذا بدوره يساعد على التذكر.

### ٢- الطريقة الجزئية :

تقوم هذه الطريقة على أساس تقسيم المقرر إلى أجزاء ثم الانتقال من جزء إلى الجزء الذي يليه، ويتم النظر إلى كل جزء على أنه وحدة كلية، وهكذا حتى نهاية المقرر .

#### حالات استخدام الطريقة الجزئية :

هناك عدد من الحالات التي تستخدم فيها الطريقة الجزئية، وهي :

- (١) المراحل الأولى للاستذكار.
- (٢) حالة المقررات الدراسية الصعبة.
- (٣) حالة المقررات الدراسية ذات المعاني والأفكار المترابطة.

#### مميزات الطريقة الجزئية :

- (١) تقلل من حدة الشعور بالملل أو التعب، وخاصة حين يكون الاستذكار ملحاً وعاجلاً.
- (٢) تتيح فرص المراجعة وتعديل الأخطاء والتركيز على ما تم حفظه من خلال الانتقال من جزء إلى جزء.

#### أي الطريقتين السابقتين أنسب الكلية أم الجزئية ؟

من الأفضل أن تحدد لنفسك طريقة مرنة تجمع بين محاسن الطريقتين كأن تبدأ بدراسة المقرر كله واستيعاب معناه الإجمالي، ثم تركز بعد ذلك على الأجزاء الصعبة وتحصلها جزءاً جزءاً وتدمج كل جزء في الإطار الكلي، وتسمى هذه الطريقة ( الطريقة الجزئية التراجعية).

### ثانياً) الطريقة المستمرة والطريقة الموزعة

وتعد من أهم طرق الاستذكار الشائعة وفيما يلي سنقدم عرضاً لأهم مميزات وعيوب الطريقتين.

#### ١- الطريقة المستمرة :

تعتمد هذه الطريقة على قراءة المقرر أو الموضوع في فترة زمنية واحدة (دفعه واحدة)، بمعنى أن الطالب يجلس لعدة ساعات يستذكر المقرر الدراسي حتى ينتهي منه.

**مميزات الطريقة المستمرة:**

- (١) تصلح حين تكون الفرص المتاحة للاستذكار الجيد قليلة مثل صعوبة الاستذكار بالليل؛ نتيجة لوجود مشكلات صحية عند الاستذكار بالليل أو ضعف الإضاءة أو ازدحام المنزل بأفراد الأسرة فيضطر الطالب إلى الاستذكار في المنزل عند غياب أفراد الأسرة، أو الاستذكار في حديقة، أو في مكان ما في أثناء النهار فقط.
- (٢) تصلح حين يستذكر الطالب المقرر آخر مرة استعداداً للاختبار .

**عيوب الطريقة المستمرة:**

- (١) لا تفيد كثيراً في تثبيت المعلومة، ولذلك فإن ما يتم استذكاره يكون عرضة للنسيان.
- (٢) تزيد الشعور بالتعب والملل.

**٢- الطريقة الموزعة:**

عند الاستذكار بالطريقة الموزعة يكون هناك فترات راحة بين استذكار جزء وآخر. على أن تكون فترة الراحة بعد ساعة أو ساعة ونصف من بدء الاستذكار، ويفضل ألا تزيد عن ١٥ دقيقة بعدها تعاود استكمال الموضوع حتى تنتهي منه. أما إذا كنت ستنتقل بعد فترة الراحة إلى استذكار موضوع آخر يمكن في هذه الحالة إطالة فترة الراحة إلى ٣٠ دقيقة.

**(ثالثاً) القراءة الجهرية والقراءة الصامتة**

ويشيع استخدام هذه الطرق بين فئات معينة من الدارسين وفيما يلي عرض موجز للطريقتين:

**١- القراءة الجهرية :**

تعني هذه القراءة ترديد ما يراد حفظه بصوت مرتفع، وقد تكون الحجة في ذلك أن سماع الكلمات يساعد على حفظها، وخاصة في الذاكرة قصيرة المدى.

**من عيوب طريقة القراءة الجهرية :**

- (١) أن المقررات الدراسية الجامعية تحتاج إلى التفكير أكثر من التردد؛ خصوصاً أن الاهتمام يتحول من قاعدة : اقرأ ثم قل وكرر إلى قاعدة اقرأ ثم فكر، وهذا التوجه في الاستذكار يتم بشكل أفضل في حالة الإنصات.
- (٢) قد تسبب القراءة الجهرية الكثير من الضجيج والإزعاج للآخرين خصوصاً إذا كنت تستذكر دروسك في منزل فيه إخوة يستذكرون مثلك، أو إذا كنت تستذكر دروسك في سكن للطلاب أو في مكتبة عامة.



- (٣) الصوت المرتفع يشتمل التركيز؛ فبدلاً من توجيه التركيز كله إلى أفكار الدرس، يوجه جزء منه نحو سماع الصوت عند التردد بصوت مرتفع.
- (٤) ينخفض التركيز في حالة ارتفاع الصوت تدريجياً نتيجة لزيادة الشعور بالصداع والتعب المرافق للترديد بصوت مرتفع.

## ٢- القراءة الصامتة:

نعني بها ترديدك لما تريد حفظه بطريقة غير جهرية (أي غير مسموعة للآخرين) . وأصحاب هذا الاتجاه يميزون بين حالة الصمت وحالة الإنصات، ففي حالة الصمت قد لا تتكلم في أثناء استذكارك ومع ذلك لا تركز جيداً في موضوع الدرس، أما في حالة الإنصات فإنك تركز أكثر وتهتم أكثر بما تستذكره مع استمرار هذا التركيز لفترة كافية من الزمن، تسمح لك باستيعاب الدرس وحفظه.

إن الاستذكار بالإنصات، وخاصة لدى طلاب الجامعة، يعطي فرصاً أكثر للمتابعة والتركيز والحفظ والاستيعاب، كما أنه يقلل من التعب، ويمكنك أن تستخدم طريقة السمع الداخلي أو ما نسميه الإنصات الإيجابي، الذي تتكلم فيه بصوت منخفض جداً إلى درجة لا يسمع صوتك أحد سواك، ويمكنك أيضاً استخدام بعض الإشارات مثل: حركة الأصابع أو إيماءات الرأس، أو الاستعانة بالإيقاع خاصة حين تريد تلحين الكلمات أو الجمل التي تحاول حفظها أو تكرارها أو عند محاولة استرجاعها.

## ■ إعداد جدول للمذاكرة

اتباع جدول معين لتنظيم المذاكرة في خضم المشاغل العائلية والحياتية يساعدك على تنظيم وقتك واستثماره بصورة أفضل. فعليك أن تراقب وقتك وتلاحظ كيف تقضيه، وأن تكون حريصاً على استثماره و تحذر مما يضيّعه.

### مواصفات جدول المذاكرة

هناك عدد من القواعد التي يجب أن تأخذها في الاعتبار عند وضع جدول المذاكرة أهمها ما

يلي:

- أن لا يزيد عدد المواد في جدول المذاكرة في اليوم الواحد عن ثلاث مواد دراسية.
- ابدأ بمذاكرة المقررات التي تتطلب منك وقتاً أقل، وانته بمذاكرة المقررات التي تتطلب منك وقتاً أطول لدراستها.
- تذكر دائماً أنه ليس المهم كم من الساعات تخصص للمذاكرة، بل المهم كيفية المذاكرة.
- يفضل أن يوزع وقت المذاكرة بين المقررات بشكل مناسب وفقاً لاحتياجات الطالب وصعوبة المقرر بالنسبة له.
- كن واقعياً عند تصميم جدولك فليس المهم أن تخصص وقتاً طويلاً للمذاكرة، بل المهم أن تنظم وقتك بحيث تتحقق أقصى فائدة وأن يكون هناك فرصة للراحة.
- يجب تنوع المقررات عند تنظيم الجدول، فليتنوع دراسة اللغة الإنجليزية مثلاً دراسة مادة الرياضيات التي تختلف عنها جوهرياً، وذلك منعاً لتشابك المعلومات وتداخلها في ذهنك.
- إن تصميم الجدول الدراسي ليس نهائياً، فقد تستجد بعض الأمور التي تتطلب منك وقتاً احتياطياً لمواجهة أي ظروف طارئة مثل الاستعداد لاختبار ما.
- حاول أن تضع الجدول في مكان واضح لك دوماً كأن يكون ملصقاً أمامك وأنت تذاكر في غرفتك أو أسفل زجاج مكتبك.
- إذا اضطرتك الظروف لمخالفة الجدول والخروج عليه -زيارة ضيف أو قضاء أمر ما- فلا تقلق وأعد النظر في الجدول بحيث تعيد تخطيط الوقت بشكل يتلاءم مع هذه الظروف المتغيرة.

### كيف تنظم جدولك اليومي؟

- من المهم أن تقوم بتنظيم وقتك وتحديد ساعات المذاكرة، وفي البدء لابد أن تقوم بالتالي:
- حدد زمن النشاطات التي تقوم بها يومياً بشكل اعتيادي لمدة أسبوع.
- اخضم عدد ساعات تلك النشاطات من عدد ساعات الأسبوع الكلية وهي ١٦٨ ساعة، حتى يمكنك أن تعرف عدد الساعات التي ينبغي لك أن تخصصها للمذاكرة.

والجدول التالي يبين تفاصيل يوم واحد فقط كمثال :

جدول النشاطات اليومي

النشاط	الوقت المستغرق
النوم	
الصلاة	
أكل أو ( طبخ وأكل )	
حياة اجتماعية	
التزامات عائلية	
ممارسة التمرينات الرياضية	
قراءات عامة ( الجرائد والقصص.. الخ )	
مشاهدة التلفزيون	
مسلية أخرى	

وهناك طريقة أخرى أكثر تفصيلاً لتنظيم الجدول اليومي تتلخص فيما يلي :  
**أولاً:** حدد ما تفعله من نشاط: وذلك من خلال تحديده للوقت الذي تبدأ فيه أي نشاط تقوم به، ثم سجل أيضاً الوقت المستغرق لأداء كل نشاط قمت به طوال اليوم. وذلك على النحو التالي:

### جدول النشاطات اليومي المفصل

الإجمالي	السبت			الأحد			الاثنين			الثلاثاء			الأربعاء			الخميس			الجمعة		
	النشاط	وقت الانتهاء	الوقت المستغرق	وقت بداية النشاط	وقت الانتهاء	الوقت المستغرق	وقت بداية النشاط	وقت الانتهاء	الوقت المستغرق	وقت بداية النشاط	وقت الانتهاء	الوقت المستغرق	وقت بداية النشاط	وقت الانتهاء	الوقت المستغرق	وقت بداية النشاط	وقت الانتهاء	الوقت المستغرق	وقت بداية النشاط	وقت الانتهاء	الوقت المستغرق
	النوم	٦:٠٠	٩:٠٠																		
	الحمام	٦:٣٠	٠:٣٠																		
	الفطور	٧:٠٠	٠:٣٠																		
	الدوام الدراسي	٢:٠٠	٦:٠٠																		
	الغداء	٢:٣٠	٠:٣٠																		
	نوم	٤:٠٠	١:٣٠																		
	حل الواجبات	٥:٠٠	١:٠٠																		
	دراسة مادة	٦:٠٠	١:٠٠																		
	راحة	٧:٠٠	١:٠٠																		
	دراسة مادة	٨:٠٠	١:٠٠																		
	وجبة عشاء	٨:٣٠	٠:٣٠																		
	مراجعة	٩:٠٠	٢:٠٠																		

**ثانياً:** اجمع الوقت المخصص لكل نشاط: وذلك من خلال إيجاد الناتج الإجمالي لترى أين تقضي وقتك أكثر لتكون قادراً على اتخاذ الخطوات اللازمة لاستغلاله بصورة أجدى.

## ■ مهارات الاستذكار المثلى

اهتم العديد من الباحثين بإعداد قوائم بمهارات التعلم والاستذكار، واشتملت هذه القوائم على عدد من المهارات الأساسية التي يمكنك الاستفادة منها في تطوير قدرتك على الاستيعاب، وذلك على النحو التالي:

- (١) تنظيم الوقت والعمل من خلال إعداد جدول بالمهام التي تقوم بها، والالتزام بذلك الجدول.
- (٢) التعرف على قدراتك الاستيعابية وقدرتك على الفهم وإدراك المهام المطلوبة منك.
- (٣) تركيز جهدك نحو المهام المطلوب منك القيام بها، والمحافظة على مستوى مرتفع من التركيز.
- (٤) الاهتمام بالمهام الدراسية بما فيها من النشاطات والاستذكار.
- (٥) القيام ببعض الممارسات التي تساعدك على التعلم، وتتمثل في وضع خطوط تحت الأفكار المهمة، وتدوين الملاحظات، وإعداد الملخصات المنظمة.
- (٦) حل المشكلات التي تواجهك، سواء في الكتب أو في مصادر أخرى، وتدوين النقاط المهمة، وسؤال أستاذ المقرر عما يواجهك من معلومات صعبة لا تستطيع فهمها بنفسك.
- (٧) القيام بإجراء تنظيمات وتحليلات تساعدك على سرعة الفهم والاسترجاع، واستخدام مهارات الاستدلال.
- (٨) إدراك أهمية التقييم الذاتي والمراجعة، ودرجة استخدامك لهما، وتوجيه الأسئلة لنفسك، واستخدام المعلومات بطرق جديدة.

وقد كشفت الدراسات عن أن أهم ممارسات الاستذكار لدى الطلاب المتفوقين تتلخص في التالي:

- (١) قراءة الدروس قبل شرحها في المحاضرة، ومراجعتها بعد الشرح.
- (٢) الاهتمام كثيراً بشرح أستاذ المقرر، واستخدام الكتاب المقرر.
- (٣) مراجعة أستاذ المقرر لسؤاله عن النقاط أو الموضوعات التي لا يستطيعون فهمها بأنفسهم.
- (٤) استخدام القواميس والمراجع للبحث عن المفردات الصعبة، أو لتصحيح المعلومات الخاطئة أو لإضافة معلومات جديدة لأنفسهم.
- (٥) تلخيص ما يمكن تلخيصه من الدروس.
- (٦) التردد على المكتبة الجامعية أو المكتبات العامة.
- (٧) الثبات النفسي والاستعداد الجيد للاختبارات.
- (٨) الاهتمام بالهوايات الخاصة، خصوصاً الهوايات العقلية.

- (٩) التوجه إلى النوم مبكراً والاستيقاظ مبكراً.
- (١٠) قراءة الصحف والمجلات، ومتابعة الأحداث الجارية.
- (١١) استذكار الدروس بصوت مسموع في المواد التي تحتاج إلى الحفظ فقط.
- (١٢) استذكار الدروس في العطلات الأسبوعية والرسمية.
- (١٣) استذكار الدروس في البيت، وعلى مكاتب مهياًة.
- (١٤) الاستذكار في الصباح الباكر والمساء.
- (١٥) الاستذكار في جوهادئ، والقدرة على المذاكرة في الضوضاء عند الضرورة.
- (١٦) المذاكرة المنفردة، ولا مانع لديهم من المراجعة مع الزملاء بالكلية.
- (١٧) القيام بحل التمارين والمسائل حلاً تحريراً، بحيث لا يتركون مسألة أو تمريناً من دون حل.
- (١٨) توزيع وقت الفراغ بين الاستذكار وممارسة الهوايات .

ويتأمل عادات الاستذكار لدى الطلاب المتفوقين نجد أنها تتوافق مع مهارات الاستذكار الجيد، وكذلك الإرشادات والإستراتيجيات التي وردت في الكتابات التي تناولت موضوع مهارات الاستذكار. وفيما يلي عرض لأهم مهارتين من مهارات الاستذكار الجيد وهما :

(١) مهارة إدارة الوقت.

(٢) مهارة التركيز.

### أهم مهارات الاستذكار الجيد



## مهارة إدارة الوقت

« الوقت كالسيف إن لم تقطعه قطعك » لعل هذه الحكمة بكل ما تحمله من معانٍ تعبر عن مدى أهمية الوقت في حياتنا، وإن المتابع لحركة عقارب الساعة، وخاصة عقرب الثواني ليشعر بدقة هذه الحكمة، بل يشعر بحركة عمره المصاحبة لحركة الساعة، وإذا كانت حركة عقارب الساعة تعود مرة أخرى بعد اكتمال دورانها فإن حركة العمر تسير في اتجاه بلا عودة.

تعد مهارة إدارة الوقت مفتاح النجاح في الحياة عامة، والدراسة والاستذكار خاصة ومن ثم يجب أن تنصدر هذه المهارة اهتمامات الطلاب بمختلف أنواعهم وأجناسهم وأعمارهم وأفكارهم. ولكن هذه المهارة تركز على أسس مهمة يجب توافرها في من يسعى إلى النجاح والتفوق، وأهم هذه الأسس أن يحترم الطالب قيمة الوقت فيكون دائم الإحساس به ومن ثم يتكون لديه الدافع القوي لإدارة الوقت على النحو الأمثل، ذلك الدافع الذي يعينه على المشقة المصاحبة لإدارة الوقت وبه تتحول هذه المشقة إلى متعة محببة إلى قلبه فيتعود عليها ويلتزم بها، لأن إدارة الوقت (هي جزء من إدارة الذات) .

### الوقت المناسب للمذاكرة

يتساءل الكثير من الطلاب عن أفضل وقت للمذاكرة والإجابة بكل بساطة .. يجب أن تحاول قدر الإمكان تحديد وقت ثابت في اليوم للمذاكرة، وهذا الجزء من اليوم الذي سوف تذاكر فيه يعتمد على الأمور التالية:

- (١) ذاكراً حينما تكون في أحسن حالاتك: واطرح على نفسك السؤال التالي : ما هي الفترة التي تمثل ذروة أدائي؟ أو ما هو الوقت الذي أؤدي فيه أحسن أعمالي؟ فهذه الفترة تختلف من شخص إلى آخر، فربما تكون غارقاً في النوم في الظهيرة، ولكنك تستطيع المذاكرة جيداً في الليل، أو تكون مستيقظاً مع بزوغ الفجر، ولكنك تشعر بتشتيت وتعب إذا حاولت المذاكرة في منتصف الليل.
- (٢) ذاكراً حين تستطيع: على الرغم من أنك تريد أن تجلس لتذاكر حين تكون في أحسن حالات اليقظة الذهنية، فإن العوامل الخارجية قد تؤثر على تحديد وقت المذاكرة، وإنه لأمر رائع أن تكون في أحسن حالات اليقظة الذهنية، ولكن هذا ليس متوفراً بشكل دائم ولذلك يمكن أن تذاكر متى أتاحت لك الظروف المناسبة.

- (٣) أعد النظر في عادات نومك: فالعادة لها تأثير قوي للغاية، فإذا كنت تضبط منبهك دائماً على السابعة صباحاً، فقد تجد نفسك تستيقظ في هذا الوقت وإن نسيت ضبط ساعتك. وإذا نشأت معتاداً على الذهاب للنوم في الساعة الحادية عشرة، فمما لا شك فيه أنك ستصبح متعباً جداً حين تحاول السهر لتذاكر حتى الثانية صباحاً، وغالباً لن تحقق الكثير خلال هذه الساعات الثلاث.

(٤) ضع في الاعتبار مدى صعوبة الواجب عند توزيع وقت المذاكرة: وذلك لأن للواجبات تأثير كبير على جدولك.

(٥) استغل الساعات التي تشعر فيها بالإرهاق في عمل الواجبات السهلة: حين تكون طاقتك ودافعك في أقل مستوى لهما، ولا تبدأ بالمقررات التي تصيبك بالملل كلما ذاكرتها وحين تكون في أقل حالات الإبداع والطاقة والدافعية، لا تفكر في مذاكرة الواجبات التي تمثل أكبر تحد لك. لا تكن مثل بعض من رجال الأعمال الذين ينظمون وقتهم بحيث يقومون في الصباح عندما يكونون في أوج نشاطهم بقراءة الصحف ومراجعة البريد وتصفح الجرائد التجارية. أما في نهاية اليوم وهم لا يكادون يرون أمامهم يبدؤون في الإعداد لاجتماع مجلس الإدارة الذي سيعقد غداً.

إن تنظيم الوقت يعني اتباع جدول معين لتنظيم المذاكرة في خضم المشاغل العائلية والحياتية. إن معرفة كيفية قضاء وقتك ستساعدك على تخطيط واستكمال واجباتك الدراسية ولذلك قم بما يلي :

(١) سجل أعمالك في مفكرة يومية وفق جدول أعمال محدد، ورتبها حسب أهميتها وأولويتها، واكتب مواعيدك ومحاضراتك حسب جدول زمني، ولا تذهب للنوم يوماً قبل أن تحدد ما ستقوم به في اليوم التالي.

(٢) خطط جدولاً مئماً للمذاكرة .

(٣) خذ قسطاً كافياً من الراحة، واهتم بالغذاء الصحي، واستمتع أيضاً بالترفيه.

(٤) استعد للنقاش وتوجيه الأسئلة قبل المحاضرة.

(٥) رتب وقتاً لمراجعة محاضراتك بشكل فوري في نفس اليوم إن أمكن.

(٦) خطط لاستثمار وقت فراغك.

(٧) حاول ما أمكن أن تجعل أوقات دراستك خلال ساعات النهار.

(٨) راجع جدول أعمالك أسبوعياً، واحرص على أن تكون دقيقاً في تنفيذه.

### العوامل المضيفة للوقت:

هناك العديد من العوامل التي قد تكون سبباً في ضياع كثير من الوقت، وأهمها :

(١) الفوضى والاحتفاظ بالأوراق التي لا قيمة لها: هناك من يبرر الفوضى الموجودة في حجرة المذاكرة بأنه يعلم مكان كل شيء، إلا أن التجارب العملية أكدت أن المكان غير المنظم يؤدي إلى:

- إنتاج أقل.

- قلق وتوتر.
- ضياع الوقت.
- تشتت الانتباه.
- أزمات غير متوقعة (ضياع أشياء مهمة).
- بحث عشوائي عن المعلومات.

(٢) النشاطات غير المخططة جيداً: فعدم التخطيط اليومي يمكن أن يتسبب في:

- الوقوع في المشكلات.
- النسيان.
- عدم الالتزام بالعمل.
- التأخر في إنجاز الأعمال.
- الوقوع ضحية لعنصر المفاجأة.
- التركيز على الطارئ وإغفال المهم.
- عدم القدرة على تقدير المدة اللازمة لكل مادة أو نشاط.
- عدم القدرة على تحقيق الأهداف الهامة ذات الأولوية.

(٣) كثرة الاتصالات الهاتفية:

- تعتبر المكالمات الهاتفية من أهم مضيعات الوقت، ولذلك فلا بد أن تراعي التالي:
- اختصر في مدة مكالمتك.
  - اختصر المكالمات غير المهمة.
  - تخصيص وقتاً معيناً لإجراء جميع اتصالاتك فتوفر بذلك الكثير من الوقت.
  - تريث قليلاً قبل إجرائك لأي مكالمة، فربما أضاعت هذه المكالمة عليك الكثير من الوقت.

(٤) الأزمات المفاجئة.

(٥) الالتزام بمساعدة الآخرين على حساب وقتك ومصالحك، ولذلك تعلم أن تقول "لا" إن لم تكن تملك الوقت.

## مهارة التركيز

إن معظم الطلاب قادرين على التركيز، ولكن لفترات قصيرة، وغالبية من يستطيع التركيز لفترة قصيرة يمكن تدريبه على التركيز فترات أطول، وبطريقة أعمق، بتحسين مهارة التركيز لديه ليحقق أعلى مستوى للاستذكار، وبمجهود أقل.



التركيز هو عملية انتقائية تتطلب جهداً ذاتياً وإرادياً، بحيث تبقى المثيرات المنتقاة في بؤرة الشعور، وتقاوم المثيرات التي تشتت الانتباه. كما أن التركيز هو تراكم الطاقة العقلية وتوجيهها صوب فكرة معينة أو إلى أحد محتويات الذاكرة، أو إلى موضوع معين.

### كيف تطور قدرتك على التركيز

سوف تجد في استعراضك للعناصر التالية التي تستهدف تحسين تركيزك، أن منها ما سبق أن تناولناه في عادات ومبادئ الاستذكار الجيد لأنها جميعاً تصب في بوتقة واحدة هدفها الوصول إلى استيعاب وفهم ما تقوم بمذاكرته، وفيما يلي أهم العوامل التي تؤدي إلى استيعاب واستذكار جيد:

(١) تخير مكاناً مناسباً للمذاكرة تتوافر فيه التهوية الجيدة والإضاءة الكافية، وبعيداً عن الضوضاء وكافة المشتتات الخارجية، واجلس جلسة صحية على مقعد معتدل الظهر ومكتب ذي سطح مستوى، وحاول بشكل جاد التخلص من مشتتات الانتباه (مكالمة تلفونية تود القيام بها، أو فاتورة يجب دفعها، أو صديق ترغب في زيارته)، وإذا لم تستطع المقاومة فافعل هذه الأشياء أولاً ثم عاود التركيز.

(٢) اتبع طريقة تسلسل الأسئلة، والمقصود سلسلة من الأسئلة أو النشاطات التي تناسب موضوعك، وهي تختلف من موضوع إلى آخر. على سبيل المثال: ماذا يحدث؟، وأين حدث؟، وكيف حدث؟، ولماذا حدث؟ فهذه الأسئلة تجبرك على أن تنظر بدرجة أكبر وعمق أكثر إلى المواد التي تقرأها، وتحولك من قارئ سلبي إلى قارئ إيجابي.

- (٣) حدد الأفكار الرئيسية في الموضوع الذي تدرسه من الكتاب المقرر.
- (٤) استخدم أنشطة متنوعة لتجنب الملل، كأن تكون القراءة في ساعة والكتابة في ساعة أخرى لزيادة التركيز.
- (٥) دوّن الأفكار والمعاني الرئيسية في الدرس على شكل نقاط، ثم قارنها مع محتويات الكتاب المقرر لتتحقق من استيعابك لجميع العناصر الأساسية في الموضوع.
- (٦) تذكر الأفكار الرئيسية بعد الانتهاء من مراجعة فصل من المقرر دون الرجوع إلى ملخصاته أو ملاحظاته، ثم تحقق من صحتها بالرجوع إلى هذه الملاحظات بعد ذلك.
- (٧) اربط المعلومات الدراسية بالمعلومات العامة خارج نطاق الدراسة فذلك أدعى لتثبيتها في الذهن، وأحرى لسرعة تذكرها. وتبّه لما قد تكون له علاقة بالمقرر من قراءات ومشاهدات خارج قاعة الدراسة.
- (٨) استخدم أفعالاً مثل: انظر، وفكر، واختر، ورتب، واكتب أو ارسم فهي تعين بإذن الله على التركيز في المذاكرة.
- (٩) كرر موضوع الدرس وحده وبدون أن ترافقه عمليات عقلية أخرى، فقد تفقد القدرة على اكتشاف النقاط المهمة أو تتجاوزها من دون ملاحظتها.
- (١٠) تذكر أن حفظ المقرر وتذكره يكون أسرع وأقوى حين تأخذ فكرة عامة عن الموضوع، وذلك بقراءته دفعة واحدة دون توقف. ثم الانتقال إلى قراءة أجزائه بدقة، والتعرف بنواحي القوة والضعف في فهمك له.
- (١١) قم بالتسميع الذاتي بين الحين والآخر من دون النظر إلى النص أو الموضوع يساعدك على استيعاب المقرر الدراسي.
- (١٢) مارس الحديث لذاتك فإن ذلك يلعب دوراً مهماً في زيادة تركيزك، كأن تقول لنفسك: أنا قادر على استيعاب المقرر ولكن علي أولاً أن أفعل كذا ثم كذا... الخ.
- (١٣) تحكم فيما يراودك من أفكار، وما تريد التركيز فيه (القراءة، والكتابة، والاستماع..) عندها ستجد صراعاً بين رغبتك في التركيز وعاداتك القديمة في الاستذكار.
- (١٤) خذ فترة راحة حقيقية، لأنك إذا كنت قد ركزت فعلاً فستجد نفسك بحاجة إلى الراحة.

### عوائق استخدام مهارات التركيز

- هناك أحد عشر عائقاً أمام استخدام مهارة التركيز، وهي على النحو التالي:
- (١) الموقف السلبي: يعتبر الموقف السلبي أقوى معوقات التركيز جميعها؛ لأن الإنسان يتصرف وفقاً لاعتقاده، فإذا كنت تعتقد أنك لا تستطيع التركيز، فإنك لن تستطيع التركيز.



- (٢) المماطلة: ونعني بها التأجيل التلقائي لمهمة غير محببة، بدون وجود سبب معقول، حيث يقوم البعض بتأجيل الأمور التي لا تروق لهم دون الأخذ في الاعتبار النتائج المترتبة على هذا التأجيل، وتعتبر المماطلة شكلاً من أشكال قبول الإحباط البسيط.
- (٣) التعب والإجهاد والمرض: التركيز طاقة عقلية موجهة، فإذا كنت متعباً أو مجهداً أو مريضاً فلن يكون لديك الطاقة الضرورية لاستخدام قدراتك العقلية، وربما تؤثر بعض الأدوية في قدرتك على التركيز.
- (٤) قلة التدريب والممارسة: التركيز مهارة لا يمكنك إتقانها إذا لم تتعلمها وتمارسها بشكل يومي.
- (٥) قبول الإحباط البسيط: هناك نوعان من الناس: نوع تعلم التعامل الكفء مع الآخرين في ظل القلق والإحباط في الحياة، ونوع يتمنى أنه يستطيع ذلك .
- (٦) عدم وضوح الخطة أو الهدف: قد يرجع عدم قدرتك على التركيز أحياناً إلى عدم إعطاء عقلك هدفاً معيناً أو تصوراً محدداً أو خطة عمل محددة.
- (٧) عدم تركيز الاهتمام وانشغال العقل بشكل دائم: لدى بعض الناس مشاغل كثيرة في حياتهم إلى درجة أنهم تعودوا تشتيت طاقاتهم، فهم يحاولون أن يقوموا بأشياء كثيرة أو يفكروا بها معاً في وقت واحد.
- (٨) تراحم الأولويات في العقل: إن عدم قدرة بعض الناس على التركيز قد لا تكون ناجمة عن فشلهم في اختيار مشروع معين، وإنما بسبب اختيارهم لمشاريع كثيرة. فإذا كانت هناك التزامات كثيرة وواجبات محددة وتواريخ معينة تتزاحم لجلب اهتمامك، فإن عقلك سيرفضها جميعاً بسبب عدم قدرتك على تحديد الأولويات.

(٩) ضعف الدافعية والتحفيز: يقال ببساطة إنه لا تركيز بدون اهتمام، وهذا يعني أنه إذا كنت تقوم بأداء مهمة ليس لها جاذبية فإن عليك إيجاد حافز لديك، وإلا فإن عقلك سيقاوم أي محاولة للتركيز.

(١٠) انفعالات بلا حلول: حين لا تستطيع التركيز في بعض الأحيان فإن هذا لا يعود إلى عدم قدرتك على فعل ذلك، بل قد يكون ذلك بسبب وجود مشكلة كبيرة تؤثر عليك وتستدعي اهتمامك بالكامل من دون أن تترك مجالاً لاستيعاب أي أمور أخرى.

### ماذا تفعل إذا ؟

#### (١) شعرت بالتعب وانخفاض مستوى استيعابك

توقف عن الاستذكار؛ لأن المعلومات لن تثبت في عقلك وأنت متعب ولذلك فإن الوقت المنقضي في الاستذكار هو وقت ضائع، والمطلوب في هذه الحالة أخذ قسط كافٍ من الراحة أو من النوم.

#### (٢) شعرت بالملل نتيجة كثرة المواد الدراسية أو كثرة ساعات الاستذكار أو كثرة الواجبات المنزلية

استرخ قليلاً ، وخذ نفساً عميقاً ، وابدأ من جديد.  
وفي مثل هذه الحالات ، يمكنك خفض شعورك بالملل بإتباع طريقة أو أكثر من الطرق الآتية:

- تغيير مكان الاستذكار لبعض الوقت ، فيمكنك الاستذكار في حديقة أو في حجرة أخرى.
- الاستذكار مع زميل لبعض الوقت، بشرط أن يتم الترتيب لذلك، فلا يصلح أن أغير نظام استذكار زميل لي من أجل تحقيق هدف شخصي.
- تعديل خطة الاستذكار، والبدء بالمواد المحببة والمشوقة.
- ممارسة بعض النشاطات كالرياضة.
- أخذ إجازة لمدة يوم، مع عمل زيارة إلى بعض الأقارب أو زيارة مكان ما، أو البقاء في المنزل بدون استذكار.
- إذا استمر الملل يتم عرض المشكلة على مرشد نفسي لكي يشخصها ويواجهها.

## كيف تقلل من النسيان

يتم ذلك من خلال اتباع الخطوات التالية:

- (١) ركز انتباهك فيما تتعلمه وتسمعه وتقرؤه. إن الطلاب الذين يشتون انتباههم بين عدة نشاطات ينخفض مستوى أدائهم غالباً.
- (٢) نظم المعلومات والمقررات العلمية بصورة جيدة:
  - اكتشف مبدأ أو قاعدة تساعدك على التذكر الجيد.
  - استخدم الخرائط التوضيحية أو الذهنية.
  - اكتشف المعاني في المادة.
  - قارن بين المعلومات الجديدة والمعلومات القديمة.
- (٣) شارك بفعالية وابذل جهداً في التعلم والاستذكار. فقد ثبت أن قراءة الدرس قراءة عامة لمرّة واحدة لا تكفي لاستيعابه. وتكون المشاركة الفاعلة من خلال:
  - أسأل نفسك أسئلة حول الموضوع وحاول الإجابة عنها.
  - اقرأ بتركيز واستيعاب، وتوقف لطرح بعض الأسئلة والإجابة عنها.
  - احفظ وراجع لنفسك وسمّع لها وتحقق من مستوى حفظك، وقسم الوقت بين القراءة والحفظ.
  - راجع مراجعة أخيرة شاملة للفصل أو الوحدة لإنعاش المعلومات في الذاكرة والتيقن من عدم إغفال شيء.

وفي النهاية تذكر إذا لم تكن راضياً عن أدائك أنك لست أقل من زميلك المتفوق، ولكن الفرق بينكما أنه ربما يمارس عادات الاستذكار الجيد ويتحلى بمهارات الاستذكار المثلى ويتبع مثل ما تناولناه في هذا الكتيب من إجراءات، ولذلك فإذا أردت أن تكون مثله أو تتفوق عليه، عليك استيعاب ما سبق وتطبيقه بكل جدية واهتمام، وسوف تحصل على نتائج طيبة إن شاء الله.

مع أمنياتنا للجميع بالتفوق ،،

## المراجع

- ١- أنور عبد الرحيم، ه.ت. السبيعي (١٩٩٦). مهارات التعلم والاستذكار. الدوحة: دار الشرق للطباعة والنشر.
  - ٢- جابر عبد الحميد جابر (١٩٩٢): مهارات طالب الجامعة، القاهرة: دار النهضة العربية .
  - ٣- جيلان بيتلر وتونى هوب (١٩٩٨) . إدارة العقل: دليل اللياقة الذهنية لتطوير مهاراتك العقلية. ترجمة: عبد الكريم العقيل، الرياض: مكتبة جرير.
  - ٤- زين محمد شحاتة (١٩٩٦) . كيف تستذكر دروسك وتستعد للاختبار ٩ . المنيا: دار الدعوة.
  - ٥- سعاد محمد سليمان (١٩٨٩) . دراسة لتنمية عادات الاستذكار ومهاراته لدى بعض تلاميذ المرحلة الابتدائية. مجلة علم النفس، الهيئة العامة للكتاب، العدد الحادي عشر.
  - ٦- سليمان الخضري الشيخ، وأنور رياض عبد الرحيم (١٩٩٣) . مهارات التعلم والاستذكار وعلاقتها بالتحصيل والذكاء ودافعية التعلم. مركز البحوث التربوية، جامعة قطر: قطر.
  - ٧- السيد عبد القادر زيدان (١٩٩٠) . عادات الاستذكار في علاقتها بالتخصص ومستوى التحصيل الدراسي في الثانوية العامة لعينة من طلاب كلية التربية جامعة الملك سعود. بحوث المؤتمر السنوي السادس لعلم النفس في مصر، القاهرة: الجمعية المصرية للدراسات النفسية.
  - ٨- الشناوى عبد المنعم الشناوي (١٩٩٨) . علاقة عادات الاستذكار والاتجاهات نحو الدراسة بالتحصيل الدراسي في المواد التربوية لطلبة كلية التربية جامعة الزقازيق. في الشناوى عبد المنعم الشناوى: دراسات في علم النفس التربوي. دار النهضة العربية.
  - ٩- علاء محمود جاد الشعراوي (١٩٩٥) . عادات الاستذكار والأسلوب المفضل في التعلم وعلاقتها بقلق الاختبار لدى طلاب المرحلة الثانوية. مجلة كلية التربية، جامعة المنصورة، العدد ٢٩.
  - ١٠- فتحي عبد الحميد عبد القادر (١٩٩٥) . الإستراتيجيات المعرفية المستخدمة في تعلم المهارات وعلاقتها بعادات الاستذكار لدى طلاب كلية التربية جامعة الزقازيق. مجلة كلية التربية، جامعة الأزهر، العدد ٤٨.
  - ١١- لورانس بسطا زكري (١٩٩٥) . مهارات الدراسة والاستذكار، الدافعية الدراسية، الابتكار. مجلة كلية التربية، جامعة المنصورة، العدد ٢٨، الجزء الأول، مايو.
  - ١٢- محسن محمد عبد النبي (١٩٩٦) . مهارات التعلم والاستذكار للمتفوقين عقلياً والعاديين من طلاب المرحلة الثانوية. المؤتمر السنوي الثاني لقسم علم النفس التربوي، كلية التربية، جامعة المنصورة..
  - ١٣- محمد سعفان (٢٠٠٣) . دليل إرشادي لتحسين الاستذكار . القاهرة: دار الكتاب الحديث.
  - ١٤- محمد عبد السمیع رزق (ب. ت) . الاتجاهات الحديثة في دراسة مهارات الاستذكار
- <http://www.uqu.edu.sa/majalat/humanities/vol13/a04>
- ١٥- محمد نبيه بدير: عادات الاستذكار وعلاقتها بالتحصيل الدراسي لدى طلاب وطالبات الجامعة. مجلة كلية التربية، جامعة المنصورة، العدد ١٤، الجزء الثاني، ١٩٩٠ م.

- ١٦- نجيب الفونس وصالحة عبد الله: إستراتيجيات التعلم والاستذكار لدى الطلاب الجامعيين. مجلة دراسات، المجلد (٢١)، العدد الخامس. الأردن: عمادة البحث العلمي، الجامعة الأردنية، ١٩٩٤م.
- ١٧- هانم علي عبد المقصود: مستوى التطلع وعلاقته بعادات الاستذكار والاتجاهات نحو الدراسة. مجلة كلية التربية، جامعة المنصورة، العدد ١٨، يناير ١٩٩٢م.
- 18- Bender,D.(1997): Effect of study skills programs on the academic behavior of college students.<http://order.edrs.com/members/sp.cfm?AN=ED406897>.
- 19- Brigman, G.; Lane, D.; Switzer,D. & Lawrence, R. (1999): Teaching children school success skills. The Journal of Educational Research, 92 (6) ,323329-.
- 20- Elliot, A.J.; Mcgregor, H.A. & Gable, S. (1999): Achievement goals, study strategies and exam performance: A mediational analysis. Journal of Educational Psychology, 91(3). 549- 563.
- 21- Fredrick, K. C. (1998): The relationship between study skills training and student grades and achievement test scores. Diss. Abst. Inter., 59(7-A) 2464.
- 22- Graham,K.G.& Robinson, H.(1989): Study skills handbook:A guide for all teacher. New York: International Reading Association.
- 23- Herrman ,D.; Raybeck, D. & Gutman, D.(1996 ): Improving student memory. Toronto: Hogrefe & Huber publishers .
- 24- Ince, E.& Priest, R.(1998) : Changes in LASSI scores among reading and study skills students at the U.S military academy. Research and Teaching Developmental Education,14(2),1926-.
- 25- Luckie,W.R. & Smethurst W. (1998): Study power : Study skills to improve your learning and your grades. Cambridge, USA : bookline books .
- 26- Slate, J. ; Jones, C.& Harlan, E.( 1998): Study skills of students at a post secondary vocational- technical institute. Journal of Industrial Teacher Education, 35(2),5770-.
- 27- Somuncuoglu, Y. & Yildirim,A (1999): Relationship between achievement goal orientations and use of learning strategies. The Journal of Educational Research, 92 (5), 267277-.
- 28- Son, L.K. & Metcalf, J. (2000): Metacognitive and control strategies in study- time allocation. Journal of Experimental Psychology: Learning, Memory, Cognition, 26(1),204221-.
- 29- Tencher, P.A.(1998): Elementary student's attitudes during two year computer instruction. The Journal of Educational Research, 91 (5) ,323329-.

**عمادة تطوير المهارات**  
إنجاز متميز .. والتزام بالتطوير

[dsd.ksu.edu.sa](http://dsd.ksu.edu.sa)

جامعة الملك سعود - عمادة تطوير المهارات - ص.ب. ٨٥٥٠٠ الرياض ١١٦٩١ - هاتف: ٤٦٧٣٣٨٠ - ٤٦٧٠٥٢٥ - فاكس: ٤٦٧٣٣٨١

رقم الإيداع: ١٤٣٠/٤٢٢٠  
ردمك: ٩٧٨-٩٩٦٠-٥٥-٥٠٨-٩