

بسم الله الرحمن الرحيم

كيف تذاكر؟؟ !!

لتحقيق المذاكرة الفعالة التي تقودك بإذن الله إلى قمة النجاح والتفوق يجب أن تمر بالمراحل الثلاث التالية:
القراءة الإجمالية

للدرس / الحفظ والمذاكرة / التسميع / المراجعة. وفيما يلي كل مرحلة بشيء من التفصيل .

أولاً: القراءة الإجمالية للدرس .

يجب أن تبدأ مذاكرتك بقراءة الدرس قراءة عامة بصورة إجمالية وسريعة للإلمام بمحتوياته وموضوعه، ويجب عليك اتباع

الإرشادات التالية:

1- تقسيم الدرس إلى عناوين كبيرة رئيسية، وتقسيم كل عنوان رئيسي إلى عناوين فرعية أصغر منه، وحفظها لتكوين صورة

إجمالية عامة عن الدرس في ذهنك وتحقيق الترابط بين

أجزائه .

2-قراءة الدرس إجمالياً وبسرعة قبل الشروع فى قراءته
تفصيلاً ودراسته بامعان، مما يساعد على سرعة الحفظ
ويزيد القدرة على التركيز .

3-الاهتمام بدراسة الرسوم التوضيحية والمخططات
والجداول التلخيصية، ومحاولة الإجابة عن بعض التدريبات
العامة والأسئلة المباشرة حول الدرس .

ثانياً: الحفظ والمذاكرة .

القاعدة الذهبية لتحقيق أعلى الدرجات وأفضل النتائج فى
أى مادة هى: (أحفظ ثم أحفظ ثم أحفظ)، فرغم أهمية الفهم
فى

عملية المذاكرة إلا أنه مهما كانت قدرتك على الفهم فلا بد
أن تحفظ المعلومات التى سوف تضعها فى الامتحان، وكثير
من

الطلبة الأذكياء يرجع فشلهم إلى اعتمادهم على الفهم فقط
دون الحفظ، بعكس بعض الطلبة متوسطى الذكاء الذين
استطاعوا

التفوق فى الامتحانات معتمدين على قدرتهم الفائقة على
الحفظ وقليل من الفهم حتى فى أدق المواد مثل
الرياضيات!!؟ ...

وفىما يلى إرشادات هامة تساعدك على الحفظ الجيد للمعلومات

- 1- تعرف على النقاط الرئيسية فى الدرس وضع خطأً تحتها
وكرر قراءتها حتى تثبت فى ذهنك وذاكرتك .
- 2- افهم القوانين والقواعد والمعادلات والنظريات ... الخ
فهماً جيداً ثم احفظها .
- 3- ضع أسئلة تلخص أجزاء الدرس المختلفة، ثم أجب عنها
كتابة اوشفاهية .
- 4- قسم المواد الطويلة إلى وحدات متماسكة يسهل فهمها
وحفظها كوحدة مترابطة .
- 5- ثق فى نفسك وفى ذاكرتك واحفظ بسرعة .

ثالثاً: التسميع .

يعتقد كثير من الطلبة أن قراءة الدرس وفهمه ومحاولة

حفظه تكفى، لكنه عندما يحاول إجابة أحد الأسئلة فى الامتحانات فإنه

يقف حائراً ويقول: (إنى أعرفها وأفهمها) لكنه لا يستطيع الإجابة ... ويرجع ذلك إلى إهماله لعملية التسميع وعدم إدراكه

لأهميتها القصوى، وتتمثل أهمية التسميع فيما يلى:

- 1- التسميع يكشف لك مواضع ضعفك والأخطاء التى تقع فيها، فهو مرآة لذاكرتك .
 - 2- هو الوسيلة القوية لتثبيت المعلومات وزيادة القدرة على تذكرها لفترة أطول .
 - 3- أنه علاج ناجح للسرحان ... فالطالب الذى يذاكر بدون تسميع ينسى بعد يوم واحد كمية تساوى ما ينساه الطالب الذى يقوم بالتسميع بعد ٣٦ يوماً .
- وتختلف طرق التسميع باختلاف مادة الدراسة وطريق كل طالب فى المذاكرة، ولكن أفضل طرق التسميع هى التى تشبه

الطريقة التى سوف تستخدمها فى الامتحان، ومن أهم طرق

التسميع ما يلي :

التسميع الشفوى

وهو أسهل وأسرع الطرق، ويجب ملاحظة مايلي لتحقيق

أفضل النتائج :

1- إذا كنت تسمع لنفسك يجب الرجوع إلى الكتاب فى الأجزاء التى لا تتأكد منها .

2- التسميع مع أحد الزملاء أفضل من التسميع لنفسك .

3- التسميع فى صورة مناقشة ومحاولة لشرح الدرس يعطى نتيجة أفضل .

التسميع التحريرى

وذلك بكتابة النقاط الرئيسية والقوانين والقواعد والرسوم التوضيحية وبياناتها الخ، وينم التأكد مما تكتبه بالرجوع إلى الكتاب،

ويجب عند الكتابة للتسميع ألا تهتم بتحسين الخط أو الترتيب والتنظيم، وإنما اكتب بسرعة وبخط كبير حتى تعتاد الجرأة فى الكتابة والقدرة على تصحيح أخطائك .

كم من الوقت تقضيه فى التسمع؟؟؟
يتوقف ذلك على طبيعة المادة التى تستذكرها، وذلك وفقاً
للقواعد التالية :

1- إذا كانت المادة مفككة وغير واضحة فانت تحتاج إلى
٩٠ % من وقت المذاكرة للتسميع

2- إذا كانت المادة عبارة عن نظريات، معادلات،
مصطلحات، تواريخ، قوانين، أسماء... الخ. فالتسميع هو
العملية الأساسية فى المذاكرة .

3- إذا كانت المادة أدبية كالاقتصاد والفلسفة وعلم النفس
... الخ. فانت تحتاج إلى ٥٠ % من وقت المذاكرة
للتسميع .

رابعاً: المراجعة .

للمراجعة فوائد كثيرة جداً أهمها تثبيت المعلومات، وسهولة
استرجاعها مرة أخرى عندما تسأل فيها، كما أن مراجعة
الدروس السابقة بانتظام يساعدك على فهم ما يستجد منها
فهماً كاملاً وفى وقت أقل من سابقتها .

كيف تراجع؟؟

1- لا تحاول مراجعة جميع الدروس دفعة واحدة وإنما قسمها إلى مراحل متتابعة .

2- تصفح العناوين الكبيرة أولاً ثم العناوين الفرعية، مع محاولة تذكر النقاط الهامة.

3- حاول كتابة النقاط الرئيسية في الدرس والقوانين والمعادلات والقواعد وما شابهها .

-أجب عن بعض الأسئلة الشاملة، ويفضل أن تكون من أسئلة الامتحانات السابقة.

5- يمكن أن تكون المراجعة في صورة جماعية من خلال طرح أسئلة والإجابة عليها مع بعض الزملاء مما يزيد من حماسك

وقدرتك على التذكر والاسترجاع .

متى تراجع؟؟

-المراجعة قبل الامتحانات هامة جداً وضرورية لأنها مفتاح التفوق .

الامتحانات؟؟

- تأكد من جدول الامتحانات قبل مواعده بوقت كاف.
- لا تجهد نفسك قبل الامتحان وأهتم بغذائك .
- لا تكثر من المنبهات ولا تتناول الأدوية المسهرة فهي تضرك أكثر مما تفيدك .
- أعد أدواتك كل ليلة طبقاً لامتحان الغد. وخذ قسطاً كافياً من النوم قبل الامتحان لترتاح جسمياً ونفسياً وذهنياً وترتكز في الامتحان .
- بكر في الذهاب إلى لجنة الامتحان، وقد أخذت ما يلزمك من أدوات، ولا تنس رقم جلوسك، وأدخل الامتحان مستريح الجسم
- ، مطمئن النفس، واثقاً من النجاح .
- اقرأ ورقة الأسئلة كلها جيداً بإمعان وهدوء ولا تتعجل في الإجابة، ولا تتردد عند الإجابة أو الاختيار حتى لا يضيع وقتك .
- قسم زمن الإجابة بين الأسئلة المطلوب الإجابة عليها،

واترك بعض الوقت للمراجعة، ولا تغادر لجنة الامتحان قبل انتهاء الوقت .

• اترك فراغاً بعد إجابتك عن كل سؤال فربما تحتاج إلى زيادة شيئاً ما عند المراجعة .

• ابدأ بالإجابة عن الأسئلة السهلة، وتأكد من الأسئلة الإيجابية والاختيارية .

• يفضل أن تكتب مسودة للإجابة، وتأكد أن المصحح يرجع إليها أحياناً ويحتسب لك درجاتها .

• حدد المطلوب من السؤال بالضبط، وأجب على قدره، ورتب إجابتك في شكل عناصر وفقرات .

• إذا تذكرت نقطة متعلقة بسؤال آخر وأنت تجيب فسارع بكتابتها في المسودة قبل أن تنساها .

• لا تترك أى سؤال مطلوب منك إجابته دون أن تكتب فيه، وإذا لم تستطع الإجابة عن السؤال كله فأجب عن الجزء الذى تعرفه منه، فإن ذلك يحتسب لك فى الدرجات .

• لا تخرج من لجنة الامتحان قبل أن تراجع إجاباتك فربما تكون قد نسيت شيئاً أو تتذكر شيئاً جديداً تضيفه للإجابة .

• اعتمد على الله ثم على نفسك ولا تحاول الغش، فمن غشنا ليس منا كما قال رسول الله صلى الله عليه وسلم، كما أن

محاولاتك للغش تزيد من توترك واضطرابك، وتشتت أفكارك، وتعرضك لإلغاء امتحانك والرسوب فأحذر أن تضيع نفسك .

• لا تترك أى سؤال مطلوب منك إجابته دون أن تكتب فيه، وإذا لم تستطع الإجابة عن السؤال كله فأجب عن الجزء الذى تعرفه منه، فإن ذلك يحتسب لك فى الدرجات .

• تذكر أن وضوح خطك ونظافة كراسة الإجابة، وحسن تنظيم الإجابات وعرضها من أهم عوامل النجاح والتفوق

وأخيراً ... نصائح عامة للتفوق .

1- حسن علاقتك مع الله عز وجل وتعرف إليه فى أوقات رخائك حتى يقف بجانبك فى أوقات شدتك .

2- ثق فى نفسك وفى عقلك وقدراتك، وتأكد أنك قادر على النجاح والتفوق فأنت لست أقل ممن سبقوك على طريق النجاح .

3- اجتهد فى مذاكرتك وتأكد أن كل مجهود تبذله سيعود عليك بالنفع والخير لأن الله عز وجل لا يضيع أجر من أحسن عملاً .

4- حدد هدفك فى الحياة وضعه نصب عينيك، واجتهد فى الوصول إليه بكل قوتك وإمكاناتك، حتى تنفع نفسك وأهلك ووطنك .

5- 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 ما نفعوك إلا بشيء قد كتبه الله لك.