

الاستذكار

طرق الاستذكار:

يشير المهتمون بالاستذكار أن هناك عدة طرق ثبت نجاحها ومنها :-

1- طريقة المسح والتساؤل والقراءة والتسميع والمراجعة (SQ3R):

أ- المسح survey:

ويقصد به أن تتصفح بسرعة الموضوع مع القراءة السريعة للكتاب ككل ثم الفصل ثم الفقرة

مع الانتباه إلى :

- العنوان والطبعة وسنة النشر
- قائمة المحتويات لمعرفة تركيبة الكتاب الكلية
- الفقرة الأولى والأخيرة لكل فصل للحصول على فكرة عامة عن الفصل
- عناوين الفصول والعناوين الرئيسية
- العناوين الفرعية داخل الفصل
- الجملة الأولى والأخيرة لل فقرات لمعرفة تفاصيل المناقشة
- كشف الكلمات الواردة في الكتاب (ان وجد)

ب - الاسئلة question:

- لا تقرا أبدا بدون أن تكون لديك في البداية بعض الأسئلة في ذهنك، وإثارة الاسئلة من شائع جعل ذهنك يقظاً ونشطاً
- وقد يساعدك أن تقوم بتقسيم الموضوع إلى عدة أجزاء صغيرة مرتبطة ثم حاول أن تحول العناوين الموجودة إلى أسئلة

ج- القراءة Read:

لا تقرا أبدا بسلبية ولكن اقرأ قراءة ناقدة متفحصة مستخدماً أقصى درجات الانتباه ولا تتوقع ان تفهم كل شيء من القراءة الاولى.

القراءة الأولى :-

- 1- ابحث عن الأفكار الرئيسية والثانوية 2- خذ صورة كلية واضحة عن الموضوع
- 3- ينصح بعدم اخذ ملاحظات أو وضع علامات على الصفحة في هذه المرحلة
- 4- ابحث عن إجابة الأسئلة التي وضعتها في الخطوة السابقة

القراءة الثانية :-

- 1- تتبع تفاصيل المناقشة أو السببية 2- لاحظ ما لم تنتبه إليه في القراءة الأولى
- 3- من الممكن أن تضع علامات على صفحات الكتاب إذا كان الكتاب خاص بك
- 4- إذا كان الكتاب ليس كتابك، اكتب على ورقة هامشية الكلمات المفتاحية، والنقاط الأساسية لعناصر الموضوع

د - التسميع Recite:

- تأكد من فهمك لما سبق وقرأته ، حاول أن تسمع هذه الاجابات من أول مرة، وحاول تدوين تعبيرات مختصرة للإجابة عن كل سؤال
- إن التسميع يساعد على التركيز ويبقيك قارئاً نشطاً

هـ - المراجعة Revise:

بعد أن تنتهي من أجزاء الخطوات الأربعة السابقة على كل جزء من الموضوع كله راجع ما كتبت في كل الأجزاء ثم حاول تسميع النقاط الأساسية المتضمنة في الموضوع اعد الخطوات الأربعة السابقة:

- أمسح: العناوين الرئيسية والملخصات - أسأل: هل هناك تساؤلات جديدة يمكن أن تضاف
- أعد القراءة: هل فاتك شيء مهم - أسترجع: أملئ الفراغات وصحح الأخطاء في الملاحظات

2- طريقة الأسئلة المدونة في الهامش:

تتضمن هذه الطريقة سبع خطوات هي :

- 1- أمسح الموضوع: وهو التصفح السريع لأخذ فكرة عامة عن العلاقة بين عناصر الموضوع مما يساعد على تكوين فكرة عنه يمكن ان تتسع فيما بعد
- 2- حول العناوين إلى أسئلة: إن وجود أسئلة تمدك بالهدف الذى تسعى لتحقيقه وهو الحصول على إجابات لهذه الاسئلة
- 3- إقرأ الموضوع فقرة فقره بعمق حتى تستطيعان تجد إجابات للأسئلة التي وضعتها لنفسك فإذا لم تستطيع أعد القراءة مرة أخرى
- 4- اكتب أسئلة في الهامش بحيث تكون أكثر عمقا من الأسئلة التي وضعتها في الخطوة الثانية لان الأسئلة في البداية كانت عرضية لمجرد المسح وأخذ النقاط الأساسية في الاعتبار أما أسئلة الخطوة الرابعة فهي تحتاج إلى إدراك عميق للمعنى والمغزى ، ثم حاول بعد ذلك أن تضع نقاط اساسية تمثل مفاتيح الاجابة على كل سؤال
- 5- سمع الدرس واجب في الهامش على الأسئلة التي طرحتها في الخطوة السابقة ، ويمكن ان يكون التسميع جهريا ليقوى تركيزك ويرسخ فى ذاكرتك المعلومات التي تقوم بتسميعها
- 6- راجع ما قمت بتسميعه فور تسميعك له ، وذلك بالرجوع الى الكتاب والى ملاحظاتك حتى تتمكن من ان تكون صورة كلية للموضوع- حاول أن تكشف العلاقات، وان تجد طريقة لربط الاسئلة او العناصر ببعضها

7- تأمل الحقائق والأفكار التي حصلتها من هذا الموضوع إن هذا التأمل وإحتضان الأفكار هو الخطوة السابقة والضرورية للإبتكار والابداع.

كيف تجرى مسحاً لكتاب أو لفصل منه:

إن مسح الكتاب أو الفصل يزودك بملخص لمحتوياته لتقرر إذا كان مناسباً لك لتشتريه أو تستعيده ، ويمكنك ان تتبع الخطوات الاتية :-

- 1- أقرأ العنوان: فقرة الكتاب أو الفصل عملية ضرورية لفهم الموضوع العام
- 2- أقرأ قائمة المحتويات (الفهرس): وهذا ييسر معرفة الجوانب والموضوعات التي يغطيها الكتاب أو الفصل
- 3- أقرأ المقدمة والتمهيد: لتأخذ فكرة عن بنية الكتاب وهدف الكاتب وقد يحتاج ذلك لان تقرا بعض الأجزاء ببطء لتصل إلى لب الموضوع
- 4- أقرأ الفقرة الأولى من كل فصل أو أهداف الفصل إن وجدت.
- 5- ابحث عن قائمة الموضوعات أو العلماء أو المقررات وتفسيرها وكذلك قائمة المراجع التي يمكن الاستفادة منها.

الدوافع الداخلية والخارجية للاستذكار:

هناك عوامل داخلية تدفعك إلى انجاز أمر ما، وذلك لأنك بالفعل تستمتع بذلك. والدافع الخارجي يمكن أن يساعدك على النجاح في المهام المملة وغير الممتعة التي تمثل جزءاً من عملية الوصول لهدفك، فعندما يكون لديك صورة واضحة لهدفك النهائي، فإن هذا من الممكن أن يمثل قوة دفع هائلة لك.

الاستذكار الفردي والاستذكار الجماعي:

المقدمة: لكل شخص أسلوبه الخاص في عملية التعلم ، فكثير من الطلاب لا يفضل العمل مع الآخرين في القراءة الاولى للمادة حتى يستطيع كتابة الملاحظات واستيعاب المادة وحفظها ، وهناك بعد آخر للمذاكرة الانفرادية وهو الخوف من ان تتحول اهتمامات المجموعة الى الأمور الاجتماعية ، وبذلك فإن التركيز يقل ، وتزداد فترة المذاكرة لتعويض الأوقات التي تشتت فيها الأفكار عن المذاكرة

ساليب المذاكرة الانفرادية الدائمة:

- إن الطالب لا يجد الفرصة ليشرح لشخص آخر المادة التي تعلمها
- في المذاكرة الجماعية نستطيع أن نطرح أسئلة ونجيب عن أسئلة الآخرين
- في المذاكرة الجماعية نستطيع أيضاً مناقشة المادة الصعبة والمسائل المعقدة التي لم نستطيع حلها بمفردنا ، الأمر الذي يسهل فهمها بمذاكرتها مع المجموعة
- في المذاكرة الجماعية نستطيع إجراء التعديلات على الملاحظات التي تم تدونها في المحاضرة

مزايا المذاكرة الجماعية:

- توفر الفرصة للطالب لتقييم مدى استيعابه للمعلومات من قبل الآخرين
- تتيح الفرصة للطالب بالتعود على العمل في المجموعات
- تتيح الفرصة لتحفيز الطالب على المذاكرة

مخاطر ومشاكل المذاكرة الجماعية:

- هناك خوف من أن يتحول الأشخاص إلى مجموعة اجتماعية وهنا ستأخذهم الأحاديث الجانبية بعيداً عن المذاكرة
- يجب أن لا يسمح للشخص الذي لا يذاكر قبل حضوره ، ولا يجهز نفسه مسبقاً بحضور المناقشة لأن ذلك سيثبط على عدم المسؤولية بين أفراد المجموعة
- هناك خوف من خجل المشاركين في المجموعة أو بعضهم من إظهار ضعفهم أمام الآخرين

توجيهات لتحسين المذاكرة الجماعية:

- من الممكن تكوين المجموعة بعدد من الطلاب ابتداء من اثنين وليس أكثر من خمسة
- يجب تحديد دور كل طالب في المجموعة عند مناقشة موضوع ما
- كل عضو في المجموعة يجب أن يأتي إلى المناقشة وهو مستعد لها أي أن عليه أن يذاكر المادة منفرداً قبل حضوره إلى المناقشة مع المجموعة.
- يجب تحديد وقت المناقشة ومنتها بحيث تكون كافية لإتمام الواجبات المحددة وبحيث لا تؤثر على الواجبات الدراسية الأخرى.
- في نهاية جلسة المناقشة يحدد أعضاء المجموعة الواجبات الدراسية لكل منهم في الجلسة القادمة

ملحوظة هامة:

إذا وجدت أنك تستفيد من مذاكرتك مع المجموعة فأستمر في العمل بها ، وإن وجدت أنها لا تتناسب مع أسلوبك في التعلم ، فلا تلزم نفسك بها ، فالمهم أن تسلك الطريق الذي يحقق لك التفوق في دراستك وفهمك للمادة

كيف تحافظ على تركيزك أثناء الاستذكار:

- 1- أوجد بيئة استذكار تشعر فيها بالراحة، واحرص على إخفاء كل شيء يعمل على تشتيت انتباهك وتركيزك.
- 2- أرفع مستوى الإضاءة حتى تصل إلى ما يناسبك من حيث الراحة .
- 3- أخرج في جولة مترجلاً، فالإطالة البسيطة لعضلاتك ستعطيك دفعة سريعة.
- 4- خذ ما تحتاج إليه من الراحة.
- 5- لمقاومة الإرهاق والملل خذ سنة من النوم، خذ إغفاءة صغيرة تنعش بها نفسك، 20 دقيقة مثالية و40 دقيقة هي أقصى قدر ممكن، لأنك لو نمت أكثر من هذا سوف تستيقظ بعدها أكثر تعباً من ذي قبل.
- 6- حاول أن تجعل من محتوى المادة مصدراً للسعادة والاستمتاع.
- 7- يجب دراسة المحتوى الدراسي يوماً بيوم، وعدم ترك فاصل زمني كبير بين أخذ المواد وبين مراجعتها.

- 8- حاول ربط المعلومات الدراسية بالمعلومات العامة خارج نطاق الدراسة، فذلك أدعى لتثبيتها في الذهن وتسهيل تذكرها .
- 9- حاول قراءة الكلمات بعناية تامة وتتبع أفكار الكاتب.
- 10- يجب البحث عن المبادئ العامة في الجزء المدروس من الكتاب.
- 11- ينبغي تغيير المادة ونوع النشاط، كأن تكون القراءة في ساعة والكتابة في ساعة أخرى لتجنب الملل وزيادة التركيز.
- 12- يجب تحديد أهداف قصيرة المدى للجزء الذي حددته للاستذكار بما يتناسب مع الوقت المخصص لتحقيقها.
- 13- خذ فترة من الراحة تتراوح ما بين خمسة إلى عشر دقائق بعد كل خمس وأربعين إلى خمسين دقيقة من الاستذكار.
- 14- يجب التعامل مع المشتتات بحكمة ثم العودة إلى الاستذكار.
- 15- تجنب تدخل القلق والخوف في التركيز الذهني بما يعيق تحقيق أهدافك الدراسية.
- 16- يجب الاستذكار وفق جدول أو نظام معين يساعد على تكوين عادات دراسية نافعة.
- 17- حاول تنظيم الاستذكار بحيث توضع المادة الصعبة والأقل متعة بالنسبة لك في الوقت الذي تكون قادراً فيه على التركيز بسهولة.
- 18- كافئ نفسك بأخذ قسط من الراحة بعد إنجاز استذكار جزء معين بنجاح من المادة.
- 19- ما قد يبدو قليل الأهمية من معلومات أو قدرات الآن يحتمل أن تثبت أهميته في المستقبل.
- 20- عليك أن تتأثر طوال شهور الدراسة على القراءة المستمرة لموضوعات المناهج، وبهذه الطريقة ستركز وتفهم أكثر.
- 21- عليك تدوين الأفكار والمعاني الرئيسية في المحاضرة على شكل نقاط، ثم قارنها مع محتويات الكتاب، للتأكد من استيعاب جميع العناصر الأساسية في الموضوع.
- 22- عليك أن تحاول تذكر الأفكار الرئيسية بعد الانتهاء من مراجعة فصل دون الرجوع إلى ملخصاتك أو ملاحظتك، ثم تأكد من صحتها بالرجوع إلى هذه الملاحظات بعد ذلك.
- 23- حاول القيام بنفس العمل المذكور في الفقرة السابقة لفقرات كل عنوان رئيسي من الفصل، فإن وجدت صعوبة في تذكر معلومة ما، فعليك أن ترجع إلي الكتاب المقرر وقراءة ذلك الجزء من جديد.
- 24- التكرار لوحده وبدون أن ترافقه عمليات عقلية أخرى قد يفقدك القدرة على اكتشاف النقاط الهامة أو تعديها دون ملاحظتها.
- 25- يكون حفظ المادة أسرع وتذكرها أقوى عندما تؤخذ فكرة عامة عن المحاضرة، وذلك بقراءته مرة دون توقف، ثم الانتقال إلى قراءة أجزاء المحاضرة بدقة والتعرف على نواحي القوة والضعف لديك.
- 26- التسميع الذاتي بين الحين والآخر دون النظر إلى النص أو موضوع الدراسة يساعدك على تركيز المادة الدراسية في الذهن.
- 27- استخدم الحديث مع الذات والتصورات الإيجابية، وذلك لتركيز الانتباه كأن تقول لنفسك "أنا قادر على استيعاب المادة، وعلي أولاً أن افعل كذا ثم كذا."

SoOona