

تمهيد

فائدة الإرشاد والتوجيه:

لا يستطيع التلاميذ أن يفهموا ما يتعلمونه فهمًا تامًا بدون توجيه وإرشاد تربوي، وعلى الرغم من ذلك فإن معظم المدرسين يوجهون كل اهتمامهم إلى تعليم التلاميذ كثيرًا من المواد الدراسية، ويغفلون جانبًا هامًا من جانب العملية التعليمية إلا وهو إرشاد الطلبة وتوجيههم إلى الوسائل الصحيحة للتعلم، وإلى قواعد القراءة النافعة المثمرة وعادات الاستذكار السليمة، وتدريبهم على كيفية إجابة أسئلة الامتحانات.

كما لا يمكن إغفال دور الوالدين في توجيه أبنائهم وإرشادهم إلى أحسن طرق الاستذكار، ومساعدتهم على تنظيم وقتهم واستغلاله، وتقديم العون لهم، وإتاحة الفرصة للترفيه ولو بقدر بسيط، لأن ذلك يساهم مساهمة فعالة في كمية التحصيل، وينطبق ذلك - بصفة خاصة - على طلبة المرحلتين الابتدائية والاعدادية، حيث لا يمكنهم فهم ما نقدمه لهم فهمًا جيدًا دون مساعدة من أولياء الأمور، أما طلبة المرحلتين الثانوية والجامعية فبوسعهم أن يعلموا أنفسهم بأنفسهم طرق المذاكرة الصحيحة بعد الإطلاع على هذه التوجيهات، ويجب ألا نغفل أن لكل طالب طريقته الخاصة للاستذكار والتي من الممكن أن تمكنه من الحصول على التفوق تبعًا لتلك الطريقة.

وإذا كان بوسع كثير من التلاميذ أن يكونوا لأنفسهم عادات دراسية جيدة دون تلقي أي تدريب، فإن بعض التلاميذ يفشلون في تحقيق أساليب الاستذكار ناجحة إذا لم يتلقوا مساعدات لتوجيههم إلى قواعد تمكنهم من الاستذكار الجيد. ولقد أجريت الكثير من التجارب على الحيوان والإنسان وتم استخلاص النتائج التالية:

١ - يؤدي الإرشاد إلى أحسن النتائج إذا كان قليلا غير مسرف فيه فالإسراف في الإرشاد يربي في المتعلمين عادة الاعتماد على المعلمين والمرشدين (الموجهين) ولا ينمي فيهم روح الاعتماد على النفس وهذا من شأنه أن يؤخر مرحلة التعليم والتدريب.

٢ - يؤدي الإرشاد إلى أحسن النتائج إذا جاء في بداية مرحلة التدريب، وكلما كان الإرشاد متأخرا عن ابتداء التدريب كان أثره في التدريب أضعف.

عادات الاستذكار السليمة:

لا شك أن معرفة طلاب العلم لوسائل التعلم الصحيحة ولعادات الاستذكار السليمة النافعة مفيدة جدا لزيادة تحصيلهم، ولتحسين درجاتهم العلمية، وقد دلت الأبحاث على أن سبب فشل كثير من الطلبة لا يرجع في الواقع إلى ضعف قدراتهم العقلية أو إلى نقص ذكائهم، بقدر ما يرجع إلى جهلهم بوسائل الاستذكار الصحيحة، وإلى اكتسابهم فهما منظما، وقد أثبتت التجارب فائدة تعلم الطلبة وسائل الاستذكار الصحيحة، إذ أدى إلى تحسن ملموس في درجات الطلبة الذين تلقوا هذا

النوع من التعليم، سنحاول أن نذكر فيما يلي بعض قواعد الاستذكار النافعة التي يمكن أن يستفيد منها الطلاب.

أولاً: تركيز الانتباه

يشكو كثير من الناس من عدم مقدرتهم على حصر أذهانهم وتركيز انتباههم فيما يقرءون من كتب، وهي شكوى كثيرة الشيوع بين طلبة المدارس والجامعات، وحصر الذهن وتركيز الانتباه عادة، شأنها شأن جميع العادات الإنسانية الأخرى، يمكن أن يتعلمها الإنسان بالتدريب والمران.

ويستطيع الفرد أن يركز انتباهه في حالة فترات العمل القصيرة، بينما يصعب عليه ذلك في فترات العمل الطويلة "إذ يصاب بحالة تشتت" مدة الانتباه تختلف فيما بين الأفراد، إلا أنها تتميز في مراحل النمو المختلفة فطفل المدرسة الابتدائية لا يستطيع أن يركز انتباهه لمدة تزيد على الخمس عشرة دقيقة إذا كان مجال النشاط روتيني وغير متجدد، في الوقت الذي يستطيع فيه المراهق (المرحلة الإعدادية والثانوية) أن يركز انتباهه في موضوع ما حوالي الخمسين دقيقة.

وهناك بعض القواعد التي يمكن أن تساعدك على تعلم عادة حصر-الذهن وتركيز الانتباه نذكر منها ما يلي:

١- الحاجة إلى خطة:

من الأمور الأساسية للتوافق العقلي الجيد وجود هدف محدد وخطة وحرية في العمل، وربما لا يلاحظ الصغار - في معظم الأحيان - أن هؤلاء الذين نجحوا في

حياتهم لم ينجحوا إلا بفضل اتباعهم لخطة جيدة لنشاطهم. فالفنان ولاعب التنس الأول والمعلم الكفاء والجراح الماهر كل قد حقق التفوق واكتسب الكفاءة باتباع خطة مدروسة بعناية.

إن المتعلم - من أي عمر - الذي يستطيع أن يقسم وقته ويخطط لعمله اليومي متضمنا برنامج دراسته، تتكون لديه عادات تساعد على النجاح ليس خلال أيامه المدرسية فقط ولكنها تساعد فيما بعد أيضا إن فكرة عمل تخطيط للمذاكرة تخيف كثيرا من المتعلمين لأنه لم تكن لديهم خطة في حياتهم ولم يتعودوا العمل طبقا لخطة إن الفرد إذا خطط لأعماله اليومية وفق جدول زمني محدد تكون النتيجة المتعة والكفاءة وضمان النجاح والتفوق.

إن قيام الفرد بعمل ميزانية لوقته لأمر هام، تماما مثل قيامه بعمل ميزانية لدخله وعندما يعرف الفرد ماذا يمكن أن يفعله فإنه يهيئ نفسه لاستخدام طاقاته طبقا لذلك.

ولا يمكن أن تنمي عادات المذاكرة الجيدة لدى بطئ التعلم والمهمل بتقديم مجموعة من القواعد، حيث أن التفكير الجيد ينشأ من اتباع خطط منظمة ومرتبطة للدراسة ويتحقق ذلك بوسيلتين:

١- تنظيم الوقت:

يوجد فرق كبير بين تنظيم الوقت بصفة عامة وبين جدول المذاكرة بصفة خاصة، إننا نقصد من عملية تنظيم الوقت تنبيه الطالب إلى أن كل عام في حياته

الدراسية هو وحدة كاملة وكل ساعة فيها مكملة للأخرى، وخطة تنظيم الوقت توفر لك القدرة على التحصيل إلى جانب الراحة النفسية والصحية.

ويمكن توزيع الوقت، لتحقيق هذه الأهداف إلى الفترات الرئيسية الآتية:
الزمن اللازم للنوم - الزمن اللازم للدراسة والمذاكرة - الزمن اللازم لتناول الطعام - الزمن اللازم للترويح عن النفس.

وأقصى ما يحتاج إليه الطالب المتوسط الذكاء من مذاكرة هو (٥.٥) خمس ساعات ونصف الساعة في اليوم على الأكثر.

ويجب أن تخصص وقتاً معيناً من كل يوم للاستذكار، واحرص على تنفيذ ذلك بدقة، فإن ذلك يدرب عقلك على عادة الاستعداد للعمل والإنتاج كلما حان الوقت المخصص للاستذكار، ومثل ذلك تعودك على الأكل في ساعات معينة من اليوم ومثل تعودك على الراحة والنوم في أوقات مخصصة بذلك.

بدإعداد جدول للمذاكرة المنتجة

إن أهم ما يجب ملاحظته عند إعداد جدول المذاكرة أن يكون الجدول في حدود طاقتك، وأن تلاحظ عدد الساعات اللازمة لمذاكرة كل مادة بالاستعانة بجدول الحصص المدرسي، مع توفير وقت أكبر للمادة التي تحتاج فيها إلى تقوية ويجب ملاحظة تنوع المواد المختلفة، فمثلاً إذا بدأت بمذاكرة اللغة العربية.. يحسن أن يتبعها مذاكرة الجبر، ثم إحدى المواد الاجتماعية، ثم الرجوع إلى اللغة العربية لفترة أخرى إذا كنت لم تستكمل دراستها.. وهكذا، ويفضل ألا تزيد فترة مذاكرة

المادة الواحدة عن ساعة على الأكثر إلا في الحالات القليلة ويجب أن يكون هناك وقت لا يقل عن نصف ساعة قبل النوم لمراجعة الأجزاء المهمة التي حفظتها مثل القوانين والنظريات، والنصوص، وما شابهها ولذلك تعمل على تثبيتها تماماً أثناء فترة النوم، ولا تنسى أن يشمل الجدول مواعيد للراحة. ونعني بالراحة التوقف عن بذل أي مجهود عضلي حتى ولو باللسان، فلا يحسن الدخول في مناقشات مع أفراد الاسرة أثناء فترة الاستذكار لان ذلك يشكل أحد عناصر النسيان ويجب التوفيق بين جدول المدرسة وجدول المذاكرة.

وعند وضع جدول للمذاكرة يجب ألا تزيد عدد المواد التي يضمها جدول المذاكرة في اليوم الواحد عن ثلاث مواد دراسية فقط (مادة حل، ومادة فهم، ومادة حفظ) مع التركيز على مادة واحدة فيها في اليوم تكون هي المادة الأساسية لهذا اليوم وتعطيها أطول وقت، ويمكن أن يضاف إليها المادة الضعيف فيها الطالب، ويجب اختيار المواد الثلاثة على أساس عدم التشابه بينها من حيث طبيعتها، أي يجب أن يتم اختيار المواد الثلاثة على الأساس التالي:

مادة حفظ (مثل النصوص والمفردات والكلمت وتصريف الأفعال في اللغات الأجنبية، والقوانين العلمية والرياضية، وعواصم المحافظات والدول والمواني في الجغرافيا.. الخ) ومادة حل (وهي المواد التي تقوم باستذكارها عن طريق الحل التحريري لها مثل: تمارين الهندسة ومسائل احساب ومسائل الرياضيات ومسائل الطبيعة ومسائل الكيمياء وتمارين اللغات الأجنبية .. الخ) ومادة فهم (وهي المواد

التي تعالجها عن طريق الفهم – أي فهم الأفكار الأساسية التي تحتويها، وتسلسل الحوادث فيها، والربط بينها وعقد المقارنات ومن هذه المواد التاريخ والجغرافيا والتربية والاجتماع والاقتصاد والفلسفة والتاريخ الطبيعي، وأجزاء من الطبيعة وأجزاء من الكيمياء، وقواعد اللغات وموضوعات المطالعة.. الخ) ومن المفضل أن تقسم المواد الدراسية إلى مجموعتين، مجموعة تستذكرها ايام السبت والاثنين والاربعاء، أما المجموعة الثانية فتستذكرها أيام الأحد والثلاثاء والخميس.

ويجب ألا يسنى الطالب أبداً أن الصوت العالي يساعده على الحفظ، وأن التلخيص والرسم يساعده على الفهم، وأن الحل يساعده على التفوق في مواد الحل، ومن الأفضل أن يبدأ الطالب باستذكار المادة التي تتطلب منه وقتاً أقل وينتهي بالمادة التي تتطلب منه وقتاً أطول. ومن الجدير بالذكر أن أحسن الأوقات للرياضيات هي الاوقات التي تحس فيها بالراحة، مثل بعد استيقاظك من النوم مباشرة.

ويجب على الطالب الذي يعاني من القلق والخوف واليأس أن يبدأ بمذاكرة المواد السهلة فيستوعبها بسرعة لكي يعطي نفسه قدراً من الثقة، وعليه أيضاً أن يبدأ بالمواد المحببة إلى نفسه، فهذه المواد قادرة على جذبها إليها، وأن يعطي نفسه قدراً من الترفيه بين مادة دراسية ومادة أخرى، وأن يمارس عملاً ترفيهياً في نهاية الأسبوع.

وإن أفضل أوقات الاستذكار هي الأوقات التي يحدث فيها هدوء كثير، والأوقات التي لا تكون فيها المعدة متخمة بالطعام وورد عن الخطيب البغدادي

قوله «أجود أوقات الحفظ الأسحر (وقت السحر هو آخر الليل) ثم نصف النهار، ثم الغداة، وحفظ الليل أحسن من حفظ النهار، ووقت الجوع أنفع من وقت (التشبع) ومن جهة أخرى فغن بعض الدراسات الحديثة تشير إلى أن المواد التي تستذكر وقت السحر تكون أسرع في النسيان من تلك التي تستذكر بالنهار أو في أول الليل.

٢- خصص مكانا معيننا للاستذكار:

وعليك أيضا أن تخصص مكانا معيننا للاستذكار فإنك بذلك تدرب عقلك على الاستعداد للاستذكار والتهيؤ له كلما جلست في المكان المعين، ومثل ذلك تعودك على التراخي والكسل والنعاس كلما استلقيت على فراشك، ولهذا السبب فمن الخطأ محاولة الاستذكار في غرفة النوم أو على الفراش لأن وجودك في غرفة النوم أو على الفراش يثير في نفسك عادة الاستعداد للنوم والتراخي، وهي عادة تتعارض مع عادة تركيز الانتباه الذي يتطلبه الاستذكار المنتج، ولنفس السبب أيضا يكون من الخطأ أن تستعمل مكان استذكارك للراحة أو اللعب لأنه بذلك تعود نفسك على عادة الراحة واللعب في المكان الذي تطلب فيه من نفسك تركيز الانتباه وحصر الذهن.

٣- أبذل قليلا من المجهود البدني:

قليل من المجهود البدني والتوتر العضلي كالاكتدال في الجلسة، وانتصاب القامة وتشديد قبضة اليد، والضغط على الشفة أو الأسنان من الأمور التي قد تعين

على تركيز الانتباه وحصر الذهن فيما يحاول الشخص استذكاره، ومن الواجب ألا يكون المجهود البدني كبيراً وإلا كان سبباً في تشتيت الانتباه.

ثانياً: تقوية الرغبة في الاستذكار

لشدة الرغبة، وقوة الدافع شأن كبير في كل دراسة منتجة، فيستطيع الطالب مثلاً أن يقوى رغبته في الاستذكار بأن يذكر نفسه من وقت لآخر بأهمية استذكار دروسه، وبأهمية الأهداف التي يريد تحقيقها كتفوقه ونجاحه وترقيته ذلك من الأهداف التي يمن شأنها أن تحفزه للعمل، فالدوافع هي الطاقات الكامنة التي تحرر قوى الكائن الحي من عقلاها، وحيث يكمن فيها أسس عملية التعلم.

وإشعال المنافسة بين الطلاب وبين الأقران والإخوة لمعرفة أيهم أقدر على إتمام دراسة موضوع معين قبل الآخر من المور التي يمكن أن يلجأ إليها لتقوية رغبته في الاستذكار وكما يستطيع الطالب أيضاً أن يتنافس مع نفسه فيحاول مثلاً أن يتم استذكار المادة الجديدة في مدة أقل من المدة التي قضاه في استذكاره لمادة سابقة.

ولا شك أن تخصيص أوقات معينة للانتهاء من استذكار بعض المواد والحرص على تنفيذ ذلك بدقة يحفز الشخص على العمل المتواصل حتى ينفذ البرنامج الذي وضعه لنفسه في الاوقات المحددة له، ويجب أن يراجع الطالب نفسه من وقت إلى آخر لكي يعرف إلى أي حد قام بتنفيذ الخطة التي رسمها لنفسه عند بدء الدراسة، وإلى أي مدى قد وفق في إتمام دراسته في مواعيدها التي حددها من قبل، وإلى أي مدى قد استفاد فعلاً من دراساته ووفق في تحقيق أغراضه منها، فإن مثل

هذه المراجعة من شأنها أن تجدد من عزيمته لمواصلة العمل لتحقيق أهدافه التي لم يستطع بعد تحقيقها، كما أن من شأنها أن تعينه على معرفة العيوب في طريقه استذكاره فيعمل على تغييرها.

ثالثاً: المشاركة الإيجابية

يستطيع الطالب أن يستفيد من استذكاره أكبر فائدة إذا حاول أن يطبق مبدأ المشاركة الإيجابية ولتطبيق هذا المبدأ في الاستذكار توجد عدة وسائل نذكر منها ما يلي:

١- المراجعة:

من المفيد أن يتوقف الطالب بين فترة وأخرى في أثناء الاستذكار لكي يتذكر النقاط الأساسية والمسائل المهمة في الجزء الذي أتم استذكاره قبل أن ينتقل إلى جزء جديد وبعد أن يتذكر ما يستطيع تذكره من الجزء السابق، يجب أن يتصفح مرة أخرى ليتأكد من صحة تذكره، فإذا وجد أنه أغفل نقطة هامة فعليه قراءتها مرة أخرى ليثبتها في ذاكرته، وقد دلت التجارب على أن هذه الطريقة في الاستذكار أفضل كثيراً من مجرد الاسترسال في القراءة دون توقف ومراجعة، ونظراً لأن تثبيت التعلم يعني الممارسة أو التدريب الزائد أو المراجعة أو المراجعة بعد أن يكون التعلم قد تم بالفعل فإن المراجعة المفيدة تتحقق باستيعاب الحقائق التالية:

أ- المراجعة للحفاظ وتنمية المهارة:

أصبح من المسلم به بعد أن ازدادت مفاهيمنا عن التعلم وضوحاً، أن المراجعة أو التكرار أو الاستخدام أو التدريب، ما هو إلا عامل واحد، وإن كان من العوامل

المهمة في التعلم، وأصبحت المبادئ الأخرى، كالاهتمام والفهم والاستعداد وغيرها، تلقى عناية وتقديراً أكبر مما كانت تلقاه في الماضي فمجرد التكرار دون النظر لدرجة الانتباه، أو الدافع للقيام بهذا التكرار، أو مدى فهم ما يراد تعلمه، أو استعداد المتعلم المرتبط بنضجه، لا يكون كثير الجدوى فالعبارات إذا كانت مفهومة فهما جيداً، ومرتبة بأمور يهم بها المتعلم، يمكن تذكرها بقليل من التكرار وبالمثل فإن أداء حركات جسمية لاكتساب مهارة معينة يتطلب تكراراً قليلاً إذا توافر الباعث على التعلم والاستعداد له.

بد المواقف التي تحتاج إلى مران أو مراجعة:

يفيد المران في انواع التعلم الآتية:

- ١ - الحفظ اللفظي للتعاريف والمبادئ والقوانين والنصوص.
 - ٢ - تعلم حقائق معينة كعواصم الدول وتعداد السكان وهجاء الكلمات، والمعادلات والمفردات اللغوية في لغة أجنبية .. إلخ.
 - ٣ - تعلم الأفكار الرئيسية، دون التقييد بالألفاظ الأصلية، كذكر الأحداث المهمة في تطور تاريخي أو الشروط المهمة في معاهدة .. إلخ.
- وعلى الطالب أن يقرر أولاً أي القواعد والمبادئ والقوانين والحقائق والتعاريف التي تعلمها تستحق الحفظ اللفظي، وأياها يحتاج إلى تذكر الأفكار الرئيسية فيها دون التقييد باللفظ.

ج- مبادئ وأساليب المراجعة أو المرن:

يكاد يوجد اتفاق على جدوى بعض المبادئ والأساليب عند المرن، سواء كان الغرض منه اكتساب المعلومات أو تنمية المهارات أو العادات.

ومن بين هذه المبادئ والأساليب ما يأتي:

- أن تتوافر الرغبة في التعلم.
 - أن يوقف المرن إذا ظهر الملل، أو ضعف الانتباه، أو فقد الاهتمام.
 - أن يخلو الجو من عوامل تشتيت الانتباه، كالاصوات العالية مثلاً.
 - ملاحظة الأخطاء كي تصحح عند بدء ظهورها.
 - تقارب فترات المرن في البداية، ويمكن أن تطول تدريجياً بعد ذلك، مما يحتم المراجعة المركزة عقب التحصيل، ومعنى مركزة أن عدد مراتها يجب أن يكون أكثر: فمثلاً بيت الشعر الذي حفظته يوم السبت تكرر خمسه مرات يوم الأحد وثلاث مرات يوم الاثنين ومرتين يوم الأحد.
 - تركيز التكرار على جوانب الضعف فقط.
 - استمرار المراجعة أو المرن بعد بلوغ مستوى الاتقان، إذا لم تتوفر فرص التطبيق المستمر.
 - تهيئة فرص المراجعة أو المرن للمحافظة على ما تم تعلمه.
- ومما يفيد عن المراجعة للحفظ والتذكر ما يلي:
- أن يفهم الطالب معنى المواد الدراسية التي يريد أن يتذكرها بعد حفظها.

- أن توضع الخطوط العريضة للمادة أمام الطالب، إذا كان لها ترتيب خاص.
- أن يوضع ترتيب معين للمادة.
- الاهتمام بوسائل الربط التي تعين على التذكر كأوجه الشبه والتضاد.
- الفهم ثم التكرار بضع مرات، يسبق محاولات التسميع.

ويتوقف الأسلوب المناسب للمراجعة على الغرض الذي تهدف إلى تحقيقه، ومهما تكن الطريقة المستخدمة في المراجعة، فإن المواد يجب أن تعرض مترابطة لا كأجزاء منعزل بعضها عن بعض، كذلك فإن الكثير من التفاصيل التي تحتوي عليها المواد التعليمية، لتساعد على فهم النقاط الجوهرية، ليست في حد ذاتها كبيرة الأهمية، ولذلك كان من الطبيعي ألا تهتم المراجعة بتلك التفاصيل.

إن مراجعة الدروس السابقة تساعدك على فهم ما يستجد منها فهما كاملاً أثناء شرح الدرس، وبالتالي تستطيع استذكاره في أقصر وقت، مما يساعدك على تنظيم أوقات الاستذكار بطريقة عملية.

وعندما تبدأ المراجعة تصفح أولاً العناوين الكبيرة ثم العناوين الصغيرة مع محاولة تذكر النقاط المهمة في الدرس، لا تحاول قراءة كل الدرس، بل حاول تسميع ما سبق حفظه مع التدقيق على النقاط الصعبة التي صادفتك أثناء المذاكرة وإذا لم تتذكر النقط المهمة جيداً، خاصة القوانين والمعادلات والنظريات، وما شابه ذلك، فيجب الرجوع إليها مرة ثانية واستعادة حفظها، وعند التسميع شفوياً على نفسك يكون من المهم الرجوع إلى الكتاب في الأجزاء غير المتأكد منها.

والتسميع مع أي شخص آخر أفضل من التسميع الشفوي على نفسك ولا تحاول تسميع أجزاء صغيرة مفككة من الدرس لأن ذلك يفقدك القدرة على فهمه وربط أجزائه ولا ينبغي أن يكون التسميع مبكراً لأنه في هذه الحالة مضيعة للوقت، إذ لابد من هضم المادة أولاً ثم تأتي محاولة التسميع بعد ذلك، وتعتبر إجابة بعض الأسئلة الشاملة، مثل أسئلة الامتحانات السابقة، جزءاً هاماً من عملية المراجعة.

ويجدر الإشارة هنا إلى فوائد المناقشة مع زميل أو أكثر وفي يوم محدد - يوم الجمعة مثلاً - أو في المدرسة أو الكلية صباحاً وفي أوقات الراحة، وحتى لا تضيع المعلومات من الذهن لابد من الهدوء أثناء المناقشة وحسن الاستماع ويجب أن تتم المناقشة بعد استيعاب عناصر الموضوع الأساسية والتفاصيل.

ويقول المفكر الإسلامي الإمام الزرنوجي «لابد لطالب العلم من المذاكرة والمناظرة والمطارحة والمشاورة» ويرى أن «فائدة المطارحة والمناظرة أقوى من فائدة مجرد التكرار، لأن فيه تكراراً وزيادة وقيل: مطارحة ساعة خير من تكرار شهر، ولكن إذا كانت المناظرة مع منصف سليم الطبيعة».

٢- التفوق في مواد التعلم الصعبة:

من المفضل أن يقرأ المتعلم الجزء المعين من الكتاب بسرعة لاكتشاف المغزى العام من محتواه، ثم يقوم بقراءة مرة ثانية فاحصاً إياه بتفصيل أكبر من تجنب القراءة السريعة هذه المرة حيث أن القراءة السريعة والإمام بالأفكار لا ترتبطان. إن النقص في التركيز على الأفكار الموجودة في المادة المقروءة يؤدي إلى تشجيع الاستثارة

بالعناصر المشتتة في البيئة، إن الطالب الماهر هو الذي يستطيع أن يتغلب على هذه المشتتات بتنمية نظام ذاتي يفيد في تشجيع الميل للدراسة.

إن إعادة قراءة مادة دراسية يجب أن تظهر الأجزاء الصعبة فيها إذا لم يكن المعلم قد وجه نظر المتعلمين إليها ويجب على الطالب أن يتعلم انتقاء الأفكار المهمة وأن يمارس تذكر ما يرتبط بها، ويكون الاختبار الحقيقي للدراسة الفعالة هو إمكانية استدعاء الأفكار عندما يكون الطالب في حاجة إليها مثل أوقات التسميع أو الامتحان وعلى ذلك يجب المذاكرة بقصد إمكانية استرجاع ما يذاكر وقت الحاجة.

ويعتمد التفوق على إمكانية عمل ملخصات عقلية للمادة التي درست ويجب على الطالب أن يحاول بعد قراءة جزء لأخذ فكرة عنه، عمل ملخص عقلي للنقط البارزة فيه والتي ترتبط بكل موضوع ويعطي هذا النوع من التلخيص خبرة في تنظيم وتوحيد الأفكار المكتسبة من الدراسة.

٣- قيمة الملخصات والمذكرات

ومن المفيد أيضاً أن يدون الطالب مذكرات وملخصات للموضوعات الأساسية التي يمر بها، لأن مراجعة المعلومات عن طريق التلخيص أمر لازم للربط بينها، كما أن المراجعة ضرورية لاكتساب المعلومات دون التوقف عند حد السيطرة الجزئية عليها.

ومن المستحسن أن يحاول الطالب تأليف هذه المذكرات بأسلوبه الخاص، فلا يقتصر على نقل الفقرات حرفياً كما وردت في الكتاب فإعادة كتابة الأفكار المهمة

التي وردت في الكتاب بأسلوب القارئ يعين على إحكام فهمها وتثبيتها في الذاكرة، وفي ضوء ذلك ننصحك بالآتي:

أقرأ كل فقرة من فقرات الموضوع بغرض صياغة سؤال تظهر كتابة المؤلف بصورة إجابة عنه، ثم حاول بعد ذلك صياغة ملخص لكل فقرة محاولاً في المحل الأول أن تضع يدك على العلاقة وعلى التسلسل بين الفقرة الأولى والفقرة الثانية والثالثة والرابعة.. إلخ، ولا تنسى أن لكل فقرة فكرة، وكل فكرة إنها هي إجابة من المؤلف عن سؤال صغير تصممه أنت، فقم بصياغة عبارة أو جملة واحدة تكتبها في الهامش كملخص للفقرة وكإجابة عن سؤالك احفظ هذه الجمل مرتبة حسب ترتيب الفقرات فسوف تعينك على تذكر تفاصيل كثيرة أساسية فرعية، وغذا عجزت عن صياغة ملخص يتضمن الفكرة الرئيسية بأسلوبك فاقراً الفقرة مرة ثانية.

هذا الملخص الذي تكتبه بأسلوبك مهم لأنك ستحفظه وستحفظ جميع الملخصات المكتوبة بقلمك في الهامش وعندما يحين وقت التذكر سواء في الامتحان أو غيره، سوف يقدم لك ذهنك هذه العبارات الملخصة لتستعملها كمفاتيح لتذكر التفاصيل فالذهن لا يستطيع تذكر كل شيء دفعة واحدة وإنما يتذكر الأساسيات (وهي العبارات التي كتبتها بأسلوبك) ثم يتذكر التفاصيل بعد ذلك.

وقد تسأل لماذا لا يستعين الطالب - بدلاً من مجهود التلخيص بملخص جاهز من تلك التي تزرعها الكتب الخارجية؟

والحقيقة أن الملخص الذي تكتبه في الهامش ليس هو في حد ذاته الهدف، وإنما الهدف هو أن تبعث في نفسك الإيجابية وتركيز الانتباه وعدم السرحان فهذه أمور تتم بمجرد إمساك القلم وتزداد درجتها أثناء محاولتك الفهم المرتبط بهدف. إن الشهور بهدف أمر يقوي الإيجابية ويمنع السرحان، والهدف هنا هو عملية التلخيص أما الطالب الذي يقرأ في حالة استرخاء وبغير أن يهتم بالتلخيص فإنه سرعان ما يصيبه الملل أو السرحان.

٤- الإجابة على أسئلة محددة:

ومن العادات المفضلة في الدراسة أن يضع الطالب أسئلة بنفسه وأن يكتشف أيضا النقاط المهمة في أي موضوع يدرسه، إن الطالب الذي يضع أسئلة يعد نفسه لاستدعاء الأفكار المهمة عندما يكون في حاجة إليها في اليوم التالي أو الأسبوع التالي. إن الأفكار التي يكتسبها المتعلم من خلال الإجابة على الأسئلة يمكن تذكرها لمدة أطول من الأفكار التي تكتسب من خلال المحاولات اللازمة لحفظها، وذلك بصرف النظر عن أهميتها النسبية، ومع ذلك قد لا يكفي عدد قليل من الأسئلة لاحتواء كل الأفكار الواجب تعلمها وخصوصا في العلوم الاجتماعية، وبالإضافة إلى الأسئلة التمهيدية يجب توجيه الانتباه إلى الأسئلة التي تتعلق بالتفاصيل والتي تتسق مع صعوبة المادة، وذلك لمساعدة الطالب على الفهم والتحصيل المتقدم، ويمكن أن يحقق بטיئو التعلم تقدما تحصيليا من خلال تتبع

الإجابات على الأسئلة المتسقة مع نقط الدرس إن الطالب الجيد هو الذي يستطيع تنمية اتجاه ناقد نحو قدراته وتفكيره.

رابعاً: حاول أن تفهم ما تقرأ

للفهم أهمية كبيرة في سرعة التعلم وفي سهولة التذكر، ولذلك يجب عليك أن تحاول فهم ما تقرأ فهمًا تامًا، والإنسان عادة يستطيع أن يتذكر من المعلومات التي يفهمها أكثر مما يستطيع أن يتذكر من المعلومات التي لا يستطيع فهمها، وسنذكر فيما يلي بعض الوسائل التي يمكن أن تساعدك على فهم المواد التي تدرسها.

١ - استعرض أولاً المادة في جملتها قبل البدء في دراسة تفاصيلها:

إذا كلفت بدراسة كتاب ما فإنه من المستحسن أن تبدأ أولاً بمطالعة فهرس الموضوعات لتكون لنفسك فكرة أولية عن مجمل المعلومات التي يتضمنها الكتاب، تصفح فصول الكتاب المختلفة تصفحاً سريعاً لتقف على طريقة تنظيمها وتسلسل الموضوعات فيها، ثم انتقل بعد ذلك إلى قراءة المقدمة قراءة سريعة، وإذا حوى الكتاب فصلاً ختامياً ملخصاً لجميع الموضوعات المهمة التي عالجها المؤلف، فمن المستحسن أن تقوم بقراءته وستتمكن هذه الطريقة من الإحاطة بموضوعات الكتاب المهمة إحاطة إجمالية حتى إذا ما قمت بدراسة الكتاب دراسة تفصيلية استطعت أن توجه اهتمامك إلى النقاط الرئيسية في الكتاب فتقوم بتمحيصها تمحيصاً دقيقاً وإن معرفتك الإجمالية بمجموع الكتاب من شأنها أن تسهل عليك فهم كثير من المعلومات التفصيلية الأخرى التي ترد في الكتاب.

ويستحسن في دراستك لأي فصل من فصول الكتاب، أو لأي جزء من أجزاء هذا الفصل أن تبدأ أولاً بقراءة ذلك الجزء قراءة سريعة دون محاولة التوقف عند بعض النقاط المهمة أو أخذ مذكرات، ودون محاولة التوقف لفهم بعض النقاط التي تبدو لك لأول وهلة غامضة غير مفهومة، وهذه القراءة الأولية السريعة مفيدة جداً لأنها تعطيك فكرة عامة عن كل المادة التي تريد دراستها، وعن الموضوعات الرئيسية فيها، وعن ارتباطها ببعضها البعض، وعن غرض المؤلف، وعن النتائج التي يرمي إلى إثباتها، وبعد الانتباه من تكوين هذه الفكرة العامة يجب أن تبدأ بقراءة الفصل من جديد بدقة وإمعان وتفهم، وستساعدك معرفتك السابقة بموضوعات الفصل على فهم النقاط الرئيسية فيه، وعلى تدوين مذكراتك في صورة متقنة منظمة، وسيوفر عليك ذلك كثيراً من الوقت الذي يمكن أن يضيع في التدقيق في كثير من التفاصيل الأخرى التي لا أهمية رئيسية لها.

ويستحسن عند مذاكرتك لأحد الدروس المدرسية أن تتبع الآتي في القراءة الإجمالية للدرس.

يجب حفظ عناوين الدرس الكبيرة والعناوين الأصغر جميعاً وتسميعها جيداً ثم يتبع ذلك قراءة الدرس قراءة إجمالية سريعة قبل الرجوع إلى قراءته تفصيلاً ودراسته بإمعان، مما يفيد في سرعة الحفظ والقدرة على التركيز والتغلب على السرحان وفي النهاية يجب قراءة ملخص الدرس.

١-المذاكرة للحفظ:

عند القراءة للحفظ يجب اتباع الآتي:

تعرف على النقاط الأساسية في الدرس وضع تحتها خطأ وكرر قراءتها، افهم القوانين والقواعد والمعادلات والنظريات وما شابهها فهما جيدا ثم احفظها عن ظهر قلب ويجب أن تحفظ وتحفظ كثيرا عن ظهر قلب، فقد تركت على الحفظ تكشف كثيرا من مواهبك، حيث توجد دروس يجب حفظها عن ظهر قلب وبالرغم من أنه يقال يجب الفهم، والحفظ عن طريق الفهم وهذا صحيح، إلا أن بعض الأجزاء المعينة يجب حفظها عن ظهر قلب، وإن التفوق في الامتحانات لا يعتمد على الفهم السريع للدرس بدون الحفظ، بل يجب الاعتماد على الحفظ كثيرا إلى جانب الفهم حتى ولو كان محدودا.

ويلزم أن نؤكد على أن فترات المذاكرة بالنسبة للمواد المراد حفظها أو استظهار عناصرها الأساسية يجب أن تكون قصيرة وموزعة بقدر الإمكان، فتحصيل ساعة يوميا لمدة ستة أيام في مادة اللغة الإنجليزية مثلا أفضل من تحصيل ست ساعات في يوم واحد.

ب-كيف تذاكر مواد الفهم:

عند استذكار مواد الفهم (مثل العلوم الإنسانية مثل الجغرافيا، والتاريخ والاجتماع وعلم النفس.. إلخ) سوف ندرك أن أي قطعة نثرية لها سلم من الأفكار فهناك أولا فكرة عامة للقطعة كلها تليها عدة أفكار أقل حجما، وهكذا تنازليا حتى

تصل إلى الفكرة الرئيسية لكل فقرة والتفاصيل المهمة لها، فيجب أن تركز على حفظ الفكرة العامة والأفكار الرئيسية للقطعة بعد فهمها جيداً، ثم على الفكرة الرئيسية لكل فقرة من فقرات القطعة، وكذلك على الحفظ التفاصيل المهمة، وإن حفظ عبارات معينة وأجزاء محددة، والتي تعبر عن الأفكار الرئيسية والتفاصيل المهمة للدرس، مع تكرارها هو المفتاح لجميع أجزاء الدرس التي استطاع العقل إدراكها وفهمها، وتصبح هذه العبارات هي الخيط الأول لمساعدة العقل على تسلسل تذكر المعلومات فيما بعد أما التفاصيل الهامشية فلا يجب أن تحفظها لأنه سوف يكون من السهل عليك بعد ذلك أن تشرحها بكلمات من تعبيرك الخاص (شكل ١).

٢- اربط معلوماتك الجديدة بمعلوماتك السابقة:

حاول دائماً أن تضم معلوماتك الجديدة إلى ذخيرة معلوماتك السابقة، وذلك بالبحث عن أوجه العلاقة بينها، فإذا كانت المادة الدراسية التي تستذكرها مثلاً تعتمد على بعض المعلومات التي سبق استذكارها فيجب عليك أن تراجع هذه المعلومات السابقة وأن تحاول ربط المعلومات الجديدة بها، فإن هذا من شأنه أن يساعدك على فهم الموضوعات التي تستذكرها فهماً صحيحاً، وعلى تثبيتها في ذاكرتك تثبيتاً قوياً.

٣- ابحث عن المبادئ العامة:

تساعد معرفة المبادئ العامة على الفهم وعلى سرعة التذكر، إفرض مثلاً أنه طلب منك حفظ سلسلة الأعداد التالية: ٢ و ٤ و ٨ و ١٦ و ٤٢ و ٦٤ و ١٢٨.

إنك تستطيع أن تسهل على نفسك مهمة حفظ هذه الأرقام إذا اهتمدت أولاً إلى معرفة المبدأ العام الذي تتكون منه هذه الأرقام، وهذا المبدأ هو أن كل عدد من الأعداد ضعف العدد السابق. فإذا عرفت هذا المبدأ وعرفت العدد الاول الذي تبتدئ به سلسلة الأعداد استطعت أن تحفظ هذه السلسلة في الحال، واستطعت أيضاً أن تتذكرها فوراً كلما طلب منك ذلك.

وفي كل مادة أخرى تدرسها يجب أن تحاول أن تفهم المبادئ الأولية والأفكار الرئيسية التي تتضمنها، إذ يساعدك ذلك كثيراً على فهم التفاصيل الأخرى الكثيرة التي تتكون منها المادة.

خامساً: عوامل أخرى ترتبط بالفهم

كما ذكرنا سابقاً يعتبر الفهم من العوامل المهمة التي تلعب دوراً مؤثراً في عملية التعلم، ولكن يلاحظ أن هناك بعض العقبات التي قد تعيق عملية الفهم، وبالتالي تعيق التعلم، منها حالة التعب التي تصيب الفرد لأي سبب من الأسباب، بالإضافة إلى عوامل أخرى ترتبط بالفهم نلخصها جميعاً فيما يلي:

١ - التعب في الدراسة:

من النادر أن ينشأ التعب من الدراسة على الرغم من أن العمل العقلي يتطلب بذل طاقة، ومن المعلوم أن الشعور بالتعب ينتج عندما تكون ظروف المذاكرة غير جيدة، فالإضاءة غير الملائمة، وارتفاع درجة الحرارة أو الرطوبة، والجلسة غير المريحة، وحالة الفرد الصحية غير العادية، والاضطراب الانفعالي، والملل من المادة،

قد يؤدي كل ذلك إلى شعور حاد بالتعب، وقد ثبت من دراسات كثيرة أن فترات الراحة لازمة وضرورية حتى يتم التعلم بأحسن صورة، وإن اتجه التفاوض نحو ما يفعله الشخص والميل إلى تحصيل المادة والرغبة في تحقيق النجاح تؤدي جميعها إلى إزالة الإحساس بالتعب.

وهناك صورة من التعب تسمى التعب الزائف، وتظهر بسبب افتقاد الرغبة أو نقص الحماس للمادة موضوع الدراسة، وما يعيننا هنا هو التعب الحقيقي الذي يحدث نتيجة للإجهاد في العمل أو الدراسة، وعليه فمن الضروري استغلال فترة الصباح في المذاكرة لأنها تأتي عقب نوم وراحة ومن الحكمة عدم بذل أي مجهود عقب العودة من المدرسة أو الكلية، بل يجب أن نلتصم الراحة والحصول على غفوة ولو لمدة نصف ساعة، ولا يجب أن تزيد عن ساعة بأي حال من الأحوال.

٢- المؤثرات المشتتة:

تفيد فترات الراحة في تجديد الطاقة المستنفذة نتيجة عامل التعب والإجهاد، كما أنها تفيد في إعطاء فترة للنمو ولتخزين طاقة جديدة، وكذلك قد تعترض عملية الفهم قوى مضادة مؤثرة في الموقف التعليمي، فتجعل المتعلم لا يستجيب للاستجابة الناجحة التي يتطلبها الموقف كحالة التشتت التي تعترض الفرد أثناء مواجهته موقف معين نتيجة مؤثرات بصرية وسمعية أخرى تبث اهتمامه وتثبت الشواهد التجريبية أن الأصوات والعوامل المشتتة تقلل من كفاءة التعلم، وتفقد

الفرد طاقة لا يستفيد منها، ومع ذلك يمكن أن يتكيف الفرد مع هذه المثيرات إذا كانت دائمة ويستطيع أداء عمله بكفاءة.

تدرب على تركيز الانتباه وسط الضجيج:

يجد كثير من الناس صعوبة كبيرة في تركيز انتباههم وسط الضجيج والصخب بحيث يتعذر عليهم التفكير المنتج إلا إذا كانوا في غرفة مغلقة منعزلة بعيدة عن كل ضجيج، ومع أن الهدوء التام مفيد انه يساعد على تركيز الانتباه، إلا أنه يجب على الفرد لأن يتدرب على تركيز الانتباه وحصر الذهن حتى في وسط الضجيج إذ غالبا ما تضطره بعض الظروف إلى القراءة في مكان صاخب.

إن الأطفال يحبون الاستماع إلى برامج الإذاعة ويجب مساعدتهم على أن يقرنوا الاستماع بالذاكرة، وأن يدرّبوا أنفسهم على إعداد دروسهم وهم يسمعون الموسيقى أو يتابعون قصة أو نشرة الأخبار بحيث تؤدي هذه المثيرات إلى أقل قدر من التشتت عندما يعتادون عليها، ولكن من المؤكد أن المذاكرة تكون أكثر فعالية إذا تمت في حجرة هادئة بعيدة عن المثيرات الخارجية.

إن الألفة بالمثيرات الخارجية تؤدي إلى عدم الانتباه تماما لوجودها، وليست المثيرات الخارجية هي المسؤولة الوحيدة عن تشتيت انتباه الفرد في المذاكرة بل توجد عوامل أخرى تؤدي إلى التشتيت مثل: كيف يشعر الفرد أثناء المذاكرة، تأثير الخبرات الانفعالية اليومية، المخاوف التي يشعر بها، الاتجاه نحو الدراسة، الاتجاه نحو المجال المعين الذي يقوم بدراسته.

إن الخبرات الانفعالية المعتدلة تؤدي إلى ظروف دراسية جيدة، ولكن الشعور بالخوف أو الإحساس بالغضب قد يجعل التركيز مستحيلاً.

٣- أهمية الفهم لعملية التذكر:

أن وضوح الصورة في وقت الاستثارة أمر هام، ويساويه في الأهمية إمكان استدعاء الصورة العقلية من الإدراك فيما بعد إذا أراد الشخص ذلك. ومن المؤلم أن تكون للفرد خبرة لا يستطيع أن يستدعيها إلى مستوى الشعور عند الحاجة وسوف لا تكون للفرد قدرة على التحصيل بدون قوة الاستدعاء إلى مستوى الشعور أو التذكر.

ومن الصعب أن يستدعي الفرد شيئاً لم يفهمه أو لم يتعلمه حيث إن التذكر يكون ممكناً عندما يتم تعلم الأفكار واستيعابها واستدعائها وتمييزها، ومن الممكن أن نتذكر الأفكار الجديدة بربطها بأفكار أخرى تم تعلمها جيداً وبذلك نتخطى مرحلة إدراك الشيء بذاته إلى إدراكه بالأفكار التي ترتبط به في خبرتنا.

إن التذكر أمر هام حيث أنه يهيئ مادة مفيدة للتفكير، وقد يكون من الميسور تذكر معلومة مفردة لأهميتها أو لبساطتها وقد نكون في حاجة إلى قراءة قطعة من الشعر عدد من المرات حتى نستطيع إلقاءها من الذاكرة.

سادسا: تعلم طريقة القراءة المثمرة:

١- معرفة فنون القراءة الحديثة:

إن القراءة أمر ضروري للتعلم، وعلى ذلك لا يمكن اعتبار القراءة موضوعا منفصلا للدراسة إنها أداة التربية التي تستخدم منذ الصفوف الأولى في المدرسة الابتدائية وحتى نهاية التعلم الرسمي وغير الرسمي طالما أن الفرد مستمر في التربية.

ولا شك في أن لطريقة الطالب في القراءة أثرا كبيرا في سرعة الإدراك والفهم فكثيرا ما تكون بعض عادات القراءة السيئة التي يتبعها بعض الطلاب سببا في عدم استفادتهم من دراستهم الاستفادة المرجوة.

وتبدأ الطرق الحديثة لتعليم القراءة بالتأكيد على الفهم من خلال القراءة الصامتة، وعلى ذلك لا يجب إغفال أهمية القراءة الجهرية خصوصا خلال المراحل المبكرة بالمدرسة حيث يتم تثبيت أنماط القراءة باستعمال الإحساسات البصرية والسمعية والعضلية.

وقد لا يدرك كثير من الناس حقيقة أنهم قد اكتسبوا مهارة القراءة، وأنهم لم يولدوا ولديهم القدرة على القراءة وفهم ما يقرءونه وأن هناك أفرادا يجيدون القراءة وأفرادا لا يجيدونها وعلى ذلك يجب تنمية الكفاءة في القراءة مبكرا في حياة الفرد، ويجمع أغلب علماء التربية على أن السن المناسبة لبداية تعلم القراءة هو سن السنة السادسة، دونها إغفال للفروق الفردية وإذا أريد أن يكتسب الفرد مهارة مقبولة في

القراءة مبكرا يجب أن يوضع في الاعتبار عدة أمور منها: الصورة التي تقدم بها المادة المقروءة، مرحلة استعداد المتعلم لفهم الرموز المكتوبة، قدرة المتعلم على إدراك ترابط الكلمات والمقاطع والجمل، قدرة المتعلم على ربط ما يقرأه بخلفيته من الخبرة وغشراء هذه الخلفية، وأخيرا قدرة المتعلم على تطبيق ما قرأه.

٢- القراءة لمعرفة الأفكار:

تتطلب القراءة معرفة الأفكار التي تحتاج إلى الربط مع غيرها من الأفكار التي سبق تعلمها، وعلى ذلك يكون الهدف من قراءة المواد الدراسية التي توجد بالكتب هو معرفة الأفكار التي تتضمنها الكلمات وليس معرفة الكلمات في حد ذاتها، أن معرفة معنى كل كلمة في الجملة لا يكفي دائما ليلم القارئ بالمعنى الذي يقصده المؤلف ويميل القارئ أحيانا إلى أن يرى في الكلمات نتائج خبراته هو وليس خبرات المؤلف، وهذا يعني اختلاف المعاني التي نحصل عليها عندما يقرأ أفراد مختلفون نفس المادة.

وترتبط العادات الرديئة للقراءة في معظم الأحيان بصعوبات الدراسة، ويختلف المتعلمون في معدل القراءة وكلما كان الفرد أكثر سرعة في القراءة كانت قدرته على الإلمام بالأفكار من المادة المقروءة أكبر. وقد يزداد معدل القراءة لدى القارئ إذا كان يسعى إلى غرض محدد ويميل القارئ البطيء إلى أن ينتبه إلى كل كلمة أو إلى المقاطع المنفصلة وهذا يؤدي إلى الإقلال من كفاءته في القراءة حيث إن الفكرة يجب أن تتشكل في العقل بتقديم القراءة وتعتبر القراءة السريعة غير المتأنية،

غير فعالة مثل القراءة البطيئة غير المترابطة ويحقق القارئ السريع المتنبه أفضل النتائج، كما يتوقع من القارئ البطيء أن يلم الأفكار جيدا إذا أُتيح له الوقت الكافي.

سابعا: الجوانب المادية لعملية القراءة

Physical aspects of reading

١-أمور هامة:

من الأمور الهامة في هذا الصدد - وهو ما سوف نتناول أغلبه بشئ من التفصيل فيما بعد - ما يلي:

أ- يجب الحرص على عدم الجلوس لفترات طويلة وذلك بالقيام كل ساعة والمشي ولو لخطوات قليلة، مع مراعاة أن يكون الظهر مستقيما، وذلك لأن الجلوس طويلا من غير تحريك الرقبة والذراعين والساقين بين حين آخر يؤدي إلى تصلب العضلات وإرهاق العينين واضطراب الدورة الدموية ويجذر الخبراء من التشوهات التي تصيب العمود الفقاري، والتي تبدأ من الصغر، بسبب الجلوس فترات طويلة، والانقطاع عن الرياضة، والاضطراب الخاطئة في الجلوس.

ب- تجنب حركة العين المرتدة في أثناء القراءة، لأن ذلك من العادات السيئة، فضلا عن أنه مؤثر على التردد والوسوسة.

ج- تأكد أن العبرة في القراءة بحركة العين، أما حركة الرأس فلا ضرورة لها، ولا تؤثر بالنفع على عملية القراءة.

د-القراء المهرة يقرءون عبارات وليس كلمة بكلمة.

ه-يراعى أن يكون مكان الاستذكار بعيدا عن التليفزيون والراديو والضوضاء، وأن يكون دافئا وجيد التهوية، أي توفير المناخ الدراي الملائم بدون إزعاج.

و-إن أحسن مكان للجلوس هو المكتب أو المنضدة، وليس السرير لأن الجلوس على السرير كما ذكرنا من قبل، يؤدي إلى الاسترخاء ولا يتمشى ذلك مع العمل الذي يتطلبه الاستذكار، إن الجلوس معتدلا والمحافظة على العضلات متوترة بدرجة معقولة، قد يتطلب جهدا أكبر ولكنه يحافظ أيضا على الفرد متيقظا، وفي حالة نفسية مناسبة للعمل، ويجب أن تكون المنضدة أو المكتب الذي تجلس إليه نظيفا وخاليا من كل ما ليس له علاقة بالذاكرة، ولذا يجب ألا تكون عليه صور أو أشياء تذكارية أو راديو أو غير ذلك من الأشياء التي يحتمل أن تساعد الطالب على الشرود الذهني بعيدا عن العمل الذي بين يديه، ولنفس السبب فإن وضع المكتب أو المنضدة في مواجهة الحائط ليكون بمنأى عن الناس.

شكل (٢):

أ-الوضع الصحيح للجلوس.

ب-الوضع الخطأ للجلوس.

والأشياء التي بالحجرة يعد فكرة سييدة إذ أن هذا الوضع يوفر حماية أفضل من التشتت وذلك بالمقارنة بوضع الفرد مواجهها لباب أو نافذة أو أفراد آخرين، إذ

أن مثل هذا الوضع الأخير لن يحجب عنك رؤية من يمرون بك، والتلاميذ الآخرون من حولك إذا كنت بداخل المكتبة، ويوفر الوضع الأول أيضا حماية ممن يرونك حيث أنهم سيعرفون أنك تذاكر مما يقلل احتمال مقاطعتهم لك.



ز-النعاس:

يجب عليك أن تأخذ راحة لمدة خمس دقائق لا تعمل فيها شيئا، أو حتى تأخذ سنة من النوم لتحارب النعاس، وطريقة أخرى أن تذرع الأرض، أو تتمشى لفترة قصيرة أو تقرأ درسك بصوت جهري، وطريقة ثالثة هي أن تجدول الأنشطة المملة او الترويح أو أي شيء آخر لا تحتاج إلى التركيز، في الأوقات التي تشعر فيها بالنعاس.

ح-الإرهاق العقلي:

قد تشعر بالإرهاق بعد فترة من القراءة أو الاستذكار، ويعتبر تغيير النشاط في حقيقته علاجاً للتعب من الاستذكار، فإذا بدأ تمليل لفقدان الحماس لمادة ما، تستطيع التغيير لاستذكار مادة أخرى تتحمس لها، ويستحسن عند وضع جدول الاستذكار أن تجدول المواد التي يقل ميلك لها أولاً وتترك لنهاية اليوم المواد التي تميل إليها كثيراً وذلك حينما تحاول أن تقاوم التعب والأرهاق.

ط- يجب أن تتناول كثيراً من السوائل خصوصاً الغنية بالفيتامينات وكذلك اللبن، وأن تباعد عن المنبهات مثل القهوة والشاي، وأن يكون الغذاء غنياً بالبروتينات، والمواد السكرية، والبعد عن المواد الدهنية أو الدسمة.

٢- العناية بالعين:

أ- تأكد دائماً من سلامة نظرك أو دقة ومناسبة نظارتك، وعند حدوث أي شك في ذلك فلا بد من استشارة الطبيب.

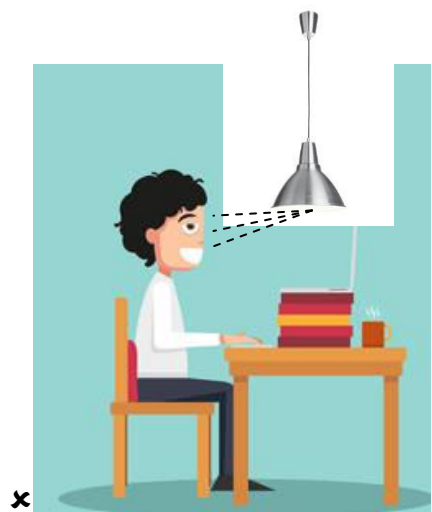
ب- ضع الكتاب في وضع عمودي على خط الرؤية، أي بحيث يكون على زاوية قائمة من اتجاه نظرك، وعلى مسافة ٣٥ سم تقريباً من العين.

ج- اقرأ في إضاءة جيدة، ليست ضعيفة ولا قوية، ويفضل أن تسقط أشعة الضوء من الخلف ومن أعلى جهة اليسار (شكل ٣).

د-مهما تكن منهنكما في القراءة والكتابة، ينبغي أن ترح عينيك دقيقة أو دقيقتين كل نصف ساعة وذلك بالنظر لمسافات بعيدة، ويكفي ان تنظر من خلال النافذة على مدى الأفق.

٣- حركة العين في القراءة:

لقد أثبتت دراسات حركة العين أثناء القراءة أنها نوع من الاستكشاف البصري حيث تتحرك العين على السطر في قفزات Jumps وفي خلال الفترات بين القفزات يستطيع القارئ أن يدرك كلمة أو عددا من الكلمات وعن طريق التسجيل الفوتوغرافي لنشاط الفرد أثناء القراءة أمكن دراسة ردود فعل القراءة المتضمنة معدل الإدراك، فترات تثبيت العين، اتساع الإدراك البصري أو عدد الكلمات التي يمكن تمييزها في وقفة Span واحدة، إيقاع حركة على الصفحة أو وحدات الانحدار على السطر وعادة فإن عدة وقفات لعيني القارئ ضرورية لقراءة سطر من الكلمات وكلما كانت المسافة بين وقفة العين والأخرى واسعة قل عدد وقفات العين.



شكل (٣)

أ-الإضاءة الصحيحة:

وفهيا يقع الضوء على الكتاب من أعلى (كما بالشكل الموضح)، أو من الخلف ولا يقع على العين مباشرة وفي حالة استخدام أباجورة المكتب، فمن الأفضل إضاءة المكان المحيط بالمكتب، أي ترك الغرفة مضاءة إضاءة متوسطة.

ب-الإضاءة الخطأ: وفيها يقع الضوء على عيني القارئ.

وعدد الكلمات التي تراها في نظرة واحدة يطلق عليها اسم سعة مجال تعرفك، فإذا كانت سعة مجال تعرفك هي كلمة واحدة، فهذا قليل جدا، أما إذا كنت ترى كلمتين أو ثلاثة وأحيانا أكثر فإن سعة مجال تعرفك أكبر، والقارئ الجيد هو الذي تربى على توسيع مجال تعرفه.

وتختلف حركات عيني القارئ الماهر عن حركات عيني القارئ غير الماهر من ناحيتين: فأولا، عدد وقفات عيني القارئ الماهر أقل عادة من عدد وقفات عيني القارئ غير الماهر، وتتوقف عينا القارئ البطيء في الغالب عند كل كلمة من كلمات السطر، وهو يقوم بقراءة كل كلمة باعتبارها وحدة مستقلة لا باعتبارها جزءا من جملة، وهذا الاهتمام البالغ بكل كلمة من كلمات الجملة إنما يضيع كثيرا من الوقت وثانيا تتحرك عينا القارئ الماهر في الغالب في اتجاه واحد فلا ترجعان بدون مبرر إلى بعض المواضع التي سبق لهما التوقف عندها من قبل أما عينا القارئ غير الماهر فإنهما تقومان بكثير من هذه الحركات الرجعية، ولا شك في أن قيام العينين بكثير من هذه

الحركات الرجعية غير المفيدة يجعل القراءة بطيئة، هذا فضلا عما في ذلك من تعب للعينين، ولكن ما سبب رجوع العين إلى الوراء وعدم استمرارها في المضي- إلى الإمام؟ السبب الأساسي هو الجهل ببعض المعاني خصوصا معاني بعض الألفاظ.

وذكاء الشخص ودرجة تعليمه وسعة اطلاعه، وتمكنه من اللغة من العوامل التي تؤثر على حركات العين أثناء القراءة وعلى عدد وقفاتها في كل سطر وعلى عدد حركاتها الرجعية غير أن التجربة قد دلت على أن من الممكن بالتدريب تنظيم حركات العينين وتقليل عدد وقفاتها وحركاتها الرجعية.

وخلاصة القول أنك تستطيع أن ترى الكلمات فقط عندما تكون عينك ثابتتين وليس عندما تتحركان.

فعليك أن تحلل حركات عينيك أثناء القراءة لتعرف ما إذا كانتا تقومان بكثير من الوقفات والحركات الرجعية التي لا مبرر لها فإذا لاحظت ذلك فعليك أن تحاول التقليل من عدد وقفات العينين ومن عدد حركاتها الرجعية، وعليك أن تدرب نفسك على محاولة الفهم من قراءة واحدة سريعة دون الحاجة إلى التوقف عند كل كلمة، وإلى كثرة الرجوع إلى الكلمات السابقة في السطر، فإن من شأن هذا التدريب أن يساعدك على تعلم سرعة القراءة وعلى تركيز الانتباه وحصر- الذهن ولسنا في حاجة إلى شرح أهمية القراءة السريعة في كثير من الظروف التي يضطر فيها الطلاب إلى الإحاطة ببعض المعلومات المهمة في زمن قصير، فإن لم يكونوا قد

تعلموا عادة القراءة السريعة فإنهم لا يستطيعون في هذه الظروف الملحة، كظروف الامتحان مثلا، أن يتموا دراستهم بسرعة.

ومن عادات القراءة السيئة التي يجب التخلص منها: القراءة بصوت عال أو مهموس وإن نطق الكلمات وتحريك الشفاه واللسان أثناء القراءة من الأمور التي لا مبرر لها، بل قد تكون مضرة، إذ تكون سببا في إبطاء القراءة فتجعلها قريبة من المحادثة، وفي تشتيت الانتباه فضلا عن أنها تصيب القارئ بالإجهاد، فعليك أن تتدرب على القراءة الصامتة، وحاول التخلص قدر استطاعتك من تحريك شفثيك أو لسانك أثناء القراءة، درب نفسك على الاعتماد فقط على مجرد رؤية الكلمة لكي تفهم معناها دون الحاجة إلى مساعدة بعض العوامل سابقا فهنا مواد دراسية ومواقف تتطلب القراءة بصوت عال وتسمى مواد الحفظ مثل النصوص وكلمات اللغات الأجنبية.. إلخ، وكذلك للتغلب على السرحان والنعاس.

ثامنا: زيادة الكفاءة في التعلم

أثبتت دراسات كثيرة أن ترابط المادة على فترات متباعدة أفضل من ترابطها على فترات متقاربة، فمذاكرة موضوع دراسي وتركه لمدة أسبوع، ثم الرجوع إليه ثانية أفضل كثيرا لفهمه مما إذا رجع إليه الفرد مباشرة، وذلك لإعطاء العقل فرصة لتشرب محتويات هذا الموضوع كذلك محاولة ربط موضوع دراسي بآخر مباشرة، أقل فائدة وإجادة مما إذا تم هذا الربط وكان بين الموضوعين فترة زمنية مناسبة.

ويجب أن تكون فترات إعادة الخبرة - الاسترجاع - أو المذاكرة يجب أن تكون فترات قصيرة تمنع حدوث التعب، كذلك أن تكون مناسبة لتفهم الفكرة أو الخبرة المراد استرجاعها، وعلى العموم يمكن أن نذكر أنه بزيادة نضج الفرد وبزيادة خبراته يمكن أن تطول فترات تعلمه وكذلك فترات استرجاعه (التسميع)

تاسعا: تثبيت التعلم

إذا اعتبرنا أن التعليم هو القدرة على الأداء في عمل ما، أو إعادة قصيدة مثلاً، أو حفظ قواعد معينة.. إلخ، فإن تثبيت التعليم معناه الممارسة أو التدريب الزائد بعد أن يكون التعلم قد تم بالفعل فإذا استطاع تلميذ أن يحفظ قصيدة شعرية بعد عشرين محاولة مثلاً، فتثبيت العلم هو أن يقرأها بعد أن تحفظ مرات عديدة أخرى، تماماً كما يعتبر كثرة التمرين على ركوب الدراجة أو على السباحة تثبيتاً للتعلم.

ويمكن أن تستغل ظاهرة تثبيت التعلم، وذلك عن طريق عرض المادة العلمية في ثوب جديد بعد أن تكون قد قدمت من قبل وتم تعلمها، ويستخدم في ذلك المصورات والتطبيقات والمناقشات.

ومن الوسائل المستخدمة في تثبيت التعلم أيضاً - هو حل التدريبات ونماذج الامتحانات ومنها كذلك استخدام شرائط الفيديو والكاست فمثلاً إذا توافر لدينا شرائط فيديو مسجلة تغطي منهج أحد المواد الدراسية أو أكثر بالكامل، فمن الأجدى والأعم نفعا لتثبيت المعلومات في الذاكرة أن نعيد مشاهدة الشريط (الذي يستغرق عرضه ٣ ساعات متصلة) مرة واحدة كل أسبوع، وذلك خير من

مشاهدته يومياً أو على فترات أقل من أسبوع، وقد نكرر مشاهدة درس مسجل واحد عدة مرات على فترات أقصر، أثناء العام الدراسي لفهم بعض النقاط التي غمضت علينا، كنوع نم المذاكرة وليس المراجعة النهائية في نهاية الفصل الدراسي أو العام.

عاشرا: الطريقة الكلية والطريقة الجزئية للمذاكرة:

عندما يقرأ الشخص ليتعلم موضوعا أو عندما يقرأ قصيدة ليحفظها فهناك في العادة طريقتان: الاولى وفيها يقرأ المتعلم الموضوع المطروق كله، أو القصيدة كلها ثم يعيد ذلك وفي الحالة تعتبر الطريقة التي يتبعها طريقة كلية، وإذا كان يقرأ الموضوع أو القصيدة مجزأة ويعيد قراءة كل جزء بعد الانتهاء منه، حتى يحفظه ثم ينتقل إلى الجزء الثاني، أو البيت الثاني في القصيدة فإنه في تلك الحالة يتبع ما يسمى بالطريقة الجزئية، ويمكن القول بصفة عامة أن الطريقة الكلية في التعلم تفضل الطريقة الجزئية في معظم الحالات ويتضح هذا في حالة المواضيع المرتبطة الأجزاء، حيث نجد أن الجزء بمفرده لا يتحدد ولا يتضح إلا بانتمائه إلى الكل وعليه تكون دراسة الموضوع بأكمله كوحدة أسهل في تعلمه من تقسيمه لوحدات منفصلة.

وفي الواقع هناك بعض الموضوعات الدراسية تكون بطبيعتها محتوية على الجزئيات المنفصلة، وفي تلك الحالة قد تطبق الطريقة الجزئية إذ أن كل جزء يعتبر وحدة كاملة في حد ذاته، وقد يستخدم الطالب الطريقتين معا في بعض المواقف، أي أن تحديد الاختيار يرتبط بظروف موضوع التعلم.

ويمكن تلخيص هذه الظروف التي تحدد اختيار أي الطريقتين في عملية التعلم

في الثلاث نقاط الآتية:

١ - تستخدم الطريقة الكلية في حالة المادة التي تحتوي على معنى كلي، مما يجعل عنصر الفهم للموضوع ككل ذا أثر حيوي وهام في عملية التعلم، كدراسة الآداب والعلوم والمواد الاجتماعية والفنون المختلفة.

٢ - تزداد قيمة وفائدة الطريقة الكلية في حالة الأذكياء، حيث يستطيعون إدراك العلاقات بين الأجزاء وبالتالي يزداد إدراكهم وفهمهم للموضوع كوحدة متكاملة في الوقت الذي تقل فائدة هذه الطريقة إلى حد بعيد عند بطيئي الفهم حيث يفضل في تلك الحالة إعطاؤهم الجزئيات لأن مداركهم ومدى فهمهم لا يتسع ليشمل الكليات.

٣ - تتوقف الطريقة الكلية على حجم موضوع التعلم، فليس من المعقول أن يدرس كتاب بأكمله كوحدة غير مجزأة، أو دراسة قصيدة مكونة من ٥٠ بيت كوحدة واحدة، ففي هذه الحالة التجزئ إلى أجزاء تعتبر كليات في حد ذاتها.

والتعلم الكلي مصطلح نسبي يتوقف على حجم الوحدة موضع الاعتبار فقد يكون الكل كتاباً أو فصلاً من كتاب أو مقطعاً أو قصيدة من الشعر أو قائمة من الكلمات أو الأعداد ولكن لا يجب أن يتعدى الكل حدود فهم الطالب.

ولقد أثبتت الأدلة التجريبية على أنه من الأفضل تعلم قطعة الشعر - إذا لم تكن طويلة جداً - بالطريقة الكلية عن تعلمها بيتاً بيتاً حتى يتم حفظها كلها.

وعندما يقرأ القطعة من البداية إلى النهاية فإن القارئ يستطيع أن يتفاعل مع معنى القطعة ككل، فيلم بكل الأفكار فيها وعندما تتكرر قراءة القطعة عدة مرات يكون من السهل حفظها أكثر من محاولة تذكرها جزء بجزء.

والتكرار الموزع أفضل من التكرار المستمر لحفظ القصيدة أو لإعادة حفظها بعد مدة من الزمن، فإذا كانت لديك قصيدة عدد أبياتها ٢٠ بيتا ويلزم لحفظها ٤٠ قراءة فإنه يجب أن توزع هذا العدد على ثلاثة أيام «١٥ قراءة في اليوم الأول و١٣ قراءة في اليوم الثاني و١٢ قراءة في اليوم الثالث مثلاً» أما إذا أصرت على أن تنتهي من حفظ القصيدة في اليوم الأول، وما نسميه بالتكرار المستمر، فإن عدد ٤٠ قراءة سوف لا يكفي كما هو في الطريقة الأولى أنك ستحتاج إلى ٧٠ قراءة، هذا من ناحية ومن ناحية أخرى سيكون تعرض القصيدة للنسيان أكثر مما لو وزع حفظها على ثلاثة أيام.

وتكون الطريقة الكلية أكثر اقتصاداً عندما تحوى المادة فكرة عامة واحدة ترتبط بها كل أجزاء المادة ومع ذلك إذا كانت أجزاء المادة ترتبط منطقياً يكون من الأفضل أن نجمع بين الطريقتين الكلية والجزئية، وقد تكون الطريقة الجزئية أكثر فعالية في تعلم المواد غير المتساوية في الصعوبة.

وعلى الرغم من التضارب الحادث بين نتائج البحوث التجريبية يبدو أن معظم السيكولوجيين يفضلون الطريقة الكلية عن الطريقة الجزئية حيث أن الأولى تمكن الطالب من فهم العلاقة بين كل جزء من أجزاء الموضوع والأجزاء الأخرى على نحو أفضل وتمكنه كذلك من أن يفهم الموضوع برمته، أي ككل، كما يحدث في تعلم

قطعة من الشعر حيث يتأكد الانطباع العام بالطريقة الكلية، وقد يضيع هذا الانطباع في الطريقة الجزئية.

ويكون القارئ السريع أكثر من القارئ البطيء في القدرة على استخدام الطريقة الكلية كما أن صعوبة المادة عامل هام في الاستخدام الناجح للطريقة الكلية، فإذا كانت صعوبة المادة أكثر من خبرة الفرد أو كانت قدرة الفرد ضئيلة تكون الطريقة الجزئية عندئذ أكثر فعالية وكلما زاد الفهم زادت قيمة الطريقة الكلية.

وللطريقة الجزئية مزايا من حيث الدافعية، فهي أولاً تمكن المتعلم من الإحساس المبكر بالتقدم الناجح نحو هدفه وبالتالي تكافئ جهوده في التعلم وتزيد من ثقته بنفسه وتشجعه على المثابرة كما أن تقسيم العمل الطويل إلى عدة أجزاء يقلل من صعوبته الكلية، حيث أن عدد المحاولات الضرورية لتعلم موضوع يميل إلى الزيادة زيادة كبيرة كلما زاد مقدار ما يحتويه من مادة، أي أن المحاولات المطلوبة لتعلم عمليتين قصيرتين يتكون كل منهما من عشرة وحدات أقل من المحاولات المطلوبة لتعلم عمل واحد يتكون من عشرين وحدة، ومن ثم فإن الطريقة الجزئية أفضل عندما يزيد حجم الموضوع عما يستطيع المتعلم أن يدرسه في جلسة ممارسة واحدة.

حادي عشر: المشكلات النفسية التي تعوق المذاكرة

يتعرض الطالب إلى بعض المشكلات النفسية والتي تتمثل في: السرحان والملل السريع وعدم الرغبة في المذاكرة والنسيان والتعب السريع والرغبة في النوم بعد ساعات قليلة من بدء المذاكرة.

١-السرّحان:

يمكن للطالب أن يتخلص من حالة (السرّحان) أثناء المذاكرة باختيار المواد الدراسية التي تشغل تفكيره بقدر أكثر تركيزاً، مثل حل الرياضيات ومسائل الطبيعة وتمارين اللغات الأجنبية، كما يمكن القضاء على حالة السرّحان باستعمال الصوت المرتفع في مذاكرة مواد الحفظ، مثل النصوص وكلمات اللغات الأجنبية.. الخ، وقد يحدث السرّحان بسبب طريقة المذاكرة، فمواد الحل لا تصلح فيها طريقة الحفظ ومواد الحفظ يفضل فيها الصوت المرتفع، في حين أن القراءة الصامتة لها قد تؤدي إلى السرّحان، والعلاج هو أن يلجأ الطالب إلى اتباع الطريقة المناسبة في مذاكرة كل مادة على حسب طبيعتها على النحو الذي أوضحناه من قبل.

ومن أهم الاسباب العضوية التي تؤدي إلى السرّحان، والتي يجب على الطالب علاجها فقر الدم ونقص الحديد في الجسم ويتنشر ذلك خاصة بين النساء أثناء فترة الخصوبة، لأن الطمث الشهري يفقد الأنثى كمية من الحديد اللازم لكرات الدم الحمراء لنقل الأكسجين إلى جميع أنسجة الجسم والمخ، وبذلك تصبح الطالبة معرضة لصعوبة التركيز إن لم يؤخذ ذلك في الاعتبار.

٢-الملل:

ينتج الملل من العمل التكراري الرتيب الذي يسير على نمط واحد ولكي يقضي الطالب على الرتابة والروتين في طريقة مذاكرته يجب أن ينوع في مواد

المذاكرة، ولذلك نؤكد على ما قلناه من أن يحتوي جدول المذاكرة على مادة حل ومادة فهم ومادة حفظ يوميا، ولا مانع من أن يغير الطالب مكان المذاكرة، بين وقت وآخر، إذا كانت ظروفه تسمح بذلك، ويمكن التخلص من الملل بالترفيه في نهاية مذاكرة كل مادة دراسية، وفي نهاية الأسبوع يستحسن أن يذهب إلى زيارة، أو يقوم برحلة قصيرة أو يذهب إلى النادي، أو يمارس هوايته المفضلة ولا مانع من أن يذهب إلى السينما أو إلى المسرح مرة على الأكثر كل شهر.

٣-عدم الرغبة في المذاكرة:

في حالة الشعور بعدم الرغبة في المذاكرة يجب على الطالب أن يتخلص من مشكلاته، وأن يحاول أن يرفه عن نفسه ويتخلص من النظرة القاتمة للحياة والمستقبل ومن اسباب الشعور بالقلق والفشل واليأس.

٤-النسيان:

من الأمور غير المرغوبة أن يبدأ النسيان بعد أن يتم التعلم ولكن كلما كان التعلم تاما ومرضيا كان النسيان أبطأ حدوثا، ومن المهم أن يعرف الطالب ما يجب أن يتذكره دائما وما يحتمل ان ينساه.

ويتوقف معدل النسيان على عدد من العوامل مثل:

أ- اتقان التعلم المبدئي للمادة.

ب- الصلة الوثيقة بين ما تعلم الفرد وحاجاته الشخصية ومفاهيمه.

ج- نوع النشاط اللاحق لتعلم المادة.

د- تأثير الزمن - مرور الوقت - الذي يفصل بين التعلم والتذكر.

هـ- الصحة الجسمية والنفسية وقت التعلم ووقت التسميع.

وسوف يكتشف كل طالب - وبسهولة - أن السرحان والقلق والتعب والملل والرغبة في النوم كل هذا لا يحدث له عند استذكار المواد الدراسية التي يحبها ويجب أسأتذتها، ولكن يحدث له ذلك كله أو بعضه في المواد الدراسية التي يكره أسأتذتها، والسرحان ممكن في مادة الفهم ولكن غير ممكن في مواد الحل.. وهكذا.

وكما ذكرنا سابقا فقد وجد أنه كلما قل إرهاق الشخص كما زادت قدرته على الفهم والعكس صحيح أيضا، ويقل السرحان كلما قل القلق، ويجب أن ينصح الطالب بالأذاكر مطلقا وهو في حالة تعب جسدي أو تعب نفسي، فالمذاكرة هنا غير منتجة على الإطلاق، وتحقق الراحة الجسمية بالنوم، والراحة النفسية بالثقة بالنفس وأداء الواجبات في مواعيدها، وبالتخلص من القلق النفسي- ومن اليأس ومن الخوف ومن الشعور بالضيق.

ثاني عشر: الملخص

نقدم لك ملخصا لأهم الإرشادات التي تم تقديمها في هذا الفصل لعادات المذاكرة المفيدة، وما يرتبط بها من ظروف الصحة الجسمية والنفسية للطالب، ودوافعه واتجاهاته نحو أهدافه من التعلم والمذاكرة، التي تعتمد على عوامل سيكولوجية ترتبط بالتعلم، ولها قيمة علمية في تنمية عادات الدراسة والاستذكار

الفعالة، وكما ذكرنا سابقا فإن إعادة كتابة الأفكار المهمة التي وردت في موضوع ما بأسلوب القارئ يعين على أحكام فهمها وتثبيتها في الذاكرة، ومن هذا المنطلق فسوف أترك لك أيها الطالب النابه الحرية في كتابة هذا الملخص. ولقد بدأنا لك هذا الجزء ببعض المقترحات وعليك أن تكملها بأسلوبك الخاص ودون التقييد بعدد الأفكار الأساسية التي أوردت هنا، وهي كما يلي:

- ١ - يجب أن تتوافر لديك الرغبة القوية في التعلم والذاكرة.
- ٢ - نظم وقتك واتبع جدولا زمنيا محددًا للمذاكرة.
- ٣ -
- ٤ -
- ٥ -
- ٦ -
- ٧ - يجب ملاحظة الأخطاء عند المراجعة كي تصحح عند بدء ظهورها.
- ٨ -
- ٩ -
- ١٠ -
- ١١ -
- ١٢ -
- ١٣ -

١٤-

١٥-

١٦- افهم القوانين والقواعد والمعادلات والنظريات وما شابهها فهما جيدا ثم
احفظها عن ظهر قلب.

١٧-

١٨-

١٩-

٢٠-

٢١- تجنب حركات العين المرتدة أثناء القراءة لأنها مؤثر على التردد.

٢٢-

٢٣-

٢٤-

٢٥-

٢٦- احرص على أن تكون عملية المراجعة مستمرة طوال العام.

٢٧-

٢٨-

٢٩-

٣٠-

٣١- وباختصار كن نشطا ومنظما في مذاكرتك.

٣٢-

٣٣-