

المنار في فن الاستدكار

الكتاب : المنار في فن الاستذكار

الكاتب : حازم عوض

الطبعة : ٢٠١٦

الناشر: وكالة الصحافة العربية (ناشرون)

٥ ش عبد المنعم سالم - الوحدة العربية - مدكور- الهرم - الجيزة

جمهورية مصر العربية

هاتف : ٣٥٨٦٧٥٧٥ - ٣٥٨٦٧٥٧٦ - ٣٥٨٢٥٢٩٣

فاكس : ٣٥٨٧٨٣٧٣



news@apatop.com

E-mail: <http://www.apatop.com>

All rights reserved. No part of this book may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted in any form or by any means without prior permission in writing of the publisher.

جميع الحقوق محفوظة : لا يسمح بإعادة إصدار هذا الكتاب أو أي جزء منه أو تخزينه في نطاق استعادة المعلومات أو نقله بأي شكل من الأشكال، دون إذن خطي مسبق من الناشر.

دار الكتب المصرية

فهرسة إثناء النشر

عوض، حازم

المنار في فن الاستذكار - خالد عوض - الجيزة - وكالة الصحافة العربية.

ص ، سم .

تدمك : ٦ - ٠٦٨ - ٩٧٧ - ٩٧٨

رقم الإيداع / ٢٠٠٧/١١٤٦٥

أ. العنوان

المنازل في فن الاستنكار

وكالة الصحافة العربية
«ناشرون»



مقدمة

النجاح أمنية كل طالب علم، إلا أنه لكي يكون النجاح مستمرا، ذو نكهة طيبة، لا بد وأن تتوافق فيه الأمنية مع العزم والإقدام على العمل الجاد، ولكن المعروف أن الاستعدادات الفردية تختلف من طالب إلى آخر، وهذه سنة الله تعالى في خلقه وحكمته، ليكون الناس درجات في قدراتهم، ومن ثم ميولهم واستعداداتهم للأعمال المختلفة، ومن ثم كان دور المربين تجاه هذه المشكلة صعبا وخطيراً، سواء على صعيد تنمية المواهب الذكية أو تكميل النقص لدى المقصرين.

فالقدرات العقلية ليست وحدها كفيلا بإدراك النجاح والتفوق، فكثيرا ما تجد طفلا ذكيا، وفي ذات الوقت يعاني من التعثر الدراسي نظراً لإهماله دروسه وتصرفه بلا مبالاة وعدم الرغبة في الإرادة في تحقيق التفوق على أقرانه، فالإرادة والعزيمة بحق يستطيعان أن يخلقا المعجزات ويحققا التفوق رغم وجود بعض القصور في القدرات الأخرى، التي يتسم بها الشخص.

في هذا الكتاب نصائح غالية لكل دارس أو طالب علم لديه عزيمة قوية وإرادة فولاذية يدفعانه، لإدراك ليس النجاح فحسب، بل التفوق والحصول على أعلى الدرجات والتقدير، نقدمها لكل ساع لإدراك تفوق كل في مجال تخصصه، ففي صفحات هذا

الكتاب نوضح لك عزيزي الطالب المبادئ العملية للمذاكرة، ونقدم لك الطريق السهل للتغلب على مشكلات المذاكرة، والتي على رأسها الاضطراب وعدم التركيز والنسيان وعدم القدرة على تنظيم الوقت، كذلك نساعدك على اتباع أسلوب أفضل للتحصيل الدراسي من خلال نصائح وتوصيات خبراء التربية، كما نحاول أيضا مساعدتك وإرشادك إلى أقوم الطرق، التي يمكن أن تتعامل بها مع الامتحانات.

مبادئ عامة

المذاكرة والإطلاع وسيلة يتبعها كل طلاب العلم في سعيهم لتحصيل دروسهم العلمية خلال مختلف مراحل التعليم، سواء المدرسية أو الجامعية، وتكون بغرض التأكيد على حفظ المعلومة وفهمها جيداً، وللتأكد من أن هذه المعلومة باتت في حكم المؤكد من الذاكرة التي يصعب نسيانها بمرور الوقت، ويسهل تذكرها عند السؤال عنها. ولكن لكي تكون هذه الوسيلة فعالة في نتائجها، هناك عدة مبادئ عامة يجب الاهتمام بها والحرص على وضعها دائماً موضع التنفيذ، وهي:

تحديد الغرض من مذاكرة المادة لتسهيل عملية فهمها وتحصيلها، فإنه معلوماً للجميع أنه إذا عرف السبب بطل العجب، بالتالي معرفة الغرض من المذاكرة ضرورة لا غنى عنها يجب أن يكون الطالب على علم كامل به ويغير معرفة هذا الغرض لن تجدي المذاكرة. الحرص على فهم المادة العلمية وحسن تنظيمها وعدم الانقطاع عن تحصيلها، لأن الحرص على فهم الدروس أمر يرتبط به رغبة طالب العلم في فهم هذه المواد العلمية، وغالبا سوف يدفعه هذا السعي الجاد وراء فهم هذه المواد إلى حسن استماع المعلم أو الاستعداد لكل جديد لاستقباله في حالته الصحيحة البعيدة عن التزيف، ثم تأتي مرحلة التنظيم

والتسجيل لاحقة على هذا الاستقبال المعد له مسبقاً وأخيراً عدم توقف الطالب عن تلقي مواد هذا العلم لإتقان الفهم والإدراك.

استخدام أسلوب التكرار في التحصيل، والإعادة والتمرين من خلال حل التمارين والتطبيقات المختلفة للمساعدة على ترسيخ المعلومات في الذهن، فالمعروف أن تكرار قراءة النص تسهل فهمه وإدراكه وتثبت المعلومة في الذهن المتعلم، وكثيراً ما تجد المصلي الذي لا ينقطع عن الصلاة بالمسجد حافظاً لآيات كثيرة من القرآن مجرد تكرار سماعها، هكذا التكرار في استذكار الدروس أمر يؤكد في ذاكرة الطالب، ليس التكرار المجرد فحسب، بل التكرار المعتمد في الأساس على التمرين كحل الأسئلة واعادة طرحها في المناقشات بأشكال مبتكرة لتكون مادة للنقاش الجماعي الذي يلعب دوراً ملموساً في توضيح المعلومة.

التعرف على مدى التقدم في التحصيل "التقويم الذاتي"، ومراقبة هذا التقدم، فإنه يجب على الطالب أن يقيم تحصيله بنفسه، أي يمتحن نفسه شفويّاً وكتابياً ومن خلال قدرته على شرح المعلومات للآخرين، مثل: الزملاء، و لا بد أن يكون الطالب أميناً وصريحاً مع نفسه فيما يتصل بمدى استيعابه وفهمه للمادة العلمية.

نقد الطالب لطريقته في المذاكرة يساعد على تطويرها وتحسينها، ويمكن كذلك الاستعانة بمعلم المادة المختص في توضيح بعض عيوب الطالب في المذاكرة وكيفية إصلاحها، فلا عيب ولا نقص في أن يجلس الطالب بمفرده ليقوم بطريقة المذاكرة، وذلك بتقييم المتحصل بناء عليها، وليقارنها بطرق زملائه في التحصيل ليحدد مزايا وعيوب كل طريقة للمذاكرة، فالمعروف أن هناك من الطلاب من يتبعون طريقة المذاكرة بصوت عال وآخرون يذاكرون في صمت، كذلك هناك من يحرص على الكتابة أثناء المذاكرة وآخرون

يرفضون ذلك، ولا مانع أيضاً من أن يذهب الطالب لسؤال معلمه عن رأيه في الطريقة التي يذاكر بها دروسه للتعرف على رأيه وأخذ النصائح منه في هذا السياق.

مذاكرة المواد الصعبة التي تحتاج إلى عمليات ذهنية في فترة تفتح الذهن قبل الشعور بالإرهاق، وإن كانت مسألة الصعوبة تختلف من شخص إلى آخر، فربما تكون المادة الصعبة عند طالب سهلة عند الآخر، وإن كان هناك اتفاق على أن مواد الرياضيات والعلوم كالكيمياء والفيزياء والأحياء في الغالب هي الأضعب، ومن ثم يجب أن يحرص الطالب أن يجعل أوقات مذاكرة دروسها في فترة تفتح الذهن، لكي يكون قادراً على تقبل موضوعاتها، التي تنسم في الغالب بالتعقيد والصعوبة.

كلما استعملت أكثر من حاسة واحدة في المذاكرة أدى ذلك إلى زيادة الاستيعاب وتثبيت المعلومات في الذهن، هذا ما يؤكد على خبراء طرق التدريس والمناهج وطرق التعليم، حيث شدد على أنه كلما حرص الطالب على الاستعانة بحواس عدة في مذاكرته كلما كان التحصيل أعلى وأكثر تمكناً من الذاكرة، ولذلك ينصحون بضرورة أن يكتب الطالب أثناء المذاكرة، وأن يقرأ بصوت عال في مناطق كثيرة من المادة وفي أوقات متفرقة، وأيضاً أوصوا بضرورة أن يتحرك الطالب أثناء المذاكرة كلما حانت الفرصة.

الاستعانة بالقلم والورقة أثناء المذاكرة، هذا الأمر الذي سبق وذكرنا أهميته كوسيلة لتنويع الحواس التي يعتمد عليها الطالب في أوقات المذاكرة، ويكون القلم وسيلة لوضع عناصر للموضوع ثم ربطها مع بعضها ببعض، لتظهر في نهاية الأمر وحدة الموضوع وتكامل أفكاره، وهذا الترابط المنطقي بدوره يؤدي إلى التأكيد على تثبيت المعلومة في ذاكرة الطالب، وتجعل أمر استرجاعها عند السؤال أمر يسير عليه.

الاستفادة من جميع الوسائل المتاحة في الحصول على المعلومات بما فيها المدرس والزملاء داخل وخارج الفصل، وعدم الخجل من الاعتراف بنقص المعلومات، والحرص الدائم على تعلم كل ما هو جديد عن طريق الاستعانة بالمراجع العلمية والناس والبيئة المحيطة المتمثلة في كل الأشياء المرئية والمسموعة، ومن ثم على الطالب تطوير اهتمامه خارج نطاق الدراسة، حيث إن ممارسة الأنشطة المختلفة تساعد وتعين على النجاح في الدراسة بتوفيرها المعنوية والفائدة مما يتم تعلمه، فلا مانع من مشاركة الطالب في الأنشطة المدرسية نظرا لأهميتها في إدخال نوع من السعادة والبهجة على نفسية الطالب، وكذلك لا يوجد ما يمنع من مشاركته في الحفلات المدرسية أو المسابقات الفنية والثقافية، سواء على الصعيد المدرسي أو المجتمعي، فالأمر في مجمله وسيلة لتنشيط الذاكرة لحثها على المزيد من المذاكرة. عدم الانتقال من درس إلى آخر قبل فهم الدرس الأول واستيعابه جيدا، خاصة وأن الكتاب المدرسي في موضوعاته بني على التسلسل في المعرفة، والتراكم المنطقي للخبرات والمهارات المعرفية، وبالتالي يصعب على الطالب فهم موضوع في الكتاب، لم يتمكن الطالب من استيعاب الدرس السابق عليه، لما ينطوي عليه هذا الأمر من خلل في ترتيب الأفكار وتسلسلها بشكل منطقي، ومن هنا عندما يصعب على الطالب فهم درس بعينه لابد من إعادة مذاكرته أكثر من مرة قبل الانتقال إلى درس آخر.

- التعود على القراءة الصامتة، فهي تساعد على تحقيق استيعاب أفضل لما يقرأ، فالخبراء يرون أن الصوت العالي كثيرا ما يتسبب في التشويش على مراكز الذاكرة في الإنسان، وبالتالي يؤدي إلى آثار سلبية غاية في الخطورة، ومن ثم ينصح خبراء التدريس الطلاب بالحرص على المذاكرة في صمت قدر الإمكان، لأن ذلك يسهل عليهم المذاكرة الجيدة.

- عند الشعور بالتعب يجب التوقف مؤقتاً عن المذاكرة، ومحاولة ممارسة أي نشاط محبب للطالب، ففي هذه المرحلة من المذاكرة لا يجدي أبداً المداومة في أوقات الشعور بالإرهاق، فهذا الأمر متفق على خطئه بين الخبراء لما يترتب عليه من مذاكرة وهمي يجهد الطالب ولا يفيده في شأن التعلم، ولذلك فالأمر يستوجب ألا يحرص الإنسان على المذاكرة عندما يشعر بالإرهاق ويتطلب أن يتعود الطالب على ممارسة نشاط محبب له في هذه الأوقات.

- تجنب مراجعة مادتين متشابهتين في نفس اليوم، فالحرص على مراجعة أكثر من مادة في ذات اليوم أمر قد يسمح به، ولكن شريطة ألا تكون هذه المواد متشابهة، لأن التشابه بين هذه المواد من شأنه خلق التداخل والاضطراب في أفكار الطالب، وفي الغالب يترتب على ذلك آثار سلبية تضر الطالب أكثر، مما تنفعه، ولذلك يجب أن يكون الطالب حريصاً أن تكون المراجعة في اليوم الواحد إما مادة واحدة، وإذا كان الأمر ضرورياً مراجعة أكثر من مادة يجب ألا تكون هذه المواد متشابهة، إضافة إلى أنه يجب أن تكون مراجعة الدروس على فترات متقاربة، فلا تترك مادة بعينها لسهل موضوعاتها أو خلافه شهور بدون مراجعة لما ينطوي عليه هذا الأمر من خطورة بالغة، فالأمر يحتاج إلى مراجعة سريعة لها على فترات قريبة.

- لا بد من اختيار المكان والزمان المناسبين للتعلم والمذاكرة، فلا يجدي مثلاً المذاكرة في حضور الأقارب والأصدقاء في ذات الغرفة، التي أذاكر دروسي بها، كذلك لا يجدي الحرص على المذاكرة أمام شاشات التلفاز أو الحاسوب، كما أنه لا يصح أن تكون المذاكرة في الغرف القريبة من مصادر الضوضاء الشديدة، نظراً لأهمية الهدوء الباعث على التركيز في هذا الأمر، ويجب أيضاً تجنب المذاكرة على السرير، لأنه سبب لتسرب النعاس إلى الطالب، وينصح في هذا الصدد بعدم المذاكرة في الغرف ذات الضوء الخافت لتأثيرها الضار على

العين، وأثرها السلبي في عملية المذاكرة، كما أنه يجب عدم المذاكرة في الأماكن العامة كالسوق مثلاً، لأن طبيعة المكان لا تتناسب وعملية المذاكرة.

- المذاكرة بطريقة جماعية في مجموعة تضم عدداً كبيراً من الطلاب أمر يضر أكثر مما ينفع، لذلك لا يصح المذاكرة بطريقة جماعية، لأن الأمر يترتب عليه دائماً كثرة وسائل التعطيل وتسرب بعض الأفكار الانهزامية وتضييع الوقت وخروج المسألة من سياقها، فكثيراً ما تتحول أوقات المذاكرة إلى أوقات للهو والفضفضة، وبالتالي ضياع الوقت في الغرض غير المخصص له.

- تجنب سماع الموسيقى والأغاني الصاخبة أو غيرها أثناء المذاكرة، لأنها تشتت الذهن وتؤدي إلى عدم استيعاب المذاكرة، فهذا الأمر للأسف تأثيره خطير للغاية على مستوى المذاكرة عند الطلاب وهو أمر منتشر للأسف بشكل كبير بين الطلاب، ولا بد من نشر الوعي الصحيح المتعلق به، ومن الخطير أيضاً الإكثار من تناول المنبهات كالشاي أو القهوة أو تناول الحبوب المنبهة، فهذا يؤدي إلى الإدمان والتعود وإرهاق الذهن والجسم.

- يؤكد خبراء التربية أن الاعتماد على المذكرات والملخصات، التي يعدها الآخرون وبخاصة التجارية منها أمر يهدد العملية التعليمية برمتها لأن هذه المذكرات تقوم على اختصار مغل يصيب المواد العلمية بالعوارج، ويؤدي بالطالب إلى عدم الفهم الكامل للمادة، ويجعله يتجه أكثر إلى الحفظ البعيد كل البعد عن الفهم لأشكال العلاقات المنطقية بين أجزاء المناهج، وهنا تتعثر العملية التربوية والتعليمية من أهدافها المتمثلة في تعليم المواطن.

- الغياب في الأيام الأخيرة من العام الدراسي أمر يضر بالعملية التعليمية خاصة بالنسبة للطلاب الحريص على مذاكرة دروسه، فالغياب يصيبه بالاضطراب في مذاكرته، لأن المعلم في غالب الأمور يكون أكثر إقبالا على الشرح لطلبته في هذه الأيام عقب الانتهاء من

المناهج الدراسية لتولد رغبة لديه للربط بين أجزاء المنهج المتعددة، وهذه العلاقة غالبا ما تكون المفتاح الصحيح للطالب في مذاكرته وبدون الوقوف على هذه العلاقة، يكون هناك صعوبة بالغة في إتقان موضوعات هذه المادة لغياب حلقة الوصل ذات الأهمية البالغة الأهمية.

- وأخيرا، يعد أمر تأجيل المذاكرة إلى وقت متأخر من العام الدراسي من الأمور التي ينصح الخبراء أيضا بالإقلاع عنها لآثارها السلبية على الطالب، ولأنها تؤدي بعملية المذاكرة إلى غير الهدف التي تسعى وراءه، وربما يدخل في ذات السياق تعامل الطلاب بصورة غير مناسبة مع الامتحانات التجريبية رغم ما تنطوي عليه هذه الامتحانات من أهمية كبيرة.

السيد المثالي للمذاكرة

يتفق خبراء التربية والتعليم على أنه لتحقيق النجاح في مختلف مراحل التعليم، لابد من الحرص كل الحرص، دائما وبلا انقطاع، على سعي كل شخص على قدراته المتعلقة بالتعليم والاكتساب المعرفي لأهمية ذلك في اختيار التخصصات العلمية التي تتناسب وقدرات الشخص، ومن ثم فالطريق إلى التعلم الأكثر فعالية يتم من خلال معرفة الشخص بدقة لعدة أمور، وهي:

أولاً: التعرف على القدرات الشخصية سواء كانت تلك المتعلقة بنسبة الذكاء أو قدرات التذكر وغير ذلك من القدرات العقلية، إضافة إلى تلك السمات الشخصية المرتبطة بالميل لأي مواد دراسية دون غيرها وحب مجال عملي محدد.

ثانياً: من المعروف أن السمات الشخصية متباينة بين الأفراد، ولكل شخص سمات تميزه عن غيره، فهناك من يحب المداومة على المذاكرة والتعلم وفي الوقت ذاته هناك من يكره التعليم ولا يجد في نفسه الرغبة في الجلوس للاستماع أي الدروس، ومن ثم يكره المذاكرة خاصة التي تستمر لساعات، وهذا الشخص تكون ميوله أكثر لتعلم الحرف اليدوية أو الميكانيكية، والتعرف على هذا الأمر يسهل على صاحبه اختيار المناسب له في الحياة.

ثالثاً: التعرف على الطرق أو الإجراءات العملية التي سبق وأن استعملها هذا الشخص بنجاح، لأن التجريب خير وسيلة للتعرف على الأشياء، وبالتالي تعرف وتمسك الطالب بالطريقة التي جربها واقعيًا ووجد فيها أسلم وأقوم الطرق للمذاكرة.

رابعاً: من المهم أن يتعرف الطالب قبل التخصص في دراسة بعينها على المواد التي سوف يدرسها حتى ولو كان هذا التعرف بسيط لا يصل إلى الفرعيات الصغيرة، فالمهم أن يأخذ الطالب فكرة عامة عن هذا التخصص، فمن يسعى للالتحاق بكلية الهندسة مثلاً لا بد أن يكون على دراية بأن النجاح في هذا التخصص يحتاج إلى من يقوى على مذاكرة المواد الرياضية، وكذلك فقد يكون من السهل على الشخص أن يتعلم الفيزياء، ولكن من المستحيل أن يتعلم لعبة كرة المضرب، أو بالعكس.

مراحل التعلم

التعلم عبارة عن عملية تتم عبر إنجاز أربع خطوات، كل خطوة تمهد للخطوة اللاحقة وتكمل الخطوة السابقة، فالأمر يسير في ترتيب منطقي، وهي:

– الخطوة الأولى: ابدأ بطباعة هذا النموذج والإجابة عن الأسئلة الواردة فيه، ثم ضع خططك الدراسية استناداً إلى إجاباتك، بمساعدة الإرشادات الدراسية الأخرى، وهذه هي الخطوة الأولى، ويطلق عليها مرحلة "التخطيط للدراسة أو لعملية التعلم"، ولتكون الإجابة على التساؤلات التالية دليل الطالب في تخطيطه للدراسة والمذاكرة:

- ١ – كيف كانت تجربتك حول مسألة كيف تتعلم؟ (ابدأ من الماضي)
- ٢ – هل تحب القراءة؟ حل المشكلات؟ الحفظ غيباً؟ الإلقاء؟ التفسير؟ مخاطبة الجموع؟
- ٣ – هل تعرف كيف تلخص المادة التي تدرسها؟

- ٤ - هل تتساءل حول ما درست وتعلمت؟
- ٥ - هل تراجع المادة؟
- ٦ - هل تتوفر لك إمكانية الوصول إلى المعلومات من مصادر مختلفة؟
- ٧ - هل تحب الدراسة منفرداً بحدوء أم الدراسة في مجموعات؟
- ٨ - هل تحتاج إلى عدة جلسات دراسية قصيرة، أم إلى جلسة دراسية واحدة طويلة؟
- ٩ - ما هي عاداتك الدراسية؟ كيف تطورت هذه العادات؟ أي هذه العادات تبين أنها الأفضل؟ وأيها الأسوأ؟
- ١٠ - كيف استطعت التعبير عن ما تعلمته، على أفضل وجه؟ من خلال امتحان كتابي، ورقة بحث أم مقابلة مباشرة؟
- ١١ - ما هو مدى اهتمامي بهذا الموضوع؟ كم من الوقت أريد تمضيته في تعلم هذا الموضوع؟ ما الذي يشدني ويجلب اهتمامي؟
- الخطوة الثانية: تقدم إلى الحاضر، وذلك بخطى ثابتة وفقاً للدراسة والخطة التي تم وضعها بعد الإجابة على أسئلة النموذج السابق، وليكن هذا التقدم من خلال الإجابة على الأسئلة التالية:
- ١ - هل الظروف مواتية لتحقيق النجاح؟
- ٢ - ما هي الأمور التي أستطيع أن أتحكم بها، وما هي الأمور الخارجة عن سيطرتي؟
- ٣ - هل بإمكانني تغيير هذه الشروط النجاح؟
- ٤ - ما الذي يؤثر على التزامي بتعلم هذا الموضوع؟
- ٥ - هل لدي خطة؟ هل تأخذ خطتي هذه بعين الاعتبار، تجربتي السابقة وأسلوب تعليمي السابق؟
- ٦ - ما هو عنوان الموضوع؟

٧ - ما هي الكلمات الأساسية التي تبرز فيه؟

٨ - هل أستطيع فهم هذه الكلمات؟

٩ - ماذا أعرف عن هذا الموضوع الآن؟

١٠ - هل أعرف مواضيع أخرى ذات صلة؟

١١ - ما هي نوعية المصادر والمعلومات التي يمكن أن تساعدني؟

١٢ - هل سوف أعمد على مصدر واحد فقط للمعلومات (مثال، الكتاب المقرر).

١٣ - هل سأحتاج إلى البحث عن مصادر إضافية؟

- الخطوة الثالثة: وتتحقق هذه الخطوة المهمة من خطوات التعلم بالتركيز في فهم موضوع الدراسة، وذلك في ذات الأثناء التي تتم فيه الدراسة، وتتحقق هذه الخطوة بمحاولة الإجابة على التساؤلات التالية:

١ - هل أسأل نفسي عما إذا كنت أستوعب ما أدرسه؟

٢ - هل علي أن أستم بسرعة أكبر أم ببطء أكثر؟

٣ - إذا كنت لا أستوعب، فهل أسأل لماذا؟

٤ - هل أتوقف وألخص؟

٥ - هل أتوقف وأتساءل ما إذا كان ما أدرسه منطقياً؟

٦ - هل أتوقف وأقوم بعملية التقييم (موافق/ غير موافق)؟

٧ - هل أنا بحاجة إلى توقف قصير كي أعيد التفكير بما درسته وبعد ذلك أتابع الدراسة؟

٨ - هل أحتاج إلى مناقشة الموضوع مع دارسين آخرين، وذلك من أجل تفعيل المعلومات؟

٩ - هل أحتاج لأن أعود إلى مصدر موثوق مثل: معلم، مسئول مكتبة، أو خبير في

الموضوع محل البحث؟

١٠ - ما الشيء الصحيح الذي قمت به؟

١١- ما الشيء الذي كان بإمكانني أن أؤديه بشكل أفضل؟

١٢- هل توافقت خطتي مع كيفية تعاملي مع نقاط قوتي ونقاط ضعفي؟

- الخطوة الرابعة: تنطوي هذه الخطوة على ضرورة وضع أساس لمراجعة كل ما تم تعلمه ومذاكرته خلال الخطوط الثلاثة السابقة، ويمكن الاستعانة بالإجابة على التساؤلات الآتية لتحديد السبيل القويم للمراجعة:

١- هل قمت باختيار الشروط والظروف الصحيحة؟

٢- هل قمت بالمتابعة حتى النهاية: هل تعاملت مع نفسك بانضباط؟

٣- هل نجحت؟

٤- هل قمت بالاحتفال بنجاحك؟

تنظيم الوقت

يعد تنظيم الوقت بالنسبة لطالب العلم، أيًا كانت مرحلة الدراسة هو اتباع جدول معين لتنظيم المذاكرة في نطاق المشاغل العائلية والحياتية، هذا الجدول ضرورة لكل طالب يسعى وراء إدراك النجاح، لأنه بدون جدول سوف تسير الأمور بعدم نظام، وبالتالي الفشل في تحقيق أهداف التعلم، ولكي يستطيع الدارس أو طالب العلم أن يضع لنفسه جدولاً ينظم به وقته، يجب أن يراقب وقته ويلاحظ كيف يقضي هذا الوقت، وليكن شديد الحرص على استثمار هذا الوقت، وليكن كل طالب أو دارس أن التعرف على الكيفية الصحيحة لقضاء الوقت أمر من شأنه المساعدة على تخطيط واستكمال الواجبات المدرسية.

كذلك يجب على الطالب أن يحرص دائماً خلال يومه الدراسي على كتابة أعماله اليومية في جدول، يرتب فيه هذه الأعمال وفق أهميتها بالنسبة للعملية التعليمية وبالنسبة للمادة التي جاءت في سياقه، وأيضاً بالنسبة لمدى إلحاح هذه الأعمال، وليقسم الطالب أعماله إلى ما سوف يؤديه فوراً وما يمكن عمله في وقت لاحق، ولذلك يجب أن يحصل كل طالب على جدول أعمال أو مذكرة يومية أو (أسبوعية)، ليكتب فيها مواعيد الحصص والاجتماعات حسب جدول زمني، ولكي يكون دائماً على معرفة بأعماله المطلوبة منه بشكل يومي، وبذلك يضمن الطالب ألا يمر يوماً دون أن يعرف واجباته لليوم التالي.

وينصح أساتذة التربية في هذا الشأن أيضاً بأهمية الحصول على جدول أعمال للمدى البعيد، كأن يكون لدى الطالب جدولاً شهرياً ليتم الاستعانة به للتخطيط للمستقبل، خاصة وأن التخطيط على المستوى البعيد يساعد الطالب في الاستفادة من وقت فراغه، ليس هذا فحسب بل يساعد هذا الجدول الطالب في تخطيطه لجدول مثمر للمذاكرة، يضمن له أن يحصل على قسط كافٍ من الراحة، والغذاء الصحي، ووقتاً أيضاً للمرح، وفي الوقت ذاته يجب أن يكون هذا الجدول ضماناً لإنجاز الواجبات حسب الأولويات.

كما يعد من الضروري أيضاً في هذا الشأن فيما يتعلق بتنظيم الوقت، أن يكون الطالب مستعداً دائماً للنقاش، وذلك بالحرص على الإجابة على الأسئلة الفصلية قبل الحصة، وأن يكون مهتماً بضرورة ترتيب الوقت لضمان مراجعة المحاضرات بشكل فوري بعد الحصة، خاصة وأن النسيان يكون أكثر بعد مرور الـ ٢٤ ساعة الأولى.

ويؤكد خبراء فرق التدريس في تناول ذكرهم لأهمية تنظيم وقت المذاكرة أن الأجدى ترتيب فترات للمذاكرة مدتها خمسون دقيقة، وتكون المذاكرة في مكان خالٍ من الإزعاج،

موضحين أهمية التخطيط لاستخدام وقت الفراغ، وأن يجعل الطالب أوقات دراسته خلال ساعات النهار ما أمكن، وأن يراجع جدول أعماله أسبوعياً، وهذا كله سوف يكون سبب للنجاح والرضا عن النفس، حيث إن إتمام العمل، سيشعر الطالب بنتيجة إنجازته.

الطريقة الصحيحة للمذاكرة

لاشك أن المواهب والمهارات التي يولد بها الشخص هي الأكثر ارتباطاً بالنجاح في المدرسة بنسبة ٥٠ %، وربما تصل إلى ٦٠ %، أما المحيط الذي تحاول أن تتعلم فيه، وحالتك الصحية و عوامل أخرى تشترك بـ ١٠ % إلى ١٥ %، ويبقى ٢٥ % إلى ٤٠ % لمهارات المذاكرة، وهذه المهارة تتضح جلياً في القول الدارج "ذاكر بكفاءة أكثر وليس يجد أكثر"، الذي نجده ملصقاً في كل أنحاء معارض الكتب الخاصة ببرنامج كيف تذاكر، فبإمكان الطالب أن يذاكر بشكل أكثر براعة، وبإمكانه أن يقضي وقتاً أقل ويحصل على نتائج أفضل، إلا أن تعلم الطالب كيفية المذاكرة البارة أمر صعب؛ وذلك لأن التعلم يتطلب انضباطاً وتعلم الانضباط الذاتي لمعظمنا أمر صعب.

ولكن يمكن لأي طالب أن يدرك هذه المهارة بالحرص على تنمية عادات المذاكرة الجيدة في النفس، وفي حالة التقدم ببطء في الدراسة رغم قضاء وقت كبير في المذاكرة، فهذا يعني أن لديك عادة مذاكرة سيئة، ولا يعرف أحد أين ولا متى اكتسبت هذه العادات، إلا أن الفشل قد أصبح عادة لديك إلى حد ما، وهذه العادات السيئة لا يمكن فقط التخلص منها، بل يمكن استبدالها بعادات أخرى جيدة وبشكل سهل نسبياً، وإليك خطة المعركة،

من الأسهل كثيرا أن تستبدل إحدى عاداتك من أن تتخلص منها كلياً، ولذلك لا تحاول إيقاف عادات المذاكرة السيئة، ولكن تعلم العادات الحسنة التي ستحل محلها.

ويكون ذلك بالحرص المستمر على إحلال عادة جيدة مكان عادة قديمة، وهو أمر أسهل كثيرا من محاولة الإقلاع عن العادات القديمة تماماً؛ فلذلك يجب ألا يحاول الطالب الإقلاع عن عادات الدراسة السيئة فقط، بل عليه في ذات الوقت السعي وراء تعلم العادات الجيدة التي تعد بديلاً لها، وليس هناك طريقة غير هذه، فالممارسة هي طريقة التعود على كل جديد وكلما فعلت الشيء أكثر كانت فاعليته أكثر.

كما أنه من الضروري في سعي الطالب للوصول إلى أسلوب مثالي للمذاكرة أن يخبر أصدقاءه وأفراد عائلته بقراره في التقدم الدراسي، وذلك من خلال تطوير مهارات المذاكرة المتبعة، وهذه على حسب خبرة التربية حيلة تنجح مع بعض الأشخاص الذين يرون أن زيادة الضغط محفز جيد، إلا أن هذه الاستراتيجية قد تؤدي إلى زيادة الضغط بشكل مفرط، وبالتالي يترتب عليها نتائج عكسية، ومن ثم يجب ألا يلجأ لها إلا من كان على علم بأنها ستفيده في تحقيق هدفه وراء إدراك فنون المذاكرة القويمة.

عملية طويلة المدى:

إن عملية تعلم كيفية المذاكرة هي عملية طويلة المدى، وبمجرد أن تبدأ الرحلة سيصاب الطالب بالدهشة عن كثرة عدد العلامات والطرق والشوارع الجانبية وإشارات الطريق التي سيحدها في سبيله، وحتى بعد أن يجد الطالب نفسه أفضل مما كان يأمل، فإن الطالب لا محالة سيجد لوحة إعلانات تقدم له المزيد من المعلومات، وسيجد طريقاً آخر

يقوده إلى اتجاه جديد مثير، ومن ثم على كل طالب علم يبحث عن التميز أن يعتبر عملية تعلم كيفية المذاكرة هي عملية تمتد طوال العمر، وليكن مستعداً لأن يغير أي شيء يفعلُه الآن عندما يتعلم طريقة أخرى لفعله.

وفي سبيل تحقيق نتائج أفضل على الطالب أن يكون فخوراً بعمله ومن ثم يجب أن يعرضه على الآخرين، وليهتم بكيفية ومضمون العمل الذي سيقدمه وليس بعدد الأسطر والحروف التي ستكتب، وهناك الطالب الذي لديه قناعة تامة بأن أسلوبه الفوضوي في الكتابة من السهل على المدرس أن يفك رموزه حتى لو لزم الأمر من المدرس أن يخوض عبر العديد من الأسطر المشطوبة لأكثر من مرة في كل صفحة، وأن يتبع الأسهم من صفحة لأخرى، لأن الطالب رأى أنه لا بد من تغيير ترتيب ما كتب بالفعل، وأولئك الذين يكتبون كلمة واحدة صحيحة في ورقة كاملة قد تكون أسماؤهم، بل والأسوأ من ذلك أنهم ربما كتبوا كلمة بشكل صحيح مرتين أو ثلاث ثم يكتبونها بعد ذلك أربع، أو خمس مرات بشكل خاطئ، وكل هذا في نفس الصفحة.

إن المدرس إنسان، ولهذا فهو يتفاعل مع أسلوب العرض، لذلك يجب أن يحرص الطالب في عرضه للمعلومات على مضمون المعلومات مع عدم إهمال الشكل فإنه يجب الوضع في الاعتبار أنه لو كان مضمون بحثين، أو امتحانين أو مشروعين متساويين نسبياً، فإن شكل عرض هذا المضمون ربما أثر على مقدار الدرجات، وقد يكون التأثير كبيراً، كذلك يختلف المدرسون في أسلوب عرض موادهم، كما يختلفون في توقعاتهم ودرجاتهم ومرونتهم، ومن الأخرى أن يجتهد الطالب في جمع مواصفات كل مدرس من مدرسيه، ما يجب كل منهم أن يرى فيما يتعلق بالملاحظات ومستوى المشاركة في الفصل والأبحاث

والمشروعات، ما الذي يجبه كل منهم؟ وما الذي يكرهه؟ ما هو أسلوب كل منهم في الامتحان وتقدير الدرجات؟

سؤال المدرس مباشرة:

ويستحسن للطلاب في هذا الإطار أن يسأل المدرس مباشرة إذا أمكن عن أسلوبه في الامتحانات وطريقة أسئلته، وأن يقوم بتجميع تلك المواصفات قدر الإمكان باستخدام تجاربه ورؤيته الخاصة وسليقته في استظهار هذه الصفات لدى الآخرين، هذا بالإضافة لآراء الزملاء الذين سبق وأن خاضوا التجربة مع ذات المدرس، ولكن النصيحة الواجبة في هذا السياق لطلبة العلم هي ألا يعولوا على تلك الآراء بشكل كبير فكثير منهم يقوم جاهدا ومشكورا بإدلاء تجاربه الخاصة، والتي قد تكون فيها نوعا من المبالغة أو ربما كما يراها هو وهي ليست قاعدة تطبق على الجميع فعليك مراعاة هذا.

ومعرفة هذه المواصفات لا بد وأن تقود الطالب إلى تكييف الأسلوب مع كل مادة، ولنفترض أن الطالب نجح في أن يحفر لنفسه حفرة عميقة للغاية، فالساعة الآن الحادية عشرة مساءً، وقد تجاوزت الوقت الذي تكون فيه على أحسن حال في المذاكرة، ولكن ما زال أمامك واجب قراءة الإنجليزي والتاريخ، لا بد أن تكمله قبل صباح الغد، ومدرس اللغة الإنجليزية يطالب بأقصى قدر ممكن من المشاركة في الفصل، ويعول على هذا كثيراً في وضع الدرجات، بينما مدرس التاريخ لا يشجع على المناقشة، ويفضل أن يقوم بإلقاء المحاضرة، ثم يجيب على سؤالين في نهاية الحصة، في ظل هذا الموقف وإحساس الطالب أنه بمقدوره أن يستمر متيقظاً وقتاً يكفي لقراءة واجب واحد من الاثنين، فأيهما سيكون؟ بالطبع واجب اللغة الإنجليزية.

دوافع الحرص على المذاكرة:

هناك عوامل داخلية تدفع طالب العلم للقيام بأمر ما أو إنجاز لمشروع، وذلك لأنه بالفعل يستمتع به ويشعر بقيمته بعد الانتهاء من المهمة، أما الدافع الخارجي يمكن أن يساعدك على النجاح في المهام المملة وغير الممتعة التي تمثل جزءا من عملية الوصول لهدفك، فعندما يكون لدى الطالب صورة واضحة لهدفه النهائي، فإن هذا من الممكن أن يمثل قوة دفع هائلة له، وقد كان أحد الطلاب يفكر فيما ستكون عليه وظيفته كمبرمج كمبيوتر، كلما أحس أنه بحاجة لبعض المساعدة للتقدم في المادة، يتخيل اليوم الذي سيتخرج فيه مهندسا للكمبيوتر وكل الأصدقاء يحتاجون إلى خبرته.

كذلك من الأمور التي من الممكن أن يلجأ إليها الطالب لتكون حافزا له للتقدم على صعيد المذاكرة بناء هرم الأهداف التي يسعى من خلال التعلم لإدراكها، ويبنى هذا الهرم عن طريق إحضار ورقة، وكتابة في أعلاها وفي وسط السطر ما تهدف إلى الخروج به من التعليم، وهذا هو الهدف طويل المدى الذي يمثل قمة الهرم، وتحت الهدف أو الأهداف طويلة المدى تكتب الأهداف متوسطة المدى، وهي المراحل أو الخطوات التي تقودك إلى الهدف النهائي، وتحت الأهداف متوسطة المدى تكتب أقصى قدر ممكن من الأهداف قصيرة المدى، وهي الخطوات الصغيرة التي يمكن إنجازها في فترة قصيرة نسبيا.

ولابد أن يحرص الطالب على تغيير هرم الأهداف أثناء التقدم في الدراسة، خاصة وأنه من الممكن أن يقرر الطالب أن يشتغل بوظيفة أخرى أو قد تتغير الأهداف متوسطة المدى عندما تختار طريقا مختلفا للوصول إلى هدفك بعيد المدى، وعملية وضع هرم الأهداف.

تمكن من رؤية كيف أن كل هذه الخطوات اليومية والأسبوعية، التي يتخذ يمكن أن تساعد في تحقيق الأهداف متوسطة المدى وبعيدة المدى، وبالتالي ستكون حافزاً لك للعمل في مهامك اليومية والأسبوعية بمزيد من الطاقة والحماسة.

وكذلك لكي يكون السعي لإدراك الأهداف على صعيد الدراسة متجدداً، يجب أن يجعل الطالب عملية وضع الأهداف جزءاً من الحياة، وليكون الطريق السريع لبلوغ الأهداف أياً كانت هو تنمية عادات المذاكرة الجيدة عند الطالب، وإدراك ذلك يجب أن يكون الطالب واقعياً عندما يحدد أهدافه، فلا يرفع سقف أحلامه ولا يهبط به بشكل كبير، ولا يكن لديه تخوف كبير عندما يتطلب الأمر منه تغييراً على مدار الطريق، وليكن أيضاً واقعياً في توقعاته، قد لا يتمكن أبداً من إجادة أمر ما، وهنا عليه ألا يصاب بالإحباط إذا لم يستطع إدراك هذا، ولكن عليه أن يحاول ببذل أقصى ما يستطيع، وربما يكون تقدير جيد جداً، أو جيد هو أقصى ما يستطيعه في مادة تمثل له صعوبة كبيرة.

هكذا، يجب على الطالب ألا ييأس بسهولة، لأنه قد يكون لديه واقعية مبالغ فيها، بحيث يكون لديه استعداد كبير لليأس لمجرد أن الأمر صعب بعض الشيء مما كان يتوقع، ولذلك على الطالب ألا يعلو كثيراً بسقف أحلامه حتى لا يشعر باليأس عندما لا يستطيع الوصول إلى هدفه، أو يهبط بهذا السقف ولا يحقق ما لديه من إمكانيات أبداً، لذا لابد من البحث عن الطريق المناسب لقدرات الشخص، ويكون ذلك بالتركيز على النواحي التي تنبئ بأفضل فرص التحسن كالتجارب غير المتوقعة يمكن أن تفعل الأعاجيب في مستوى ثقة الإنسان بنفسه، وربما تمكن من تحقيق أكثر مما كان الطالب يتوقع حتى في النواحي الأخرى.

كما أنه من الوارد أن يستخدم الطالب المكافآت كمحفزات صناعية له للسعي وراء تحقيق أكبر قدر ممكن من النجاحات، ويعتمد نظام المكافآت على مقدار ما يحتاج إلى الطالب من حافز حتى يذاكر، وكما قلنا، فإن المهام التي يشعر فيها الطالب بمتعة داخلية تحتاج إلى القليل من المحفزات الخارجية، أما في الحالات الأخرى كأن يكون الواجب المنزلي صعباً أو شاقاً فالإكثار من المكافآت ضرورة حتى لا تفتقر العزيمة.

استغلال الوقت البيئي:

يمكن أن يزيد الطالب في بحثه عن أقوم السبل للمذاكرة أن يعظم من إنتاجية الوقت البيئي، وذلك من خلال استغلال الفرص الصغيرة التي تضيع كل يوم، وليكون الطالب حريصاً على معرفة الوقت البيئي اليومي لاستغلاله بمجرد وقوعه في الحال من خلال عمل أي شيء معد له مسبقاً، وليستغل هذا الوقت في إجراء مكالمات هاتفية، أو قراءة شيئاً ما أو إرسال خطابات، أو شراء ما نحتاج إليه من البقالة، أو تنظيف مكتب المذاكرة ووضع الأشياء في أماكنها، أو مراجعة الجدول اليومي، وإعادة ترتيبه إذا تطلب الأمر، أو إلقاء نظرة على البريد الإلكتروني أو كتابة رسالة صغيرة، أو مراجعة جزء من البحث الدراسي، أو الاسترخاء.

إذا كان الطالب ممن يقضون ساعتين في نقل وتنقيح بحث، أو كتابة بعض الملاحظات ليصلوا بها إلى درجة الكمال المثالية، فإنه من المحتم أن تتحول هذه الصفة النبيلة (البحث عن الكمال) إلى مشكلة كبيرة إذا تحول إلى دافع لا يمكن التحكم فيه أو إيقافه، ومن ثم عليه أن يذكر نفسه دائماً بقانون تناقص العلة! فالمجهودات الأولى تأتي بأعلى النتائج، ومع كل جهد يبذل بعد ذلك تأتي بنسبة أقل من النتائج حتى يتم الوصول

إلى نقطة يجد الطالب عندها أنه حتى المجهودات الضخمة تأتي بنتائج لا تذكر، ولذلك إذا كان الطالب شخصاً كمالياً جزئياً أو كلياً فضروري تحديد هذه الصفة واتخاذ الخطوات اللازمة للتخلص منها عند الرغبة في ذلك.

النسيان ومهارات تحسين الذاكرة

هل سألت نفسك لماذا لم تنسَ سورة الفاتحة، بينما سوراً أخرى كنت قد حفظتها كاملة في المرحلة المتوسطة مثلاً؟ وهل سألت نفسك لماذا أتذكر بعض الدروس التي أحبها بينما أنسي تلك الدروس التي لا أحبها؟ إنه عامل الوقت والمراجعة عزيزي الطالب، فنحن عادة ننسى إن لم نحاول استعادة ما تعلمناه مع مضي الوقت، دعني أضرب لك مثلاً توضيحياً لذلك، أنت لو بدأت بحفظ سورة من سور القرآن الكريم ولم تحاول مع الأيام مراجعتها فإن النتيجة الحتمية هي نسيانك لهذه السورة، ولكن لو حفظت هذه السورة اليوم، وبعد غد ذاكرتها وبعد ثلاثة أيام كذلك، وبعد أسبوع، وهكذا فإن السورة لن تتبخر من ذاكرتك.

وفي السطور التالية سوف نحاول بإيجاز تحديد أهم العوامل التي تؤدي بطالب العلم إلى النسيان، والسبيل المناسب لمواجهة هذه العوامل، وهي:

١ - عدم تمرين الذاكرة: إن التمرين سر النجاح، فالخطيب المشهور، والكاتب المعروف، والخطاط صاحب الخط الجميل.. كل هؤلاء وغيرهم من المشاهير ما كان لهم أن يصلوا إلى هذا المستوى من الإتقان في أعمالهم إلا من خلال التمرين المستمر، وإن الذي يشتكي من

خطه (الكوفي) أو (الفرعوني)، ويحتاج إلى محللين لفك خطه يستطيع بكل سهولة أن يتخطى هذه الصعوبة من خلال التمرين، أعني الكتابة المستمرة، وكذلك الطالب الذي يعاني من كثرة النسيان وبالذات في ساعة الاختبار.

أقول له: تمرن على المذاكرة وعدم النسيان، وليكن تدريبك ليس بحمل الأثقال والجري، فإن ذلك بلا شك سيكون له دور في تحسين ذاكرتك ولكن بالدرجة الأولى جسمك، ومن ثم فالسبيل المناسب هنا يكون من خلال تمارين تقوية الذاكرة، وهذا يعني السعي وراء اكتساب الثقافة وإدخالها في الذاكرة، فالطالب المجتهد هو من لا يتكل على الآخرين في تذكيره.

هكذا يكون التدريب والتمرين للذاكرة بالنسبة للطالب بالذاكرة والحرص على حفظ ما هو مقرر عليه، ليس هذا فحسب بل ومراجعة هذا الحفظ على فترات، فإن ذلك بالإضافة إلى الدراسة المنتظمة التي أشرت إليها ستساعد في تدريب الذاكرة.

٢ - الذنوب والمعاصي: كذلك إن الذنوب والمعاصي تؤثر تأثيراً بالغاً في الجهاز العصبي لدى الإنسان، وأول من يتأثر بذلك مخ الإنسان، وفي زمن ابن قيم الجوزية، وهو أحد علماء الإسلام كتب أحد الشباب إليه رسالة يطلب فيها نصيحة تنقذه من هموم المعاصي، فألف كتاباً قيماً سماه (الجواب الكافي لمن سأل عن الدواء الشافي)، وضح فيه أثر المعاصي في حياة الإنسان وبإمكان كل طلاب العلم الرجوع إليه وقراءته والتفكير في كل كلمة ونصيحة ذكرت في هذا الكتاب.

حتى تكون ذاكرة طالب العلم قوية متعافية لا تضعف أبداً **يجب** أن يحرص أن يكون في دائرة الصالحين، وذلك بالحفاظ على الصلاة في وقتها، والحرص على صلاة

الجماعة في المسجد القريب من المنزل، والابتعاد عن رفقة السوء مرافقة أهل الصلاح والفلاح، والمداومة على ذكر الله وقراءة القرآن أو الاستماع إليه، وليكن لكل طالب في الأسبوع يوم أو يومان للصيام، أسوة برسول الله - ﷺ - في صيامه يومي الاثنين والخميس، وأخيراً الحرص على الاستماع إلى الأناشيد الإسلامية والمحاضرات والدروس التي تقوي الإيمان وتدخل البهجة والسرور إلى القلب.

٣- كثرة الهموم والمشاكل: لعل أحد نباتات المعاصي أو ما يتولد من ارتكاب المعصية هو الهم والاكنتاب والقلق وغير ذلك من الأمراض النفسية، التي تؤثر تأثيراً بالغاً في سير الطالب الدراسي. فكيف يستطيع الطالب أن يدرس للاختبار وهو مهوم النفس قلق؟ وكيف يستطيع الطالب أن يشارك في الدرس وهو مكتئب؟ بلا شك إن هذه الأمراض النفسية قد لا يكون سببها الوحيد المعاصي، بل هناك عوامل أخرى خارجية واجتماعية، كالمشاكل بين الأب والأم، ضعف الحالة المادية، مشاكل في الأسرة مع الإخوة والأقارب، فإن هذه العوامل تؤثر تأثيراً بالغاً في القدرة على التركيز أو جمع التفكير والدراسة.

ولمواجهة هذا الأمر ينصح خبراء التربية وعلم النفس الطلاب بألا يكونوا كتومين، أي الإحساس بالتراجع أمام التعبير عن فكرة، فالشخص الذي يمتنع عن الإدلاء بأفكاره، فهو إذن، موقف نفسي سلبي غير إرادي فيجب ألا يكون الطالب كتوماً على الدوام، لما لذلك الكتمان من آثار سلبية كبيرة، فإن بث الهموم والمشاكل الخاصة إلى صديق عزيز أو قريب موثوق به بلا شك سيخفف من حدة المشكلة، وبالتالي يخفف التوتر الكبير المحيط بجسدك والنتيجة معرفة وتحسن الدراسة والذاكرة.

مهارات تحسين الذاكرة

إن قوة ذاكرتنا كبشر تتفاوت من شخص إلى آخر، كما أن تخصص الذاكرة يتفاوت أيضاً، فبعضنا قد يحفظ جيداً أرقام الهواتف والبعض الآخر يحفظ أسماء الأشخاص وهكذا، وربما يكون جهلنا بأسرار التذكر وكيفية التذكر الصحيح أو إرجاع المعلومات القديمة عبر الطرق السليمة أدى إلى اتهام ذواتنا بالتقصير والضعف، وبالتالي فمعرفة الذاكرة من خلال دراستها يمكن الطالب من تحسين أسلوبه في التذكر الذي يقوده إلى التذكر السريع، فبعض الناس يتميزون بذاكرة قوية في شيء معين، وهذا التميز في الذاكرة يرجع إلى نشاط خلايا المخ لدى الإنسان أو نتيجة تمرين مستمر في تخصص معين.

وربما تكون حادثة الإمام البخاري صاحب كتاب الصحيح المشهور عندما قدم بغداد، وأراد بعض طلاب الحديث اختبار ذاكرته فأعدوا له عشرة طلاب، وكل منهم قد حفظ عشرة أحاديث بشكل مغلوط، وصورة الغلط هو خلط متون الأحاديث بأسانيدھا، ولما حضر الإمام وروى له الطالب الأول الأحاديث العشرة المغلوطة، وكلما روى له حديثاً يقول الإمام البخاري لم أسمع بهذا، وهكذا سرد عشرة طلاب مائة حديث مغلوط، ولما انتهوا قال الإمام البخاري للطالب الأول ذكرت الحديث الفلاني وروي الحديث بمتنه وذكرت أنه عن فلان، وروي السند الذي رواه الطالب، والحديث ليس كذلك، بل هو عن فلان عن فلان وصحح له الحديث، وهكذا حتى صحح الأحاديث العشرة بحيث نقل المتون إلى أسانيدھا، واستمر في تصحيحه لكل طالب حتى انتهى من المائة حديث مغلوط لمجرد سماعه لها للمرة الأولى.

البيئة الصحية:

هكذا تلعب الظروف المحيطة دوراً ملموساً في التأثير على قدرات التذكر، وكيف أن البيئة غير المواتية تعد أحد أسباب النسيان، ومن ثم فالبيئة المادية والصحية للمذاكرة لها مواصفات، حددها خبراء التربية بما يلي:

١ - تهيئة المكان الهادئ المريح والمرتب للمذاكرة، بحيث يكون بعيداً عن مصادر الضوضاء.

٢ - أن يخلو المكان من أي أغراض أو حاجات (مشوشات) لا تمت إلى مادة الدراسة بصلة كالصور وأجهزة المذياع والكنوس.

٣ - مفضل أن يكون مكان المذاكرة في حجرة هادئة تحتوي على طاولة أو مكتب عريض ورف للكتب مع مصباح للقراءة.

٤ - أن تتوفر في المكان درجة حرارة ملائمة ومعتدلة (٢٥ درجة مئوية مناسب لدى معظم الأفراد).

٥ - أن تكون الإضاءة كافية ويفضل أن يوضع المصباح في الأعلى على الجانب الأيمن أو الأيسر، وبذلك تتركز الإضاءة على الكتاب أو الوسيط المقروء.

٦ - جعل غرفة المذاكرة متجددة الهواء.

٧- الاهتمام بالجلسة الصحية.

٨ - تجنب السهر والإرهاق والتعود على النوم مبكراً.

٩ - تجنب المذاكرة في حالة الإرهاق.

١٠ - توفير الأدوات المدرسية المساعدة على التعلم ولتكن في متناول اليد.

استراتيجيات فعالة لمواجهة النسيان

إنه لمواجهة النسيان ولتقوية سبل التذكر عند طالب العلم هناك العديد من الإستراتيجية المعرفية ذات الفعالية في عمليات التذكر، أوردها الباحثون في هذا المجال واتفقوا على جدواها، وذلك بعد إخضاعها للبحث والدراسة، ومن هذه الاستراتيجيات، ما يلي:

- استراتيجية التفصيلات: تتضمن زيادة الفهم عن طريق الربط بين المعلومات الجديدة والمعلومات السابقة المخزنة في الذاكرة ودمجها بطريقة جيدة، مما يزيد من زمن الاحتفاظ بها ومقاومتها للتحلل والنسيان.

- استراتيجية التنظيم: المادة المنظمة تنظيمًا جيدًا تعتبر أسهل للتعلم وأكثر مساعدة للتذكر، وتساعد الخرائط المفاهيمية في هذا الجانب كثيرًا.

- استراتيجية البيئة: الدراسة للامتحان في ظروف مشابهة له يمكن أن تحسن من النتيجة التي يحصل عليها الطلبة لما لها من أهمية في المساعدة على التذكر.

- استراتيجية طرح الأسئلة: مثلاً يساعد على تركيز الانتباه والاندماج والاستغراق والتفاعل النشط مع المادة العلمية.

- استراتيجية عمل الاستدلالات: وذلك بمحاولة رسم استنتاجات من المعلومات الجديدة، كالقول بأن اختراع السيارة يساعد المتعلم على التفكير فيما يمكن أن يتركه هذا الاختراع على حياة الأفراد.

- استراتيجية إبداع المتشابهات: جعل المعلومات غير المألوفة مألوفاً وذات معنى، مثال: عند تعلم الدورة الدموية يمكن مقارنة هذا النظام بجهاز تمديدات المياه في المنزل ومثال آخر: تشبيه نظام الحكم بنظام الأسرة حيث يكون الأب فيها حاكماً.

- استراتيجية إيجاد الأفكار الرئيسة، للتعرف على الفكرة المهمة في الموضوع والبحث عنها.
- استراتيجية تصنيف المعلومات، كما في مادة الأحياء من تصنيف للكائنات حية مثلاً.

مهارة التركيز الذهني

هناك أحد عشر عائقاً أمام استخدام مهارة التركيز، وهي:

- ١ - التشييت: من الواضح أنه من الصعب عليك التركيز عندما يقتحم الضجيج والناس وجرس الهاتف جو التركيز لديك.
- ٢ - قلة التدريب والممارسة: إن التركيز مهارة لذلك لا يمكنك إتقانها إذا لم تتعلمها وتمارسها بشكل يومي.
- ٣ - عادة عدم تركيز الاهتمام وانشغال العقل بشكل دائم: لدى بعض الناس مشاغل كثيرة في حياتهم لدرجة أنهم تعودوا على تشييت طاقاتهم، فهم يحاولون أن يقوموا بأشياء كثيرة أو يفكروا بها في وقت واحد معاً.
- ٤ - قبول الإحباط البسيط: هناك نوعان من الناس في هذا العالم. نوع تعلم التعامل مع القلق والإحباط في الحياه، وآخر يتمني لو أنه يستطيع ذلك.
- ٥ - ضعف الاهتمام أو عدم وجود حافز: يقال ببساطة إنه لا تركيز بدون وجود الاهتمام، وهذا يعني أنه إذا كنت تقوم بمهمة ليس لها جاذبية بالنسبة لك، فإن عليك أن تبرز عامل الاهتمام عشوائياً لتوليد حافز لديك، وإلا فإن عقلك سيقاوم أي محاولة للتركيز.
- ٦ - المماطلة: تعرف المماطلة بأنها التأجيل التلقائي لمهمة غير محببة، بدون وجود سبب معقول، ويقوم بعض الناس بتأجيل الأمور التي لا تروق لهم، دون الأخذ بيد الاعتبار النتائج المترتبة على هذا التأجيل، وتعتبر المماطلة شكلاً من أشكال قبول الإحباط البسيط.

٧ - عدم وضوح الخطة أو الهدف: يرجع عدم قدرتك على التركيز أحياناً إلى عدم إعطائك عقلك مشروعاً معيناً وتصوراً محدداً وخطة عمل محددة.

٨ - تزامم 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 - التعب والإجهاد والمرض: التركيز طاقة عقلية موجهة، فإذا كنت متعباً أو مجهداً مريضاً، فإنه لن يكون لديك الطاقة الضرورية لاستخدام قدراتك العقلية، وربما تؤثر أدوية معينة على قدراتك على التركيز.

١٠ - انفعالات بلا حلول: عندما لا تركز في بعض الأحيان فإن هذا ليس بسبب عدم قدرتك على التركيز، بل بسبب وجود مشكلة كبيرة تستدعي كامل اهتمامك دون أن تترك مجالاً لأية مسئوليات أخرى.

١١ - الموقف السلبي: يعتبر الموقف السلبي أقوى المعوقات جميعاً؛ لأن الإنسان يتصرف حسب اعتقاده، فإذا كنت تعتقد في عقلك أنك تستطيع التركيز، فإنك لن تستطيع التركيز.

كسب مهارة التركيز:

هذه المهارة تعد أهم المهارات العقلية المرتبطة بعملية المذاكرة بالنسبة لطلاب العلم، وبالتالي فإن السعي وراء كسب هذه المهارة أمر لا يغفله الجميع، بل مطلب يحرصون على كسبه بكل الطرق، إلا أن الأبحاث والدراسات الاجتماعية حددت خطوات بعينها يمكن سلكها لكسب هذه المهارة، وهي:

الخطوة الأولى: اعزل نفسك وتخلص من مسببات التششت، انتظر حتى نهاية اليوم بحيث تكون انتهيت من التزاماتك، وأحل بنفسك في غرفة هادئة، وأوقف عمل أجهزة التلفاز والمذياع، ثم اجلس في كرسي بحيث يكون اتجاه مسند الظهر في وضع رأسى.

الخطوة الثانية: اختر لنفسك مهمة سهلة، علماً بأن المهمة التي أثبتت نجاحها لدى مئات من الناس هي أن تقرأ أو تكتب أو تقول بصوت مرتفع لمدة خمس دقائق جملة قصيرة، وهى: "إنني جيد في التركيز" مع التركيز على كلمة (جيد)، كما أن تكرار الجملة السابقة مرات ومرات، له قيمة مزدوجة لأنه يفيد في تأكيد المعنى، ويتخذ العقل الباطن هذا التأكيد كحقيقة إيجابية تحسن الصورة عن الذات، ويعتبر مجرد إعادة الجمل السابقة تدريبات على مهارة التركيز.

الخطوة الثالثة: اضبط ساعة المنبه بحيث ينطلق جرسها في خلال خمس دقائق، أو كل لعقلك المهمة المطلوبة منه، وهى: "إنني سأقرأ أو أكتب أو أقول"، جملة إنني جيد في التركيز، اختر واحدا من الأساليب الثلاثة أي "أقرأ أو أكتب أو أتلفظ"، وركز عليها دون غيرها خلال الخمس دقائق إلى أن ينطلق جرس المنبه.

الخطوة الرابعة: إذا شغلت بأمر آخر أثناء التركيز، تدرب على وقف التفكير ثم عد إلى مهنتك الأصلية بتركيز أعظم، ومن ثم تعتبر هذه الخطوة مهمة بشكل خاص، ببساطة عندما يقتحم عليك تركيز أمر غير الذي تركز عليه، أوقف التفكير فيه وقل بقوة لا، ثم عد إلى مشروعك الأصلي الذي تركز عليه واحرص على التركيز عليه، ولتكن صبورا ومثابرا، ولا ترتبك ولا نستلم للمشتتات، لا تفرض أمورا، بل قل للخاطر الغريب لا، ثم ركز على مهنتك الأصلية.

الخطوة الخامسة: طبق تمرين التركيز على مشاريعك اليومية، فبدلاً من تكرار جملة: "إنني جيد في التركيز"، تدرب على التركيز على تقرير ستعرضه في اجتماع للموظفين، أو التركيز على قائمة بأمور ستقوم بها في اليوم التالي.

تطوير المقدرة على التركيز:

وإنه في سبيل السعي لتطوير المقدرة على التركيز الذهني أثناء المذاكرة منعا لتسلسل النسيان إلى قدرات الطالب العقلية، لا بد وأن يحاول هذا الطالب أن يجعل من محتوى المادة العلمية مصدراً للسعادة والاستمتاع، وأن يحرص على دراسة المحتوى الدراسي يوماً بيوم، وعدم ترك فاصل زمني كبير بين أخذ المواد وبين مراجعتها، كذلك يجب ربط المعلومات المدرسية بالمعلومات العامة خارج نطاق الدراسة، لأن ذلك أدعى لتثبيتها في الذهن وتسهيل تذكرها، والتنبه لما قد تكون له علاقة بالمادة من قراءات ومشاهدات خارج سور المدرسة، وقراءة الكلمات بعناية تامة وتتبع أفكار الكاتب، فإن أفعالاً مثل: "أنظر، فكر، اختر، رتب، اكتب أو أرسم"، تعين على التركيز في المذاكرة.

وكذلك من الوسائل التربوية المتبعة لزيادة المقدرة على التركيز الذهني الإكثار من طرح الأسئلة داخل قاعات المحاضرات، مثال: ما محور النص؟ ما يتحدث النص؟ هل المعالجة البلاغية صحيحة؟ ما العبرة التي خرجت بها من النص؟ من قائل النص وما مناسبتها؟ إضافة إلى البحث المستمر عن المبادئ العامة من الجزء المدروس من الكتابة، وتغيير المادة ونوع النشاط كأن تكون القراءة في ساعة والكتابة في ساعة أخرى، لتجنب الملل وزيادة التركيز، وتحديد أهداف قصيرة المدى للجزء الذي حدد للمذاكرة بما يتناسب مع الوقت المخصص لتحقيقها ليس بالقصير ولا الطويل جداً.

كما ينصح تربوياً لزيادة المقدرة على التركيز الذهني أثناء المذاكرة أخذ فترة من الراحة تتراوح ما بين ١٠ و ٥ دقائق بعد كل ٤٥ دقيقة من الدراسة، والتعامل مع المشتتات بحكمة و ثم العودة إلى العمل، وتجنب تدخل القلق والخوف في التركيز الذهني بما يعيق تحقيق الأهداف الدراسية، والدراسة وفق جدول أو نظام معين يساعد على تكوين عادات دراسية نافعة، وتنظيم الدراسة بحيث توضع المادة الصعبة والأقل متعة بالنسبة للطالب في الوقت الذي يكون قادراً فيه على التركيز بسهولة، وعلى الطالب أن يأخذ مكافأة لنفسه بأخذ قسط من الراحة بعد إنجاز مذاكرة جزء معين بنجاح من المادة.

ثم يأتي النوضوع الأقل الأهمية من معلومات أو قدرات لذا يجب تخصيص وقت للدراسة تؤخذ فيها جميع المعلومات بنفس الأهمية.

قراءة مستمرة:

ووفق خبراء التربية يعد ضروريا على الطالب أن يثابر طوال الشهر على القراءة المستمرة لموضوعات المناهج، حتى ولو كان بطيئاً، وبهذه الطريقة سيركز ويفهم أكثر، وأيضاً من الضروري تدوين بعض الأفكار والمعاني الرئيسة في الدرس على شكل نقاط، ثم مقارنته مع محتويات الكتاب المدرسي للتأكد من استيعاب جميع العناصر الأساسية في الموضوع، وكذلك يجب على الطالب أن يحاول تذكر الأفكار الرئيسة بعد الانتهاء من مراجعة فصل دون الرجوع إلى ملخصاته أو ملاحظاته، ثم تأكد من صحتها بالرجوع إلى هذه الملاحظات بعد ذلك، القيام بنفس العمل المذكور في الفقرة السابقة لفقرات كل عنوان رئيسي من الفصل، فإن وجد صعوبة في تذكر معلومة ما فعليه أن يرجع إلى الكتاب المقرر وقراءة ذلك الجزء من جديد.

ويشدد الباحثون على أهمية التكرار لوحده وبدون أن ترافقه عمليات عقلية أخرى، مما قد يفقد الطالب القدرة على اكتشاف النقاط الهامة أو تعديها دون ملاحظتها، ومن ثم يكون حفظ المادة أسرع وتذكرها أقوى عندما تؤخذ فكرة عامة عن الدرس، وذلك بقراءته مرة دون توقف، ثم الانتقال إلى قراءة أجزاء الدرس بدقة، والتعرف على نواحي القوة والضعف لدى الطالب، لتأتي مرحلة التسميع الذاتي بين الحين والآخر دون النظر إلى النص أو موضوع الدراسة، وهذا بدوره يساعد على تركيز المادة الدراسية في الذهن، وأخيرا الحرص على استخدام أساليب الحديث مع الذات والتصورات الإيجابية في زيادة التركيز، فالحديث مع الذات يكون لتركيز الانتباه كأن يقول الطالب لنفسه: أنا قادر على استيعاب المادة، وعلى أولا أن أفعل كذا ثم كذا، والتصورات الإيجابية كأن يتخيل نفسه وهو يدخل.

المدرسة مقدمة للتعلم والمذاكرة الجيد

طرق المذاكرة الجيدة تبدأ أولا في المنزل، وتعمق في المدرسة، ثم يكتمل معمارها في المنزل، ففي المدرسة على الطالب أن يركز على ما يلي:

- ١ - أن يستعد الطالب للحصة بالمذاكرة في المنزل والتحضير للدرس التالي.
- ٢- أثناء شرح المدرس عليه أن يلتزم بالهدوء، ليتيح للمدرس جوا هادئا يشرح خلاله الدرس شرحا وافيا.
- ٣ - الاستماع الجيد للمدرس وتركيز التفكير فيما يقوله، وتجنب الشرود الذهني بعيدا عن شرح المدرس.
- ٤- إذا لم يستطع الطالب فهم عنصر معين فلا بد أن يستفسر عنه من المدرس.
- ٥ - لا بد أن يكون الطالب نشطا ومشاركا أثناء الدرس ومناقشا ومتفاعلا مع أسئلة المدرس.

- ٦ - تركيز الحواس والتفكير جيدا أثناء استعمال الوسائل التعليمية في شرح الدرس مثل الخرائط والتجارب العملية والرسم والأجهزة، لأن هذه الوسائل تثبت المعلومات في ذهن الطالب وتساعد على فهم الدرس جيدا.
- ٧- الحرص على حضور الحصة من بدايتها إلى نهايتها حتى يتمكن من استيعاب جميع عناصر الدرس بصورة متكاملة.
- ٨ - الانتظام في الحضور اليومي إلى المدرسة فهو عامل أساسي للفهم ويساعد على المذاكرة بعد المدرسة، ويساعد ذلك على تجنب الإرهاق الشديد في عملية المذاكرة.
- ٩ - الحرص أن يكون مع الطالب أدواته المدرسية كاملة حتى لا يضيع وقته في الاستعانة بها من الآخرين.
- ١٠- لا بد أن يزاول الطالب نشاطه اليومي أثناء فسحة النشاط سواء كان النشاط رياضيا أو عمليا أو اجتماعيا لكي يشبع حاجاته، ويجدد حيويته ونشاطه حتى إذا ما رجع إلى المنزل كان مستعدا للمذاكرة ومتفرغا لها.

التغلب على مشكلات المذاكرة

أولاً: الإحباط والرغبة في إرضاء الآخرين

عندما نكون أطفالاً صغاراً تكون لدينا قدرة كبيرة على التعلم وملاحظة المعوقات أو النكسات السابقة، ولكن عندما نبدأ بمواجهة التوقعات والآمال التي تعلقها علينا عائلاتنا، مدارسنا، والبيئة المحيطة بنا، فإن الدافع الخاص بنا الذي رافقنا في سنينا الأولى، يتحول عن أهدافنا نحن، إلى الرغبة في إرضاء الآخرين، وكثيراً ما تتأثر رغبتنا في التعلم بشكل سلبي نتيجة لهذا التحول.

وهنا، كيف يمكنك أن تحفز ذاتك؟

حاول من خلال هذا التمرين أن تلاحظ وتنتبه إلى مقدرتك على الاكتشاف، وتحمل أنت مسؤولية تعليم ذاتك، وتقبل المخاطر التي لا بد أن يتضمنها التعلم بثقة، وقدرة على المنافسة، واستقلالية، وكن على ثقة بأن "الفشل" نجاح، إذ إن معرفة الشيء غير الصالح للتطبيق، تصب في نفس مكان معرفة الشيء الصحيح أو الصالح للتطبيق، واحتفل وهنئ نفسك على تحقيقك لأهدافك بشكل مستمر.

مراحل التمرين:

ينفذ هذا التمرين الهادف لتحفيز الذات وتجديد الرغبة في المذاكرة وزيادة التحصيل للتغلب على الإحباطات اليومية ومحاولة إرضاء الأهل والمقربين في سبعة خطوات، وهي:

- الخطوة الأولى: تحديد الهدف

حيث يلزم لكي ينجح هذا التمرين أن يستطيع الطالب أن يحدد الأهداف التي يسعى وراء تحقيقها من المذاكرة، أي التعرف على المواد التي سوف يسعى في مدة معينة لمذاكرتها.

- الخطوة الثانية: تحفيز الذات

ويكون ذلك برسم خطط للنجاح الذي تم إدراكه في الآونة الفاتية، وتحديد ما سوف يتم إنجازه خلال الفترات اللاحقة، فيكون بذلك السعي الجاد لإدراك كل جديد على هذا الإطار، ومن ثم يكون تحفيز الذات وليكون الطالب في ذلك على ثقة كبيرة بقدراته وليكون أيضا مؤمنا بقدر الله وقضائه.

- الخطوة الثالثة: القيم الأساسية الخارجية

تتحقق هذه الخطوة من التمرين بأن يوضح الطالب لنفسه كيف أن الأسرة تقدم له كل ما يحتاج إليه في سبيل سعيه للنجاح وتحقيق كل ما يحلمون به، وليعلم نفسه أيضا كيف أن هذا النجاح الذي يسعى وراءه هو في الأساس منفعة له في حياته كلها.

- الخطوة الرابعة: وصف المشروع

وليكن الطالب في هذه الخطوة واقعيًا جدًا مع نفسه في وصفه للمشروع الذي يسعى وراء تحقيقه محددًا بواطن النجاح في هذا المشروع، ومتى يكون له ريادة، وتفرد في هذا الأمر، وليكتب وصفاً دقيقاً لمشروعه وليخطط لإنجاحه خلال عمله بعد ذلك.

- الخطوة الخامسة: اختيار المرشد الخاص

لا مانع أبداً من أن يكون لكل طالب علم أحد المقربين أو أصحاب الثقة من الأسرة أو خارجها ليكون له مرشداً على صعيد المذاكرة، ليكون هذا المرشد هو القبلة الأخيرة التي يتوجه لها عندما يجد نفسه يعاني التيه وعدم القدرة على تركيز وتحديد الأهداف، فالمرشد في حياة الطالب دوره مهم للغاية ومن ثم لا بد من وجوده.

- الخطوة السادسة: التعزيز الذاتي نتيجة التقدم

وفي هذه الخطوة لا بد أن يقف الطالب عند كل إنجاز أدركه ليحتفل به وليهنئ نفسه عليه، فحصول الطالب على أعلى الدرجات على مستوى فصله الدراسي كفيل بأن يوقفه للاحتفال وتعزيز القدرات النفسية بالتأكيد لها على مدى تفردته وتفوقه على أقرانه، ليكون هذا التعزيز وسيلة للدفع به إلى الإمام.

- الخطوة السابعة: الخلاصة

يقف الطالب في هذه المرحلة التي تعد آخر خطوة في مشوار التخطيط لإرضاء الأهل ومواجهة الإحباطات اليومية، وتكون هذه الخطوة بعقد مقارنة بين ما تم تحقيقه وما كان مخططاً له، ومن خلال المقارنة يتم الخلوص إلى نتيجة مفادها، هل نجحت بطريقة المذاكرة أم على أن غيرها؟

ثانياً: التعامل مع الاجتهاد

أولاً يجب أن يحدد ما هو الاجتهاد، فأعراض الاجتهاد تتضمن آثاراً عقلية وجسدية، ومن هذه الأعراض التعب، الأكل بشراهة، أو عدم الأكل، الصداع، البكاء والأرق أو كثرة النوم، ولذلك إذا أحس الطالب أن الاجتهاد يؤثر على دراسته فعليه أن يسارع بالذهاب

إلى مركز الإرشاد التعليمي في جامعتك أو معهدك أو مدرستك، فالسيطرة على الإجهاد يعني القدرة على ضبط النفس عندما تكثر المطالب من الظروف الحياتية والناس.

ولكن ماذا يمكنك أن يصنع الطالب لكي يسيطر على الإجهاد؟

هناك بعض الإرشادات التي تنصح بها الدراسات النفسية والاجتماعية في هذا

الصدد، يجب أن يحرص كل طالب علم أن يتبعها، وهى:

- ألا يجهد نفسه بالتفكير في كل أعماله في نفس الوقت.
- أن يحرص على التعامل مع الواجبات كلاً على حدة، أو جدولها حسب الأولويات.
- أن يعين في ما يمكن أن يفعله لتغيير الموقف أو التحكم فيه.
- أن يغير طريقة تعامله مع الأحداث، ولكن بدرجة معقولة.
- أن يركز على مشكلة واحدة، ولا يجعل ردود فعله تتداخل من مشكلة إلى أخرى.
- أن يكون شخصاً إيجابياً دائماً بأن يعطى لنفسه تطمينات بأنه قادر على معالجة الأمور.

- أن يكون متشائماً وليغير نظرتة إلى الأمور.

- أن يعلم جيداً كيف يشخص الإجهاد.

- أن يدرّب جسده على التعامل مع هذا الإجهاد.

- أن يقلل من التزاماته الحياتية لكي يخفف الضغط على نفسه.

- أن يحرص على تجنب ردود الفعل الحادة: كردود الفعل على مثل هذه الأسئلة الفلسفية،

لماذا تكره عندما تستطيع أن تتجاهل فقط؟ لماذا تولد لديك إجهاداً عصبياً عندما تكون

قلقاً؟ لماذا تفقد أعصابك عندما يكون قليل من الغضب يكفي للتنفيس عنه؟ لماذا تصاب

باليأس وقليل من الحزن كاف؟

- هكذا فالمهم في السيطرة على الإجهاد هو نظرتك أنت لنفسك، وليكن لدى كل طالب علم مناعة عقلية وجسدية تجاه الإجهاد.
- كذلك لا بد ألا ينشغل الطالب بصغائر الأمور، وليكون التركيز على الأولويات وليدع صغائر الأمور لوقت آخر.
- يجب أن يضع الطالب أهدافاً معقولة لنفسه.
- يجب أن يتجنب الطالب الهروب من الواقع أو إلى المهدئات، نظراً لأن المهدئات والأدوية هي قناع زائف لحل المشاكل.
- لا بد من الابتعاد عن مسببات الإرهاق ولو لساعات محدودة يومياً، ليعطي كل طالب لنفسه إجازة معقولة، وليتعلم أفضل الوسائل للاسترخاء.
- كذلك يمكن التخلص من الإجهاد الناتج عن المذاكرة بالرياضة البدنية.. كالجري، والتنس، والسباحة، وإذا لم يستطع الطالب مقاومة الإجهاد أو الهروب منه، عليه في هذه الحالة أن يماشيه ويستخدمه للوصول إلى أهدافه، بأن يساعد الآخرين في أعمالهم كي ينشغل عن نفسه، وليأخذ قسطاً كافياً من النوم، حيث إن قلة الراحة تزيد من الإرهاق.
- ملاحظة مهمة:** إذا كان الإرهاق يعقد حياتك، أو يتدخل في دراستك وحياتك الاجتماعية والعملية، عليك أن تطلب المساعدة من المختصين وذوي الكفاءات في الجامعة أو خارجها.

ثالثاً: سوء استثمار الوقت

عدم تنظيم الوقت من المشكلات التي يعاني منها الطلاب بشكل متكرر، فالجميع يقرون بأن الوقت طويل إلا أنه غير كاف للمذاكرة، وهنا يجب اتباع جدول معين لتنظيم

المذاكرة في نطاق المشاغل اليومية مما يساعد على تنظيم الوقت واستثماره بصورة أفضل، فعلى الطالب أن يراقب وقته ويلاحظ كيف يقضيه والحذر فيما يضيع الوقت فيه وأن يكون حريصاً على استثماره.

مبادئ أساسية لتصميم جدول المذاكرة:

- ١ - ترتيب الواجبات حسب الأولويات.
- ٢ - أن يوفر الطالب الجدول قسطاً كافياً من الراحة، وأوقات للمرح أيضاً مما يساعد أيضاً على تجنب الخلط أو التداخل بين المواد والأفكار.
- ٣ - توفير وقت للاستعداد للمناقشة والأسئلة الفصلية قبل الحصة.
- ٤ - ترتيب وقتاً لمراجعة الدروس بشكل فوري بعد الحصة.
- ٥ - ترتيب فترات للمذاكرة مدتها خمسين دقيقة.
- ٦ - محاولة جعل أوقات الدراسة خلال ساعات النهار.
- ٧ - مراجعة جدول الأعمال أسبوعياً.
- ٨ - الحرص على الالتزام بالجدول.
- ٩ - يجب ألا يزيد عدد المواد في جدول المذاكرة في اليوم الواحد عن ثلاث مواد دراسية.
- ١٠ - ترتيب المواد في الجدول يعتمد على ظروف الطالب وطبيعة المادة الدراسية، فمثلاً مواد الفهم كالاجتماعيات ومبادئ الفلسفة ومواد الحفظ كالنصوص والقوانين العلمية ومفردات اللغة الأجنبية يجب مذاكرتها بصفاء ذهني في مكان هادئ، أما مواد الحل كالرياضيات والكيمياء فيمكن مذاكرتها في أي وقت ومكان حتى عند سماع المذياع أو وجود أحد الضيوف.

١١- البدء بمذاكرة المادة التي تتطلب وقتاً أقل، والانتهاء بمذاكرة المادة التي تتطلب وقتاً أطول.

١٢- ليس المهم عدد ساعات المذاكرة ولكن الأهم هو كيفية المذاكرة.

١٣- الواقعية عند تصميم الجدول فلا يخصص وقتاً طويلاً جداً للمذاكرة، بل ينظم بحيث يكون هناك عدة فرص للراحة، والحرص على الاستمتاع بعطلة نهاية الأسبوع فذلك يساعد على تجديد النشاط.

١٤- يفضل ألا يزيد زمن مذاكرة المادة الواحدة عن ساعة إلا نادراً.

١٥- ألا يكون الجدول الدراسي نهائياً عند تصميمه، فقد تستجد بعض الأمور التي تتطلب وقتاً احتياطياً لمواجهة أي ظروف طارئة.

١٦- ليكن الجدول سهل المنال كأن يكون ملصقاً بكراس المذكرات الدراسية أو ملصقاً أمام الطالب في غرفة المذاكرة.

علماً بأن الأبحاث التربوية الحديثة أثبتت أن أفضل أوقات الدراسة والمراجعة، هي أوقات الصباح الباكر، وفي وقت المساء، وبعد أن أخذ قسطاً وافراً من الراحة، نظراً لأنه في هذه الفترات يكون الطالب صافياً الذهن ولا يوجد ما يشغله.

خطوات تصميم جدول المذاكرة:

١ - تحديد زمن الأنشطة اليومية العادية في لمدة أسبوع.

٢ - خصم عدد ساعات تلك الأنشطة من عدد ساعات الأسبوع الكلية وهي ١٦٨ ساعة، لمعرفة الساعات التي يجب تخصيصها للعمل الجاد والمذاكرة المركزة.

٣ - تخصيص ساعتين في ليلتين من كل أسبوع للقراءة الخارجية.

٤ - الجدول التالي يبين تفاصيل يوم واحد فقط كمثال:

- النشاط.
- الوقت المستغرق.
- نوم.
- أعمال منزلية روتينية.
- أكل أو (أكل وطبخ).
- حياة اجتماعية.
- التزامات عائلية.
- تمرينات.
- قراءات خاصة (بما في ذلك الجرائد والقصص الخ).
- مشاهدة التلفزيون. مسليات أخرى.
- هوايات.
- التزامات شخصية (اهتمام بالملبس وبأشياء خاصة).
- أشياء أخرى.
- إجمالي الوقت المستغرق.
- الوقت المتبقي للعمل والمذاكرة = ٢٤ ساعة إجمالي الوقت المستغرق.

رابعاً: مشكلة الاعتماد على مذكرات وملخصات تعليمية

يعتمد غالبية الطلاب في مذاكرتهم على مذكرات دراسية أو ملخصات يتم كتابتها من قبل بعض الجهات وتباع لتكون بديلاً عن الكتاب الأساسي، وهذا بدوره يترتب عليه أضرار، حيث يعتمد الطالب في مذاكرته على هذه الملخصات فينتهي من مذاكرته للمادة

ليجد نفسه غير متقن لها وغير عالم بتفصيلها، ولذلك يمكن التغلب على هذه المشكلة عن طريق:

١ - السماح للطالب بإعداد قائمة للمذاكرة لمساعدته على تحديد النقاط المهمة والتي سيغطيها الامتحان، تتضمن المعادلات والمصطلحات والأفكار الرئيسة والواجبات المهمة لمراجعتها بشكل مستمر، مما يساعد على تجزئة المراجعة إلى أقسام منظمة وبسيطة والتهيئة لمراجعة شاملة خالية من القلق.

٢ - يمكن للطالب أن يعد ملخصات لتسجيل الأفكار المهمة من المادة والعلاقة بينها، على أن تتضمن قوائم للأفكار.

٣ - محاولة رسم خريطة بصرية للمعلومات ذات لمسة فنية لتساعد على استرجاع المعلومات بسهولة.

٤ - تسجيل بعض الملاحظات والمقاطع المهمة من الكتاب على شريط صوتي، لتمكن الطالب من المراجعة عبر مسجل محمول وهو يتمشى أو يقود السيارة مثلاً.

٥ - إعداد بطاقات فهرسة للمصطلحات والمعادلات والقوائم المراد حفظها، حيث يكتب اسم الموضوع على جهة واحدة من البطاقة والأسئلة على الجهة الأخرى، إن بطاقات الفهرسة تساعد على اختبار قدرة الطالب على استرجاع المعلومات وتحديد المهم منها.

٦ - العمل على تغيير ترتيب البطاقات حتى لا يتم تذكر الإجابات من خلال ترتيبها في حزمة البطاقات.

٧ - النظر إلى أعلى قائمة البطاقات ومحاولة الإجابة على السؤال أو شرح المصطلح أو التعريف. في حالة معرفة الإجابة أو الشرح توضع البطاقة في أسفل الحزمة. وفي حالة عدم معرفتها ينظر إلى الإجابة ومن ثم توضع البطاقة في وسط حزمة حتى يرجع لها بسرعة بعدة بطاقات.

- ٨ - العمل على مراجعة البطاقات كلها حتى الانتهاء من استيعاب كل المعلومات.
- ٩ - يمكن حمل البطاقات مع الطالب دائماً، واستثمار الوقت الضائع خلال اليوم لمراجعتها البطاقات.
- ١٠ - تدوين بعض الأفكار والمعاني الرئيسة في الدرس على شكل نقاط، ثم مقارنة ما تم مع الكتاب؛ للتأكد من استيعاب جميع العناصر الأساسية في الموضوع.

خامساً: ميل الغالبية من الطلاب للمذاكرة الجماعية

أثبتت الدراسات التربوية والبحوث النفسية أن هذه النوعية من المذاكرة لا تفيد أبداً، نظراً لأن الوقت يضيع في الشثرة وتذكر ما حدث في المدرسة، في حين ترى دراسات أخرى أن المذاكرة الجماعية تفيد في إذكاء روح المنافسة، ومن ثم فهي ضرورية أثناء المراجعة قبل الامتحان، وبالتالي التغلب على هذا الأمر يكون بالتعرف على رأي الخبراء في هذه المسألة.

فإن رأي خبراء التربية وعلم النفس حول المذاكرة، أنه يفضل المذاكرة الفردي بشرط تهيئة المناخ والجو المناسب لضمان الاستفادة الكاملة دون تشتيت للوقت أو الجهد، رافضين بذلك المذاكرة الجماعية لتوافر عامل التشتت به لدرجة كبيرة، مما يقلل من قيمة المذاكرة والادعاء بأنه يؤدي إلى المنافسة من أجل مذاكرة أفضل، فهذا ليس مجاله في المذاكرة الجماعية، ولكن بأنه يذاكر كل طالب وحده ثم تظهر النتائج لتعلن من هو الأكثر تفوقاً.

وأوضح الباحثون أن هناك مبدأ مهماً وهو أن الحوافز الداخلية تختلف بين الطلبة، وكذلك طريقة التفكير ومدى الاستجابة للمعلومة، وأنه لا يستطيع أحد جمع هذه الاختلافات المتناقضة في حيز واحد، فقد يكون هناك طالب غير مهتم بالمذاكرة، لأن الدافع بداخله ضعيف، بينما آخر نشط وقوي الملاحظة وثابت حالته الصحية لا تمكنه من

الذاكرة بشكل جيد، مشددين على أن القول بأن المذاكرة الجماعية تفيد في القضاء على السرحان بسبب عدم القدرة على التركيز لوجود الطالب وحده في مكان المذاكرة، ففي هذه الحالة يمكن للطالب أن يستذكر بمفرده في وجود شخص آخر معه في الغرفة، يؤدي عملاً خاصاً به فمثلاً قد تجلس الأم أو أحد الإخوة مع الطالب في مكان المذاكرة نفسه، حيث يقوم الطالب بالمذاكرة ويقوم الشخص الآخر بأي عمل دون تعطيل للطالب أو محاولة لجذب انتباهه مما يساعد على عدم السرحان، لأن الطالب يتذكر دائماً أن هناك شخصاً آخر يلاحظه باستمرار.

وذكر الخبراء أنه يمكن أيضاً التغلب على السرحان أيضاً بأن يقوم اثنان من الطلبة بالمذاكرة معاً في موضوع واحد على أن يكون كل منهما عازماً على تحقيق الاستفادة الكاملة دون تضييع الوقت، كما يمكن من خلال مذاكرة الاثنین معاً تحقيق المنفعة المتبادلة في المناقشة الخاصة بالمادة المدروسة، أما المذاكرة بين أكثر من اثنين من الطلبة معاً، فهذا أمر مرفوض تماماً، حيث إنه يعد مضيعة للوقت وتشتيتاً للجهد، ويؤدي إلى عدم الخروج بالحصيلة الطيبة بعد مذاكرة عدد كبير من الساعات.

لكن الوضع الأفضل للمذاكرة أن يذاكر الطالب منفرداً في ركن من أركان المنزل، ويستحسن أن يحرص على ذلك، وإن كان ولا بد من المذاكرة الجماعية، فالفكرة ببساطة هي أن تبحث عن مجموعة صغيرة من الطلاب المشتركين في المستوى وستة طلاب يبدو هو العدد المثالي واشتركوا معاً في الملاحظات التي قمت بتدوينها وفي سؤال بعضكم البعض والإعداد لامتحانات، ومن الواضح أنه إذا كنت تريد أن تكون فعالاً، فلا بد أن يكون معك من الطلاب من يشاركوك كل المواد، أو على الأقل معظمها.

وينصح الخبراء من يرغب في المذاكرة مع آخر أن يبحث عن الطلاب الأذكي منه، ولكن ليس بدرجة كبيرة، لأنهم إذا كانوا كذلك فلن يتقدم مستواك، وسرعان ما تشعر بالإحباط أكثر من ذي قبل، وعلى الجانب الآخر إذا اخترت طلبة أقل منك في مستوى، فإنك قد تستمتع بكونك العقل المدبر في المجموعة وهو تحدي العقول الأخرى لك بما يحفزك.

نصائح لتشكيل مجموعة المذاكرة :

- أقترح أن يكون الحد الأدنى للمجموعة أربعة أفراد، أو ستة على الأكثر، إذ لا بد أن تتأكد من حصول كل فرد على فرصة المشاركة كيفما يريد مع مضاعفة المعرفة والحكمة الجماعية للمجموعة.

- على الرغم من أنه ليس من الضروري أن يكون أفراد المجموعة من أقرب الأصدقاء، فإنه لا يجب أن يكونوا معادين لبعضهم البعض بشكل واضح واجتهد في تكوين المجموعة؛ لتحقيق التنوع في الخبرة وطالبتهم بالإخلاص والتفاني المشترك.

- حاول أن تختار طلابا على الأقل بنفس درجة ذكائك والتزامك وجديتك، إذ إن هذا من شأنه أن يشجعك على الاستمرار ويثير فيك روح التحدي بعض الشيء. وتجنب المجموعات التي تكون فيها النجم (على الأقل حتى يعلو نجمك خلال الامتحان).

- حدد من البداية ما إذا كنت تشكل مجموعة مذاكرة أم مجموعة اجتماعية، فإذا كنت تريد الأخيرة فلا تتظاهر بالأولى، أما إذا كنت تريد الأولى فلا تدعو أصدقاءك ثم تجلسون معاً جلسة ودية تتحدثون عن مدرسيكم ساعة أسبوعياً.

هناك طرق عديدة لتنظيم المجموعات.. إما أن يكون كل شخص مسؤولاً عن مادة

على أن يجيد هذه المادة إجابة تامة وأن يقوم بالطبع بالآتي:

- القراءات الإضافية كلها (سواء نصح بها الأستاذ أم لا) والتي لا بد منها لتحقيق ذلك الهدف، وتدوين الملاحظات الهامة، ووضع مخطط عام للمنهج (إذا قررت المجموعة أن سيكون مفيدا) وأن يكون مستعدا للإجابة عن أسئلة تعينه في المادة.
- إعداد امتحانات مفاجئة أو امتحانات نصف العام أو نهائية طبقا للحاجة، وذلك لاختبار إجادة الطلاب الآخرين.
- لا حاجة للقول بأنه لا بد لجميع الطلبة من حضور جميع المواد، وتدوين ملاحظاتهم وقراءة ما يطلب منهم وعمل ما يكلفون به من واجبات.
- أما الطالب المسئول عن هذه المادة في المجموعة، فيحاول قدر الإمكان أن يعرف عنها كما يعرف الأستاذ في بحث يكون حقا "بديلا للأستاذ" في المجموعة، (ومعنى هذا أنه لو كان هناك خمس مواد، فإن العدد المثالي للمجموعة هو خمسة)، وإما أن يكون كل شخص مسئولا عن كتابة ملاحظاته وتكون المجموعة بمثابة مجموعة مناقشة خاصة يتم فيها تعميق النقاط المهمة، وإزالة ما بها من لبس والعمل على حل المشاكل معا، وطرح الأسئلة على بعضهم البعض، والتدريب على الامتحان.. وهلم جرا.
- اجعل أوقات الاجتماع والواجبات رسمية وصارمة، وفكر في وضع قواعد سلوك صارمة، وذلك مثلا: من لا يحضر الاجتماعات أيا كان قدره يتم الاستغناء عنه، والأفضل أن تتخلص من الطلبة غير الجادين منذ البداية، ولا حاجة لك بشخص يريد أن يعمل أقل قدر ممكن ويأمل أن يستغل عملك الجاد.
- ادرس تعيين رئيسا للمجموعة (بالتبادل أسبوعيا إذا أردت) تكون مسئوليته المحافظة على انضباط الجميع، وتسوية الخلافات بين أفراد المجموعة قبل أن تفسد المجموعة.

- وأيا كان نظام المجموعة عليك أن تحدد بوضوح في وقت مبكر واجبات ومتطلبات كل شيء بالضبط، ومرة أخرى نقول إنه يجب ألا تدع أحدا يشعر أن أحدا منكم أو اثنين يحاولان التعلق بالآخرين.

مهارات التعامل مع الاختبارات

يجب أن يكون أول استعداد يقوم به الطالب للامتحان هو التحضير والدراسة قبل تقديم الامتحان، إلا أن إجراء الدراسة الفعال، أو الأسلوب المتبع للدراسة، والذي يساعد على ضمان النجاح بعون الله هو أن تبدأ بالتخطيط منذ بداية الفصل الدراسي، وإليك فيما يلي واحداً من أفضل الإجراءات التي تؤدي إلى النجاح المضمون:

- إذا أردت أن تحصل على درجات نهائية في جميع مقرراتك واختباراتك، ابدأ حضورك ودراستك مع اليوم الأول والحصة الأولى من بداية المقرر الدراسي.
- وفي منتصف الفصل الدراسي، حاول أن تذاكر كل يوم ولو لفترة قصيرة فالذاكرة لفترات قصيرة هي أكثر فعالية وأقل جهداً على الدارس والطالب من أن تتراكم الدراسة عليه ويعاني من الجهد أثناء المذاكرة الطويلة.
- حاول أن تسأل المدرس قبل الامتحان النهائي بأسبوع واحد عن طريقة الامتحان، وبالتالي إذا عرفت فادرس بناء على تلك الطريقة ومتطلباتها، فإذا كان الاختبار موضوعياً، فيجب أن تستخدم أساليب التذكر والطرق السلمية العملية لا تستخدم الذاكرة، وأما إذا كان الاختبار عاماً ويقدم الجواب فيه على شكل مقالة، فأفضل طريقة لاجتياز هذا الامتحان والحصول على درجات عالية فيه أن تؤسس نفسك ويكون لديك معلومات واسعة عن الموضوع بشكل عام، وركز على الأفكار المؤثرة والتعبيرات اللغوية السليمة.

- اجتمع مع اثنين أو ثلاثة من زملاء في الفصل، وقم بمراجعة المادة المقررة معهم بحيث يسأل كل منكم سؤالاً، وبذلك ترسخ المعلومات في أذهانكم جميعاً.

- في الأيام الأخيرة من الفصل الدراسي، حاول عند هذا الحد التعرف على المادة التي لم تفهمها ولم تھضمها إذ إن كثيراً من الطلاب يراجعون الموضوعات التي يعرفونها وليس العكس، وتعرف وتذكر أحد الأسرار الأساسية والجوهرية للنجاح في الاختبارات وهو راجع جدول محتويات الكتاب المقرر اقرأ بنوده، واسأل نفسك هل تعرف هذا البحث أم لا؟ وتابع المراجعة إلى أن تصل إلى نهاية الكتاب المقرر.

- خلال آخر عدة ساعات قبل الامتحان، قد يعاني بعض الطلاب والدارسين من مرض يسمى "حمى الاختبار"، لذلك لا بد من الحصول على فترة من الراحة قبل الساعات الأخيرة، ولا تهمل أيها الدارس الرياضة البدنية في أيام الاختبار، لما لها من فوائد، إذ إن التدريبات تساعد في الحصول على تنشيط الدورة الدموية، مما يساعد على وصول كمية كافية من الدم إلى الدماغ.

- لا تنسَ أيها الدارس أو الطالب أن تتناول كمية من الطعام المعتدل قبل ساعات الاختبار، وعليك أن تنتبه إلى مراجعة ليلة الامتحان، حيث إنه من المفترض ألا تستغرق أكثر من ثلاثة ساعات فقط.

- حاول أن تكون عند قاعة الاختبار قبل (١٥) دقيقة، ولا تعجل في الطريق بل كن مرتاحاً ومطمئناً.

- وفي وقت الاختبار، قل لنفسك "الآن حان الوقت للحصول على ثمرة جهد العام"، وقرأ ورقة الاختبار بأكملها بدقة وانتباه، ثم قسم وقتك للإجابة على أسئلة الاختبار بشكل جيد، وبعد ذلك أبحث عن الأسئلة التي أعطيت أكبر درجة، والأسئلة التي تبدو لك صعبة

وتحتاج إلى وقت وتفكير، وهنا فلتبدأ بالإجابة على أسهل الأسئلة بالنسبة لك، وعندما تتذكر حل السؤال الصعب وأنت في السهل، انتقل وحل الصعب، ثم ارجع إلى السهل، فإنك بهذه الطريقة تقوم بحل جميع الأسئلة بدون إجهاد منك.

- وبعد الانتهاء من الإجابة على أسئلة الاختبار أعد قراءة السؤال مرة أخرى وانتبه لإجاباتك، واكتب كل ما عندك في ورقة الاختبار، ولا تقم من مكانك وتخرج من لجنة الامتحان، واقلب الورقة على ظهرها، وفكر عدة دقائق في الاختبار الذي أنهيت بشكل عام، وحاول الاسترخاء الذهني وأغمض عينيك قليلاً لترجيحها من عناء التركيز المستمر، واقبض أصابعك وأبسطها بحركة رياضية بسيطة لترجيحها من عناء الكتابة، ثم اقرأ الورقة للمرة الأخيرة قبل تسليمها فإذا اقتنعت بما قدمت فاحمد الله ثم قم فسلم الورقة.

مهارات التعامل مع الامتحانات

إن الاستعداد الحقيقي للاختبار يكون مع بداية الفصل الدراسي، فإن بعض الطلبة يؤجلون هذا الاستعداد إلى الأيام الأخيرة من الفصل الدراسي، مما يسبب نوعاً من القلق يسمى "قلق الامتحانات".

إن الطالب الذي يجب أن يرتاح في النهاية أي قبل الاختبارات لا بد أن يجد ويستعد لهذه الاختبارات منذ البداية، إلا أن المتعارف عليه تربويًا أن هناك مهارات للتعامل مع الامتحانات، وهي:

- الثقة بالنفس

نتيجة لبعض التجارب الفاشلة التي يمر فيها بعض الطلبة في حياتهم الدراسية، وأيضاً لتكرارها يقفون أمام حاجز وهمي من صنع أنفسهم مكتوب على هذا الحاجز (أنا فاشل)

(أنا ضعيف) (أنا لا أستطيع أن أنجح في مادة..)، وغير ذلك من العبارات وأن هذه العلامات وتكرارها المستمر تضعف قدرة الطالب عن المسير والتقدم والنجاح في حياته الدراسية الغريب، إننا كبشر نقدم أحياناً الفشل على النجاح بمعنى نقدم والفرق بين من يقدم الثانية أنه واثق بن أنه لا يلقي بالأفكار المحبطة، التي تؤخره عن موكب الناجحين فثق بنفسك.

- التفكير فيما يترتب على النجاح

لماذا تفكر بالرسوب؟ لماذا تفكر أن هذا الأستاذ بخيل بالدرجات، ولذلك سوف أحصل عنده على مقبول؟ لماذا تفكر (أنا أعرف مسبقاً الجميع أفضل مني وبالذات الطالب..)، لماذا لا تفكر بالنجاح لماذا لا تكون عندك شخصية واثقة بالنجاح؟
أنا لا أقول إنك لن تفشل، لأن الفشل يساعد في فترة تالية على تحقيق النجاح من خلاله نعرف لماذا فشلنا، وبالتالي نصلح الأخطاء التي وقعنا بها.

- تجنب رفقاء السوء

الرسول الكريم محمد ﷺ: "مثل الجليس الصالح وجليس السوء كحامل المسك ونافخ الكير.."، هكذا ينصحنا الإسلام بتعاليمه القويمه أن نحرض على مخالطة الصالحين وأن نتجنب رفقاء السوء، وهنا يقول الشاعر:

عن المرء لا تسأل وأبصر قرينه
فإن القرين بالمقارن يقتدي
فإن كان ذا شر فجانبه سرعة
وإن كان ذا خير فقارنه تهدي

كما أنه في أي مجتمع بشري هناك أصدقاء يشجعونك ويزرعون في قلبك الأمل، بل منهم إن تجلس معهم، وتراهم تشعر بالسرور والراحة والإقبال على الدراسة، وهناك على النقيض من هؤلاء، وأعني أصدقاء السوء الذين يثونك على اللعب واللهو في أيام الاستعداد للاختبارات، الذين يقولون لك لا فائدة من الدراسة، والذين ينصحونك بشتى أنواع الغش الحرام ضماناً للنجاح في الاختبارات، فهؤلاء احذرهم وأولئك الصالحين تشبث بهم، واعلم أن النجاح يولد النجاح فعليك ألا تختلط مع الأشخاص الكسالى الذين ينظرون للمستقبل

من وراء نظارة الاستهتار أو التشاؤم، بل ليكن اختلاطك بأشخاص يتميزون بالحيوية والجدية في العمل قادرين على الإنجاز.

- التعرف على أسلوب المدرس في الشرح والأسئلة:

نعم، التعرف على طريقة المدرس في وضع الاختبارات ضرورة لا بد منها لإدراك التفوق، وربما يتعرف الطالب على هذا الأمر من خلال الاختبارات الفصلية، فالبعض يميل إلى الأسئلة التي تعتمد على كتابة المقال، والبعض الآخر يميل إلى الأسئلة الموضوعية، والبعض يجب أن يكون خط الطالب واضحاً، وآخرون لا يبدون اهتماماً بالخط أو تنظيم وشكل ورقة الإجابة، خاصة وأن هذه المعرفة ستحدد طريقة دراستك للامتحان وطريقة إجابتك للامتحان، وبالتالي نجاحك وتفوقك في هذا الامتحان.

شروط اجتياز الاختبارات بنجاح:

لكي يتمكن طالب العلم أو الدارس من إدراك النجاح بأعلى الدرجات هناك عدد من الشروط لا بد له وأن يحرص على اتباعها، وهي:

١ - يجب أن يكون دخول الطالب إلى قاعة الامتحان وهو في حالة إدراك تام بأنه سوف يستخدم الوقت المخصص للامتحان بكامله دون تفريط بأي دقيقة منه.

٢ - استلام الطالب ورقة الامتحان، عند استلام الطالب الورقة الامتحانية عليه أن يبدأ بقراءة الأسئلة بكل دقة وتمعن مروراً بكل الأسئلة، وهذه تساعد الطالب على بيان الأسئلة السهلة من الأسئلة الصعبة، وتوزيع الوقت المناسب لكل منها، وعلى الطالب أن يبدأ بالإجابة أولاً عن الأسئلة السهلة، وعليه أيضاً ألا يعطيها وقتاً زائداً لا تحتاجه الإجابة، بحيث يتم توفير الوقت للأسئلة الصعبة.

٣ - كتابة الأجوبة الامتحانية بخط جميل قدر الإمكان.

٤ - إذا نسي الطالب في بداية الامتحان كل شيء، ينصح العديد من الخبراء في التربية الطلبة الذين يواجهون مثل هذه الحالات ألا يقلقوا كثيراً، فإن القلق الزائد من شأنه أن يسد خزائن الذاكرة ويمنع المعلومات من الخروج، وبالتالي ضياع كل شيء، لذلك ينصح الخبراء في مجال التربية وعلم النفس بأن يلجأ الطالب حين تواجهه مثل هذه الحالة إلى اتباع الخطوات التالية.

٥ - دع أوراقك الامتحانية جانبا.

٦ - ضع يديك أمام عينيك وتنفس ببطء ثم بعمق عدة مرات، تذكر عندها الخبرات السارة في حياتك، أبعده عن ذهنك حينها أنك في قاعة امتحان.

٧ - إذا سمحت قوانين الامتحان فلا بأس من أن تطلب الخروج إلى الحمام وتغسل يديك ووجهك وتسترجع كل قواك.

٨ - عد إلى أوراقك الامتحانية وابدأ الإجابة عن السؤال الأكثر سهولة بالنسبة إليك، ستجد أن المعلومات قد بدأت في الخروج من ذاكرتك، وهكذا ستجد أنك بدأت تنتقل من سؤال لآخر بمرونة وثقة.

٩ - إذا واجهت سؤالاً صعباً لا تستسلم له، بل عالجها بالطريقة التي تجدها مناسبة، ركز في الأفكار التي يطرحها السؤال واربطها مع ما تتذكره من معلومات حتى لو كانت بسيطة.

١٠ - لا تترك سؤالاً في الامتحان بلا إجابة، فعلى الطالب أن يحتفظ قدر الإمكان بإجابته التي اختارها أول الأمر، وعليه أيضاً ألا يصغي للإيحاءات، التي تصدر من زملائه أو من أحد المراقبين الذي يحاول أن يغش هو نفسه، ويخون الأمانة الموكلة إليه، ويسرب معلومة إلى أحد الطلاب.

١١ - من الأهمية بالنسبة للطالب أن يخصص وقت ١٠ دقائق على الأقل لمراجعة ورقته الامتحانية وتفحصها بهدوء، ويستفيد الطالب من المراجعة الأخير لإجاباته في التدقيق بكثير من الأمور، قد يكون الطالب قد نسي سؤالاً لم يجب عليه أو كانت إجابته ناقصة، أو إن إجابته على أحد الأسئلة لم تكن واضحة ودقيقة على النحو الكافي وتتطلب إضافة فكرة معينة تعطي للإجابة معنا ووضوحاً أكثر.

١٢ - كذلك على الطالب ألا يغادر قاعة الامتحان حتى يتأكد من مراجعته لورقة إجابته، ضمن الوقت المخصص للامتحان.

المراجع

- د. محمد صادق – إدارة الجودة الشاملة في التعليم، أراب جروب، القاهرة، ٢٠١٤ .
- د. سالم حمود، التوجيه والإرشاد، دار الخليج، عمان، ٢٠١٢ .
- د. نادية حسن العفون، التعلم المعرفي واستراتيجيات معالجة المعلومات، دار المناهج، ٢٠١٣ .
- د. عبد الحلیم البلیسی ، دليل حصص الإرشاد والتوجيه الجمعی، دار جلیس الزمان، عمان، ٢٠٠٩ .

الفهرس

٥ مقدمة
٧ مبادئ عامة
١٧ السبيل المثالي للمذاكرة
٣٣ النسيان ومهارات تحسين الذاكرة
٤٩ التغلب على مشكلات المذاكرة
٦٥ مهارات التعامل مع الاختبارات
٧٥ المراجع