

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

﴿ رَبِّ اشْرَحْ لِي صَدْرِي ﴿٢٥﴾ وَيَسِّرْ لِي أَمْرِي ﴿٢٦﴾ وَاحْلِلْ عُقْدَةَ مِنِّي لِسَانِي ﴿٢٧﴾ يَفْقَهُوا قَوْلِي ﴿٢٨﴾ ﴾ [طه : ٢٥ - ٢٨]

## تقديم

إن الاهتمام بطرق الاستنكار الجيدة تعتبر مدخلاً هاماً لتحسين مستوى التحصيل الدراسي لدى الطلاب . بل إن الطرق الدراسية الجيدة ينتقل أثرها إلى مجالات حياتية أعم وأشمل من المعلومات التي يحصلها الطلاب فهي أبقى على مر الزمن مما يحفظون من علوم ومعارف لأنها المدخل إليها والمنهج الصحيح .

ولقد أكنت كثير من الدراسات العربية والأجنبية أهمية عادات الاستنكار الجيدة في مقاومة مشكلة النسيان وانحفاظة على المعلومات في الذاكرة لأكبر وقت ممكن ، كما تؤكد هذه الدراسات أن أهمية اتباع عادات الاستنكار الجيدة تقلل من مستوى قلق الامتحان لدى الطلاب ورفع مستوى الثقة بالنفس والاتجاه الإيجابي نحو المواد الدراسية المختلفة ، ومن ناحية أخرى تساعد عادات الاستنكار الجيدة على تكوين الاتجاهات الإيجابية نحو المعلم والمدرسة مما يترتب عليه تفوق الطلاب التحصيلي وبالتالي الشعور بالرضا النفسي .

وتعتبر عادات الاستنكار الجيدة في الدراسات الحديثة من الموضوعات الهامة التي يوصون بتدريسها للطلاب حتى

تتكون لديهم مهارات الاستنكار الجيدة ، بدلاً من التخبط بصورة عشوائية في عادات الاستنكار الخاطئة والتي تسهم في خفض مستوى التحصيل الدراسي لدى الطلاب ، وارتفاع مستوى الخوف من الامتحانات ، والاتجاهات السلبية نحو المدرسة والمعلم والمواد الدراسية .

إن اتباع عادات الاستنكار الجيدة مسئولية مشتركة بين الطالب والأسرة والمدرسة ، فالطالب الذي يقوم بعملية الاستنكار في جو أسري هادئ وآمن يوفر له البيئة الملائمة لإتمام هذه العملية ، التي بدأها في المدرسة من خلال الدراسة والتدريب وما يقوم به من ممارسات ونشاطات مختلفة في ظل النظم المدرسية المتمثلة في المعلم والمنهج والإدارة المدرسية . فإذا حدث خلل أو تقصير في أحد هذه الجوانب الثلاثة لعملية الاستنكار ( الطالب والمعلم والأسرة ) فإن هذه العملية لا تتم بالصورة المرضية مما يؤدي إلى الحصول على النتائج السلبية للاستنكار والتي تتمثل في انخفاض مستوى تحصيل الطالب أو تقصيره في عملية الاستنكار أو انصرافه عنها كليةً .

يتكون هذا الكتاب من خمسة فصول تدور جميعها حول موضوع الاستنكار ومساعدة الطالب على تكوين عادات الاستنكار الجيدة والمحافظة على المعلومات التي يستنكرها لأكبر وقت ممكن في ضوء العوامل الميسرة للتذكر .

يتناول الفصل الأول العادات الصحية للاستنكار والتي تعتبر العصب الرئيسي لعملية الاستنكار ذاتها .

والفصل الثاني يتناول التمهيد لعملية الاستنكار من خلال

مجموعة من النشاطات الحركية والذهنية التي يقوم بها الطالب قبل أن يبدأ في استنكاره للدروس .

ويتناول الفصل الثالث الإجراءات الفنية والمهارية للاستنكار وكيفية الحصول على المعلومات وتثبيتها .

أما الفصل الرابع فيتناول قضية أساسية وهامة وتشغل بال كثير من الطلاب وهي قضية التنكر وذلك من خلال العوامل الميسرة للقدرة التنكرية للطلاب وذلك من خلال عدة محاور : الطالب ، المادة الدراسية ، وطريقة التحصيل ، والاستقرار الانفعالي ، والاستعداد الذهني ، وعادات الاستنكار الجيدة .

ويتناول الفصل الخامس مشكلات الاستنكار التي يعاني منها بعض الطلاب وكيفية التغلب عليها مثل : السرحان وشروذ الذهن ، وقلق الامتحان ، والملل والرتابة ، والنسيان ، وتأجيل الاستعداد للامتحان ، والتي تحدث جميعها أثناء العام الدراسي بشكل عام وفي فترة الامتحانات بشكل خاص .

وسنحاول قدر الإمكان توضيح محتوى الفصول الخمسة السابقة في نقاط موجزة أحياناً ومفصلة أحياناً أخرى وبأسلوب سهل بعيد عن لغة البحوث والأرقام حتى يستفيد منها طلابنا في مراحل التعليم الإبتدائي ، والإعدادي ، والثانوي ، والجامعي في اتباعهم لعادات الاستنكار الجيدة التي تسهم بصورة مباشرة أو غير مباشرة في تقدمهم الدراسي ، كما يمكن أن يستفيد الآباء والأمهات من هذا الكتاب في كيفية توفير الجو الصحي المناسب للأبناء لممارسة العملية الاستنكارية الجيدة

وأيضاً المعلمين والمعلمات في توجيه أبنائهم الطلاب نحو اتباع عادات استنكار جيدة .

وما أريد أن أؤكد في هذا الصدد أن لكل فرد منا شخصيته أو أسلوبه في الاستنكار فهذه العادات الاستنكارية ليست قوالب جامدة ، وإنما هي مجموعة إرشادات مرنة تتوافق مع الشخصيات المختلفة وتحدد مدى اتباعها لهذه العادات .

وأدعو الله العلي القدير أن يوفقنا جميعاً في النهوض بالعملية التعليمية في عالمنا العربي المعاصر .

المؤلف

د . أحمد عبادة

