الفصل الخامس

الاستذكار السليم

- مقدمة.
- أولاً: معنى الاستذكار.
- ثانياً: أهداف الاستذكار.
- ثالثاً: طرق الاستذكار.
- رابعاً: مراحل الاستذكار السليم.
- خامساً: أساليب الاستذكار السليم.
- سادساً: طرق الاستذكار السليمة.
- سابعاً: العقل والاستذكار.
  - الذاكرة والاستذكار.
  - كيف نقوى الذاكرة ونقلل النسيان؟
- ثامناً: الحواس والاستذكار.
- تاسعاً: الغذاء والاستذكار.
- عاشراً: الراحة والاستذكار.
- حادى عشر: التمارين الرياضية والاستذكار.
- ثانى عشر: التحكم فى البيئة الفيزيائية (حجرة الطالب)
- ثالث عشر: توفير بيئة اجتماعية ونفسية مناسبة.
- رابع عشر: الدراسة الميدانية.
- خامس عشر: أدوار الأخصائى الاجتماعى فى موضوع الاستذكار
- سادس عشر : استقصاء : هل تذاكر بطريقة سليمة ؟

obeikandl.com

obeikandl.com

الاستذكار السليم

مُقَدِّمَة:

قال الله تعالى:

﴿اقْرَأْ بِاسْمِ رَبِّكَ الَّذِي خَلَقَ (١) خَلَقَ الإِنسَانَ مِنْ عَلَقٍ (٢) اقْرَأْ وَرَبُّكَ الأَكْرَمُ(٣) الَّذِي عَلَّمَ بِالْقَلَمِ (٤) عَلَّمَ الإِنسَانَ مَا لَمْ يَعْلَمْ (٥)﴾ [العلق: ١: ٥].

﴿وَقُلْ اعْمَلُوا فَسَيَرَى اللَّهُ عَمَلَكُمْ وَرَسُولُهُ وَالْمُؤْمِنُونَ﴾ [التوبة: ١٠٥].

وقال رسولنا الكريم ﷺ: " اطلب العلم من المهد إلى اللحد "، وقال أيضاً: "من خرج من بيته فى طلب العلم فهو فى سبيل الله حتى يرجع ".

يقول جولد سميث: " ليس الفخر ألا نسقط بل أن ننهض كلما سقطنا ".

يقول أفلاطون: " العقل السليم فى الجسم السليم ".

النجاح Sucess شيئ مهم وضرورى فى حياة كل إنسان، والنجاح أمنية الجميع، فالنجاح يحقق الشعور بالإنجاز والفرح، ويدفع إلى مزيد من العمل والجهد، النجاح هو النتيجة الطبيعية للعرق والجهد والإرادة.

يقول الله سبحانه وتعالى: **﴿إِنَّ الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ إِنَّا لا نُضِيعُ أَجْرَ مَنْ أَحْسَنَ عَمَلاً﴾**[الكهف: ٣٠] .

والأمثال الشعبية تقول: " لكل مجتهد نصيب "، وبقصد بالنصيب هنا النجاح، وحتى يحقق أى إنسان النجاح فى حياته يجب أن يراعى عدة اعتبارات نذكر منها على سبيل المثال:

١. الاستعانة بالله تعالى والتوكل عليه، يقول الله سبحانه وتعالى: **﴿وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ إِنَّ اللَّهَ بَالِغُ أَمْرِهِ قَدْ جَعَلَ اللَّهُ لِكُلِّ شَيْءٍ قَدْراً﴾**[الطلاق: ٣]

٢. الإرادة القوية.

٣. وضوح الأهداف.

٤. الإخلاص.

٥. المثابرة.

٦. استخدام أسلوب التخطيط والتنظيم فى كل الأمور.

وتتناول هذه الدراسة موضوع الاستذكار الفعال أو السليم كإحدى مسارات النجاح فى الحياة الدراسية لكل تلميذ أو طالب.

وتهدف الدراسة إلى توضيح طرق وأساليب الاستذكار السليمة والخاطئة لكى يستفيد منها كل من الطلبة وأولياء الأمور والمدرسين والأخصائيين الاجتماعيين والنفسيين.

تحتوى الدراسة على جزأين رأسيين هما :

الجزء الأول (نظرى) : يتناول معنى و أهداف وطرق الاستذكار وأساليب الاستذكار السليمة والخاطئة.

ثم تتناول علاقة الاستذكار بكل من العقل والذاكرة والحواس والغذاء والتمارين الرياضية. ثم تم توضيح أهمية توفير البيئة الفيزيائية (حجرة المذاكرة)، والاجتماعية والنفسية المناسبة فى عملية الاستذكار السليم وتحقيق النجاح.

الجزء الثانى (ميدانى) : يهدف إلى التعرف على :

١. طرق الاستذكار لدى عينة من الطالبات.

٢. أساليب الاستذكار السليمة والخاطئة لديهن.

٣. أسباب ضعف التحصيل الدراسى لديهن المتعلق بموضوع الاستذكار.

٤. الجهود التى يقوم بها الأخصائى الاجتماعى فى هذا الشأن.

أولاً: معنى الاستذكار :

تعريف الاستذكار : هو عملية فسيولوجية ذات ثلاث مراحل هى :

١. مرحلة التعليم والتعرف على المادة المقروءة المسموعة.

٢. مرحلة الاختزان – الاحتفاظ بالمعلومات.

٣. مرحلة الاستدعاء – تذكر المعلومات.

وغنى عن البيان تداخل هذه المراحل وتفاعلها مع بعضها البعض.

ثانياً : أهداف الاستذكار:

أهداف مباشرة على المدى القصير :

١. تحقيق النجاح فى الامتحانات وبتقدير طيب ومناسب.

obeikandl.com

٢. التمهيد للنجاح فى السنة الدراسية القادمة.

أهداف غير مباشرة على المدى الطويل :

١. تحقيق المعرفة.

٢. تحقيق الفهم.

٣. اتساع الأفق.

٤. اكتساب مهارات الحياة.

ثالثاً: طرق الاستذكار:

للاستذكار بصفة عامة طريقتان، ليس هناك طريقة أفضل من الأخرى، اختر الطريقة المناسبة لك:

١. الطريقة الكلية :

حيث يتم قراءة الدرس كله دون تقسيمه إلى وحدات، وهذه الطريقة من مميزاتها تحقيق الفهم للموضوع ككل، ومعرفة العلاقة التى تربط أجزاء الموضوع؛ إلا أنه من عيوب هذه الطريقة هو عدم إعطاء الاهتمام الكافى بأجزاء وتفاصيل الدرس.

٢. الطريقة الجزئية :

وهى عكس الطريقة الكلية، حيث يتم تقسيم الدرس إلى وحدات ويهتم هنا بالأجزاء والتفاصيل، وقد يكون ذلك على حساب الفهم الكلى للموضوع، ومعرفة العلاقة القائمة بين أجزاء الدرس.

وهنا يقترح أن يجمع الطالب بين الطريقتين معاً، فيبدأ بالطريقة الكلية (من خلال قراءة الموضوع كله إجمالاً)، ثم ينتقل إلى الطريقة الجزئية (من خلال تقسيم الموضوع إلى فقرات أو أجزاء)، ويفضل فى يوم آخر من أيام المذاكرة وليس فى نفس اليوم.

رابعاً : مراحل الاستذكار السليم :

المرحلة الأولى: التحضير الخفيف لدرس الغد لتكوين خلفية عنه، بما يسهل عملية الفهم، ويساعد على الاستفسار من المعلم عن أى شيئ غامض فى الدرس.

ويقصد بالتحضير الخفيف للدرس هو القراءة السريعة له دون الاهتمام بالجزئيات والتفاصيل.

المرحلة الثانية : يذهب الطالب إلى المدرسة ويتلقى الدرس من المعلم، وهنا يجب التأكيد على أهمية الحضور وعدم الغياب عن المدرسة، فنسبة كبيرة من الطلبة الذين لديهم تأخر دراسى أو لديهم مشكلة رسوب دراسى وجد أنهم كثيرو الغياب عن المدرسة.

أيضاً فى هده المرحلة على الطالب الانتباه الجيد والإنصات الفعال، والتركيز وطرح الأسئلة فى حالة عدم الفهم دون أن شعر بالإحراج من ذلك.

المرحلة الثالثة: يذهب الطالب لمنزله فيذاكر الدروس التى صلها فى نفس اليوم،ويقوم بحل الواجبات المقررة عليه، وشعار هذه المرحلة: " لا تؤجل عمل اليوم إلى الغد "، والمثل الإنجليزى يقول: التأجيل لص الزمان أو الوقت " Procrastination is the thief of time "، وإذا وجدالطالب أى نقطة صعبة أو غامضة فعليه مراجعة المعلم فوراً وفى الغد لاستيضاح الأمور.

المرحلة الرابعة : وهى القيام بعملية المراجعة الدورية خلال شهور الدراسة، والمراجعة النهائية قبل الامتحان.

والهدف الرئيسى من عملية المراجعة هى تثبيت المعلومات وتحقيق الفهم لها بشكل أكبر، ويمكن أن يتم ذلك من خلال عدة أساليب منها: التسميع والكتابة والمناقشة.

خامساً : أساليب الاستذكار السليمة :

١. ابدأ الاستذكار بـ (بسم الله) وتلاوة الآيات القرآنية المقررة عليك أو غير المقررة.

٢. ابدأ فى الاستذكار بأحب مادة دراسية إلى نفسك.

٣. باعد فى لاستذكار بين المواد المتشابهة، فعل سبيل المثال لا تنتقل من التربية الإسلامية إلى اللغة العربية، بل إلى الرياضيات أو العلوم.

٤. لا تبالغ فى الحفظ، بل اعتمد على الفهم كأساس للمذاكرة، بمعنى

اللجوء إلى الفهم والاستيعاب دائماً وليس إلى الحفظ إلا فى الحالات الضرورية.

٥. انتقل من البسيط إلى الصعب.

٦. التركيز أثناء شرح المعلم وأثناء المذاكرة مما يساعد على الفهم وعدم النسيان.

٧. يجب مذاكرة المواد التى تم تدريسها لك فى نفس اليوم، والقيام بالواجبات اليومية المطلوبة منك.

٨. اعمل الملخصات والتسميع الذاتى وحل الأسئلة والتمارين.

٩. يجب استخدام الوسائل السمعبصرية فى المذاكرة مثل: شرائط التسجيل والرسوم والخرائط والمجسمات.

١٠. لا تترك مسافات زمنية طويلة بين استذكارك للموضوعات ومراجعتها ، بل اجعل مراجعاتك تتم فى فترات زمنية متقاربة، حتى تثبت المعلومات فى ذاكرتك بدرجة كبيرة.

١١. لا تترك فترة زمنية بين شرح المعلم ومذاكرة الموضوع، بل بادر باستذكار الدرس فى المنزل بعد أن ينتهى المعلم من شرحه.

سادساً : طرق الاستذكار الخاطئة :

والآتى عرض لبعض طرق الاستذكار غير السليمة والشائعة بين العديد من الطلبة، نذكرها حتى لا يقع الطلبة فى اتباعها :

١. إن بعض الطلبة ينام كل ما تبقى له من النهار ويسهر طوال النهار ثم يذهب إلى المدرسة، أو ربما إلى الامتحان فى اليوم التالى متعباً مكدوداً.

٢. إن بعض الطلبة يستعمل (طريقة الحفظ) فى جميع المواد الدراسية، ومنها ما كان أن يحلله ومنها ما كان يجب أن يفهمه، وإذا نسى الطالب أول كلمة (فيما قام بحفظه) فإنه ينسى الموضوع كله.

٣. إن بعض الطلبة يهمل المذاكرة فى أول العام الدراسى حتى إذا قرب وقت الامتحان بدأ يذاكر بإرهاق شديد محاولاً أن يعوض ما فاته طوال العام الدراسى إلى قبل الامتحان بقليل وهذا الطالب غالباً ما يفشل.

٤. إن بعض الطلبة لا ينتبه إلى شرح المدرس فى الفصل فيضطر إلى بذل مجهو أكبر فى البيت لاستيعاب ما فاته.

٥. إن بعض الطلبه يستذكر دروسه بدون حل للتمارين والمسائل أو رسم الرسوم التوضيحية.

٦. إن بعض الطلبة من يذهب للمذاكرة عند زميل له وبعد أن يقضى معه خمس أو ست ساعات يجد نفسه لم يحصل على شيئ لأنه أضاع وقته فى الذهاب والإياب والكلام والثرثرة فقط.

❖ تذكر أن الغياب والتسرب من أهم عوامل التأخر الدراسى.

سابعاً : العقل (Mind) والاستذكار :

❖ للعقل وظائف عديدة نذكر منها :

التفكير والتفسير والإدراك والتخزين والنسيان والتذكر والابتكار، وعلى الطالب أن يستخدم عقله بشكل جيد لأنه جوهرة ونعمة، فضَّل الله الإنسان بها على باقى المخلوقات الأخرى، والطالب عليه أن يستخدم ويستفيد من كل هذه الوظائف السالف ذكرها فى عملية الاستذكار.

❖ التذكر (Remembering) أو الاستذكار :

دلت البحوث والدراسات على أن الإنسان يتذكر ما يتعرض له أو يتعلمه بنسب متفاوتة، وبحسل الأسلوب الذى سوف يلجأ إليه للتعرف، وعلى النحو التالى :

- يتذكر الإنسان بنسبة ١٠٪ مما يقرأه،
- يتذكر الإنسان بنسبة ٢٠٪ مما يسمعه.
- يتذكر الإنسان بنسبة ٣٠٪ مما يراه.
- يتذكر الإنسان بنسبة ٥٠٪ مما يراه ويسمعه فى وقت واحد.
- يتذكر الإنسان بنسبة ٨٠٪ مما يقوله.
- يتذكر الإنسان بنسبة ٩٠٪ مما يقوله ويفعله فى آن واحد.

ويمكن الاستفادة من هذه النتائج كالتالى، كما يتضح من نسب تذكر الإنسان أنه يفضل للطالب أن يستفيد من آخر نقطة.

openkanal.com

يتذكر الإنسان ٩٠٪ مما يقوله ويفعله فى آن واحد : فيقول الأشياء ويرددها وراء المدرس ثم يفعل الواجبات المنزلية، أو يجرى التجربة فى المعمل.

يتذكر الإنسان ٦٠٪ مما يراه ويسمعه : وهنا نفس الشرح فى الصفحة السابقة فالطالب عندما يذاكر لابد وأن يقرأ بصوت مسموع بعض الشيئ، حتى يتذكر المعلومات بعد ذلك وذلك سيكون بنسبة ٦٠٪.

الذاكرة والاستذكار :

الذاكرة (Memory) الإنسانية هى إحياء أو إعادة حياة الخبرة الماضية، مع إدراك الفرد أن الخبرة الحاضرة ما هى إلا إحياء للخبرة السابقة.

وهناك ثلاث أنواع من الذاكرة هى :

١. الذاكرة السطحية : تحتفظ بالمعلومات لمدة ١٥ ثانية، وإذا لم يتم نقلها إلى الذاكرة القصيرة المدى خلالها فيتم نسيانها .

٢. الذاكرة قصيرة المدى : تختزن المعلومات ليوم أو اثنين، أى تختزن الحقائق.

٣. الذاكرة طويلة المدى : يمر جزء بسيط من المعلومات من الذاكرة القصيرة المدى إلى الذاكرة الطويلة المدى.

❖ سعى الاختزان غير محدودة، ويمكن الاحتفاظ بها إلى ما لا نهاية.

❖ ويجب :

أ. الاحتفاظ بالذاكرة السطحية مثارة ومشغولة .

ب. التأكد من مرور النقاط الأساسية من الذاكرة القصيرة المدى إلى الذاكرة الطويلة المدى.

ج. التكرار .

كيف نقوى الذاكرة ونقلل النسيان؟

الأتى بعض النصائح التى تساعد فى ذلك :

١. عدم الاستذكار فى حالة الإحساس بالإرهاق والتعب والنعاس.

٢. لابد من أخذ فترات للراحة أثناء المذاكرة بين مادة وأخرى، حتى لا تتداخل المعلومات.

obeikandl.com

٣. التركيز والانتباه القوى يقاوم النسيان.

٤. الإهمال وترك المراجعة لفترة طويلة يسبب النسيان.

٥. المحاولات المستمرة والجادة لمواجهة المشكلات التى تواجه الطالب. سواء من جانب الطالب نفسه أو أولياء الأمور أو الإخصائى الاجتماعى أو النفسى أو الدراسى.

٦. أخذ المذكرات الكتابية.

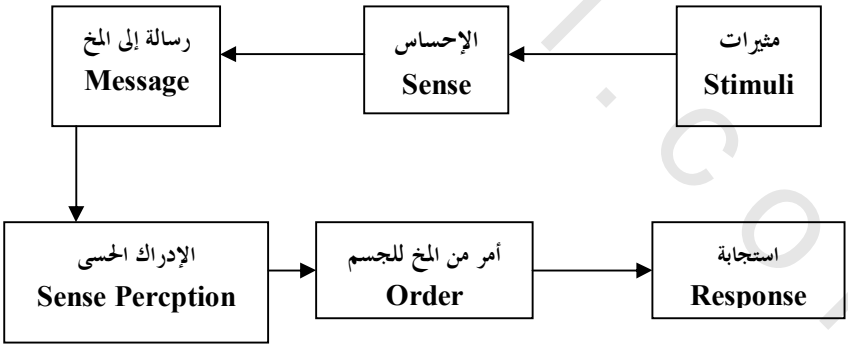
٧. عمل جدول معتدل ومناسب للمذاكرة.

ثامناً : الخواص والاستذكار:

يكتشف الإنسان البيئة المحيطة به ويتعرف على مكوناتها من خلال حواسه الخمس، فهو يستخدم حاسة البصر فى رؤية ما بالبيئة من مكونات. وحاسة السمع فى الاستماع إلى مختلف الأصوات الصادرة عن بعض هذه المكونات. وحاسة اللمس فى الإحساس بملمس مكونات البيئة، كما يستخدم وحاسة الشم للتعرف على مختلف الروائح الصادرة من البيئة وحاسة التذوق فى الإحساس بالطعم.

وتتم عملية الإحساس على مراحل كما هو موضح فى الشكل التالى :

هناك مثيرات عديدة مسببة للإحساس قد تكون :



وتتم عملية التعلم والتعليم بشكل سليم فى حالة سلامة الحواس. وسلامة واكتمال مراحل عملية الإحساس السابق توضيحها.

هذا ولقد دلت البحوث والدراسات على أن الإنسان يتعلم بنسبة متفاوتة من

خلال حواسه الخمسة. وكما توضح ذلك النسب التالية:

- بواسطة حاسة الذوق يتعلم الإنسان بنسبة ١٪.
- يتعلم الإنسان بواسطة حاسة اللمس بنسبة ١,٥٪.
- يتعلم الإنسان بواسطة حاسة الشم بنسبة ٣,٥٪.
- يتعلم الإنسان بواسطة حاسة السمع بنسبة ١١٪.
- يتعلم الإنسان بواسطة حاسة البصر بنسبة ٨٣٪.

كما يتضح من نسب تعلم الإنسان من خلال حواسه. فهنا ينصح الطالب أن يستخدم أكثر من حاسة فى عملية الاستذكار، فإذا استخدم حاسة البصر (٨٣٪): المتابعة بالعين + حاسة السمع (١١٪) : يرفع صوته قليلاً حتى يسمع نفسه) + حاسة اللمس (١,٥٪): بتمرير إصبعه بجوار الكتابة).

فإنه سوف يتعلم بنسبة ٩٥,٥٪ بمعنى أنه سيفهم بشكل أسرع وأعمق واستيعاب أسرع.

تاسعاً: الغذاء والاستذكار :

غالباً ما يتناول كثير من الناس (بما فيهم الطلبة) الطعام بكثرة أو بقلة. وبطريقة سيئة، فالطالب فى حاجة إلى تطبيق نظام غذائى سليم، من حيث الكم والنوع، وخاصة فى أيام الامتحانات وما قبلها، والنظام الغذائى السليم هو المعد بشكل يحقق التوازن النوعى بين المجموعات الغذائية التالية: الدهون، السكريات، البروتينات، الفيتامينات، المعادن، الألياف الغذائية، وبصفة عامة فإن الطالب يحتاج إلى أكثر من ٢٤٠٠ سعر حرارى فى اليوم.

إن أكل الطعام بكثرة يؤدى إلى التخمة والخمول والشعور بالنعاس وعدم التركيز، نظراً لقلة الدم الذى يذهب إلى المخ هذا الدم للجهاز الهضمى لمساعدته على الهضم.

أيضاً فإن قلة الطعام تؤدى إلى الشعور بالضعف والوهن، وعدم القدرة على التركيز، وعدم قيام العقل بوظائفه بالشكل الكامل، نظراً لضعف الجسم، فعلينا أن نذكر شعار: العقل السليم فى الجسم السليم.

obeikandi.com

(The sound mind is in the sound body) وبالطبع للأسرة والطبيب والممرضة دور فى مساعدة الطالب فى موضوع التغذية السليمة له.

فالاهتمام الدائم بغذاء الطالب، مع التنوع فيه يمد الجسم بالعناصر اللازمة، مع عدم الإفراط فى الأكل حتى لا يصاب الطالب بالكسل والخمول.

وتقليل شرب المنبهات: كالشاى والقهوة (والنسكافية).

وعدم أخذ أى أدوية دون استشارة الطبيب حتى لا يدخل الطالب بوابة الإدمان دون قصد، وإذا حدث ذلك فلابد من اللجوء إلى الوالدين أو للأخصائى الاجتماعى لتقديم المساعدة اللازمة.

عاشراً: الراحة والاستذكار :

النوم خير وسيلة للراحة، ويجب أن ينال الإنسان قسطاً كافياً من النوم فى كل يوم، والقدر المناسب من النوم بالنسبة للطلبة هو حوالى ٩ ساعات يومياً، لأن الشبكة فى جميع أيام العام الدراسى وحتى وقت الامتحانات العصبية لدى الإنسان بحاجة إلى الراحة، بالابتعاد عن النشاط والإجهاد، أيضاً النوم يساعد المخ على استعاد المعلومات المخزنة وتقوية الذاكرة.

هذا ويقول (شكسبير): " النوم أعظم غذاء فى مائدة الحياة ".

هذا وينصح فيما يتعلق بالراحة بالنقاط التالية:

١) لا تجلس للمذاكرة بصورة مستمرة أكثر من ٤٥- ٧٥ دقيقة لأن التركيز يضعف بعد هذه الفترة.

٢) لا تستمر فى الاستذكار عند الإحساس بالتعب والإرهاق، أو عندما تكون متخماً بالطعام، فالفائدة حينئذ ستكون محدودة.

٣) تبديد التعب – المحس به – يمكن بأخذ فترات راحات قصيرة ومتكررة، على سبيل التغيير والترفيه، وقد ثبت علمياً أن فترات الاستجمام القصيرة هذه أفضل من الفترات الطويلة المتصلة من الاسترخاء بعد استذكار طويل.

٤) يجب على طالب أن لا يضع فى اعتباره أن السهر طويلاً سيزيد من كفاءة تحصيله.

٥) لابد أن يحدد الطالب يوم الأجازة الأسبوعى له بما يتفق مع يوم الأجازة الأسبوعى لأسرته حتى يستمتع بهذا اليوم معهم، ويشعر بالجماعة والانتماء والحب.

٦) يمكن إلغاء يوم الأجازة الأسبوعى أثناء الامتحانات.

حادى عشر: التمارين الرياضية والاستذكار :

كل إنسان يحتاج إلى شيء من التمارين الرياضية؛ ليحتفظ بعضلات جسمه فى حالة سليمة، وإذا عرفنا أن الجزء الأكبر من أجسامنا يتركب من عضلات فإننا ندرك أهمية هذه التمرينات والقدر المناسب منها هو الذى يحدث شعوراً بالانتعاش وليس بالإرهاق، ولعل الوضوء والصلاة يمكن اعتبارهما نوعاً من التمارين الرياضية الأساسية للشاب المسلم.

ثانى عشر: التحكم فى البيئة الفيزيائية (حجرة الطالب) :

١) زيادة أو نقصان درجة حرارة الغرفة عن 20 م، وكذلك عدم التهوية تؤدى إلى التعب وعدم القدرة على التركيز والتذكر.

٢) تقليل المشتتات الخارجية أو الضوضاء الخارجية، فينصح بعدم الجلوس للاستذكار وسط جماعة يتحدثون أو يتخركون، أو قرب الهاتف أو التليفزيون وغير ذلك من عوامل التشويش وتشتيت الانتباه، فاختر الأماكن الهادئة التى تمكنك من التركيز وتتيح لك حصر انتباهك.

٣) جهز مقدماً كل ما تتوقع أن تحتاج إليه فى جلسة الاستذكار من أدوات، بحيث تجد كل ما تريد فى متناول يدك.

٤) استخدم الكرسى والطاولة المناسبة لجسم الطالب والذين يحققان جلسة نشطة معتدلة بلا تقوس فة الظهر واسترخاء.

٥) لابد أن تكون هناك إضاءة مناسبة وكافية للرؤية مصدرها من شمال يد الطالب دون أن يكون هناك ظل، فترتاح العين ولا يتسبب منها صداع.

ثالث عشر: توفير بيئة اجتماعية ونفسية مناسبة:

فعلى الأسرة بل والمدرسة تحقيق بيئة اجتماعية ونفسية مناسبة للطالب، فعلى الأسرة على سبيل المثال أن توفر للطالب الحب والتشجيع والاحترام والأمان،

وبحيث لا تؤثر المشكلات الأسرية – بقدر الإمكان – على الطالب حتى لا يعانى من التوتر والقلق والشعور بالخوف وعدم الأمان.

وعلى إرة أن لا تقارن بين ابنها أو بنتها والآخرين، حتى لا يترتب على ذلك الشعور بالإحباط لدى الابن أو الابنة فالناس يختلفون فى ذكائهم وقدراتهم.

إن المشكلات الأسرية تجعل الطالب غير مستقر الحال، وقلقاً وفى حالة وجودها لابد أن يلجأ الطالب إلى الأخصائى الاجتماعى لمساعدته.

وعلى المدرسة – على سبيل المثال – أن تكن مكاناً محبباً إلى الطالب، وأن تساعده وتشجعه على التعلم والتحصيل بل والتفوق .. وذلك من خلال جهود المعلمين وزملاؤهم من تخصصات مهنية أخرى مثل الأخصائى الاجتماعى والأخصائى النفسى وأخصائى التربية الرياضية والممرضة إلخ.

إن عدم توفير البيئة الاجتماعية والنفسية المناسبة قد يؤدى به إلى شعوره بالقلق والتوتر وفقد الاهتمام والشعور بالوحدة أو الاغتراب (Alienatian)، وهذا بدوره سيؤدى إلى تقليل التركيز ونقصان الانتباه واليقظة، وتشتيت الانتباه، ونقصان المقاومة للإجهاد.

رابع عشر: الدراسة الميدانية:

قام المؤلف بإجراء دراسة ميدانية على عينة عشوائية عددها ٣٠ طالبة من مدرسة المناصير الثانوية للبنات بمدينة العين، وتم جمع البيانات خلال شهرى نوفمبر وديسمبر ١٩٩٦.

وكانت الأهداف الرئيسية لهذه الدراسة هو التعرف على طرق وأساليب الاستذكار السليمة والخاطئة، وأسباب ضعف التحصيل الدراسى لدى هولاء الطالبات واستخدم المؤلف منهج المسح الاجتماعى، وكان نوع الدراسة وصفياً، وجمعت البيانات بواسطة استمارة استبيان، وزعت على عينة الطالبات باليد وجمعت منهن باليد.

اشتملت استمارة الاستبيان على ١٨ سؤالاً تدور حول أهداف الدراسة.

والآتى عرض سريع لبعض نتائج هذه الدراسة:

١) نسبة ٩٠٪ من الطالبات أكدن على أهمية الاستذكار من أول العام الدراسى وليس قبل الامتحانات فقط.

٢) نسبة ٨٣,٣٪ منهن أشرن إلى أهمية الحضور إلى المدرسة (وعدم الغياب أو التأخير) لتحقيق تحصيل دراسى أفضل.

٣) نسبة ٦٣,٣٪ منهن طريقتهم فى الاستذكار هى الطريقة الكلية، بينما نسبة ٣٦,٧٪ منهن طريقتهن فى الاستذكار هى الطريقة الجزئية.

٤) نسبة ٢٦,٧٪ منهن أشرن إلى عدم معرفة الطالبة بأسلوب الاستذكار السليم أو الجيد هو أحد أسباب التأخر الدراسى.

٥) نسبة ٢٠٪ منهن يعانين من عدم القدرة على الانتباه أو التركيز داخل الفصل الدراسى، وعند قيامهن بالاستذكار فى المنزل.

٦) ٨٣,٣٪ منهن لا يمارسن التمارين الرياضية إلا فى بعض الحالات القليلة.

٧) نسبة ٥٣,٣ من الطالبات لا يتناولن وجبة الإفطار فى الصباح قبل الذهاب إلى المدرسة.

٨) نسبة ٢٣,٣٪ منهن أشرن إلى أن أسرتهن لا تهتم بتهيئة المناخ المناسب للاستذكار.

٩) نسبة ٥٦,٧٪ منهن حضرن محاضرة أو ندوة أو لقاء عن الاستذكار السليم أو عن أهمية حصص التقوية، أو عن مشكلة ضعف التحصيل الدراسى، وأن اللائى قمن بتنظيم مثل هذه الأنشطة الأخصائيات الاجتماعيات.

١٠) نسبة ٩٣,٣٪ منهن يعرفن الأخصائيات الاجتماعيات بالمدرسة.

١١) نسبة ٥٣,٣٪ منهن لجأن إلى الأخصائيات الاجتماعيات فى أمر من الأمور: (إما لطرح سؤال، أو لطلب المساعدة فى أمر ما، أو للاشتراك فى رحلة أو إحدى جماعات النشاط أو للاشتراك فى حصص التقوية..).

خامس عشر: أدوار الأخصائى الاجتماعى فى موضوع الاستذكار :

على الأخصائى الاجتماعى مسئوليات وأدوار عديدة فى موضوع الاستذكار، فعليه على سبيل المثال:

١) إرشاد وتوعية الطلبة بطرق الاستذكار السليمة ويوضح لهم طرق الاستذكار الخاطئة، ويمكن أن يتم ذلك من خلال محاضرات (ليست نظرية)، أو حلقات نقاشية يتاح فيها للطلبة بالاشتراك بالرأى، والاستفسار بحرية، والتحدث بدون خجل أو خوف.

٢) إعداد نشرة عن موضوع الاستذكار بسيطة وواضحة ومحددة فى نقاط ويفضل أن تكون ملونة، وبها رسومات أو صور توضيحية، حتى يتوفر للنشرة عنصر الجاذبية ويتم توزيع النشرة على جميع الطلبة.

٣) عقد اجتماعات ولقاءات دورية مع أولياء الأمور لتوضيح نقاط هامة لهم مرتبطة بموضوع الاستذكار ومنها على سبيل المثال:

أ- ما هى طرق الاستذكار السليمة؟

ب- ما هى طرق الاستذكار الخائطة؟

جـ- أهمية تهيئة مناخ مشجع ومناسب للاستذكار لأولادهم.

د- أهمية متابعة أولادهم فى المنزل والمدرسة.

هـ- دورهم فى المحافظة على صحة أولادهم ومتابعة موضوع الراحة والتغذية والنوم لأولادهم.

٤) القيام بالزيارات المنزلية فى حالات الضعف الدراسى والرسوب؛ لدراسة الأسباب المؤدية لذلك، والعمل على علاج هذه الأسباب بالتعاون مع جميع الأطراف المتصلة بـ (الطالب أو الطالبة/ الأسرة/ المدرسة).

٥) تنظيم حصص التقوية للطلبة ضعيفى التحصيل الدراسى.

٦) تشجيع الطلبة الذين يرتفع مستواهم الدراسى، ويمكن أن يت ذلك خلال عدة أساليب مثل: توزيع شارة أو شهادة أو خطاب تقدير أو كلمة فى الإذاعة المدرسية.

٧) تشجيع وتقدير أولياء الأمور المتعاونين مع المدرسة.

٨) متابعة الغياب المدرسي والتاخر عن طابور الصباح يومياً، ومعرفة الأسباب ومحاولة إزالتها.

openkandil.com

٩) هذا بالإضافة إلى أدوار الأخصائى الاجتماعى مع الطلبة المتفوقين دراسياً والمبدعين، والتى تم عرضها فى بحث سابق للمؤلف فى مجلة التربية (العدد ١٤١- ١٤٣، ١٩٩٧).

سادس عشر: استقصاء :

هل تذاكر بطريقة سليمة ؟

الامتحانات هامة جداً لكل طالب وطالبة، والمذاكرة السليمة أو الصحيحة إحدى أدوات أو وسائل النجاح فى هذه الامتحانات، أما الاستذكار بالطرق الخاطئة فإنه لا يؤدى إلى ضياع الوقت والجهد وتحقيق درجات أو علامات ضعيفة، النجاح أمنية الجميع وهو النتيجة الطبيعية للبذل والجهد والإرادة.

وفى الأمثال الشعبية " لكل مجتهد نصيب " ويقصد بالنصيب هنا النجاح.

أيضاً يقول غولد سميث: ليس الفخر ألا نسقط، بل أن ننهض كلما سقطنا.

والاستذكار عملية فسيولوجية عقلية ذات ثلاث مراحل هى:

١) مرحلة التعليم والتعرف على المادة المقروءة المسموعة.

٢) مرحلة الاختزان: الاحتفاظ بالمعلومات.

٣) مرحلة الاستدعاء: تذكر المعلومات.

وغنى عن البيان تداخل هذه المراحل وتفاعلها مع بعضها البعض. وفى الآتى بعض النصائح المفيدة لتحقيق الاستذكار السليم:

- ابدأ الاستذكار بـ (بسم الله) وتلاوة بعض الآيات القرآنية المقررة عليك.
- ابدأ بأحب مادة دراسية إلى نفسك.
- انتقل من البسيط إلى الصعب.
- لا تبالغ فى الحفظ، با اعتمد على الفهم كأساس للمذاكرة.
- حل الواجبات الدراسية المقررة عليك أولاً بأول.
- لا تؤجل عمل اليوم إلى الغد، والمثل الانكليزى يقول: التأجيل لص الزمان أو الوقت.
- مراجعة المدرسة أو المعلم لاستيضاح الأمور والنقاط الصعبة عليك.

❖ لا تترك مسافات زمنية طويلة بين استذكارك للموضوعات ومراجعتها.

❖ جهز مكاناً للمذاكرة، من حيث الهدوء والنظام ودرجة الحرارة والإضاءة.

إذا أردت أن تعرف هل تذاكر بطرقة سليمة أو صحيحة، أجب عن الاستقصاء الآتى:

الاستقصاء :

١) هل تنصت للمعلم بشكل جيد داخل الفصل؟

نعم ☐ لا ☐

٢) هل تقوم بمذاكرة الدروس أولاً بأول؟

نعم ☐ لا ☐

٣) عندما تقابل جزءاً غير مفهوم أو صعباً عليك، هل تسأل المعلم فى اليوم التالى لشرحه لك؟

نعم ☐ لا ☐

٤) هل تبدأ يومك باستذكار أحب المواد الدراسية لك؟

نعم ☐ لا ☐

٥) هل تعتمد على الفهم أكثر من الحفظ فى دراسة المواد؟

نعم ☐ لا ☐

٦) هل تقوم بمراجعة دروسك من آن إلى آخر؟

نعم ☐ لا ☐

٧) هل لك مكان محدد للمذاكرة؟

نعم ☐ لا ☐

٨) هل يتصف هذا المكان بالهدوء؟

نعم ☐ لا ☐

٩) هل درجة حرارة المكان مناسبة؟

نعم ☐ لا ☐

١٠) هل الإضاءة فى هذا المكان مناسبة وكافية؟

obeikandl.com

نعم ☐ لا ☐

١١) هل تسهر كثيراً لا ستذكار دروسك؟

نعم ☐ لا ☐

١٢) هل تتناول المنبهات (مثل الشاى والقهوة والنسكافية ..) بكثرة؟

نعم ☐ لا ☐

١٣) هل تتناول حبوباً مسهرة أو منومة؟

نعم ☐ لا ☐

١٤) هل تذاكر المواد المحببة إليك، وتهمل المواد غير المحببة؟

نعم ☐ لا ☐

١٥) هل تأخذ دروساً خصوصية فى أكثر من مادة؟

نعم ☐ لا ☐

التعليمات:

١) أعط لنفسك درجة واحدة فى حالة الإجابة بـ " نعم " وصفراً فى حالة الإجابة بـ " لا " عن الأسئلة من ١ إلى ١٠.

٢) أعط لنفسك درجة واحدة فى حالة الإجابة بـ " لا " وصفراً فى حالة الإجابة بـ " نعم " عن الأسئلة من ١١ إلى ١٥.

٣) اجمع درجاتك عن جميع الأسئلة.

تفسير النتائج:

أ) إذا حصلت على ١١ درجة فأكثر، فطريقتك فى المذاكرة جيدة، والنتيجة بإن الله النجاح والتفوق.

ب) إذا حصلت على ٦ – ١٠ درجات فطريقتك فى المذاكرة جيدة فى بعض الجوانب، وغير جيدة فى جوانب أخرى، يرجى مراجعة إجاباتك للتعرف إلى هذه الجوانب.

جـ) إذا حصلت على ٥ درجات فأقل فإن طريقتك فى المذاكرة سيئة وغير صحيحة. ننصحك باتباع النصائح المذكورة آنفاً، والوقت مازال أمامك لتحسين

obeikandl.com

طريقة استذكارك؛ فلا يأس مع الحياة ولا حياة مع اليأس.

النصيحة الأخيرة هى فى كلمة السحر الآتية: الإرادة والإرادة والإرادة.

مع التمنيات لجميع التلاميذ والطلاب بالنجاح والتفوق بإذن الله.

*** *** *** *** ***

obeikandl.com