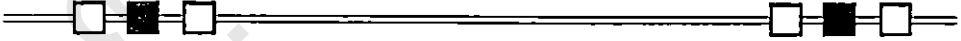


طريق النجاح .. للمراهق



١ - فوائد المذاكرة الناجحة

- * إن طرق المذاكرة الجيدة تجعلك تحصل كثيرا فى وقت قصير، وتتيح لك الفرصة لكى تستفيد من مجهودك. فكم من طالب يذاكر كثيرا ويحصل قليلا.
- * إن طرق المذاكرة الجيدة تتيح الفرصة للنجاح والتفوق مع التمتع بالحياة الدراسية، ومزاولة النشاط الرياضى، والثقافى، والاجتماعى.
- * إن المذاكره الناجحة تستلزم تركيز الذهن، على أن القدرة على التركيز تخضع إلى حد كبير لما يحيط بالفرد من ظروف. كما تخضع لحالته الصحية.. ومعنى التعلم على التركيز، هو أن يتعلم التغلب على عوامل تشتت الذهن.

٢ - التشتتات التى ينبغى التغلب عليها:

- ١ - تشتتات تتعلق بالاشياء المحيطة بنا: كالاصوات، والأضواء المبهرة.. إلخ.
- ٢ - تشتتات تنجم عن عوامل تتصل بجسم الشخص: كالإحساس بالتعب والصداع.. إلخ.
- ٣ - تشتتات تتصل بسيطرة بعض الأفكار غير المناسبة. والواقع أن مشكلة الاستذكار هى إلى حد كبير مشكلة النجاح فى معالجة هذه الأنواع من التشتتات.

كيفية التخلص من هذه التشتتات؟

من الممكن التخلص من كثير من هذه التشتتات عن طريق العمل على تلافيها فيحسن الطالب الذى يرغب فى الاستذكار بتركيز، أن يبدأ بالتخلص من جميع المؤثرات غير الضرورية التى تعمل على تشتيت أفكاره.

١- بالنسبة للتشتتات الخارجية

ينبغى اختيار مكان الاستذكار بحيث يكون خاليا من جميع أنواع الأصوات والمحادثات، والأشياء المتحركة، بل والأشخاص الذين يجيئون ويروحون، وكذا الأصوات العالية، والألوان الزاهية، ومن الأشياء المتغيرة أو الجديدة ومن جميع الأشكال المتعلقة المحيطة.

٢- بالنسبة للتشتتات الجسمية:

فإن الواجب العمل على تجنب التعب الزائد، والحفاظ على الصحة الجيدة والنشاط الجسمى. وكذا التخلص من اضطرابات الهضم، واتخاذ الاحتياطات لمنع إجهاد العينين، وتوفير إمكانيات الراحة فيما يتعلق بالإضاءة، والحرارة، والتهوية. وينبغى كذلك توجيه العناية إلى جعل الكرسي والمكتب والأدوات منتظمة بحيث يمكن تجنب كل مؤثر لا لزوم له.

وفيما يلى بعض النصائح للتخلص من التشتتات (الخارجية والجسمية).

١- استذكر دروسك فى حجرة هادئة كلما استطعت إلى ذلك سبيلا:

إن حجرة الاستذكار ينبغى أن تكون خالية نسبيا من عوامل التشتت البصرى أو السمعى.

• تجنب فى نفس الوقت انعكاس لمعان الورق من الصفحات التى تقرأها بالكتاب، أما من حيث درجة الحرارة، فيجب أن تكون معقولة. ويجب أن تكون التهوية جيدة بالطبع بشرط ألا تجعل نفسك معرضا للتيار الهوائى.

٢- رتب كراركيسك وكتبك بحيث تتجنب التوتر والإجهاد.

وغير وضعك من آن لآخر، وكن فى الوضع الذى يريحك اكثر من غيره ولكن بشرط أن تتجنب الوضع المريح أكثر من اللازم. وذلك أن من المستحيل فى الغالب الاستذكار بحماس بينما تكون متكئا على كرسى كبير مريح جدا، أو مضطجعا على السرير.

٣- احتفظ لنفسك بصحة جيدة:

- * ولا تتردد فى استشارة الطبيب لكى يقدم إليك نصائحه إذا شعرت بأن صحتك ليست على ما يرام، وكن معتنيا بطعامك.
- * تناول وجباتك فى مواعيد منتظمة وامضغ الطعام ببطء.
- * حاول أن تتناول وجباتك مع أسرته أو مع أصدقائك كلما أمكن ذلك.
- * اجعل من موعد الطعام قوة تجديد للنشاط.
- * تجنب الوجبات الثقيلة على المعدة فى وقت الظهيرة.
- * لا تبدأ استذكارك بعد الأكل مباشرة.

٣- كيفية التخلص من التششتات التى تتصل بسيطرة بعض الأفكار غير

المناسبة:

يمكن التغلب على هذه الأفكار بالتصميم اليقظ والمستم للحيلولة دون استمرار تدخل أى سلسلة من الأفكار غير المناسبة. . . وسوف يساعد فى تحقيق هذا العمل على تبلور الاهتمام حول الموضوع الذى تستذكره. . .
وهناك مجموعة من الأفكار التى تعمل على تشيت الذهن، وهى التى تتكون من: الأفكار المعلقة بالواجبات التى عليك الاضطلاع بها، ومن المشكلات أو الأسئلة المحيرة المعلقة والمعلقة.

ويمكن إبعاد هذه الأفكار من الذهن بعمل مايلى:

- ١ - ابدأ فى تدوينها بمفكرتك حالما ترد إلى ذهنك. وبهذه الطريقة يمكن أن تخلص عقلك من التوترات التى تضايقك.

٢ - ابدأ بالتحدث عن مشكلاتك مع صديق محترم، أو مع احد أفراد أسرتك، أو مع الإخصائى الاجتماعى بالمدرسة، أو مع الطبيب النفسى. أو مع أحد رجال الدين ممن تثق فيهم. فإن مشورة أحد هؤلاء سوف تساعدك إلى حد كبير فى تمكينك من تحليل مصاعبك ومن نهايتها.

٣ - كن حذرا من خداع نفسك بإحدى المشكلات المحيرة، أو بأن تدعى أنك قمت بحلها دون أن تقوم بذلك الفعل . . فمثلا أثرت التشتتات الاجتماعية على الحيلولة بينك وبين أداء دراستك بنجاح فيجب أن تعترف بهذه الواقعة بنفسك وأن تقرر ما سوف تصرف به إزاءها. فهى أفضل من أن تلجأ إلى المبررات، كأن تقنع نفسك بأن دراستك ليست مهمة بأية حال من الأحوال.

وأخيرا: ليس من السهل التخلص من جميع عوامل التشتت للذهن فعلى الطالب أن يتعلم كيف يركز ذهنه بالرغم من تلك العوامل، وعليه الاعتماد على عامل التمتع بالاستذكار، وعلى قدرته على السيطرة على نفسه، وحصر ذهنه فيما يستذكره على الرغم من استمرار وجود التشتتات والصعوبات، ويمكن الاستعانة بالتصميم اليقظ المستمر للحيلولة دون استمرار تدخل أى سلسلة من الأفكار غير المناسبة.

٣- كيف نحقق أفضل الطرق للمذاكرة:

قبل أن نشرح أفضل الطرق للمذاكرة الجيدة تحدد الأهداف التى تسعى لتحقيقها. وهى:

١- الفهم ٢- الحفظ ٣- التسميع ٤- المراجعة

وبذلك يمكن تذكر الدروس لأكبر فترة ممكنة منها فى الحياة العملية وجميع الامتحانات.

وفيما يلي توضيح للقواعد الأساسية التي تحقق الأهداف:

أولاً: الفهم

« القراءة الإجمالية للدرس وينبغي اتباع ما يأتي:

- ١ - حفظ عناوين الدرس الكبيرة جميعها وتسميعها جميعاً جيداً.
- ٢ - حفظ العناوين الأصغر وتسميعها جيداً مع مراجعة العناوين الكبيرة السابقة.

٣ - قراءة الدرس قراءة إجمالية وسريعة:

هذه القراءة تساعد كثيراً في سرعة فهمك للموضوع عند الرجوع إلى قراءته تفصيلاً، ودراسته بإمعان. كما تفيد في سرعة الحفظ، والقدرة على التركيز والتغلب على السرحان.

٤ - الاهتمام بدراسة الرسوم التوضيحية، والتعرف عليها جيداً أثناء القراءة الإجمالية السريعة.

٥ - قراءة ملخص الدرس.

ثانياً: الحفظ (المذاكرة)

كيف تحفظ؟ إن القراءة الإجمالية للدرس تساعدك على الإلمام به، وربط أجزائه، إلا أنه عند القراءة للحفظ يجب اتباع ما يأتي:

١ - تعرف على النقط الأساسية في الدرس، وضع خطاً تحتها، وكرر قراءتها بحيث تكون مرتبطة بباقي الموضوع.

٢ - فهم القوانين والقواعد والمعادلات والنظريات. وما شابه فهما جيداً ثم احفظها عن ظهر قلب.

٣ - احفظ الرسوم التوضيحية والتدريب على رسمها، مع كتابة الأجزاء على الرسم.

٤ - تأكد من فهم الدرس فهماً تاماً بحيث تستطيع إجابة الأسئلة الموضوعية التي توجد عادة في نهاية الدرس.

٥ - فى المواد التى تحتاج إلى دراسة طويلة مفصلة، فإنه يجب تجزئتها إلى وحدات متماسكة بحيث تكون كل وحدة ذات معنى واضح، وفيها ارتباط كامل بين أجزائها. هذا إلى جانب ارتباطها بالموضوع الأساسى.

٦ - يجب أن تؤكد لنفسك قبل البدء فى الحفظ التصميم على تسميع ما حفظ وبذلك تشعر بازدياد القدرة على التركيز وسرعة الحفظ.

٧ - فى نهاية المذاكرة اليومية، وقبل النوم مباشرة، ينبغي استرجاع، وتسميع القوانين والقواعد والنظريات التى تتم دراستها.

فإن الراحة أو النوم بعد مراجعتها مما يساعد على تثبيت المعلومات فى الذاكرة تثبيتاً جيداً.

قاعدة هامة للحفظ:

احفظ واحفظ كثيراً عن ظهر قلب، فقد تركت على الحفظ تكشف كثيراً من مواهبك.

«الجهد المبذول تسعة أعشار النجاح».

ثالثاً: التسميع

التسميع هو التأمين على المعلومات ضد النسيان.

١ - أهمية التسميع

أ - يعتقد بعض الطلبة أن قراءة الدرس وفهمه، ومحاولة حفظه تكفى لكن الطالب عندما يحاول إجابة أحد الأسئلة، وخاصة فى الامتحانات، فإنه يتعذر عليه التعبير عن بعض أجزاء السؤال، ويقف حائراً وهو يقول إنى أعرفها، إنى أفهمها، ولكنه عندما يحاول تذكرها لا يستطيع، فإنه يدرك أهمية التسميع، وتكرار الحفظ مهما كلفه من وقت.

ب - التسميع يكشف مواقع الضعف، والأخطاء التى يمكن الوقوع فيها، وهو مرآة الذاكرة.

ج - عملية التسميع تساعد على التعرف على النقاط الهامة فى الدرس.

د - التسميع هو الوسيلة الوحيدة القوية لتثبيت المعلومات ، وزيادة القدرة على التركيز لفترة طويلة .

هـ - كثير من الطلبة يفيدهم التسميع كسلاح ضد السرحان وأحلام اليقظة .

و - التسميع يساعد على زيادة الثقة بالنفس وتثبيت المعلومات .

٢- طريقة التسميع:

أ - شفوى ب - تحريرى ج - عملى

- تختلف طرق التسميع للمادة المدروسة . وبالتقسيم بطريقة الطالب فى المذاكرة . إلا أنه أفضل الطرق للتسميع هى الطريقة التى تشبه طريقة الاستخدام لمادة الدراسة فى الحياة العملية أولاً ، وفى الامتحانات ثانياً .

وإن كانت أغلب الامتحانات تحريرية ، إلا أن بعض مواد الدراسة فى المرحلة الجامعية بصفة خاصة تعتمد على الامتحانات الشفوية والعملية .

أ- التسميع الشفوى:

وهو أسهل الطرق وأسرعها ، ويحسن ملاحظة ما يأتى :

١ - إذا كنت تسمع على نفسك ، يكون من المهم جداً الرجوع إلى الكتاب فى الأجزاء غير المتأكد منها .

٢ - التسميع مع أحد الزملاء أو أى شخص آخر أفضل من التسميع الشفوى لنفسك .

٣ - التسميع الشفوى إذا حدث بصورة مناقشة ، ومحاولة لشرح الدرس فإنه يكون أفضل جداً .

٤ - لا تحاول تسميع أجزاء صغيرة مفككة من الدرس ؛ لأنك بذلك تفقد القدرة على فهمه ، وربط أجزائه .

ب - التسميع التحريرى:

إن كتابة الدرس تكشف بصورة دقيقة عن الأجزاء التى لم تستطع حفظها جيداً ، والتى تحتاج إلى عناية وتكرار .

طريقة التسميع التحريري:

يحاول بعض الطلبة إعادة كتابة الدرس كله، وليس هذا هو المقصود بالتسميع التحريري، يكفي كتابة النقاط الهامة والقوانين، والنظريات والقواعد.

كذلك العناية بالرسوم التوضيحية، وكتابة الأجزاء عليها هنا يجب التأكد من أن ما تكتبه صحيح وذلك بالرجوع إلى الكتاب.

ملحوظة:

✳ عند الكتابة للتسميع لا تهتم بتحسين الخط أو مراعاة الاقتصاد في الورق، بل اكتب سريعا، وبخط كبير. وكن جريئا في الكتابة، فلن يحاسبك أحد عليها. وبذلك تعتاد الجرأة في الكتابة، والقدرة على تصحيح الأخطاء.

ولا تكلف نفسك كثيرا من المال بشراء الكراسات الجديدة للتسميع والتسويد. بل توجد أوراق رخيصة تباع بالوزن، وكذلك توجد كراساتك القديمة (بقاياها).

جـ - التسميع العملي:

بعض الدراسات تعتمد على الناحية العملية، كما في المدارس الصناعية، والتجارية، والفنية وعلى هؤلاء الطلبة القيام ببعض التدريبات العملية.

وعلى طلبة الكليات العملية الاهتمام بالقدرات العملية، وعدم التخلف عنها في أوقات المراجعة العملية.

كم من الوقت تقضيه في التسميع:

يتوقف على المادة التي تستذكرها.

✳ ٩٠٪ إلى ٩٥٪ من وقت المذاكرة إذا كانت المادة مفككة ومعناها غير واضح.

✳ إذا كانت مادة المذاكرة عبارة عن نظريات ومعادلات واصطلاحات وتواريخ وقوانين، وأسماء وما شابه ذلك. فالتسميع هو العملية الأساسية في المذاكرة.

✳ إذا كانت المادة منظمة، وتشبه القصة فى بعض أجزاء التاريخ والتربية الوطنية والفلسفة فهذه تحتاج إلى وقت أقصر فى التسميع قد يصل من ٢٠٪ إلى ٣٠٪ من وقت المذاكرة.

فى مراجع الاقتصاد والعلوم السياسية وعلم النفس . . وما شابه. فإن ٥٠٪ من وقت المذاكرة يعتبر مناسباً للتسميع، وإن كانت النسبة تختلف تبعاً لطريقة عرض الكتاب للموضوع.

هذا، وقد تبين أن الطلبة الذين يصرفون ٨٠٪ من وقتهم فى التسميع كانوا أحسن من أولئك الذين صرفوا نفس الوقت فى المذاكرة بدون التسميع.

رابعاً: (المراجعة):

١ - أهمية المراجعة: .

أ - فى كل مراجعة فلإنك تقتصد الكثير من الوقت والجهد، ونحصل على فوائد كثيرة أهمها: تثبيت المعلومات ثم استذكارها. إلى جانب سهولة واستحضارها للذاكرة عندما تسأل عنها. وهذه الفوائد يمكن تقديرها عند اقتراب الامتحانات، وعند محاولة الإجابة على الأسئلة التى تربط أجزاء المقرر والتى تحتاج إلى تشغيل العقل.

ب - إن مراجعة الدروس السابقة بانتظام تساعد على سرعة الفهم، وفهم ما يستجد منها فهما كاملاً أثناء شرح الدرس. وبالتالي يمكن استذكارها فى أقصر فرصة ممكنة، مما يساعد على تنظيم أوقات الاستذكار بطريقة عملية.

٢ - كيف تراجع؟

أ - لا تحاول قراءة جميع الدروس. بل حاول استرجاع وتسميع ما سبق حفظه مع التدقيق فى النقاط الصعبة التى صادفتك أثناء المذاكرة.

ب - عندما تبدأ المراجعة تصفّح أولاً العناوين الكبيرة، ثم العناوين الصغيرة مع محاولة تركيز النقاط الهامة فى الدرس.

ج - حاول كتابة النقاط الهامة فى الدرس وخاصة القوانين والمعادلات جيداً وإذا لم تتذكرها جيداً فيجب الرجوع إليها مرة ثانية واستعادة حفظها.

د - إن جزءا هاما من عملية المراجعة هو محاولة إجابة بعض الأسئلة الشاملة. ويحسن لو كانت من أسئلة الامتحانات فى السنوات السابقة.

هـ - حاول أن تكون المراجعة فى بعض الأيام فى صورة مناقشة مع بعض زملاء، وفى صورة تحدٍ للإجابة على بعض الأسئلة. وهذه الطريقة تزيد من قدرة المخ على التذكر لفترة طويلة.

٣- متى تراجع؟

١ - مراجعة مادتين أو ثلاث على الأكثر فى كل أسبوع، بحيث تستكمل مراجعة جميع المواد التى درست مرة كل شهر.

٢ - انتهاز فرصة الفراغ أثناء اليوم الدراسى، ووجودك مع زملائك لمراجعة بعض أجزاء المواد الدراسية.

٣ - تخصيص يوم الإجازة الأسبوعى للمراجعة مع تحديد يوم آخر من أيام الأسبوع تكون فيه مواد الحفظ قليلة.

٤ - المراجعة قبل الامتحانات وهذه ذات أهمية كبرى.

٥ - المراجعة فى أول العام الدراسى ذات أهمية كبرى وخاصة إذا كنت من الطلبة الناجحين فإنك تستطيع ضمان تقدمك وتفوقك فى الدراسة فى العام الجديد إذا أمكنك مراجعة دروس العام السابق مراجعة سريعة فى بداية العام.

٤ - الوصايا العشر لتحقيق التفوق الدراسى:

ثبت علميا أن الاستذكار عملية فنية وليست مجرد جهد ميكانيكى.

ولك أن تتقن هذا الفن، وتمتلك ناصيته إذا أردت أن تنجح بتفوق. والتفوق من حقلك إذا تيقنت أنك تهتم بالنقاط التالية:

١ - حدد هدفك الواضح من النجاح، فهذا دافع قوى للاستذكار.

٢ - ابدأ الاستذكار والتحصيل بكل همة ونشاط وجربّه من اليوم الأول للعام الدراسى.

٣ - اعتمد على نفسك فى الاستذكار، وليس على المعلمين الخصوصيين، ولا على الأصدقاء.

٤ - لا تسرح أثناء شرح المعلم، وابتعد بذهنك عن كل ما يسبب شتات فكرك، واصغ جيدا للشرح واستوعبه، واحترمه واهضمه.

٥ - تأكد أن أفضل أوقات استذكارك هى حين لا تكون متعبا أو جائعا ولا متخما بالأكل.

٦ - احرص على استذكار أكثر من مادة واحدة فى اليوم.

٧ - أعط نفسك الفرصة لكى تكرر استذكار المادة العلمية المرة تلو الأخرى، بشرط أن يكون تكرارا قائما على الفهم والاستيعاب.

٨ - اختبر مقدار ما حصلت عليه من الاستذكار من المادة العلمية، وذلك بالكتابة أو القول عن ظهر قلب، واختيار ما حصلت عليه يشجعك ويزيد من شعورك بالثقة بالنفس، وبما حصلت عليه من معلومات.

٩ - استفد من نتائج تحصيلك أولا بأول، فاعرف نواحي القوة والنبوغ عندك فتعمل على تنميتها وإذكائها، ثم عالج مواطن الضعف أولا بأول قبل أن يستفحل أمرها.

١٠ - استعن بأكثر من واحدة من حواسك، بأن تكتب، وتلخص، وتجداول، وترسم، وتسمع، وغير ذلك من الأساليب التى تجسد المعلومات وتوضحها وترسخها فى ذهنك.

وأخيرا:

إذا قمت بنجاح بالخطوات السابقة، فأنت مستحق للنجاح بتفوق معتمدا على الله ثم على نفسك، بل أنت تمهد لمستقبلك الباهر.