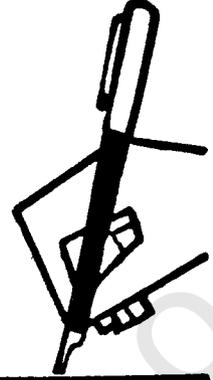


## الفصل الثالث



عملية الاستثمار

obeikandi.com

## عملية الاستذكار



قبل أن نوضح ملامح وخطوات عملية الاستذكار يمكن تقسيم المواد الدراسية إلى ثلاثة أقسام :

### أ - مواد الحفظ :

تمثل مجموعة مواد الحفظ ما يأتي : النصوص الأدبية ، والشعر والنثر ، والقرآن الكريم ، والأحاديث النبوية ، والمصطلحات الأجنبية ، والقوانين الرياضية «قوانين الرياضيات» ، والمعادلات الكيميائية . وغيرها من مواد الحفظ .

### ب - مواد الفهم :

تمثل مجموعة مواد الفهم كل من : العلوم الإنسانية ( الاجتماعيات ، وعلم النفس ، والفلسفة ، والمنطق ) ، والكيمياء ، والتاريخ الطبيعي وغيرها .

### ج - مواد التدريبات والتطبيق :

تمثل مجموعة مواد التدريبات والحل كل من : الرياضيات ، والفيزياء ، والتطبيقات النحوية واللغوية والأدبية سواء في اللغة العربية أو اللغات الأجنبية ، والتي تستدعي في جميع الأحوال حل مسائل وتطبيقات على موادها المدروسة .

وعملية الاستذكار إما أن تكون طويلة أي مذاكرة عدد قليل من المواد الدراسية والانتهاه من جزء كبير منها .  
وإما أن تكون مستعرضة أي مذاكرة عدد كبير من المواد الدراسية مع الانتهاه من أجزاء قليلة منها .

وإذا كان من الأفضل اتباع الطريقة الأولى « الطولية » فإن الأمر أيضاً متروك لاختيار الطالب .

وعلى ضوء ما تقدم يمكن تناول جوهر عملية الاستذكار فيما يأتي :

### (١) استذكار ثلاثة موضوعات على الأكثر :

يفضل تناول ثلاثة موضوعات على الأكثر ( موضوع من كل مادة يومياً ) بحيث يكون أحد هذه الموضوعات « حفظاً » والثاني « فهماً » والثالث « تدريبياً » . مع مراعاة ما يأتي :

أ - أن يكون أحد هذه الموضوعات هو الموضوع الرئيسي لهذا اليوم فإذا كان المطلوب في هذا اليوم التركيز على موضوع حفظ قصيدة شعر فيكون الوقت الأكبر لهذه القصيدة ( ساعتين أو أكثر مثلاً ) .

ب - الموضوعات الأخرى يكون نصيب كل منهما ساعة مثلاً .

ج - اليوم الثاني يكون الموضوع الرئيسي هو الفهم .

د - اليوم الثالث يكون الموضوع الرئيسي هو التدريب والتمرين .

وتسهم العملية السابقة في تغيير روتين عملية الاستذكار .

\* مع ملاحظة أن تسبق الموضوعات السابقة ما تم تناوله في التهيئة أو الاستعداد للاستذكار .

### (٢) البدء بموضوعات الحفظ ثم الفهم ثم التمرين :

يفضل البدء بموضوعات الحفظ ثم الفهم ثم التمرين ، ولكن الأمر

في النهاية متروك لإمكانية الطالب وعاداته في الاستذكار . فليس هناك

مانع أن يبدأ بالفهم ثم الحفظ ثم التمرين أو غير ذلك .

### (٣) القراءة الجهرية في مواد الحفظ والصامتة في مواد الفهم والتمرين :

يمكن القراءة بصوت مرتفع في مواد الحفظ وخاصة أثناء التسميع أما مواد الفهم والتمرين فيفضل القراءة الصامتة ، وفي جميع الأحوال المطلوب هو القراءة بجدية وانتباه والبعد عن القراءة السطحية السريعة .

### (٤) الدقة والنظام والنشاط الإيجابي أثناء الاستذكار :

يراعى أثناء عملية الاستذكار الدقة والنظام والتسيق والنشاط الإيجابي . وفي هذه الحالة يراعى اتباع التعليمات التالية :

أ - أخذ بعض الملاحظات أثناء المذاكرة وتسجيلها في دفتر خاص بالمادة .

ب - تجميع العناصر المتشابهة معاً .

ج - عمل جدول لتنظيم المعلومات التي تقوم بدراستها .

د - أربط ما تذكره بفكرة من عندك حتى لا تنساه .

هـ - تقسم الفكرة الرئيسية إلى عدة عناصر فرعية لتتمكن من استيعابها وفهمها .

و - عند مذاكرة موضوع معقد « صعب » ، يفضل أن تقوم بإعادة كتابة هذا الموضوع بأسلوبك الخاص .

ز - أضف بعض الكلمات لما تقرأه لكي يكون له معنى .

ح - أربط محتوى ما تدرسه من مقرر ما بما يشابهه من مقرر آخر .

ط - قم بتلخيص ما تقرأه بأسلوبك الخاص .

ك - قم بعمل جداول مقارنة لتوضح لك نقاط التشابه والاختلاف بين الموضوعات المختلفة .

ل - استخدم كل ما سبق أثناء المراجعة ليلة الامتحان .

## (٥) عدم مذاكرة مادتين متشابهتين :

يجب مراعاة عدم مذاكرة مادتين متشابهتين في جلسة استذكار واحدة كأن تقوم بدراسة موضوع من النصوص الأدبية ويليه موضوع مشابه في اللغة العربية مثلاً وذلك للأسباب التالية :

أ - تداخل المعلومات الخاصة بهما .  
ب - نسيان كثير من الجزئيات في كل منهما .

## (٦) قراءة الموضوع بصورة كلية ثم التركيز على أهم النقاط :

يمكن قراءة الموضوع المطلوب استذكاره بصورة كلية ثم العودة للتركيز على أهم النقاط مما يساعد على الربط بين أجزاء الموضوع .  
وهذه الطريقة مزيج بين الطريقة الكلية ( التي تركز على الموضوع بصورة كلية ) والطريقة الجزئية ( التي تركز على جزئيات الموضوع ) .

## (٧) البدء بالمواد التي يميل إليها الطالب :

يفضل البدء بالمواد التي يحبها أو يميل إليها الطالب مما يساعد على إثارة حماسه وفتح شهيته للمذاكرة .

وفي هذه الحالة يفضل تأجيل أهم الموضوعات لما قبل النوم مباشرة بشرط ألا تكون متعباً أو لديك إحساس بالملل . حيث أثبتت الدراسات أن المواد التي تستذكر قبل النوم هي الأبقى في الذاكرة .

## (٨) كتابة عناصر كل موضوع بترتيب إستذكاره :

يفضل بعد قراءة كل موضوع كتابة عناصره بنفس ترتيب استذكاره وذلك للأسباب التالية :

أ - تساعد هذه العملية على تركيز المعلومات التي تم استيعابها والتأكد منها .

ب - تسهل تذكر المعلومات عند استدعائها بصورة أكثر تركيزاً  
وأكثر ترتيباً أو نظاماً .

ج - تقلل كمية النسيان .

### (٩) اختبر نفسك من وقت لآخر :

يمكنك اختبار نفسك من وقت لآخر للتأكد من استيعابك للمادة وذلك من خلال تمارين الكتاب المدرسي أو أي تمارين خارجية أخرى . و حاول أن تقوم بعملية التصحيح بهدف التقويم الذاتي . وهذا ما يساعدك إلى حد كبير على التكيف مع الاختبارات وكيفية أدائها في صورة نموذجية . كما أن هذه الطريقة تدربك أيضاً على بناء الأسئلة الاختبارية وكيفية توقعها في ضوء العناصر الأساسية والهامة من المقرر الذي تقوم باستذكاره . كما أنها تكشف عن ثغرات التحصيل لديك وبالتالي تقوم بمراجعتها والتأكيد عليها .

### (١٠) تجنب تأجيل عملية الاستذكار :

بعض الطلاب يميلون إلى تأجيل عملية الاستذكار إلى قرب الامتحانات ، ونصح هؤلاء الطلاب بتجنب هذه العادة تماماً وذلك للأسباب التالية :

أ - تراكم موضوعات الاستذكار وصعوبة إنجازها في الوقت المناسب .

ب - يترتب على ذلك حدوث مشكلة قلق الامتحان أو الخوف من الامتحانات .

ج - الاضطراب والتوتر .

د - صعوبة التركيز وتشتت الطالب بين الموضوعات المتعددة .

هـ - التأخر دراسياً بالمقارنة ببقية زملاءه .

و - الإرهاق الذهني والجسمي تعويضاً للوقت الضائع .

## (١١) ليلة الامتحان :

بعض الطلاب يقومون بمراجعة المادة كلها ليلة الامتحان ولا ينام أحياناً إلا إذا انتهى من الموضوعات تماماً ، ونقول لهؤلاء الطلاب أن ليلة الامتحان لا تستوعب هذا الكم الهائل من الموضوعات وبالتالي ننصح بما يأتي :

أ - التركيز على أهم النقاط التي قمت بتدوينها سابقاً أثناء الاستذكار .

ب - التركيز على المعاني والتفسيرات والملاحظات التي قمت بإجرائها للمادة الدراسية .

ج - حل تمارين وتدرّيات على المادة الدراسية ومحاولة كشف الثغرات أو الأجزاء غير المفهومة في المادة .

## (١٢) خذ فترة راحة كافية أثناء الاستذكار :

خذ فترة راحة كافية بين فراغك من دراسة موضوع والبدء في موضوع آخر . حيث تساهم فترات الراحة فيما يأتي :

أ - تثبيت المعلومات التي تم استذكارها .  
ب - نسيان الاستجابات الخاطئة أسرع من نسيان الاستجابات الصحيحة .

ج - التقليل من فرص الإرهاق والملل من عملية الاستذكار .

د - الرجوع إلى الاستذكار مرة أخرى بدافعية وحماس .

هـ - ممارسة بعض الهوايات المحببة للطالب .

و - تنظيم المعلومات في الذاكرة .

## (١٣) تحديد فترة الراحة أثناء الاستذكار :

يوجد عدد مناسب من الساعات لكل من فترات الراحة وفترات الاستذكار ، إذ يجب ألا تقل فترات العمل عن حد معين كما يجب

ألا تزيد فترات الراحة عن حد معين أيضاً ، ويختلف طول هذه الفترات لكل من الراحة والعمل طبقاً للظروف التالية :

أ - المادة التي تم استذكارها ، فإن كانت صعبة فإنها تحتاج إلى وقت أطول للراحة ، أما إذا كانت المادة سهلة فإنها تحتاج إلى وقت أقل للراحة . بما لا يزيد في جميع الأحوال عن فترة المذاكرة .

ب - الفترة التي قضاها الطالب في الاستذكار فإذا كانت طويلة « ساعتين مثلاً » فإنها تحتاج على الأقل نصف ساعة راحة ، أما إذا كانت فترة الاستذكار ساعة مثلاً يمكن أن تكون فترة راحة ١٥ دقيقة وهكذا .

ج - الطالب نفسه وحالته النفسية والمزاجية والصحية فإذا كان الطالب في حالة نفسية ومزاجية وصحية جيدة فإنه لا يحتاج إلى فترات راحة طويلة نظراً للدافعية الكبيرة نحو التعلم والتحصيل .

#### (١٤) النشاطات الترفيهية أثناء فترة الراحة :

يمكنك ممارسة بعض النشاطات الترفيهية الخفيفة أثناء فترة الراحة ، ولكن ينبغي الابتعاد عن النشاطات العنيفة قدر الإمكان ومن هذه النشاطات على سبيل المثال :

- أ - الرياضة الخفيفة .
- ب - مشاهدة برنامج تلفزيوني قصير ومرح .
- ج - سماع الموسيقى الخفيفة .
- د - رياضة المشي لمسافات قصيرة .
- هـ - الجلوس في الحديقة .
- و - التحدث مع الأهل .

## (١٥) تجنب المؤثرات الانفعالية في فترات الراحة :

- حاول قدر الإمكان الابتعاد عن أي مشاحنات انفعالية حادة أثناء فترات الراحة والتي تؤثر مباشرة في عملية النسيان لما تم استذكاره قبل فترة الراحة ومن الأشياء التي ننصح بالابتعاد عنها :
- أ - الدخول في خلافات أسرية .
  - ب - مشاهدة برامج العنف بالتلفزيون .
  - ج - مشاهدة الأفلام أو المسلسلات التي تثير انفعالاتك .
  - د - الرياضة العنيفة والتنافسية .

## (١٦) تجنب ممارسة الأنشطة الانفعالية الحادة بعد إتمام

### الاستذكار :

بعد الانتهاء من عملية الاستذكار تماماً تجنب المؤثرات الانفعالية التي قد تثير شعورك أو غضبك ، حيث أثبتت الدراسات أن العقل يحتاج إلى فترة من الهدوء بعد الساعات الطويلة من الاستذكار حيث لا طاقة له للدخول في مثل هذه المؤثرات التي تجهد الجهاز العصبي كثيراً مما يؤثر بصورة مباشرة أو غير مباشرة على القدرة التذكيرية . ويفضل بعد الانتهاء من عملية الاستذكار تماماً إما أن تنام أو تقوم ببعض النشاطات الترفيهية الخفيفة .

## (١٧) قيم ما تم تحقيقه من أهداف للاستذكار اليومي :

- ينبغي أن تقوم من وقت لآخر أثناء المذاكرة بتقييم ما حققته من الأهداف التي وضعتها للاستذكار ، إذ تساعد عملية التقييم في عدة أمور هامة منها :
- أ - زيادة الدافعية نحو الاستذكار عند الإحساس بتحقيق المزيد من الأهداف .
  - ب - الشعور بالإنجاز والنجاح المستمر أثناء الاستذكار .

- ج - الثقة بالنفس في القدرة على الإنجاز .  
د - تعديل خطة الجدول الخاص بالاستذكار إذا كانت الأهداف أكثر من طموحاتك .  
هـ - تعودك على أسلوب التقييم الذاتي .

### (١٨) شرح ما ذاكرته :

- يمكنك القيام بشرح ما ذاكرته لنفسك أو تخيل أنك تقوم بالشرح لزميل آخر حيث تساعد عملية الشرح على :  
أ - تثبيت المعلومات في ذهنك .  
ب - كشف نقاط الضعف ونقاط القوة وتعديل أو تصحيح المسار المتعلق بنقاط الضعف .  
ج - حيوية عملية الاستذكار وإيجابيتها .

### (١٩) تسجيل الأسئلة التي يطرحها المعلم أثناء الدرس :

يجب مراعاة تسجيل أسئلة المعلم التي يطرحها أثناء الدرس ومحاولة الإجابة عنها أثناء الاستذكار ، وهنا تقترب آراء المعلم وأسئلته من توجهات الاستذكار لدى الطالب مما يساعد على خلق جو الفهم المتبادل بين الطرفين وتساعد أيضاً على رفع مستوى الطالب التحصيلي ، كما أن تسجيل النقاش الذي يدور في الصف يعتبر من الأهمية بمكان في تحصيل موضوع الدرس .

### (٢٠) اتباع التنظيم الهرمي في التلخيص :

يمكنك اتباع التنظيم الهرمي في التلخيص واطعاً الفكرة الرئيسية في القمة ومنها تتفرع الأفكار الجزئية ، وتساعد هذه على فهم واستيعاب المعلومات بصورة أكثر تنظيماً وتبسيطاً مما يساعد أو يسهل استرجاعها أو تذكرها أثناء الامتحان .

## خلاصة الفصل الثالث

### عملية الاستنكار

- ١ - تناول ثلاثة موضوعات على الأكثر في اليوم الواحد .
- ٢ - البدء بموضوعات الحفظ ثم الفهم ثم الحل .
- ٣ - القراءة الجهرية في مواد الحفظ والصامته في مواد الفهم والتطبيق .
- ٤ - مطلوب الدقة والنظام والنشاط الإيجابي أثناء الاستنكار .
- ٥ - مراعاة عدم مذاكرة مانتين متشابهتين متتاليتين .
- ٦ - قراءة الموضوع بصورة كلية ثم التركيز على أهم النقاط .
- ٧ - البدء بالمواد التي يميل إليها الطالب .
- ٨ - كتابة عناصر كل موضوع بترتيب استنكاره .
- ٩ - اختبر نفسك من وقت لآخر .
- ١٠ - تجنب تأجيل عملية الاستنكار .
- ١١ - ليلة الامتحان يجب التركيز على أهم النقاط .
- ١٢ - خذ فترة راحة كافية أثناء الاستنكار .
- ١٣ - مارس بعض النشاطات الترفيهية أثناء فترة الراحة .
- ١٤ - تجنب النشاطات الانفعالية في فترات الراحة .
- ١٥ - تجنب ممارسة الأنشطة الانفعالية الحادة بعد إتمام الاستنكار .
- ١٦ - قيم ما حققته من أهداف للاستنكار اليوم .
- ١٧ - اشرح ما ذاكرته .
- ١٨ - سجل كل الأسئلة التي يطرحها المعلم أثناء الدرس .
- ١٩ - يمكنك اتباع التنظيم الهرمي في التلخيص .