

# إِستراتيجيةُ المذاكرة

**تَهَيَّئْ** : الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على سيد الأنبياء والمرسلين وعلى آله الطيبين وصحابته الغر الميامين ، أما بعد : فإن مواقع الانترنت وكتب التنمية البشرية تتسابق في كتابة مثل هذه المواضيع عن أساليب الدراسة والتفوق والنجاح .. وغيرها ، لكنها غالبا ما تكون مجرد صناعة لفظية ونظريات خيالية ، لم تثبت صحتها على الواقع ، واتقاء لذلك حرصت في هذا الموضوع على انتقاء الخطوات الفعالة للمذاكرة بناء على النظريات العلمية وتجربتي الشخصية حتى أكون صادقا مع إخواني وليس صانع كلام ، والله من وراء القصد .

## ☆ قبل كل شيء :

أثبتت الدراسات العلمية في مجال علم النفس أن توفير الجو المناسب يعتبر حافزا لعميلة التعلم ، لذا من الضروري القيام بهذه الخطوة :

## ⇒ نهية مكان المذاكرة :

يجب أن يكون :

- 1) المقعد مريح للجلوس عدة ساعات (محشو الظهر والمقعد إن لم يكن كذلك يمكنك حشوه) وثابت.
- 2) الهواء ليس فاسدا فالدماع يحتاج للكثير من الأوكسجين .
- 3) الحرارة تميل للانخفاض (لا تنسى الخريف فصل النشاط) .
- 4) الإضاءة على الأقل مصدرين لعدم التعب وتشتيت العينين ، ومن الأفضل أن تكون طبيعية .
- 5) تحضير كل شيء فوق المكتب حتى لا تضطر للقيام من أجل إحضار: قلم ، كراس ويضيع الوقت .
- 6) تحفيز نفسي : ضع ميداليات في الغرفة ، شهادات التكريم ، أقوال مأثورة ، وأهدافك فهي تشجعك كثيرا وتوقظ عزيمتك .

😊 **همسة** : قد يكون من المفيد جدا القيام بعمل جدول أساسي لما هو مهم ، بحيث لا يكون هذا الجدول

صارم ومعقد ، مثال : كل شهر نضع جدول المهام والأهداف الرئيسية .  
ووضع خطة تنظيمية في بداية العام فيها مواعيد الفروض والاختبارات والدروس الخاصة بكل فصل .

## ☆ في المنزل :

### ☑ قبل المذاكرة :

- 1) **في البداية** : توكل على الله ، حفز نفسك واستشعر شعور البهجة ،
- 2) **تحديد الهدف من المذاكرة** : كثيرا ما يفشل الطلاب في وضع هدف لهم قبل المذاكرة أي ما الذي

سيقوم به وحتى لا يكون تسطير الهدف فاشلا يجب أن يستوفي هذه الشروط :

أ- **الدقة** : لا تقل سأدرس الرياضيات قل سأحل المسألة رقم 1.2.3 ص 105

ب- **واقعي** : لا تتوقع أنك ستنتهي موضوع كالكوريا في مادة الرياضيات لأول وهلة في 2 سا في حين

أن الرسمي 4 سا .

ت- الكم وليس الكيف : "تذكر هذه الكلمة ستلتقي بها في الفلسفة "

لا تقل : سأحل بعض المواضيع ، أو سأدرس قليلا من الفيزياء وقليلًا من الرياضيات  
قل سأحل 3 مواضيع ، سأراجع محورا واحد في الرياضيات ، وأحل 3 تمارين في الفيزياء  
استعمل الأرقام لتسطير أهدافك .

ث- يمكن إثباته والتحقق من إنجائه : أي لا يستغرق أكثر من 3سا لينتهي وبالتالي تحذفه من  
قائمة الأعمال مثل :

المسألة 1 ص 405 وفي حذفه حافز وشعور بالرضا عن النفس كذلك يمكنك بهذه الطريقة  
محاسبة نفسك بسهولة .

ج- مهم ، قابل للمكافأة وله علاقة بالأولويات :

مثلا لدي فرض في الفيزياء الأسبوع القادم وبالتالي علي التمرن على بعض المواضيع (هنا الأولوية)  
، إذن إذا قمت بحل تمارين الكتاب المدرسي 1.2.3 ص 1 ، سأقرأ كتابي المفضل أو سألعب الكرة  
أو أي هواية (هنا قابل للمكافأة).

عملية تحديد الهدف من المذاكرة ستستغرق بعض الوقت في البداية لكن فيما بعد يجب أن تتم  
في وقت قصير لننتقل إلى :

3) التحضير المعرفي : "من المهم جدا أن يقوم اللاعب بالتحمية قبل المباراة كي لا يصاب"  
لذا قبل أن تستغرق في المذاكرة : خذ قلم وورقة وقم بكتابة كل ما تعرفه عن الموضوع : ارسم ، اكتب ،  
خطط ، وذلك لمدة: 5 دقائق كتحميث للدخول في الدرس .

## ☑ أثناء المذاكرة :

هنا مجموعة نصائح لك وأنت تذاكر ، فخذها بقوة .  
في البداية :

- ◀ قم بقراءة عنوان الدرس وتأمله فعالبا ما يكون العنوان إشارة لب الموضوع .
- ◀ ألق نظرة على أسئلة المناقشة لتعرف ما المراد بهذا النشاط ،
- ◀ اطلع على الفقرات الموجزة فهي بمثابة أفكار أساسية للدرس .
- ◀ اطرح الأسئلة باستمرار أثناء القراءة لتصل إلى استنتاجاتك ، لأن السؤال هو الذي يربط بينك وبين المادة  
(مثال : لماذا قام بهذه التجربة ؟ لماذا أضف الماء المالح ؟ ماذا لو أهملنا هذا الشرط ؟ ....)
- ◀ كتابة الملاحظات وليس أخذها أي أن تجعل المادة جزءا منك عن طريق كتابة ملخصات بأسلوبك الخاص .
- ◀ رسم أشكال مبسطة ، خرائط ذهنية (يمكنك أن تطالع كتب توني بوزان في هذا المجال) ، لا تنسى تدوين ما  
توصلت إليه وأنت تفكر أو تقيم أو خواطر في أوراق تتذكرها .  
بعد ذلك :
- ◀ ابدأ القراءة المفصلة مع تسطير الكلمات المفتاحية -أي معلومة أو مشكلة عالجهما افهمها الآن وليس في وقت  
مراجعة الاختبار-،
- ◀ كن قارئا إيجابيا لا تتعامل بخمول وسلبية مع المادة فلن تستفيد شيئا ، كن نشطا ، أكتب ، أرسم حاول  
استخدام جميع أنواع الذكاء لديك من سمعي ، بصري ، منطقي .... ،
- ◀ درس المادة لغيرك : هذه خطوة مهمة جدا ومجربة ، فأنت حينما تريد أن تدرس غيرك ستشعر أنه يجب عليك  
فهم المعلومة جيدا وتمحيصها لتتمكن من إخراجها كما ستثير تساؤلات إلى تفاصيل لم تنتبه إليها ، إنك  
تحاول أن تبني الدرس من الأول !!

◀ قيم ما تقرأ ، تفاعل معه ، ما الذي يتوافق معك ، اجعله خاصا بك وجزءا منك .  
☑ بالنسبة للذاكرة ومواد الحفظ :

◀ إذا أردت أن تحفظ مجموعة نقاط قم بربط البنود ببعضها البعض عن طريق علاقة مثلا :  
قرارات مؤتمر الصومام : إقرار مبدأ القيادة الجماعية ، إنشاء مجلس الثورة ، إنشاء لجنة التنسيق والتنفيذ ، تنظيم الجيش ، تكوين شبكة من الفدائيين ، تقسيم التراب الوطني .  
**حفظها هكذا :**

إقرار مبدأ القيادة الجماعية يستلزم إنشاء هيئة مثل الترويكا ومنه إنشاء مجلس الثورة وبما أن هذا الأخير سلطة تشريعية وأي سلطة تشريعية تحتاج إلى سلطة تنفيذية إذا إنشاء لجنة التنسيق والتنفيذ ، معظم القرارات ستكون عسكرية ومنه لجنة التنسيق والتنفيذ ستعتمد على الجيش إذا : تنظيم الجيش .....وهكذا كل بند يذكر بالآخر .

◀ التصنيف والتجميع لزيادة سعة الذاكرة :

مثال : "أسباب الثورة" الأفضل تقسيمها إلى : سياسية ، عسكرية واقتصادية وبالتالي يسهل حفظها وتذكرها.

◀ أضف كذلك عنصر الغرابة لتزيد الذاكرة مثال : المهاتما غاندي كان يقتصر على شرب حليب الماعز لمقاطعة منتجات الاستعمار وقد استطاع بهذه السياسة تحرير بلاده .

◀ حاول مناقشة الدرس مع زملائك ، هناك مثل يقول : " قلي وسوف أنسى ، أرني ولعلي أتذكر ، ناقشني وسوف أتذكر " ، ورغم أن مناقشة درس الاجتماعيات ستكون فكرة مضحكة بالنسبة للبعض لكنها أفضل بكثير من حفظه عن ظهر قلب بدون فهم .

## ☑ بعد المذاكرة :

في خطوة بسيطة قم بـ :

- مراجعة ملاحظاتك ، أعد ترتيب أفكارك ، تذكر أهم النقاط التي مررت بها .

- فهرس كراسك (رقم الصفحة ودونها في الفهرس) .

- نظم بطاقتك .

- اشطب ما عملته من قائمة الأهداف مثال : حل المسألة 10 ص 136 فهم عملية الاستنساخ

تعلم رسم عملية الترجمة

- تصفح 5 دقائق على الأقل بإيجابية الدرس القادم ( خذ فكرة ) .

## ☆ في القسم : (أو حتى في الدروس الخصوصية )

### ✈ قبل المحاضرة :

من 5 إلى 10 دقائق قم بعملية التهيئة المعرفية : ما الذي سيتحدث عنه الأستاذ؟ هل لدي فكرة عنه ؟ ما

معنى هذا العنوان ؟ ، "لا تتوقف عن التساؤل"

### 🕒 أثناء المحاضرة :

تفاعل مع الأستاذ ، عش الدرس بأبعاده ، لا تكن متلقي سلبى ، تجاهل أخطاءك ، اسأل ، سجل ملاحظاتك

، تساؤلًا ، ناقش حاول أن تستلمهم وضعيات لمسائل ، لا تعتقد أن التلميذ الذي لا يشارك يحاول أن لا

يجلب الأنظار ، أبدا فكل إناء ينضح بما فيه .

## 📖 بعد المحاضرة :

- \* ضع مخطط عام للدرس (فكرة عامة) .
- \* إن الوقت الذي يلي المحاضرة ثمين جدا ف 5 دقائق أو 10 يمكن أن تعادل ساعات في وقت لاحق لذا قم بمراجعة ملاحظتك ، أضف إليها ورتب أفكارك وكل ما أشار إليه الأستاذ أنه يمكن أن يكون سؤالاً في الاختبار ، أو فكرة جميلة أو خطأ وقع فيه معظم التلاميذ .

## 🌟 الامتحان :

### 📖 في الأيام التي تسبق الامتحان :

- اجمع كل الوثائق المقررة : كتب ، ملاحظات ، كل شيء .
- ضع جدول أساسي للمراجعة ، لا تفصيلي.
- قم بإلقاء نظرة على المقرر لا تتجاوز 30 دقيقة مع تسجيل ملاحظات .
- ضع قائمة ما يجب عليك فعله ، كل المعلومات الهامة على شكل عناوين : مثلا : الأعداد المركبة ، مجموعة النقط ، هناك فكرة جيدة في التمرين كذا وكذا ..... وذلك بعد تفحص عميق للملاحظات والكتب وتقسيم المحتوى حيث تستغرق العملية من 1 إلى 3 ساعات ، بحيث تكون القائمة بمثابة ملخص للمقرر وملاحظاتك فهي الخريطة التي ستبقى بجانبك أما التفاصيل المملة ستبقى في كتبك لتعود إليها .
- قم ببداية شطب ما أنجزته من القائمة .
- التدريب على مخرجات الاستذكار (في الاختبار أنت تعرف المعلومة لكن كيف تخرجها لغيرك كي يصححها ويعطيك علامة ) : ويكون ذلك بمحاولة شرح ما تعلمته لآخر ، بشرح الدرس لنفسك ، استعمل حركات اليد ، الخرائط الذهنية ، لا تتردد في تأليف أغنية ...
- اختبر نفسك وكرر واستمر حتى تستطيع استدعاء المعلومة تحت الضغط ، أي يمكنك أن تحقق ما تطمح إليه من نقاط في أسوأ الظروف .
- استعرض الاختبارات السابقة وتوقع القادم .

## 📖 ليلة الامتحان :

- 🌸 خذ قدرا كافيا من النوم ولا تحاول تعلم شيء جديد .
- 🌸 تدرب على المخرجات ولا تقم بقراءة سلبية للمقرر كأن تحمل الكراس وتبدأ بالقراءة وأنت شارد.
- 🌸 التغذية الجيدة مع الحذر من الإصابة بالتسمم .
- 🌸 تجنب الحديث مع الطلاب القلقين فالقلق معدي .

## 📖 يوم الامتحان :

- أكمل الوقت الممنوح لك وبعد الانتهاء من الإجابة : استرخ وسترى المعلومات التي يعطيكها عقلك .
- تجاهل ما يفعله الآخرون خاصة في اختيار المواضيع .
- قسم الوقت على قدر العلامة وفي حالة عدم إكمال تمرين ضع ملاحظة في الوسخ للرجوع إليه حتى لا تنسى
- لا تنسى تنظيم الإجابة ، والالتزام بالوضوح .
- تغيير الإجابة يجب أن يكون عن قناعة تامة ، فغالبا ما تكون الإجابة الأولى صحيحة .