

«الاستذكار الجيد  
والتفوق الدراسي»

SMART  
SCHOOL



إعداد

**علي صلاح عبد المحسن حسن**

مدرس الاحصاء التربوي والقياس النفسي

بقسم علم النفس التربوي

كلية التربية بجامعة أسيوط

١٤٤١هـ / ٢٠١٩ م

# مقدمة



مع الانفجار المعرفي وثورة المعلومات التي اجتاحت العالم مع مطلع القرن الحادي والعشرين، لم يصبح للتخمين نصيب كبير في النجاح والتقدم، وأصبح السلاح الحقيقي الذي يجب أن نسلح به طلاب اليوم ورجال الغد هو : سلاح المعرفة الصحيحة، ونزودهم ببناءات معرفية قوية متميزة واضحة ومنظمة، كي يستطيعوا خوض معركة ثورة المعرفة، وخاصة التكنولوجية منها، على صفحات شبكة المعلومات العالمية، وما تسفر عنه من تضخم معرفي متجدد.

# تابع المقدمة



والطريق السليم إلى النجاح في بناء الشباب معرفيا، وبناء عقولهم على نحو سليم، هو تمهيد الطريق لهم باستراتيجيات جيدة لكيفية تنظيم وقتهم وإدارته، وتحديد أهدافهم وسبل تحقيقها، للحصول على المعلومات السليمة في أقل وقت وبأقصر الطرق، وكل ذلك يتسنى لهم عن طريق مهارات الاستذكار، التي تحقق لهم النجاح في جميع أعمالهم التي يقبلون على القيام بها، ليس في حياتهم الدراسية فحسب، بل في جميع أعمالهم وأمورهم في الحياة.

# تابع المقدمة



ومن الملاحظ أن كثير من الطلاب والطالبات يشكو من عدم قدرتهم على المذاكرة، وجهلهم بالطرق السليمة لتحقيق أفضل نتيجة من عملية الاستذكار، ولذلك رأيت أن أضع هذه الإرشادات العملية والتربوية بين أيديكم لكي تثير لكم طريق النجاح والتفوق، وتعرفكم بأفضل الطرق وأصلحها لتحقيق الاستذكار الفعال والوصول إلى أفضل النتائج آخر العام بإذن الله، وهذه الإرشادات نتاج خبرة طويلة وخلاصة جهود وتجارب ودراسات علماء النفس والتربية.



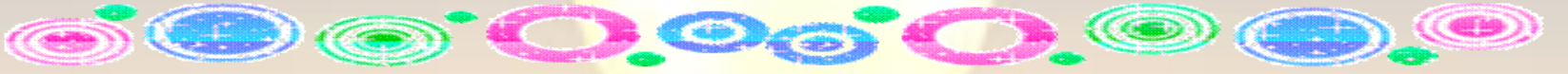
# معوقات الاستذكار الجيد



هناك بعض الصعوبات التي يمكن أن تعوقك عن المذاكرة والتي يجب عليك أن تكتشفها وتحاول التغلب عليها، حتى تستطيع أن تدخل في المذاكرة الفعالة، وأهم هذه الصعاب:

- ١ - عدم القدرة على التركيز أثناء المذاكرة، فتفقد وقتك في التنقل من درس إلى آخر ومن مادة إلى أخرى دون أن تذاكر شيئاً.
- ٢ - تراكم الدروس وعدم القدرة على تنظيم وقتك لانتهاء منها.
- ٣ - كراهية بعض المواد الدراسية، وتصديق الفاشلين الذين يخوفونك منها ويصورونها لك على أنها (شئ متعب) لا يمكن التغلب عليه.
- ٤ - أصدقاء السوء الذين يضيعون وقتك في اللهو والهراء دون تقدير لأي مسؤولية.
- ٥ - القلق والتوتر الناتجان عن المشكلات الأسرية أو العاطفية والتي تشتت الذهن وتضعف من قدرتك على الاستذكار الجيد والتقدم الدراسي.

# كيف تذاكر؟؟



لتحقيق المذاكرة الفعالة التي تفودك بإذن الله إلى قمة النجاح والتفوق يجب أن تمر بالمراحل الأربع التالية:

الحفظ  
والمذاكرة

القراءة  
الإجمالية  
للدرس



المراجعة

التسميع



# أولاً- القراءة الإجمالية للدرس



• يجب أن تبدأ مذاكرتك بقراءة الدرس قراءة عامة بصورة إجمالية وسريعة للإلمام بمحتوياته وموضوعه، ويجب عليك اتباع الإرشادات التالية:

- ١- تقسيم الدرس إلى عناوين كبيرة رئيسية، وتقسيم كل عنوان رئيسي إلى عناوين فرعية أصغر منه، وحفظها لتكوين صورة إجمالية عامة عن الدرس في ذهنك وتحقيق الترابط بين أجزائه.
- ٢- قراءة الدرس إجمالياً وبسرعة قبل الشروع في قراءته تفصيلاً ودراسته بامعان، مما يساعد على سرعة الحفظ ويزيد القدرة على التركيز.
- ٣- الاهتمام بدراسة الرسوم التوضيحية والمخططات والجداول التلخيصية، ومحاولة الإجابة عن بعض التدريبات العامة والأسئلة المباشرة حول الدرس.

# ثانياً - الحفظ والمذاكرة



- القاعدة الذهبية لتحقيق أعلى الدرجات وأفضل النتائج فى أى مادة هى: **(أحفظ ثم أحفظ ثم أحفظ)**، فرغم أهمية الفهم فى عملية المذاكرة إلا أنه مهما كانت قدرتك على الفهم فلا بد أن تحفظ المعلومات التى سوف تضعها فى الامتحان، وكثيراً من الطلبة الأذكياء يرجع فشلهم إلى اعتمادهم على الفهم فقط دون الحفظ، بعكس بعض الطلبة متوسطى الذكاء الذين استطاعوا التفوق فى الامتحانات معتمدين على قدرتهم الفائقة على الحفظ وقليل من الفهم حتى فى أدق المواد مثل الرياضيات!!؟... وفيما يلى إرشادات مهمة تساعدك على الحفظ الجيد للمعلومات:

# أهم الإرشادات التي تساعد الطلاب على الحفظ الجيد للمعلومات



- ١- تعرف على النقاط الرئيسية في الدرس وضع خطأ تحتها وكرر قراءتها حتى تثبت في ذهنك وذاكرتك.
- ٢- افهم القوانين والقواعد والمعادلات والنظريات... الخ فهماً جيداً ثم احفظها.
- ضع أسئلة تلخص أجزاء الدرس المختلفة، ثم أجب عنها كتابة وشفاهة.
- ٣- قسم المواد الطويلة إلى وحدات متماسكة يسهل فهمها وحفظها كوحدة مترابطة.
- ٤- ثق في نفسك وفي ذاكرتك وأحفظ بسرعة.

# ثالثاً- التسميع



- يعتقد كثير من الطلبة أن قراءة الدرس وفهمه ومحاولة حفظه تكفى، لكنه عندما يحاول إجابة أحد الأسئلة فى الامتحانات فإنه يقف حائراً ويقول: (إنى أعرفها وأفهمها) لكنه لا يستطيع الإجابة ... ويرجع ذلك إلى إهماله لعملية **التسميع** وعدم إدراكه لأهميتها القصوى، وتتمثل أهمية التسميع فيما يلى:
  - ١- التسميع يكشف لك مواضع ضعفك والأخطاء التى تقع فيها، فهو مرآة لذاكرتك
  - ٢- التسميع هو الوسيلة القوية لتثبيت المعلومات وزيادة القدرة على تذكرها لفترة أطول.
  - ٣- أنه علاج ناجح للسرحان ... فالطالب الذى يذاكر بدون تسميع ينسى بعد يوم واحد كمية تساوى ما ينساه الطالب الذى يقوم بالتسميع بعد ٣٦ يوماً.

# أهم طرق التسميع



وتختلف طرق التسميع باختلاف مادة الدراسة وطريق كل طالب في المذاكرة، ولكن أفضل طرق التسميع هي التي تشبه الطريقة التي سوف تستخدمها في الامتحان، ومن أهم طرق التسميع ما يلي:

- ١- التسميع التحريري.
- ٢- التسميع الشفوي.



# رابعاً- المراجعة.



للمراجعة فوائد كثيرة جداً أهمها تثبيت المعلومات، وسهولة استرجاعها مرة أخرى عندما تسأل فيها، كما أن مراجعة الدروس السابقة بانتظام يساعدك على فهم ما يستجد منها فهماً كاملاً وفي وقت أقل من سابقتها.

# كيف تراجع؟؟



١- لا تحاول مراجعة جميع الدروس دفعة واحدة وإنما قسمها إلى مراحل متتابعة.

٢- تصفح العناوين الكبيرة أولاً ثم العناوين الفرعية، مع محاولة تذكر النقاط المهمة.

٣- حاول كتابة النقاط الرئيسية في الدرس والقوانين والمعادلات والقواعد وما شابهها.

٤- أجب عن بعض الأسئلة الشاملة، ويفضل أن تكون من أسئلة الامتحانات السابق.

٥- يمكن أن تكون المراجعة في صورة جماعية من خلال طرح أسئلة والإجابة عليها مع بعض الزملاء مما يزيد من حماسك وقدرتك على التذكر والاسترجاع.

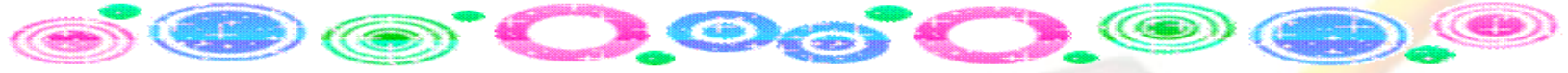
# متى تراجع؟؟



قد يظن البعض أن المراجعة تكون في آخر العام أو قبل الامتحانات فقط، ولكن ذلك غير صحيح، فالمراجعة من أول العام الدراسي هامة جداً للتأكد من تثبيت المعلومات والقدرة على تذكرها، ولذلك يجب عليك اتباع الآتى:

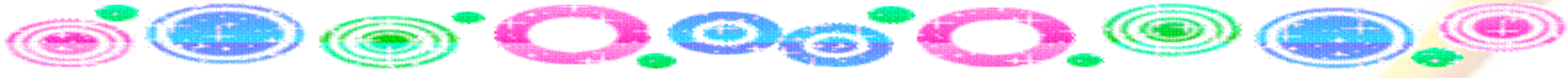
- ١- مراجعة مادتين أو ثلاث على الأكثر كل أسبوع بحيث تستكمل مراجعة جميع المواد مرة كل شهر.
- ٢- تخصيص يوم الإجازة الأسبوعى للمراجعة.
- ٣- المراجعة قبل الامتحانات هامة جداً وضرورية لأنها مفتاح التفوق.

# نصائح أثناء الامتحانات؟؟



- تأكد من جدول الامتحانات قبل مواعده بوقت كافٍ.
- لا تجهد نفسك قبل الامتحان وأهتم بغذائك.
- لا تكثر من المنبهات ولا تتناول الأدوية المسهرة فهي تضرك أكثر مما تفيدك.
- أعد أدواتك كل ليلة طبقاً لامتحان الغد. وخذ قسطاً كافياً من النوم قبل الامتحان لترتاح جسدياً ونفسياً وذهنياً وتركز في الامتحان.
- بكر في الذهاب إلى لجنة الامتحان، وقد أخذت ما يلزمك من أدوات، ولا تنس رقم جلوسك، وأدخل الامتحان مستريح الجسم ، مطمئن النفس، واثقاً من النجاح.
- اقرأ ورقة الأسئلة كلها جيداً بإمعان وهدوء ولا تتعجل في الإجابة، ولا تتردد عند الإجابة أو الاختيار حتى لا يضيع وقتك.

# تابع الامتحانات



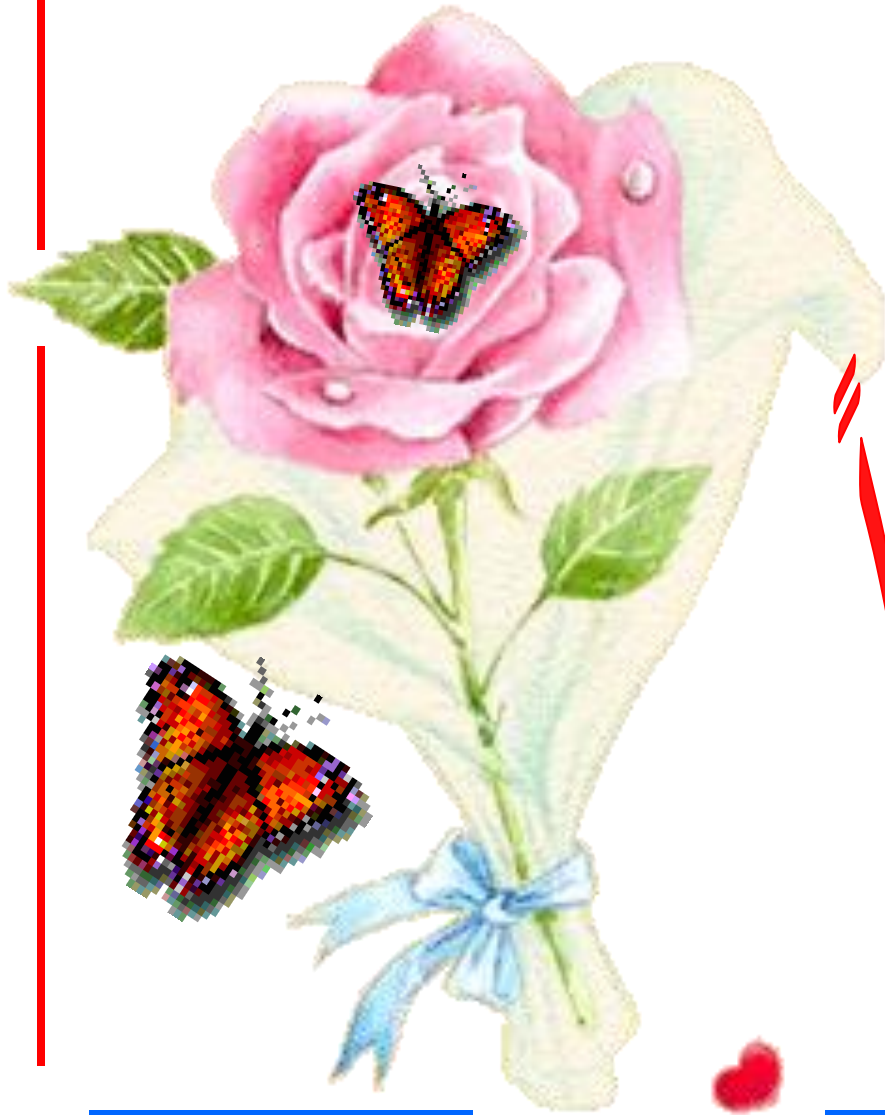
- قسم زمن الإجابة بين الأسئلة المطلوب الإجابة عليها، واترك بعض الوقت للمراجعة، ولا تغادر لجنة الامتحان قبل انتهاء الوقت.
- اترك فراغاً بعد إجابتك عن كل سؤال فربما تحتاج إلى زيادة شيئاً ما عند المراجعة.
- ابدأ بالإجابة عن الأسئلة السهلة، وتأكد من الأسئلة الإجبارية والاختيارية.
- يفضل أن تكتب مسودة للإجابة، وتأكد أن المصحح يرجع إليها أحياناً ويحتسب لك درجاتها.
- حدد المطلوب من السؤال بالضبط، وأجب على قدره، ورتب إجابتك في شكل عناصر وفقرات.



# تابع الامتحانات



- إذا تذكرت نقطة متعلقة بسؤال آخر وأنت تجيب فسارع بكتابتها في المسودة قبل أن تتساها.
- لا تترك أي سؤال مطلوب منك إجابته دون أن تكتب فيه، وإذا لم تستطع الإجابة عن السؤال كله فأجب عن الجزء الذي تعرفه منه، فإن ذلك يحتسب لك في الدرجات.
- لا تخرج من لجنة الامتحان قبل أن تراجع إجاباتك فربما تكون قد نسيت شيئاً أو تتذكر شيئاً جديداً تضيفه للإجابة.
- اعتمد على نفسك ولا تحاول الغش، فمن غشنا ليس منا كما قال رسول الله، كما أن محاولتك للغش تزيد من توترك واضطرابك، وتشتت أفكارك، وتعرضك لإلغاء امتحانك والرسوب فأحذر أن تضيع نفسك.
- تذكر أن وضوح خطك ونظافة كراسة الإجابة، وحسن تنظيم الإجابات وعرضها من أهم عوامل النجاح والتفوق.



جزاكم الله خيرا

