

عزيزي الطالب / عزيزتي الطالبة:

هناك مجموعة من الأسئلة التي تدور بذهن العديد منا قبل البدء في دراسته الجامعية، حول كيفية المذاكرة وأنسب الطرق الفعالة للوصول للنجاح بأقل جهد ممكن. لقد جمعنا لك أكثر الأسئلة شيوعاً وأجبنا عليها بطريقة علمية وعملية متمنين لك التوفيق والنجاح الدائم.

س ١: ما هو أفضل وقت للمذاكرة؟

ج ١: تعد الساعات الأولى من الصباح الباكر (وقت الفجر) أفضل أوقات المذاكرة وذلك لان هرمون الكورتيزون يكون في أعلى مستوى له مما ينشط الجسم ويعلي من مستوى الاستيعاب.

أيضاً بعد الرابعة عصراً إلى السادسة مساءً، حيث يزداد إفراز الهرمونات المنشطة في هذا التوقيت، وقبل إفراز هرمون النوم الميلاتونين.

س ٢: هل الاكل قبل المذاكرة أفضل؟

ج ٢: تجنب المذاكرة بعد تناول الطعام مباشرة، خاصة الأطعمة الدسمة والغنية بالدهون، لأن التركيز يقل نظراً لقلة كمية الدم المتجه للمخ، حيث يتجه معظمه نحو الجهاز الهضمي.

س ٣: لا أستطيع تنظيم وقتي من أجل المذاكرة، ماذا أفعل؟

ج ٣: ضع جدولاً للمذاكرة، ولا تتبالغ في عدد ساعاتها حتى تلتزم بالجدول، من الأفضل ألا يزيد عدد المواد المفترض مذاكرتها خلال اليوم عن ٣ مواد، مع التنوع في الصعوبة والسهولة بينها فلا يجب أن تبدأ بمادة صعبة وتليها أخرى في نفس مستوى الصعوبة بل يجب التنوع في المستوى بين المواد المختلفة.

س ٤: متى يمكنني أخذ وقت للراحة أثناء المذاكرة؟

ج ٤: تجنب الوقوف أو الجلوس ساكناً لفترة طويلة أثناء المذاكرة، حاول أن تتحرك من فترة لأخرى، واحرص على أخذ فترات راحة بعد ٤٥ دقيقة من بدء المذاكرة، لأن مستوى التركيز يبدأ في النقصان بعد مرور ٥٠ دقيقة تقريباً.

س ٥: ما هي أفضل طريقة للمذاكرة؟

ج ٥: تختلف طرق المذاكرة باختلاف شخصية الفرد:

إذا كنت طالبا بصريا: دائما تستخدم كلمات مرتبطة بالرؤية مثل أنا شوفت، فيكون من الضروري الاعتماد على الخرائط الذهنية ومن المفيد أيضا مشاهدة الفيديوهات التعليمية.

أما إذا كنت شخصا سمعيا: يسهل عليك فهم المعلومات المسموعة أكثر من المكتوبة، ففي هذه الحالة تكون المذاكرة بصوت مسموع ضرورية فضلا عن تسجيل المعلومات صوتيا للاستماع لها.

-وبالنسبة للشخص الحركي : تتعلم بشكل أفضل من خلال المعاشية والتجارب العملية، فيكون من المفيد جدا ممارسة التمارين الرياضية قبل المذاكرة أو أثناء الاستماع للمعلومات المسجلة صوتيا، التحرك أثناء المذاكرة كل ٢٥ ل ٣٠ دقيقة.

س٦: كيف أتمكن من مراجعة ما ذاكرته بشكل فعال؟

ج٦: احرص على مراجعة المعلومات التي تذاكرها أكثر من مرة، على أن تبدأ المرة الأولى بعد المذاكرة مباشرة، ومن الأفضل أن تراجع المادة على أجزاء وليس كلها مرة واحدة.

س٧: كيف أتغلب على شعوري بالملل وقت المذاكرة؟

ج٧: من خلال التنوع في المواد التي تذاكرها خلال اليوم، وفي طريقة المذاكرة ذاتها يساعد في كسر الروتين الذي تشعر به، فمثلا من الأفضل ألا تذاكر الفيزياء بعد الكيمياء مباشرة مثلا، لكن الأفضل مذاكرة مادة أدبية كاللغة العربية، فضلا عن الاعتماد على طرق المذاكرة السابقة والتنوع بينها.

س٨: ماهي الخطوات الإجرائية للمذاكرة؟

ج٨: تعتبر القراءة الوسيلة الأساسية في عملية المذاكرة؛ حيثُ تهدف إلى إلقاء النظر على موضوع مُعيّن ودراسته وحفظه، والإجابة على التساؤلات التي يسعى الطالب إلى الإجابة عنها أثناء عملية المذاكرة، ويظهر لدى بعض الطلاب بعض العادات غير السليمة في آلية أداء واستخدام عملية القراءة؛ مما يجعلهم أكثر بطئا وأقل إنجازاً، ومن أبرز الاستراتيجيات الفعالة في استخدام عملية القراءة بشكل مثمر ما يُسمّى نظام الخمس خطوات، وهو كالتالي:

- المسح السريع وإلقاء النظر بشكل عام ومُجمل على العناوين الرئيسية وأسماء الفصول والوحدات التي تتكون منها المادة التعليمية؛ بحيث يُكوّن الطالب فكرة شاملة عن محتوى المادة الدراسية.
- وضع التساؤلات حول بعض المواضيع والعناوين حتى يقوم الطالب بالإجابة عنها في الخطوات التالية. قراءة المادة الدراسية بشكل مُتفحّص ودقيق بغرض الإجابة عن التساؤلات والنقاط التي تم وضعها في المرحلة السابقة.
- تسميع الإجابات التي تم تحديدها والمعلومات المهمة بصوت عالٍ ومسموع بعد الانتهاء من قراءة أي جزئية أو فصل من المادة الدراسية.
- المراجعة، والتي تكون بعد الفراغ من عملية الدراسة، ومعالجة مشاكل النسيان، وتمكين المعلومات وتثبيتها، وقد تكون مراجعة فورية بعد كل جلسة دراسية أو مراجعة دورية على فترات زمنية محددة.

مع أطيب التمنيات بالنجاح والتوفيق الدائم

أسرة قسم علم النفس التربوي بالكلية