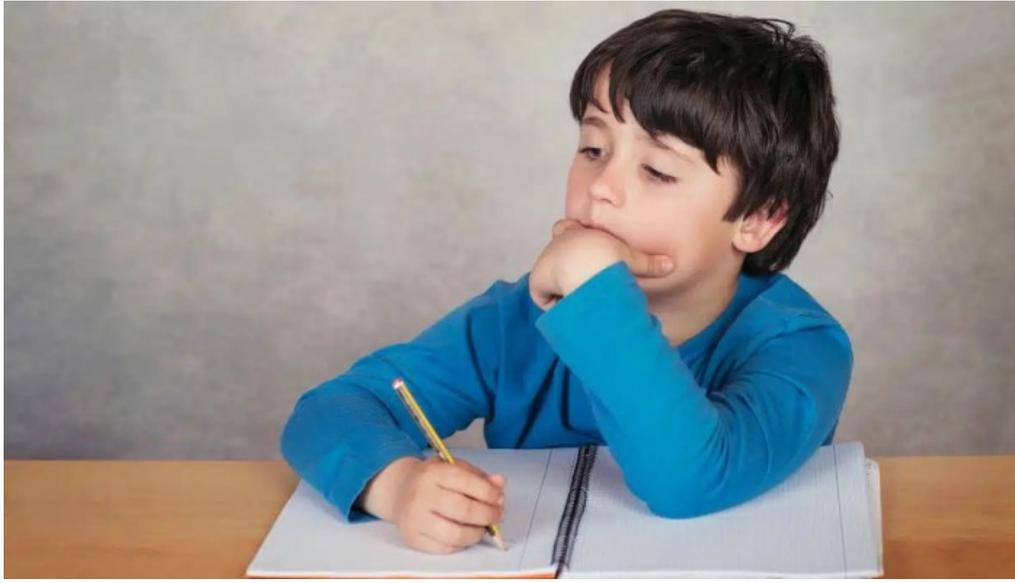


# قبل امتحانات نصف العام خطة عملية للمذاكرة بلا معارك !



الأحد 29 ديسمبر 2024 12:00 م

لماذا يجب وضع خطة عملية للمذاكرة؟ لأن المذاكرة تعتبر المذاكرة جزءاً أساسياً من حياة الطلاب، إذ تشكل الوسيلة الرئيسية للتحصيل العلمي والنجاح الأكاديمي. ومع ذلك، يواجه العديد من الطلاب تحديات كبيرة تجعل من عملية المذاكرة تجربة مرهقة ومحفوفة بالتوتر. تهدف هذه المقالة إلى تقديم "خطة عملية للمذاكرة" تساعد الطلاب على تحقيق أهدافهم الدراسية بسهولة وفعالية، ودون الدخول في صراعات داخلية أو معوقات تؤثر على أدائهم. المذاكرة واحدة من أهم الأدوات التي يمتلكها الطالب لتحقيق النجاح الأكاديمي في عالم الدراسة والتعلم، ومع تعدد الأساليب والتقنيات المتاحة، تزداد الحاجة لوضع خطة عملية للمذاكرة ويصبح من الضروري فهم الطرق الصحيحة للمذاكرة التي تساعد في تحقيق أقصى استفادة من الوقت والجهد المخصصين للدراسة. من خلال هذا المقال، سنستكشف مفهوم المذاكرة الصحيحة، وطرقها ووسائلها، ونقدم نصائح وإرشادات عملية تساعد الطلاب على تطوير خطط وأساليب فعّالة للمذاكرة. إذا وقفت هذه الأيام في شرفتك قليلاً فستتنامى إلى مسامعك من هنا وهناك أصوات متداخلة تحملهما مشتركا وتنادي وتوصي بشيء واحد تقريبا وهو المذاكرة. ذاكر يا ولدي، أما كفك لعبا؟ الامتحان بعد يومين لكن كل هذا من دون أن نسمع عن وضع خطة عملية للمذاكرة لمساعدة الابناء على التركيز والمذاكرة بطريقة صحيحة. ولعلها من المناسبات التي تتحد في إحيائها ملايين الأسر على مستوى الوطن العربي بل العالم كله تقريبا، وعلى اختلاف المراحل العمرية لأبناء تلك الأسر ولكل أسرة من تلك الملايين نهدي خلاصات بعض التجارب العلمية والشخصية والبحثية من أجل وضع خطة عملية للمذاكرة نعتمدها في حياتنا الدراسية للاستعداد لامتحان يكرم فيه أبناءنا، ويحققون مستويات مرضية.

## ماهية المذاكرة؟

قبل أن نضع خطة عملية للمذاكرة يجب أن نعرف أولا ماهية المذاكرة؟ تعريف و معنى مذاكرة في معجم المعاني الجامع: مُذَاكِرَةٌ: (اسم) مُذَاكِرَةٌ: مصدر ذَاكَرَ [و يقال مُذَاكِرَةٌ تُنَايِبَةٌ : أي مُحَادَثَةٌ، تَشَاوُرٌ، تَدَاوُلٌ] المذاكرة هي العملية التي يقوم من خلالها الطلاب بمراجعة واستيعاب المعلومات التي تم تعلمها في الفصل أو من خلال مصادر أخرى. تُعد المذاكرة جزءاً أساسياً من العملية التعليمية، حيث تساعد على تعزيز الفهم والاحتفاظ بالمعلومات لفترات أطول. تختلف أساليب المذاكرة من طالب لآخر، ولكن الهدف النهائي هو الوصول إلى مستوى عالٍ من الفهم الذي يسمح للطلاب بتطبيق ما تعلمه في الامتحانات والحياة العملية. والمذاكرة هي تكرار المواد التعليمية لفهمها وحفظها، مما يساعد في التحضير للاختبارات والمهام الدراسية. وهي ليست قراءة للمعلومات وحفظها بالتلقين فحسب، بل هي مجموعة من الاستراتيجيات اللازمة لاتباعها للوصول إلى دراسة كفؤة من دون نسيان المعلومات التي حفظتها أو فهمتها، فللدراسة طرق صحيحة تساعد وتسهل الأمر على طالب العلم وتجعله يستوعب المناهج بشكل أفضل من طرق أخرى، ولا تكون بالضرورة لأوقات طويلة، وتالياً سنذكر أهم هذه الطرق. وتعتبر المذاكرة فعالة عندما تكون موجّهة ومنظمة، إذ تساهم في تحسين أداء الطلاب الأكاديمي بشكل ملحوظ. وقد أظهرت الدراسات أن الطلاب الذين يخصصون وقتاً منتظماً للمذاكرة يكونون أكثر قدرة على فهم المواد واسترجاعها عند الحاجة، مقارنةً بمن يذاكرون بشكل عشوائي أو غير منتظم.

## كيفية المذاكرة الناجحة

لكي تكون المذاكرة ناجحة، يجب أن تكون مستندة إلى "خطة عملية للمذاكرة" تضمن استغلال الوقت والجهد بشكل مثالي؛ هناك عدة خطوات يمكن اتباعها لتحقيق ذلك:

### التخطيط الجيد:

من المهم جداً وضع خطة عملية للمذاكرة، لكن قبل ذلك يجب وضع جدول زمني يومي أو أسبوعي يحدد فترات المذاكرة لكل مادة. يتيح هذا الجدول للطلاب معرفة ما يجب عليهم إنجازه في كل جلسة مذاكرة، مما يقلل من التشتت ويزيد من التركيز.

## اختيار المكان المناسب:

البيئة المحيطة تلعب دورًا كبيرًا في فعالية المذاكرة، وفي وضع خطة عملية للمذاكرة، ومن أجل ذلك يجب أن يكون المكان هادئًا ومريحًا وخاليًا من المشتتات

كما يُفضل أن يكون المكان جيد التهوية والإضاءة

## تحديد الأهداف:

لوضع خطة عملية للمذاكرة وقبل بدء المذاكرة، يجب على الطالب تحديد أهداف واضحة لكل جلسة يمكن أن تكون هذه الأهداف على شكل إتمام فصل معين، فهم موضوع معين، أو حل مجموعة من الأسئلة

## التنوع في الأساليب:

لوضع خطة عملية للمذاكرة تكون محكمة البناء والإعداد، من الأفضل عدم الاعتماد على أسلوب واحد في المذاكرة، مثل القراءة فقط يمكن استخدام أساليب متنوعة مثل التلخيص، الطول التفاعلية، والمذاكرة الجماعية، مما يساعد على تعزيز الفهم وتثبيت المعلومات

## الاستراحة المتقطعة:

من الضروري أخذ فترات راحة قصيرة خلال جلسات المذاكرة الطويلة

تساعد هذه الاستراحات على تجديد الطاقة وتحسين التركيز وتعتبر راحة الجسم وراحة العقل من أهم عناصر أي خطة عملية للمذاكرة

## 4 خطوات لتنظيم وقت المذاكرة

أحد أهم العوامل المؤثرة في إعداد أي خطة عملية للمذاكرة تنظيم المهام وتوزيعها على الأوقات، الأمر الذي يعد سببا جوهريا في نجاح تأدية هذه المهام، وتنظيم وقت المذاكرة يعد أمرا هاما في استفادة الطالب من التحصيل، ونجاحه في أداء مهامه والانتهاء منها دون تقصير أو انقاص

ولهذا فلا بد من تعويد الابن/ الابنة على قواعد تنظيم الوقت وممارستها؛ وهناك خطوات محددة ومتتالية لتنظيم وقت المذاكرة وهي:

1. تقسيم عدد الساعات المتاحة على عدد المواد، سواء بالتساوي -إذا كانت المواد كلها على نفس الدرجة من الأهمية؛ مثلا من حيث عدد الدرجات الخاصة بكل مادة بالنسبة للمجموع الكلي- أو أن تكون إحدى المواد تحتاج إلى اهتمام خاص؛ سواء لارتفاع درجاتها أو لكونها تحتاج إلى مجهود خاص في مذاكرتها لصعوبتها
2. يتم توزيع الساعات المتاحة لكل مادة على أيام الأسبوع المتاحة (مع احتساب وقت الراحة) سواء بالتساوي؛ بحيث يكون ساعة يوميا للمادة، أو يمكن تحديد ساعة ونصف أو ساعتين إذا كانت المادة يحتاج استيعابها إلى أكثر من ذلك، وتوزع على أيام الأسبوع
3. بعد ذلك يتم التنسيق بين ساعات المذاكرة في اليوم الواحد؛ بحيث توجد فترات راحة بينية تصل إلى 15 دقيقة بين كل مادة وأخرى؛ من أجل الاستعداد الذهني لبداية المادة الجديدة
- وأيضا يُراعى ترتيب المواد في اليوم؛ بحيث توضع في أول اليوم المواد التي تحتاج إلى التركيز والانتباه، وتوضع في آخر اليوم المواد التي تنشط الذهن أو التي يجبها الشخص ولا تحتاج منه إلى مجهود كبير
4. يراعى أن تتم عملية المراجعة للمواد التي تم استذكارها بشكل دوري؛ حتى لا يتم نسيانها وذلك بتنظيم المراجعة في يوم محدد من الأسبوع

## كيف تضع خطة عملية للمذاكرة؟

إعداد "خطة عملية للمذاكرة" يتطلب التزامًا وتنظيمًا دقيقين؛ إليك بعض الخطوات التي تساعدك على إعداد خطة فعالة:

### تحليل الجدول الدراسي:

ابدأ بمراجعة جدولك الدراسي وتحديد المواد الأكثر أهمية أو تلك التي تحتاج إلى المزيد من التركيز هذا التحليل يساعدك على تخصيص الوقت المناسب لكل مادة

### تحديد الأوقات المثلى للمذاكرة:

لكل شخص أوقات معينة يكون فيها أكثر نشاطًا وتركيزًا حاول تحديد الأوقات التي تكون فيها في أفضل حالاتك الذهنية واستخدمها للمذاكرة

### تنظيم المواد الدراسية:

قبل البدء في وضع خطة عملية للمذاكرة وقبل البدء في المذاكرة من الأساس، تأكد من تنظيم جميع المواد الدراسية التي تحتاجها يمكن استخدام دفاتر ملاحظات، بطاقات فهرسة، أو تطبيقات إلكترونية لتسهيل هذه العملية

### تحديد الأولويات:

في بعض الأحيان، قد تواجه ضيقًا في الوقت يتطلب منك التركيز على المواد الأكثر أهمية أو تلك التي تحتاج إلى تحسين مستواك فيها بشكل أسرع تحديد الأولويات يساعدك على الاستفادة القصوى من وقتك

### مراجعة دورية للخطة:

وضع خطة عملية للمذاكرة لا يعني أنها غير قابلة للتغيير، فيمكن أن تتغير الظروف خلال الفصل الدراسي، لذا من المهم مراجعة خطتك بانتظام وتعديلها حسب الحاجة

قد يتطلب ذلك تقليل الوقت المخصص لمادة معينة أو زيادة الجهود في مادة أخرى

### الطرق الحديثة في الدراسة والمذاكرة

تطورت أساليب المذاكرة والدراسة بشكل كبير مع تطور التكنولوجيا وظهور الأدوات الحديثة؛ فيما يلي بعض الطرق الحديثة التي يمكن

### تضمينها في "خطة عملية للمذاكرة":

#### استخدام التطبيقات التعليمية:

هناك العديد من التطبيقات المتاحة التي تساعد في تنظيم المذاكرة وتحسين الفهم تطبيقات مثل "Quizlet" و"Evernote" تساعد في حفظ الملاحظات وإنشاء بطاقات تعليمية فعّالة

#### الدراسة عبر الفيديوها التعليمية:

توفر منصات مثل "YouTube" و"Khan Academy" محتوى تعليميًا مجانيًا يغطي مجموعة واسعة من الموضوعات مشاهدة الفيديوهات التعليمية يمكن أن يكون مفيدًا للغاية خاصة في المواد العلمية التي تتطلب شرحًا بصريًا

#### التعلم التفاعلي:

توفر بعض المنصات مثل "Coursera" و"EdX" دورات تعليمية تفاعلية تشمل اختبارات وتمارين تساهم في تعزيز الفهم

يمكن للطلاب الانضمام إلى هذه الدورات كجزء من خطتهم الدراسية

#### المذاكرة الجماعية عبر الإنترنت:

يمكن للطلاب الانضمام إلى مجموعات دراسية عبر الإنترنت، سواء على وسائل التواصل الاجتماعي أو من خلال منصات مخصصة مثل "Google Classroom".

المذاكرة الجماعية تساعد في تبادل الأفكار وتعزيز الفهم من خلال النقاشات

#### 4 طرق مثبتة علمياً لمذاكرة سهلة وذاكرة حاضرة

إليك أربع طرق أثبتت الدراسات العلمية فعاليتها في تحسين المذاكرة وتعزيز الذاكرة:

#### الطريقة الأولى: التكرار المتباعد

تعتمد هذه الطريقة على تكرار المعلومة على فترات زمنية متباعدة. أثبتت الأبحاث أن هذا الأسلوب يساعد في تعزيز الذاكرة طويلة الأمد ويقلل من النسيان.

#### الطريقة الثانية: استخدام الخرائط الذهنية

الخرائط الذهنية هي طريقة بصرية لتنظيم المعلومات تربط الأفكار ببعضها البعض من خلال مخططات وشبكات. هذه الطريقة تُسهل على الدماغ تذكر المعلومات من خلال الربط بين الأفكار.

#### الطريقة الثالثة: التصور الذهني

يرتكز هذا الأسلوب على تصور المعلومات بشكل بصري في العقل، مما يسهل تذكرها لاحقاً. على سبيل المثال، يمكن تصور المعلومات على شكل صور أو قصص مرتبطة بالموضوع.

#### الطريقة الرابعة: توظيف التعلم النشط

يشمل هذا الأسلوب الانخراط في أنشطة عملية ترتبط بالمعلومات التي يتم مذاكرتها. قد تشمل هذه الأنشطة الكتابة، التحدث، أو التدريس لشخص آخر، مما يعزز الفهم ويقوي الذاكرة.

#### التركيز ودوره في المذاكرة الناجحة

التركيز هو استجماع للطاقة والقدرات والاهتمام والانتباه لصالح أمر معين، ولا شك أن هناك جهداً مطلوباً لتحقيق هذا الاستجماع وحشده. ومن أجل وضع خطة عملية للمذاكرة نحتاج إلى تركيز كبير.

عملية التذكر مبنية بشكل أساسي على الانتباه، وهو ما يختلف من طفل لآخر بل من شخص لآخر، ويقل تدريجياً كلما كبر الطفل. وبشكل عام فمسألة استحضار الانتباه -ومن ثم التركيز- في التحصيل بالتحديد تكمن في استخدام طرق في المذاكرة يوظف فيها أكبر عدد من الحواس؛ فيمكن مثلاً الكتابة أو رفع الصوت أو غير ذلك، وهو ما يتطلب الإرادة لتحقيقه.

وبسبب غياب تلك الإرادة أحياناً لدى الأطفال وعدم قدرتهم أحياناً أخرى على استحضار الانتباه والتركيز دون تدخل خارجي لعدم توفر الإرادة الكافية؛ فلا بد من معاونته الطفل على التركيز؛ إذ يحدث للطفل في بداية دخول المرحلة الابتدائية نوع من الارتباك والتشتت بسبب كم المواد وكم الكراسات والواجبات المفترض أن يتذكرها.

فعلى سبيل المثال فإن طفل السادسة مدة انتباهه قصيرة تتراوح بين 6 : 12 دقيقة، فهو لا يستطيع أن يركز اهتمامه في موضوع واحد إلا هذه الفترة، وعليه فإن مدى انتباهه أيضاً قليل.

والمقصود بمدى الانتباه هو عدد الموضوعات التي يستطيع الفرد أن يحتفظ بها في بؤرة الاهتمام في وقت واحد ويتطور الأمر تدريجياً، وهذا أمر طبيعي نتيجة للنمو الطبيعي للعمليات العقلية العليا التي تحدث له حلاً لمشكلة التركيز.

#### 6 آليات للتركيز في المذاكرة

في إطار وضع خطة عملية للمذاكرة وإعانة الطفل على مسألة التركيز لا بد من اتباع آليات معينة كما يلي:

1. البعد عن التشتت، وتخصيص مكان للمذاكرة بحيث لا يكون مكتبه أمام مدخل باب حجرته فينتبه لكل حركة خارج الحجرة.
2. توضيح ما يجب إنجازه في كلمات محددة واضحة؛ كأن يقول له العربي: سوف تخرج كراسة الحساب وتقوم بحل صفحة كذا أولاً، ثم يعزز ما ينجزه بالتقيل أو الاحتضان أو التصفيق.
3. توفير وقت للراحة، لا بد من تخصيص وقت للراحة بين كل مادة وأخرى لا تتجاوز عشر دقائق.
4. ولتحسين التذكر يمكن الاعتماد على: التطابق والتجانس: أي تجميع المعلومات وفق أوجه التطابق والانسجام بينها، كأن يعرف مثلاً الشهور المؤلف من 30 يوماً.
5. وعن طريق بعض الألعاب، مثل: أن تضع بعض الأشياء على منضدة يراها لمدة دقيقة مثلاً، ثم تغطيها وتطلب منه أن يتذكر هذه الأشياء.
6. عند أداء مهمة ما -ولأنخذ مثلاً المذاكرة- يجب إثارة وتنبه حواس الطفل كلها لأداء هذه المهمة وتخفيف مشتتات كل حاسة، وذلك

#### كما يلي:

#### حاسة البصر

يجب أن يتم التواصل مع الطفل بعينين منبهتين تركزان في عينيه مباشرة ولا تسمح بتشتتتهما هنا أو هناك، وهو ما يسمى (eye to eye contact)؛ أي اتصال عيون طرفي العملية طيلة الوقت الذي يجري فيه الإرسال والاستقبال بينهما. يجب أن يكون مكتبه فارغاً من المشتتات البصرية من أشياء ملونة أو براقية أو ألعاب، مع تقليل الأدوات المكتبية المستخدمة قدر المستطاع، وخاصة المزركرة أو التي تحدث أصواتاً أو التي بها أزرار يمكن أن يصرف الوقت في ضغطها لفتحها وغلقها... إلخ. ويفضل أن يكون مكتبه موجهاً للحائط، مع الحرص على تقليل المثيرات المحسوسة بالمكان وما يلفت النظر؛ ككرسي دوار أو متأرجح أو غير ذلك.

#### حاسة السمع

يجب أن تتم المهمة بشكل جهري كالقراءة مثلاً، مع تغيير نغمات الصوت وانفعالاته بشكل يجذب الانتباه ويمتدح في الوقت نفسه. يجب خلو المكان من أي مشتتات سمعية أو أشياء تصدر أصواتاً ولو حتى غطاء القلم الذي ينضغط فيحدث صوتاً... وهكذا. يجب إعداد ملخص بعد الانتهاء من كل جزئية تم شرحها واسترجاع ملخصها مرة أخرى، ثم سؤاله عما استوعبه أو فهمه أو استمتع به مما قيل.

#### حاسة اللمس

يجب أن يتم التواصل باللمس عن طريق الربت أو التلميس على الشعر أو اليدين كل فترة لتنبه حاسة اللمس أيضاً والنتيجة: تلجيم نشاط الطفل، ولكن دون قسوة... فقط بإزالة المشتتات.

6. يجب تقليص فترات الجلوس بهذه الطريقة إلى 15 دقيقة مثلا، مع جعل فترات تُعَدل ضعف المدة بين كل جلسة وأخرى تقضى كلها في مجهود حركي وليس مشاهدة تلفاز أو تسلية تتطلب الراحة والاسترخاء؛ وذلك لتفريغ الطاقة المكبوتة في فترة المذاكرة □ ونعطي مثلا للمجهود الحركي، مثل: تمرينات رياضية، شراء شيء، جري في المكان، أو أي لعبة يحبها وتتطلب مجهودا حركيا □

#### خلاصة

تُعدّ مسألة إعداد "خطة عملية للمذاكرة" أمراً ضرورياً للطلاب الذين يسعون لتحقيق النجاح الأكاديمي دون المعاناة من التوتر والضغط □ من خلال اتباع النصائح والخطوات المذكورة، يمكن للطلاب تحسين تجربتهم في المذاكرة، مما يؤدي إلى تحقيق نتائج أفضل وفهم أعمق للمواد الدراسية □

لا تنس أن تُراجع خطتك بانتظام وتُعدلها حسب الحاجة لضمان تحقيق أفضل النتائج □ إنَّ اتباع الطرق الحديثة والمثبتة علمياً في المذاكرة سيساعدك بلا شك على الحفاظ على ذاكرة حاضرة ومستعدة لاستقبال المعلومات في أي وقت □