



طريقك إلى التفوق

استراتيجيات الدراسة الناجحة

By : Hedaya

All rights reserved for Hedaya

[Http://sarayablog.net](http://sarayablog.net)

2009

المحتوى المحتوى المحتوى

توطئة

رغم القلق والخوف يمكن لموسم
الامتحانات أن ييثر بالسلام
والأمان!

تعريف الخوف عموماً؟

هل يمكن تحديد الأسباب التي
تؤدي للخوف؟

ما هي أهم الأعراض المصاحبة
لحالة الخوف والقلق؟

كيف يمكن للطالب أو الطالبة
التغلب على هذا القلق؟

نصائح للاستذكار مُستوحاة من
دورة "كن متفوقاً"

كيف تصل إلى النجاح؟

معوّقات الاستذكار الجيد

كيف تذاكر؟!..

توطئة :



قال الإمام أحمد

الناس مُحتَاجُونَ إلى العِلْمِ أكثرَ مِن حاجتهم إلى الطعام والشراب؛
لأن الطعام والشراب يُحتَاج إليه في اليوم مرة أو مرتين، والعِلْمُ يُحتَاج إليه
بَعْدَ الأنفَاس.

رغم القلق والخوف : يمكن لموسم الامتحانات أن يبشر بالسلام والأمان!!



مع بداية موسم الامتحانات تبدأ حالة من القلق تدب في قلوب الطلاب وذويهم.. وتتميز هذه الفترة بالخوف الشديد.. والتوقع بحدوث أشياء أو نتائج غير مرضية..

والقلق الذي يعتري بعض الطلاب قبيل بدء الامتحانات لا يعدو كونه حالة انفعالية تصيب الممتحن.. وتكون مصحوبة بالتوتر والتحفز وحدة الانفعال والانشغالات العقلية.

مما يؤثر ذلك سلباً على إمكانية التركيز.. وفي كثير من الأحيان يكون ذلك أمراً عادياً مطلوباً لتحقيق دفعة نحو العمل والإنجاز المثمر.

تعريف الخوف عموماً؟

الخوف هو رد فعل طبيعي، يقوم به الجسم عند وجود أي خطر ما، ولكن إذا زاد عن حده يسمى بالتوتر أو القلق، وإذا وصل إلى مرحلة الانهيار يسمى **Panic attack**.

هل يمكن تحديد الأسباب التي تؤدي للخوف؟

- أسباب شخصية:

حيث يكون الطالب حساساً جداً بحيث يصعب عليه تحمل الضغوطات الشديدة وهذه حالات نادرة لذلك.

- أسباب خاصة بالمدرسة:

وهي كون المدرسة تجعل الامتحانات تجربة فيها الكثير من التحديات والصعوبات للطالب غير المفهومة، وتعتمد على الامتحان بشكل كلي لتحديد مستوى الطالب من غير وجود تقييم شفوي له، الأمر الذي يضع الطالب في جو فيه الكثير من الرهبة والخوف والتوتر .

- أسباب خاصة بالعائلة:

- * وهي الضغط الشديد على الابن أو أثناء فترة الامتحان، والوعيد بأن الفشل في الامتحانات يتبعه عقوبة شديدة وتوبيخ شديد.
- * أيضاً عدم متابعة الطالب لدروسه طوال السنة، وترك كمية كبيرة من المعلومات إلى الأيام الأخيرة قبل الامتحان.
- * إضافة إلى أمر مهم جداً وهو مقارنة الطالب بإخوانه المتفوقين والتقليل من شأنه.



- أسباب خاصة بالمادة :

- ففي بعض الأحيان تكون بعض المواد شديدة الصعوبة على الطالب أو لا يكون تحصيله فيها بالمستوى الذي يرضيه.


ما هي أهم الأعراض المصاحبة لحالة الخوف والقلق؟


بعض الطلاب يعاني من أعراض فيزيائية مثل الصداع الشديد والغثيان والدوخة والشعور بالحرارة والتعرق المستمر وأحياناً بالإغماء.


بعضهم يعاني من أعراض أكثر شدة مثل اضطرابات نفسية تصاحب الفيزيائية مثل اضطراب نفسي شديد كنوبات البكاء العالية من دون سبب والشعور بالهيجان وعدم الاستقرار والتركيز والتوتر الشديد.


والمشكلة تكون هنا عندما يؤثر هذا القلق على القدرة على التفكير والإجابة الصحيحة ويصاب الطالب بتضارب في الأفكار تفقده القدرة على الإجابة عن أسئلة الامتحان أو يصاب بالانهيار التام وهذه حالات نادرة جداً حيث معظم أن الطلاب يتغلبون على هذا القلق ويستطيعون التعامل معه.

كيف يمكن للطالب أو الطالبة التغلب على هذا القلق؟

 بالاستعداد الجيد للامتحانات عن طريق الدراسة المسبقة الجيدة المنتظمة طوال أيام السنة الدراسية وعدم تأجيل الدراسة إلى الأيام الأخيرة قبل الامتحانات.

 على الطالب أن يضع نفسه في امتحانات متكررة يجريها على نفسه في المنزل، مثل أن يحاول حل كثير من أسئلة الامتحانات السابقة في وقت محدد حتى يتعود على جو الامتحانات ويصبح مهياً لهذا الجو قبل الامتحان النهائي.

 ضرورة تأمين حياة صحية أو نمط صحي جيد وخاصة في فترة الامتحان – كالحصول على ساعات نوم كافية والتغذية الجيدة الصحية عن طريق وجبات الطعام المتوازنة والصحية ومراعاة ضرورة ترك ساعة يومياً لعمل رياضة يفضلها الطالب كالمشي أو الجري أو السباحة، وأيضاً ترك وقت للترفيه عن نفسه سواء مع الأصدقاء أو العائلة بحيث لا يتعارض مع ساعات الدراسة والاستذكار.

 على الطالب أن يفكر بطريقة إيجابية قبل الامتحان مثل أن يقول لنفسه «لقد درست جيداً لذا سوف أستطيع اجتياز هذا الامتحان وإجابته بسهولة تامة محاولة السيطرة على الأفكار التي تكون مصحوبة بالكثير من الخوف والقلق وإيقافها مثل مقارنة الطالب لنفسه بزملائه الآخرين أو تفكيره ماذا سيقول عنه الآخرون عند فشله في الامتحانات .

قبل النوم ضرورة التأكد من تحضير الأدوات اللازمة للامتحان كالأقلام والأوراق، الأدوات الخاصة بالامتحان والتأكد من موعد الامتحان ومكانه.



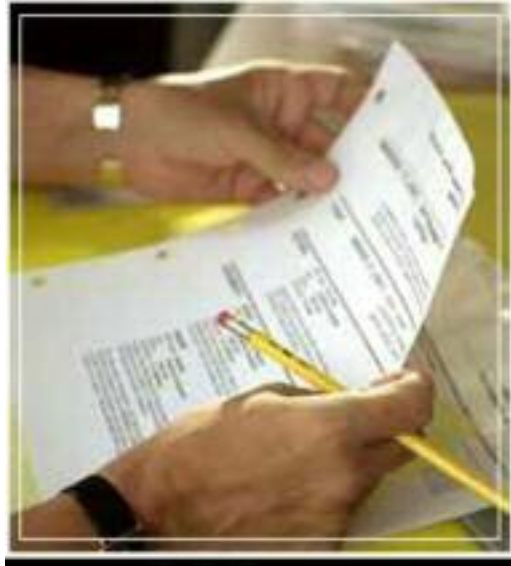
حاول أن تحصل على ساعات النوم الكافية قبل الامتحان مع وضع المنبه لإيقاظ الطالب في الوقت المناسب.

الذهاب للامتحان في الوقت المناسب، وذلك لا يكون مبكراً جداً أو متأخراً في الوصول إلى اللحظة الأخيرة.

عدم التحدث مع زملائه الطلاب في موضوع الامتحان أو المادة التي سيقدم فيها الامتحان مباشرة قبل دخول الامتحان

يجب أن تكون قاعة الامتحان في مكان هادئ بعيداً عن الضجيج أو ما يقطع حبل تفكير الطلاب .

عند توزيع أوراق الامتحان على الطالب أن يحاول الاسترخاء عن طريق أخذ نفس عميق وإخراجه ببطء من ٥ - ١٠ مرات



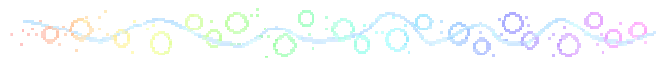
على الطالب قراءة أسئلة الامتحان بتركيز وتعمق والاستفسار من الملاحظ عن الأسئلة المبهمة أو غير الواضحة .

ركز في إجابة الأسئلة الخاصة بك وعدم التركيز على ما يفعله غيرك من الطلاب أثناء الامتحان.

إذا شعر الطالب بالتوتر عليه أن يمد يديه ورجليه عدة دقائق وأن يعيد تمرين التنفس ويفكر بطريقة إيجابية بأنه يستطيع الإجابة عن هذه الأسئلة.

إذا كانت الأسئلة صعبة – على الطالب أن يبدأ بالأسئلة التي يعرف إجابتها ويترك الأسئلة الصعبة لما بعد ذلك.

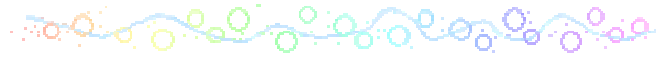
عند الانتهاء من الامتحان أعط نفسك فرصة كافية من الترفيه مع أصدقائك أو عائلتك قبل البدء بالدراسة للامتحان التالي .



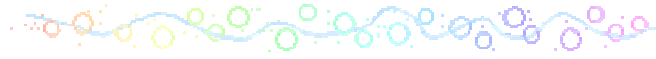
نصائح للاستذكار

مُستوحاة من دورة "كن متفوقاً"

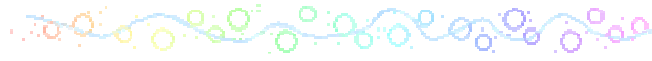
التفوق والتميز هو بغية كل طالب علم يسعى إليه حثيثاً باذلاً كل جهد للوصول إليه ومن خلاله يستطيع تحقيق كل هدف وأمنية وهناك العديد من المهارات الدراسية التي يجب أن يكتسبها ويمارسها بصورة دائمة حتى يصل لما يريد وهذه ثمة نصائح وخبرات ننشرها لكم في رحلة سريعة، متمنين لكم المتعة والفائدة.



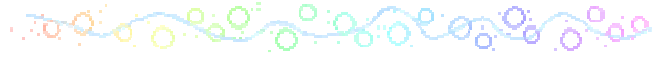
تحمل مسؤولية نفسك



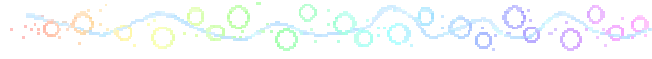
"العقول العظيمة تمتلك أهدافاً واضحة، بينما غيرها لا يمتلك إلا الأمنيات" .. واشنطن آرفنج
في السنوات الأولى من دراستك؛ أي في المرحلة الابتدائية غالباً ما كنت تشعر أنك تفعل أشياء تُملى عليك من قِبَل أشخاص آخرين، وتحت إشرافهم كالأبوين أو أحد أفراد الأسرة، ولكن في المراحل الدراسية العليا كالمتوسطة والثانوية والجامعية، عليك أن تتحمل مسؤولياتك تجاه نفسك، فهذه فرصتك لتطوير نفسك لتكون شخصاً ذاتي الدافعية.



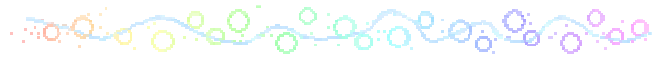
حدد هدفك



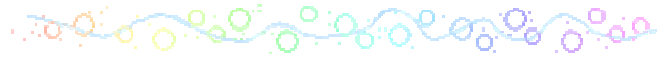
فليس المسلم من يتخبط خط عشواء، ويدرس ولا يدري لماذا يدرس، ويتخصص في مجال ولا يدري لماذا يتخصص، وليس له في ذلك مقصد ولا غاية، لأن ذلك عبث يتنزه عنه الفرد المسلم، يقول سبحانه: { قُلْ إِنَّ صَلَاتِي وَنُسُكِي وَمَحْيَايَ وَمَمَاتِي لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ لَا شَرِيكَ لَهُ وَبِذَلِكَ أُمِرْتُ وَأَنَا أَوَّلُ الْمُسْلِمِينَ } فهدف العبد هو إرضاء الله وتحصيل ما يستعين به على طاعة الله، وخدمة أمة الإسلام، ودفع أسباب الضعف والخور عنها.



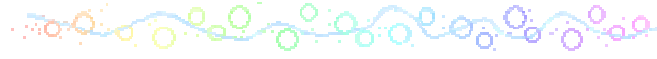
ارتق بنفسك



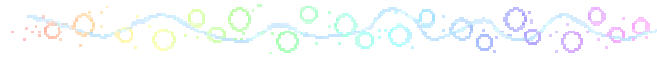
إن السعي للتعلم مما يحثه الشرع الحكيم، ومما تتطلبه أمور الحياة. إن من أهم جوانب إصلاح الشخصية المسلمة والارتقاء بالنفس هو التعلم والسعي لبناء عقل واع، لكن ذلك وحده لا يكفي إذ على الطالب أن يسعى كذلك للارتقاء بنفسه إيمانياً وأخلاقياً لأن العلم ما لم يُضبط بإيمان وأدب وخلق، فإن مضرته كثيراً ما تكون أكثر من منفعة.



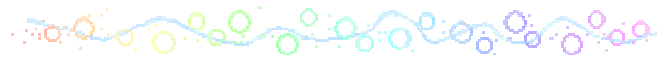
احترام المعلم وتوقيره



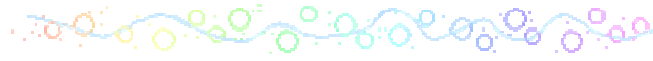
اعلم أن طالب العلم لا ينال العلم ولا ينتفع به إلا بتعظيم العلم وأهله، وتعظيم الأستاذ وتوقيره، يقول شيخ الإسلام ابن تيمية (رحمه الله): **"وإذا كان الرجل قد علمه أستاذه؛ عرف قدر إحسانه إليه وشكره"**، فالحاصل أنه يطلب رضاه ويتجنب سخطه ويمتثل أمره في غير معصية الله تعالى.



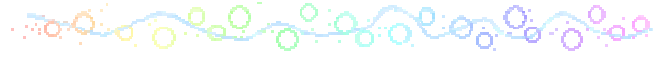
الشريك في تحصيل الدروس



لا شك أن حسن اختيار الشريك في المذاكرة يتوقف عليه الحصول على ثمرة هذه المذاكرة، فعلى الطالب أن يختار المجد وصاحب الطبع المستقيم ويفرّ من المعطل والمكثار (وهو كثير الكلام) والمفسد والفتان.



قبل البدء في الاستذكار



اجتنب الأفكار السلبية

الخوف والقلق والتفكير في أمور مضت أمر لا يفيد، فركز تفكيرك على حاضرك ومستقبل أيامك معتمدة على الله تعالى.

و للجسد دور أيضاً

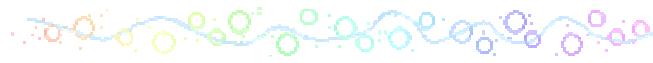
ينبغي الاهتمام بالماء والغذاء الجيد، وقد أثبتت الأبحاث أن المخ يفقد الماء أكثر من أي عضو آخر في الجسم، والغذاء الجيد له دور كبير في القدرة على التركيز والاستيعاب.

تهيئة المكان

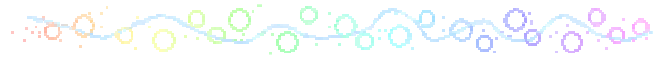
من المفيد أن يكون المكان هادئاً بعيداً عن ضوضاء الراديو والتلفاز والمنزل، وأن يكون صحياً يتوفر فيه الضوء الكافي والتهوية المناسبة، ولا يكون مساعداً على الاسترخاء كحجرة النوم، أو فوق السرير.

المذاكرة وتوزيع الوقت

في أيام المراجعة التي تسبق الاختبارات قم بتقسيم المادة إلى أقسام، ووزعها على أوقات معينة، جزء في الصباح وآخر في المساء، وهكذا، فمن رام العلم جملة ذهب عنه جملة، والقرآن الكريم نزل منجماً ومفرقاً ومن ميزات ذلك سهولة حفظه واستيعابه



أساليب المذاكرة



طريقة الترقيم

فترقيم المعلومات أدعى لاسترجاعها، كما أنه أدعى لترتيب المعلومة في الذهن، ومن ثم سهولة استرجاعها، وقبل ذلك سهولة استيعابها

ضع لنفسك أسئلة

قد تمر عليك بين ثنايا الكتاب معلومات من الممكن أن ترد في الاختبار، لذا ضع لها أسئلة جانبية، ولا تنس كتابة ذلك بالقلم الرصاص، وفي حواشي الكتاب، حتى يكون مرتباً منظماً.

ضع بعض التخمينات الذكية للأسئلة، ثم قم بتعديلها على ضوء ما تقرأه، فالافتراضات تحافظ على تركيزنا عند القراءة، وتجعلنا نشعر بالإثارة عندما تتحقق تصوراتنا لما قرأناه أو سمعناه فيما بعد.







استخدام علامات وإشارات المؤلف

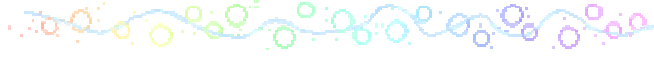
إحدى الطرق لتحديد الأفكار التفصيلية الهامة، والتأكد من فرز الأفكار الرئيسية، بالإضافة إلى العنوان الرئيس الذي يعطي دلالة على الأفكار الرئيسية هي الانتباه إلى العلامات والدلائل الموجودة في الكتاب المدرسي، وهي نوعان دلائل بصرية، ودلائل فعلية.

الدلائل البصرية:

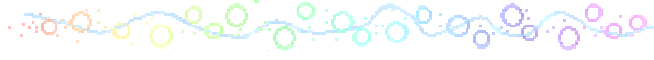
- * الكلمات التي يوجد أسفلها خط.
- * الكلمات المكتوبة بخط سميك عن بقية الكلمات.
- * المعلومات المدونة في جداول.
- * الجمل المدونة في أطر ملونة.
- * الكلمات المكتوبة بخط ملون.
- * الجمل التي تحمل أرقاماً متسلسلة.

لا بد من الانتباه إلى بعض الكلمات التي تربط الجمل، وهذه الروابط تساعد كثيراً في فهم المعاني، وفهم العلاقات بين الجمل، ويمكن تقسيم عبارات الربط إلى ما يلي:

- عبارات التعداد: مثل أولاً، ثانياً 
- عبارات التلخيص: وخلاصة القول، وباختصار 
- عبارات الاستدراك: ولكن، وبالرغم من ذلك 
- عبارات الاستطراد: بالإضافة إلى هذا 
- عبارات التوضيح: وكمثال على ذلك 
- عبارات السببية والمقارنة: وسبب ذلك، والفرق بين 



كيف تذاكر وتحفظ المعلومات لأطول فترة



طريقة البيغاء

وهي الاعتماد على إعادة المعلومات عدة مرات حتى يتم حفظها، لكن يعيب هذا الأسلوب، أن المعلومات التي تُحفظ وقت القلق والاضطراب النفسي قد تُنسى، وهذا لا يعني أن هذه الطريقة فاشلة، ولكن يجب أن تطور هذا الأسلوب، وتستخدم وسائل أخرى مدعمة له، مثل قوة التخيل والربط التسلسلي وطرق أخرى مختلفة.

طريقة التخيل

هي عملية تكوين صورة عقلية لشيء تم ملاحظته. تخيل أنك ترى العالم من خلال عين مخرج سينمائي، حينذاك كل شيء سيأخذ بعداً بصرياً وحركياً وسمعياً، مما سيعمل على دعم وتعزيز قوة الذاكرة.

طريقة الربط الذهني

إحدى الطرق المتفرعة من قوة التخيل، وهي أشبه ما تكون بالحبيل الذي يربط به الحيوانات السائبة، فهي إن لم تُربط فنّها ستتفلت، وكذلك المعلومات لابد من ربطها ببعضها أو بأمر أخرى.

مثال:

لحفظ اسم كتاب والمؤلف، بالإمكان تكوين جملة من خلاله، مثلا ياقوت الحموي وضع معجم البلدان، ولحفظه نقول:
(ياقوت حمى معجم البلدان).

أخيراً الجد الجد ولا تيأس

الجد طريق المجد، وليس هناك وقت للخور في حياة المسلم، والطالبة أيضا في هذا المضمار ليس لديها أي كلمات في قاموس حياتها التعليمية تقبل الخور والكسل.

كيف تصل إلى النجاح؟

هذه ١٠ طرق توصلكم إلى النجاح بإذن الله تعالى:

- ❑ أبدأ يومك بالآذكار واحرص على الصلاة في وقتها حتى يبارك الله يومك.
- ❑ كن واثقا من نفسك وتوكل على الله أثناء المذاكرة.
- ❑ ضع بين عينيك الطموح والتخطيط للمستقبل وقل: أنا أستطيع أن أتفوق.. أنا أستحق الامتياز.
- ❑ لا تلتفت إلى ما يشوش على تركيزك في الفصل أثناء الشرح.
- ❑ أسأل المدرس وزملائك المتفوقين داخل وخارج الفصل ولا تخجل من الاستفسار.
- ❑ أبدأ بالمذاكرة مبكراً ولا تعتد السهر فإنه يضعف الذاكرة.
- ❑ صاحب الأخيار المتميزين ولا ترافق أصدقاء السوء.
- ❑ هبئ لنفسك جواً مناسباً للدراسة.
- ❑ المذاكرة اليومية تساعدك للاستعداد الجيد وتحقيق النتيجة المرضية، فاحرص عليها دائماً.

ملحوظة:


النجاح في امتحان الآخرة هو النجاح الحقيقي،


والفوز برضا الله هو الفوز المنشود


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:

 تراكم الدروس وعدم القدرة على تنظيم وقتك لالتهاء منها.

 كراهية بعض المواد الدراسية، وتصديق الفاشلين الذين يخوفونك منها ويصورونها لك على أنها (بعبع) لا يمكن التغلب عليه.

 أصدقاء السوء الذين يضيعون وقتك في اللهو والهراء دون تقدير لأي مسؤولية.

 القلق والتوتر الناتجان عن المشكلات السرية أو العاطفية والتي تشتت الذهن وتضعف من قدرتك على الاستذكار الجيد والتقدم الدراسي.

 عدم القدرة على التركيز أثناء المذاكرة، فتفقد وقتك في التنقل من درس إلى آخر ومن مادة إلى أخرى دون أن تذاكر شيئاً.

كيف تذاكر!

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

القراءة الإجمالية للدرس | الحفظ والمذاكرة | التسميع والمراجعة

أولاً

القراءة الإجمالية للدرس

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

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.

قراءة الدرس إجمالياً وبسرعة قبل الشروع في قراءته تفصيلاً ودراسته بامعان مما يساعد على سرعة الحفظ ويزيد القدرة على التركيز.

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 في أي مادة هي:

احفظ ثم احفظ ثم احفظ

فرغم أهمية الفهم في عملية المذاكرة إلا أنه مهما كانت قدرتك على الفهم فلا بد أن تحفظ المعلومات التي سوف تضعها في الامتحان، وكثير من الطلبة الأذكياء يرجع فشلهم إلى اعتمادهم على الفهم فقط دون الحفظ بعكس بعض الطلبة متوسطي الذكاء الذين استطاعوا التفوق في الامتحانات معتمدين على قدرتهم الفائقة على الحفظ وقليل من الفهم حتى في أدق المواد مثل الرياضيات!! ؟

وفيما يلي إرشادات هامة تساعدك على الحفظ الجيد للمعلومات ومقاومة النسيان:

تعرف على النقاط الرئيسية في الدرس وضع خطأ تحتها وكرر قراءتها حتى تثبت في ذهنك وذاكرتك.

افهم القوانين والقواعد والمعادلات والنظريات... الخ فهماً جيداً ثم احفظها.

ضع أسئلة تلخص أجزاء الدرس المختلفة، ثم أجب عنها كتابة وشفهية.

قسم المواد الطويلة إلى وحدات متماسكة يسهل فهمها وحفظها كوحدة مترابطة.

ثق في نفسك وفي ذاكرتك واحفظ بسرعة.

ثالثاً

التسميع

يعتقد كثير من الطلبة أن قراءة الدرس وفهمه ومحاولة حفظه تكفى، لكنه عندما يحاول إجابة أحد الأسئلة في الامتحانات فإنه يقف حائراً ويقول: (إني أعرفها وأفهمها) لكنه لا يستطيع الإجابة ويرجع ذلك إلى إهماله لعملية التسميع وعدم إدراكه لأهميتها القصوى، وتتمثل أهمية التسميع فيما يلي:

التسميع يكشف لك مواضع ضعفك والأخطاء التي تقع فيها، فهو مرآة لذاكرتك.

هو الوسيلة القوية لتثبيت المعلومات وزيادة القدرة على تذكرها لفترة أطول

أنه علاج ناجح للسرحان ... فالطالب الذي يذاكر بدون تسميع ينسى بعد يوم واحد

كمية تساوى ما ينساه الطالب الذي يقوم بالتسميع بعد ٣٦ يوماً.

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:

التسميع التحريري

وذلك بكتابة النقاط الرئيسية والقوانين والقواعد والرسوم التوضيحية وبياناتها الخ، وينم التأكد مما تكتبه بالرجوع إلى الكتاب، ويجب عند الكتابة للتسميع ألا تهتم بتحسين الخط أو الترتيب والتنظيم، وإنما اكتب بسرعة وبخط كبير حتى تعتاد الجرأة في الكتابة والقدرة على تصحيح أخطائك.

التسميع الشفوي

وهو أسهل وأسرع الطرق، ويجب ملاحظة ما يلي لتحقيق أفضل النتائج:
إذا كنت تسمع لنفسك يجب الرجوع إلى الكتاب في الأجزاء التي لا تتأكد منها.



جمع وترتيب:

HEDAYA

مُدَوِّنة سرايا الدعوة

<http://sarayablog.net>

