إن من فنون مهارة الاستذكار تعلم كيفية التعلم فلا تعتمد على ما تكتسبه في سن الصبا كما يقول في ذلك" هنرى آدمز" "إن ما يعرفه في صباه يستمر معه لوقت قصير أما من يعرف كيف يتعلم فهو الذى يعرف كل شئ"حيث تفهم وتستوعب المبادئ والمهارات التعلم ولتي تأتي بالالتزام بالخطوات المهمة التي تحتاج تتخذها منذ البداية وتتمسك بها فيقول "كونفوشيوس" تعلم الأشياء وكأنك لن تستطيع أتقانها وتشبت بمعرفتها كما لو كنت خائفاً من فقدانها أو ضياعها" لذلك عليك التعلم بكل جدية والالتزام بالمعرفة، مع عقد النية ويقول الكاتب في ذلك"فإذا عقدت النية على الاستذكار وكنت متحمساً لتحقيق أهداف معينة فإن جميع العوامل الأخرى التي تؤثر على مذاكرتك لن يكون لها أثر بل إن إيمانك بالأهمية الفكرة الاستذكار هو المفتاح الأساس للنجاح" ومن المهم أن تكون ذكي في تنظيم أسلوب الاستذكار وقضاء وقت أقصر مع تحقيق نتائج أفضل من خلال النظام وضبط الذات، واجعل لك دافع داخلي وخارجي فالدافع الداخلي ينبع من الداخل مثلاً التحقت بفصل الغناء لأنك تستمتع به من الداخل، اما الدافع الخارجي ينبع من الخارجي مثلاً حين لا تهتم بمادة الأحياء ولكنك مهتم بالمكافآت الخارجية هو أنك ستحظى على النجاح واجتياز الفصل الدراسي فهو يجعلك تجتاز المهام المملة والغير الممتعة وأجعل لك قدوة ونموذج يحتذى به وإذا لم تجد فحاول أن تعثر على نموذج ما ولكي تنجز مهامك اليومية والأسبوعية بكل نشاط عليك بالتطبيق هرم الأهداف وهو رسم هرم تدون اعلى قمته الأهداف طويلة المدى ثم يليه ا الأهداف متوسطة المدى ثم اسفل الهرم الأهداف القصيرة المدى وقم بتغيره كلما تقدمت في الدراسة أو عند تغير الأهداف ولكي تجعل الأهداف جزءاً لايتجزأ من حياتك عليك إتباع هذه الأرشادات بأن تكون واقعيًا عند وضع أهدافك وتوقعاتك ولاتستسلم بسهوله وركز على المناطق التي توفر لك فرصة التقدم وتحسين مستواك وراقب إنجازاتك وحافظ على إعادة ترتيب أهدافك واستخدم المكافأت كمحفزات خارجية ومن جهة اخرى عليك أن تهتم بالتغيرات البسيطة التي تؤدي إلى تحقيق النتائج العظيمة أحدها استخدامك لمبدئ قاعدة باريتو (٨٠-٢٠) وحاول أن تستفيد من الوقت الضائع كما أن السعى وراء الكمال والمثالية صفة نبيلة وعظيمة إلا أنها بسهولة يمكن أن تصبح عادة ملحة لاتستطيع السيطرة عليها والتي يمكن أن تعوق وتقض على استمتاعك بالعمل وبالحياة لتقضي على ذلك وذكر نفسك بالاستمرار بقانون تناقص الغلة إن جهودك الاولية التي تبذلها تؤدي إلى أكبر وأفضل النتائج وكل مجهود يبذل بعد ذلك بصورة متعاقبة يؤدي إلى نتائج أقل نسبياً. فعليك أن تدرك أنه في معظم الحالات ، تكون هذه المهارة نتاج الاستذكار والممارسة ، وليست موهبة فطرية ولد بها ". فهذه المهارة لها شروط لإجادتها وذلك لا يتحقق إلا بتنظيم مجموعة متنوعة في الآراء والخبرات والمستويات يسود بينهم الاحترام المتبادل والتعاون في كيفية توزيع المهام بينهم وفي قيام كل فرد منهم بأداء مهمته على أكمل وجه . ولكي يكتمل ذلك لابد من اختيار المكان الملائم البعيد كل البعد عن المشتتات الذهنية والنفسية وحسن إدارة الوقت بشكل جيد وطريقة تكوين نظام روتيني متنوع بين أخذ قسط من الراحة بجميع أشكالها والمذاكرة . وللعائلة دور مساعد في تحقيق كل ذلك رغم وجود بعض العوائق كتواجد الأطفال ولكن بوضع إدارة جيدة في كيفية اختيار المواد وترتيب الأولويات وإتقان مهارات ما قبل وبعد وأثناء القراءة وأنواعها وأساليبها وتقنياتها في كيفية استرجاع المعلومات وكيفية تقسيم وفهم النصوص وذلك قد يكون عن طريق القراءة السريعة وهذا ما يسمى بالاستعراض أو القراءة الدقيقة وهذا ما يطلق عليه بالتصفح كما يقول أندريه جيد " إن قراءة أحد المؤلفات في رأيي ليس عبارة عن فهم الأفكار التي يحاول الكاتب إيصالها ، وإنما هو رحلة مسلية تقطعها بصحبته " وكذلك أيضا طرق الوصول للمعلومات في حال صعوبة فهم النصوص كاستخدام مصادر إضافية كالشبكة العنكبوتية أو البحث في كتب أخرى والبعد عن جميع ما يسبب التشتت والنسيان ووضع جدول منتظم لتحسين الذاكرة كممارسة القراءة بانتظام وتطبيق المعلومات في الحياة اليومية واسترجاعها من خلال طرح الأسئلة وهذا يجعل من القارئ قارئا نهما ومستمتعا وكما يقول الكاتب "عندما تقرأ بتمهل وبطء فإن ذلك لا يعني بالضرورة أنك أقل قدرة على الاستيعاب والفهم فالذي يهم هو مدى استيعابك واسترجاع ما تقرأ والقراءة شأنها شأن أي شيء آخر فإن الممارسة تزيد من سرعتك في القراءة ". إذًا لا شيء يكون سهلا إلا بالاجتهاد واكتساب المهارات المطلوبة سواء في القراءة أو الاستذكار. عليك بتنظيم الوقت واستغلاله ويقول " جين دي لابرويار":" إن الذين يسيئون استغلال أوقاتهم هم أول من يتذمر من ضيق الوقت وقصره" وذلك بإستخدام جدول تنظيم للوقت المهدر من خلال القيام بعدة مهام في وقت واحد، بالإضافة إلى تحديد موعد مع نفسك لتحديد مهام الأسبوع وتقسيم المهام الصعبة إلى مهام بسيطة وتخصيص خمسة عشر دقيقة في نهاية كل يوم لمراجعة مهامك، وزيادة الحرية والسيطرة، وتجنب الشعور بالذنب، كما يشير الكاتب إلى تنظيم الوقت وإدارته بشكل صحيح ليس شيئًا خياليًا وليس فقط تنظيم الوقت يساعد على تفوقه الدراسي بل أيضًا معرفة العوامل المؤثرة مثل تصميم قاعات الدراسة، ومهارات الطلاب فتعقد المحاضرات في الجامعات ذات قاعات كبيرة تضم عددًا كبيرًا من الطلاب حيث تركز على الاستماع وتدوين

Summarized by © lakhasly.com

الملاحظات كما توجد حلقات نقاشية تُعرف بالندوات، ويكون عدد الطلاب فيها أقل، مما يتيح مناقشة النقاط والمواضيع وطرح الأسئلة وتحليل الأفكار والمفاهيم وتمثل هذه الفصول تجميعية بعد المرحلة الثانوية تهدف إلى تحسين مستوى الطلاب في الفصل الدراسي، والأمثلة، والكلمات المفتاحية، واستخدام ملفات لتنظيم الواجبات، مما يساعد على التركيز ويقلل من التشتت، وينبغي تجنب الجلوس مع زملاء مشتتين لتحقيق أقصى استفادة من الدرس يجب على الطالب فهم وتحليل أسلوب المدرس وتخطيطه، وذلك بناء على خطة كل مدرس في تناول كل مادة لهي مفتاح أساسي آخر للنجاح في حياتك الدراسية والأكاديمية" ايضًا و يمكنك إنشاء قائمة والمصادر المتخصصة مثل: الكتب والمراجع. والمصادر الثانوية وهي التي كتبها أشخاص درسوا الموضوع لكنهم لم يشاركوا في الحدث أو شهدوه. وتعتبر الفهرسة طريقا مختصرا للوصول بشكل أسرع : مثل الفهارس البطاقية، فهارس الصحف، والمقالات، ويجب على الباحثين تخصيص وتنظيم أوقاتهم في البحث ما بين المكتبات وشبكة الانترنت والتأكد من مصداقية المصادر والمراجع لضمان جودة البحث. أو نظام الكونجرس ويستخدم هذا النظام الأحرف بدلاً من الأرقام وذلك للإشارة للتصنيفات الأساسية. مع الحرص على دقة المعلومات، زادت أهمية تنظيمك لها. وتنظيم البطاقات بتدوين الملاحظات كما يوضح الكاتب أهمية ذلك بقوله"إن بطاقة المراجع والمؤلفات لهي بمثابة خريطة تساعدك على الحصول على المعلومات اللازمة والمهمة"، ثم يأتي البحث التفصيلي، والطماطم والخيار صحيح أن ما يدغدغ حواسك هو ما بين شرائح الخبز، يجب أولا اختيار عنوان موجزً ومثيرً وجمع المعلومات وتنظيمها، واستخدام بطاقات الملاحظات، واستخدام منضدة أو مكتبا للاستناد عليه، وأخذ نفسًا عميقًا لتهدئة أعصابك، لأنها تمثل محطة أساسية في مسيرة الحياة الدراسية والعملية، إذ أن التوتر الزائد يؤدي لنتائج سلبية كما قال الكاتب في ذلك "كلما ازداد شعورك بالضغط من جراء الامتحان تضخم الخوف لديك من اجتيازه وبالطبع تضخم الشعور بصعوبة الحصول على درجات أفضل وكذلك لم تفلح في مساعدة ذاتك بصورة أكبر" ولكي تخفف من حدة التوتر، يفضل الابتعاد عن الأشخاص الذين قد يؤثرون سلباً على تركيزك وحالتك النفسية. كل نوع من هذه الاختبارات يتطلب تحضيرًا يتلاءم مع متطلباته وليس فقط المذاكرة التقليدية كما يقول الكاتب في ذلك "أن شكل الامتحان ذو أهمية كبيرة ، توزيع الدرجات لكل سؤال، الزمن المحدد للاختبار، وما إذا كان يسمح باستخدام أدوات مثل الآلة الحاسبة. كما أن الاستعداد المبكر للاختبارات يعد خطوة فاصلة نحو النجاح وذلك، بمعرفة المكان و الموعد الاختبار، وإحضار الأدوات المهمة كالأقلام والأوراق والحلوى. ولكي تحسن الأداء كن واقعيًا بشأن ما تستطيع فعله، واختر الموضوعات الهامة وادرس بعمق، وحدد وقت الاستذكار، واخيراً انتبه لمفاتيح التي يلمح بها المعلم؛ اللغة الجسدية، كما يُستحسن أن تسأل المدرس عن شكل الامتحان المتوقع، والتواصل مع طلبة السنة السابقة، كما يجب معرفة أنواع الأسئلة المستخدمة في الاختبارات، وفيها استكشاف آراء الطالب وتشجيع مهارات الكتابة، والتاريخ. وتدوين الأفكار والحقائق وتنظيمها وكتابته بوضوح، واستخدام عبارات قصيرة والموجزة، على جانب الآخر قد يفضل بعض المدرسين الأسئلة الموضوعية لأنها قد تكرر في أستخدامها، وتحديد نوع الأسئلة المتوقعة، وتوفير الوقت للتركيز على النقاط الهامة. ثم قم بإعداد اختبار تجريبي لنفسك وجعله صعبًا ويقول الكاتب في ذلك "كلما زادت صعوبة الامتحانات التي تعدها،

Summarized by © lakhasly.com