

المذاكرة إن اختيار أفضل الطرق للمذاكرة هي عبارة عن استيعاب وفهم مبادئ مهارات التعلم؛ حيث إن تعلّم الطالب وإتقانه لهذه المهارات؛ كالاستذكار، والقراءة، وتسجيل الملاحظات، والتلخيص يجعله مؤهلاً لاختيار الطريقة المثلى وأكثر فاعلية لعملية التعلم والمذاكرة، فتعلّم مهارات وطرق واستراتيجيات الاستذكار هي أمر بالغ الأهمية لتقديمها الوسائل المناسبة لتسهيل عملية الدراسة، وجعلها أكثر فاعلية، وتدعيم عمليات المذاكرة والحفظ؛ حيث قدّم العديد من المرشدين والمؤلفين الكثير من الكتب والأساليب لإرشاد الطلبة في اختيار الطريقة الأفضل لعملية المذاكرة؛ حيث إن الفشل الدراسي لبعض الطلّاب لا يعود بشكل أساسي إلى الخلل في القدرات العقلية أو تدني مستوى الذكاء، إنّما هو نتيجة لافتقارهم مهارات التعلم والاستذكار الصحيحة والسوية، واقتقارهم لتطبيقها والسير في عملية الدراسة من خلالها، [١] حل مشكلة النسيان وزيادة إمكانية الاحتفاظ بالمعلومات في ذاكرة الطالب لفترة زمنية أطول. سرعة وسهولة استدعاء المعلومات المطلوبة عند الحاجة لها. خفض مستوى قلق الامتحان والتحصيل نتيجة لتحلي الطالب بالمستوى المطلوب من الثقة بالنفس. تكوين الاتجاه الإيجابي تجاه المواد الدراسية والمعلم والمؤسسة التعليمية. رفع مستوى التحصيل الأكاديمي وتحقيق التفوق والنجاح الذي يسعى له الطالب، وبالتالي الشعور بالرضا عن الذات الذي يؤدي دوره الإيجابي على العملية التعليمية والتحصيلية للفرد. طرق الدراسة تحدّث المؤلفون وأساتذة علم النفس على ضرورة تحلي الطالب بالكثير من المهارات التي تتعلّق بعملية الاستذكار والمذاكرة، والتي من شأنها أن تصل الطالب إلى أفضل الطرق لتحقيق النجاح الأكاديمي والاستقرار النفسي، بالإضافة إلى الحصول على التوازن بين جميع الجوانب الحياتية من الجانب التعليمي والترفيهي والحياة الاجتماعية والروحية، بالإضافة إلى الرياضة والثقافة وغيرها، : مهارة الحفظ يُعتبر الحفظ من أهم المهارات التي يجب على الطالب مراعاتها وإتقانها أثناء عملية التعلم، ومن أهم مبادئ الحفظ الجيد والصحيح والذي يحقق ثبات المعلومة لأطول فترة ممكنة ما يلي: [٢] الحفظ الموزع: أثبتت دراسات علماء النفس أن توزيع مرات الحفظ لنفس المادة التعليمية على فترات يرفع مستوى الاحتفاظ بالمعلومات ويُسهّل عملية استرجاعها. التسميع الذاتي: إنّ التسميع المتكرر مع استخدام المهارة السابقة (الحفظ الموزع) يساعد في إرسال المعلومات من الذاكرة قصيرة المدى إلى الذاكرة طويلة المدى. الفهم والتنظيم: إنّ تنظيم المادة الدراسية - على شكل مجموعات من الوحدات التي تشترك في الفكرة الرئيسية ذاتها - تجعل عملية الحفظ أكثر سهولة وفعالية. النشاط الإيجابي: أي أن يقوم الطالب بالبحث والتنقيب عن الحقائق والمعلومات بشكل ذاتي، وتظهر فاعلية النشاط الذاتي من خلال أنّ المعلومات التي يحصل عليها الطالب بجهده ونشاطه الشخصي لا تكون عرضة للنسيان؛ كالمعلومات التي يتلقاها الطالب بشكل جاهز من المعلم أثناء العملية التعليمية. تنظيم وإدارة الوقت تظهر أهمية تنظيم الوقت في تحديد الزمن المناسب للبدء في عملية الدراسة، وتحديد الوقت المناسب لفترات النوم والراحة، ومعرفة أفضل الأوقات لممارسة الأنشطة الترفيهية، بالإضافة إلى اختيار الأحياء المناسبة للقيام بعملية مراجعة المعلومات وتثبيتها، وتظهر أهمية عملية استغلال هذه الأوقات بشكل مثمر ومتقن والنجاح في توظيف الجهد الدراسي المناسب في الزمان المناسب، ويظهر بذلك أنّ إعداد الطالب لجدوله الدراسي وتوزيع ساعات المذاكرة والموازنة بينها وبين الأنشطة الحياتية الأخرى يجعله أكثر امكانية لتحقيق مبدأ الاستثمار الناجح للوقت، وبالتالي الوصول لأعلى مستوى من النجاح والإنجاز وتحقيق الأهداف المنشودة. [٣] القراءة الفعالة تعتبر القراءة الوسيلة الأساسية في عملية المذاكرة؛ حيث تُهدف 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؛ ممّا يجعلهم أكثر بطئاً وأقل إنجازاً، ومن أبرز الاستراتيجيات الفعالة في استخدام عملية القراءة بشكل مثمر ما يُسمّى نظام الخمس خطوات، [٤] 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. بعض الإرشادات العامة في عادات وطرق المذاكرة ظهر هناك الكثير من الطرق والأساليب والإرشادات التي من الممكن أن يستفيد منها الطالب أثناء قيامه بعملية المذاكرة، [٦] أن يجعل الطالب لنفسه أهدافه الخاصة التي يسعى إلى تحقيقها والوصول إليها؛ بحيث تكون هذه الأهداف ملائمة لاهتماماته واستعداداته وقدراته، كما أنّ تحديد الهدف يُمكن الطالب من

تحديد النتيجة النهائية لمسيرته التعليمية والدراسية. اختيار المكان المناسب لعملية المذاكرة، فيجب أن تكون البيئة المحيطة بالطالب بيئة هادئة وواسعة تحتوي على الإضاءة الكافية والمريحة، بالإضافة إلى أهمية وجود التهوية الجيدة والحرارة المعتدلة، كما يجب أن يختار الطالب المكان الذي يهيئ له الحصول على الراحة الجسمية بالجلوس الصحي السليم؛ لتفادي إصابته بالتعب عند مذاكرته لفترات طويلة. السعي إلى تحسين مهارة التركيز من خلال تدريبها المتواصل، وتحديد المُشَتَّتات التي تقف في وجه إتمام عملية الانتباه، ومحاولة الابتعاد عنها، والتغلب عليها قدر الإمكان، بالإضافة إلى أخذ فترات من الراحة بشكل دوري. تدوين الملاحظات بتسجيل وتنظيم الأفكار والمعلومات المهمة والرئيسية؛ ممّا يساعد الطالب في تدعيم عملية الاحتفاظ بالمعلومات ومقاومة النسيان. ضرورة الاستماع الجيد للدرس أثناء العملية التعليمية، ومحاولة الابتعاد قدر الامكان عن المُشَتَّتات المختلفة. التحضير للدروس الجديدة والاستعداد لها؛ ممّا يسهل عملية ربط معلومات الدرس السابق بالدرس الجديد، كما أنّ تكوين فكرة مُسَبَّقة عن المعلومات الجديدة يُسهِّل عملية الفهم. تحفيز الطالب لذاته بشكل مستمر من خلال العديد من الطرق والأساليب، وإعطائه لإنجازاته ونجاحاته أبعاداً أوسع من البُعد الذاتي؛ فإنّ نجاحه يساهم في ارتقاء مجتمعه