

عام دراسي في حياة طالب

انتهت الإجازة الصيفية، وأقبل العام الدراسي الجديد، وبدأت البيوت في الاستعداد لترتيب شؤونها ووضع الخطط لعام يمتد لأكثر من ثمانية أشهر، وبدأ الطلاب في استعادة نشاطهم وترتيب شؤونهم كذلك.

ولكي يكون هذا العام أكثر إيجابية وفعالية وتحقيق أفضل النتائج خلاله يجب وضع الرؤى والخطط لعام دراسي ناجح منذ اليوم الأول، ولنضع سويًا سلبيات العام الماضي أو الأعوام الماضية وكيفية تلافيها والتغلب عليها؛ لتعم الفائدة، ولتتعم البيوت بعام دراسي مريح، ويفوز الطلاب بالنجاح والتفوق على أجمال ما تمنوا، وكذلك إسداء النصائح وتبادل التجارب فيما يخص الطلاب الجدد سواء في التعليم الجامعي أو ما قبل الجامعي.

وفي هذه الدراسة نقدم بعض هذه الرؤى التي يجب أن يضعها الجميع في خطته وقت الجاهزية لعام دراسي جديد.

فجميع الطلاب يضعون على رأس أولوياتهم النجاح بتفوق وبدرجات عالية، وأن يكونوا أكثر تميزًا بالمشاركة الدائمة في الدروس والأسئلة والمناقشة.

ولهذا تأتي على رأس الأمور أهمية رعاية العائلة لأبنائهم الطلاب والاهتمام بهم سواء في التغذية أو في متابعة دروسهم، وغرس الثقة بأنفسهم باعتمادهم على أنفسهم في حل واجباتهم مع الإشراف عليهم، بالإضافة إلى تعودهم على أخذ قسط كافٍ من الراحة والنوم والابتعاد عن السهر.

يقضي الإنسان منا عادة ١٢ سنة في المدرسة، وقد يضيف عليها ٣-٥ سنوات في الجامعة. ممن الممكن بعدها أن يستمر في دراسته ليحصل على الماجستير أو الدكتوراه. هذا بالإضافة إلى الدورات التعليمية في المجالات المختلفة سواء كانت متعلقة بالعمل أو بحوايات الشخص نفسه.

خلال مدة الدراسة الطويلة هذه، يبذل الفرد منا جهدًا ليس بسيطًا للنجاح والحصول على الشهادات المطلوبة. وقد يوفق البعض، بينما لا يوفق الآخرون. وحتى درجة التوفيق في النجاح تختلف من شخص لآخر. بشكل عام، إن استطاع الإنسان إيجاد وسيلة مناسبة للدراسة،

سيساعده ذلك على اجتياز هذه المرحلة بأقل خسائر ممكنة إن جاز لنا التعبير، ويجب على كل فرد اختيار ما يتناسب مع ظروف الشخص ونفسيته، وترك ما لا يتناسب معه.

المكان المناسب لك

إن الدراسة تشتمل على نشاطين رئيسيين هما: القراءة، والكتابة. ومن الضروري جدا البحث عن مكان مناسب لكلا الأمرين. من الأفضل توفر الأمور التالية في هذا المكان:

سطح عمل مريح (طاولة أو مكتب)، مقعد مريح، إضاءة جيدة (مصباح متحرك إن أمكن).

ومن السهل إيجاد المكان المناسب إن كنت تعيش بمفردك. أما إن كنت تعيش مع عائلتك، حاول الجلوس بعيدا عن أماكن الضوضاء والحركة في المنزل.

اكتساب المعلومة

هنالك أربع طرق لاكتساب المعلومات:

الرؤية، الاستماع، التسميع، الكتابة.

عادة ما تكون إحدى هذه الطرق هي الأفضل في التعلم من البقية. وهذا الأمر يختلف من شخص لآخر. لكن بشكل عام، كلما زادت عدد الحواس المشتركة في العملية التعليمية كلما زادت الاستفادة وتركزت المعلومات. ولنأخذ مثلا على دمج هذه الطرق:

استماع: عندما تحصر الفصل وتستمع لشرح المعلم.

كتابة: عندما تدون الملاحظات.

رؤية: عندما تبدأ الدراسة وتقرأ ملاحظتك.

تسميع: عندما تقرأ ما كتبت بصوت عال.

جزء أوقات الدراسة

من الأفضل تحديد فترات للدراسة تتخللها فترات للراحة. فهذا يحول دون الإصابة بالإحباط أو الإجهاد الذي قد يسببه التركيز لمدة طويلة. وهذا الأمر يحتاج لتخطيط. فإذا شعرت أنك بحاجة لساعة كاملة لتعلم مسألة إحصائية، قم بتقسيم هذه الساعة لثلاث فترات زمنية مدتها ٢٠ دقيقة للدراسة وافصل بينها بـ ٢٠ أو ٣٠ دقيقة للراحة. يمكنك استغلال هذه أوقات الراحة هذه في أمور كثيرة، كأداء بعض الأعمال المنزلية، أو مشاهدة التلفزيون، أو ممارسة لعبة معينة، أو الاستماع للراديو. أما إن كان وقتك ضيقاً فيمكنك دراسة مادة ثانية في فترات الراحة هذه.

حاول أن لا تلجأ لعملية (حشو الدماغ) التي يلجأ لها الكثير من الطلبة، حيث يبدأون الدراسة في اليوم الذي يسبق الامتحان مباشرة. لتلافي هذا الأمر يجب أن تقتنع تماماً أن الدراسة يجب أن تكون أولاً بأول. سيساعد هذا على التقليل من قلق الذي يسبق الامتحان عادة.

نصائح على الطريق

النصيحة الأولى: تبادل الآراء والأفكار مع الزملاء:

من الضروري جداً أن تتعرف على اثنين أو أكثر من الطلبة في كل مادة من المواد، وأن تبادلهم أرقام هواتف. سيكون لديك بذلك من تستطيع مناقشته في المعلومات التي تعلمتها. كما أنك ستحصل على نسخ من الملاحظات والمعلومات التي دونت أثناء الدرس في حالة غيابك عنها.

النصيحة الثانية: جهّز نفسك ذهنياً:

مارس عملية التأمل لتهدئة نفسك وتصفية ذهنك من جميع المشاكل والهشوم قبل البدء بالدراسة. إن لم يسبق لك محاولة الاستغراق في التأمل، يوجد بالمكتبة العديد من الكتب الجيدة حول (كيف يمكنك) ذلك.

إن كنت تعتقد أن هذا الأمر لا يناسبك، استخدم أساليبك الخاصة لتهدئة نفسك وتصفية ذهنك. قد يكون من المفيد تجربة قراءة جزء من القرآن، أو صلاة ركعتين أو أداء بعض التمارين الرياضية. لا يهم ما تعمله ما دام يؤدي إلى تصفية ذهنك قبل البدء بالدراسة.

النصيحة الثالثة: التبسيط:

ستمّر عليك أثناء دراستك فقرات تبدو صعبة الحفظ. حاول أن تبسط هذه الفقرات إلى نقاط رئيسية مكوّنة من أفعال وأسماء.

النصيحة الرابعة: الترتيب الهجائي:

يمكن للترتيب الهجائي أن يساعد في حفظ المعلومات. افترض أن عليك تذكّر الأطعمة التسعة التالية: فاصوليا، فول، شندر، لوبياء، فراولة، لحم، شعير، فجل، لوز. نلاحظ هنا أن الأسماء مقسّمة إلى ثلاثة حروف هي (ش، ف، ل) - كالشعير، الفول، اللوز... الخ.

قد يساعد هذا الترتيب على الحفظ. استخدم خيالك لإيجاد أي نظام يساعدك على التذكّر.

النصيحة الخامسة: تعلّم بينما أنت نائم:

أخيرا اقرأ أي شيء تجد صعوبة في تعلّمه قبل الذهاب للنوم مباشرة. يبدو أن تماسك المعلومات يكون أكثر كفاءة وفعالية خلال النوم. إن عقلك النائم أكثر صفاء من عقلك المستيقظ.

الكتب

يمكنك تثبيت المعلومات في عقلك باتباع أساليب بسيطة، من أهمها (تخطيط وإبراز) الأفكار الهامة في الكتاب. وهذه بعض الأمور التي قد تساعدك في عمل ذلك:

اقرأ قسمًا واحدًا فقط وعلم ما تريد بعناية.

ارسم دائرة أو مربع حول الكلمات المهمة أو الصعبة.

على الهامش رقم الأفكار المهمة والرئيسية.

ضع خطأً تحت كل المعلومات التي تعتقد بأهميتها.

ضع خطأً تحت كل التعاريف والمصطلحات.

علم الأمثلة التي تُعبر عن النقاط الرئيسة.

في المساحة البيضاء من الكتاب اكتب خلاصات ومقاطع وأسئلة.

طرق للتعلم

توجد أيضا عدة طرق مفيدة ثم تطويرها للمساعدة على تعلم الكتب بكفاءة أعلى، ومنها:

١- طريقة SQ3R للقراءة: وهي وسيلة لدراسة فعّالة طوّرها د. فرانسيس روبينسون. هذه

الطريقة مبنية على خمسة المبادئ: تصفح، تسائل، اقرأ، سمّع، راجع.

تصفح: اقرأ مقدمة الفصل. ستتكون لديك بذلك فكرة عامة عنه. ثم مر على الصفحات

التالية محاولا قراءة العناوين والكلمات البارزة وما كتب على الصور والأشكال البيانية. حاول

مراجعة الإشارات التي وضعها المدرّس - إن وجدت، وأخيرا حاول قراءة أي ملخص موجود

للفقرات أو الفصل.

تسائل: حول اسم الفصل وعناوينه الفرعية إلى أسئلة. سيساعدك هذا على تذكر المعلومات

التي تعرفها واستيعاب معلومات جديدة بسرعة أكبر. بإمكانك أن تسأل نفسك: ماذا أعرف

عن هذه المادة؟" وماذا قال المدرّس عن هذه المادة؟ وقرأ الأسئلة الموجودة في الكتاب عن كل

فصل - إن وجدت كذلك. ولا تنس أن تترك فراغا تحت السؤال لتملأه بالإجابة حينما تتأكد

منها.

اقرأ: ابدأ بالقراءة وسجل ملاحظتك، وابحث عن أجوبة للأسئلة التي طرحتها من قبل. اقرأ

المقاطع الصعبة بتروّ وتركيز، توقف وأعد قراءة الأجزاء التي لم تفهمها، اقرأ القسم وراجعها قبل

الانتقال إلى قسم آخر. وحاول حل الأسئلة الموجودة في نهاية كل فصل من الكتاب - إن وجدت.

سمّع: بعدما تنتهي من القسم، سمّع لنفسك الأجوبة التي وضعتها. تأكد من كتابة الأجوبة في هوامش الكتاب وأوراق خارجية. وسمّع مرة أخرى ما قمت بكتابته.

راجع: عندما تنتهي من قراءة الفصل، انظر إن كان بإمكانك الإجابة عن جميع الأسئلة التي وضعتها. وتأكد من أنك كتبت بعض المعلومات بتعبيراتك أنت في هوامش الكتاب وأوراق خارجية، ووضعت خطوطاً تحت المفاهيم والنقاط الهامة، وتأكد من فهمك لكل ما كتبتة أو وضعت خطأ تحته. سيساعد هذا على تثبيت المعلومات في الذهن.

ما يجب الحرص عليه هو: أن المراجعة عملية مستمرة. وإليك بعض النصائح الإضافية للمراجعة:

راجع المواد بشكل يومي ولو لمدة قصيرة.

اقرأ الدرس قبل الحصة.

راجع مع حلقة دراسية (هذا سيساعدك على تغطية نقاط مهمة ربما تجاهلتها عند المذاكرة لوحداً).

ذاكر المواد الصعبة عندما يكون عقلك في أنشط حالاته.

٢- طريقة ميردر للدراسة:

- المزاج: تحلى بمزاج إيجابي للمذاكرة، وتخير الوقت والبيئة المناسبين للمذاكرة.
- الفهم: ضع علامة حول أية معلومات لا تفهمها من الكتاب، وركز على جزء معين من الكتاب أو على مجموعة تمارين.
- استرجع: بعد قراءة الوحدة توقف وأعد صياغة ما تعلمته بأسلوبك.
- استوعب: تفحص المعلومات التي لم تفهمها، وحاول الرجوع لمصادر إضافية، ككتب أخرى عن نفس المادة، أو مدرّس بإمكانه توضيح هذه المعلومات لك.
- توسع: في هذه الخطوة، اسأل ثلاثة أسئلة عن المواد المدروسة:

أ- لو استطعت الحديث مع مؤلف الكتاب، ما هي الأسئلة والانتقادات التي سأطرحها؟

ب- كيف أطبق هذه المعلومات في اهتماماتي اليومية؟

ت- كيف أجعل هذه المعلومات مفهومة ومرغوبة لباقي الطلبة؟

- راجع: ليست الدراسة كل شيء، إنما عليك المراجعة بعد الانتهاء من الدراسة.
- تدوين الملاحظات وكتابة الملخصات

هذه الملاحظات والملخصات قد تكون للكتاب أو قد تكون لشرح المدرس. وهذه بعض النصائح لكتابة هذه الملخصات:

أي أمر يؤكد عليه المدرس أو يستغرق فيه وقتاً لإملائه أو كتابته على اللوحة يجب أن يدون في دفتر ملاحظتك. متضمناً الرسومات البيانية وشروحاتها.

لا تحاول أن تكتب كل كلمة ينطق بها المعلم. اكتب فقط المفاهيم الأساسية، والكلمات الرئيسية وتعريفها. فغالبا ما يكون الكتاب ممتلئاً بالتفاصيل.

إذا لم تفهم أي معلومة اطلب من المعلم أن يعيد شرحها. إذا كان سؤالك في الفصل يسبب لك الإحراج قم بذلك بعد الفصل أو اسأل أحد الطلبة الذي تبادلت أرقام الهواتف معهم. اسأل بعد الفصل مباشرة ولا تنتظر لليوم التالي فرما تنسى سؤالك.

تأكد من عمل قائمة بجميع المصطلحات المهمة الموجودة بالكتاب، حتى إن لم يتطرق لها المعلم في شرحه.