

المنذ أكثر الذكاء



وهبنا الله قدرات عقلية مذهلة

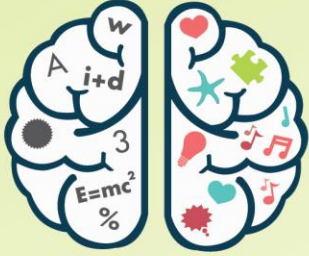


لنتعلم بفعالية
لابد من الاستفادة مما أنعم الله
به علينا من قدرات عقلية مذهلة

ثنائي الجوانب (أيمن وأيسر)

المشكلة: هيمنة وسيطرة الجانب
الاييسر على الجانب الأيمن

الأفضل: تفعيل الجانبين الأيمن
والأيسر في عملية التعلم
وتعزيز التكامل بين جزئي
المخ لتسهل عملية التعلم



ثلاثة انواع للتعلم

المشكلة: أن يميل أحد اشكال
التعلم لأن يكون أقوى من الاشكال
الأخرى

الأفضل: ايجاد طرق جديدة للتعلم
تركز على استخدام الاشكال الثلاثة
للتعلم ليصبح تعلمنا اكثر
فعالية في نفس القدر من الوقت



ذكاءات متعددة

المشكلة: الاعتماد غالبا على نوع أو اثنين من
انواع الذكاء

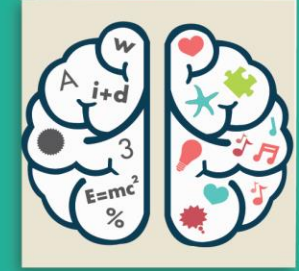
الأفضل: استخدام اكثر من واحد أو اثنين من
انواع الذكاء في الدراسة وعند ذلك سيسهل
تعلم المزيد ويكون التعلم أسرع وسيزداد
احتمال استرجاعك للمعلومة سواء في الاختبار
أو بعد ذلك



امثلة على كيفية الاستفادة من قدرات العقل الكامنة

عقلك ثنائي الجوانب

الجانب الأيسر من امخ مسؤول عن التحليل والتفكير المنطقي , الاعداد والقدرة الحسابية , الاشياء التي تحدث بالتتابع..الخ
الجانب الأيمن مسؤول عن الالوان والابداع, اموهبة الابقاعية, التخيل واحلام اليقظة, التفكير العشوائي الغير مرتب..الخ
وحتى تكون المذاكرة أكثر فعالية علينا أن نفعّل الجانبين أثناء المذاكرة وذلك باستخدام الالوان والرسومات والخيال والابقاعات والسجع أثناء دراستنا للمعلومات المجردة والقوانين والتعريفات والقوائم وبهذه الطريقة نزيد نسبة الاستيعاب والفهم ويسهل استرجاع المعلومات أثناء الاختبار وبعد الاختبار



ذكاءات متعددة

الذكاء اللغوي/ اموهبة اللغوية والقدرة على الكتابة **الذكاء المنطقي**/ هو القدرة على التفكير المنطقي واداء المهام الحسابية بكفاءة
الذكاء الموسيقي او الصوتي/ هو القدرة على الابداع في السجع واطؤترات الصوتية **الذكاء البني**/ هو القدرة الرياضية والجسدية
الذكاء الاجتماعي/ هو القدرة على التواصل مع الآخرين بكفاءة **الذكاء الذاتي**/ هو القدرة على فهم الذات وتطويرها
وحتى تكون المذاكرة أكثر فعالية علينا استخدام أكثر من نوع او نوعين من الذكاءات أثناء المذاكرة , فعند مذاكرة شيء منطقي نستطيع تفعيل الذكاء البصري بالرسم مثلا والذكاء الصوتي بحفظها بايقاع او سجع معين ونفعّل الذكاء الاجتماعي بشرحها للغير



ثلاثة انواع للتعلم

اطنعم بالأسلوب المرئي هو الشخص الذي يتعلم بشكل افضل بالصور والكلمات المكتوبة والعروض والفيديوهات
واطنعم بالاسلوب السمعي هو الشخص الذي يتعلم افضل بواسطة سماع الاشياء كالمحاضرات ويفضل التحدث عن الكتابة
واطنعم بالاسلوب الحسي هو الشخص الذي يتعلم بشكل افضل بواسطة عمل الاشياء فعليا بنفسه, والتحرك واللمس
وحتى تكون المذاكرة أكثر فعالية علينا ايجاد طرقا جديدة للتعلم تركز على استخدام الاشكال الثلاثة فالذي يتعلم باستخدام الكلمات المكتوبة والصور ويمرص على الحضور والاستماع لشرح الدرس والمشاركة في الانشطة فهو يتعلم افضل من غيره



الإعداد (أهم جزء من اجزاء عملية التعلم)

اعداد عقلك للاستذكار

حدد غاياتك واهدافك
وجود هدف محدد لكل جلسة دراسية أمر ضروري
خطط للكثير من الأنشطة
خطط لأن تقرأ، تستعرض ، ترسم خرائط مفاهيم
تكتب ملاحظات ، تقرأ بصمت
لاستغلال اكبر قدر من قدراتك العقلية



اعداد مكان الاستذكار

اجعله مكانا مريحا
المقعد المريح- المكتب- التهوية (افحص الاضاءة
(الاضاءة الطبيعية أفضل)
الجنف ب كل شيء في
متناول يدك
الاقلام- الكتب- الدفاتر
ادوات الهندسة- اقلام التظليل
الخ

التهيئة النفسية

استعن بالله ولا تعجز
توكل على الله مع الأخذ بالاسباب
الدعاء ثم الدعاء ثم الدعاء
اسأل الله دائما التوفيق والسداد
واجرص على الاذكار
ابتعد عن الاصحاب القلقين
الضغط العصبي والقلق من اهم العنيمات
عن الاستذكار



الذاكرة

أنواع الذاكرة

ذاكرة قصيرة المدى

الذاكرة المسؤولة عن تخزين المعلومات
أثناء المرحلة الأولى وإذا لم تدعم استيعاب
المعلومة بشئ فسرعان ما ستنسى

ذاكرة طويلة المدى

الذاكرة المسؤولة عن تثبيت المعلومات
عن طريق بذل جهد متعمد ومدرّس من
خلال الاعادة والاستعراض للمعلومات

مراحل الذاكرة

تسجيل المعلومة

تسجيل المعلومة وتختلف حسب
اختلاف المعلومة

تخزين المعلومة

أخذ القرار بالعقل الواعي بالتذكر
والاحتفاظ بالمعلومة لمدة طويلة

استدعاء المعلومة

التمكن من الوصول للمعلومة
وقت الحاجة واسلوب الاحتفاظ
بها يعزز الوصول إليها

إذا لم نفعل شيء للاحتفاظ بالمعلومات
في الذاكرة طويلة الأجل كالرسم أو التدوين أو
التكرار فسرعان ما ستنسى
معظم ما تعلمناه



الذاكرة



تأثير التكرار

كلما قمت بتكرار أو ترديد شيء حفظته كلما ثبت أكثر في الذاكرة طويلة المدى حيث أن كل هذه الارتباطات لا تعني شيئاً إذا لم تقم بتدريب نفسك على تذكرها

تأثير التحديد

من الأسهل تذكر الأشياء الأكثر تحديداً والأكثر تعريفاً عن الأشياء الغير قابلة للتعريف تذكر الاسماء اسهل من تذكر النظريات

تأثير الأكثر حداثة والاول

اثبتت الدراسات ان الأشخاص يتذكرون أول شيء قاموا بمذاكرته واخر شيء, لذا احرص على تقسيم الجلسات الدراسية واخذ فترات راحة بينها

تأثير الحواس المتعددة

كلما قمت بتوظيف حواس أكثر في مراحل الاعادة والاسترجاع كلما زادت قدرتك على التذكر فهي عملية توحيد بين انواع الذكاءات

تأثير الغرابة

تزيد احتمالات تذكر الانسان للشئ الغريب والغير معتاد لذا اضافة لعنصر الغرابة للأشياء تجعلك تتذكرها بشكل أفضل (خيال)

تأثير الارتباطات الذهنية

هناك عدة ارتباطات ذهنية تدعم الذاكرة وتسهل عملية التذكر كالروابط الحسية والانفعالية والارتباطات الذهنية الشديدة والارتباطات الذهنية ذات المغزى

تأثير التشابه

تذكر مجموعة من المعلومات يكون اسهل اذا قمت بتجميعها وتصنيفها في مجموعات ليسهل تذكرها عند الحاجة (الجدول)

امثلة على ارتباطات ذهنية



علم النحو

ابدع علماء اللغة العربية في
اخراج العديد من القواعد النحوية
في ابيات شعرية سهلة الحفظ
يسنطيع المتمعن استنباط
القواعد ونطبقها
بسهولة

الارتباطات الذهنية ذات المغزى

من أكثر الارتباطات الذهنية ذات الفعالية هي الارتباطات
ذات المغزى أو ذات معنى لديك حيث من السهل تذكر
شيء ما له معنى عندك لذا حاول ايجاد روابط خاصة بك
منه استنباط احرف اولية او تشكيل جملة من قائمة من الكلمات
الواجب عليك تذكرها مثل [**عندما زارت امي منزلي ملأت زهرتي**
ازهار نرجس باهية] حيث ان الحرف الاول من كل كلمة
هو الحرف الاول من اسم كوكب حسب بعدها عن
الشمس [**عطارد, زهرة, ارض, مريخ**
مشنري, زحل, اورانوس, نبتون, بلونو]

علم النجوم

نعلم ايجاد الروابط الخاصة بك
كذلك التي درسناها في علم النجوم
حروف القفلة في [**قطب جد**]
من الجزية الذي يلخص علم
النجوم في ابيات سهلة.

لتنشيط وتحسين ذاكرتك للاستذكار

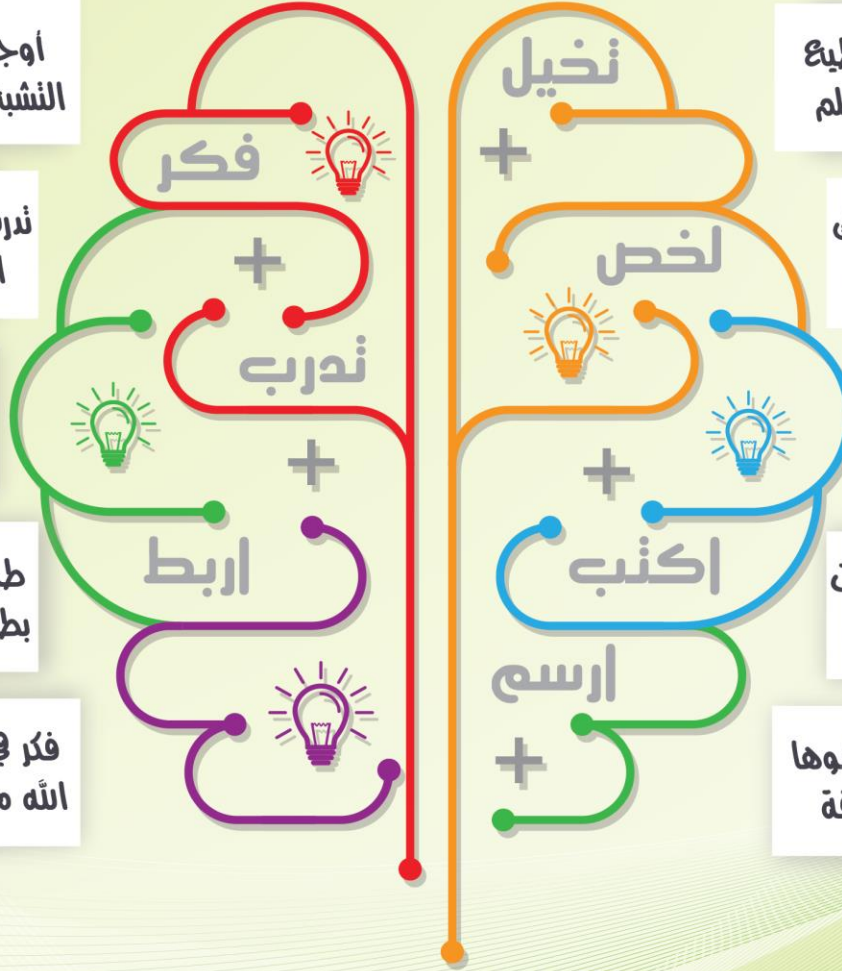
٦ اوجد ارتباطات ذهنية قوية وحاول
النشبع بالمعلومة [الخريطة الذهنية]

٧ ندرّب على اخراج المعلومة بأسلوب
الاسئلة المطابقة لاسئلة الاختبار

٨ قم بمراجعة مبكرا وبشكل دوري
لتنسيب المعلومة وليسهل تذكرها

٩ طور ادواتك المنشطة للذاكرة كعمل
بطاقات التلميح والخرائط الذهنية

١٠ فكر في الأمر عند النوم وسيسبق ياذن
الله ماراجعته في الذاكرة طويلة المدى



١ استرخ: ابتعد عن القلق فلن نستطيع
المذاكرة وانت منوتر, استمع بالتعلم

٢ كن نشطا: إن المحافظة على كونك
نشط هو مفتاح الاستذكار الفعال

٣ استخدم العديد من انواع ذكائك
اقرا, لخص, ارسم, اشرح لغيرك

٤ نظم جلسات الاستذكارية على فترات
قصيرة وغير نشاطك بعد كل جلسة

٥ قم بتقسيم المادة الدراسية بدل حشوها
بمواضيع كثيرة للارتباطها أي علاقة

التركيز

التركيز هو القدرة على العمل بجدية في مهمة ما حتى تُصلح لدرجة استبعادك لكل مطلب آخر بعيدا عن دائرة انتباهك

مارس وطور



خطة لرفع لياقة التركيز لاستذكار

الهدف منها مثل الهدف من سباق الماراثون هو زيادة الوقت الذي ستقضيه في المذاكرة وأنت مركز إذا حصل وقت المذاكرة وجاءك ما يشتت ذهنك رونه في ورقة ثم عاور المذاكرة واضف صفحة أو مسألة وإذا اتيت خذ قسطا من الراحة ثم عاور بنجاح . هذا يرفع لياقة التركيز إذا تكرر باستمرار ,, إذا نجحت في هذه العملية البسيطة واجاز شيء اضافي فستستطيع انجاز اشياء أكثر وستصبح قدرتك على التركيز اكبر

كيف يمكنك تحسين قدرتك على التركيز

- من المستحيل القضاء على عوامل التشتت التي تتداخل مع تركيزك ولكن يوجد العديد من العوامل التي يمكنك التحكم فيها
- 1- تخلص من لصوص الوقت : (وسائل التواصل) التلفاز والمحادثات مع من حولك
 - 2- استعد : اعدار البيئة الخارجية واعدار عقلك لاستذكار هي اقوى العوامل المساعدة على التركيز
 - 3- اهتم بنفسك : نم جيدا , اهتم بنظامك الغذائي الصحي, حاول أن تحيا حياة متوازنة فإن لنفسك عليك حق
 - 4- قم بوضع أهداف : واقعية ومحددة في كل جلسة استذكار
 - 5- قم بعمل قوائم : تذكرك بمهامك اليومية

ابدا الحل

ثلاثة اسباب لضعف التركيز:

- 1- عوامل التشتت الخارجية: المكان الغير مناسب/ الضوضاء / سوء الاضاءة / وسائل التواصل / التلفاز / السواليف
- 2- عوامل التشتت الداخلية : وهي اقوى اثرا مثل المرض / سوء التغذية / قلة النوم / الضغوط النفسية
- 3- الافتقار إلى الاهداف : إذا لم يكن لديك هدف لما تقوم به فإنه سيكون من السهل الاستسلام للتشتت, لذا حدد لنفسك هدف خاص ثم حدد لكل جلسة دراسية هدف بمعنى أن تنهي جزء معين من المادة في وقت محدد

حدد المشكلة



لا اسطيع التركيز

تحديد الأهداف وزيادة الدافعية

اساسيات تحديد الأهداف



أهمية تحديد الأهداف

من أهم اسباب مشاكل الاستذكار
مثل [التأجيل , ضعف التركيز , وفقدان الدافعية]
هو الافتقار لوجود الأهداف الواضحة المحددة
إذا لم يكن لديك رؤية واضحة فستتبع اطليل
الفطري البشري لأي نشنت
تحديد الأهداف مهارة مهمة جدا في الحياة عامة
وسيكون لها تأثير عميق على قدرتك على التركيز
وتجنب تأجيل الاستذكار

أنواع الأهداف

- 1- اهداف طويلة الأجل وهي احلامك
- 2- اهداف متوسطة الاجل وهي مفاتيح
لتحقيق الاهداف طويلة الأجل
- 3- الاهداف قصيرة الأجل والاهداف الآنية
إذا كان هدفك طويل الأجل أن تصبح طبيبا فإن
متوسط الأجل أن تدخل كلية الطب والهدف
القصير الأجل هو الحصول على نسبة تدخلك
كلية الطب واهداف الآني هو المذاكرة مجد



إدارة الوقت

الإدارة الجيدة للوقت تعني إدارة الذات والتحكم بها والسيطرة على العمل المدرسي لأن يسيطر العمل المدرسي عليك

تحديد الأولويات فجوهراً إدارة الوقت أن تكون فعالاً وأن تقضي وقتك فيما يتعلق بأهدافك وأولوياتك

التعامل مع مشكلة تأجيل الاستذكار بفعالية وهناك خمسة أشياء تعين على ذلك استعداد - حدد هدفك من الاستذكار - تخيل الصعوبة التي ستواجهها من التأجيل - تخيل المتعة والراحة التي ستشعر بها مع الانجاز - اعط لنفسك الحق في تأجيل الغير مهم

قم بانجاز ما عليك بشكل صحيح من المرة الأولى فمن أكبر لصوص الوقت انجاز العمل بشكل غير متقن ثم يضيع الوقت في تعديله وانجازه

وضع الجدول : خطط لجدول رئيسي اسبوعي - اضع أوقات الاستذكار اليه مع مراعاة الوقت الذي تكون فيه أكثر يقظة وانتباه للاستذكار - اضع بنود غير الاستذكار كالهوايات والمساعدة في أعمال المنزل - كن مرناً ومثابراً ولا تستسلم اذا اخفقت - اترك مساحة فارغة لك في الجدول

استخدم بعض الأدوات للمساعدة : استخدم قوائم المهام - استخدم التقويم في جدولة أعمالك - استخدم كسور واجزاء من الوقت واستغل الاوقات الضائعة في الانجاز - طبق قاعدة فرق تسد أي تجزئة الأعمال الصعبة

طبق قاعدة فرق تسد أي تجزئة الأعمال الصعبة الى أعمال أبسط كييسهل تنفيذها

المذاكرة الفعالة

- ١- قم بالتخطيط للمذاكرة: (قيامك بالقراءة من أول الكتاب إلى آخره بدون هدف مثل قيامك برحلة طويلة دون النظر إلى خريطة أو كبناء منزل دون رسم تخطيطي) لابد أن يكون هدفك هو أن تطور عادة فحص واستعراض كل كتاب مدرسي وذلك باستغلال مفاتيح المعلومات والتلميحات
اقرأ العنوان وفكر في مضمون الكتاب - انظر في فهرس محتوى الكتاب أو اذا كان هناك ملخص أو نبذة مختصرة للمواضيع الرئيسية - اقرأ العناوين والملخصات بداية كل فصل - اقرأ الاسئلة والمناقشات - اقرأ الفقرات التمهيدية والختامية - اقرأ العناوين الفرعية في كل فصل - اقرأ بتمعن وتفحص الاشياء الرسومية والرسوم البيانية والصور والخرائط والهدف من هذه الرسوم - راجع وكرر النقاط الرئيسية)
- ٢- استخدم وسيلة مرنة : كن مرنا وإذا لم تناسبك الخطوات السابقة قم بتغييرها بما يتلائم بك
- ٣- كن متأنيا : قم بها بالشكل الصحيح من من المرة الأولى , يتطلب الاستذكار مستوى عال من التركيز لذا لا تنبدأ إلا وأنت مستعد ذهنيا والا سيكون ذلك اهدارا للوقت
- ٤- كن نشطا وفعالا : إن المعلومات الموجودة في الكتاب لا تأتي إليك من تلقاء نفسها, يجب عليك أن تبذل مجهودا للحصول عليها . فالاستذكار يجب أن يكون بنشاط وفعالية وليس بسلبية , ومسئولية التعلم تقع عليك ومن الاساليب الفعالة التي تساعدك على المذاكرة بيقظة ونشاط
المعرفة المسبقة الفعالة
الاسئلة والاستنتاجات
- ٥- غير من ايقاع سرعتك بما يتناسب مع اهدافك: لا بأس احيانا من التصفح السريع وأن تتخطى بعض اجزاء المادة بناء على خلفية عقلانية منطقية ولكن لا يكون السبب الارهاق أو عدم القدرة على التركيز أو لأن المادة مملة أو لأن الحروف المطبوعة غير واضحة
- ٦- اجعل المادة التي تستذكرها جزءا منك: وافضل طريقة لذلك كتابة الملاحظات وهناك فرق بين (كتابة الملاحظات وأخذ الملاحظات) اخذها نشاط سلبي وكتابتها نشاط ايجابي - اخذها معناه أن عملية التعلم مؤجلة وكتابتها معناه أنك بدأت في التعلم
- ٧- تفحص بيئتك المادية المحيطة بك
- ٨- تخلص من الأعراض المتزامنة : تجول العين بلا هدف
- ٩- ضع وقت استذكارك موضع الاعتبار
- ١٠- قم بالدمج

الحضور والاستماع الفعال

اثناء الدرس

١ - **افعلها مباشرة** : يمكنك مضاعفة فهمك للدرس قبل أن تبدأ عوامل النسيان في القضاء على ماتذكره وذلك باستكمال تدوينك للملاحظات والمعلومات والاسئلة المهمة على فقرات الدرس
٢ - **حل الواجب** : قيامك بحل الواجبات أول بأول يساهم في تثبيت المعلومة وسهولة تذكرها

١ - **قم باعداد نهلك** : اقرأ المادة العلمية المقررة عليك , استرجع الدروس السابقة قم باعداد نفسك للتعلم وهى نفسك لتلقي وفهم كل شيء
٢ - **قم باعداد جسك**: النوم الكافي قبل الحضور للمدرسة, التمارين لتنشيط الجسد , الأكل له دوره في تنشيط الذهن وحسن الاستيعاب

بعد الخروج من الفصل

١ - **الحضور وعدم الغياب**: إذا أهملت الحضور كنت كمن يرمي نقوده لانك ستكون مضطرا لايجاد وسيلة اخرى للحصول على المعلومات
٢ - **أين تجلس؟** اجلس في مقدمة الفصل ليكون الاستماع اسهل وترى الكتابة على السبورة بشكل افضل ويزيد تركيزك مع المعلم بدون مشتتات ويكون من الأسهل توجيه الاسئلة للمعلم

قبل الدخول للفصل

٣- **الاستماع الفعال** : انتبه للمعلم اثناء الشرح, حاول ربط ماتسمعه بما تعلمته, قم بطرح الاسئلة على المعلم , تعلم أن تكون (مصفاة للمعلومات) وابذل جهدا في ذلك
٤- **قم بتدوين الملاحظات** : لا تقم (بأخذ المعلومات) بل احرص على تدوينها لانها تسهل فهم الدرس

ادوات الاستذكار

النوم ويعتبر من ادوات الاستذكار المهمة فهو المكون الرئيسي لنقل المعلومات من الذاكرة قصيرة الأجل إلى الذاكرة طويلة الأجل وكأنه يقوم بعملية تنظيم وتجديد للخلايا اثناء الراحة

قم باستخدام القلم والقلم الرصاص والالوان فمن الضروري تنمية عادة الكتابة وإعادة الكتابة وللأسف أنها من اقل الانشطة استخدام لأنه تتطلب جهد ولكنها من أعظمها اثرا وفائدة

الاستماع الفعال والذكي وتدوين الملاحظات وقد تم تناول الموضوع تحت عنوان (الاستماع الفعال)

القراءة الفعالة و الذكية وتدوين الملاحظات وقد تم تناول الموضوع تحت عنوان (القراءة الفعالة)

استخدم صوتك : فهو من اكثر الادوات امتيازا التي يجب تنميتها , قم بتكرار ما حفظته بصوت مسموع, اعد النقاط الرئيسة بنغمات معينة , قم بتعليم ما تعلمته لشخص آخر استخدم السجع واللحن لاسترجاع ما حفظته

استخدم ادوات مقوية للذاكرة ومن أفضلها ١- الخرائط الذهنية : وهي افضل أداة استذكار ولها مبادئ معينة كاستخدام الالوان والصور والرموز ٢- بطاقات اللمحات الموجزة : ميزتها سهولة الحمل,قابلة للقراءة بسهولة ,ويمكن تسميعها في أي وقت والأفضل أن يقوم بها الطالب بنفسه

الاختبارات

الاختبارات بالنسبة للتعلم الرسمي مثل السباقات بالنسبة للتمرينات فهي العمل النهائي الذي من اجله يجب على المتسابق أن يمر عبر طريق طويل من الاستعدادات والاختبار مثل السباق مجرد جزء صغير من القصة حيث يوجد ساعات طويلة وايام وشهور من الاستعداد من المستحيل أن تنافس كرياضي إذا بدأت الاستعداد قبل السباق بأسبوع فقط ، لا يوجد ما يسمى (ساهري الليل) في السباقات والالعاب الأولمبية

✓ اعرف وقت الاختبار بالضبط واحرص على الحضور المبكر وقم بتوفير جميع اغراض الاختبار قبل الدخول

✓ اعرف اسلوب المعلم وتوقع الاسئلة اسأل المعلم عن كل مايشكل عليك قبل الدخول للاختبار

✓ يوم الاختبار احرص على النوم الجيد وتناول الطعام الصحي والمشروبات الصحية

✓ واخيرا كن متفائلا واجعل توقعاتك ايجابية ، تجنب الحديث مع الطلاب القلقين أو كن داعما ايجابيا لهم

✓ قبل الاختبار مباشرة : اجمع كل المواد المقررة وقم بوضع قائمة بما يجب عليك معرفته

✓ ضع خطة وقم بوضع جدول لتوزيع المواد واحرص أن يتضمن الجدول مهام متنوعة

✓ احرص على المراجعة المكثفة واستخدم جميع ادوات الاستذكار التي تم تناولها سابقا

✓ اختبر نفسك وتوقع الاسئلة واستمر في تكرار المراجعة واختبار نفسك حتى تتقن

✓ الاستعداد للاختبار: من بين كل مخففات التوتر والقلق فإن أفضل استراتيجية تحقق نجاحا هي الاستعداد الجيد للاختبار

✓ اثناء المقرر الدراسي : افضل شيء أن تعتبر العام الدراسي كله فترة استعداد للاختبار

✓ احرص على المواظبة وحضور جميع الحصص الدراسية فالغياب له أثره السلبي على مستواك

✓ اثناء العام الدراسي احرص على المراجعة المنتظمة لتسهل عليك المذاكرة قبل الاختبار

نرفبوا بقبفة سلسلة الهداكرة الازكبة