

## محاضرتك الجامعية كيف تدونها وتذاكرها؟

■ وفقا لنظريات علم النفس الحديثة فإن كل طالب جامعي قادر على التفوق في دراسته الجامعية إذا استغل قدراته وإمكاناته بطريقة صحيحة. فالنجاح تصنعه عوامل كثيرة من أهمها الطرق الصحيحة في المذاكرة، فساعة واحدة من المذاكرة على أسس صحيحة أوفر وأفضل من حصيلة مذاكرة ساعات كثيرة على أسس غير صحيحة. لذا فالطالب الجامعي بحاجة إلى معرفة العديد من الإرشادات المتعلقة بكيفية مذاكرة محاضراته كي ينجح ويتفوق في حياته الجامعية.

### التدوين السليم للمحاضرات

إن جزءا كبيرا من النجاح الأكاديمي في الجامعة يعود إلى ما تتعلمه وتدونه في قاعات المحاضرات، وليس هذا بالأمر الغريب لأن المحاضر يكون في قمة كفاءته في أثناء المحاضرات التي يقدمها، إضافة إلى أن أول خطوة للمذاكرة السليمة الصحيحة هي التدوين الجيد للمعلومات والملاحظات التي تأخذها في أثناء المحاضرات. فقد تبين من العديد من الدراسات أن المعلومات التي تتلقاها سمعيا إن لم تدونها فأغلب الظن أنك لن تستطيع الاحتفاظ بها في ذاكرتك إلا لمدة قصيرة جدا واليك بعض الأفكار التي قد تساعد على التدوين السليم للمحاضرات:

- ابدأ بتدوين المحاضرات على الفور من المحاضرة الأولى.
- تصنع مذكرات المحاضرة السابقة قبل المحاضرة الحالية (وذلك للمحافظة على الترابط والمتابعة).
- اصنع للمحاضر بانتباه، ولا تشتت تركيزك ولا تجعل ذهنك يشرد، ويمكن أن يتأتى ذلك عن طريق ما يأتي:
- لا تفكر بأي شي علاقة بالمحاضرة
- اجعل عينيك متصلتين مع المحاضر
- لا تتأمل (أفعل ذلك فيما بعد)
- لا تستسلم إذا كان المحاضر سريعا في الشرح اكتب ودون قدر الإمكان وتذكر (أن القليل أفضل من لا شيء) حاول أن يكون دفتر محاضراتك منظما ويمكن أن يتأتى ذلك عن طريق مراعاة ما يأتي:
- اكتب على وجه واحد من الورقة
- اكتب في أعلى الورقة اسم المساق، ورقم المحاضرة، وتاريخها
- ابدأ بالكتابة خلف المدرس منذ بداية المحاضرة ولا تنتظر الإلهام
- تخط بعض السطور، وترك مسافة بين الأفكار الأساسية
- اترك مسافات خالية للكلمات التي فاتت عليك كتابتها فيما بعد
- دون الأسئلة والأتملة التي يعطيكها المحاضر ولا تعتبر أي مثال أو سؤال بدهنيا دونه في الحال.

### التمهيد للبدء بالمذاكرة

- هناك العديد من الإرشادات التي يجب مراعاتها قبل البدء بالمذاكرة والمراجعة وهي بسيطة، وقد لا يتطلب القيام بها جيدا يذكر وبرز هذه الإرشادات:
- حاول أن تخصص مكانا للمذاكرة بعيدا عن المشتتات قدر الإمكان (مكان هادئ إلى حد ما).
- عندما تجلس لتقرأ من المستحسن أن تجلس على كرسي، لأن القراءة بأوضاع الاضطجاع أو النوم ليست بالعادة الحسنة لأنها تجلب لك الاسترخاء ولا تنسجم مع طبيعة الدراسة.
- حاول أن تدرس في مكان جيد الإضاءة لأن الإضاءة الضعيفة تدفعك إلى الانحناء لتتقرب برأسك من الكتابة وعملية الانحناء هذه تجلب لك التعب.
- حاول أن لا يكون على مكتب الدراسة إلا ما تريد دراسته لأن الأمور الأخرى تساعد على التششت وعدم التركيز
- عندما تجلس لتقرأ وتراجع حاول أن يكون ذهنك للدراسة فقط، وحاول أن لا تتأقن في المكان المخصص للدراسة أي أفكار أخرى.

### المذاكرة الجيدة

يمكن زيادة اتقان حفظ المعلومات الدراسية في المذاكرة إذا تم مراعاة العديد من الإرشادات المتعلقة بأساليب المذاكرة الجيدة أو المراجعة السليمة، وفيما يأتي بعض منها:

- افهم ثم احفظ
- صمم على الفهم والحفظ وكن قوي الإرادة
- وزع جهدك في المذاكرة على فترات زمنية تتخللها فترات راحة
- ابق على اتصال مع المعلومات التي حفظتها عن طريق تكرار مراجعتها فالتكرار عماد الحفظ
- حاول استيعاب المعلومات بتمعن، وحاول شرحها لنفسك ولفنك الخاصة
- عند أول فرصة للمراجعة والاستذكار أعد قراءة مذكرتك، وأعد التفكير في كل المحاضرة، ثم استخلص كلمات أو مقاطع لتكون بمثابة كلمات مفتاحية تلعب دورا كأدلة للذاكرة فيما بعد، بحيث تصبح عندما تراها أو تسمعها تساعدك على التذكر والاسترجاع
- تأمل المعلومات التي تراجعها، واسأل نفسك أسئلة من مثل: ما معنى هذه الحقائق؟ ما المبادئ التي بنيت عليها؟
- اربط بين معلوماتك الجديدة ومعلوماتك السابقة وحاول أن تكتشف ما بينها من علاقات، واربط الأفكار ببعضها في تسلسل منطقي.
- درب نفسك على التركيز فيما تقرأ
- اقنع نفسك بتقبل المادة الصعبة لكي يسهل عليك فهمها وتحصيلها، ولا تجعل مادة معينة تستوحذ على كل اهتمامك ولا تهمل مادة لأنك لا تجد فيها تشويقا
- تجنب الإحساس بالإحباط وتذكر أن سر النجاح هو العمل المتواصل والقدرة على الكفاح
- سمع لنفسك فالترسيم يجعلك تستخدم إلى جانب حاسة البصر حاسة السمع وهذا يزيد من تثبيت المعلومات في الذاكرة
- اكتب ملخصات لبعض المواد وبخاصة الصعبة لأنها تساعدك في المذاكرة في أوقات الامتحانات
- تجنب الاستسلام للكسل، وراجع مذكراتك في أول فرصة متاحة، وحاول أن يكون لديك جدول دائم لتنظيم وقت الدراسة والمذاكرة
- تذكر أن الخطوة الأولى للتخفيف من قلق الامتحانات هو الاستعداد لها مبكرا، فعندما تأتي الامتحانات يفترض أن يكون استعدادك قد تم ودفاتر محاضراتك منظمة وملخصاتك جاهزة، ومذكراتك وصلت حد القدرة على الاسترجاع. ■
- مع أطيب أمنياتي لكم بحياة جامعية موفقة

## عدسة « اشراقة »



عائشة بنت سيف السعيد

### إسهامات

مجموعة الصحافة والإعلام  
التصوير: إبراهيم العزري

### إشراف

د. زينب علي الجميلي

هيئة تحرير

اشراقة

د. أمجد هياجنة - أستاذ الإرشاد والتوجيه

AL WATAN  
Voice Of The Arab World

صاحب الامتياز المدير العام رئيس التحرير:  
محمد بن سليمان الطائي

# اشراقة

الأحد ٢٦ من رمضان ١٤٢٦ هـ الموافق ٣٠ أكتوبر ٢٠٠٥

ملحق خاص تصدره « الوطن »  
بالتعاون مع جامعة نزوى

العدد SUNDAY 30 OCTOBER 2005

« ٥ »



## نافذة على المستقبل

■ تنتهج جامعة نزوى وسائل تعليمية وتقنيات حديثة في سبيل تعزيز وإيصال رسالتها العلمية وإداه أهدافها لبناء جيل واع يلج المستقبل بخطى واثقة ورؤية مقدرتها بما يمتلكه من العلوم والمعارف.

وتسعى الجامعة إلى الاستفادة القصوى من كل المجالات والوسائل التي تتيحها هذه التقنيات، ولذلك فهي تحفز طلابها على ارتقاء آفاق العلوم ومعيّباتها من أجل تحقيق الأهداف والامال العريضة التي يصبون إليها. وتأتي وسائل الاتصال عن بعد والدخول إلى شبكة المعلومات العالمية (الانترنت) دون الحاجة إلى الربط وتوصيل الاسلاك مع الشبكة المحلية، إذ تتيح الجامعة إمكانية استخدام أحدث الاجهزة ذات المواصفات العالية المدعومة بالتقنيات الاحتياطية والأمنية العالية لتقديم خدمات الانترنت وتقنية الوصول للخدمة من بعد بواسطة أحدث التقنيات الهاتفية (الرقمية) وهو ما يعني السرعة العالية والاداء الافضل، في التصفح وتكوين المعرفة.

ان هذه الوسيلة التقنية الحديثة تؤكد على سعي الجامعة وجهودها الحثيثة للاستفادة من كل التقنيات والوسائل لإيصال رسالتها وتحقيق اهدافها، وتعزيز مكانتها لدى الطلبة والطالبات، فبرغم عمرها الأكاديمي الوجيز، الا ان ما حققته جامعة نزوى، أصبح علامة فخر لجميع الطلبة المنتسبين إليها.

ان وصف جامعة نزوى بانها نافذة وبوابة العبور للمستقبل يتأتى لنا من خلال هذه الصورة التي ترسم الامل وتضي الأبتسامة في وجوه الطالبات وهن يخطن بثقة وثبات إلى امالهن ومستقبلهن المشرق... ولتكن الجامعة بحق اشراقة تنير المستقبل وتأخذ بيد الاجيال نحوه. ■