

# مهارات المذاكرة بذكاء



للتدريب والإستشارات والتنمية البشرية

دكتور / إبراهيم شوقي عبد الحميد

<https://www.facebook.com/ibrahim.shawky.50>

# مقدمة

- إن معرفة العادات الصحيحة للاستذكار أمر هام لنمو الفهم و التحصيل و التفوق.
- و فشل معظم الطلاب يعود إلى الخطأ في الاستذكار و التي تضر بهم كثيراً و تعرقل فهمهم .
- بل إن الطرق الدراسية الجيدة ينتقل أثرها إلى مجالات حياتية أعم و أشمل من المعلومات التي يحصلها الطالب .

أ.د. إبراهيم شوقي أستاذ علم النفس جامعة القاهرة  
ومدير مركز مهارات للتدريب والتنمية البشرية

# معوقات الاستذكار الجيد

عدم القدرة على التركيز أثناء المذاكرة.

تراكم الدروس وعدم القدرة على تنظيم الوقت.

كراهية بعض المواد الدراسية.

أصدقاء السوء وإضاعة الوقت.

القلق والتوتر الناتجان عن المشكلات الأسرية  
والعاطفية.

أفكار سلبية عن الذات أو التعليم أو الأستاذ أو .....

أ.د. إبراهيم شوقي أستاذ علم النفس جامعة القاهرة

ومدير مركز مهارات للتدريب والتنمية البشرية

## عبارات تصنع طالب فاشل

الدراسة صعبة وملهاش لازمة. 📄

لا يمكن أن أنجح في هذه المادة. 📄

لا أستطيع مراجعة هذه المادة. 📄

ليس عندي أساس قوي في هذه المادة. 📄

لا يمكن أن أحصل على أكثر من مقبول. 📄

أنا كثير النسيان. 📄

مش قادر أركز في دراستي. 📄

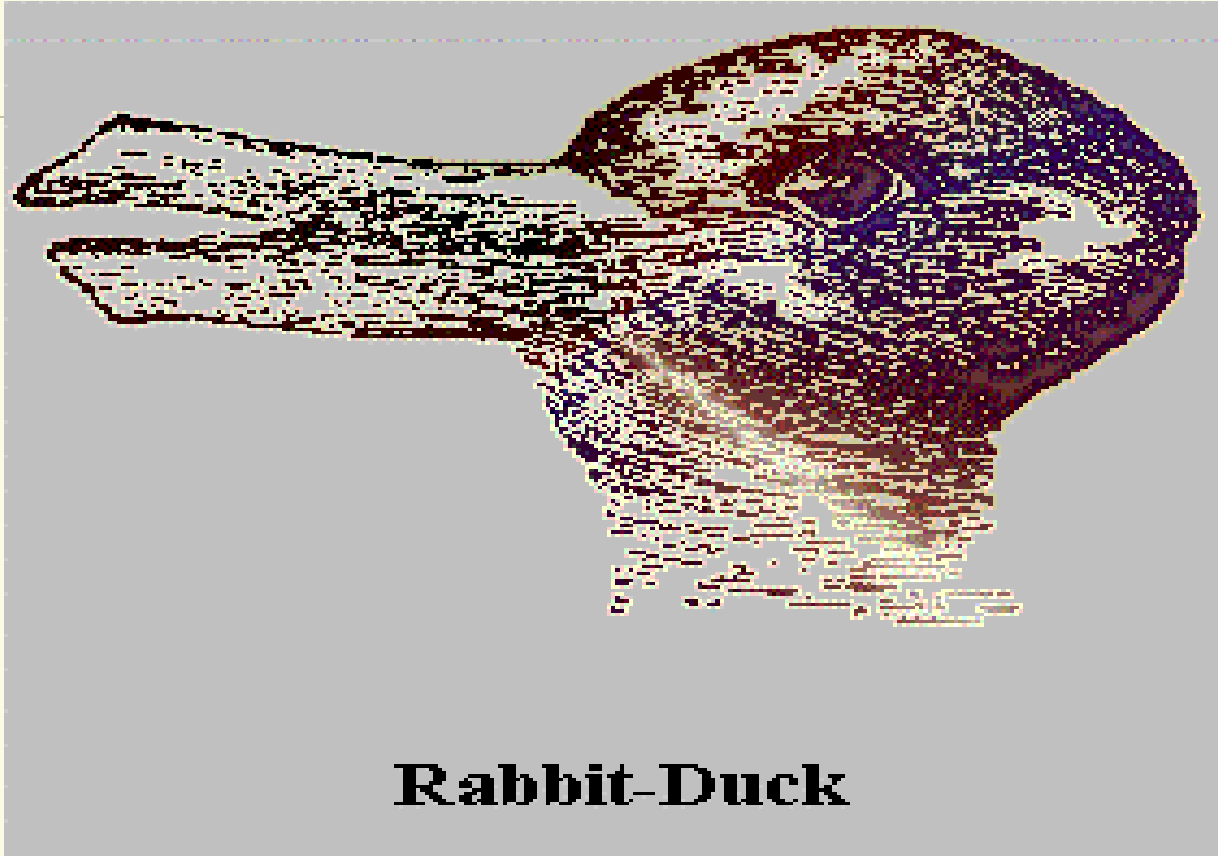
المادة صعبة. 📄

مقبول زي امتياز مفيش شغل 📄

# الرأي يختلف عن الحقيقة

- والحقائق نسبية وعرضة للتغير
- لماذا نعلم على آراء الآخرين في تحديد مصيرنا؟؟
- ادراكنا للواقع يختلف عن حقيقته
- لذلك ليس هناك اجماع على شيء
- مهما فعلت لن تنال رضا الجميع
- افعل ما يروق لك ويحقق هدفك وتحمل مسؤولية ماتفعل

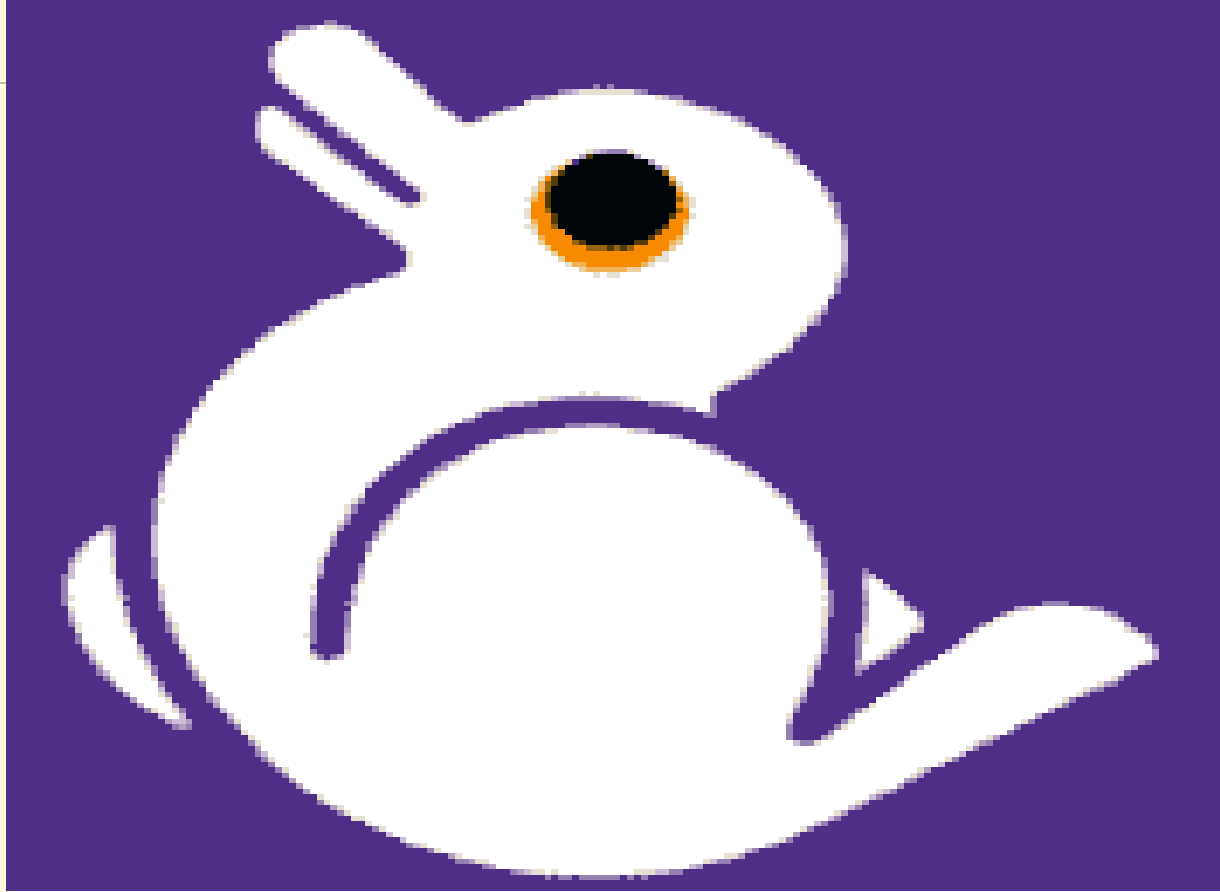
أ. د. إبراهيم شوقي أستاذ علم النفس جامعة القاهرة  
ومدير مركز مهارات للتدريب والتنمية البشرية



**Rabbit-Duck**

أ.د. إبراهيم شوقي أستاذ علم النفس جامعة القاهرة  
ومدير مركز مهارات للتدريب والتنمية البشرية

Is this a rabbit or a duck ?



أ.د. إبراهيم شوقي أستاذ علم النفس جامعة القاهرة  
ومدير مركز مهارات للتدريب والتنمية البشرية

# فكر ايجابياً

ويقول رسولنا الكريم (صلى الله عليه وسلم):

[ تفاعلوا بالخير تجدوه ]

فإذا تفاعل التاجر بالريح وجده ، وإذا تفاعل المريض بالشفاء وجده ، وإذا تفاعل الزارع بالحصاد الكبير وجده ، وأنت إذا تفاعلت بالنجاح والتفوق وجدته.

أ.د. إبراهيم شوقي أستاذ علم النفس جامعة القاهرة  
ومدير مركز مهارات للتدريب والتنمية البشرية



# رسائل عقلية

## كيف تفكر بإيجابية

إليك بعض العبارات الايجابية، اكتبها وحاول تكرارها وثق في

صحتها:

أثق بذاكرتي

إن المعلومات التي أقرأها سأفهمها وأتذكرها بسهولة  
إن مادة (\*) ستكون سهلة مع الوقت لأنني أستطيع  
أن أدرسها وسوف أفهمها .  
غداً في الامتحان ستكون أعصابي مرتاحة .. مرتاحة.

أ.د. إبراهيم شوقي أستاذ علم النفس جامعة القاهرة  
ومدير مركز مهارات للتدريب والتنمية البشرية

# لكتابة الرسالة العقلية: أحرص ما يلي:

أولاً: كتابة جملة طويلة جداً.

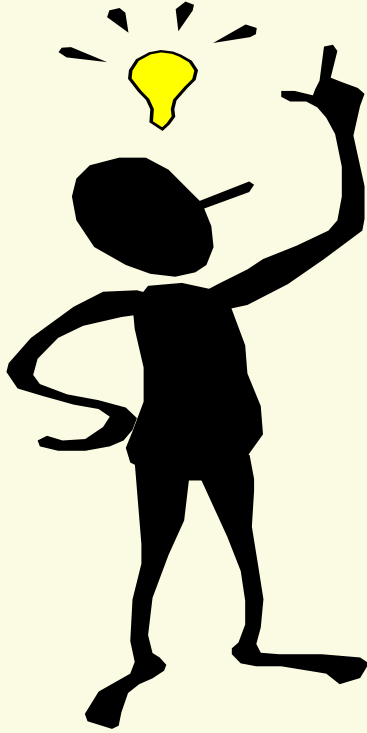
ثانياً: أن تضع أكثر من معنى في الجملة الواحدة.

( أنا أحب مادة الرياضيات وسوف أنجح في مادة الانجليزي ..... إلخ ).

ثالثاً: أن تضع بعض العبارات أو الكلمات السلبية مثل.  
( في هذا الامتحان الصعب سوف أنجح فيه بإذن الله )

أ.د. إبراهيم شوقي أستاذ علم النفس جامعة القاهرة  
ومدير مركز مهارات للتدريب والتنمية البشرية

# التمهيد لعملية الاستذكار



عمل جدول يومي للاستذكار 📄

ممارسة الرياضة الخفيفة 📄

تنظيم و ترتيب طاولة الاستذكار 📄

وضع أهداف محددة لعملية الاستذكار 📄

أ.د. إبراهيم شوقي أستاذ علم النفس جامعة القاهرة  
ومدير مركز مهارات للتدريب والتنمية البشرية



تحديد وقت و مكان مناسب  
للاستذكار

اتخاذ جلسة الانتباه لا جلسة  
الاسترخاء

تجنب الدخول في مشاحنات  
انفعالية قبل الاستذكار

ثق بأن النجاح بمشيئة الله تعالى

أ.د. إبراهيم شوقي أستاذ علم النفس جامعة القاهرة  
ومدير مركز مهارات للتدريب والتنمية البشرية

# كيف تذاكر؟

للمذاكرة الجيدة أربع مراحل أساسية هي:

١ - القراءة الاجمالية للدرس ثم التفصيلية

٢ - الفهم والحفظ

٣ - التسميع

٤ - المراجعة

أ.د. إبراهيم شوقي أستاذ علم النفس جامعة القاهرة  
ومدير مركز مهارات للتدريب والتنمية البشرية

# ١ - القراءة الاجمالية ثم التفصيلية

١. قراءة عامة إجمالية وسريعة للإمام بأساسيات الموضوع.
٢. تقسيم الدرس إلى عناوين رئيسية، وتقسيم كل عنوان رئيسي إلى عناوين فرعية أصغر منه. لتكوين صورة إجمالية مترابطة الأجزاء.
٣. قراءة التفاصيل وفهمها لربطها بالفكرة العامة.
٤. دراسة الرسوم التوضيحية والمخططات والجداول التلخيصية.
٥. محاولة الاجابة عن التدريبات والأسئلة المباشرة عن الدرس.

أ.د. إبراهيم شوقي أستاذ علم النفس جامعة القاهرة  
ومدير مركز مهارات للتدريب والتنمية البشرية

## لخص الدرس

الملخصات أن تقوم بتلخيص أهم الأفكار الواردة في كتاب المقرر في بطاقات صغيرة أو في مذكرة خاصة بذلك .

ومن أهم فوائد الملخصات أنها.

أولاً: تساعد على تركيز المادة.

ثانياً: تفهم بصورة شاملة المادة المراد دراستها.

ثالثاً: تساعدك في استحضار الأفكار قبل الاختبار.

حاول استخدام قلم ملون أو فوسفوري لتحديد المعلومات المهمة كالتعريف مثلاً أو النقاط التي رأيت مدرس المادة ركز عليها

أ.د. إبراهيم شوقي أستاذ علم النفس جامعة القاهرة  
ومدير مركز مهارات للتدريب والتنمية البشرية

# أكتب على الهامش

وأنت تقرأ من أي كتاب عود نفسك على الكتابة في هامش الكتاب. 📄

..... هذه الكتابة قد تكون تلخيص للفكرة أو تساؤلات أو غير ذلك. 📄

وتحقق هذه المهارة الدراسية تركيز أكبر للمادة المقرّوة. 📄

يمكن أن تضع خطأً تحت الكلمات المفتاحية والعبارات الرئيسية

أ.د. إبراهيم شوقي أستاذ علم النفس جامعة القاهرة  
ومدير مركز مهارات للتدريب والتنمية البشرية



## فكر في أسئلة تتوقعها

وأنت تقرأ تعود توقع أسئلة واكتبها على هامش الكتاب ويستحسن أن تتبادل مع أحد زملائك مثل هذه الاسئلة. إن وضع الاسئلة المتوقعة سيعينك بلا شك على التركيز ثم فهم المادة بصورة أكبر .

ومما يساعدك على اختيار الاسئلة المناسبة هو معرفتك بطريقة الأستاذ في وضع الاسئلة . ممكن أن تعرف ذلك من خلال متابعة المحاضرات أو الرجوع إلى أسئلة الامتحانات السابقة.

أ.د. إبراهيم شوقي أستاذ علم النفس جامعة القاهرة  
ومدير مركز مهارات للتدريب والتنمية البشرية



استخدم البطاقة الصغيرة


وأعني بها بطاقات الفهرسة أكتب فيها  
الملخصات و القوانين و التعاريف.

إن سهولتها تكمن في إمكانية حملها معك،  
ومن ثم استغلال أوقات الفراغ في المذاكرة  
واسترجاع المعلومات.

أ. د. إبراهيم شوقي أستاذ علم النفس جامعة القاهرة  
ومدير مركز مهارات للتدريب والتنمية البشرية



الدراسة النظرية لا تقل أهمية عن الدراسة العملية.   
الجانب العملي التطبيقي يوضح ويركز المعلومة بحد ذاتها. 

أحرص على التدريب أكثر من مرة لأي مادة مطلوب   
فيها التدريب كحل بعض التمارين أو بإجراء تجارب  
مختبرية أو غير ذلك.

أ.د. إبراهيم شوقي أستاذ علم النفس جامعة القاهرة  
ومدير مركز مهارات للتدريب والتنمية البشرية

## ٢ - الفهم والحفظ

مهارات الحفظ العشرة

- أولاً: تعرف على النقاط الأساسية في الدرس وضع خطأ تحتها، وكرر قراءتها بحيث تكون مرتبطة بباقي الموضوع.
- ثانياً: افهم القوانين والقواعد والمعادلات والنظريات . . وما شابهها فهماً جيداً ثم حفظها عن ظهر قلب
- ثالثاً: احفظ الرسوم التوضيحية والتدرب على رسمها مع كتابة الأجزاء على الرسم.
- رابعاً: تأكد من فهم الدرس فهماً تاماً بحيث تستطيع إجابة الأسئلة الموضوعية التي توجد عادة في نهاية الدرس.

أ.د. إبراهيم شوقي أستاذ علم النفس جامعة القاهرة  
ومدير مركز مهارات للتدريب والتنمية البشرية

خامساً: حاول وضع أسئلة على أجزاء الدرس والتعرف على الإجابة الصحيحة لها.

سادساً: قسم المادة الطويلة إلى وحدات متماسكة ، حتى يسهل فهمها وحفظها كوحدة مترابطة.

سابعاً: ثق في نفسك وذاكرتك - احفظ سريعاً وستجد انك مع التدريب تستطيع تذكر جميع ما حفظته.

أ.د. إبراهيم شوقي أستاذ علم النفس جامعة القاهرة  
ومدير مركز مهارات للتدريب والتنمية البشرية

-ثامناً: عند محاولة الحفظ اجعل فترات العمل قصيرة ومتقطعة، واحفظ المادة بالطريقة التي تستعملها.  
-تاسعاً: يجب أن تؤكد لنفسك قبل البدء في الحفظ أنك مصمم على تسميع ما تحفظ وبذلك تشعر بازدياد قدرتك على التركيز وسرعة الحفظ.

-عاشراً: في نهاية المذاكرة اليومية وقبل النوم مباشرة استرجع حفظ وتسميع القوانين والنظريات التي درستها فإن الراحة أو النوم يساعد على تثبيتها في الذاكرة تثبيتاً جيداً.

أ.د. إبراهيم شوقي أستاذ علم النفس جامعة القاهرة  
ومدير مركز مهارات للتدريب والتنمية البشرية



أشرنا سابقاً ووضحنا أهمية كتابة الملخصات سواء في دفتر خاص أو في بطاقات صغيرة.

تأتي فائدتها أيام الاختبارات مما يعني معرفة أجزاء كبيرة منها في وقت قليل وبالذات في الساعات الأخيرة قبل الامتحان.

وأنصح هنا بقراءتها قبل النوم في ليلة الاختبار.

أ.د. إبراهيم شوقي أستاذ علم النفس جامعة القاهرة  
ومدير مركز مهارات للتدريب والتنمية البشرية

## ٣- التسميع

- ١- التسميع مع الاحتكام للمادة المطبوعة مرآة لذاكرتك.
- ٢- التسميع تحريري وشفوي.
- ٣- التسميع للنقاط الأساسية والقوانين والرسوم التوضيحية.
- ٤- التسميع مع زميل أفضل من التسميع مع نفسك.
- ٥- التسميع في صورة مناقشة.
- ٦- التسميع بتعليم غيرك
- ٧- التسميع بحل التدريبات و الأسئلة.

أ.د. إبراهيم شوقي أستاذ علم النفس جامعة القاهرة  
ومدير مركز مهارات للتدريب والتنمية البشرية



## ٤- كيفية المراجعة

المراجعة ليست في آخر العام فقط.

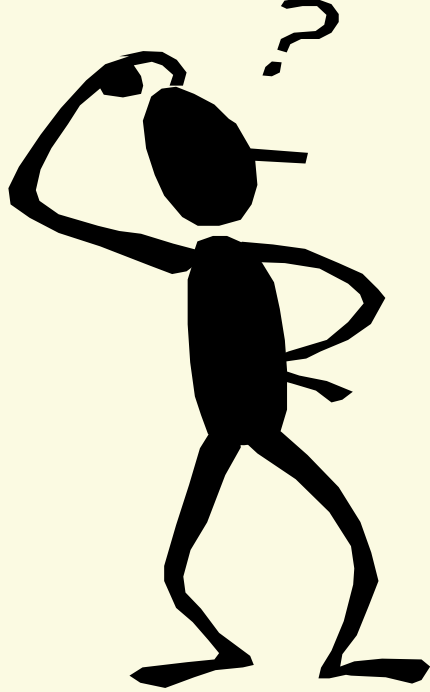
هناك مراجعة أسبوعية لمادتين أو ثلاث. ثم مراجعة قبل الامتحان.

لا تراجع الدروس دفعة واحدة، راجع الدروس بعد تقسيمها.  
تصفح العناوين الكبيرة أولاً ثم الفرعية مع مراجعة النقاط الهامة.

حاول تدوين النقاط الرئيسية والقوانين والمعادلات والرسوم.  
أجب عن بعض الأسئلة، خاصة الامتحانات السابقة.  
لا مانع من المراجعة الجماعية (طرح أسئلة والاجابة عنها).

أ.د. إبراهيم شوقي أستاذ علم النفس جامعة القاهرة  
ومدير مركز مهارات للتدريب والتنمية البشرية

# كيف تقضي على الإرهاق العقلي؟



ذاكر مادة تميل إليها 📄

ابتعد عن المواد الدسمة 📄

ابتعد عن المنبهات 📄

تناول كثيراً من السوائل الغنية بالفيتامينات 📄

و المواد السكرية

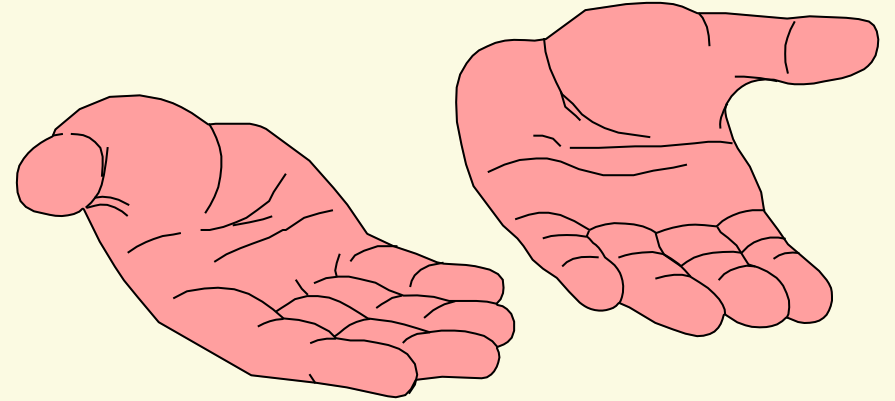
لا تذاكر وانت مرهق

أ.د. إبراهيم شوقي أستاذ علم النفس جامعة القاهرة  
ومدير مركز مهارات للتدريب والتنمية البشرية

# دعاء بعد المذاكرة

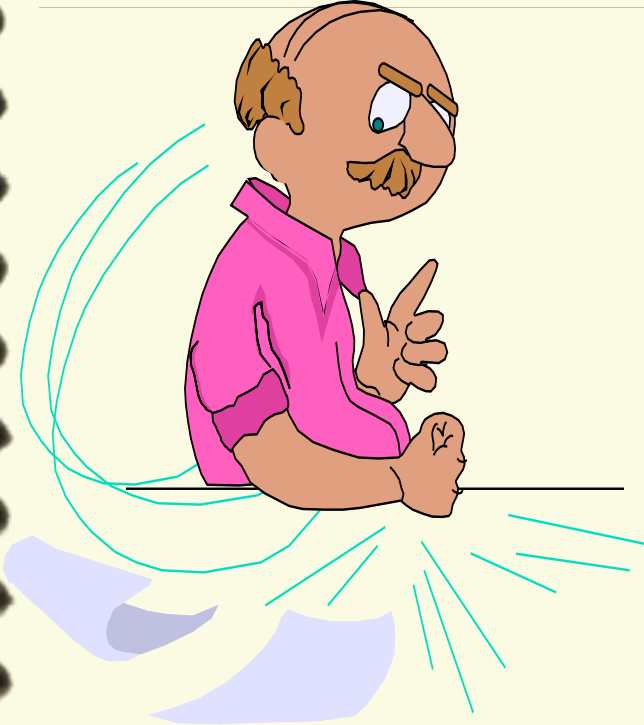
اللهم إني أستودعك ما قرأت و ما  
حفظت

فرده عليّ عند حاجتي إليه  
إنك على ما تشاء قدير  
و حسبنا الله و نعم الوكيل



أ.د. إبراهيم شوقي أستاذ علم النفس جامعة القاهرة  
ومدير مركز مهارات للتدريب والتنمية البشرية

# كيف تقضي على الملل الناجم عن التكرار؟



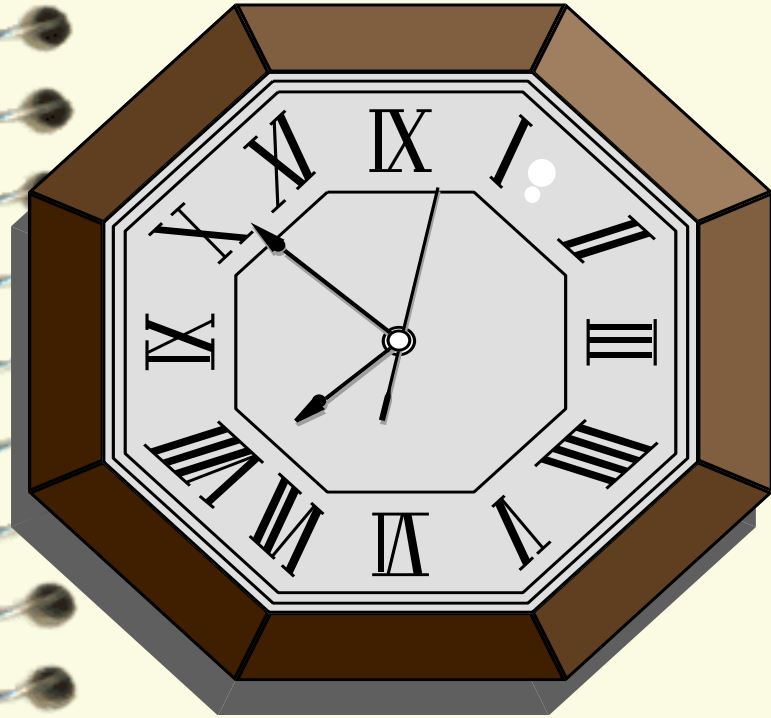
التنوع في المذاكرة : مادة  
حفظ - مادة فهم - مادة حل

تغيير مكان المذاكرة بين  
وقت و آخر

الترفيه في نهاية كل مادة  
دراسية

أ.د. إبراهيم شوقي أستاذ علم النفس جامعة القاهرة  
ومدير مركز مهارات للتدريب والتنمية البشرية

# كيف تقضي على النعاس أثناء المذاكرة؟



خذ راحة لمدة خمس دقائق 📄

امشي لفترة قصيرة 📄

اقرأ درسك بصوت جهوري 📄

أ.د. إبراهيم شوقي أستاذ علم النفس جامعة القاهرة  
ومدير مركز مهارات للتدريب والتنمية البشرية

ذاكر أولاً بأول

النصيحة الذهبية

■ إن مخ الانسان كأى عضلة من عضلات الجسم إذا تعرض لضغط مفاجئ فإنه يسبب ألماً حاداً لصاحبه.

■ ولذا قد يجلس الطالب في قاعة الاختبار ويقول في نفسه لقد درست جيداً ولكن لا أستطيع أن أجيب على أي سؤال.

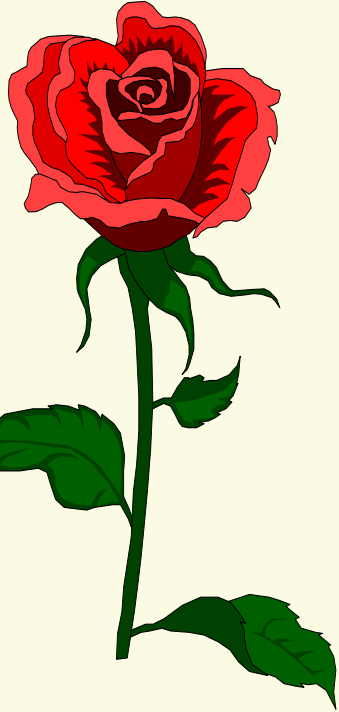
أ.د. إبراهيم شوقي أستاذ علم النفس جامعة القاهرة  
ومدير مركز مهارات للتدريب والتنمية البشرية

# تذكّر

التنوع بين المواد المختلفة و التركيز  
على مادة واحدة في اليوم و جعلها  
المادة الأساسية لهذا اليوم و إعطائها  
أطول وقت.

حدد نصف ساعة قبل نومك لمراجعة  
الأجزاء المهمة التي ذاكرتها مثل  
النصوص و النظريات و القوانين

أ.د. إبراهيم شوقي أستاذ علم النفس جامعة القاهرة  
ومدير مركز مهارات للتدريب والتنمية البشرية





**من أجل التوظيف وبناء الذات**  
**للتدريب والتنمية البشرية**  
**الإرشاد النفسي والأسرى والمهني**  
**تنمية المهارات العقلية والاجتماعية والدراسية والإدارية**

**01120940640**

الحى الثانى المجاورة الثامنة شارع طه حسين

**39140237**

خلف مسجد أبو بكر الصديق رقم ٢٥٠٨