

(تنظيم وقت الدراسة الجامعية لطلاب المرحلة الأولى في قسم اللغة
العربية)

أولاً: الاعتماد على النفس

يجب أن تعرف أنك في الحياة الجامعية يجب أن تعتمد على نفسك بشكل كبير في معظم تحركاتك وقراراتك التعليمية، وأن الأمر لن يكون كما في السابق، فلن يسأل أحد عنك إن لم تأت في الصباح أو إن تغيبت عن الحضور لفترة معينة، وذلك لأن أساتذتك الجامعيين لن يلاحظوا ذلك من الأساس، وربما تتخذ الكلية معك إجراء إن تكرر أمر الغياب بهذه الصورة.

لذا يجب أن تحرص على أن تأخذ أنت المبادرة دائماً في مرحلة الجامعة في جميع تحركاتك وأن تسأل عن الشيء الذي تجهله، وسوف يقوم بمساعدتك الكثيرون ولن يتأخروا في مساعدتك طالما بدأت أنت بالسؤال.

ثانياً: تعرف على جغرافيا الكلية التي تدرس بها

من الخطوات المهمة التي يجب أن تحرص عليها فور دخولك إلى حرم الكلية وهو التعرف على جغرافيا المكان جيداً، وأن تعرف كم من الوقت يلزم للتحرك من قاعة إلى أخرى، فبالتأكيد ليس بالجيد أن تحضر متأخراً إلى محاضرة أو سكتشن، أو أن تفقد الطريق داخل الجامعة أثناء البحث عن مكان معين، فلا يجب أن تظل طوال العام تسأل عن الأماكن داخل الكلية أو الجامعة، فكلما بادرت بالتعرف على طبيعة المكان كلما سهل لك ذلك الكثير من الأمور داخل الكلية.

ثالثاً: انخرط مع زملائك بشكل سريع

بطبيعة الحال تعد الدراسة الجامعية المكان الملائم لمن يبحث عن تكوين علاقات مع العديد من الزملاء والأصدقاء، فأنت تجلس في وسط من الشخصيات المتنوعة والمختلفة الثقافة، وقدرتك على الاندماج والانخراط في ذلك الوسط وتكوين العلاقات مع أقرانك في الصف أو مع أشخاص أكبر منك في السلم الجامعي هو من أهم الأمور للتكيف مع الحياة

الجامعية، فمن خلال الأشخاص الأكبر منك والأقدم في الجامعة يمكنك التعرف على الكثير من المعلومات وعن الأمور التي ينبغي عليك القيام بها والاهتمام والتركيز عليها وغير ذلك من الأشياء التي ستساعدك بشكل كبير ولا سيما كطالب جديد في الجامعة.

رابعاً: حاول الحضور مبكراً في أي مكان

لعل من أسوأ الأشياء التي غالباً ما تحدث للطالب ولا سيما الطالب الجديد في الجامعة هو الحضور إلى المحاضرة أو المعمل أو أي شيء آخر متأخر بعض الوقت، ففي هذه الحال سيكون عليك الجلوس في مكان بعيد عن المدرس وذلك لأن داخل الكلية لا يوجد مكان موحد وثابت لجلوس كل طالب بل تكون الأولوية بأسبقية الحضور، ولذا كلما حضرت بشكل مبكر تكون لك الأولوية للجلوس في الأماكن الأولى.

كما أن الحضور متأخراً يعرضك إلى فقدان جزء من المحتوى الذي يتم تقديمه وشرحه، وهو ما سيؤثر على مدى فهمك للموضوع، فغالباً ما يكون

الجزء الأول من المحاضرة هو جزء تقديمي لباقي المحاضرة ومحاولة من المدرس لتبسيط باقي المحاضرة للطالب، فإذا فقدت ذلك الجزء يكون من الصعب عليك متابعة باقي المحاضرة، وهذا لا يعني إطلاقاً أنك إذا تأخرت أن لا تحضر، ولكن الحضور متأخر هو خير من لا تحضر.

خامساً: قم بتدوين الملاحظات

ينبغي أن تجعل من عاداتك بعد الآن تسجيل الملاحظات سواء من خلال نوتة أو من خلال الهاتف، وذلك يتضمن أسماء الناس، والأماكن الجديدة عليك داخل الجامعة، و مواعيد وساعات المكتب الخاصة بالأساتذة الجامعيين، ومواعيد المكتبة، والمعامل، والمحاضرات، وأي مؤتمر أو حدث مهم سيحدث داخل كليتك أو الجامعة أو في أي مكان آخر، كل هذا سيساعدك بشكل كبير على عدم فقدان هذه المعلومات التي تحتاج بعض الوقت لكي تحفظها بشكل كامل.

سادساً: خصص وقتاً في نهاية الأسبوع لمراجعة الدروس

وهنا نأتي لأهم شئ داخل الجامعة، وهو مذاكرة الدروس التي تقوم بدراستها، فحاول قدر الإمكان أن تخصص وقتاً في نهاية الأسبوع لمراجعة ما درستة طوال الأسبوع وإتمام واجباتك والأشياء المطلوبة منك، حاول أن تخصص وقتاً منتظماً لذلك الأمر في أيام العطلة، وحاول قدر الإمكان أن لا تؤجل دراسة أسبوع إلى الأسبوع التالي فذلك من أسوأ الأمور التي يترتب عليها الكثير من النتائج السلبية في حياتك الجامعية، فكلما بادرت بإنهاء المهام بشكل سريع سيساعدك على الدراسة بمزيد من الحرية والراحة النفسية وتحقيق نتائج جيدة خلال الإمتحانات.

وبعد ذلك يجب أن تعرف أن مرحلة الجامعة هي من أفضل المراحل في حياة الإنسان، ويمكن أن يكتسب منها الكثير من الأشياء وذلك إذا أحسن التصرف خلال هذه السنوات فيمكنها أن تعطيه دفعة كبيرة في حياته بشكل

عام.

أولاً: البداية بحياة صحية:

حاول الالتزام بالرياضة وتناول الطعام الصحي وأخذ القسط الكافي من النوم فهذا سوف ينعكس بشكل إيجابي على مزاجك ونشاطك خلال النهار وبالتالي سينعكس على دراستك.

ثانياً: وضع جدول خاص بالدراسة:

على الطالب أن يقوم بتنظيم جدول إسبوعي أو يومي، لتحديد النشاطات التي ينبغي عليه القيام بإنجازها وتحديد الساعات الأساسية للقيام بكل الأعمال اليومية.

وتحديد المواد الدراسية وعدد المحاضرات، وكم يستغرق دراسة كل مادة على حدى، ووضع معايير أساسية وساعات محددة لدراسة هذه المواد.

ثالثاً: تنظيم وجدولة أوقات الطعام:

على الطالب أن لا يتناول وجبات دسمة أو مليئة بالسكر قبل الدراسة مباشرة فهذا يزيد من هرمونات الإميلين، الجلوكاجون، والكوليسيستوكينين وهذه الهرمونات تزيد مستوى السكر بالدم مما يخلق شعوراً بالامتلاء وإنتاج الأنسولين ثم يطلق الدماغ هرمون السيروتينين الذي يسبب النعاس، فمن الأفضل أن يلتزم الطالب بأكل صحي وتناوله قبل أوقات الدراسة بساعتين على الأقل.

رابعاً: عدم التأجيل والالتزام بالجدول الدراسي:

في دراسة نشرت عام ١٩٩٧ في مجلة الصحة النفسية (Today Psychology) من قبل مجموعة من الباحثين في جامعة ويسترن ريزيرف في الولايات المتحدة الأمريكية، وُجد أن الطلاب الجامعيين الذين

اعتادوا تأجيل أعمالهم لوقت لاحق، انتهى بهم المطاف في نهاية كل فصل وهم يعانون من أمراض عديدة، مستويات توتر مرتفعة، تحصيل درجات دراسية منخفضة.

خامساً: الطموح ووضع الأهداف:

المستقبل يعتمد على نجاحك في حياتك الجامعية لذلك احرص على وضع أهدافك ومحاولة تحقيقها وأن لا تتهاون بالدراسة فدرجة واحدة من الممكن أن تشكل فرقاً كبيراً فيما بعد، ولا تنس يبدأ كل شيء بفكرة وطموح

سادساً: الالتزام بالتحضير اليومي :

حاول أن تحضر جميع المحاضرات أو على الأقل المواد الأكثر أهمية والمواد التي تجد صعوبة في فهمها وان لا تخجل من السؤال.

سابعاً: أخذ أوقات استراحة:

بالنهاية كل منا يشعر بالملل من التكرار فليس من الخطأ أن تأخذ أوقات راحة تفعل بها ما تحبه أو تنمي مهاراتك في هوايات محددة أو لعب الرياضة ولكن عليك أن لا تضيع وقتك على الأشياء الإدمانية مثل ألعاب الفيديو أو وسائل التواصل الاجتماعي.

ثامناً: تقسيم المشاريع والمهام الكبيرة إلى مراحل:

يشعر الطالب بعض الأحيان بالخوف عندما يتوجب عليه كتابة بحث طويل، أو دراسة امتحان لمادة يجدها صعبة الفهم بهذه الحالة يفضل أن يقسم هذه المهمة إلى أجزاء صغيرة لفترة طويلة نسبية ليستطيع فهمها بشكل أفضل.

الأهداف :

- ١- تشجيع الطلبة على حب الدراسة ، وخلق الطموح الذي يخدم ذلك
- ٢- تمكين الطلبة من تنظيم أوقات الدراسة، وبالتالي سيلتزمون النظام والترتيب في كافة الشؤون الحياتية .
- ٣- التزام الحضور وتعويدهم على الانضباط الصفي .

التوصيات :

- ١ - تجنب التفریط بالوقت المتضمن ترك التحضير اليومي وتأجيله حتى وقت الامتحان .
- ٢ - تعويد الطلبة على زرع الطموح العلمي الإيجابي ، والعمل لأجل تحقيقه .
- ٣ - إلزام الطلبة بحضور المحاضرات وتدوين الملاحظات التي تساعد على تنظيم وقت الدراسة.

