

الوحدة العاشرة

# مهارات المذاكرة الناجحة

إعداد: الدكتور/ عبدالمطلب جابر

## المحتوى

المقدمة .....	١- ١٠
الأهداف .....	٢- ١٠
تحسين مهارات المذاكرة .....	٣- ١٠
كيف تذاكر؟ .....	١- ٣- ١٠
العادات الناجحة للمذاكرة .....	٢- ٣- ١٠
عوائق للمذاكرة والحلول المناسبة لها .....	٣- ٣- ١٠
التركيز في المذاكرة .....	٤- ٣- ١٠
المذاكرة الانفرادية والمذاكرة الجماعية .....	٥- ٣- ١٠
كيف تذاكر لتتذكر؟ .....	٤- ١٠
ما المقصود بالذاكرة .....	١- ٤- ١٠
الاستراتيجيات الناجحة لتذكر المادة .....	٢- ٤- ١٠
لماذا ننسى؟ .....	٣- ٤- ١٠
الخاتمة .....	٥- ١٠



## ١٠ - ١ المقدمة

المذاكرة هي الكلمة التي يظل الطالب يسمعها من الأستاذ والأهل والزملاء، وأحياناً يخاف منها، وأحياناً كثيرة تسعده؛ لأنها الوسيلة التي توصله إلى الهدف الأقصى من دراسته، سواء على مستوى المدرسة أم الجامعة. والمذاكرة مشتقة من الذاكرة ذلك المخزن المهم في حياة الطالب، إذ عليها أن تحتزن كمّاً كبيراً من المعرفة هناك، وتلك هي الوسيلة لإمكانية استرجاع هذه العلوم واستعمالها عند الحاجة التي تبدأ بالاختبارات أثناء الحياة الدراسية، ثم تصبح ذات فائدة كبرى للحياة العملية.

وفي الواقع فإن الطالب إن لم يعرف كيف يتعلم، لن يكون بمقدوره الحصول على المعرفة فيما بعد. فأفضل طريقة للدراسة هي أن يتعلم الطالب كيف يتعلم. فالطريق إلى التعلم هي المذاكرة، والمذاكرة العشوائية لا تكافئ مُمَارَسَهَا إلا بنتائج عشوائية مهزوزة تتأرجح بين الصعود والنزول غير المتوقعين والنجاح الهامشي إذا توفر. وعليه فإن على الطالب أن يتعلم مهارات المذاكرة المتعددة التي تتضمن المهارات التي يعالجها هذا المقرر بدءاً بتحديد أهدافك من الدراسة الجامعية، ومن ثم معرفة كيفية التعامل مع الوقت، وجدولة نشاطاتك، والتعامل مع الإجهاد، والتخلص من التسويف، والبحث عن وسائل التحفيز الذاتي، ومعرفة استراتيجيات وأساليب كل من النشاطات في غرفة الصف الدراسي، وكتابة الملاحظات، وقراءة الكتب الدراسية، وأخيراً أساليب الاستعداد للاختبارات. وأعتقد أنّ هذه كلها أسباب ستزيد من قناعتك بأنّ للدراسة الجامعية مهارات إحداها المذاكرة، وأنه من الضروري أن يتعلم طالب الجامعة هذه المهارات في بداية دراسته الجامعية.

## ١٠ - ٢ الأهداف

- ◆ التعرف على العوامل الناجحة لتطوير مهارة المذاكرة
- ◆ التعرف على العوامل المعيقة للمذاكرة والحلول المناسبة لها
- ◆ التعرف على العوامل المشتتة للذهن وكيفية زيادة التركيز
- ◆ تطوير مهارة المذاكرة للتذكر

## ١٠ - ٣ تحسين مهارات المذاكرة

### ١٠- ٣- ١ كيف تذاكر؟

يجب أن تتجاوز طريقتك في المذاكرة مع متطلبات المادة المقررة، وكذلك نوعية الاختبارات المقررة لهذه المادة. فإذا كانت المادة موجهة إلى تأكيد الأفكار والمفاهيم، فيجب أن توجه مذاكرتك للفهم. وهناك بعض المواد الدراسية تؤكد على تعليم المفردات والمصطلحات الجديدة، وبالتالي فإن هذه المقررات تتطلب استخدام المذاكرة، للحفظ، وسنفرّد بابين لمناقشة المقصود بالمذاكرة ووسائل تشييطها، وكذلك استراتيجيات المذاكرة الهادفة للحفظ. وعلى العموم فإن المواد العلمية بأنواعها تدرج تحت المواد التي تحتاج إلى حفظ في المذاكرة، وبخاصة مواد المرحلة الأولى من الدراسة الجامعة. وتجدر الإشارة هنا إلى أن المختصين في كل فرع من فروع العلوم يستخدمون مصطلحات خاصة بهذا العلم، وعليك إذاً أن تتعلم مفردات العلوم التي تدرسها كرموز العناصر في علم الكيمياء مثلاً.

وعند بداية الدراسة الجامعية ستجد أن هناك اختلافاً كبيراً بين متطلبات المذاكرة في المدرسة، وتلك التي في الجامعة. فقد تعودت في المدرسة على الحفظ في المذاكرة لكم قليل من الحقائق البسيطة، أما في الجامعة فإن عليك أن تطور أسلوباً لمعرفة الحقائق والمفاهيم وليس حفظها؛ وذلك لكثرتها وتنوعها، مما يجعل من المستحيل حفظها كما كان الحال في المدرسة.

وسوف تكتشف في بداية العام الدراسي الأول أن عليك أن تعدل من عاداتك في المذاكرة لتتناسب مع متطلبات تخصصك، وهذا لا يحدث فقط في بداية الدراسة، وإنما في كل مادة جديدة تبدأ بدراستها، وتأخذ وقتاً حتى تتأقلم على أسلوب الأستاذ في غرفة التدريس، وعلى أسئلة الاختبارات.

وقبل مناقشة بعض التوجيهات التي تؤدي إلى مذاكرة ناجحة قم بتعبئة نموذج التقييم

الذاتي التالي:

## نموذج تقييم ذاتي للتعرف على عاداتك واهتماماتك في المذاكرة

سجل إجابتك لكل من العادات التالية بكلمة نعم أو كلمة لا.

الرقم	عادات المذاكرة	نعم/لا
١.	أستغرق وقتاً طويلاً في مذاكرة المواد التي أتعلّمها.	
٢.	أقوم عادة بحشو كمّ كبير من المعلومات في ذهني ليلة الاختبار	
٣.	لا أستطيع الموازنة بين المذاكرة والنشاطات الاجتماعية	
٤.	تعودت أن إذاكر وأفتح الراديو أو التلفاز.	
٥.	لا أستطيع أن إذاكر لفترة طويلة من الوقت دون أن أتعب ويشرد ذهني .	
٦.	لا أغيب عن المحاضرات	
٧.	في العادة أنشغل بأشياء جانبية أو تغالبي أحلام اليقظة أو يغالبي النعاس أثناء المحاضرة.	
٨.	لا أستطيع أحياناً فهم ملاحظاتي التي دونتها في المحاضرة .	
٩.	يظهر لي في العادة أنني أدون ملاحظات مغلوطه.	
١٠.	لا أراجع ملاحظاتي الصفية بشكل منتظم خلال الفصل وعند التحضير للاختبارات .	
١١.	عندما أصل إلى نهاية الوحدة الدراسية لا أستطيع تذكر ما قرأته .	
١٢.	لا أعرف على ماذا أركز عندما أقرأ الكتاب .	
١٣.	لا أستطيع أن أقوم بواجباتي الدراسية في أوقاتها وأقوم بتكثيف المذاكرة ليلة الاختبار.	
١٤.	مع أنني مقتنع بمعرفتي الجيدة للمادة إلا أنني أخسر الكثير من الدرجات في اختبارات المقالة .	
١٥.	إذاكر بشكل كاف للاختبار ولكن أنسى كل شيء عندما أدخل قاعة الاختبار .	
١٦.	إذاكر بطريقة غير منظمة وذلك للخوف من الاختبار القادم .	
١٧.	أنصرف عادة إلى تفصيلات القراءة ولا أستطيع التعرف على الأفكار الرئيسة .	
١٨.	نادراً ما أغير سرعتي في القراءة بصرف النظر عن كون المادة غير مألوفة أو صعبة بالنسبة لي .	
١٩.	أتمنى أن أصبح قارئاً سريعاً .	
٢٠.	أقوم بعمل الواجبات المنزلية في الساعات الأخيرة التي تسبق الموعد المحدد للتسليم .	
٢١.	أشعر بأنني لا أستطيع ترتيب أفكاري على الورق بطريقة يمكن فهمها .	

إذا كانت إجاباتك نعم لمعظم الأسئلة فإنك بحاجة إلى تطوير عادات المذاكرة لديك

بالاتجاه الإيجابي.

### ١٠- ٣- ٢- العادات الناجحة للمذاكرة

قبل أن تدخل الجامعة كنت طالباً في المدرسة لمدة ١٢ سنة ، وكان همك الأساسي في كل هذه السنوات هو المذاكرة. وكل الطلاب يذاكرون ولكن كثير منهم لا يعرفون كيف وأين ولماذا هم يذاكرون . فمنهم من يستغرق وقتاً طويلاً في المذاكرة بلا انقطاع ، ولكن تحصيله في الاختبارات يكون ضعيفاً في حين أن غيره يذاكر لفترات أقل بكثير ويتفوق في دراسته . والسبب

بكل بساطة هو أن لكل منهم عادات مختلفة في المذاكرة ، بعضها عادات ناجحة ، وبعضها عادات فاشلة، ولا يدرك الطلاب أن عملية التعلم لها أصول وممارسات يجب الاستئناس بها حتى يكون النجاح حليفه . وفيما يلي بعض العادات الناجحة للمذاكرة:

- ◆ وزع مذاكرتك على فترات بحيث لا تزيد الفترة عن ٥٠ - ٦٠ دقيقة ، واجعل فترة الراحة مقدارها حوالي ٥ - ١٠ دقائق بين فترات المذاكرة . بهذه الطريقة ستجز الكثير ، وستزيد فرصتك للتذكر والفهم.
- ◆ حتى تظل متبهاً أثناء المذاكرة عليك استخدام الطاولة والكرسي إن أردت أن تكون جاداً في عملية الاستيعاب وبعيداً عن الشرود الذهني.
- ◆ قم بعمل جدول للمذاكرة كما تعلمت في إدارة الوقت ، والتزم به بحيث تصبح المذاكرة عندك عادة يومية . واجعل أوقات مذاكرتك في النهار قدر الإمكان ؛ حيث يكون التركيز أفضل منه في ساعات الليل . ولو أن هناك الكثير من الطلاب متعودون على المذاكرة ليلاً، فأنت وما اعتدت عليه إن كنت تدرك بأن عادتك هذه ناجحة ، ومقياس النجاح هنا هو تحصيلك في الاختبارات .
- ◆ مع أن مذاكرتك الأولى لموضوع جديد تكون أفضل وأنت منفرد ؛ حيث أنك ستحتاج إلى ممارسة أساليب معينة للقراءة ، كما ذكرنا سابقاً ، إلا أنه يوصى بأن تذاكر مع زميل من آنٍ لآخر . فكل منكما سيكون له أسلوبه الخاص في المذاكرة ، وشخصيته الخاصة به ، وتستطيع أنت وزميلك اختبار بعضكما ، وستتاح الفرصة لك عندئذ أن تشرح الحقائق والمبادئ والمفاهيم لشخص آخر ، وهذه هي الطريقة المثلى التي ستمكنك من كتابة ما شرحته في ورقة الاختبار .
- ◆ اجعل مذاكرتك للمواد الصعبة في بداية مذاكرتك اليومية وأنت مازلت متحفزاً للاستيعاب .
- ◆ قبل البدء في المذاكرة استحضِر كل ما يلزم لها مثل الكتاب المقرر، والملاحظات التي دونتها في المحاضرة والأقلام والأوراق والكراسات إن لزم ، وغير ذلك. إن قيامك وجلسك على المكتب سيضيع وقتك ويشتت أفكارك.
- ◆ إذا شعرت بالتعب والملل ، انتقل من مهمة لأخرى ، أو غير الموضوع ، أو غير الجو الدراسي، أما إذا شعرت بعدم الاستيعاب فعليك أن تتوقف عن المذاكرة وتأخذ قسطاً من الراحة .
- ◆ اجعل المذاكرة اليومية إحدى عاداتك، وابتعد عن عملية تشبيح ذاكرتك بالمعلومات ليلة الاختبار فقط . من الممكن جداً الاستفادة من الوقت بين المحاضرات للمذاكرة وأنت في حرم الجامعة .

- ◆ من المهم جداً أن تتذكر واجباتك الدراسية وحتى لا تنساها عليك أن تكتبها في مفكرتك مهما كان نوعها.
- ◆ إن مقدرتك على الاستيعاب والتذكر تتأثر بوضعك الجسدي والنفسي ، فليس من المناسب أن تذاكر وأنت متوتر لأمر ما ، أو مجهد ، أو جوعان ، فعليك إذن أن تتخلص من كل هذه المشبطات قبل البدء بالمذاكرة.
- ◆ وأنت في غمرة المذاكرة وإنجاز الواجبات عليك أن لا تنسى واجباتك الدينية والاجتماعية تجاه أهلك . ففي الصلاة راحة من المذاكرة ، وراحة للنفس ، وهدوء البال ، وعبادة لرب العالمين .

### ١٠- ٣- ٣- عوائق للمذاكرة والحلول المناسبة لها

- ◆ للمذاكرة عوائق عديدة سوف نذكر فيما يلي بعضاً منها مع عرض للحلول المناسبة لها.
- ◆ عدم المعرفة من أين وكيف ستبدأ المذاكرة (المادة كثيرة ولا أعرف من أين سأبدأ!) :
- ◆ لا تترك الأمر يفلت من سيطرتك، قم بعمل جدول المهمات المطلوبة منك، ووزع واجباتك الدراسية على فترات متقطعة، وكن واقعياً في تحديد الوقت المتاح للمذاكرة وذلك بأن تحدد على الأقل ساعتين للمذاكرة لكل ساعة محاضرة واحدة، وحدد أولوياتك، وامنح نفسك فترات للراحة بين آن وآخر، وابدأ المذاكرة من بداية الوحدة حتى تسلسل الأفكار لديك بطريقة متتابعة وليست عشوائية .
- ◆ الشعور بأن الوقت المتاح قصير مقارنة بالواجبات الدراسية (الواجب الدراسي كثير والوقت قصير) :
- ◆ من الممكن القراءة بأسلوب التصفح والاستخلاص، ثم حدد أهم الموضوعات التي أكد عليها الأستاذ والموضوعات غير المفهومة لك، وركز على قراءتها .
- ◆ الموضوع غير ممتع ويشعرك بالملل والنعاس (لا أحب أن إذاكر هذه المادة فهي مملة!) :
- ◆ لا تياس، بل حول الضجر من المادة إلى اهتمام بها، وذلك باستحضار أهمية المادة في المنهاج، وتأثيرها على نجاحك، فأنت بحاجة لها أكثر مما هي بحاجة لك. ولزيادة الاهتمام بها عليك استخلاص ما هو مهم للتذكر وركز عليه، ودون الملاحظات أثناء القراءة. كذلك من الممكن مناقشة مادة هذه المواضيع مع زملائك، أو تذاكر مع زميل . وعليه فإن عدم الاستسلام للفشل ومقاومة اليأس بالعمل الجاد والدؤوب سيوصلك إلى النجاح بإذن الله .
- ◆ عدم القدرة على تثبيت ما تمت قراءته وفهمه في الذاكرة (إذاكر وأفهم ولكن لا أستطيع التذكر)

إن قدرة الذاكرة على التذكر تتحسن عند ربط المعلومات الجديدة بشيء محيط بك، أو معلومة تعلمتها سابقاً. فحاول ربط ما تتعلمه جديداً بما تراه ذات قيمة في حياتك، أو بمعلومات سابقة تكمن في ذاكرتك. وهناك أساليب وآليات للتذكر سنناقشها فيما بعد .

◆ الشك في فهم المادة التي ذاكرتها (إذا كرر ولكن أشك بأنني فهمت)

والحل هنا هو القيام بعمل اختبار لنفسك، وذلك بتحويل العناوين الرئيسية، والمفاهيم والأفكار الرئيسية إلى أسئلة، ثم حاول الإجابة عليها في ذهنك. تذكر النقاط التي أكد عليها الأستاذ في المحاضرة، وحاول أيضاً الإجابة عليها. كذلك حاول الربط بين المفاهيم المختلفة في الباب أو الوحدة وتلمس العلاقة بينها.

◆ التغلب على النسيان (إذا كرر ولكنني أنسى بسرعة)

تكرار المراجعة هو الحل، فعليك مراجعة المادة مباشرة بعد القراءة ، كما قلنا سابقاً، وتكوين أسئلة ومحاولة الإجابة عليها. فإذا وجدت أنك ما زلت غير متمكن من الحفظ، عليك إعادة المذاكرة. وستعرض لهذا الأمر ثانية عند الحديث عن الذاكرة والتذكر .

◆ المذاكرة في السرير (أحب المذاكرة في السرير)

من المتعارف عليه أن الإنسان يتذكر الأشياء بشكل فعال وهو في نفس الوضع الذي تعلمها فيه لأول مرة (سواء كان المكان أو الحالة النفسية والذهنية). وتذكر بأنك سوف تقدم الاختبارات وأنت تجلس على الكرسي والطاولة. فسيكون من الأفضل أن تذاكر وأنت تجلس بنفس الطريقة التي ستجلس بها في الاختبار.

◆ حشو المعلومات في الذهن ليلة الاختبار (أفضل المذاكرة ليلة الاختبار حتى تظل المعلومات حاضرة في ذهني)

لقد أكدنا في أكثر من مكان على أن القراءة أو المذاكرة يجب أن لا تكون مكثفة في جلسات طويلة، وأنه يجب أن تجزئها على فترات مع الاستراحة بين هذه الفترات، فإن ذلك سيساعد الذاكرة على الاحتفاظ بالمعلومات وترتيبها وربطها ببعضها ببعض. فهل هذا يعني أنك يجب أن لا تكثف من مذاكرتك قبل الاختبار؟ لا، يجب أن تعود نفسك على المذاكرة من بداية الوحدة، وتأخذ بزيادة عدد ساعات المذاكرة أسبوعاً بعد أسبوع، حتى يأتي الاختبار ، ولكن ليس بصورة مفاجئة للذاكرة .

◆ مواصلة الليل مع النهار دون نوم لإنهاء الواجب (لن أنام هذه الليلة فالواجبات كثيرة ومتنوعة) يجب عليك تجنب استنزاف طاقاتك الذهنية، وإنَّ عدم النوم ليلة الاختبار أو ليلة مناقشتك لواجب ما مع مدرسيك أو أمام زملائك سيفقدك المقدرة على التركيز وتذكر المعلومات،



فالدماغ بحاجة إلى راحة قبل تقدمك لأي اختبار أو مقابلة شخصية، وعليك أن تحدد ساعات النوم، تستلقي فيها على السرير، ولا تفكر حتى فيما سيحدث معك في الغد؛ لأن ذلك سيبقي أعصابك متتبهة طوال الليل، الأمر الذي سيرهقك في الغد، فعليك أن تهتم بنفسك في مناسبات مثيرة للأعصاب كتلك التي ذكرنا، وذلك بأن تأكل جيداً، وتؤدي تمارين رياضية كافية، وتنام جيداً، أو تتجرد من أي أمر يثير عواطفك أو إحساساتك.

## تمرين

### ١ - تقييم مدى تحضيرك اليومي للمذاكرة

ضع كلمة نعم أو كلمة لا أمام الممارسة الناجحة التي تقوم بها بشكل منتظم.

الرقم	الممارسات الناجحة	نعم/لا
١.	أستكمل كل الواجبات الكتابية والقراءة.	
٢.	أقوم بكتابة أو تسميع الأفكار الرئيسة والمفاهيم بصياغتي الخاصة.	
٣.	لا أتغيب عن أي من المحاضرات أو حصص المختبر.	
٤.	أدون الملاحظات في المحاضرات بشكل منتظم.	
٥.	أقوم بتوفير وقت كاف للمذاكرة في جدولي اليومي.	
٦.	أقوم بمراجعة الملاحظات التي دونتها.	
٧.	أطلب المساعدة من الزملاء أو الأساتذة عند عدم المقدرة على الاستيعاب.	

والآن ارجع إلى كل من الممارسات الناجحة المذكورة أعلاه، وأكتبها، وأعط لممارستك الشخصية للمذاكرة درجة: أ، ب، ج، د، هـ، .. الخ. واكتب أسفل كل من هذه الممارسات الوسائل التي يمكن بها أن تحسن من اهتماماتك بالمذاكرة، لتصبح مذاكرتك هادفة وناجحة في تحسين تحصيلك الدراسي.

### ١٠- ٣- ٤- التركيز في المذاكرة

التركيز هو المقدرة على توجيه تفكيرك في اتجاه واحد دون تشتت. والتركيز هو مشكلة يواجهها طلاب الدراسات الجامعية؛ إذ اشتكى عدد منهم من مشكلات التركيز في المذاكرة، والتي عزوها إلى مؤثرات خارجية. وفي حالة عدم التركيز يقوم الطالب بقراءة الفقرة مرات عديدة، وهو لا يستوعب المقصود بها، أو يتشتت ذهنه قبل أن يكون فكرة عامة عما يقصده الكتاب. كذلك فإن الطلاب يواجهون مشكلة التركيز أثناء القراءة في الكتاب؛ حيث إن هناك بعض الطلاب يقضون وقت القراءة كاملاً، وهم يركزون على كل شيء حولهم ما عدا ما يقوله الكتاب، فإنهم يشردون بذهنهم عنه. هذا ومن المعروف من الأبحاث أن الشخص يستطيع

أن يركز في أمر ما لمدة تتراوح بين ٢٠ - ٩٠ دقيقة. وتختلف هذه الفترة من شخص لآخر تبعاً لاهتماماته بالمادة التي يقرؤها أو يستمع إليها.

### العوامل المؤدية إلى تشتت الذهن وإمكانيات التغلب عليها

حتى تتغلب على العوامل التي تشتت أفكارك، وتبعدك عن المذاكرة، عليك أن تكافح من أجل التغلب على مسببات التشتت في الذهن، وهي عوامل خارجية وعوامل داخلية، بالإضافة إلى الإرهاق وقلة الاهتمام. وفيما يلي سنناقش العوامل التي تقلل من تأثير عوامل التشتت لديك.

#### ١ - كيف تقلل من عوامل التشتت الخارجية ؟

✦ اختر مكاناً مناسباً بعيداً عن إزعاج الآخرين

لتكن المكتبة أو الأماكن المحددة للمذاكرة في سكن الطلاب، أو في المباني الأكاديمية (إن توفرت) أو في غرف الدراسة غير المشغولة بالصفوف الدراسية. حاول تجنب المذاكرة في المنزل مع الأهل فهناك ستجد أن عوامل التشتت متعددة ومتنوعة الأمر الذي سيطيل وقت المذاكرة . بالطبع إذا اضطررت للمذاكرة في المنزل مع الأهل فعليك وعلى الأهل التقليل من وسائل إشراكك في أمور المنزل أو الأحاديث الجانبية.

✦ تجنب الضجيج

اختر مكاناً هادئاً بعيداً عن الصخب والضجيج وأصوات الراديو والتلفاز، وهناك بعض الأشخاص يميلون إلى الاستماع إلى الموسيقى أثناء المذاكرة لتعودهم على ذلك أيام الدراسة في المدارس، فتذكر بأن الدراسة الجامعية تحتاج إلى تركيز، ويجب أن تتجرد كلياً لاستيعاب مادتك عند المذاكرة .

✦ تجنب شرود البصر

اجعل مذاكرتك بعيدة عن الشبائيك أو الأبواب حيث ستشغل بمراقبة الأشياء والأشخاص . وهناك البعض يميلون إلى المذاكرة ومشاهدة برنامج تلفزيوني محبب لديهم ، وهذا أمر يتعاكس مع عملية التركيز فتجنبه .

✦ استخدم إضاءة مناسبة فلا تجهد عينيك. كذلك اجعل تهوية الغرفة جيدة، واستخدم كرسيًا مريحاً ولكن ليس لدرجة أن يشعرك بالنعاس، وكذلك استخدم طاولة تتسع لمتطلبات المذاكرة من الأدوات المكتبية. كذلك يجب أن تكون حرارة غرفة المذاكرة مناسبة ليست حارة ولا باردة جداً.

## ٢ - كيف تقلل من عوامل التشتت الداخلية ؟

قبل البدء في المذاكرة عليك تحديد كمية المادة التي ستذاكرها ، والوقت اللازم لذلك ، وحاول الالتزام بجدولك.

♦ راقب نفسك وسجل عدد مرات وأسباب التشتت بوضع إشارة على الورقة الخاصة بمراقبة أوقات شرودك الذهني. وبذلك تستطيع التعرف على أسباب ذلك والتقليل منها، وستلاحظ نقصان عدد مرات الشرود الذهني مع الوقت .

♦ اعمل قائمة بالأشياء التي ترد إلى خاطرك، فعندما تشعر أن ذهنك بدأ يتحول عن المذاكرة ليستحضر أمراً ما كان عليك عمله ونسيت، اكتبه على القائمة وبذلك ستقلل من وقت الشرود وأنت تذاكر. وبعد إنهاء فترة المذاكرة يمكنك إتمام تلك المهمات التي كانت تشغلك أثناء المذاكرة .

♦ تجنب الوقوع في الإحساس بكثرة الواجبات الدراسية. يعد هذا عاملاً يزيد من فترات التشتت لديك. فيجب أن تعمل على توزيع واجباتك اليومية إلى مهمات قصيرة بحيث يمكن أن تأخذ أوقاتاً للراحة بينها. وإن جعل المذاكرة على فترات قصيرة سيسهل عليك تناول الواجبات واحدة بعد الأخرى بتركيز أكبر على كل منها، والتخلص من الشعور بعدم المقدرة على إتمام مهماتك في جلسة مذاكرة واحدة .

♦ لتكن مذاكرة المواد الصعبة أولاً : ابدأ بمذاكرة أصعب الواجبات المحددة عليك في أي من جلسات المذاكرة. فإتمام أصعب المواد في البداية سيكون حافزاً لك على الاستمرار في المذاكرة، والتركيز على واجباتك الدراسية الأخرى.

♦ استخدم ما يسمى أسلوب "النفق البصري". وطبقاً لهذا الأسلوب فإنه في اللحظة التي تتوارد الأفكار الخارجية إلى ذهنك ، حاول إيقافها والعودة مباشرة إلى مهماتك الدراسية. وذكر نفسك بأنه يجب عليك في هذا الوقت (وقت المذاكرة) أن لا تفكر بغير واجباتك الدراسية .

♦ لا تغفل مراجعة وتلخيص ما ذاكرته أثناء جلسة المذاكرة. أي أنه كوسيلة لتقييم نفسك وأنت تذاكر حاول تلخيص ما ذاكرته في كل جلسة مذاكرة لتتأكد من مدى تركيزك .

## ٣ - كيف تقلل من عوامل الإرهاق المشتتة للمذاكرة ؟

♦ خذ فترات استراحة بين جلسات المذاكرة

كما قلنا سابقاً، فإنه يوصى بأن لا تزيد جلسة المذاكرة على ٥٠ - ٦٠ دقيقة ثم تأخذ فترات استراحة مدة كل منها ١٠ دقائق. ومع أن هذه إحدى ممارسات المذاكرة الناجحة لدى كثير من الطلاب إلا أنه على الطالب أن يتعرف تماماً على طول فترات المذاكرة المناسبة له شخصياً .

♦ حاول أن تتعرف على أنسب أوقات المذاكرة لديك

حسب ممارسات الطلاب فإن ساعة المذاكرة في النهار تعادل حوالي ساعة ونصف إلى ساعتين من المذاكرة الليلية ، حيث إن التركيز في أوقات النهار يكون دائماً أفضل منه في ساعات الليل. ومرة أخرى إن كنت ممن لا يستطيعون المذاكرة إلا ليلاً فلا بأس ، ولكن تذكر بأنك ستستغرق وقتاً أطول في المذاكرة.

♦ اجعل أوقات نومك في الليل وتخلص من نوم النهار

لا تجعل إغفاءات النهار مدد تزيد على ١٠ دقائق تصبح إحدى عاداتك وأنت تذاكر ؛ حيث إنه وجد أن مدى التركيز يقل قبل وبعد الإغفاء .

٤ - كيف تعزز مدى الاهتمام لديك لتزيد من تركيزك ؟

♦ تصفح الموضوع الذي ستقرؤه قبل البدء بالقراءة

إن تصفح الوحدة أو الباب الدراسي قبل البدء بالقراءة يهيئ ذهنك وأحاسيسك لاستقبال المادة الجديدة وذلك حسب نسق محدد تكون قد حددته عند تصفح الكتاب .

♦ ادخل مع مجموعة للمذاكرة

كون مع بعض زملائك في المادة الدراسية مجموعة بحيث تلتقون دورياً لمناقشة المفاهيم والمبادئ الرئيسية، وحل المسائل الصعبة، الأمر الذي سيزيد من اهتمامك وتركيزك في تعلم هذه المادة .

♦ حاول إيجاد بديل للكتاب الدراسي

إذا شعرت بصعوبة المادة أو الكتاب المقرر إلى درجة تؤدي إلى تشتت أفكارك ، فعليك إيجاد البديل وذلك بسؤال مدرس المادة في ساعاته المكتبية لتوضيح النقاط الصعبة ، ومحاولة إيجاد كتب دراسية بمستوى أقل من مستوى الكتاب المقرر ؛ حيث تقدم لك هذه الكتب الأسس المبدئية والسلسلة لمادة ما ، تستطيع بعد قراءتها قراءة الكتاب الأصعب .

## تقييم ذاتي للمكان المناسب للمذاكرة

إن الغرض من هذا التقييم هو المقارنة بين ثلاثة أماكن متوفرة لديك للمذاكرة لمعرفة أي منها الأفضل، والأماكن هي (أ، ب، ج) سجل إجابتك للمؤثرات على المذاكرة في كل مكان وذلك بكتابة كلمة نعم أو لا .

الرقم	المؤثرات على المذاكرة					
	المكان (أ)		المكان (ب)		المكان (ج)	
	لا	نعم	لا	نعم	لا	نعم
١.						
٢.						
٣.						
٤.						
٥.						
٦.						
٧.						
٨.						
٩.						

اجمع إجاباتك بنعم لكل من الأماكن الثلاثة التي تذاكر بها عادة، والمكان الذي يحقق أعلى رقم من الإجابات بنعم هو أنسب مكان للمذاكرة لك ، فحاول أن تقضي معظم أوقات مذاكرتك في هذا المكان .

## ١٠- ٣- ٥- المذاكرة الانفرادية والمذاكرة الجماعية

لقد تعرضنا سابقاً إلى العديد من أساليب القراءة، وأساليب المذاكرة والتركيز، وهناك أيضاً العديد من أساليب الكتابة، وكل شخص له أسلوبه الخاص في عملية التعلم ، فكثير من الطلاب يفضلون المذاكرة في مكان هادئ بعيد عن تشتت الذهن الذي ينجم عن الآخرين، وبخاصة إذا كانت المادة جديدة أو صعبة وتحتاج إلى بذل مجهود أكبر في التركيز. وللنجاح في الاختبار عليك بجانب فهم المادة تجميع كم لا بأس به من المعلومات في ذاكرتك ، وعليه فإنه لا يفضل العمل مع الآخرين في القراءة الأولى للمادة حتى تستطيع كتابة ملاحظاتك على كتابك بالأسلوب الذي تفضله أنت وليس غيرك، وكذلك لتستوعب وتحفظ المادة التي ستختبر فيها. وهناك بعد آخر للمذاكرة الانفرادية وهو الخوف من أن

تتحول اهتمامات المجموعة إلى الأمور الاجتماعية، والحديث عن الأساتذة، أو برامج التفاز، أو ما يتردد في الأخبار في ذلك الوقت، وبذلك فإن التركيز يقل، وتزداد فترة المذاكرة لتعويض الأوقات التي تشتت فيها الأفكار عن المذاكرة.

وبجانب الإيجابيات فإن هناك سلبيات للمذاكرة الانفرادية الدائمة حيث إن الطالب لا يجد الفرصة ليشرح لشخص آخر المادة التي تعلمها. وذكرنا سابقاً أن أفضل الوسائل للاستيعاب هو شرح المادة لشخص آخر، كذلك فإن الطالب لن يجد فرصة لتقييم مدى استيعابه، ففي المجموعة تستطيع أن تطرح أسئلة، وتجاوب على أسئلة الآخرين، وبالإمكان أيضاً مناقشة المادة الصعبة والمسائل المعقدة التي لم تستطع حلها بمفردك في البيت الأمر الذي سيسهل فهمها بمذاكراتها مع المجموعة. كذلك يمكن مع المجموعة إجراء التعديلات على الملاحظات التي دونتها في المحاضرة.

#### ما هي مزايا المذاكرة في المجموعة ؟

- ١ - المذاكرة الجماعية تعزز وتوضح وتعمق عملية التعلم لدى الطالب ؛ لأنها تتيح له الفرصة بأن يمارس دور المدرس، وقد أثبتت الأبحاث أن كثيراً من الطلاب استطاعوا تحسين درجاتهم عند ممارسة المذاكرة في مجموعات.
- ٢ - توفر الفرصة للطالب لتقييم مدى استيعابه للمعلومات من قبل الآخرين .
- ٣ - إن المذاكرة مع الآخرين تتيح الفرصة للطلاب بالتعود على العمل في مجموعات، وتلك مهارة لها أهميتها عندما ينتقل إلى سوق العمل بعد تخرجه .
- ٤ - تتيح الفرصة لتحفيز الطالب على المذاكرة .

#### ما هي مخاطر ومشاكل المذاكرة في مجموعات ؟

- ١ - هناك خوف من أن يتحول الأشخاص إلى مجموعة اجتماعية ، وهنا ستأخذهم الأحاديث الجانبية بعيداً عن المذاكرة، وعليه يجب تذكير أي شخص يحاول طرح مواضيع خارجية بأن عليه أن يؤجل الحديث في هذا الموضوع . هذا ومن المفيد أن تحدد المجموعة أوقاتاً للاستراحة حتى يظل الجميع متبهرين إلى ما يناقشونه من مواضيع .
- ٢ - يجب أن لا يسمح للشخص الذي لا يذاكر قبل حضوره ولا يجهز نفسه مسبقاً بحضور المناقشة لأن ذلك سيشجع على عدم المسؤولية بين أفراد المجموعة .
- ٣ - يجب عدم الخوض في التذمر من الأساتذة والمقررات والواجبات خلال وقت المناقشة لموضوع ما .
- ٤ - هناك خوف من خجل المشاركين في المجموعة أو بعضهم من إظهار ضعفهم أمام الآخرين، ولذلك يجب تشجيعهم على الكشف عن مواضع الضعف عندهم حتى يتمكن الآخرون من مساعدتهم وتقويتهم .

## توجيهات لتحسين المذاكرة في مجموعات

- ◆ من الممكن تكوين المجموعة بعدد من الطلاب ابتداءً من اثنين وليس أكثر من خمسة ، وذلك بعد التعرف على الزملاء في المادة التي تدرسونها سوياً.
  - ◆ يجب تحديد دور كل طالب في المجموعة عند مناقشة موضوع ما ، فيكلف كل منهم بالمسؤولية عن باب أو عنوان فرعي ، أو أن يجيب على أسئلة معينة من الواجب الدراسي أمام زملائه.
  - ◆ كل عضو في المجموعة يجب أن يأتي إلى المناقشة وهو مستعد لها ؛ أي أن عليه أن يذاكر المادة منفرداً قبل حضوره إلى المناقشة مع المجموعة ، ويستعد لشرح باب من الوحدة الدراسية .
  - ◆ يجب تحديد وقت المناقشة ومدتها بحيث تكون كافية لإتمام الواجبات المحددة في المناقشة .
  - ◆ في نهاية جلسة المناقشة يحدد أعضاء المجموعة الواجبات الدراسية لكل منهم في الجلسة القادمة.
- وفي الختام ، إذا وجدت أنك تستفيد من وضعك في المجموعة ، فاستمر في العمل بها ، وأما إن وجدت أنها لا تتناسب مع أسلوبك في التعلم ، فلا تلزم نفسك بها ، فالمهم أن تسلك الطريق الذي يحقق لك التفوق في دراستك وفهم المادة .

## ١٠ - ٤ كيف تذاكر لتتذكر؟

### ١٠ - ٤ - ١ ما المقصود بالذاكرة؟

لا يهمننا هنا معرفة أي جزء من الدماغ مسؤول عن الذاكرة ، وما هي الميكانيكية البيولوجية التي يتم بها تذكر الأشياء ، ولكننا هنا بصدد عملية التذكر؛ حيث إننا ندرس الكثير من المواد ، وتتراكم المعلومات في الذاكرة ، والسؤال هو: كيف يمكن استرجاع هذه المعلومات وتتبعها عند الحاجة لها ؟

إننا نقرأ ونشاهد ونسمع الكثير الكثير ، وعندما نحاول التذكر نجد أن المعلومات لدينا محددة جداً ، ويخيل لنا بأنها ضاعت ، ولن يكون بالإمكان استرجاعها. في الحقيقة إن المعلومات لا تضيع ، بل يتم تخزينها جميعاً في الذاكرة ، وعلينا أن نتذكر أن أي معلومة تم تعلمها مهما صغرت تكون محفوظة في هذا المخزن ، ولكن في مكان ربما يكون من المستحيل الوصول إليه إذا لم تتوفر الحاجة والإرادة لهذا الأمر. فالمشكلة إذن هي الكيفية التي يتم بها استرجاع (retrieve) المعلومات من ذلك المخزن الذي يحتوي على عدد غير محدود من المعلومات . ففي بعض الأحيان يمكنك تذكر كلمة قالها لك والدك أو والدتك أو الأستاذ عندما كنت في الصف الأول الابتدائي ، وتذكر ماذا تناولت وعائلتك لطعام العشاء عندما ذهبت إلى رحلة عائلية وأنت في

الصف الرابع الابتدائي مثلاً. وعليه فإن المفتاح لعملية التذكر الناجحة هو أن تتعلم الأشياء بطريقة تساعدك على استرجاعها بسهولة مستقبلاً. ومن الممكن تقسيم الذاكرة إلى قسمين :

#### ١ - الذاكرة قصيرة الأمد (Short-term memory) :

وتمثل هذه الذاكرة عملية الاحتفاظ بالمعلومات الهامة التي قرأتها أو سمعتها في تلك اللحظة ، ولا يتم الاحتفاظ بهذه المعلومات لمدة تزيد على ٢٠ ثانية حيث يتم استبدالها بمعلومات أخرى ، أو إرسالها إلى الذاكرة طويلة الأمد.

#### ٢ - الذاكرة طويلة الأمد (Long-term memory) :

وتعد هذه الذاكرة بمثابة المخزن الدائم لكل المعلومات التي وصلت إليك بطريقة ما طيلة حياتك. وإذا استخدمت استراتيجيات التذكر وأنت تقرأ ، سيكون بالإمكان نقل المعلومات إلى هذه الذاكرة طويلة الأمد ، وليس إلى مخزن النسيان في الدماغ ، وإن عملية التخزين في الذاكرة طويلة الأمد (عملية التعلم) تعد عملية معقدة ، ومع ذلك فمن السهل نقل المعلومات إليها دون إعطاء ذلك الأمر الوقت والترتيب الكافي .

فالوقت يعد عاملاً هاماً في عملية التذكر والتعلم. وعليك إعادة المعلومات مرات عديدة حتى ترسخ في الذاكرة. فربما استطعت تخزين رقم هاتف زميلك في ذاكرتك مباشرة بعد أن يذكره لك ، ولكنك ستسأه ما لم تكرر ذلك مرات عديدة وعلى فترات متلاحقة .

ولا يعد الوقت كافياً للاستذكار بخاصة عندما تكون المعلومات كثيرة ، وهنا تأتي أهمية ترتيب المعلومات ، فليس المهم هو تخزين المعلومات ، ولكن ترتيبها بحيث تستطيع سحبها بسهولة لأنك تعرف مكانها.

وعليه فإن عملية حشو المعلومات بطريقة عشوائية (Cramming) ليلة الاختبار تعد فاشلة في التذكر؛ حيث إنك لم تعطها الوقت الكافي لترسخ في الذهن ، وكذلك لم ترتبها بطريقة يسهل التعرف عليها من بين أطنان المعلومات المخزنة في الذاكرة.

### ١٠- ٤- ٢- الاستراتيجيات الناجحة لتذكر المادة

هناك أساليب عدة للتذكر ، وسيمكنك اختيار المناسب لك منها معتمداً على نوع المادة التي تود تذكرها ومدى معرفتك السابقة للموضوع المتعلق بها. وتجدر الإشارة هنا إلى أن أسلوباً واحداً لا يعمل بمفرده ، بل عليك اللجوء إلى أكثر من أسلوب ، للخروج بأسلوب تذكر خاص بك. وفيما يلي بعض الاستراتيجيات التي تم تجربتها في تحسين عملية التذكر ، ولكن تذكر بأنه لا بديل لطريقتك التي تستخدمها إن كانت ناجحة ، وعليك الاستمرار عليها.



## ١ - الإعادة أو التسميع (Rehearsal or Recitation)

يتضمن هذا الأسلوب تدريب الذاكرة بترديد المادة التي تود تذكرها بحيث يتم نقلها إلى الذاكرة الدائمة، وإذا لم تقم بإعادة ترديد المادة، فإنه سينتهي بها الأمر إلى مخزن الذاكرة المفقودة. فإذا تركت هذه المذكرات بعد قراءة المقصود وذهبت لقضاء أمر ما، ثم عدت لها ثانية في المساء مثلاً وحاولت استذكار المقصود بالتسميع وتذكرته، فإن هذا تأكيد على نجاح الأسلوب. وإذا وجدت تعثراً في التذكر، فعليك قراءته ثانية حتى يرسخ في الذاكرة.

هذا وبالإمكان أن تضع أسئلة خاصة بالموضوع الذي قرأته وتحاول الإجابة عليها، وكأنك تختبر نفسك، فإن كان هناك صعوبة في تذكر الإجابات فعليك القراءة ثانية.

## ٢ - استخدام أدوات مساعدة للذاكرة (Mnemonics) :

من الممكن القيام بتركيب كلمة من الحرف الأول لكل كلمة من عدة كلمات (acronyms) أو تكوين جملة افتراضية من الكلمات الأولى لعدة جمل (acrostics)، أو كتابة المعلومات على صورة قصائد (rhymes). وتعد هذه الأدوات عوامل مساعدة على الحفظ و التذكر، خصوصاً عند الحاجة إلى تذكر قائمة من الكلمات (مدن، أجزاء في الجسم، أجزاء من آلة...)، أو مجموعة من العوامل أو الأسباب أو الفوائد أو الأضرار أو غير ذلك. ولقد علمني الأستاذ منذ زمن بعيد استذكار ترتيب ألوان الطيف المرئي بمجموعة حروف من أوائل كل لون حسب الترتيب وهي (VIBGYOR). وكانت إحدى الطرق لتذكر رموز العناصر الكيميائية هي تجميعها في كلمات مثلاً كلمة "ناليكاج" وهي تركيب لرموز العناصر Na, Li, K, Ag وعدد الكاترونات التكافؤ في كل منها "١"، أما كلمة "البفكر" فهي ترمز إلى عناصر تمتاز بعدد الكاترونات تكافؤ يساوي "٣" هي Al, Bi, Fe, Cr. وبالطبع يمكنك تكوين الكلمات أو الجمل بالطريقة التي تشاء فهي تساعدك على حفظ المعلومات في الذاكرة الدائمة.

وفي الوقت نفسه من الممكن أن تكتب المعلومات على هيئة قصيدة شعرية، كما كتب ابن مالك ما يسمى "ألفية ابن مالك" حيث قدم فيها جميع قواعد اللغة العربية مع الأمثلة على هيئة أبيات شعرية من يحفظها يصبح ملماً بقواعد اللغة العربية.

وتجدر الإشارة هنا إلى أن مثل هذه الأدوات ربما تساعد على التذكر، ولكنها في الوقت نفسه لا معنى لها، وكذلك فإنك تستهلك وقتاً في اختراع مثل هذه الكلمات أو الجمل، ويضاف إلى ذلك سهولة نسيان هذه الكلمات والجمل لكونها لا معنى لها. ومع ذلك فهي أدوات تعين الذاكرة.

### ٣ - التلخيص (Summarization)

لقد تعلمت سابقاً كيف تعمل ملخصاً في ذهنك أثناء القراءة ؛ لاختبار مدى فهمك لما قرأته ، وسيكون من المفيد جداً أن تكتب الملخص وبكلماتك ؛ حيث ان هذه وسيلة فعالة في نقل المعلومات إلى الذاكرة طويلة الأمد ، ويمكن أن يكون الملخص على هيئة فقرة ، أو مذكرة أو حتى رسومات .

**تلخيص الفقرات :** من الممكن أن تلخص فقرة ما مثلاً وذلك بأن تحدد جملة محورية في الموضوع والتي من الممكن أن تحتوي على الفكرة الرئيسية، ثم أعد صياغتها بكلماتك، ولتكن هذه الجملة هي المفتاح لتذكرك بهذه الفقرة . وإذا كنت الفكرة الرئيسية ضمنية، فعليك أن تصوغ هذه الفكرة على هيئة جملة محورية لتذكرك بالفقرة . وبإمكانك إضافة جمل أخرى من التفاصيل ذات العلاقة الوطيدة بالموضوع، ومن ثم حذف كل التفاصيل ذات العلاقة الثانوية، كذلك تجاهل الأفكار المكررة .

وإذا كانت هناك معلومات تم إيرادها على شكل قوائم (أماكن، أصناف، أحداث ..) ، فعليك أن تفصل مكونات كل قائمة إلى مجموعات ذات أفراد متشابهة، ثم قارن ما لخصته بالموضوع للتأكد من وضوح الأفكار في الفقرة. وتجدر الإشارة هنا إلى أن طول الملخص يعكس مدى معرفتك بالمادة ، فكلما ازدادت معرفتك بالمادة استطعت حصر الملخص بجمل قليلة .

**تلخيص فصل من كتاب :** من المعتاد أن يلخص فصل كامل من الكتاب أو المادة تحت أحد العناوين الرئيسية أو الفرعية إن كانت الوحدة تحتوي على أفكار متعددة. وحتى تلخص الوحدة الدراسية عليك أن تحدد الفكرة الرئيسية للفصل، والتفاصيل ذات العلاقة المباشرة، وتعيد صياغتها بكلماتك . ومن الممكن أن تجد هذه المعلومات في مقدمة الوحدة، أو في الخلاصة في نهاية الوحدة، وبعد ذلك حدد الجمل المحورية في الوحدة والتي وردت في فقرات غير تلك التي أخذت منها الفكرة الرئيسية، بحيث تعكس هذه الجملة التفاصيل ذات العلاقة المباشرة والتي توضح الفكرة الرئيسية، واكتب كل هذه الجمل بصياغتك . أما بقية المعلومات التفصيلية وغير الضرورية فيمكن إهمالها .

### ٤ - ترتيب المعلومات ذهنياً

حتى تستطيع أن تستعيد المعلومات التي تقرأها ، وتستطيع الذاكرة الاحتفاظ بها ، عليك أن تقوم بترتيبها في ذهنك بشكل منتظم على هيئة ملفات، وحتى يتم تثبيت هذه المعلومات في ذاكرتك، يجب أن تختبر نفسك من حين لآخر في المادة التي تم ترتيبها وتدوينها. فمن الممكن أن تنظر إلى المعلومات وتبدأ بالنقطة الأولى، وتحاول إعادتها دون النظر إلى الكتاب، ثم تنتقل إلى

الأخرى وهكذا، وفي كل مرة حاول إعادة جميع النقاط التي سبقت حتى تتأكد من أن كل المادة التي دونتها قد انتقلت إلى ذاكرتك. وتذكر بأن التكرار هو السبيل للتذكر الفعال.

#### ٥ - التصنيف (Classification)

من المعروف أن ذاكرة الإنسان المباشرة لا تستطيع الاحتفاظ بأكثر من سبع معلومات، وعليه فإن إتخام الذاكرة بالمعلومات من أصناف متعددة يجعل التذكر أمراً صعباً، وعليه فمن المفيد تصنيف المعلومات بطريقة تسهل لك حفظها في ذاكرتك. وفي هذا الصدد عليك النظر إلى المعلومات وبخاصة إذا كانت على هيئة قائمة من الأشياء، وحاول أن تميز بعضها عن البعض الآخر، ثم قسمها إلى مجموعات، وأخيراً رتبها بطريقة مناسبة لتذكرها مستقبلاً.

لنفرض أنك تريد أن تتعرف على بعض مكونات السيارة التي تعلمت قيادتها قبل فترة وجيزة، وتجد مشكلة في تذكرها، فعليك أولاً أن تعرف ما هي هذه المكونات، مثلاً: المرآة، مساحات الزجاج، مصابيح التحذير، وحدة فتح الأبواب الإلكترونية، البطارية، الفرامل، زيت المحرك، سائل الفرامل، الإطارات، سائل غسيل الزجاج الأمامي، المقود، الوسائد الهوائية، احتياطي الوقود، مقياس السرعة، عداد السرعة، البوق. وحتى تستطيع حفظها يجب توزيعها إلى مجموعات، وترتيب أفراد كل مجموعة بالصورة التي تظهر بها في السيارة، كما يلي:

خارج السيارة	داخل السيارة	وحدة محرك السيارة
مصابيح التحذير	المقود	زيت المحرك
مساحة الزجاج	الوسائد الهوائية	سائل الفرامل
الإطارات	مقياس السرعة	سائل غسيل الزجاج
المرآة	عداد المسافة	البطارية
	البوق	
	وحدة فتح الأبواب الإلكترونية	

وعليه فإنه يصبح من السهولة بمكان تذكر الأشياء بعد أن رتبت في حجرات الدماغ على هيئة مجموعات ذات فائدة تستطيع تخيلها وتذكرها. وإذا كانت ذاكرتك من النوع البصري، فسيكون من المفيد أن ترسم مخططاً للسيارة، وتكتب كلاً من المكونات في المكان المتوقع له.

#### ٦ - إشراك الأعضاء الحسية (Multiple Senses)

كلما أشركت عدداً أكبر من الأعضاء الحسية في عملية التعلم كان تذكرك أفضل، فمثلاً إذا وقع حادث اصطدام في مكان أنت موجود فيه، فإن الرسالة ستصلك بعدة حواس، أو ببعض منها، أو حتى بوحدة فقط. فمثلاً سترى السيارتين وهما يصطدمان ويتحطمان، وتسمع صوت الاصطدام، وربما تشم رائحة الدخان، ويتم تخزين كل هذه الأحاسيس في مكان منفصل

في الدماغ، وعندما تريد أن تتذكر ما حدث فما عليك إلا استحضار إحدى هذه الحواس والتي ستصدر أوامر إلى الحواس الأخرى التي اشتركت في عملية التعلم، وتتدافع المعلومات إلى ذهنك. فكيف تستطيع إشراك أعضاء حس متعددة عندما تقرأ ؟

✦ استخدام الجسم : عندما تبدأ بقراءة أي شيء لغرض التعلم والتذكر، فلا تجلس جامداً، بل حاول إشراك جميع جسمك في عملية القراءة، قف واجلس، أمسك الورقة وحركها، حرك إصبعك على أجزاء الشكل إن كان هناك نموذجاً توضيحياً مثلاً، تكلم مع نفسك، فكر بصوت مرتفع . كل هذه الأنشطة تجتمع معاً لتحسن عملية تخزين المعلومات في الذاكرة ، فعندما يأتي الوقت للتذكر، تجتمع هذه الأحاسيس لتسهل عليك عملية التذكر والتعلم .

✦ تمثيل المعلومات بمخطط توضيحي : إن خرائط المعرفة (Concept maps) لها أثر كبير في علمية التعلم بالفكرة الأساسية كمركز لهذا المخطط. وهذا أمر يسهل عملية التخزين في الذاكرة، لأن الذاكرة نفسها تحتفظ بالمعلومات على هيئة مجموعات. وليس المقصود بعمل المخطط أن تكون رساماً أو فناناً، فأى مخطط توضيحي سيكون مفيداً للذاكرة، لأنه سيشرك كلاً من الحس البصري والحس اللمسي في عملية التذكر .

✦ التصور أو التخيل (Visualization) : إن نصف الدماغ الأيسر يفكر بالكلمات، في حين أن النصف الآخر (النصف الأيمن) يفكر بالصور . وكثير من الناس يتذكرون الأشياء التي يرونها أكثر وأفضل من الأشياء التي يقرؤونها أو يسمعونها ، وبهذا الأسلوب هناك من يتخيل صورة أو خارطة، أو فلماً، أو مخططاً ليتذكر فيها الأشخاص والأحداث، وإذا لم يكن قد شاهد هذا الشيء، فإنه يخترع الصورة التي تتناسب مع المعلومة ليتذكرها دائماً على هيئة ما.

فلو افترضنا أنك تدرس موضوعاً خاصاً بالذاكرة، وقرأت الخطوات التي تتم فيها الذاكرة عملها وهي التسجيل وتخزين المعلومات ومن ثم استرجاعها، فكيف ستتخيل هذه الخطوات الثلاثة ؟ من الممكن تخيل الكمبيوتر بحيث تعرف أن لوحة الحروف هي الوسيلة للتسجيل، وأن القرص في الداخل هو مكان تخزين المعلومات، وأن الشاشة هي مكان إظهار المعلومات، وعليه فإن صورة الكمبيوتر في ذهنك ستترسل إشارات سريعة لك بتذكر كيفية عمل الذاكرة.

## ٧ - تجنب الانفعال

إن الذهن جزء من الجسم، ويكونان معاً وحدة واحدة، وعند انشغال الذهن بأزمة طارئة فلا بد أن يؤثر هذا الأمر على كل من الذاكرة وعملية التذكر. فيجب أن تكون بعيداً عن الانفعالات عندما تذهب إلى اختباراتك؛ حيث إنك تكون بحاجة إلى ما ينشط ذاكرتك وليس ما يثبطها. فحاول تجنب الإثارة بالجدال مع زملائك مثلاً وأنت في طريقك إلى الاختبار .

## ٨ - المراجعة (Review)

إن مراجعة المادة بعد جلسات القراءة مباشرة يسهل عملية نقلها إلى الذاكرة طويلة الأمد، ولكن عملية التعلم والحفظ تحتاج إلى وقت، ولذلك عليك تجنب الجلسات الطويلة في القراءة حتى لا تثقل ذاكرتك بالمعلومات الجديدة الأمر الذي سيؤدي إلى ضعف في الاستيعاب، ولذلك عليك توزيع أوقات مذاكرتك بحيث تأخذ أوقاتاً للراحة من فترة لأخرى، وبالتالي تعطي فرصة لتحميل المعلومات في الذاكرة، وتستطيع مراجعة ما قرأت من آن لآخر.

## ٩ - الربط بين المعلومات (Association)

من الممكن تقوية الذاكرة بربط الحقائق والمعلومات التي تود أن تتعلمها بأشياء مألوفة لديك. فالخ يتصرف وكأنه دولاب بعدة أدراج حيث يتم الاحتفاظ بكل نوع من المعلومات في أحد الأدراج، فعندما تقرأ مادة جديدة وتريد أن تتذكرها، لاحقاً فعليك أن تعلم عند تخزينها في أي من حجرات المخ من الممكن أن تحفظ هذه المادة وسيتبادر لذهنك الربط بين هذه المادة وما تعرفه سابقاً سواء أكان على هيئة صور أم رقم، أم تعليمات، أم اسم ... إلى آخره. فعندما تقرأ مادة ما وتود بعد ذلك مباشرة نقلها إلى الذاكرة، عليك أن تسأل نفسك عن العلاقة بين هذه المادة وما تعلمته من أي مادة أخرى درستها سابقاً، أو العلاقة بين المادة وبين ما تعلمته من الحياة بصورة أو بأخرى، وهذا الربط سيؤدي إلى زرع المعلومات في الذاكرة وسهولة استرجاعها فيما بعد.

## تثبيت المعلومات (Consolidation)

كل معلومة جديدة تقرؤها أو تتعلمها تحتاج إلى وقت لتتسرب بها الذاكرة. ومن المعروف أن الذاكرة قصيرة الأمد لا تستطيع الاحتفاظ بأكثر من ٥ إلى ٧ معلومات جديدة، وعندما تقرأ فإنك ستثقل كاهل هذه الذاكرة بكم كبير من المعلومات الأمر الذي لن يسمح بإرسالها إلى الذاكرة طويلة الأمد. فعليك إذن أن توفر الفرص المناسبة للذاكرة حتى تتغلف المعلومة فيها، وتسكن بشكل دائم بحيث يمكن استعادتها وقت الحاجة. وفي هذا الصدد يمكن التذكير بممارسات الكثير من الطلاب قبل الاختبار حيث يذاكرون بشكل متواصل، الأمر الذي سيؤدي إلى تكديس المعلومات في الذاكرة مع عدم إعطاء فرصة كافية للسماح بتثبيتها هناك، وبالتالي سيكون من الصعوبة بمكان استرجاع هذه المعلومات أثناء الاختبار.

ومن الوسائل التي يمكن بها تثبيت المعلومات في الذاكرة نذكر ما يلي: تدوين الملاحظات في المحاضرة، أو على الكتب، وطرح الأسئلة أثناء المحاضرة، ومراجعة الملاحظات، والتوقف بعد قراءة كل فقرة، وترجمة المادة في هذه الفقرة إلى سؤال تكتبه في الهامش، وتصور المادة ذهنياً، والتسميع (الإعادة)، ومحاولة اختبار الذات بتصميم اختبارات متعلقة بالمادة المقررة أو المسموعة.

## ١٠- ٤- ٣- لماذا ننسى؟

ذكرنا سابقاً الاستراتيجيات التي تساعدنا على تخزين المعلومات في الذاكرة طويلة الأمد، ومن ثم إمكانية استرجاعها عند الحاجة وذلك هي عملية التعلم . فما هو العدو الأول للتذكر؟ إنه النسيان فما أسباب النسيان؟

- ◆ عدم استيعاب المتطلبات المسبقة للمادة الجديدة .
- ◆ الفشل في إعطاء معنى مقبول للمادة .
- ◆ عدم التمكن من استيعاب المادة .
- ◆ عدم توفر الرغبة في التذكر .
- ◆ تغلب الملل على القارئ .
- ◆ عدم اتباع قواعد للقراءة والاستذكار .
- ◆ عدم تنظيم أوقات المذاكرة بشكل مناسب .
- ◆ عدم استخدام المعرفة المكتسبة سابقاً .

وقبل كل هذا فإن النسيان يرجع إلى عدم استحضار النية الصالحة لغرض التعلم وطاعة الله والدعاء بالنفع من هذا العلم .

### تقييم ذاتي: كيف أقوم بتقييم أسلوبِي في التذكر؟

ما هو أسلوبِي المفضل في التذكر؟ هل أتذكر أكثر الأصوات أم الصور أم الإحساس؟ لمعالجة ذلك قم بقراءة الجمل التالية واختر الجملة التي تتوافق أكثر ما يمكن مع عاداتك في التذكر.

١. كيف أتذكر محاضراتي؟

أ. أقرأ الملاحظات التي دونتها في المحاضرة .

ب. أغلق عيني وأحاول أن أسمع ما قاله الأستاذ.

ج. أجلس في قاعة المحاضرات التي سمعت فيها المحاضرة وأستذكر ما قال الأستاذ.

٢. كيف أتذكر طريقة عمل معقدة؟

أ. أكتب الخطوات التي سأتبعها.

ب. أصغي باهتمام ولعدة مرات إلى التعليمات.

ج. أقوم بعملها مرات متكررة.

٣. ما أفضل الوسائل التي أتعلم بها جمل بلغة أجنبية ؟

- ا. يجب أن أقرأها من ورقة لأرى كيف كتبت .
- ب. أستمع لها إلى أن أستطيع ترديدها بصوت مسموع .
- ج. أنظر إلى شخص ينطقها وأتدرب بتحريك فمي ويديّ كالمتكلم تماماً .

٤. كيف أقوم بتمرين رياضي معين ؟

- ا. لا بد من رؤية خطوات التمرين بالصورة .
  - ب. أحتاج لشخص يدريني أثناء المحاولات .
  - ج. أشاهد شخصاً يقوم بالتمرين ثم أحاول بنفسي .
٥. كيف أتذكر لحظة سعيدة في حياتي ؟
- ا. أتصورها في ذهني .
  - ب. أتخيل سماعي للأصوات التي كانت مصاحبة لها .
  - ج. أتخيل جسمي وجوارحي وكأنها تقوم بما قمت به في تلك اللحظة .

٦. كيف أتذكر اتجاهات السير عندما أقود السيارة ؟

- ا. أتخيل خارطة الطريق في ذهني .
- ب. أردد الاتجاهات بصوت مسموع .
- ج. أشعر بأن يديّ تتحرك في الاتجاهات التي ستسير بها السيارة .

### تقييم الاجابات

- ♦ إذا اخترت ( أ ) لمعظم إجاباتك فإن أسلوبك في التذكر هو بصري ، وإن الأفضلية عندك هو أن تتذكر الأشياء بالطريقة التي ظهرت لك .
- ♦ إذا اخترت ( ب ) في معظم إجاباتك فإن أسلوبك في التذكر هو سمعي ، وإن الأفضلية عندك هو أن تتذكر الأشياء على هيئة أصوات .
- ♦ إذا اخترت ( ج ) في معظم إجاباتك ، فإن أسلوبك في التذكر هو حسّي وأن الأفضلية عندك هو أن تتذكر الأشياء باستخدام إحساسك باللمس .
- ♦ تجدر الإشارة إلى أن كلاً منا يمارس جميع أساليب التذكر خلال اليوم ولو أن أحدها يكون هو الغالب.

## ١٠ - ٥ الخاتمة

لقد تعرضنا في هذه الوحدة إلى وسائل تحسين أساليب المذاكرة، وذلك بتقديم توجيهات لكيفية المذاكرة، والعادات الناجحة للمذاكرة، وكذلك العوامل المعيقة للمذاكرة، والكيفية التي تستطيع بواسطتها تحسين مدى التركيز عند المذاكرة، والتبنيه إلى أهمية اختيار الظروف المناسبة للقراءة من وضع نفسي، ومكان، وإضاءة، ودرجة حرارة وغيرها. ثم ناقشنا الأسلوب الناجح المتبع في عملية المذاكرة والقراءة للفهم، وأنهينا الوحدة بالتعريف بالذاكرة، والوسائل التي تحسن قراءتك ومذاكرتك لغرض التذكر.

كذلك تضمنت الوحدة عدد من الاستبانات التي يمكن استخدامها كوسيلة لك للتعرف على مدى تطبيقك للمهارات الدراسية الناجحة، وتضمنت كذلك بعض التمارين التي تقيس مدى المعرفة التي وصلت إليها عند دراسة هذه الوحدة. وسنظل نذكر بأن المقصود ليس حفظ الأساليب الدراسية الناجحة غيباً، فهذا لا يعيننا، ولكن ما يعيننا هنا هو تطبيق هذه الأساليب في حياتنا الدراسية إذا اكتشفنا أننا نمارس أساليب عشوائية غير منطقية لا تؤدي إلى التحصيل الأكاديمي الذي نصبوا إليه.



## المراجع

### ١ - كتب ومقالات

1. James Deem, " Study Skills in Practice", Houghton Mifflin Company, Boston, 1993. Chapter 7, p. 151 and Chapters 8, p. 183.
2. Robert S. Feldman, "Power Learning: Strategies for Success in College and Life", second edition, McGraw Hill, Boston, 2003, Chapter 8, p. 201.
3. John Langan, "The Skills You Really Need to Succeed in College", McGraw Hill, Boston, 2003, Chapter 6, p. 105.
٤. محمد علي الخولي، " المهارات الدراسية" دار الفلاح، صويلح، الأردن، ٢٠٠١، الفصل الأول، ص. ٨ والفصل الثاني ص. ١٥.
٥. رون فراي " كيف تذاكر"، ترجمة مكتبة جرير، الرياض، ٢٠٠٤، الفصل الثالث، ص. ٥٧.

### ٢ - مواقع الانترنت

1. <http://www.studygs.net/arabic/index.htm> (Arabic and English)
2. <http://www.studygs.net/>
3. <http://ub-counseling.buffalo.edu/skills.shtml>
4. <http://osiris.sund.ac.uk/~cs0mho/contents.htm>
5. <http://www.howtostudy.com/>
6. <http://www.und.edu/dept/ULC/handout.htm>
7. <http://www.dartmouth.edu/~acskills/success/>
8. <http://www.academic-skills.soton.ac.uk/>
9. <http://www.coun.uvic.ca/learn/hndouts.html>
10. <http://canadaonline.about.com/od/studyskills/>