

أفضل الطرق للمذاكرة والتفوق



نواجه في عياداتنا النفسية أعداداً متزايدة من الآباء والأمهات يشكون من أبنائهم الذين لا يريدون المذاكرة وليس لديهم دافع للتعلم ولا يأخذون أمر الدراسة على محمل الجد على الرغم مما يبذله الآباء والأمهات من جهد ومال ليحققوا التفوق لأبنائهم.

وبمواجهة الأبناء نجدهم يشكون من ضغط الآباء والأمهات عليهم ومن عدم تقديرهم لاحتياجاتهم الأخرى؛ ونلاحظ ضعف الدوافع لديهم للعلم والتعلم، فهم دائماً يربطون التعليم بالوظائف، أو يربطون الوظائف بالعائد المادي وما دام المجتمع لا يعطي قيمة مادية للعلم فما الداعي (في نظرهم) لبذل الجهد.

وأحياناً تكون هذه الشكاوي من الأبناء (والبنات)، حقيقية وأحياناً أخرى نكتشف أنها وسيلة للهروب من بذل الجهد في الدراسة أو في أي شيء آخر، فهم يريدون أن يعيشوا طفولة ممتدة يفعلون فيها ما يحبون (مشاهدة التلفزيون والجلوس إلى الكمبيوتر والانترنت أو الخروج مع الأصدقاء والصديقات)، ولا يريدون أن ينضجوا ويتبعوا مبدأ الواقع الذي يفرض عليهم فعل ما يفيدهم (المذاكرة أو العمل)، فضلاً عن أن ينتقلوا إلى مبدأ الواجب الذي يجعلهم يفعلون ما يفيد الآخرين.

ويبدو أن جيل الكبار بحرصه المستمر وحمانيته الزائدة لجيل

الصغار شجعهم على أن يظلوا أطفالاً (حتى بعد العشرين من عمرهم) معتمدين على ذويهم ورافضين لمبدأ الكفاح في الحياة والسعي نحو التفوق والانجاز.

يضاف إلى ذلك ما أصاب العملية التعليمية من مشكلات وأفات قللت من احترام الطالب للمعلم وللتعليم وجعلت التعليم تلقينياً فارغاً من المعنى العميق ومقطوع الصلة عن الحياة اليومية الواقعية، ومقطوع الصلة عن الأبعاد الإيمانية للعلم وقيمه.

أسرار النجاح

*لماذا ينجح بعض الناس في حياتهم في حين يفشل آخرون؟
*هل النجاح صدفة أو حظ أو

ظروف أم هو شيء مفهوم ومعروفة خطواته وأدواته ؟

لقد حاول علماء النفس متابعة وتحليل حياة الكثير من الأشخاص الناجحين في حياتهم واستخلصوا منها العوامل التالية كأسباب أساسية للنجاح:

● السلام النفسي:

يتميز الناجحون بحالة من الرضا عن أنفسهم وعن ربهم وعن حولهم، فهم يتمتعون بهدوء داخلي وحالة من انشراح الصدر على الرغم مما يحيط بهم من مشكلات وصراعات، ويبدو أن السلام النفسي خاصية هامة تمنح الشخص القدرة على الابداع والعمل الدائب لتحقيق أهدافه.

● وضوح الهدف:

كلما كانت أهداف الشخص واضحة ومحددة كلما كان نجاحه أكثر توقعاً، وحجم الهدف يحدد حجم الانجاز فإذا كان هدف الشخص مجرد الحصول على وظيفة صغيرة فيكفيه جهد بسيط لتحقيق ذلك، أما إذا كان يسعى إلى أهداف عظيمة وخلافة فإن ذلك يستدعي مستوي عالٍ من الجهد والمثابرة والابداع والصبر.

● الصحة والطاقة:

لكي تكون ناجحاً يلزمك صحة جيدة وقدرة عالية على بذل الجهد لكي تحقق ما تصبو إليه من أهداف وتتقلب على العوائق التي لا بد أن تواجهها، ولهذا فالحفاظ على الصحة (بال تغذية الجيدة والنوم الهادئ والرياضة البدنية والابتعاد عن التدخين والمخدرات والمسكرات) يعتبر من ضرورات النجاح.

● التحرر من المشاعر السلبية:

وعلى رأسها الخوف والغضب والإحساس الدائم بالذنب، فهذه المشاعر تستنزف الطاقة وتهدد السلام الداخلي للنفس.

● القدرة على الحب:

حب الله وحب الذات وحب الآخرين.

● التحرر الاقتصادي:

بمعنى ألا يكون الإنسان مشغولاً طول الوقت بالحصول على المال أو تدبير احتياجاته الأساسية، لأن هذا لو حدث فإن طاقاته تستنزف بالكامل في تحصيل هذه الحاجات ويصبح بالتالي عاجزاً عن تحقيق أهدافه أرقى، ولانعني بذلك أن يكون الإنسان على درجة عالية من الثراء لكي ينجح، وإنما نعني أن يكون في حالة رضا وقناعة وعدم انشغال دائم بالاحتياجات الأساسية، وهذا أمر نسبي يختلف من شخص لآخر.

● إعلاء مبدأ الواقع على مبدأ

اللذة:

فالطفل يتبع مبدأ اللذة بمعنى أنه يفعل الأشياء التي يحبها بصرف النظر عن فائدتها أو ضررها، أما الإنسان الكبير الناضج فإنه يتبع مبدأ الواقع بحيث يفعل الأشياء التي تفيده حتى ولو كانت صعبة ومؤلة، ولديه القدرة على تأجيل بعض اللذات العاجلة في سبيل الحصول على لذات أعظم وأدوم فيما بعد.

فن المذاكرة

ابني الطالب: أنت تذاكر لتحصل على معلومات تضعها في الامتحان لتحصل على درجات عالية، هذا هو هدفك القريب وهو مهم جداً، أما الهدف البعيد (وربما الأهم) فهو تراكم المعلومات المفيدة لتستفيد بها في حياتك فيما بعد،

ولتحقيق هذه الأهداف يجب مراعاة التالي:

(١) ظروف الامتحان (مكونات بيئة الامتحان).

(٢) تركيبة الكتب (أو المذكرات) التي ندرسها.

(٣) مفاتيح استراتيجية للدراسة.

أولاً : ظروف الامتحان (مكونات

بيئة الامتحان)

ربما يستغرب الطالب أننا نتحدث عن الامتحان في البداية قبل الحديث عن الدراسة، وهذا منطقي جداً حيث أننا سنتعامل مع الموضوع الدراسي بطريقة موضوعية وموجهة نحو تحقيق أعلى الدرجات، لذلك يجب أن نعرف ظروف الامتحان لكي نوجه طاقاتنا نحوه.

كل الامتحانات تحوي عناصر ثلاثة:

نحن ندخل الامتحان بدون كتب أو مذكرات:

هذه حقيقة بديهية، ولكن يترتب عليها أن نعمل ليس فقط على فهم ما قرأناه ولكن نتأكد أيضاً من قدرتنا على استعادته بعد أن نغلق الكتاب، فكثير من الطلاب يقرأون موضوعات ويشعرون بالراحة بمجرد فهمهم لها ويغلقون الكتاب معتقدين أنهم أدوا ما عليهم، ثم يكتشفون بعد ذلك عدم قدرتهم على استعادة ما قرأوه، لذلك يجب على الطالب أن يفهم ثم يغلق الكتاب ويحاول استعادة ما قرأه وفهمه، وإذا وجد أنه غير قادر على ذلك فعليه أن يحاول مره أخرى قراءة الموضوع وتقسيمه إلى عناوين رئيسية وعناوين جانبية يضع تحتها خطوطاً أو يظهرها ببعض الألوان المميزة، وأن يكتب على



أ.د. محمد المهدي

استشاري الطب النفسي
رئيس قسم الطب النفسي
جامعة الأزهر - فرع دمياط

طريقة التسميع الذاتي.
طريقة التسميع بواسطة
آخرين.

التعلم الموزع والتعلم المركز:

الطالب الذي يذاكر أجزاء المادة
خلال السنة كلها والطالب الذي
يؤجلها كلها للفترة التي تسبق
الامتحان مباشرة.

الجمع بين المواد:

قراءة مادة بعد أخرى مباشرة،
وهنا يؤثر اللاحق في حفظ السابق
خاصة إذا كان متشابها معه، لذلك
يحسن اخذ فترة راحة واسترخاء
بعد كل مادة وان تكون المادة
التي تليها مختلفة عن سابقتها
حتى تتجنب التعطيل الرجعي أو
التعطيل البعدي.

الفواصل بين فترات المذاكرة:

● هل نسترخي ونستريح ام
نشاهد التلفزيون أو نلعب علي
الكمبيوتر ؟

إن الاسترخاء والراحة اثناء
الفواصل يعطي الفرصة لثبات
المعلومات في الذاكرة لفترات
طويلة، وعلي العكس حين نملا هذه
الفواصل بمشاهدة التلفزيون أو
الجلوس إلي الكمبيوتر فإن هذا
يحدث تشويشا علي المادة التي
تعلمناها (شخبطة علي ماسبق).
المذاكرة في سكون والمذاكرة

في حركة:

التركيز في الأولي افضل
ولكنها احيانا تؤدي إلي الملل
وغلبة النعاس، والتركيز في الثانية
اقل ولكنها تصلح لطرد الملل
والنعاس.

تغيير مكان المذاكرة:

إن هذا التغيير يمكن ان يجدد
النشاط ولكن عيبه ان المؤثرات
البصرية أو السمعية في الأماكن
الجديدة يمكن ان تشتت الانتباه.

الحقيقي، وتذكر انك ستدخل
الامتحان الحقيقي دون أن
تصطحب معك كتبك أو مذكراتك.
في البداية يمكنك الرجوع للنقاط
التي شعرت انك نسيتها فتقرأها
في الكتاب مره اخرى.

٧. قم بكتابة ملحوظات
واضافات المدرس أو المحاضر علي
هوامش الصفحات وضع علامات
علي الأجزاء التي شرحها أو ركز
عليها علي انها مهمة.

٨. تعلم مهارات الامتحان
جيدا، فكل امتحان له نمط معين
وسرعة معينة، حاول التدريب علي
هذا النمط وهذه السرعة، فكثير
من الطلاب ينجحون في تحصيل
المواد الدراسية، ولكنهم يفشلون
في توصيل ما تعلموه إلي ورقة
الأجابة حيث انهم يفتقدون مهارات
الامتحان من قراءة جيدة للتعليمات
وقراءة متأنية للأسئلة ثم صياغة
جيدة للإجابة، وإدارة الوقت وتوزيعه
علي الأسئلة بشكل مناسب، ثم عمل
مراجعة دقيقة في النهاية.

٩. اذا كانت النقاط السابقة قد
أربكتك لكثرتها فيمكنك ان تتذكر
السطر التالي البسيط : تقسيم
الموضوع ... صياغة العناوين في
صورة اسئلة... قراءة عامة...
تساؤلات... إعادة قراءة للأجزاء...
تسميع... مراجعة.

الطرق المختلفة للمذاكرة:

الطريقة الجزئية:
بمعني تجزئ المادة المراد
تعلمها أو حفظها إلي أجزاء
صغيرة يسهل حفظها ثم جمع هذه
الأجزاء بعد حفظها والهدف هنا
يكون الحفظ قبل الفهم.

الطريقة الكلية:

وهي دراسة المادة كلها مره
واحدة ومحاولة فهمها فيأتي الحفظ
بعد الفهم.

الجمع بين الطريقة الجزئية
والطريقة الكلية للحصول علي
فوائد الاثنين.

ثالثا: مفاتيح إستراتيجية للمذاكرة الفعالة

١. أقرأ الموضوع قراءة سريعة
لفهم محتواه بشكل عام.

٢. قم بتقسيم الموضوع بعد
ذلك إلي اجزاء صغيرة، وقم
بدراسة كل جزء بشكل متعمق
ثم محاولة استعادته بعد اغلاق
الكتاب، واذا تأكدت من ذلك انتقل
إلي الجزء التالي وهكذا . تذكر ان
المخ البشري لا يستقبل معلومات
كثيرة في وقت واحد ولا يستطيع
الاحتفاظ بها جملة واحده.

٣. حول عناوين الموضوعات
إلي اسئلة تستطيع الاجابة عليها.
٤. بعد الانتهاء من دراسة
الموضوع بأكمله اغلق الكتاب وقم
بعمل اختبار ذاتي لنفسك لتتأكد
من ان الموضوع قد تم حفظه في
الذاكرة واذا وجدت ان ذلك لم يتم
بعد حاول الرجوع مره اخرى إلي
الموضوع . تذكر انك تدرس ليس
فقط لتفهم (وإن كان الفهم مهما)
ولكن لتستعيد ما فهمته وتكتبه في
الامتحان.

٥. كن موضوعياً في معرفة
حدود الذاكرة وتعلم كيف تنميتها،
لذلك تذكر الحقائق التالية:

● سوف تتذكر ٢٠٪ من
الموضوع بعد أسبوعين إذا قرأته
مجرد قراءة

● سوف تتذكر ٥٠-٦٠٪ من
الموضوع بعد اسبوعين اذا قرأته
ثم اختبرت نفسك مره واحده بعد
قراءته.

● سوف تتذكر ٧٥-٨٠٪ من
الموضوع بعد اسبوعين اذا قرأته
ثم اختبرت نفسك مرتين بعد قراءته.

● سوف تتذكر ١٠٠٪ من
الموضوع ان كنت قد قرأته
واختبرت نفسك فيه مرتين ثم
راجعته قبل الامتحان.

٦. قم بعمل الواجبات المنزلية
وحل الامتحانات دون الاستعانة
بالكتاب لكي تقف علي مستواك

هوامش الصفحة بعض الأشياء
التي تساعد علي التذكر.

● الضغط النفسي:

أي امتحان يتضمن درجات
مختلفة من الضغط النفسي،
لذلك فانت تعد نفسك للاحتفاظ
بالمعلومات واستعادتها في ظروف
من الضغط النفسي ولذلك سوف
تجد نفسك ملزما بأن تتعلم مهارات
العمل في ظروف تكون فيها تحت
الضغط.

● ضغط الوقت:

لقد قرأت الاف الصفحات ومئات
الموضوعات، وتعلمت الكثير من
الحقائق والمفاهيم، ومطلوب منك
ان تضع هذه الأشياء في ورقة
الاجابة في وقت محدد، وان تنتقي
منها ما هو مطلوب في ورقة الأسئلة
وهذه مهارة مهمة (مهارة الانتقاء
وحل المشكلات في وقت محدد)
تحتاجها في الامتحان وتحتاجها
في حياتك.

ثانيا : تركيبة الكتب والمذكرات

إن الكتاب الجيد هو ذلك الذي
صممه المؤلف أو المؤلفون بطريقة
منهجية منظمة بحيث يمكن فهمه
وتذكر موضوعاته، فهو مقسم إلي
ابواب، وكل باب مقسم إلي فصول،
وكل فصل مقسم إلي عناوين
جانبيه واضحة تثبت في العقل
بعد قراءتها ويمكن تذكر شكلها
ومكانها في صفحة الكتاب اذا لم
يكن الكتاب هكذا فيمكنك انت ان
تجعله كما تريد بأن تضع خطوطا
واضحة تحت العناوين الرئيسية
والجانبيه، أو تضع الوانا مميزة
عليها، ويمكن ايضا اعادة صياغة
الكتاب في مذكرات تكتبها بيديك
تلخص فيها الكتاب وتنظمه بشكل
يسهل تذكره، وهذه وسيلة فعالة
تسهل تذكر مادة الكتاب، فانت
حين تعيد كتابته وصياغته فكأنك
تؤلفه أنت شخصا من جديد،
وكأنك ايضا تحفره في ذاكرتك.

