



● 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 تتقني منها ماهو 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 إلى ابواب، وكل باب مقسم إلى فصول، وكل فصل مقسم إلى عناوين جانبية واضحة تثبت في العقل بعد قراءتها ويمكن تذكر شكلها ومكانها في صفحة الكتاب اذا لم يكن الكتاب هكذا فيمكن ان تجعله كما تريد بأن تضع خطوطاً واضحة تحت العناوين الرئيسية والجانبية، أو تضع ألواناً مميزة عليها، ويمكن أيضاً إعادة صياغة الكتاب في مذكرات تكتبها بيدك تلخص فيها الكتاب وتنظمه بشكل يسهل تذكره، وهذه وسيلة فعالة تسهل تذكر مادة الكتاب، فأنت حين تعيد كتابته وصياغته فكأنك تؤلفه أنت شخصياً من جديد، وكأنك أيضاً تحضره في ذاكرتك.

ثالثاً : مفاتيح استراتيجية للمذاكرة الفعالة

١. اقرأ الموضوع قراءة سريعة لفهم محتواه بشكل عام.

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

٣. حول عناوين الموضوعات إلى أسئلة تستطيع الاجابة عليها.

٤. بعد الانتهاء من دراسة الموضوع بأكمله اغلِق الكتاب وقم بعمل اختبار ذاتي لنفسك لتتأكد من ان الموضوع قد تم حفظه في الذاكرة وإذا وجدت ان ذلك لم يتم بعد حاول الرجوع مرة أخرى إلى الموضوع . تذكر انك تدرس ليس فقط لتفهم (وإن كان الفهم مهماً) ولكن لتستعيد ما فهمته وتكتبه في الامتحان.

٥. كن موضوعياً في معرفة حدود الذاكرة وتعلم كيف تميزها،

فن المذاكرة

أنت تذاكر لتحصل علي معلومات تضعها في الامتحان لتحصل علي 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 .

بقلم:



د. محمد الهادي

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

(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 ان نعرف ظروف الامتحان لكي نوجه طاقاتنا نحوه.

كل الامتحانات تحوى عناصر ثلاثة:

●● نحن ندخل الامتحان بدون كتب أو مذكرات:

هذه حقيقة بديهية، ولكن يترتب عليها ان نعمل ليس فقط علي فهم ما قرأناه ولكن نتأكد أيضاً من قدرتنا علي استعادته بعد أن نغلق الكتاب، فكثير من الطلاب يقرأون موضوعات ويشعرون بالراحة بمجرد

فهمهم لها ويغلقون الكتاب معتقدين انهم أدوا ما عليهم ،ثم يكتشفون بعد ذلك عدم قدرتهم علي استعادة ما قرأوه، لذلك يجب علي الطالب ان يفهم ثم يغلق الكتاب ويحاول استعادة ماقرأه وفهمه، وإذا وجد انه غير قادر علي ذلك فعليه ان يحاول مرة أخرى قراءة الموضوع وتقسيمه إلى عناوين رئيسية وعناوين جانبية يضع تحتها خطوطاً أو يظهرها ببعض الألوان المميزة، وأن يكتب علي هوامش الصفحة بعض الأشياء التي تساعد علي التذكر.

● الضغط النفسي:

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

النفس المطمئنة

4

العدد 101 يناير 2012

القدم، أو ألعاب الكمبيوتر، أو مشاهدة الأفلام.

● مشكلة ضعف التركيز (التشتت):

أحياناً كثيرة نشكو ضعفاً في التركيز يمكن أن يأخذ الاشكال التالية:

١. يتجول العقل من موضوع لآخر بعيداً عن موضوع الدراسة.
٢. تأتي المخاوف لتشتت العقل.
٣. تأتي اصوات من خارج الغرفة تؤدي إلي تشتت الانتباه.
٤. المادة التي ندرسها مملة أو صعبة أو لا تثير اهتمامنا.

●●●

التغلب علي مشكلة ضعف التركيز:

١. مكان المذاكرة: اختر مكاناً هادئاً بعيداً عن كل الأصوات والمؤثرات... ابتعد عن صوت الراديو والتلفزيون والتليفون والمحمول واحرص علي ان تكون الغرفة مريحة وحرارتها معتدلة والجلسة مريحة (الكرسي والمكتب).

٢. توزيع مواد المذاكرة مع النشاط الذهني في اليوم والليلة : حدد الأوقات التي يكون فيها نشاطك في احسن احواله و قم بدراسة المواد الصعبة في هذه الأوقات، ودع المواد السهلة أو المحبوبة لك للأوقات التي يقل فيها نشاطك.

٣. ردد عبارة : " انا هنا الآن " اذا أحسست بذهنك يتشتت ردد هذه العبارة عدة مرات حتي تعود إلي حيث انت الآن.

٤. ضع وقتاً محدداً للتفكير في مشاغلك ومخاوفك: مثلاً تقول: "سأفكر في مشاغلي ومخاوفي الساعة الرابعة عصراً" وتلتزم فعلاً بهذا الوقت وبذلك تحمي بقية أوقاتك من الضياع في هذه الأشياء.

٥. المكافأة: كافئ نفسك بأي شئ تحبه كلما انجزت ماتريده في وقت محدد.

٦. تغيير الموضوعات: من المفيد تغيير المادة أو الموضوع الذي تذاكره بعد ساعة أو ساعتين خاصة اذا شعرت بالملل وضعف التركيز.



الفواصل يعطي الفرصة لثبات المعلومات في الذاكرة لفترات طويلة، وعلي العكس حين نملاً هذه الفواصل بمشاهدة التلفزيون أو الجلوس إلي الكمبيوتر فإن هذا يحدث تشويشاً علي المادة التي تعلمناها (شخبطه علي ماسبق).

المذاكرة في سكون والمذاكرة في حركة: التركيز في الأولي افضل ولكنها أحياناً 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.

التركيز

● التركيز هو توجيه الانتباه كله نحو شيء واحد وإهمال بقية الأشياء.

● كل انسان يملك القدرة علي التركيز ولكي تستدل علي ذلك تذكر تلك اللحظات التي تركز فيها علي اشياء تحبها مثل مباراة كرة

الجمع بين الطريقة الجزئية والطريقة الكلية للحصول علي فوائد الاثنين.

● طريقة التسميع الذاتي.

● طريقة التسميع بواسطة آخرين.

التعلم الموزع والتعلم المركز: الطالب الذي يذاكر اجزاء 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 اذا كان متشابهاً معه، لذلك يحسن اخذ فترة راحة واسترخاء بعد كل مادة وان تكون المادة التي تليها مختلفة عن سابقتها حتي نتجنب التعطيل الرجعي أو التعطيل البعدي.

●●●

الفواصل بين فترات المذاكرة: هل نسترخي ونستريح ام نشاهد التلفزيون أو نلعب علي الكمبيوتر ؟ إن الاسترخاء والراحة اثناء

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 إن 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 الحقيقي، وتذكر انك ستدخل الامتحان الحقيقي دون أن تصطب معك كتبك أو مذكراتك. في البداية يمكنك الرجوع للنقاط التي شعرت انك نسيتها فتقرأها في الكتاب مرة اخري.

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 جيداً، 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 الأجابه 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. إذا 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: بمعنى 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 مرة واحدة ومحاولة فهمها فيأتي الحفظ بعد الفهم.

