آفة النسيان .. وكيف يتخلص منها الطالب ؟

تاريخ النشر في جريدة أخبار الخليج: 21 مايو 2017

بقلم: الدكتور زكريا خنجي

أشرنا في الأسبوع الماضي إلى أن المذاكرة تمر بثلاثة مراحل، وهي: مرحلة التهيئة، ومرحلة المذاكرة، وأخيرًا مرحلة ما بعد المذاكرة، وتحدثنا في مرحلة التهيئة ثم بدأنا نتحدث عن مرحلة المذاكرة وعرج بنا الموضوع إلى موضوع النسيان وبعض الأبعاد المتعلقة بموضوع النسيان، وأخيرًا قلنا أنه كيف يمكن للطالب أن يتجاوز موضوع النسيان وأن يدخل قاعة الاختبار وهو مطمئن أن الذاكرة ما زالت تحتفظ ببعض المعلومات التي قام بمذاكرتها حتى يمكنه أن يجتاز الاختبار المعد.

كيف نذاكر ولا ننسى ؟

ببساطة حتى لا ننسى ما تم مذاكرته، علينا أن نتبع بعض الخطوات البسيطة في عملية المذاكرة، ولا نستعجل قطف الثمرة، ومن هذه الخطوات:

1. **لا تحفظ وإنما أفهم ما تحاول مذاكرته فإنه لن يُنسى؛ فعلى الرغم من قناعتنا أن الحفظ ملكة مهمة وإنه نوع من أنواع الذكاءات التي يُحسد عليها بعض الناس، إلا أننا لا نحتاج إلى**

الحفظ كثيرًا في عملية المذاكرة، وقد يسأل سائل كيف أفهم المادة الدراسية ؟ وهذه تتم بعدة طرق، منها:

أ. ربط المعلومات بعضها ببعض، فمثلاً إن كنت تذاكر مادة الأحياء فيمكنك أن تقارن بين الجهاز الهضمي للصرصور والأجهزة الهضمية لأنواع الديدان التي تدرسها، أو بين الأجهزة التنفسية وما إلى ذلك، هذا يعني أنه لا تدرس كل موضوع على حدة وإنما حاول أن تربط – بقدر الإمكان – المعلومات الموجودة في المقرر الواحد، وحين الاختبار فإنه إن جاء سؤال يطالبك بمعلومة ما فإنك سوف تتذكر كل تلك المعلومات بصورة تلقائية.

ب. أجعل لك خط أساسي للمعلومات والمذاكرة، أثناء المذاكرة لا تخلط المواد على بعضها البعض، بمعنى لا تذاكر من كتاب الفيزياء ثم تلجأ إلى مذاكرة اللغة الإنجليزية وبعد ذلك ترجع إلى مادة الفيزياء، وإنما يفضل أن تكون مذاكرتك في خط واحد ومادة واحدة حتى تنتهي منها ثم يمكنك أن تبدأ في المادة الأخرى.

وقضية أخرى أن لكل مادة دراسية خط أساسي للعرض واستعراض المعلومات، حاول أن تمسك هذا الخط وأجعله خطك الأساسي في المذاكرة وحاول ألا تحيد

عنه، أما المعلومات الأخرى فيمكنك أن تجعلها خطوط فرعية تخرج عن الخط الرئيسي، فعند الاختبار إن تذكرت خط المقرر الرئيسي فإنك سوف تتذكر المادة كلها.

ت. حوّل النقاط المتعددة إلى حروف يسهل حفظها، بعض المقررات تتميز بكثرة النقاط التي تحتويها، مثل: خصائص المادة الفلانية، أو أنواع الشيء الفلاني وما إلى ذلك، يمكن التعامل مع هذه النقاط المتعددة كما نتعامل في علم التجويد بحروف "الغنة" وما إلى ذلك، فمثلاً حروف الغنة لخصها العلماء في كلمة "يرملون"، هذا يعني ببساطة أن نأخذ أهم كلمة في النقاط التي نحن بصدد حفظها أو ما يمكن معرفتها بالكلمة المحورية، وهكذا بالنسبة لبقية النقاط، فلنفترض إننا أما خمس نقاط، فلو أخذنا من كل نقطة كلمة محورية فإن هذا يعني إننا أمام خمس كلمات، فهل يمكن أن نصنع من هذه الكلمات الخمس جملة واحدة يمكن حفظها وبالتالي حفظ النقاط الخمس ؟ إن كان ذلك فهذا أمر جيد وإن لم يكن فيمكن أن نأخذ حروف من الكلمات الخمس لنصنع منها كلمة يمكن حفظها وبالتالي حفظ الكلمات والنقاط، هل هذا الأمر سهل ؟

ث. الأنماط التمثيلية، نحن نعرف اليوم أن البشر يندرجون تحت ثلاثة أنواع من الأنماط التمثيلية؛ وهي: البصري، والسمعي وأخيرًا النمط الحسي، لذلك فعندما نذاكر يجب أن نذاكر لإشباع هذه الأنماط التمثيلية، فلا يكفي أن نذاكر بأعيننا فقط وإنما يجب أن نذاكر بأعيننا وآذاننا وأن نتحسس وأن نشم الكتاب المقرر بقدر الإمكان، بمعنى آخر يجب أن نذاكر ونحن نمسك بورقة وقلم وأن نكتب أو نرسم كل ما نقرأ وهذا يعني أن نحضر أوراق أو دفاتر مستعملة وأن نكتب أو نشخبط فيها كل المعلومات التي نذاكر، ويجب أن نذاكر بصوت مرتفع حتى تصل المعلومات إلى آذاننا وليس عيوننا فقط، ويفضل أن نستخدم كل حواسنا في المذاكرة.

ج. ارسم خريطة ذهنية للمادة، من أسهل الطرق لاستخدام كافة حواس الإنسان في المذاكرة هو رسم خريطة ذهنية للمقرر كامل، أو للموضوع الذي يرغب الطالب في مذاكرته والتركيز عليه.

2. بالإضافة إلى هذه النقاط يمكننا أن:

أ. التركيز على العناوين الرئيسية والفرعية للدرس (لأنها توضح الأفكار الرئيسة)، مع الاستنتاجات والتطبيقات.

ب. وضع اسئلة للعناوين.

ت. قراءة الدرس كاملاً قراءة سريعة دون التوقف عند أي كلمة أو جملة، وبعد ذلك نعود للمذاكرة البطيئة.

ث. مراجعة الأفكار والمعلومات الرئيسة الواردة في الدرس.

3. تلخيص المعلومات الواردة في الدرس، وهذا يقلل من عدد الصفحات التي يتم الرجوع إليها عند عملية المراجعة، فتوفر بذلك الوقت على الطالب، وتترك أثرًا إيجابيًا في نفسه، ويتم التلخيص بعدة طرق حسب محتوى المادة، منها:

أ. الطريقة النصية: هي الكتابة بشكل نثري نسخة مكثفة عن الدرس.

ب. الطريقة الهيكلية: استخدام كلمات مفردة أو فقرات مختصرة مع ترتيبها في قائمة، بحيث تكون مقسمة إلى مجموعة من العناوين الرئيسية والفرعية مع استخدام الترميز وعلامات الترقيم.

ت. استخدم المؤشّر لرسم خط تحت الأفكار المهمة: حدّد الأفكار المهمة في الكتاب والنقاط التي يركز عليها المدرس أثناء الشرح.

ث. اكتب على هامش الكتاب: دوّن ملاحظات عن الموضوع الّذي تذاكره، أو الأسئلة التي تودّ طرحها على المدرّس أثناء المحاضرة، أو الأسئلة المتوقّع سؤالها عن فقرات الموجودة بالكتاب.

ثالثًا: مرحلة ما بعد المذاكرة: لا تنتهي عملية المذاكرة عند حد إننا انتهينا من المذاكرة، وإنما بعد عملية المذاكرة نأخذ قسط من الراحة، ثم يجب القيام بعملية المراجعة، فهي التي تساعد في تذكر المعلومات التي قد ينساها الطالب، وتتم عملية المراجعة كالآتي:

1. **إحضار دفتر خاص للملاحظات وتدوين أكثر المعلومات أهميةً والواردة في الدروس فيه، وفي هذه المرحلة كلما ابتعدت عن كتاب المقرر واعتمدت على ذاكرتك كان أفضل.**
2. **القيام بمراجعة تلك المعلومات بين الفينة والأخرى، ويحبذ لو تمت قراءتها بصوت عالٍ.**
3. **قم بوضع أسئلة عن المادة لتقم بالإجابة عليها، ويفضل أن تكون الإجابة من الذاكرة بقدر الإمكان.**
4. **قبيل النوم وأنت على السرير، حاول أن تتذكر كل المعلومات التي ذاكرتها من الذاكرة ومن غير الرجوع إلى الكتاب، فهذا يساعد على حفظ المعلومات في الذاكرة بصورة أسرع؛ لأنّ النوم والاسترخاء يساعدان العقل باسترجاع المعلومات الصعبة؛ كالمعادلات الرياضيّة أو أبيات الشعر، والكلمات الأجنبية.**
5. **نم مبكّرًا.**

رابعًا: في قاعة الاختبار: نأتي إلى اللحظة الحاسمة، فكل الذي عملناه فإنه سوف يظهر الآن، فإن كانت مذاكرتنا جيدة فإنه سوف نخرج من قاعة الاختبار وابتسامتنا تشرق في وجوهنا، وإلا فإن العكس يمكن أن يحدث، لذلك علينا أن:

1. **لا نرتبك من ورقة الأسئلة.**
2. **عندما تستلم ورقة الأسئلة أقرأها بهدوء من غير استعجال أو ارتباك.**
3. **عندما تقرأ ورقة الأسئلة للمرة الأولى أكتب إجابات الأسئلة أمام كل سؤال على ورقة الأسئلة.**
4. **السؤال الذي لا تعرف إجابته، أتركه الآن.**
5. **بعد أن تنتهي من قراءة ورقة الأسئلة للمرة الأولى وتكتب إجاباتك المختصرة على كل سؤال عرفته، أعد قراءة الأسئلة للمرة الثانية وركز على الأسئلة التي أجبت عليها حتى تتأكد أنها الإجابات الصحيحة، ثم ركز على الأسئلة التي لم تعرف إجابتها وحاول أن تتذكر الإجابة، ولكن هذه المرة بهدوء ومن غير انفعال.**
6. **بعد أن تتأكد أنك كتبت كل الأجوبة في ورقة الأسئلة، انقلها الآن إلى دفتر الإجابة.**
7. **بعد أن تنتهي من الأسئلة والإجابات التي تعرفها وأنت واثق منها، انتقل إلى الأسئلة التي لم تعرفها مسبقًا، وحاول**

التركيز عليها، وكن واثقًا إنك سوف تجد الإجابة عندما تبحث في ذاكرتك بصورة جيدة.

8. **لا تغش من زملاءك، فإن هذا خارج من أخلاقياتنا.**
9. **بعد أن تنتهي تمامًا، راجع إجاباتك كلها، سلم الورقة وأخرج.**

وبهذا نكون قد انتهينا من المذاكرة وتقديم الاختبار، ونرجو للجميع النجاح، وقبيل الختام أود أن أقول أن لكل طالب طريقة في المذاكرة والمراجعة، فلا تقلد الطلاب الآخرين في طريقتهم التي يتبعونها.