المذاكرة والاستذكار خلال الأيام القادمة

تاريخ النشر في جريدة أخبار الخليج: 14 مايو 2017

بقلم: الدكتور زكريا خنجي

لستُ ممن يشجع على المذاكرة خلال الأيام القليلة المتبقية للاختبارات، ويترك نفسه طوال العام يطوي الشوارع طيًا، وإنما أنا من الذين ينادون أن تتم المذاكرة والاستذكار طوال العام الدراسي، من خلال حل الواجبات المنزلية وعمل الأنشطة، وكذلك الاستعداد للاختبارات القصيرة والطويلة، حتى تصل في النهاية إلى الاختبارات النهائية وأنت في أتم حالات الاستعداد.

في حين إن الرهبة من الاختبارات تظل تؤرق معظم الطلبة وأولياء الأمور طوال العام الدراسي، إلا تلك الفئة القليلة التي لا تهتم، وذلك بسبب أن المناهج الدراسية والنظام الدراسي في الوطن العربي صُمم من أجل اجتياز الاختبارات والنجاح فيها والانتقال إلى مرحلة متقدمة، ولم يُصمم من أجل الارتقاء بالفرد واكتساب العلم والمعرفة.

وسواء إن كنا من مؤيدي الاختبارات أم لا إلا أنها واقع يكوى بها كل عام كل الطلبة وفي جميع المراحل الدراسية، لذلك يظل السؤال الدائم لهؤلاء الطلبة كيف يمكن أن أذاكر بطريقة ذكية وفعالة بحيث أظل أتذكر كل معلومة قرأتها حتى لحظة خروجي من قاعة

الاختبار ؟ وهذا يعد من أصعب الأسئلة التي تؤرق الطالب، وخاصة الذين يصابون برهبة الاختبار في الدقائق الأخيرة.

كيف نذاكر بطريقة فعالة ذكية ؟

أعتقد أنه يمكن تقسيم مراحل المذاكرة إلى ثلاثة مراحل أساسية ومهمة، وهي:

1. **مرحلة التهيئة،**
2. **مرحلة المذاكرة،**
3. **مرحلة ما بعد المذاكرة.**

لنحاول أن نلقي بعض الضوء بشيء من التفصيل على هذه المراحل.

أولاً: مرحلة التهيئة: وهي المرحلة التي يجب أن يستعد فيها الطالب نفسيًا وجسديًا للمذاكرة، وهي مرحلة ضرورية، إذ أن تجاوزها يجعل من موضوع المذاكرة عملية ثقيلة وغير مرغوبة، لذلك فإن على الطالب أن:

1. **يتهيأ نفسيًا؛ من المعروف إن الإنسان نتملكه ثلاثة ملكات مهمة، وهي الإرادة (وهي التي تعبر عنها الأمور العقلية والمنطقية)، والرغبة (وهي التي تعبر عنها المشاعر والأحاسيس)، والخيال (والتي تعبر عنها التخيل في سهولة الأمر أو صعوبته)، لذلك فإنه يجب أن تتساوى وتتعادل هذه**

الملكات الثلاثة في نفس الطالب، فإن كانت لديه الإرادة للمذاكرة ولم تكن لديه الرغبة فإنه من المستحيل أن يذاكر، وهكذا، أما الخيال فإنه مهم إذ أن الطالب يجب أن يتخيل أن الاختبار ما هو إلا جزء من اليوم الدراسي وسوف ينقضي بطريقة أو بأخرى فلماذا لا يكون سهلاً كما يحدث بصورة يومية حين ذهابه إلى المدرسة والعودة منها، إذ أنه يجب أن ينظر للأمور بنظرة إيجابية بقدر الإمكان، بحيث يضع في اعتباره سهولة الاختبار وأنه يمكن أن يجتازه مهما كان.

بمعنى آخر فإنه يجب أن يعطي الطالب نفسه إيحاءات إيجابية قبل البدء بالدراسة، حيث يجب أن يحاول أن يكون إيجابيًا تجاه الدراسة، وأن يحدّث نفسه أن الدراسة متعة، وأنّ المواد سهلة وأنه قادرٌ على حفظها وفهمها بسرعة وسهولة.

2. يتهيأ بيئيًا؛ وذلك بالخطوات التالية:

أ. اختر مكانًا مناسبًا للدراسة: اختر مكانًا مريحًا يجعلك قادرًا على التركيز، ومريح للدراسة وليس للنوم، وفيه تهوية جيدة، وإنارة مريحة للعين، ومرتّب ونظيف، وإن كنت تدرس في غرفة النوم حاول أن تكون مرتبةً ونظيفةً حتى تكون نفسيتك مرتاحة.

ب. حاول أن يكون مكتبك منظّمًا ومرتبًا: لا تدع أي شيء على طاولة الدراسة عدا الأشياء التي تحتاجها

للمادة التي تدرسها في الوقت الحالي، فأيّ كتب لمواد أخرى لا تدعها أمامك، فقط دع الكتب والملاحظات التي تحتاجها لهذه المادة فقط، وحاول أن تدع كل ما يتعلق بهذه المادة أمامك.

ت. ضع كل مستلزمات الدراسة على مكتبك: أقلام رصاص، وأقلام تأشير فسفوري، وأقلام حبر، وأقلام ملوّنة، وأوراق الملاحظات، وأوراق بيضاء، ومقص، ولاصق، وكل القرطاسية اللازمة يجب أن تكون على مكتبك.

ث. تأكد من وضع وقت كافٍ للدراسة: حين تشعر بأنّ الوقت المتاح للدراسة قليل ستشعر بأنك لن تستطيع إنجاز أي شيء من واجباتك، لذلك تأكّد من وضع وقتٍ كافٍ لكل مادة، ضع جدولاً دراسيًا، ونظم فيه وقتك الدراسي اليومي، وحاول أن تستمر عليه حتى تعتاد ذلك.

ج. ابتعد عن الملهيات: وخاصة التلفونات الذكية أو الألعاب الإلكترونية وما شابه ذلك، وربما من الأفضل أن تبعدها عن طاولة أو مكان المذكرة ولو بصورة مؤقتة، فهي ملهيات شديدة التأثير على الإنسان.

3. يتهيأ جسديًا، وذلك بممارسة الأمور التالية:

أ. خذ قسطًا من النوم والراحة: على أن لا يكون على حساب أوقات المذاكرة، لذلك يفضل أن لا تزيد فترة النوم في اليوم عن 8 ساعات، فهذه الفترة تساعد بصورة كبيرة في استرجاع نشاط الإنسان المستهلكة في المذاكرة.

ب. لا تنسى التغذية: فالكثير من الطلبة في خضم فترة المذاكرة، قد ينسى أن يناول الوجبات أو أن يتزود بالغذاء، وهذا خطأ كبير فالغذاء ضرورة لتنشيط الجسم والذهن معًا. ومن الأمور ذات العلاقة بالتغذية الموضوع المتعلق بشرب الشاي والقهوة، فالكثير من الطلبة يشربون الكثير من هذه المنبهات أثناء المذاكرة حتى تساعدهم على التركيز وهذا مفهوم خاطئ، لذلك يجب الامتناع عن شرب الشاي والقهوة، أو على الأقل التخفيف منها بقدر الإمكان.

ت. حاول أن تتنفس بعض الهواء الطلق أو تمارس بعض التمارين قبيل المذاكرة؛ فلقد أكدت الدراسات أن المشي ينشط خلايا المخ.

ثانيًا: مرحلة المذاكرة: من المعروف أن المذاكرة مهارة يكتسبها المرء مع مرور الوقت، وهي الوسيلة الوحيدة أمام الطالب للحصول على الدرجات المرتفعة، ولكن في الكثير من الأحيان نسمع شكوى بعض الطلاب بأنهم لا يحصلون على الدرجات المرتفعة على الرغم

مذاكرتهم باستمرار، ويعود السبب في ذلك إلى أن الكثير من الطلاب لا يدرسون إلا ليلة الامتحان، وبالطبع هذه عادة لن تساعده في التذكر أثناء الامتحان.

فالدماغ كأي عضو في جسم الإنسان يحتاج إلى تمارين لتقويه وتحافظ على أداءه، لذلك على الإنسان تمرين الدماغ بشكل مستمر في المذاكرة المستمرة ونقصد المذاكرة اليومية وحل الواجبات وعمل الأنشطة، كل تلك تساعد العقل على التذكر، ولكن يظل النسيان موضوع وقضية مهمة تؤرق الجميع، فما النسيان ؟ ولماذا ينسى الإنسان ؟

ما النسيان ؟

النسيان في اللغة: مصدر الفعل «نسي»، وهذه المادة كما يقول ابن فارس في معجم مقاييس اللغة لها: «أصلان صحيحان يدل أحدهما على إغفال الشيء، والثاني: على ترك شيء، فالأول: نسيت الشيء، إذا لم تذكره نسيانا، وممكن أن يكون النِسي منه، والنِّسي ما سقط من منازل المرتحلين من رذال أمتعتهم، فيقولون: نتتبعوا أنساءكم، ومما شذ عن الأصلين «النسا»: عرق، يقولون: هو النسا، وهو عرق النسا، وإذا همز تغير المعنى إلى تأخير الشيء، ونسئت المرأة تأخر حيضها عن وقته، والنسيئة: بيعك الشيء نَساء وهو التأخير، تقول: نسأ اللّه في أجلك وأنسأ أجلك: أخره وأبعده، وانتسؤوا: تأخروا وتباعدوا، والنسيء في كتاب اللّه: التأخير».

وأما في الاصطلاح: فالنسيان ترك الإنسان ضبط ما استودع إما لضعف قلبه وإما عن غفلة وإما عن قصد حتى ينحذف عن القلب ذكره، يقال: نسيته نسيانا، قال تعالى: (ولقد عهدنا إلى آدم من قبل فنسي ولم نجد له عزما) وقال: (فإني نسيت الحوت وما أنسانيه إلا الشيطان) وقال: (لا تؤاخذني بما نسيت)، «المرجع: بصائر ذوي التمييز، المفردات في غريب القرآن».

ولماذا ينسى الإنسان ؟

من الحقائق العلمية المؤكدة أن النسيان عملية طبيعية تماماً، لا بل وهي عملية ضرورية للإنسان، فالإنسان الذي لا ينسى فإنه قد يصاب بحالات من الاكتئاب والمرض وربما يؤدي ذلك إلى الوفاة، فالذين تعرضوا إلى حالات من التعذيب في السجون أو مشاكل الحروب أو الكوارث الطبيعية تصبح لديهم الرغبة في النسيان ضرورة لأنهم لا يستطيعون تذكر كل تلك الأهوال التي مروا فيها.

ولكن الطالب الذي يذاكر ليلة الاختبار استعداداً ليوم الغد فإنه لا يريد أن ينسى معلومة من تلك المعلومات التي استذكرها، مهما كانت حالته وحال مذاكرة، ولكن الإنسان ينسى.

فلو عدنا إلى موضوع ذاكرة الإنسان نجد أنها تتميز بثلاث مراحل مميزة للتذكر، وهي:

1. **التسجيل**: **إذ يقوم الإنسان بتسجيل كل ما يريد أن يتذكره ويريد أن يحتفظ به، وأن تبقى في ذاكرته إلى ما يشاء اللّه.**
2. **الاحتفاظ بالمعلومة**: **وهي أن تقوم الذاكرة الداخلية الموجودة في عقل الإنسان بالاحتفاظ بتلك المعلومات فيها، والإنسان مثل الكمبيوتر له ذاكرتين؛ ذاكرة قصيرة المدى وهي التي يحتفظ بها المعلومات التي يحتاج في تلك اللحظة، وذاكرة طويلة المدى وهي التي يحتفظ بها المعلومات المخزنة طوال حياته.**
3. **الاستدعاء**: **عندما يحتاج الإنسان إلى أي معلومة، مثل اسم شخص يصافحه الآن، أو رقم تلفون فلان من الناس، فإنه بكل بساطة يطلب من الذاكرة أن تساعده في التذكر، وربما هنا تقع المعضلة، إذ أن المعلومة موجودة ولكنه لا يستطيع استدعاءها. وهنا يأتي السؤال: لماذا لا يستطيع استدعاء تلك المعلومة ؟ هل نسيها ؟ أم ماذا حدث ؟**

باختصار وحتى لا نطيل فإننا سنعتمد تحليل الباحثة (Elizabeth Loftus) الباحثة في مجال أبحاث الذاكرة، والتي تشير إلى أن النسيان يحدث لأحد الأسباب التالية:

1. **فشل الدماغ في استرجاع البيانات**: **هذا السبب هو الأكثر شيوعًا، وأحد أمثلته هو عندما تصادف شخص وتكون متأكدًا بأنك تعرف اسمه، ومع ذلك لا تستطيع الحصول عليه. والسبب الرئيسي في حصول هذا الأمر هو قلة استرجاع**

هذه البيانات، حيث أن البيانات تكون مخزنة بالدماغ فعلًا، وهناك وصلات لكل ذاكرة، ومع قلة استخدام هذه الذكريات، تبدأ الوصلات بالاختفاء، مما يؤدي لعدم القدرة على الوصول لهذه الذكريات.

2. تداخل الذكريات: ينسى البعض أيضًا بسبب وجود بعض الذكريات التي تتشابه إما في التفاصيل أو في المكان، مما يؤدي لأن تقوم الذكرى الأكثر تأثيرًا فيك لتبقى وتؤثر على الأخرى، مما يعني حصولك على صديق جديد وحصولك على لحظات كثيرة معه قد ينسيك فعلًا الكثير من اللحظات التي عشتها مع صديقك القديم.
3. الفشل في حفظ الذاكرة: الفشل في حفظ الذاكرة يحصل عندما يكون عندك اعتقاد في عدم أهمية هذه المعلومات، لذلك لا تصل إلى الذاكرة طويلة الأمد من الأصل. على سبيل المثال، لو قلنا لك ارسم "دينار" الآن على ورقة، بالغالب سترسم النقاط الرئيسية في الدينار ولن تتقن التفاصيل الدقيقة، هذا لأنك لا تهتم بكل تفاصيل الرسومات على الدينار، إنما يهمك الشكل العام.
4. التحفيز على نسيان ذاكرة: عندما يصيب الإنسان كربة أو مصيبة من مصائب الدنيا المحزنة، يتم تخزين هذه الذكريات بالفعل، ولكن كيف ينساها الإنسان ؟ فعليًا يقوم الإنسان بنسيان هذه الأحداث المحزنة عن طريق تحفيز

ذاكرته على إخمادها أو إخفائها، يعني أنك تنسى الأمور المحزنة لأن من داخلك يتولد شعور بعدم الرغبة في تذكرها.

لنلتقي في الأسبوع القادم لنتحدث عن كيف نحل مشكلة النسيان عند الطالب وكيفية المذاكرة الفعالة الذكية.