



فن المذاكرة

مقسم إلى عناوين جانبية واضحة تثبت في العقل بعد قراءتها ويمكن تذكر شكلها ومكانها في صفحة الكتاب إذا لم يكن الكتاب هكذا فيمكنك أنت أن 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 تحفره في ذاكرتك.

ثالثاً : مفاتيح استراتيجية للمذاكرة الفعالة

١- اقرأ الموضوع قراءة سريعة لفهم محتواه بشكل عام.
٢- قم بتقسيم الموضوع بعد ذلك إلى أجزاء صغيرة، وقم بدراسة كل جزء بشكل متعمق ثم محاولة استعادته بعد إغلاق الكتاب، وإذا تأكدت من ذلك انتقل إلى الجزء التالي وهكذا . تذكر أن المخ البشري لا يستقبل معلومات كثيرة في وقت واحد ولا يستطيع الاحتفاظ بها جملة واحدة.

٣- حوّل عناوين الموضوعات إلى أسئلة تستطيع الإجابة عليها.
٤- بعد الانتهاء من دراسة الموضوع بأكمله أغلق الكتاب وقم بعمل اختبار ذاتي لنفسك لتتأكد من أن الموضوع قد تم حفظه في

يغلق الكتاب ويحاول استعادة ما قرأه وفهمه، وإذا وجد أنه غير قادر على ذلك فعليه ان يحاول مره أخرى قراءة الموضوع وتقسيمه إلى عناوين رئيسية وعناوين جانبية يضع تحتها خطوطاً أو يظهرها ببعض الألوان المميزة، وأن يكتب على هوامش الصفحة بعض الأشياء التي تساعده على التذكر.

■ الضغط النفسي:

أى 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.

■ ضغط الوقت:

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

ثانياً: **تركيبة الكتب والمذكرات**
إن الكتاب الجيد هو ذلك الذى صممه المؤلف أو المؤلفون بطريقة منهجية منظمة بحيث يمكن فهمه وتذكر موضوعاته، فهو مقسم إلى أبواب، وكل باب مقسم إلى فصول، وكل فصل

■ 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 إننا سنتعامل مع الموضوع الدراسى بطريقة موضوعية وموجهة نحو تحقيق أعلى الدرجات، لذلك يجب أن 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 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 لمجرد 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

ابنى 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،



أ.د. محمد المهدي

رئيس قسم الطب النفسى
جامعة الأزهر- فرع دمياط

سقط الخاتم... ونجح الحب



كان الخليفة أبو العباس مشرفاً يوماً على صحن داره ومعهُ امرأته يتحادثان، فعبثت بخاتمها فسقط من يدها إلى صحن الدار فألقى أبو العباس أيضاً خاتمهُ.

فصالت: يا أمير المؤمنين ما دعاك إلى هذا؟! قال: خشيت أن يستوحش خاتمك فأنسنته بخاتمي غيرة عليه من انفرادهِ فبكت فرحاً!

■ ترى كم من الرجال يجيد التعامل مع امرأته كفعل الخليفة العباسي

وهل يا ترى كم كلفه هذا الفعل الهين، أتدرى أحيى الرجل حجم السرور الذي دخل على قلب امرأة الخليفة من لطف الدعاية. لو تخيلت أن مثل تلك الأفعال، وهذه الأقوال تأخذ بلب النساء، وتمنحو كثيراً من الصراعات المنزلية، التي تأفل فيها شمس الوداد ويعزب عنها الصلح والإصلاح، لطويت لك الساعات الطوال التي تنفقها في الهم والغم وأنشرح الفؤاد وأقبلت على ما ينفعك في الدنيا والأخرة وتغير الحال من سوء المزاج لراحة البال.

ترى هل بكت امرأة الخليفة فرحاً لشراء الخاتم كما بكت فرحاً لتلك الدعاية وهذا التلطف؟ لا أظن.....!

فلماذا تبخل على امرأتك بشيء يسرٌ وليس فيه عليك مؤونةٌ ولا كلفة، أترأه سخياً منك أم أنه عديم دراية بطباع النساء.

إن هناك كلمة قالها النبي «صلى الله عليه وسلم» وخالفها كثير من الرجال جملة قليلة المبني جليبة المعنى: إنها أمره: «رفقاً بالقوارير».

ومن عجب أن الرجل هو أول من يدفع الثمن لمخالفة الرفق بهن، هكذا أقولها في ثقة أنت الذي تدفع ثمن تلك المخالفة وتلك فائدة جاءتني من عصير السنين

وفزى التجارب في سماع شكوى النساء ويوجهن بسر الأئين فيا كل زوج: امرأتك «قارورتك» ترفق بها لا تكسرها.. وإلا فكاسر الزجاج لا يأمن على نفسه الشظايا!!

ومن عجب لو الشظايا على الجراح فتكون أنت الكاسر الجاني وتشكو من الضحية

فقف مع نفسك لحظة وتعلم كيف تعامل المرأة فهي طبعة أخرى ليست كالرجال ولكل مقام مقال

ودع عنك ما زببت عليه من بأس وقوة ذراع فهذي بضاعة مألها الخسارة في عالم النساء، ومن بلاغة الحديث صدق المثال مع الفعل، فالمرأة تشي بما فيها تماماً كالزجاجة تشف عن محتواها فبكل سهولة يستطيع الرجل قراءة مشاعرها ولا عناء فهل وراء الزجاج خفاء؟

فإن جزت في فهم النساء، فإنها غالباً أفة القراء، فسئل وتعلم وجرب بلا إنطاء وليس من الكياسة: التسوية بين الحديد والزجاج عند التعامل فافهم عزيزي الرجل أن ما يصلح مع الرجال لا يصلح مع النساء فإن لم تراع الفروق فأنت الملام وما لك عزاء!

واقراً ما ذكرت مما أثر عن هذا الخليفة وأمراته وكيف سقط الخاتم ونجح الحب ولك بعد قراءته أن تحكم على نفسك بإنصاف كم فرطت؟ في فرض لو أحسنت إدارتها لاستطعت أن تكسب فيها قلب زوجتك، ولكن لا بد من معرفة لغة القوارير.

فبعض الإحساس يحیی الموات في العلاقات الزوجية

بقلم: صفية محمود

تسميع...مراجعة.

■ الطرق المختلفة للمذاكرة،

■ الطريقة الجزئية.

بمعنى تجزئ المادة المراد تعلمها أو حفظها إلى 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 فيأى الحفظ بعد الفهم.

■ الجمع بين الطريقة الجزئية والطريقة الكلية للحصول على فوائد الاثنين.

■ طريقة التسميع الذاتي.

■ طريقة التسميع بواسطة آخرين.

■ التعلّم الموزع والتعلّم 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 اذا كان متشابهاً معه، لذلك يحسن أخذ فترة راحة واسترخاء بعد كل مادة وأن تكون المادة التي تليها مختلفة عن سابقتها حتى نتجنب التعطيل الرجعى أو التعطيل البعدي.

■ ■ ■

■ الفواصل بين فترات المذاكرة:

هل نسترخى ونستريح أم نشاهد التلفزيون أو نلعب على الكمبيوتر؟

إن الاسترخاء والراحة أثناء الفواصل يعطى الفرصة لثبات المعلومات في الذاكرة لفترات طويلة، وعلى العكس حين نملأ هذه الفواصل بمشاهدة التلفزيون أو الجلوس إلى الكمبيوتر فإن هذا يحدث تشويشاً على المادة التي تعلمناها (شخبطة على ماسق).

■ المذاكرة في سكون والمذاكرة

في حركة:

التركيز في الأولى أفضل ولكنها أحياناً تؤدي إلى الملل وغلبة النعاس، والتركيز في الثانية أقل ولكنها تصلح لطرده الملل والنعاس.

■ تغيير مكان المذاكرة:

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

الذاكرة وإذا وجدت أن ذلك لم يتم بعد حاول الرجوع مرة أخرى إلى الموضوع. تذكر أنك تدرس ليس فقط لتفهم (وإن كان الفهم مهماً) ولكن لتستعيد ما فهمته وتكتبه في الامتحان.

5- كن موضوعياً في معرفة حدود الذاكرة وتعلم كيف تتميها، لذلك تذكر الحقائق التالية:

■ سوف تتذكر 20% من الموضوع بعد أسبوعين إذا قرأته مجرد قراءة.

■ سوف تتذكر 50-60% من الموضوع بعد أسبوعين إذا قرأته ثم اختبرت نفسك مرة واحدة بعد قرأته.

■ سوف تتذكر 75-80% من الموضوع بعد أسبوعين إذا قرأته ثم اختبرت نفسك مرتين بعد قراءته.

■ سوف تتذكر 100% من الموضوع إن كنت قد قرأته واختبرت نفسك فيه مرتين ثم راجعته قبل الامتحان.

6- قم بعمل الواجبات المنزلية وحل الامتحانات دون الاستعانة بالكتاب لكي تقف على مستواك الحقيقي، وتذكر أنك ستدخل الامتحان الحقيقي دون أن تصطحب معك كتبك أو مذكراتك. في البداية يمكنك الرجوع للنقاط التي شعرت أنك نسيتها فتقرأها في الكتاب مرة أخرى.

7- قم بكتابة ملحوظات وإضافات المدرس أو المحاضر على هوامش الصفحات وضع علامات على الأجزاء التي شرحها أو ركز عليها على أنها مهمة.

8- تعلم مهارات الامتحان جيداً، فكل امتحان له نمط معين

وسرعة معينة، حاول التدريب على هذا النمط وهذه السرعة،

فكثير من الطلاب ينجحون في تحصيل المواد الدراسية ولكنهم

يفشلون في توصيل ما تعلموه إلى ورقة الإجابة حيث إنهم يفتقدون

مهارات الامتحان من قراءة جيدة للتعليمات وقراءة متأنية للأسئلة

ثم صياغة جيدة للإجابة، وإدارة الوقت وتوزيعه على الأسئلة بشكل

مناسب، ثم عمل مراجعة دقيقة في النهاية.

9- إذا كانت النقاط السابقة قد أربكتك لكثرتها فيمكنك أن تتذكر

السطر التالي البسيط: تقسيم الموضوع ... صياغة العناوين

في صورة أسئلة... قراءة عامة... تساؤلات... إعادة قراءة للأجزاء...