

# أفكار وعادات إيجابية لمذاكرة فعالة



**تتوقف نوعية مذاكرتك على الكثير من أفكارك**

**وعاداتك التي تتمسك بها في حياتك**

**واليك بعضاً من تلك الأفكار والعادات الإيجابية التي**

**تساعدك على المذاكرة الفعالة:**

■ كن مسئولاً عن نفسك:  
وهذا يعني أنك لكي تتجح بتفوق يجب أن تكون قادراً على ترتيب أولوياتك وتنظيم وقتك واتخاذ قرارات مهمة في حياتك ومعرفة مصادر قوتك. تذكر أن كثيراً من الطلاب الفاشلين يعتمدون على أهليهم ومدرسيهم في كل ما سبق.

■ اجمع طاقاتك حول قيمك ومبادئك:  
ولا تدع آراء الآخرين تحركك يميناً وشمالاً.

■ حدّد أولوياتك وأهدافك وتمسك بها:  
ولا تدع الظروف أو الناس تؤثر فيها.

■ اكتشف أفضل الأوقات والأماكن لمذاكرتك:

حدّد هذه الأوقات واستثمرها خاصة لدراسة الموضوعات الصعبة.

■ ضع نفسك في موضع الفائز دائماً:

فهذا يمنحك طاقة عالية ويمنحك المثابرة ويمنحك إحساساً إيجابياً بذاتك، ويجعل توقعاتك إيجابية ومتفائلة.

■ لا تفرق في مشاعرك في مواجهة المشاكل:

بل تعوّد البحث عن حلول بمعنى أن تكون دائماً حلاً للمشاكل وليس بكاءً.

■ ابحث عن أفضل الحلول لمشكلاتك عامة ومشكلاتك الدراسية بشكل خاص:

فمثلاً إذا وجدت موضوعاً صعباً فلا تكف فقط بإعادة قراءته، بل اسأل أساتذتك وزملاءك فيه، وابحث عن مصادر أخرى لقراءته.. وهكذا.

يأتي إليها مجموعات كبيرة من الكتب في كل يوم، فلو تصورنا أن هذه الكتب تكسب فوق بعضها بلا نظام فإنه من الصعب استعادة هذه الكتب مرة أخرى بعد تراكمها لأيام أو شهور طويلة، أما إذا تم تصنيفها ووضعها في أرفف منظمة تحت عناوين محددة فإن ذلك يسهل عملية البحث عنها واستخراجها في أي وقت.

## ٥- المشاعر:

تؤثر المشاعر كثيراً في عملية استقبال وانتقاء المعلومات بحيث إن المعلومات المحببة أو المرغوبة يتم انتقاؤها والتركيز عليها والانتباه لها، ويتم إعطاؤها قدراً عالياً من التفكير، وحين تختزن في الذاكرة تكون محملة بالمشاعر التي تجعلها حية وقابلة للاسترجاع مرة أخرى، أما إذا حملت هذه المعلومات بقدر عالٍ من مشاعر الألم أو الخوف فإنها تكبت في اللاشعور ويصبح استرجاعها صعباً.

## ٦- الدوافع:

إن الدوافع أشبه بالموتور الذي يحرك الوظائف النفسية (بما فيها الذاكرة) فإذا كانت دوافعنا قوية نحو شيء ما كانت وظائفنا النفسية نشطة وفعالة والعكس صحيح.

## ١- الوعي:

حالة جيدة من الإفاقة تجعل الشخص قادراً على استقبال المؤثرات البصرية والسمعية القادمة إليه من البيئة المحيطة، وهذا يستلزم راحة نفسية وبدنية كافية.

## ٢- التركيز:

هو عملية انتقاء للمؤثرات المهمة واستبعاد المؤثرات غير المهمة.

## ٣- الانتباه:

هو تركيز حالة اليقظة (الوعي) تجاه مشير معين، وهو عملية انتقاء إيجابي لمثير أو أكثر من المثيرات الداخلية والخارجية التي تتراحم على مداخل الإدراك للإنسان.

ولكي تتم عملية الانتباه بشكل جيد يلزم أن تكون البيئة المحيطة بالشخص هادئة وأيضاً البيئة الداخلية (النفس) هادئة بمعنى خلوها من المشاغل والصراعات.

## ٤- التذكير:

هو العملية التي يتم بموجبها معالجة المعلومات القادمة إلى الجهاز النفسي ثم ترتيبها وتصنيفها لكي تودع في الذاكرة وهذا الإبداع المنظم للمعلومات يجعل عملية الاسترجاع (التذكر) أسهل، ونضرب مثلاً لذلك بمكتبة

■ كن دائماً في سباق وتنافس مع نفسك ومع غيرك:  
حتى تتطور وتتموكل يوم، واعلم أن الامتحان هو مجرد درجة من درجات سلم طويل تصعده نحو المستقبل والمجد وعمارة الحياة تحقيقاً لمعنى الخلافة في الأرض.

■ كن دائماً متعلقاً بمعاليم الأمور.

■ اقرأ سير العظماء في التاريخ:

فهذا يدفعك لتلمس خطاهم ويعطيك دفعة هائلة لتحقيق أشياء عظيمة مثلهم.

■ تجنب العبارات المحيطة والمشائمة سواء من نفسك أو من أصدقائك.

## كيف تحسّن ذاكرتك

■ الذاكرة هي تسجيل الأحداث واستدعاؤها عند اللزوم، وتتكون من ثلاث مراحل هي:

١- التسجيل

٢- التخزين

٣- الاستدعاء

وهناك أربعة أنواع من الذاكرة حسب مدة تذكر المادة التي تم تسجيلها:

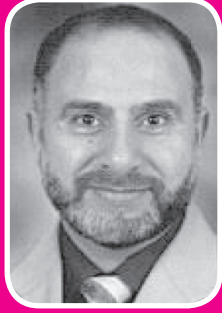
١- الذاكرة اللحظية: عدة ثوان

٢- الذاكرة قصيرة المدى: عدة دقائق

٣- الذاكرة متوسطة المدى: عدة ساعات

٤- الذاكرة طويلة المدى: عدة أسابيع أو شهور أو سنوات

■ والذاكرة هي الوظيفة الأساسية في عملية التعلم، وهي ترتبط بالكثير من الوظائف النفسية الأخرى مثل:



**د. محمد المهدي**  
رئيس قسم الطب النفسي  
جامعة الأزهر - فرع دمياط

الحشيش يصيبهم هذا النوع من جنون الحشيش الذي يتلخص في وجود ضلالات (معتقدات وهمية خاطئة لا يمكن تصحيحها بالبرهان والدليل ولا تتماشى مع بيئة المريض وثقافته) وهلاوس سمعية أو بصرية يبنى عليها اضطرابات في السلوك مثل حالات الغضب والهياج العصبي دون مبرر وحالات العنف الذي ربما وصل إلى القتل، إضافة إلى اضطراب إدراك الوقت والمسافات والألوان مما قد يتسبب عنه حوادث فاجعة خاصة حين يقود الشخص سيارة أو يعمل على أجهزة أو معدات ثقيلة. وبناءً على ذلك نقلت السلطات الطبية والقانونية في إنجلترا الحشيش من الفئة ج إلى الفئة ب استناداً إلى الدراسات التي أثبتت تغيراً ملحوظاً في درجة خطورة الحشيش في السنوات العشر الأخيرة. وبالمناسبة فإن تأثيرات الحشيش هي نفسها تأثيرات الماريجوانا والبانجو فهما ينتميان لنفس الفصيلة (القنبليات). وعلى الرغم من ذلك نرى استهانة شديدة بتعاطي الحشيش من العامة والخاصة ونرى صعوبة في إقناع الناس بأضراره رغم أن أعداداً كبيرة من نزلاء المستشفيات النفسية هم حالات من ذهان (جنون) الحشيش أو الاضطرابات المزاجية والسلوكية التي يسببها تعاطي الحشيش.

ومتعاطي الحشيش لا يدرك أن ما يدور برأسه أو هام قد سببها له الحشيش بل يتعامل مع الضلالات والهلاوس على أنها حقائق مؤكدة ولهذا يتصرف بناءً على أنها حقيقة ولهذا قد يؤدي نفسه أو غيره وقد يصل الإيذاء إلى حد قتل أقرب وأحب الناس إليه دون أن يدري .

المجتمع ولهذا اعتزل أغلب الناس، وكان المهرب الوحيد لديه أن يجلس مع أصدقائه على مقهى في منطقة نائية وعرف معهم تدخين الحشيش، وأعجبه ذلك جدا حيث شعر معه بالاسترخاء والانبساط وجعله لا يفكر كثيراً في مشاكله ولا يشغل بمستقبله ولا يتأثر بأي شيء حوله. باختصار وجد في الحشيش ضالته على الرغم مما حدث له في أول مرة تعاطاه حين شعر بدوخة ودوار وميل للقيء وحالة من الخوف استمرت معه لنصف ساعة، ولكن هذه الأشياء لم تعد تعاوده .

ولما كان قد تربى على الترهيب من تعاطي المخدرات فقد أصابه القلق في البداية من أن يصبح مدمناً وهو الذي عاش حياته متفوقاً وملتمازماً دينياً، ولكن أصدقاءه طمأنوه بأن الحشيش ليس من المخدرات بل هو من الأعشاب وأنه لا يسبب إدماناً بل دليل أنهم يتعاطونه في أي وقت ويتوقفون عنه متى شاءوا، وقد كان لديه ميل لتصديقهم، إذ لم يعد يتصور أن تستمر حياته بلا حشيش، إذ معه يشعر أن الدنيا ذات مذاق مختلف، وأنه لا يستطيع أن يتكلم مع أصدقائه وصديقاته بيسر وطلاقة إلا إذا كان «ضارب سيجارة حشيش»، وأن الحشيش يجعله يتحمل الظروف المحيطة به دون أن يتألم.

كان هذا نموذجاً لحالة ذهان (جنون) الحشيش، وهي حالة منتشرة الآن لدى متعاطي الحشيش، ولم تكن موجودة بهذه الكثرة في الحشاشين القدامى، وربما يرجع ذلك لظهور أنواع جديدة من الحشيش تم تهجينها جينياً وأصبحت أكثر تأثيراً في المخ وأكثر قدرة على تغيير كيمياء المخ وبالذات مادة الدوبامين التي تسبب عند زيادتها أعراضاً تشبه أعراض الفصام أو أعراض الهوس. وقد وجد أن ١٥٪ من متعاطي

هي أنه اكتشف أن والده ووالدته وأخاه جزء من المؤامرة المحيطة به، وأنهم على اتصال بالآخرين الذين يراقبونه ويتبعونه ويريدون الفتك به في أي لحظة. بدأ يراقب أفراد أسرته ف شعر أن أمه حين تدخل لتنظف غرفته تقضي وقتاً أطول من المتوقع وأنها ربما تقوم بتفتيش ملابسه وأدراج مكتبه، وربما تقوم بزرع جهاز للتنصت عليه، وأن أخاه يدخل الغرفة بعدها ليتابع ما حدث، وأن كل هذا يحدث بتوجيه من أبيه الذي لا يشعر بالارتياح في التعامل معه، وأنه ربما يكون مدفوعاً من جهات سيادية تعاقبه على مشاركته في الثورة.

وفي يوم من الأيام كان في حالة توتر شديد بعد سهرة قضاها مع أصحابه وزاد إحساسه بالتهديد من أسرته وساوره شعور غامض أنهم يعدون لقتله بالاتفاق مع آخرين، فتوجه إلى المطبخ وأحضر سكيناً كبيرة ووضعها تحت وسادته استعداداً لقتلهم جميعاً حين ينامون، ولكن والدته رآته ممسكاً بالسكين وهو في حالة مضطربة تعوّدت عليها في الشهور الأخيرة وفوجئت به يرفع السكين عليها فصرخت وجرت منه فتعثر هو في السجادة ووقع على الأرض واستيقظ الأب على هذا المشهد فقام بالسيطرة عليه بعد إبعاد السكين عنه.

هذه قصة لأحد حالات جنون الحشيش وتكلمتها أن هذا الشاب ذا الثلاثين عاماً لم يجد عملاً منذ تخرجه رغم بحثه الدؤوب عن العمل، وكان من النشاط في ثورة يناير وأصابه إحصاط شديد مما آلت إليه الأمور بعد الثورة، وحاول السفر إلى دولة عربية أو أوروبية فرأى الطريق مسدوداً، ولديه مشكلات مع والديه إذ يشعر أنهما يفضلان أخاه عليه في كل شيء، وأصبح يشعر باغتراب شديد وغضب نحو



## ٧- النوم:

النوم في غاية الأهمية لتكوين الذاكرة طويلة المدى، فأثناء النوم تتم عمليات كثيرة من الترتيب والتصنيف والترميز للبيانات المكتسبة أثناء اليقظة بحيث يتم الاحتفاظ بهذه المعلومات لفترات طويلة، ولذلك من المفيد أن نأخذ قسطاً وافراً من النوم الهادئ في كل يوم، وإذا كانت هناك معلومات هامة نحب الاحتفاظ بها فترات طويلة فيجب أن نذكرها ثم ننام بعدها مباشرة حتى يتم تثبيتها في المخ.

وإذا عدنا إلي مثال المكتبة الذي تحدثنا عنه في التفكير فإننا نتصور أن المكتبة يأتي إليها أثناء النهار كميات كبيرة من الكتب التي ترسلها دور النشر، ولكن موظفي المكتبة يكونون مشغولين بالتعامل مع رواد المكتبة وإجابة طلباتهم، لذلك يؤجلون ترتيب وتصنيف الكتب القادمة من الخارج إلى أن تغلق المكتبة أبوابها أمام الجمهور، ثم يتفرغ الموظفون لعملية الترتيب والتصنيف للكتب الجديدة ووضعها على الأرفف المناسبة بحيث يسهل استعادتها، وهذا بالضبط ما يحدث أثناء النوم للمعلومات التي نكتسبها طوال النهار.

ومراجعة العوامل السابقة تحسّن من عمليات التسجيل والتخزين والاستدعاء .

## من العيادة النفسية جنون الحشيش

بدأ يشعر في الشهور الأخيرة أن ثمة أشخاصاً يراقبونه ويتبعونه، وأنهم يشيرون لبعضهم البعض حين يمر في الشارع، وأن السيارات تصدر إشارات ضوئية معينة حين يخرج من البيت، وأن إشارات المرور تتغير بناءً على تعليمات غامضة حين يمر بها، وأن زملاءه في العمل ينقلون كل أخباره إلى المدير وأنه على وشك أن يفصل من العمل بسبب دسائسهم. هولم يكن متأكداً مائة مائة بالمائة من هذه الأشياء التي أصبحت تزعجه وتؤرقه ولكن تكرارها لا يمكن تجاهله، ولذلك أصبح شديد الحرص في تحركاته، وشديد الحذر في كلامه وتعاملاته مع الناس فقد اكتشف أنهم ليسوا بالبراءة التي كان يعتقد، وأن أفعالهم تصدر عن نوايا سيئة، وأنهم يضمرون له أشياء سيئة وينتظرون الوقت المناسب لكي ينفذوها. كل ما سبق يهون، ولكن الطامة الكبرى