



كيف تبدأ مذاكرة دروسك أيام الامتحانات؟

في كل بيت في أرجاء العالم العربي حالة طوارئ، الأولاد والبنات يستذكرون استعدادًا للامتحانات في كافة المراحل التعليمية، والآباء والأمهات في قلق وتوتر؛ أيام قليلة وتبدأ الامتحانات... ويبقى السؤال الذي يشغل بال الطلاب الآن: كيف تبدأ مذاكرة ومراجعة دروسك أيام الامتحانات؟ من أين أبدأ المذاكرة؟! كيف أنظم وقتي، وكيف أضمن ألا أنسى ما أذاكره؟! هل ما تَبَقَّى من الوقت سيكفي؟!.. وهل وهل؟!.. أسئلة كثيرة سنحاول الإجابة عنها.

في البداية يجب أن تعرف أنه إذا كنت تشعر بالإجهاد أو التعب أو الملل فهذا نوع من الهروب النفسي نتيجة النظر إلى المذاكرة باعتبارها عبئًا ثقيلًا وواجبًا كريهًا، بهذه النصيحة يبدأ الدكتور محمد المفقي عميد كلية التربية جامعة عين شمس إجابته عن أسئلتنا ويكمل: إن السبيل إلى التخلص من هذا الشعور هو النظر إلى المذاكرة كنوع من القراءة الاستمتاعية التي تضيف لمعلوماتك وتزيد من ثقافتك ومعرفتك بما يدور حولك، حيث يشير علماء النفس إلى أن حالة النسيان التي تنتاب الطالب قبل الامتحان ما هي إلا حالة نفسية ناتجة عن الخوف والرغبة وعدم الاطمئنان، مما يؤدي إلى تشتيت ذهن الطالب ويسلبه التركيز، حيث تتداخل بعض المعلومات التي يقوم باستذكارها مع ما سبق أن ذاكره، ويحدث هذا أثناء المذاكرة نفسها، والعلاج في هذه الحالة هو النوم العميق للاسترخاء، وإعطاء فرصة للذهن لاسترجاع المعلومات، فالسهر واستخدام المنبهات المختلفة يصيب الطالب بالاضطراب والقلق وعدم الاستقرار النفسي والعقلي، بينما يعيد النوم نشاط المخ للمذاكرة والتحصيل. وقبل أن نبدأ الاستذكار عليك التخلص من الهموم والمشاكل الخاصة والبعد عنها.

جدول المذاكرة

يؤكد علماء التربية أن استغلال الوقت بكفاءة من العوامل الهامة للتحصيل، والجدول المكتوب يساعد على تنظيم العمل وترتيب المذاكرة، فتخصيص وقت ومكان محدد من شأنه أن يخلص الطالب من سلوك التأجيل والتسويف، والجدول يساعد على تكوين استعداد نفسي وعقلي للمذاكرة، ويتعين على كل طالب أن يعلم كيف يوازن بين الاستذكار والترويح عن النفس.. مع مراعاة ألا يمتد هذا الجدول إلى وقت متأخر من الليل، ولا ينبغي أن يترتب على هذا الجدول تمسك حربي بنمط يومي أو أسبوعي، لكن أن يمثل الجدول خطة منظمة لألوان مختلفة من النشاط تدفعك لأن تبدأ مذاكرتك في وقت محدد لزمن معلوم بعده تنتقل لنشاط آخر.

كيف تخطط جدولك؟



هنا يلتقط الحديث الدكتور محمود كامل الناقة مدير مركز تطوير التعليم الجامعي بجامعة عين شمس قائلاً: ابدأ الفترة الأولى من الجدول بعد فترة راحة من اليوم الدراسي، ويجب ألا تطول فترة استذكار مادة معينة حتى لا يشعرك هذا بالملل على أن تتوقف للترويح عشر دقائق كل ساعتين مثلاً.

ولا تربط بين الوقت المجدد وكمية محدودة من المادة لأن ذلك سيضطرك إما إلى التخلّص والانتهاه من الكمية المطلوبة بشكل قد يترتب عليه عدم الاستيعاب الجودة المطلوبة، أو التخلي عن النظام الذي وضعته لنفسك في الجدول.

وإذا اضطرتك الظروف لمخالفة الجدول والخروج عنه - زيارة ضيف أو قضاء أمر ما - فلا تقلق وأعد النظر في الجدول بحيث تعيد تخطيط الوقت بشكل يتلاءم مع هذه الظروف المتغيرة.

وأخيراً يُفصّل أن تبدأ جدول استذكارك اليومي بما درست من مواد في نفس الموضوع، فتكون المذاكرة بمثابة متابعة دقيقة لما تدرس، وقد يساعدك ذلك على اكتشاف صعوبات ما تدرس فترجع في اليوم التالي لمدرسك لاستيضاح هذه الصعوبات.

الآن ابدأ

في البداية يجب تهيئة مكان جيد للاستذكار والابتعاد عن عوامل التشتت مثل المذياع والتلفزيون، وليكن وقتها هو وقت الترويح، وكذلك الابتعاد عن كل ما يثير الأعصاب والاهتمام بالإضاءة والمقعد المريح.

بعد هذا ضع هدفاً محدداً لفترة المذاكرة حتى تستطيع أن تُفرغ من المذاكرة عندما تشعر أنك قد انتهيت من شيء محدد - موضوع أو حفظ نص أو تلخيص شيء، الإجابة عن مجموعة أسئلة حسب الجدول والهدف من المساعدة - ومن المهم البحث عن المعنى العام أو الفكرة العامة للمادة التي يراد استذكارها، ويحدث هذا بالقراءة السريعة أو التصفح السريع للمادة لكي يضع كل طالب لنفسه خريطة لمذاكرة المادة، وإدراك الخطوط العريضة والأفكار الرئيسية حتى يمكن الربط بين تفصيلات المادة أو الموضوع والسيطرة عليه كله، وإذا لم تجد للموضوع نظاماً أو ترتيباً يتفق مع نظامك العقلي يتعين عليك بعد القراءة وإدراك التفاصيل إعادة تنظيمه ووضع تخطيط يساعد على استيعابه وفهمه.



ويكمل الدكتور كامل الناقية: إذا قابلتك بعض الموضوعات أو الأفكار الجافة الصعبة فلا تخف منها ولا تحاول إهمالها، اقرأها مرة بعد مرة دون خوف أو قلق وابتعد عنك شبح التفكير في أسئلة الامتحان أو صعوبة الامتحان، فمتى بدأت المذاكرة سهّل الصعب وقوّيت عزيمة الاستذكار عندك، ولا تنس أن تراعي توزيع وقت المذاكرة على المواد بحيث لا تندفع وتتحمس لمذاكرة مواد معينة تميل إليها وتهمل مواد أخرى.

بعد الانتهاء من المذكرة عليك أن تضع بعض الأسئلة وتحاول الإجابة عنها أو تقوم بشرحها لزميلك أو تُوكّل شخصًا آخر أن يختبرك وبقيس درجة استيعابك أو العودة لكتاب آخر لاستكمال ما أحسست من نقص في هذه المرحلة.

وفي الجزء الأخير من المذاكرة اجلس لتفكر في الطريقة أو الكيفية التي تمكنك من الاستفادة من الموضوع الذي ذاكرته في الامتحان أو في حياتك.

أخيرًا.. لا تقاوم النوم ولا تحاول السهر بعد أن تشعر بالتعب فقد دلت التجارب على أن ما يحصله الطلاب أثناء ليالي السهر وهم متعبون يتبدد سريعًا ولا يستقر في أذهانهم، ويوصى الخبراء بعدم مراجعة جميع تفصيلات المادة ليلة الامتحان، فهذا يؤدي إلى تداخل المعلومات، ويبدو هذا في عدم استطاعة طالب إجابة سؤال كان يعرفه، وتذكره للإجابة بعد انتهاء وقت الامتحان، والأفضل التركيز فقط على الخطوط الرئيسية والملخصات التي صنعها كل طالب بنفسه.

مجموعة مواد

ويتساءل الكثير من الطلاب أيضًا: هل أذاكر مادة واحدة حتى انتهى منها ثم ابدأ في الأخرى وهكذا.. أم أقسم اليوم إلى مذاكرة مادتين أو ثلاثة؟

عن هذا السؤال تجيب الدكتورة ناهد رمزي الأستاذة بالمركز القومي للبحوث الاجتماعية: من الأفضل أن يراجع الطالب أكثر من مادة معًا، حتى إذا انتهى من مجموعة مواد بدأ بمجموعة أخرى وهكذا، فاستذكار مادة واحدة فقط حتى الانتهاء منها يصيب الطالب بالملل ويطيل من فترة الاستيعاب، هذا بالإضافة إلى أن ترك هذه المادة لفترة طويلة بعد ذلك حتى الانتهاء من باقي المواد قد يعرض بعض أجزاءها للنسيان، ويراعي في اختيار مجموعة المواد التي يتم استذكارها معًا أن تكون إحداها نظرية والأخرى تطبيقية على سبيل المثال حتى لا يجهد المخ بعمل واحد، فيمكن استذكار اللغة العربية مع الرياضيات مثلًا، أو اللغة الإنجليزية مع الكيمياء.

لماذا ننسى ما نذاكره؟!



لكي نعرف الإجابة عن السؤال الذي نردده كثيرًا.. لماذا نسيت؟! سألنا الدكتور محمود حموده – أستاذ الطب النفسي بجامعة الأزهر الشريف – عن هذه الظاهرة فأجاب: النسيان هو خلل أداء وظيفة الذاكرة، وللذاكرة أنواع تُقسَّم حسب عمق الانطباع ومدة التخزين.

- فالانطباع الأول عن المعلومة دون إدراكها إدراكًا تامًا هو ما يُعرف بالذاكرة الحسية؛ وهو الانطباع الذي يتجاوز أجهزة الحس واختزانه يقل عن ثانية واحدة؛ كأن يقابلك شخص فتسأله عن اسمه فيخبرك، ولكنك لا تركز انتباهك على الاسم، كأن تختزنه في الذاكرة، وبمجرد أن ينتهي الشخص من ذكر اسمه تبحث عنه في ذاكرتك فلا تجده، وكأنه دخل من أذن وخرج من الأخرى كما يقولون.

- أما النوع الثاني فهو الذاكرة قصيرة المدى، وفيه يركّز الشخص انتباهه على المعلومة فيدركها ويحولها إلى معاني يمكن حفظها في الذاكرة، وهذه تظل في الذاكرة إلى فترات قصيرة تصل إلى أيام أو أسابيع، ويندرج في هذا النوع المذاكرة المتعجلة قبل الامتحان والتي تقتصر على حفظ المعلومة في الذاكرة دون إعمال العقل بها، فينسى الطالب المعلومة بمجرد انتهاء الامتحان.

- أما النوع الثالث فهو الذاكرة طويلة الأمد وهي المعلومات التي تم إدراكها وفهمها فهمًا كاملاً وأعيد تصنيفها وترتيبها في أماكن خاصة بالذاكرة وتم ربطها بأشياء لا يمكن للشخص أن ينساها، كأن يخبرك شخص باسمه فترتكز انتباهك لتحفظه وترتبط بين اسمه واسم عمك مثلاً، فهذا التصنيف يثبت المعلومة، فإذا كنا نرغب في أن تكون المعلومة التي نستوعبها من العالم الخارجي في المستوى الثالث من الذاكرة، فلا بد من الانتباه الكامل للمعلومة بحيث توجه كل طاقات اليقظة العقلية إلى المعلومة ليسهل إدراكها واستيعاب معناها، ثم نربطها بخبرتنا السابقة، ونصنفها بما يسهل الرجوع إليها عند اللزوم ويسهل استدعاؤها، بالإضافة إلى أن الربط يمكن أن يكون بقصة أو بصورة فكلاهما يُسهّل تخزين المعلومة، كما يُسهّل استدعاؤها، فنحن مازلنا نذكر تفاصيل حوار دار في فيلم سينمائي شاهدناه منذ سنوات لأن هذا الحوار مرتبط في ذاكرتنا بالصورة ومنتسلسل في أسلوب القصة، كما يؤثر نوع الانفعال المصاحب للمعلومة في مدى قدرة الشخص على تذكرها، فنحن حين نحب شيئًا ما يسهل علينا تذكره، فلا يمكن أن ننسى مواقف التكريم ولحظات الثناء التي عشناها، بينما ننسى الخبرات المؤلمة ولا نحاول تذكرها، وكم من مرة كرهنا مدرسًا فلم نخرج من دروسه بشيء، وكم أحببنا مدرسًا آخر فاستوعبنا وتذكرنا كل ما يقوله، والسبب في ذلك هو المشاعر المرتبطة بالمعلومة أو بالحدث.

ماذا تأكل أيام الامتحانات ؟



يشكو الكثير من الطلاب أيام المذاكرة والمراجعة التي تسبق الامتحانات من الكسل والميل للنوم أو التشتت والنسيان وعدم التركيز لما يستذكره وكأن مُحَّه لا يعمل بكامل كفاءته.

حواء وآدم سألت الدكتور فوزي الشوبكي أستاذ ورئيس قسم التغذية بالمركز القومي للبحوث بالقاهرة عن أسباب هذه الشكوى وكيفية تلافيتها.. فأجاب: ” الطلاب والتلاميذ في فترة الامتحانات يعترضهم نوع من القلق يحدث اضطرابًا في الحالة النفسية التي تؤثر بدورها على العمليات الحيوية داخل المخ، وهنا يكون البعد عن القلق هو الحل، فإذا كان الطالب مستعدًا للامتحان فلا داعي للقلق، وإذا لم يكن مستعدًا فعليه أن يستعد.. ويبدأ في المذاكرة بهدوء”.

ويتابع: “وبالنسبة للطلاب الذين يستمرون في الاستذكار لفترات طويلة عليهم أن يدركوا أن لمراكز الذاكرة في المخ قدرات معينة، بعدها يقل التركيز ويقل الفهم والتذكر؛ ولهذا يجب التوقف لمدة عشر دقائق كل ساعة أو ساعة ونصف للاسترخاء والخروج إلى مكان مفتوح به هواء متجدد كشرفة المنزل مثلاً أو يستمع إلى موسيقى هادئة، لكن لا يتحدث خلالها أو يشاهد التلفزيون حتى تستعيد مراكز المخ نشاطها، وأن يبتعد أثناء المذاكرة عن مصادر الضوضاء، وعن التفكير في شيء آخر غير المذاكرة؛ لأن هذا يقلل التركيز ويعرض ما تم استذكاره للنسيان بعد فترة قصيرة، كما لا يجب أن يذاكر وهو متعب جسميًا أو إذا كان جائعًا، وكذلك إذا تناول كمية كبيرة من الطعام لأن الدم يكون وقتها متجمعًا حول الأمعاء للانتهاء من عملية امتصاص الطعام، ولا يصل إلى المخ الكمية الكافية من الدم لكي يعمل بالكفاءة المطلوبة، ولهذا يشعر من تناول كمية كبيرة من الطعام - خاصة الدسم - بالكسل والوَخَم لأن مُحَّه غير مستعد للعمل؛ ولهذا لا يجب البدء في المذاكرة قبل مرور ساعة بعد تناول الطعام، وينصح أيام المذاكرة والامتحانات عدم تناول كميات كبيرة من الطعام، كما يفضل أن يبتعد عن الأكل المليء بالدهون حتى لا يستغرق وقتًا طويلًا في الهضم.

تنشيط الذاكرة



ومن أجل تنشيط الذاكرة هناك عدد من الأطعمة التي يجب الحرص على تناولها مثل: تناول الحبوب الكاملة، والخميرة التي يمكن إذابة ملعقة منها في كوب ماء صباحًا، ومثلها في المساء، لأنها تحتوي على فيتامين B اللازم لعمل المخ، كما ينصح أيضًا بتناول الأطعمة الغنية بالفسفور كالأسمك والجمبري والحيوانات البحرية، وكذلك تناول الألبان ومنتجاتها لأنها غنية بالكالسيوم اللازم لصحة الأعصاب، أما أثناء المذاكرة فيستطيع الطالب أن يتناول الفاكهة الطازجة والخضروات كالخس والجزر لاحتوائها على الفيتامينات المفيدة لخلايا المخ، إلى جانب الاهتمام بتناول السكر الطازج كالعسل الأبيض أو الأسود لأن المخ يحتاج في عمله إلى السكريات الطازجة وليست المخزنة في الجسم، بشرط أن يبعد عن الحلويات الشرقية كالبسبوسة والكنافة وغيرها لاحتوائها على نسبة كبيرة من الدهون، أما بالنسبة للمشروبات فلا مانع من تناول فنجان أو اثنين من الشاي طيلة النهار، أما الينسون فيجب عدم تناوله مع بداية فترة المذاكرة لأنه يؤدي إلى الإحساس بالاسترخاء؛ ولهذا ينصح بتناوله فقط قبل النوم، والعكس مع الشاي أو القهوة.

ونسأل الدكتور فوزي: وماذا عن الأدوية التي يُرَوَّج لها قبل موسم الامتحانات على أنها لتقوية الذاكرة؟ يجيب: معظم المواد الفعالة بهذه الأدوية يفرزها الجسم بتركيزات مناسبة، وعندما يتناول الطالب هذه الأدوية يجعل الجسم يعمل بصورة أكبر، لكن خلايا الذاكرة لها قدرة على العمل وإذا أجبرناها على العمل بمعدل أكبر، فسوف يحدث ذلك في البداية لفترة قصيرة، لكن ما تلبث أن تحدث النتيجة العكسية تمامًا مثلما تُجْبَر إنسانًا على العمل وهو متعب، صحيح أنه سيعمل لكنه في النهاية سيقع من شدة التعب، فهذه الأدوية مخصصة في الأصل للحالات المرضية وليست للجميع.

عبير صلاح الدين