

# 7 طرق تساعدك على المذاكرة بفاعلية

كتبه حفصة جودة | 19 نوفمبر, 2020



يعتقد الكثير من الناس أن المذاكرة لساعات طويلة أفضل طريقة للنجاح والحصول على أعلى الدرجات، لكن الدراسات أظهرت أن أكثر الطلاب نجاحًا يقضون وقتًا أقل في المذاكرة عن أقرانهم لأنهم يذاكرون بفاعلية وذكاء.

يمكنك بسهولة أن تتعلم عادات المذاكرة الفعالة والذكية لتحسين قدرتك على الاحتفاظ بالمواد، حيث يواجه الطلاب عادة العديد من المشكلات والناكسات التي تحد من قدراتهم وثقتهم بأنفسهم.

بالطبع لا توجد طريقة واحدة مناسبة للجميع عند التعلم، حيث تختلف القدرات من شخص لآخر، لذا من الضروري أن تحدد أي الطرق تنجح معك لتلتزم بها ولا ترهق نفسك وتضيع وقتك بما لا ينفعك.

هناك طرق غير فعالة، حيث يلجأ بعض الطلاب إلى تقنيات تعلم تستغرق وقتًا طويلًا فتمنحهم شعورًا واهمًا بالإتقان، هذه الطرق تتسبب في نسيان ما تعلموه خلال عدة أسابيع قليلة، من بين هذه الطرق المذاكرة لوقت طويل.



في تلك الطريقة يذاكر الطالب مادة واحدة لوقت طويل مع تكرار العبارات بغرض حفظها ومراجعة الموضوعات قبل الانتقال لمادة أخرى، مع تسطير المفاهيم المهمة وإبرازها ثم مراجعتها.

## مشكلات الذاكرة

هناك 3 **مشكلات** رئيسية يواجهها الجميع في أثناء الذاكرة سواء كانوا طلابًا في المدارس أم الجامعات أم حتى في الدراسات العليا.

## المماطلة والتسويف

تتغذى المماطلة على نفسها، فعندما تبدأ في ذلك ستستمر لفترة طويلة ويضيع الكثير من الوقت، لذا ابدأ سريعًا أو اخذ نفسك وخطط للمذاكرة بضع دقائق فقط حتى تنغمس في الأمر، تصفح الدرس قبل أن تبدأ المذاكرة فهذا من شأنه أن يثير اهتمامك ويدفعك للمواصلة.

يعاني البعض من ضعف القدرة على التركيز لذا من الضروري أن تزيل المشتتات الخارجية أو تقللها قدر الإمكان قبل بدء المذاكرة، اقرأ المادة بصوت عالٍ أو قم بدور المعلم وشرحها لنفسك لزيادة التركيز.

## الملل

إذا كنت تعاني من الملل سريعًا فحدد جدولًا بفترات مذاكرة قصيرة لتجنب الملل وإضاعة الوقت، وحاول أن تشير بعض الاهتمام باستخدام أقلام ملونة أو رسومات توضيحية، تحدث بصوت عالٍ عند المذاكرة لجذب انتباه عقلك، ويمكنك أن تذاكر في مجموعة للتخلص من الملل.

## طرق المذاكرة الفعالة

اختر من بين هذه [الطرق](#) أكثرها نجاحًا معك، فليس من الضروري أن تتبعها جميعًا.

## ضع خطةً وأهدافًا

استخدم تقويمًا مناسبًا لتحديد [خطة](#) الدراسة لكل يوم، بإمكانك أن تضع خطة أسبوعية أو شهرية مع الحفاظ على قدر من المرونة حتى لا تشعر بالإحباط عند حدوث أمر طارئ، يجب أن تضم الخطة كل ما يتعلق بالمذاكرة من واجبات واختبارات.



رتب المواد حسب الوقت المناسب لمذاكرتها بشكل أفضل وفقاً لقدراتك، فمثلاً إذا كانت المادة تتطلب تركيزاً كبيراً حدد موعدها في الخطة في أكثر أوقات اليوم تركيزاً بالنسبة لك، وحدد أهداف كل مادة وكل جلسة مذاكرة حتى تصبح المذاكرة فعالة وتشعر بالإنجاز عند تحقيقها.

## استخدم الكتب الورقية

رغم أن **المذاكرة** من الأجهزة اللوحية ووسائل التعلم الإلكتروني أكثر سهولة، فإن المواد المطبوعة أكثر فعالية عندما يتعلق الأمر بالدراسة، فقد وجد أستاذ في علم النفس أنه من الصعب تذكر المواد عند قراءتها على الشاشة، حيث يحتاج الأمر لقراءتها عدد مرات أكثر مقارنة بالقراءة من كتب مطبوعة.

## اختر مكاناً مناسباً

من المهم أن تختار **مكاناً** يساعدك على التركيز ويتميز بالهدوء النسبي مع الاهتمام بالإضاءة والتهوية، ابتعد عن غرف النوم والمعيشة عند المذاكرة من المنزل فهذه المناطق تضم الكثير من المشتتات.



# المذاكرة على فترات قصيرة

حدد **جلسات** المذاكرة على فترات قصيرة نحو نصف ساعة على سبيل المثال مع راحة لمدة عشر دقائق أو ربع ساعة، تساعد الجلسات القصيرة نقاط الاشتباك العصبي على معالجة المعلومات بشكل أفضل بكثير من الجلسات الطويلة.

## اختبر نفسك باستمرار

أثبتت عقود من البحث أن الاختبار الذاتي ضروري لتحسين المستوى الأكاديمي، لذا بعد مذاكرة كل درس احرص على اختبار نفسك بشأن المفاهيم الأساسية وإجابة أكبر قدر من أسئلة التدريب من مصادر مختلفة، فهذه الطريقة تساعد على ثبات المعلومات بشكل أكبر.

<https://www.youtube.com/watch?v=cdNhvCKASp8>

## اصنع الروابط

يعتقد الخبراء أن الفرق في اختلاف طريقة المذاكرة له عامل كبير في استيعاب المادة، يصنع المتعلمون السريعون **روابط** بين الأفكار فيما يعرف بالتعلم السياقي، حيث تصبح المعلومات مرتبطة ببعضها البعض ومنطقية بشكل كبير مما يسهل عملية استرجاعها.

## العقل السليم في الجسم السليم

أخيرًا، فالأهم قبل ذلك كله الاهتمام **بتغذية** العقل والجسم من تناول الأطعمة الصحية وممارسة الرياضة بانتظام، احرص أيضًا على النوم عدد مناسب من الساعات، فقلة النوم تؤثر على التركيز والاستيعاب بشكل كبير.

ارفق بنفسك وابتعد عن التوتر ولا تتعجل النتائج فما يأتي سريعًا يذهب سريعًا.

رابط المقال : <https://www.noonpost.com/38952>