



الموضوع شيق بالفعل وأكبر دليل على ذلك رغبتك أيها القارئ العزيز في قراءته فلا بد أنك تقرأه هذه السطور الآن بفضول بعد أن وقع نظرك على العنوان أعلاه (لا تراوغ)، أما الآن لا أطيل عليك ولندخل في الموضوع مباشرة دون تنظير.
فلنبدأ مباشرة بالذاكرة اليومية والنصائح الذهبية:-

المكان :-

أولاً لا تحاول إطلاقاً المذاكرة وأنت مستلقي على السرير، فالسرير متلازمة للنوم والعقل البشري يدرك ذلك حالاً فيتهيأ للنوم وهنا يكون العقل في أقل حالاته إستيعاباً. فعليك أن تجلس عند المذاكرة وأنت مستند إلي كرسي مريح وحذار من الكراسي الدوارة والمتحركة لما لها من أثر في تشتيت الإنتباه، بالمقابل لا بد من مكتب أو منضدة في علو مناسب ليس بالقصير الذي تخني معه ظهرك وليس بالطويل الذي يؤلم رقبتك. وهذا المكتب عليك أن تبعد عنه كل الأشياء المثيرة للإنتباه كالتحف والمناظر والصور العائلية الكثيرة فهذا ليس المكان المناسب لها بكل تأكيد كما أنه ومن المفيد جداً عدم تكديس كل الكتب على سطح المكتب و فقط عليك بما تحتاجه كي تراجع الدروس التي حددتها مسبقاً .
الإضاءة من العوامل المهمة في تحضير المكان فاحرص دوماً على التواجد في مكان جيد الإنارة أثناء المذاكرة يكون فيه الضوء موزع جيداً على كل المكان وفي حالة عدم توفر هذا فلتحرص على أن يأتيك الضوء من خلفك مباشرة وليس من الأمام.

الزمن :-

لا تحاول أبداً أن تذاكر ومعدتك خاوية وسأعطيك سببين لهذا ١- عندما تكون جائعاً من المؤكد أنك لن تستطيع التركيز فتجد نفسك تفكر لا إرادياً في الطعام بما يقلل إستيعابك (هذا ما لم تكن صائماً فالصوم يقين) ٢- كما لا يفوتك أنك ستكون خاملاً ومفتقراً للحوية والطاقة التي يمدك بها الطعام ويحتاجها الجسم بما فيه عقلك .
ثانياً لا تحاول المذاكرة وأنت تشعر بالنعاس والتعب فمهما قرأت ورددت لن تتمكن من حفظ سطر واحد ولن تتمكن من استرجاع شيء مما حاولت مذاكرته .
ثالثاً لا تحاول المذاكرة بعد عودتك مباشرة من المدرسة أو الجامعة بل لا بد من بعض الراحة والفصل بين الفترتين حتى لا تصاب بالملل فالملل متأصل في النفس البشرية .

المذاكرة:-

أولاً لا تحاول دائماً مذاكرة المواد المحببة لك فذلك بالتأكيد يؤثر على الحيز الذي تتيحه للمواد الأخرى وتذكر دائماً أن المعارف متشعبة والعلم بحر لا ساحل له .
أ- قبل المذاكرة :-

١- يعتبر التركيز في المحاضرة والإهتمام بما يقوله الأستاذ من العوامل المؤثرة في مدى إستيعابك للدرس وتنشيط العقل فالأستاذ يتطرق للموضوع من جوانب متعددة قد لا تدركها إذا قرأت الموضوع بمفردك لأول مرة كما أنه يعطيك الأساس وهذا مهم لأن المحاضر لا يعطيك كل المعلومات التي يجب الإلمام بها بل ما يراه هو مهماً ويستحق التركيز عليه كما أن زمن الدرس لا يكفي للتطرق لكل الجزئيات الدقيقة والمهم أنه يركز على

حتى إن حاولت تذكرها فيما بعد سردتها بنفس الشكل وإن نسيت أي خطوة شعرت مباشرةً بالخلل فسعيت لإصلاحه وتذكر جزئيته.

٧/ دائماً لا تذكر موضوعاً واحداً في اليوم بل نوع بين الموضوعات حتى لا تصاب بالملل وعليك باختيار موضوعين على الأقل للدراسة في كل مرة , ومن ناحية أخرى لا تكتف بمذاكرة الموضوع مرة واحدة بل لا بد من المراجعة المستمرة حتى ترسخ المعلومات داخل عقلك وفي كل مرة تراجع فيها ما درستته ستكتشف شيئاً لم تلق له بالاً في السابق أو تفهم جزءاً استعصى عليك عندها .

٨/ أثبتت الدراسات الحديثة أن مخ الإنسان يقل معدل إستيعابه بعد أول ٤٠ دقيقة من المذاكرة والدراسة فإن كنت تقرأ صفحتين في ال ٤٠ دقيقة الأولى فإنك ستقرأ صفحة واحدة في ال ٤٠ دقيقة التالية لهذا لا بد من إستراحة قصيرة بعد كل ٤٠ دقيقة لا تقل عن الخمس دقائق ولا تزيد عن ربع الساعة يستعيد فيها الذهن حيويته .

٩/ من المهم جداً أن تضع الكتاب في مستوى نظرك للحصول على نسبة إستيعاب أفضل وهذا يستلزم أن تكون ممسكاً بالكتاب بكلتا يديك على سطح المكتب ((هذا شئٌ مثبت علمياً وليس من عبقرياتي)).

١٠/ اجعل لك أهداف مرحلية حتى تستطيع على ضوءها تقييم جهديك , وهذا ليس في المذاكرة فقط بل في كل نواحي الحياة فعلى المدى القصير يمكنك أن تحدد موضوعاً بعينه وتدرسه وعلى المدى المتوسط يمكنك تقييم نفسك بالأسئلة والإختبارات التي تخضع لها نفسك أوتأخذها أثناء العام أما على المدى البعيد فهنا التقييم يتم على مستوى الإمتحانات النهائية وأيضاً مدى قدرتك على تطبيق ما درستته مباشرة على أرض الواقع في حياتك العملية .

المذاكرة الجماعية :-

اليتخوف كثير من الأهل من المذاكرة الجماعية في حين يعتبرها البعض تعطي نتائج إيجابية , لكن بالتدقيق نجدها تثمر في حالة شرح الجزئيات الصعبة والتي تحتاج لفهم عميق وهذه لا تأتي إلا بعد أن تقوم بمذاكرة الموضوع بمفردك ومن ثم تحديد الجزئيات الصعبة ولا تذكر موضوعاً لأول مر وأنت في وسط مجموعة حتى لا تشتت تركيزك ;ويجب الإهتمام بعدم الخروج من الموضوع عند المذاكرة الجماعية (الونسنة والضحك) مما يجعلها بلا فائدة ومضيعة للوقت وإن حدث هذا فلا بد من وجود فرد بالمجموعة يذكر بالدراسة والعودة للموضوع بجدية (ولا داعي للمجاملة) فقليل من الضحك لن يضر ولكن كل ما زاد عن حده انقلب لضره .

ب/تعتبر الأسئلة التي يتداولها الزملاء فيما بينهم مفيدة جداً فقد يفهم كل واحد منهم الموضوع بزواوية مختلفة, لهذا النقاش الجماعي بعد تحديد موضوع معين للمذاكرة الفردية مسبقاً يعتبر إثراء لعملية الفكر وتركيز للمعلومات.

عزيزي القارئ بقي أن أقول لك أن كل هذه النصائح تحتاج لأرض خصبة متمثلة في العزيمة والثابرة على الهدف ,فلتحدد هدفك وجاهد فيه واسأل ربك التوفيق والسداد.

في الختام تقبلوا عاطر تحياتي.....

إسلام أحمد منير

كلية الطب (المستوى الثاني)

<http://www.almoltaga.org/m6028>

© ٢٠٠٧