

# هل تشعر بملل المذاكرة؟.. إليك 5 نصائح



السبت 26 مارس 2016 م 09:03

ربما تشعر بالملل أثناء المذاكرة لعدة أسباب، منها عدم وجود هدف واضح من المذاكرة، وقلة الدافعية، أو فقدان الثقة بالنفس، وغيرها. ومن المؤكد أن حالة الملل هذه تحول بينك وبين مواصلة المذاكرة، أو على أقل تقدير يمكن أن تُضعف من درجة تركيزك واستيعابك، لذلك يجب عليك التخلص منها، باتباع هذه النصائح:

## التنوع

وبحسب موقع "سبابيك" أثبتت الدراسات النفسية أن الملل ينبع من العمل التكراري الريتيب الذي ي sisir على نمط واحد لا تغيير فيه، وبالتالي لكي تخلص من الملل لابد من التنويع في العمل الذي تؤديه.

وبساعد التنويع في المذاكرة على تنشيط الذهن والتخلص من الملل، ويمكن أن يكون ذلك عن طريق التنويع في المواد المفترض مذاكرتها، فمثلاً لا تذاكر مادة التاريخ بعد الجغرافيا، كذلك لا تذاكر الكيمياء بعد الفيزياء.

يجب أيضاً التنويع في طريقة المذاكرة، فيمكن أن تعتمد على القراءة الصامتة في بعض الأحيان، واستخدم الورقة والقلم في أحياناً أخرى، حيث يساعد ذلك على كسر الروتين، ذلك ما أكد عليه خبراء علم النفس.

## روابط

حاول أن تخلق روابط إيجابية خاصة بالمذاكرة، فمثلاً يمكن أن تتناول كوباً من الشاي أثناء المذاكرة، أو أي من المشروبات التي تفضلها، أو أن تمارس تعريناً رياضياً بسيطًا قبل المذاكرة، حيث تؤدي هذه الروابط الإيجابية، بالضرورة، إلى ما يعرف بالاستجابات الإيجابية.

يجب عليك أيضاً أن تزيل الروابط والاستجابات السلبية المرتبطة بالمذاكرة، فمثلاً إذا كنت لا ترتاح إلى المذاكرة في مكان معين أو وقت معين، فاستبدل هذه السلبيات بأوضاع أخرى فيها توافق بين مزاجك والمذاكرة، فذلك له تأثير فعال في التغلب على الملل.

## التباعد

يجب أن تباعد بين المواد الصعبة، فمن المؤكد أنك ستشعر بملل إذا ذاكرت مادتين صعبتين في وقت واحد، أي لا يجب أن تذاكر المواد الدراسية بشكل عشوائي، بل يجب أن تخطط للمواد والأجزاء التي تذاكرها، حاول أن تصنف المواد الدراسية من حيث مدى سهولتها أو صعوبتها بالنسبة لك، حتى تضع ذلك في الاعتبار عند مذاكرتها.

## النماذج

يوجد العديد من نماذج الاستذكار التي ينصح باتباعها في أثناء المذاكرة، ففضلاً عن أنها تساعده على تبسيط المعلومات وتمكنك من تذكرها، فهي تساعده على التخلص من الملل، لأنها تعتمد على الرسم بشكل أساسي، خاصة النموذج التصويري، فوفقاً لهذا النموذج يجب عليك تصميم رسماً يتناسب مع الفكرة التي يدور حولها الموضوع، ثم تُشير إلى المعلومات على أجزاء الرسم المختلفة.

## التوقف

إذا لم تتمكن من التغلب على الملل رغم اتباع النصائح السابقة، ففي هذه الحالة يجب أن تتوقف عن المذاكرة لفترة من الوقت تتمكن فيها من ممارسة أي نشاط آخر، ويمكن أن تخلد إلى النوم لمدة ساعة، على الأكثر، حيث تعتبر المذاكرة بعد الاستيقاظ من النوم مباشرة من أفضل الأوقات التي ينصح بالمذاكرة فيها.

