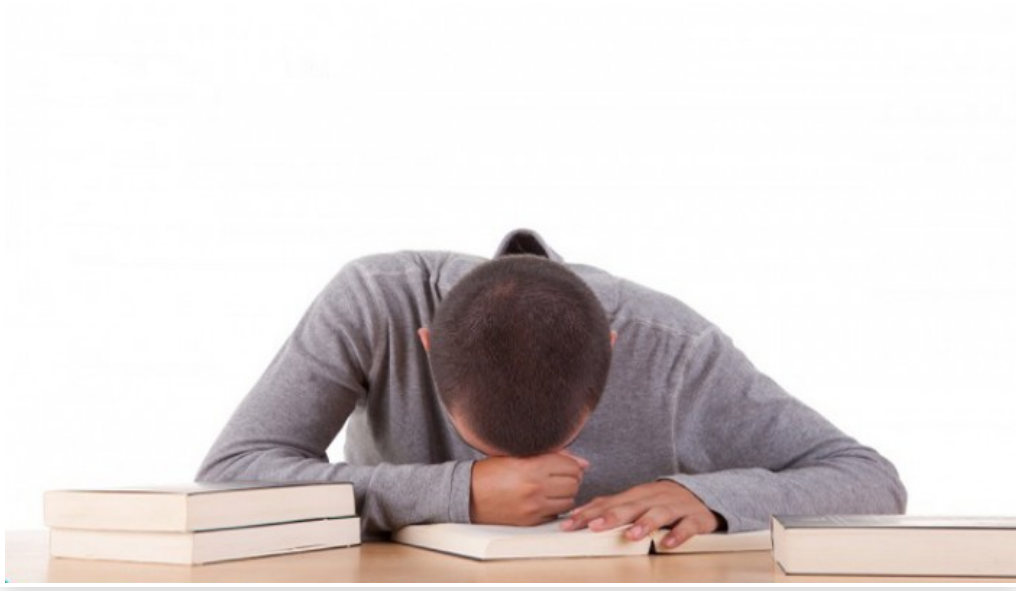


هل تشعر بملل المذاكرة؟.. إليك 5 نصائح



السبت 26 مارس 2016 09:03 م

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 "شبابيك" أثبتت الدراسات النفسية أن الملل ينتج من العمل التكراري الرتيب الذي يسير على نمط واحد لا تغيير فيه، وبالتالي لكي تتخلص من الملل لابد من التنوع في العمل الذي تؤديه.

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

يجب أيضاً التنوع في طريقة المذاكرة، فيمكن أن تعتمد على القراءة الصامتة في بعض الأحيان، واستخدام الورقة والقلم في أحيان 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 تمريناً رياضياً بسيطاً قبل المذاكرة، حيث تؤدي هذه الروابط الإيجابية، بالضرورة، إلى ما يعرف بالاستجابات الإيجابية.

يجب عليك أيضاً أن تُزيل الروابط والاستجابات السلبية المرتبطة بالمذاكرة، فمثلاً إذا كنت لا تترتاح 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 يُنصح باتباعها في أثناء المذاكرة، ففضلاً عن أنها تساعد على تبسيط المعلومات وتُمكنك من تذكرها، فهي تساعد 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 يُنصح بالمذاكرة فيها.

