

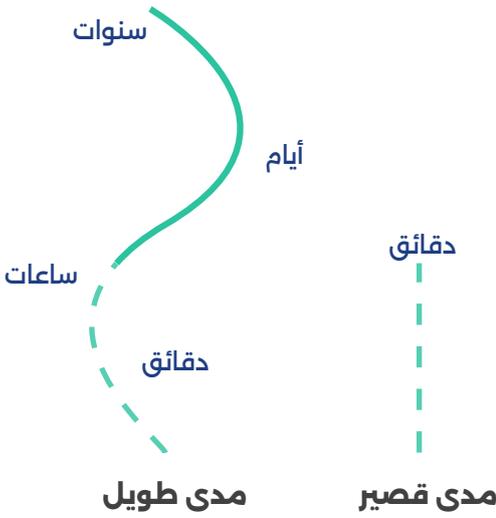
# كيف؟

تنتقل المعلومات لعقولنا؟

الأستاذ: تركي البدر

## كيف تنتقل المعلومات لعقولنا

- تنتقل المعلومات التي تتلقاها من الحواس ( كحاسة النظر , السمع , اللمس إلخ ) عن طريق النواقل الحسية، تقوم هذه النواقل بنقل المعلومات من الحواس إلى الذاكرة قصيرة المدى، وهذه الذاكرة تحتفظ بالمعلومات لمدة ثواني او دقائق قليلة



بعد ذلك، تنتقل بعض المعلومات من الذاكرة قصيرة المدى إلى الذاكرة طويلة المدى، وهي ذاكرة تحتفظ بالمعلومات لمدة طويلة، بينما البعض الآخر من المعلومات لا يصل لهذه الذاكرة ويتم نسيانه بسرعة وطبعاً نريد أن نجعل ما نقرأه يصل للذاكرة طويلة المدى لتذكره أطول فترة ممكنة، فكيف ذلك؟

- العوامل المؤثرة في قوة التذكر

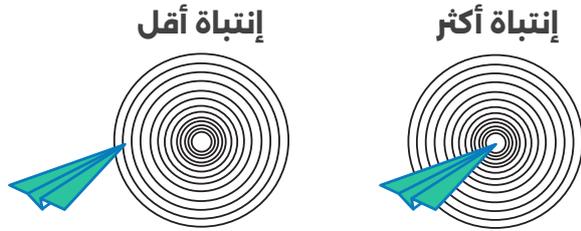
هناك العديد من العوامل التي تساهم في الإحتفاظ بالمعلومات لأطول فترة ممكنة، سنذكر أهمها:



. الإهتمام

كلما كنت مهتماً أكثر بمحتوى الكتاب والمواضيع التي يتناولها كلما زادت احتمالية أن تتذكره، لذا عليك أن تُذكر نفسك دائماً بأهمية الكتاب الذي تقرأه وكيف سيفيدك؟ فهذا يجعلك تهتم أكثر بالكتاب

حينما تضع **انتباهك** بالكامل فيما تقرأه او تتعلمه فإنك تتذكر بصورة أفضل، لذا عليك بتخفيف أي ضوضاء محيطية بك واختار مكان هادىء للقراءة، ايضاً توقف عن التفكير في شىء آخر اثناء القراءة



## . الفهم والتعمق في الموضوع

**خطأ** فادح يقع فيه بعض الناس وهو القراءة السطحية أو السريعة ظناً منهم أن هذا سيجعلهم يتعلمون بشكل أسرع، وهذا غير صحيح، فالشىء الذي يدخل في عقلك بسرعة سيخرج منه بسرعة ايضاً،

**كيف تنتقل المعلومات لمقولنا**

\* تنتقل المعلومات التي تتلقاها من الحواس ( كتابنا - النظر - السمع - اللمس الخ ) عن طريق الحواس الخمسة لتقوم هذه الحواس بنقل المعلومات من الحواس إلى الذاكرة قصيرة المدى وهذه الذاكرة تخزن المعلومات لمدة ثواني او دقائق قليلة

بعد ذلك تنتقل بعض المعلومات من الذاكرة قصيرة المدى إلى الذاكرة طويلة المدى وهي الذاكرة التي تخزن المعلومات لمدة طويلة، بينما البعض الآخر من المعلومات لا يصل لهذه الذاكرة ويتم سببه سرعة وطعمها يريد ان يحل ما يراه يصل للذاكرة طويلة المدى لتتمكن ان تكون مرة ممكنة فكيف ذلك؟

**الاهتمام**

كما نرى فهناك اهمية أكبر للموضوع التي يتناولها كلما زادت اهتمامنا أن نذكره لنا بحيث أن **نكون** **بصحة** **الذهن** **التي** **نقرأ** **و** **نكتب** **سويته** **هنا** **يجعلك** **تدبر** **أهم** **بالتدبر**

قراءة سريعة

**كيف تنتقل المعلومات لمقولنا**

\* تنتقل المعلومات التي تتلقاها من الحواس ( كتابنا - النظر - السمع - اللمس الخ ) عن طريق الحواس الخمسة لتقوم هذه الحواس بنقل المعلومات من الحواس إلى الذاكرة قصيرة المدى وهذه الذاكرة تخزن المعلومات لمدة ثواني او دقائق قليلة

بعد ذلك تنتقل بعض المعلومات من الذاكرة قصيرة المدى إلى الذاكرة طويلة المدى وهي الذاكرة التي تخزن المعلومات لمدة طويلة، بينما البعض الآخر من المعلومات لا يصل لهذه الذاكرة ويتم سببه سرعة وطعمها يريد ان يحل ما يراه يصل للذاكرة طويلة المدى لتتمكن ان تكون مرة ممكنة فكيف ذلك؟

**الاهتمام**

كما نرى فهناك اهمية أكبر للموضوع التي يتناولها كلما زادت اهتمامنا أن نذكره لنا بحيث أن **نكون** **بصحة** **الذهن** **التي** **نقرأ** **و** **نكتب** **سويته** **هنا** **يجعلك** **تدبر** **أهم** **بالتدبر**

قراءة عميقة

● فكلما **تعمقت** وقرأت التفاصيل أكثر كلما **فهمت** الموضوع أكثر وثبتت المعلومات في **ذهنك** أكثر .

● لهذا قد تكون ملخصات الكتب ليست مفيدة في أغلب الأوقات، فالملخصات تعطيك **القشور** فقط ولا تجعلك تتعمق في الموضوع وبالتالي ستنساها أسرع.

حينما تكون المعلومة التي قراءتها هي مجرد معلومة فلن تتذكرها جيداً، يجب عليك ربط هذه المعلومة بموقف حدث لك من قبل أو أي مثال عملي يشرح هذه المعلومة.

معلومة مع موقف



بعد أيام

معلومة



خلال دقائق

- لذا حاول أن تتذكر احداث او تقرأ امثلة مرتبطة بالمعلومة لتتذكرها بشكل أفضل

## الثقة في التذكر

- إذا وضعت في عقلك أن ذاكرتك ضعيفة وأنت تنسى بسرعة فلا تتوقع أن تكون ذاكرتك قوية، فثقتك في ذاكرتك لها دور كبير في قوة الذاكرة، لهذا سيكون من المفيد أن تشاهد بعض الفيديوهات أو تقرأ كتب أو مقالات تتحدث عن قدرات عقلك الخارقة، ولو ان بعضها يبالغ قليلاً، إلا أنها ستعطيك ثقة أكبر في ذاكرتك

ذاكرتي ضعيفه  
ذاكرتي ضعيفه  
ذاكرتي ضعيفه  
ذاكرتي ضعيفه  
ذاكرتي ضعيفه  
ذاكرتي ضعيفه

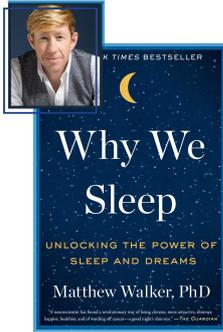
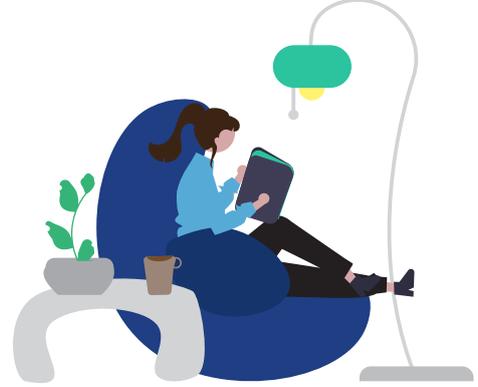
ثقة منخفضة

ذاكرتي قويه  
ذاكرتي قويه  
ذاكرتي قويه  
ذاكرتي قويه  
ذاكرتي قويه  
ذاكرتي قويه

ثقة عالية

## . المكان والبيئة المحيطة

- إذا حاولت القراءة في غرفة نومك مثلاً فلن تستطيع التركيز وبالتالي ستنسى بسرعة، وذلك لأن المكان ليس مهياً للقراءة، لذا خصص مكان مناسب للقراءة يكون هادئاً ونظيفاً ومهياً للقراءة



## . النوم

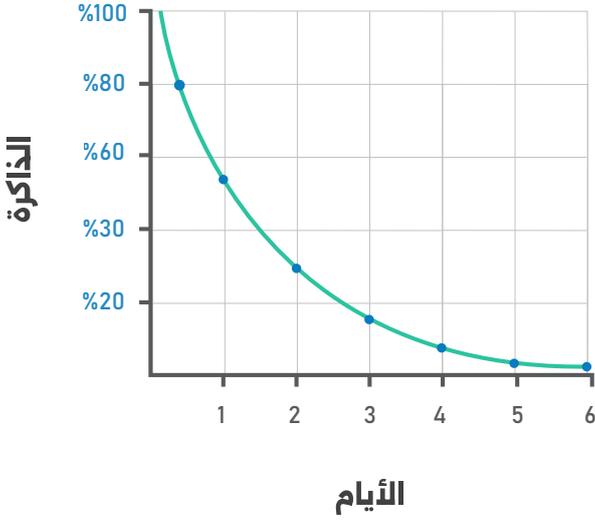
- في كتابه "لماذا ننام" يذكر ماثيو ووكر استاذ علم النفس والأعصاب في جامعتي هارفارد وبيركلي أهمية النوم في التذكر

- ذكر في الكتاب عدة دراسات تشير إلى أن الناس الذين ينامون ٦ ساعات يومياً ( أي أقل من حاجتهم الطبيعية)، فإن معدل تذكرهم يكون اقل بنسبة ٣٠٪ من الأشخاص الذين يحصلون على حاجتهم الكاملة من النوم، لذا تأكد من نومك جيداً، خصوصاً في نفس ليلة تلقي المعلومة.



- بعد كل هذا، قد تجد نفسك تنسى ايضاً، فماذا تفعل؟ سنفهم ذلك سوياً

## منحنى النسيان



اكتشفه عالم النفس الألماني هيرمان ابينجهاوس، يوضح هذا المنحنى أننا ننسى حوالي ٧٠٪ مما نتعلمه بعد يوم واحد فقط، وبمرور شهر واحد نكون نسينا ٩٠٪ تقريباً

- قد تختلف هذه النسب قليلاً تبعاً للعوامل السابقة ذكرها

ولكن ، نحن لم نقرأ لتذكر ٥٪ فقط !

لهذا هناك حل يسمى بطريقة التكرار المتباعد

لهدف من هذه الطريقة هي أن تتذكر أكبر قدر ممكن من المعلومات بعد مدة طويلة تنص هذه الطريقة ببساطة أن تقوم بتكرار ما تعلمته على فترات متباعدة، ليكون كالتالي:

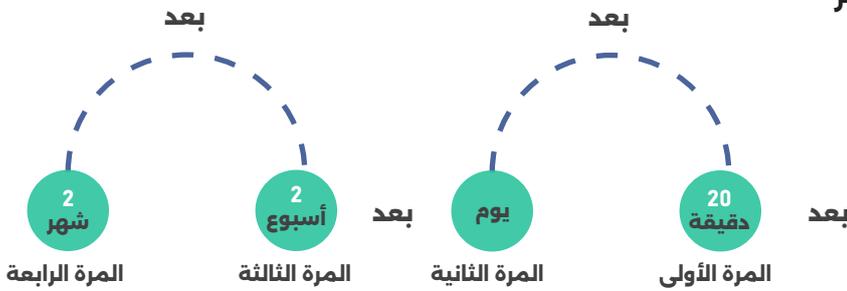
المرة الأولى: بعد ٢٠ أو ٣٠ دقيقة من تلقي المعلومة

المرة الثانية: بعد يوم واحد

المرة الثالثة: بعد أسبوعين أو ثلاثة اسابيع

المرة الرابعة: بعد شهرين أو ثلاثة أشهر

### ● شرح توضيحي



- طبعاً يمكنك التغيير قليلاً في هذه المواعيد، ولكن المبدأ واحد وهو التكرار على فترات متباعدة، ويفضل أن تكون المرة الأولى للتكرار بعد دقائق من قراءة المعلومة لأول مرة

## ● ملاحظات

- من الطبيعي جداً أن تنسى المعلومات الغير هامة، فطالما عقلك وجدها غير مهمة فسيلقيها في سلة المهملات
- القراءة السريعة هي هراء، لا يمكن الجمع بين القراءة السريعة والفهم الجيد للكتاب، فالكثير من الكتب تحتاج لتأني في القراءة لتحقيق أكبر استفادة منها
- لتتذكر أفضل، قم بشرح ما قرأته لشخص آخر مهتم بالكتاب، و إن لم تجد، فتظاهر أن هناك شخص امامك تشرح له
- استخدم أقلام التظليل لتظلل الأجزاء الهامة في الكتاب
- قم بتدوين أهم النقاط في مفكرتك، واحرص ان تدوّن بطريقتك الخاصة وليس بطريقة كاتب الكتاب.