

## 9 طرق تساعدك على تذكر كل ما تقرأه.. أبرزها التسجيل والأسئلة



### ترجمة حفصة جودة

على موقع “Quora” قام طالب بطرح سؤال عن أفضل الطرق لحفظ وتذكر ما يقرأه أو يدرسه، قام الكثير من الأشخاص بالإجابة على سؤاله بناءً على تجاربهم الشخصية أو بعض الأبحاث، قمنا لتجميع أفضل الأفكار من هذا الموقع ومن البحث في شبكة الإنترنت وسؤال الخبراء عن أفضل طريقة لحفظ ما نقرأه؛ سواءً كان موضوعاً علمياً أو رواية أو مقال إخباري.

إليك أفضل 9 طرق عملية توصلنا إليها:

#### 1- تصفح النص بشكل سريع أولاً

يستشهد أحدهم بمقال للدكتور بيل كلیم – أستاذ علم الأعصاب، يسلط فيه الضوء على عملية التصفح كاستراتيجية أساسية لحفظ المعلومات، الفكرة هنا ليست في تخطي عملية القراءة، لكن الهدف من تصفح الموضوع هو معرفة الموضوعات الرئيسية والكلمات الهامة بالنص مسبقاً، وحينها يمكنك أن تتوقع ما يدور في النص عندما تقرأه بتعمق، يقول كلیم أن الإلمام بعناصر الموضوع سوف يساعدك على تذكر التفاصيل.

#### 2- دون الملاحظات على الصفحة

يقول أحدهم: ”لا تبدأ قراءة إلا وفي يدك قلم رصاص، ضع خطاً تحت الجمل المربكة أو المثيرة للانتباه

أو المهمة، ارسم خطوطًا بجانب الفقرات المهمة، قم بعمل رسوم بيانية لتوضيح هيكلية الأفكار الرئيسية“.

### 3- إسأل نفسك أسئلة حول الموضوع

تنصحن انغريد سبيلمان بالتفاعل مع النص، وذلك من خلال طرح الأسئلة على نفسك أثناء القراءة، فإذا كنت تقرأ كتابًا مدرسيًا؛ يمكنك أن تسأل نفسك سؤالًا بسيطًا مثل: ”ما الفكرة الرئيسية لهذا القسم؟“.

### 4- الانطباع والترابط والتكرار

يقول أحدهم أن عملية التذكر لها 3 محاور رئيسية، الجزء الأول يتعلق بالانطباع، يمكنك زيادة قوة تأثير النص عليك من خلال تصور الموقف في عقلك، أو أن تتصور نفسك مشاركًا في الأحداث التي يتم سردها.

الجزء الثاني يتعلق بالترابط، أي ربط المادة بشيء ما تعرفه بالفعل، فعلى سبيل المثال قد يكون اسم أحد شخصيات الرواية بنفس اسم صديقك، الجزء الثالث يتعلق بالتكرار، كلما قرأت المادة أكثر من مرة، كلما أصبحت قوية في ذاكرتك، وإذا لم ترغب في إعادة قراءة الكتاب كله؛ فيمكنك تحديد الأجزاء الهامة في الكتاب حتى تعود إليها مرة أخرى عند الحاجة.

### 5- اعرض المعلومات على أشخاص آخرين

في إحدى أحاديث TED، يقول عالم النفس التربوي بيتر دوليتل أننا إذا أردنا أن نتذكر تجربة ما، فيجب أن نفعل شيئًا بتلك المعلومات، ويقول أحد الأشخاص أن عمل قائمة عما قرأته يعتبر طريقة مفيدة للتعامل مع المواد الجديدة، وتنصح فينكاتش رو بالتدوين أو شرح ما تعلمته لأشخاص آخرين، إذا لم تستطع تفسير ما قرأته؛ فمن الأفضل أن تعود إليه وتقرأه مرة أخرى.

### 6- اقرأ بصوت عال

يقول أحد الأشخاص أنه يحتاج للقراءة بصوت عال معظم الوقت حتى يتمكن من فهم وتذكر ما قرأه، يقول عالم النفس آرت ماركمان؛ أن هذه الاستراتيجية تعمل بشكل أفضل عندما يكون هناك عدد قليل من النقاط الرئيسية التي تحتاج أن تتذكرها، وذلك لأن الجمل التي تقرأها بصوت عال تكون مميزة، حيث أنك تتذكر عناصر مقروءة ومسموعة ولذلك فإن ذاكرتهم تختلف عن ذاكرة الكلمات التي تقرأها في صمت.

### 7- اقرأ من الورق

تعتبر القراءة الإلكترونية أداة ملائمة عندما ترغب في قراءة طن من الكتب في إجازتك، أو تحميل القصص في لحظة، لكن الأبحاث تقول أن القراءة الإلكترونية قد تقوض من ذاكرتك، فقد وجدت إحدى الأبحاث أنه عندما يقرأ بعض الأشخاص قصة قصيرة ورقية ويقرأ آخرون نفس القصة إلكترونياً، فإن الأشخاص الذين يقرأون القصة ورقياً أكثر قدرة على تذكر التسلسل الزمني للأحداث.

تقولك مؤلفة الدراسة آن مانجين أن إمساك الورق بيدك يمنحك إحساسًا بالتقدم، هذا الإحساس لا تشعر به مع القراءة الإلكترونية، (بطبيعة الحال؛ قد تكون تلك المشكلة غير موجودة بالنسبة للأشخاص المعتادين على القراءة الإلكترونية)، وفي دراسة أخرى لمانجين؛ وجدت أن طلاب المدارس الثانوية يصبح أداؤهم أفضل في اختبار القراءة عندما يكون النص مطبوعًا بدلا من قراءته على شاشة الحاسب.

### 8- تعلم بشكل متفاوت

ينصح أستاذ علوم الحاسب بن زهاو؛ ألا نحاول إضاعة الوقت في محاولة حفظ كل ما هو مكتوب في

الصفحة، بل ينبغي أن نتعلم بشكل متفاوت، ويضيف قائلا: ”ما أعنيه هو ألا تحاول أن تتذكر كل شيء بشكل متساو، لكن قم بالتركيز على المفاهيم الأساسية التي تركز عليها الأشياء الأخرى، إذا قمت بتركيز وقتك على تعلم القطع الأكثر أهمية، فسوف تكون قادرًا على تذكر الأجزاء الأخرى عن طريق الترابط والاستنتاج المنطقي“.

9- استخدم ”مسودة كورنيل“

وفقًا لما يقوله ساي كنج لي، فإن طريقة ”مسودة كورنيل“ نظام أفضل بكثير من طريقة الخطوط العريضة التقليدية.

يتكون النظام من 5 أجزاء تم وصفها على موقع جامعة كورنيل:

- التسجيل: دوّن ملاحظات عمّا تقرأه.
  - الأسئلة: اكتشف الموضوع واكتب أسئلة بناءً على ملاحظاتك.
  - السرد: قم بقراءة الملاحظات وحاول الإجابة على الأسئلة التي دونتها.
  - التفكير: فكر في المادة بعمق شديد.
  - المراجعة: قم بمراجعة ملاحظاتك لمدة عشر دقائق على الأقل أسبوعيًا.
- المصدر: بيزنس إنسايدر