

ذاكرة لا تخون: كيف تنتصر على النسيان وتذاكر بذكاء؟

الأحد 28 سبتمبر 2025 08:00 م

مع بداية العام الدراسي، يعود المشهد ذاته إلى الواجهة: طلاب يخطّون أهدافهم بحماسة، يملؤون دفاترهم بالخطط، ويغرقون في ساعات من المذاكرة المضنية. ومع ذلك، لا يصل الجميع إلى النتائج المرجوة، فتتسلل خيبة الأمل إلى نفوسهم، رغم الجهد المبذول. لكن المشكلة ليست في قلة الاجتهاد، بل في الطرق التي اعتدناها دون مساءلة. فبحسب أبحاث علم النفس المعرفي والتربوي، فإن أكثر أساليب المذاكرة شيوعاً هي في الواقع الأقل فاعلية. إعادة قراءة الملاحظات، وتلوين الصفحات بالأقلام الفسفورية، قد تمنح شعوراً زائفاً بالإتقان، لكنها لا تعزز التعلم الحقيقي ولا تقاوم منحنى النسيان.

السفر في هذه المفارقة، أن تلك الطرق المشهورة تمنح الطلاب شعوراً زائفاً بالإتقان يُعرف بـ"وهم الألفة"، حيث تصبح المعلومة مألوقة للعين، فيعتقد الدماغ أنه فهمها، دون أن يتمكن من استرجاعها وقت الحاجة.

لذلك يطرح خبراء بدائل أكثر كفاءة، منها 3 إستراتيجيات رئيسية، وهي: الاسترجاع النشط، والتكرار المتباعد، والتعلم المتداخل.

أولاً: الاسترجاع النشط واختبر دماغك

في دراسة لاختبار الذاكرة تم تقسيم الطلاب إلى مجموعتين: الأولى أعادت قراءة المادة الدراسية 4 مرات، والثانية قرأت المادة مرة واحدة ثم اختبرت نفسها 3 مرات (الاسترجاع النشط).

وكانت النتيجة بعد 5 دقائق أن تفوقت مجموعة إعادة القراءة بنسبة صغيرة لكن المفاجأة كانت بعد أسبوع حين انقلبت المعادلة تماماً، حيث احتفظت مجموعة الاسترجاع النشط بنحو 56% من المعلومات، في حين احتفظت مجموعة إعادة القراءة بنحو 42% فقط.

كيف تطبقها من اليوم الأول؟

تقنية الورقة البيضاء: بعد الانتهاء من دراسة فصل معين، أغلق الكتاب واكتب ملخصاً لكل ما تتذكره على ورقة بيضاء. قارن ما كتبت به بالمصدر لتحديد الفجوات التي تحتاج لمراجعتها.

البطاقات التعليمية: ضع سؤالاً في جانب البطاقة والإجابة في الجانب الآخر، وهي تقنية فعالة جداً للمصطلحات والمعادلات.

الشرح للآخرين: حاول شرح المفهوم لشخص آخر بكلمات بسيطة. إذا تعثرت، فهذه هي النقطة التي تحتاج إلى مراجعتها بعمق أكبر.

ثانياً: التكرار المتباعد: هزيمة "منحنى النسيان"

هل سبق أن ذاكرت درساً كاملاً وأتقنته، ثم نسيتته تماماً بعد أيام قليلة؟ هذا هو "منحنى النسيان" الذي وضعه عالم النفس الألماني هيرمان إبنجهاوز، والذي أظهرت أبحاثه أننا قد نفقد أكثر من 50% من المعلومات الجديدة خلال 24 ساعة فقط، إذا لم نراجعها بفاعلية. لذلك فإن الحل العملي لهزيمة "منحنى النسيان" هو مراجعة المعلومات على فترات زمنية متزايدة بشكل إستراتيجي. فبدلاً من مراجعة الدرس 5 مرات في ليلة واحدة، تقوم بمراجعتها اليوم، ثم بعد يومين، ثم بعد أسبوع، ثم بعد شهر، وهو ما يطلق عليه "التكرار المتباعد". تسمح هذه الطريقة ببداية عملية النسيان قليلاً، مما يجبر الدماغ على بذل جهد أكبر لاسترجاع المعلومات في المرة التالية، وهذا الجهد الإضافي هو الذي يثبت المعلومات في الذاكرة طويلة المدى.

مقترحات عملية:

التطبيق اليدوي: المراجعة الأولى نهاية اليوم، المراجعة الثانية بعد 3 أيام، المراجعة الثالثة بعد أسبوع، المراجعة الرابعة بعد 3 أسابيع. التطبيق التكنولوجي: استخدم تطبيقات مثل (Anki) أو (Quizlet) المبنية على خوارزميات التكرار المتباعد، والتي تحدد تلقائياً أفضل وقت لمراجعة كل معلومة.

ثالثاً: التعلم المتداخل خلط المفاهيم

الخطأ الشائع الثالث هو المذاكرة بنظام "الكتل المنفصلة"، حيث يركز الطالب على نوع واحد من المسائل أو موضوع واحد لساعات متواصلة حتى يشعر بالإتقان التام، ثم ينتقل إلى الموضوع التالي.

لكن تقنية "التعلم المتداخل" تعني خلط أنواع مختلفة من المسائل أو المفاهيم ذات الصلة في جلسة مذاكرة واحدة.

السفر في هذه الطريقة أنها تجبر الدماغ على ممارسة مهارة "التمييز"، أي تحليل المشكلة أولاً ثم اختيار الإستراتيجية المناسبة لحلها، مما يمنحك فهماً أعمق وقدرة أفضل على تطبيق ما ذاكرته في سياقات جديدة وغير متوقعة، وهو بالضبط ما يحدث في الامتحانات النهائية.

كيف تطبقها بفاعلية؟

في الرياضيات أو الفيزياء: بدلاً من حل 20 مسألة على نظرية (أ) ثم 20 مسألة على نظرية (ب)، قم بحل مسائل متنوعة (5 من أ، 5 من ب، ثم 5 من أ مرة أخرى) تتطلب التبديل بين النظريتين.

في تعلم اللغات: بدلاً من تخصيص يوم للقواعد ويوم للمفردات، ادمج بينهما. اقرأ نصاً، استخرج المفردات الجديدة، وحل القواعد المستخدمة فيه، استمع لمحدثين أصليين، تكلم مع آخرين بما تعلمته.

السفر المشترك: قوة "الصعوبات المرغوبة"

تبدو هذه الطرق الثلاث (الاسترجاع، والتباعد، والتداخل) أكثر صعوبة أثناء المذاكرة مقارنة بإعادة القراءة السهلة، وهو مبدأ "الصعوبات المرغوبة" الذي صاغه عالما النفس روبرت وولزايث بيورك.

المبدأ ينص على أن ظروف التعلم التي تتطلب جهداً عقلياً أكبر (صعوبات)، تؤدي إلى احتفاظ أقوى على المدى الطويل، في المقابل فإن التعلم السهل لا يتحدى الدماغ بما يكفي لإنشاء روابط عصبية قوية.

الاسترجاع النشط يجبرك على البحث في الذاكرة بدلاً من القراءة.

التكرار المتباعد يجعلك تواجه المعلومة عندما تبدأ بنسيانها.
التعلم المتداخل يتطلب التبديل المستمر بين الإستراتيجيات الذهنية

عوامل مساعدة: البيئة الداعمة للتعلم

التقنيات السابقة تحتاج إلى بيئة داعمة لتعمل بكفاءة قصوى، فالنجاح الأكاديمي لا يقتصر على ما تفعله أثناء المذاكرة، بل يشمل نمط حياتك بالكامل، وأبرز عناصر هذه البيئة الداعمة:

النوم كأولوية قصوى: النوم ليس ترفاً، بل هو "معمل الدماغ" لإعادة بناء المعلومات وتثبيت الذكريات. تشير أبحاث حديثة إلى ارتباط وثيق بين جودة وانتظام النوم وتحسن الأداء الأكاديمي والانخراط التعليمي، وأن النوم قد يفسر ما يصل إلى 25% من التباين في الأداء الأكاديمي بين الطلاب.

التغذية والنشاط البدني: يحتاج الدماغ إلى وقود جيد، لذلك فإن التغذية السليمة، خاصة الأحماض الدهنية مثل أوميغا 3 (الموجودة في الأسماك والمكسرات)، أظهرت ارتباطاً بتحسين الذاكرة العاملة والتركيز، كما أن النشاط البدني المنتظم يعزز تدفق الدم والأكسجين إلى الدماغ.

إدارة التركيز (تقنية بومودورو): وهي العمل بتركيز كامل لمدة 25 دقيقة، تليها استراحة قصيرة لمدة 5 دقائق، هذا الإيقاع يساعد على تجنب الإنهاك العقلي والحفاظ على أعلى مستويات الإنتاجية.

الخلاصة أن العام الدراسي الجديد فرصة لإعادة تعريف المذاكرة، وأنها ليست سباقاً مرهقاً مع الوقت، بل خطة مدروسة مبنية على العلم، وبالتالي فإن التفوق الدراسي لا يعني بالضرورة ساعات أطول، بل طرقاً أذكى.