

# THE A GAME

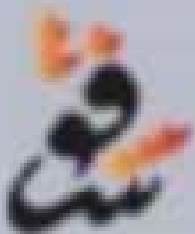
Kenneth J. Sufka Ph. D.

لعبة الحصول على الامتياز

تسع خطوات  
لدرجات أفضل

[Telegram:@mbooks90](https://t.me/@mbooks90)

كينيث سوفكا



لجنة  
مجلس التعليم

كينيث سوفكا

# لعبة الحصول على الإمتياز

تسع خطوات لدرجاتٍ أفضل

دار شفق للطباعة والنشر والتوزيع **شفق**

جميع الحقوق محفوظة ©

## مقدمة

طوال خبرتي التي امتدت لعشرين عامًا كأستاذ جامعي، مرّ مئات الطلاب بمكتبي لمناقشة تحصيلهم المتدني في الامتحانات. يصرّ العديد من طلاب السنة الأولى في الكلية على أن أداءهم في المدرسة الثانوية كان ممتازًا، ويزعم هؤلاء الطلاب أنفسهم، أن مقرر علم النفس العام الذي أدرسه كان بمثابة عقبة بالنسبة لهم. يبدو أن مهاراتهم الدراسية التي كانت تعطي نتائج جيدة في المدرسة الثانوية لم تعد تصلح لمرحلة الجامعة. خلال مناقشاتي مع هؤلاء الطلاب، اكتشفت أسباب نتائجهم المتدنية في الاختبارات؛ إنها مجموعة من العادات المرؤعة! البعض منها لا يملك أي وجه من وجوه النفع، وبعضها الآخر، يُؤثر سلبيًا على ما يتعلمه الطلاب. وفي أكثر من حالة، تؤدي هذه العادات القاتلة إلى تحصيل درجاتٍ دون مستوى النجاح في الامتحانات.

ولكن لدي خبرٌ مفرح. فبعد سنوات من مساعدة الطلاب على التخلص من هذه العادات، اكتشفت ما هو ضروري بالنسبة لك لتصبح متعلقًا استراتيجيًا وتحصل على درجاتٍ ممتازة. لقد رأيت قصص نجاحٍ في كل فصل دراسي. إحدى طالباتي كان اسمها (ستيفاني)، وفشلت فشلاً ذريعًا في أول اختبارٍ لعلم النفس البيولوجي. أتت لتتحدث معي حول كيفية تجنب مثل هذه المواقف من خلال الاستعداد والتحضير بشكلٍ أفضل للامتحانات القادمة. أخرجت قائمتي التشخيصية، وأعطيتها مجموعة من تقنيات التعلم النموذجي مع القليل من القصص والأمثلة الواقعية. في الامتحان الثاني، حازت (ستيفاني) على تقدير (أ)؛ كان تقدير (أ) منخفض، ولكنه كان (أ) على كل حال.

لقد كان الأمر مدهشًا بالنسبة لي، وأرسلت لها تهنئة، وسألتها عما فعلته للتحضير للامتحان؛ فقالت: «فعلت كل ما اقترحت عليه علي».

طالب آخر من طلابي، كان اسمه (ماركوس)، فشل في اختباره الأول، وحصل على درجة مقبول في الامتحان الثاني، وجيد في الثالث. أما بالنسبة للامتحانين الرابع والخامس، فقد حصل على تقدير (ب) و(أ) على التوالي. الفرق بينهما هو أن (ماركوس) استغرق وقتًا أطول قليلًا من (ستيفاني) ليظهر أفضل أداءً عنده.

تم تصميم القواعد في هذا الكتاب لتساعدك على التخلص من استراتيجيات التعلم غير

المفيدة، ولكي تحصل على درجات عالية. أتقن بعضًا من هذه القواعد، وستجد نفسك تتمتع بدرجات أفضل. أتقنها كلها، ولن تجد نفسك مع درجات مرتفعة فقط، بل مع وقت فراغ أكبر أيضًا.

لكن السؤال الجوهرى: هل أنت مستعد لإظهار أفضل مستوى لديك؟

إن كانت إجابتك نعم، إذن هيا بنا لنبدأ.

د. كينيث ج. سوفكا



## القاعدة الأولى: احضر إلى الفصل دائمًا

قبل عدة سنوات، اتصلت بي طالبة في السنة الأولى في تخصص علم النفس العام من ولاية تكساس. توقعت على الفور أنها في ورطة ما! قالت إنها قلقة بسبب تدني درجاتها، وتحتاج إلى التحدث معي في أقرب وقت ممكن. في تلك المرحلة من الفصل الدراسي، كنت قد أجريت سابقًا اثنين من خمسة امتحانات مقررة، والثالث كان موعده بعد أيام.

بعد مكالمتها، سحبت سجلات الفقرز لأعرف حجم ورطتها. بحثت في السجلات حتى وجدت علاماتها. كانت على حق في شعورها بالقلق، فلم يكن لديها أي درجات مطلقًا، والسبب في هذا أنها غابت عن الامتحانين الأول والثاني.

سألتهما عما كان يحدث معها، واعترفت بعدم حضورها أيًا من محاضراتي منذ اليوم الأول في العام الدراسي.

سألتهما: «لماذا؟ هل لديك مرض مزمن؟ أعندك مشاكل عائلية؟».

كان جوابها أنني لم أضع سياسة للحضور، أي ليس هناك أي علامات على الحضور، وهذا صحيح، فأنا لم أسلب الغائبين أي درجات، كما لم أضف درجات للحاضرين أيضًا، ثم سألتها: هل عرفت الآن أهمية حضور المحاضرات؟ أجابت بخجل: «نعم»، وأضافت أن والدتها كانت في طريقها من ولاية تكساس لتطمئن عليها، لقد كانت واقعة في الكثير من المتاعب.

### العادة الثالثة #١

#### الغياب عن المحاضرات في أغلب الأحيان

أن تتغيب عن محاضرة هو أمر سهل، والأعذار جاهزة ولا حصر لها:

لا أشعر أنني على ما يرام...

أشعر بالتعب...

علي إتمام مشروع لمقرر آخر...

في المرحلة الجامعية، لا يجبرك والداك على حضور المحاضرات، ومن المؤكد أن بعض المقررات حضورها إلزامي، مثل: مقررات اللغة الأجنبية، ومختبرات العلوم، وغيرها... ولكن معظم المقررات ليس لها درجات على الحضور، وفي هذه اللحظة، يعتقد الطالب أن حضور المحاضرات شيء اختياري وغير ملزم!

لقد سمعتُ الطلاب يقولون إنهم سيأخذون دفتر المحاضرات من زملائهم، ولكن هذا نادرًا ما ينجح معهم، ما أفعله أنا ببساطة، هو أنني أسحب ورقة الامتحان الأخيرة الخاصة بطالبي ما، ومن خلالها أعرف المحاضرات التي تغيب عنها من خلال الإجابات الخاطئة على الأسئلة، فكما تعلم، هناك أشياء مهمة تحدث عند حضورك للمحاضرات لا يمكنك تعويضها.

"غيابك لمدة  
أسبوع عن حضور  
محاضراتك،  
يشكل ضياع ما  
يعادل ٣ ساعات  
من فرصة التعلم  
التي لن تسترجعها  
أبداً"

كيف تتغلب على هذه العادة؟

لا تتغيب عن محاضراتك! فهناك سببان مهمان لحضور المحاضرات:

أولاً: ليس هناك بديل عن دفتر ملاحظاتك الخاص بك.

الآن يمكنك أن تدعي أنك سيء في تدوين الملاحظات، وأن ملاحظات أي شخص آخر هي بالتأكيد أفضل من ملاحظاتك. لكنني أستطيع تغيير ذلك بالنسبة لك، وسوف ترى ذلك في القاعدة رقم (٢)، فعند حضورك المحاضرات ستحمل معك معلوماتك الأولية الخاصة ونمطك

التنظيمي الخاص، وهذا يؤثر بشكل كبير على الملاحظات التي سوف تدونها.

فكّر في آخر مرة تغيبت فيها عن محاضرة واستعرت دفتر الملاحظات من زميل لك، هل واجهت صعوبة في فهمها؟ بالطبع نعم! والسبب يعود أن زملاءك ليس لديهم معلوماتك الأولية. هذا بالطبع

يدل على أنه ليس هناك بديل عن مذكراتك الخاصة، فهذه الملاحظات تشكل عاملاً أساسياً في التحضير للامتحانات، ولقد رأيت أن نتيجة استعارة المذكرات من الغير قد يسلب الطالب كمية كبيرة من الدرجات لكل محاضرة تغيب عنها!

**ثانياً: تعامل مع كل محاضرة على أنها جلسة تعلم.**

عندما تحضر محاضرة فأنت تقوم بشيء أكبر بكثير من مجرد تدوين الملاحظات، عندما تأتي إلى المحاضرة وأنت مستعد، فستحول المحاضرة إلى جلسة تعليمية قيمة، وسوف تحصل على:

• فهم أفضل للمقرر.

• ملاحظات أفضل.

• علامات أفضل.

إن تغيبت أسبوعاً كاملاً عن المحاضرات، فهذا يعني أنك قد خسرت ٣ ساعات من التعلم دون فرصة استعادتها. اذهب إلى محاضراتك وحضر دروسك وتعلم وأنت هناك، وبهذا تتغلب على هذه العادة.

ولكن، هل هذا يعني أنه ليس هناك أي أسباب تستدعي تغيب الطالب عن المحاضرة؟ في الواقع، هناك ثلاثة أسباب:

1. لديك مرض معدٍ مميت، من شأنه أن يقتل طلاب الجامعة وأعضاء هيئة التدريس والموظفين، ولذلك لا تفعل شيئاً من شأنه أن يضر الآخرين.

2. إذا تبرعت بعضو حيوي، مثل تبرعك بكليتك، لإنقاذ حياة شخص آخر، هذا شيء رائع، وأنا شخصيًا سأعوضك عما فاتك من المحاضرات. ولكن، يجب أن تظهر لي ندبة الجراحة كدليل.

3. إذا كنتِ على طاولة الولادة تنجبين طفلًا. أما إذا كنتِ رجلاً، فمن الأفضل أن تساند زوجتك أثناء الولادة -إذا كان هذا ما يحدث-، ولا يوجد غير هذه الأسباب للتغيب عن المحاضرة مطلقًا.

اذهب إلى القاعة واحضر محاضراتك. هذه هي أسهل قاعدة لتتغلب على هذه العادة، ولكي تحصل على درجات أعلى.

## القاعدة الثانية: لا تجلس في المقاعد الخلفية!

أحب الذهاب إلى قاعة المحاضرات مبكراً، فعندما أصل هناك، أبدأ بتجهيز وسائل الإيضاح الخاصة بي، ومن ثم أتوجه إلى الجزء الخلفي من قاعة المحاضرات لأرى الطلاب الذين يجلسون في الخلف. وحتى نكون صادقين، فأنا أذهب هناك لأغیظهم بقولي: «هناك تصور بين العديد من أعضاء هيئة التدريس أن جميع الطلاب المتفوقين يجلسون في مقدمة الفصل. ولكن فضولي يدفعني لأرى إذا ما كان أحدكم بإمكانه أن يثبت أن هذه مجرد أسطورة لا أساس لها من الصحة»، بعد سماعهم هذا، يدخل التوتر قلوبهم، وتصطنع وجوههم ابتسامة صفراء تقول في طياتها: لا تعتمد علينا في ذلك! أذكر لهم أيضاً أن بعض الخطط الجامعية المستقبلية، ربما تحول هذا الجزء الخلفي من قاعة المحاضرات إلى قسم ألعاب من طراز سكاى بوكس (Skybox)، مجهز بشاشات بلازما مسطحة، مثبتة على ظهور المقاعد، كما يمكنهم الحصول على إعادة فورية بالحركة البطيئة للأجزاء المثيرة من محاضراتي.

أقول لهم إن هذه الخطط تستدعي من إدارة الجامعة وضع ثلاثيات تحت المقاعد، ليستمتعوا بمشروباتهم المفضلة أثناء المحاضرة. لقيت هذه الفكرة في الواقع إعجاب الطلاب، فهذه المقاعد المجهزة بالألعاب والمشروبات، وإن كانت باهظة الثمن، ستضمن لهم الكثير من المتعة داخل المحاضرة.

وأظن أن على الجامعات التي تعاني من ضائقة مالية أن تأخذ مثل هذه الفكرة على محمل الجد عندما تجدد فصولها الدراسية.

أما في الوقت الراهن، وعلى الرغم من أن جميع الأحداث المهمة تحدث في مقدمة القاعة، فالمقاعد الخلفية لها نفس كلفة المقاعد الأمامية، على عكس أي نشاط آخر في قاعات عزف الموسيقى أو الغناء أو حتى قاعات ألعاب الرياضة، حيث يكون لمقاعد الصف الأمامي تكلفة أعلى.

لهذا، فربما يحق لنا أن نتقاضى المزيد من الرسوم الدراسية للتدريس لمقاعد الصف الأمامي في الوقت الحالي.

## الجلوس في المقاعد الخلفية

يتجه الطلاب إلى الجزء الخلفي من قاعة المحاضرات لأسباب عدة؛ ربما لأنك خجول شيئاً ما، أو لأن الجلوس في الجزء الخلفي سيجعلك مجهولاً، أو ربما تعتقد بجلوسك في الخلف أن المعلم لن يخاطبك ولن يوجه لك سؤالاً. ولكن هذا لا ينطبق عليّ، فالتعلم ليس كمشاهدة الألعاب الرياضية، وإذا كنت تعتقد أن كل ما عليك القيام به هو مجرد الحضور من أجل أن تنجح في المادة، فأنت مخطئ!

"هناك الكثير  
مما يجري في  
المقاعد الخلفية  
للفصل، ليس بينما  
ما يمكن أن يتصل  
بالتعلم للأسف"

هناك العديد من الأشياء التي تحدث في المقاعد الخلفية، وليس لأي منها أي علاقة بالتعلم. هناك يتبادل الأصدقاء أطراف الحديث، ويقرؤون الصحف، أو حتى يتناولون الطعام. البعض منهم يتصفح الإنترنت، وبعض آخر يأخذ قيلولة.

كان هذا السلوك يزعجني، ولطالما حاولت تصحيحه. وأعترف بأنني وجدت «رمي ممحاة السبورة» على الطلاب النائمين لإيقاظهم أمراً ممتعاً وفعالاً، ولكن للأسف، لا أحد يستخدم السبورات هذه الأيام!

لكنني أدركت في نهاية المطاف أن كل طالب مسؤول عن تعلمه.

منذ مرحلة رياض الأطفال، علمونا أن وظيفة المعلم هي التدريس، ووظيفة الطالب، هي

لذلك، دعونا نقوم بعملنا.

### كيف تتغلب على هذه العادة؟

احرص على أن تكون في المقاعد الأمامية، وابتعد عن أصدقاء المقاعد الخلفية لأن الأشياء المهمة والقيمة بحق تحصل في المقاعد الأمامية. وكلما تراجعت صفاً إلى الوراء، فإنك تكسب مجموعة ملهيات من شأنها أن تشتتك أكثر عن مضمون المحاضرة، وقد تكون هذه الملهيات على شكل شخص يصف موعده الغرامي الذي حصل البارحة، أو شخص يقلب صحيفته، أو ربما يستعرض فيديو مضحك على موقع اليوتيوب، وقد يكون الطالب الذي يجلس إلى جانبك يرسل رسالة عن خطته لهذا المساء، وغيرها الكثير. ثق بي، تلك المشتتات والملهيات لا تحدث في المقاعد الأمامية من القاعة.

كل إلهاء سيعزلك عن جو المحاضرة قليلاً، وهذه خسارة بالنسبة لك؛ لأنك ستخسر ملاحظاتك لتفاصيل دقيقة في المحاضرة، وبالتالي، ستضيع منك بعض الأشياء المهمة في دراستك، وهو ما سيفقدك بعض العلامات في الامتحان!

إذا تمت مقاطعة سلسلة أفكارك لمجرد ثانية واحدة، فستحتاج إلى دقيقة -على الأقل- لتستعيد تركيزك، وهذا سيفقدك المزيد من مادة المحاضرة.

لقد طلبت منك أن تتبع القاعدة رقم (١)، أليس كذلك؟ وكذلك ينبغي عليك أن تجعل حضورك للمحاضرة ذا فائدة، باتباعك القاعدة رقم (٢)، وابتعادك عن المقاعد الخلفية، وجلوسك في منتصف المقاعد الأمامية، حينها، ستضمن درجات أعلى، وبذلك تتغلب على هذه العادة.



## القاعدة الثالثة: حضر دروسك دائمًا

أحب أن أعرف وأتفقد كيف يحضر طلابي للامتحانات وأتجاوز معهم بشأن ذلك، أعتقد أن هذا يكون بمثابة فحص تشخيصي. كالخطوات الفاحصة التي تجربها على سيارتك عندما لا تعمل بشكل صحيح. يقول البعض إنهم يعيدون كتابة المحاضرات -وهي فكرة سيئة بنظري-، ويقول البعض الآخر إنهم يستخدمون البطاقات التعليمية -ولكن نادرًا ما يستخدمونها بالشكل الصحيح-. والكل يتكلم عن جلسات دراسة طويلة في الليلة التي تسبق الامتحان (القاعدة رقم ٥).

بعد أن أستمع قليلًا، أبدأ بالسؤال: «حسنًا، ماذا تفعل قبل المجيء إلى محاضراتي؟». طلاب الجامعات الذين يعانون، يكون هذا السؤال -غالبًا- محيرًا بالنسبة لهم. أستطيع أن أشعر بالأفكار وهي تتوالى في عقولهم، تناول وجبة الإفطار، تنظيف الأسنان، ترتيب غرفة النوم ... ما هدف الأستاذ (سوفكا) من سؤاله هذا؟ وبعضهم قد يسأل: «هل من المفترض أن أفعل شيئًا قبل المحاضرة؟».

حينها أتدخل وأساعدهم، «إنها مجرد محاضرة كما تعلم، كل ما عليك القيام به هو الحضور وتدوين بعض الملاحظات، أليس كذلك؟ قلم وورقة وشرب بعض الكافيين، وبهذا تكون على أتم الاستعداد، أليس كذلك؟» خطأ. هذا خطأ جسيم!

اسمح لي أن أسألك: هل لديك صعوبة في تدوين الملاحظات وتتبع المحاضرة في نفس الوقت؟ هل تشعر بالارتباك من كثرة المصطلحات والمفاهيم الجديدة؟ هل تفقد تركيزك؟ هل تشعر أن المحاضرة تشبه شرب الماء من خرطوم إطفاء الحريق؟! هل تشعر أنك لا تستطيع تدوين الملاحظات؟ هل يتجاوز كلام الأستاذ الدماغ تمامًا ويتوجه مباشرة إلى اليد ليتحول إلى ملاحظات لا معنى لها ولا قيمة؟

إذا كان الأمر كذلك، فأنت لا تحضر دروسك، وسوف تدون ملاحظات غير منظمة وغير مكتملة، وسوف تفقد بالتأكيد الدرجات في الامتحان.

## القدوم إلى القاعة دون تحضير

من عادتي أن أسأل طلابي إذا قاموا بقراءة صفحات الكتاب التي طلبتها منهم أم لا، أغلبهم يجيب بنعم، ولكن ما يصدمني حقًا أن بعضًا منهم يقول لا.

ولكنّ سؤالِي التالي هو الأهم: «متى ستقرأ هذه الصفحات؟». في كثير من الأحيان، يقرر الطلاب الذين يعانون من تدني درجاتهم قراءة النص بعد المحاضرة بقليل، وهذا لا بأس به، ولكن الأسوأ أن هناك من يقرأه قبل موعد الامتحان بأيام قليلة.

من السهل تأجيل قراءة المقرر يوميًا بعد يوم حتى يباغتتك موعد الامتحان. إن دراستك في الجامعة تبدو أشبه بوظيفة بدوام كامل، فانشغالك بعلاقاتك الاجتماعية وأنشطتك خارج واجباتك الدراسية، وربما عملك بدوام جزئي أيضًا يجعل من واجباتك الدراسية آخر اهتماماتك.

في الغالب، إن قراءة ما هو مطلوب منك هو أول ما سٹضحني به. وهذه العادة ستسلب منك كمًا كبيرًا من الدرجات.

### كيف تتغلب على هذه العادة؟

احضُر إلى القاعة وأنت مستعد تمامًا، وهنا أوصي بثلاث خطوات للاستعداد للمحاضرة:

#### اطلّع على المواد المحددة في جدولك واقراها قبل موعد المحاضرة.

يقوم أعضاء الهيئة التدريسية بتوزيع مخطط المنهج الدراسي في مطلّع كل فصل، حيث يحتوي هذا المخطط على معلومات هامة عن الامتحانات والواجبات المنزلية وآلية توزيع الدرجات وكذلك متطلبات الحضور وسياسات أخرى تخص المادة الدراسية، إلى جانب تكليفات القراءة. كم هو سيء أن يكون النص بحوزتك، ولكنك لا تفكر بالاطلاع عليه بتاتًا! سينتهي بك المطاف لتدوين كم هائل من الملاحظات التي لا قيمة لها، وبالطبع، بعد دراسة كل هذه الملاحظات السيئة، ستصيبك درجتك النهائية بالفرع!

بالمقابل، فإن قراءتك لمخطط المنهج قبل المحاضرة يجعلك ملفًا بالمصطلحات الأساسية، والمفاهيم، والأمثلة، كما ينشئ في ذهنك شيئًا أشبه برفوف الخزانة. النساء مثلًا، قد تجد في

خزائهن قسماً خاصاً بالقمصان وآخر للتنانير وقسماً للفساتين الطويلة وآخر للأحذية. حسناً، الرجال، لا شك أنكم ترمون ثيابكم في كومة على الأرض، ولكن لتخيل أن لديكم خزاناتكم الخاصة، فسيكون فيها قسم للجينز وآخر للقمصان وواحد خاص بالملابس الرياضية، وهكذا... الفكرة هنا أن رفوف الخزانة تشكل مكاناً لوضع الأشياء فيه؛ وبالمثل، فإن محتوى المحاضرة يحتاج إلى أماكن في خزانتك الذهنية، فالقراءة المسبقة تنشئ دولاً خاصاً بمحاضرتك.

### "مذكرات جيدة تساوي درجات ممتازة"

عندما تهتم بقراءة نص التكليف لأول مرة، لا تجعل هفك أن تحفظه عن ظهر قلب، بل لتحصل على فكرة عامة عن محتوى المحاضرة.

وهنا نعرض استراتيجية هامة للقراءة، أولاً: اقرأ نهاية الفصل في الكتاب، راجع المصطلحات المهمة وملخص الفصل، ثم انتقل للقراءة من بدايته. انتبه! هدفك من القراءة هو معرفة ما يجب أن تعرفه من النص قبل قراءة الفصل كاملاً، وهذا لا يختلف كثيراً عن مشاهدة آخر خمس دقائق من فيلم ما. إن كمية التفاصيل والاستنتاجات التي تلتصق وتتولد في ذهنك عن فيلم ما عند مشاهدة نهايته أولاً، هو أمر مدهش بالتأكيد! هل سبق لك وشاهدت فيلم (Shutter Island) مرتين؟ ما تعرفه أثناء المشاهدة الثانية هو ما أعنيه. فالقراءة قبل المحاضرة تصوّر لك خارطة أشبه بخارطة الطريق، أو تنشئ لك خزانة ذهنية. الطلاب الذين يقومون بهذه الخطوة يستطيعون تتبّع المحاضرة بكل يسر، يفهمون المصطلحات الصعبة، ويخلضون إلى تدوين ملاحظات مرتبة وشاملة عن المحاضرة، وهذه الملاحظات ضرورية لنيل الامتياز.

أقبل على القاعة بكامل يقظتك.

يجب أن تحصل على قدر كافٍ من النوم، ضح شيئاً من الكافيين في شرايينك، أو خذ غفوة صغيرة قبل محاضرات الظهر. قرأت ذات مرة دراسة تبين أن الطلاب الذين يأخذون قسطاً قليلاً من النوم، يصل إلى عشر دقائق قبل موعد الامتحان، يحصلون على علامات أعلى. وأراهن

أن غفوة صغيرة قبل موعد المحاضرة الصباحية من شأنها أن تمنحك تعلقًا فعالًا، وملاحظات أفضل.

تذكر، ينبغي أن لا تحضر إلى القاعة إلا وأنت في أفضل حالاتك.

## سجل محاضراتك صوتياً.

إن كنت بطيئاً في تدوين الملاحظات، اطلب من أستاذك أن يسمح لك بتسجيل المحاضرة صوتياً. من خبرتي كأستاذ، فإن أغلب الأساتذة يسمحون باستخدام أجهزة التسجيل أثناء المحاضرات. فأنت عندما تسجل المحاضرة، يمكنك إعادتها لاستكمال الجزئيات التي فقدتها. يخبرني الطلاب أنهم يعيدون سماع المحاضرة في نهاية الأسبوع وهم في طريقهم لمنازلهم. وهذه فرصة تعلم أخرى، وطريقة أخرى للتغلب على هذه العادة.

أستطيع القول إنه عليك إتقان المادة المُقرّرة على اعتبار أنها أشبه بسلسلة منظمة من العناصر الاستراتيجية، فالاستعداد الجيد للمحاضرة يجعلك مُلقاً بملاحظات أكثر تنظيماً وشمولية، ومثل هذه الملاحظات تعني الكثير قبيل الامتحانات، فهي تسهّل عملية الحفظ والتعلم، والحفظ الجيد يُفضي إلى إحراز درجات أفضل. وكما أسلفنا سابقاً، فإن الاستعداد الكامل للمحاضرة، ينقلك من مجرد مدوّن للملاحظات (مثل كاتب المحكمة) إلى متعلّم ذي خبرة حقيقية. تسجيل ملاحظاتك بشكل جيد، والتركيز وأنت حاضر في القاعة، يجعل ذهنك عامراً بالفهم، ويمكّنك من إتقان مادة المقرر.



## القاعدة الرابعة: عندما تشعر بأنك لم تفهم، اسأل!

يقع مكتب زميلي الأستاذ كيلي ويلسون (Kelly Wilson) على الجهة المقابلة لمكتبي في قسم علم النفس، وهو رجل عريض المنكبين، ذو شعر طويل، بنظارات شمسية من الطراز الحديث، ويرتدي حذاء من ماركة برادا لوفرز (Prada loafers). وقد اعتاد البروفيسور ويلسون على ممارسة رياضة اليوغا ستة أيام في الأسبوع.

كان أسلوبه في قاعة المحاضرات -وحتى في مكتبه- غير معتاد، فالرجل جَدِّي للغاية ذو طبع قايِس ويستخدم روح الدعابة بأسلوب لاذع للوصول إلى أهدافه، علماً أنه حائز على جائزة المعلم الرائد في العلاج النفسي.

قبل عدة أعوام، كنت قد سمعته مصادفة يتحدث مع إحدى طالباته، وقد بدت عليه ملامح الإحباط، ولكن لا أدري حقاً ما الذي دفعه لطرح سؤاله الآتي: «هل تريد أن تشعري بالحماسة، أم تريد أن تكوني فعلاً حمقاء؟».

بدا لي الحديث وكأنه يحمل قدرًا من المواجهة الاستفزازية، وبعد أن انصرفت الطالبة توجهت إلى مكتب الأستاذ ويلسون، وسألته: «عمّ كان كل ذلك؟».

يبدو أن هذه السيدة الصغيرة كانت تشعر بالتشوش وصعوبة الفهم ولم تتمكن من الاستيعاب التام خلال الفحاضرة، ولكنها فضّلت الصمت على أن ترفع يدها للسؤال خشية الحرج!

أردف البروفيسور قائلاً: «لقد كانت تخاف أن تظهر حمقاء أمام زملائها»، وفضّلت بدلاً من ذلك الجلوس في القاعة وعدم استيعاب المادة، فلم تتمكن من الانسجام مع جو المحاضرة.

أجل، لقد كان سؤال البروفيسور ويلسون في محله.

لك أن تختار، إما أن تتحفل أن تبدو أحمقًا في أعين زملائك أو أن تكون أحمقًا بجهلك.

الخيار الذكي، واضح جدًا بالنسبة لي، ارفع يدك كلما راودك سؤال ما.

## كن متخفياً!

هل تنوي أن تكون مجهولاً وكأنك خفي في القاعة؟ السطور التالية ستخبرك عن كيفية تحقيق ذلك:

تجنب المواقف المحرجة.

اجلس آخر القاعة (على عكس القاعدة رقم ٢).

ابق صامتاً حتى عندما تفقد تركيزك تمامًا.

غادر القاعة إن كنت مشوشاً أو تشعر بالدوار.

إياك أن تسأل أستاذك في أي شيء.

أما أنا، فأطلق على هؤلاء الذين يمارسون مثل هذه العادات القاتلة لقب "الطلاب المتخفين". لا أسمع شيئاً منهم على الإطلاق، وفي كثير من المواقف، لا أراهم أبداً إلى أن يحين موعد الامتحان (تذكر القاعدة رقم ١).

أقسم أنني قد أجريت امتحاناتٍ لصفوف كبيرة لاحظتُ فيها وجوهاً «جديدة». لكن الأسوأ من هذا، هو ذلك الطالب المتخفي الذي حضر أغلب المحاضرات، وأخفق في الامتحانات الفصلية، ثم يأتي بعد ذلك كله قبيل الامتحان النهائي ليستفسر إذا ما كان لدي أي طريقة لمساعدته في اجتياز المادة. في تلك اللحظة أرغب في إهدائهم مسبحة ممتازة من خشب الزيتون النقي وأطلب منهم الاعتكاف للصلاة ورفع اليدين لطلب حصول المعجزة! في هذه المرحلة سيكون من المستحيل علي أن أمد لهم يد المساعدة، لأنه ببساطة، قد فات الأوان.

كيف تغلب على هذه العادة؟



في هذه المرة، التغيير سهل جدًا، كل ما عليك فعله هو أن ترفع يدك عندما يراودك سؤال ما، فإذا صادفت مفهومًا أو فكرة تحتاج إلى شرح، فمن الضروري أن تسأل لكي تفهم باقي المحاضرة، وأنت تعلم تمامًا متى تحتاج أن تسأل، حتى لا تصبح مثل كاتب المحكمة.

"ستتوقف عن  
التعلم عندما تفقد  
تركيزك، لذا لطفًا،  
دع أفكارك تخرج  
على شكل أسئلة"

يستطيع الأستاذ المخضرم معرفة ما يصعب على الطلاب فهمه، ويكون ذلك من خلال تعبيرات الوجه ولغة الجسد التي تظهر واضحة عندما ينتاب الطلاب بعض الحيرة حول أمر ما. لكننا لسنا قراء خواطر، فوظيفتنا أن نُدرسك ووظيفتك أن تتعلم، فإن فقدت تركيزك فقدت قدرتك على التعلم. ولأنني أريدك أن تتقن وظيفتك في التعلم، لذا، لطفًا، دع أفكارك تخرج على شكل أسئلة.

إن الملاحظات القيمة التي تدونها وقت المحاضرة مهمة جدًا لفهم مضمون المادة ونيل درجة الامتياز. علاوة على ذلك، ينبغي عليك أن تتذكر أمرًا مهمًا، كل محاضرة هي عملية تعلم نشطة، وهي أسمى من مجرد عملية تدوين نصوص. إذا واجهتك صعوبة، احرص على أن تسأل عنها كي تتمكن من فهم بقية المحاضرة. استفد من ساعات المدرس المكتبية، كن كالإسفنجة، (امتص) وانهل من المعرفة قدر المستطاع.

أخبرني الأستاذ ويلسون أنه حين كان طالبًا، كان يقضي وقتًا كثيرًا في أحد مكاتب أساتذته، لدرجة أنه كان يحتفظ بكوب قهوته الخاص هناك، وأردف قائلا: «الجامعة تشبه البوفيه المفتوح، تستطيع أن تتناول كل ما تريد، فلماذا يتكأف الطلاب إذن في ملاء أطباقهم؟ هذا شيء غامض جدًا بالنسبة لي»، لذا، لا تنس أن تستوفي طبقك. اندمج بذكاء مع مواضيع المادة، واخلق تواصلًا فعالًا مع مدرّسك، وعاود الرجوع لتحصل على المزيد.

## آداب الساعات المكتبية

خذ الاقتراح التالي بخصوص زيارة الأساتذة أثناء ساعاتهم المكتبية. لن يستجيب أي عضو من هيئة التدريس لطالب يأتي لمكتب الأستاذ في ساعاته المكتبية ليطلب إعادة شرح محاضرة سابقة، بصرف النظر عن السبب الدافع لذلك (إلا في حالة غيابك بسبب التبرع بكليتك طبعا)، وذلك لأن إعادة شرح المحاضرة غير عملي، لأن جداولنا مكتظة بالمهام. نحن ندرّس العشرات من الطلاب -إن لم يكن المئات-. أنا كمثال، أدرّس أكثر من ثلاثمئة طالب في كل فصل دراسي، وخلال الأسبوع الواحد، قد يتغيّب عن المحاضرة ما بين ثلاثين إلى خمسين طالبا أو أكثر، ولن أتمكن من إعادة شرح المحاضرة أكثر من مرة. هذا لا يعني أن أعضاء الهيئة التدريسية لا يريدون توضيح وشرح محاضراتهم، ولكن الأمر ليس بهذه السهولة.

لا تتوقع أن تفهم المحاضرة بأكملها إذا غادرت القاعة، هذا غير واقعي! ستحتاج لأن ترجع للملاحظات التي دونتها والكتاب المقرر، حتى تكوّن صورة واضحة عما قد تم شرحه في المحاضرة. وسأخبرك لاحقا كيف تبدأ بإتقان وفهم محتوى المادة.

حاول أن تحصر جزئيات المحاضرة التي لا تفهمها، لأن الأستاذ سيطلب منك قائمة بها عندما تزوره في مكتبه.

انتبه! إياك أن تقلق حين يصعب عليك فهم معلومة ما، كن على يقين أن قلة من الطلاب يتعلمون بجهد بسيط، أما بالنسبة لمعظمهم فهو عمل شاق.

من فضلك، عندما تأتي في الساعات المكتبية، هنيء نفسك مسبقا لتخبرني ما تحتاج توضيحه بالتحديد، بل ويمكنك أن تُجهّز قائمة بالأسئلة التي ترغب بمعرفة إجابتها. بداية يفضل أن تخبرني بما تعرفه، فهذا يبيّن لي ما فهمته عن المحاضرة، كما أرغب أن يحاول طلابي وصف المادة التي يعتقدون أنهم لا يفهمونها، لأنها -ببساطة- تمثل نقطة انطلاق لي في مساعدتهم على دراسة محتوى المادة بشكل جيد. وبذلك لا يكون أمامي إلا جزءا صغيرا من المحاضرة لأقوم بشرحه لكم، مما يجعل الأمور أكثر سلاسة للفهم.

وهكذا، فالإعداد الجيد للزيارة المكتبية تمكّننا من أن نكون على درجة عالية من الكفاءة والفاعلية. إذا اتبعت هذه الإرشادات، فلن يعترض أحد من أعضاء الهيئة التدريسية على تكرار

قدومك للمكتب أو عدد مرات مجيئك. وسيُرحبُ بك في أيّ وقتٍ (إذا كنت متعلّقًا نشيطًا). وقد  
تستحقّ على هذا مكانًا خاصًا لتناول قهوتك.

## القاعدة الخامسة: امنح نفسك وقتا، وباعد بين جلسات الدراسة

في أحد الفصول الدراسية، مر ستيفن بمكتبي، وهو طالب في قسم علم النفس العام، لم يكن قد أبلى جيداً في الاختبار الأول، وكان يأمل في الحصول على بعض النصائح حول تحضير أفضل للامتحان. كان ستيفن قد حضر جميع المحاضرات، وكان يميل إلى الجلوس في المقدمة بعيداً عن الأصدقاء والمهليات.

في معظم الوقت، كان ستيفن ملتزماً بواجباته المنزلية المتعلقة بالقراءة . ولذلك قررت أن أطع على ورقة امتحانه لأفهم ما فاته. ربما كان يفتقد أنواعاً معينة من المعلومات، أو ربما كان يفهم هذه المعلومات بطريقة صحيحة، ولكنه يواجه صعوبة في تطبيقها أو إخراجها من رأسه ليعبر عنها في ورقة الامتحان.

أثناء تصحيحي لأوراق الامتحان، اكتشفت نمطاً واضحاً من الإجابات الصحيحة وغير الصحيحة، كنت أعرف على الفور أن الدرجات المتدنية والإجابات الخاطئة يمكن أن تكون ناتجة عن شيء واحد فقط، نظرت إلى ستيفن وقلت له: «لقد درست طيلة ليلة الامتحان فقط، أليس كذلك؟».

من خلال التعابير التي بدت على وجهه، أستطيع القول إنه كان مندهشاً. كيف يمكن لي معرفة أن ستيفن كان في الواقع يدرس طيلة ليلة الامتحان؟ هل رأيت ذلك على صفحته على الفيسبوك؟ ما رأيت في ورقته هو شيء يطلق عليه علماء النفس المعرفي «تأثير موضع التسلسل». وغالباً ما يظهر عندما يحاول شخص ما معرفة كم هائل من المعلومات في فترة قصيرة من الزمن.

لتوضيح تأثير موضع التسلسل، سوف أطلب منك حل تمرين. وبعد ذلك سوف ترى كيفية تجنب الوقوع في هذا الخطأ الذي يؤدي إلى نتيجة امتحان متدنية.

القاعدة القاتلة #5:

الدراسة طيلة ليلة الامتحان فقط

من السهل تأجيل الدراسة حتى اللحظة الأخيرة، معظم الطلاب يعتقدون أن مسألة مقدار



الوقت الذي أمضيته في الدراسة هو ما يصنع الفارق. الوقت مهم، ولا يوجد شخص عاقل يجادل بأن ساعة واحدة من الدراسة تعادل ثماني ساعات. ولكن ما يهم حقًا، هي جودة الدراسة. في غضون ثماني ساعات (أي عندما تدرس طوال ليلة الامتحان فقط) فإن جودة الدراسة تنخفض لتعادل بضع ساعات فقط، أما الباقي فهو مضيعة كاملة للوقت، بل قد تعود عليك في الواقع بأثر سلبي.

### تمرين تأثير موضع التسلسل

دعونا نجري تجربة صغيرة (التمرين ١ صفحة ٥٣). هذا التمرين ما هو إلا تجربة ذاكرة بسيطة. أريد منك أن تقرأ ببطء قائمة الحروف، ثم حاول أن تتذكر تلك القائمة، الآن سوف تحتاج إلى بطاقة أو ورقة لتغطية الحروف، اقرأ قائمة الحروف مرة واحدة مستخدمًا الترتيب المذكور، بسرعة حرف واحد في الثانية، ثم بعد ذلك، غط الحروف باستخدام الورقة، وحاول أن تذكرهم بنفس الترتيب المذكور. سأعطيك تلميحا بوضع فراغات لنفس عدد الحروف. دعنا نبدأ ونرى كم واحدة ستصيب.

### النتائج

دعونا نلقي نظرة على رقم الإجابات الصحيحة التي حصلت عليها من كل قائمة، أعتقد أنك حصلت على مئة بالمئة في القائمة الأولى، و٩٠ إلى ٩٥% في القائمة الثانية، أما القائمة الثالثة فكانت أصعب منهما بقليل، أما بالنسبة للقائمة الرابعة والخامسة فلم تُحسّن الأداء فيهما. فالحصول على نسبة تركيز من ٤٠ إلى ٥٠% ليس أمرًا غريبًا. أما الآن، فأريد أن تنظر إلى القائمة الرابعة والخامسة بتمعن أكثر.

هل لاحظت أنك تستطيع الحصول على إجابات صحيحة في القائمة الأولى، وربما تخطئ في آخر واحد أو اثنين منها؟ لقد اختبرت للتو حدود إدراكك، وعرفت موضع التسلسل الخاص بك.

## تمرين # ١

اقرأ القائمة (بمقدار حرف واحد في الثانية الواحدة)

غظ الحروف بالبطاقة، وحاول أن تتذكرها بنفس الترتيب المذكور

القائمة الأولى

-----

ب د ص ف

القائمة الثانية

-----

أ خ ش غ م ت ذ ض

القائمة الثالثة

-----

ح س ع ظ ل ي ج ز ط ر ن و ه

القائمة الرابعة

-----

م ت س ج ض أ ق ي ح ظ س ص ه ز ب

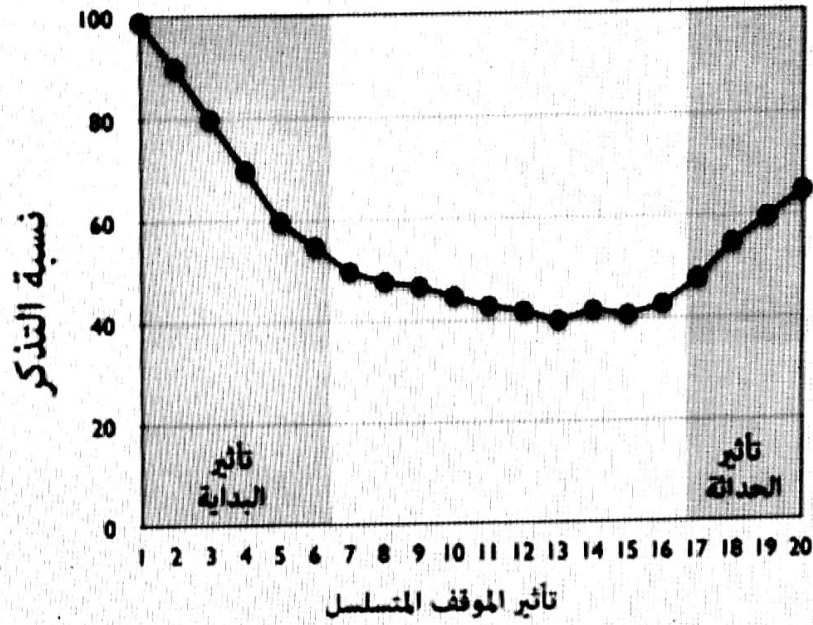
القائمة الخامسة

-----

ص ف ر ن ه و س ق ب م ع ن ز ف خ س ة ن ر ي

تأثير موضع التسلسل يشبه المنحنى الموجود في الشكل (١)، حيث يُستعمل كدالة لموقع العنصر في القائمة. في قوائم الذاكرة الطويلة، يمكنك أن ترى قدرة الأشخاص الكبيرة على تذكر العناصر الموجودة في البداية، وهذا ما يسمى بتأثير الأولوية، فتعلم كمية صغيرة من المعلومات الجديدة هو بالتأكيد أمر سهل. ولكن، يجب أن تلاحظ أن تذكر العناصر الموجودة في منتصف القائمة أمر في غاية الصعوبة؛ والسبب في ذلك أنك تخطيت حدود ذاكرتك العاملة. في بعض الأحيان، يميل الأشخاص إلى تذكر عناصر في نهاية القائمة أفضل من العناصر في منتصف القائمة، حيث تسمى هذه الحالة بتأثير الحدثة.

شكل 1



عند دراسة المادة في جلسة واحدة وطويلة، فأنت تخلق الظروف لإنتاج منحنى موضع التسلسل. عندما نظرت إلى امتحان ستيفن، كان يميل إلى الإجابة الصحيحة على العديد من الأسئلة في بداية الاختبار، وأجاب على بعض الأسئلة في منتصف الامتحان بشكل خاطئ، ثم تمكن من الحصول على بعض الأسئلة الصحيحة في نهاية الامتحان. وهذا هو النمط التقليدي لجلسة الدراسة طوال الليل، فخلال منتصف ونهاية جلسة الدراسة التي تستغرق الليلة بأكملها، نادرًا ما يتجاوز الطالب قدرة استيعابية تفوق ٤٠% أو ٥٠% وهذا على مقياس الدرجات يعادل الرسوب عندي. لماذا تتعب نفسك لترسب في النهاية؟

هذا جنون! وعلاوة على ذلك، عندما تضيف آخر ست ساعات من الدراسة على مجموع الساعات التي درستها في البداية، فسيبسبب ذلك زيادة نسبة تداخل المعلومات مما يعود عليك بأثر سلبي. إذا تمكنت من أول جزء من دراستك بنسبة ٩٥%، فربما لن تستطيع تذكر إلا ٨٠% منه بعد إضافة آخر ساعات الدراسة عليه، وهذا قد يجعلك تخسر الكثير من الدرجات. فلا تكن سببًا في رسوبك. وتجنب التعلم عندما تشعر بالتعب، فذلك هدر للوقت.

يعتمد بعض الطلبة على دراسة ليلة ما قبل الامتحان، ويعطون أنفسهم وسام شرف حين يفعلون ذلك، واللافت حقًا أن جل الطلاب لا يدركون أن الدراسة طيلة الليل هي الطريقة الأقل فعالية، يبررون فعلهم باتخاذهم الحجج، ويرمون فشلهم عليها معتقدين أن الدراسة لمدة أطول



مؤشر على اكتساب درجات أعلى.

هذا الشكل الخاطئ في الدراسة وعوامل أخرى، كلها عادات قاتلة وسلبية وغير مجدية للنجاح في مقررات الجامعة، وعليه فإنها ستكلفك، دون أدنى شك، الكثير من العلامات.

## كيف تتغلب على هذه العادة؟

باعد بين جلسات المذاكرة، إذا كنت معتادًا على الدراسة لمدة ثمان ساعات في الليلة، اجعلها ساعتين في أربعة أيام متتالية (القواعد من ٦-٨ ستبين لك ما الذي ستفعله خلال هذه الجلسات). وأفضل من ذلك، جرب الدراسة لثمانية أيام شريطة أن تعطي للجلسة ساعة واحدة، والأفضل من هذا كله، جرب عشر جلسات، كل جلسة فيها تسعون دقيقة. (حسنًا، أنا لست أستاذ رياضيات كما تعلم!).

كنت أقرأ بحثًا نُشر عام ١٩٣٥، أجري على عينة طلاب من أربع جامعات رائدة، وأظهرت الدراسة أنهم يدرسون نحو أربع ساعات ونصف طيلة اليوم خلال الأسبوع، ووقتًا أقل من هذا بقليل في عطلة نهاية الأسبوع (Williamson, 1935) أي ما يعادل ثلاثون ساعة طيلة الأسبوع خارج الفصل الدراسي، وذلك منذ ٧٥ عامًا، أما طلاب اليوم، فإنهم يدرسون لساعات أقل بكثير من الجيل السابق. (أتمنى لو أنني أستطيع تغيير تلك العادة).

إذا كان بوسعك تقسيم المادة الدراسية إلى وحدات أصغر، وأن تركز جلسة دراسية لكل وحدة مع كامل تركيزك فيها، فانتظر أن ترى حفظًا مركزًا وعلامات أعلى. فعلى سبيل المثال، وعودة إلى تجربة الذاكرة السابقة، فمحمتمل جدًا أنك تذكرت قائمة الحروف الأولى والثانية وأجبت عليهما إجابة تامة. لماذا؟ لأنك لم تتجاوز حدودك الإدراكية بعد، لذا فالطريقة الفعالة والكافية لجلسات الدراسة، ينبغي ألا تتنازل فيها عن إتقان المادة بدرجة من ٩٠ إلى ١٠٠٪، علقًا بأن أغلب أخصائيي علم النفس الإدراكي يؤكدون أن الدراسة لأكثر من ساعتين لا تؤدي لتعلم أفضل.

إن الفصل بين جلسات الدراسة يلزمه الجدية في توظيف مهارات إدارة الوقت. لذا، ألزم نفسك بوقت مخصص للمذاكرة كل يوم. نعم، كل يوم. ربما سجلت في خمس إلى ست مواد دراسية في كل فصل دراسي، وكلها بلا استثناء تحتاج اهتمامك مثلما تهتم بنفسك، وتواصلك مع زملائك، ومشاهدة أفلامك المفضلة على التلفاز، والاستمتاع بالعشاء، ووقت تصفح فيسبوك أو الذهاب إلى النادي الرياضي. من المهم أن تنطلق إلى الدراسة كل ليلة، ويتحتم عليك أن تدرس اثنتين أو ثلاثة من المواد الدراسية كل يوم. ولا تقلق لأنك ستلتزم بثلاث ساعات أو أكثر

في الدراسة كل يوم طالما أنك ستبدل بين المواد الدراسية. مقرر التاريخ مثلاً، لن يؤثر على مقرر علم النفس، وكذلك الأمر مع مقرر الرياضيات، لن يتداخل أحد المقررات ويؤثر على غيره.

دعني أخبرك بشيء آخر يخض جلساتك الدراسية، ليست الضرورة أن تجعلها قصيرة أو مركزة أو متباعدة فحسب، بل يجب أن تضع في اعتبارك أن تبدأ الدراسة في أوقات فعاليتك الإدراكية التامة.

حدد متى تشعر بالنعاس؟ ومتى تشعر بالنشاط؟

مثلاً، أنا أنظم جدولتي بحيث لا أضع الأشياء المهمة بعد طعام الغداء، لأنني حينها أكون على وشك أن أغظ في غيبوبة. في المقابل، أحاول إنجاز مهام التدوين -مثل كتابة هذا الكتاب- في ساعات الصباح الباكرة، بعد أن أكون قد أخذت قسطاً وافراً من النوم وعدة أكواب مركزة من القهوة.

أنت تعرف متى تكون في أفضل حالاتك، وعلى ذلك اعتمد وخطط لجلسات دراستك.

إنها خطوة بالغة الأهمية في لعبة الحصول على درجة الامتياز والتفوق، ومفتاح لتغدو متعلقاً نموذجياً.

## القاعدة السادسة: ضع أهدافا لعملية التعلم

مَرَّ جيمي (ابن أحد الأصدقاء) بمكتبي - وكان طالبا مستجداً في الكلية - ليستشيرني في خطوات الدراسة، جلس - كأنه في بيته - ودار بيننا هذا الحوار.

سألته: « جيمي، ماذا تفعل في جلسات دراستك خلال الفصل؟ ».

أجاب: «أنظر في ملاحظاتي التي دونتها».

قلت: «هل تراجعها مرتين وثلاثة؟»

أجاب أنه يفعل، فأثنيث عليه، وقلت له إن التكرار مهم للغاية.

سألته مرة أخرى: «جيمي، هل سنحت لك الفرصة للنظر فيها رابعا وخامسا؟»

فرد علي: «لا، ليس دائما، إلا إذا سمح لي الوقت بذلك».

ثم سألته: «كيف تعلم أنك قد استوعبت المادة حقاً وتشعر أنك بحاجة للفضي قُدَمَا؟» تمهلث قليلاً، وقلت: «هل يملئ عليك حدسك ذلك؟»

هز برأسه: «أجل، شيء من هذا القبيل».

كانت هذه المحادثة هي الأساس الذي ارتكزث عليه لأبين أن طريقة جيمي في التعلم غيز فعالة في الاستعداد الجيد للامتحان.

وهممتُ بسؤاله: «جيمي، هل رأيت قطعة نقدية - من فئة البنس - من قبل؟».

فأبدى نظرة ملؤها الخيرة والاندهاش.

أعدتُ عليه: «بنسأ؟»



قال: «أجل، أجل بالطبع».

سألته: كم مرة؟ مئات المرات؟ أو ربما آلاف المرات؟

أجاب: «أجل ربما أكثر من ذلك».

قلت: «حسنًا، هل تدري كيف يبدو منظر البنس؟»

أجاب: «بالتأكيد».

ماذا عنك أيها القارئ؟ هل تعرف حقًا ما هو شكل القطعة النقدية؟ أنظر إلى (تمرين ٢ - صفحة ٦٧) وأخبرني أي القطع تظهر وكأنها هي الحقيقية.

تذكر، لقد رأيت القطعة النقدية آلاف المرات، أكثر بكثير من نظرك للملاحظات التي دونتها. ألم تقرر بعد أيًا من هذه الصور هو البنس الحقيقي؟ هل تستطيع؟ لم؟ حسنًا... يبدو أنك لا تعلم حقًا كيف يبدو البنس مع أنه قد وقع في يديك كثيرًا، وليس على غرار ملاحظتك التي لا تراها إلا خلال دراستك لها.

اختار جيمي الصورة «ر»- تخمين جيد، لكن إجابته غير صحيحة.

العادة القاتلة #٦:

الدراسة مثل الزومبي!

أغلب الطلاب الذين لا يحالفهم الحظ في الامتحان، يتبعون تقنيات دراسية لا نفع لها. هم في الحقيقة يمرون على ملاحظاتهم ويعيدون قراءتها، بعض الطلبة يعيدون قراءة الجزئيات الهامة والأفكار البارزة في الكتاب، بل إن البعض الآخر يعيد كتابتها. وهذه كلها أساليب ضعيفة!

إن الكثير من الطلبة يظنون بعد إخفاقهم في أول امتحان لهم أنهم لم يمضوا وقتًا كافيًا في

قراءة ملاحظاتهم، ثم يعودوا بعد ذلك ليرتكبوا نفس الخطأ في أسلوب الدراسة غير النافع، وبالطبع، يحصلون على نفس النتيجة في الامتحان المقبل. قالها مرة أوبرت أينشتاين، إن الجنون بعينه يكمن في أن تفعل الشيء نفسه مرارًا وتكرارًا وتتوقع نتائج مختلفة! فاستخدام نفس أساليب الدراسة غير الفعالة، لا ولن يُحسن من أدائك أيها الطالب! وعندما تنظر ببساطة إلى ملاحظتك، فإنك تعالج المعلومات على مستوى سطحي، تمامًا كما تنتقل القطع النقدية بين الأيدي.

هذه الاستراتيجية غير الفعالة ستتسبب بوقوعك في الخبرة التالية: ستقرأ السؤال، وستمرر نظرك على الخيارات الموجودة، قد تتمكن من استبعاد بديل أو اثنين (المطبات أو الأفخاخ، كما يسميها واضعو الاختبارات)، لكن ستبدو بقية الخيارات وكأنها صحيحة. كن صادقًا مع نفسك، لقد سبق أن عايشت مثل هذه التجربة بكل تأكيد. إنها بالضبط مثل خدعة القطعة النقدية. أراهن أنك تُضيق نطاق اختياراتك للقطعة النقدية بين البدائل، ولكن الواقع هو أنك ما زلت تخفن.

إن، كيف تتجنب الوقوع في خدعة القطعة النقدية مرة أخرى، حين تبدو كل الإجابات صحيحة؟

هذا سهل جدًا! أريدك أن تتخذ أسلوبًا آخر في الدراسة.

## تمرين 2



أي من هذه القطع النقدية هي القطعة الصحيحة؟

كيف تتغلب على هذه العادة؟



عندما تجلس للدراسة - وفي كل مرة - عليك أن تضع لنفسك أهدافًا موجزة وواضحة. عليك أن تحدّد بالضبط ما تريد تعلّمه، وهذا يجب أن يكون جليًا لا محالة.

إذا كانت ملاحظاتك دقيقة، فالأمر سهل جدًا. اسمح لي أن أبين لك كيف تطوّر أهدافك التعليمية. دعنا نأخذ مثال القطعة النقدية مجددًا، هيا اذهب وأحضر واحدة الآن.

### "تحديد الأهداف التعليمية ضروري في كل محاضرة"

سأفترض أنك تعرف من قبل أن صورة الرئيس (لينكولن) مطبوعة على القطعة النقدية، ولكن هناك تفاصيل أخرى يجب أن تعلمها:

أولًا: إلى أي جهة يُؤلي الرئيس وجهه؟ إنه يتجه للجهة اليمنى.

ثانيًا: أين موضع التاريخ؟ إنه يقع أسفل الجهة اليمنى.

ثالثًا: أين تقع كلمة «liberty»؟ إنها تقع في الجهة اليسرى من الغملة.

رابعًا: أين تقع عبارة «In God We Trust»؟ إنها موجودة في الجهة العليا.

ومن هذا نستنبط أن هناك أربعة أهداف تعليمية بسيطة لا بد أن تعلمها، فإذا أردت معرفة القطعة النقدية بشكل صحيح، تحتاج فقط معرفة هذه الأهداف التعليمية الأربعة:

١. يوجه لينكولن رأسه إلى اليمين.

٢. موضع التاريخ في الجهة اليمنى.

٣. كلمة liberty تقع في الجهة اليسرى.

٤. In God We Trust تقع إلى الأعلى.

والآن، لنجعل التمرين ممتعًا ليصبح أسهل للحفظ، دعنا نتوسع في بعض التفاصيل؛ لماذا يتجه وجه لينكولن إلى اليمين؟ إنه يعتبر واحدًا من أعظم الرؤساء. ماذا عن أنه من أهل اليمين؟

ما الأمر الآخر؟ صحيح، إنه التاريخ، أين يقع التاريخ كما قلنا؟ آه، لقد وجدتها. إنه تاريخ الرجل: ولن يدير الرئيس وجهه لتاريخه، صحيح؟ لينكولن من أهل اليمين، وكان دائمًا مواجهًا لتاريخه. هل هذا مقنع؟ الأمر الثالث هو كلمة (Liberty) / الحرية، في الجهة اليسرى (Left).. اممم! وجدتها (L-L). يمكنك أن تربط بين الحروف الأولى للكلمتين، ولكن يمكنك أيضًا القول أن الرئيس من أهل اليمين واجه التاريخ وتبعته الحرية من خلفه أي على شمال القطعة النقدية.

أخيرًا، عبارة (In God We Trust) التي تقع إلى الجهة العليا من العملة. إذن أنت تخبرني أن الرب في الأعلى (أي في منزلة عالية) أليس كذلك؟ حسنًا هذا مقنع. وهكذا نكون قد تعلمناها. أربعة أهداف تعليمية قصيرة واضحة: (١) لينكولن دائمًا إلى اليمين، (٢) مواجهًا لتاريخه، (٣) تتبعه الحرية خلفه، (٤) والرب في الأعلى. دعنا نكررها مرة أخرى، لينكولن كان دومًا في اليمين، التاريخ أمامه، الحرية تأتي من الشمال، والرب في الأعلى. أغمض عينيك وأعدّها من جديد. لابد أنك حفظتها الآن. وليكن بعلمك أن تحديد الأهداف الدراسية سيكون سهلًا عليك إذا أتيت إلى المحاضرة على أتم الاستعداد، ودونت ملاحظات ممتازة خلال الشرح (القاعدة رقم ٣).

في بعض الحالات، تكون المعلومات على هيئة جدول أو رسم بياني، كما أن بعض الأساتذة يُدرجون ملخصًا مفضلًا، وهذا يساعدك كثيرًا على تطوير أهدافك التعليمية. بالمناسبة، ماذا كانت الأهداف التعليمية الأربعة للقطعة النقدية؟ أراهن أنك ستتذكرها. أرايت كم كان هذا سهلًا ونافعًا؟ أهداف التعلم هذه مهمة جدًا في كل فصل دراسي. تخيل أنك في مقرر التاريخ، والكتاب حافل بأحداث الماضي، ماذا ستفعل؟ تعرّف على الحدث، وأطرافه، والمشاركين فيه، والأسباب الداعية لقيامه، وكذلك مكانه وزمانه والنتائج التي ترتبت عليه. من المُرجح في مثل هذه الحالات، أن تجد أهدافًا تعليمية فرعية. على سبيل المثال، الأهداف التعليمية

لنتائج الحدث سيكون لها اعتبارات على الصعيد الاقتصادي والعسكري والسياسي والاجتماعي، وغيرها... كما أن الحديث عن تطوير مثل هذه الأهداف التعليمية يتطلب الحديث عن العناوين الرئيسية والعناوين الفرعية، وهذا مشابه بدرجة كبيرة لأسلوب الدراسة الجبار الذي يطلق عليه: «الخرائط المفاهيمية».

"رسم الخرائط  
المفاهيمية  
أثناء المراجعة  
يحسن الأداء في  
الاختبارات"

الخرائط المفاهيمية: (Concept Mapping)

الخرائط المفاهيمية هي استراتيجية يتبعها الطلاب لتنظيم أفكارهم وخلق معنى للمعرفة، تمامًا كخرائط الطرق التي صممت لتنظيم الطرق السريعة، المدن والحدائق والأنهار والبحيرات، ومثيلاتها التي تحتاج إلى تنظيم. تأمل معي هذا المصطلح «منظم المعرفة». إنه يشبه كثيرًا منظم الخزانة الخاصة لثيابك، لأحذيتك، ولإكسسواراتك التجميلية. بلى، هي الخزانة ذاتها التي تحدثت عنه في الفصل الثالث. الأهم من هذا كله، أن الخرائط المفاهيمية تعزز تعلقًا هادفًا وحفظًا متينًا، لأنك ستقوم بربط المفاهيم الأساسية والأفكار بطريقة منظمة ووفق نسق مُحكم. (Nesbitt and Adescope 2006). جوزيف نوفاك (Joseph D. Novak) أستاذ في جامعة كورنيل الأمريكية، يرجع إليه الفضل في تطوير الخرائط المفاهيمية، من أجل تعزيز تعلم الطلاب خاصة في التخصصات الأكثر تحديًا كالفيزياء، والسبب في ذلك أن مبدأ عمل الخرائط المفاهيمية واضح، ويقوم على فكرة توليد معرفة جديدة من علم مسبق.

“الخرائط  
المفاهيمية  
تشجع التعلم  
الفعال وتحسّن  
كفاءة استرجاع  
المعلومات”

ويُسمى هذا النوع من التعلّم في علم النفس بالاستيعاب أو الإدراك، وبالنسبة لمحبي سلسلة أفلام ستار تريك (2)، فهذا نوع شبيه بطريقة اكتساب المعرفة الذي تتميز به كائنات البورغ (3) إنّ عملية إنشاء خريطة مفاهيمية أمر واضح ويسير، خصوصاً إذا كانت ملاحظتك ترتب المعلومات التي تلقيتها في المحاضرة بشكل جيد (القاعدة رقم ٣). ومن أجل بناء خريطة مفاهيمية، ستحتاج أولاً أن تحدد مجالاً خاصاً بالعلم الذي تريده، ثم تقوم بعدها بإضافة أشكال متصلة، لتضع فيها المعلومات التي تبدو مترابطة بعضها ببعض. أعتقد أنك قد تكون لاحظت شيئاً كهذا، أثناء مشاهدتك مسلسلات مسرح الجريمة، حيث يقوم المحققون بربط صور الحادث بالمجرمين وبدوافعهم للقيام بالجريمة.

تخيل أنك في محاضرة تتحدث بشكل مفضل عن الفصول الأربعة، سيقوم الأستاذ بعرض معلومات تتضمن التعريفات، والمفاهيم، والأمثلة، ستجد أنّ غرض الخرائط المفاهيمية هو أن تنظّم هذه المعلومات بطريقة تسهّل عملية التعلم والحفظ. وفي مثل تلك المحاضرة ستتعلم:

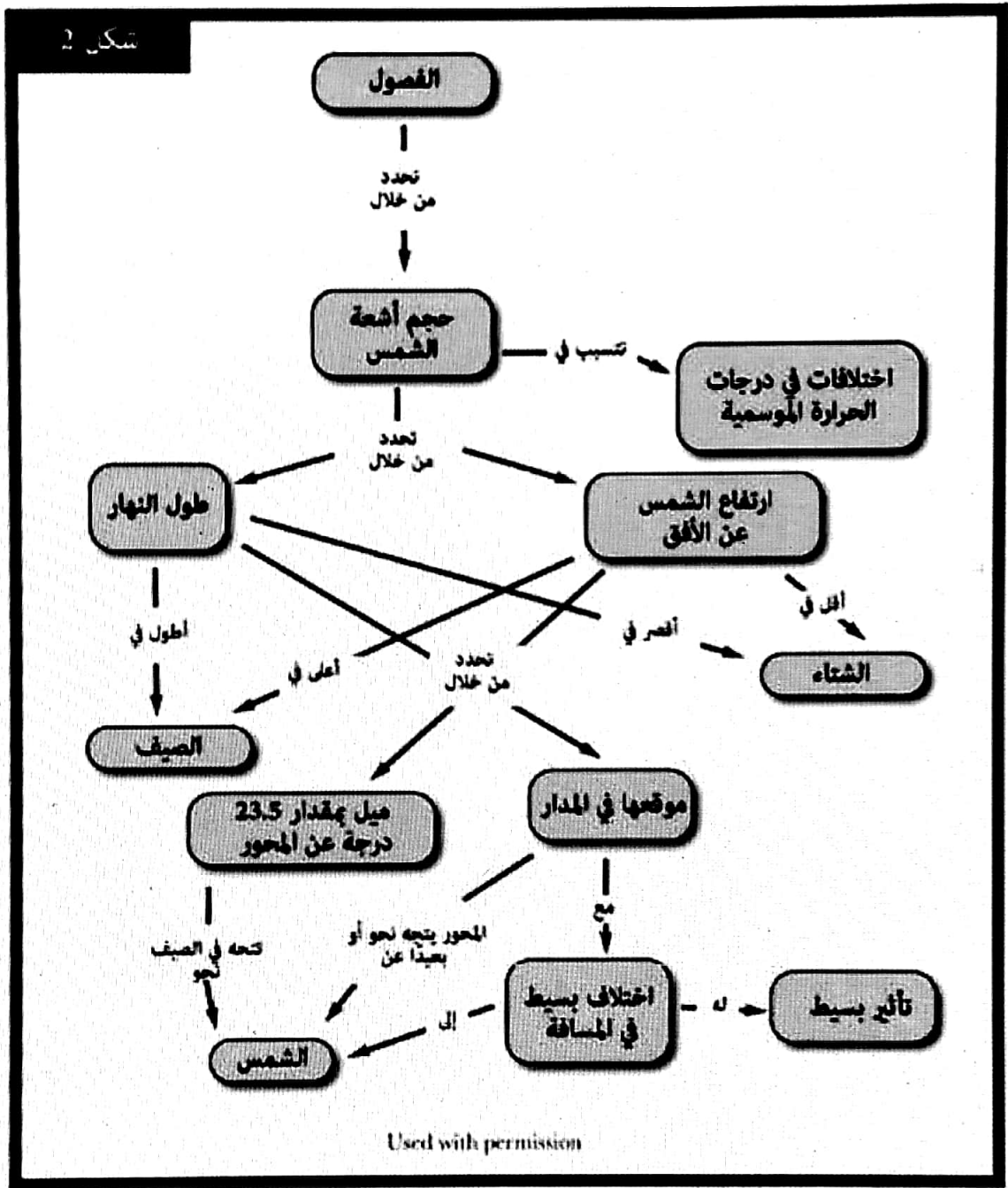
• أسماء الفصول.

• درجة الحرارة، ومدة ظهور أشعة الشمس في كل فصل.

• كيف يتسبب مدار الأرض المائل بتقلبات موسمية.

كيف لمتعلم أن يجمع كل هذه المعلومات في خريطة مفاهيمية؟ كل هذا موضح في الشكل رقم ٢ (صفحة ٧٤) وفيها ستجد الأفكار الرئيسة مدونة داخل أشكال، بحيث تربط الأسهم بينها، وتوضح العلاقات بينها. بعض الأسهم تُبرز شيئاً من خصائص الفصل القليلة مثل: (يكون اليوم أطول في الصيف من سواه)، بينما تحمل بعض الأسهم روابط أعمق مثل: (ارتفاع الشمس عن

الأفق يعتمد على درجة الميل عن محور الأرض).



في محاضراتي، أنظم محتوى المادة بحيث تكون عملية بناء الخرائط المفاهيمية يسيرة على الطلاب. بحيث أقدم لهم مخططاً أساسياً عن المحاضرة، وما عليهم إلا أن يملؤوا المخطط بالتفاصيل. مثلاً: لو تناولنا الحديث عن محاضرة مرض انفصام الشخصية (في مقرر علم النفس البيولوجي)، يلزم أن نجمع معلومات عن (1) أعراض المرض، (2) أسبابه، (3) الاعتلال العصبي و(4) العلاج. كل واحدة من الأشكال داخل الخريطة المفاهيمية ستتضمن أشكالاً فرعية أخرى. على سبيل المثال، تنقسم أعراض مرض انفصام الشخصية في قسمين كبيرين، ولاحظ أن دقة الروابط تُظهر مستوى تعلم أعلى. فإذا سبق لك وأن شهدت محاضراتي، ستكتشف الروابط بين



الأقسام الرئيسية بكل سهولة. ويمكن ربط نقطة التقاء قسم الأعراض بنقاط التقاء فرعية أخرى تحت صندوق علم الأمراض

(الدوبامين الزائد excess dopamine) يمكن ربطه مع نقطة فرعية أخرى تحت الشكل المعبر عن العلاج (الثورازين Thorazine). لا تنس أن ربط المفاهيم ببعضها البعض ينم عن فهم عميق للمادة.

أجرى كل من البروفيسور جاك بيرى (Jack berry) وستيفن تشو (Stephen Chew) دراسة تُظهر أن بناء الخرائط المفاهيمية خلال الدراسة يرفع من مستوى تحصيل الطلاب في امتحاناتهم. قام بيرى وتشو -خلال تجربتهم- بالسماح لطلاب علم النفس ببناء خريبتين مفاهيميتين للامتحان المقبل، وكل خريطة مفاهيمية قد نوقشت مسبقًا في الفصل، ووجب أن تتضمن ثلاثين مفهومًا مترابطًا، أو ثلاثين نقطة فرعية على الأقل، وقد قدّم بعض الطلبة خرائط مفاهيمية تحوي أكثر من ثلاثين؛ واحدة منها حملت أكثر من ٩٥ نقطة فرعية. وقد أحرز الطلبة الذين قدموا خرائط مفاهيمية درجات أفضل في الامتحانات، على عكس أولئك الذين لم يقدموها. علاوة على ذلك، فإن الطلاب الذين قدموا خريبتين مفاهيميتين قد كسبوا بدرجات أفضل بكثير من أولئك الذين تقدموا بواحدة. في نهاية المطاف، كلما قمت بعمل خرائط أكثر بنقاط فرعية أكثر وأكثر، فإنك بلا شك ستحصل على درجات أعلى من ذوي الخرائط والنقاط الفرعية الأقل. كما ترى، فإن بناء الخرائط المفاهيمية يمهد لك العلم وييسره. وسأريك في الفصل الثامن قواعد أخرى لتتبعها باستخدام هذه الخرائط المفاهيمية من أجل أن تحصل نتائج تعليمية أفضل. وبمعنى آخر، درجات أفضل.

### التعلم الانعكاسي باستخدام الأسئلة الأربعة

هناك منهج آخر لتستخلص منه أهدافك التعليمية، مصدره أساتذة علم النفس بيت ديتز أولر وجيسون لانتر (Beth Dietz-Uhler and Jason Lanter, 2009). فقد كانوا يطلبون من طلابهم أن يقوموا بما يطلق عليه "تمرين التعلم الانعكاسي باستخدام الأسئلة الأربعة" قبل أي اختبار، وضمّم هذا التمرين لتحفيز الطلاب على التعلم النشط. وقد أثبت التعلم النشط كفاءته في تعزيز حفظ محتوى المقرر ورفع مستوى التحصيل في الاختبارات، وقد كُلف الطلاب بكتابة إجاباتٍ من مئة كلمة على كل سؤال من الأسئلة الأربعة، وهذه الأسئلة هي:

1. عرّف مفهومًا هامًا أو بحثًا أو نظرية أو فكرة في علم النفس.



2. بين أهمية هذا المفهوم أو النظرية أو الفكرة.
3. بين أثر هذا المفهوم أو الفكرة أو النظرية على حياتك.
4. حدد أسئلتك التي لم تجد لها إجابة عن هذا المفهوم أو البحث أو النظرية.

**"تمرين الأسئلة  
الانعكاسية الأربعة  
يحسن درجاتك  
بنسبة ٨٥٪"**

أول ثلاثة أسئلة ضرورية جدًا لتحقيق أهداف التعلم، عزّف مفهومًا ما، بين لمّ هو مهم، وأسهب في الحديث عن دوره في حياتك. وكما سترى في الفصل القادم، فهذه النوعيات من الأسئلة يصب في مستويات أعلى في التعلم، وسنجد الطلاب الذين قاموا بتمرين التعلم أثناء دراستهم قد حصلوا على درجة أعلى بنسبة ٨٥٪ من أولئك الذين لم يفعلوا، حتى لو قضى الفريقان نفس الوقت في الدراسة.

أي زيادة في التقدير لمرة واحدة، ونصف مرة في معدل الدرجات.

### جمع الملاحظات:

اقتبس هذه الطريقة في التعلم من أحد أساتذتي، وها أنا أعلمها لطلابي، الذين يفضلونها ويجيدونها لأنها فعالة بشكل جيد. إذا اعتمدت هذه الطريقة، يجب أن تبدأ بتطبيقها قبل موعد الامتحان بأسبوع على الأقل.

تسمى هذه الطريقة بتقنية تحويل الملاحظات إلى رموز، والهدف منها هو تجميع كل ملاحظاتك في المحاضرة، وتجميعها في نسخة لا تتجاوز الورقة الواحدة. تخيل أنها الورقة التي ستغش منها في الامتحان. (استخدم هذه الطريقة، ولكن لا تغش في الامتحان!).

“الطلبة يفضلون  
اختزال المذكرات  
لأنها طريقة فعالة  
بشكل كبير”

جمع الملاحظات يتطلب منك مراجعة جديّة لمعلوماتك؛ لأنك ستقوم باختصار معلومات كثيرة في أهم المصطلحات والمفاهيم والأمثلة. المقصود هنا، هو تعزيز قدرتك على تذكر كل شيء قد كتبته في دفتر ملاحظاتك بمجرد أن تحفظ سلسلة المفاهيم والمصطلحات والأمثلة من الورقة التي تشبه ورقة الغش. يتوجب عليك القيام بهذه التقنية على أكمل وجه قبل أسبوع من الامتحان تقريبًا. وإلى أن يصل موعده. يمكن لي أن أقوم بمراجعة الورقة، لتغطية الثغرات فيها، وتصحيحها، وأنا متأكد أن أستاذك سيفعل الشيء نفسه. والآن، وقد أتممت هذا الهدف التعليمي (تذكر أن تترك وقتًا للمحاضرات القادمة)، أريدك الآن أن تأخذ ورقة الغش تلك وتختصرها في ورقة أصغر (بطاقة بحجم A5).

من المفترض أن تعالج وتفهم المعلومات بشكل أعمق. والهدف من هذه العملية هو قدرتك على استرجاع كل الملاحظات التي دونتها بمجرد أن تنظر لهذه الورقة الصغيرة، كما يلزمك الإجابة عن أي سؤال بالرجوع بعقلك إلى مكانها الأصلي في الملاحظات. ورقتك الصغيرة هذه يجب أن تنتهيها قبل موعد الامتحان بثلاثة أو أربعة أيام على الأقل. مرة أخرى، سأقوم أيضًا بمراجعة ورقتك الصغيرة التي تعادل حجم الرسالة، وقد أطرح عليك بعض الأسئلة لأتحقق من تعلمك. ولكننا لم ننته بعد! ستحتاج في النهاية لبطاقة بحجم ورقة اللعب، ومهمتك أن تقلص حجم البطاقة من A5 إلى حجم أوراق اللعب.

كل ملاحظاتك ستجمعها في بطاقة صغيرة كهذه. قد يبدو صعبًا عليك فعل هذا، ولكنه في الحقيقة سهل جدًا. لا تقلق، إلى جانب تحويل الملاحظات إلى رموز، لدي تقنية أخرى أكثر واقعية.

أريدك في اليوم قبل الامتحان أن تقلب البطاقة الصغيرة وتحاول استرجاع كل محتواها من ذاكرتك. في الواقع، كثير من الطلبة يفعلون هذا دون عقبات تذكر. إذا قممت باسترجاع الملاحظات بذاكرتك، ستكون بهذا قد خزنت ورقة الغش تلك في عقلك - ولكنك لن تغش منها فعليًا. وتكون أيضًا قد أتقنت المصطلحات والمفاهيم الضرورية من خلال تلك البطاقة الصغيرة التي تمكّنت من استرجاع كم هائل من المعلومات.

وها قد وصلنا إلى يوم الامتحان، إذا كنت بحاجة لتفريغ الرموز، فعليك تدوين محتوى

ورقتك الأشبه بورقة الغش على ظهر دفتر الامتحان بمجرد أن تستلقه. قد تظن أن هذا نوع من الغش، ولكنه ليس كذلك مطلقاً! بل هو حصاد فهمك ومعرفتك بالمقرر الدراسي، والقدرة على تنمية أهداف التعلم واحد من أكبر عوامل تغيير قواعد اللعبة، لأنها تحدّد لك مسارًا واضحًا في نيل درجة الامتياز.

يقول البروفيسور تشارلز بريور (Charles Brewer)، وهو صديق من جامعة فورمان: «إذا كنت لا تعرف شيئًا عن وجهتك، فإن فرص وصولك إليها ستكون متخبطة). والتخبط يعني الفشل عند الاستعداد للامتحان أو عند أدائه. صدقني، لقد رأيت درجات الامتحانات التي يجلبها الأداء المتخبط العشوائي!

تنمية أهداف التعلم هي -دون أدنى شك- أمرٌ حتميٌّ لنيل درجة الامتياز في فصلك الدراسي. إنها تُرشدك إلى درب الصواب في خطوات الدراسة، وتُجنبك عواقب العشوائية.

ولكن ما زالت الفرصة سانحة لاكتشاف المزيد حول أهداف التعلم، هيا بنا نذهب إلى القاعدة رقم (٧).

## القاعدة السابعة: تعلم المادة على جميع المستويات

قبل عدة سنوات، أتى طالب من قسم علم النفس العام إلى مكتبي للنظر في امتحان له. وقال إنه شعر بالصدمة عندما علم بإخفاقه في الامتحان.

«ومن لم يصدم؟» قلت.

فقال: «لكنني واثق أنني درست المادة جيدًا». كان هذا الطالب قد حضر كل المحاضرات (القاعدة رقم ١)، ودائمًا يجلس في المقاعد الأمامية بعيدًا عن جلسات الأصدقاء (القاعدة رقم ٢)، واعترف أنه نادرًا ما كان يقرأ الصفحات المطلوبة قبل المحاضرة (هذا يخرق القاعدة رقم ٣)، وكان هادئًا جدًا في القاعة (هذا يخرق القاعدة رقم ٤)، ولكنني أقر له قدومه للاستشارة في بداية الطريق فكان علي السماح له بالقدوم قبل بداية المحاضرة حتى يمضي في الطريق الصحيح ويستعد للامتحان التالي. قال إنه قد بدأ الدراسة قبل الامتحان بيومين أو ثلاثة (ربما يمكنه أن يعمل على القاعدة رقم ٥) بشكل أفضل، كما أن دراسة الليل لم تجد نفعًا معه. وبسؤالي إياه عن أسلوبه في الدراسة، أعلمني أنه يعتمد كثيرًا على البطاقات التعليمية (وهي إحدى الطرق لتحقيق أهداف التعلم - القاعدة رقم ٦)، وبالطبع، لم يكن عاجزًا عن الإجابة عن جميع الأسئلة إجابةً صحيحة (القاعدة رقم ٨). انتابني الخيرة حقًا. كيف لهذا الطالب أن يقوم بكل ذلك ولا يحصل على درجة أعلى من ٥٠% في هذا المقرر.

سألته: «هل لي أن ألقى نظرة على بطاقتك التعليمية؟».

- «بالطبع» ثم سحبها من حقيبته الظهر. «اختبرني في أي منها إن أردت».

أخذت أتفحص كومة البطاقات الكبيرة تلك، المصطلحات الأساسية قد زُتبت على جانب ما، والتعريفات الصحيحة قد كُتبت في الخلف. وبعد أن تفحصت نصف كمية البطاقات بعناية، أخذت أقلب ما تبقى منها. اكتشفت المشكلة مباشرة، دفعني الفضول لأطلب منه تسميع بعض المفاهيم، وبالتأكيد، لقد أصابها جميعًا. ثم راجعت امتحانه، وقممت بإعادة تصحيحه، وتأكدت من المشكلة! ماذا كانت برأيكم؟ لقد كان عنده ما يسمى بتأثير المصيدة (تأثير دراجيت).

في الخمسينات والستينات من القرن الماضي، كان هناك مسلسل بوليسي يدعى (دراجيت).

وكان بطل العرض المفتش (جو فرايدي) والذي كان مولعًا «بجمع الحقائق فقط». وهذا بالضبط ما أوقع هذا الطالب في المصيدة. لقد أتقن ١٠٠% في جمع الحقائق، لكنه أحرز صفرًا في جميع المعارف التي اُخْتُبِرَ فيها في الامتحان، وذلك لأنه لم يدرس في كل مستويات التعلم.



## دراسة الحقائق فقط

غالبًا، لا يميل الطلاب لدراسة كمّ وافرٍ من المادة، بعضهم يتجّه إلى فهرس المصطلحات الأساسية ويكتفي بدراسته فقط. ربما لم يتم اختبارهم من قبل في مستويات تعلّم أعلى. قد يكون هذا مُجديًا معهم في السابق، أما في الكلية، فيتوقع الأستاذ من طلابه أكثر من ذلك، وبالتالي يختبرهم وفقًا لذلك. يبدو بديهيًا أن تعلّم الحقائق أساس ضروري لفهم أعمق، ولكن ذلك وحده أمرٌ بعيدٌ كل البعد عن إتقان المقرر الدراسي. تُؤخّر الحذر من الوقوع في مصيدة دراجنيّت؛ فحفظ العناوين والكلمات المغمقة (**Bold**) وفهرس المصطلحات وحدهما؛ عادة قاتلة!

### كيف تتغلب على هذه العادة؟

يحدث التعلّم وفق تسلسلٍ هرمي، فإتقان المستويات الدنيا من التعلّم يُمكن من تعلّم وفهم المستويات العليا. هذه المستويات العليا غير محصورة بمعرفة شيء واحد فقط. إنها تشبه كثيرًا الفرق بين معرفة أنّ شيئًا ما قد حدث، وبين كيفية وسبب حدوثه.

مما لا شك فيه، أن الطلاب الذين يقومون بتطبيق الحقائق الأساسية والمفاهيم، يفهمون المقرر الدراسي بمستوى عالٍ. وثق بي عندما أقول لك بأنّي سأختبرك بناءً على هذه المستويات العليا من التعلّم، وكذلك سيفعل أغلب الأساتذة.

تصنيف بلوم للتعلّم (Bloom, 1956)، هو واحدٌ من النماذج الأكثر استخدامًا لوصف هذه الفكرة التي تنقسم على شكل هرمي مُنظّم من ستة مُستويات. ولا بد أن تتقن المعلومات في المستويات الدنيا لكي تؤهلك إلى إتقان مستويات أعلى.

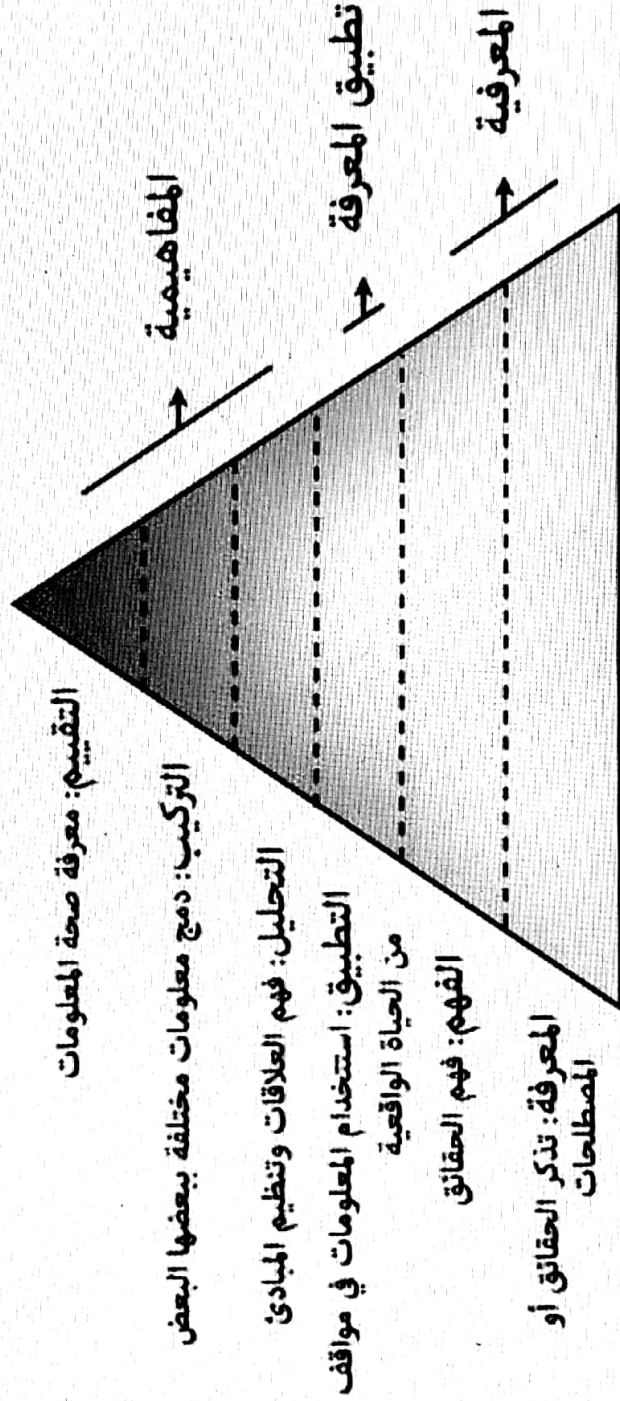
مستويات بلوم في التعلّم موضحة في الجزء الأيسر من الهرم في (الشكل ٣ - صفحة ٨٩).

ولكي أشرح هذا المفهوم لطلابي، أقوم بتجميع الفئات الستة التي وضعها بلوم، وأضعها في ثلاثة مستويات من المعرفة. تظهر هذه الفئات في الجهة اليمنى من الهرم. على اعتبار أن حفظ

المعلومات المعرفية يأتي في أدنى مستوى من مستويات التعلم، التي تتضمن فئة المعرفة والفهم. وفي هذا المستوى، أنت تدرس المصطلحات الأساسية والمفاهيم بحيث تقوم بإتقان التعريفات، وتنظيم معلوماتك في خريطة مفاهيمية.

### شكل 3

#### تصنيف مستويات التعلم



تصنيف سوفكا

تصنيف بلوم

وسؤال الامتحان الذي قد يستند على هذا المستوى قد يكون «أي مما يأتي هو أفضل تعريف

للتكيف البسيط؟» وهذا المستوى من التعلم هو الأساس الذي تبنى عليه المستويات العليا. ولكن، إياك أن تتوقف هنا!

المستوى الثاني من التعلم هو تطبيق المعرفة (كما يسميها بلوم)، ويستلزم من الطلاب تطبيق المعرفة والنظريات على موقف من الحياة الواقعية. وسؤال الامتحان الذي يخض تطبيق المعرفة قد يتضمن تعريف بعض المصطلحات الموجودة ضمن نص السؤال، مثلًا: «أي من مبادئ التكيف يصف ظاهرة شخص عادةً يصبح حزينًا عندما يرى كلبًا يشبه كلبه الذي كان يحبه في طفولته؟»

وبهذا الصدد، أتوقع منك التعرف على تطبيق عملي لأحد مبادئ التعلم الشائعة. فالناس الذين يتقنون على تفعيل المعرفة في مواطن متنوعة، يكونون قد ارتقوا إلى مستويات أعلى من التعلم، بل ويحرزون علامات أعلى في اختباراتهم. وأخيرًا، تترجم المعرفة المفاهيمية على عرش التسلسل الهرمي للتعلم. وعند الوصول لهذا المستوى، يتمكن الطالب من تناول مجموعة من الحقائق والأمثلة من المواضيع التي لها صلة ببعضها البعض، وحتى تلك التي تبدو متباينة، ويبدأ بعملية المقارنة والتمييز فيما بينها وتوظيفها بطرق جديدة. هذا أرقى مستوى من مستويات عملية التعلم. أما سؤال المعرفة المفاهيمية الذي قد يُدرج في اختبارات البيولوجيا النفسية فهو: «لماذا تسبب الأدوية المضادة للذهان مثل الثورازين أعراضًا مشابهة لأعراض مرض الشلل الرعاش؟». وهنا يحتاج الطالب أن يعرف ويربط بين آلية عمل الثورازين في الجسم، وأن يكون عالقًا بعلم الأعصاب المتصل بمرض الرعاش، وهذا -بطريقة أو بأخرى- يشير إلى الفهم العميق لمحتوى المقرر، مما يجعلك تجني ثمار فهمك فتحصل على درجة الامتياز.

تأكد عند رسم الخريطة المفاهيمية أن تضيف نقاطًا فرعية لتطبيقات المعرفة. وتحصل على نفع أكثر من المستوى المفاهيمي للتعلم، قم بتحليل وابحث عن الروابط بين النقاط الفرعية، واسأل نفسك: هل هناك وجه ترابط بينها أم لا؟

ضع بعين الاعتبار أنك لا بد أن تجهز أهداف تعلم متعددة المستويات في خطتك، فهي غراش لدرجة الامتياز. لم أنت مكلف بمعرفة هذا؟ لأن أغلب اختبارات الكلية تحتوي أسئلة من المستويات الثلاثة. عندما أعد اختبارًا، أضع 50% من الأسئلة المعرفية، 35% منها عن تطبيق المعرفة، و15% فقط عن المعرفة المفاهيمية. هل فهمت الآن لم يودي تأثير دراجنيت بك إلى



الفضل؟ نعم، قد تجيب عن نصف أسئلة الامتحان بشكل صحيح، لكن في النصف المتبقي، سيكون أداؤك عند مستوى اقتناص الفرصة، أي التخمين، فحسب، وهو ما يعني «حصولك على درجة مقبول أو جيد». لكن، إن راعيت أن أهداف التعلم التي وضعتها لنفسك (القاعدة رقم ٦) تراعي جميع مستويات التعلم، ستتقن المقرر الدراسي عبر التسلسل الهرمي بأكمله. وهذا ما يغير قواعد اللعبة، ومن ثم ستنال الامتياز.



## القاعدة الثامنة: راجع بعد الدراسة

هنا أورد لكم قصة أخرى من مكتب البروفيسور كيلى ويلسون.

«ولكن يا د. ويلسون...» سمعتها تقول لزميلي ويلسون: «لقد قمث بإعداد بطاقات تعليمية».

- «قسّمي البطاقات إلى مجموعتين» أشار عليها د. ويلسون أن تقوم بجمع كل البطاقات التي أتقنت حفظها في مجموعة واحدة، والمجموعة الثانية لتلك التي لم تتقن حفظها بعد. لتكون بارعة في استغلال وقت الدراسة الثمين، قال البروفيسور ويلسون إنها كانت بحاجة لدراسة البطاقات التعليمية التي لم تتقن حفظها أولاً. وعندما تتقنها جميعاً بالشكل الصحيح، عليها أن تخلط الورق، ثم تعيد العملية من جديد.

هذا الخلط بين الورق جعلني أفكر بالدراسة والتعلم بشكل أوسع.

**كيف نعلم أننا نعلم؟ وكيف نعلم أننا لا نعلم؟**

كما أشرت في الفصول الأولى من الكتاب، فإن الطلاب غالباً بعدما يتفحصون ملاحظاتهم أكثر من مرة، يحاولون تقييم مدى معرفتهم بالاعتماد على «شعور الحدس». ونحن نعلم أن هذا خطأ. هل تذكر خُدعة القطعة النقدية (صفحة ٦٧)؟

بعد عدة أسابيع، قديم إلي طالب خلال ساعاتي المكتبية، لم يؤد أول امتحانين بشكل جيد، فقد حصل على نسبة ٥٠% من الإجابات الصحيحة، لكنه لم يلتزم بمعظم القواعد التي ذكرت، فاستحق الرسوب!

وبمحاولة مني لرفع معنوياته، قلت له: «هل تعلم أنك قد حصلت على ١% في نصف أسئلة الامتحان؟»، هذه درجة عالية، بل وممتازة. قفزت إلى وجهه ابتسامة عريضة، وأضفت -وأنا أعلم أن ما سأقوله سينتزع الابتسامة عن وجهه-: «أما النصف الآخر من الامتحان، فقد غاب عنك حل كل الأسئلة، لقد حصلت على صفر بالمائة منها، صحيح؟» ثم قلت له: «أنا أعرف حلاً سهلاً يكشف ما تعرفه وما لا تعرفه».

إذا أتقنت هذه الطريقة؛ ستحولك إلى آلة تعليمية فعالة بشكل مذهل!

## كيف تعرف أنك لا تعرف شيئًا؟

إياك أبدًا أن تحسم أمرك بما الذي تعرفه وما الذي لا تعرفه. بالنسبة لبعض الطلبة، يبدو أن هذا الأمر سر لا يكتشفونه إلا من خلال الامتحان نفسه. لكن البروفيسور ويلسون يقول: إن في كل امتحان تتقدم له، ينبغي أن تعرف درجتك مسبقًا، بل ينبغي ألا تكون هناك أية مفاجآت.

العادة القاتلة الأخرى، أن تستمر، بكل بساطة، بقراءة كل المادة مرارًا وتكرارًا إلى أن يحين موعد الامتحان، ونحن قد علمنا من قبل أن هذه طريقة سيئة للمذاكرة (القاعدة رقم ٦)؛ لأنك من خلالها تتعامل مع جميع أجزاء المادة على أساس واحد وهو أنك تتعلمها كلها بنفس المعدل وبنفس العمق، وواضح أن المسألة ليست كذلك.

خذ طالبي كمثال، نحن نعلم أنه قد درس نصف المقرر بشكل ممتاز، بينما النصف المتبقي هو الذي احتاج فعلاً لدراسته بجد. فكر بهذا. أنت تختبر نفسك، وتحصل على درجة كاملة، ولا توجد درجة أعلى من ذلك، صحيح؟ إذن توقف عن تضييع وقتك بأمور قد تعلمتها، لأنها تضيع جزءًا مهمًا من وقت دراستك، وستضيع أيضًا جزءًا من درجاتك.

## كيف تغلب على هذه العادة؟

اختبر مراجعتك بعد كل جلسة دراسية، وكرر القيام بذلك. من المهم جدًا أن تغربل وتمحص المعلومات التي درستها وتمكنت منها بشكل جيد، عن تلك المعلومات التي تحتاج منك مجهودًا أكبر. بالضبط تمامًا كما فعل د. ويلسون مع تلميذته حين طلب منها أن تفصل البطاقات التعليمية إلى مجموعتين. وقت الدراسة ثمين جدًا، ويجب ألا تقضيه - مرة ثانية - في شيء قد تعلمته وحفظته. وقت دراستك لابد أن يُكرّس لتعلم معلومات جديدة، بالإضافة إلى القيام بالاختبار الذاتي للتحقق من أنك قد حفظت المعلومات جيدًا.

هناك شيء آخر مهم يحدث أثناء مراجعتك لما تعلمته خلال عملية الاختبار الذاتي. تُظهر الدراسات أن ممارسة المراجعة أثناء عملية الاختبار الذاتي يحسن من نتائج الدراسة أكثر من بعض أساليب الدراسة الأخرى، كالخرائط المفاهيمية مثلًا.

وهناك ثلاث خطوات استراتيجية لمراجعة ما تعلمته خلال دراستك، ومن شأنها أن تحسن من فرصك في التمكن من المعلومات ونيل درجة الامتياز في مقرر معين.

## استخدم سبورة بيضاء للمراجعة

ابدأ المراجعة باستخدام سبورة بيضاء وممحاة، غايتك أن تعيد وضع هدف تعليمي دون الرجوع لما كتبته من ملاحظات. على سبيل المثال: أريد من الطلاب أن يعرفوا النماذج الأربعة للتكيف الفعال، (هي الإجراءات التي من شأنها تعديل سلوك ما، بتعزيز إيجابي من خلال منح مكافأة مالية، أو بتعزيز سلبي من خلال سحبها). يجب على الطالب أن يكون قادرًا على:

1. تسمية نماذج التكيف الأربعة.

2. توضيح أهمية استخدام التعزيز.

3. تبيان الأثر على السلوك.

4. إعطاء مثال على كل نموذج.

هكذا يكون لدينا أهداف تعليمية واضحة (القاعدة رقم ٦) ممزوجة بمستويات عليا في التعلم (القاعدة رقم ٧).

عادة ما تحوي محاضراتي جداول واضحة (شبكة من أربعة مربعات صغيرة) لشرح هذه التفاصيل، ولعلك ربما ستفضل استراتيجية التعلم باستخدام الخرائط المفاهيمية، لا بأس، استخدام أي من هذه الطرق يجدي نفعًا.

حسنًا، أغلق ملاحظاتك، وخذ ممحاة اللوح، وأعد بناء الشبكة أو الخريطة المفاهيمية، ثم راجعها دون النظر لملاحظاتك، هل أصبتها جميعها؟ إذا كان نعم، استمر. أما إن كان لا، فأني الأجزاء قد أخفقت في مراجعتها؟ ركز في تصحيحها، ابدأ من جديد، وحاول مرة أخرى من نقطة الصفر. مهم جدًا أن تبدأ من جديد ولوحك خالي من الملاحظات السابقة. عندما تتمكن من حفظ تلك المصطلحات، تابع بهدف تعليمي جديد.

## اختبار ذاتي مع الأصدقاء

أشرت في الفصل السادس إلى أن فكرة اختصار الملاحظات الكثيرة إلى رموز كانت تقنية قوية جدًا في التعلم. وأشرت أيضًا إلى أنني أحب مراجعة ذاك الورق الأشبه بورق الغُش، لأرى كم يستطيع الطلاب استرجاع ما حفظوه من المادة.

ولأن الأساتذة لا يمكنهم أن يساعدوك بذلك طوال الوقت، عليك أن تُصادق طلاب صفك



بدلاً من أن تنتظر تقييم أستاذك لدرجة حفظك للمقرر الدراسي، اطلب من أحد زملائك أن يقوم بذلك عوضاً عنه. وفي هذا التمرين، ستستخدم ورقة الغش الخاصة بك بينما يقوم أحد زملائك بمتابعتك بالاستعانة بملاحظاته. إذا لم تستطع الإجابة عن الأسئلة التي يوجهها لك زميلك، ستكتشف بعض الفجوات في بطاقة الملاحظات الخاصة بك. تذكر، قبل موعد الامتحان بعدة أيام، ستكون قد قمت بتصغير ورقة الغش إلى بطاقة بحجم ورق اللعب. مهم جداً أن يتم اختبارك أكثر من مرة قبل الامتحان.

ومن خلال هذه التقنية في المراجعة، ستكتشف ما هي المعلومات التي تعرفها حقاً، وما هي المعلومات التي لا تعرفها مطلقاً. ونحن نعلم تماماً أهمية هذا. وقت الدراسة الثمين لا بد أن يتم استغلاله لدراسة الأجزاء التي لم تدرسها بعد.

### طريقة لعب الأدوار

طريقة أخرى أحب توظيفها أثناء المحاضرة، ألا وهي طريقة «الطالب المعلم». وفيها أختار فريقاً مكوناً من طالبين، بحيث سيكون كل منهما في النهاية قد قام بمراجعة مدى تعلم الآخر. أبدأ بإعطاء كلا الطالبين أهدافاً تعليمية واضحة، وبعد أن يتقن الطالب تلك الأهداف، أعيّن أحد الطلاب على أنه «أستاذ»، والآخر على أنه «طالب». بهذه الطريقة، سيتمكن كلا الطالبين من إتقان المادة وبمستوى جيد جداً، لأن «الطالب» يقوم بعملية المراجعة، أما «الأستاذ» فيقوم بشرح المفاهيم دون استعمال ملاحظاته، ثم يتتبع الطالب المحاضرة بالاستعانة بملاحظاته للتحقق من عدم وجود أخطاء. في حال تم ارتكاب أي خطأ، يتبدل دور المعلم ويصبح طالباً، ويتم تصحيح الخطأ. وبعد مرحلة التصحيح، يبدلون أماكنهم وأدوارهم، ويتناولون الموضوع الثاني.

ولكن هناك شيء آخر يحدث في مجموعة الدراسة (الطالب المعلم). إن استعداد الطالب لإلقاء درس وإعطاء محاضرة مصغرة يدفعه إلى معالجة المعلومات على مستوى أعمق. وهذا له فوائد هامة على الأستاذ، فمثلاً: لقد قمت بمقارنة دراسة بارغ وشول (Bargh and Schul, 1980) بين نتائج التعلم وطبقتها على مجموعتين، حيث كُلفت المجموعة الأولى بمهمة قراءة من أجل الدراسة، في حين كُلفت المجموعة الثانية بنفس المهمة ولكن ليس من أجل الدراسة بل من أجل تدريسها لمجموعة أخرى. بالطبع، كان أداء المجموعة الثانية في الامتحان أفضل، والتحسين الملحوظ كان في التقدير العام للدرجات.



## "فائدة الاختبار الذاتي غير خافية!"

لذلك اسأل نفسك هذا السؤال: «هل تفضل أن تدفع لمعلم كي يقوم بتدريسك أم أن يدفع لك لأن تقوم أنت بمهمة التدريس؟» كما ترى، أن تكون معلما سيعود عليك بالنعف بطريقتين، بالمال والدرجات.

أهمية الاختبار الذاتي أو المراجعة بعد الدراسة غير مبالغ بها نهائيا، بالتأكيد هي تجعلك متعلقا مؤهلا من خلال التركيز على وقت الدراسة الثمين، وليس على الجزء الذي أتقنته من المادة، ولكن هناك أثرا كبيرا.

وكما يظهر فإن هذه التقنية تقود الطالب إلى الحفظ المتين، ولمدة أطول، أكثر من الطرق الأخرى التي لا تقوم على الاختبارات الذاتية.

أجرى كل من البروفيسور جيفري كاربيك وهنري روديجر (Jeffrey Karpicke and Henry Roediger, III) عام ٢٠٠٨ دراسة جديدة بالذكر -لأنها حققت نتائج ملموسة- حيث طلب من مجموعات مختلفة من الطلاب تعلم ٤٠ زوجا من الكلمات الانكليزية، باستخدام أساليب الدراسة الأربعة - شمل اثنان منها اختبارا متكررا على القائمة الكاملة لأزواج الكلمات في حين لم يتم استخدام الاستراتيجيتين المتبقيتين.

على الرغم من تمكن المجموعات الأربعة جميعها وبنسب متساوية، من تذكر المادة واسترجاعها بشكل تام خلال مرحلة التعلم وأثناء إجراء الدراسة، إلا أن الفروقات كانت واضحة في أداء الطلاب بعد أسبوع واحد.

حيث تمكنت المجموعتان اللتان اتبعتا تقنية الاختبار الذاتي أكثر من مرة خلال مرحلة التعلم، من تذكر ٨٠% من أزواج الكلمات بشكل صحيح. والمجموعتان الأخريان، قامت واحدة منهما فقط بالاختبار الذاتي لأزواج الكلمات التي وجدوها غير صحيحة أثناء المرحلة الأولى للتعلم،

فتذكرت أقل من ٤٠% من جميع الكلمات بشكل صحيح. تذكر أن كل المجموعات أبلت بلاء حسنًا في تعلم المادة خلال جلسات الدراسة الأولية، ولكن قدرتهم على تذكر المادة بعد أسبوع قد تأثر بشكل ملحوظ. لو كنت مخلولاً بوضع درجات لهذه المجموعات، كنت منحتهم على الترتيب، تقدير جيد جدًا للمجموعتين الأولتين، وتقدير راسب للمجموعتين الثانيةين.

لذا، فالحل هو:

1. دراسة المادة كاملة بالاستعانة بالأهداف التعليمية.
  2. القيام باختبار ذاتي لتحديد الأجزاء التي تحفظها والتي لا تحفظها.
  3. دراسة الجزء الذي لم تتقن حفظه من قبل.
  4. إعادة الاختبار الذاتي لكل جزء من المادة.
- تعلمنا في القاعدة رقم (٥) أن تقسيم الدراسة إلى جلسات أقصر ولكن أكثر تكراراً يزيد من الأداء الفعال في الدراسة للامتحان. وتعلمنا في القاعدة رقم (٦) أن بناء الخرائط المفاهيمية يعزز أيضاً من أداء الطالب عند الامتحان. وفي التجربة الأخيرة، وجدنا أن كلاً من البروفيسور كاريك وبلانت قد أجريا دراسة عام ٢٠١١، قارنوا فيها أداء الطلاب في التعلم باستخدام طريقتي التعلم مقابل طريقة الاختبار الذاتي، وحصلوا على نتائج مذهلة جداً، خصوصاً على المستويات العليا من التعلم، والتي ذكرناها في القاعدة رقم (٧).

كاريك وبلانت (Karpicke and Blunt)

أخذ الباحثان مجموعة مكونة من ٨٠ طالباً جامعياً، وجعلوهم جميعاً يدرسون نضاً علمياً تحت شرط من شروط التعلم الأربعة. أعطيت مجموعة منهم جلسة دراسية، وأعطيت المجموعة الثانية أربع جلسات دراسية متتالية (القاعدة رقم ٥). أما الثالثة، فطلب منها أن تستخدم الخرائط المفاهيمية أثناء الدراسة (القاعدة رقم ٦)، في حين أن المجموعة الرابعة حظيت بنفس مقدار وقت الدراسة مع ضرورة القيام باختبار ذاتي (القاعدة رقم ٨)، وسمح لهذه المجموعة أن تدرس النص أكثر من مرة، ثم تقوم بالاختبار الذاتي مرة ثانية. عاد الطلاب بعد أسبوع لاستكمال اختبار قصير، كانت الأسئلة مكونة من أسئلة المستويين المعرفي والمفاهيمي (تذكر القاعدة رقم ٧). النتيجة؟ لا شيء يدعو للدهشة، الدراسة المتكررة، والخرائط المفاهيمية، ومجموعات الاختبار الذاتي، كلها تقنيات تتفوق على مجموعة جلسة الدراسة الواحدة. الإجابات الصحيحة في مجموعة الجلسة الواحدة كانت سيئة وحازت على درجة ٢٨%، ونسبة

الإجابات الصحيحة في المجموعة الثانية والثالثة (الدراسة المتكررة والخرائط المفاهيمية) كانت أقل من ٥٠% بقليل، وهذا بحد ذاته يعتبر تعزيزًا كبيرًا للأداء الدراسي.

وهنا تصبح الأمور أكثر إثارة للاهتمام؛ كانت نسبة الإجابات الصحيحة في مجموعة الاختبار الذاتي ما يقرب من ٧٠%، مما يعني زيادة ٥٠% في كفاءة أداء الامتحان مقارنة بالمجموعة الثانية والثالثة. حصلت هذه الزيادات في جلسة واحدة فقط باستخدام طريقة دراسية واضحة (الاختبار الذاتي). تخيل لو تم الجمع بين هذه التقنيات المتمثلة في جلسات الدراسة المتباعدة، الخرائط المفاهيمية، والاختبار الذاتي طوال أسبوع من التحضير، ألن يحقق لك هذا درجة الامتياز؟

الاختبار الذاتي هو أحد العوامل التي تجعلك تتغلب على العادات القاتلة عندما يتعلق الأمر بتحسين أداء الاختبار النهائي، فهي لا تلفت انتباهك فقط للأمور التي تحتاج مجهودًا أكبر في الدراسة فقط، بل إنها أيضًا تزيد من عملية التعلم. كن قادرًا على الاستمرار في الاختبار، وفكر كيف ستؤدي الامتحان بشكل جيد، لماذا؟

إذا أثبتت القاعدة رقم (٨)، ستكون قد اختبرت نفسك، وإذا استطعت تذكر ما حفظت من المادة بنسبة ٩٥ إلى ١٠٠% خلال جلسات الدراسة المتعددة، فسوف تحصل على الامتياز. إذا كانت نتيجة اختبارك الذاتي ٨٥% فأنت بهذا قد حصلت على تقدير جيد جدًا.

بالمناسبة، ارجع إلى الفصل السادس، واقرأ تمرين القطعة النقدية، هل بإمكانك معرفة القطعة النقدية الصحيحة الآن؟ أراهن أنك عرفت. قم باستخدام أهداف التعلم ومراجعة ما تعلمته. هذه هي المفاتيح الأساسية لتغيير قواعد اللعبة، وإحراز درجة الامتياز.

## القاعدة التاسعة: كن خبير امتحانات

قبل عدة سنوات كنت في زيارة لأقاربي في ولاية مينيسوتا، وكانت ابنة عمي في لك الوقت تغرق في بحر من الإحباط عقب اختبار مهم، كان اختبارًا تحريريًا للحصول على رخصة القيادة، ولكنها قد أخفقت في الإجابة عن كثير من أسئلة التمارين المنزلية التي تلزمها لتنجح، ولو حصل هذا معي لأحبطت أيضًا. كم هو محرج أن تستخدم والديك أو أحد أفراد عائلتك كسائقي أجرة طوال حياتك! طلبت منها أن تعيرني دفتر التمارين الخاص بالاختبار، كان الفضول يقتلني لأعرف ما إذا كنت سأجتازه أم لا. لم أجرب مطلقًا أسئلة اختبارات ولاية مينيسوتا، لكنني قد اجتزت اختبارات ولايتي، وها أنا أقود السيارة منذ خمسة وثلاثين عامًا. ظننت أنني أستطيع الحصول على درجة النجاح من دفتر تمارينها بجدارة، بدأت بالإجابة على أسئلة الاختيار من متعدد، وبالتأكيد وجدت الكثير من الأسئلة السهلة. وبعدها تعثرت في أسئلة أكثر صعوبة حول معرفة المسافة بين السيارات ونطاق السرعة في بعض الطرق السريعة، وبعدها، واجهت أسئلة صعبة جدًا تتعلق بالقوانين الخاصة لولاية مينيسوتا، اتضح لي أنه يلزمي الدراسة لأجتاز مثل هذه الأسئلة.

أنا على دراية بكيفية كتابة أسئلة الاختيار من متعدد، ولو كنت مثلي كذلك، ستعرف كيف تجنب نفسك عن الوقوع في الأخطاء الشائعة، فهذا النوع من الأخطاء يساعد مُقدّم الاختبار الذكي مثلي على نيل درجة أفضل. وسأخبرك لاحقًا ما الخُدع التي يمكن أن تستخدمها عندما تتقدم لاختبار (ما) كي تُضيق من نطاق اختياراتك عندما لا يكون لديك رؤية واضحة عما تختاره. وها أنا أتبع هذه القواعد لأتمكّن من الإجابة عن أسئلة اختبار رخصة القيادة لدى ولاية مينيسوتا، ولقد اجتزته، فقامت ابنة عمي بحجز مقعد لها للدراسة معي.

### عادات قاتلة

من أكثر الأخطاء شيوعًا عند الاختبار:

- 1- عدم قراءة السؤال بعناية.
- 2- محاولة الإجابة عن جميع الأسئلة بالترتيب، حتى لو غلّقت عند أحدها منذ البداية.
- 3- الأخطاء المتصلة بألة تصحيح الإجابات (الماسحة الضوئية)؛ كتعبئة الخانات بغير طريقة نموذج الأسئلة، أو باستخدام أقلام وألوان لا تقرؤها الماسحات الضوئية.
- 4- نسيان تفقد أي أسئلة إضافية في ظهر الورقة الأخيرة من الاختبار. وقد حدث هذا حقيقة، ففي الفصل السابق، لم يُجب طالب عن آخر ثمان أسئلة من اختبار نهاية العام.



## كيف تغلب على هذه العادة؟

أولى الخطوات هي أن تُبعد ورقة الإجابة عنك حتى تنتهي من حل كل الأسئلة، لأنك ستملأها بعد الانتهاء من الامتحان. تفحص ورقة الامتحان وأجب عن جميع الأسئلة التي تستطيع إجابتها فوراً، إذا توقفت عند أي منها، واصل الإجابة ولا تتردد. في كثير من الأحيان، تفتح الأسئلة المتعاقبة لك ذاكرتك على مصراعيها وكأنها كتاب. ما عليك فعله في تلك اللحظة، هو الرجوع للسؤال الذي أوقفك لثجيب عنه وتواصل الحل من جديد. الآن، إن كنت حقاً قد طبقت القواعد من بدايتها إلى الثامنة، ستتم الامتحان على أكمل وجه، وستجني ثماره بالامتياز ومن هنا، ابدأ بتفريغ إجاباتك الصحيحة بعناية في ورقة الإجابة المخصصة. في كثير من الأحيان أرى بعض الطلاب قد أجابوا بطريقة صحيحة في ورقة الأسئلة ولكن غيروها في ورقة الإجابة، أنا كأستاذ، ماذا علي أن أفعل؟ ليس بيدي إلا أن أقول أن إجابتك خاطئة.

### الأسئلة الصعبة

دعنا نفترض أن هناك بعض الحالات التي تتطلب منك مراجعة الامتحان لإعادة التفكير في الأسئلة التي استعصت عليك. ماذا ستفعل الآن؟ حسناً، أولاً: افهم حقاً طبيعة السؤال، قد تحتاج لإعادة صياغته. عموماً، أنا أفعل ذلك من خلال محادثة نفسي بقول: «السؤال يطلب مني أن...» ثم عليك إبعاد الخيارات الواضح أنها غير صحيحة، ونسمي - نحن الأساتذة - هذه الخيارات، عند وضع الامتحان، الخيارات الخادعة. مرةً أخرى، إذا كنت قد أنجزت ما عليك، وواجهت مصطلحاً أو مفهوماً في الامتحان لم تَرَه من قبل، فتيقن تماماً أنه ليس الإجابة الصحيحة. استثنيه من اختياراتك. إذن كم خياراً قد استبعدت؟ اثنان؟ حسناً، بالطبع هذا أفضل من وجود ثلاث أو أربع إجابات محتملة. فكّر بالأمر على هذا النحو، سؤال اختيار يتكون من خمسة احتمالات لا تعرف أيها الصحيح ستكون لديك فرصة نسبتها ٢٠% لمعرفة الإجابة، لكن حين تختصر الخيارات إلى ثلاثة سترتفع نسبة معرفتك بالإجابة إلى ٣٣%. وعندما تحذف واحدة من الخيارات التي تشعر أنها خادعة ستصبح فرصتك للإجابة الصحيحة بنسبة ٥٠%، وفي هذا المقام، إليك بضغ خطوات إضافية تسانذك في معرفة الإجابة.

### الإجابات الطويلة

عند وضع أسئلة جيدة في الاختبار في فقرة الاختيار من متعدد، أعلم طلابي أن يأخذوا حذرهم من الإجابات البديلة الخادعة التي تكون عادةً بنفس طول الإجابات الصحيحة، فإذا رأيت إجابات مختلفة في الطول وأنت لا تعرف أيها منها هي الأصح، اختر أطولها؛ وذلك لأن الأساتذة لا يحبون تضييع الوقت في وضع إجابات بديلة غير صحيحة، فعادةً ما يضعونها



قصيرة. وقد أثبتت هذه القاعدة في حل أسئلة اختبار رخصة القيادة التابع لولاية مينيسوتا، وكانت جميع إجاباتي صحيحة. ضع بعين الاعتبار أن هذا يحدث فقط إذا كان أستاذك ليس على خبرة بكيفية وضع أسئلة الامتحان.

## الأرقام

هناك شيء آخر أعرفه لأساتذة المستقبل، أنه عندما تستخدم الأرقام في الإجابات قم بما يلي:

1. رتب الأرقام من الأدنى إلى الأعلى أو العكس لكي تكون واضحة.

2. تأكد من وجود الإجابة الصحيحة في خيار منها.

صحيح أن الأساتذة الجدد يدرجون الأرقام بترتيب معين، لكنهم نادراً ما يجعلون الإجابة الصحيحة في النقاط الأولى أو الأخيرة، فتكون غالباً في الوسط. لذا، إذا حدث ووقعت في مثل هذه الأسئلة، اختر أوسطها واشطب أول وآخر خيار، وهذا يزيد من فرصة معرفتك بالإجابة الصحيحة من ٢٠-٢٥% إلى ٣٣-٥٠%. وقد استعنت بهذه القاعدة أيضاً في اختبار رخصة قيادة مينيسوتا وكانت أغلب إجاباتي صحيحة. تذكر، هذه الطريقة لا تنفع إلا في حال أن أستاذك ليس لديه خبرة بكيفية وضع أسئلة الاختبارات، ونفس القاعدة تنطبق عند وضع الإجابة الصحيحة في سلسلة الاختيارات، بل إن القاعدة هي أن توجد الإجابة الصحيحة في كل الاختيارات أ، و ب، ج، د، و هـ تقريباً نفس عدد المرات خلال الامتحان.

وكما قلنا، لا يميل الأساتذة لوضع الإجابة الصحيحة في أول الخيارات أو آخرها، فلا تمتعض عندما يراودك الشك في أي منها يجب أن تختار، هذا سهل! ابتعد عن اختيار (أ) واختيار (هـ) وحتى (د) عندما لا يُدرج إلا أربعة اختيارات. تذكر، هذه الطريقة لا تنفع إلا في حال أن أستاذك ليس لديه خبرة بكيفية وضع أسئلة الاختبارات.

## الأخطاء المطبعية

وهذه هي الأسهل من بينها، إذا وجدت أن أحد البدائل غير صحيح قواعدياً أو إملائياً، فاعلم أنها ليست الإجابة الصحيحة. فكما ترى، يميل الأساتذة لكتابة أسئلة الامتحان أولاً ثم يضعون الإجابات الصحيحة، ومن ثم ثلاثة أو أربعة بدائل. أحياناً لا يبالي الأساتذة بكتابة البدائل بشكل صحيح. إنهم يميلون لتدقيق الامتحان بإلقاء نظرة خاطفة على الإجابات الصحيحة، ونادراً ما يتنبهون إذا ما كانت البدائل قد كتبت بشكل صحيح أم لا. وأنا ألاحظ هذا كل مرة، وهي بمثابة

هدية سهلة للطالب لكي لا يختار هذه البدائل، (وأحياناً أجد هذا حتى في اختباراتي).

### عند التخمين للمرة الثانية

دائماً أتلقى نفس الأسئلة من الطلبة، هل يغيرون إجاباتهم بعد أول مرة أم لا؟ فهم يتمسكون بالقاعدة التي تقول: الإجابة الأولى هي الصحيحة دائماً. أنا موافق على هذا، ولكن إذا اقترنت بقاعدة أخرى، وهي أن الحالات الوحيدة التي تغير فيها إجابتك هي عندما:

**أولاً: تعلم جيداً أن بديلاً آخر هو الأصح على الإطلاق.**

**ثانياً: تعلم أن اختيارك الأول خاطئ بالتأكيد.**

قد يبدو لك الآن أن هذه القواعد واضحة ولا غبار عليها، ولكن كثيراً ما يخرقها الطلاب. يوسوسون لأنفسهم أن إجاباتهم خاطئة، أو يعتقدون أن هناك إجابة أخرى أصح مما اختاروه، لكن الذي يشعرون به هو مجرد فقدان للثقة بالنفس، وهكذا يغيرون إجاباتهم، ويكونون قد خرقوا كلا القاعدتين المذكورتين. ولكنك إذا ألزمت نفسك بهاتين القاعدتين، فستكون أقرب إلى الصواب.

أعترف أنك قد يختلط عليك الأمر في الكشف عن هذه الخطوات أثناء الامتحان، ولكن في ذات الوقت، لو أصبح الأساتذة واضعين جيدين لأسئلة الامتحانات، فلن تكون بحاجة لتطبيق أي من هذه الخطوات إلا خطوئتي (لا تدع سؤالاً يوقفك) و(تغيير الإجابات)، وهاتان الخطوتان مهمتان جداً أن تحفظهما في صندوق النصائح الخاصة بك من أجل رفع مستوى أدائك في الامتحان.

### طريقة أخرى لتغلب على هذه العادة

والآن لدي شيء لأقوله لأولئك الذين يعانون من قلق الامتحانات فيتسبب في إخفاقهم عند أدائها، ما زال هناك بصيص أمل، لا تفقد عزمك!

دراسة جديدة نشرها كل من البروفيسور جيراردو راميريز وسيان بيلوك من جامعة شيكاغو عام ٢٠١١ (Gerardo Ramirez and Sian Beilock)، تكشف أن أداء تمرين معين لمدة عشر دقائق، يُعزز من حصول الطلاب -الذين عادة ما يخفقهم ضغط الامتحان- على درجات عالية في

الامتحانات المهمة. والفكرة التي تدور خلف هذه الدراسة، أن الاختبارات ذات التحديات الكبيرة مليئة بالحوافز للحاصلين على درجات امتياز (كارتفاع معدلاتهم الدراسية، وزيادة فرص المنح الدراسية، وزيادة فرص العمل). كما أنها محاطة بالعواقب الوخيمة التي تنتظر أصحاب الدرجات المتدنية (مثل العودة إلى العمل في المدرسة القديمة حيث تقوم بتقليب شرائح اللحم وتقديم قهوة اللاتيه). هذا كله وغيره يسبب القلق والأرق للطلاب، لأن القلق المفرط يتناسب تناسبًا طرديًا مع الموارد المحدودة لذاكركت العاملة؛ فهي جزء من نظامنا لمعالجة المعلومات والذي يسمح بالمحافظة على التركيز والعمل والوصول إلى المعلومات التي لها علاقة بالمهام المستمرة. وبالتالي، إذا حُققت ذاكرتك العاملة بسموم القلق المفرط والهواجس حول أدائك في الامتحان، ستتهار مصادرك المعرفية عند الامتحان. والسؤال الذي يطرح نفسه هنا هو: كيف يمكننا تخليص ذاكرتنا من هذا التفكير الفدمر؟

العملية لن تأخذ أكثر من عشر دقائق للقيام بتمرين الكتابة التعبيرية، ويجب أن يتم قبل الامتحان مباشرة. القهفة هي، اكتب بأوضح ما يمكن عن أفكارك ومشاعرك جبال الامتحان، مع الأخذ بعين الاعتبار، أن ساعة الاختبار على وشك أن تدق، وعليك أن تسابق الوقت وتكتب قدر المستطاع في عشر دقائق.

اعتمدت دراسة (راميريز وبيلوك) على مقارنة نتائج ما قبل الامتحان وما بعده، حيث قام الطلاب أولاً بحل بعض مسائل الرياضيات، ثم تقدموا لامتحان الرياضيات الثاني الذي كان يشكل أهمية كبيرة. أخبر الطلاب أن الفريق الذي يحرز درجة الامتياز-والذي أصبح الآن قريبًا من أيديهم-قد يحصل على مكافأة مالية، فجلست المجموعة الأولى (مجموعة المراقبة) لمدة عشر دقائق قبل الاختبار، حيث بدت عليها ملامح الهدوء، بينما شاركت الأخرى في الكتابة التعبيرية لمدة عشر دقائق أيضًا (المجموعة التجريبية)، ثم أخذت المجموعتان تمرين ما بعد الامتحان، وهو تمرين يشكل تحديًا كبيرًا. لم تختلف نتيجة الامتحان الأول عند الفريقين، بينما كان من الواضح أن طلبة مجموعة المراقبة انخفض أدائهم بنسبة ١٢٪، في حين تحسن أداء طلبة مجموعة الكتابة التعبيرية بنسبة ٥٪، إنه لتغير رائع حقًا! من طلبة يخيفهم الامتحان ويقلقهم، لطلبة تجاوزوه فعلاً (ودون قلق). ذاك التغير في الأداء هو الفارق بواحد ونصف في تقدير الدرجات. كم هذا مذهل!

لقد تلت هذه الدراسة دراسة أخرى، حيث أعطت نفس النتائج. ولكن تبين أن أعظم دافع

للحصول على درجات أعلى، يأتي من طلاب كتبوا حول أفكارهم وعواطفهم الأكثر سلبية. والفكرة الأساسية هنا جاءت لتؤكد لك ألا تكتب شيئًا بعيدًا كل البعد عن امتحانك، بل يجب أن تكتب عن قلقك ومخاوفك من الامتحان.

كم يبدو هذا مدهشًا! كيف لقلق الامتحان أن يؤثر سلبيًا على أدائك، وكم هو نافع تمرين الكتابة ذاك الذي يُعزز من الأداء ويجلب نتائج أفضل. وعليه، إذا كنت تعاني من تراجع قد سببه لك قلق الامتحانات من قبل، لا عليك، اذهب إلى المكتبة قبل عشر دقائق من وقت الامتحان أو إلى أي مكان مناسب آخر، أو ابحث عن مكان بين القاعات، واكتب عن تلك الأشياء التي تُزعجك، ولا تجعل أحدًا يطلع عليها، عبر عن مخاوفك وما يقلقك ويوترك، واطرده من عقلك، وحوله إلى كلمات على الورق، ثم ألقِ بها في مكبّ النفايات وأنت في طريقك إلى الامتحان.

لقد كانت هذه طريقة أخرى للحصول على درجة الامتياز.

## الخاتمة، الفرق بين لا أستطيع ولا أريد



سأقض عليكم محادثة سمعتها ذات مرة. كانت إحدى طالبات الأستاذ ويلسون تشكو تحصيلها المتدني، سألتها الأستاذ ويلسون: (هل كان من الممكن أن تحصيلي على أفضل من ذلك؟).  
- «لا أعتقد ذلك» وتابعت: «لقد جربت كل شيء!».

- ثم سألتها ويلسون: (برأيك، ما هو أصعب مُقرّر مَرّ عليك؟)

- أجابت: «مادة د. سوفكا، الدماغ والسلوك بكل تأكيد».

- «نعم، هذا صحيح»، عقب ويلسون: «فهذه المادة صعبة بلا شك، فكثير من المصطلحات الجديدة و المفاهيم الغريبة في محاضراته تجعلك تشعر بأنك تتعلم لغة أجنبية».

صمت ويلسون لبرهة ثم سألتها، «ولكن، ماذا كانت علامتك النهائية في ذلك المقرر؟».

- أجابته: «حصلت على تقدير مقبول».

تعجب ويلسون: «آها، ألم تكن لديك أي فرصة لتحسين علامتك لتتالي ربما تقدير جيد؟».

- «كلا، لقد فعلت كل ما بوسعي»، أردفت: «أشعر أنني محظوظة أنني لم أرسب في المقرر».

فكر ويلسون قبل أن يُخرج هذه الكلمات من فمه وقال: «أتحبين أمك؟».

- «ماذا؟»، قالت بعينين كلها حيرة.

- «أمك»، قال ويلسون: «أتحبينها؟».

- «اممم... بالطبع»، لم تكن الطالبة تملك أدنى فكرة عما كان يقصده ويلسون.

- «أتحبينها حقاً؟»، بدأ ويلسون في تلك اللحظة باستفزازها.

- «بالطبع!»، أكدت الطالبة: «أنا أحب أمي!».

- «حسنًا إذن»، قال الأستاذ ويلسون: «لقد اختطفك أمك وأنا الآن أصوب مسدسًا نحو رأسها...».

في تلك اللحظة، مدت نفسي لأدخل في مكتب الأستاذ ويلسون، لأجده يقبض إحدى ذراعيه كأنه يمسك شخصًا خياليًا من رقبتة، وذراعه الأخرى تأخذ شكل مسدس مصوب نحو رأس هذا الشخص، كنت أفكر أن الأستاذ ويلسون قد فقد عقله! وأنا متأكد أن الطالبة كانت لديها أفكار مشابهة.

ثم قال لها: «أتقولين لي أنك لا تستطيعين أن تفعلي أي شيء للحصول على درجة أفضل في مادة د. سوفكا؟ إذا كانت حياة أمك تعتمد على الحصول على درجة جيد، هل يمكنك أن تفعلي ذلك؟».

في تلك اللحظة، فقدت الطالبة قدرتها على الكلام تمامًا.

- «ما بالك؟»، قال الأستاذ ويلسون: «أحصلي على درجة أفضل أو تخسرين أمك إلى الأبد، أيهما تريدان؟»

ردت: «حسنًا، ربما كنت أستطيع أن أحصل على درجة أفضل.»

- «ربما؟»، استهجن ويلسون: «أقول لك أن أمك ستموت!».

- هنا استسلمت وقالت: «حسنًا حسنًا، سأحصل على درجة أفضل.»

- «وكيف تقترحين أن تحصيلي على علامة أفضل؟».. سأل الأستاذ ويلسون.

- «لست متأكدة».. ردت بغرابة.

- «لست متأكدة؟، هيا!»، قال الأستاذ ويلسون: «أمك ما زالت بحوزتي!».

في نهاية المطاف، أقنعها الأستاذ ويلسون بإنشاء قائمة مهام فيها حضور كل محاضرة، وتسجيل المحاضرات، وتخصيص وقت أكبر للدراسة، وأخذ بعض الدروس الخصوصية، ومراجعة أستاذ المادة.

...

هنا كانت النقطة الرئيسية التي قصدها الأستاذ ويلسون؛ هناك فرق كبير بين «لا أستطيع» و«لا أريد». تحولت الطالبة في مكتبه من «لا تستطيع» إلى «لا تريد» أن تفعل ما هو ضروري للحصول على درجة أفضل. هذا نقطة تحول في النظرة الكلية للأمور، من كونك عاجزًا إلى كونك قادرًا على السيطرة الكاملة على قرارات ونتائج حياتك. عندما كانت الطالبة على وشك الرحيل من مكتب الأستاذ ويلسون، لفظ كلمة أخيرة من التشجيع، «لا تجعليني أطلق النار على أمك!».

أثق بطلابي، وأخبرهم بذلك. أثق أنك قادرٌ على تحقيق أي هدف إذا ما رسا عليه عقلك وقلبك وروحك. إتقان مهارات التعلم الهامة والحصول على درجات ممتازة يمكن أن يكون تحديًا لكثير من الطلاب، ولكن هذه الأهداف يمكن تحقيقها. ثق بي، وثق بنفسك!

ولكن، هل يحقق جميع طلابي الذين يتلقون هذه النصيحة النجاح في الكلية؟ للأسف لا. لماذا؟ أستطيع أن أفترض فقط أنهم لم يرغبوا ببذل الجهد المطلوب. أفترض ربما هناك أشياء أكثر أهمية تجري في حياتهم.

لكن أولئك الطلاب الذين يتبعون نصيحتي يشهدون على تغييرات مفصلية في درجاتهم.

أتذكر براين، أحد طلابي في مقرر علم النفس العام منذ عدة سنوات، والذي مر بمكتبي عقب إخفاقه بأول امتحان له في المقرر، راجعت حينها قائمتي التشخيصية، وأعطيته بعض نصائح التعلم الاستراتيجي الموجودة في هذا الكتاب، حصل براين على امتياز في الاختبار الثاني، واستمر على هذا المنوال في الاختبارين الثاني والثالث. قُبيل عطلة الشتاء، وبعد أن مرّت فترة طويلة من الوقت، أتى براين إلى مكتبي ليشكرني. كنت قد نسيت محادثتنا الصغيرة عن النصائح الاستراتيجية، فكان ردي له: «تشكرني على ماذا؟».

قال إنني كنت السبب في تغييره للطريقة التي يحضّر فيها ويستعد للامتحانات، وأضاف أن

معدله الجامعي قد ارتفع ليصل الى درجة الامتياز. لقد طبق ملاحظاتي في كل المقررات التي كانت معه، وهذا رسم ابتسامة عريضة على وجهي.

مر فصل دراسي آخر، ومر براين بمكتبي مرة أخرى، تذكرته من الفصل الدراسي السابق، وأراد أن يشكرني مرة أخرى لأنه قد حصل على فصل دراسي آخر مليء بالدرجات الممتازة. وعلاوة على ذلك، أخبرني أنه الآن يملك وقت فراغ أكثر من ذي قبل، وكان قد توقف عن استخدام تقنيات الدراسة الضارة. رأيت براين مرة أخرى مؤخرًا، كان يجلس في قاعة المحاضرات حيث كنت أقدم عرضًا تقديميًا، وكان الموضوع هو «كيف يمكن للطالب أن يصبح متعلقًا استراتيجيًا؟». كنت اشرح هذا الموضوع لما يقارب ١٥٠ طالبًا من الدراسات العليا، تم تعيينهم لتدريس المقررات الجامعية. في منتصف العرض، نظرت إلى براين وتشاركنا ابتسامة، لقد أبلى بلاءً حسنًا. اعمل بهذه النصيحة وأنا متأكد أنك ستبلي حسنًا أيضًا.

حظًا موفقًا.

Telegram:@mbooks90



## المراجع

- Bargh, J.A. and Schul, Y. (1980). On the cognitive benefits of teaching. *Journal of Educational Psychology*, Vol. 72, pp. 593-604.
- Berry J.W. and Chew, S.L. (2008). Improving learning through interventions of student- generated questions and concept maps. *Teaching of Psychology*, Vol. 35, pp. 305- 312.
- Bloom, B.S. (1956). *Taxonomy of educational objectives: The classification of educational goals*. New York: Longman, Green.
- Bloom, B. Mesia, B. and Krathwohl, D. (1964). *Taxonomy of Educational Objectives (The Affective Domain and The Cognitive Domain)*. New York: David McKay.
- Chan, J.C.K, McDermott, K.B. and Roediger III, H.L. (2006). Retrieval-induced facilitation: Initially nontested material can benefit from prior testing of related material. *Journal of Experimental Psychology: General*, Vol. 135, pp. 553–571.
- Dietz-Uhler, B. and Lanter, J.R. (2009). Using the four-question technique to enhance learning. *Teaching of Psychology*, Vol. 36, pp. 38-41.
- Karpicke, J.D. and Blunt, J.R. (2011). Retrieval practice produces more learning than elaborative studying with concept mapping. *Science*, Vol. 331, pp. 772-775.
- Karpicke, J.D. and Roediger III, H.L. (2008). The critical importance of retrieval for learning. *Science*, Vol. 319, pp. 966-968.
- Nesbit, J.C. and Adesope, O.O. (2006). Learning with concept and knowledge maps: A meta-analysis. *Review of Educational Research*, Vol. 76, pp. 413-448.
- Ramirez, G. and Beilock S.L. (2011). Writing about testing



worries boosts exam performance in the classroom. Science, Vol. 331, pp. 211-213

• Williamson, E.G (1935). The relationship of number of hours of study to scholarship. Journal of Educational Psychology, Vol. 26(9), pp. 682-688.

## شكر وعرفان

كُتبت دليل دراسة الطالب هذا في إجازتي للبحث والدراسة في خريف ٢٠١٠، وهنا أتقدم بالشكر لجامعة (ميسيسيبي) لتوفيرها لي الوقت بعيدًا عن كل المسؤوليات الجامعية، لأمضي قدمًا في هذا المشروع. شكرًا جزيلاً لكل طلابي الذين قَدِموا إلي عبر السنين ليطلبوا المساعدة في إتقان مقرراتهم الدراسية، فبدونكم ما تخطى هذا الكتاب كونه فكرة. أحب أن أشكر أيضًا زميلي الأستاذ كيلي ويلسون (Kelly Wilson) الذي يواصل مناقشاته الهادفة مع الطلاب ليدفعهم نحو أداء أفضل. أشكر أيضًا محري نيل وايت (Neil White) الذي كانت اقتراحاته مفيدة بشكل كبير لتحقيق الوضوح والتماسك في محتوى هذا الكتاب. وأخيرًا، أتقدم بالشكر والعرفان لزوجتي ستيفي سلف (Stevi Self) التي لطالما ملأت قلبي وعقلي بحبها ودعها لي في مشواري.

## عن الكاتب

انضم الدكتور (كينيث سوفكا) إلى جامعة ميسيسيبي في عام ١٩٩٢، بعد حصوله على درجة الدكتوراه في علم النفس الفسيولوجي من جامعة ايوا. وهو أستاذ علم النفس والصيدلة وأستاذ البحوث في معهد بحوث العلوم الصيدلانية.

تغطي اهتماماته البحثية مجموعة من المواضيع في علم الأعصاب، والأدوية النفسية، وفلسفة العقل. وقد نشر أكثر من ٧٥ مقالة وفضلاً استعرضها مختصون في هذه المجالات.

خبراته الرئيسية تكمن في تطوير والتحقق من صحة وطريقة استخدام محاكاة نموذج الحيوان من المتلازمات السريرية، مع التركيز بشكل رئيسي على التوتر، والقلق، ونماذج الاكتئاب، والألم المزمن، ونماذج التسكين.

يدرس الدكتور سوفكا بانتظام علم النفس العام، والدماغ، والسلوك، إضافة إلى بعض المقررات الأخرى. وقد حصل على العديد من الجوائز في حياته المهنية، بما في ذلك جائزة إيلسي. م هود (Elsie M. Hood) للتدريس المتميز عام ١٩٩٦ في جامعة ميسيسيبي وجائزة الإنجاز الأكاديمي للبحوث المتميزة والتدريس في عام ٢٠٠٥ في جامعة ميسيسيبي وجائزة توماس فريست (Thomas F. Frist) لخدمة الطلاب في المدرسة في عام ٢٠٠٦.

كما تم الاعتراف به من قبل الجمعية الأمريكية للطب النفسي في عام ٢٠٠٠ لجهوده على المستوى الوطني في إصلاح المناهج الجامعية، وأيضاً من قبل قسم علم النفس في جامعة ايوا، وحصوله على جائزة إنجاز الخريجين في عام ٢٠١٠ لمساهمات استثنائية في التدريس وخدمة المجتمع. وفي عام ٢٠١٤، تم تعيين الدكتور سوفكا "أستاذ العام" من قبل مؤسسة كارنيجي للنهوض بالتعليم - مجلس النهوض ودعم التعليم (4) (CASE).

في وقت فراغه، يستمتع الدكتور سوفكا بتصميم وبناء الأثاث في متجر الخشب الخاص به والقيام بجولات على الطريق بدراجته النارية.

# جدول التصويبات

## جدول التصويبات

عزيزي القارئ، ساعدنا كي نصبح أفضل لخدمتكم. نرجو منك تعبئة الجدول التالي، في حال وجدت أيا من الأخطاء للطبعة في هذا الكتاب، ومن ثم قم بتصويره وإرساله إل رقم الواتساب التالي من فضلك ٩٨٨٣٣٧٠١٦٥

### عنوان الكتاب: لعبة الحصول على الامتياز

رقم الصفحة	التصويبات	ملاحظات

الاسم (اختياري):

البريد الإلكتروني (اختياري):

(1) فيلم إثارة نفسية أميركي صدر عام 2010م من إخراج مارتن سكورسيزي، مقتبس عن رواية بنفس العنوان للكاتبة دينيس ليهان. الفيلم من بطولة ليوناردو دي كابريو الذي يلعب دور المحقق إدوارد «تيدي» دانيلز الذي يحقق في حادثة اختفاء أحد المرضى في مستشفى نفسي واقع في جزيرة شاتر.

(2) ستار تريك: أحد أهم ظواهر الخيال العلمي الأمريكي، يمتد على ست سلاسل من الحلقات التلفزيونية، وأيضا أحد عشر فيلما مميزا، ومئات من الروايات وألعاب الفيديو والألعاب الحاسوبية.

(3) بورغ: هي مجموعة خيالية وغريبة يظهرون دائما كخصوم في سلسلة أفلام ستار تريك، وهم عبارة عن كائنات شبه آلية تجمع المعلومات من الكائنات بالامتصاص.

(4) Carnegie Foundation for the Advancement of Teaching-Council for Advancement and Support of Education (CASE)

تأثير موضع التسلسل