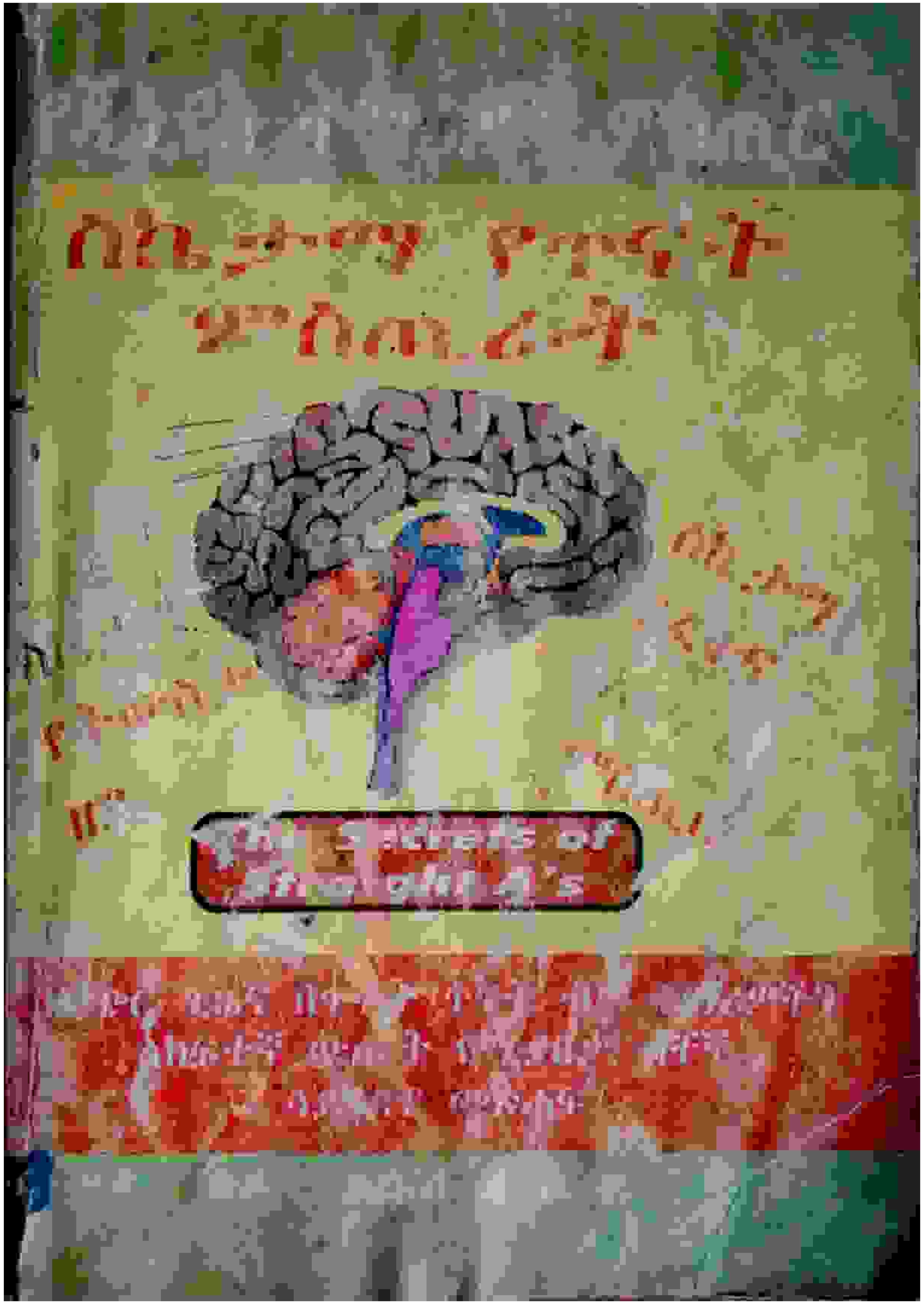

Secrets of

የመጀመሪያ ዕትም

ስኬታማ ጥናት

በአጭር ጊዜያት፣ ብዙ ሳይደክም ከፍተኛ ግሬድ
ለማግኘት የሚያስችሉ ሳይንሳዊ የአጠናን፣
የአተዋወስና የፈተና አሰራር ጥበቦች

በዶ/ር አቡሽ አያሌው

ሌይአውትና ዲዛይነር
ሒሩት ይትባረክ

መታሰቢያነቱ

ይህ መፅሐፍ ለምወዳቸው ልጆቼ ለፋኑኤል አቡሽና ለአዶናይ አቡሽ እንዲሁም ከጎኔ ሆና በፅኑ ላበረታታችኝ ባለቤቴ ወ/ሮ ፀሐይ ሳህሌ ይሁንልኝ።

© COPY RIGHTS RESERVED
የአሳታሚው መብት በህግ የተጠበቀ ነው

1998 ዓ.ም አዲስ አበባ

በመፅሐፉ ዙሪያ የታዘቡትን ማናቸውንም አስተያየትዎን በስልክ ወይንም በደብዳቤ ይግለፁልን
ስልክ፡- 0911- 40 47 92
አደራሹ፡- ማዕከል አሳታሚ ድርጅት (መፅሐፍ ዝግጅት ክፍል)
አዲስ አበባ
ኢትዮጵያ
ፖ.ሳ.ቁ፡- 26622/1000

የጅኒየስነት ቁልፍ

ህይወት በራሷ ትምህርት ቤት ነች፡፡ ብዙ ጊዜ አናኗራችንን ከመቅረፅ አንፃር አስተዳደጋችን፣ ማህበራዊ ህይወታችን እንዲሁም የአኗኗር ተሞክሯችን የሚያበረክቱልን ልምዶችና ክህሎቶች ለወደፊቱ ቀጣይ ውጤታማ ህይወታችን የሚኖራቸው ጠቀሜታ እጅግ ሀያል ነው፡፡ ከእነዚህ በላቀ መልኩ ደግሞ የተፈጥሮን ምስጢር ፍንትው አድርገው በማሳወቅ ረገድ ህይወትን በጣፈጠና ትርጉም ባለው መልኩ እንድንቀርፃት ሚና ከሚጫወቱልን ውስጥ የሚጠቀሱት ደግሞ በት/ቤትና ኮሌጅ ህይወት ውስጥ የምናገኛቸው የእውቀት ማዕዶች ናቸው፡፡ በተለይ በ21ኛው መቶ ክ/ዘመን ዓለምን ከሚያሽከረክሯት ሁለት አብይ ነገሮች ውስጥ እውቀትና ገንዘብ ተጠቃሽ ናቸው፡፡ ዋናው ደግሞ አውቆ መገኘት ነው፡፡ ያወቁትን በስራ መተርጎም ከተቻለ ገንዘብም ይከተላልና ነው፡፡ ለዚያም ነው በአሁኑ ወቅት ሁሉም ሰው ዕድሜ ሳይገድበው ጊዜ በፈቀደለት መጠን ትኩረቱን ወደ ትምህርት አድርጎ የሚታየው፡፡ በእርግጥ የግል ኮሌጆችም ከመቼውም ጊዜ በላይ ተበራክተውም ይታያል፡፡

የትኛውም ትምህርት ማለት ይቻላል ሳይንሳዊ መሰረት ያለው ነው፡፡ ሁሉም ትምህርት የራሱ አሰጣጥ ስልት እንዳለው ሁሉ ታዲያ ለውጤታማነት ከመብቃት አንፃርም ሁሉም ጥናትን ይሻሉ፡፡ ተማሪዎች የተማሩትን ትምህርት እስከምን ደረጃ እንዳወቁት የሚገመገሙበት ደግሞ ፈተና ነው፡፡ የፈተና ውጤት ማማር ጠቀሜታው ለማለፍ ብቻ ሳይሆን ወደፊት ከፍተኛ የስራ ዕድልን ለሚፈጥር የሙያ አይነትን (ፊልድ) ለመምረጥ እንዲሁም ከምረቃ በኋላ በየትኛውም ድርጅት ተቀጥሮ ለመስራትና ከሌሎች ተመርጦ ለመቀጠርም አይነተኛ ሚናን ይጫወታል፡፡ በአሁኑ ወቅት አብዛኛዎቹ የስራ መስኮች በግል ቀጣሪዎች በኩል የሚገኙ በመሆናቸው በውጤት ደረጃ የተሻለ ሆኖ መገኘት አይነተኛ የውድድር መስፈርት ነው፡፡ ተማሪው የለፋበትን፣ ጊዜውንና ገንዘቡን ያባከነበትን ፍሬ ያገኝ ዘንድ ታዲያ ዋናውና ቁልፉ ጉዳይ ውጤታማነት ስለሆነ ይህን ለመተግበር ለዚህ የሚያበቃ የአጠናን ስልትን ማወቁ ከቶም ሊካድ የማይችል ሃቅ ነው፡፡

በትምህርት ላይ እያለን የተለያዩ አጋዥ መፅሐፍትን ስንገዛ ወይም ስንዋስ እንስተዋላለን፡፡ ይህ ደግሞ ሁሉም የሚደረግና አላማውም የበለጠ ውጤታማ ሆኖ ለመገኘት ነው፡፡ ነገር ግን አብዛኛው ተማሪ ለሚያደርገው ጥናት ውጤታማ

የሚያደርገውን ሳይንሳዊ የአጠናን ዘዴዎች ሲጠቀም ማየት ያልተለመደ ነው ማለት ይቻላል። ትምህርቶች ሳይንሳዊ መሰረት እንዳላቸው ሁሉ ሳይንሳዊ ጭብጥ ያለው ነው። ጥናት እንዴት ሳይንሳዊ ሲሆን ይችላል? ልንጠይቅ እንችላለን። ጥናት አረዳድን ይጠይቃል። ጥናት አተዋወስን ይጠይቃል ትምህርት ፈተናን በብቃት መስራትን ይጠይቃል። ይህን ሁሉ ነጥብ የሚተገብረው ደግሞ በትሪሊየን ነርቮችና በተለያዩ ኬሚካሎች አጋዥነት የሚያውጠነጥነውን የአንጎል ረዳትነት ይጠይቃል። ትምህርትን በስኬት የያዙትን እውቀት በሚገባ አገናዝቦና እስከ ወዲያኛው አስታውሶ በፈተናም በስራ ላይ ወደ ተግባር ለመለወጥ አንጎላችንን እንዴት ይሆን የምንጠቀምበት ታላቅ መልስ የሚሻ ጥያቄ! እዚህ ጋር ነው ልብ ብለን ስለጥልቁ ህሊናችን ምስጢር ሽንረዳ የሚገባው። ይህም ሲገባን ነው አንጎላችንን በተገቢው ተጠቅመንበት ለውጤታማነት ልንበቃ የምንችለው። ይህን ደግሞ የምንችለው የአንጎላችንን ልዩ ባህሪያት በማወቅና አጠቃቀሙን ስንረዳው ነው። ይህ ደግሞ ራሱን የቻለ ሳይንስ ነው። አንድም ተማሪ ይህን መፅሐፍት ቢያጋብስ፣ ሲያጠና ውሎ ሲያጠና ቢያድር አጥንቻለሁ ወይም ለማለት ካልሆነ በቀር ዋጋ የለውም።

ተማሪዎች እርስ በእርስ ይለያያሉ። አንዳንዶቹ በጣም ጎበዞች፣ አንዳንዶቹ መካከለኛ የሚባሉ ሌሎቹ ደግሞ ሰነፎች ሲሆኑ ይችላሉ። ጥቂት ተማሪዎች በአጭር ጊዜ ጥናት ከፍተኛ ውጤትን ሲያመጡ ሌሎቹ ደግሞ ጊዜያቸውን ደብተራቸው ላይ አውለው ለውጤት ሳይታደሉ ይታያሉ። ምክንያቱ ምን በትምህርት ጅኒየስ መሆን በተፈጥሮ የሚገኝ ፀጋ አድርገን ከቆጠርን [illegible] ከስንት አንድ ተማሪዎች የሚያስደምም ጭንቅላት ሊኖራቸው [illegible] በላይ ግን የአረዳድና የአተዋወስ ስልቶች አጠቃቀም ናቸው [illegible]። አንድም ጥሩ የመረዳትና የማስታወስ ብቃት ያለው ተማሪ [illegible] ለከፍተኛ ውጤት ሊበቃ ይችላል፤ ያውም እንደሌላው ተማሪ [illegible] በመፅሐፍ ግኝርም ገንዘቡን ሳይከሰክስ። የዚህ መፅሐፍ [illegible] የትኛውም ተማሪ ሊጠቀምባቸው የሚችላቸውን [illegible] በማቅረብ ጊዜንና ጉልበትን ሳያባክኑ ለከፍተኛ [illegible]

[illegible] ምክንያት ብዙ ተማሪዎች [illegible] [illegible] ለዚህም ያበቃቸው ሳይንሳዊ [illegible] [illegible] በሚችሉበት መልክ [illegible]

መስኩ የተዘጋጀ መረጃን ሊያገኙ እንዲችሉ በመረዳቱ ነው። የተለያዩ የላይብረሪ መጻሕፍት ቅንጭብጫቢ ምክሮችን በለማበም ወደ ወያኔ መስክ ግን ጥቅም ላይ ለማዋል በለማያበቃል እነዚህ መጫዎቻ የያዙትን ምስጢራት በአንደኛነት ጠርዤ በሚገባ መስክ ማቅረብ እድገ ተመራጭ እንደሚሆን በማመኑም ይህን መፅሐፍ ለማዘጋጀት አስበው፣ ከዚያም ተግባራዊ አደረኩት።

ጥናት ሳይንሳዊ በመሆኑም ውስጡ ምስጢሩን በስፋትና በጥልቀት ማወቅ የሚገባ ቢሆንም ለዚህ ዝግጅቱ ደግሞ እኔ ራሴም በ8 ዓመታት የስልጠና ትምህርቴ ላይ ስጠቀምባቸው የነበሩ ስልቶች ለለንቡ ለማቀናበር አልተቸገርኩም። እድገ ለፈውና ረጅም ዓመታትን የሚጠይቀው የስልጠና ትምህርት ከአንደኛ ዓመት ደምር ያሉትን እውቀቶች በሙሉ አስታውሶና አጥንቶ መገኘት የግድ የሚል በመሆኑ እንዴት መረዳትና ለረጅም ጊዜ ማስታወስ እንደሚገባ የሚፈትን ትምህርት ነው። ይህን የረጅም ጊዜ ትምህርት በመጨረሻም በውጤት ለማጠናቀቅ ታላቅ በተለመደው የአጠናን ዘይቤ ተግባራዊ ማድረግ የሚያስቸግር ነበር። አቋራጭ ስልትም መከተል አማራጭ እንደነበር ስለተረዳሁም በስፋት እጠቀምበት ነበር። ለውጤትም አብቅቶኛል። ይህን መፅሐፍም ካጠቃለሉት ልምዶና ከተለያዩ የስነልቦና መጫዎቻ ተነስቶ ያዘጋጀሁት በመሆኑ ለተማሪዎች የሚያበረክተው ጥቅም ከፍተኛ እንደሚሆን ይሰማኛል።

መፅሐፉ በውስጡ የተለያዩ ፍሎች ያሉት ነው። የመጀመሪያው ክፍል ተማሪዎች ጊዜያቸውን በውጤታማነት ላይ እንዴት ሊያውሉት እንደሚችሉ የሚመክር ነው። የአንድ ተማሪ ብቸኛ ሃብቱ እሉንቱና ጊዜው ናቸው። በተጨማሪም የትምህርት መሳሪያዎቹ። ዋናው ግን ጊዜ ነው። የጊዜ አጠቃቀምን ከግምት ውስጥ በማስገባት የትኛው ጊዜ ለአንጎል አረፍትና እተዋወስ ምቹ እንደሆነ፣ በምን ወቅትስ ምን መጠናት እንዳለበት፣ በአጭር ጊዜ ውስጥስ እንዴት አጥንቶ ውጤታማ መሆን እንደሚቻል ይህ የመፅሐፉ ክፍል ስፊ ማብራሪያን ያስጨብጣል።

ሁለተኛው የመፅሐፉ ክፍል በስኬታማ የጥናት ምስጢሮች ላይ ያተኩራል። አንድ ተማሪ እንዴት ማጥናት እንዳለበት፣ ምን አይነት ስልቶችንስ መጠቀም እንደሚኖርበት፣ ጠሁ ሳይሰጡን በትንሽ ጥናት ብዙውን የትምህርት ክፍል ተረድቶ ውጤት በፈተና ብቻ የሚያደርጉበትን ስልቶች ያካትታል። በትርቡ በጥቅም ላይ [illegible] የጥናት ዘዴዎችንም በስፋትና በጥልቀት ተዳስውሷል። ተማሪዎች እንዴት እንደሚጠቀሙባቸውም ተግባራዊ ምሳሌዎች ተካተዋል።

ሦስተኛው የመፅሐፉ ክፍል በትውስታ ዘዴዎች ላይ ያተኩራል። አንድ ተማሪ ያጠናው ነገር ሊያዝውም በፊተና ወቅት በሚገባ ካላስታወሰው ግን ጥናቱ ዋጋ

አይኖረውም፡፡ የሚለዩበትን ጥናት ለውጤት ለማብቃት ማስታወስ መቻል ትልቁ ግብ ነውና ይህን የሚያስከብቸው ወደ ሃያ የሚጠጉ ልዩ ልዩ የማስታወስ ጥበቦች ተካተዋል፡፡ የሁሉም ተማሪዎች የጋራ ችግር የሆነው የማስታወስ ችግርም በእነዚህ የትውስታ ዘዴዎች ሙሉ ለሙሉ እንደሚወገድ እምነቱ የፀና ነው፡፡ ምክንያቱም ዘዴዎቹ በምሁራን የተፈተኑና የታመነባቸው ሲሆኑ መሰረታዊ አጠቃቀማቸውም ከአንጎል የትውስታ ባህሪ አንፃር የተነደፉ በመሆናቸው ነው፡፡

የመፅሐፉ አራተኛ ክፍል የትኛውንም ፈተና በብቃት እንዴት መወጣት እንደሚቻል የሚተነትን ሲሆን የተለያዩ የፈተና አይነቶችንም እንደ ባህሪያቸው በማካተት በምሳሌ እያሰደገፈ ያስረዳል፡፡ የሁሉም ተማሪዎች የመጨረሻ ግብ ፈተናን በአመርቂ ውጤት መወጣት ነውና ይህንንም እውን ለማድረግ ተማሪዎች በብዛት ለስህተት የሚጋለጡበትን ምክንያቶች ከእነመፍትሄያቸው ይጠቁማል፡፡ ብዙ ተማሪዎች ጥያቄው ቀሏቸው በደንብ የሰሩት ይመስላቸዋል፤ ውጤት ሲመጣ ግን ይደነግጣሉ፡፡ ይህ እንግዲህ የፈተናን የአሰራር ባህሪ ካለማወቅ የሚመጣ ነገር ነው፡፡ የፈተና አሰራር ዘዴዎችን በሚገባ የቀሰመ አንድ ተማሪ የማያውቃቸውን ጥያቄዎች ሳይቀር እንዴት እንደሚመልሳቸው ያውቅበታል፡፡ በፈተና ወቅትም ተማሪዎች የሚጭበረበሩባቸው ነገሮች ምን ምን እንደሆኑም እንዴትስ ሊጠነቀቁ እንደሚችሉ ከአጋዥ ምሳሌዎችና ማብራሪያዎች ጋር ተካተዋል፡፡

እንዲሁም ለአብዛኛዎቹ ተማሪዎች ከባድ የሚመስለ ሂሳብ ነክ ትምህርቶች እንዴት ሊጠኑና በፈተና ላይ እንዴት ሊሰሩ እንደሚችሉም ተግባራዊ ዘዴዎች ተካተዋል፡፡ በተጨማሪም የትኛውንም ቋንቋ በአጭር ጊዜ ውስጥ ሊያውቁባቸው የሚያስችሉ ዘዴዎችን፤ የንባብ ፍጥነትን ማዳበሪያ ዘዴዎችን፣ ተማሪዎች በኮሌጅ ደረጃ ሲመረቁ የመመረቂያ ፅሁፋቸውን እንዴት እንደሚያዘጋጁ የሚያስረዱ ስልቶችንና በመማር ማስተማር ሂደት ውስጥ የሚያጋጥሙ ማናቸውንም ነገሮች በስፋትና በጥልቀት የሚዳስስ መፅሐፍ ነው፡፡

መፅሐፉ በዋናነት በፕሪፓራቶሪና ኮሌጅ ደረጃ ላሉ ተማሪዎች የተዘጋጀ ይሁን እንጅ በተለይ ከ7ኛ ክፍል ጀምሮ ያሉ ተማሪዎችም በሚመጥናቸው መልክ ሊጠቀሙበት [illegible]ሉ፡፡ የተፃፈው በአማርኛ በመሆኑና አጠቃቀሙም ከምሳሌዎች ጋር የዳበረ በመሆኑ [illegible] ተማሪ በቀላሉ ሊጠቀምበት የሚችል መፅሐፍ ነው፡፡ ፈረስ ያደርሳል እንጅ [illegible] እንዲሉ ከእኔ የሚጠበቀውን ሁሉ ያቀረብኩ ሲሆን መፅሐፉን በሚገባ [illegible] ለውጤት መብቃት ደግሞ የተማሪዎች ቀሪ ኃላፊነት ይሆናል፡፡ ይህን [illegible]ጥበብ በሚገባ የተጠቀመበት አንድ ተማሪ በትምህርት ቆይታው [illegible] እንደሚችል ፅኑ እምነቱ ነው፡፡ መልካም ስኬት!

ማውጫ

ክፍል 1

1. ቴክኒካዊ የሃይል አሰላለፍ ለስኬታማ ጥናት 10
2. የተሳካ የተነሳሽነትን መንፈስ ለተሳካ ጥናት ለማዋል 14
3. ጥናትን በፕሮግራም ማስኬድ የተትረፈረፈ ጊዜ ይሰጣል 16
4. ለተማሪዎች የሚበጁ የጥናት ፕሮግራም ስልቶች (Study Schedules) 17
5. ለሁሉም ጊዜ አለው፤ ለማጥናትም፣ ለመዝናናትም፣ ለመዘናጋትም! 21
6. ግሩም ግሩም የሽወዳ ቴክኒኮች 24

ክፍል 2

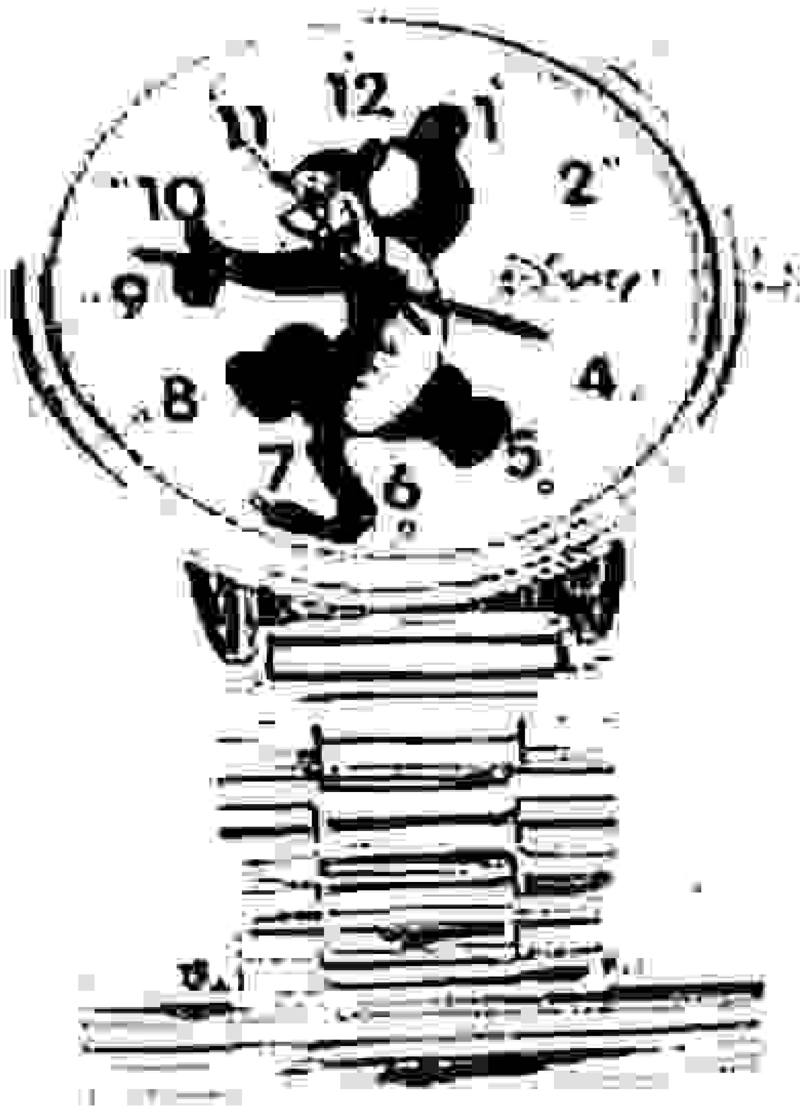
7. ከግሩም ኖት ጀርባ ያሉ ምስጢራት 30
8. 6ቱ የኖት አወሳሰድ ምስጢራት (1Q5R verstion) 39
9. የምህፃረ ቃላት አጠቃቀም ስልቶች 48
10. መፅሐፍትን እንዴት እንምረጥ? 52
11. የግሩፕና የግል ጥናት ያላቸው ጥቅምና ጉዳት 54
12. የተግባራዊ ትምህርት (Practice) ቆይታን የተሳካ ለማድረግ 61
13. ጥናትን ለስኬት የሚያበቁ መሰረታዊ ቁልፎች 66
14. የጥናት ትኩረትንና ተመስጦን እንዴት ማሻሻል ይቻላል 67
15. ለጅኒየስነት የሚያበቁ ምርጥ የጥናት ምስጢሮች 73
16. SQ3R Method 75
17. 3R- Method 77
18. SQ7R-or The Question-in the margin system 78
19. የቃላት ሃብታም ለመሆን የሚያበቁ ስልቶች 102
20. የንባብ ፍጥነትን ለማዳበር የሚጠቅሙ ስልቶች 108
21. የሰው ልኬቱ፣ ጭንቅላቱ- IQ 110
22. To be as smart as Einstein? ለብሩህ አእምሮ ባለቤትነት የሚያበቁ 12 ሳይንሳዊ ምትሃቶች 113
23. የተማሪዎች 11 ታላላቅ ስህተቶች 119

ክፍል 3

24. ሳይንሳዊ የትውስታ ምስጢራት .... [illegible]
25. መርሳት ከምን ይመጣል? .... [illegible]
26. አዲስን ቶፒክ በአንዴ ንባብ እስከወዲያኛው ለማስታወስ 140
27. የሐተታዊ መረጃ ዎች 10 የትውስታ ጥበቦች 143
28. የዝርዝር መረጃዎች 10 የትውስታ ጥበባት 154

ክፍል 4

29. የፈተናው ቅድመ ዝግጅት- Revision 164
30. ተማሪዎች ክለሳ (Revision) በማድረግ ያለባቸው መቼ ነው? 166
31. አስተማማኝ የክለሳ ጥበብ 100% Revision method 167
32. ፈተናው ከመጀመሩ በፊት ያሉ ሰዓታትና ደቂቃዎች 170
33. የጧት ፈተና አሰራር ምስጢር 172
34. የከሰዓት ፈተና አሰራር ምስጢራት 172
35. የጧትና የከሰዓት ፈተና የአሰራር ምስጢር 173
36. ፈተናው ሲጀመር ሊተኮርባቸው የሚገቡ ነጥቦች 176
37. በፈተና ወቅት የጊዜ ቁጠባ ምስጢር 178
38. የምርጫ ጥያቄዎች አሰራር ምስጢር 180
39. የእውነት-ሃሰት (True/False) ፈተናዎች አሰራር ምስጢሮች 190
40. የአዛምድ (Match) ፈተናዎችን በብቃት ለመስራት
የሚረዱ ዘዴዎች 195
41. የሒሳብ ትምህርት አጠናን እና የፈተና አሰራር ስልት 198
42. የነፃ ፈተና (Open-Book exam) አሰራር ምስጢር 204
43. ተጨማሪ (ቦነስ) ማርኮችን የማግኛ ዘዴዎች 205
44. ማንኛውንም ፈተና ለማለፍ የሚረዱ ጥበቦች 207
45. የደረቅ ጥያቄዎች (Short Aswers) አሰራር ምስጢር 210
46. የከባድ ፈተናዎች አሰራር ምስጢር 211
47. የፈተናዎች ሁሉ 32 ህጋጋት 217
48. ኮሌጆችን ሲያማርጡ ልብ ሊሏቸው የሚገቡ ነጥቦች 218
49. የመመረቂያና ጥናታዊ ፅሁፎች የአዘገጃጀት ስልቶች 221



የጥናት ፕሮግራምና የጊዜ አጠቃቀም

ቴክኒካዊ የሃይል አሰሳሰፍ ለስኬታማ ጥናት

የዓመቱ መጀመሪያ ትምህርት ቤቶችና ከፍተኛ ትምህርት ተቋማት አመታዊ የትምህርት መርሀ ግብራቸውን የሚጀምሩበት ወቅት ነው። ተማሪው በዚህ ወቅት የሚኖረው አዝማሚያ ወይ ትምህርቱ መጀመሩን በግብር ይውጣ አይነት ተቀብሎ በቸልተኝነት መንጎድ ወይ ደግሞ «ጀማሪ ዲያቆን ከጳጳስ ይልቃል» እንዲሉ ውሉ አድሮ የሚሰለች ትጋትና ተፍ ተፍ ማለትን ተላብሶ ነው። በአመዛኙ ተማሪ ዘንድ የምናየው «ከልኩ አያልፍ!» ቸልተኝነት በአመዛኙ እስከ ፈተና ዋዜማ ድረስ የሚዘልቅ ሲሆን በሗቱ የተጧጧፈው ጥናት ግን ሴሚስተሩ እኩሌታ ላይ ሲመናመን እናገኘዋለን።

አብዛኞቻችን «ሲደርስ እጨነቅበታለሁ» የሚለውን አማራጭ በውስጣችን አምነን ተቀብለን የመጓዝ ችግር አለብን። ይህ አይነቱ አካሄድ ብዙም የማይበጅ እንደሆነ ምናልባት ካለፉት የትምህርት አመታት ጥሩ ተሞክሮ አግኝተናል። የያዝነው የትምህርት አመት (ሴሚስተር) በሚያጠግብ ውጤት የታጀበ ይሆን ዘንድ ምን ማድረግ ይገባናል? የመጀመሪያው መላ ገና ከጅምሩ መሰናዶን ማስተካከል ሲሆን ሁለተኛው ጥረታችን ቋሚነትና ዘለቄታዊነት ኖሮት እንዲቀጥል ማድረግ ነው። በዚህ ወቅት ልናደርጋቸው የሚገቡ ነገሮችንና ብንለማመዳቸው መልካም የሚሆኑትን የጥናት ቴክኒኮች እናያለን።

ጥሩ ዛፍ ማሳደግ ብትሻ ትኩረትህ ችግኙ ላይ ይሁን፡- ይህ አባባል የሚያሳስበን ላማረ ውጤት አስተዋፅኦ የሚያደርገው ትምህርት መነባደኛ ላይ ከሚደረግ መፍጨርጨር ይልቅ ጅማሬውን አፅንዖት ሰጥቶ በትጋት መስራት እንደሆነ ነው። በመጀመሪያዎቹ የትምህርት ሳምንታት የሚኖረው የትምህርት ጫና ቀለል ያለ በመሆኑ የዕለት ተዕለት ጥቶችን ተከታትሎ ለማጥናት በቂ ጊዜ ከመኖሩ ባሻገር የአቅም እጥረት እንዳለብን በሚሰማን የትምህርት አይነቶች መሻሻልን ቀስ በቀስ ለማምጣት አመቺ ሆኖ እናገኘዋለን። በቀጣይነት የምናያቸው የጥናት፣ የኖት አያያዝ፣ የንባብ ማሻሻያ አይነቶቹን ቴክኒኮች ለማዳበርም አመቺው ጊዜ ይህ ወቅት ነው።

በዚህ ወቅት ልናደርገው የሚገባው መሰናዶ ነገሮችን ስርዓትና መልክ ማስያዝ (organization) ሊያጠቃልል ይገባዋል። ጊዜያችን፣ የመማሪያና የማመሳከሪያ መፅሃፍት፣ የትምህርት መርጃ ቁሳቁሶች የማጥኛያ ስፍራችን... በዚህ አይነቱ የማስተካከል ስራ ከሚታቀፉት ውስጥ የሚጠቀሱት ናቸው። በተለይ ጊዜን በተመለከተ ልዩ ትኩረት ማድረግ ያስፈልጋል። ጥናት ስኬታማ እንዲሆን ከሚያግዙ ነጥቦች አንዱ በቂና አመቺና መደበኛ የሆነ ፕሮግራም ነው። ጥናትን በፕሮግራም ማስኬድ ለአብዛኛው ተማሪ የማይሳካ ልፋት ቢመስልም ነገር ግን እንደ በመደበኛነት መጠቀም ከተጀመረ ውጤቱ አርኪ ነው። ችኮ ያልሆነና አቅምን ያገናዘበ ፕሮግራምን ማውጣት ያስፈልጋል። ቀጥሎ ደግሞ ላወጣነው ፕሮግራም ታማኝ ሆነን ጥናት እንጀምራለን። በእውነትም በፕሮግራም መሰረት ለመስራት እዳጋች መስሎ ከታየን ችግሩ ያለው ፕሮግሙ ላይ እንደሆነ ቆጥሮ እሱን እርግፍ አድርጉ ከመተው ይልቅ በእርሱ መሰረት እንዳንሰራ ያደረገን ነገር ምን እንደሆነ ራስን መጠየቅና በዚያ መሰረት ማስተካከያዎችን ማድረግ ትክክለኛው እርምጃ ነው። ይህ አይነቱ በተሞከሮ ምርጥ የሆነውን የጊዜ ንድፍ ለማውጣት የሚመቸው ይህ ዘና የምንልበት የትምህርት መጀመሪያ ወቅት መሆኑ ግልፅ ነው። ከጊዜ ባሻገር መፅሃፍትንና ቁሳቁሶችን ለማሰባሰብም አመቺው ይህ ወቅት ነው። በይበልጥ የሚያስፈልጉንን መፅሃፍትና ቁሳ ቁሶች ለመለየትና በዚያውም ፕሮግራም ለመንደፍ እንዲያመቸን የትምህርት እቅድን (course outline) ፣ ያ ከሌለ ደግሞ የባለፉ አመታት ተማሪዎችን ተሞክሮ መመልከት ያስፈልጋል።

ጦር ሜዳ ሳንሄድ መሸነፍን እናቁም፡- ተማሪዎች አዘውትረው ሲሏቸው ከሚደመጡ ነገሮች «እኔ ብለፋም ዋጋ የለውም» አንዱ ነው። የራስን አቅም በቅን አስተሳሰብ ለመገመት መሞከሩ አይከፋም። ሆኖም ባለፉት አመታት ውጤት ላይ ተመስርቶ ተስፋ መቁረጥ አግባብ አይደለም። ከሁሉ በላይ መታወቅ ያለበት በየትኛውም መልኩ እንከን የሆኑብንን ችግሮች ለመፍታት የሚያስችሉ መፍትሄዎች መኖራቸውን ነው። የፈታኝነታቸው ደረጃ ቢለያይም እነዚህን መፍትሄዎች በፅናት በመጠቀም ማሸነፍ ይቻላል። እናም በዚህ ወቅት ልናደርግ የሚገባው እነዚህን እንከኖቻችንን በእርጋታ መዘርዘርና ለእያንዳንዱ ምን ማድረግ እንዳለብን ራሳችንን መጠየቅ ነው። እንደመፍትሄ የወሰድናቸውን ነጥቦች ...ግበር መጣር ደግሞ ቀጣዩ ስራ ይሆናል። ይህን በማድረግ ተስፋ ቆርጦ ...ጥ ከሚያስገኘው ውጤት በብዙ የላቀ ምላሽን እናገኛለን። ከሁሉ በላይ ...ን «አልችልም» ከሚል ሐሳብ እናፅዳ!

በተሻለ ዕቅድ ለተሻለ ውጤት የመስራት ዕቅድን እንግበን የምንኖር ከሆነ ልምዶቻችንን በተለይም ደግሞ ከእኛ ጋር አብረው ለረጅም ጊዜ ከመቆየታቸው የተነሳ እንደባህሪይና የማንነት መለያ አድርገን የምንወስዳቸውን ሰብረን የመውጣት ውሳኔ ይጠበቅብናል። እንግዲህ ለትምህርትና ከሱ ለምናገኘው ጥቅም ስንል ልናደርጋቸው ከሚገቡ ውሳኔዎች ከበድ የሚለው ይሄ መሆኑ ግልፅ ነው። ሁላችንም እንድንሰራው የሚጠበቅብንን ነገር አሁን ከምናደርገው በተሻለ መንገድ ልንሰራው እንደምንችል ይሰማናል። ነገር ግን ይህን ለማሳካት የሚጠበቅብንን የባህሪይ ለውጥ ለማምጣት ስንቸገር እንስተዋላለን። ይህ ችግር የሚመነጨው በቅድሚያ የባህሪይ ለውጥን ለማምጣት ካለመጣር ነው።

ለረጅም ጊዜ አብሮ የቆየን ባህሪይ ቀርቶ በትርቡ የተጠናወተንን እንኳ እርግፍ አድርጎ መተው ይከብዳል። ይህን አስቸጋሪ ተግባር በብቃት ለመ ወጣት ግን መንገዶች ይኖራሉ። እነዚህን መንገዶች በተሳካ መልኩ እውን ለማድረግ በቅድሚያ ልናውቀው የሚገባን የባህሪና የአካባቢን ዝምድና ነው። ባህሪያት የኛ ሆነው የሚቀሩት አንድም በተፈጥሮ ማንነታችን (genetic makeup) አንድም ደግሞ በዙሪያችን በምልዓት ካለውና ዓለም ከምንለው አከባቢያችን (environment) ነው። ተፈጥሯዊ ማንነታችንን በተመለከተ የለውጥ ነገር ብዙም ትኩረትን የማያገኝና ሊሳካ የማይችል ሆኖ እናገኘዋለን። ነገር ግን ለጠቅላላ ማንነታችንና ለባህሪያችን ይህ የሚያበረክተው አስተዋፅኦ ከሌላኛው(environment) ጋር ሲነፃፀር ኢምንት ሆኖ እናገኘዋለን። ልማዶችና ባህሪያት በአመዛኙ የሚመነጩትና የሚጉለብቱት ከአካባቢያችን ነው።

አካባቢያችን ለልማዶቻችንና ባህሪያታችን መፈጠርና መጠናከር ምክንያት ከሆኑ በተገላቢጦሹ ስናስበው አንድ ነገርን ልብ እንላለን። አካባቢያችንን በመለወጥ እኛ ጋር አብሮ የቆየውን ባህሪያችንን ለማስተካከልና ከዚያም አልፈን ፍፁም የመለወጥ ብቃት ይኖረናል ማለት ነው።

ስኬታማ የጥናት ዘይቤን ሊያስገኝ የሚችል ለውጥን ስናስብም አላማችን የሚያነጣጥረው በዚሁ አካባቢያችንን በመለወጡ ጉዳይ ላይ ይሆናል። የነገሩን የሚያነጣጥረው በዚሁ አካባቢያችንን በመለወጡ ጉዳይ ላይ ይሆናል። የነገሩን አስፈላጊነት ምሳሌ ወስደን ልናይ እንችላለን። ሁለት ተማሪዎች ባላቸው ባህሪይ አስፈላጊነት ምሳሌ ወስደን ልናይ እንችላለን። ሁለት ተማሪዎች ባላቸው ባህሪይ የተነሳ ስኬታማ ጥናት ለማድረግ እንደሚቸገሩ እናስብ። አንዱ ጥናቱን ከጀመረ በኋላ ከፍተኛ የድብርት ስሜትና የመጫጫን ስሜት ይሰማዋል። በዚህም የተነሳ ጥናቱን አቋርጦ ወደ አልጋው አልያም ወደሌላ ስራ ለመግባት ይገደዳል።

የሁለተኛው ችግር ደግሞ ከዚህ ለየት ይላል:: ምንም እንኳ ጥናቱን በወጉ የማቀላጠፍ ብቃት ቢኖረውም ብዙ ጊዜ የጀመረውን ጥናት ግማሽ እንኳ ሳያደርሰው አቋርጦ ለመሄድ ይገደዳል:: ከጓደኞቹ የሚደርሰው ጥሪ ወይ ደግሞ ቀድሞ የያዘው ቀጠሮ አሊያም ላለመቅረት የሚገደድበት የማህበራዊ ኑሮ ክስተት ይታወሰውና ከጀመረው ጥናት ተነስቶ ለመሄድ ይወስናል::

ምንም እንኳ የሁለቱ ተማሪዎች ልማድ ለየቅል ቢሆንም ከበስተጀርባው ግን አንድ ተመሳሳይነት ያለውን ሁኔታ ልብ እንላለን:: ሁለቱም የያዙትን ስራ ተግተው የመጨረስ ችግር አለባቸው:: በዚህ የተነሳ ጥናትና እሱን ተከትሎ የሚመጣው የትምህርት ስኬት እንዳይሆን ይሆናል:: ሁለቱም ይህንን ችግራቸውን ለመፍታት መጠቀም ያለባቸው አካባቢያዊ ለውጥን በማምጣት እንደሚሆን ደግሞ ቀጥለን እንይ::

የመጀመሪያው ተማሪ ከባህሪይው በስተጀርባ ያለውን ችግር ልብ ብሎ ሲያስተውል ችግሩ የሚመነጨው ከሚመርጠው የጥናት ጊዜና ስፍራ መሆኑን ለማየት ቻለ:: የሚያዘወትረው የጥናት ስፍራ መኝታ ክፍሉ ሲሆን የጥናት ፕሮግራሙም በአመዛኙ ወደ ምሽት ሰዓቶች ላይ ያደላ መሆኑን ተገነዘበ:: መፍትሄውስ? የጥናት ስፍራውን ወደ ላይብረሪ ወይም መሰል የድካም ስሜትን ሊፈጥር ወደማይችል ቦታ፣ የጥናት ሰዓቱን ደግሞ ወደ ቀን ማዛወር በተጨማሪም የመሰልቸት ስሜትን ለመቀነስ ብቻውን ከማጥናት ይልቅ ከሌሎች ጋር አብሮ የመስራት ልማድን ማዳበር ሊመከሩ ይችላሉ::

ሁለተኛውን ተማሪ በተመለከተ ደግሞ ለዚህ ባህሪይው ምክንያት የሚሆነው ለማህበራዊ ህይወቱና ለትምህርቱ ሊሰጠው የሚገባው ትኩረት ሚዛን ያለመስተካከል መሆኑን ልብ እንላለን::

መፍትሄ የሚሆነው ደግሞ ይህንን ሚዛን አስተካክሎ የማህበራዊ ህይወት ግዴታዎቹን ቀስ በቀስ መቀነስና አብዛኞቹንም ፈፅሞ መተው መሆኑን እንገነዘባለን::

በሁለቱ ምሳሌዎች ላይ ለማየት እንደሞከርነው ባህሪይ ብለን በደምሳሳው የምንጠራው ነገር በይዘቱና በመገለጫው የሚሰፋውን ያክል አካባቢ የምንለውም ነገር እንዲሁ በርካታ ነገሮችን ያቀፈ መሆኑን ነው:: የዚህ ነገር መስፋት ደግሞ ለውጥ ልናመጣባቸው የምንችላቸውን አማራጮች ብዛት ያሳየናል::

«ለመሆኑ እኔ ያለኝ ለጥናት እንከን የሚፈጥሩ ባህሪያት የትኞቹ ናቸው?» የሚለውን ሁላችንም እንደ የቤት ስራ ይዘነው ማስተካከል እንዴት እንደምንችል የየራሳችንን [illegible] ማውጣት ነው::

የተሳካ የተነሳሽነትን መንፈስ ለተሳካ ጥናት ለማዋል

"በምድር ላይ እጅግ ውድ የሆነውን ንብረት ተቀብሮ የምናገኘው የት ነው? የአልማዝ ወይም የወርቅ ማዕድናት የሚገኙበት ስፍራ? አይደለም፤ ከፍተኛ የነዳጅ ድፍድፍ ያለበት ምድር? በፍፁም! እጅግ ውድ የሆነውን ንብረት የምናገኘው በመቃብር ስፍራዎች ነው፡፡ ማድረግ የሚችሉትን ሳያደርጉና ያላቸውን እምቅ ኃይል (potential) ሳያወጡ ያሸለቡ ሰዎች ናቸው ውዱን ንብረት እንደያዙ እንደተቀበሩ የሚቆጠሩት" ሬቨረንድ ማይልስ ሙንሮ

ብንጠቀምበት በራሳችንም ሆነ በሌሎች ህይወት ላይ ታላቅ ለውጥ ልናመጣበት የምንችለውን እምቅ ኃይላችንን አስመልክቶ የተነገረ ግሩም አባባል ነው ከላይ ሰፍሮ የምናገኘው፡፡ ሆኖም በተለይ የትምህርት ህይወትን በተመለከተ ስኬት እንዳናገኝ እንቅፋት የሚሆንብን ያለንን ሃይል በቅጡ አለማገናዘብና ራስን አሳንሶ ማሰብ በማምጣር ቀዳሚነት ይመጣል፡፡ በመቀጠል ደግሞ ጥናትና በቀላሉ ልማዶች የስኬታችን እንክን እንዳይሆኑ ለማየት ሞክረናል፡፡

"ልማድ" (habit) አሊያም "ባህሪይ" ብለን የምንጠራው ሁሉ [illegible] ያስለመድነውን ነገር ከምናስበው ስሩ ያለ እንደሆነ አይተናል፡፡ በህይወታችን ያለን [illegible] ያለን ቁርጠኝነት፣ ማህበራዊ ህይወታችን፣ ኢኮኖሚያዊና ግላዊ [illegible] በሙሉ በዚህ ሃሳብ ስር እንደሚጠቃለሉ አይተናል፡፡

[illegible] ጥናት እንክን ሊሆኑብን የሚችሉትን እንቅፋቶች በዚህ መልክ [illegible] እንችላለን (ዝርዝሩን ከታች ይመልከቱ) ችግሮቻችንን በቀጥ [illegible] ወደ መፍትሄዎቹ መጓዝ የምንችለው፡፡ "ስለሆነም" የትኞቹ [illegible] ብለን ራሳችንን እንጠይቅ፡፡

1) የጥናትና የትምህርት ባህሪያት በራሳቸውና እነሱ ከኛ ጋር ያላቸው ዝምድና

- ፍላጎት ማጣትና የድብርት ስሜት - የምንወስደው የትምህርት አይነት ጠቀሜታ አይታየንም ወይም ደግሞ ከአላማችንና ግባችን ጋር ያለው ተዛምዶ ይላላብንና የቸልተኝነት ስሜት ይሰማናል፡፡

ለምሳሌ፡- በህክምና ትምህርት ህይወቱን ለመምራት የሚያስብ ሰው ላይ ሂሳብ ነክ ትምህርቶች የሚፈጥሩት ስሜት

- የትምህርት ዓይነቱ ያለው የክብደት ደረጃ - አስፈላጊውን መሰረት ካለሟሟላት የመነጨ ወይም ደግሞ በተፈጥሮ ለትምህርት አይነቱ ብቃት የለኝም ብሎ ማሰብ

ለምሳሌ፡- የእንግሊዘኛ ቋንቋ በቂ መሰረት አለመኖር በእንግሊዘኛ የሚሰጡ ትምህርቶች ላይ ያለው ተፅዕኖ

፡- ሂሳብ ነክ ትምህርቶችን በተመለከተ የሚታይ የአቅም-ማነስ

- የመውደቅ ስጋት - አእምሮ ውስጥ መሸጉ ጥናት በተጀመረ ቁጥር የውድቀትን ነገር ውል እያደረገ ሰላም የሚነሳ ስጋት
- የአስፈላጊ መፅሃፍትና መሰል ማቴሪያሎች አለመሟላት

ለምሳሌ - ትምህርት በተጀመረበት ወቅት የሚያጋጥም "ለማጥናት ብፈልግም የማጠናውኖትም ሆነ ማመሳከሪያ የለኝም" የሚል ሃሳብ

- የሚጠና ነገር መንዛዛት - ጠቅላላ መሸፈን ያለበት ነገር በጣም ረጅም ከመሆኑ የተነሳ የሚመጣ የድካምና ተስፋ መቁረጥ ስሜት

2) ከሌሎች የህይወት እርምጃዎች ጋር የሚፈጠር ግጭት

- ጥናትን ሳይሆን ሌላ ነገር የመስራት ፍላጎት

ለምሳሌ - በጥናት ፕሮግራም ሰዓት የሚተላለፍ የእግር ኳስ ጨዋታን የማየት ጉጉት

- ቀጠሮ፣ ግብዣ ... የመሳሰሉ የማህበራዊ ህይወት ጣጣዎች
- ቤተሰብንና ጓደኞችን በተመለከተ የሚመጣ ጊዜ ተሻሚ የማህበራዊ ህይወት ግዴታ (commitment)
- በርካታ ተጓዳኝ (Extracurricular) ስራዎች የመጠመድ ነገር

ለምሳሌ- የትርፍ ጊዜ ስራ፣ ሆቢ፣....

3) የጥናት ስፍራ ላይ የሚፈጠሩ ማስተጓጎያዎች

- ሙዚቃ፣ ቴሌቪዥንና መሰል ጮክ ያለ ድምፅ
- በጣም ቀዝቃዛ አሊያም በጣም ሞቃትና የታፈነ ክፍል
- ለእንቅልፍ የሚጋብዙ ሁኔታዎች

ለምሳሌ፡- ፍራሽ ላይ ሆኖ የማጥናት ዘይቤ

4. ስለ ግላዊ የህይወት ጣጣዎች የሚፈጠር ጭንቀትና ጫና እንዲሁና መሰል የውስጥ የተነሳሽነትን ስሜት የሚጋሩ ጉዳዮች በውል ሳይታ ማስቀረት ወይም ማስዘብ ወሳኙ እርምጃ ይሆናል ማለት ነው፡፡

ጥናትን በፕሮግራም ማስኬድ የተትረፈረፈ ጊዜ ይሰጣል

በአንድ ወቅት መምህርት የነበሩና ከዚያም የእስራኤል ጠቅላይ ሚኒስቴር ለስመሆን የበቁት ወይዘሪት ጎልዳ ሜር እንዲህ ብለው ነበር «ህይወትህን መቆጣጠር ካሻህ፤ ጊዜን መቆጣጠር ይኖርብሃል»፡፡ ታላቋ ሴት ሚስስ ጎልዳሜር እርሳቸው ጊዜን እንዴት እንደሚቆጣጠሩት እንዲህ ያስረዳሉ «የሰዓትህ አለቃ መሆን ስትፈልግ መጀመሪያ አላማና ዕቅድ ሊኖርህ ይገባል፤ እነኚህንም በተግባር አዋልክ ማለት ጊዜን ተቆጣጠርከው ማለት ይሆናል»፡፡

«ጊዜ ወርቅ ናት» የምትለዋ አባባል እውነትነት አላት፤ እንዳውም ጊዜ ከወርቅም በላይ ነች፤ ምክንያቱም ወርቅን በገንዘብ መግዛት ይቻላል - ጊዜን ግን መግዛት አይቻልምና፡፡ በገንዘብ ሊተመን የማይችል ሃብት ደግሞ የውዶች ሁሉ ወድ ነው፡፡ ከዚህም ሌላ የእያንዳንዳችን የህይወት ምዕራፍ የተከፋፈለው በጊዜ በመሆኑ ጊዜ የህይወታችን ሁነኛው ክፍል እንደሆነ እንገነዘባለን፡ ዕድሜያችን፣ ስራችንና ማንኛውም አይነት ተግባራችን በጊዜ ላይ የተመሰረተ ነው፡፡ እናም ለጊዜ ሁሉም ሰው ክብር ሊኖረው ይገባል፤ ጊዜን ማክበር ማለት ደግሞ ጊዜን በአግባ—ቡም ማለት ነው፡፡

ጊዜ ለሁሉም ሰው ትልቅ ዋጋ ይኑራት እንጂ ለተማሪዎች ግን ...ው ናት፡፡ የተማረ ጊዜ እጅግ ውድና ሽርፍራፊ ሲኮንድም በከንቱ ...ፉ የማይገባት ናት፡፡ በተለይም ጥሩ ተማሪዎች ጊዜያቸውን

በስነስርዓት በመከፋፈል ሳይጨናነቁና የተጣበበ የጊዜ ሁኔታ ሳይፈጥሩባቸው እያንዳንዷን ሰዓት ተግባር ላይ ያውሏታል:: ጊዜን በእቅድና በፕሮግራም መምራት ብዙ ጥቅም ያስገኛል:: ለምሳሌ ከትምህርት ሰዓት ውጭ በሌላ ስራ መሰማራት የሚጠበቅበት ተማሪ እጅግ የተጣበበ ጊዜ ስለሚኖረው በእቅድና ፕሮግራም በማመቻቸት ያለውን ጊዜ ለትምህርቱም ለስራውም እንደሚመቸው አድርጎ ሊያከፋፍል ይችላል:: በጣም የተጨናነቀና ዕረፍት አልባ የእለት እለት እንቅስቃሴ የሚኖርበት ሰው ጊዜውን ፕሮግራም በመንደፍ የሚንቀሳቀስ ከሆነ ለመዝናናትና ለሌሎች ተጨማሪ ጉዳዮችም ጊዜ ሊተርፈው ይችላል::

ተማሪዎች ጊዜያቸውን በእቅድና በፕሮግራም በመከፋፈል የሚጠቀሙ ከሆነ እነኚህን ጥቅሞች ያገኛሉ::

- ለጥናት በከፍተኛ ሁኔታ ሊነሳሱ ይችላሉ፤
- የማይወዷቸውን የትምህርት አይነቶች እንዲወዷቸው ይሆናሉ፤
- ሁሉንም ትምህርቶች በእኩልና በሚገባ እንዲያጠኗቸው ይሆናሉ፤
- ጥናትን አሰልቺ ወይም እንደስራ መቁጠር ሳይሆን ፊልምና ቲያትር ወይም ኳስ ጨዋታ እንደመመልከት ይዝናኑበታል፤
- የትምህርት ክለሳ ፕሮግራማቸው ትክክለኛና ያልተዛባ ከመሆኑም በላይ በአጭር ጊዜ ውስጥ ያጠኑትን እንዲረዱት ይረዳቸዋል፤
- አዕምሮን ነፃና ለጥናት የተዘጋጀ ያደርጋል፤
- የጥናት ሰዓት የእረፍት ጊዜን በሚገባ እንዲጠቀሙበት ይረዳቸዋል፤
- የጥናት ሰዓትን ከሌሎች የማህበራዊ ግንኙነቶች ጋር የተመጣጠነ ስለሚያደርገው በጥናት ውጤታማ እንዲሆኑ ይረዳል፤
- የጥናት ጊዜንና የመዝናኛ ጊዜ ለይተው እንዲረዱና በአግባብ ሁሉንም እንዲጠቀሙ ይመራቸዋል፤
- ማንኛውንም የእለት እለት እንቅስቃሴያቸውን በመምራት ሁሉም ነገር በታቀደለት ጊዜ እንዲከናወን ለማለማረዳ ከመጠባበቅ ያድናቸዋል።

ለተማሪዎች የሚበጁ የጥናት ፕሮግራም ስልቶች (Study Schedules)

መጀመሪያ እያንዳንዷን ሰዓት ለጥናት ጎላማ ለማዋል መጣጣር። የግድ ይልቅ የቀን ሰዓትን መጠቀም። ይህም የሚጠቀመው ከእንቅልፍና ... ሀሳብ ተዕዕኖዎች ተገላግለ በነፃነት ለማንበብ ነው ፡

3. ወደ ክፍል ከማምራት በፊት በቀጣዩ ክፍለ ጊዜ የሚሰጠውን የትምህርት
አይነት ላይ ሳየን አንብቦ ወደ ክፍል መግባት::

4. የትምህርት ክፍለ ጊዜውን እንደጨረሱ በቀጥታ ስለተማሩት ትምህርት ክለሳ
ማድረግ::

5. ቅድሚያ መነበብ የሚገባውን ትምህርት መምረጥና ሁሉንም የትምህርት
አይነቶች በየቀደም ተከተል ለማንበብ ፕሮግራም መያዝ:: መጀመሪያ ሊሰ
ወይም ኬሚስትሪ አሊያም ሂስትሪ ሊሆን ይችላል፤ ይህ ሁኔታ የሚወሰነው
እንደተማሪዎች ፍላጎት ነው::

6. እጅግ የተጋነኑ (የበዙ) ኖቶችን አለመጠቀም፤ በተቻለ መጠን አጠር አጠር
አድርጎ በራስ ቋንቋ በመያዝ ማንበብ::

7. እንቅልፍ በሚመጣበት ሰዓት በቀጥታ መተኛት ይገባል፤ ከእንቅልፍ ጋር
እየታገሉ ማንበብ በፍፁም አይደገፍም፤ ውጤትም አያመጣም:: ንቁ በሆኑበ
ሰዓት ደግሞ ማንበብ በጣም ጠቃሚ ነው::

8. ከእነዚህ ሁኔታዎች በመነሳት ተማሪዎች በቀን ምን ያክል ማንበብ
እንደሚችሉ ማወቅ አለባቸው:: በተለይ ይህ ሁኔታ ከተማሪ ተማሪ
እንደየትምህርት አይነቱ ይወሰናል:: በተቻለ መጠን ግን ለአንድ ሰዓት የክፍል
ውስጥ ትምህርት የሁለት ሰዓት ጥናት ያስፈልገዋል::

9. ሰዓትን ለጥናትና ለእረፍት በሚገባ መከፋፈል፤ በአማካኝ ለአንድ ሰዓት ጥናት
10 ደቂቃ ማረፍ ይቻላል::

10. የእንቅልፍ ሰዓትን በምንም አይነት አለማዛባት፤ በቀን 8 ሰዓት መተኛት
እንደሚገባ ሳይንሱ ካዘዘ ተማሪዎችም ይህን ማስተጓጎል አይኖርባቸውም፤ በቂ
እንቅልፍ ያገኘ አዕምሮ ደግሞ በአጭር ጊዜ ብዙ ነገር መስራት ይችላል::

11. ለጥናት፣ ለእረፍት እንዲሁም ለመኝታ ከታቀደው ሰዓት ውጭ የተወሰኑ
ሽርፍራፊ ጊዜያቶችን ማትረፍ ጠቃሚ ይሆናል:: ይህም አንዳንድ ሁኔታዎች
ሲጎድሉ ለመሙላትና እንዲሁም ረጅም የጥናት ጊዜ ሲያስፈልግ ይጠቅማል
ማለት ነው::

12. በአጠቃላይ ለጥናት ብቻም ሳይሆን ለእለታዊ እንቅስቃሴም እቅድ ማውጣት
ህይወትን በትክክለኛው አቅጣጫ ለመምራት ያስችላልና በታቀደው መሰረት
መጠቀም ተገቢ ነው::

በኮሌጅ ተማሪዎች ደረጃ የተሰራ የጊዜ ፕሮግራም ናሙና

	Mon.	Tues.	Wed.	Thurs.	Fri	Sat.	Sun.
7-8	←	Dress	And Break	Fast →	→	→	
8-9	History		History		History	Dress + Breakfast	
9-10		Phy. Ed		Phy. Ed.		Phy. Ed.	Dress+ Breakfast
10-11		Chem.		Chem.		Chem.	
11-12	French		French		French		
12-1	←		Lunch	→			→
1-2	Math	Filmmaking	Math	Filmmaking	Math		
2-3				↑			
3-4				Chem. lab.			
4-5	English		English	↓	English		
5-6							
6-7	←		Dinner	→			→
7-8							
8-9							
9-10							
10-11							
11-12	←		Sleep	→	→		

ናሙና 1. ይህ ከሰኞ-እርብ ያለውን የትምህርት ክ/ጊዜና አይነት የሚያሳይ ሰሌዳ ነው። ከዚህ ውጭ ያለው ጊዜ ትርፍ የማጥኛ ጊዜ ይሆናል ማለት ነው። በየትኛው ትርፍ ጊዜ የትኛውን የትምህርት አይነት ማጥናት እንደሚገባ በሚቀጥለው ቻርት ላይ ተመልከቱ።

Time	Mon	Tues	Wed	Thurs	Fri	Sat	Sun
7-8	→	Dress and	Breakfast			→	↑
8-9	History	*Study Chem.*	History	*Study Chem.*	History	*Study Chem.*	Recreational Conversation Recreation Church Reading
9-10	*Study History*	Phy Ed	*Study History*	Phy Ed	*Study History*	Phy Ed	
10-11	*Study French*	*Study Chem.*	French	*Chem.*	French	*Study Chem.*	
11-12	French	*Study Chem.*	French	*Study Chem.*	French	*Study Chem.*	
12-1		→	Lunch			→	
1-2	Math	Film Making	Math	Filmmaking	Math.	↑ Recreation, Conversation, Special Projects, Reading, Extra. Work on Difficult Subjects	
2-3	*Study Math*	Library paper	*Study Math*	↑	*Study Math*		
3-4	*Study English*	"	*Study English*	Chem. Lab.	*Study English*		
4-5	English	"	English	↓	English		↓
5-6	←		Recreation		→		
6-7	←		Dinner		→		
7-8	*Study English*	*Study Math*	*Study English*	*Study Math*	*Study English*		
8-9	*Study French*	*Study History*	*Study French*	*Study History*	*Study French*		
9-10	*Review English*	*Review French*	*Review History*	*Review Math*	*Review Chem.*		*Study History*
10-11	←	Recreational	Reading		→		
11-12	←	Conversation	Sleep		→		↓

ናሙና 2. ይህ ከትምህርት ክ/ጊዜ ውጭ ባለው ጊዜ ምን ምን መሠራት እንደሚገባው የሚያመለክት ፕሮግራም ነው። ዋናው የዚህ ፕሮግራም አዘገጃጀት ቀመርም፤

ሀ. ከምትማረው ሳብጀክት ቀደም ብሎ ያለውን ክፍት ክ/ጊዜ ቀጥለህ ስለምትማረው ሳብጀክት ቶፒክ ቀድመህ በማጥናት ተዘጋጅበት።

ለ. ከተማርከው ሳብጀክት ቀጥሎ ባዶ ክ/ጊዜ ካለ የተማርከውን ሳብጀክት ማጥ ናት ለማሟላትና ለክለሳ ወደፊት ዝግጁ ለማድረጊያ ተጠቀምበት።

እየሠሩ ለሚማሩ ተማሪዎች የጊዜ አጠቃቀም ስልት

ሥራ እየሠሩ በትርፍ ሰዓት የሚማሩ ተማሪዎች መቼም የተትረፈረፈ ጊዜ ይኖራቸዋል ተብሎ አይታሰብም፡፡ በተለይም በሥራቸው ምክንያት ድካም ሊኖርባቸው ስለሚችልና በቂ ጊዜም ስለማይኖራቸው የራሳቸውን ሁነኛ የጥናት መንገድ መጠቀም አለባቸው፡፡ እስኪ እጅግ ጠቃሚ የሚባሉትንና በሥራ ላይ ሆነው ለሚማሩ ተማሪዎች ተመራጭ የሆኑትን የጊዜ ቁጠባና የጥናት ስልት እንመልከት፡፡

- አጫጭር ኖቶችን በማዘጋጀት መስተዋትና ግድግዳ ላይ እንዲሁም ሲወጡ ሲገቡ በቀላሉ ሊያዩዋቸው በሚችሉባቸው ሥፍራዎች በመለጠፍ ፀጉርን ሲያበጥሩም ሆነ ሌላ ተመሳሳይ ሥራ በሚሠሩበት ወቅት በዚሁ አጋጣሚ እነኚህን ወረቀቶች የመቃኘት እድል ይኖራቸዋል፡፡
- አነስ አነስ ያሉ ካርዶችን በማዘጋጀት ከእነሱም ላይ ጠቃሚና ሊነበቡ የሚገባቸውን ፅሁፎች በማስፈር በተገኘው አጋጣሚ ሁሉ የማንበብ ዕድል እንዲኖር ማድረግ፤ እነኚህን ወረቀቶች ከኪስና ከቦርሳ አለመለየት ለአፍታም ቢሆን ሥራ ሲፈቱ እየት እየት ማድረግ ይችላሉ፡፡

በትምህርት ክፍለ ጊዜ ወቅት የተማሩትን በካሴት በመቅዳት መኪና ውስጥ ሆነው ወይም በሌላ ሥፍራ (እቤት) ሌላ ሥራም እየሠሩ ማዳመጥ መቻል ይኖርባቸዋል፡፡

ለሁሉም ጊዜ አለው፤ ለማጥናትም፣ ለመዝናናትም፣ ለመዘናጋትም!

ስለጥናት ሲታሰብ የመጀመሪያውና ትልቁ እንቅፋት የሚሆነው ተማሪው በሙሉ ተመስጦ የሚያጠናበት መደበኛ ጊዜ መኖር አለመኖሩ ነው፡፡ የተማሪዎች ሥነ ልቦና ጥናት እንደሚያሳየው የተወሰነ የጥናት ፕሮግራም

በሌላቸው ዘንድ የሚዘወተር አንድ የአጠናን መንገድ አለ፡፡ ይኸውም ስሜት (mood) የመረጠውን አንድ የትምህርት አይነት በዘፈቀደ መርጦ ለተወሰነ ጊዜ እሱን ማንሳበጥ፤ ሌሎቹን ደግሞ የመጨረሻዋ የጣር ሰዓት እስክትደረስ በይደር መወዘፍ ነው፡፡ ይህ አይነቱ የአጠናን ዘይቤ ባልተሸፈነው የትምህርት አይነት የውጤት መዳከምን ከማስከተሉ ባሻገር ተማሪው ባደረጋት ውሱንና ደካማ ጥናት አጓጉል የሆነ የመዘናናትና የመዘናጋት መንፈስ እንዲኖረው ያደርጋል

ተማሪዎች ለምን የጥናት ፕሮግራምን እንደማይመርጡ ሲጠየቁ የሚሰጡት ምላሽ ይህን ይመስላል፡፡ አብዛኞቹ ለፕሮግራማቸው ታማኝ መሆን እንደሚሳናቸውና ወዲያው ለመተያየር፣ ሲቆይም ጭራሽ እርግፍ አድርገው ለመተው እንደሚገደዱ ይናገራሉ፡፡ የተወሰኑት ደግሞ ፕሮግራም የመገደድ ስሜትን እንደሚፈጥርባቸውና የጥናት ስሜታቸውን እንደሚቀንሰው ይገልፃሉ፡፡

በእርግጥ ግትርና የተጠቀጠቀ የጥናት ፕሮግራም ተማሪውን በማስጨነቅ ውጤታማነትን ከመቀነሱ ባሻገር ግላዊ ህይወትን ማወኩ አይቀርም፡፡ ነገር ግን በተማሪው ጊዜና አቅም ላይ ተመርኩዞ የተነደፈ ፕሮግራም ከውጤታማነት በተጨማሪ የፈተና ሰሞን ጫናን ያረግባል

እንዴት?

ሀ) የፕሮግራም የመጀመሪያው ጥቅም ጊዜንና ጉልበትን መቆጠቡ ነው። ያለፕሮግራም ለመስራት ስንወጥን ረጅም ጊዜን ውሳኔ ላይ ለመድረስ በማስላሰል እናባክናለን፡፡ መጀመሪያ ምንና መቼ ላጥና የሚለውን ለመምረጥ፣ ቀጥሎ የሚያስፈልጉንን መፅሀፍትና ቁሳቁስ ለማሰባሰብ፣ ከዚያም ደግሞ ለጥናት የተመቻቸ የአዕምሮ መረጋጋት («ሙድ» የምንለውን) ለማምጣት ስንባዝን ረጅም ሰዓት ይባክናል፡፡

ለሌላ ስራ ሊውል የሚችል የአዕምሮ ኢነርጂንም ያለአግባብ ያስወጣናል። በፕሮግራም መስራት ስንጀምር ግን ቀጥሎ መስራት ያለብን ምን እንደሆነ አስቀድመን ስለምናውቅ አዕምሯችን ዝግጁ ሆኖ ይጠብቀናል፡፡

ለ) ሌላው በአቅድ የመስራት ጠቀሜታ ያለንን ጊዜ በብቃት መጠቀም ማስቻሉ ነው፡፡ ከራስ ጋር መሸዋወድ ቀላል ነው፡፡ ከጥናት ይልቅ ዘና ማለትን ለመወሰን አዕምሯችን ይፈጥናል፡፡ «ምን ልስራ?» ስንል የማህበራዊ ህይወትና የመዝናኛ አማራጮች ቀድመው ከተፍ ይላሉ፡፡ ጊዜ በወሬ፣ በዙረት፣ በሻይ፣ ቴሌቪዥን [illegible] በሌሎች አልፍ መዝናኛዎች ይባክንና የምትተርፈን ጊዜ ለጥናት

ቀርቶ መፅሀፍ ለመዋስም የማትበቃ ትሆናለች:: ፕሮግራም ስንከተል ግን «ለሁሉም ጊዜ አለው» ማለትን እንማራለን::

ሐ) ከሁሉ የሚልቀው የእቅድ ጥቅም ግን አነጣጥሮ መምታት ማስቻሉ ነው:: እያንዳንዱ የጥናት ክፍል መሆን የሚገባት መቼ ነው የሚለውን ለመወሰን ያስችላል:: በራስ መተማመን ይዳብራል:: በፈተና ዋዜማ መደናበር ይቀርና የመቻል ስሜት ይሰፍናል::

ለመሆኑ ጭንቀትና ውጥረትን ሳያስከትል ከላይ የተጠቀሱን በጎ ውጤቶች የሚሰጥ ፕሮግራም በምን መልኩ የተነደፈ ነው? የሚከተሉትን ነጥቦች ደረጃ በደረጃ እንመልከት::

1) ቀኖቻችንን የምናሳልፈው እንዴት ነው? ከንጋት ጀምሮ እስከመኝታ ያሉትን ሰዓታት እንዘርዝርና በአዘቦት ቀን ምን እንደምናደርግባቸው እንመዝግብ:: አላስፈላጊ የምንላቸውን ስራዎች ርዝማኔ እንቀንስና ቀሪውን ጊዜ እናስላ:: ይህ ያለንን የጊዜ ካፒታል ይነግረናል::

2) በቅድሚያ የረጅም ጊዜ እቅድ በግርድፉ ለሴሚስተር (ተርም) እንንደፍ:: ይሄ በየትኛው ሳምንት ምን መስራት እንዳለብን አቅጣጫ ይጠቁመናል::

3) በሳምንት በአማካይ ለስንት ሰዓታት ማጥናት ይገባናል? ይህ ባለን የጊዜ «ካፒታል» የሚወሰን ይሆናል:: አማካዩ እንዳለን ጊዜና ሳምንቱ ለፈተና በሚኖረው ቅርበት ይወሰናል::

4) በእያንዳንዱ ቀን ውስጥ የትኛው ለጥናት አመቺ ይሆናል? ለምሳሌ ቀን በሚኖረን የእረፍት ሰዓት የግልና የማህበራዊ ህይወት ግዴታዎችን ማጠናቀቅ፣ በሳምንት ለአራት ምሽቶች በመደበኛ ሰዓት ማጥናት፣ የሳምንቷን መጨረሻ በከፊል ነፃ ማድረግ...

5) በየሳምንቱ መጀመሪያ የጥናት ፕሮግራምን ማደስ እዚህ ላይ የፕሮግራም ግትር አለመሆን አስፈላጊነት ይመረጣል:: እንደመመሪያ፣

ሀ) የትምህርት ኖቶች ሳይነበቡ ቀናት ባያልፉ ይመረጣል:: አሳይመንቶችን ከማስረከቢያ ቀን ቀደም ብሎ ማጠናቀቅም እንደዚያው::

ለ) ለእያንዳንዱ ጥናት የሚያስፈልገኝ የጊዜ ርዝመት ምን ያክል ነው? ብሎ ራስን መጠየቅ:: በአማካይ ከ2-3 ሰዓታት በቂ ይሆናል::

[illegible] የእረፍት ጊዜ ከረጅም ጥናትና ከረጅም እረፍት የተሻለ ዋጋ [illegible] የእረፍት ጊዜያትን በዚህ መልኩ መንደፍም ያዋጣል::

ግሩም ግሩም የሸወዳ ቴክኒኮች

ጥናት ስናቅድ ጊዜ ካርታላችን ነው:: ጊዜያችንን እንዴት በአትራፊ መንገድ ልንመነዝረው እንችላለን? የጊዜ አጠቃቀምን በተመለከተ ከሚሰነዘሩ የተሳሳቱ አመለካከቶች ጥቂቶቹን በተከታታይ እናያለን:: በእያንዳንዱ ላይ ተመርኩዘን ያለውን ሳይንሳዊ አማራጭና ማብራሪያ እንመለከታለን::

ሸወዳ አንድ፡- «አዳሜ እንቅልፏን ስትለጥጥ እኔ ቁጭ ብዬ...» በሚል ወኔ ለተነሳሳ ምሽቱ ይገፋና እኩለ ሌሊት ይቃረባል:: ጆብ ስራውን በሚጀምርበት በዚህ የውድቅት ሰዓት ተማሪው ከጥናት ጋር ትንቅንቅ ይጀምራል:: ከጆቡ ጋር ያላቸው ትልቅ ልዩነት ግን ጆቡ ቀኑን ያሳለፈው ተኝቶ ሲሆን ተማሪው ሲማስን ነው፤ ሲነጋ ጆቡ ወደ መኝታው ሲያመራ ተማሪው ግን ሌላ ስራ ይጠብቀዋል:: ሌሊት ማጥናትን ለምን እንመርጣለን? የጊዜ ዕጦት (ለምሳሌ ቀን በስራ ማሳለፍ) ምክንያት ከሆነ አማራጭ አልባነት የሚፈጥረው ይሆናል:: የጊዜ አማራጭ ካለስ? የሌሊት ፀጥታ መምረጥ፣ ከእንቅልፍ ጋር ተፋጦ ማጥናት የሚፈጥረውን ትግል (challenge) በመሻት፣ አላማውን የሳተ ከሌሎች ተሽሎ የመገኘት ስሜት («እነሱ ተኝተዋል፣ እኔ ግን...») የፈተና ሰሞን ውጥረት፣ የ«ሙድ» ጉዳይ...

የስነ-አዕምሮና የስነልቦና ባለሙያዎች እንደሚሉት ግን በዚህ አይነቱ ሰዓት ለጥናት መቀመጥ ጠቀሜታው እምብዛም ነው:: ሰውነታችን «የራሱ ሰዓት» (internal clock) አለው:: ይሄ ደግሞ በተለምዶው የ24 ሰዓታት የስራና የዕረፍት (ቀንና ሌሊት) አከፋፈል ተፅዕኖ ይደረግበታል:: ጠዋትን ይዞ እስከ ረፋዱ ድረስ ሰውነታችን የስራ ዝግጁነትን፣ ንቁነትና ቀልጣፋነትን የሚፈጥር የሆርሞን ስርዓት ይዘረጋል:: የዚህ ስርዓት ተቃራኒው ደግሞ ምሽት ላይ ይጀምርና ሰዓቱ ሲገፋ ያይላል:: የሰውነት መዳከም፣ ዘገምተኝነትና መዛል ይከተላሉ:: ይሄ አካላዊም ሆነ አዕምሮአዊ ቅልጥፍናን ይመለከታል:: ሌሊት ሲሆን ምርታማነት ይቀንሳል:: በቀዝቃዛ ምጣድ ላይ ዳቦ እንደመጋገር ሊቆጠር ይችላል:: ጧት የሚደረግ የአንድ ሰዓት ጥናት ሌሊት ከሚደረግ የሁለት ሰዓታት ልፋት ሊበልጥ ይችላል-በምርታማነቱ:: ሌላው አደጋ የሚቀጥለውን ቀን ፕሮግራም ማዛባቱ ነው - በተለይም በማግስቱ ከሰዓት በኋላ:: የጥናት ምርታማነት መጠኑን ቀንና ሌሊት ሰዓታት ጋር በማመሳከር የተሰሩ ጥናቶች

እንደሚያመለክቱት ምርታማነት ዕኩለ-ቧት ላይ ከፍተኛ ይሆንና ቀስ በቀስ ከሰዓት በኋላ ምሽትና ሌሊት እየቀነሰ የሄዳል።

ከሁሉም ለጥናት ግሩም ተመራጭ የሆነው ጊዜ፣ ጎህ ሲቀድ ጀምሮ የሚኖረው ነው። ጧት ላይ አዕምሮ በዕረፍት ታድሶና ብሩህ ሆኖ ይጠብቀናል፣ በውስጣዊ ሰዓታችን አቆጣጠርም የመነቃቃት ሆርሞናዊ ስርዓት እየጨመረ የሚመጣበት ነው። ከሰዓት በኋላ የሚኖረን የምርታማነት መጠን በሌሎች ጉዳዮች (ለምሳሌ በአየሩ ጠባይ፣ «ትናንት» በነበረን የእንቅልፍ ሁኔታ፣ በበላነው ምሳ ክብደት...) የሚወሰን ቢሆንም ከምሽቱ የተሻለ ነው። ሲመሽ በውስጣዊ ሰዓታችንም ጀንበር ትጠልቃለች። ከዕኩለ ሌሊት በኋላ ምርታማነት ይወርዳል። የሚጠናው ለ «ሞራል» ብቻ ይሆናል። «ልፉ ያለው በውድቅት ያጠናል» ይሏል እንግዲህ ያኔ ነው።

ሽወዳ ሁለት፡- «የምን እረፍት! ሙዴ ሳይጠፋ ላጥናና ተረጋግቼ ባርፍ...» ይሄኛው ደግሞ እረፍትን በተመለከተ የሚሰነዘር ከጥቅሙ ይልቅ ኪሳራው የሚያመዝን አመለካከት ነው። በጥናት መሀል እረፍት ያስፈልገናል? እንደዚያ ከሆነስ እንዴት ነው ማረፍ ያለብን? ይህን ለማየት ቀለል እንዲለን በቅድሚያ አዕምሯችን ጥናትን እንዴት እንደሚያስተናግድ እንመልከት። የጥናትን የአሰራር መንገድ መኪናን እንደምሳሌ በመጠቀም ማየት እንችላለን። አንድ መኪና ልክ ሞተሩ እንደተነሳ ወዲያው የሚፈልገውን ፍጥነት ሊይዝ አይችልምና ዝግ ብሎ ጉዞውን ይጀምርና ከትንሽ ጊዜ በኋላ ተፈላጊውን ፍጥነት መያዝ ይጀምራል። አዕምሯችንም ጥናት እንደተጀመረ ወዲያው ከፍተኛ ምርታማነትን ሊይዝ አይችልም።

በመጀመሪያ ለሚጠናው ነገር ሙሉ ትኩረት (attention) እስኪኖረን እንሄዳለን። ከዚያም ወደ ተመስጦ (concentration) እና መረጋጋት (stability) እንገባለን። የጥናት ምርታማነትም ከፍተኛ የሚሆነው ወደዚህ ደረጃ ስንመጣ ነው። ይሄ ደግሞ ጊዜንም የአዕምሮ ጉልበትንም ይጠይቃል። ጥናትን ለእረፍት አቋርጠን እንደገና በምንመለስበት ወቅት ለእረፍት እንደወጣነው ጊዜ ርዝመት እንደገና እንደገና ማሟሟቅ ይኖርብናል። በሌላ አንፃር ደግሞ አዕምሮ በአንድ ስራ ተጠምዶ ለረጅም ጊዜ ሲቆይ የድካም ኃይል መሸከም ይጀምራል (ሞተሩ በስራ ብዛት እንደጋለ መኪና ልንቆጥረው እንችላለን)። ተመስጦ ይቀንሳል፣ ትኩረት

ይዋኸርቃል:: እኛ አስቀድመን እረፍት ካልሰጠነው ራሱ የድካም ምልክቶችን ያሳየናል:: መጫጫን ይመጣል፤ ማዛጋትንና የማንጠራራት ስሜት ይጀምራል::

የምርምር ውጤቶች እንደሚያሳዩት ይህ የአዕምሮ ድካም ጥናት በተጀመረ በአማካይ በአንድ ሰዓቱ ይጀምርና እየተባባሰ ይቀጥላል:: ከሁለት ሰዓታት በላይ በጥናት ማሳለፍ ግን የሚያስገኘው ጥቅም ከልፋቱ ጋር ሲነፃፀር ኢምንት ነው:: በእርግጥ ያለ እረፍት በሙሉ ኃይል ልናሳልፍ የምንችለው የጥናት ርዝማኔ እንደምናጠናው ነገር ይለያያል:: ፍላጎታችን ከፍተኛ በሆነበት የትምህርት አይነት ያለማቋረጥ ዘለግ ላለ ጊዜ ያለድካም ልንቆይ እንችላለን:: የምናጠናበት ጊዜም ሌላው ወሳኝ ነጥብ ነው:: ጧት ላይ የተሻለ መስራት እንችላለን:: ከሰዓት በኋላና በተለይም ማታ ግን ያለ እረፍት ልናከናውነበት የምንችለው የጊዜ ርዝመት ያሽቆለቁላል::

በነዚህ ነጥቦች ላይ ተመርኩዘን ስሌቱን ስንሰራ ያለ እረፍት ልናጠና የሚገባው ጊዜ ከአንድ እስከ ሁለት ሰዓት መብለጥ የለበትም:: በእረፍት የምናሳልፈው ጊዜስ? ይሄኛው ደግሞ በአማካይ የ10 ደቂቃዎች ርዝማኔ ቢኖረው ይመረጣል:: ከ15 ደቂቃ ባይበልጥ ግን መልካም ነው:: ለምን? ከጥናት ተለያይተን የቆየንበት ጊዜ በረዘመ ቁጥር ወደ ነበርንበት የአዕምዕሮ ሁኔታ ለመመለስ እንደገና ረዘም ያለ ጊዜን ይጠይቀናል፤ ሞተሩ ቀዝቅዞ የቆየ መኪናን ለማስነሳት እንደሚከብደው ሁሉ:: የእረፍት ጊዜያትን ከ10-15 ደቂቃ ባለው ውስጥ መገደብ ነው:: ይሄ እንግዲህ በጥናት መሃል አቋርጠን የምናደርገውን እረፍት በተመለከተ ነው:: ጠቅላላ የጥናት ወይም የጥናት ክፍልን ስናጠናቅቅ ግን የእረፍት ጊዜአችንን ርዝማኔ በነፃነት መወሰን እንችላለን::

የእረፍት ጊዜያችንን በምን ማሳለፍ አለብን? ይሄ እንደሰው ይለያያል:: የሚከተሉን ነጥቦች መገንዘብ ግን ጠቃሚነት ይኖረዋል:: የእረፍት ዓላማ በስራ ቄጠምዶ የቆየውን የአእምሮ ክፍል ፋታ መስጠት ነው:: ስለሆነም የእረፍት ጊዜያችንን ስለተጠናው ነገር በማሰላሰል ወይም በመወያየት ማሳለፍ አግባብ አይደለም:: ከሌላ ጋር በማሰብ ወይም እንዳመችነቱ ከሌላ ሰው ጋር ቀለል ያለ ጨዋታ አዘል ውይይት ማድረግ ይመረጣል:: ይሄ የማሰብ ስራን ጥናት ላይ ከነበረው የአንጎል ክፍል ወደ ሌላኛው ይወስደዋል:: ጥናቱ ፈጥሮት የነበረው የመጨናነቅ መንፈስም ይረግባል::

አካላዊ እንቅስቃሴ ማድረግ ተመሳሳይ የማነቃቃት ጥቅም አለው:: በጥናት ሰዓት ድካም በከፊል የሚመነጨው በጥናት ሰዓት በሚኖረን የተጨናነቀ አቀማመጥ ነው:: ሰውነትን ማሳሳብ (እንደመንጠራራት ዓይነት) እና ወዲያ ወዲህ ማለት አካል ዘና እንዲልና ንቀት እንዲጨምር ይረዳል:: እንደ ሻይና ለስላሳ አይነት መጠጦችና ጣፍጭነት ያላቸው ቀላል ቁርሳ ቁርሶችን መውሰድም ኢነርጂን ለመተካት ይረዳል::

ሽወዳ ሦስት፡- መዋጥ ከሚችሉት በላይ መጉረሱ- ይሄኛው ደግሞ አቅምን ያላገናዘበ የጥናት እቅድን ያመለክታል:: ጥናት ከመጀመራችን በፊት ከምን እስከ ምን ድረስ በማጥናት እንዳቀድን በአዕምሯችን ነድፍ እናውጣ:: ብዙ ጊዜ ግን ለማጥናት ያሰብነው የትምህርት መጠን ካለን የጥናት ጊዜ ጋር ሲጣጣም አናይም:: በእርግጥ ይሄ በልምድ ሊስተካከል የሚችል ነገር ነው:: ሆኖም የጊዜ ካፒታላችንን በአግባቡ እንድንጠቀም ስለሚያደርገን በትኩረት ልናየው ያሻል:: ችግሩ በአብዛኛው የሚመነጨው ለማጥናት ከሚያስፈልገን የበለጠና የተትረፈረፈ ጊዜ ሲኖረን አይደለም:: ይልቁንም በተቃራኒው መጠናት ያለበትን ረጅም የትምህርት ክፍል በአጭር ጊዜ እምሽክ ለማድረግ ስንነሳ ነው:: ይህ አይነቱ ኢ- ምክንያታዊ እቅድ የሚመነጨው በከፊል የፈተናዎች መድረስ ከሚፈጥረው የጊዜ መጨናነቅ ነው:: በከፊል ደግሞ የራስን አቅም በትክክል አለመገመትና አጓጉል የሆነ በችሎታ መተማመን ምንጩ ሊሆን ይችላል:: በሁለቱም መንገድ ተማሪው ሊያላምጠው ከሚችለው በላይ ይጉርሳል:: በቅጡ ማላመጥ የተሳነውን ደግሞ ለመዋጥ ይሞክራል::

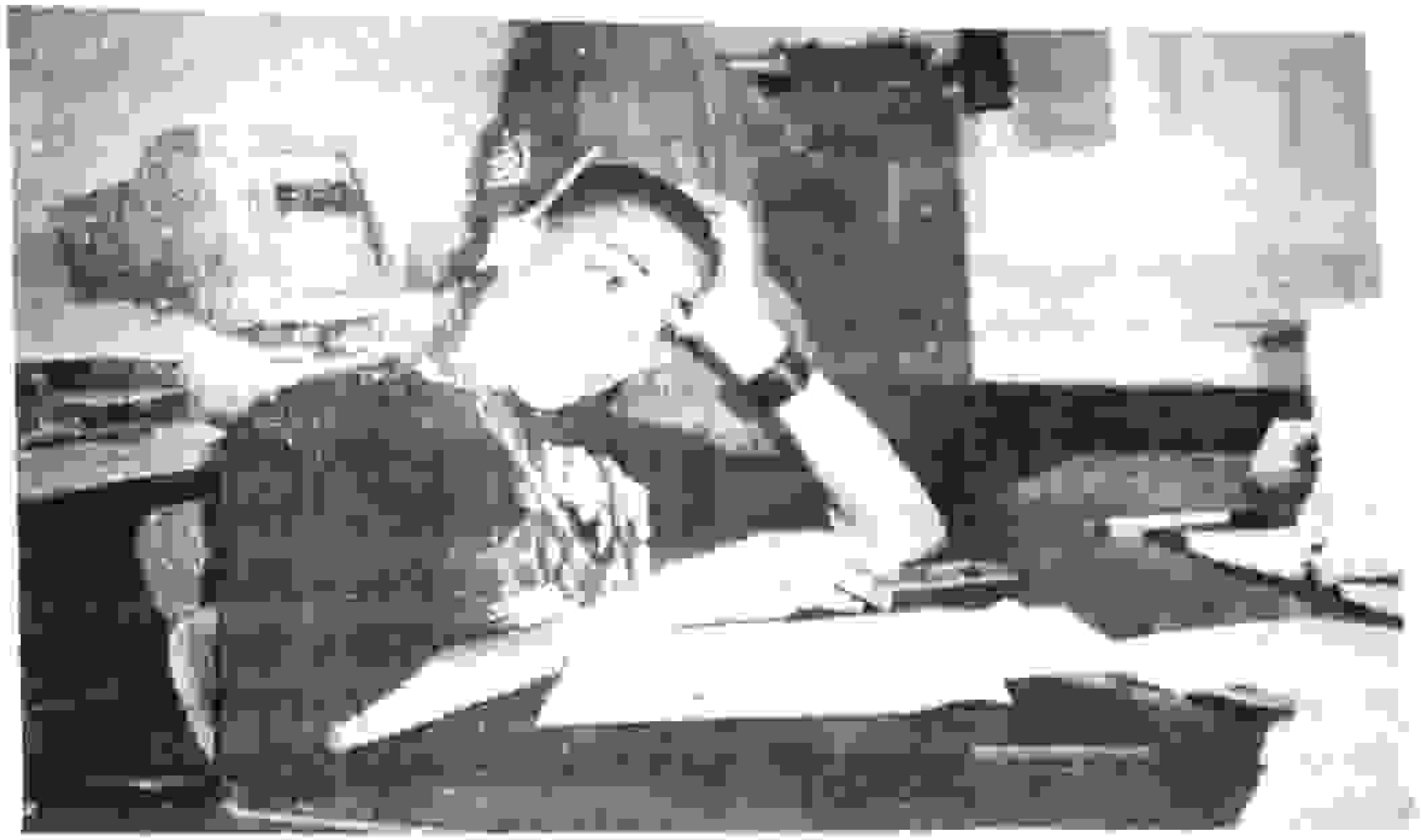
አቅምን ያላገናዘበ (Unrealistic) የጥናት እቅድ በምን መልኩ ውጤታማነትን ይቀንሳል? የመጀመሪያው የጥናት አካሄድን በማዛባት ነው:: ጥናት እንደተጀመረ ተማሪው የመጀመሪያውን የጥናት ክፍል በተመስጦ ይንዝበታል:: አጋማሹ ላይ የቀረው ጊዜ ውስን መሆኑን ሲያገናዝብ የተጣደፈና የግብር ይውጣ አይነት የላይላዩን ጥናት ያደርጋል:: ከመጀመሪያው በቀር ያለው የጥናት አካል ከመታየት ያለፈ እጣ አይደርሰውም:: መታወስ ያለባቸው ነገሮች ይረሳሉ:: መረዳትና ማብላላትን የሚጠይቁ ነገሮች ደግሞ ልብ ሳይባሉ ይታለፋሉ:: ፈተና ላይ «አጥንቼው ነበር እኮ!» ለሚል ሰበብ ምንጭ ሊሆኑ ይችላሉ::

ከዚህ በተጨማሪ ይህ አይነቱ ጥናት ተማሪው ላይ የሚፈጥረው የመዝናናት ስሜትም አይገኝ ይሆናል:: የበለጠ ጊዜን የሚጠይቅ የጥናት ክፍልን በቂ ጊዜ ሰጥቶ እንዳጠናው አድርጎ እንዲያስብ ያደርገዋል:: ነገሩን ተመልሶ ከማየት ይታቀባል:: የሚቀጥሉትን የጥናት ክፍሎችም በዚህ መልኩ ጊዜውን በዚሁ የተጨናነቀ መንገድ እንዲበጁት ያደርገዋል::

አዕምሮ ሊሰራ የሚችልበት የራሱ ገደብ አለው:: አንድ ሰው ጡንቻው ሲሸከም ከሚችለው በላይ መሸከም አይችልም:: አዕምሮንም በተመለከተ ተመሳሳይ ህግ አለ፡ አላስፈላጊ ጭንቀት ሲበዛበት ጭንቅላታችን መስራት ካቀድነው ተቃራኒውን ሊያደርግ ይችላል:: ለምሳሌ የአዕምሮ የማስታወስ ብቃት ለነገሩ በምንሰጠው ትኩረት (attention) ና ተመስጦ (Concentration) እንዲሁም በምናደርገው የመደጋገምና የማዛመድ ስራ (Repetition and association) ይወሰናል:: የተጣደፈ ጥናት ላይ አራቱም አስፈላጊ ነጥቦች ጥንካሬ አይኖራቸውም:: ተማሪው በርካታ ገፆችን እንዳጠና ቢያስብም የሚያስታውሰው ግን ኢምንቱን ይሆናል:: ስሌትን የሚጠይቁ የትምህርት አይነቶች ላይም ተመሳሳይ ችግር ይፈጥራል:: በዚህ አይነቱ ጥናት ላይ በተለይ ተመስጦ (Concentration) በእጅጉ አስፈላጊ ይሆናል:: ጥድፊያ ጥናት ላይ የሚኖረንን ተመስጦ ያሳሳዋል:: በችኮላ ጥናት ላይ ስሌት ተሰርቶ ሲጨረስ ወይም የተሳሳተ ውጤት ይሰጣል ወይ ከተወሰነ መንገድ በላይ መጓዝ ያዳግትና እንደገና መመለስ ግድ ይሆናል::

ሌላው ተማሪው ላይ የሚፈጠረው የጭንቀትና የጫና ስሜት ነው:: ይሄ ደግሞ ወደ ፊት እንደምናየው ዘና ተብሎ ቢከናወን ውጤት አዘል ሊሆን የሚችል ጥናትን ፍሬ ቢስ ያደርጋል:: የሚያጠናው ሰው ትኩረት ሰጥቶ ማጠናቀቅ ስላለበት ገፆች ብዛት በመጨነቅና ፍጥነት ለመጨመር ራሱን በመወትወት ይባክናል:: ሀሳብ ይከፋፈላል፤ ውጤታማነት ይወርዳል::

ይሄ ሁሉ ሲሆን አንድ ነገር ልብ ማለት ይኖርብናል:: ረጅም የጥናት ክፍልን በጥድፊያ አዋክቦ ከመጨረስ የተወሰነውን ክፍልን ብቻ ባለው ጊዜ በጥልቀት መመልከት የተሻለ ጥቅም አለው::



የስኬታማ ጥናት ምስጢሮች

ጊዜ ቆጣቢ፣ ጉልበት ቀናሽ፣ ውጤት አንበሽብሽ

ከግሩም ኖት ጀርባ ያሉ ምስጢራት

«የሰሙት ይረሳል፤ የገፉት ይታወሳል» የሚለው የአገራችን አባባል የሚያሳስበን ማስታወሻ የመያዝን ጥበብ ትልቅ ጠቀሜታ ነው። በእርግጥም በአእምሮ ነገሮችን ልቅም አድርጎ የማስታወስ ችሎታ ፍፁም መተማመንና ሊረሱ የሚችሉ ነገሮችን ለይቶ ከብቦ አለማስቀመጥ ተማሪዎችን ዋጋ ከሚያስከፍሉ ነገሮች ሊደመር ይችላል። ክፍል ውስጥ የሚሰጡ ትምህርቶችን ትኩረት ሰጥቶ መከታተል ምንም ጊዜም ቢሆን ትልቅ ቦታ የሚሰጠው የተማሪ ብርቱ መሳሪያ ነው። ከተራ ሽምደዳ (mere memorization) ይልቅ በበቂ መረዳት (understanding) መታገዝ አእምሮ ውስጥ የተቀመጠን መረጃ ኋላ ለማስታወስም ሆነ ተግባር ላይ ለማዋል አመቺ ሆኖ ይገኛል። ሆኖም የአእምሮን አንድ ልዩ ባህሪይ ልብ ብሉ ማስታወስ ያሻል። በተለያዩ የማስታወስ ብቃት ደረጃዎች አልፎ በደማቅ ቀለም አእምሯችን ላይ እስኪመዘገብ ድረስ የትኛውም የሰማነው ነገር በቀላሉ የመረሳት ወይም የመሰረዝ ዕጣ ፈንታ ይገጥመዋል። ይህ የአእምሮ ቋሚ ባህሪይ ነው፤ ሆኖ ማለት ይቀላል። በጣም እርግጠኛ የሆንባቸው ነገሮች እንኳ ለኛም በሚያስገርም መልኩ ከአእምሯችን እልም ብለው ሲጠፉ እናስተውላለን። ኖት (ማስታወሻ) ከመያዝ ጀርባ የምናገኘው ጠቀሜታ ግን ይህንን የመርሳት አደጋ ለማስቀረት ብቻ አይደለም። ጕላ ጕላ ያሉትን የዚህን ቴክኒክ ጠቀሜታዎች እንዳስስ።

I. በዚህ በምንኖርበት ዘመን በርካታ ያሉ የስልክ ቁጥሮችን ለመጠቀም እንገደዳለን። እንደ አጠቃቀማችን ስፋት በማስታወሻ ላይ የመመዝገብና ያለመመዝገብ ነገርን እንወስዳለን። በብዛት የምንጠቀምባቸውን ቁጥሮች በማስታወሻ ላይ መመዝገብ አንጉል ጠንቃቃነት ይሆንብንና ችላ እንላቸዋለን። አዲስ የሰማናቸውን ወይም በጣም አልፎ አልፎ የምንጠቀምባቸውን ቁጥሮች ግን መዝግቦ መያዝ ግድ ይለናል። እንበል ወትሮ በስፋት የምንጠቀምበትን ቁጥር ለረጅም ጊዜ መደወል አቆምን። በአስገራሚ ሁኔታ እንደሰማችን ልቅም አድርገን የያዝነው ስልክ ረስተነው እናገኛለን። እስኪ የቤታችንን የድሮ ስልክ ቁጥር እናስታውስ፤ አመታት ካለፉት ውል ላይልልን ይችላል።

ትምህርት ነክ መረጃዎች ደግሞ ከስልክ ቁጥሮች በከፋ መልኩ ለዚህ አይነት አደጋ የተጋለጡ ናቸው፡ በአንድ ኮርስ ላይ የምንወስደው ትምህርት በምዕራፍ ተከፋፍሎ ይቀርብልናል። ታዲያ አንዱ ምዕራፍ ከሌላው ጋር ብዙም የማይቀራረብ ሲሆን የመጀመሪያውን ምዕራፍ በወቀቱ ግሩም አድርገን ብናውቀውም

ኮርሱ መጨረሻ ላይ ሙልጭ አድርገን ልንረሳው እንችላለን:: ምክንያቱም በመጀመሪያው ምዕራፍ ላይ ያልተካተቱ ነገሮች ምናልባትም በቀሪዎቹ ምዕራፎች ጋር ግንኙነት የሌላቸውና አዘውትረው ጥቅም ላይ የማይውሉ ሊሆኑ ይችላሉ:: ልቅም ያለ ኖት ሲኖር ያለ ጭንቀት እሱን በማገላበጥ የጠፋውን ነገር በአጭር ጊዜ ማስታወስ ይቻላል:: ኖት ከሌለ ግን በተደላደለ መልኩ ተቀምጧል ብለን ተስፋ የጣልንበት መረጃ እልም ብሎ ሊያደናግረን ይችላል:: ይህ እውነታ በአንድ ኮርስ ውስጥ በሚገኙ ምዕራፎች ላይ ብቻ የተወሰነ አይደለም:: ተከታታይነት ያላቸው ኮርሶችን የመውሰድ ግዴታ ሲኖር ከቀይታ የተነሳ አሁን ለሚወሰደው ኮርስ አስፈላጊ የሆነ የቀድሞው ኮርስ አካላትን መከለስ ግድ ይላል:: ያኔ የተቀመጠ ኖት የግሩም አስተማሪነትን ሚና ይጫወታል:

2. በአንድ ወቅት በከፍተኛ ማዕረግ ከዩኒቨርስቲ ተመርቀው ለረጅም ጊዜ ገጠር ውስጥ ሳገለገሉ አንድ ምሁር የቀረበ ጥያቄ ነበር:: «ወደ ገጠር ስራ ለመጀመር ሲሄዱ ይዘዋቸው የሄዱት ነገሮች ምን ምን ነበሩ?» የሚል ነበር ጥያቄው:: ከድሃ ቤተሰብ ተወልደው በጥረታቸው ትልቅ ሰው የሆኑት እኒህ ሰው ለገጠር ጉዟቸው ሲነሱ ያጓጓዙት ንብረት አልነበራቸውም:: «የያዝኩትን ትንሽ ሻንጣየን ጥቅጥቅ አድርገው የሞሉት ከሃይስኩል ጀምሮ የተማርኩባቸውና ማመሳከሪያ የያዝኩባቸው ደብተሮቼ ነበሩ:: ገጠር ለቅቂ እስከመጣ ድረስ በስራ ላይ ለገጠመኝ እንከን ሁሉ ጥሩ አማካሪ የሆኑልኝ እነሱ ነበሩ» ብለዋል::

ኖቶችን ፈተና ላይ ለሚገጥም ግብግብ የሚውሉ መሳሪያዎች አድርጉ ብቻ መውሰዱ አግባብ አይደለም:: ትምህርት በሙያ ካልተመነዘረ ተራ የቃላት ጥርቅም ይሆናል:: የትኛውም ሰው ትምህርቱን አገባዶ ወደ ስራ ሲሰማራ የተማረውን ነገር ሁሉ ልቅም አድርጉ ያስታውሳል ማለት ዘበት ነው:: አመታት ሲገፉ ደግሞ ልምድ ሲካብት በተቃራኒው የቀሰም እውቀት እየተሸረሸረ ይመጣል:: ያን የተሃድሶን ያክል ትልቅ ጥቅም የሚኖረው ወደ ኖቶች የሚደረግ የክለሳ ጉዞ ነው:: የምንፅፋቸው ኖቶች ጠቀሜታ ከነገ ያለፈ መሆኑን ስንገነዘብ በጥንቃቄ የማስፈርና ኮርሱ ሲያልቅ ከመወርወር ይልቅ ወስዶ የማስቀመጥን ባህል እናዳብራለን::

3. የልጅነት ጊዜ ያሳለፍንበትን ቤትና መንደር ስናይ ቀድሞ አእምሯችን ላይ ድቅን የሚለው ምንድነው? ያሳለፍነው ጊዜና ባልጅነታችን የሰራናቸው ነገሮች ቁልጭ ብለው መታወስ ይጀምራሉ:: ራሳችን የፃፍነውን ኖት ማንበብም ተመሳሳይ ውጤት ያስገኛል:: እያንዳንዷን መስመር ስናነብ ቀድሞ የመዘገብነውና ወደ አዕምሯችን ውስጥ ከጊዜ ርዝመት የተነሳ ተወርውሮ የተረሳ መረጃ ማንሰራራት ይጀምራል:: አዲስ መፅሀፍን አሊያም በሌላ ሰው የተፃፈ ኖትን ስናነብ ይህ እንገብጋቢ ጠቀሜታ ድራሹ ይጠፋል:: በቀላሉ ልናስታውሰው የምንችለውን ነገር ደግሞ ለማወቅ አዲስ የዳገት ሩጫ

እንጀምራለን። ይህ ነገሮችን የተከናወኑባቸውን ቦታና ሁኔታ የሚያስታውሱን ነገሮችን በማጤን ፈጣንና ቀላል የሆነ የማስታወስ ብቃት በስነልቦናዊ አጠራር «ክሊማዊ የተፈጥሮ ትዝታን በራሱ ጊዜ የማነሳሳት ጥበብ» (conditioned spontaneous recovery) ተብሎ ይጠራል። ለዚህ ልዩ አጋዥ ቴክኒክ መሰረት ከሚሆኑት ነገሮች አንዱ ደግሞ ኖት ነው። ለመሆኑ የዚህን አይነት ዘርፈ ብዙ ጠቀሜታ ያለው ኖት እንዴት ማዘጋጀት ይቻላል?

የጥሩ ኖቶች ባህሪና 9 የአዘገጃጀት ምስጢሮች

''ሁላችን በምንፅፋቸው ፅሁፎች ውስጥ እንኖራለን። ያለፈ ጊዜያችንን አሁን እንዳለ፣ ማች አሳፊ ማንነታችንን እንደዘላለማዊ አፅንቶ የሚያቆየው የብዕራችን ጠብታ ነው'' ሎርድ ባይሮን

በእርግጥ ይህ አባባል የተሰነዘረው ጥበባዊ ውበት ያላቸውን የብዕር ትሩፋቶች አስመልክቶ ነው። ነገር ግን የህይወት አላማን ከግብ ለማድረስ ከሚደረግ ትምህርታዊ ጉዞ ጀርባ ታላቅ ሚናን የሚጫወቱ የትምህርት ማስታወሻዎች (notes) ካላቸው ጠቀሜታ አንፃር በዚሁ ስር ቢጠቃለሉ የሚበዛባቸው አይሆንም። በላቀ ክህሎት ፈተናዎችን ከመወጣት ባሻገር ተማሪው የለፋበትን የእውቀት ዘርፍ በሰፊ አደባባይ ላይ በብቃት መወጣት እንዲችል የኖቶች ጠቀሜታ አሌ ሊባል የማይቻል ነው።

የጥሩ ኖት ባህሪያት ምንድን ናቸው? እንዴትስ መቀናጀት ይኖርባቸዋል?

1. ወረቀቱ፡- ኖት የሚፃፍበት ደብተር ነጣ ባለና በብሩህ ወረቀት የተሰራ መሆን አለበት። ጥናቶች እንደሚያሳዩት ፈዛዛ፣ ወደ ቡናማነት የሚያደላ፣ ግራጫ አይነት ወረቀቶች ላያቸው ላይ ከሚሰፍረው ቀለም ጋር ያላቸው ንፅፅር (contrast) የደከመ በመሆኑ በጥናት ወቅት አይታን የማይጋብዙና የትውስታ አቅምም እንዲወርድ የሚያደርጉ ናቸው። እንደተማሪው ምርጫ የሚለያይ ቢሆንም ባለመስመር ወረቀቶች ለኖት መያዣነት የተሻለ ተመራጭነት ይኖራቸዋል። በተለይ በልሙጥ ወረቀት ላይ በሚፅፉበት ወቅት የተንጋደደ የመስመር አጣጣልና ጥቃቅን የፊደላት መጠንን ለሚጠቀሙ የተሻለ ይመረጣል።

2. እፃፃፉ፡- ኖት በሚፃፍበት ወቅት ጥቅጥቅ ያለ የአፃፃፍ ዘይቤ መጠቀም አይመከርም። የገፁ አናትና ግርጌ ከ3-5 ሰ.ሜ. ነፃ መተው ይኖርባቸዋል። ይህ አስፈላጊ የሆኑ ተጨማሪ ነጥቦችን ለማስፈር ከማገልገሉ

ለአይታ ማራኪ እንዲሆንና የደብተር ጫፎች በአገልግሎት ብዛት በሚታጩበት ወቅት እንዳይጎዱ ያደርጋቸዋል:: ግራና ቀኙ የሚገኙት የነፃ ጥጎችም (margins) እንዲሁ በተወሰነ ሴ.ሜ ነፃ መተው ያኖርባቸዋል::

3. ብሰሩ፡- ፊት የሚሰፍርበት ብዕር (ስክሪፕቱ) ደማቅ ቀለም ያለውና ከወረቀቱ ቀለም ጋር ከፍተኛ ንፅፅር የሚፈጥር ቢሆን ይመረጣል:: ጥቁርና ደማቅ ሰማያዊ ቀለም ከዚህ አይነቱ ውስጥ ይጠቃለላሉ:: "ሞቃት" ቀለማት ለፊት መነፅያነት ተመራጭ አይደሉም (ለምሳሌ ቀይ፣ ብሩህ አረንጓዴ....) በተሻለ መስልቶችን የመፍጠር ዝንባሌ ስላላቸው ከዋና የፊት መነፅያነት ይልቅ ዋና ዋና ነጥቦችን አጉልቶ ለመፃፍ ወይም ከስራቸው መስመር ለማስቀመጥ ቢውሉ ተመራጭነት ይኖረዋል:: ፊዛዛና የሚቆራረጥ ስክሪፕቱ ፍጥነት ከማዛባቱ ባሻገር ዕይታን የማይማርክና ለስህተት የሚያጋልጥ ጥምር ነው::

4. ዘርዛራነቱ፡- መስመር በሌለው ወረቀት ላይ የምንፅፍ ከሆነ በመስመሮች መካከል ያለው ክፍተት ሰፋ ያለ መሆን እንደ ሚኖርበት መዘንጋት የለበትም:: ፊደላትን ጉላ አድርጎ የመፃፍና በመካከላቸው ያለውን ርቀት የመጨመር ነገር ለአንድ ፊት ተነባቢነትና ማራኪነት የጉላ አስተዋፅኦ ስላለው ይህንን ባህሪይ የጉላ ለማድረግ ረዘም ያለ ጊዜ ወስዶ ልምዱን ማካበት ዋጋ ይኖረዋል::

5. ውበቱ፡- "ላም የራሷ ቀንድ አይከብዳትም" የሚል አባባል በቋንቋችን ውስጥ እናገኛለን:: ለሌላው ሰው ተነባቢ የማይመስል የፊደል አጣጣል ለባለቤቱ ፍንትው ብሎ የሚታይ ሊሆን ይችላል:: በ1986 ዓ.ም የእንግሊዝ ኮሌጆች ውስጥ የሚገኙ ተማሪዎች ላይ የተሰራ ጥናት እንደሚያሳየው ግን "ዘጊ" የአፃፃፍ በይቤ ያላቸው ተማሪዎች ማራኪ ዕህፈት ካላቸው ጋር ሲነፃፀሩ የራሳቸውን ፊት ደጋግሞ የማንበብ ዕድላቸው በአራት እጥፍ ያነሰ ነው (Ref-Allen, J. et al,lexicography, 2nd ed. 1992):: ይህም የሚስብ ዕህፈት የሌላቸው ተማሪዎች ፊታቸውን ደጋግመው የማንበብና ስኬታማ የመሆን እድላቸው ያነሰ ሊሆን እንደሚችል የሚጠቁም ነው:: ሆኖም ይኸው ጥናት እንዳሳየው ይህን አይነት ዕሁፍ ያላቸው ተማሪዎች ከማራኪ ዕሁፍ ባለቤቶች ጋር ሲነፃፃሩ በተቃራኒው የተሻለ ውጤትን የማስመዝገብ እድላቸው ላቅ ያለ ነው:: ያ ማለት የዕሁፋቸው ውበትና ተነባቢነት የተሻለ ማድረግ ቢችሉ ውጤታማነታቸውም የላቀ ሊሆን ይችላል::

6. ተወዳጅነቱ፡- "ሲያዩት የማያምር ሲበሉት አይጥምም" የሚለውን አባባል ቸል ማለት ተገቢ አይደለም:: ለፍተው የፃፉትን ፊት አሽቀንጥረው ጥለው

በፈተና ሰሞን የሌሎችን ኖት ለማጥናት የሚዋስና ፎቶ ኮፒ ለማድረግ የሚጠይቁ ተማሪዎች በየኮሌጁ ማግኘት እንግዲህ [illegible] "ዶሮ የሮጠበት" ፅሁፍ፣ ባለቤት የሆኑ ተማሪዎች የኖቱ ባለቤት ኖቱን ሲሰጥ [illegible] ያልተለመደ አይደለም፡፡ ይህ ልማድ የኖቱ ባለቤት በራሱ ስብሰናና የእውቀት መሰረት ሁኔታዎችን (circumstances) አገናዝቦና በራሱ ትርጉማዊ ዋጋ ያለውን ኖት ተመስርቶ በመሆኑ ለሌላው አንባቢ እኩል ትርጉማዊ ዋጋ ያለውን ኖት [illegible] አይችልም፡፡ ለማመሳከሪያነት ካልሆነ በቀር በራስ አንጻር በሌሎች ኖት ላይ [illegible] አለመመስረት ዋጋ የሚኖረውም ለዚህ ነው፡፡

ከላይ ያሉትን ሁለት ነጥቦች አያይዞ የሚገኝ ግሩም ኖትን እንዴት ማዘጋጀት እንችላለን? በስኪታማ ጥናት ላይ ደጋግመን የምናነሳው እንደገና ቴክኒክ እዚህም ላይ ይሰራል - ልምምድ፣ ልምምድ፣ልምምድ.....! አንድን አዲስ አስቸጋሪ የሚመስል ነገር በተደጋጋሚ እንዲሰራ ካስገደድነው አስደናቂ ለውጥን ማምጣት የሚችል አእምሮ ባለቤቶች ነን፡፡ ይህንን ልዩ ባህሪይ አላግባብ ማጠቢያ ደግሞ አግባብ አይደለም፡፡ ተስፋ ቆርጦ "የእኔ የእጅ ፅሁፍ በመደዳና በመርጋ አይስተካከልም" ከማለት ይልቅ ቢያንስ አጣጣሉ እንዳለ ሆኖ ተነባቢነቱንና ውበቱን መጨመር እንችላለን፡፡ ኖታችንን የበለጠ ተነባቢና አይታን የሚማርክ ከማድረግ ባሻገር በፅሁፍ የሚቀርቡ የፈተና ዓይነቶች (essay type exams) ላይ ውጤታማነታችንን በመጨመራችን በአንድ ድንጋይ ሁለት ወፍ ገደልን እንደማለት ነው፡፡

7. "የቋሳርን ለቋሳር..."ኮሌጅ አብሮኝ ይማር የነበረ አንድ ጓደኛዬን አስታውሳለሁ፡፡ ምንም እንኳ ይህ ጓደኛዬ ታታሪና ክፍል ውስጥ ከሚሰጡ ሌክቸሮች ልቅም ያለ ኖት የመቀመር ልምድ ቢኖረውም አንድ ህፀፅ ግን ነበረበት. ሁሉንም ኖቶች በአንድነት የመፃፍ ነገር፡፡ ኖቶቹን የሚያሰፍረው በልሙጥ ወረቀቶች ሲሆን ከፊት በኩል አንዱን ትምህርት፣ በጀርባው ደግሞ ሌላውን የመፃፍ ልማድ ነበረው፡፡ ፈተና ሲቃረብ ከሞር ከሚሞሉት ልሙጥ ወረቀቶች መሃል የየትምህርት ዓይነቱን ለይቶ ለማውጣት አበሳውን ያያል፡፡ በአንዱ አጋጣሚ ለአንድ ትምህርት የፈለገው ኖት ተጓድሎበት ሲበሳጭ ከርሞ ያ ፈተና አልፎ ለሌላ ትምህርት ለመዘጋጀት እንደገና ኖቶቹን ሲያምስ በጊዜው ያጣውን ኖት ተወሽቆ እንዳገኘው በብስጭት እንስቶ የቀደደውን አስታውሳለሁ፡፡

ኖት አቀማመር ላይ ከፍ ያለ ጥንቃቄ የሚያሻው የማደራጀትና ስርዓት የማስያዝ (organization) ጉዳይ ነው፡፡ የኖት ማስፈሪያ ቁሳቁስ እንደተማረው ፍላጎት ይለያያል፡፡

1. በወረቀቶች ኖትን ወስዶ ኋላ ሰብስብ አድርጎ ማያያዝ፣ ወይም

2. አስቀድሞ በስርዓቱ የተዘጋጀ ደብተር አሊያም ጥራዝ(pad) ላይ መፃፍ::

ሁለቱም መንገዶች እንደተማሪው ባህሪይ ጥሩ ሊሆኑ አሊያም መጥፎ ውጤት ሊያስገኙ ይችላሉ:: በተፈጥሮው የጠንቃቃነትና ነገሮችን ስርዓት የማስያዝ ልማድ ላለው ተማሪ የመጀመሪያው መንገድ ተመራጭ ሊሆን ይችላል:: ይህ አይነቱን ዘዴ የበለጠ ተመራጭ የሚያደርጉት ባህሪያት:-

- በማንኛውም ሰዓት ተጨማሪ ኖቶችን (ከማመሳከሪያ መፅሃፍት፣ ከተጨማሪ ንባብ፣ ከሌሎች ሌክቸሮች....) ለመጨመር እድሉን ስለሚሰጥ ነው:: እነዚህን ነገሮች አስመልክቶ "የቂሳርን ለቂሳር..." አይነት ልማድ ማዳበር አስፈላጊ ነው:: ከማመሳከሪያ መፅሃፍትም ሆነ ከሌሎች ምንጮች የምናገኛቸውን ነጥቦች ለብቻ ደብተር ወይም ቁራጭ ወረቀት አዘጋጅቶ ከማስፈር ይልቅ ከክፍል ከተወሰደው ኖት ጋር አብረው ቢሰፍሩ መልካም ነው:: ያለበለዚያ ብዙ አቅምና ጊዜ ተከስክሶ ከየቦታው የተሰባሰበ ኖት ሊጠፋና የተለፋበትን ጥቅም ሳይሰጥ፣ አንዳንዴም ችላ ሊባልና ሊረሳ ይችላል:: የተደራጀ ጥናት (አንድ ርዕስን በአንድ ጊዜ ማጥናት) ለማካሄድ በአንድ ርዕስ (topic) ስር ያሉትን ሁሉንም ኖቶች (ሌክቸርና ሪፈረንስ) አሰባስቦ በአንዴ መሄድ ይመከራል:: ለዚህ ወረቀት ላይ ኖት መፃፍ ጥሩ አማራጭ ነው:: ምክንያቱም ከየቦታው የሰበሰብናቸውን ሪፈረንስ ኖቶች በአዲስ ወረቀት ፅፈን በፈለግነው ጊዜ ጠቅላላው ጥራዝ ውስጥ መሸጉጥ ስለምንችል ነው:: ደብተር ላይ የምንፅፍ ከሆነ ምንም እንኳ ቆጣቢ (ኢኮኖሚካል) እርምጃ ባይሆንም ከፊት ገፅ ኖቱን ፅፈን የጀርባውን ገፅ ክፍት ብንተወው በፈለግነው ጊዜ ተጨማሪ ነጥቦችን የመጨመሪያ ቦታ አስቀመጥን ማለት ነው::

ወረቀት ላይ የሚፃፍ ኖት ሌላው ጠቀሜታው ቀልጣፋ (handy) መሆኑ ነው:: ወደ ክፍል ስንሄድ አልያም ለጥናት ወደ ላይብረሪና ሌሎች ቦታዎች ስናመራ እጅ የሚገነጥል ግዳንግድ ደብተር ወይም ጥራዝ የመሸከም ግዴታ የለብንም:: ጥቂት ወረቀቶችን አንጠልጥሎ መሄድ ብቻ.....

እነዚህን ሁለት አንጋፋ ጠቀሜታዎች ስናስብ ግን ወረቀት ላይ የሚፃፉ ኖቶች እንደተማሪው ማንነት ችግር ሊያስከትል እንደሚችልም መዘንጋት የለብንም:: ጥንቃቄ የጎደለው የቁሳቁስ አያያዝና ንዝህላልነት የሚያጠቃው ተማሪ ምንጊዜም የሚመከረው ከነጠላ ወረቀቶች ይልቅ ደብተሮችን እንዲጠቀም ነው:: ይህ ዓይነቱ ተማሪ አሁንም ምርጫው በወረቀት ላይ መፃፍ ከሆነ ሰብስቦ የመያዝ ብቃት ያለው መጠረዣ (clipper-binder) እንዲጠቀምና ሁልጊዜ ከክፍል መልስ

በዕለቱ የተፃፉትን ወረቀቶች በስርዓቱ መጠረዝ ይጠበቅበታል:: ያለበለዚያ የደከመባቸው ኖቶች እንደዘበት እየጠፉና እየተመሰቀሰ "ልፋ ያለው በህልሙ ይሮጣል" የሚባለውን ሰው ሊያደርጉት ይችላሉ::

8. "የጠንቋይ ደብተር" ወይስ "የአዋጅ ጋዜጣ":- የሚቀጥለው ኖት የሚያጠቃልላቸው ነጥቦች በመፃፊያ ወረቀቱ ላይ ሲያርፉ የሚኖራቸውን አቀማመጥን የሚመለከት ነው:: ከላይ እንደተገለፀው ጥቅጥቅ ያለ የኖት አፃፃፍ ተነባቢነቱ በጣም ሊቀንስና አሰልቺነት ሊኖረው ይችላል:: ስለሆነም ከላይና ከታች ግራና ቀኝ ጥቂት ሴንቲ ሜትሮችን ክፍት ማድረግ፣ እንዲሁም በአንድ ገፅ ላይ ከተወሰኑ መስመሮች በላይ አለመፃፍን መለማመድ ይኖርብናል::

ተጨማሪ ነጥብ አለ:: አስፈላጊና መታወስ የሚገባቸውን ቃላትና ሃረጎች በተለየ ቀለም መፃፍ አሊያም ከስራቸው ማስመር አስተማሪው ኖት ሲሰጥም ሆነ እኛ ስንፅፍ የምንጠቀምበት ነው:: ይህ ተግባር ሊበረታታ የሚገባው ነው:: የሰነ ልቦና ጥናቶች እንዳሳዩት ከሆነ ጉልተው የተፃፉ፣ ከስራቸው የተሰመረባቸው አሊያም በሌላ ቀለም የተፃፉ ቃላትና ሃረጎች የመታወስ እድላቸው እንዲያ ካልተደረጉት ጋር ሲነፃፀር የላቀ ነው:: ይህ ተግባር ግን በጣም የተጋነነ መሆን የለበትም:: በተለይ በተለያዩ ቀለማት ኖትን ማዠጉርጉር (የጠንቋይ ደብተር) የአይታ ስፋትን በመፎካከር በጥናት ወቅት የሚኖር ትኩረትን (concentrations) ሊሰርቅ ስለሚችል መደረግ የለበትም:: በተቃራኒው ግጥግጥ ያለ አቀማመጥና ብስሉን ከጥሬው የማይለይ ስድ ፅሁፍ ("የአዋጅ ጋዜጣ") አሰልቺ ገፅታ ከመስጠቱ በተጨማሪ አፅንኦት (attention) ሊሰጣቸው የሚገቡ ነጥቦችን እንድንዘል ያደርገናል::

በኮሌጅ ተማሪዎች ላይ የተሰሩ ጥናቶች እንዳሳዩት ከሁሉም የማጉያ ዘዴዎች የበለጠ ጠቀሜታ የሚኖረው ልዩ በሆነ ማርከር እርሳስ (highlighter) የሚደምቀው ነው:: ይህ እርሳስ በእኛ አገር ስቴሽነሪዎች ጭምር የሚገኝ ስለሆነ [illegible] መጠቀሙ ብልህነት ነው:: አቅም የማይፈቅድ ከሆነ ግን አስፈላጊ ነጥቦችን ከስራቸው ማስመር አሊያም በጉልህ (capital) ፊደላት መፃፍ በቂ ይሆናል::

ሌላው ኖቶችን የመከፋፈል ሂደት ነው:: የምዕራፍ (chapter, unit) ስም [illegible] ገፅ መሃል አናት ላይ መፃፍ አለበት:: ንዑስ ምዕራፎትን (sub-topics) [illegible] (1,2,3...) አሊያም በፊደላት (a,b,c,....) መከፋፈል የሚያሻ ሲሆን [illegible] ፊደላቱን ወይም ቁጥሮቹን የገፁን የግራ ጥግ [illegible] ግን አንድ ሴንቲ ሜትር ያህል ገባ ብሎ በሆነ

(marigin) መፃፍ ቁልጭ ላለና ግልፅ ለሆነ ኖት አፃፃፍ ይጠቅማል:: አዳዲስ አሊያም አስፈላጊ ነጥቦች ሲጀመሩ አንድ መስመር ዘሎ መፃፍ ጥናትን የተፍታታ ለማድረግ ካለው ጠቀሜታ አንፃር አባካኝነት ሊባል አይችልም::

9. "ቴፕሪከርደር" ወይም "ታይፕ ራይተር":- ክፍል ውስጥ መወሰድ ያለበት ኖት የትኛው ነው በሚለው ነጥብ ተማሪዎች የተለያየ አመለካከት አላቸው:: አስተማሪው ጥቁር ሰሌዳ ላይ የፃፈው ወይስ በቃሉ የሚናገረው ጭምር? ይህ እንደ ተማሪው ደረጃ ይለያያል:: ሃይስኩል ወይም ከዚያ በታች ባሉ ትምህርት ቤቶች ተማሪዎች መምህሩ አስፈላጊ መረጃዎችን በሙሉ በሰሌዳ ላይ ማስፈር ልማድ ስለሚኖረው በቃል የሚነገሩ ነጥቦችን መፃፉ ጥሩ ቢሆንም አንገብጋቢ ሊሆን አይችልም::

የኮሌጅ ትምህርት አሰጣጥን በተመለከተ ግን ሁኔታው ለየት ይላል:: እንደአስተማሪው አይነት በቃል የሚሰጡ ሌክቸሮችን መፃፍ አስፈላጊ ይሆናል:: አንዳንድ አስተማሪዎች የመንደርደሪያ ነጥቦችን ብቻ በብላክ-ቦርድ አሊያም በፕሮጀክተር (over head) አማካኝነት አስፍረው ቀሪውን ሃሳብ በቃል የመወጣት ልማድ አላቸው:: ሌሎቹ ደግሞ ከፊሉን ሃሳብ በፅሁፍ ከሰጡ በኋላ ቀሪውን በቃል ይሉታል::

እነዚህን አስተማሪው የሚላቸውን ነገሮች ወደኖት መለወጥ ኮሌጅ ለሚገኝ ተማሪ የክፍል ውስጥ ዋና ስራ ይሆናል:: አስተማሪው የሚለውን ነገር በሙሉ መፃፉ አዳጋች ሲሆን ሃሳቦቹን ጠቅለል የሚያደርጉ ዓረፍተ ነገርና ሃረጎች መጠቀም ይመከራል:: ሌክቸር ኖት ሲወሰድ ልብ ሊባሉ ከሚገባቸው ነጥቦች ውስጥ የሚከተሉት ይጠቀሳሉ:-

- አስተማሪው ደጋግሞ ያላቸውና አፅንኦት ባለው ድምፅ የተናገራቸው ነጥቦች፣
- ዝርዝር ነጥቦች (አስተማሪው "አንድ ... ሁለት... " እያለ የሚዘረዝራቸው)፣
- አዳዲስ ስሞችና ትርጓሜዎች፣
- ምሳሌዎች፣

እነዚህን የመሳሰሉትን ጠቋሚ ቃላትን signal words ማስፈር ያስፈልጋል:: አስተማሪህ በብዛት በሌክቸር ወቅት የሚጠቀምበት እንዲህ አይነት signal words በዋናነት የሚከተሉት ይገኙበታል (በሚነገሩበት የእንግሊዝኛ ቋንቋ እንደወረዱ ቀርበዋል):-

- "There are three reasons why...." (HERE THEY COME!)
- "First...Second... Third...." (THERE THEY ARE!)
- "And most important,...." (A MAIN IDEA!)
- "A major development...." (A MAIN IDEA AGAIN!)
- He may signal support material with:
- "On the other hand...."
- "On the contrary...."
- "For example...."
- "Similarly...."
- "In contrast...."
- "Also...."
- "Further...."
- "Furthermore...."
- "As an example...."
- "For instance...."

He may signal conclusion or summary with:

- "Therefore...."
- "In conclusion...."
- "As a result...."
- "Finally...."
- "In summary...."
- "From this we see...."

He may signal very loud with:

"Now this is important...."

- "Remember that...."
- "The important idea is that...."
- "The basic concept here is...."

Signals are usually ignored by those of us who do not know how to listen effectively. Expect signals and be alert when you receive them.

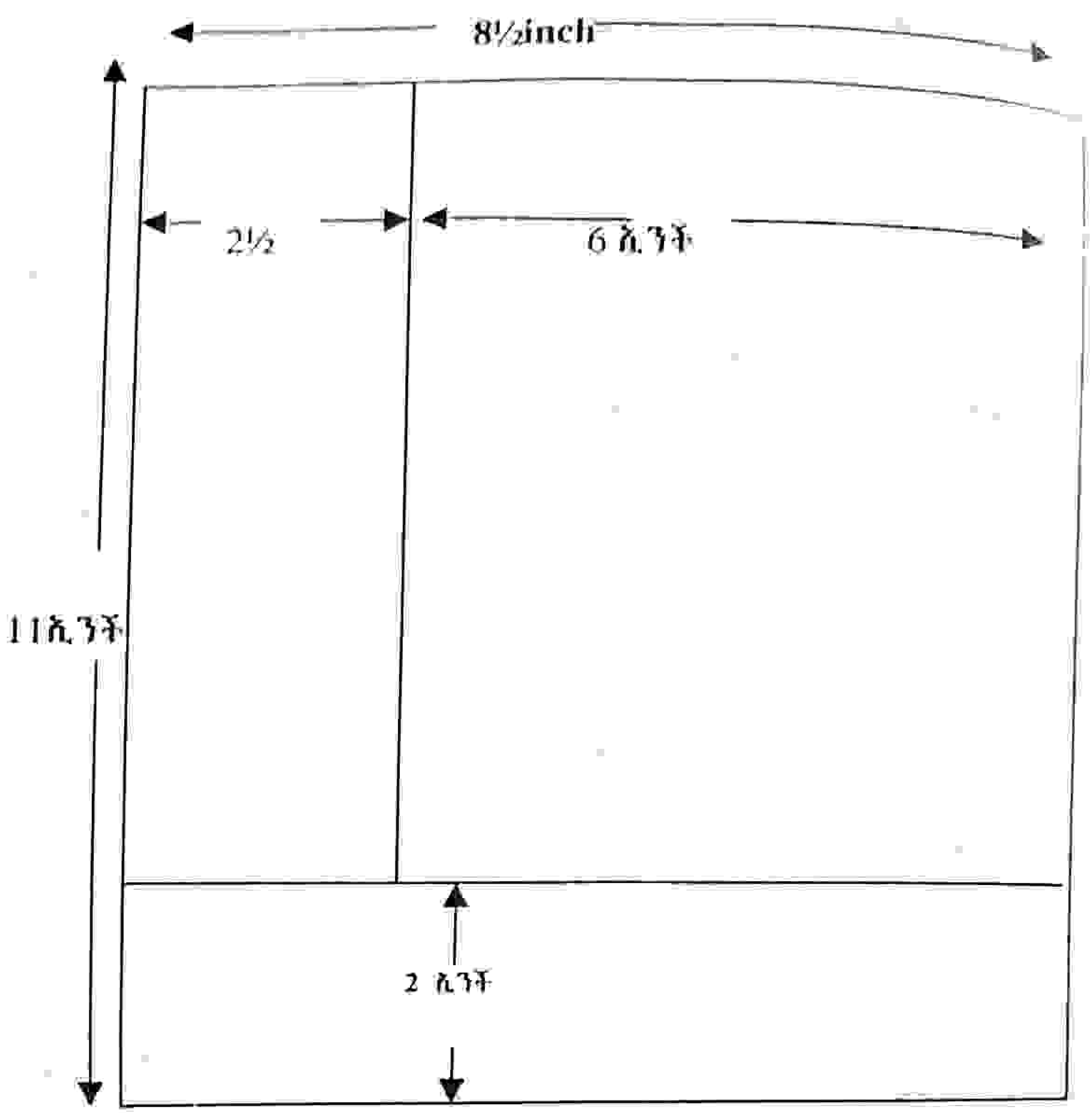
፩ቱ የኖት አወሳሰድ ምስጢራት

«1Q5R version»

የተዓፈ ይታወሳል፤ የተሰማ ይረሳል የሚባል አመለካከት አለ:: ትክክል ነው፤ አንዳንድ ጊዜ ተማሪዎች ለመፃፍ ይፈልጉና አስተማሪው ልክ እንደ እንደ ፓፓ ሙዚቀኛ አነጋገሩ ፈጣን ይሆንባቸዋል:: ወይም ደግሞ የሚፃፈውን ነገር ቶሎ ያጠፋባቸዋል ወይም ያነሳባቸዋል:: ይሁን እንጂ ፈጠነብኝ ብሎ ከመተው የቻሉትን ያህል መፃፍ ይገባቸዋል፣ ከምንም ጥቂት ይሻላልና:: ለማንኛውም ተማሪዎች ሊከተሏቸው የሚገቡ የኖት አያያዝና አጠቃቀሞች ይኖራሉ:: እነዚህ በሊቃውንት የተጠኑና የታመነባቸው ስልቶች በአጭር አጠራር «1Q6R » ወይም «one Q/six R version » በመባል ይጠራሉ::

ኮርኔል የተባለው የስነልቦና ሊቅ እንደሚመክረው ከሆነ የተማሪዎች የኖት መያዥ ደብተሮች ወይም ወረቀቶች የተለየ ፎርማት ሊኖራቸው እንደሚገባ ይመክራል:: ፎርማቱ መዓፊያ ሉኩን ወደታች ለሁለት ቦታ ለመክፈል የሚሰመርበት ሲሆን በመስመሩ የሚከፈለው ሁለት የተለያዩ ቦታዎች አንዱ 2 ተኩል ኢንች ስፋት ሌላው ደግሞ 6 ኢንች ስፋት ይኖረዋል (ስዕሉን ይመልከቱ):: ወይም የገፆቹ አጠቃላይ የጎን ስፋት 8½ ኢንች ካልሆነ ቦታውን በ1/3ኛና በ2/3ኛ ፕሮፓርሽን መክፈል ይቻላል::

የኖት መያዣ ወረቀቶችን ከላይና ከታችም መክፈል ያስፈልጋል። የታችኛው ክፍት ቦታ ከታች ጫፍ ወደላይ 2 ኢንች ከፍ ብሎ በማስመር የሚገኝ ነው:: በአጠቃላይም የኖት መያዣ ገፆቹ በሙሉ እያንዳንዳቸው ሦስት የተለያዩ ክፍት ቦታዎች ይኖሯቸዋል:: በስተግራ ባሉ 2 ተኩል ኢንች ስፋት ቦታ፣ በስተቀኝ ባለ 6 ኢንች ስፋት ቦታ እንዲሁም ከታች ጫፍ ባለ 2 ኢንች ቁመት ያለው ቦታ ሦስቱም በአንድ ቶፒክ ዙሪያ በተለያየ መንገድ የሚፃፍባቸው ቦታዎች ሲሆኑ [illegible]ቻቸውም ህይወት ያለውና ለውጤት ሊያበቃ የሚችልን ጥራት ያለው [illegible] ነው:: ይህ የኖት አያያዝ ዘዴ በተለየ መልኩ ጥቅም ላይ እንዲውል የሚመከረው በዚህ ደረጃ ላሉ ተማሪዎች ናቸው::



አሁን ወደ ዋናው የኖት አያያዝ ሂደት እናምራ:: ይህን ስልትም ስንጠቀም የግራውን ክፍት ቦታ፣ የቀኙን ሰፊ ቦታና የታችኛውን ሦስተኛ ክፍት ቦታ ልብ እያልን እንቀጥል።

1 Record (ሁሉንም ፃፍ):-

በቅድሚያ ኖት ከመያዝህ በፊት የቶፒኩን ስም፣ የአስተማሪውን ስምና ቀኑን ከገፁ አናት ላይ ፃፍ:: ከዚያም በክፍል ውስጥ ያገኘኸውንና የቻልከውን ነገር ሁሉ ለመፃፍ ሞክር:: አውቀዋለሁ ወይም አንብቤዋለሁ በሚባል ከንቱ የማታለያ ሃሳብ አትታለል:: የትኛውም መረጃ እጅግ ጠቃሚህ ነው:: ይሁን እንጂ ይህ ኖት ከሳምንት በኋላ ሲነበብ ታዳያ

ተነባቢና የሚፈለግበትን መረጃ ሊሰጥ የሚችል መሆን ይጠበቅበታል። ስለሆነም ኖት በምትወስድበት ጊዜ የእጅ ፅሁፍህ ተነባቢ መሆን አለበት። ተነባቢነቱን ለመጨመርና ስትፅፍ ጊዜ እንዲኖርህ ምህፃረ ቃላትን ተጠቀም። የተሟላ መረጃ ይኖረውም ዘንድ ከክፍል ወዲያው እንደወጣህ የተጓደሉና የዘለልካቸው መረጃዎች ካሉ ከጓደኞችህ እንዲሁም አንደነገሩ የተፃፉና የማይነበቡ ካሉም ተነባቢነት እንዲኖራቸው በዚህ ጊዜ አስተካክለው። ዋና ዋና ጭብጦችን የያዙ ቃላቶችን ሌላ አይነት ቀለም ባለው ስክርቢቶ አስምር። የተለያዩ አፅንኦት መስጫ ምልክቶችን ተጠቀም (arrow, asterisk…)።

2. Reduce (ጭመቀው):- ይህን የክፍል ውስጥ

ሌክቸር ለማጥናት በወሰንክበት የመጀመሪያው አጋጣሚ የአስማሪህን አረዳድና የተማርክበትን ክፍል ሁኔታ በህሊናህ እየቃኘህ ደግመህ ደጋግመህ አንብበው። ከዚያም ብዘውን ፅንሰ ሃሳብ ሊያመላክቱ የሚችሉ ዋና ዋና ጭብጥ ቃላቶችን እየመረጥክ አውጣ። እነዚህንም አጫጭርና አንኳር ቃላቶች በግራ በኩል በሚገኘው ጠባብ ክፍት ቦታ (ባለ 2 1/2 ኢንች) ላይ አስፍራቸው። እንግዲህ ዋናውና ሰፊው የሌክቸር ኖት ተጨምቆ በስተግራ በሰፈሩት አንኳርና አጫጭር መጃዎች ተለወጧል። እነዚህ መረጃዎች ወደፊት ክለሳ በምታካሂድበት ጊዜ በአጭር ጊዜ ውስጥ የምትሸፍናቸው ሲሆኑ እነሱን ባየህና በሰማህ ቁጥርም ዋናውና ዝርዝሩ የሌክቸር ኖት መረጃ ትውስ ይልሃል፤ በውስጥህም ይቀረፃል። በመሆኑም አጭር ጊዜያት ብቻ በሚኖራቸው ፈተናዎች ወቅት በትንሽ ጊዜ ሁሉንም አዳረስክ ማለት ነው። እንዲሁም ክለሳ ለማድረግ በትፈልግም እነዚህን አንኳር ጉዳዮች ብቻ ስለምታነብ ለመከለስ የሚኖርህ ተነሳሽነት ይጨምራል። ይህ የክለሳ ክዋኔ ደግሞ የመደጋገም አጋጣሚን ካገኘ የትውስታህ ብቃት እጅግ ከፍተኛ ይሆናል ማለት ነው።

3. Question (ጠይቅ):- የሌክቸር ኖትህን

በምታነብበት የመጀመሪያው ቀን ከላይ እንደተገለፀው የትምህርት ክ/ጊዜውን እየሰላሰልህ ደግመህ ደጋግመህ አንብበው። በስተግራ ባለው ጠባብ ቦታ ከሌክቸር ኖትህ የተውጣጡና የኖቱን መረጃዎች በመልስ መልክ እንዲጠቁሙ ተደርገው የተዘጋጁ ጥያቄዎችን አስፍር። በዚህ መልክ ጥያቄዎችን መንደፍና ማስቀመጥ [illegible] ግልፅ ለማድረግ፣ የመረጃዎችን እርስ በእርስ ግንኙነት ለማመልከት፣ [illegible] ተያያዥነት ለማዳበርና በዚህ መልኩም በህሊና ውስጥ ለመቅረፅ ብሎም በጥሩ ሁኔታ ለማስታወስ ከፍተኛ ጠቀሜታ አለው።(ማስታወሻ:- በተራ ቁጥር 2 እና 3 ያሉት የመጭመቅ ወይም የመጠየቅ ስልቶች እንደተማሪው ምርጫ ከሁለቱ

አንዱ ብቻ ነው በግራው ክፍት ቦታ መግባት ያለበት እንጂ ሁሉቱንም መጠቀም አይቻልም)::

በክፍል ውስጥ የተሰጠን አንድ የሌክቸር ኖት በዚህ የኖት አጠቃቀም ስልት እንዴት እንደምታዘጋጀው የቀረበ ናሙና

አንኳር ጭብጦች (Reduced facts)	*ሌክቸር ኖት*
	Psych. 102-Prof. goldsmith-Sept. 14th(Mon.)
Weaknesses & strengths	A. Build Self-Confidence-15 steps 1. Assess strengths & Weaknesses a. set goals accordingly
Life's goal	2. Decide what you'd like your life to be a. Rework your thinking to bring inner script up to date
Negatives	3. bury all negative memories a. Forgive others& self b. Remember past successes-even minor ones
Guilt & Shame	4. wipe out any guilt & shame a. Don't allow these thoughts mental entrance
Personality defects	5. Don't attribute present behavior to personality defects a. real causes might be economic, political, social, etc
Points of View	6. Events may be seen differently by different people a. Rejections or put-downs might not be actual
Negative labels	7. Never label yourself negatively a. Such as: stupid, ugly, failure, incorrigible.
Criticism	8. Accept criticism of a specific action, but not
Failure blaming	
Inadequacy	

Relax	of you as a person a. Accept constructive criticism graciously
Social	9. Failures can be a blessing--goals not right for you a. Avoids later let-down
Playing it too cool	10. Don't tolerate people, jobs, situations that make you feel inadequate a. If can't change them or you--- walk out
Goals: long-range Not an object - Active actor - Live your life	11. Take time to relax & meditate-- it's resilient a. Keep in touch w/ your inner self 12. Be social -- enjoy other people a. Se their needs and help them 13. Don't overprotect your ego---it's resilient a. Better to try & fail, than to clam up-numbing! 14. Develop long-ranged goals, also short-ranged ones a. Evaluate progress & whisper word of praise in your own ear 15. You're not a passive object--you can mak 43 happen a. You're a product of millions of years of evolution & made in God's image b. Don't worry about how to live your life lose yourself--be absorbed in living it

Through deep thinking, decide what you want to be. What to do with your life. Write out long-term & short-term goals. Eliminate totally & permanently all feelings & occurrences past, present, & future. Do things. Try things. Ego can take setbacks. Don't withdraw to solitary "safety." Enter the stream of life. Be busy swimming in it.

የሌክቸር ኖቱን ማሳጠሪያ ቦታ (Summary)

[illegible] በግራ በኩል ያለውን 2 1/2 አንች ክፍት ቦታ አንኳር ቃላቶች ለማስፈር እንዴት እንደምንጠቀምበት ያሳያል፡!

ሌክቸር ኖት

(Question) ጥያቄ

Psych. 105-Prof. Martin-Sept.14 (mon.)

MEMORY

(Question) ጥያቄ	ሌክቸር ኖት
	A. Memory tricky-can recalls instantly many trivial things of childhood: yet, forget things recently worked hard to learn & retain.
How do psychologists account for remembering	B. Memory Trace 1. Fact that we retain information means that some change was made in the brain. 2. Change called "memory trace." 3. "Trace" probably a molecular arrangement similar to molecular changes in a magnetic recording tape.
What's a "memory trace"?	C. Three memory systems: sensory, short-term, long-term.
What are the three memory retain information?	1. Sensory (lasts one second) Ex. words or numbers sent to brain by sight (visual image) start to disintegrate within a few tenths of a second gone in one full second, unless Quickly transferred to S-T memory by verbal repetition.
How is information transferred to STM?	2. Short-term memory [STM](lasts 30 seconds) a. Experiments show: a syllable of 3 letters remembered 50% of the time after 3 seconds. Totally forgotten end of 30 seconds.
What are the retention times of STM?	b. S-T memory-limited capacity-holds average of 7 items. c. More than 7 items-- jettisons some to make room. d. To hold items in STM, must rehearse--must hear sound of words internally or externally.
What's the capacity of the STM?	3. Long-Term memory [LTM](lasts a lifetime or short time.) a. Transfer fact or idea by: 1. Associating w/information

How to hold information in STM? What are the retention times LTM? What are the six ways to transfer information from STM to LTM	already in LTM 2. Organizing information into meaningful units 3. Understanding by comparing & making relationships. 4. Frame working-fit pieces in like in a jigsaw puzzle 5. Reorganizing- combing new & old into a new unit. 6. Rehearsing- aloud to keep memory trace strong

Three kinds of memory systems are sensory, which retains information for about one second; short-term, which retains for a maximum of thirty seconds, and long-term, which varies from a lifetime of retention to a relatively short time. The six ways(activities) to transfer information to the long-term memory are: associating, organizing, understanding, frame working, reorganizing and rehearsing.

የሌክቸር ኖቱን ማሳጠሪያ ቦታ (Summary)

ናሙና 2- በግራ በኩል ያለውን 2 1/2 ኢንች ክፍት ቦታ እያንዳንዱን መሰረታዊ ጭብጥ ወደ ጥያቄ እንዴት ለውጠህ እንደምታስቀምጠው ያሳይሀል።

4. Reciting (አስረግጠው):- ይህ ቴክኒክ ያጠናኸውን የሌክቸር ኖት ምን ያህል እንደተረዳኸውና እንዳስታወስከው የምታረጋግጥበት ዘዴ ሲሆን ኖቱን ስታይ ከፍ ባለ ድምፅ በራስህ አረዳድና በራስህ አገላለፅ (በራስህ ቃላት) የምትገልፅበት ሂደት ነው « Reciting » ትውስታን በማዳበር ረገድ ከፍተኛ ጠቀሜታ ያለው ነው። ይህን ስልት ስትጠቀም በራስህ አገላለፅ በማዳመጥ መልክ ለመናገር ስትሞክር ማሰብ ትጀምራለህ። ይህ የማሰብ ሂደት ደግሞ አንጎልህ እንዲያውጠነጥን ስለምታደርግ የትውስታ ዘሮችን በህሊናህ ውስጥ ትዘራለህ። ይህን ቴክኒክ ማለትም « Reciting » በሚገባ የሚጠቀሙ ተማሪዎች ከሁለት ሳምንታት በኋላ 80 ፐርሰንት ሙሉ መረጃውን የማስታወስ ብቃት ሲኖራቸው ደጋግሞ ከማንበብ ውጭ ዘዴውን የማይጠቀሙ ደግሞ 20 በመቶውን የኖቱን መረጃ ብቻ ያስታውሳሉ። መረጃን ማስታወስ ካልተቻለ ደግሞ አጠናሁ ወይም ተማርኩ ማለት አይቻልም።

ከሌክቸር ኖትህን በራስህ ቃላት መልሰ ራስህን ለመገምገም አንድ ነገር በረቂ አዘጋጅና የኖቱን የቀኝ ክፍል ሸፍነው

የግራውን የኖቱን አምድ፣ አንኳር መረጃ ክፍል ግን አትሸፍነው፡፡ እንግዲህ ይህ የግራው የኖት ክፍል ተጨማሪ አጭር የተዘጋጁ አንኳር መረጃዎችን የያዘ ወይም ሌክቸር ኖቱን መሰረት አድርጎ የተዘጋጁ ጥያቄዎችን የያዘ ሊሆን ይችላል፡፡ እናም በዚህ በግራው በኩል ያሉ ጭብጦችን ወይም ጥያቄዎችን ተንተርሰህ አጠቃላይ ኖቱን ለመናገር መሞከር ነው፡፡

በቅድሚያ በግራው በኩል ያሉትን አንኳር መረጃዎች ወይም ጥያቄዎች አንዱን ከፍ ባለ ድምፅ አንብባቸው፡፡ በመቀጠልም ከፍ ባለ ድምፅ ሳነበብከው አንኳር መረጃ ወይም ጥያቄ በራስህ ግንዛቤና ቋንቋ በቀኝ በኩል ካለው ሌክቸር ኖት እያስታወስክ ለመመለስና ለመተንተን ሞክር፡፡ እንዲህ አድርገህ ስትጨርስም የሰጠኸው ምላሽ ወይም ትንታኔ ትክክለኛና የተሟላ መሆኑን የሸፈንከውን ወረቀት እንሸራተህ ተመልከት፡፡ መልስህ ትክክለኛና የተሟላ ካልሆነም እንደገና የላይኛውን መከለ ተግባራዊ ለማድረግ ሞክር፡፡ ሙሉውን ኖትም በዚህ መልክ ለማዳረስ ሞክር፡፡

«Recite» ስታደርግ ድምፅህን ከፍ ማድረግ ለምን አስፈለገ? ድምፅህ በራስ ለራስህ ተመልሶ የሚሰማ ሲሆን ይህም የአንጎልህን የማሰብ ንቃት ይጨምራል፡፡ ይህ በጉዳዩ ዙሪያ የሚደረግ አንጎላዊ የማሰብ ንቃት መረጃዎች ከትውስታ ክፍል በቀላሉ እንዲወጡ ያግዛል፡፡ እናም ከፍ ባለ ድምፅ የጥናት ብቃትን ማረጋገጥ የግንዛቤን የትውስታን ብቃት በከፍተኛ ደረጃ የሚጨምር ነው፡፡

በራስህ ቋንቋ መግለፅ ጥቅም አለው? የስነልቦና ምሁራን እንዳረጋገጡበት ከሆነ ሰዎች የሰሙትንና በንባብ ያዩዋቸውን ቃላቶች የማስታወስ ብቃታቸው ደካማ ነው፡፡ ከዚህ ይልቅ ግን የሰሙትን ወይም በንባብ መልክ ያዩትን ቃላት በራሳቸው አተረጓጎምና አገላለፅ መናገር ከቻሉ ብቻ ትውስታቸው ከፍተኛ መሆኑ ታይቷል፡፡ እናም በራስ ቋንቋ መግለፅ መቻል መረዳትን ትውስታንም ይጨምራል፡፡

5. Reflect (አንፀባርቀው)፡- ይህ አንድን ተማሪ

ለአርቆ አስተዋይነትና የፈጠራ ብስለት የሚያበቃ ሲሆን ዋና መርሁም ያጠናኸውን የተማርከውን እውቀት በመንከራስ እውቀቱን ወደገሃዱ አለም በመለወጥ በጥቅም ላይ የማዋል ሂደት ነው፡፡ ማለትም ያወከውን እውቀት ተጠቅመህ ወደተግባር መለወጥ መቻልህን ያመለክታል፡፡ ወደዚህ ደረጃ ለመሸጋገርም ለሚከተሉት ጥያቄዎች ምላሽ ስጥባቸው፡ «የዚህ መረጃ ዋና ጠቀሜታ ምንድን ነው? በምን ገሃዳዊ መርህ ላይ የሚመረኮዘው? ካሁን በፊት ከማውቀው ነገር ጋር የሚጣጣመው እንዴት ነው? ከዚህ

መረጃ ማዖ ያለው እውነታስ ምን ሊሆን ይችላል? የሚሉ ጥያቄዎችን በማንሳት መልስ ለመስጠት መሞከር ነው::

ሪፍሌክሽን በጎዳጹ አለም የምታያቸውን ትዕይንቶችና ገጠመኞች እየቃኘህ ከተማርከውና ካለህ እውቀት ጋር በማዛመድ ያለህን እውቀት የበለጠ የምታሰፋበት እና የመማር አጋጣሚን የሚፈጥር ነውና ተጠቀምበት::

6. Review(ከልሰው):-

ብዙ ተማሪዎች ከትምህርት ህይወታቸው እንደሚያውቁት የትናንቱ ያወቁት ከዛሬው ጋር፤ ዛሬ ያወቁት ደግሞ ነገ ከሚያውቁት ጋር እርስ በእርሱ ይጋጫል፤ ይህ የመረጃዎች ግጭትና መንጣረስ ደግሞ ለመርሳት ወይም ለማምታታት ያጋልጣል:: በመርሳትና በማስታወስ መካከል የሚደረግ የእርስ በእርስ ፍልሚያ ወደፊትም ይቀጥላል:: በዚህ ፍልሚያ የትውስታ ሃያልነት እንዲጎላ ለማድረግ ታዲያ ሌክቸር ኖትን በየጊዜው ደግሞ ደጋግሞ መከለስ ተመራጩ ስልት ነው::

በተለይ ማታ ማታ ለማጥናት ስትዘጋጅ በቅድሚያ ካሁን ቀደም ያጠናኻቸውን የትምህርት ዓይነቶች አንዴ በፍጥነት የመቃኘት ልምዱ ይኑርህ:: ጨምቀህ በያዝካቸው መረጃዎች ላይ በመንተራስም በራስህ አባባልና አነጋገር አብራራ:: አጭር፣ ፈጣንና በተወሰነ የጊዜ ልዩነት ውስጥ የሚከለሱ ኖቶች ለረጅም ጊዜና በየቀኑ ከሚደረጉ ክለሳዎች የበለጠ የመታወስ ሃይል አላቸው:: አንድም በዚህ መልክ በፍጥነት ክለሳውን«ሪላይት» ካካሄድክና ካደረክ በኋላ ወደ ዋናው የዕለቱ የጥናት ሂደት ግባ::

7. Recapitulate (አሳጥር):-

ከዋናው ኖት በአጭሩ የተውጣጡ የማስታወሻ ኖቶችን ማዘጋጀት ለብዙዎች ቀላል አይደለም:: አንድ ተማሪ በሚገባና በጥራት እንዲህ ዓይነት አጫጭር ኖቶችን ማውጣት ከቻለ በእርግጥም ለብጀክቱ በደንብ ገብቶታል ማለት ይቻላል:: ሰፊ ኖቶችን በአጭሩ ማውጣጣት (summaries) ለፈተና ዝግጅትም ሳይጨናነቁ ለመዘጋጀት ያስችላል:: ጊዜን ወስዶ ሰፊውን ኖት ወደአጫጭር የማስታወሻ ኖቶች መቀየር የመረዳትን ችሎታ የበለጠ የሚጨምር ስልት ነው፤ ምክንያቱም ሰፊውን ኖት ወደሚታይ ስዕላዊ ኖት መለወጥ ችሏልና ነው::

እናም እያንዳንዷን በየገፁ ያሉ ሌክቸር ኖቶቹን በማሳጠርና ከታች ያለችውን ባለ 2 ኢንች ክፍት ቦታ ላይ እያሳጠሩ መፃፍ ነው:: «summary» ኖቶችን ለመፃፍ ዋናው ስልት ዋና ዋና አንኳር መረጃዎችን ከእነጠቋሚ መግለጫቸው ማውጣጣት

ሲሆን በዚህ ወቅት አያያዥ ቃላትንና ግሶችን መጠቀም ወይም ዓ.ነገራዊ አስተማማ አይመከረም።

አሁን የኖትህ ፎርማት በስተግራ ባለው ክፍት ቦታ፣ በስተቀኝ ባለው ክፍት ቦታና ከታች ባለው ክፍት ቦታ መሰረት በሦስት የተለያዩ አገላለፆች ተብራርቶ ይታያል። በዚህም መልክ ኖትህን መቅረፅ ከቻልክም የመረዳት፣ የማስታወስ፣ ለፈተና ጊዜ ቆጣቢ በሆነ መልኩ የመዘጋጀት ብቃቱ ይኖርሃል። ይህ ከሆነ ደግሞ ውጤታማ የሚያደርግህንም ስልት ተጠቅመሃል ማለት ነው። ይህ ነው እንግዲህ ለጀማሪ ተማሪዎች የሚመከረው የኮርኔል ኖት አወሳሰድ ቴክኒክ።

የምህፃረ ቃላት አጠቃቀም ስልቶች

በትምህርት ቤት በጣም ፈጣን የሆኑ መምህራን ሊገጥሙህ ይችላሉ። ያልተንዛዛ ኖትን በማስታወሻ መልክ ልታሰፍር ትችላለህ፣ የምትማረው በፕሮግራም ቴሌቪዥን ከሆነም ያንተን ፈጣን የኖት አወሳሰድ ችሎታ ይጠይቃል። እነዚህን ችግሮች በቀላሉ ለመወጣት ፍጥነትን ከጊዜና ከቦታ ጋር አጣምረህ ለማስኬድ ምህፃረ ቃላት ጉልህ ድርሻ አላቸው። የነዚህን ምህፃረ ቃላት አጠቃቀም ህግጋት እንደሚከተለው እናያለን።

የተለመዱ ምህፃረ ቃላትን መጠቀም (ለምሳሌ):-

e.g.	for example
i.e.	that is
etc.	etcetera: and so on
c.f.	compare
viz.	namely
c.(or ca.)	about/approximately
N.B.	note
	C19 nineteenth century; similarly C20 etc.
1920s	i.e. 1920-1929; similarly 1970s etc.

Q	Question
A	Answer
V	Very
S/t	Something

Common Standard Symbols:

+	and	w/	with
vs	versus	∴	therefore
S	subject	Ss	subjects
n°	degrees	n'	minutes

Common Standard Technical Symbols:

∠	angle	‖	parallel
≡	identical to	→	leads to, approaches
ln	natural logarithm	↕	vibration, motion
m	mass	□	area
∫	integral	∝	varies directly as
$\overline{\vert\vert\vert}$	base, foundation	∼	sine curve, cosine curve
<	less than	>	greater than
≥	greater than or equal to	f	frequency

የቃላቶችን የመጀመሪያ ፊደል ነጥሎ በመሰብሰብ (ለምሳሌ):-

NYC	NewYorkCity
GOP	Grand Old Party

የቃሉን የመጀመሪያ ተነባቢ ክፍል ተጠቀም (ለምሳሌ):-

intro	introduction
bio	biology
max	maximum
rep	repitition
Min	minimum

የቃላቱን የመጀመሪያና ሁለተኛ ተነባቢ ፊደላትን በመጠቀ… (ለምሳሌ):-

subj	subject
cons	consquences
ind	individual
rep	repitition

ከቃላቶች መሃል ያሉትን አናባቢ ፊደላት በማውጣት (ለምሳሌ):-

bkgd	background
sysm	system
ampltd	amplitude
estmt	e[illegible]mate
frdm	freedom
1st	first
2nd	second
3rd	third etc.

የአፖስትሮፍ ጭረቶችን በመጠቀም (ለምሳሌ):-

am't	amount
gov't	government
cont'd	continued

ብዙ ነገሮችን የሚገልጡ ቃላት (Plurals) ላይ «S» መጨመር (ለምሳሌ):-

Fs	forces
chaps	chapters
/s	ratios
1920s	i.e. 1920-1929; similarly 1970s etc.

በ «ing» የሚያልቁ ቃላት ላይ የአፖስትሮፍ ጭረትና «g» ፊደልን በመጠቀም (ለምሳሌ):-

chk'g	checking
tch'g	teaching
lrn'g	learning

የቋንቋ ጠቋሚዎችን (articles) ማስወገድ (ለምሳሌ):-

a
the

አላስፈላጊ ግሶችን መተው (ለምሳሌ):-

went came be

አጫጭር ቃላትን በምህፃረ ቃል ለማሳጠር አለመሞከር (ለምሳሌ):-

in so but
to
if

መፅሃፍትን እንዴት እንምረጥ?

እስኪ እነዚህን ሁለት ተማሪዎች እናስባቸው:: አንዱ ክፍል ውስጥ ከሚሰጠውና ደብተሩ ላይ ካሰፈረው ኖት በተር ሌሎች መፅሃፍትን የማገላበጥ ልማድ የለውም:: ሁለተኛው ደግሞ ክፍል ውስጥ ለሚሰጠው ኖት እምብዛም ግምት ስለማይሰ ጥ ለጥናት የሚመርጠው የማመሳከሪያ መፅሃፍትን ነው፣ ጥቅሉ ጥናቱ በነዚህ ላይ ያተኮረ በመሆኑ አንዳንዴ ደብተሮቹን ሳያነብ ለፈተና ሊቀርብ ይችላል::

በሁለቱም ተማሪዎች የማመሳከሪያ መፅሃፍት አጠቃቀም ላይ ችግር ይስተዋላል:: በመማር ማስተማር ሂደት ውስጥ የማመሳከሪያ መፅሃፍት የሚኖራቸው ቦታ ጉልህ ነው:: በእርግጥ ይህ ጠቀሜታ እንደተማሪው የትምህርት ደረጃና እንደትምህትርቱ አይነት የሚወሰን ነው:: የትምህርት ደረጃውን በተመለከተ በአንደኛ ደረጃና በመጀመሪያዎቹ የሃይስኩል አመታት ላይ ለሚገኝ ተማሪ ከትምህርት መፅሃፉ (text) ባሻገር ሌሎች መፅሃፍትን ማገላበጥ አስፈላጊ ላይሆን ይችላል:: ፕሪፓራቶሪ፣ እንዲሁም ኮሌጅና ዩኒቨርሲቲ ለሚገኝ ተማሪ ግን ማመሳከሪያ መፅሃፍትን መጠቀም የትምህርቱ ቋሚና ማገር ነው:: ቋሚና ማገር ስንል እንግዲህ ዋልታና ምሰሶውን የክፍል ትምህርቱ ማድረጋችን ነው:: የማመሳከሪያ መፅሃፍት በሦስት ሊከፈሉ ይችላሉ:-

1. የትምህርት መፅሃፍ (text book) - ከሁሉ የበለጠ አንገብጋቢ የሆኑት ማመሳከሪያ መፃህፍት እነዚህ ናቸው:: የተማሪው ጥናት ክፍል ውስጥ ከያዘው ኖት ቀጥሎ ማነጣጠር ያለበት በእነዚህ መፅሃፍት ላይ ነው:: ብዙውን ጊዜ ኮሌጆችና ዩኒቨርሲቲዎች ለዚህ አላማ የተዘጋጁ መፅሃፍትን ወይም ጥራዞችን (hand outs) ይሰጣሉ:: ኖቶችን ለማጠናከርና ተጨማሪ ሃሳቦችን ለመጨመር እነዚህን መፅሃፍት ጥቅም ላይ ማዋል ይገባል:: ሆኖም አንዳንዴ የኮርሱ ይዘት ከመፅሃፍቱ ሊጠብ፣ ሊሰፋ ወይም በመጠኑ ሊለይ ስለሚችል የኮርስ መርሃ ግብሩን (course out line) ቀድሞ ማየት አግባብ ነው::

2. የተጠቆሙ ማመሳከሪያዎች (recommended refs) - ብዙውን ጊዜ [illegible] የኮርስ መርሃ ግብራቸው ላይ አሊያም ክፍል ውስጥ የትኞቹን [illegible] ለማመሳከሪያነት እንደሚመርጡ ይጠቁማሉ:: ከትምህርት መፅሃፉ [illegible] ማነጣጠር ያለበትም በእነዚህ መፅሃፍት ላይ ነው::

3. ተጨማሪ ማመሳከሪያዎች (additional refs) - ከሁለቱ አይነት መፅሃፍት በተጨማሪ ተማሪው በተለያዩ ነጥቦች ላይ የሚፈልጋቸውን መፅሃፍት ሊያካትት ይችላል::

እንግዲህ የመፅሃፍቱን አስፈላጊነት ድርሻ በዚህ መልኩ መከፋፈል ጠቅላላው ኮርስ ላይ የሚያስፈልጉትን ጥቂቱን ብቻ ለመምረጥ ይረዳል::

ለመሆኑ የማመሳከሪያ መፅሃፍት ጥቅም ምን ይመስላል?

1. የመጀመሪያው ጠቀሜታቸው ክፍል ውስጥ የተሰጠን ኖት ማጠናከር ላይ ነው:: እነዚህ መፅሃፍት ላይ በጥልቅት የቀረቡትን ማብራሪያዎች በማንበብ ተማሪው ያልተረዳውን አሊያም በተሳሳተ መልኩ የተረዳውን ሃሳብ ማጠናከርና ማብላላት ይችላል:: ይህ በተለይ ከባድና ውስብስብ የሆኑ ፅንስ ሃስቦችን (concepts) የሚያቅፉ እንደ _ኢኮኖሚክስ፣ ፊሎዞፊና ሎጂክ ፣ ፊዚክስ፣ ማኔጅመንት... የመሳሰሉ ትምህርቶችን ይመለከታል:: ከጥልቅ ማብራሪያዎች በተጨማሪ ምሳሌዎችና ምስሉች ተማሪው ሃሳቡን በይበልጥ መረዳት እንዲችል ያግዙታል::

2. ተጨማሪ መረጃን ማግኘት ደግሞ ሁለተኛው የማመሳከሪያ መፅሃፍት ጠቀሜታ ነው:: አንዳንድ ትምህርቶች ላይ ክፍል ውስጥ የሚሰጥ ትምህርት ብቻውን በቂ ላይሆን ይችላል:: ተጨማሪ መረጃዎችን ከእነዚህ መፅሃፍት አስተማሪው በሚጠቁመው መንገድ መጨመር አስፈላጊ ነው:: እዚህ ጋር ግን በብዙ ተማሪዎች ዘንድ የሚታየውን የማግበስበስ ተግባር አለመፈፀም ይመከራል:: ለመሆኑ እዚህ ትምህርት ላይ የሚያስፈልገኝ ተጨማሪ መረጃ ምን ያክል ጥልቀት ያለው መሆን አለበት? የሚለውን ጥያቄ አስቀድሞ ራስን መጠየቅ አግባብ ነው:: ቀጥሎ ደግሞ የማመሳከሪያ መፅሃፉ በተማሪው የትምህርት እርከን ደረጃ የተፃፈ መሆኑን መገንዘብ ይገባል:: ለምሳሌ ለህክምና (medicine) ተማሪዎች የተፃፈ መፅሃፍ ላይ የሚሰፍር መረጃ ለነርሲንግ ተማሪ በማያስፈልግ ደረጃ የጠለቀ ሊሆን ይችላል:: ደረጃን ባገናዘበ መልኩ መረጃዎችን ከመፅሃፍቱ ማውጣት በተለይ እንደ ታሪክ፣ ባዮሎጂ፣ ኬሚስትሪ፣ ... ለመሳሰሉ ትምህርቶች ጠቃሚ ነው:: መረጃዎቹን በምስል አስደግፎ ለመረዳትም እነዚህ አይነት መፅሃፍት ጠቀሜታ አላቸው::

3. ከዚህ በተጨማሪ ተደጋጋሚ ልምምድ (exercise) ለሚያስፈልጋቸው የትምህርት አይነቶች እንደ መልመጃዎች ምንጭነት ሊያገለግሉ ይችላሉ:: እንደ ሂሳብ፣ ፊዚክስ፣ አካውንቲንግ፣ ኢኮኖሚክስ፣ ኬሚስትሪ... ላሉ የትምህርት

አዶኑቶች በተለይ ተጨማሪ ጥያቄዎችንና ፕሮብሌሞችን ከማመሳከሪያ መፅሃፍ ወስዶ መስራት በእጅጉ አስፈላጊ ነው።

ጥናት በትብብር ወይስ በጫበጣ?

የግሩፕና የግል ጥናት ያላቸው ጥቅምና ጉዳት

"ብቻውን የሚሮጥ የሚቀድመው የለም" ሃበሻዊ ብሂል

"United we stand divided we fall" *("በንተባበር እንቆማለን፣ ብንነጣጠል እንወድቃለን" እንደማለት) የማዶ አገር አባባል*

በእርግጥም ብቻውን በሚሮጠው ሯጭ አይን ሲታይ እንድም የሚቀድመው ሰው አይኖርም። ምን ያክል እንደ ፈጠነና እንደዘገየ፣ ምን ያክል ብርታትና ድካም እንዳለው የሚለካበት መስፈርት የለውማ! ከሌሎች ጋር የሚወዳደርበት የፈተና ወቅት ሲመጣ ግን ሩጫው መስፈርት የሚያገኝበት አጋጣሚ መጣ እንደማለት ነው። ያኔ ምናልባትም ለራሱ አንደኛ እንደሆነ ያሰበው ሯጭ በእውነት ውራ እንደሆነ የሚረዳበት ቀን ሊመጣ ይችላል።

ለብቻ ማጥናት ተማሪው በመማር ሂደት ውስጥ በትኩረት ሊያደርገው የሚገባ እንቅስቃሴ ድርጊት ነው። ከሌሎች ጥረቶች በላቀ መልኩ እሱና መፅሃፍቱ የሚያደርጉት የአንድ ለአንድ ውይይት ለውጤቱ መማርና በትምህርትም ሆነ በስራ ዓለም ሊኖረው ለሚችለው ስኬት ቁልፍ ሚና ይጫወታል። ሆኖም ይህንን የግል ጥናት በአያሌ ሊደግፉ ከሚችሉ መላዎች አንዱ ጥናትን ከሌሎች ጋር ተቀራርቦ የማስኬዝ ነገር ነው። የህብረት ጥናት ለተማሪው ሊቸራቸው ከሚችለው ጠቀሜታዎች ጥቂቱን እንደ፦

1. ተማሪው የግል ጥናቱን ለማስኬድ የሚጠው ተነሳሽነት **(motivation)**፦ ይህን በህብረት ጥናት ውስጥ ሊያገኘው ይችላል። በተለይ የፈተና ጭምጭምታ ጎና ባልተሰማበት የትምህርት መጀመሪያና እኩሌታ ሰሞን በሙሉ

ሃይል ተነሳስቶ ጥናቱ ላይ እመር የሚል ጠንካራ ተማሪ ማግኘት ዘበት ባይሆንም የተለመደ ግን አይደለም:: በዩኒቨርሲቲ ኦቭ ሲንሲናቲ የሚገኙ ተማሪዎች ላይ የተሰራ ጥናት እንዳሳየው በግላቸው ጥናትን ለመጀመር ብሎም በብርታት ለመቀጠል ወኔውን ያጡ ተማሪዎች ሁለት ወይም ከዚያ በላይ ሆነው ወደ ደብተሮቻቸው ሲመለሱ በሚደነቅ ፍላጐትና ፍጥነት ጥናትን ሲያስኬዱ ይችላሉ:: ይህንን የህብረት ጥናት ጉርሻ (advantage) የዋዛ አድርገን መመልከት የለብንም:: ለአንድ ተማሪ የጥናት ስኬት ትልቁን ሚና የሚጫወተው ከልብ የመነጨ ፍላጐትና ተነሳሽነት (motivation) መኖር ነው:: በተለይ የፈተና አፋፍ ላይ እስኪደርስ ድረስ ቸልተኝነትና መዘናጋት የሚሰፍንበት ተማሪ ከወዲሁ በትብብር ማጥናቱን ቢሞክረው በቴስት ዋዜማ ከሚስተዋል መደናበርና ጥድፊያ የሚተርፍበትን መላ ዘየደ ማለት ነው:: ተጨማሪ አለ! ሁሉም ተማሪ በተመሳሳይ ሰዓት የመሰላቸትና የማፈግፈግ አዝማሚያ ሲኖረው አይችልም:: ታዲያ በሚተሳሰቡ ተማሪዎች ትብብር የሚካሄድ ጥናት ላይ አንዱ ዘንድ የሚስተዋል ዳተኝነት ከሌሎቹ በሚመነዘር ማበረታቻና ተግሳፅ ስለሚቀለበስ ተማሪው ሌላው አከርካሪ የሆነውን ለጥናት ተገዢ (disciplined) የመሆንን ነገር አገኘ ማለት ነው::

2. ከማም ቋሚ ከማሚት ማገር ይወሰዳል:- የትኛውም ተማሪ የተለያዩ የትምህርት ነጥቦች ላይ እኩልና ተመጣጣኝ እውቀትና ግንዛቤ ሊኖረው እንደማይችል እናውቃለን:: እንግዲህ የህብረት ጥናት ሌላ ጠቀሜታው ከዚህ እውነታ የመነጨ ነው:: አንድ በግሉ የሚያጠና ተማሪ በቅጡ ያልተረዳውና ግር ያለው ነጥብ ቢኖር ማመሳከሪያ መፅሃፍትን አገላብጦ የመረዳት አሊያም መምህሩን በማማከሪያ (consultation) ሰዓታት አግኝቶ የመጠየቅ ፈታኝ ተግባር እንዲጋፈጥ ግድ ይለዋል:: ያም ሆኖ የሚያረካ ምላሽን ሊያገኝ አይችልም:: ከእኩያዎቹ (አቻ ተማሪዎች) ጋር የሚያደርገው ውይይት ግን ጊዜና ጉልበትን ከመቆጠብ ባሻገር ግር ያለውን ነጥብ በአጥጋቢ የሚረዳበትን ሁኔታ ያመቻችለታል:: ይህ ነገር በተለይ ውስብስብ እሳቤ (concepts) ያሏቸው ትምህርቶችን በተመለከተ የላቀ ዋጋ አለው:: ለመፍታት የሚያዳግቱ ወጥር ፕሮብሌሞች ያሏቸው ትምህርቶችን በተመለከተ ደግሞ በርብርብ መስራት ሁነኛ ዘዴ ነው:: በመሆኑም የግሩፕ ጥናት አንዱ የጎደለውን መረጃ ሌላ እንዲያሟላለት ዕድል ይከፍታል::

3. ፍጥነት:- ላይ ያየነውንና ብቻውን የሚሮጥ የሚቀድመው የለም የሚለውን አባባል መልሰን እናስተውለው:: ስነ ልቦናዊ ጥናቶች እንደሚያሳዩት ብቻቸውን የሚያጠኑ ተማሪዎች ጥናታቸውን ዝግ ባለ ፍጥነት እያስኬዱ እንኳ

ጥሩ እየተዳዘ እንደሆነ ለራሳቸው ነግረው የመቀበል ዕድላቸው የላቀ ነው። ምን እነሱ ወትሮም ፈጣን የሆነ ተማሪ ከሌሎች ጋር ሲያጠና ፍጥነቱ የሚገታበ ቢመስልም ለአብዛኞቹ ተማሪዎች ግን በፍጥነት ረገድ ያለ የጥናት ክፍ ለመወጣት አብሮ መስራቱ ይመከራል።

4. ያልታቀደ ክለሳ፡- አዕምሯችን አንዴ ላፍ የተደረገን መረጃ መርሳ ወደተባለው ጓዳ የመወርወር ብቃት ትውስታን ለማጠናከር ተመራጭ የሆነው እንድን የትምህርት ክፍል ደጋግሞና ሰልሶ ለማጠናከር መጥኮር ነው። የህብረ ጥናት በሚደረግበት ወቅት ከሌሎች የሚቀርቡ ጥያቄዎችን ለመመለስና በቡድ የሚሰነዘሩ ሃሳቦችን ለማዳመጥ በምንሞክርበት ወቅት ውይይቱ የሚመለከተው ሃሳብ ሳናስበው የመከለስ እድል እናገኛለን። ያ ደግሞ ስለ አንድ ሃሳብ ያለን ግን በደማቅ ቀለማት አእምሯችን ላይ ተከትቦ እንዲያልፍ ይረዳናል። ይህም የትጋ ብቃታችንን ያጎለብተዋል። እንዲሁም ትውስታ ሲነሳ በግሩፕ ጥናት ላይ በመነጋገር የሚከወን በመሆኑ ይህም በማድመጥ የሚደረግ መረጃ ቀለማ ትውስታ ያጠናክራል። ከዚህ ባሻገር በግሩፕ ጥናት ወቅት ራሳችንን ከሌሎች ጋ ለማነፃፀርና ድክመታችንን ለመገንዘብ ይረዳናል። ከላይ ካየናቸው ዝርዝር ጉዳዮች ባሻገር የህብረት ጥናት የሚሰጣቸው ጥቅሞች ይኖራሉ። ሆኖም በደቦ የሚደረ ጥናት ሁልጊዜ ጠቃሚነት ይኖረዋል ብሎ ማሰብ አግባብ አይደለም። በህብረት ማጥናት ሊያስከትላቸው የሚችላቸውን አሉታዊ ውጤቶችና እነሱን በብቃት ተቋቁሞ ለማለፍ ምን መደረግ እንደሚገባ የሚያትቱትን ቴክኒኮች እንደሚከተለው ተሰናድተዋል።

የህብረት ጥናት ላይ ልብ ሊባሉ የሚገቡ ነጥቦች

1. አመቺ ፕሮግራምና ቦታ፡- በርካታ ተማሪዎች የህብረት ጥናት እቅድን ይዘው ከተነሱ በኋላ ስኬትን አጥተው እንዲመለሱ ከሚያደርጓቸው ምክንያቶች አንዱ ለዚህ አይነቱ ጥናት ምቹ የሆነ ቦታን አለማዘጋጀት፣ የፕሮግራም አለመኖር አሊያም ፕሮግራሙ የየእንዳንዱን ተማሪ ሁኔታ ያላገና መሆኑ ይጠቀሳሉ። የህብረት ጥናት ሲታሰብ ለዚህ አመቺ የሆነ ቦታን መምረጥ ትኩረት ሊሰጠው ይገባል። ከተቻለ ይህ ቦታ ቋሚ ቢሆን ይመረጣል (ቋሚ ቦታ ለጥናት ስነ ልቦና ያለው ዋጋ ከፍተኛ ነው።) ይህ ቦታ እንደ ግል ጥናት ሁሉ አካላዊና አእምሯዊ ምቾትን ሊፈጥር የሚችል መሆን ይገባዋል። እንደሌ ውይይትን ለማካሄድ የሚያስችልና የሚፈጠረው ድምፅ የሌሎችን ሰላም

የማያደፈርስ መሆን እንዳለበት መገንዘብ አስብን-እንደ ቤተ መፅሃፍት አይነቶቹ ቦታዎች አመቺ የማይሆኑት ከዚህ የተነሳ ነው፡፡

የየአንዳንዱን የጥናቱ ተሳታፊ የጊዜ ሁኔታ ያገናዘበ ቋሚ ፕሮግራም አስፈላጊ ነው፡፡ የህብረት ጥናት እንዳመቺነቱ አስፈላጊ በሆነ ጊዜ ብቻ ሊካሄድ ፤ 56 እንዲህ አይነቱ የጥናት ዘይቤ በተለይ የግል ጥናት ይበልጥ አስፈላጊ የ ንባብን የሚጠይቁ ትምህርቶች ላይ ተመራጭ ይሆናል፡፡ በህብረት ማጥናት በቋሚነት ቢደረግ ይበልጥ ጠቃሚ ሊሆን የሚችልባቸው ውይይትን የሚፈልጉ አልያም ጠጣር ፕሮብሌሞችን ለመፍታት ጥረትን የሚጠይቁ የትምህርት አይነቶች ላይ ሲሆን የቋሚ ፕሮግራም አስፈላጊነት አጠያያቂ አይደለም፡፡ ይህ ፕሮግራም የሁሉንም ተሳታፊ አቅምና የግል ጥናት ፕሮግራምን እንዳይጋፋ ተደርጕ ቢቀረፅ ጠቃሚ የሚሆነው ለፕሮግራም ተገዢ መሆንን (discipline) ሊያጕለብት ስለሚችል ነው፡፡

2. ሳያልም የሚሮጥ መድረሻውን አያውቀውም፡- አስቀድመው በየግላቸው በቂ ጥናት ባላደረጉበት ነጥብ ላይ የጋራ ጥናትን ለማድረግ የሚሰባሰቡ ተማሪዎች ምን እንደሚገጥመው ሳያሰላስል ጦር ሜዳ በወረደ የወታደሮች ቡድን ይመሰላሉ፡፡ ምንም ቢሆን የጋራ ጥናት አላማ የግል እውቀትን የበለጠ ግልፅና የተስተካከለ ለማድረግ እንጂ አዲስ ነገርን ከጅምሩ ጀምሮ እስከፍፃሜው ለማጥናት የተሰናዳ የግል ጥናት አማራጭ ተደርጕ መወሰድ የለበትም፡፡ የህብረት ጥናት አላማ እያንዳንዱ ተሳታፊ በግሉ ያደረገውን ጥናት ለማብላላት (to assimilate) [1] ግልፅ ለማድረግ (to clarify)[1] እናም ለዘለቄታው አእምሮ ላይ በሚታወስበት መልኩ አድምቆ ለመፃፍ (to boost memory) እንደሆነ ልብ እንበል፡፡ ስለሆነም እያንዳንዱ ተሳታፊ በጋራ ውይይት ሊደረግበት የታቀደውን ነጥብ የቻለውን ያክል በግሉ አጥንቶና የሌሎችን እርዳታ የሚሹ ነጥቦችን ለይቶ መምጣት ይኖርበታል፡፡ እናስታውስ! የህብረት ጥናት የግል ጥረት አጋዥ እንጂ ምትክ ተደርጕ መወሰድ የለበትም፡፡

ለዚህ አመቺ የሆነው ስትራቴጂ በየአንዳንዱ የህብረት ጥናት ፕሮግራም ማጠቃለያ ላይ በሚቀጥለው ጊዜ ሊዳሰስ የታሰበውን ነጥብ መወያየትና እያንዳንዱ ተሳታፊ በዚያ ነጥብ ላይ የአቅሙን አጥንቶ እንዲመጣ መስማማት ነው፡፡ ይህ ተሳታፊ በዚያ ነጥብ ላይ ... እንደ አማራጭ እያንዳንዱን ተሳታፊ በተወሰኑ ነጥቦች ላይ ከሌሎች ጋር ከመሰለ ደግሞ እንደ አማራጭ እያንዳንዱን ተሳታፊ በተወሰኑ ነጥቦች ላይ መጠነ ሰፊ ዝግጅት እንዲያደርግ የሚያስችል የቤት ስራ (assignment) ክፍፍል ማድረግ ነው፡፡ ይህን ማድረግ ሲቻል የህብረት ጥናት ይበልጥ ፍላጐትን

የሚያሳድርና ዋጋ ባለው መልኩ ጊዜን ለማዋል የሚረዳ ይሆናል። በየአንዳንዱ የጥናት ፕሮግራም ጅምር ላይ የሚፈጠር ግራ መጋባትንም ለማስወገድ ይረዳል። ከዚህ በተጨማሪ ውይይቱን የሚመራ አንድ ሰው በስምምነት መሰየም ጥናቱ ስርዓት የያዘ እንዲሆን ያስችላል።

3. አጥኚ በዛ፣ ጥናት ጠነዛ:- ለመሆኑ የህብረት ጥናት ግሩም ውጤትን እንዲያስገኝ ከተፈለገ የተሳታፊዎቹ ብዛት ምን ያክል መሆን አለበት? ይህ ጥያቄ በሁላችንም አእምሮ የሚመላለስ ሊሆን ይችላል። እንደ ህግ ቋሚ ቁጥርን መደንገግ ግትርነትና የተማሪውንና የትምህርት አይነቶችን ልዩነት ግምት ውስጥ የማያስገባ ይሆናል። ጥቅል መመሪያ መሰንዘር ግን ይቻላል- የጥናቱ ተሳታፊዎች ቁጥር መብዛት የለበትም!

ለቁጥሩ በተቻለ መጠን ማነስ ምክንያት የሚሆኑ ነጥቦች አሉ። አንዱ ብዛት ሲኖር ጥናትን የተደራጀ (organized) ለማድረግ የሚሳን መሆኑ ነው። ሃሳብን ሰብሰብ አድርጎ ውይይት የሚካሄድበት ነጥብ ላይ ትኩረትን ለመስጠት አዳጋች ይሆንና የሚፈጠሩት ትናንሽ የውይይት ንዑስ ግሩፖች ጠቅላላውን ሁኔታ የጨረባ ተዝካር ያስመስሉታል። መጯጯህና ጥቅል ሃሳብ ሳይይዙ መለያየቱ በአጥኚው ዘንድ ጊዜ የማባከንን ስሜት መፍጠሩ አይቀርም። ሌላው የፍጥነት ጉዳይ ነው። እያንዳንዱ የጥናቱ ተሳታፊ ያለው የመረዳት ፍጥነት እኩል ሊሆን አይችልም። ይህን ፍጥነት (pace) አስተካክሎ የመጓዝ ነገር ለተሳታፊው ሲበዛ አዳጋች ይሆናል፤ ፈጣኑ በሚዘገዩት የተነሳ ይሰላቻል፤ የሚዘገየው ደግሞ እንደተዋከበ ሊቆጥረው ይችላል፤ መጨረሻም ሁሉም የርካታ ስሜት ያጣና በህብረት የማጥናቱ ነገር አስፈላጊነት ጥያቄ ምልክት ውስጥ ያስገባዋል። ቁጥር አነስ ሲል ግን መናበብና ፍጥነት ይልቃሉ።

4. በጥባጭ ካለ ጥሩ አይጠናም:- የህብረት ጥናት የሚጠይቀው ሌላ የስርዓት ተገገርነት (discipline) ትኩረትን ከጥናት ላይ ነቅሎ ወደ ግላዊና ማህበራዊ ጉዳዮች አለማዞርን ነው። በቅርብ የሚተዋወቁ ጓደኞች በሚገናኙበት አጋጣሚ የሚወያዩባቸውን ነጥቦች በጥናት ሰዓትም ዘው እንዲሉ በመፍቀድ የጥናት ፕሮግራሙን ሌላ የሳቅና የቧልት ጊዜ የማድረግ አዝማሚያ ሊኖራቸው ይችላል። ከደረቁ ትምህርት ነክ ጥናት ይልቅ ይህ አይነቶቹ ውይይቶች ይበልጥ ቀልብን የሚስቡ በመሆናቸው ይህን አዝማሚያ ፊዕሞ ማስቀረቱ አዳጋች ሊሆን ይችላል። ፕሮግራሙን በምንነድፍበት ወቅት እነህ ዓይነቶቹን የመዘናጊያ

ጨዋታዎች ለማስቀረት መስማማትና አንዱ ተሳታፊ ወደዚያ ሲያመራ ፈጥኖ የማስቆም ልማድን ማዳበር ጥሩ አማራጭ ነው።

በእርግጥ የትኩረት መከፋፈል የግል ጥናት ጭምር ሊያጋጥም የሚችል ነገር በመሆኑ የጋራ ጥናት ብቻውን ለዚህ ተጠያቂ ነው ብሎ መውቀስ አግባብ አይሆንም። አንዳንዴ ለጥናት የተመረጠው ቦታ በራሱ ለዚህ እንከን መፈጠር ምክንያት ሊሆን ይችላል። ካፍቴሪያዎች፣ የመዝናኛ ቦታዎችና ሌሎች በቀላሉ ትኩረትን ሊከፋፍሉ የሚችሉ ቦታዎች በኛ አገር የኮሌጅ ተማሪዎች ለህብረት ጥናት የሚመረጡ ሲሆኑ ይስተዋላል። ነገር ግን የአማራጭ እጦት ከሌለ በቀር በተቻለ መጠን እይታን ሊሰርቁ የማይችሉ (ለምሳሌ ዝግ ክፍሎች) እንዲሁም የድምፅ ሁከትን የማይፈጥሩ ቦታዎችን ለጥናት ማዋሉ የተሻለ ውጤትን ያስገኛል።

5. የተለያየ ቀለም ያላቸው ወፎች አብረው ሊበሩ ይችላሉ?፡- ሁሉም ተማሪ የንባብና የመረዳት ፍጥነቱ እኩል ሊሆን እንደማይችል አይተናል። ያ ደግሞ ለፈጣኑ ተማሪ ትዕግስት ማጣትንና የነገሮች መንተት ስሜት እንዲፈጠርበት የሚያደርግ ሲሆን ረጋ ላለው ተሳታፊ ደግሞ ነገሮች የተጣደፉና ሁሉም በሰብ ለብ የታለፉ እንዲመስለው ያደርጋል። እንግዲህ የህብረት ጥናት አላማ እያንዳንዱ ተሳታፊ የተጠቃሚነት ስሜት እንዲሰማው ማድረግ ስለሆነ የተለያዩ ፍጥነት ባላቸው ተማሪዎች ዘንድ ሲተገበር ሁሉንም የማያስደስት መስሎ ሊገኝ ይችላል። ውሎ አድሮ ለሁለቱም አይነት አጥኚዎች የህብረት ጥናቱ አስፈላጊነት አጠያያቂ መሆኑ አይቀሬ ነው።

ይህ ዓይነቱ አለመጣጣም እንዳይፈጠር የሚረዱ መላዎች አሉ። አንዱ መጀመሪያ ነገር የህብረት ጥናት ሲታሰብ ፍፁም ተመሳሳይ ባይሆንም ተቀራራቢ ብቃትና ፍጥነት ያላቸው ተማሪዎች ተመራርጠው እንዲያደርጉት የሚጠቁመው ነው። በዚህ መልኩ ቡድን መፍጠር ፍጥነት የተስተካከለ እንዲሆን ከማድረግ ባሻገር ሁሉም ተሳታፊዎች የተጠቃሚነት ስሜት እንዲፈጠርባቸው ያደርጋል። አንድ አይነት ላባ ያላቸው ወፎች አብረው ሲበሩ የሚስተዋለውን ግሩም ውጤት በዚህ መልኩ ማግኘት ይቻላል።

በዚህ መስፈርት የተለያየ ገፅታ ያላቸው ተማሪዎች ቡድን ለመፍጠር ፍላጐት ካላቸውስ? ይህ አይነቱ ህብረት በሚፈጠርበት ወቅት አማካዩን ፍጥነት መውሰድ ለሁለቱም አይነት ተማሪዎች ፍፁምም ባይሆን የተሻለ ተቀባይነት ያለው ይሆናል። ይህ አይነቱ አቋም ሲወሰድ በፍጥነቱ እምብዛም የሆነው ተማሪ ከጥናት ፕሮግራም ቀደም ብሎ ብርቱ ዝግጅት እንዲያደርግ መገፋፋት የህብረት ጥናቱ በእመርቂ ፍጥነት እንዲጓዝ ያደርጋል።

፩. የቁሳርን ለቁሳር…፦ የህብረት ጥናት የግል ጥናት አጋዥ እንጂ ምትክ ሊሆን እንደማይችል በድጋሚ እናስታውስ። የህብረት ጥናት ሊዳስሳቸው የሚገባቸውን ነጥቦች ስንመርጥም ይህንን ማስታወሱ አግባብ ነው። የጋራ ጥናት በግል የተደረገ ጥናትን ለመከለስና የማስታወስ አቅምን ለማደራጀት የሚረዳ ቢሆንም በይበልጥ ግን እያንዳንዱን አጥኚ ግር ባሉትና በግል ለመረዳት በሚያዳግቱት ከባድ የትምህርት ክፍሎች ላይ ቢያተኩር የተሻለ ውጤትን ያስገኛል። ስለሆነም ሊጠና የታቀደውን የትምህርት ክፍል ከመጀመሪያው እስከ መጨረሻው ከማንበንበ ይልቅ እነዚህ አይነቶቹ ነጥቦች ላይ እንዲያተኩር ማድረግ አቅምና ጊዜን ያገናዘበ ብልሃት ነው።

ይህ አይነቱ አጠናን «ችግር ላይ ያነጣጠረ» (problem oriented) አጠናን ተብሎ ይጠራል። ጥናቱ ሲጀመር እያንዳንዱ ተማሪ ለመረዳት ያዳገቱትን ነጥቦች አሊያም ለመፍታት ያልቻላቸውን ጥያቄዎች (problems) ይጠቅሳል። የዕለቱ ጥናትም በእነዚህ ነጥቦች ላይ የተሻለ መረዳት ያለው ተማሪ በሚያቀርባቸው ሃሳቦች ላይ በመወያየት ወይም በጋራ ፍቻቸውን (Solutions) በመፈለግ ሊካሄድ ይችላል። በግል ጥናት ሊዳሰሱ የሚችሉ ነጥቦች ደግሞ ይዘለላሉ።

የህብረት ጥናቱ ከተገባደደ በኋላ እያንዳንዱ ተማሪ በሚቀጥለው የግል የጥናት ፕሮግራሙ ውይይቱ የዳሰሳቸውን ነጥቦች በመከለስ መረዳቱን ለማጠናከርና ትውስታውን ለማዳበር ይጥራል። ይህ ጥረት ቸል ከተባለና የህብረት ጥናቱ በቂ እንደሆነ አድርጐ መውሰድ ልክ ያልሆነና መጨረሻው የማያምር መተማመን (false confidence) ይፈጥራል። ስለሆነም እያንዳንዱ ተሳታፊ በሰዓቱ የተደረጉትን ውይይት ለግሉ መከለስ እንደሚገባው እንዳይዘነጋ ይመከራል።

፯. በራስ ያለመተማመን መንፈስ፦ ሁሉም ተማሪ የግሩፕ ጥናት የፈለገው አይነት ጠቀሜታ ቢኖረውም ይሳተፍበታል ማለት አይቻልም። ይህን የትብብር ጥናት አጥብቀው ከሚፈሩት መካከልም በራስ የመተማመን መንፈሳቸው ላቅ ያሉ ተማሪዎች ይገኙበታል። እነሱ የማያውቁትን ሌላው አቀላጥፎ ሲያብራራው ማየት ራሳቸውን ስለሚያሳፍራቸው እንደግል የሱባኤ ፀሎት ሲያጠኑ ብቃታቸውን ተገንዝበው ነው። እዚህ ጋር ልብ ማለት ያለብን ሁላችንም ሁሉንም ነገር በውስጥ ስሜት ማወቅ እንደማንችል ነው። ጓደኛየ እንደውም እኔ የማላውቀውን [illegible] ቢያሳየኝና ቢያስረዳኝ ይበልጥ ተጠቃሚው እኔ ነኝ። እኔም ደግሞ እሱ በደንብ የማያውቃቸውን በሌላ አጋጣሚ ላስረዳው እችላለሁ። ስለሆነም

የትብብር ጥናት ሲታሰብ ቀናነትና በራስ የመተማመን መንፈስ አብሮ ሊኖር ግድ ይላል።

የተግባራዊ ትምህርት (practice) ቅይታን የተሳካ ለማድረግ

ከትምህርት በርካታ አላማዎች ውስጥ በተቀዳሚነት የሚጠቀሰው ከትምህርት መጠናቀቅ (መመረቅ) በስቲያ በስራ ዓለም ላይ የሚኖርን ብቃት በአጥጋቢና በበጐ ሁኔታ መደገፍም ነው። በሌላ አነጋገር የትምህርት (በተለይ ደግሞ በአንድ ዘርፍ ክህሎትን ለማዳበር የሚደረግ ትምህርት-ለምሳሌ የኮሌጅ/ዩኒቨርሲቲ ትምህርት) ዋና ግብ በስራ ዓለም ላይ የሚኖርን የተሟላ ብቃት ለተማሪው ማስታጠቅ ነው። ሆኖም ከቀለም ትምህርት በቂ እውቀትን መጨበጥ በራሱ በስራ ላይ ስኬታማ መሆንን ይደገማል እንጂ በቀጥታ የስራ ብቃትን ዋስትና ይሰጣል ማለት አይደለም። እውቀትና እውቀትን በተግባር ላይ ማዋል ተደጋጋፊነት ቢኖራቸውም አንዱ ሌላውን የግድ ያስከትላል ማለት አይደለም።

የቀለም ትምህርት ስራን በብቃት ለመወጣት የሚያግዝ አእምሯዊ መሳሪያን ያበረክታል። ከዚያ ባሻገር ላሉት ተግባራዊ (practical) ክህሎቶች ግን የስራ ልምድ፣ ተነሳሽነትና ተፈጥሯዊ ብቃት የሚያደርጉት አስተዋፅኦ አንገብጋቢ ነው። በዚህ እውነታ ላይ በመመስረትም ነው በበርካታ የትምህርት ዘርፎች (በተለይም ከኮሌጅ ምረቃ ቀደም ባለው ጊዜ) የልምምድ ትምህርት (practical) ፕሮግራም ተነድፎ ተግባራዊ የሚሆነው።

የተግባራዊ ትምህርትን ጠቀሜታና ዓላማ በጥቂቱ ለመግለፅ:-

1. ተማሪው ከቀለም ትምህርቱ የቀሰመውን እውቀት ለማብላላትና ለዘለቄታው ለማስታወስ የሚያግዘውን «ክለሳ» ያገኝበታል። የትምህርት አላማ በስራ ዓለም ስኬታማ መሆን ነውና የቀለም ትምህርትን ከተግባር ጋር አውዋዶ ማስታወሱ አንገብጋቢ ነው። በቤተሙከራ የሚታገዙ ትምህርቶች(ኮምፒውተር ሳይንስ፣ ኬሚስትሪ...) ለዚህ ጥሩ አብነት ናቸው።

2. በቀለም ትምህርት የተሸፈኑትን አንኳር ነጥቦች እንዴት ወደተግባር መለወጥ እንዳለበት የሚያስገነዝበውን እድል ያገኛል።

3. በክፍል ትምህርት ያልተሸፈኑ ወይም ሊሸፈኑ የማይችሉ ተግባራዊ ክህሎቶችን (practical skills) ይማራል። የህክምና ትምህርቶችን እንደምሳሌ

ብንወስድ በአንድ ዓይነት ህመም የሚሰቃይ ህመም ላይ የሚደረጉ የህክምና ርምጃዎችን የቀለም ትምህርቱ በምልዓት አይሸፍናቸውም፡፡ የተዉሰኑት ሲጠና የሚችሉት ከተግባራዊ ተሞክሮ ብቻ ነው፡፡

4. ተማሪው በስራ ላይ ሊኖረው የሚችለውን ብቃት ለመገምገም የሚረዳ መሰፈርት ተደርጉ ሊወሰድ ይችላል፡፡ የፅሁፍ ፈተና የቀለም ትምህርት እውቀትን ለመለካት ብቃት ቢኖረውም ወደፊት ተማሪው በስራ አለም ሊኖረው የሚችለውን ስኬት ለመተንበይ ግን ሊውል አይችልም፡፡ ይህን በተሻለ ሁኔታ የመገምገም ብቃት ያላቸው ተማሪው በተግባራዊ ትምህርት ያለው ተሳትፎ ስኬት (practical assessment) እና የተግባራዊ ፈተናዎች ናቸው፡፡ በብዙ የትምህርት ዘርፎች (ለምሳሌ ህክምና፣ ቴክኖሎጂ፣ ሙዚቃ...) የስራ ብቃት ግምገማና ተግባራዊ ፈተና ከጠቅላላው ውጤት ውስጥ ግዙፉን ክፍል ይይዛሉ፡፡

በእያንዳንዱ የትምህርት ዘርፍ ላይ ያሉ የተግባራዊ ትምህርት ሂደቶች አንዱ ከሌላው ይለያያሉ፡፡ መሰረታዊ ይዘታቸው ግን ከሞላ ጐደል ተመሳሳይነት አለው፡፡ እኔም የማተኩረው መሰረታዊ በሆኑት ጥቅል ሃሳቦች ላይ ይሆናል፡፡ ተማሪው ተግባራዊ ትምህርቱን ከመጀመሩ በፊት ምን ዓይነት ዝግጅቶችን ማድረግ አለበት? ትምህርቱን (ልምምዱን) ከጀመረ በኋላስ እንዴት ያስጉዘው? ለሚሉት ጥያቄዎች መልስ ለመስጠት እሞክራለሁ፡፡

1. *መረጃዎችን አሰባስብ*- ተማሪው ልምምዱ ከመጀመሩ አስቀድሞ በቆይታው ወቅት ስለሚገጥሙት ነገሮች፣ እንዲወጣቸው ስለሚጠበቅበት የስራ ዓይነቶች፣ ስለስራ ቦታ ምድቡና ስለፕሮግራሙ ጠንቅቆ ማወቅ ይገባዋል፡፡ ብዙውን ጊዜ ት/ቤቱ ወይም ተግባራዊ ትምህርት የሚካሄድበት ቦታ ኃላፊዎች የማንዟቤ ማስጨበጫና ማስተዋወቂያ(orientation) ፕሮግራም ያሰናዳሉ፡፡ የዚህ አይነቱ ፕሮግራም ካለ መሳተፍና የሚነሱትን ነጥቦች በአትኩሮት ማገናዘብ መልካም ነው፡፡ ተማሪው ግር ባሉት ነጥቦች ወይም ባልተጠቀሱ ጉዳዮች ዙሪያ ያሉትን ጥያቄዎች ከማንሳት ወደኋላ ማለት የለበትም፡፡ በዚሁ ፕሮግራም ላይ ከተማሪው የሚጠበቁ ሙያዊና ስነምግባራዊ ግዴታዎችና ኃላፊነቶች ይነሳሉ፡፡ እነዚህን ልብ ማለት ያስፈልጋል፡፡ ለልምምዱ የሚረዱ ቁሳቁስና ህትመቶች በዚሁ አጋጣሚ ሊሰጡ ይችላሉ፤ ወይም ተማሪው ራሱ እንዲያሰናዳ ሊነገረው ይችላል፡፡

የዚህ ዓይነቱ የማስተዋወቂያ ፕሮግራም ኖረም አልኖረ ተማሪው ተጨማሪ መረጃዎችን በሌሎች መንገዶች ለማግኘት ቢሞክር መልካም ነው፡፡ በብዙ ኮሌጆች/ዩኒቨርሲቲዎች የተለመደው ሁነኛ የመረጃ ምንጭ በተግባራዊ ልምምዱ

ካለፉ ተማሪዎች የሚገኝ የተሞከሮ ምስክርነት ነው። በልምምዱ ያለፉ ተማሪዎች (ወይም ምሩቃን) በራሳቸው ተሞክሮ ላይ በመመርኮዝ ጠቃሚ ምክሮችን ሊለግሱ ይችላሉ። ተማሪውም ማወቅ የሚፈልጋቸውን ነገሮች ከመምህራኑ ይልቅ እነሱን ለመጠየቅ ድፍረቱ ይኖረዋል። እዚህ ጋር ግን ጭፍን መደምደሚያዎችንና አመለካከቶችን ከጠቃሚ ምክሮች መለየት አስፈላጊ ነው። በራስ ስሜት ላይ በመመርኮዝ የሚሰነዘሩ መደምደሚያዎች ለምሳሌ፦«እገሌ የተባለው መምህር ርኩስ ነው» የሚሉ አይነት «የባህሪይ ምደባዎች»ና «ይህንንና ያንን ከባድ ስራዎች አትስራ፤ በቀላሉ እንዲህ ማድረግ ትችላለህ» የሚሉ 'የማጭበርበሪያ መንገድ ጥቆማዎች ከጥቅማቸው ጉዳታቸው ያመዝናልና ለነሱ ጆሮን ከማዋስ መታቀብ ያሻል።

2. መሰናዶ አድርግ፦ በዚህ መልኩ በተሰባሰበው መረጃ ላይ በመመርኮዝ ልምምዱ ከመጀመሩ በፊትና ከተጀመረ በኋላ ቁሳዊና አእምሯዊ ዝግጅቶችን ማድረጉ መልካም ነው። መሟላት ያለባቸውን እቃዎች(የስራ ልብስ፣ ዩኒፎርም ወይም ጋውን፣ የማስታወሻ መያዣያዎች፣ ሙያዊ ቁሳቁስ...) መሟላታቸውን አረጋግጥ። እለታዊ የውሎ ፕሮግራምህን ለልምምዱ አመቺ በሆነ መንገድ አስተካክል። ለምሳሌ ከመኝታ የምትነሳበት ሰዓት፣ የትርፍ ጊዜ ስራ ፕሮግራምህ፣ የጥናት ፕሮግራምህ፣ የማህበራዊ ህይወት ኃላፊነቶችህ... የልምምድ ፕሮግራሙ ጋር በማይጋጩበት መንገድ ማስተካከሉ መልካም ነው።

ሌላው መሰናዶ ለልምምዱ የሚያስፈልገን መሰረታዊ እውቀት መጨበጥ ወይም መከለስን ይመለከታል። በርግጥ የተግባራዊ ትምህርት አንዱ አላማ አዳዲስ ተግባራዊ እውቀትና ክህሎቶችን ማስጨበጥ ነው። ነገር ግን ይህን ለማድረግ በመጀመሪያ ሊሟላ የሚገባው መሰረታዊ እውቀት መዘንጋት የለበትም። በተግባራዊ ትምህርት ወቅት የሚሰጡት ማብራሪያዎች ተማሪው በቂ መሰረታዊ እውቀት አለው በሚል እሳቤ ላይ የተመሰረቱ ናቸው። ይህ ሳይሆን ቀርቶ ተማሪው በጨበጣ ወደተግባራዊ ልምምዱ ቢገባ መደናገርና ግራ መጋባት ውስጥ ሊገባ ይችላል፤ የሚጠበቅበትን እውቀትም ላይጨብጥ ይችላል። ስለሆነም መሰረታዊ ነጥቦችን ተግባራዊ ልምምዱ ጋር በሚጣጣሙበት መልኩ መገብየት ወይም መከለስ አስፈላጊ ነው።

3. በመጀመሪያ እለት፦ በብዙዎቹ የተግባራዊ ትምህርት (ልምምድ) ፕሮግራሞች ውስጥ የመጀመሪያው ዕለት የትውውቅና የመዘጋጃ ቀን ተደርጎ ይቆጠራል። በተግባራዊ ትምህርት ቆይታ በየትኛውም እርከን ላይ መቅረትና ማርፈድ ሲፈፀሙ የማይገቡ ተግባራት ናቸው - በተለይ በመጀመሪያው ዕለት ግን

ላለመቅረትና ላለማርፈድ ጥንቃቄ ማድረግ ይገባል፡፡ በሰዓቱ ተገኝ፡፡ ለታማኝነ የሚገቡትን ቁሳቁስ መያዝህን አረጋግጥ፡፡ አለባበስህ በተቻለ መጠን ንፅህናና ስርዓት ያለው ይሁን፡፡ የቀለም ትምህርት ላይ አለባበስና አካላዊ ገፅታ ብዙም ትኩረት ላይሰጣቸው ይችላል፡፡ ተግባራዊ ትምህርት ላይ ግን ከእውቀትና የፈተና ውጤት ጋር የሚስተካከል ዋጋ አላቸው፡፡ ዝርዝር ነገሮቹ እንደየትምህርት ዘርፉ የሚለያይ ቢሆንም በጥቅሉ ሲቀመጥ ግን «አለባበስና የሰውነት ገፅታ ንፅህናው የተሟላ፣ ሙያው ከሚጠይቀው ስነምግባር ጋር የማይጣረር፣ መሽሞንሞንና መጊያጊያጥ ያልበዛበት፣ ስራውን ለማካሄድ አመቺ የሆነ (ቀልጠፍ ያለ)ና ለአደጋ የማያጋልጥ አለባበስ» ተብሎ ሊጠቀስ ይችላል፡፡

በእርግጥ ይህ ነጥብ እንደ ሥራ ባህሪይው ሊለያይ ይችላል፡፡ በቴክኒካል ዘርፎች (ኢንጂነሪንግ፣ አውቶሞቲቭና ጄኔራል ሚካኒክ፣ ኬሚስትሪ...) የሥራ ዩኒፎርሞች ሊያስፈልጉ ይችላሉ፤ ለአደጋ የሚጋብዝ አለባበስ (ለምሳሌ ሰውነትን የሚያጋልጥ ወይም ሊጠላለፍ ወይም ሊያደናቅፍ የሚችል አለባበስ) የተከለከለ ነው፡፡ ከደንበኞች (Clients) ጋር በሚያገናኙ ዘርፎች (እንደ ሴክሬታሪና ማኔጅመንትን አይነት የቢሮ ሥራዎች፤ ህክምና፣ ነርሲንግና ፋርማሲ) ለአይታ ማራኪና ሥርዓት የያዙ መሆን ይገባቸዋል፡፡ ተቃራኒ ያታን ቀስቃሽ የሆነ፣ የሙያውን መለያ (ለምሳሌ ጋውን) ያላካተተ አለባበስ፣ ያልተበጠረ ወይም በአፈንጋጭ መልኩ የተስተካከለ ፀጉር እንዲሁም በአሳፋሪ ደረጃ ያለ ንፅህና የሚነቀፉ ናቸው፡፡ እነዚህ ነጥቦች በመጀመሪያው ዕለት ትኩረት ሊደረግባቸው ቢገባም ጥንቃቄው በቀሪው ቆይታም ሊቀጥል ይገባል፡፡

የመጀመሪያው ዕለት የትውውቅ ዕለት ነው፡፡ በተመደብክበት ቦታ በሥራ ያሉትን ሰዎች ስምና የሥራ ድርሻቸውን ለማወቅ ሞክር፡፡ የሥራ ቦታው የራሱ የሆነ የስነምግባር ደንብና ስርዓት ካለው በጥንቃቄ ልብ በል፡፡ በዚህ ቀን የትኛ ውንም ጥያቄ ማንሳት ይፈቀዳል፡፡ ማወቅ የምትፈልጋቸውን ነገሮች ሁሉ ጠይቅ፡፡ የሥራ ቦታውን፣ የተለያዩ ክፍሎችንና ቁሳቁስ ከመጎብኘት ወደኋላ አትበል፡፡

በአጠቃላይ የመጀመሪያውን ዕለት አብረውህ ከሚሰሩ ሰዎች ጋር ተዋውቀህ፣ የሚጠበቅብህን በመረዳትና መግቢያ መውጫህን በቅጡ በመለየት ... እንደብክነት ሊቆጠር አይችልም፡፡

- *ተነሳሽነት ይኑርህ፡-* እንዳለመታደል ሆኖ አብዛኞዎቹ ኢትዮጵያውያ ... የመማር-ማስተማር ሂደቱ ሙሉ ተሳታፊ ከመሆን ይልቅ ሙሉው ... የማስተማር ሂደት ያለተሳትፎ የመቀበል አዝማሚያ አላቸው ... ሀሳብን በሌሎች ፊት የመግለጥን ባህርይ በነፈ...

አስተዳደጋችን (ባህላችን) እንድም ደግሞ በቀደመው የትምህርት ልምዳችን (አንደኛና ሁለተኛ ደረጃ) ይህ ሁኔታ በሰፊት ባለመተግበሩ የመጣ ሊሆን ይችላል።

በተለይ በተግባራዊ ትምህርት ወቅት ግን ሙሉ ተሳትፎ ለድርድር የማይቀርብ አስፈላጊ ነጥብ ነው። የተግባራዊ ትምህርት አላማ ተማሪው ከቲዮሪ ባሻገር የሥራ ክህሎትንና ልምድን እንዲያዳብር ማገዝ ነው። በዚህ ወቅት ተማሪው ተሳትፎ ከማድረግ ተቆጠበ ማለት ደግሞ የፕሮግራሙ አላማ መና ቀረ ማለት ነው። በብዙ የሙያ ዘርፎች ላይ የተሰማሩ ባለሙያዎች እንደሚያምኑት ወደፊት በሥራ ላይ ብቁ ለመሆን ትልቁን እገዛ የሚያደርገው ከቲዮሪ ይልቅ ተግባራዊ ልምምድ ነው። ስለሆነም የትኛውም ተማሪ በተግባራዊ ልምምድ ወቅት ዓይናፋርነትን በተቻለ መጠን ማስወገድ ያስፈልገዋል። እስኪ የሚከተሉትን ነጥቦች እንያቸው።

ሀ) *ስህተት መሥራት አትፍራ፦* ተማሪዎች በተግባራዊ ትምህርት ወቅት ተሳትፎ ከማድረግ እንዲቆጠቡ ከሚያደርጓቸው ነገሮች ዋናው "ብሳሳት የመምህሩ ቁጣ ወይም የተማሪዎች ፌዝና ተረብ ቢከተለኝስ" ብሉ እያሰቡ መሸበር ነው። አስታውስ! ለተግባራዊ ልምምድ የወጣኸው ምንም (ወይም ትንሽ) የሥራ ክህሎት እንዳለህ ታምኖ ያንን እንድታሻሽል ነው። ስለሆነም ስህተት መሥራትህ ከአንተ (ከጀማሪው) የሚጠበቅ ባሕሪይ እንጂ አንተን የሚያስወግዝህ ጥፋት አይደለም። መምህራኑ ወይም ልምምዱን በበላይነት የሚከታተሉት ሰዎች ዘንድ አንተ በሥራህ ፍጹም ለመሆን ገና ብዙ እንደሚቀርህ ይታወቃል። እነሱ በልምምድ ቦታው የተገኙበት አላማም የአንተን ስህተቶች ማረምና ችሎታህን ማስተካከል ነው።

ማንም በተግባራዊ ልምምድ ውስጥ ያለፈ ሰው እንደሚመሰክረውና የትምህርታዊ ሥነልቦና ጥናቶች እንደሚያረጋግጡት ሰዎች ስህተት የሰሩባቸውን የሥራ ድርሻዎች ስህተት ካልሰሩባቸው የተሻለ ያስታወሷቸዋል! የተሻለም ይካኑባቸዋል። በሌላ አነጋገር ስህተት መስራት በራሱ ግሩም የሆነ የእውቀት ማካበቻ መንገድ ነው እንደማለት ነው። በእርግጥ ስህተት ማጋጠሙ የሚነቀፍ ነገር አለመሆኑን አውቆ በሱ የተነሳ የሚመጣ ፍርሀትን ማስዘብና ከስህተት ለመማር ራስን ማዘጋጀት ያስፈልጋል።

ለ) *ከመጠየቅ ወደኋላ አትበል፦* መምህሩ ወይም ልምምዱን [illegible]ሚመራው ሰው አንተን ግራ የገቡህ ነጥቦች በሙሉ ሊያውቅ የሚችልበት መንገድ [illegible] ስለሆነም እነዚህን ነገሮች ይፋ አድርገህ ማብራሪያ ለማግኘት ከአንተ ግፊት

መምጣት ይኖርበታል:: ተግባራዊ ትምህርቶች አንዱ በሌላ ላይ እየተመሰረቱ የሚቀጥሉ በመሆናቸው ዛሬ በቅጡ ያልተረዳኸው ነገር የሚቀጥለውን ቢደባ ጭምር እንደሚያፋልስብህ ተገንዘብ:: የቲዮሪ ትምህርት ላይ ያልገባህ ነገር ቢኖር አንብበህ ልታካክሰው ትችላለህ:: ተግባራዊ ትምህርትን የምታካክስበት መንገድ ግን የለም::

ሐ) *ግንባር ቀደም ሁን፡-* ተግባራዊ ልምምዱ ላይ የምትሳተፈው በቡድን ከሆነ መምህሩ አንዱን ሥራ ካስረዳ በኋላ ሊሞክር የሚፈልግ ፈቃደኛ ብሎ ይጠይቃል:: በዚህ ወቅት አታፈግፍግ:: በቀጥታ መምህሩ እያገዘህ በመስራትህ ነገሩን የመርሳት እድልህ ይቀንሳል፤ በራስ መተማመንህ ይጨምራል፤ የልምምዱ የግምገማ ውጤት ውጤትህ ላይ፤ የሚደመር ከሆነ የተሻለ ታገኛለህ::

ጥናትን ስስኬት የሚያበቁ

መሰረታዊ ቁልፎች

«አንድን ነገር ለብቻው ነጥሎ በተመስጦ ለማሰላሰልና ሀሳብን የሚከፋፍሉ ረብሻዎችን ማባረር የቻለ አዕምሮ የጊዜን ዋጋ እንዳለ ሳይሆን በብዙ እጥፍ ለመጠቀም የታደለ ነው»

አልፊዬሪ

ቁልፍ 1 ፍላጎትና ልማድ፡- የስኬታማ ጥናት ቁልፎችን መዳሰስ ስንቀጥል የምናገኘው «ፍላጎት» እና «ልማድ»ን ይሆናል:: እነዚህ ሁለት ነገሮች የስኬታማ ጥናት ምሰሶዎች ተደርገው ሊወሰዱ ይችላሉ:: ፍላጎትና ልማድን እንዴት ውጤታማ በሆነ መልኩ መገንባትና ያሉትንም እንዴት ማስተካከል እንደሚቻል በተከታታይ ለማየት እንሞክራለን፡-

ብዙ ለፍቶ ትንሽ ለማትረፍ፡- የትኛውንም ስራ ስናስብ ጥረታችን ፍሬያማ መሆን አለመሆኑ የሚለካው በብዛት ብቻ አይሆንም:: ሳያሰልሱ ረጅም ሰዓት መስራት ዋጋ ያለው የታታሪነት አንድ ገፅታ ቢሆንም ረጅም ጊዜና ብዙ ጉልበት የፈሰሰበት ስራ ከብዛቱ ጋር እኩል በሆነ መጠን ጥራቱም ወሳኝነት ይኖረዋል:: ፍሬ ቢስ የሆነ የረጅም ሰዓት ጥናት ግባችን ሊሆን አይገባም:: ሁላችንም በተሞከሮ እንደምናውቀው በሙሉ ተመስጦና ፍላጎት የተከናወነ የአንድ ሰዓት ጥረት ከውስጥ

የመነጨ ግፊትና ፍላጎት ሳይኖር ለይስሙላ መፅሀፍን በማገላበጥ ሙሉ ምሽትን ከማባከን የተሻለ ውጤት ያስገኛል::

የጥናት ትኩረትንና ተመስጦን እንዴት ማሻሻል ይቻላል?

በመጀመሪያ አጠቃላዮቹን ነጥቦች እንመልከት:: ለምንወስደው የትምህርት ዘርፍ ያለን ፍቅር አንዱ ነጥብ ነው:: መቼም ለተለያዩ የትምህርት አይነቶች የሚኖረን ፍላጎት ተመሳሳይ ሊሆን አይችልም:: ለአንድ የትምህርት አይነት ጥልቅ ፍቅር ሲኖረን ለሌላኛው ደግሞ ወይ መለስተኛ አንዳንዴም ወደ ጥላቻ የሚያመራ አመለካከት ሊኖርን ይችላል:: አንድን የትምህርት አይነት በጥላቻና ፍላጎት ባጣ መንፈስ እንድናይ የሚያደርጉትን ነጥቦች ከነ መፍትሄዎቻቸው ወደፊት እንመለሰበታለን:: በጥቅሉ እንደ መፍትሄ አድርገን ልንወስደው የሚገባው ስትራቴጂ ግን ሩቅ ግብን ማሰብ ነው:: የምንወስዳቸው የትምህርት አይነቶች በየራሳቸው አንድ ግብን በህይወት ውስጥ የሚሰጡት አይደሉም:: ለትምህርትና ለጥናት የምናፈሰው ጉልበትና ጊዜ የሚኖረው ድምር አንድ ግብ ነው:: ትምህርትን አጠናቆ ተፈላጊውን ዕውቀት ማካበት እና የህይወት መስመርን ማስተካከል:: እንግዲህ ለጥናት ያለን ፍላጎት በሚቀዛቀዝበትና «ባላጠናስ...» የሚል ግፊት በሚበረታበት ወቅት (በተለይም እርስዎ ፍላጎት በሚያሳድሩባቸው የትምህርት አይነቶች ላይ) ራሳችን ማስታወስ የሚገባን ነጥብ ይሄ ነው:: «አላማዬ ይህን የትምህርት ክፍል በቅጡ ማወቅ ብቻ ሳይሆን ይበልጡንም በትምህርቱ መስክ በህይወቴ ልመታው የማቅደውን ግብ ለማስፈፀም ነው::» ብሎ ለራስ መንገር ያስፈልጋል::

በእጅ ባለ ነገር ላይ ብቻ በመመርኮዝ አመለካከታችንንና ፍላጎታችንን መንደፍ የአዕምሯችን የተለመደ ባህሪ ነው:: ለጥናት የተሰናዳንበት የትምህርት አይነት ወትሮም ቀልባችንን የሚማርከው ከሆነ አላማችንን ለአፍታ ለማስታወስ ፍላጎትን ማጫር አስፈላጊ ላይሆን ይችላል:: ሆኖም ግን አናሳ ፍላጎትን የምናሳይባቸው የትምህርት አይነቶችን በተሻለ ስሜት ለመስራት ራስን አንድ ነገር ማስታወስ ይገባል:: ይሄኛውም የትምህርት ክፍል በህይወታችን አርቀን ያሰብነውን ህልም ዕውን ለማድረግ መታለፍ ያለበት የጉዟችን አካል ነው:: ስለራሳችን የህይወታችን የረጅም ጊዜ አላማ ደጋግሞ ማስታወስ በእጃችን ያለውን ስራ ራስን በማስገደድ ብዙ ለፍቶ ትንሽ ከማትረፍ ይልቅ በተሻለ ፍላጎት የተሻለ ውጤት እንድናገኝ ይረዳናል:: በሌላ አነጋገር ዓላማ በራሱ ጥናት ላይ ከሚኖረው አስተዋፅዖ የተማሪ ፍላጎትንም ለማቃናት ይረዳል::

የዓላማ፣ የፍላጎትና የችሎታ ድምር በጥናት ላይ የሚፈስ ጉልበትን ውጤታማነት የሚወስን ይሆናል። ችሎታ በከፊል ተፈጥሯዊ፣ በከፊል ደግሞ ትክክለኛ ዘዴን በመጠቀምና በልምድ የሚመጣ ነው። ይህን በማሻሻል ቢያንስ ከፊል ተስፋ ይኖረዋል ማለት ነው። ፍላጎትን የሚወስኑት በርካታ ሁኔታዎች ሲኖሩ እነዚህን በማስተካከል ለውጡን ማግኘት ይቻላል።

አላማ ግን መጀመሪያውኑ ተማሪው ለመማር ሲነሳም ሆነ ለጥናት ሲሰማራ የሚኖረው ከውስጥ የሚመነጭ የራስ ውሳኔ ስለሆነ «ይህን አድርግ» ተብሎ ምክር ሊቸርበት የሚችል አይደለም። እንገብጋቢነቱ ግን ከሁሉም የላቀ ነው።

ስለዚህ ፍላጎትና ልማዶቻችንን ወደምናስተካክልባቸው ቴክኒኮች ከማለፋችን በፊት «ለመሆኑ የአጭር ጊዜና የህይወት ግብ አላማዬ ምንድን ነው?» የሚለውን ራሳችንን መጠየቅና ሁሌም ራሳችንን ማስታወስ ይገባናል።

ቁልፍ 2 ተመራጭ የጥናት ቦታ፡- ጥናት መደረግ ያለበት የት ነው? መልሱ እንደመላሹ ይለያያል። ስሜታዊነትና ተስፈኛነት ለሚያመዝንበት ሰው ሁሉም ቦታ ሊጠና ይችላል - የቤተ መፅሀፍት ጥግ፣ አውቶቢስ ወይም ታክሲ ውስጥ፣ ሞቅ ያለ ካፍቴሪያ ውስጥ ሳይቀር ለጥናት ቢደረግ ምንም አይል ሊል ይችላል። ሆኖም እውነታ ላይ ተመርኩዘንና ለሁሉ አመቺ ሊሆን ይችላል የምንለውን ጥናት አብረን እንመልከት።

በቅድሚያ አንድ ጥያቄን ለመመለስ እንሞክር። በየቀኑ ተመሳሳይ ቦታ ከማጥናትና የጥናት ቦታን በየቀኑ ከመቀያየር የበለጠ ተመራጭ የሆነው የትኛው ነው? «ቦታ መቀያየር «ሙድ»ን ያስተካክላል።» የሚለውን በምክንያት የተደገፈ መልስ የጥናት ስፍራን ከጊዜ ወደ ጊዜ መቀየር አስፈላጊ መሆኑን ለመጠቆም ሊጠቅም ይችላል። ለነገሩ በየቀኑ የተለየ እይታና ስሜት ያለበት ቦታን መጠቀም በእርግጥም የመሰልቸት መንፈስን ቢያስወግድ ግሩም የጥናት ስሜትን ለመፍጠር የሚያስችል ይመስላል።

ነገር ግን ሳይንሳዊው ዕውነታ ከዚህ የተለየ ነው። የአዕምሯችን የአሰራር ዘይቤ ይህን አመለካከት ውድቅ ያደርገዋል። የመጀመሪያው ምክንያት የስሜት ህዋሳቶቻችን ላልተለመደ መልዕክትና (Stimulus) ያላቸው ንቁነት ነው።

የስሜት ህዋሳቶቻችን ያለመዷቸው ድምፆች እይታዎች ወይም ጠረኖች ትኩረታቸው እንዲሳብ ያደርጓቸዋል። ስለሆነም ወደ አዲስ ስፍራ ስንሄድ ንቁነታችን ይጨምራል። ነገር ግን ይህ ንቁነትት ጥቅም ላይ የሚውለው

በአካባቢው ያሉትን አዳዲስ ነገሮች ለማየትበብ ነው። ስለሆነም ለጥናት ሲውል የሚኖረው አትኩሮታችን በዚህ መልኩ ይበክናል ማለት ነው።

ሌላው የአዕምሮና የስሜት ሁኔታዎችን የመላመድ (Conditioning) አዝማሚያ ነው። በተመሳሳይ ስፍራ ጥናትን የማድረግ ልምድ ካለን አዕምሯችን ያንን ቦታ «ጥናት» ከሚለው ሀሳብ ጋር ባለኑ ያቆራኘዋል። ለምሳሌ አንጐላችን አልጋን የሚያቆራኘው ከመኝታ ጋር ነው። እኛ አልጋ ላይ ተቀምጠን ለማጥናት ብንፈልግ እንኳን አንጐል ግን በእንቅልፍ ጭልጥ ማለቱና እኛንም ይዞ ማስተኛቱ አይቀሬ ይሆናል። ከጊዜ ወደ ጊዜ ለጥናት በተለመደ ውስን ቦታ መቀመጥ በራሱ የስሜት ሁኔታችንና አዕምሯችን ለጥናት ዝግጁ ሆነው ወደስራ ለመሰማራት የሚወስድባቸው ጊዜ አጭር እንዲሆን ያደርገዋል። ስለሆነም አቅም በፈቀደ መጠን ለጥናት የምንጠቀምበት ቦታ ሁል ጊዜ አንድ አይነት ወይም በከፊል «ተመሳሳይ» ቢሆን የጥናት ምርታማነትን ለማዳበር ይመረጣል።

ይህ ለጥናት የምንጠቀምበት ቦታ ምን አይነት መልክ ሊኖረው ይገባል? እንደ ፎርሙላ ቀመር የዚህ የአይነት ቦታ ብቻ ለጥናት መዋል አለበት? ወይም እነዚህና እነዚያ ነገሮች ካልተሟሉ ጥናት ቀርቨ ይሆናል ማለት አይደለም፤ ሆኖም የሚከተሉትን ነገሮች ከሞላ ጎደል ማሟላት ለስኬታማ ጥናት ይረዳል።

1. የጥናት ቦታ ሰፋ ያለና በተወሰነ ደረጃ ምቾት ያለው ቢሆን ይመረጣል። ወንበርና ጠረጴዛው ሰፋ ያለ ሆኖ የምንጠቀምባቸውን ደብተሮች፣ መፅሀፎችና ሌሎች ነገሮችን ለማስቀመጥ ብቁ መሆን አለበት። ሆኖም ወዲያው እያደረግን ላለነው ጥናት አስፈላጊ ከሆኑ ማቴሪያሎች ባሻገር ሌሎች ነገሮችን ጠረጴዛ ላይ ማርመስመስ በብዙው ተማሪ የጥናት ሂደት ወቅት የሚታይ ነው። ይህኛውም የጥናት ፍላጎትን ከመቀነስ በተጨማሪ አትኩሮትንም ይረብሻል። ለጥናት ከመቀመጣችን በፊት ጠረጴዛችን ላይ አስፈላጊ የሆኑ ወረቀቶች፣ ደብተሮችና መፅሀፍት ብቻ መኖራቸውን ማረጋገጥና እነርሱንም ስርዓት ማስያዝ ያስፈልጋል።

2. የጥናት ቦታችን በቂ፣ ንፁህ አየርና ብርሃን ሊኖረው ይገባል። የንፁህ አየር አለመኖር አትኩሮትን ከመረበሽ ባሻገር የመጫጫንና የመሰልቸት ውጤት ያስከትላል። በቂ ብርሃን ጠቀሜታው የአይንን ጤንነት ለመጠበቅ ብቻ አይደለም። የተሰሩ የስነልቦና ጥናቶች እንደሚያሳዩት ሰዎች በደማቅ ብርሃንና በፈዛዛ ብርሃን ላይ ተመሳሳይ ፅሁፍ እንዲያነቡ ተሰጥቷቸው ሲታይ በደማቅ ብርሃን ስር ያነበቡት የተሻለ ነገሮችን የማስታወስ ብቃት አላቸው። ለዚህ ምክንያቱ የአይኖችን ደማቅ ነገሮችን የተሻለ ለቀም የማድረግ ብቃትና ደማቅ ብርሃን አዕምሮ ላይ የሚፈጥረው ፀና የማለት ስሜት ናቸው።

3. ሙዚቃ እየሰሙ ማጥናትን ለምደው ሊሆን ይችላል:: ወይም «ሙዚቃ ቢተከስ እንኳን ከጥናቴ አይቀሰቅሰኝም» የሚሉ አይነት ሰው ይሆናሉ:: ሆኖም የስኬታማ ጥናት ቴክኒኮች ይሄን ይቃወማሉ:: ተመራጩ የጥናት ስፍራ የተሟላ ፀጥታ ሊኖረው ይገባል:: አዕምሯችን ሁለት መልዕክቶችን በአንዴ የመቀበል ብቃቱ ደካማ ነው:: «ሙዚቃውን ብቻ አዳምጥ!» ወይም «ጥናቱ ላይ ብቻ አተኩር» ቢሉት ግራም አድርጎ ይታዘዛል:: «ሙዚቃ እየሰማህ አጥና!» የሚለው ትዕዛዝ ግን ትልበቱ እንዲከፋፈል ስለሚያደርገው ምርታማነቱ ይቀንሳል:: ይህን ያልተፈለገ ውጤት ልብ ልንለው እንችላለን:: «ሙዚቃ ምንም አይለኝም!» እንደምንለው ማለት ነው:: ሆኖም እኛ ሳናውቀው ጥናታችን በከፊል እንዲሰናከል ሊያደርገው ይችላል ወይም የአቅማችንን ያክል እንዳንሰራ ያደርገናል::

ቁልፍ 3 አቀማመጥ፡- በጥናት ሰዓት ልንከተለው የሚገባው የአቀማመጥ አይነት የትኛው ነው? የምናዘወትረው የሰውነት አስተራረፍ ዘይቤ የጥናት ምርታማነታችን ላይ ተጽዕኖ አለው?! አሳምሮ! ምናልባት «ጥናት ዞሮ ዞሮ በአይንና በርቀት መካከል ያለ ግንኙነት ስለሆነ የሌላው የሰውነታችን ሁኔታ ምን ግንኙነት ይኖረዋል?» ብለን ልንጠይቅ እንችላለን:: እስኪ ለዚህ ጥያቄ መልስ ከመስጠታችን በፊት ከዚህ በታች ከሚታዩት ሶስት አመራጮች የትኛው ለስኬታማ ጥናት እንደሚያበቃ ይገምቱ::

1. የአዕምሮ ንቃት፡- አልጋ ወይም ፍራሽ ላይ ጋደም ብሉ ወይም ተከራምተው እግርን አጣጥፎ ተቀምጦ ማጥናት በበርካታ ተማሪዎች ዘንድ የሚዘወተር ዘይቤ ነው:: ነገሩ ይህ አቀማመጥ ለሰውነታችን የሚኖረው አንድ ተመራጭ ጎን አለ:: ይህም ምቾትና የሰውነት ዘናና ፈታ ብሎ ማረፍ ነው:: ነገር ግን ይህ በጎ ጎን በራሱ የሚፈጥረው ችግርም አለ:: ፍራሽ ላይ ጋደም ስንል ወይም የሰውነታችን አመዛኙ ክፍል ምቾት ላይ ሲሆን (ሁላችንም ልብ ብለነው ይሆናል) በመጀመሪያ መፍዘዝና ትኩረትን ማጣት ቀጥሎ እንቅልፍ እንቅልፍ ማለት መምጣታቸው አይቀርም:: እንቅልፋችን ባልመጣበትና ባላስፈለገን ሰዓት እንኳ ጋደም ማለት በዝያውም በእንቅልፍ ጭልጥ ማለትን ሊያመጣ እንደሚችል ሁላችንም ልብ የምንለው ነው:: አልጋና ፍራሽ ላይ የሚደረግ ጥናት ደግሞ ግቡን ከመምታት ይልቅ እንቅልፍ እንዲመጣልን የምንጠቀምበት ማባቢያ መሆኑ ነው:: ወንበር ላይ ተቀምጠን ጥናት ስናደርግ እንቅልፍ የመምጣት አዝማሚያ ያጋጥመንም ይሆናል:: እንደዚያ ከሆነም በአቀማመጥ ዘይቤያችን የመጣው ሳይሆን በእውነትም ሰውነታችን መዛሉን፣ እረፍት እንደሚያሻን የሚጠቁም ይሆናል

ተገቢውን አፈፃፀም መውሰድ ወይም ሰነፍ ከሆነ ወደ አልጋችን ለዕረፍት ማምራትን ልንወስን እንችላለን።

2. በዐይታ ኢርማስ፡- ጠረንጴዛ ላይ ሆነን በምናጠናበት ወቅት የምናነበው ነገር ከአይናችን በተፈለገው ርቀና ፊት ለፊት ተስተካክሎ እናገኘዋለን። ተኝተን ወይም በከፊል ተጋድመን በምናጠናበት ወቅት ግን ይህንን ጠቃሚ ክስተት ተባድሎ እናገኘዋለን። የምናነበው ነገር ለአይናችን አለቅጥ ቀርቦ አልያም ርቆ ይገኛል። እይታችንም ሰያፍ አቅጣጫ የሚኖረው ሲሆን ወረቀቱም ሊንጋደድ ይችላል። ይህ የጥናት ትኩረትን ከመስረቅ ባሻገር አይናችን ላይ ዘለቄታ ያለው የእይታ መዛባት ሊያስከትል ይችላል። ከዚህ ባሻገር ወረቀቱን ወይም መጽሐፉን በእጃን ይዘን ለማንበብ መገደዳችንም ምቾትን የሚነሳን ሲሆን አዕምሮአችን ከንባብ ይልቅ የእጅን አያያዝ ደብተር በማስተካከል ተወጥሮ ስለሚቆይ ተፈላጊውን አትኩሮት ያጣል። ሌላም አለ። የምንመርጠው የአቀማመጥ አዘማሚያ የተወሰኑት የሰውነታችን ጡንቻዎች ላይ አላስፈላጊ ጫና ያበዛል። ለምሳሌ የአንገታችን ጡንቻዎች ጭንቅላትን ቀጥ በማድረግ፣ የእጅና የትከሻ ጡንቻዎች ለመደገፍና የምናጠናውን ነገር ለመያዝ፣ የጀርባ ጡንቻዎች ደግሞ ወደ ጎን ለማጋደል ጉልበት ያወጣሉ። ይህ ጫና በነዚህ ጡንቻዎች ላይ መጀመሪያ መዳከምን ቀጥሎ ደግሞ አለመመቸትን ይፈጥራል። ልብ ሳንለው ከቀረን ራስ ምታትና የጡንቻ ህመም ሊከሰት ይችላል። ይሄ ዳግም የጥናት መንፈሳችንን ከሚሰልቡ ነገሮች አንዱ ከመሆኑ ባሻገር የጤናችን ሳንካም ሊሆን ይችላል።

3. ማስታወሻ መያዝ፡- ወደፊት እንደምናየው አስፈላጊ ኖቶችን ከምናጠናው ነገር መያዝ በጣም ጠቃሚ የሆነ የቴክኒክ ነው። በግልጽ እንደሚታወቀው ኖቶችች ለመያዝ አመቺ የሆነው ብቸኛ የአቀማመጥ ዘይቤ ጠረንጴዛ ላይ የሚኖረን ብቻ ነው። ኖት ከመያዝ ባሻገር ስሌትን የሚጠይቁ የትምህርት አይነቶች ስናጠናና ፕሮብሌሞችን ለመፍታት ስንሞክር አልጋና ፍራሽ ፈጽሞ አመቺ አይሆኑም። ወንበር ላይ ቁጭ ብለን ስናጠና ማመሳከሪያ መጽሐፍት መዝገበ ቃላትና ሌሎች ቁሳቁስን ጠረጴዛ ላይ ስለሚኖሩ እነሱን ለመጠቀም የሚጠይቀን ድካም አይኖርም። ፍራሽና አልጋ ሆኖ የሚያጠናው ተማሪ ግን ይህን ድካም ለማስቀረት ፕሮብሌሞችን ሳይሰራቸው ለመዝለል፣ ኖቶችን ላለመያዝና አስፈላጊ በሆኑ ነጥቦች ላይ ማመሳከሪያዎችን ሳይጠቀም ይቀራል። ጥናት ብሎ የለፋበት ነገርም ተፈላጊውን ውጤት ሳያስገኝለት ይቀራል።

ቁልፍ 4 ብርሐን፡- ጥናትን ለናከናወን ከፍተኛውን የስራ ድርሻ የሚይዘው የሰውነታችን ክፍል አይናችን ነው፡፡ አይናችን ስራውን በአግባቡ ማከናወኑ ጥናታችን የሚያስገኝልንን ውጤት በአጅጉ ይወስነዋል፡፡ ትክክለኛ የሆነ የብርሃን (መብራት) አጠቃቀም ጠቀሜታው በሁለት ጎን ነው፡፡ በአንድ በኩል የጥናት ስራ የተቀላጠፈና ብቁ እንዲሆን ሲያደርገው በሌላው ጎን ደግሞ አንገብጋቢነቱ ጥያቄ ውስጥ የማይገባውን የአይን ጤንነት ለመጠበቅ ይረዳል፡፡ በጥናት ስፍራ ተመራጭ የሆነ የብርሃን አይነት የትኛው ነው? በደምሳሳው ደማቅና እኩል ስርጭት ያለው ተብሎ ሊደመደም ይችላል፡፡ አትምን አገናዝቦ በጥናት ስፍራ የሚኖር ብርሃንን ደማቅ ለማድረግ መጣር ከጥናት ጥሩ ምላሽን ለማግኘት ይረዳል፡፡ ጥናቶች እንደሚያሳዩት የንባብ ፍጥነትና የሚነበቡ ነገሮችን የማስታወስ ብቃት የብርሃን ድምቀት እየጨመረ በመጣ ቁጥር አብረው ይጨምራሉ፡፡ ይህን አስፈላጊ ድምቀት ለመፍጠር ሁለት መንገዶችን መጠቀም ይቻላል፡፡ አንዱ የብርሃን ምንጭ (አምፑል) ሀይል መጨመር ነው፡፡ ከተንጠልጣይ አንፑሎች በተሻለ መልኩ ፍሎረሰንት አምፑሎች የተሻለ ድምቀትና እኩል ስርጭት ይኖራቸዋል፡፡ ሌላው ድምቀትን የመጨመሪያ መላ ደግሞ የብርሃኑ ምንጭ ያለበትን ርቀት ማሳነስ ነው፡፡ የጥናት ጠረንጴዛን ከአምፑሉ አንፃር በቀጥታ ማስቀመጥ፣ አምፑሉ የተንጠለጠለበትን ገመድ ማስረዘም፣ አቅም የሚፈቅድ ከሆነ ደግሞ የጠረንጴዛ መብራቶችን መጠቀም እንደ አማራጭ ሊታዩ ይችላሉ፡፡

የብርሃን አቅጣጫን በተመለከተ ደግሞ ተመራጭ የሆነው በቀጥታ ከአናት በላይ የሚመጣ ብርሃን ነው፡፡ አይን ላይ የሚፈጠር የአምፑል ማብረቅረቅ (glaring) እንዳይኖር ከፊት ለፊት የሚመጣ ብርሃን አይመከርም፡፡ አምፑል በጣም ወደ ኋላ መሆኑ ደግሞ የጥናት ጠረንጴዛውን መፅሀፍቱ ላይ የራሳችን ጥላ እንዲያርፍበትና ተፈላጊው ድምቀት እንዳይፈጠር ሊያደርገው ይችላል፡፡

የጠረንጴዛ መብራቶችን በምንጠቀምበት ወቅትም ተመሳሳይ ጥንቃቄን ማድረግ ያሻል፡፡ ብርሃኑ በቀጥታ አይን ላይ እንዳያርፍ የሚከላከል መሸፈኛ ሊኖረው ሲገባ የብርሃኑ አቅጣጫም ከስያፍ ይልቅ በቀጥታ የምናነበው ነገር ላይ ማረፍ ይኖርበታል፡፡

ለጅኒየስነት የሚያበቁ ምርጥ የጥናት ምስጢሮች

SQ3R, 3R- SQ 7R Methods

የትኛውም አይነት ስራ የራሱ የአከዋወን ስልት አለው:: በእርግጥ በፈለግነው አይነት አሰራር ልንሰራውም እንችል ይሆናል:: የውጤቱ ጥራት ግን ይለያያል:: እኛ እንደ ፈለግነው ከምንከውነው የስራ አይነት አንዱ ታዲያ ጥናት ነው:: የተለያዩ ተማሪዎች በራሳቸው መንገድ አጥንተው በመጨረሻ ሁሉም ለተመሳሳይ ፈተና ይቀርባሉ፤ የአጠኑት ጭብጥም ውጤታማነቱ መፈተሽ ይጀምራል:: ስልታዊ የጥናት ዘዴን ተከትለው ያጠኑ ተማሪዎች ውጤታቸው እጅግ በሚያስደንቅ ውጤት ሲደመደም ሌሎቹ ደግሞ የማለፊያ ነጥብ ሲያመጡ ወይም ጭራሽ ማለፍም ተስኗቸው ሊንከባለሉ ይችላሉ:: በመሆኑም የትም ፍጭው ዱቄቱን አምጭው እንደሚባለው ሳይሆን በጥበብ የምንፈፅመው ጥናት ነው ለአመርቂ ውጤት ሊያበቃን የሚችለው:: ተማሪዎችን እርስ በእርስ ከሚያለያዩዋቸው መሰረታዊ ጭብጦች ውስጥ ታዲያ አንዱና ዋነኛው ይህ የአጠናን ስልት ሆኖ ይገኛል:: ስኬታማ የአጠናን ስልትን ተከትሎ ተግባራዊ ማድረግ ለጥሩ የትውስታ ብቃትና ለጥሩ የፈተና ውጤት ያለው አብይ ጥቅም ሃያል ነው::

አንድ ተማሪ አንድን መፅሐፍ ወይም ደብተር ሲያጠና ገብቶት ሊሆን ይችላል:: ፈተና ላይ ግን ሊወድቅ ይችላል:: ለምን ቢባል ለእሱ እንደገባው ጥናት ማለት እንደዛ ስለሆነ:: ለምን ሊወድቅ ቻለ ቢባል ደግሞ እውነታው ሌላ ስለሆነ ነው:: እንዲህ አይነት ተማሪዎች ወደፊትም ተመሳሳይ ጥፋትን በመከወን ውጤታቸው ሳያምር ትምህርታቸውን ያገባድዳሉ:: ከሰው በላ፡ አጥንተው ይሆናል፤ ከሰው በላይ ብዙ መፃህፈትን ገዝተዋል ወይም አገላብጠዋል:: ብዙ ጊዜያቸውንም እንቅልፍ አጥተው አጥንተዋል:: እጅ አመድ አፋሽ እንዲሉ የልፋታቸውን ፍሬ ለመብላት ግን ሊታደሉ አልቻሉም:: አንዳንዶች ደግሞ ሲባክኑ አይታዩም ነገር ግን በጥቂት የጥናት ቆይታ ብቻ ከፍተኛ ውጤት ሲያመጡ

ይስተዋላሉ። ልዩነቱ የተፈጠረው እንግዲህ ውጤታማ የሆነውን የአጠናን ስልት ከመከተልና ካለመከተል ይሆናል ማለት ነው።

እንደሚታወቀው በአስተማሪዎች የሚሰጡ ጥቆች አጋዥነታቸው ከፍተኛ ይሆን እንጂ የተሟሉ ግን አይደሉም። አንድ ተማሪ በሰብጀክቱ ላይ የሚኖረውን እውቀት ለማጎልበት የአስተማሪዎቹ ጥቅ መተኪያ የሌለው ቢሆንም አንድን የትምህርት አይነት በስፋትና በጥልቀት ለማወቅ ከሌላውም ተማሪ የተሻለ ሆኖ ለመገኘት ግን መጻሕፍት አስፈላጊነታቸው አያጠያይቅም። አንድን የትምህርት አይነት ከማንበቢያ መጻሕፍ ሙሉ ለሙሉ ማስተር ለማድረግና ከሌላው በላቀ መልኩ ነገር ለመገኘት የሰነልቦና ምሁራን የተለያዩ የጥናት ስልቶችን ነድፈዋል። በዋናነት ሶስት አይነት ሲሆኑ ሁለቱ ስልቶች በአይነታቸው አዲስ በመሆናቸው ከሁን ቀደም በታተሙ መፅሀፍት ውስጥ አይገኙም። አዲስ በመሆናቸው ደግሞ ውጤታማነታቸው የተረጋገጠላቸውና የብዙ ተሞክሮና ምርምራዊ ጥናቶች ያስገኟቸው በመሆኑ ስልቶቹ ይህን መፅሐፍ ለየት ከሚያደርጉት ባህሪዎቹ ውስጥ ይፈረጃሉ።

3.፩ የጥናት ስልቶች:-

1. *SQ 3R- Method (የጥንቱ)*
2. *3R-Method (አዲሱ)*
3. *SQ 7R- Method (እጅግ ተመራጩ አዲስ የጥናት ስልት)*

እንደሚታወቀው አንድ በትምህርቱ ጂኒየስ ለመሆን የሚፈልግ ተማሪ ከደብተር ኖቶቹ በተጨማሪ በዋናነት የሚያጠናው ለትምህርት አይነቱ የጠበቀ አጋዥነት ያላቸውን መፃህፍት በመሆኑ የጥናት ስልቶቹ በእነዚህ መፅሀፍት አጠና ላይ ያተኩራሉ። አንድም ተማሪ ሰፊዎቹን መፅሐፍት ማስተር የሚያደርግባቸው ስልቶችን ከተካነ ደብተሩን ጨምሮ የትኛውንም አይነት መረጃ መቅሰብ ይችላል፡ እነዚህ የአጠናን ስልቶች አንድን የትምህርት አይነት በስፋትና በጥልቀት ለመረዳት ተረድቶም እስከወዲያኛው ለማስታወስና ለፈተናም ሆነ በስራ ስምሪት ወቅት በውጤት ለመተርጎም የሚያስችሉ በመሆናቸው ጥቅማቸው ብዙ ነው፡ እያንዳንዳቸውንም እንደሚከተለው አቅርቢያቸዋለሁ። ተማሪዎች የሚመቻቸው ስልት መከተል የሚችሉ ሲሆን እንደዚህ መፅሐፍ አዘጋጅነቴ ግን ሁሉም ተማሪዎች አዲሱንና 3ተኛውን የጥናት ስልት ቢከተሉ እመክራለሁ።

1. SQ3R Method :-

ይህ የጥናት ስልት ተማሪዎች በፍጥነትና በጥራት አንድን የመፅሀፍ ቶፒክ ይዘት ለማጥናት የሚያስችላቸው ዘዴ ሲሆን ከ2ኛው የዓለም ጦርነት ጀምሮ በጥቅም ላይ መዋል የጀመረ ስልት ነው፡፡ «SQ3R» ለአያያዝ እንዲመች ተብሎ በምህፃረ ቃል የቀረበ ሲሆን «S= survey, Q= Question; 3R (R1= Read, R2 = Recite, R3 = Review)» በመባልም ይተነተናሉ፡፡

ይህ የጥናት ስልት እንዴት ሊተረጎም እና በስራ ላይ ሊውል እንደሚችልም በቅደም ተከተል ልናየው እንችላለን፡፡

I. ቃኘው (survey):-

ይህ የጥናት ስልት ተማሪዎች በቀጥታ ወደ ንባብ ከማምራታቸው በፊት የመፅሐፉን ይዘት በትኝት መልክ ገረፍ ገረፍ የሚያደርጉበት ነው፡፡ ለምሳሌ አንድ ቶፒክ ለማጥናት ሲፈለግ በዋናው ርዕስ ስር ያሉ አንቀፆች ምን ምን እንደያዙ ቃኘት ቃኘት ማድረግ ይኖርባቸዋል፡፡ በዚህ ወቅት ተማሪዎች ሊገባቸውም ላይገባቸውም ይችላል፡፡ ዋናው ነገር አንጉል ምን ምን ጉዳዮች ሊገጥሙት እንደሚችሉ ለማስቃኘትና ለሚቀጥለው ሂደት ራሱን እንዲያዘጋጅ ነው፡፡ ይህን ለማድረግም ቢበዛ አንድ ወይም ሁለት ደቂቃ ብቻ በቂ ነው፡፡

II. መጠይቅ (Question):-

አሁን ወደ ተግባራዊው ጥናት የምትገባበት ነው፡፡ ይህ ስቴፕ እንደሚያዘው ከሆነ የቶፒኩን ርዕስ ወደ ጥያቄ እንድትለውጠው ነው፡፡ ይህን በምታደርግ ጊዜ በጥያቄው ላይ አንጉልን መልስ እንዲሰጥበት የሚያነቃቃ በመሆኑ አንተም ስለ ቶፒኩ ምን ማወቅ እንዳለብህ የሚያነቃቃ የጥናት ደረጃ ነው፡፡ ይህ ዋና ጥያቄ አብይ ጭብጡን ከዝርዝር ጉዳዮች ነጥለህ እንድትረዳው የሚጠቁምህ ነው፡፡ ይህን አይነት ጥያቄ ከመቅረፅህ በፊት አስብ ማድረግን ይጠይቃል፡፡

ምሳሌ እንመልከት:-

የቶፒኩ ርዕስ «የአጠናን ስልቶች» የሚል ከሆነ ጥያቄው «የአጠናን ስልቶች እነማን ናቸው? እንዴትስ ይጠቅማሉ?» የሚል ይሆናል፡፡

የንዑስ ርዕስ	ጥያቄው
የትውስታ ምስሎች	የትውስታ ምስሎቹ ምንድን ናቸው?
የምግብ አለመፈጨት ስርአት	የምግብ አለመፈጨት ስርአት የሚያስከትለው ችግሮች ናቸው?
የመሬት መንቀጥቀጥ	የመሬት መንቀጥቀጥ ምንድን ነው? እንዴትስ ይፈጠራል?

ከዚህ በተጨማሪ እያንዳንዱን ቀጣይ የትምህርት አንቀፆች ወደ ጥያቄ በመለወጥ ይዘቱን ለመረዳት በቀጣይ ማንበብ ይጠቅምሃል።

III. አንብበው (Read):-

አሁን ቀጣዩ ስራ ጥያቄውን ከግምት ውስጥ በማስገባትና ለጥያቄውም ምላሽ ለማግኘት በሚል አሳብ አንድ በአንድ ማንበብ ቀጥል። የምታነበው ከላይ ከርዕሱ ስር የቀረቡትን ፅሁፎች እንደ ከላይ በሆነ ወይም ልብ ወለድ አይነት ፅሁፍ እንደማንበብ ሳይሆን እያንዳንዱን ፅንሰ ሃሳብ ከጥያቄው ጋር እያዛመድክ መሆን አለበት።

IV. አረጋግጠው (Recite):-

ማንበብህን ከጨረስክ በኋላ አሁን ፅሁፉን በወረቀት ሸፍነህ ከላይ ያነሳሃቸውን ጥያቄዎች በመንተራስ በራስህ አባባል ለራስህ ትንታኔያዊ ምላሹን ስጥ። ይህን የምታደርገው የመፅሃፉን የአገላለፅ ቃላትና ዓ.ነገር በመጠቀም መሆን የለበትም። በራስህ ቋንቋ ለራስህ እየተናገርክ ምሳሌዎችንም ስጥ። ይህን ማድረግ ከቻልክ የተማርከውን ፅንሰ ሃሳብ ተረድተሃዋል ማለት ነው። ካልሆነ ግን ተመልሰህ እንደገና አንብበው። ያነበብከውን ነገር በደንብ እንደተረዳኸው የምታውቅባቸው ሁለት ዘዴዎች ውስጥ አንዱ በቃል በመናገር ሲሆን በወረቀት ላይ ዋና ዋና ጭብጦችን በማስፈር መጠቀም ተመራጭ ነው።

ቀጥለህ ከላይ ያለፍካቸውን አራት የጥናት ደረጃዎች እንደገና ደግማቸው፤ ማለትም የተማርከውን ርዕስ እና አንቀፆችን ወደ ጥያቄ ለውጥ፤ ጥያቄዎቹን ለመመለስ በሚል አሳብ አንብብ፤ ወሳኝ ቁም ነገሮችን በፅሁፍ መልክ ወይም በንግግር አረጋግጣቸው። በዚህ መልክም ሁሉንም ቶፒኮች አጥና። ይህን እያደረክም ማስታወሻ ያዝ።

V. ከልሰው (Review):- መፅሐፉን በዚህ መልክ ካጠናህ በኋላ ሁሉንም እንደገና ከልሰው:: በእያንዳንዱ አንቀፅ ውስጥ ያሉ ቁም ነገሮችና መረጃዎች ምንነትና ተዛማጅነታቸውን በመቃኘት ለወደፊት በሚታወሱበት ሁኔታ አቀዳጃቸው:: ይህን ተግባራዊ ለማድረግ ጥሩው ዘዴ እያጠናህ በነበርክበት ወቅት የያዝካቸውን አጫጭር የማስታወሻ ኖቶች መጠቀም ነው:: በምትከልስበት ወትትም ኖቶችን እየሸፈንክ በራስህ ግንዛቤ ማስታወስህን አረጋግጥ፤ ከዚያም ኖቶችህን ተመልከት:: የዘለልከው ወይም የረሳህው ካለም አጢነው::

2. 3R- Method

ይህ ቴክኒክ አንድን የመፅሐፍ ቶፒክ በፍጥነት ለማንበብና ለመረዳት የሚጠቅም ዘዴ ሲሆን በጥቅም ላይ መዋል የጀመረው እጅግ በቅርቡ ነው:: ቴክኒኩ በተለይ በፈተና ወቅት አጭር ጊዜ ላላቸውና መፅሐፋቸውን በቶሎ ለመዳሰስ ለሚፈልጉ ተማሪዎች ተብሎ የተቀረፀ ነው::

3ቱ «R» ሲተነተኑ «Read, Record, and Recite» የሚሰኙ ሲሆኑ በአጭር ጊዜ ውስጥ የትኛውንም አይነት ቶፒክ ማስተር ለማድረግ የሚረዱ ምርጥ ስልቶች ናቸው::

I. አንብበው (Read):- ጥንቃቄ ባለው መልኩ የቶፒኩን አንቀፆች ሙሉ በሙሉ አንድ በአንድ አንብባቸው:: ይህን አድርገህ እንደ ጨረስክም ለራስህ «ከዚህ ፅሁፍ ለማወቅና ለመረዳት የምፈልገውና ያሉብኝ ጭብጥ ነገር ምንድን ነው?» ብለህ ጥያቄ አቅርብ:: ለዚህ የተሟላ ምላሽ እስክታገኝም ደግመህ ደጋግመህ ማንበብህን ቀጥል::

II. አስፍረው (Record):- ከላይ ያለውን ሂደት በአግባቡ ከተወጣህና ለራስህ ምን እንደተረዳህና እንደተገነዘብክ በንግግር ካረጋገጥከው በኋላ ይህን ጭብጥ ሃሳብ የሚያንፀባርቁ ቃላትንና አረፍተ ነገሮችን ብቻ ለይተህ አስምርባቸው:: በኋላም ስትከልሰው አይኖችህ በተሰመሩባቸው ወሳኝ

መረጃዎች ላይ ስለሚያርፍ በፍጥነት ለመከለስ ያግዝሃል፡፡ ወይም በከለሳህ ጊዜ ሁሉንም አንቀፆች ማንበብ አይኖርብህም፡፡፡
አሁን አንድ የመጨረሻ ጠቃሚ ነገር አድርግ፡፡ በእያንዳንዷ የቶፒኩ አንቀፅ አጠገብ ባለችው ክፍት ቦታ ያሰመርከባቸውን መረጃዎች የሚጠቀሙ አጠር አጠር ያሉ ጥያቄዎች አስፍር፡፡ የጥያቄ ቀረፃው ስልት እጅግ ጠቃሚው ስቴፕ መሆኑን አትዘንጋ፡፡ እንዲህ አይነት የተመጠኑ ጥያቄዎችንም በእያንዳንዱ አንቀፅ አጠገብ አስፍር፡፡

III. አረጋግጠው (Recite):- ይህን ተግባራዊ

ለማድረግ የቶፒኩን አንቀፆች በሙሉ በወረቀት ሸፍነህ ከያንዳንዳቸው አንቀፆች አጠገብ ያሰፈርካቸውን ጥያቄዎች አንተ እንደተረዳሃቸው በራስህ አገላለፅ መልሳቸው፡፡ ይህን ስታደርግ ለራስህ ሎክ ብለህ በንግግር ተግብረው፡፡ በዚህ መልክ ለሁሉም ጥያቄዎች መልስ መስጠት ከጨረስክ በኋላ ትክክል መሆንህን ወይም የቀሩ ጭብጦች ካሉ የሸፈንክበትን ወረቀት አንሳና ያሰመርካቸውን ወሳኝ መረጃዎች አጢናቸው፡፡ ቶፒኩን ሙሉ በሙሉ እስክትጨርስም በዚህ መልክ አረጋግጥ፡፡ አንድ ነገር አስታውስ! አሁን ለጥያቄዎቹ መልስ መስጠት ካልቻልክ ነገ በክፍል ውስጥ ስትጠየቅ ወይም ለፈተና ስትቀርብ ልታውቀውና ልትመልሰው አትችልም፡፡ እናም አሁን የማጥኒያ ጊዜው እስካለህ ድረስ ዕድሉን በመጠቀም ትክክለኛ ምላሽ ለመስጠት እስክትችል ተግተህ መቀጠል አለብህ፡፡

3- SQ7R-or The Question - in the marigin system

የትኛውንም የትምህርት አይነት ጥልቅም ይሁን ከባድ ማስተር ለማድረግ በትርቡ ተንድፎ ውጤታማነቱ የተረጋገጠለት አዲስ የጥናት ስልት ሲሆን ለዚህም ስኬታማነቱ ሰባት የሚደርሱ ልዩ ልዩና ቅደም ተከተላዊ ጥበቦችን ያቀፈ ነው፡፡ ይዘንስ ሃሳቡን ምንነት በተሟላና በተቀናበረ መልኩ በግልፅ የምታጠናበት ሲሆን የመጨረሻውን 7ኛ ስቴፕም እንዳጠናቀክ የቶፒኩን ሙሉ መረጃ በስዕል መልክ ማየት ትጀምራለህ፡፡ በሚገርም ሁኔታም እስከወዲያኛው ሳትረሳው እንድትቀይም ይጠቅምሃል፡፡ ልክ እንደ መምህርህ ለሌላው በዝርዝር ማስረዳትና ለተጠየከውም

ጥያቄ በተሟላ መልኩ መመለስ ባህሪህ ይሆናል ማለት ነው። ቅደም ተከተላዊ ስልቱ እንደሚከተለው ተስተናግዷል።

I. ግሩም ቅኝት (Surveying):-

የመጀመሪያው የጥናቱ ምስጢር ሲሆን ጥቅሙም ሃያል ነው። ይህ ሾፌር በሚት ተነስቶ የመኪናውን ሞተር፣ ተመልከት፣ አንድ መሞቁን ያረጋግጣል፤ የሞተር ዘሎ አያስነሳም። በመጀመሪያ ውሃ መሞላቸውን ያረጋግጣል፤ የፍሬንና የፍሬሲዮን ዘይቶች በበቂ ሁኔታ የሚፈይደው ነገር የለም። ግሩስም ያደርጋል። ይህ ሂደት ለሞተሩ ጉልበት ጥቅም አለው። ነገር ግን ለመኪናው ጤናማና ከአደጋ የፀዳ ጉዞ ከፍ ተኛ አበካች ለሚሆን ጥናት ትጋለጣለህ። አንተም ይህን የቅድመ ጥናት ቅኝት ከዘለልከው አሰልቺና ጊዜ ገፅታውን ከዚያም ጥልቅ ምንነቱን በጥሞና እንደምታየው ሁሉ ይህ የጥናት ቅኝትም የአንድን ሰፊ ዛተታ ሙሉ ስዕል የምትመለከትበት ስልት ነው። ለቀጣዩ ዝርዝር ጭብጦችም የምትንደረደርበት ነው።

ይህ የመጀመሪያው ስልት ለአንድ ስኬታማ ጥናት የሚኖረው ጠቀሜታ በአራት ይከፈላል፡-

ሀ. የፅሁፉን መንፈስ አውቀኸው እንድታነብ ያደርግሃል:-

አንድ የማታውቀውን አዲስ ቶፒክ ለመረዳት እንደምትቸገር ሁሉ በመጠኑም ቢሆን ግንዛቤው ያለህን ቶፒክ ግን በፍጥነትና በጥራት ለማንበብ አትቸገርም። ይህ የቅኝት ዘዴም በቀጣይ ስለምታጠናው እንግዳ የሆነ ቶፒክ ከወዲሁ የተወሰነ መረጃን (background infromation) የምትይዝበት ስልት ነው። ጥናቱን ፈጣንና አመርቂ እንዲሆንልህ ያግዝሃል። የእያንዳንዳቸውን አንቀፆች ማንደርደሪያና መደምደሚያ ዓ.ነገሮች ማንበብ ስትችል ከቶፒኩ ፅንሰ ሃሳብ፣ ከበታቹ ከሰው ስሞችም ያስተዋውቅሃል። የቶፒኩን መግቢያ በማንበብ የፅሁፉን አጠቃላይ ምልዕክት ለማወቅ ሲያስችልህ፤ የቶፒኩን የመጨረሻ መደምደሚያ አንቀፅ ስትቃኝ ደግሞ ጥቅል ሃሳቡን እንድትረዳ ያስችልሃል። ይህን በማድረግም ከቶፒኩ አጠቃላይ ገፅታ ጋር ያስተዋውቅሃል፤ በቀጣይ ስታነብም በፍፁም አዲስና እንግዳ ሊሆንብህ አይችልም።

ለ. የአቀዳጅነት ሚናን ይጫወታል:-

ይህ የቅድመ ቅኝት ተማሪዎችን በቀጣይ የሚያጠኑትን ጭብጥ መረጃዎች በአንድ ላይ

ለመጠቅለል እንዲችሉ ያግዛል:: ልክ ይህን ጥቅም ሲቃውንት «magnetic centre» በማለት የሚጠሩት ሲሆን ማግኔት በአካባቢው ያሉትን ብረት ነክ ዕቃዎች በዙሪያው እንደሚሰበስባቸው ሁሉ ቅኝትም በአንድ ሰፊ ፅሁፍ ውስጥ ያሉ የተለያዩ መረጃዎችን በአንድነት ለማቀዳጀት ያስችላል::

ሐ. አንጎልን ያሟሙቃል:- አትሌቶችን ተመልከተህ ከሆነ ለውድድር ከመሮጣቸው በፊት ሰውነታቸውን ያሟሙቃሉ:: ይህም ለውድድር የሚያበቃቸውን ጡንቻዎች ለማፍታታት ያግዛል:: በዚህ የማሟሟቅ ሂደትም ጡንቻቸውን ብቻ ሳይሆን አንጎላቸውንም ለድል እንዲቋምጥ ያስችሉታል:: ይህ የቅድመ ጥናት ቅኝትም ልክ እንደ አትሌቶቹ ለአንጎል ለቀጣዩ ጥናት የመፍታታት ዕድልን ይሰጠዋል::

መ. ለጥናት ሂደቱ የመነሻ ጉልበትን ይሰጣል:-

እስኪ አስታውስ አንድን ዕቅድ ለመተግበር «ዛሬ ልጀምር» እያልክ ለራስህ ቃል ገብተሃል:: ይህ ግን ብዙ ጊዜ ስለማይሳካ ዕቅዶቻችን በተባለው ጊዜ ሳያልቁ ወደፊት ይገፋሉ (Procrastination):: ይህን እንደኒውተን የመጀመሪያ ህግ ልንተረጉመው እንችላለን፤ «አንድ በእረፍት ላይ ያለ ነገር እንዳረፈ ባለበት ይቀጥላል፤ አንድም ተንቀሳቃሽ ነገር እነደተንቀሳቀሰ ይቀጥላል፤ አንዳች ውጫዊ ሃይል ያለበትን ሁኔታ እንዲለውጥ ካላስገደደው በቀር!»:: በመሆኑም ያረፈው አንጎልም ዘሎ ወደ ጥናት ለመግባት ይቸግረዋል:: ለዚያም ነው ብዙ ጊዜ መፅሐፍ ገልጠን ለመጀመር ገደል የሚሆንብን:: ቅድመ ጥናት ቅኝት ግን ይህን ችግር ይቀርፋል፤ ጥናቱንም ወዲያው እንድትጀምር ይገፊትርሃል::

ቅድመ ጥናት ቅኝት ስታደርግ የምትከተላቸው ቅደም ተከተሎች እንዲህ ናቸው:- በመጀመሪያ የቶፒኩን መንደርደሪያ አንብብ፤ ከዚያም የእያንዳንዱን አንቀፅ መንደርደሪያና መደምደሚያ ዓ.ነገር አንብብ:: በመጨረሻም የቶፒኩን ማጠቃለያ (summary) ክፍል አንብብ::

II. ጥያቄዎች ቅረፅ (Questioning):-

ለጥያቄዎች መልስ የሚያዘጋጁ ተማሪዎች ከማጥናታቸው በፊት ወይም በሚያጠኑበት ጊዜ ጥያቄ የቀረፁ ብቻ ናቸው:: ጥያቄዎችን ቀድሞ መቅረፅ ጠቀሜታው ለጥያቄዎቹ መልስ ለማዘጋጀት የሚተጋው አንጎል በፅሁፉ ላይ ትኩረት እንዲያደርግ ያግዘዋል:: ቀድሞውኑ ጥያቄዎች ከሌሉህ ግን የምታካሂደው

ጥናት ግልብ ይሆናል። ቻርለስ ዳርዊን በአንድ ወቅት የተናገረው አባባልም ይህን ያጠናክራል፤ «የምናየው ነገር የሚመረኮዘው ቀድሞውኑ በፈለግነው ጉዳይ ላይ ብቻ ነው» ነበር ያለው።

እያነበብክ ሳለህ ፀሐፊውን ልክ እንደ ጋዜጠኛ እያንዳንዱን ነገር እየጠየከው እለፍ። ልክ የማውጣጣት አይነት ጥያቄ ማለት ነው። እንዲህ አይነት ጥያቄዎች እየጠየክ ባለፍክ ቁጥር ስለምታጠናው ነገር የበለጠ እየተረዳህ ትሄዳለህ። የእያንዳንዱን አንቀፅ ዕንስ ሃሳብ ወደ ጥያቄ እየለወጥክ መልስ በመስጠት ጥናትህን አካሂድ። ከቶፒኩ ፀሐፊ ጋር ጥያቄና መልስ (interview) እንደምታደርግ አይነት ጥያቄዎችህ በዚህ መልክ ይቀረፁ። የጥያቄዎቹ አይነት እንደ ቶፒኩ የሚለያዩ ቢሆንም ለሁሉም ቶፒክ የሚሰሩ አጠቃላይ ጥያቄዎችን በሚከተለው መልክ ልትቀርፅ ትችላለህ:-

- ይህ አንቀፅ የሚያስረዳኝና የሚነግረኝ ጭብጥ ምንድን ነው?
- አጋዥ መዘርዝሮችና ምሳሌዎች ምን ምን ናቸው?
- የቀረቡት ምሳሌዎች ዕንስ ሃሳቡን በግልፅ ያስረዳሉ?
- ፀሐፊው ለዕንስ ሃሳቡ እውነታነት የሚያቀርባቸው መረጃዎች ምን ምን ናቸው?
- ዋናው የዕሁፉ መነሻ ማዕከላዊ ዕንስ ሃሳብ (Underlying Principle) ምንድን ነው?
- ይህ መሰረታዊ ጭብጥ ትክክል ከሆነ ምን ይከተላል ማለት ነው?
- እውነታው ይህ ከሆነ ባለኝ እውቀት ላይ የሚያሳድረው ተፅዕኖ ምንድን ነው?
- ይህ አንቀፅ ከዋናው ቶፒክ ጋር ያለው ተዛምዶ ምንድን ነው?
- በዚህ አንቀፅ መረጃዎች ላይ ምን ልጠየቅ እችላለሁ?

አንዳንድ ብልህና አስተዋይ ተማሪዎች ስለ ፅሁፉ ምንነት ብቻ ሳይሆን እውቀቱን በተግባር እንዴት ልገለገልበትና ልጠቀምበት እችላለሁ በማለትም ራሳቸውን ይጠይቃሉ። አንተም እንዲህ አይነት ጥያቄን ለራስህ ስታቀርብ የሚመስልህን መልስ ለመስጠት ሞክር እንጅ አትለፈው። አንድ ነገር ለማለት ሞክር። ያለጥረት የሚሆን ነገር የለም፤ «no pain no gain» ነውና።

III. በጥልቀት አንብበው (Read):-

አሁን ለእያንዳንዱ አንቀፅ ለቀረፅከው ጥያቄ መልስ የሚሆን ለማዘጋጀት በሚያበቃህ መልኩ አንብብ። በመጨረሻም «በዚህ አንቀፅ የተረዳሁት ነገር ምንድን ነው?» ብለህ ራስህን ጠይቅ። ይህን ጥያቄ መመለስ ካልቻልክ በብቃት መመለስ እስከምትችል ድረስ ደግመህ ደግመህ አንብበው።

ይህ ወሳኙ ሰዓት ነው። እያንዳንዱን አንቀፅ በዚህ መልክ ከተረዳኸው የተፃፈውን አጠቃላይ ሰነድ ሃሳብ ተንትነህ መረዳትህን ያረጋግጥልሃል። በተለይ ቃላትና አባባሎች እያንዳንዱን አንቀፅ ለመግለፅ ጥቅም። ስለዚህ አንቀፅ የተረዳኸው «ምንድነው ምንድን ነው?» የሚለውን ጥያቄ በትክክል መግለፅ ከቻልክ አንቀፁን በእርግጠኝነት ተረድተሃል ማለት ነው።

ስለዚህ የሚያግዙ አራቱ መንገዶች ደግሞ የሚከተሉት ናቸው፡-

1. Use the topic sentence:- እያንዳንዱ አንቀፅ በአንድ ጉዳይ ላይ በማተኮር የተጻፈ ነው። አንድ ትልቅ ቀርከ የራሱ መንደርደሪያ (introduction) እንዳለው ሁሉ አንድ አንቀፅም የራሱ መንደርደሪያ አብይ ጉዳይ በአንቀፁ መጀመሪያ ላይ የሚገኝ ሲሆን ሌሎቹ የአንቀፁ ጉዳዮች ደግሞ ይህን አንኳር ሃሳብ የሚያብራሩና የሚተነትኑ ናቸው። የመጨረሻው የአንቀፅ ጉዳይ ደግሞ መደምደሚያ ነው። በመሆኑም የአንቀፁን ዋና ጭብጥ ነገር የያዘውን «topic sentence» በመረዳት ስለዚህ አጋዥ የሆኑትን ቀጣይ ዝርዝሮች ለማዳበሪያነት መጠቀም ነው። የሚቀጥለውን አስረጅ ናሙና ተመልከት።

Topic Sentence- Harlem = no change →	***Harlem, physically at least, has*** changed very little in my parents lifetime or in mine.
Details, examples	Now as them the buildings are old and in desperate ned of repair,
1. old buildings →	the streets are crowded and dirty, there are too many human beings per square block.
2. crossed Streets	Rents are 10 to 58 per cents higher than any where else in the city;
3. high rents	food, expensive every where, is more expensive here and of inferior quality;
4. food expensive	and now that the war is over and money is dwindling,
5. little money	clothes are carefully shopped for and seldom bought.
6. poorly dressed	Negroes, traditionally the last to be hired and the first to be fired, are finding jobs harder to get,
7. unemployment	and, while prices are rising implacably, wages are going down.
Concluding Sentence → discouragement despondency helplessness	All over Harlem now there is felt the same bitter expectancy with which, in my childhood, we awaited winter: it is coming and it will be hare: there is nothing anyone can do about it.

ይህን ስልት እንዴት እንደምትጠቀምበት የቀረበ ተግባራዊ ናሙና

የአንድ አንቀፅ ዋና ዋና መሰረታዊ ክፍሎች ይህን ይመስላሉ

1. Topic Sentence (ዋና ዓ/ነገር)
2. ዋናውን ዓ/ነገር የሚያብራሩ አጋዥ መረጃዎች (Details)
3. የአንቀፁ መደምደሚያ (Conclusion)

ማሳሰቢያ፡- የትኛውም አንቀፅ ከዋናው ርዕስ ውስጥ ባለች አንዲት ንዑስ ጉዳይ ላይ ተንተርሶ ብቻ የሚያጠነጥን ነው:: ይህን ዋና የአንቀፁን ጭብጥ ለማወቅም አተነባበሩን (ስትራክቸር) በናሙና መልክ መረዳት ያስፈልጋል::

II. Text book troubleshooting:-

ቶፒኩን ሙሉ ካነበብክ በኋላ «በትክክል ተረድቼዋለሁን» የሚል ጥያቄን ለራስህ አንሳ:: አረዳድህ ያልተሟላና ግልብ ከሆነብህ ወይም የተምታታ መስሎ ከተሰማህ እዚህ ጋር የሚከተሉትን እርምጃዎች ውሰድ:-

1. የቶፒኩን መሰረታዊ ፅንሰ ሃሳብ ለማግኘት ካለህበት ወደ ኋላ ያሉ ሁለት አንቀፆችን እንደገና ቢያንስ ሁለቴ ለማንበብ ሞክር::
2. ካለህበት ቦታ ወደፊት ያሉትን ሁለት አንቀፆች እንደገና አንብባቸው::
3. ስአረዳድህ መሰናክል ሲፈጥሩ የቻሉ ቃላቶችን ለይተህ አውዳዊና ትርጉማቸውን ከመዝገበ ቃላት ፈልገህ ተረዳ::
4. ያስቸገረህን አንቀፅ ጠለቅ ባለ አነባበብ ድምፅህን ጎላ አድርገህ አንብበው:: ይህን ስታደርግ መቶ ፐርሰንት ትኩረትህን ለመሰብሰብና ፅንሰ ሃሳቡን በጥልቀት እንድትመለከተውና እንድትረዳው ያግዝሃል::

III. The corson techinque:-

ዴል ኮርሰን የኮርኔል ዩኒቨርሲቲ የምህንድስና ሌክቸረር ሲሆን ተማሪዎችን እንደሚመክረውም አንድ ከባድ የሆነ ፅንሰ ሃሳብ ወይም መረጃ ሲያጋጥም ትርጉሙ ምን እንደሆነ ተማሪዎች በትጋት ለማወቅ መጣር አለባቸው ይላል።

በዚህ መልክም ሂደው ካልገባቸው አስተማሪን ጠይቆ መረዳት የመጨረሻው አማራጭ ይሆናል። ይሁንና ዶ/ር ኮርሰን እንደሚለው ግን ወደ ጥያቄ ከመሄዳቸው በፊት ለመጨረሻ ጊዜ «የልገባኝና ያልተረዳሁት ነገር ምንድን ነው?» ብለው ራሳቸውን መጠየቅ ይኖርባቸዋል ይላል:: አንድ ተማሪ በግርድፉ አልገባኝም ማለት ብቻ ሳይሆን ያልገባው ምን እንደሆነም ሊያውቅ ይገባል:: ያልገባቸውን ፅንሰ

ሃሳባዊ መረጃ (problem) ከተለያየ አቅጣጫ በማየት፣ በመተንተንና ትርጉሙ ጭብጡን በመረዳት ከአስተማሪም ጋር ሳይደርስ ራሱ ሊመልሰው ይችላል ተማሪ ግን ለአንዲህ አይነት ችግሮች በር መክፈት የለበትም:: አንዴ በር መክፈት ከጀመረ የማይገቡት ይበዛሉ:: እናም ያልገባውን ለመረዳት የሌሎችን ረዳትነት የግድ አያስፈልገውም፤ ይላል ኮርሰን::

IV. Reading secrets:- አንድን ዓረፍተ ነገር በምታነብበት ወቅት የአረፍተ ነገሩን አንኳር ጠቃሚና አመላካች ቃሎች በጥሞና ለማየት ሞክር:: አንድ ዓ.ነገር ወይም አንቀፅ «በአንድ መልኩ ሲታይ (on one hand)» ብሎ ከጀመረ ሌላውንና በቀጣይ የማይቀረውን ቃል «በሌላ መልኩ ደግሞ (on the other hand)» በሚል የሚቀጥለውን ተያያዥ ሃሳብ ማጤን ይኖርብታል:: ይህ ጭብጡን በተለያየ አንግል እንዲያየውና እንዲያጤነው ያግዘዋል:: ተራ የሚመስሉና እንደ «since, because, although» የመሳሰሉ አያያዥ ቃላት ልክ በሂሳብ ስሌት ወቅት እንደምንጠቀምባቸው የመደመር፣ የመቀነስና የ «Square root» ምልክቶች እጅግ የጎላ ድርሻና መልዕክት ያላቸው ናቸውና ሊጤኑ ይገባል:: እነዚህን ወሳኝ አያያዥ ቃላት ችል ብሎ ማለፍ ወይም አዛብቶ መተርጎም አረዳድን በከባድ ሁኔታ ሊያዛንፉ ይችላሉ::

አንድ አረፍተ ነገር ወይም አንቀፅ የትርጉሙ ምንነት ግራ የገባህ መስሎ ከተሰማህ እያንዳንዷን ዓረፍተ ነገር ያለ አያያዥ ቃላት ለብቻዋ በመነጠል እያነበብክ ለመረዳት ሞክር:: የአረፍተ ነገሩን «Subject, verb, and object» ነጣጥለህም በመፈለግ ከቋንቋው ውስብስብ አቀራረብ መረብ ውስጥ ለመውጣት ትችላለህ በዚህ ሁኔታ ከተረዳኸው በኋላ እንደገና ተመለስና ከእነአያያዥ ቃላቶቹ በጥቅሉ በማንበብ በውስጡ ያቀፈውን ሙሉ መልዕክት ጨምቀህ ለማውጣት ሞክር::

አንቀፁን ሙሉ በሙሉ ከተረዳኸውና ከተገነዘብከው በኋላ በአጭሩ አቀናብረህ ፃፈው:: ይህን ካደረገህ በኋላም ወደሚቀጥለው አንቀፅ ከመዝለልህ በፊት ለሁለት ደቂቃዎች ያህል ጋብ ብለህ ስላነበብከው አንቀፅ በጥሞና አሰላስል:: ይህ ደረጃ ሃሳቦቹን በአንድ አቀናብረህ ወደ ትውስታ ክፍል እንዲሰምጡ ለማድረግ ይረዳሃል::

በምታነብበት ወቅት ያልተለመዱ፣ አዳዲስ ወይም በቀላሉ ለመያዝ የሚያስቸግሩ ወሳኝ ቃላቶች (terminologies) ካጋጠሙህ በኪስ ቦርሳህ ውስጥ የሚቀመጡና «3X5Cm» መጠን ያላቸውን ካርዶች አዘጋጅ:: የእነዚህንም

መረጃዎች ትርጉማቸውን ወይም አገላለፃቸውን (definitions) ከዲክሽነሪም ሆነ ከመፅሀፉ መንጥረህ በማውጣት በካርዶቹ ላይ አስፍራቸው:: ከዚያም በተለያዩ የማረፊያ አጋጣሚዎችህ ካርዶቹን ከቦርሳህ እያወጣህ ልትቃኛቸውና ልትውስታም ልታዘጋጃቸው ትችላለህ::

አንድን መፅሐፍ ከጫፍ እስከጫፍ በቃል የመውጣት ዘዴ

ቁጥራቸው እጅግ አናሳ የሆኑ አንዳንድ ሰዎች ከሌላው ህዝብ ጋር ሲነፃፀሩ ያነበቡትን በሙሉ ከዳር እስከዳር ቃል በቃል መናገር ይችላሉ:: ካስፈለገም ከመጨረሻው ገፅ ወደኋላ በቃላቸው ሊያነቡት ይችላሉ:: እንዲህ አይነት ተሰጥኦው ያላቸው ሰዎች «Supermemorizer» በመባል የሚጠሩ ሲሆን በመሸምደድ የተካኑ ይሁኑ እንጅ ስለሸመደዱት ነገር ግን ዝርዝር እውቀቱ የላቸውም:: ይህ አይነት ተፈጥሮ ሳቫንት ሲንድሮም ከተባለ ህመም የመጣ ሲሆን አንዱ ምልክቱም ወደር የለሽ የሽምደዳ ችሎታ ነው::

ተማሪዎች በአንድ ሳብጀክት ላይ ሙሉ እውቀቱ አላቸው ለመባል ሁለት መሰረታዊ ነገሮችን ማሟላት ይጠበቅባቸዋል:: አንዱ ስላጠኑት ነገር ሙሉ በሙሉ የገባቸውና የተረዱት መሆኑን ማረጋገጥ ሲሆን ሌላው ደግሞ ለወደፊቱ በፈተናም ላይ ሆነ በስራ ላይ ሊያስታውሱት ሲችሉ ነው:: ሁለቱንም በአንድነት ለማቀናጀት ታዲያ የተለየ ስልት መጠቀም አለባቸው:: አንዳንድ ተማሪዎች ሲያጠኑት ይገባቸውና በሳምንቱ ሲጠየቁ ወይም በፈተና ላይ ማስታወስ ይቅርና ጭራሽ ሲደናገራቸውም ይችላሉ:: እንዴት ገብቷቸው እንደነበረም ይምታታባቸዋል:: የተረዱትን አንድ ፅንሰ ሃሳብ እንደተረዱት እስከወዲያኛው እንዲቀጥል ታዲያ ምን መፍትሔ አለ? ትውስታን ካረዳድ ጋር የሚያጣምሩ ሁለት ስልቶች አሉ? እነሱም «Recall pattern» እና «Kipling system» በመባል ይጠራሉ::

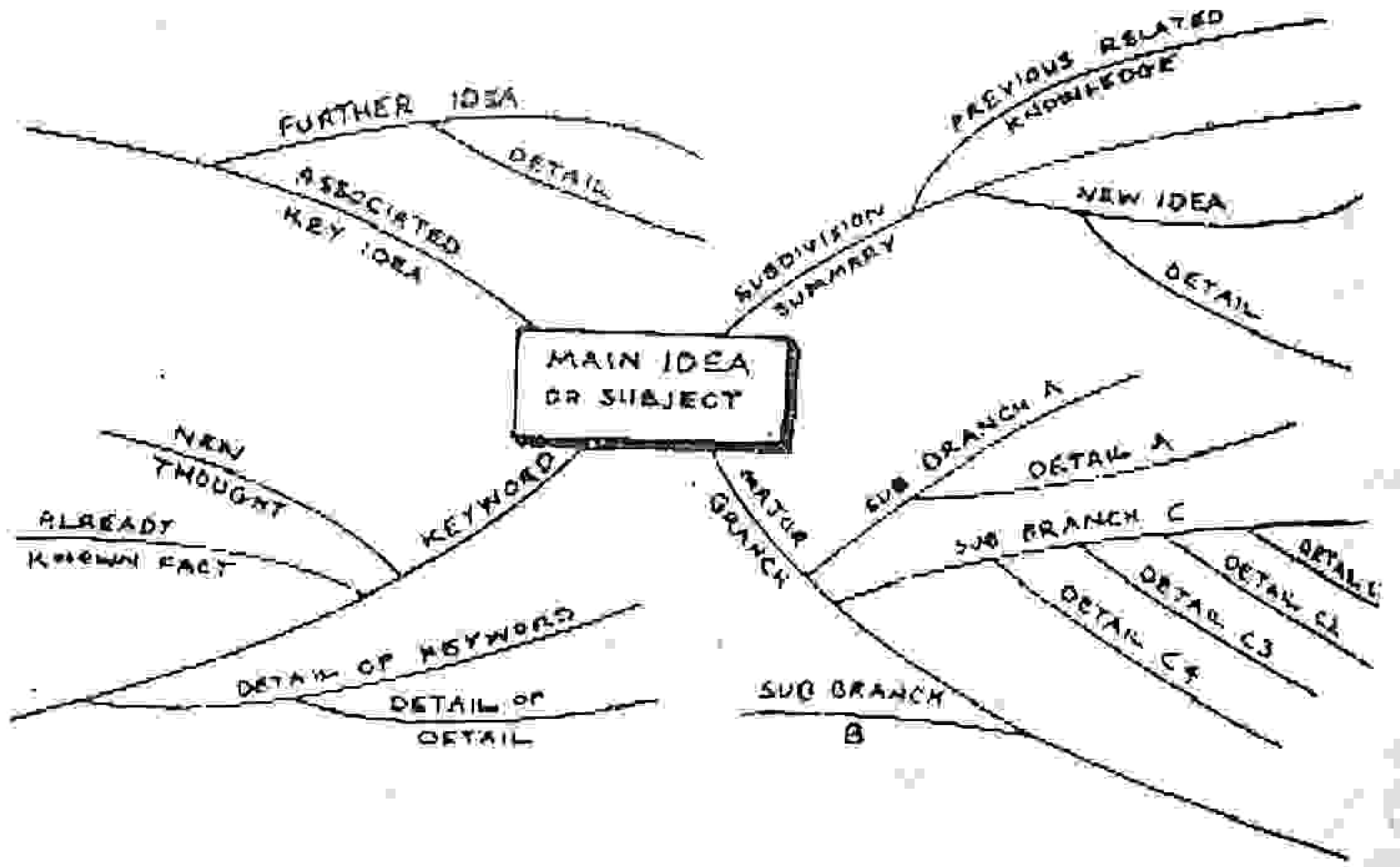
የ «Recall pattern» ዘዴን በመጠቀም የትኛውንም ፅሁፍ ለመረዳት የሚያመች ሲሆን በቀላሉም ለመከለስና የአንድን ቶፒክ ሃሳቦች በሙሉ ጠቅሎ የመያዝ የሚችል ነው:: የአንድን ሰፊ ሃተታዊ ፅሁፍ በአጭሩ ለማስቀመጥ በማስታወሻ ማስክ ጨኔምቶ መያዝ የሚቻል ይሁን እንጅ ተጨኔምቶ ስለሚገኝ የተጠበሰ

መረጃዎችን ሳያካትት ሊቀር ስለሚችል የተሟላ ሊሆን አይችልም። ይህ «Recall pattern» ዘዴ ግን ትውስታን በማጎልበት ረገድ የተዋጣለት ሲሆን አንዳችም መረጃ ሳያጓድል በልዩ ንድፍ (Outline form) የሚያቀርብ ነው።

ይህን ዘዴ ለመጠቀም መመሪያዎች

1. የቶፒኩን ዋና ሃሳብ (Main idea) በባዶ ወረቀት መሃል ላይ ከሁለት ባልበለጡ ቃላት አስፍር፤ እንዲሁም የሚወክለውን አንድ ስዕል አስቀምጥ።
2. ከዚህ ከማዕከላዊው ዋና ሃሳብ የሚገነጠሉ ተባባሪ ሃሳቦችን በቅርንጫፍ መልክ ገንጥለህ አስፍር (Associated main idea)።
3. የአንድን መዘርዝር ሃሳብ የሚወክሉ ቁልፍ ቃላትን (Key word) ተጠቀም
4. የተረዳኸውን ዋና ሃሳብ ከሁን ቀደም ከሚታወቁ ተያያዥ ነገሮች (Previous related knolwedge) ጋር አያይዘው።
5. የፅሁፉ ንድፍ አቀራረብ ተነባቢ እንዲሆን በካፒታል ፊደል ተጠቀም።

የአሰራሩ ንድፍ ይህን ይመስላል



በምሳሌ እንመልከተው። በአሁኑ ወቅት አብዛኛው ትምህርት በእንግሊዘኛ ስለሚሰ ምሳሌውንም በዚህ ቋንቋ አቅርቤዋለሁ። የተገኘ ርዕስ «ነፋስ እንዴት ይፈጠራል?» የሚል ነው። አብረን እንከታተል፡-

Where does wind come from?

Simply put, wind is the motion fo air molecules. Two concepts are central to understanding what causes wind: air and air pressure.

Air contains molecules of nitrogen (about 78 percent by volume), oxygen (about 21 percent), water vapor and other trace elements. All these air molecules move about very quickly, colliding readily with one another and with any objects at ground level.

Air pressure is defined as the amount of force that these molecules impart on a given area. In general, the more air molecules present, the greater the air pressure. Wind, in turn, is driven by what is called the pressure gradient force.

Changes in air pressure, such as those caused by the dynamics of storm systems and uneven solar heating, in a given horizontal area force air molecules from the region of relatively high air pressure to rush toward the area of low pressure.

The areas of high and low pressure displayed on a weather map in large part drive the gentle breezes we usually experience. The pressure differences behind this wind are only about 1 percent of the total atmospheric pressure, and these changes occur over the range of multiple states. The winds in severe storms, in contrst, result from much larger and more concentrated areas of pressure change .

አሁን ከላይ በቀረበው ንድፍ መሰረት ፅሁፉን እንሰድረው።

MAIN IDEA- WIND FORMATION (*PICTURE ;WIND VANE*)

MAJOR BRANCH - AIR PRESSURE -

BRANCH A - FORCE OF AIR MOLECULES

- ***BRANCH B***- PRESSURE GRADIENT FORCE

DETAIL B1- FORCE BETWEEN TWO DIFFERENT PRESSURE POINTS

- ***BRANCH C***- CAUSES OF AIR PRESSURE- STORM DYNAMICS AND UNEVEN SOLAR HEATING

KEY WORD - AIR

DETAIL OF KEY WORD - AIR CONTENTS (O_2, N_2, WATER RAPOR, OTHER,

DETAIL OF DETAIL- AIR MOLECULES CONSTANTLY MOVING

NEW THOUGHT:- WIND = AIR MOLECULES + PRESURE DIFFERENCE

ALREADY KNOWN FACT:- FOR WIND TO BE FORMED BASIC CONDITIONS SHOULD BE FULTILED AND NOT ARBITRARILY FORMED

ASSOCIATED KEY IDEA- WIND TYPES

DETAIL- GENTLE BREEZES AND STORM, THEIR DIFFERENCE IS BY THE AMOUNT OF AIR PRESSURE GRADIENT FORCE

SUBDIVISION SUMMARY:-

PREVIOUS RELATED KNOWLEDGE- WIND SPEED, WIND DIRECTION, ANEMOMETER, WIND RANE, WIND AND RAIN, WIND AND CLIMATE—

NEW IDEA- WIND = AIR + AIR PRESSURE DIFFERENCE

DETAIL- AIR = N_2, O_2 H_2O VAPOR. AIR PRESSURE DIFFERCE= HIGH AND LOW

- WIND+ MOVEMENT OF AIR MOLECULES FROM HIGH TO LOW PRESSURE AREA

በዚህ መልክ መተንተንና ከላይ ባለው ቻርት መሰረት መሰደር የቻለ አንድ ተማሪ የቶፒኩንሙሉ ሃሳብ የተረዳው ሲሆን በቀላሉም ሊያስታውሰው ይችላል:: ሌሎች የመፅሐፉን ቶፒኮች በዚህ መልክ አስቀምጣቸው:: ዋናውን ሃሳብ (main idea) ዙሪያ ወደሚወከለው ስዕል ለውጠው:: ለምሳሌ ከላይ እንደተመለከተው ነፋስ [illegible] ስዕል ተወክሏል:: እያንዳንዱን የመፅሐፉ ቶፒክ የተወከለበትን ስዕል [illegible] ባዶ ወረቀት ላይ በቅደም ተከተል ከዋናው ሃሳብ (main idea) ጋር አስፍር:: [illegible] «ነፋስ አፈጣጠር» ብለህ ዊንድሺኑን አጫገቡ እያደረክ ሁሉንም በተርታ [illegible]

ይህን ካደረክ በኋላ «method of loci» የተባለውን የዝርዝር መረጃዎች የትውስታ ዘዴ በመጠቀም ስዕሎቹን በቅደም ተከተል ለማስታወስ ሞክር:: ይህን ካላካህ ተወካይ ስዕሎቹን ማስታወስ ትችላለህ:: ተወካይ ስዕሎቹን ስታስታውስ የርዕስ ጉዳዩን ዋና ሃሳቦች (main ideas) ማስታወስ ትችላለች:: እነዚህን ዋና ዋና ሃሳቦች ስታስታውስ በዙሪያቸው የሰፈሩትን መረጃዎች ማስታወስ ትችላለህ:: በዚህ ስልት መፅሐፉን ከዳር እስከዳር በቅደም ተከተል በቃልህ መውጣት ትችላለህ፤ ያውም ከግሩም አረዳድ ጋር::

ይህ ዘዴ በስብሰባ ወይም በሰሚናር ላይ ምንም አይነት ወረቀት መያዝ ሳይስፈልግ መረጃን ሳያጓድሉ፤ ቅደም ተከተልን ሳያዛቡ በቃል ብቻ መናገር የሚያስችል ግሩም ስልት ነው:: በቃላቸው የሚያስተምሩ ወይም በቃላቸው ኖት የሚያፅፉ ድንቅ የዩኒቨርስቲ መምህራን ይህን ስልት በመጠቀም ነው:: በዚህ ዘዴ የመፅሐፉን ሙሉ መረጃ በአንድነት አስረህ መያዝ ትችላለህ:: አረዳድንና ሽምደዳዊ ትውስታን በአንድነት የሚያሳካ ስልት ነውና እውቀትን የተሟላ ያደርጋል::

2. Kipling system:- ይህ ዘዴ «Kipling» ከተባለ ምሁር የተገኘ ሲሆን አንድ ተማሪ የአንድ ቶፒክ ሙሉ ፅንሰ ሃሳብ ያልገባው ከሆነ 6ቱን ቋሚ መጠይቆች በመጠቀም ችግሩን ሊፈታ ይችላል::

ኪፕሊንግ እነዚህን መጠይቃዊ ቃሎችም በሚከተለው ግጥም መልክ ነበር ያስቀመጣቸው::

«I keep six honest serving-men

They taught me all I knew፣

Their names are WHAT and

WHY and WHEN

And HOW and WHERE and WHO»

ከላይ ያለውን «Recall poattern» ለመጠቀም ችግር የሚገጥመው አንድ ተማሪም «WHAT, WHY, WHEN, HOW, WHERE, WHO» የተባሉትን መጠይቆች በመጠቀም ሊፈታው ይችላል:: በእያንዳንዱም ርዕስ ጉዳይ

ለምሳሌ:- «What is air pressure?

Why wind changes its direction?

HOW is storm formed?

How is then wind formed....» በማለት ምስጢሩን ሊፈታበት ይችላል::

IV. Writing Questions in the Marigins:

ይህ ደረጃ በእያንዳንዱ አንቀፅ አጠገብ ባሉ ክፍት ቦታ ላይ በአንቀፁ ውስጥ ባሉ ወሳኝ መረጃዎችና መግለጫዎች ዙሪያ ተንተርሰህ ጥያቄዎች የምትቀርፅበት ነው:: ይህ አይነት የጥያቄ አቀራረፅ ከላይ እንዳየነው የ«SQ3R Method» ጥያቄዎች ጋር ይለያያሉ:: በ«SQ3R» ስልት ወቅት የሚነደፉ ጥያቄዎች አጋዥነታቸው በጥያቄዎቹ ዙሪያ የተመረኮዘ ንባብን እንድታካሂድ የሚረዱ ሲሆኑ እነዚህ ግን በየአንቀፁ ውስጥ በሚገኙ ማብራሪያዎች ላይ የተንጣጠሩ ናቸው:: ልክ አንድ አስተማሪ ለፈተና ከያንቀፁ እንደሚያዘጋጃቸው ጥያቄዎች አድርገህ ልትመለከታቸው ትችላለህ::

አንዱን አንቀፅ በሚገባ አንብበህ ከተረዳህ በኋላና «በዚህ አንቀፅ ውስጥ ያለው ወሳኝ መልዕክት ምንድን ነው?» ወይም «የዚህ አንቀፅ ዋና ዋና ጭብጦች ምንድን ናቸው?» ብለህ ራስህን ጠይቀህ መልስ መስጠት ከቻልክ በኋላ አሁን በአንቀፁ ውስጥ ያሉትን ትንታኔያዊ መረጃዎች ልክ በፈተና ሲወጣ እንደሚችል ቆጥረህ ከእያንዳንዱ አንቀፅ አጠገብ ሁለት ሁለት አጫጭር ጥያቄዎችን አስፍር:: ጥያቄዎቹን ካሰፈርክ በኋላ አንኳር መልሶቻቸውን በአንቀፁ ውስጥ ያሉ ቁልፍ ቃላቶች ላይ ብቻ በጥንቃቄ አስምርባቸው:: የምታሰምረው ባነሰ ቁጥር ጥሩ ስለሚሆን የተወሰኑ ቁልፍ ቃላቶች ወይም ሐረጎች ላይ ብቻ አስምር::

ይህ በፈተና ጊዜያት ወቅት ለምታደርገው ክለሳ እጅግ የጎላ አጋዥነት ይኖረዋል:: በዚህም ክለሳ ወቅት ዓይኖችህና አንጎልህ የሚያተኩሩት በተሰመረባቸው ወሳኝ መረጃዎች ላይ ብቻ ይሆናል:: ስታሰምር ግን በምታሰምርባቸው ቃላቶች ዙሪያ እያብሰለሰልክ አስምር:: ይህ ዓይነቱ የማብሰልሰል ሂደት መረጃዎቹን ወደትውስታ ክፍል እንዲሰምጡ ትልቅ ድርሻ ያለው ነውና::

በዚህ መልኩም በሁሉም አንቀፆች ላይ ተመሳሳይ አካሄድን ተጠቀም:: ከላይ ያሉትን አንኳር ጉዳዮች በአጭሩም ለማስታወስ፤ መጀመሪያ እያንዳንዱን አንቀፅ አንብበህ በደንብ ተረዳ፣ አጫጭርና ትርጉም አዘል ጥያቄዎችን ከእያንዳንዱ አንቀፅ ጎን አስፍር (በስተግራ ባለው ክፍት ቦታ) ከዚያም ቁልፍ የጥያቄ መልሶች ላይ ብቻ አስምር (ሳይበዛ):: የሚቀጥለውን ተግባራዊ ናሙና ተመልከት::

WRITING GOOD PAPERS IN COLLEGE

What 2 aspects lead to success?

The techniques of writing a good paper are easy to follow. You should remember two important aspects that lead to success. Start work early first, on the paper. If you have a choice, choose a subject that you are interested in, or that you can develop an interest in.

What 3 elements might? Make up a paper?

Much of your work in college involves absorbing knowledge; when it comes to writing papers, you have the opportunity to put down on paper what you've learned about a subject, and perhaps your opinions and conclusions on the subject.

What's the key in choosing a topic?

Writing is an important form of communication. To communicate well you must have something you really want to say, so if you have a choice of topics, choose one that intrigues you.

If not sure of a topic, do what? Everyone else is writing on, all the better. If you're not sure about your choice of topic, do a little preliminary research to see what's involved in several topics before you make final decision. Remember the caution about allowing yourself enough time? Here's where it comes into play. Take enough time to choose a topic.

5. Reciting Based on the questions in the Margin:-

ለሁሉም የቶፒኩ አንቀፆች ጥያቂዎችን ከቀረፅክና መልስ ሊሆኗቸው የሚችሉ መረጃዎችን ካሰመርክ በኋላ አሁን ጥያቄዎቹን ብቻ በመተው የቶፒኩን አንቀፆች በመላ በነጭ ወረቀት ሸፍናቸው:: አሁን ከመጀመሪያዎቹ ጥያቂዎች ጀምርና የመጀመሪያውን ጥያቄ ትንሽ ጮክ ብለህ በማንበብ ራስህን ጠይቅ:: በተረዳኸው መሰረትም በራስህ አገላለፅ መልስ መስጠት ቀጥል:: የሸፈንክበትን ወረቀት ወደታች በማንሸራተት የሰጠኸው መልስ ትክክል መሆኑን ከአንቀፁ ጋር አጣቅሰህ አረጋግጥ:: መልስህ የተሳሳተ ወይም ያልተሟላ ሆነ ድምፅህን ከፍ አድርገህ እንደገና አሟልተህ ተናገረው:: ሁሉንም አንቀፆች ተራ በተራ በዚህ መልክ ጨርሳቸው::

ዓላማህ ጥራት ያለውና ግልፅ የሆነ የተሟላ መረጃን ለረጅም ጊዜ በማቆየ መልኩ ለትውስታ ማዘጋጀት ነው:: ምክንያቱም ወደፊት ለሚገጥምህ ፈተና ቁልፉ ይሄው ነውና:: በዚህ ወቅት ያለህ ግንዛቤና ትውስታ እንደነገሩ ከሆነ ግን እንዲ ለመሆኑ ፈተና ይቅርና ከሦስት ሳምንታት በኋላም የባሰ መከሰም ይጀምራል::

ሁለት ዓይነት የጥናት ማረጋገጫ ዘዴዎች በቃታቸው ተረጋግጠዋቸ በጥቅም ላይ እንደዋሉ ይታወቃል:: አንደኛው በድምፃዊ (ንግግራዊ) ማረጋገጫ ሲሆን «Reciting aloud» ተብሎም ይታወቃል:: ይህ በእርግጥ ነባሩ ስልት ነው አዲሱ ዘዴ ደግሞ እይታዊ ማረጋገጫ የሚባል ሲሆን «Visualization reciting እየተባለ የሚጠራ ነው:: በጥቅም ላይ የዋለውም አሁን በቅርቡ ነው:: ሁለቱ ውጤታማ ቢሆኑም እይታዊ ስልቱ ግን እጅግ የጎላ ጠቀሜታ ያለው ነው::

ድምፃዊ ማረጋገጫ -Reciting aloud:- በዚህ ዓይነ ስልት የምታደርገው የግንዛቤ ማረጋገጫ ስልት(Reciting) በተቻለ መጠን በህሊና ውስጥ በማብሰልሰል ከምታደርገው ይልቅ በድምፅ አውጥተህ ብትናገረው የበለ ተመራጭነት አለው:: እንዲህ በማድረግህ ንግግርህን መልሰህ በጆርህ ስለምትሰማው የትውስታህን ብቃት የበለጠ ታጠናክራለህ:: እንዲሁም በንግግ መግለፅ መቻል በራስ የመተማመን መንፈስን ያጠናክርልሃል::

የተለያዩ ጥናቶች እንዳረጋገጡት ከሆነ ደግሞ ለዚህ ስልት (Reciting እንዳውም ለማንበብ ካዋልከው ጊዜ በላይ መስጠት ውጤታማነቱ ያጎላ ሆ ታይቷል:: በአጠቃላይ የጥናት ጊዜያቸው ውስጥ 80 ፐርሰንቱን ለ«Reciting»፣ 2 ፐርሰንቱን ደግሞ ለንባብ ለማዋል የቻሉ ተማሪዎች ከዚህ በተቃራኒው ከተጠቀ ተማሪዎች ይልቅ የከፍተኛ ውጤት ባለቤቶች ናቸው::

ከፍ ባለድምፅ ስላጠናኸው ነገር ለራስህ ስታረጋግጠው መረጃውን በሙ ዓ.ነገር ከእነአያያዥ ቃላቱ ተጠቅመህ ለመግለፅ ሞክር:: ለምሳሌ እየተናገ ያለኸው ስለአንድ ፅንሰ ሃሳብ ወይም አጫጭር መረጃዎች (facts) ከሆነ «first እንደዚህ »......« second..... እንዲህ»... ወዘተ በማለት ለመግለፅ ሞክር:: እንዲሁ አያያዥ ቃላትን ማለትም «furthermore (በተጨማሪ)፣ however (ይሁን እንጂ finally (በመጨረሻም) » የተሰኙ ቃላትን ተጠቀም:: በእንዲህ ዓይነት ቅንብ በቃልህ ሃሳቦችን መግለፅ ከቻልክ በዕሁፍ ለሚቀርበው ፈተና ያላንዳች ጥር ውጤት መወጣቱን ትችልበታለህ:: የዚህ ማስተር የጥናት ስልትም አላማው ይሄ

5. እይታዊ ማረጋገጫ (Visualization Reciting)፡-

ይህ ስልት እጅግ አስደናቂ ውጤትን የሚያሰርፅና በአይነቱ አዲስ የሆነ ዘዴ ነው። የግንዛቤንም ሆነ የትውስታን ጥንካሬ በማጎልበት ረገድም ከፍተኛ ጠቀሜታ አለው። ያነበብከውን በትክክል ማለትም በጥራትና በግልፅ ከማረጋገጥ አንፃር በአፍህ ከምትናገረው ይልቅ ራስህን እንደአስተማሪ ወስደህ በምናብህም ተማሪዎችን ከፊት ለፊት ቀርበህ ለማስረዳት የምታደርገው ከሆነ ነው። ልክ በክፍል ውስጥ መምህሩ ለተማሪዎች በአንድ ቶፒክ ዙሪያ እንደሚያስተምረው አንተም በምናብህ አስተማሪውን ተክተህ በቦታው ላይ እንዳለህ በመቁጠር ባወኸው ቶፒክ ዙሪያ የምታደርገው ማብራሪያ ነው። ምንም እንኳን በምታጠናበት ክፍል ውስጥ ጠረንጴዛ ላይ ቁጭ ብለህ የምታካሂደው ግዛዊ ገለፃ ይሁን እንጂ በአእምሯዊ እይታ ግን በክፍል ውስጥ ቆመህ እየተናገርክ፣ እያብራራህና በሰውነትህ የምልክት ቋንቋ (gesture) በመጠቀም አፅንኦታዊ ገለፃ እያደረክ የምትታይበት አሰራር ነው።

ብዙ ውጤታማ አትሌቶች ይህን ስልት ከውድድር ቀደም ብለው (በልምምድ ወቅት ይጠቀሙበታል። አንድ ነገር አስታውስ፤ አንድን ነገር እችለዋለሁ ካልክ አብዛኛውን ጊዜ ትችለዋለህ፤ ይሳካልሃልም። አይ አይሆንልኝም ካልክ ደግሞ ብትሞክረውም አይሳካም። አትሌቶችም ይህን መርህ በገንቢ መልኩ በሀሊናቸው ይስሉታል። ምስጢሩ ያለው በጥልቁ ህሊናችን አተረጓጎም ላይ ነው። ጥልቁ ህሊና (subconscious) ገንቢ አመለካከትን በአወንታዊ ጐኑ የሚከውን ሲሆን አፍራሽ አስተሳሰብንም በአፍራሽ መልኩ ይተረጉማል። ዋናው የችሎታ ሃይል (energy) የሚፈልቀው ከጥልቁ ህሊናችን በመሆኑ ሃይሉን በተገቢው መልኩ የመጠቀምና ያለመጠቀም ሁኔታ በፍላጎታችን ላይ የተመሰረተ ይሆናል። አትሌቶችም የውድድሩን ድል አድራጊነት ቀድመው በህሊናዊ እይታ ውስጥ ሲተገብሩት ይስተዋላሉ፤ በገሃዳዊው ውድድርም ያሳኩታል። ዋይት ስቶን የተባለ አሜሪካዊ የከፍተኛ ዝላይ ዝነኛ አትሌት ነው። ከመዝለሉ በፊት ሁልጊዜ የዝላዩን አግዳሚ ቀጭን እንጨት ሳይጥለው ሲዘል በህሊናዊ እይታው ውስጥ በቅድሚያ ደግሞ ደጋግሞ ይመለከታል። ሲዘልም እውን ያደርገዋል። ለመዝለል ከመሞከሩ በፊትም ቆሞ ህሊናዊ ቅኝት ሲያደርግ ከተመለከቱት ጭንቅላቱን ልክ እንደዘለለ ሰው ወደታች ሲያጥፍ ይስተዋላል። ይህ ቀላል የሚመስል አስገራሚ ስልቱ ግን ስቶንን ለብዙ የወርቅ ሜዳልያ ተሸላሚነት አብቅቶታል። ብዙ ብልጥ አትሌቶችም የስቶንን ስልት በፊዝ መልክ ተመልክተው ከማለፍ ይልቅ ሊጠቀሙበት ስለቻሉ ስቶን ስኬት ያደረሰበት ሊደርሱ ችለዋል። በነገራችን ላይ ስቶን ድሮ ድሮ የማይሳካለት አትሌት

ነበር፡፡ ገና ለመዝለል ሲጀምር አግዳሚ እንጨቱ ሲወድቅበት እንደሚችል ከወዲሁ በመገመት ነበር ይዘል የነበረው፡፡ በዚህ የተነሳም ተስፋ ቢስ ሆነና በመጨረሻ አንድ ታዋቂ ሳይኮሎጂስት ነበር ምክሩን ሊለግሰው የቻለው፡፡ ከላይ ያለውን ስልት መጠቀም ሲጀምር ታዲያ ወርቆች መጉረፍ ጀመሩ፡፡

ይህ ስልት ለስኬታማ የጥናት ስልት በስነልቦና ምሁራን ተጠንቶ የተረጋገጠለት ሆኗል፡፡ እናም አንተም ለፈተናም ቢሆን ስትዘጋጅ ራስህን በፈተና ክፍል ውስጥ እንዳለህ በመቁጠር፣ የፈተናው ወረቀት ሲታደል ከዚያም የፈተና ጥያቄዎችን እየሰራህ እንዳለህ አድርገህም ማየት ትችላለህ፡፡ ይህ በፈተና ላይ ለሚኖርህ መጥፎ ጭንቀት ፍቱን ነው፡፡

አሁን ወደጥናትህ እንመለስ፡፡ በእያንዳንዱ አንቀፅ አጠገብ የቀረፅካቸውን ጥያቄዎች አንዱ ጮክ ብለህ አንብባቸውና ለጥያቄዎቹ የሚሆኑ መልሶችን እንዴት አቀናጅተህ እንደምትመልስ አስብ አድርግ፡፡ ልክ ፈተና ላይ እንዳለህ አድርገህ ራስህን በመቁጠር ቀስ ባለ አነጋገር መልሶቹን ተናገራቸው ከዚያም ፃፋቸው፡፡ ራስህን በክፍል ውስጥ እየተፈተንክ አድርገህ ተመልከት፤ ልክ እንደእውነተኛ ፈተናም በልዩ ትኩረትና ፍጥነት ለመስራትም ሞክር፡፡ ይህን እያደረክም የአንጎል ነርቮችህን ለሚመጣው ተመሳሳይ ፈተና ዝግጁ እንዲሆኑ እያሰለጠንካቸው መሆኑን አትዘንጋ፡፡

እናም ይህን ስልት ለጥናትህ የተሳካ ማረጋገጫ (ምናባዊ አስተማሪ በመሆን) እና ለመጭው ፈተና ውጤታማ አሰራር (ምናባዊ የፈተና ሂደትን በመፍጠር) ልትጠቀምበትና ስኬታማ ልትሆንበት ትችላለህ ማለት ነው፡፡ ዋይት ስቶን በከፍታ ዝላይ የወርቅ ሜዳልያ ባለቤት እንደሆነም አንተም በመጨረሻ የከፍተኛ ውጤት ባለቤት ሆነህ የወርቅ ሜዳልያ የማታጠልቅበት አንዳችም ምክንያት አይኖርም፡፡

6. ክለሰው (Reviewing):-

የቶፒኩን ዝርዝር አንቀፆች በመላ በ« Reciting » ሙሉ በሙሉ ካረጋገጥክና ግንዛቤዎችን በሙሉ ህሊናህ ውስጥ ካስቀመጥክ በኋላ ቀጣዩ ሥራህ ክለሳ ይሆናል፡፡ ጥናቱም ወደመገባደዱ የሚሄደው ወደዚህ ደረጃ ስትዘልቅ ነውና ዘና ባለ መንፈስ ከአንቀፆቹ አጠገብ የተቀረፁትን ጥያቄዎች እንደመነሻ እየተጠቀምክ አጠቃላይ ፅሁፉን ቃኘው፡፡ ይህ አጠቃላይ ቅኝት (general overview) እስካሁን አንቀፆቹን ለየብቻቸው በአንድነት የተረዳኻቸውን ያህል አሁን ደግሞ ሁሉንም በጥቅል አያይዘህ

የምታስርበት ዘዴ ነው፡፡ ኢያንዳንዳቸውን ጥያቄዎች በመቃኘትና መልሳቸውንም በሀሊናህ በማብሰልሰል ሁሉንም ጨረሳቸው፡፡ ይህ ስልት ልክ በአንድ ሜዳ ላይ ያለን ሳር በሙሉ ካጨድክ በኋላ በሜዳው ላይ እንደምታገኘው ትክክለኛ ግምገማ ወይም አንድ ቤት ሰርተህ ከጨረስክ በኋላ ዙሪያ ገባውን በአርካታ መንፈስ እንደምትቃኘው ዓይነት ነው፡፡ ይህም የጥናት ሂደት በስኬት ያገባደድከውን ጥናት በሀሊናዊ ቅኝት አማካኝነት ሁሉንም ጥያቄዎችና መልሶቻቸውን የምትቃኝበት ስልት ነው፡፡ ልክ እንደታጨደው ሜዳና እንደታነፀው ቤትም ሙሉ ስዕል እንዲኖርህ የሚያደርግ ሲሆን በመጨረሻም ቶፒኩን በጥቅሉ የምትመለከትበት መሳሪያ ነው፡፡

ከ «Recitation» በኋላ ወዲያው የሚደረግ ትክክለኛ ክለሳ በጣም በጣም ጠቃሚ ነው፡፡ ይሁን እንጂ በቂ አይደለም፡፡ ወደፊትም በየጊዜው መከናወን ይኖርበታል፡፡ ወደፊት የሚደረጉ ክለሳዎችም ጥያቄዎቹን እንደመነሻ ሃሳብ እየተጠቀሙና በእነሱም እየተመሩ በአንዱ አንዱን ገፅ ጎላ ባለ ንግግርና በራስ ቋንቋ እየተጠቀሙ በማብራራት ማከናወን ይጠበቃል፡፡ ይህ ዘዴ በቀጣይ የሚደረግ ክለሳ ራስን ለቴስቶችና ዋና ፈተናዎች በብቃት የማዘጋጀት ጥቅም አለው፡፡ ፈተናው እንደነገም ከሆን የሙጥኝ በሚል ጥናት ጭንቅላትን በዝባዝንኬ መረጃዎች ማጨናነቅ አያስፈልግም፡፡ በዚህ ወቅት የሚያስፈልግህ ነገር ከላይ እንደተገለፀው ቀድመህ ባዘጋጀኸውና በመሰረትከው የመከለሻ ስልት ላይ ተመርኩዘህ አንዴ በጥሞና ማየት ብቻ ነው፡፡

በምትከልስበት ወቅት አንድ ልብ ማለት ያለብህ ጭብጥ ደግሞ አለ፡፡ ሁሉም አንቀፆች በአንድ ቶፒክ ውስጥ በተለያዩ ጉዳዮች ዙሪያ የተፃፉ ነገር ግን ሁሉም በቶፒኩ ርዕስ ዙሪያ የሚያጠነጥኑ ቢሆንም እርስ በእርስ ማቀዳጀትና ማስተሳሰር ያንተ ጥረት ይሆናል፡፡ ተመሳሳይ መረጃ ፍሰት የያዙትን በአንድነት ማዋቀር ይኖርብሃል፡፡ በአንድነት የሚያጋራቸው ባህሪ ምን እንደሆነ፣ ልዩነታቸው ምን ምን እንደሆኑ ሚናዊ ስራቸው ምን እንደሆነ በመፈለግ በምድብ በምድብም አዋቅረህ አያይዛቸው፡፡ ይህ ዓይነት አተናተን በቶፒኩ ላይ የበላይነትና በቁጥጥር ስር ለማዋልህ በራስ የመተማመን መንፈስን ይፈጥርልሃል፡፡ የአንተንም ክህሎት የበለጠ ያጎላዋል፡፡ እንዲሁም የተለያዩ ቶፒኮች ተመሳሳይ መንፈስ ያላቸው በመሆኑ በዚህ መልክ ልክ እንደአንቀፆቹ ለማያያዝ ወይም የሚያለያያቸውንም ጭብጥ ከለ በማወቅ ማቀናበር ትችላለህ፡፡ ለምሳሌ የትምህርት ዓይነቱ ባዮሎጂ ከሆነ በውስጡ በተለያዩ ፅንሰ ሃሳቦች ዙሪያ የተፃፉ ቶፒኮች ይኖራሉ፡፡ ሁሉም ኬሚስትሪ የሚያወሩ ናቸውና በዚህ እርስ በእርስ የማቀዳጀት ቴክኒክ መስራትን

ህይወት ትዘራበታለህ። ስራውንም መፅሐፍ በህሊናህ ውስጥ ቅደም ተከተሉን በጠበቀ መልኩ ጨምቀህ መረጃውን እንደምትፈልገው ትጠቀምበታለህ።

ለስኬታማ የክለሳ ሂደት በሊቃውንት የሚታመንበት ክፍለ ጊዜ ደግሞ ከመተኛትህ 30 ደቂቃ በፊት ያለው ነው። ለዚህ ደግሞ አሳማኝ ሳይንሳዊ ምክንያት ያለው ነው። ከመተኛትህ በፊት ስትከልሰው በላይኛው የንቃተ ህሊናህ ውስጥ (conscious mind) ማስቀመጥ የምትችል ሲሆን ይህ መረጃ ደግሞ ከተኛህ በኋላ ወደጥልቁ ህሊናህ (subconscious) መስረግ እንዲጀምር ታደርገዋለህ። እንደሚታወቀው አንጎል ቀን የታዘብናቸውን ወይም ያጠናናቸውን ትዕይንቶች ለሊት በእንቅልፍ ወቅት እርስ በእርስ የሚያያይዝበትና የሚያውጠነጥንበት እንዲሁም ጠቃሚ መረጃዎችን ከትርኪ ምርኪ እየለየ የሚያስጋድድበት ወቅት ነው። የእንቅልፍ አንዱና ዋናው ጠቀሜታም መ ረጃዎችን ወደፊት በሚጠቅሙበት መልክ መሰደር ነው። ልክ ቀን ሲሰሩ የዋለ የከተማ አውቶቡስ ለሊት በተረኛ ሰራተኞች ሰርቪስ ሲደረግለትና ታጥቦና ዐድቶ ቧት ለስራ ዝግጁ እንደሚሆን ማለት ነው። ከመኝታ በፊት የገቡ መረጃዎች ደግሞ በአንጎል ቅድሚያ ይሰጣቸዋል።

7. አንፀባራቂው የጥናት ስልት

(Reflection technique):- ይህ የ«SQ7R» የጥናት ቴክኒክ የመጨረሻው እና አንድን ተማሪ ከጂኒየስነት ወደ ሱፐር ጂንየስነት የሚያሸጋግር ግሩም ጥበብ ነው። እስካሁን የምትፈልገውን የትምህርት ዓይነትና ቶፒክ ከላይ ባሉት ስድስት ቴክኒኮች ተጠቅመህ በተለይም በ«Recitation» እና በክለሳ አጣጥመህ ማስተር ማድረግህን አረጋግጠሃል። አሁን ደግሞ በቀሰምከው እውቀት ግሩም ፍልስፍናዊ ክህሎትን የምታካሂድበት ወቅት ነው። በዚህ የማንፀባረቅ የጥናት ጥበብ ደግሞ ያካበትከውን እውቀት ተጠቅመህ ወደተግባራዊነቱ የምታተኩርበት ነው። ራስህን እንዲህ ብለህ ጠይቀው፤ «ይህ ያገኘሁት እውቀት ወይም ዕንስ ሃሳባዊ መረጃ ያለው ገሃዳዊ ሚና ምንድን ነው? ዋናውናመሰረታዊው አንኳር መነሻ መርሁስ (basic principle) ምንድን ነው? በምን በምን ጉዳዮች ላይ ተግባራዊ ጠቀሜታና አፈፃፀም ይኖረዋል? ካሁን ቀደም ከተገነዘብኩት መሰረታዊ ጭብጥ ጋር

ያለው ተዛምዶሽ ምንድን ነው? ከእነዚህ ፅንሰ ሃሳባዊ መጸዎችና ቁም ነገሮች የምማረውስ ምንድን ነው?

2. በዚህ መልክ እውቀትህን ወደገሃዳዊው ዓለም ማንበባረት ስትጀምር አዳዲስ ተግባራዊ ክህሎቶችን ወደህሊናህ ማስረፅ ትጀምራለህ። ከዚያም ለጥያቄዎቹ የሚመስልህን አግባባዊ መልሶች መመለስ ስትጀምር አሁን እውቀትህ ከፈተና ምላሽነትም አልፎ እየከወዲያኛው በአንተ ውስጥ ሰርፆ ይቀራል።

አንድ ነገር ልብ በል። አንድን ነገር በደንብ ማወቅና እውቀትን ለተግባራዊ አገዛና ፈጠራ ማዋል የተለያዩ ነገሮች ናቸው። አንድን ትምህርታዊ መረጃ ደብተሮችህንና መፃህፍትን በሚገባ በማጥናት በጥልቀት ልታውቀው ችለህ ይሆናል። ይህ በእርግጥም ለጥሩ የፈተና ውጤት ሊያበቃህ ይችላል። ይሁን እንጂ እውቀቱን በተግባር ለመጠቀምና ለፈጠራ ለማዋል ግን ከአወካቸው መረጃዎችና ፅንሰ ሃሳቦች በስተጀርባ ተሻግረህ ካላየሃቸው አትጠቀምባቸውም። እርቆ አስተዋይ ጂኒየስ ተማሪዎች የሚለዩበት እንግዲህ እዚህ ላይ ነው። ብዙ ተማሪዎች በተለይ በኮሌጅ ደረጃ ለከፍተኛ ተመራማሪነት፣ ሳይንቲስትነትና ዝነኝነት የሚበቁትም ይህን ደረጃ መጠቀም ሲጀምሩ ነው። ለምሳሌ በህክምናው መስክ መነሻውና መፍትሄው ባልታወቀው የስኳር ህመም ሳቢያ ብዙ ሰዎች ለሞት ተዳርገው ነበር። ይሁንና በትምህርት የቀሰሙትን እውቀት ወደተግባራዊ ፈጠራ በመተርጎም ነበር ሁለት የህክምና ተማሪዎች ስኳር ህመም በጣፊያ ውስጥ በሚገኙ ዕጢዎች የኢንሱሊን ምርት ማነስ የተነሳ ሲፈጠር እንደበቃ ያገኙት። ይህ ግኝት የዚህን በሽታ ህክምና በአንዴ በእጅጉ ሊለውጠው በቅቷል። ይህ ከፍተኛ ግኝት ሆነ እንጂ በየፊልዱ የተለያዩ ተማሪዎች የአንፀባራቂ ፈጠራ ባለቤቶች ሆነዋል። ከተመረቁም በኋላ እንደዚያው። ይህ ነገሮችን ከገሃዳዊው አለም አንፃር አገናኝቶ የማገናዘብና የማጣጣም እንዲሁም የፈጠራ ክህሎት ለዚህ ብቻ ሳይሆን ትምህርቱንም በስፋትና በጥልቀት ማስተር የማድረግንም ብቃት በማላበስ የተማሪዎች አውራ ለመሆንም የሚያበቃ ነው። እናም ከሌሎች ለየት ባለ መልኩ በእርቆ አስተዋይነት ነጥሮ መውጣት በኮሌጅ ደረጃ እንኳን ለወርቅ ሜዳልያ አጥላቂነት የሚያበቃ ሃያል ስልት ነው።

እውቀቱን በእርቆ አስተዋይነት የሚመለከት አንድ ተማሪ በሰብጀክቱ ዙሪያ በማተኮር ብቻ እየከለሰ የሚጓዝ ሳይሆን በፅንሰ ሃሳቡ መሰረታዊ ጭብጥ ዙሪያ የተሰሩ የተለያዩ የምርምር ውጤቶችን (ጆርናሎች)፣ ታላላቅ አጋዥ የላይብረሪ መፅሐፍት፣ ኢንሳይክሎፒዲያዎች ሪፈር የሚያደርግና የሚያጠናክር ሲሆን ተግባራዊ ምርምሮችንና ሙከራዎችንም ለማካሄድ ብሎም ለማጤን የሚማስን

ነው:: የተማረውንም በተለያዩ አጋጣሚዎች ላይ በመጠቀም ሲገለገልበት ይችላል ወደፊት ለሚገጥሙት ልዩ ልዩ ትምህርታዊም ሆነ ተግባራዊ ጉዳዮች ይህን ጠቅላላ እውቀቱን ሊመነዝረው ይችላል:: ከፈተና ጥያቄዎች ባሻገር ማለት ነው:: እውቀቱ ለፈተና ብቻ አይወሰነውም:: በተለያየ አተረጓጎም ሊለጥጠው ይችላል:: አጠቃላይ እውቀቱም የእሱ ሆኖ ይቀራል እንጂ ፈተናው ሲያልቅ አለቀ ብሎ አይዘነጋውም በጥልቀት ያሰባል፤ ይፈላሰፋል፤ የተለያዩ ቲዮሪዎችን ይቀርፅበታል፤ በተግባርም ለመተርጎም ይተጋል::

እውቀትን ወደገሃዱ ዓለም ማኅበረት ወደ ጥበብ መቀየር ማለት ነው ወደሙያም መለወጥ ማለት ነው:: አንተም ይህንኑ ተጠቀም:: ከላይ በተጠቀሱት ጥያቄዎች እየተመረከዝክም ከአንድ ህንፃ ወዳንድ ህንፃ በሄድክ ቁጥር፣ ተራ ይዘህ ስትሰለፍ፣ ጓደኞችህን ስትጠብቅ፣መኪና ውስጥ ሆነህ ሌላም ሌላም ዕለታዊ ክዋኔዎችህ ወቅት ያወከውን እውቀትህን ለማገናኘትና ለማጣጣም ትጋ:: የታላቅ ግኝት ባለቤት የሆኑ ሰዎች ስለዚህ ግኝታቸው ሲናገሩ የተለያዩና አስገራሚ ገጠመኞቻቸውና ያልታሰቡ ጊዜያቸው ለዚህ እንዳበቋቸው ይናገራሉ:: ምክንያቱም ምን ጊዜም ያወቁትን ነገር ከገሃዳዊው አለም ትዕይንት ጋር የማገናኘት የማኅበረት ልምዱ ስላላቸው ነው:: ለዚህ ምሳሌ በዋናነት አርኪሜድስን ልጥቀስ አርኪሜድስ ከክርስቶስ ልደት 212 ዓመት በፊት ይኖር የነበረ ታላቅ የሂሳብ ሊቅ ነበር:: ይህ ሰው ገላውን ሲታጠብ በነበረ ጊዜ ነበር በገንዳ ውስጥ ሆኖ ስለ ነገሮች በውሃ ውስጥ የመስመጥና የመንሳፈፋቸው ምስጢር ምን እንደነበር ያጤነው አጢኖም አልቀረ ታላቁን የፊዚክስ ጥበብ «Law of Buoyancy» ለመቀመር የበቃው ጀልባዎችና መርከቦችም በውሃ ላይ እንዲጓዙ ጥበቡን ያበረከተውም:: ይህ ምስጢር ሲገለፅለት ራቁቱን በደስታ ወደጎዳና ወጣ፤ «ዩሬካ» (ምስጢሩን ደረስኩበት በማለትም ደስታውን ገለፀ ይላል ታሪኩ:: ብዙ የፈጠራና የግኝት ባለቤቶች አስበውት ሳይሆን እግር በጣላቸው አጋጣሚ ላይ በመንተራስ ነው እውቀታቸው ተጠቅመው ለክብር የበቁት:: እንዲህ መሰሎቹን የአጋጣሚ ዕድሎችም እውቀትህ በተለያዩ አቅጣጫዎች እየተመለከትክ ተጠቀምባቸው::

«አንድ ሰው ብዙ ክህሎቶችንና እውቀቶችን በውስጡ አጭቆ ሊይ ይችላል፤ ነገር ግን እውቀቱን ከራሱ ጋር እያዛመደ ካልተጠቀመበት ይህን እውቀ ከማዳበሩ በፊት ከነበረበት አላዋቂነቱ ታዲያ በምን ተሻለ?» ይላል አር ቶፐንሃዎር የተሰኘው የ18ኛው መ/ክ/ዘመን ፈላስፋ::

የትኛውንም ቋንቋ በአጭር ጊዜ ውስጥ የማወቂያ ስልቶች

ሰው ከሌሎች እንስሳት ከሚለይባቸው አንዱ ነገር ቋንቋ መጠቀም መቻሉ ላይ ነው:: ቋንቋ መግባቢያ ነውና የግድ መለመድና መታወቅ ይኖርበታል። የእናት መፍቻ ቋንቋችንን ከወላጆቻችን እንማረዋለን:: ይሁንና የእናት መፍቻ ቋንቋ ብቻ ግን በቂ አይደለም:: ለምሳሌ በት/ቤት ደረጃ እንግሊዝኛ ቋንቋን ማወቅ የግድ ይላል:: ይህ ደግሞ ጠቀሜታው ሶስት ነው:: አንዱ የእንግሊዝኛ ቋንቋ ራሱን የቻለ የት/አይነት በመሆኑ አጠቃላይ ውጤት ላይ ተፅዕኖን ያሳድራል:: ሁለተኛው ጥቅሙ ደግሞ ቋንቋውን በደንብ ማወቅ በዚህ ቋንቋ የሚፃፉና የሚሰጡ የት/አይነቶችን በቀላሉ ለመረዳትና ብሎም ፈተናን በደንብ ለመስራት በእጅጉ ይረዳል:: ሶስተኛው ጠቀሜታ ደግሞ እንግሊዝኛ ቋንቋ አለማቀፋዊ ቋንቋ በመሆኑ ወደፊት በስራ ሲሰማሩ ስራን በተልጥፍና ለመተግበር ሲረዳ ወደ ውጭም የመሄድ ዕድል ሲኖር ወይም ወደ ሃገር ከመጡ የውጭ ሰዎች ጋር በቀላሉ ለመግባባት ያግዛል:: እንደውም አንዳንድ የስራ ዘርፎች የእንግሊዝኛን ቋንቋ በሚገባ ማወቅ እንደ ዋና መስፈርት አድርገው ስለሚመለከቱ የስራ ዕድልን ለማግኘት ወይም ለማጣት ምክንያት ይሆናል:: በእርግጥ እንግሊዝኛን በዋናነት አነሳን እንጅ እንደ ፈረንሳይኛ፣ ስፓኒሽ፣ አረብኛና ጣልያንኛ የመሰሉ ዋና ዋና ቋንቋዎችም እንዲሁ አለም አቀፋዊነት ያላቸው በመሆኑ በተለያዩ አጋጣሚዎች ተጠቃሚነትን ያጎናፅፋሉ:: የሃገር ውስጥ ቋንቋዎችም እንደዛው::

የተለያዩ ሃገራት በተለያዩ ቋንቋዎች ትምህርት ሊሰጡ ይችላሉ:: ለምሳሌ ጀርመን ሃገር በትምህርት ዕድል የመሄዱ አጋጣሚ ቢኖር አንድ ሰው ለጀርመንኛ የቋንቋው ጥናት በቅድሚያ ዓመት ወይም ሁለት ዓመት ማሳለፍ ይጠበቅበታል። በሃገራችን ደግሞ ከአፍ መፍቻ ቋንቋ በተጨማሪ ወይም በዋናነት እንግሊዝኛን ማወቅ የግድ ይላል:: አንድ ተማሪ አስተማሪው የሚያስተምረው ወይም የሚያጠናው የትምህርት አይነት እንዳይገባው መሰናክል ከሚሆንበት አብይ ምክንያት ውስጥ ቋንቋ በደንብ አለማወቁ ነው:: ችግሩ በጥናት አረዳድ ላይ ብቻ አያበቃም:: በፈተና ወቅትም የፈተና ትዕዛዛትን በሚገባ ካለመረዳት መሳሳትም ይከተላል:: ጥያቄውን መረዳት ቢችሉ መልሱን መመለስ ይችሉ የነበረ ሲሆን በቋንቋ ችግር የተነሳ ግን ለጥሩ ማርክ አይታደሉም:: እንዲሁም እንደ «Essay»

አይነት ፈተናዎችን አቀናብሮ ለመፃፍ እና የቃል ፈተናዎችን በጥሩ አገላለፅ ለመመለስ የቋንቋ እውቀት የግድ ነው፡፡ ብዙዎቹ ተማሪዎችም በዚህ ችግር የተነሳ ለማጥናትና ለመሸምደድ የሚፈልጉት መፅሐፉ የተጠቀመባቸውን የእንግሊዝኛ አገላለፆች ነው፡፡ ይህ መሆኑ ደግሞ አረዳድን ከመቀነሱ በተጨማሪ የትውስታ ብቃትንም ያሳሳል፡፡ የፈተና አሰራር ላይ ሚያጋጥሙ ሁለት አይነት ችግሮች አሉ፡፡ አንዳንዶቹ ተማሪዎች የጥያቄውን መንፈስ ተረድተውታል ነገር ግን በደንብ ስላላጠኑ መመለስ ይሳናቸዋል፡፡ ሌሎቹ ደግሞ የጥያቄውን መንፈስ ባለመረዳት (በቋንቋ ችግር የተነሳ) ጥያቄው የከበዳቸው ወይም የማያውቁት ይመስላቸዋል፤ ወይም ደግሞ በራሳቸው አረዳድ ይሄዱና ያልተባለትን ለመመለስ ይገደዳሉ፡፡ ስለዚህም አንድ በትምህርቱ ጥሩ ውጤት ለማምጣት የሚፈልግ ተማሪ ዋናውና ሊያተኩርበት የሚገባው ጉዳይ ቢኖር የቋንቋ ግንዛቤውን በጥልቀትና በስፋት ማወቅ ሲሆን በጥናትም ሆነ በፈተና ወቅት እንዳይምታታ በጥንቃቄ አንብቦ መረዳትም ይኖርበታል፡፡

ይህ በቋንቋና ትምህርት ላይ ያለ እውነታ ሲሆን አንድ ጀማሪ የቋንቋ ተማሪ ግን አንድን የባዕድ ቋንቋ በአጭር ጊዜ ውስጥ እንዴት ማስተር ማድረግ እንደሚችል የተጠኑ ስኬታማ ስልቶችን እንደሚከተለው አቅርቢያቸዋለሁ፡፡

እንደሚታወቀው ቋንቋን በስኬት ለማወቅ የቋንቋውን ሰዋስዋዊ ህጎችና የቃላቶችን ትርጓሜ ሸምድዶ በማወቅ ብቻ የሚያልቅ ጉዳይ አይደለም፡፡ በእርግጥ ይህም ቢሆን የማይናቅ አስተዋፅኦ ያለው እንደሆነ ይታመናል፡፡ ይሁን እንጅ ቋንቋ ራሱን የቻለ ክህሎት (Skill) ነው፡፡ ማለትም ልክ ውሃ ዋና ተለማምዶ መዋኘት እንደመቻል ወይም መንጃ ፈቃድ አውጥቶ መኪና እንደመንዳት የሚቆጠር አይነት ሙያ አድርጎ ሊታሰብ ግድ ነው፡፡ አንድን ቋንቋ በሚገባ ለማወቅም የቋንቋውን ቃላትና የአጠቃቀም ህግጋት ማወቅ ብቻ ሳይሆን ባገኙት አጋጣሚ ሁሉ በጥቅም ላይ ለማዋልም ሲቻል ነው፤ ለምሳሌ መነጋገር፣ አድምጦ መረዳት፣ በፅሁፍ መልዕክትን ማስተላለፍ እንዲሁም አንብቦ መረዳት ሲቻል ነው፡፡ ማለትም የአንድን ሂሳብ ፎርሙላ ማወቅና መሸምደድ ሳይሆን ፎርሙላውን መሰረት አድርጎ በተግባር ሲሰራበት እንደሆነ ማለት ነው፡፡ እናም ቋንቋ ማወቅ ራሱን የቻለ ሙያ አድርጎ መቁጠር ዋናው አብይ ጉዳይ ነው፡፡

የሚከተሉት ስልቶች ለዚህ መሰሉ ስኬታማ የቋንቋ ችሎታ የሚያበቁ ናቸውና ተጠቀሙበት:-

1. የተማርከውን በንግግርና በፅሁፍ ግለፀው:- የተማርከውን እየቀረፅክ ራስህን ገምግመው:: ችግሩ ምን እንደሆነም እየተናገርክ እያለህ ድምፅህን በቴፕ ለብቻ ከማጥናት ደግሞ ከጓደኛ ጋር መነጋገርና መደማመጥ እያየህ በማጤን ደጋግመው:: ቋንቋን ጥናት ስልት ነውና ይህን ተጠቀምበት:: በንግግር የተጠቀምክበትን ቋንቋ አዳኝ የተግባራዊ በመገልገል በአንድ ነገር ዙሪያ አጠር ያሉ አንቀፅ ለመፃፍ ሞክር:: አንድ ነገር አስተውል፤ፀጥ ብለህ የምታጠና ከሆነ የቋንቋ ትውስታህ በምልከታ ላይ ብቻ የተመሰረተ ይሆናል:: በንግግር መልክ የምትገልፀው ከሆነ ግን ከምልከታ በተጨማሪ የራስህን ንግግር ስለምትሰማውም በመስማት መልክም እንዲታወስህ ታደርጋለህ:: በዚያ ላይ ምላስህና ከንፈርህ የቋንቋውን አባባልና አነጋገር እንዲለምዱን ዕድል ትሰጣቸዋለህ:: ይህ ደግሞ የቋንቋውን የንግግር ችሎታ ያዳብርልሃል:: የቋንቋውን አጠቃቀም የበለጠ ለማዳበር ያጠናኸውን ወይም በንግግር የተለማመድከውን በፅሁፍ መልክ ተግባራዊ አድርገው::

2. በየቀኑ አጥናው:- ቋንቋን በሚገባ ለማወቅ ከፈለግህ በየቀኑ እያጠና ተግባራዊ ለማድረግ መለማመድ እንጅ በሰፊ ቀናት ልዩነት አንዴ ብቻ በማጥናት የሚሆን ነገር አይደለም:: ምናልባት የቋንቋውን የቃላት ትርጓሜ በዚህ መልክ ታጠናው ይሆናል፤ ነገር ግን ዓረፍተ ነገር መስርተህ በአንደበትህ ለመግለፅ አትችልም:: ለምሳሌ የሙዚቃ ተማሪ ብትሆንና ፈተናው የፒያኖ አመታት ቢሆን ምን ነበር ስታጠና የምታደርገው? መልሱ አጭር ነው፤ በየጊዜው ኖታውን እያጠናህ ይህንንም በመሳሪያው መለማመድ:: ቋንቋም እንዲሁ ነውና ትጋትህ በየቀኑ ይሁን::

3. አልፎ አልፎ ከልሰው:- ካሁን ቀደም ያጠናኸውን የቋንቋ አጠቃቀምና የቃላት ፍቺዎች በየተወሰኑ የጊዜ ልዩነቶች እንደገና በክለሳ መልክ አጥናቸው:: አንድ ነገር ልብ በል፤ ቋንቋ ተያያዥነት ያለው ነገር በመሆኑ አዳዲስ የምታውቃቸው የቋንቋው ክፍሎች ካሁን ቀደም ካወካቸው ጋር የሚያያዙና የሚተሳሰሩ በመሆናቸው ወደፊት የምታውቃቸው አዳዲስ የቋንቋው ክፍሎችን ለመያዝና ለመጠቀም የቀድሞው እውቀትህ እጅግ አጋዥነት አለው:: [illegible] አዲስ የቋቀንቋውን ሰዋሰው ህግ ስትማር ወይም ስታገኝ ቀድመህ

ባጠባቸው ቃላቶች ተጠቅመህ ልትለማመድበት ያስችልሃል:: የቃላት ፍቺዎችም እንደነና ካልተቃኙ እየተረሱ ይመጡና ስትናገር ወይም ስትፅፍ ለቃላት እጥረት ትጋለጣለህ::

4. ስህተት በመስራትህ አፍረት አይሰማህ:- ቋንቋን በደንብ ለማወቅና ለመጠቀም ትልቁ ችግር የሚሆንብን ሰባብሬ ብናገረው ሰው ምን ይለኛል የሚል ፍራቻ ነው:: ህፃናትን ተመልከት! ብኮለታተፍ ሰው ምን ይለኛል የሚል ተፈጥሯዊ ባህሪ ስለሌለባቸው ነው ምንም ሳይማሩ በንግግር ብቻ ቋንቋን የሚያውቁት:: ምናልባት ሰው የሚያፍርብህ የአፍ መፍቻ ቋንቋህን ስትሰባብር እንጂ አዲስ የሆነ ባዕድ ቋንቋን በትክክል ባለመናገርህ አይደለም:: ፈረንጆች አማርኛ ሲያወሩ ይኮላተፋሉ! ነገር ግን አያፍሩበትም:: የአፍ መፍቻ ቋንቋቸው አይደለማ:: እኛም ሃበሾች ሲኮላተፉ ብንሰማ «አማርኛ ይችላሉ?» ብለን እናደንቃለን እንጂ እናፌዝባቸውም:: ይህም አፍረቱ ስለሌላቸው ወዲያው ቋንቋውን ይችሉታል:: አንተም ለቋንቋው አዲስ ነህና ብትኮላተፍ ሙከራህ ይደነቃል እንጂ አይንኳሰስም:: ሁሉም ሙያ እስኪለመድ መሳሳት እንዳለበት አስታውስ:: ይህን ፍራቻ ችላ ብለህ ቋንቋውን ስትጠቀም የበለጠ ጥሩ ተናጋሪ ይወጣሃል:: ምን ጊዜም ቢሆን መሳሳት አትፍራ! መፍራት ያለብህ አውቀህ አለመገኘትን ብቻ ነው::

የቃላት ሃብታም ለመሆን የሚያበቁ ስልቶች

አንድን ቋንቋ እንደዛፍ አድርገን ብንመለከት ለዛፍ መሰረታዊ ክፍሎቹ ስሩ፣ ግንዱና ቅጠሉ ናቸው:: ይሁንና አንድ ዛፍ አብቦና ፍሬ አፍርቶ ይገኝ ዘንድም ከእነዚህ መሰረታዊ ክፍሎቹ ውስጥ ቅርንጫፎቹ በተጨማሪ አጋዥነት ያስፈልጉታል:: የአንድ ቋንቋ መሰረታዊ ክፍሎችም ሰዋሰዋዊ አገባቡ (grammar)፣ የቋንቋው አባባል (Pronunciations)፣ አፃፃፉና አነጋገሩ ናቸው:: እነዚህን መሰረታዊ ጭብጦች በመንተራስ ስኬታማ የቋንቋ ችሎታ (ፍሬውን ለማፍራት) ይኖር ዘንድ ታዲያ የቃላት ትርጓሜዎችን (Vocabularies) በአጥጋቢ መልኩ ሲኖሩ ያስፈልጋል:: የብዙ ቃላቶች ባለቤት ለመሆን ከሚያግዙ ስልቶች ውስጥ የሚከተሉት ቴክኒኮች ጥቂቶቹ ናቸው:-

1. የማያያዝ ስልት:- የአንድን ቃል ፍቺ እስከወዲያኛው ለማስታወስ ይህ የማያያዝ ዘዴ እጅግ ተመራጩ ስልት ነው::

ለምሳሌ በአማርኛ «ሶስት» የሚለው ቃል በእንግሊዝኛ «three» ነው፤ ሲነበብ ደግሞ «ትሪ» (iree) አይነት ዘይቤን ይይዛል:: «ትሪ» ዛፍ ሲሆን በዛፉ ላይ «3» ቁጥር በትልቁ ተፅፎ በህሊናህ ተመልከት:: ወደፊት «3» ምን እንደሚባል ለማስታወስ ስትፈልግ ዛፉ ትዝ ይልሃል (tree):: ዛፉን ስታስታውስ «three» ይመጣልሃል:: ሌላ ምሳሌ «ice» (በረዶ) የሚለው ቃል በስፓኒሽኛ «hielo» ሲሆን አነባበቡም «የሎው» ከሚለው ጋር ይቀራረባል:: በአዝነ ህሊናህ ውስጥ በስዕል «Yellow ice» በማለት ሳለው (ቢጫ በረዶ):: አሁን «ice» በስፓኒሽ ምን እንደሆነ ለማስታወስ ስትፈልግ «Yellow ice» ይሳልልሃል:: «Yellow» ደግሞ «Hielo» የሚለውን ቃል ትውስ እንዲልህ ያስገድድሃል:: ይህ አይነቱ የማያያዝ ስልት በህሊናህ ውስጥ እንደ ስዕል የምትመለከትበትን የትውስታ ዘዴ ይሰጥሃል:: ሌላ ምሳሌ፤ ጠመንጃ በእንግሊዝኛ «gun» ሲሆን ሲነበብ «ገን» ይሆናል:: «ገን» የሚለው ቃል «ጋን» ከሚለው የአማርኛ ስያሜ ጋር ይቀራረባል:: በህሊና ውስጥም በጋን ውስጥ ጠመንጃ ተቀምጦ ተመልከት:: አንዳንዴ እንዲህ ቀጥተኛ ምስስሎሽ ላታገኝ ትችላለህ:: ለምሳሌ «ብርቱካን» የሚለው ቃል በእንግሊዘኛ «Orange» ሲሆን ቃሉን አንዳች ምስል ፈጣሪ ቃል እንዲኖረው አድርገህ ስበረው፤ «o-range» የሚል ቃል ታገኛለህ:: «range»የሚለውን ውሰደው፤ «ሬንጅ» የሚል ቃል ይሰጥሃል:: በህሊናህ ውስጥም ብዙ ብርቱካኖች ሬንጅ በለበለ ስፋልት ላይ ተበትነው ተመልከት:: ለማስታወስ ስትፈልግ በአዝነ ህሊናህ ሬንጅ ላይ የተበተኑ ብርቱካኖች ይታዩሃል:: ሬንጅ ሲመጣልህ «ኦሬንጅ» ወይም «ኦራንጅ» ይታወስሃል ማለት ነው:: ሌላ ምሳሌ በአማርኛ «ምንጣፍ» የሚሰው ቃል በእንግሊዝኛ «Carpet» ይሆናል:: « Carpet» ሲገነጠል « Car-pet» ይሆናል:: በህሊናህ ውስጥ በመኪና (Car) አናት ላይ ምንጣፍ ተነጥፎ ተመልከት:: ይህ የማያያዝ ስልት በራሱ አስደሳች ሲሆን በህሊና ውስጥ ስዕላዊ ይዘት ስለሚቀርፅ ትውስታህን ያዳብራል::

ይህን የማያያዝ ስልት ለቃላት ክምችት መካበት በእጅጉ እንደሚረዳ የሚናገር አንድ የቋንቋ ጥናት ኤክስፐርት እንደሚለው ከሆነ አንድ ሰው አንድን ቋንቋ አውቂያለሁ ብሎ ለማለት የሚያስችሉትን ቃላት በዚህ ዘዴ በ10 ሰዓታት ውስጥ ማወቅ ይችልበታል ይላል:: አንድ ሰው ደግሞ አንድን ቋንቋ በሚገባ አውቄዋለሁ ለማለት ቢያንስ አንድ ሺህ ቃላቶችን ማወቅ አለበት:: እንግዲህ እንደባለሙያው እምነት አንድ ሰው በዚህ የማያያዝ ስልት አንድ ሺ ቃላትን በአስር ሰዓት ውስጥ ያውቅበታል ማለት ነው::

2. ተግባራዊ የክለሳ ስልት:- ያጠናሃቸውን አዳዲስ ቃላቶች በአንዴ ብቻ አጥንተህ አትተዋቸው:: ጧት አዲስ ቃላት ካወክ ማታ እንደገና አጥናው፣ እንደገናም በሚቀጥለው ቀን:: ከዚያም በሳምንቱ ከዚያም በወሩ እያልክ ከልሰው:: አንድን ቃላት ለመያዝ ከላይ በተገለፀው የማያያዝ ስልት ለማስታወስ ሞክር:: ይህን የማያያዝ ስልት በደንብ ለመጠቀም የተለያዩ ሙከራዎችን አድርግና ጥሩ ማያያዣ የምትለውን አንዱን ምረጥ::

3. ተያያዥ ቃላቶችን አብረህ ለማጥናት ሞክር:- ለምሳሌ «እጅ» በእንግሊዝኛ «hand» ነው:: ይህን ከያዝክ በኋላ ግን አጋጣሚውን በመጠቀም «hand» ከሚለው ቃል ጋር የሚተሳሰሩ ሌሎች ቃላቶችንም አጥናቸው:: ለምሳሌ የእጅ እንቅስቃሴዎች በእንግሊዝኛ፣ እጅህ ላይ የለበስካቸውን ልብሶችና ከእጅህ በተጨማሪ ያሉ ሌሎች የሰውነት ክፍሎችን በእንግሊዝኛ:: እንዲሁም "hand» የሚለውን ቃል የያዙ ሌሎች ቃላትን (ዲክሽነሪ በማየት):: ለምሳሌ «before hand; hand writing...» የሚሉትን ቃላት:: በዚህ መልኩ ብዙ ቃላትን ለማጥናት ስትችል የቃላቶቹን ትስስርሽም የበለጠ እንድትረዳም ያግዝሃል:: ብዙ ቃላት ማወቅ ስትጀምርም ሌላ አዲስ ቃል ቢገጥምህ እንኳን በግምት ትርጉሙን እንድትናገር ያስችልሃል::

4. ቃላትን ከአገባቡ ተማር:- ብዙ ቃላቶችን ከእንትርጉማቸው ዘርዝረህ ለመሸምደድ መሞከር አሰልቺና አስቸጋሪ ሲሆን ብዙም አጋዥነት የለውም:: ይልቁንስ አንድ በእንግሊዘኛ የተፃፈን ፅሁፍ ለማንበብ ሞክርና ከውስጡ ያልገቡህን ወይም የማታቃቸውን ቃላት ከአጠቃላይ የአረፍተ ነገሩ ፅንሰ ሃሳብ ተነስተህ (Contextual meaning) ትርጉሙ ምን ሊሆን እንደሚችል ገምት:: ከዚያም ዲክሽነሪ ላይ ትርጓሜውን ፈልገህ ተረዳው:: ይህ የቃላትን ፍቺ ካገባባቸው የመረዳት ስልት የበለጠ ስለቃሉ ግንዛቤን ሲያስጨብጥህ ወደፊትም እንዴት እንደምትጠቀምበት ታውቅበታለህ::

እንዲሁም ለምሳሌ በምግብ ዙሪያ ያሉ ቃላት ፍቺዎችን ስታጠና ቃላቶችን በም[...] ሁኔታ እንደምትጠቀምባቸው አስብ:: ለምሳሌ ምግብ እያዘጋጀህ፣ እየበላህ፣ ምግ[...] [...] ሌላም ሌላም ሊሆን ይችላል:: ከዚያም በእነዚህ ባጠናሃቸው የቃላ[...] [...] አጠቃቀማቸው ዙሪያ አረፍተ ነገር ስራባቸው::

5. በተቻለህ አጋጣሚ ሁሉ አንብብ:- በምታጠናው ቋንቋ የተፃፉ የተለያዩ ልቦለድ መፅሐፍትን፣ መፅሔቶችን፣ ጋዜጦችን እንዲሁም ቀልዶችን የማንበቡ ልምድና ጥረት ሲዳብር የብዙ ቃላት ክምችት ባለቤትነትን ሲሰጥህ የቃላቶቹን አጠቃቀምና አገባብም ስለምትገነዘብ በቀላሉ ለመጠቀምም ያስችልሃል:: ለዚህ ልምድ መዳበር ደግሞ በተለይ ተወዳጅ የምትላቸውን የፅሁፍ አይነቶች ተጠቀም:: በምታነብበት ጊዜ አዲስ ቃላት ሲያጋጥሙህ ከአገባባቸው ተነስተህ ትርጓሜያቸው ምን ሊሆን እንደሚችል በቅድሚያ የራስህን ግምት ስጥ:: ከዚያም ለማረጋገጥ ዲክሽነሪ ላይ ተመልከታቸው:: ግምትህ ትክክል ካልሆነም በድክሽነሪው መሰረት ፍቻቸውን ለመያዝ ሞክር:: የምታነበው ፅሁፍ መንፈሱና አጠቃላይ ጭብጡ ከገባህ ያጋጠሙህን አዳዲስ ቃላት በሙሉ የግድ ዲክሽነሪ ላይ መመልከት አይኖርብህም፤ ካገባባቸው ልታውቃቸው ትችላለህና:: ለምሳሌ «Abebe bla bla two ciggarettes» ከሚለኝ ዓ.ነገር ውስጥ «bla bla» የሚለው ቃል አዲስ ሊሆንብህ ይችላል:: ከጭብጡ ተነስተህ ግን «bla bla» የሚለው ቃል «Smokes » (አጨሰ) የሚለውን ቃል ሊተካ እንደሚችል ትገነዘባለህ ማለት ነው::

6. የከተማ ክልሎችን የመጠቀም ስልት:- ይህ ስልት እጅግ የተዋጣለት የቋንቋ ጥናት ዘዴ ሲሆን የብዙ ቃላቶችን ትርጓሜም በቀላሉና እስከወዲያኛው ለማስታወስ ይረዳል:: ዋናው የዚህ ዘዴ መሰረታዊ ጭብጥ የሚያተኩረው የአንድ ቋንቋ የቃላት ትርጉሜዎች በየጊዜውና በየቦታው በሚያጋጥሙህ ክስተቶች ላይ በጥቅም ላይ መዋላቸው ነው:: ነገሮች በየከተማው፣ በየዞን ከተማና በየከተማው ሰፈር ያጋጥሙሃል:: እነዚህን የሚያጋጥሙ ነገሮች ልብ በማለት በምታጠናው ቋንቋ ትርጉሜያቸውን መፈለግ ነው:: ይህን ዘዴ ለመጠቀም በቅድሚያ አንድ በደንብ የምታውቀውን የአንድ ሰፊ ከተማ አንድ ክልል ወይም ንዑስ ክፍል መምረጥ ነው:: ይህ የከተማ ክልል መኖሪያህ የሚገኝበት ሊሆን ይችላል:: ከዚያም በየዕለቱ የሚያጋጥሙህን ነገሮች (ክስተቶች ወይም ምስሎች) ከቋንቋው ቃላት ጋር ማያያዝ ነው:: ይህም አጠቃቀም እንደሚከተለው ይከናወናል::

1. ስሞችን በከተማ:- አንድ ቋንቋ የተለያዩ የቃላት ትርጓሜዎችን ምድቦቻቸው የያዘ ነው:: ስሞች (nouns) አሉ፣ ግሶች (Verbs) አሉ፣ ገላጭ ቃላት (Adjectives) አሉ፣ ፆታን አመልካች ቃላት (Gender words) አሉት:: በእነዚህ

ምድቦች ውስጥ ደግሞ ብዙ ቃላቶች ይኖራሉ። እንደነ ከተማ ቃሊያ ስምን ለሚያመለክቱ ቃላት (nouns) ልትጠቀምበት ትችላለህ።
ለምሳሌ በከተማው ቤተመጻሕፍት ውስጥ ስትገባ የተደረደሩ መጽሐፍትን ስትመለከት «book» የሚለውን ቃል አብረህ አያይዘህ ተመልከት። በአንድ ዳቦ ቤት አጠገብ ስታልፍ፤ ዳቦውን እያየህ «bread» የሚለውን ቃል አያይዘህ ተመልከት። በአንድ የፍራፍሬ መሸጫ መደብር ስታልፍ፤ ደግሞ የተለያዩ የፍራፍሬና ቅጠላቅጠል የምግብ አይነቶችን ስያሜያቸውን ለማያያዝ ሞክር። ከከተማው ወጣ ስትል ደግሞ ገበሬዎች እንዳሉ አስብና በዚያ አካባቢ ሊኖሩ የሚችሉ የተለያዩ እንስሳትን ስያሜ ለማወቅና በአዝነ ህሊናህ ውስጥ እየተመለከትክ ስያሜያቸውን አጥና።

2. ገላጮችን በመናፈሻዎች፡- በአንድ ከተማ ውስጥ የተለያዩ መናፈሻዎችን ታገኛለህ ወይም የጓሮ አትክልቶች ያሉበት ሊሆን ይችላል። የተለያዩ የተክል አይነቶችም በመናፈሻው ውስጥ ይኖራሉ። ይበልጥ በቦታው በመገኘት ወይም በአዝነ ህሊናህ ውስጥ ራስህን መናፈሻው ውስጥ እንደሆንክ አድርገህ በመቅረፅ የምታያቸውን በሙሉ በገላጭ ቃል ለመግለፅ እየሞከርክ ገላጭ ቃላቶችን አጥና። ለምሳሌ፤ «green, smelly; bright, small, big, cold,...» እያልክ ግለፃቸው። በመናፈሻው ውስጥ አነስተኛ ኩሬ እንዳለም አድርገህ አስብ፤ ኩሬውንም በተለያየ መንገድ ግለፀው «መጠኑን፤ ከለሩን፤ ውበቱን፤ ይዘቱን፤ ጣዕሙን...»። በመናፈሻው ውስጥ የተለያዩ ሰዎች ሲዝናኑም ተመልከትና እነሱንም ግለፃቸው «ብዛታቸውን፤ ቁመታቸውን፤ መልካቸውን፤ ልብሳቸውን፤ ወይም የተለያዩ ሰዋዊ ባህሪያቸውን»። ይህን በደንብ ደጋግመህ ተግባራዊ ስታደርገው ገላጭ ቃላቶችን ከእነአጠቃቀማቸው በሚገባ ለማወቅ ትችላለህ።

3. ግሶችን በስፖርታዊ ጨዋታዎች፡- አንድ ስፖርታዊ ጨዋታ የሚዘወተርበትን ቦታ ጎብኝ ወይም በአዝነ ህሊናህ ለመሳል ሞክር። የተለያዩ ስፖርቶችን ዘርዝር፤ የኳስና አትሌቲክስ ስፖርቶችን ታገኛለህ። እነዚህን ስፖርታዊ ክዋኔዎች በግስ ለመግለፅ ሞክር። ለምሳሌ ፤ «Playing, lifting, running, walking, hitting, swimming, driving, jumping, throwing etc» በማለት ጨዋታውን በህሊናህ እየሳልክ ለመናገር ሞክር። በዚህ መልክ ብዙ ግሶችን እያስገባህ በመጠቀም በቀላሉ ልታስታውሳቸውና ልትጠቀምባቸው ትችላለህ።

7. የግድ ማወቅ ያለብህ 100 ቃላት!

በአንድ ቋንቋ ውስጥ በብዛት በንግግር ወቅት ጥቅም ላይ የሚውሉት በቁጥር መቶ ቃላት ሲሆኑ እነዚህን የተለመዱና ተደጋጋሚ ቃላቶች ትርጉም ያወቀ አንድ ሰው በቋንቋው እንደልብ ለመናገር ከሚያግዙ ቃላቶች ውስጥ ሃምሳ በመቶዎችን እንዳወቀ ይቆጠራል ይላል ቶኒ በዛን የተባለ አንድ ታላቅ የቋንቋ ሊቅ፡፡ እነዚህን መቶ ብቻ የሚሆኑ ቃላቶች ትርጓሜና አጠቃቀም ያወቀ አንድ ሰው በቋንቋው ለመግባባት ያስችሉታል፡፡ የትኛውም የቋንቋ ተማሪ በሚማርበት ቋንቋ ማወቅ የሚገባው መቶ ዋና ዋና ቃላት የሚከተሉት ናቸው፦

1. A,an	2. After	3. Again	4. All	5. Almost
6. Also	7. Always	8. And	9. Because	10. Before
11. Big	12. But	13. (I) can	14. (I) come	15. Either/or
16. (I) find	17. First	18. For	19. Friend	20. From
21. (I) go	22. Good	23. Good-bye	24. Happy	25. (I) have
26. He	27. Hello	28. Here	29. How	30. I
31. (I) am	32. If	33. In	34. (I) know	35. Last
36. (I) like	37. Little	38. (I) love	39. (I) make	40. Many
41. One	42. More	43. Most	44. Much	45. My
46. New	47. No	48. Not	49. Now	50. Of
51. Often	52. On	53. One	54. Only	55. Or
56. Other	57. Our	58. Out	59. Over	60. People
61. Place	62. Please	63. Same	64. (I) see	65. She
66. So	67. Some	68. Sometimes	69. Still	70. Such
71. (I) tell	72. Thank you	73. That	74. The	75. Their
76. Them	77. Then	78. There is	79. They	80. Thing
81. (I) think	82. This	83. Time	84. To	85. Under
86. Up	87. Us	88. (I) use	89. Very	90. We
91. What	92. When	93. Where	94. Which	95. Who
96. Why	97. With	98. Yes	99. You	100. Your

የንባብ ፍጥነትን ለማዳበር የሚጠቅሙ ስልቶች

የንባብ ፍጥነት ከአንዱ ወደ ሌላው ይለያያል። ነገር ግን ጊዜን ለማዳን ሲባል አንድን ፅሁፍ በፍጥነት ጨርሶ ለማንበብ ራሱን የቻለ ልምምድ መጠየቁ አይካድም፡፡ ፈጥኖ ማንበብና መጨረስ ብቻ ዋጋ ላይኖረው ይችላል። በፍጥነት አንብቦም ያነበበውን ነገር ሊረዳውና ሊገነዘበው ይገባል፡፡ በመሆኑም የንባብ ፍጥነትን ስኬታማ ለማድረግ አነባበብን ከመረዳት ጋር አጣምሮ ማስኬድ የግድ ነው፡፡ አንድም ሰው አንድን ፅሁፍ በፍጥነት አንብቦ ከጨረሰ በኋላ ራሱን «ምን ተረዳሁ?» ብሎ መጠየቅ ይኖርበታል፡፡

የንባብ ፍጥነት ለማዳበር የሚጠቅሙ የልምምድ መሰረታዊና አስፈላጊ ነገሮች ምንድን ናቸው? አንድስ ሰው የንባብ ፍጥነቱን የሚለካውና ዝቅተኛ ፍጥነት ካለውስ ለማሻሻል መስፈርቱ ምንድን ነው? ቀጥለን እናያለን፡-

1. **ሰዓት፡-** ይህ ሰዓት በተሞላበት ደቂቃ ላይ ድምፅ የሚያሰማ (Stopwatch) ቢሆን ይመረጣል ወይም አጠገብ ያለ ሌላ ሰው ሰዓቱን ሊይዝና የተወሰነው ደቂቃ ሲያበቃ የሚናገር ሊሆን ይችላል፡፡

2. **ቦታ፡-** የማንበቢያ ቦታው ምንም አይነት ረብሻ ወይም አሰናካይ የሌለበት ፀጥ ያለ ስፍራ መሆን አለበት፡፡

3. **አነባበቡ፡-** በሚነበብበት ወቅት እንደወትሮው አይነት አንባብ እንጂ መፍጠን ወይም ከወትሮው ዝግ ማለት አያስፈልግም፡፡ ይህ የንባብ ልምምድ ነውና ልምምዱን ሲጀምሩ እንደወትሮው በመከወን ከዚያም በሂደት እያፈጠኑ መምጣት ይቻላል፡፡

4. የሚነበበውን ፅሁፍ (መፅሐፍ) አዘጋጅ፡፡

5. የጀመረክበትንና የደረስክበትን ሰዓት እወቅ፡፡ የወሰደብህንም ጊዜ [illegible]ንዱ መዝግብ፡፡

6. [illegible] የወሰንከውን ፅሁፍ አንዴ ብቻ አንብበው፡፡

[illegible] ፈታዊ ነገሮች ከአሟላህ በኋላ ሰዓት ያዝና የመረጥከውን አንድ [illegible] ጉዳይ አንብብ፡፡ እንደጨረስክም የጨረስክበትን ደቂቃና ሰከንድ

መዝግብ። የንባብ ፍጥነትህንም በሚከተለው ፎርሙላ ማግኘት ትችላለህ። በዚህ ፎርሙላ መሰረትም ወደፊት እያሻሻልክ መሆን አለመሆንህን በማነፃፀር ልምምድህን ቀጥል፡-

$$\text{የንባብ ፍጥነት} = \frac{\text{በፅሁፉ ውስጥ ያሉ ቃላት}}{\text{የወሰደው ጊዜ በደቂቃ}}$$

ለምሳሌ 643 ቃላቶችን በ2 ደቂቃና 35 ሰከንዶች አንብበሃል እንበል።
መጀመሪያ ሰከንዱን ወደ ደቂቃ እንቀይረው፤ 35 ሰከንድ ማለት 35/60 ደቂቃ ማለት ነው።

2 ደቂቃ ከ35 ሰከንድ (2+35/60)= 2.58 ደቂቃዎች

$$\text{ፍጥነት} = \frac{643 \text{ ቃላት}}{2.58 \text{ ደቂቃ}} = 249 \text{ ቃላት በደቂቃ}$$

(Speed = 249 Words per minute)

ይህ በመጀመሪያው ልምምድ ወቅት የተገኘ የፍጥነት ልክ መሆኑ ከሆነ ወደፊት ይህን ፍጥነት ለማሻሻል የበለጠ መለማመድ ይኖርብሃል ማለት ነው።

በምታነብበት ጊዜ በፅሁፉ ላይ ሙሉ ትኩረት ማድረግህን አስተውል። ይህ ካልሆነ የንባብ ፍጥነትህ ሊገታ ወይም ያነበብከው ስለምን እንደሚያወራ ለመረዳት ትቸገራለህ። በንባብህ ወቅት ስላነበብከው ነገር ማስታወስ የመቻል አቅምህን በየጊዜው እያጎለበትክ መሄድህን አትዘንጋ።

የንባብ ፍጥነትን ከሚያንትቱ ነገሮች ውስጥ የሚከተሉትን አታድርግ፡-

1. ማነብነብ፡- በምታነብበት ወቅት በአይንህ እየቃኘህ በህሊናህ አንብብ እንጅ ቃላቶችን ለራስህ በሚሰሙህ መልክ አታንብብ (አታነብንብ)። የተለያዩ ሰዎች ይህን የሚያደርጉት የቃላቶችን እርስ በእርስ ተያያዥነት በጥንቃቄ ለማጤን ወይም ፅሁፉ ምን ለማለት እንደፈለገ ለመረዳት ነው። ነገር ግን የንባብ ፍጥነትህ እየዳበረ ሲሄድ ቃላቶችን ነጣጥለህ ከማንበብ በግሩፕ ወደማንበብ ስትሸጋገር በፍጥነትም ስታነብ ስለምን እንደምታነብ አረዳድህ እየዳበረ ስለሚመጣ አትጨነቅ። በመሆኑም የንባብ ፍጥነትህን የሚጎትተውን የማነብነብ የማንበብ ሂደት አትጠቀምበት።

2. አትወጠር፡- በምታነብበት ወቅት ዘና ብለህ ለማንበብ መለማመድ እንጅ በውስጣዊ የመወጠር ወይም የመጨነቅ መንፈስ መሆን የለበትም። የንባብ ፍጥነት ዘና ብለህ በፍጥነት ለማንበብ መቻልን ለመላበስ ነውና እንዱ ልምምድም በልምምድህ ወቅት ዘና ማለትን አብረህ አስኪደው።

3. የአንድ ጥሩ እንግሊዝኛ ተናጋሪ የንባብ ፍጥነት በደቂቃ ከ200-300 ቃላት ነው:: አንተም በዚህ ክልል ውስጥ ለመሆን የንባብ ፍጥነተህን አዳብር:: በምትለማመድበት ጊዜ በመጀመሪያ ለሁለት ደቂቃ፣ ከዚያም ለ3 ደቂቃ በመቀጠልም ለ5 ደቂቃ እያልክ ጊዜህን መመደብ ትችላለህ::

4. በምታነብበት ወቅት አይኖችህን በአንድ ቦታ ትክል ማድረግ አይመከርም:: ፍጥነትህን ለማዳበር ጥሩው ስልት ሁለቱም አይኖችህ በፅሁፉ ግራና ቀኝ ጠርዝ (ዳርና ዳር) ላይ መመልከት ይኖርባቸዋል:: ይህ አይነት አመለካከት ቃላት በቃላት የምታደርገውን ንባብ ጥምር ቃላትን በአንዴ የምታነብበትን ዕድል ይሰጥሀል:: በአንድ ባደናገረህ ወይም በደንብ ባልገባህ ቃል ላይ ትኩር ብሎ ግራ መጋባት በንባብ ፍጥነት ልምምድ ወቅት አይመከርም:: እንዲሁም በምታነብበት ወቅት ሳይገባህ ያለፍከው የመሰለህን ቃል ተመልሰህ ለማንበብ አትሞክር:: በሚቀጥለው የፅሁፉ ክፍል ውስጥ ቀጣይ ማብራሪያ ታገኛለህና ሳትጨነቅበት እለፈው::

5. እንዴ ብዚህ ስልት ጥሩ የንባብ ፍጥነትን ካዳበርክ ችሎታውን የበለጠ ከራስህ ጋር አብሮ ለማቆየት በየቀኑ ለ5 ደቂቃ ያህል የማንበብ ልምዱ ይኑርህ::

የሰው ልኬቱ፣ ጭንቅላቱ- *IQ*

ጥቂት ቃላት ስለነ "በምብ ራስ"ና "ድንጋይ ራስ"

እስኪ "ኧረረረ..... የሱን ነገር አታንሱብኝ፤ እላዩ ላይ ት/ቤት ቢሰራበትም አይገባውምኮ፤ የሱ እኩዮች ማስተርስ ከዶክትሬት ሲያማርጡ እሱ ገና"ባ" ና"በ"ን ለይቶ አይፅፍ" የሚባለውንና ጭንቅላት ሲታደል ካለቀ በኋላ የደረሰውን ገልቱ ያስቡት:: በተቃራኒው ደግሞ "ኡኡኡ! እሱ? በምብ ራስ ነው'ኮ! የአምስት ሰው እናት ተባብሮ የማይፈታውን እሱ በሰከንድ አብላልቶ ይገጥመዋል! " የሚባልለትን የሚያስቀና ችሎታ ባለቤት የሆነውን ደግሞ ያስቡት:: ለመሆኑ እንዲህ የተሰበጣጠረና እንደመልካችን የተለያየ የአእምሮ ብቃት ባለቤት ልንሆን የቻልነው በምንድን ነው? ለዘመናት ሲጠየቅ የሰነበተ ጥያቄ ነው:: የሰውን ልጅ የአእምሮ ብቃት ሚዛናዊ በሆነ መልኩ መለካት የሚችል መስፈርት ይኖራል? የአእምሯችን የብቃት ደረጃ በዘራችን የሚወሰን ወይስ ከልደት በኋላ ባለው አስተዳደጋችን ላይ የተመሰረተ? ለዚህና ለመሰል ጥያቄዎች የዘመኑ የስነ ልቦና ባለሙያዎች የሚሰጡትን ምላሽ አብረን እንይ!

ጂኒየስ ማነው? ደደብስ?

የሁላችንም የአእምሮ ብቃት እኩል እንዳልሆነ፣ የማያከራክረው ሰው አይኖርም:: ጥያቄው የሚሆነው "የአእምሮ ብቃት መለኪያ ተብሎ ሊቀመጥ የሚችለው ሚዛን በምን ላይ የተመረኮዘ መሆን አለበት?" የሚለው ነው:: የአእምሮ ብቃታቸው የላቀ (genius) ብለን ከምንጠራቸው በየዘመኑ የነበሩ ሰዎች የችሎታቸው ምስክር ሆኖ የሚቀርበው ሃሳብ የተለያየ ሆኖ እናገኘዋለን:: የተወሰኑት በፈጠራ ችሎታቸው ጣሪያ የነኩ ሲሆኑ ሌሎቹ በቀመርና በሒሳብ ወደር የማይገኝለት ብቃት ያሳዩ ይሆናሉ፤ የተወሰኑት እንደ ስዕልና ሙዚቃ ባለ ረቂቅ የጥበብ ውጤቶች ዘመን የማይሽራቸውን ድንቅ ስራዎች ሲያበረክቱ የቀሩት ደግሞ በፅንሰ ሃሳብና ፍልስፍና የመጠቁና የአለምን ገፅታ በፍልስፍናቸውና ፖለቲካዊ አስተሳሰባቸው የለወጡ ሆነው እናገኛቸዋለን:: በግርድፉ ሲታዩ በጣም የተለያዩ ዘርፎች ላይ የተሰማሩ ቢሆኑም ሁሉም አንድ መለያ ታርጋ አላቸው-ሁሉም ጂኒየስ ናቸው::

የአእምሮ ብቃት መገለጫዎች በተለያየ አቅጣጫ መምጣታቸውን የሚነግረን አንድ እውነት ይኖራል:: መገለጫው የተለያየ ቢሆንም ጂኒየስነት የተወሰኑ አንኳር የአእምሮ ብቃት መለኪያዎች የህሊና ሙሉዕነትን የሚያሳይ መሆኑን ነው:: በዚህ እሳቤ ላይ መመርኮዝ የጂኒየስን ትርጉም የተወሰኑ የአእምሮ ብቃት መለኪያዎች በተመጣጠነ መልኩ በማዘል የያዘ የሚል ሆኖ እናገኘዋለን:: በእርግጥ ይህ ትርጓሜ የየዘመኑ ፈላስፎች ከሰጡት ትርጓሜ ፈፅሞ የተለየ ሊመስል ይችላል:: ሆኖም የዘመናችንን የስነልቦና አስተሳሰብ ገዢ የምናገኘው ነው::

እንግዲህ ትርጓሜው ይህ ከሆነ ቀጣዩ ጥያቄ እነዚህ የአእምሮ ብቃት መለኪያዎች የትኞቹ ናቸው የሚለው ይሆናል::

- የማገናዘብ ችሎታ - ይህ ቋንቋ ውስጥ ያሉ የተለያዩ አካላትን ሰምቶ ወይም አንብቦ በትክክል የመረዳት ችሎታን ይመለከታል:: ከዚህ በተጨማሪ በስሜት ህዋሳት የምናገኛቸው ምስሎች፣ ድምፆችና ሌሎችንም የማብላላትና በተለይ ደግሞ የማስታወስ ብቃትንም ያጠቃልላል::
- ፈጠራ - ከአካባቢ የተገኙትን መረጃዎች በግርድፉ ከተቀበለ በኋላ ከእነርሱ ውስጥ ያልነበረ አዲስ ነገርንና ስውር (abstract) ሃሳብን በአእምሮ ውስጥ የመመስረት ብቃትን ይመለከታል::

- ሂሳዊ አስተሳሰብ - የማገናዘብ ችሎታን በመጠቀም ከሌሎች ነገሮች ጋር አብረው የማይሄዱና አፈንጋጭ የሚመስሉትን ነቅሶ የማውጣት ብቃትን ይመለከታል::
- ትክክለኛ ውሳኔን ማሳለፍ - ካላይ የተዘረዘሩትንና ሌሎች መሰል የአእምሮ ብቃት መገለጫዎችን ተጠቅሞ ትክክለኛ የሆነው ውሳኔ ላይ መድረስን ይመለከታል::

እነዚህ በ20ኛው ክ/ዘመን መጀመሪያ ላይ በነበረው አልፍሬድ ቢኔ በተባለ ሳይኮሎጅስት የተመነዘሩት መለኪያዎች ናቸው:: ይህ ሳይኮሎጂስት ቀጥሎ ባደረገው ጥናት እነዚህን መለኪያዎች የሚጠቁም አንድ ወጥ ፈተና ማዘጋጀት እንደሚቻል መላ መታ - የአእምሮ ሚዛን መሆኑ ነው ነገሩ::

ይህ አንድ ወጥ የአእምሮ ብቃትን መለኪያ ቴስት በእንግሊዘኛው ምህፃረ ቃል IQ (intelligent Quotient) ተብሎ ይጠራል:: IQን ለመለካት ላይ በዘረዘርናቸው መለኪያዎች ላይ የተመሰረቱ በርካታ ፈታኝ ጥያቄዎችን ያካተተ ፈተና ይቀርባል:: ፈተናው ብቃትን ብቻ ሳይሆን እድሜንም የሚያገናዝብ ነው:: ለተፈናው የሚቀርብ አንድ ሰው ያገኘው ውጤት በአማካይ የትኛው የዕድሜ እርከን ላይ የሚጠበቅ እንደሆነ ይሰላል:: ይህ አእምሯዊ ዕድሜ በትክክለኛው የልደት ዕድሜው ይካፈልና በመቶ ሲባዛ የሰውየውን IQ ይሰጣል:: በፎርሙላ ሲቀመጥ የሚከተለው መልክ ይኖረዋል፤

$$\text{አይ ኪው} = \frac{\text{አእምሯዊ ዕድሜ}}{\text{ትክክለኛ ዕድሜ}} \times 100 \text{ ወይም } \left(IQ = \frac{\text{mental age}}{\text{Chronological age}} \times 100\right)$$

ምሳሌ ወስደን እንይ! ታከለ የ10 ዓመት ልጅ ነው:: በአይ ኪው ፈተና ያገኘው ውጤት ግን የታከለ የአእምሮ ብቃት የ8 ዓመት ልጅ አይነት እንደሆነ አሳበቀ:: የታከለ አይኪው ሲሰላ የሚከተለው ይመስላል::

የታከለ አይ ኪው =

$$\frac{8}{10} \times 100 = 80$$ ፐርሰንት (ከአማካዩ ዝቅ ያለ መሆኑ ነው)

የአይ ኪውን መሰረታዊ ሃሳብ ቀለል ወዳለ ማብራሪያ ስንመልሰው እንዲህ አይነት ትርጓሜ ይኖረዋል:: ከፍተኛ አይኪው ያለው ሰው በእድሜው ከሚጠበቀው በላይ ወይም ከታሳላፉቹ ጋር የሚወዳደር የአእምሮ ብቃት ያለው ነው:: «የስ ነገር» ተብሎ ከንፈር የሚመጠጥለት የአነስተኛ አይኪው ባለቤት ደግሞ ከዕድሜው

ጋር ሲነፃፀር «ምን ነካው?» የሚያስብል ወይም ከታናናሾቹ ጋር የሚወዳደር የአእምሮ ብቃት ያለው ነው:: አማካይ የአስተሳሰብ ብቃት (አይ ኪው) ያለው ደግሞ በእድሜው የሚጠበቀውን ያክል የአእምሮ ብቃት ያለው ነው:: ይህ ከፍልፋይ በአይኪው ቴስት በተገኘው የፐርሰንት ውጤት መሰረት ሲተነተን የሚከተለው መልክ ይኖረዋል::

<u>አይ ኪው በፐርሰንት</u>	<u>ትርጉሙ</u>
ከ70 በታች	- የአእምሮ ዘገምተኛ
ከ70 - 80	- ወደአእምሮ ዘገምተኝነት የሚያደላ የአእምሮ ብቃት ማነስ
ከ 80 - 90	- ከአማካዩ ዝቅ ያለ የአስተሳሰብ ብቃት («ምንም አይል» የሚሉት አይነት)
ከ90 - 110	- ጤናማ ወይም አማካይ የአስተሳሰብ ብቃት
ከ120 -140	- ከፍተኛ የአስተሳሰብ ብቃት («መለስተኛ ጂኒየስ» እንዲሉ)
ከ 140 በላይ	- እጅግ የመጠቀ የአእምሮ ብቃት (ጂኒየስ)

ሰብሰብ ተደርገን በዚህ ፈተና ላይ ብንሳተፍ አብዛኞቻችን የአዘቦት ጭንቅላት (ጤናማ ወይም አማካይ) ባለቤት መሆናችንን እንገነዘባለን:: ይህ እንግዲህ ከ90 - 110 ፐርሰ ንት ያለው መሆኑ ነው:: ከጠቅላላው ህዝብ መካከል ግማሽ ያክል የዚህ አይነቱ የአእምሮ ብቃት ባለቤት ነው::

እንደሌሎቹ የተፈጥሮ ስጦታዎች ሁሉ ጂኒየስነትና የአእምሮ ዘገምተኝነትም ከጠቅላላው የማህበረሰብ ክፍል ጥቂቱ ላይ ብቻ የሚስተዋሉ ናቸው:: ከመቶ ሰዎች ውስጥ ሦስቱ የአእምሮ ዘገምተኞች ሲሆኑ አንዱ ብቻ ጂኒየስ ነው::

To be as smart as Einstein?

ለብሩህ አ እምሮ ባለቤትነት የሚያበቁ 12 ሳይንሳዊ ምትሃቶች

አንድ እጅግ ጉበዝ የሆነ ተማሪ ሲያጋጥም አንድ የምትሰነዘር ቅናት አዘል ንግግር አለች:: «ልጁ የትምህርት አስደግሟል!» በማለት ያልሆነ ስም ሊሰጡበት ይችላል:: በእርግጥ ልጆቸው ትምህርት እንዲገባው የሚያስጠነቅሉ ወላጆች እንዳሉ ሁሉ አዋቂዎችም በርካታ ናቸው::

የሰው ልጅ ማህበራዊ እንስሳ እንደመሆኑ መጠን ለዚህ ስኬታማነቱ አንጎሉ ጉልህ ሚናን ተጫውቷል:: «Social Intelligence» የሚባለው ይህ ድንቅ ችሎታም ሲንፀባረቅ የሚችለው ከሌሎች እንስሳት የላቀ የማገናዘብ አቅም (IQ) ባለው አንጎል አማካኝነት ይሆናል:: የሌላውን ስሜት ተረድቶ አግባብ ያለውን አፀፋዊ ምላሽ ለመስጠት፣ ተግባብቶ ለመስራት፣ ራስን ከሌላው ጋርም አወዳድሮ ለማሸነፍ አንጎል ከፍተኛውን ማህበራዊ ሚና ይጫወታል:: በግለሰብ ደረጃም ችግርን እንደ አመጣጡ ለመፍታት ይሄው ህሊናችን ወሳኝ ነው::

ተምሮ ብም ነገር ለመድረስ፣ ሰርቶም ስኬታማ ለመሆን አእምሯችን ያለው ድርሻ ሰፊ ነው:: እናም የአንጎልን የተለያዩ ችሎታዎች ካለበት የሚጨምሩ ጥበቦች ካሉ ታዲያ ጠቀሜታው እስከምን ድረስ መሆኑን ለመረዳት አያዳግትም:: ብሩህ የህሊና ባለቤት የሚያደርጉና በሳይንስ የተደረሰባቸው ጥበቦች እነማን ናቸው?

በቅድሚያ አንጎል ምን እንደሆነ እስኪ ባጭሩ ልገለጽ:: አንጎል በብዙ ትሪሊየን በሚቆጠሩ የነርብ ክሮች ትስስርነት የተሰራ ነው::

አንጎልን እንዲህ አድርገም ማሰብ ይቻላል:: ብዙ የድር ቱባዎች ወደ አጭር ክሮች ተቆራርጠው በተከማቹበት ሁኔታ በመውሰድ ወደ አንድ አነስተኛ መያዣ ውስጥ እንደማጨቅ አድርጉ ማሰብ ይቻላል:: ክሮቹ ነርቮቹን ይወክላሉ:: ክሮቹ ውስጥ ውሃና ኬሚካል ይጨመርበት:: ኬሚካሎቹ በክሮቹ መሃል የኤሌክትሪክ መረጃ የሚያቀባብሉ ናቸው:: ውሃው ደግሞ ለአንጎል በቂ የሆነን ንጥረ ነገር (ግሉኮስ፣ ኦክስጅን ፣ ፕሮቲን) የያዘ ነው:: በግርድፉ የአንጎላችን መሰረት ይህን ይመስላል:: አሁን ወደ ጥበቦቹ እንመለስ::

1. መድኃኒት ይዋጡበት!

ከ40 ዓመት እድሜያችን ጀምሮ አእምሯችን እንደድሮው መስራት ይቸግረዋል:: የሁላችንም መጨረሻ የሆነው መጃጀት ደግሞ የሚከሰተው በእርጅና ወቅት ነው:: ሆኖም ይህ እንዳይሆንና የህሊናችን የማገናዘብ አቅም ብሩህ ሆኖ እንዲቀጥል የሚወሰዱ መድኃኒቶች በርካታ ናቸው:: ከእነዚህ ውስጥ ግን ግሩም የተባሉት «Modafinil» የተባለው መድኃኒት ነው:: ይህ መድኃኒት አንድን ሰው ለ90 ተከታታይ ሰዓታት ያለ ምንም የድካምና እንቅልፍ ስሜት ንቁ አድርጐ የሚያቆይ፣ ለዚህም ሥራው ሱስ የማያስይዝ ግሩም መድኃኒት ነው:: ለንቃት ተብለው የሚወሰዱ ቡና፣ ጫትና አምፌታሚን ካላቸው የጎንዮሽ ጉዳት ባሻገር ከዚህ ጋር ሲነፃፀሩ የሰማይና የምድር ያህል ይለያያሉ:: እንዲሁም ከፍተኛ ትኩረትን በሚጠይቁ ፈተናዎች ላይ የተወሰኑ ሰዎች ደግሞ «Ritalin» የተባለውን መድኃኒት ይመርጣሉ:: ሌላው «Ampakines» ነው:: ይህ መድኃኒት የትውስታ ችሎታን በእጅጉ የሚያዳብር ሲሆን በቅርቡ ነው

ለሰው አገልግሎትነት የዋለው:: ይህን መድኃኒት የሚወስድ አንድ የ70 ዓመት አዛውንት አንጎሉ እንደ 17 ዓመት ወጣት ማቀላጠፍ ይቻለዋል::

2. *ይብሉበት!*

«አንተነትህ የሚወሰነው በምትበላው ምግብ ነው፣ ይጨምራል» የሚባል አነጋገር አለ:: እንዲህ ከሆነ ታዲያ የሃያል ህሊና ባለቤት የሚያደርጉ ምግቦች የትኞቹ ይሆኑ? ከሰውነታችን አካላት ውስጥ እንደ አንጎል ሰግብግብ የለም ማለት ይቻላል::

ሁሌም ቁርስ ይመገቡ- አንጎል እንዲሰራ ብዙ የግሉኮስ ነዳጅ ያስፈልገዋል:: በመሆኑም ጧት ሁሌም ቁርስ መብላትዎን አይዘንጉ:: ቁርስ የሚበሉ ከማይበሉት ጋር ሲነፃፀሩ በሥራቸው ላይ ውጤታማና ንቁ ተሳታፊ ናቸው:: በዚህ ረገድ በተለይ ባቄላና አሹቅ ሳይንሳዊ ማረጋገጫ አለው::

ምሳ- ሰላጣ፣ እንቁላል፣ አምሌት ቢመገቡበት ያዋጣዎታል:: ሰላጣና ሌሎች ቅጠላ ቅጠሎች በውስጣቸው ቤታ ካሮቲን፣ ቫይታሚን ሲ እና ቫይታሚ ኢ በብዛት ይይዛሉ:: እነዚህ ደግሞ አንጎላችን ትኩስ ሆኖ እንዲቆይና እንዳያረጅ የጎላ ሚናን ይጫወታሉ:: እንቁላል ኮሊን የተባለ ንጥረ ነገር ሲኖረው ይህም ስአንጎል ንቁ የሥራ ተሳትፎ ሚና ለሚጫወተው አሴቲል ኮሊን ለተባለው መረጃ አቀባባይ ቅመም ጥሬ እቃነት በአጅት ይውላል::

መክሰስ- ወተት ከተቻለም አጓት ይጠጡበት:: ይህም ለአንጎል የቀኑን ውጥረት እንዲያረግብለት ያግዘዋል:: ምነ ነያቱም አጓት ወይም ወተት በውስጡ ታይሮሲን የተባለ አሚኖ አሲድ ሲኖረው ይህም አንጎል ቀኑን ሙሉ ለሚያሚጥጣቸው መረጃ አቀባባይ ቅመሞች (በተለይም ዶፓሚንና ኖራአድሬናሊን) መተኪያነት ያገለግላል:: እንዲህ ከሆነ ደግሞ አንጎል እስከማታ ድረስ ንቁ አስታዋሽ ሆኖ ይቀጥላል ማለት ነው::

ማታም ከእራት በኋላ ስትሮው ቤሪና ብሉቤሪ የተባሉ ፍራፍሬዎችን ይውሰዱበት:: ትውስታን እና ትኩረትን የማጐልበት ሚና አላቸውና::

3. *የአንጎላችን 60 በመቶ የተሰራው በቅባት ነው(Fat)-* ይህን የአንጎል መሰረታዊ ነገር ባለበት ቅባታማ ሆኖ ይቀጥል ዘንድ አሜጋ-3 ፋቲ አሲድስ የተባለ ዘይትን በምግብነት መጠቀም በጣም ተመራጭነት አለው:: ከዚህ ምድብ ውስጥም (Decosábexaneic Acid or DHA) ይመረጣል:: ሌላው ዓሳ ነው:: ዓሳም ጥሩ የአንጎል የቅባት ምንጭ ነው:: የዓሳ ዘይትም እንደዛው::

4. *ሙዚቃ ያድምጡበት!*

ምሁራን «The Mozart Effect» ይሉታል ሙዚቃ በህሊና አሰራር ላይ ያለውን ሚና ሲገልፁ:: በተለይ በዚህ ረገድ የሞዛርት የሙዚቃ ኖታዎች ሳይንሳዊ ሃቅን ያገኙ

ናቸው:: ከፍተኛ ሂሳባዊና ሉጂካዊ ግንዛቤን የሚጠይቁ ፕሮብሌሞችን የሙዚቃን ዜማ እያዳመጡ መስራት ይችላሉ:: የሙዚቃት የፒያኖ ቅኝትም በሦስት የአንጎል መረጃ አቀናባሪ ነርቮች ላይ ተፅዕኖ ሲፈጥር ታይቷል:: በእርግጥ እንዲህ ዓይነቱ ሃይል አይኑራቸው እንጂ ሌሎች ሙዚቃዎችም ይሄው ብቃት አላቸው:: ይህን የሚያደርጉትም አእምሮን ዘና ነቃ እንዲል በማድረግ ነው:: አንድም ሙዚቃ እንዲያዳምጥ የተደረገ ታዳጊ ህፃን ሙዚቃ ባያዳምጥ ከሚኖረው የአእምሮ ብቃት «IQ» በ3 ነጥብ ከፍ ሊያደርገውም ይችላል::

፭ የአንጎል ስፖርት

እስካሁን እንደሚታመነው የህሊና የማገናዘብ፣ የማስታወስ ችሎታ ተፈጥሯዊ ነው የሚል ነበር:: የአንድም ሰው «IQ» በዘር የሚወረስ፣ በዕንስም ወትቶ የሚወሰን ተደርጐ ይቆጠር የነበረ ቢሆንም በቅርቡ የተሰሩ ምርምሮች ያስረገጡት ግን የተለያዩ የማስታወስ ዘዴዎችን ማስለጠን የአንጐልን የግንዛቤ ብቃት እንደሚያጐለብተው ነው:: ይህን እንደ ሙያ ስልጠና ልናየው እንችላለን:: አንጐላችን የበለጠ የተዋጣለት የሚሆነው አንድን ነገር ደጋግሞ ሲሰራው ነው:: ሂሳብም ከሆነ በፍጥነትና በጥረት የማስላት አቅሙ የሚጎለምሰው በዚህ መልክ እንዲሰራ ሲደረግ ነው:: የትውስታ አቅሙም የሚበለጽገው የትውስታ ዘዴዎችን በተደጋጋሚ ሲጠቀምባቸው ነው:: በዚህ መልኩም ድሮ ከነበረው «IQ» በ8 በመቶ መጨመር ይቻላል::

6. ስዕላዊ ትውስታን ይተግብሩ!

አንድ ነገር አስታውስ:: በዓይን ካየኸውና በጆሮህ ከሰማኸው የቱን በደንብ ማስታወስ ትችላለህ? ተብለህ ብትጠየቅ መልስህ ሊሆን የሚችለው በዓይን ያየኸውን እንደሚሆን ግልጽ ነው:: በጥናት የተረጋገጠውም ይሄው ነው:: ሰዎች አንድን ነገር ለማስታወስ ሲሞክሩ የኋለኛውና የእይታ ምስል አቀናባሪው ክፍል ንቁ ሆኖ ተገኝቷል:: እንዲሁም «Super memory» እንዳላቸው የሚነገርላቸውና ሲፈልጉ አንድን መፅሐፍ ከመጨረሻ ጀምረው ወደኋላ ማንበብ የማይሳናቸው ጉደኞች በዚህ ሂደት ይኼው የአንጐል ክፍል ከፍተኛ የመረጃ ፍሰት ይታይበት ነበር:: በመሆኑም አንድን ነገር ለማስታወስ ስትፈልግ በአዝነ ህሊናህ ውስጥ የሚታይ ስዕል ፍጠርለት:: ወይም ከሆነ [illegible] ጋር ለማገናኘት ሞክር:: ይህ በትውስታ ዘዴነት «Mnemonic [illegible] በመባል የሚጠራው ስልት ነው:: ተጠቀምበት፤ ተዓምራዊ ለውጥ [illegible]ህ::

፯. ተኛበት፣ ትነቃለህ!

ብዙ ትራሊየን ነርቮችን በማላተፍ ሲሯሯጥ የዋለ አንጎል ቢያርፍ አይፈረድበትም:: በአዲስ ጉልበት አዲስ ሥራ ለመስራት እንቅልፍ ለአንጎል ጠቃሚ ነው:: አንድ ሳይተኛ ለ21 ሰዓታት ካለማቋረጥ የሚሰራ ሰው በአንጎሉ የአሰራር ብቃት ከሰካራም ብዙም አይለይም ነው የሚባለው:: አንድም ለተከታታይ እስከ ሌሊት እያመሸ በጧት የሚነሳም ግለሰብ የአንጎል ብቃቱ ከዚህ የተለየ አይሆንም ነው ተብሎ የሚታመነው:: አንጎል እንዲያርፍ ማድረግ ቀን ያጋጠሙትን ውጥንቅጦች በእንቅልፍ ሂደት ውስጥ እንዲያውጠነጥን ያግዘዋል:: እንዲሁም ጠቃሚውን ከትርኪ ምርኪው ለይቶ በትውስታ ክፍሉ ውስጥ ለማስቀመጥ ይረዳዋል:: በተለይ ከሙያ ስልጠና በኋላ ትንሽ ማንቀላፋት ለጥሩ የትውስታ ቅልጥፍና የጎላ ድርሻ አለው:: እረፍት አለማድረግ ለትውስታ ወሳኝ የሆነውን ትኩረት ያሳጣል:: ማረፍ ደግሞ ከእንቅልፍ በፊት የነበረውን ችግር እንዲፈታ ያግዛል:: ታዋቂው የኬሚስትሪ ሊቅ ሜንደሊቭ «109» የሚደርሱ የወቅቱ ኤለመንቶችን እንዴት መደርደር እንደሚችል ግራ ገብቶት ነበር ይባላል:: ቀኑን ሲያስብ ውሎ ቢያመሽም አልመጣልህ ብሎት ሌሊት ላይ ግን ስልቱ መጣለት፤ ፔሪየዲክ ቴብልንም ፈለሰፈው:: ችግር ካጋጠመህ ለመፍትሄውም ስትል ተኝተህ ስትነቃ አስበው፤ ይገለጥልሃል::

፰. ስፖርት ሥራበት፣ ትጐብዛለህ!

ሌላው የአካላችንና የአንጎል ትስስርሽ ነው:: በሳምንት ሦስት ቀን አካላዊ እንቅስቃሴ ማድረግ የአንጎልን የንቃት፣ የሥራ ቅልጥፍናና ትኩረት በእጅጉ ይጨምራል:: በመሆኑም በስፖርት የምታጎለምሰው ጡንቻ ብቻ ሳይሆን አንጎልንም ጭምር መሆኑን አስብበት:: ምክንያቱም ደግሞ በስፖርት ጊዜ አንጎል በዛ ያለ ኦክስጅን የማግኘት ዕድል ስላለው ሲሆን በስፖርት የዳበረ ልብም ሁሉ ቡና እንደጠጣ ልብ በንቃትና በሃይል ኦክስጅንና ግሉኮስ በደም መልክ ወደ አንጎል በመርጨት የማነቃቃት ኃይሉ የላቀ ነው:: ስለዚህ ስፖርት ሥራበት!

፱. ከእድሜ ባለፀጋዎችም ተማር!

አንዳንድ የእድሜ ባለፀጋዎችን ተመልክተሃል? በተለይ ከ፶6 ዓመት እድሜ በላይ ሆነውም መጃጀት ብሎ ነገር አጠገባቸው የማይደርስ አሉ:: አንጎል በዚህ እድሜውም እንዲህ አይነኩ የሆነበት ምስጢር ከቶ ምን ይሆን?

ሳይንቲስቶች ጥናት አድርገዋል:: ውጤቱ በጋራ ያሳየው ለጤናቸው ትኩረት መስጠታቸው፣ በህፃንነታቸው ከወትሮው ቀደም ብለው መናገር መጀመራቸው፤ እንዲሁም በሮሌት ማዕድን የዳበሩ ምግቦችን ማዘውተራቸውና ብዙም ሥጋ አለመውደዳቸው ነው:: በተረፈ ደግሞ «Think no evil, do no evil, hear no evil» እንደሚባለው ለሌላው ሌላ መጥፎ አዝማሚያ የሌላቸው ናቸው:: እንኳን በሌላው ላይ መጥፎ ሊያደርጉ፤ ቂም አይዙም፣ አይበድሉም፣ አይመቀኙም፣ ቢበደሉም ብዙም ቅር አይላቸውም::

10. ትኩረትህን አነጣጥርና ዒላማ ምታበት!

የፈለከው አይነት ጉብዝ፣ አንባቢ፣ ፈጣሪ፣ ወይም ብሩህ የሀሊና ባለቤት ብትሆንም ትኩረት የማታደርግ ከሆነ ግን ከንቱ ነህ:: አናም በምትሰራው ሥራ ላይ ግማሹ ውጤት የሚለካው በአትኩሮትህ ላይ መሆኑን ትኩረት አድርግ:: በትኩረት ወቅት በአንጎል ውስጥ ንቁ ተሳታፊውና እንድታተኩር እገዛ የሚያደርግልህ ዶፓሚን የተባለው ቅመም ነው:: ይህን የሚጨምሩ ዘዴዎች ሁሉ አትኩሮትህንም በእጅጉ የሚያሻሽሉ ናቸው:: መድኃኒቶች (አምፌታሚንስ፣ ቡና፣ ሪታሊን)፣ ተኝቶ መነሳት፣ ቀለል ያሉ ምግቦችን መብላት (ከላይ ይመልከቱ)፣ እንዲሁም ለተወሰኑ ደቂቃዎች አካላዊ እንቅስቃሴ አድርጎ መመለስ፣ እንዲሁም ትኩረት አድርጎ መስራትን በራሱ አስቦ ትኩረት ለማድረግ መጣር ተመራጭ ናቸው:: እንዲሁም ሙዚቃ አዳምጦ መመለስ፣ ጫጫታ ባለው አካባቢ አለመስራት፣ ለዚህ እገዛ አለው:: እንዴት ነው በአትኩሮት እየተከታተሉ ነው፣ ወይስ «Body here, head there » እንደሚባለው ሌላ ቦታ ነዎት?

11. በሃሳብም ብቻ ተዓምር መስራት ይችላሉ!

ይህ በሃሳብ ብቻ አንድን የአካል-ስሜት እንዴት መቆጣጠር እንደሚቻል ያመለክታል:: ለምሳሌ የልብ ምትን ለማቆም ሊሆን ይችላል፤ ብዙዎች ዝም ብለው በማሰብና ትኩረታቸውን በጥልቀት ወደ ልባቸው በማነጣጠር አቁመውታል:: በዚህ ስልት ድብርትን፣ የአካል ህመምን፣ የሚጥል ህመምን፣ ጭንቀትንና ሌሎችን በዚህ ዘዴ ማጥፋት ወይም ማስታገስ የቻሉ አሉ:: ይህ ምትሃታዊ ሃይል ያለው ደግሞ ጥቂቶች ላይ ብቻ ሳይሆን ሁላችንም ላይ ነው:: ለምሳሌ አንድ ሰው ኮምፒዩተር ጌም እየተጫወተ ጌም ውስጥ ያለን የአንድ መኪና ፍጥነት ምንም ሳይነካካው በማየት ብቻ ሊያፈጥነው ይችላል:: በአንጎል ኤሌክትሪክ አሰራር ላይ በ«EEG» መሳሪያ ጥናት ተደርጎ እንደታየው

ብሬሲንግ» የተባለው የኢንዶርፊን የአንጎል ሞገድ በጥሩ ትኩረት ውስጥ ይጨምራል:: ሞገዱ በሚታሰበው ግቢ ላይ ተሰሎ ያስከትላል:: ይህ ዓይነት በማለብ የመቆጣጠር ሂደት ንጥረነገሮችን በመለስ ያበረታል:: ተማሪዎችን ከፈተና በፊት እንዲያጠኑት ወይም የሰሟቸውን ወደ ማምሬ ክፍል እንዲያስገቡ እንዲያስታውሱት:: ሙዚቃዎችን ግጥሞች ሥራቸውን ለማስታወስ ለሚፈልጉቸውን . መማሪያ ለማጥናት እንዲችሉ:: ጓደኛ አፍሮች በራሳቸው በቀሚሳቸው አለው:: ሌላም ሌላም ለማድረግ በሃሳብ ፍሰት ብቻ መቆጣጠር

12. ሰው ሰራሽ ስልት፦

ይህ ሁሉ ሆኖ እንኳልም ለሰው ካለመሞ ብርቱ አይገባዎትም:: በአንጎል ላይ የሚገጠመው መረጃ አጠንጣኝ መሳሪያዎች ይገጠሙልዎታል:: ይህ «Bionic Brain» ከሰላው የሌተ ተንቃሬትንም ያሬጋመበታል:: ስለዚህ በቴክኖሎጂ ከመውስድ ባለፈ መልክ ግቀም ላይ እየዋሉ ያሉ የሚያመራ ቅንጣቶች ችግሩ ባለባቸው ሰዎች ላይ መሳካም ተሞክሯል:: እርስዎም የሰጡሉ ተጠቃሚ መሆን ይችላሉ! መልካም የአእምሮ ባለቤት ይሆኑ ዘንድ በንቁነ ሀሳቦ እመኝልዎታለሁ::

የተማሪዎች 11 ታላላቅ ስህተቶች

ክብረት ዝናት ከሰው ስህተት አያጠፋም ያላሉ፤ አበው ሲተርቱ:: በእርግጥ አባባሉ ትክክል ይመስላል:: ይሁን እንጂ አብዛኛዎቹ ስህተቶቻችን ካለማወቅ ወይም ካለመጠንቀቅ የሚመጡ በመሆናቸው ስህተት መስራታችን ላያስፈርድብን ይችላል:: ይሁንና እንዳንዴ ግን ችግር እንደሚያስከትልብን እያወቅን በድፍረት ወይም በቸልተኝነት የምንፈጽማቸው ስህተቶች የማይመለስ መከራን ሊያከናንቡን ይችላሉ::

ተማሪዎችም የህብረተሰቡ ክፍል ናቸውና በትምህርት ጊዜያቸው ወቅት ራሱን የቻለ ስህተት ሲፈፅሙ ይስተዋላሉ:: ትምህርት ደግሞ የወደፊቱን ህይወት የሚወስን በመሆኑ በዚህ ጊዜት ላይ የሚሰሩ ስህተቶች የወደፊቱን ህይወት ሳይቀር ሊያፋልሱ ይችላሉ:: ይህ ደግሞ የማይረሳ ፀፀትን ወደመሳበስ ያደርሳል:: ስለሆነ ተማሪዎች በትምህርት ቆይታቸው ወቅት የሚሰሯቸው ታላላቅ ስህተቶች እነማን ናቸው...

ስህተት 1:- የሃሬውን ካለፍኩ፤ ለነገ አጠናለሁ

ኩረጃ:- በእርግጥ ህይወት ኩረጃ ናት። እኛ ሰዎች ከህፃንነት ዕድሜያችን ጀምረን የአሳዳጊዎቻችን ባህል፣ አኗኗር፣ እምነትና እሴት እየኮረጅን ነው ያደግነው። ይህም ወደፊት ይቀጥላል። ጠቃሚዎችን ኮርጆ የራስ ማድረግ ብልጠት ነው። እዚህ ጋር የፈለግነውን ብንኮርጅ የምንኮርጃቸው ነገሮች በኮፒራይት ህግ ያልታቀፉ ከሆኑ የሚያደርስብን ቅጣት የለም። የፈተና ኩረጃስ?

ጎበዞች በፈተና ወቅት ከወረቀት ጋር ሲታገሉ ሰነፎች ደግሞ ትግላቸው ከካሮት ጋር ነው ይባላል፤ ካሮት መብላት ለአይን ጥራት ይባል የለ?! ካሮት መብላታቸው ባልከፋ፤ በራሳቸው ላይ መቀለዳቸው እንጂ! ኩረጃ በራስ ካለመተማመን፣ በቂ የጥናት ዝግጅት ካለመኖር፣ እወድቃለሁ በሚል ጭንቀትና ከመሳሰሉት የሚመጣ ነው። አንዳንዴም ባህሪ፤ በቃ ሌባ ላመሉ ዳቦ ይልሳል እንዲሉ ኩረጃም የአንዳንድ ሰዎች ተፈጥሯዊ የሌብነት ባህሪም ሊሆን ይችላል።

ጥቅሙ:- ኩረጃን ከጥቅም አንፃር ካየነው ከላይ ካሉት ጭንቀቶች ለጊዜው ሊገላግል ይችላል።

ጉዳቱ:- ኩረጃ ከጥቅም ይልቅ ጉዳቱ ብዙ ነው:: አንዳንዴ የሚኮረጀው ሰው ከኩራጁም የተሻለ እውቀት ላይኖረው ይችላልና ትርፉ ከድጡ ወደማጡ ይሆናል::

ምንም እንኳን የሚኮረጀው ተማሪ ጎበዝ ቢሆንና ኩራጁ በዚህ ልጅ ትከሻ ላይ ቢያልፍ ከክፍል መቁጠር የዘለለ ጥቅም አይኖረውም:: ብዙዎች ኮርጀው ኮሌጅ የመግባት ዕድልን አግኝተዋል (የፈተናዎች ኮድ በማትሪክ ወቅት ሳይለወጡ):: ይሁን እንጅ ኮሌጅ እንዳሉ የሰፈር ጓደኞቻቸው የፃፉላቸው የ «ብርቱ» የድጋፍ ድብዳቤ ሳይደርሳቸው በገቡበት እግር ወዲያው ሲባረሩ ነው የሚታዩት:: የህይወት ኪሳራ ይሏል እንዲህ ነው:: ሌላው ኩረጃን የሚያስተማምን ተማሪ ለጥናት ስለማይተጋ የሰነፎች አባት ሆኖ ይቀረዋል:: ኩረጃ ከዚህም ውጭ በተለይ የማይመለስ ኪሳራዎችንም ሊያከናንብ ይችላል:: ለምሳሌ እኔ ማትሪክ በወሰድኩበት ዘመን ወደ ሰባት «ዱርየ» ተማሪዎች፣ ወደ ሶስት የሚደርሱ መካከለኛ ተማሪዎችና ሁለት በጣም ጎበዝና የሚጠበቁ ተማሪዎች ተባረዋል:: ይህ ለአንድ ተማሪ ለወደፊት ህይወት መበላሸት ምን ማለት እንደሆነ ለመገመት አይከብድም::

ኩረጃ በት/ቤት ደረጃ ብቻ ሳይሆን በኮሌጅና ዩኒቨርሲቲ ደረጃም ያጋጥማል:: በብዛ [illegible] ኮርጀው ኮሌጅ የገቡ ናቸው ኮሌጅም ኩረጃውን የሚያጧጡፉት:: አንዳንዴ ግ [illegible] ዩኒየስ የነበሩ ተማሪዎች ሳያጠኑ ይቀሩና ሲኮርጁ እጅ ከፍንጅ የተያዙ

አሉ:: በዚህ ረገድ በኮሌጅ ቆይታየ አንድ ጎበዝ ተማሪ የአንድ ዓመት ቅጣት ሲቀጣ ሌላው ጎበዝ ተማሪ ደግሞ በፋይናል ፈተና ወቅት ሲኮርጅ ተገኝቶ የተባረረም አውቃለሁ:: ስለዚህ ኩረጃ ተማሪዎችን ለከባድ ቅጣት የሚያደርስ የሚያስገኝም የተማሪዎች ከባድ ስህተት ነው::

ስህተት 2:- ክላስ መቅጣት:-

በተለያዩና ከአቅም በላይ በሆኑ አጋጣሚዎች (ህመምን ጨምሮ) ከክላስ መቅረት ሊኖር ይችላል:: ይሁንና ጥናቶች እንደሚያሳዩት ግን ብዙ ተማሪዎች ክላስ የሚቀጡት ግን ከቸልተኝነት፣ ከንቀት፣ ወይም ከመሰልቸት ነው:: አንዳንዴ ደግሞ የትምህርት አይነቱን (ሳብጀክቱን) አልያም መምህሩን ከመጥላትም ነው:: ከጥቅም አንፃር ካየነው የ50 ደቂቃ የትርፍ ጊዜ ለተማሪው ምንም ፋይዳ አይኖራትም:: ከጉዳት አንፃር ግን ከፍተኛ ኪሳራ ይኖራታል:: ማንኛውም ሌክቸር የሚሰጠው ተማሪውን ለማሳወቅ እንደመሆኑ መጠን ይህንን ለመገምገም በፈተና አመጣጥ ረገድ እያንዳንዳቸው ክላሶች አስተዋፅኦ አላቸው::

አንድ ተማሪ የፈለገውን መፅሐፍ ያገላብጥ እንጂ የአስተማሪውን ማስረዳትና የማስተማር ክህሎት ግን ሊተካው አይችልም:: በመሆኑም ክላስን በመቅጣት አንብቤ እረዳዋለሁ ማለት በራስ ላይ እንደመቀለድ ነው:: እያንዳንዷም ክላስ ለአንድ ተማሪ የወደፊት ግሬድ አስተዋፅኦ ያላት ነች:: በግሬድ አሰጣጥ ረገድ በአንድ ነጥብ ማነስ ብቻ «A» ማግኘት ሲገባቸው «B» ያገኙ አሉ:: ወይም በዚህች አንድ ነጥብ የተነሳ የኮሌጅ ማለፊያ የሆነውን «C» ግሬድ ሳያገኙ «D» የደረሳቸው አሉ:: ለምሳሌ የፕሪፓራቶሪ ተማሪዎች የኮሌጅ ማለፊያ ነጥብ ከ200 በላይ ነው (ወይም ከ201 ነጥብ ጀምሮ):: ነገር ግን የማትሪክ ውጤታቸው 200 ሆኖ በአንዲት ነጥብ ከኮሌጅ የተስተጓጐሉ ብዙ ተማሪዎች ማየት ያልተለመደ አይደለም:: አንዴ ትገዘ ይለኛል፤ ህክምና ፋካልቲ እያለሁ አስተማሪው በሆነ አጋጣሚዎች ያልሰጣቸውን ሌክቸሮች ቅዳሜ ቀን አካክሶ እንደሚሰጠን ይናገራል:: በዚያ ሰሞን በቀጣዩ ደግሞ ፈተና ነበረና ለማጥናት ስንል እኔና ሶስት ጓደኞቼ እን ራለን:: በቀጣዩ ሳምንት ደግሞ የዚሁ ሳብጀክት ፈተና ነበረን:: ባይገርማችሁ ከፍተኛ ነጥብ ከያዙ የ «ኢሴይ» ፈተናዎች ውስጥ የተካተቱት ያኔ በቅዳሜ ቀን ከተሰጡት ቶፒኮች ነበር (Mid-exam መሆኑ ግን በጀን):: እናም ብልህ ተማሪ ከአንዲትም ሌክቸር ራሱን ሲያስረዳ ኖት መነጠል የለበትም:: እንዲሁም በክፍል ውስጥ አስተማሪው አለመያዝ ከክላስ መቅጣት ተለይቶ አይታይም::

ስህተት - 3 ፍቅር:- ፍቅር መልካም ነው፤ መጥፎው ጥላቻ ነውና!... ይሁንና በት/ቤት ህይወት ውስጥ ግን ከተቃራኒ ፆታ ጋር የሚደረጉ ፍቅራዊ ጉድኝቶች በአመዛኙ ውጤታቸው አሉታዊ ነው:: ብዙ ጎበዝ ተማሪዎች በዚህ የተነሳ እስከመውደቅ ደርሰዋል:: ህይወታቸውንም ያሰናከሉ አሉ:: በተለይ ከከፍተኛ ት/ቤት እስከ ኮሌጅ ደረጃ የሚኖሩ ተማሪዎች ዕድሜያቸው ለአካለ መጠን የደረሰ በመሆኑ በዚህ መረብ ውስጥ የመውደቅ ዕድላቸው ከፍተኛ ነው:: የሚገርመው ነገር ደግሞ 90 በመቶ የሚሆኑት የት/ቤትና የኮሌጅ ፍቅረኞች ወደ ስራ ሊሰማሩ በትዳር የመዝለቅ ዕድል ሲኖራቸው አለመታየቱ ነው:: ለዚህ ደግሞ ዋናው ምክንያት በዚህ የአፍላ ወጣትነታቸው የሚመሰረቱት ፍቅር በስሜት የተሞላ በመሆኑ ብቻ ነው:: ሌላው ደግሞ በስራ ምደባ ወቅት የቦታ መራራቅ ነው:: በዚህ የስራ ምደባ ወቅትም ህይወት ስለምትገለጥላቸው ትዳርና የትዳር ጓደኛ ማንና ምን አይነት መሆን እንደሚገባት ወይም እንደሚገባው ማወቅ ይጀምራሉና በስሜት የተወጠነው ፍቅር አይቀጥልም::

ፍቅር ካለ ደግሞ አብዛኛውን ጊዜ የወሲብ ልምድ ይከተላል:: እነዚህ ሁለት ሀይሎች ደግሞ የአንድን ተማሪ ሞራልና ተነሳሽነት ክፉኛ የሚገድሉ ናቸው:: እንኳን አለታዊ ንቃትንና ከትትልን በሚጠይቀው የፕሪፓራቶሪና ኮሌጅ ህይወት አይደለም በሌላው የስራ ዘርፍም ጥንቃቄ ካልታከለባቸው በቀር ገደል የሚከቱ ናቸው:: በፍቅር ህይወት ውስጥ ያለ አንድ ተማሪ ህይወት ማለት ፍቅር፤ ጥናት ማለት ደግሞ ልፋት እንደሆነ አድርጎ ነው የሚያያቸው:: ይህ በእርግጥ እንደመታወር ሊቆጠር የሚችል ነው፤ ፍቅርስ እውር አይደል? ፍቅርም እውር ሆኖ አፍቃሪውንም ያሳውራልና ራስን ከዚህ መሰወር ነው::

መፍትሔው:- በተቻለ መጠን ተማሪዎች ከተቃራኒ ፆታ ጋር በተደጋጋሚ አብሮ የመዋል ወይም የማጥናት ባህሪ ባይኖራቸው መልካም ነው:: በእርግጥ አብረው ሊማር ይችላሉ:: እንዲሁም የመዋደድ ዝንባሌ ውስጥ ወይም ቅር ቅር ማለት ስሜት ውስጥ የመግባት ምልክትን ካዩ መሸሽ ነው፤ የዘፈን ዳር ዳርታው እስክስታ እንዲሉ የፍቅርም ዳር ዳርታው ሳይተያዩ ሲውሉ ቅር ቅር መሰኘት ነውና! በመሆኑም የት/ቤት ፍቅር ከጥቅሙ ጉዳቱ እጅግ ያመዝናልና ባይጀመር ይመረጣል:: ሳያዛልቅ ፍቅር የወደፊቱን ጣፋጭ ህይወት ማሰናከል ይሆናል ትርፉ!

ስህተት-4 የምርቃና ጥናት:- በተማሪዎች ላይ በተለይም በኮሌጅ ተማሪዎች ላይ በብዛት የሚስተዋለው ጫት እየቃሙ የማጥናት ልምድ ነው:: በኮሌጅ ደረጃ በተለይ ከብዙ ክልሎች የሚመጡ ተማሪዎች ሚገናኙበት ነው:: ጫት በብዛት በሚበቅሉባቸው ከደቡብና ምስራቁ የሀገራችን ክፍሎች በሚመጡ ተማሪዎች ላይ ደግሞ ይህ ልምድ በብዛት ይስተዋላል:: የኮሌጅ ህይወትም ማህበራዊ ህይወት የሚታይበት ነውና አንዱ ከሌላው ይህንኑ መጥፎ ልምድ ሲጋራ ይስተዋላል::

«ጫት አንቅልፍ ያባርራል» የምትለዋ መፈክር አዘውትራ የምትነገር ነች:: ይሁንና ተገቢ ጊዜውን በአግባቡ ለተጠቀመ! በኮሌጅ እስካለ ድረስ ዋና ስራው ማጥናት መሆኑን ለተገነዘበ ተማሪ ውስጣዊ ተነሳሽነቱ ከምንም በላይ የሚኖር በመሆኑ ጠንቋይ ይመስል ጫት ማኘክ ያለበት አይመስለኝም:: በዚያ ላይ ገንዘብ ለተማሪ ውድ በምትሆንበት የኮሌጅ ህይወት ውስጥ የጫት መግገሯስ ከየት ይመጣል?

ሌላው በኮሌጅ ተማሪዎች የጫትና የግሬድ ትስስርሽ ላይ የተሰሩ የሀገራችን ጥናቶች እንዳመለከቱት ከሆነ ቅመው የሚያጠኑ ተማሪዎች በውጤታቸው የታችኛው ዝርዝር ውስጥ ገብተው መታየታቸው ነው:: እንዲሁም ከቃሚዎች ውስጥ በትምህርቱ የሚዳልያ ተሸላሚ የሆነ አንዳችም ተማሪ እንደሌለ ነው የምርምር ጥናቶቹ ያረጋገጡት:: ለዚህ ደግሞ እንደ ዋና ምክንያት ያቀረቡት ጫት በጥናት ወቅት በውጥረት ላይ የተመረከዘ ተነሳሽነትን በመፍጠሩ ተማሪዎች በሚያጠኑት ነገር ላይ የጠለቀ ትኩረት እንዳይኖራቸው ስለሚያደርግ ነው:: በዚህም የተነሳ በጫት የሚያጠና ተማሪ በውስን ሰዓት ብዙ ቶፒኮችን ያዳርሳል፤ አትኩሮት ለሰሌለው ግን ጭብጥ ጉዳዮች ላይ እውቀት የለውም፤ ጭብጥ ጉዳዮችን በሚጠይቁ ፈተናዎች ላይ ታዲያ ሊሰራ አይችልም:: በጥቅሉም ቅመው የሚያጠኑ ተማሪዎች አጠኑ ሳይሆን የሚባለው ገረፍ ገረፍ አደረጉ ነው:: በእነሱ ቤት ግን ሲዝናኑ ከርመው ፈተና ሲደርስ ቀናት ሲቀሩት በጫት ለመሸፈን በመቻላቸው ያጠኑ ይመስላቸዋል:: ለነገሩማኮ በቃሚ እንደበት ሁሉ በእጁ ሁሉ በደጁ ነው፤ ምን ጠፍቶ!

ጫት የመጠቀም ልምድ በሂደት ወደማይወጡት የሱስ ተገዥ መሆንንም ያስከትላል:: አንድ ተማሪ ደግሞ በዚህ አባዜ ውስጥ ከተነከረ ተማሪ የሚያስብለውን ስም ሳይሆን ጀዝባ ወደ መሆን ያመራል:: ቸልተኛ፣ ግዴለሽ፣ ሁሉ ነገር የሚያስጠላው ወደ መሆንም ይሸጋገራል:: ያዳቆነ ሰይጣን ሳያቀስ አይተውም እንደሚባለውም ኮሌጅ የጀመረ የጫት አፍቃሪነት ከግራጁየሽን በኋላ ቀጣዩን

ህይወቱን ሳይቀር ያጠፋበታል:: ደመወዙም ለእንጀራና ቤት ኪራይ ብቻ ሳይሆን ለጫትም ትመደባለች::

በመሆኑም ተማሪዎች በምንም አይነት መልኩ ጫት መቃም አይኖርባቸውም:: ለትምህርት ውጤታቸውም ሆነ ለወደፊት ህይወታቸው መርዝ ነው:: ዛሬ ልሞክራትና ነገ እተዋታለሁ አይሰራም:: አንዴ ማኖ ከነኩ ነኩ ነው:: የነበርን ጅራት አይጨብጡ! ከጨበጡ ደግሞ አይለቁ እንደሚባለው ጀምረ እተዋለሁ አይሰራም:: በተቻለ መጠንም ተማሪዎች ጫት አዘውታሪ ከሆነ ሰው ጋር መወዳጀት የለባቸውም:: ጓደኛህን ንገረኝና ማንነትህን እነግርሃለሁ እንደሚባለው የቃሚ ወዳጅ ቃሚ ነው መጨረሻው:: ጫት አንጎል በተፈጥሮ የተቸረውን ጉብዝና የሚያመክን እንጅ እንዳችም የሚያጎለምስ ባህሪ የለውም:: ለቃሚ ግን በምርቃና ከሁሉ በላይ ጅኒየስ የሆነ ይመስለዋል:: እውነታው ግን ተቃራኒ ነው::

ስህተት 5:- የሲጋራና አልኮል ሱሰኝነት:-

በተማሪዎች ላይ ከሚታዩት መጥፎ ባህሪያቶች ውስጥ ሲጋራና አልኮል ተጠቃሽ ናቸው:: ሁለቱም የአንድን ለጋ ተማሪ አንጎል የሚያነብዙ በመጨረሻም ወደ ከንቱነት የሚወስዱ ናቸው:: እንዲህ አይነት ሱሶች ከሚዘወተርባቸው ቦታዎች ውስጥ አሁንም የኮሌጅና የዩኒቨርሲቲ ህይወቶች ይጠቀሳሉ::

በኮሌጅ ህይወት ውስጥ የተለያዩ ባህሪ ያላቸው ተማሪዎች በአንድነት የሚኖሩበት ከመሆኑ አንፃር የባህሪ መወራረስ ይስተዋላል:: ጠቃሚም ይሁን ጎጅ አንዱ ሌላውን ለመምሰል ይፈልጋል:: ይሁንና ጎጅውን ትቶ ጠቃሚውን ማስቀረት ግን የብልህ ተማሪዎች ባህሪ ነው:: የሲጋራና አልኮል ተጠቃሚዎች ባህሪ ደግሞ በብዛት የሚስተዋለው በጫት ተጠቃሚዎች ላይ ነው:: አንዱ አንዱን ይከተላል:: ውሻ በቀደደው ጅብም ይከተላል እንደሚባለው የጫት ሱሰኝነትም ለሲጋራና አልኮል ሱሰኝነት አሳልፎ ይሰጣል:: ሱስን ለመጀመር እንጅ ደግሞ ለማቆም ይከብዳል:: ሲገቡበት ሰፊ ሲወጡበት ግን መውጫው እንደመርፌ ቀዳዳ የጠበበ ነው:: በመሆኑም ተማሪዎች የት/ቤት ህይወታቸውን ከማበላሸት አልፈው የወደፊት ህይወታቸውንም ከሚያረክሱ ከእንዲህ አይነት ልማድ ራሳቸውን በፅኑ ሊያሸሹ ይገባል:: እንዲህ አይነት ባህሪን ላለመላበስ ብቸኛው መፍትሔ የራስ ውሳኔ ሲሆን ቀጣዩ ዘዴ ደግሞ በእንዲህ አይነት ባህሪ ውስጥ ያለን ተማሪ አለመወዳጀት ይመረጣል:: በእርግጥ በት/ቤት ህይወት ውስጥ ሁሉም ወዳጅ ነው! ጓደኛን ግን [illegible] እየተጠነቀቅን:: ውሃ ሲወስድ እያሳሳቀ ነው እንደሚባለው አይ እኔ

ጠንካራ ነኝ ማለቱ ዋጋ የለውም:: እሱማክ ሁሉም ጠንካራ ነበር! ክሱስ በፊት! ሱስ አይዘኝም ብሎ መታበይ ኤሌክትሪክ አይዘኝም ብሎ እንደመካድ ይቆጠራል::

ስህተት 6:- ፊልድ መረጣ:- በዚህ ረገድ አንድ የማስታውሰውን ተማሪ አባባል ላንሳ:: ተማሪው ጥሩ ውጤት አምጥቶ ህክምና ፋኩልቲ ይገባል:: ሐኪም ሲሆን ማለት ነው:: የገባው ግን ሐኪምነትን ከልቡ ወዶ ሳይሆን ጥሩ ውጤት ያላቸው ተማሪዎች ሲገቡበት ስላየ ነበር:: ገባ፣ መጨረሻም ተመረቀ:: አሁንም ጓደኞቹ ስፔሻላይዝ ሲያደርጉ አየና ለቀጣይ ትምህርት ኮሌጅ ገባ! መጨረሻ ላይ ግን በስራ የተሰማራው ሌላ ፊልድ አጥንቶ ነበር:: ይህ ሰው በፀፀት ሲናገርም እንዲህ ነበር ያለው፤ «በህይወቴ ሁለት ታላላቅ ስህተቶችን በመስራቴ አዝናለሁ፤ በመጀመሪያ ማትሪክ አልፌ የህክምና ፊልድ ስመርጥ ሲሆን ሁለተኛው ደግሞ በዚሁ ፊልድ እንደገና ስፔሻላይዝ ለማድረግ መልሼ መግባቴ ነበር» ሲል ነበር የተደመጠው:: ብዙዎቻችን ወደፊት መሆን የምንፈልገውን ሳይሆን ጓደኞቻችን የመረጡትን፣ ቤተሰብ እንድንሆን የሚገፋፉንን፣ ወይም ያመጣነው ውጤት የመራንን ያህል በመሆኑ በወደፊቱ ሙያችን ላይ ደስተኛ ስንሆን አንታይም:: የምንፈልገውን ለመሆን ዋናው ጉዳይ ጥሩ ውጤት ማምጣት ነው:: ቀጣዩ ነገር ደግሞ ስንመርጠው ስለምናስበው የሙያ አይነት በቂ መረጃ ማሰባሰቡ ላይ ነው::

አንድ ተማሪ በሚመርጠው ፊልድ ዙሪያ በቂ መረጃን የሚያገኘው በሙያው ከተሰማራ ሰው ላይ ነው:: ከአንድ ሰው ብቻ ሳይሆን ከሌሎችም:: ምክንያቱም አንዱ ብቻ የሚናገረው ከራሱ በጎ ወይም መጥፎ ስሜት ተነስቶ ስለሚሆን ለውሳኔ አያግዝም:: አስተማሪዎችንም ማማከር ሌላው አማራጭ ነው:: በተረፈ ግን ጓደኞችን ወይም የወላጅ ፍላጎትን ብቻ መመርኮዝ ፋይዳ የለውም::

ሌላው ፊልድ መረጣ ላይ ሲገባ ሊተኮርበት የሚገባው ጉዳይ ከወደፊት የህይወት አኗኗር ጋር የሚኖረው መጣጣም ነው:: ሙያውን መውደድና በሙያው ውስጥ መኖር ሁለት የተለያዩ ነገሮች ናቸው:: በሙያው ውስጥ ለመኖር ከሚያበቁ በቂ ምክንያቶች ውስጥ አስደሳች ህይወትን ለማኖር ከሚኖረው ብቃት ጋር ነው:: ይህ ደግሞ በገንዘብና በጊዜ ይመነዘራል:: ብዙ ጊዜን ሳያባክን ጥሩ ገንዘብ የሚያስገኙ ሙያዎች የዘመኑ ተማራጭ ሙያዎች ናቸው:: ሙያው በቀጥታ በራሱ የሚያመጣው ገቢ ብቻ ሳይሆን አንተ ራስህ ሙያውን ተጠቅመህ ወደ ትርፍነት የሚያመጣው ገቢ ብቻ ሳይሆን ... ለመቀየር የምታደርገው ጥረትም እንደሚኖር ሊታወቅ ይገባል:: ለዚህ ደግሞ ሙያው የሚሆን ውስጣዊና ተፈጥሯዊ ችሎታህ ታላቅ እገዛ ያደርግልሃል::

በእርግጥ ለሙያው እርካታም ቅድሚያ መስጠት ያልተለመደ እንግዲህ አይደለም።

ለዚህ ሁሉ ውጤታማነት ግን መጀመሪያ ላይ የምታደርገው የሙያ መረጣ ወሳኝ ሚናን ይጫወታልና ምርጫህን በበቂ መረጃዎች ላይ ማስመርከዝ ይጠበቅብሀል። የምትወደው እና መሆን የምትፈልገውን ፊልድ ደግሞ ከወደፊቱ ነባራዊ ሁኔታ ጋር (ከዘመኑ ጋር) አጣምረህ በማየት መወሰን መቻል ለማይመለስ ፀፀት ከመጋለጥ ያተርፍሀል።

ስህተት 7:- ጀብደኝነት:- በተማሪዎች ላይ አሉታዊ የሆነ ውጤትን ከሚያስከትሉ ባህሪያቶች ውስጥ ጠብ ያለሽ በዳቦ አይነት አፈንጋጭነት ነው። አንዳንዶቹ እንደውም ለአስተማሪዎቻቸው ተገቢውን ክብር ከመስጠት ይልቅ መናቅና፣ ማንጓጠጥን ወይም ለመደባደብ መሞከር የሚቀናቸው አሉ። ይህ በት/ቤትም ሆነ በኮሌጅ ደረጃ ይስተዋላል። ተማሪዎች ወንድሞችህ አስተማሪህም የቀለም አባትህ በመሆናቸው እንደ ደረጃቸው ማክበር ይኖርብሃል። በዚህ ባህሪያቸው ብቻ በየዓመቱ ጥቂት የማይባሉ ተማሪዎች ከኮሌጅ ይባረራሉ፤ ወይም የዓመትና የሁለት ዓመት ቅጣት ይቀጣሉ።

ከት/ቤትና ኮሌጅ የምንማረው እውቀት ብቻ ሳይሆን ጥሩ ባህሪንም እንደመሆኑ መጠን ይህን መሰል አፈንጋጭ ባህሪ እርግፍ አድርገን ለመተው ጥረት ማድረግ ይኖርብናል። እንዲሁም አንድ ተማሪ የት/ቤቱንም ሆነ የኮሌጁን የአኗኗርና የስርአት ደንብ መመሪያዎች በትክክል አውቆ ተግባራዊ ማድረግ ይኖርበታል። እነዚህ ደንቦች ደግሞ በተለይ በኮሌጅና ዩኒቨርሲቲዎች ውስጥ ተዘጋጅተው ለተማሪዎች ይታደላሉ። ቅጣትም ሲበየን በእነዚህ ደንቦች ላይ ተመርኩዞ ነው።

ስህተት 8:- ስርቆት:- ተማሪዎችን ለውርደት እንዲሁም ለቅጣት ከሚያጋልጡ መጥፎ ስህተቶች ውስጥ ስርቆት አንዱ ነው። ስርቆት ከፍላጎት ወይም ከተፈጥሯዊ ባህሪ የመነጨ ሊሆን ይችላል። በብዛት ከሚታዩ የስርቆት አይነቶች ውስጥ የሌላን ተማሪ ደብተር፣ መፅሐፍ፣ ቦርሳ፣ ወይም በኮሌጅ ውስጥ ደግሞ ታጥቦ የተሰጣን ልብስ መውሰድ ሲያካትት በቤተ መፃህፍት ውስጥ ያሉ መፅሐፍትንና መፅሔቶችን መውሰድ ናቸው። አንዳንዶም በላይብረሪ ያሉ መፅሐፍትን የተወሰኑ ገፆች ቀዶ መውሰድም የተለመደ ነው። የተወሰኑ ገፆችን

ቀደህ ከምትወስዳቸው መፅሐፉን እንዳለ ብትወስደው ይሻላል የሚል አባባል አለ:: ዋናው መታሰብ ያለበት አንተ መረጃዎቹን እንደምትፈልጋቸው ሁሉ ጓደኞችህ፣ ወደፊት የሚማሩ ተማሪዎች ወይም ልጆችህ ሊጠቀሙበት እንደሚችሉ አርቆ ማስተዋሉ ነው:: እንዲህ አይነት ባህሪያት ደግሞ በተለይ በኮሌጅ ደረጃ ለከባድ ቅጣት የሚያበቁ ናቸው:: እኔ እንኳን በኮሌጅ ቆይታየ ሶስት ተማሪዎች ሙሉ በሙሉ የተባረሩ እንዳሉ ሲወራ ሰምቻለሁ:: አመት የተቀጡም ነበሩ:: በመሆኑም ብልህ ተማሪ ከእንዲህ አይነቱ አስነዋሪ ስህተት ራሱን ሊጠብቅ ግድ ነው::

ስህተት 9:- ፈተና ወለድ ጭንቀት:- እርግጥ ነው ፈተና ያስጨንቃል:: ይሁን እንጅ መጠኑ የበዛ መሆን የለበትም:: የፈተና ጭንቀት የሚጀምረው ፈተናው ቀናት ሲቀሩት ጀምሮ ነው:: ይህ መሆኑ ደግሞ ለፈተናው የሚደረገውን ዝግጅት የተምታታና ውጤት አልባ ያደርገዋል:: ይህን ለመግታት ቀደም ብሎ ያሉትን ጊዜያት ባግባቡ በመጠቀም ማጥናትና አጫጭር የማስታወሻ ኖቶችን ማዘጋጀት ነው:: ፈተናው ሲቃረብም እነዚህን መከለስ::

በፈተና ወቅት የሚታይ ጭንቀትም የፈተና አሰራር ላይ ከባድ ተፅዕኖን የሚፈጥር ነው:: ተማሪዎችን ለስህተት ከሚዳርጓቸው ምክንያቶች ውስጥ ጭንቀት የ30 በመቶ ድርሻ አለው:: ፈተና በራሱ ስሙ ቢያስጨንቅም፤ አንዳንዴ ጥያቄዎች ከበድ ብለው ሲታዩ ደግሞ የበለጠ መረበሽን ሊፈጥሩ ይችላሉ:: እወድቅ ይሆን ወይም «A» ግሬድ አገኝ ይሆን የሚሉም ስሜቶች እንዲሁ የሚረበሹ መንስኤዎች ናቸው::

ዋናው መፍትሔ ከፈተናው በፊት በበቂ ሁኔታ መዘጋጀት፣ በራስ መተማመንና አስፈላጊውን ጥናት እስካከናወኑ ድረስ ውጤቱ የፈለገው ይሁን የሚል መንፈስን ማጐልበት ነው:: በሚገባ ያጠና ተማሪ ውጤቱ ለመርቂ እንደሚሆን መዘንጋት የለበትም:: ይልቁንስ በመጨነቁ የለፋበትን ጥናት ገደል ሊከተው ይችላል:: በመጨነቅ አንዳችም ትርፍ አይገኝም:: መጨነቅ የሚጠቅመው ቀድሞ ስለሚደረገው የጥናት ሂደት ላይ ብቻ ነው:: በመሆኑም ተማሪዎች በፈተና ወቅት ስለሚመጣው ውጤት ሳይጨነቁ በራስ መተማመን መንፈስ ፈተናን መስራት ነው::

ተማሪዎች በፈተና ወቅት ሲጨነቁ አጭር ፀሎት ማድረግና ሶስት ጊዜ ጥልቅ ወደ ውስጥ መተንፈስ ህሊናቸው ዘና እንዲል ይረዳቸዋል:: እንዲሁም

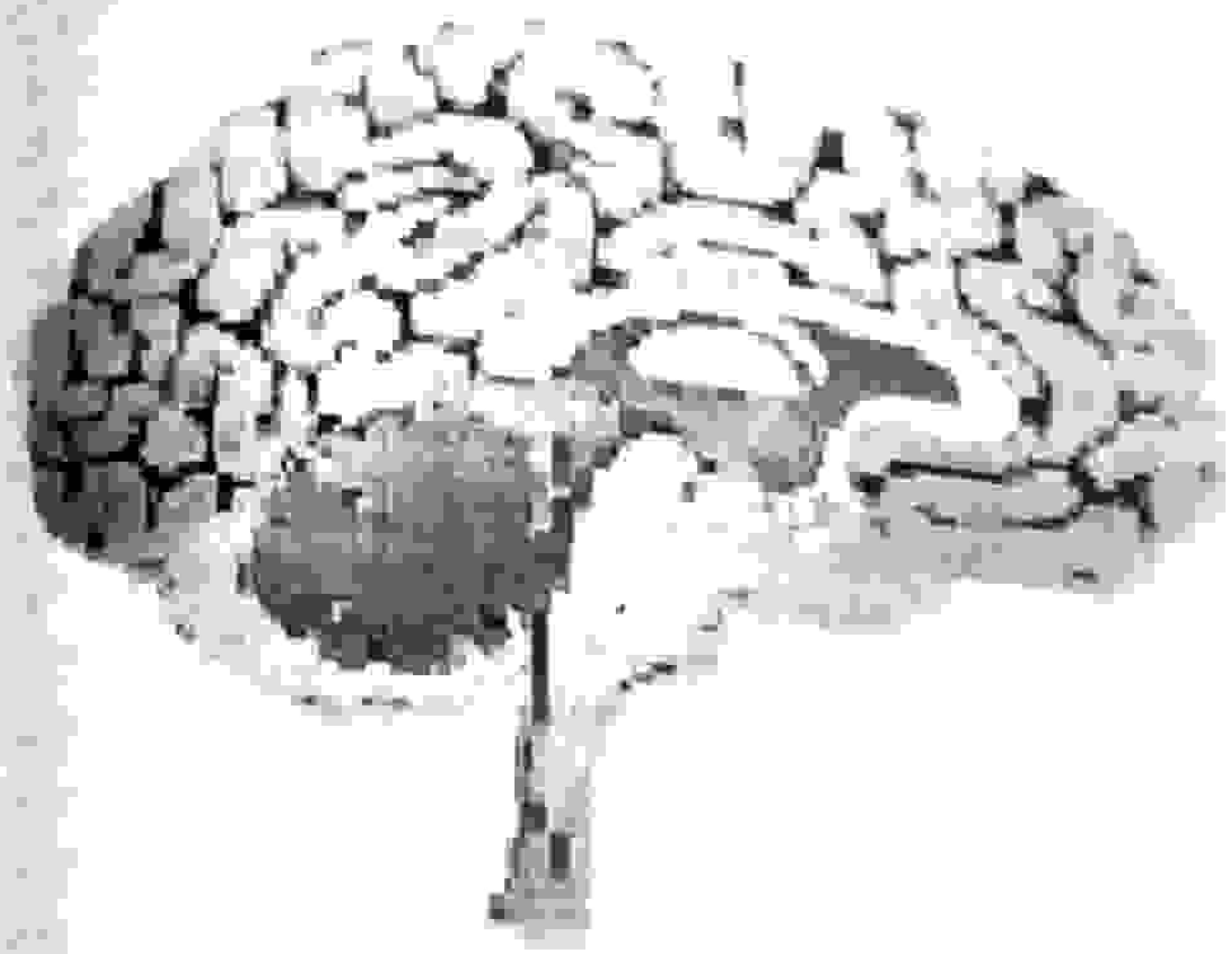
ጭንቀትና መረበሽ የሚጠነክርበት ተማሪ ከፈተና አንድ ሰዓት ቀደም ብሎ 40 ሚ.ግ ፕሮፕራኖሎል ኪኒን ቢወስድም ጥሩ ነው።

ስህተት 10:- መዘናጋት:- መዘናጋት ብዙ ጊዜ አለኝ በማለት ከሰር ከሰሩ የማጥናት ልምድ ካለመኖር የሚፈጠር ነው። ስርገኛ መጣ በርበሬ ቀንጥሱ በመሆን ፈተና ሲቃረብ መራወጥ የሰነፍ ተማሪ ምልክት ነው። ስለፈተና መታሰብ ያለበት ገና ትምህርት ከተጀመረበት ቀን ጀምሮ ነው።

መዘናጋትን ከሚፈጥሩ ነገሮች ውስጥ መዝናናት ማብዛት፣ ማህበራዊ ህይወት ማብዛት፣ እንቅልፍ መውደድ፣ ብዙ ጊዜያቶች አሉኝ በሚል እሳቤ ራስን ማታለል፣ ሳብጀክቱን አቅልሎ መመልከት ይገኙበታል። እንዲሁም ጥናትን በጊዜ ሰሌዳ በማስመርኮዝ በእቅድ ያለማጥናት ልማድም ለዚህ ያጋልጣል። አለበለዚያ ግን ፈተና ሲቃረብ ከላይ ከታች እያሉ ቢራወጡት እርባና የለውም።

ስህተት 11:- ሽምደዳ:- የመማር ማስተማር ሂደትን ስኬታማ ከሚያደርጉት አብይ ጉዳዮች ውስጥ አንዱ ሽምደዳ መሆኑ አይካድም። ይሁንና ሽምደዳ ከመልካም አረዳድ ጋር ካልታጀበ ግን ከንቱ ነው።

«Adequate learning= memorization "+" understanding» የምትሰኘዋ ቀመር ለዚህ አብነት ነች። አንድ ተማሪ ስለሸመደደ ብቻ ትምህርቱን አውቂዋለሁ ሊል አይችልም። አብዛኛውን ጊዜ ሰፊ ድርሻ ያለው ፅንሰ ሃሳቡን በጥልቀት መረዳት ሲሆን እንደ ታሪክ፣ ሲቪክስና ጆግራፊ አይነት ትምህርቶች ደግሞ ሽምደዳ አመዛኙን ቦታ ሊይዝ ይችላል። በጥናት ረገድ ፅንሰ ሃሳብን በደንብ ተረድቶ መረሳት የሌለባቸውን አንኳር ጉዳዮችን (ስሞችን፣ ዝርዝሮችን፣ ቁጥሮችን፣ ቀመሮችን) ደግሞ መሸምደድ ይገባል። በመሆኑም ሽምደዳ ላይ ብቻ ያተኮረ ጥናትን የሚከውን ተማሪ ከባድ ስህተት እየፈፀመ እንደሚገኝ ማወቅ ይገባዋል።



ስኬታማ የትውስታ ጥበቦች

የሚፈለገውን ሁሉ በአንዴ ንባብ ብቻ እስከወዲያኛው ለማስታወስ

የአንጎል ተፈጥሯዊ የትውስታ አሰራር

The Biology of Memory

አንጎል የተሰራው እርስ በእርስ በሚቀባበሉና በሚተሳሰሩ የነርቭ ክሮች ነው:: ማናቸውንም መረጃዎች በውስጡ የሚያውጠነጥነው በእነዚህ ነርቮች ሲሆን መረጃዎቹንም ከአንዱ ወደ ሌላው ክልል የሚያስተላልፈው «ኤሌክትሮኬሚካል» በሚባል ስርአታዊ ስልት ነው:: እያንዳንዳቸው የነርቭ ክሮችም እርስ በእርስ የሚግባቡት በመረጃ ተሸካሚ ኬሚካሎች አማካኝነት ነው::

ትውስታን በተመለከተ በተለየ መልኩ የሚመለከታቸው የአንጎል ክፍሎች የላይኛው የአንጎል ክፍል ማለትም ሴሬብራል ኮርቴክስ እና ውስጠኛው አንጎል ውስጥ ያሉ ታላመስ፣ አሚግዳላና ሒፖካምፐስ ይገኙበታል:: በስሜት ህዋሳቶቻችን በኩል የሚገቡ ማናቸውም መረጃዎች በቅድሚያ ወደሴሬብራል ኮርቴክስ የሚያመሩ ሲሆን ከዚህም ወደ ውስጠኛዎቹ መረጃ አጠንጣኝ ክፍሎች ያመራሉ:: ውስጠኛዎቹ የአንጎል ክፍሎችም መረጃዎቹን ለወደፊት ግልጋሎትነት ያውሏቸዋል:: መረጃዎችን በዚህ መልክ የሚያቀባብሉ ልዩ ኬሚካሎች ደግሞ ግሉታሚትና አሴታይልኮሊን በመባል የሚጠሩ ሲሆን «neurotransmitters» በመባልም ይታወቃሉ::

ሳይንሳዊ የትውስታ ምስጢራት

ትውስታ ዕለታዊ ህይወታችንን በመሰረታዊነት ከሚያቀናብረውና ከሚቆጣጠረው የአንጎል ግርድፍ ሃላፊነቶች ውስጥ ዋነኛው ነው ማለት ይቻላል:: ትውስታ ወይም «memory» በአጠቃላይ ሲታይ በውስጡ ብዙ ግራ የሚያጋቡ ጭብጦችን ይዞ የሚገኝ ነው:: ለምሳሌ ብዙ ሰዎች የአንደኛ ደረጃ ት/ቤት አስተማሪዎቻቸውን ስም ልቅም አድርገው ሲያስታውሱ ከደቂቃ በፊት ግን የተዋወቁትን ወይም የሰሙትን ሰው ስም ሲረሱ ማየት ያልተለመደ ክስተት አይደለም፤ ለምን? ለምሳሌ ራጃን ማሃደቫንን እንውሰድ:: በአንድ ወቅት «ፓይ» (π) ካሏት የትየለሌ ዲጂቶች ውስጥ 31,811 የሚደርሱትንና የመጀመሪያዎቹን ቁጥሮች በማስታወስ የአለም ሪከርድ የሰበረ ነበር:: ፓይ የአንድ ክብ ዙሪያ በዲያሜትሩ ሲካፈል የሚገኝ ውጤት ነው:: ይሁን እንጂ እንዲህ ዓይነት አስደና [illegible] የሚያስታውስ ችሎታ ያለው ማሃደቫን በዚያው ወቅት ወደ ማንሰ

ዩኒቨርሲቲ ውስጥ ተወስዶ ህንፃዎችን እንዲጎበኝ ተደርጎ ግን የዩኒቨርሲቲው ሬስቶራንት በየት አቅጣጫ እንዳለ ሲጠየቅ ፈፅሞ አስታውሶ ለመመለስ ተቸግሮ ነበር፤ ለምን? ልክ እንደ እይታ ሁሉ ትውስታም ነገሮችን ይመርጣል። በአይኖቻችን ካላየን በቀር እይታችን ጥቅል ነው። ብዙ ሰዎች ብዙ ነገር በትውስታቸው ውስጥ ይይዛሉ፤ ብዙ መረጃዎችን ደግሞ እንዲሁ ይረሳሉ።

ትውስታ በህይወታችን እጅግ ወሳኝ የሆነ ድርሻ አለው። ያለትውስታ ማታ ስትወጣ ደብተር መያዝ አትችልም፤ ሻወር አትወስድም፤ ልብስም አትለብስም፤ ነገሮችም ምንና እነማን እንደሆኑ አገልግሎታቸውስ ምን እንደሆነ አታውቅም ነበር። ከሰዎች ጋር በደብዳቤም ይሁን በቃል አልያም በስልክ መገናኘት ወይም መነጋገርም አትችልም ነበር። ምክንያቱም የንግግር ወይም የመግባቢያ ቃላቶቹ ምን ትርጉም እንዳላቸው ማስታወስ ስለማትችል ነው። እረ እንደውም እንኳን የሌላውን ንግግር ራስህ የምትናገረው ስለምን እንደሚሆን አታውቅም። ትውስታ ከሌለ ወላጆችህን፣ ወንድምና እህቶችህን ሁሉ አታውቅም። በዚህ ረገድ ይህ ሁሉ ችግር የታየበት ሰው የአሜሪካው ፕሬዚዳንት ሮናልድ ሬገን ሲሆን ለዚህ ያበቃውም የትውስታን አቅምን ሙሉ በሙሉ በሚያሳጣ በአልዚመር ህመም በመያዙ ነው። እንግዲህ የትውስታ ጥቅምና ሚና ምን እንደሆነ በአጭሩ ከተገነዘብክ በመማር ማስተማር ሂደት ውስጥ ታዲያ ይህ መሰረታዊ ክህሎት ምን ያህል ሰፊ ድርሻ እንዳለው ለመገመት አይከብድም። በመሆኑም አንጎል የሰውነት ዋና ማዕከላዊ አካል እንደሆነ ሁሉ ትውስታም የትምህርት ሂደት ዋና ማዕከላዊ ጉዳይ ነው። ተማሪዎችን እርስ በእርስ የሚያለያየው፤ አንዱንም ጂኒየስ ሌላውን ሰነፍ የሚያደርገው ይሄው የትውስታ ብቃት መለያየት አንዱ ነው። ለዚያም ነው ብዙ ጊዜ ተማሪዎች ችግራቸው ስለሆነውና በዚህ ዙሪያ ማጣቀሻ የሚሆኑ መረጃዎች ተፅፈው ስላላየሁ በዚህ የትውስታ ዙሪያ በሰፊው ለመዳሰስ የሞከርኩት።

የአንጎል የመረጃ አያያዝ ደረጃዎች

አንጎላችን የትኛቸውንም መረጃዎች በጆሮ የተሰሙም ይሁኑ በእይታ የተቃኙ ለማስታወስ የተወሰኑ ወሳኝ ቅደም ተከተሎችን ይጠቀማል። ለምሳሌ አንድ ቴፕ ሪከርደር የሆነ ንግግርን እንዲቀዳልን ከፈለግን የሚቀዳው ንግግር ያስፈልጋል፤ ቴፕ ለቅጅ ዝግጁ መሆን አለበት፤ ከዚያም ካሴቱ ይገባና የቴፑን መቅጃ ማዘዣ [illegible]ን ያስፈልጋል። አሁን የተቀዳው መረጃም ለወደፊት ይፈለጋልና በጥንቃቄ [illegible] ሲፈለግም መረጃው ተቀድቶ ተቀምጧልና ካሴቱን ወደቴፑ በማስገባት

ማመጣጠት ነው። ይህ ነው እንግዲህ የመረጃ አቀዳድ መሰረታዊ ሂደት። አንጎላችን ተመሳሳይ ሂደትን ይከተላል። መረጃውን ይቀዳል፤ በጥንቃቄም ያስቀምጣል፤ ከዚያም ስንፈልገው መረጃውን ከቀዳበት ያወጣል ወይም ያስታውሰናል።

በአጭሩ፡-መቅዳት(Encoding) → ማስቀመጥ(storage) → (ማውጣት ወይም ማስታወስ(Retrieval)

አንጎላችን የሚቀዳቸው መረጃዎች በጆሮ የተደመጡ ንግግሮችን ወይም ድምጾችን፣ በዓይን የታዩ ምስሎችን እንዲሁም አጠቃላይ ግንዛቤያዊ ጭብጥ ያላቸውን ዕንስ ሃሳቦችን ነው። አንጎል እንዲህ ዓይነት መረጃዎችን በተለያየ መልኩ ነው የሚያስቀምጣቸው። ለምሳሌ በአጋጣሚ ወይም በድንገት የታዩና የተደመጡ መረጃዎችን (episodic) ከአነይበታቸውና ከስተታቸው ያስቀምጣል። እንዲሁም ስለአንድ ጉዳይ ያሉ አሰራራዊ ቅደም ተከተሎች ወይም ጥበቦች (ለምሳሌ «የደም ዝውውር ስርአት ከልብ እስከ ሰውነት ክፍሎች» ባሉ ሂደት ውስጥ ቅደም ተከተላዊ ትስስርሽን ወይም የመኪና ሞተር ለማደስ የሚያስፈልጉ ቅደም ተከተላዊ ዝርዝር ጉዳዮችን) ባሉበት ተከታታይነት ያስቀምጣል። ይህ ዓይነት መረጃ «procedural» የምንለው ነው። ሶስተኛው የመረጃ አቀማመጥ ሂደት «semantic» የሚባለው ሲሆን የነገሮችን ዕንስ ሃሳባዊ ግንዛቤ በጠበቀ መልኩ የሚያስቀምጥ ነው። ለምሳሌ «የአዘን ንጣፍ ምንነትና ጥቅሙ» በተመለከተ ግንዛቤያዊ ጭብጡን ያስቀምጣል።

አንጎል በዚህ መልክ ሰድሮ ያስቀመጣቸውን መረጃዎች ስንፈልጋቸው የሚያስታውሰን በሁለት ዓይነት መልኩ ነው፤ «recall» እና «recognition»። ለምሳሌ ቁጥሮችን፣ የቦታና የሰው ወይም መሰል ስሞችን፣ ዝርዝር ቃላቶችን የሚያስታውስበት ሂደት «recall» የምንለው ሲሆን ይህን ማድረግ ሳንችል ብዙ ጊዜ «አፌ ላይ ነው» ወይም «ምላሴ ላይ ነው» እያልንም የምንደመጥበት መሆኑ ነው። የነገሮችን ግንዛቤያዊ ጭብጥ ምን እንደሆን የምንገልፅበት የትውስታ ዓይነት «recognition» ይባላል። እዚህ ጋር የሚፈለገው ጭብጡ እንጂ ትክክለኛ የቃላት አጠቃቀሙ አይደለም። ለምሳሌ ስለአንጎል የትውስታ አያያዝ የተለያዩ ተማሪዎች የተለያየ አገላለፅ ሊኖራቸው ይችላል። አገላለፃቸው ይለያይ እንጂ መሰረታዊ ጭብጡ ግን ሊመሳሰል ከቻለ ችግር የለውም። «recall» ላይ ግን እንዲህ ብሎ ነገር የለም። የጓደኛዬ ስም «አደፍርስ» ከሆነ መጥራትና ማስታወስ ያለብኝ «አደፍርስ» በማለት ብቻ እንጂ አይ «አበጣብጥ» ብለውም ያው ነው ልንል አንችልም።

በመሆኑም «recall» ትክክለኛ ስያሜን ወይም ቁጥሩን ብቻ ነው እንድንናገር የሚፈቅድልን::

በአጭሩ በሚከተለው መግለጫ እንመልከተው

የሚገቡ መረጃዎች → ቅጅ (encoding) → ማስቀመጥ(Storage) →

→ ማስታወስ(Retrieval)

- እስተዋወሱ:-
- Recall
- Recognition

እንጉልና የመረጃ አቀማመጥ ሂደቱ

(Storage System)

የሚሞረ ትልቁ ብቃት መረጃ የመያዝና የማስቀመጥ ብቃቱ ነው:: መረጃው በሚገባ ከተቀመጠ ለማስታወስ ችግር አይኖርም:: ከላይ ካሉት አራት የትውስታ ሂደቶች ውስጥ የማስታወስ ብቃትን ወይም ችግርን የሚፈጥረው መረጃ የማስቀመጥ ሂደት ላይ ይሆናል:: የብዙዎች ችግርም ይሄው ነው:: መፅሐፉ ተነበበ እንጉልም መረጃውን ቀዳ በማግስቱ ወይም በፈተናው ዕለት ግን እናስታውስህ ሲሉት አንጎል «ወገቤን» ይላል:: ወይም ተማሪው ጭራሽ ያላነበበው እስኪመስለው ድረስ ሊረሳውም ይችላል:: ለዚህ ትልቁ ምክንያት የእንጉል የመረጃ አቀማመጥ ሂደት ላይ በተፈጠረ ችግር ነው:: ተማሪዎችም ይህን የአቀማመጥ ሂደት በሚገባ ከተረዱት የሚያነቡትን ወይም የሚያደምጡትን ሁሉ እስከወዲያኛው ማስታወስ ይችላሉ::

የአቀማመጡ ምስጢር ምንድን ነው:- የእንጉል የትውስታ አቀማመጥ ሂደቶች በሦስት ዋና ዋና አብይ አቅጣጫዎች ላይ ያነጣጥራል:: እነሱም የስሜት መረጃምት (Sensory memory)፣ የቅፅበታዊ መረጃዎች (short term memory) እና የረጅም ጊዜ መረጃዎች (Long term memory) በመባል ለሦስት ይከፈላሉ::

የስሜት መረጃዎች ትውስታ (sensory memory):- ይህ ዓይነት የትውስታ መረጃ ሂደት ከስሜት ህዋሳት የሚመጡ መረጃዎችን የሚመዘግብ ዓይነት ነው:: አምስቱ የስሜት መረጃዎች ማለትም እይታ፣ ድምፅ፣ ጠረን፣ ቅምሻና ዳሰሳ የተለያየ ይዘት ያላቸውን መረጃዎች ሲሆኑ የሚቀመጡትም ባላቸው ዓይነት ይዘት ነው:: እንጉል የስሜት መረጃዎችን የሚመዘግብበት የመረጃ ክፍሎች «Sensory registers» ተብለው የሚጠሩ ሲሆን በቁጥርም አምስት ናቸው::

የተቀኘውም ዓይነት መረጃ በእነዚህ የስሜት ህዋሳት ውስጥ ገብቶ ነው እንግዲህ ለወደፊት ግልጋሎትነት የሚተመጠው፡፡ ለምሳሌ አንድ ከልጅነቱ ጀምሮ ማየት የተሳነው ሰው ምንም ዓይነት የሚያስታውሰው ወይም የሚያውቀው ወደፊትም ሊገነዘብ የሚችለው ምስላዊ ነገር አይኖረውም፡፡

የአጭር ጊዜ ትውስታ (Short term memory)፡- እንግዲህ የተቀኘውን መረጃዎች ከላይ ባሉት ዓይነታቸው ከተቀበለ በኋላ በትውስታ ክፍል ሲያስቀምጥ የሚጠቀምበት የአቀማመጥ ሂደት በጊዜያዊ መልኩ ነው፡፡ ይህ የእንጉል ተፈጥሯዊ የመረጃ አያያዝ ባህሪ ነው፡፡ መረጃ አያያዙ ዘላለማዊ እንዲሆን ከተፈለገ ይህ እንዲሆን የሚያደርገው ባለቤቱ ብቻ ይሆናል፡፡ ማለትም የተቀኘውን የሚታዩ ወይም የሚደመጡ መረጃዎች በአንዴ መስማት ወይም ማየት ብቻ እስከወዲያኛው ለማስታወስ አይቻልም፡፡ ጥናቶች እንደሚያመለክቱት አንድ ሰው አንድን አዲስ መረጃ በአንዴ ብቻ መዝግቦ ለመያዝ የሚችለው ለ18 ሰከንዶች ጊዜ ብቻ ነው፡፡

ይህ ዓይነቱ የትውስታ ዓይነት የአጭር ጊዜ ትውስታ ተብሎ ይጠራል፡፡ ይህን የአጭር ጊዜ ትውስታ እስከወዲያኛው ለማስቀመጥና ለመጠቀም ወይም መረጃውን በደንብ ለመከተብ ታዲያ መደጋገም ወይም ምንነቱን ማብላላት ይጠይቃል፡፡

የረጅም ጊዜ ትውስታ (long term memory)፡- ይህ እንግዲህ ወሳኙ የትውስታ ሂደት ነው፡፡ ሁላችንም ደግሞ የምንፈልገው አይነት ነው፡፡ ይሁንና ተፈላጊ ነገር ሁሉ በቀላሉ የሚገኝ አይደለምና ዋጋ ማስከፈሉ አይቀሬ ነው፡፡ «No pain, no gain» እንደሚባለው ማለት ነው፡፡ መረጃዎችን ለረጅም ጊዜ እንዲታወሱ ለማድረግ የራስ ጥረትን ከፉኛ ይጠይቃል፡፡ ጥረት ደግሞ በሀይልና በጊዜ ይመነዘራል፡፡ እንጉል መረጃዎችን ለብዙ ጊዜ የሚያስቀምጠው ደግሞ በግንዛቤያዊ መልኩ ነው፡፡ ለምሳሌ አንድ ተማሪ ተምሮ ወደ ስራ ሲሰማራ እውቀቱን ለስራው የሚያውለው ይህንኑ የረጅም ጊዜ ትውስታን በመጠቀም ሲሆን ለስራም የሚጠቀምበት ግንዛቤያዊ ክህሎቱን ይሆናል፡፡ በመሆኑም የረጅም ጊዜ ትውስታ ከዝርዝሮች ይልቅ አጠቃላዩ ፅንሰ ሃሳቡን ብቻ ይሆናል ማለት ነው፡፡ ለዚያም ነው በሸምደዳ ላይ ብቻ ያተኮረ ጥናት ለወደፊቱ ግልጋሎት (በፈተና አሰራርም ሆነ ተግባራዊ ስራ ላይ) ፋይዳ የማይኖረው፡፡ እንጉል በግንዛቤያዊ አያያዝ ላይ ብቻ ሳይሆን እይታዊ ጭብጥንም ወደ ረጅም ጊዜ የትውስታ ብቃት ይቀይራል፡፡ በመሆኑም ስዕላዊና ትርጉማዊ ጭብጦች ለረጅም ጊዜ የመታወስ ብቃት አላቸው፡፡ እንድም ተማሪ ይህን ብቃት ገቢራዊ ለማድረግ ሁለቱንም ዘዴዎች መጠቀም ከቻለ

የሰበሰብናቸውን ቁሳቁሶች ባለቤት ይሆናሉ ማለት ነው። ከዚህም በተጨማሪ አዳዲስ መረጃዎችን ከነባሩ፣ ጊዜ ተወስዶ ወደ ረጅም ጊዜ ትውስታ ለማስገባት፣ መረጃውን በመደጋገም ማነባበርያዎች ጉዳዩን በማዘጋጀትና ተግባራዊ ሊያደርጉ ይችላሉ። ለዚህ የሚረዱ ስልቶችን በቀጣይ እናያለን።

የተቀመጠን መረጃን ማስታወስ (Retrieving memory)

እንደ ሰው ካስቀመጥነው ቦታ በቀላሉ ለማግኘት አቀማመጡን ወሳኝነት ያረጋግጣል። ለምሳሌ በተበላ መዝገብ ቤት የሚቀረፁትን ፋይል በስም አልፋቤት ያደረገን ካልተቀመጥን ባልተገኘ ሊመጣ በዚህ የሚፈልጉ ፋይሎችን ማግኘት ሊያረጋግጥ ነው። እንዲሁም ከቤተ-መጻሕፍት እንደን መጽሐፍ ብንፈልግ በቤተ-መጻሕፍቱ የአቀማመጥ ስልት ካልተደረደረ ፈልጎ ለማግኘት እንዴት እንደሚቸግር እናውቃለን። ይህንንም ለማስወገድ፡ መጻሕፍት በቤተ-መጻሕፍት ውስጥ የተለየ አቀማመጥ አላቸው። በመጀመሪያ ሁሉም መጻሕፍት በስም አልፋቤታቸው ወይም በደራሲያቸው ስም በአንድነተኛ ካርድ ይመዘገባሉ።

መጻሕፍቶች በመደርደሪያ ላይ ሲደረደሩም ለእያንዳንዱ መደርደሪያ «ሽልፍ» ልዩ ኮድ ወይም ቁጥር ያሰጡታል። ይህም ቁጥር የመጽሐፉ ስም ወይም የደራሲው ስም በተመዘገበባቸው ካርዶች ላይ አብሮ ያገኛል። እንደም ተማሪ የሚፈልገውን መጽሐፍ በቀላሉ ለማግኘት በቅደም ካርዶቹ ወደ ተቀመጡበት ሳጥን ውስጥ ማምራት ይኖርበታል። የመፅሐፉን ስም ወይም የደራሲውን ስም ካወቀው በአልፋቤት ከተቀመጡት ካርዶች ውስጥ በቀላሉ ያገኘዋል። ካርዱን ካገኘም መፅሐፉ የትኛው ሽልፍ ላይ እንደሚገኝ የሽልፉን መለያ ቁጥር ያገኛል። ይህን ቁጥር አብሮ በመያዝም ወደተባለው መደርደሪያ ያመራል፤ መፅሐፉንም ያገኛል።

ሌላው ጥሩ ምሳሌ የሚሆኑን ኮምፒዩተሮች ናቸው። ኮምፒውተር እንደ አንጎል መረጃን የመያዝ አቅም ያለው ሲሆን ይህን የሚያስቀምጠውም በሁለት አይነት መልኩ ነው። በመጀመሪያ መረጃውን ለማስቀመጥ የፋይል ስምን ይጠቀማል። መረጃውን ከፈለግነውም ይህን የፋይል ስም በማስገባት ነው ኮምፒዩተሩ የሚያቀርብልን። ሌላው ኮምፒዩተሮች የመረጃዎችን አልፋቤት በመጠቀም በቅደም ተከተል ያስቀምጣሉ። ይሁንና ግን የምንፈልገውን መረጃ ወዲያው ለማግኘት ያስቀመጥንበትን የፋይል ስም ወደ ኮምፒዩተሩ በማስገባት በቀላሉ እናገኘዋለን።

አንጎልም መረጃዎችን ሁሉ አስበሬትም የመያዝ አቅም ቢኖረውም መረጃውን በቀላሉ ለማግ... ግን ... ማውጫን ካልተጠቀምን ሊያስታውሰን

አይችልም። መረጃው በአንጎላችን ውስጥ ይገኛል፤ ነገር ግን ማውጣት አልቻልንም። ይህ የመረጃ ማውጫ ወይም የማስታወሻ ቁልፍ «Retrieval cue » በመባል ያጠራል። ተማሪዎች ሳብጀክቱን አጥንተውታል፤ ነገር ግን ለማስታወስ ሲሞክሩ ይቸገራሉ። ስለዚህ ምክንያቱ ታዲያ ቀድሞውኑ መረጃውን ያስቀመጡት ለማስታወስ በሚያስችላቸው መልኩ ባለመሆኑ የተነሳ ነውና ይቸገራሉ። ልክ እንደመዝገብ ቤቶች ሁሉ፤ እንደ ላይብረሪ መፅሐፎች ወይም የኮምፒውተር ዶክመንቶች አንጎል የያዛቸውን መረጃዎች በንፈልጋቸው ለማውጣት (ለማስታወስ) የሚረዳንን የትውስታ ዘዴዎች በቀጣይ በሰፊው እናያለን።

መርሳት ከምን ይመጣል?

መርሳት የማስታወስ ተቃራኒ ነው። አንድ ተማሪ ያጠናቸውን ወይም የተማራቸውን መረጃዎች ለመርሳት ከሚገደድባቸው መሰረታዊ ምክንያቶች ውስጥ የአንጎልን የመረጃ አያያዝና አወጣጥ ተፈጥሯዊ አሰራር ካለማወቅ ወይም ለማስታወስ የሚያግዙ ስልቶችን ካለመጠቀም የተነሳ ነው። ይሁን እንጅ ይህም ሆኖ አንጎል መረጃዎችን አንዳንዴ ሙልጭ አድርጎ ሲሰርዛቸው ይችላል። ይህንንም ምክንያት ማወቁ ከወዲሁ ጥንቃቄ ለማድረግ ስለሚያግዝ ለመርሳት የሚያበቁ መንስኤዎቹን እንደሚከተለው አቅርቤያቸዋለሁ።

1. **የአቀማመጥ ችግር (Method of savings):-** መረጃዎች በሚታወስ መልኩ ካልተቀመጡ አውጥቶ ለመጠቀም እንደማይቻል ተነጋግረናል። በመሆኑም ተማሪዎች መረጃዎችን ለማስታወስ የትውስታ ቴክኒኮችን አለመጠቀም ለዚህ ችግር የሚያጋልጣቸው ይሆናል።

2. **የጊዜ መርዘም (Decay):-** ማናቸውም ነገሮች በጊዜ ሂደት ይጠፋሉ ወይም ያረጃሉ። በአንጎል ውስጥ ያሉ መረጃዎችም እንዲሁ ናቸው። ለዚያም ነው መረጃዎች በየጊዜው ካልተቃኙ እየጠፉ ወይም እየደበዘዙ የሚሄዱት። ይህን በቀላሉ በግድግዳ ላይ እንደሚሰቀሉ ስዕሎች አድርገን ማየት እንችላለን። ስዕሎች በጊዜ ሂደት መጀመሪያ የነበራቸውን ውበት ይዘው አይዘልቁም። በተለይ በእጅ የተሳሉ ባለቀለም ስዕሎች በየጊዜው ካልታደሱ ጭራሽም ማንነታቸውን መለየት እስኪያዳግት ድረስ ይበገዘው ሊጠፉ ይችላሉ። በብረት ላይ የተቀረፁ ፅሁፎችም በዝገት እንደሚጠፉት ሁሉ የአንጎል መረጃዎችም በየጊዜው ካልተዳሰሱ ይሄው ዕጣ ፈንታ ይገጥማቸዋል።

መፍትሔው፡- አንዴ ብቻ አጥንቶ ከመተው በየጊዜው መከለስ መረጃዎች በሰፊው በቀላሉ እንዲቀመጡ ማድረግ ይቻላል። (ወደፊት የተገለፀውን ሪኸርሳል ተፈጥሯዊ የትውስታ ስልት» የሚለውን መመሪያ መጠቀም ሌላው አማራጭ ነው።)

3. የመረጃዎች መጋጨት (Interference):- ይህ አይነቱ የመርሳት ችግር ተቀራራቢ፣ ለምሳሌ ወይም ይዘት ያላቸው መረጃዎች በሚፈጥሩት መጋጨት የተነሳ የሚፈጠር ሲሆን በማስታወስ ሂደት ወቅትም መምታታትን የሚፈጥሩ ናቸው። ለማስታወስ ለንሞክረው ትክክለኛውን ሳይሆን ሌላን ነገር ትክክል አድርገን ልናስታውስ ወይም ልንናገር እንችላለን።

አንጎል መረጃን ሊያስቀምጥ ካሁን ቀደም በውስጡ ከተቀመጡ መረጃዎች ጋር አገናኝ ለማስቀመጥ ጥረት ቢያደርግም ይህ ጥረቱ ግን ከሰውየው ተጨማሪ እገዛ ካልተደረገለት ችግር ይገጥመዋል። በዚህም የተነሳ አዲስን መረጃ አንጎል ለማስቀመጥ ሲሞክር ቀድሞ በውስጡ ያለውን ተቀራራቢ መረጃ ቦታ በማስለቀቅ ወይም አንዱ ላይ በመደረብ ወደፊት ለማስታወስ ችግርን ይፈጥራል። በዚህም ሳቢያ በአዲስ መልክ የተቀመጡ መረጃዎች ካሁን ቀደም ያሉትን መረጃዎች እንዳይታወሱ መሰናክል የመሆናቸውን ያህል ካሁን ቀደም የተቀመጡ መረጃዎችም በተራቸው አዲስ መረጃዎች ለትውስታ እንዳይቀመጡ ችግር ሊሆኑ ይችላሉ።

መፍትሔው፡- ተማሪዎች አዳዲስ ፅንሰ ሃሳቦችን በሚያጠኑበት ወቅት የመረጃውን ምንነት ካሁን ቀደም ከሚያውቁትና ተቀራራቢ ፅንሰ ሃሳብ ካለው ጭብጥ ጋር ያለውን አንድነትና ልዩነት ምን እንደሆነ በግልፅ እየለዩ ማጥናት ይኖርባቸዋል። ይህ በመምታታት የሚፈጠርን ያለማስታወስ ችግር የሚቀርፍ አንዱ ዘዴ ነው። ማለትም አንጎል ካሁን ቀደም የያዘውን መረጃ በአዲሱ መረጃ እንዳይተካው ወይም አንዱ ላይ ጠርዞ እንዳያስቀምጠው ይረዳል። እንዲሁም አንጎላችን አዲሱን መረጃ በፊት ከነበረው መረጃ ጋር ተመሳሳይ ነው በሚል ሳያስቀምጥ እንዳይተወው አንድን አዲስ ቶፒክ አንዴ አጥንቶ ከመተው ይልቅ በየጊዜው እየከለሱ ማጥናት በሚገባ ለትውስታ እንዲቀመጥ ያግዛል። ስለሆነም ሁልጊዜ ሲጠና ካሁን ቀደም ከሚታወቀው ተቀራራቢ እውቀት ጋር ማነፃፀር (Comparing and contrasting) እንዲሁም ወደፊት በየጊዜው መደጋገም (Rehearsing) ጥሩ ስልት ነው

4. የመረጃ አወጣጥ ችግር (Retrieval failure)፡

በአንጎል ውስጥ የተቀመጠ መረጃ ለመጠቀም ስንፈልግ መረጃውን ማውጣት ወይም ማስታወስ ይሳናል። ግን ይህን እንዴት ነው የምናወጣው? ሊያን የሚል የአወጣጥ ስልትን ካልተጠቀምን በቀር እንደረሳነው ይቆጠራል። በዚህ ወቅት በብዛት የሚስተዋለው ችግርም የተጠየቅነውን ነገር እናውቀዋለን ነገር ግን መናገር ያቅተናል። ወይም ምን እንደሆነ እያወቅነው መግለፅ ግን ይሳነናል። ልክ ዘፋኝ «ቃላቶች ያጥሩኛል ምን ብዩ ላድንቅሽ» እያለ እንደዘፈነው ማለት ነው። እዚህ ጋር ግን የሚያጥረው ቃላት ሳይሆን ማውጫው ዘዴ ነው። በተለይም «እውቀዋለሁ፣ ምላሴ ላይ ነው፣ ወይም አፌ ላይ ነው!» እያልን እንደምንደመጠው ማለት ነው። እንዲህ አይነት የመርሳት ሂደት የሚስተዋልባቸው መረጃዎች ደግሞ ስሞች፣ ቁጥሮች፣ ዝርዝር ቃላቶች ይገኙበታል።

መፍትሔው፡- ስያሜዎችንና ዝርዝር ቃላቶችን ለማስታወስ የሚያግዙ በዚህ መፅሐፍ ውስጥ የቀረቡ ዘዴዎችን መጠቀም ነው።

5. ትኩረት አልባነት (Inattentiveness)፡- አንጎል ሁለት ስራዎችን በአንዴ ሊከውን አይችልም፤ በተፈጥሮው። በመሆኑም እያሰቡ ወይም ከሌላ ሰው ጋር እያወሩ ወይም እየተጫወቱ ማጥናት ሁለት የተለያዩ ስራዎች ናቸውና አንጎል በጥሞና ለመከወን ይቸገራል። በመሆኑም በዚህ መልኩ የሚጠኑ ትምህርቶችም የመታወስ አቅማቸው እጅግ አናሳ ነው።

መፍትሔው፡- በሚጠናው ነገር ላይ ሙሉ በሙሉ ትኩረትን ሰብስቦ ማጥናት አማራጭ የሌለው ስልት ነው። አለበለዚያ ግን ትርፉ ራስን ማታለልና ጊዜን በከንቱ ማባከን ነው።

6. ዕድሜ፡- ሁላችንም እንደምናውቀው የህፃናት አንጎል እንደነጭ ወረቀት የያዘውን ሁሉ ልቅም የሚያደርግ ነው። ለዚህ ደግሞ ዋናው ምክንያት ካሁን ቀደም በውስጡ ምንም መረጃ ስላልያዘ አንጎላቸው በመረጃ ግጭት ሳቢያ የመምታታት አባዜ ስለማይኖረው ሲሆን በይዘቱም አዲስ በመሆኑ ጭምር ነው። ይህ የአንጎል ተፈጥሯዊ መረጃ የማስቀመጥ አቅም ከጊዜ ወደ ጊዜ (ብዙ ከማገልገሉ አንፃር) እየደከመ ይሄዳል። ይህ ደግሞ በብዛት መስተዋል የሚጀምረው ከ40 ዓመት ጀምሮ ይሆናል። ለዚህም አንዱ ምክንያት አንጎል የብዙ ዓመታት ልምዶችን አጠራቅሞ በመያዙ ለመረጃዎች ግጭት የተጋለጠ በመሆኑና የአንጎል ሴሎች እየረጁና በቁጥርም እየቀነሱ መምጣት ነው። በመጨረሻም ወደ ...

ዕድሜዎች ሲደረስ ጥቂት የማይባሉ ነርቮች ያረጃሉ:: መጃጀትንም ያስከትላሉ:: ይህም በከፍተኛ ደረጃ ነገሮችን ለመርሳት ያጋልጣል::

መፍትሔው:- ሁሉም ነገር በጊዜው ያምራልና ወርቃማውን የአንጎል ብቃት በሚገባ ለመጠቀም በወጣትነት ዘመን ለመማር መትጋት ይመረጣል:: ከሱሴቾም የተመረቁ ምሩቃን ጊዜ ሳያባክኑ ቀጣይ የድህረ ምረቃ ትምህርቶችን ቢከታተሉ ይመከራል::

7. አልዚመር:- ይህ ለከባድ የመርሳት አባዜ የሚያጋልጥ የአንጎል ህመም ነው:: አልዚመር በአንጎል ውስጥ የመረጃዎችን ፍሰት ከሚያውጠነጥኑና አሴታይል ኮሊን የተባሉ ቅመሞች ምርት ማጠርን ተከትሉ የሚከሰት ነው:: እንዲሁም ልክ እንደ መጃጀት በዛ ያሉ የአንጎል ነርቮችም ለጉዳት ስለሚጋለጡ ለዚህ ችግር ያደርሳሉ:: አንድም የዚህ ህመም ተጠቂ በጊዜ ሂደት ሙሉ ለሙሉ ትውስታ ይርቀዋል:: በመጨረሻም የራሱን ማንነት፣ ቤተሰቡን ወይም ልጆቹን ሳይቀር ይረሳል:: ለዚህ ምሳሌ የሚሆኑን የአሜሪካው ፕሬዝዳንት ሬገን ናቸው

መፍትሔው:- እስካሁን አመርቂ መፍትሔ የሰውም::

8. አደጋ:- የማይመለሱ የማስታወስ ችግሮችን ከሚያስከትሉ መንስኤዎች ውስጥ በጭንቅላት ላይ የደረሰ አደጋ ወይም በአንጎል ላይ የሚደረግ ከባድ ቀዶ ጥገና ተጠቃሾች ናቸው:: እንደሚታወቀው መረጃዎችን በዋናነት የሚያጠራቅመው የአንጎላችን ክፍል «ሒፓካምፐስ» የተባለው ይሁን እንጅ መረጃዎች ወደዚህ ክፍል ፈሰው ይጠራቀሙ ዘንድ ሌሎች የአንጎል አካላትም ተባባሪ ናቸው:: ለምሳሌ በአይን የሚታዩ ምስሎችና በጆሮ የሚደመጡ መረጃዎች በተለያዩ የአንጎል ክፍሎች ውበጥ አልፈው ነው ወደ ሒፓካምፐስ የሚያመሩት:: በአጠቃላይ ለመረጃ ፍሰትና አያያዝ ሚና ካላቸው የአንጎል ክፍሎች ውስጥ ማለትም የላይኛው የአንጎል ክፍል ኮርቴክስ፣ ውስጠኛዎቹ የአንጎል ክፍሎች (ታላመስ፣ አሚግዳላ፣ ሒፓካምፐስ) ውስጥ በአንዳቸው ላይ የሚደርስ አደጋ ወይም በአንጎል ላይ በደረሰ ህመም ሳቢያ በሚደረግ ቀዶ ጥገና በሚደርስ ሳንካ የተነሳ ከቀላል እስከ ከባድ የትውስታ ችግርን በመፍጠር ከከፊል እስከ ሙሉ በሙሉ የመርሳት አባዜን ያስከትላሉ::

መፍትሔው:- ከመፍትሔ አንፃር አያድርስ ከማለት ወጭ ሌላ አማራጭ የለውም:: በእርግጥ ጭንቅላትን ለአደጋ ከሚያጋልጡ ነገሮች መራቅ አንዱ መፍትሔ ነው::

9. አልኮል:- የአልኮል መጠጥ መጠኑና የአወሳሰድ ጊዜው እየበዛ ከሄደ አንጎል ለማስታወስ የሚያደርገውን ትኩረትና የመረጃ አቀማመጥ ሂደት ያሰናክለዋል:: ይህ በተለይ ከፍተኛ የአልኮል ሱስ ባለባቸውና ለብዙ ጊዜ አልኮል በሚወስዱ ሰዎች ላይ የሚስተዋል ነው:: አልኮል አንጎልን ለዚህ የሚያበቃው ነርቮች ግሉኮስን በሃይል ምንጭነት እንዳይጠቀሙ በማድረግ እንዲሞቱ ስለሚያደርጋቸው ነው:: ይህ በአልኮል ሱሰኝነት የሚከሰተው የአንጎል የማስታወስ ብቃት መውረድ «Korsakoff's syndrome» በመባል ይጠራል::

አዲስን ቶፒክ በአንዴ ንባብ እስከወዲያኛው ለማስታወስ

«መማር መማር መማር... አሁንም መማር!» እንዳሉ የዚህችን ምድር እውቀቶች ህይወታችንን በሙሉ ኮሌጅ ብናሳልፍም በአግባቡ ለማወቅ ይቸግራል ለዚያም ነው ህይወት ግራጁየሽን የማያውቃት የማታልቅ ት/ቤት ነች የሚባለው:: ከዚህ መለስ ደግሞ ት/ቤቶችንና ኮሌጆችን ስንመለከት ምን ያህል በእነዚያ አጭር ዓመታት ውስጥ በተለያዩ አዳዲስ ፅንስ ሃሳቦች በየጊዜው እንደምንጠመቅ እናውቀዋለን:: አዲስ ነገር አዲስ ነውና ታዲያ ለተማሪው ባዳና እንግዳ መሆኑ እርግጥ ነው:: አንዳንዴ በጥቂት ተማሪዎች ላይ እንደሚታየው ምንም ያህል ቢነበብ ሁልጊዜ አዲስ ሲሆንባቸው ይታያል:: ለማንበቡ ከአንዴም በላይ ጭንቅላታቸው እስኪዞር ድረስ ደጋግመው አንብበውታል:: አይን አመድ አፋሽ እንዲሉ ሲጠየቁ ግን ያ በንባብ ሲበዝ የነበረው አይን መንተ... መጉረጥረጥ ይጀምራል:: ለምን?

በሚነበብ ወይም ለማወቅ የሚጣርበትን አዲስ ሳብጀክት ታዲያ በአንዴ ንባብ ብቻ ወዲያው የተሟላ መረጃውን መረዳት ብቻ ሳይሆን እስከተፈለገበት ጊዜ ድረስም አስታውሶ መያዝ ይቻላል:: እንዴት?

መመሪያ 1

በቅድሚያ ቶፒኩን ሳታንብበው:- ይህ ማለት ቶፒኩን በማየት ብቻ ሊገባህ ይችላል ለማለት ሳይሆን ንባብ ከመጀመርህ በፊት አንዳች ነገር ለማድረግ መዘጋጀት እንዳለብህ ለማስገንዘብ ነው:: አንድ መታወቅ ያለበት ነገር እያንዳንዱ ትምህርታዊ ርዕስ ለተማሪው የሚያስተላልፈው እውቀት እንዳለና ተማሪውም ይህን እውቀት በገሃዱ አለም እንዲጠቀምበት ለማሳወቅ ነው:: ቶፒኩ ዝም ብሎ የሚነበብ መዝናኛ ፊክሽን አይደለም::

ስለሆነም አዲሱን ቶፒክ ማንበብ ከመጀመርህ በፊት ስለቶፒኩ አላማና ማስተላለፍ ስለሚፈልገው ነገር ግምገማ ማድረግ ይኖርብሃል:: ይህን ደግሞ ልታውቅ የምትችለው በሚከተለው መልኩ ነው::

1. የፅንስ ሃሳቡ ፀሐፊ በቶፒኩ መጀመሪያ ላይ ለተማሪዎች ስለቶፒኩ ለማስገንዘብ የሚፈልገውን ጭብጥ በመግቢያው ላይ ታገኛለህና ይህን አንብብ:: ይህ ከቶፒኩ ውስጥ ምን ምን ልታገኝ እንደምትችል ቅድመ ግንዛቤን ይጠቁምሃል::

2. ከዚያም የቶፒኩን ርዕስ አንብብና ስለምን ሊያወራ እንደፈለገ ግንዛቤ ይኑርህ፤ ቀጥለህም መግቢያውን ብቻ አንብብ::

3. በቶፒኩ መጨረሻ ላይ የቀረቡ መደምደሚያዎችንና ጭማቂ ኖቶችን (Summaries) አንብባቸው:: እነዚህ ነጥቦች ስለቶፒኩ ምንነት የሻማ መብራት ይሆኑልሃል::

4. ከቶፒኩ መጨረሻ ላይ ያሉ ጥያቄዎችን አንብብና ከምታውቀው ሌላ እውቀት ወይም ነባራዊ ሁኔታ ማለትም «Common sense» ተነስተህ ለመመለስ ሞክር:: ይህን ባደረክ ቁጥር ህሊናህን ለጥያቄው በመጠነኛም ቢሆን መልስ እንዲፈልግ እያነቃቃኸው ሲሆን አንተም ቶፒኩን ቀጥለህ ስታነብ ስለፅንስ ሃሳቡ ምን መረዳት እንዳለብህ ከወዲሁ ያሳስብሃል:: እነዚህ ጥያቄዎች ቢያንስ ተማሪው በዚህ ቶፒኩ ዙሪያ ማወቅ አለበት የተባሉ ጥያቄዎች ናቸውና ከንባብ በኋላ መመለስ ስትችል ፅንስ ሀሳቡን በሚገባ ትረደዋለህ::

5. አሁንም ንባቡን በጥቅል ከማንበብህ በፊት ቻርቶችን፣ ግራፎችን፣ አስረጅ ስዕሎችን አንብበህ ለመረዳት ሞክር:: እነዚህ የቶፒኩ አቋራጭ ማወቂያ ስልቶች ናቸው::

6. አሁንም ንባብ ከመጀመርህ በፊት ስለቶፒኩ ማወቅ አለብኝ የምትችላቸውን ነጥቦች በጥያቄ መልክ ቅረፅ:-

ለምሳሌ ዕሁፉን ካነበብኩ በኋላ ምን ማወቅ አለብኝ?

የፅሁፉ አላማ ስለምንድን ነው?

የፅሁፉ ትኩረት በምን ዙሪያ ነው፤ መረጃውስ እንዴት ተግባራዊ ይሆናል?

ምናልባት ቶፒኩ ስለ «earth quake» ሊሆን ይችላል፤ በዚህ ዙሪያ የምታነሳቸው ጥያቄዎችም 5ቱን «Wh- questions» ያካተቱ ቢሆኑ ይመረጣል። «What, Which, Where, How, Why?» የሚሉ ሊሆኑ ይችላሉ። እነዚህንም ለመመለስ የራስህን ቀደምት እውቀት በመጠቀም የሚመስልህን ምላሽ አስፍር።

መመሪያ 2

በጥሞና አንብብ፦ ከላይ ያሉትን ቅድመ ሁኔታዎች ካጠናከርክ በኋላ ቀጣዩ መርህ ቶፒኩን ማንበብ ይሆናል። ከፈለግህ ደግመህ ደጋግመህ ልታነበው ትችላለህ። በመጨረሻ ግን ከቶፒኩ መጨረሻ ያሉትንና ራስህ ያወጣሃቸውን ጥያቄዎች በሚገባ መመለስ መቻልህን አረጋግጥ።

መመሪያ 3

ለትውስታ ብቃት ጥሩ አድርጎ መረዳት፦ አንድን ቶፒክ ደግሞ ደጋግሞ ማንበብ ብቻ ዋጋ የለውም፤ እንደውም ሳይረዱ ለማስታወስ መሞከር መምታታትንና በራስ ያለመተማመን መንፈስን ያሰርፃል። ከላይ ከተገለፀው አረዳድ በተጨማሪ ፅንስ ሃሳቡን በራስህ ቋንቋና በኖት መልክ ቅረፀው። ስለቶፒኩ በደንብ ከተረዳህና የተለያዩ ጥያቄዎችን ከሰራህ በትክክል ገብቶሃልና አሁን የትውስታ ቴክኒኮችን መጠቀም ትችላለህ።

መመሪያ 4

ሂስ ስጥ፦ ከላይ ያሉትን ከአጠናቀቅህ በኋላ በፅንሰ ሃሳቡ ዙሪያ የራስን ሂስ አስቀምጥ። ለምሳሌ ይህ ቶፒክ ካሁን ቀደም አንተ ከምታውቀውና ተተራራቢ ሃሳብ ካለው ሰብጀክት ጋር ያለው ልዩነት፣ ተመሳሳይነትና ተነፃፃሪነት ምን እንደሆነ ትንታኔ ስጥ። ይህን ማድረግ የሚጠቅምህ ወደፊት ለማስታወስ ስትሞክር በቅርቡ ያጠናኸው ይሄው መረጃ በፊት ከምታውቀው ተተራራቢ መረጃ ጋር መምታታትን እንዳይፈጥርብህ ግልፅ መልዕክትን ለመያዝ ነው። ምክንያቱም ለትውስታ ችግር አንዱ ምክንያት «ኢንተርፈረንስ» ወይም ተመሳሳይ መሰል መረጃዎች የሚያደርጉት ግጭት በሚፈጥሩት መምታታት ነውና።

መመሪያ 5

ደጋግመው፦ በዚህ መልክ ያነበብከውንና የተረዳኸውን መረጃ በፈለከው ጊዜ መልዕክቱና መረጃው በአዕምሮህ ውስጥ እንዲኖር በተለያየ ጊዜ ደጋግመው

ደጋግመህ ማንበብህን አትርሳ:: ለምሳሌ ከሳምንት በኋላ ከዚያም ከወር በኋላ፣ ከሁለት ወር በኋላ እያልክ የክለሳ ንባብ ማካሄድ ይኖርብሃል::

የሐተታዊ መረጃ 10 የትውስታ ጥበቦች

ሁለቱ የትውስታ አርከኖች (ቅፅበታዊና የአጭር ጊዜ ትውስታ) ወደ ሦስተኛው (ዘለቄታዊ ትውስታ) እስካልተዛወሩ ድረስ የተማርነውና ያጠናነው ነገር በፈተናና የሥራ ህይወት ዋጋ ባለው መልኩ እንደማይቀመጥ መታወቅ አለበት:: እነዚህ ዘዴዎች የሚያግዙትም ቅፅበታዊና የአጭር ጊዜ ትውስታን ወደዘለቄታዊ ትውስታ ለማሻገር ነው:: በቅድሚያ በጥልቅ እናያቸውና የተወሰኑትን ዘርዝር አድርገን ወደፊት እንመለስባቸዋለን::

1. *ለማስታወስ ስለምትፈልገው ነገር በጥልቀት አሰላስል*

   - ጥናትና ንባብ የተለዩ ነገሮች መሆናቸውን ማስታወስ ይገባል:: ጥናት የምናነበውን ነገር ከመረዳት ባሻገር ለማገናዘብና ለማስታወስ የምናደርገው ጥረት ነው:: እናም የምናጠናውን ነገር ለማስታወስ ሁነኛ የሆነው ዘዴ ስለነገሩ ማሰብና ማሰላሰል ነው - ስለነገሩ ጥያቄዎችን በአዕምሯችን እየፈጠርን ለመመለስ እንሞክራለን፤ ትርጉሙን እናገነዘባለን፤ ቀድሞ ከምናውቀው ነገር ጋር ያለውን ተዛምዶ ለማየት እንሞክራለን:: ይህ ጊዜና አቅምን የሚጠይቅ ተግባር ነው:: ነገር ግን ውጤቱ ልፋቱን የሚያካክስ ነው:: አንድ አዲስ መረጃ በዚህ መልክ ተጠናክሮና ቀድሞ ከምናውቀው ነገር ጋር ተያይዞ ወይም ተለያይቶ ከተቀመጠ ዘለቄታዊ ትውስታችን ውስጥ የመግባት እድሉ የላቀ ነው::

2. *ማስታወስ ለምትፈልገው ነገር ትኩረት ስጥ፦* እስኪ ይቺን ቀላል ጥያቄ በፍጥነት ለመመለስ እንሞክር፦ «ሃያ አምስት ሳንቲም ላይ የሚታዩት ሰዎች በእጃቸው የጨበጡት ዕቃ ምንድን ነው? አምሣ ሳንቲም ላይስ?»:: በጣም ቀላል ጥያቄዎች - በህይወታችን ስንትና ስንት ስሙኒና አምሣ ሳንቲም እንዳየን ለመገመት ይሳናል:: ታዲያ ለምን መመለስ አቃተን? ትኩረት ሰጥተን አይተናቸው አናውቅማ! ሳንቲሞችን ልክ ስናያቸው (አንዳንዴም ገና ኪሳችን ውስጥ እያሉ ስንነካቸው) ዋጋቸውን ወዲያው መናገር እንችላለን:: ትኩረታችን ዋጋቸው ላይ ነዋ! ብቻ በዚህ መልኩ በየዕለቱ የምናያቸው ነገር ግን ትኩረት ስላልሰጠናቸው

ልናስታውሳቸው የማንችላቸውን በርካታ ነገሮች መዘርዘር ይቻላሉ፡፡ በመሆኑም ማስታወስ ስለምንፈልገው ነገር ትኩረት መስጠት እንደ የትውስታ ዘዴ ነውና ተጠቀሙበት፡፡

3. ***አዕምሯዊ ምስሎችን ከታሪክ ጋር ተጠቀም፡-*** «ከሺ ቃላት አንድ ስዕል ይበልጣል» የሚለውን አባባል እናውቀዋለን? በጣም ትክክል የሆነ አባባል ነው፡፡ ተደጋጋሚ ጥናቶች ምስልን በመመልከት ወይም በአዕምሮ ውስጥ በመሳል የሚደረግ ጥናት በስተማማኝ ትውስታ እንደሚመዘገብ ያስረዳሉ፡፡ ትውስታችንን ለማሻሻል ከፈለግንም ይህን መረ ሀሳብ መመርኮዝ ማድረግ ያሻል፡፡ ይህን ዘዴ ለመተግበር የተለያዩ መንገዶችን መጠቀም ይቻላል፡፡ ከእነዚህ ውስጥ አንዱ የትረካ «ፍንጭ»ን መጠቀም የሚባለው ነው፡፡ ለመረዳት እንዲመችን አንድ ምሳሌ እንጠቀም፡፡ ምሳሌያችንን ከሲቪክስ ትምህርት እንውሰድ፡፡

ለማስታወስ የፈለግነው የሚከተሉትን የዲሞክራሲ ገፅታዎች ነው፡፡

Features of Democracy:

- Responsble Citizenship
- Literacy of the masses
- Political consciusness
- Sovereignty of the state
- Civil Liberties and freedom
- Freedom of the press
- Universal adult franchise
- Government by elected representatives
- Fundamental rights of the people guaranteed
- Free and fair competition

የሚከተለውን ታሪክ እንፈልስፍና ዝርዝሮቹን እናካታቸው፡-

A rural teacher (responsible citzen) goes to teach his class (literacy of the masses). He teaches about politics (Political consciousness) and how the country attained freedom (sovereignty of the state). On the way he finds a political party meeting going on (civil liberties and freedom), there is also a press reporter (freedom of press). some women speakers speak about right to vote (universal adult franchise).

The teacher moves on and finds at another place the village council meeting in progress (government by elected representatives). They are discussing fundamental rights (fundmental rights of the people guaranteed). At this time two traders come to the council with their quarrel (free and fair competition), their quarrel is rightly decided (equality and equitable justice).

ይህን ታሪክ በአዕምሯችን ስለን ለማስታወስ ብንሞክር እያንዳንዱን የዴሞክራሲ መሰረት ለማስታወስ የተሻለ እንደሆነ እንገነዘባለን፡፡

4. **የድርጊት ክስተቶችን የማሰላሰል ቴክኒክ (Scene method)፡-** ትውስታ ሦስት የሂደት እርከኖች አሉት፡፡ በመጀመሪያ እርከን መረጃን በስሜት ህዋሶቻችን እንቀባላለን፡፡ በሁለተኛው እርከን ወደ ህሊናችን የገባውን መረጃ አጠናክረን ለማስቀመጥና መርሳትን ለማስወገድ እንጥራለን፡፡ በሦስተኛው እርከን ላይ ህሊናችን ውስጥ የተመዘገበውን መረጃ እንዳስፈላጊነቱ እናወጣለን፤ በሌላ አነጋገር እናስታውሰዋለን ማለት ነው፡፡

ይህ መረጃን ከህሊና ውስጥ የማውጣት ሥራ ግን የዋዛ አይደለም፡፡ አንዳንዴ፤ በተለይ ፈተና ላይ በደንብ እንደምናውቃቸው የምንተማመንባቸውን ነገሮች ማስታወስ ይሳነናል፡፡ ነገሩን «ረስተነው ነው» ለማለት አንችለም፡፡ ነገር ግን ህሊናችን ውስጥ ተሰንቅሮ አልወጣ ይለናል፡፡ «ምላሴ ላይ ነው!» እይነት የምንልባቸው አጋጣሚዎች እንደሚፈጠሩት መሆኑ ነው፡፡ ይህ ዓይነቱ ክስተት ሲያጋጥም አእምሮን እየጨመቁ ለማስታወስ መሞከር ፋይዳ የለውም፡፡ የተሻለው ዘዴ ነገሩን የተማርንበትን አሊያም ያጠናንበትን ቦታና ጊዜ ለማስታወስ መሞከር ነው፡፡ ስለዚህ ማሰብና ማሰላሰል ስንጀምር ነገርዬው በድንገት ብልጭ ይልልናል፡፡ ምሳሌ እንይ፡፡ አንድ ተመግቤበት የማውቀውን ሆቴል ስም ማስታወስ ተስኖኛል እንበል፡፡ አእምሮዬን «ስሚን ቶሎ አድርጊት» እያልኩ ከመጠትወት ይልቅ ሆቴሉ ውስጥና አካባቢ ስሙን በሰማሁበት ጊዜ የሆኑ ነገሮችን ለማስታወስ መሞከር ይጠቅመኛል፡፡ ለምን ሆቴል እንደሄድኩ፤ ሆቴሉ የውጭ ገፅታው ምን እንደሚመስል፤ ሆቴሉ ውስጥ የማውቀው ሰው አግኝቼ ከነበረ ማን እንደሆነ . . . ለማስታወስ እጥራለሁ፡፡ ይህን ሳደርግ ስሙ በድንገት ብልጭ ሲልልኝ ይችላል፡፡ ይህን ዘዴ በፈተናና ጥናት ወቅት መጠቀምም ይጠቅማል፡፡ ለምሳሌ ትውስታ ማህደሩ የተሰወረው አንድ የኢኮኖሚክስ ትምህርት ቃል ነው እንበል፡፡

ይህን የት እንደተማርኩት፣ አስተማሪው ይህን የትምህርት ክፍል ሊሲያስተምር በምን መልኩ እንደነበረ፣ በዚያ ሰሞን የተከሰተ ግላዊ ወይም ሌላ ክስተት ካለ ምን እንደሆነ፤ መቼና የት እንዳጠናሁት. . . የመሳሰሉትን አሰላስላለሁ። በመጨረሻም ቃሉን ደግሞ ለማስታወስ ስሞክር ሊሳካልኝ ይችላል።

ይህ የሚሆንበት ምክንያት የአእምሯችን የትውስታ አመዘጋገብ ሂደት ከጊዜ ዝምድና ጋር የተያያዘ ስለሆነ ነው። በአንድ ወቅት የመዘገብናቸውን ነገሮች አብሮ የማስቀመጥ አዝማሚያ አለው። ስለዚህ ማስታወስ የተሳነንን ነገር ለመጥራት በዚያ ሰሞን የሆኑ ነገሮችን እናስታውሳለን። ያን ስናደርግ እምቢ ያለን ነገርም አብሮ ተግተልትሎ ይመጣል፤ ለምሳሌ ዛሬ አንድ የታሪክ ኖትና ሌላ አንድ የፊዚክስ ኖት አጠናን እንበል። ከሳምንታት በኋላ የታሪክ ፈተና ላይ ተቀምጠን አንድ ቃል ቢጠፋብን ቀኑን፣ ያጠናንበትን ቦታ እንዲሁም በዕለቱ አብረን ያጠናነውን የፊዚክስ ትምህርት ይዘት ብናስታውስ ቃሉ ሊመጣልን ይችላል ማለት ነው። ሁሌ እንዲህ ይሆናል ማለት ግን አይደለም። ሊረዳን ግን ይችላል።

ከጊዜ ሌላ በነገሮች መሃል ያለ ዝምድናም ጥሩ ፍንጭ ሊሆን ይችላል። ለምሳሌ አንድን ትምህርት ከአስተማሪያችን ጋር አዛምደን ልናስታውሰው እንችላለን። ስናጠና ግን አእምሮ ወለድ ነገሮችን እንደ ፍንጭ ፈጥረን ማዛመድ እንችላለን። ለምሳሌ እያጠናን ያለነው የቋንቋዎችን አከፋፈል፣ የምናጠናው ደግሞ ላይብረሪ ውስጥ ነው እንበል። ላይብረሪው ውስጥ የመፅሐፎችን ዝርዝር በደራሲና ርዕስ የሆሄያት ቅደም ተከተል መዝግበው ያስቀመጡ ካርዶችን የያዙ የካታሎግ ሳጥኖች አሉ። ስናጠና እያንዳንዱን የሳጥኖቹን ረድፍ እንደ አንድ የቋንቋ ዘር፣ ረድፉ በውስጡ የያዛቸውን ሳጥኖች እንደተጠቃሹ የቋንቋ ዘር ክፍልፋዮች፣ ሳጥኖቹ በውስጣቸው የያዟቸውን ካርዶች ደግሞ እያንዳንዱ ክፍልፋይ በውስጥ እንደያዛቸው ቋንቋዎች አድርገን እናዛምዳለን። ለምሳሌ።

<u>ረድፍ</u>	<u>ሳጥን-1</u>	<u>ሳጥን -1 ውስጥ ያሉ ካርዶች</u>
ሴሚቲክ	የቋንቋ ሃረግ	ሰሜናዊ ሴሚቲክ
		እብራይስጥ፣ አረብኛ. . .
ሳጥን -2		ሳጥን -2 ውስጥ ያሉ ካርዶች
ደቡባዊ ሴሚቲክ		አማርኛ፣ ትግርኛ፣ ጉራጊኛ

ቋንቋዎቹን በዚህ መልኩ ከሰደርናቸው በኋላ እያንዳንዱ ካርድ ላይ ስለያንዳንዱ ቋንቋ ማስታወስ የሚገባንን ነጥብ በሃሳባችን እንፅፋለን። በዚህ ዙሪያ ፈተናዎች ላይ ጥያቄ ሲያጋጥመን በቀጥታ የካታሎግ ሸልፉን እናስታውሳለን።

ብትጣትን አድርጎ ከማስታወስ ይልቅ በዚህ መልኩ ስርዓት አስይዞ ከሚታወቅ ነገር ጋር አዛምዶ ማጥናት ትውስታን በእጅጉ ይጨምራል።

፭ ከሺ. ቃል ስንድ ተግባር (Practical approach)።

በአንድ አጋጣሚ ብቻ ተገናኝተን ስሙን የተዋወቅነውን ሰው እለቱ እናስታውሰዋለን። ከጥቂት ቆይታ በኋላ ይህንኑ ሰው ስናገኘው ስሙን የማስታወስ ብቃታችን ምን ያክል ይሆናል? የአብዛኞቻችን መልስ «አይሆንም» የሚል ስለመሆኑ ጥርጣሬ አይኖርም። ስለሆነ በዚህ መልኩ የያዝነው የመሰለንን ስም የምንዘነጋው ለምንድን ነው? ሁለት ምክንያቶች አሉ።

ሀ) ትኩረት ስለሰጠነውም፡- ልክ ሰውየውን ስንተዋወቅ ከስሙ ይልቅ ትኩረታችን የሚያርፈው ጠትላላ ገፅታውን በማጤን ባህሪይውን በመገምገም፣ የራሳችንን ስም አሳልፎ በመስጠት ላይ ነው። እንግዲህ ጥናት ላይም ትኩረት መስጠት ምን ያክል አንገብጋቢ እንደሆነ ተወያይተናል። ስም የመያዝና ያለመያዝ ብቃት ላይም የሚንፀባረቀው ተመሳሳይ ሁኔታ ነው። በጥናት የገጠመንን ባዕድ ስያሜና ፅንሰ ሃሳብም ሆነ ያጋጠመንን ሰው ስም ግሩም አድርጎ ለማስታወስ የመጀመሪያው ስትራቴጂ መሆን የሚገባው ትኩረትን መስጠት ነው።

ለ) ስልተጠቀምንበትም፡- ሌላው የሰውየውን ስም እንዳናስታውስ የሚያደርገን ምክንያት ስሙን ለቀም አድርገን የህሊናችን ጓዳ ውስጥ ከወሸቅነው በኋላ መለስ ብለን ለማስታወስ አለመጣራችን ነው። እንደሚታወቀው ትውስታ አእምሮ ውስጥ ተመዝግቦ የሚቀመጥባቸው ሦስት እርከኖች አሉት፡- ቅፅበታዊ፣ የአጭር ጊዜና ዘለቄታዊ የትውስታ ደረጃዎች። እንግዲህ አንድ መረጃ ወደ ዘለቄታዊ የትውስታ እርከን በሚያልፍበት መልኩ ደጋግመን ካላጠናከርነው ወደ መርሳት ሸለቆ ውስጥ ይወረወራል፤ በፈለግነው ሰዓት ልናስታውሰው ስንሞክርም አዳጋች ይሆንብናል። በአንድ አጋጣሚ የተዋወቅነውን ሰው ስም በቅድሚያ በቅፅበታዊ ትውስታችን ውስጥ እንመዘግበዋለን። በዚህ አጋጣሚ ስሙን ልብ ካልነው (ትኩረት ከሰጠነው) ወደ አጭር ጊዜ ትውስታ ይተላለፋል። ወደ ዘለቄታዊ የትውስታ እርከን ለማለፍ ግን ጊዜ ወስዶ ደጋግሞ መጠቀምን ይጠይቃል። በዚሁ ምሳሌ ሰውየውን መጀመሪያ ካገኘንበት አጋጣሚ ጀምሮ የመቀራረብና ስሙን ደጋግሞ የመጠቀም ግዴታን የሚፈጥር ሁኔታ ውስጥ ከገባን ለዘለቄታው እናስታውሰዋለን። ከተገናኘንበት አጋጣሚ በኋላ ዘለግ ላለ ጊዜ ከተለየነው ግን ስሙ ከአጭር ጊዜ ትውስታችን ይወገድና ድጋሚ ስናገኘው ዘንግተነው ልንደናበር እንችላለን።

ጥናት ላይም ተመሳሳይ ሁኔታ እንደሚፈጠር ልብ ማለቱ መልካ ነው:: ብዙዎቻችንን ብዙ ጊዜ ስለሚያጋጥመን ክስተት እናንሳ:: እናጠናለን ደግመን ደጋግመን እናጠናለን:: ስናጠናም ሙሉ ትኩረታችንን አሳርፈን ነው የትውስታ ዘዴዎችንም ተግባራዊ አድርገን ሊሆን ይችላል:: ልቅም አድርገን እንዳስታወስነው እርግጠኞች ሆነናል:: የጥናቱ ጊዜ እንዲህ በተረጋጋ መልኩ ያልፍና ፈተና ይመጣል:: ጉድ የሚፈላው ያኔ ነው:: የተማመንበት ቢላ በንብ ይሰበራል፤ እርግጠኛ የሆንንበት ትውስታም ድርግም ይላል:: ግቢ ነፍስ፤ ውጪ ነፍስ... መልሱ ከየት ይምጣ?! አንድ ወዳጄ እንደሚለው ጭንቅላታች እንደኮምፒውተር «ቫይረስ» የገባበት ይመስለናል:: «አስታውስ» (save) ያልነው «አጥፋው» (Delete) ያልነው ይመስል አንጐላችን ክድቶን ቁጭ ይላል: ምክንያቱስ? ያስታወስነውን መረጃ አልተጠቀምንበትም፤ እናም የአጭር ጊዜ ትውስታችን ወደ ዘለቄታዊ ትውስታ አልተሸጋገረም::

መፍትሄውስ? ለዘለቄታው ልናስታውሰው የምንሻውን ነገር አቅም በፈቀ መጠን ልንጠቀምበት፣ ደግመን ደጋግመን ከአእምሯችን ጓዳ ወደሳሎን እየጠራን «ቤተኛ» ልናደርገው ይገባናል:: ለመሆኑ ይህንን ልናደርግ የምንችለው እንዴት ነው? ጥቂት ነጥቦች እነሆ!

ሀ) ቃሉን ወደተግባር ለውጠው:- የሂሳብ፣ ፊዚክስ፣ ኬሚስትሪ፣ ኢኮኖሚክስ... ኮርሶች ላይ የሚገጥሙንን ቀመሮች(formulae) እንደምሳሌ እንውሰድ:: አንዳንዶቹ ቀላልና በቀላሉ የሚታወሱ መሳይ ናቸው፤ ቀሪዎቹ ደግሞ ገና ሲያዩዋቸው የሚያስደነብሩ ውስብስብና ረጃጅም ናቸው:: ሁለቱንም ዓይነቶች ለማስታወስ ሽምደዳን ልንተገብር እንችላለን:: ለዘለቄታው ለማስታወስ ግን ይህ ዘዴ የቁጤማ ምሰሶ ነው:: ቀመሮች በተለያዩ ምሳሌዎችና ፕሮብሌሞች ተፈትሸው ካለፉ ለማስታወስ ያን ያክል አይሳኑም:: በዚህ መልኩ የተመዘገቡ ቀመሮች ከራሳቸው ባሻገር አተገባበራቸውንም ማስታወስ እንድንችል ያደርጉናል:: ተመሳሳይ ጥያቄዎችን ደጋግሞ መስራቱ አሰልቺ ሊመስል ይችላል:: ሆኖም እነዚህን ቀመሮች ለማስታወስ ሁነኛ የሆነው ዘዴ መልሶ መላልሶ በተግባር መፈተሽ ነው:: ፎርሙላዎቹ በቅድሚያ እንዴት ሲቀመሩ (ሲፈጠሩ) እንደቻሉም ራስን በመጠየቅ አቀማመሩን በራሳችን ለመስራት መሞከርም (derive) በፈተና ወቅት ፎርሙላው ቢጠፋብንም እንድንፈጥረው ይረዳናል::

ሌላው ቃላትን በተግባር ቀለም አእምሯችን ውስጥ ልንመዘግብ የምንችልበት ሁኔታ የሚስተዋለው በቤተሙከራ (laboratory) ሲደገፉ የሚችሉ

ትምህርቶች ላይ ነው:: እንደኬሚስትሪ፣ ፊዚክስ፣ ኮምፒዩተር ሳይንስ፣ ባዮሎጂ፣ ፋርማሲ፣ ላብራቶሪ.. እና ሌሎች በርካታ የትምህርት ዘርፎች ከኮርሱ ጋር በተገናኘ የላብራቶሪ ሙከራን ያካትታሉ:: እነዚህ ሙከራዎች በሌክቸርና ጥናት ያጨበትነውን መረጃ አብላልቶና ፈትሾ ለመመዝገብ ያላቸው ጠቀሜታ የትኛውንም ትምህርት ነክ ጥረት የሚያስከነዳ ነው:: ሆኖም (በተለይ በኛ አገር) ተማሪዎች ለእነዚህ ተግባራዊ የድጋፍ (supportive) ፕሮግራሞች ያላቸው ትኩረት የሚያስመካ አይደለም:: (ተግባራዊ ትምህርት (practice) በምን መልኩ መከናወን እንዳለበት ወደኋላ ላይ እናያለን)

ፊ) የመወያያ አጋጣሚዎችን ተጠቀም (group technique):-

የህብረት ጥናት ለተማሪዎች የሚቸራቸውን ጠቀሜታዎች ከዚህ በፊት በስፋት አይተናል:: የህብረት ጥናት ተማሪው በግሉ ያጠናውንና የተማረውን ነገር ከአቻዎቹ ጋር እየጠቃቀሰ በመናገር ትውስታውን ከሚያጐለብትባቸው አጋጣሚዎች አንዱ ነው:: በውይይት የሚደረግ ጥናት ትውስታን በማጐልበት በኩል ያለው ጠቀሜታ እጅግ፣ እጅግ የላቀ ነው:: በተለይ በተግባራዊ ትምህርት (practice) እና ቤተሙከራ (laboratory) በማይታገዙና ንባብ ላይ በመተረኮዙ ትምህርቶች ላይ ይህ ዘዴ በጣም አንገብጋቢ ነው::■

በስነልቦና ጠበብት የተቃኙና ግንዛቤን የሚሹ ሀተታዊ ጭብጦችን ከትቦ ለማስቀረት የሚያግዙ ሳይንሳዊ 10 የት፣ ስታ ጥበቦች እንደሚከተለው ተስተናግደዋል::

7. የቅንጅት ቴክኒክ (Organization):-

አንድ በሰፊው ያቀረበና ወጥነት ያለውን ሰፊ ቶፒክ እንደወረደ ማንበብና መረዳት ቢቻልም ፅንሰ ሃሳቡን ቋሚነት ባለው መልኩ በአዕምሮ ውስጥ ለመቅረፅ ግን የማቀናጀት ጥበብ ተመራጭ እንደሚሆን የስነልቦና ሊቃውንት ያስረዳሉ:: ለምሳሌ በተዘበራረቀ መልኩ የተቀመጡ ዝርዝር ቃላቶችን ማስታወስ እንዴት እንደሚከብድ እናውቃለን:: በተመሳሳይ መልኩም ከተለያዩ የትምህርት ክ/ጊዜና ከተለያዩ መፃህፍት የተቃረሙና ያልተቀናጁ መረጃዎችን ለማስታወስ እንዲሁ ይቸግራል:: በመሆኑም በተመሳሳይ ዘርፍ ውስጥ ያሉ ነገር ግን የተለያዩ መረጃዎችን በአምሳል በአምሳሉ በትርጓሜ በማስተሳሰርና በማቀናጀት (Organizing) ወጥ በሆነ ቅደም ተከተልም ...ለክ በማስቀመጥ (Outline form) ለማስታወስ አመቺ እንዲሆኑ ማድረግ ...ጭ ነው:: ይህ ስልት ያለንን መረጃዎች ሰንሰለታማ በሆነ ስልት

ተያያዥነትን የመፍጠር ዘዴ ሲሆን ጠቀሜታው ለማስታወስ ብቻ ሳይሆን መረጃውን ስንፈልገውም እንደልብ ማውጣትና መጠቀም እንድንችል ያግዛል::

8. *ከሰፊው ወደ ጠባቡ ሂድ (Funnel approach)*:- ይህ ስልት እንደሚመክረው ከሆነ አንድን ቶፒክ ለማስታወስ በሚል መልኩ ስናጠና መጀመሪያ በውስጡ ስላሉት አንኳር ጉዳዮች ከመጨነቅ በፊት የቶፒኩን አጠቃላይ ፅንስ ሃሳብ መረዳትን ማስቀደም ይመክራል:: መሰረታዊ ጭብጡንና የቶፒኩን ዋና አከርካሪ ከመሰረትን በኋላ ጠለቅ ወዳሉ አስረጅዎች (details) ቀጥለን በመግባት የቶፒኩ አከርካሬ ነፍስ እንዲዘራና የተሟላ እንዲሆን ማድረግ ይቻላል:: ይህን በቀላሉ ለመረዳት ይቻላል:: አንድን ቶፒክ ስናነብ መጀመሪያ ገረፍ ገረፍ ካደረግን በኋላና አጠቃላይ ግንዛቤ ከጨበጥን በኋላ ነው ወደ ዝርዝር ጉዳዩ የምናመራው:: የመፅሐፎችን አፃፃፍ ተመልከታችሁም ከሆነ ከአጠቃላይ አስረጅነት ወደ ዝርዝር ጉዳይ ነው የሚያመሩት:: በመሆኑም በቅድሚያ የቶፒኩን መሰረታዊ አንኳር ጉዳይ ካወጣንና ከቀረፅን በኋላ ዝርዝር ጉዳዮች እያመጡ በጎደለ የመሙላት ስልት የተውስታና የግንዛቤ ብቃትን ያዳብራል::

9. *ትርጉምን ከገሃዱ ዓለም ጋር አስተሳሰር (Meaning association)*:- ትምህርት እየተማርን ባለንበት ወቅት የሚሰጠንን አዲስ መረጃ ካሁን ቀደም ካለን እቲያይ ጋር የማስተሳሰር ባህሪ አለን:: ለምሳሌ የተማርነውን መረጃ ከምንኖርበት አካባቢ ጋር፣ ከህሊናችን ቀደምት አመለካከት ጋር እንዲሁም ከምናባዊ ሃሳቦቻችን ጋር እያነፃፀርን፣ እያጣመርንና እያስተሳሰርን እንሄዳለን:: ለምሳሌ ቁልፍ ረስተን ከሆነ ቁልፉን ጠረንጴዛ ላይ ወይም ቦርሳ ውስጥ እንዴት እንዳስቀመጥን በማውጠንጠን የት እንደረሳነው ሁታውን እንደርስበታለን:: ይህ ነው እንግዲህ ማስተሳሰር:: የቁልፉን አቀማመጥ ለማስታወስ አካባቢያዊ ትውስታን ተመርኩዘን ማለት ነው:: እና አንድ ተማሪም ሲያጠና በዚህ መልክ ለማስታወስ ሆን ብሎ መረጃውን ማስተሳሰር ይኖርበታል። ለማስታወስ ሲፈልግም መረጃውን ከምን ጋር እንዳስተሳሰረው በማጤን ሊያስታውሰው ይችላል:: ማለትም ህሊናዊ ቅኝትን ተጠቀም ማለት ነው::

በተጠናው አዲስ ፅንስ ሃሳብ ዙሪያ የበለጠ ጥልቅ የሆነ ትውስታን ለመፍጠር መረጃውን ትርጉም ባለው መልኩ ከራስ ጋር ማያያዝ ነው:: ለምሳሉ እንደ አንተ አመለካከት መረጃው ምን ትርጉምና ምን ጠቀሜታ እንደሚሰጥህ፣

ከህይወትህ ጋር፣ ከስራ ልምድህ ጋር፣ ከወደፊት እቅድና አተያየትህ ጋር የሚኖረውን ተያያዥነት አጢነህ ተመልከተው:

10. ምድባዊ የትውስታ ስልት (Grouping):-

ተመሳሳይ ከለር ያላቸው ወፎች በአንድ ላይ ይጓዛሉ እንደሚባለው ተመሳሳይ ፅንሰ ሃሳብ ያላቸው ዝርዝሮችን በየምድብ ማስቀመጡ በቀላሉና አንድ ላይ እንዲታወሱ ያደርጋቸዋል:: የሚያመሳስላቸውን ባህሪም መፍጠር የተማሪው ፍላጎት ነው::

ለምሳሌ እነዚህን የስፖርት አይነቶች እንመልከት:- የበረዶ ሸርተቴ፣ ቅርጫት ኳስ፣ ቴኒስ፣ የርቀት ዝላይ፣ መቶ ሜትር ሩጫ፣ የበረዶ ዝላይ፣ ቤዝ ቦል፣ ክሪኬት፣ ቮሊ ቦል፣ ሶከር፣... በዚህ ዝርዝር መልክ የተቀመጡ ነገሮችን በደፈናው ማስታወስ ይቸግራል:: ነገር ግን የሚዛመዱበትን መንገድ በመምረጥ በምድብ መከፋፈል አቋራጭ መንገድ ይሆናል:: መከፈያ መንገዶቹ በእንዲህ መልክ ሊቀመጡ ይችላሉ:- የክረምት ስፖርቶች፣ የፊልድ ስፖርቶች፣ የኳስ ስፖርቶች ከዚያም የስፖርት ዝርዝሮችን በሚመስሏቸው ምድቦች ውስጥ በማስገባት ማስታወስ ብልህነት ይሆናል::

እነዚህን ዝርዝር ስፖርቶች ሌላ ዜዴ በመፈለግም በምድብ ውስጥ እንዲታቀፉ ማድረግ ይቻላል፤ ለምሳሌ የግል ስፖርች፣ የግሩፕ ስፖርቶች፣ የምትወዳቸው የስፖርት አይነቶች፣ የምትጠላቸው ስፖርቶች...:: ወይም ብዙ ወጭ የሚጠይቁ ስፖርቶች፣ ወጭ የማይጠይቁ ስፖርቶች ወዘተ:: እናም እንዲህ መሰል ዝርዝር ጉዳዮችን ስታጠና ይህን ስልት መጠቀም የሚጠቅምህ ሲሆን ምናልባትም ዝርዝሮቹ በባህሪያቸው የማይመደቡ ዓይነት ከሆኑብህ የራስህን ስልት ፈጥረህ የምድብ ስም በማውጣት ለትውስታ ልታዘጋጃቸው ትችላለህ::

11. የምስላዊ ትስስሮሽ ቴክኒክ (Vivid associations):-

ስለትስስራዊ የትውስታ አጠቃቀም ከላይ የተገለፀ ቢሆንም ይህን ለየት የሚያደርገው ነገር የመረጃውን ትርጉም ወደ ምስል በመቀየር መካሄዱ ነው:: አዲስ መረጃን ሆን ብለህ ከምታውቀው አንዳች ምናባዊ ምስል ወይም ሙዚቃ ወይም ሌላ ትዕይንት ጋር አገናኘው:: ይህ በራሱ አግራሞትን ወይም አስቂኝን ነገር ስለሚፈጥር በቀላል እንዲታወስ ያደርገዋል:: አንዳንድ ሰዎች ስምን እንዲህ ሊያስታውሱ ይችላሉ:: ለምሳሌ «ቀለሙ ከበደ» የተባለውን ሰው ስም ለማስታወስ ሰውየውን በተለያዩ ቀለማት አሸብርቆ ማየት ወይም ቀለም ሲቀባም አድርጎ መቅረፅ ሊሆን ይችላል:: ትምህርታዊ መረጃንም በዚህ መልክ አስተሳስሮ ማስታወስ ይቻላል:: ይህን የበለጠ በቀላሉ ለመለማመድ የክፍል ጓደኞቻችሁን ስም በመውሰድ

ወደምስላዊ ትስስሮሽ ለመቀየር ሞክሩ:: ከዚያም ለትምህርታዊ መረጃ ትውስታ በቀላሉ እንድትጠቀሙት ያግዛችኋል::

12. *ምስላዊ ንድፈ ሃሳብን ተጠቀም (Visual memory)*:- የተለያዩ መፅሀፍት የተለያዩ አቀራረብ አሏቸው:: በብዙ ተማሪዎች ዘንድ የሚወደዱት ግን በስድ ፅሁፍ መልክ ተጠቅጥቀው የተፃፉት ሳይሆን የተለያዩ አስረጅ መግለጫዎች የያዙት ናቸው:: ይህን አይነት መፅሐፍ የሚወዱት በቀላል ስለሚያስረዳቸው ብቻ አይደለም በኋላም ለትውስታ ስለሚጠቅማቸው ጭምር እንጂ:: በመሆኑም አንድን ቶፒክ በስድ ንባብ ወይም በስዕላዊ መግለጫ ብቻ (ከተፈለገ) ማቅረብ ይቻላል:: አንድም ተማሪ ዝም ብሎ የቃላት ድርደራ ኖት አያያዝና የአጠናን ስልት ብቻ ከሚከተል መረጃውን ወደ ስዕላዊ መግለጫነት ሊቀይረው ይችላል፤ ይገባልም:: ስዕላዊ መግለጫዎች ሲባል ሰንጠረዥ፣ ዲያግራም፣ ግራፍ፣ ንድፋዊ ስዕል፣ ካርቱን፣ በቀስት (Arrow) የተደገፈ ትስስራዊ ንድፍ መስራት፣ የመሳሰሉትን መጠቀም:: ወይም ስለሚጠናው ነገር በአዕምሮ ውስጥ ስዕል መፍጠር:: ይህ ስልት ከትውስታ አጋዥነቱም ባሻገር ሰብጀክቱን በጥልቀት እንድትረዳውም በእጅጉ ይረዳል::

13. *በንግግር አረጋግጠው (Talk it out)*:- ይህ አንድን ያጠናኸውን ቶፒክ ምን ያህል እንደተረዳኸው ከመጥቀሙም በላይ መረጃው በድምፅ መልክ ወደትውስታ ማህደር እንዲገባ ይረዳል:: ንግግሩን ትንሽ ከፍ ባለድምፅና በራስህ ቃላትና አነጋገር ግለፀው:: በዚህ መልክም ደጋግመው:: አንዳንድ ተማሪዎች በደንብ አጥንተውት ሆኖ ሳለ ክፍል ውስጥ ሲጠየቁ ግን ፍጥጥ ሲሉ የሚታዩት ይህን ስልት ላልተጠቀሙበት ነው ባይ ናቸው የስነ ልቦና ጠቢባን:: ይህ የሚከሰተው በፈተናም ላይ ነው:: ምክንያቱም ቶፒኩን ያጠኑት በደራሲው ቋንቋ በመሆኑ ለማስታወስ የሚፈልጉትም በራሳቸው አባባል በመግለፅ ሳይሆን ባጠኑበት ቋንቋ ስለሆነ ይቸገራሉ:: ስለዚህም የጥያቄ መልሶች፣ የቃላት ትርጉሞችን (Definition)፣ የቶፒኩን ጥቅል ሃሳብ ወደ ድምፃዊ ንግግር ቀይረው:: (እንዲህ ሳነበንብ ያየኝ ሰው ምን ይለኛል ማለት ይቅር፤ ሰው ምን የሚልህ ስትወድቅ ነው):: ይህ ዘዴ ለትውስታ ብቻ ሳይሆን የጥናት ብቃት ማረጋገጫም ጭምር ነው:: ለምሳሌ ይህን እያደረክ (እያነበነብክ) የምትርበተበት ከሆነ፣ መፅሐፍና ደብተር ተመልሰህ ለማየት ከሞከርክ፤ ግልፅ ያልሆነ የጥያቄ መልስ መስጠት ካልቻልክ፣ ሃሳብህም ከተቆራረጠ ገና ይቀርሃልና ተመልሰህ በደንብ አጥና!

ከዚህ ጋር የሚቀራረበው ሌላው ዘዴ ከጓደኛ ጋር እየተጠያየቁ ማጥናት ሲሆን ይህም ስልት አንዱ ያላወቀውን መረጃ ከሌላው በማሟላት ተጨማሪ የመረጃ ጥንቅር እንዲኖር ያግዛል፡፡

14. ምናባዊ አስተማሪ ሁን (Virtual teacher)፦

ሌላው የአንድን ቶፒክ የማስታወስ ብቃትን ብቻ ሳይሆን አረዳድንም የሚያጠናክረው ዘዴ ራስን እንደ አስተማሪ ወክሎ በሆነ ርዕስ ዙሪያ ማስተማር ነው፡፡ አንድ ባዶ ክፍል ምረጥና ተማሪዎችን በምናብህ ፈጥረህ የአንተን ትምህርት እንደሚጠብቁ አስብ፡፡ ተማሪዎች ካንተ ብዙ እንደሚጠብቁ አስብ፡፡ ስለዚህም የተለያዩ አስረጅ ስልቶችን በመጠቀምና በተመረጠው ርዕስ ዙሪያ ከተለያዩ ቦታዎች የተቀናጁ ሃሳቦችን በማቀናበር ቅደም ተከተል በሆነ መልኩ ለማስተማር ተዘጋጅ፡፡ ተማሪዎቹ ሳይገባቸው ከቻለ ጥያቄ ሊጠይቁህ እንደሚችሉ በመገንዘብም በጉዳዩ ዙሪያ ሰፋ ያለና የጠበቀ ግንዛቤ ሊኖርህ እንደሚገባ ተረዳ፡፡ በዚሁ መልክም ተማሪዎቹን በሀሊናህ ስላህ ድምፅህን ከፍ አድርገህ ማስተማርህን ቀጥል፡፡ በዚህ ሂደት ውስጥ አንዳንዴ መረጃ ወይም ሃሳብ ሊያጥርህ ይችላል፡፡ አላማውም ይህን ችግር ለማወቅ ነውና ከፈተና በፊት እንድታሟላው ዕድሉን ይሰጥሃል፤ ትውስታህም የተጨበጨበለት ይሆናል!

15. የአንጎልን የጊዜ ትውስታ ስልት ተጠቀም(Brain rhythm)፦

ሊቃውንት አንጎላችን መረጃዎችን እንዴት ቢማርና ቢከልስ የመረዳትና የማስታወስ ብቃት እንደሚኖረው ባደረጉት ጥናት መሰረት ውጤታማ ናቸው ያሏቸውን የጊዜ ሰሌዳዎች አቅርበዋል፡፡ እንደሚታወቀው አንድን ሳብጀክት በሚገባ አውቀነዋል ለማለት ሲምሉ የሚገባቸው ሁለት መሰረታዊ ሃቆች ስለሰብጀክቱ መረዳት ስንችልና የተረዳነውን ነገር ማስታወስ ስንችል ነው፡፡

«መረዳት + ማስታወስ = የተሟላ እውቀት» ነውና ስለተረዳነው ብቻ በተግባር እውቀቱን መጠቀም አንችልም፤ ስለሸመደድነው ብቻ ተረዳነውም ማለት አይደለም፡፡ በመሆኑም ሁለቱን የእውቀት ብቃት ማረጋገጫዎች አንጎላችን ያስርፃቸው ዘንድ ምሁራን ጥናትን ከጊዜ ሰሌዳ ጋር እን...ሚከተለው አቀናብረውታል፡፡

ህግ 1 - (በዋዜማው) - አንድን ቶፒክ በአስተማሪህ ከመማርህ አንድ ቀን ቀደም ብለህ አንብበው፣ የከበዱህንና ግራ ያጋቡህን ጥያቄዎችም ይዘህ ወደክፍል አምራ፡፡

ህግ 2- (ወዲያው) በክፍል ውስጥ ስትማር ሙሉ ትኩረት አድርግ፤ ተሳተፍ፤ ካልገባህም ጠይቅ ከክፍል ከወጣህ 10 ደቂቃ በኋላ የተማርከውን ቶፒክ ለሁለት ሰአታት አጥናው፤ ኖት አውጣ፤ የማስታወሻ ዘዴዎችን ተጠቀም።

ህግ 3 - (በማግስቱ) ይህን ቶፒክ እንደገና ከ1 ቀን በኋላ ከልሰው።

ህግ 4 - (በሳምንቱ) ከአንድ ሳምንት በኋላ ድገመው።

ህግ 5 - (በወሩ) ከ1 ወር በኋላ አሁንም ከልሰህ አጥናው።

ህግ 6- (በመንፈቁ) ከ6 ወር በኋላ አሁንም እንደገና ከልሰው። ይህ ሳይንሳዊ ስልት ለተሟላ እውቀት (ግንዛቤና ትውስታ) እጅግ ተመራጭ ነው። ከእነዚህ የተጠኑ ህጐች ውጭ የሚያጠኑትን ተማሪዎች ታዲያ በዚሁ አጋጣሚ በህግ አምላክ ማለትን ወድጃለሁ። ይህን ስልት ተግባራዊ ለማድረግ ለእያንዳንዱ ሌክቸር የራሱን የጊዜ ሰሌዳ አውጣና ተጠቀም።

ምርቃት፦ በምንም ዓይነት መልኩ በአንዴ ቁጭታ ከአንድ ሰአት በላይ አንድን ነገር አታጥና። በመሃል የ10 ደቂቃ እረፍት ማድረግ ይኖርብሃል። ማለትም በየሰአቱ የአስር ደቂቃ የህሊና እረፍት (መዝናናትን) አድርግ። ይህ በትውስታ ስልት ላይ ያተከረ ሌላው የምርምር ውጤት ነው።

የዝርዝር መረጃዎች 10

የትውስታ ጥበባት

የተለያዩ የትምህርት አይነቶች በውስጣቸው የሚይዙት ወጥ የሆነ ፅንሰ ሃሳብን ብቻ አይደለም። በአንድ የሆነ ጉዳይ ዙሪያ አጠቃላይ ግንዛቤን ከማስጨበጣቸውም በተጨማሪ ሊታወቁ የሚገቡ ዝርዝራዊ መረጃዎችንም ያካትታሉ። ለምሳሌ በአንድ የጂኦግራፊ ትምህርት ውስጥ ስለ አህጉራት አፈጣጠር የሚያወሳ ቶፒክ ቢኖር ከዚህ የአፈጣጠር ፅንሰ ሃሳብ በመቀጠል የሰባቱን አህጉራት ስም ዝርዝር ሊጠቅስ ይችላል። ስለሆነም ፅንሰ ሃሳቡን (concept) መረዳት ብቻ ሳይሆን ዝርዝር አህጉራቱንም ቢያንስ በስም መለየት ግድ ይሆናል ማለት ነው። ፅንሰ ሃሳብን የማስታወስ ጥበቦች ከላይ የተገለፁ ሲሆን ዝርዝራዊ መረጃዎችን ለማስታወስ ደግሞ የሚከተሉትን ስልቶች መጠቀም ይቻላል። እዚህ ጋር

ማስታወስ ያለብን አንድን ሰው ዕንስ ሃሳብንም በንዑስ ርዕስ እያከፋፈልን ወደዝርዝር መረጃ በመለወጥና ዝርዝሩንም በማስታወስ በቀላሉ ቀዳሚውን ጠርዞን እንድናስታውሰበትም ስልቶቹ ይጠቅማሉ።

1. ዝርዝሮችን ወደ አረፍተ ነገር ቀይር

(Acrostics)፦ 8 ዓመታትን ያሳለፍኩት ከያትኛውም የትምህርት ዘርፍ በላቀ ሁኔታ የትውስታ አቅምን በሚጠይቀው የህክምና ትምህርት ነው። ሁላችንም የሁለተኛ ደረጃ የባዮሎጂና ኬሚስትሪ ኮርሶቻችን ላይ ልብ ያላልነው ፈታኝ የማስታወስ ሥራ በህክምና ትምህርት ላይ በብዙ እጥፍ ከብዶና ተወሳስቦ ይገኛል። ከመጀመሪያው ዓመት የመሰረታዊ ኮርሶች እስከ መጨረሻዎቹ ዋና ዋና የህክምና ትምህርቶች ድረስ በቻል እስከመጨረሻው መታወስ ያለባቸውን እምአስሳሩት ባዕድና አስቸጋሪ ቃላትን መሸምደድ ግድ ይላል፡ ታዲያ እንደማንኛውም የህክምና ተማሪ ይህንን ፈታኝ ሥራ ለመቋቋም የተለያዩ ዘዴዎችን መጠቀም ነበረብኝ። በእኔና በሌሎች ጓደኞቼ ተመራጭ የነበረው መንገድ ምጻህረ-ቃል ለመፍጠር መሞከር አንዱ ነበር። እነዚህን ፊደላት በመጠቀም የራሳችንን ፊደላት እንፈጥርና ትርጉም ያለው ሃረግ ወይም አረፍተ ነገር እንሰራ ነበር። እነዚህ ዘዴዎች ምን ያክል ልፋትን ቀናሽና ትውስታን አጠናካሪ እንደሆኑ ምስክርነታቸውን ከሚሰጡ ተማሪዎች ወገን እጠቃለላለሁ የዓመታት ባለውለታዎቼ ናቸውና።

እነዚህን ምጻህረ-ቃላት ለመጠቀም ቋሚ የሆነ ህግ የለም። የትኛውም ተማሪ ለማስታወስ ይቀለኛል ያላቸውን መሰል ምጻህረ-ቃላት ወይም በመጀመሪያ ፊደላት የተቀናበሩ ሃረጎችን መጠቀም ይችላል። ይህን ዘዴ ስንጠቀም ግን የሚከተሉትን ነጥቦች ልብ ማለት መልካም ነው።

ሀ) ምህፃረ-ቃላቶች በተቻለ መጠን በቀላሉ ሊታወሱ የሚችሉ መሆን አለባቸው። አንዳንዴ ተማሪዎች የሚጠቀሙባቸው ምጻህረ-ቃላት ከራሳቸው መታወስ ካለባቸው ዝርዝሮች ይበልጥ አስቸጋሪ ያሆኑና ፈተናን ያባብሳሉ የመታወስ አድላቸውም ያነሰ ይሆናል፡ ይህ አይነቱ መንገድ አያዋጣም። የዚህ ዘዴ ዓላማ ብዙ ሳንለፋ የሚፈለገውን ነገር ማስታወስ እንደሆነ መዘንጋት የለበትም።

ለ) የምንጠቀምባቸው ምጻህረ-ቃላት ብዙ ውስን መሆን አለበት። እንዳለ ምጻህረ-ቃላትን ሳንጠቀም) ለማስታወስ አዳጋች ያልሆኑ ነገሮች ላይ ይህን ዘዴ ... ክቀም አስፈላጊ አይደለም። ይህ ዘዴ ይበልጥ አንገብጋቢ የሚሆነው በርከት ያሉና ... ቀከቶላቸው መታወስ ያለበት ዝርዝሮች ሲያጋጥሙን ነው። ለአያንዳንዱ ጥናት ... ተከተላቸው መታወስ ያለበት ዝርዝሮች ሲያጋጥሙን ነው። ... ምጻህረ-ቃላትን እንጠቀም ካልን ግን የጥናቱ መጨረሻ ላይ ቀምራችው የበዛ

ምጽሀረ-ቃላትን እያጠራቀምን እነሱን ማስታወስ በራሱ አዳጋች ስራ ስለሆነዛና ይገኛል
መፍትሄው ከችግሩ ባስ እንደማለት ነው።

ለ) ዝርዝሮች በምጽሀረ-ቃል ተያዙ ማለት ብቻ አያረሱም፡ ማለ
እንዳልሆነ መታወቅ አለበት።
ምጽሀረ-ቃላቱን ከዝርዝሮቹ ጋር እያመሳከርን ደጋግሞ ማሰላሰል (rehearsing)
አስፈላጊያችን ነው። ያለበለዚያ ምጽሀረ-ቃሉን ብቻ አስታውሰን ዝርዝሩን መተንተን ግን ሊሳነን ይችላል።

እንግዲህ እነዚህን ነጥቦች ልብ እያሉ በራስ መንገድ የማስታወሻ ምጽሀረ ቃላትን ማዘጋጀት ይቻላል። እነዚህ ቃላት በተለይ እንደ ባዮሎጂ፣ ሂስትሪ፣ ሀገራ፣ ኬምስትሪ፣ ሲቪክስ... ስመሳሰሉት ትምህርቶች ጥናት ትልቅ እገዛን ሲያደርጉ ይችላሉ

ምሳሌዎችን እንይ፡- ዘጠኙን ፕላኔቶች በቅደም ተከተላቸው ለማስታወስ የፈለ ተማሪ የሚከተለው አረፍተ ነገር ውስጥ ያሉ ቃላትን የመጀመሪያ ፊደላት ከፕላኔቶቹ ስሞች ጋር አመሳክሮ ቢያስታውስ አስፈላጊ በሆነ ሰዓት የፕላኔቶቹን ዝርዝር ቃል በቃል ከማስታወስ ይልቅ ዓረፍተ ነገሩን ማስታወስ እንደሚቀለው ልብ እንላለን።

Mary's Violet Eyes Make John Stay Up Nights Pondering. የመጀመሪያዎቹ ፊደላት የሚወክሉት ስሞች የሚከተለውን ይሆናል።

Mercury, Venus, Earth, Mars, Jupiter, Saturn, Uranus, Neptune, Pluto

በሌላ ምሳሌ ደግሞ በኢትዮጵያ የሚገኙ ክልሎችን ለማስታወስ የሚከተለውን አረፍተ ነገር መጠቀም እንችላለን።

These Are Anti Opperession Societies Building; Save Healthy and Democratic Aggregation

ትንታኔውምን የሚከተለው ይሆናል፡-

Tigray, Afar, Amhara, Oromia, Benishangul, SNNP, Harrari, Diredawa, Addis Ababa

በዚህኛው ምሳሌ ደግሞ ከአፄ ዮሐንስ እስከ ጠ/ሚኒስትር መለስ ድረስ የነበሩትን መሪዎች (ንጉሥ፣ ፕሬዚዳንት፣ ጠ/ሚኒስትር) ከቅደም ተከተላቸው ማስታወስ እንችላለን።

The Young Man Eagerly Zipped His Area Through Many Though Machines

ትንታኔውን ብናይ

Theodros, Yohannes, Minelik, Eyasu, Zewditu, Haileselassie, Aman, Teferi, Mengistu, Tesfaye, Meles ይሆናል።

በዚህ መልኩ ለፈለግነው ዝርዝር ዓረፍተ ነገሮችን ማዋቀር እንችላለን።

"My Dear Aunt Solomon" የሚለውን ማስታወሻ ለሂሳባዊ ቅደም ተከተላዊ አሰራር ማለትም "Multiply and Divide before Addition and Subtraction"

2. ዝርዝሮችን ወደ አንድ ቃል መለወጥ (Acronyms):-

ይህ የትውስታ ስልት ዝርዝር የቃላት መረጃዎችን በአንድ ተለዋጭ ቃል ቀይሮ የሚካሄድ ዓይነት ነው:: አስታዋሹና ተለዋጩ ቃል ከዝርዝር ቃሎቹ የመጀመሪያ ፊደል ተወስዶ የተዋቀረ ነው::

ለምሳሌ ሰባቱ የብርሃን ቀለማት በቅደም ተከል:-«Red orange, yellow, Green, Blue, Indigo, Violet» ናቸው (ከላይ ወደታች):: የቃላቶቹን የመጀመሪያ ፊደላት ወስደን ስንገጣጥማቸው:-«Roy G. Biv» (ሮይ ጂ ቢቭ) ወይም ከታች ወደላዩ ለመደርደር «VIBGYOR» (ቪብ ጋየር) የሚሉ ቃላትን ይፈጥራሉ:: በመሆኑም ሰባት ቃላት ከማስታወስ አንዱን ተለዋጭ ቃል ማስታወስ ሂደቱን ያቀለዋል ማለት ነው::

ሌሎች ምሳሌዎች:- WHO (ሖ):- World Health Org.

NASA (ናሳ) - North America Space Agency

NBA (National Basket ball Association)

ይህ ዘዴ ለደረቅ ሽምደዳ እንጂ ለግንዛቤ ማዳበሪያ አይጠቅምም:: ሽምደዳና ግንዛቤ የተለያዩ መሆናቸውን መረዳት ያስፈልጋል:: አንዳንዶች መሸምደድ ስለቻሉ ብቻ ያወቁ ይመስላቸዋል:: ሌላው ይህ የትውስታ ስልት ተደጋግሞ ካልተከለሰ ተለዋጩ የማስታወሻ ቃል ሊጠፋ (ሊረሳ) ይችልና ጉድ መሆን አለ:: ለምሳሌ «Roy G BIV» የተሰኘው ተለዋጭ ቃል እንዳይረሳ ተደጋግሞ መከለስ አለበት:: ማለትም አስታዋሹ ቃል መታወስ መቻሉን ማስታወስ ያስፈልጋል::

3. ዜማዊ መዝሙር ተጠቀም (Rhymes & Songs):-

ይህ ስልት ዝርዝራዊ መረጃዎችን ወደዜማዊ ፍሰት በመቀየር የምንጠቀምበት የማስታወሻ ዘዴ ነው:: የሆሜርን ኦዲሴይ ታውቃላችሁ? መፅሐፉን አይታችሁት ከሆነ በጣም ብዙ ገፆች ያሉት ነው:: የሚገርመው ነገር ግን በግሪክ አባውንት ቃል በቃል ሲተረክ ይስተዋላል:: ይህን በቃል ለማስታወስ ደግሞ ዕሁፉን በዜማ ደጋግመው ስለሚሉት ነው:: የ2 ና 3 አመት የአፀደ ህፃናት ተማሪዎችን አይታችኋል? በሚገርም ሁኔታ አንድ ከቂስ ት/ቤት አፊትልኩ አስኩላ ከገባ የ5ኛ ክፍል ተማሪ በበለጠ የ«ABCD» አልፋ ቤትን እስከ «Z» ይዘልቁታል:: ያውም አፀደ ህፃናት በገቡ በሁለተኛ ሳምንታቸው:: ምስጢሩ ግን በዜማ መማራቸው ነበር:: እኔ የማውቃት

አንድ ተማሪ ነበረች:: የ«Quadratic equation formula:-$y = ax^2 + bx + C$» በዜማ መልክ ዘፈን አውጥታ መሸምደድ ችላ ነበር (10ኛ ክፍል እያለን)::

በተሰይ ዘዴው ዜማ መፍጠር ለሚችሉ ተማሪዎች ከማስታወሻነቱ በተጨማሪም አዝናኝነት አለው:: ዘፈን አይደል? እንዲሁም የግጥም አይነት ዘይቤ እንዲኖረውም ማድረግ ይቻላል:: ለምሳሌ 30 ቀናት ያላቸውን የነጮች ወራት ለማስታወስ፤

«30 days have September,
April June and November.»

ዜማ መፍጠር ለማይችሉ ደግሞ የሚያውቁትን የዘፈን ዜማ መገልገል ይችላሉ (በኮፒ ራይት ህግ ላለመያዝ ግን እየተጠነቀቅን)::

4. አካባቢያዊ ትውስታን መጠቀም (method of loci):-

ይህ የትውስታ ቴክኒክ ከህዝብ ፊት ለሚደረግ ንግግር ጥንታውያን አፈ ቀላጤዎች ይጠቀሙበት የነበረ ነው:: ዘዴው ተከታታይነት ያላቸውን ዝርዝር (List) መረጃዎች ማቀዳጀት፣ ምስላዊ የትውስታ ዘዴዎች የሚጠቀም፣ እንዲሁም ማስተሳሰርን የሚጠቀም ነው::

ይህን ዘዴ ከመጠቀምህ በፊት አንድ የታወቀና በተደጋጋሚ የምትጠቀምበትን ጉዳና ምረጥ:: ከዚያም በጉዳናው መጀመሪያና መጨረሻ መሃከል ያሉ ወሳኝና ቋሚ ምልክቶችን ለይተህ አስቀምጥ:: አላማው ለማስታወስ የምትፈልጋቸውን ዝርዝር መረጃዎች በእነዚህ በተመረጡ ዋና ዋና የጎዳናው ምልክቶች ጋር ትርጉማዊ ተያያዥነት እንዲኖራቸው ማድረግ ነው:: ይህን ትስስር አንዴ ከፈጠርክ በኋላ ዝርዝር መረጃዎቹን ለማስታወስ ስትፈልግ በሀሊናህ ራስህን በጎዳናው ላይ እየሄድክ ማየት ነው:: እንዲህም ስታደርግ ዋና ዋና የጉዳናው ምልክቶችን ታገኛለህ:: ምልክቶቹንም ስታገኝ ከእነሱ ጋር የተሳሰሩትን መረጃዎች በቀላሉ ታስታውሳቸዋለህ ማለት ነው::

ለምሳሌ ብዙ ጊዜ የምትጠቀምበት ጎዳና ከቤት ወደ ት/ቤት የምትጓዝበት ሊሆን ይችላል:: በዚህ ጎዳና ላይ ከቤትህ ቀጥሎ የአውቶቡስ ፌርማታ ይኖራል እንበል:: ከዚያም ቀጥሎ አንድ የታወቀ ወይም ትልቅ ሆቴል ታገኛለህ እንበል:: በመቀጠል ትልቅ የዋርካ ዛፍ ይገኛል፣ ከዚያም ቀጥሎ ሃውልት ... እያልክ በመጨረሻ ት/ቤትህ ትደርሳለህ::

አሁን የጎዳናዎቹን ወሳኝ ምልክቶች እንጥቀስ:- መኖሪያ ቤት፣ የአውቶቡስ ፌርማታ፣ ሆቴል፣ ዋርካ ዛፍ፣ ሐውልትና ት/ቤት ናቸው:: ማስታወስ የምትፈልጋቸው ነገሮች የሚከተሉት ናቸው እንበል:- ብርቱካን፣ ጋሪ፣ ሚሰባር፣ ልብስ፣ ኳስና ጫማ:: ቀጣዩ ስራ ዝርዝሮቹን መረጃዎች ከጎዳናው ምልክቶች ጋር አንዳች ትርጉማዊ ትስስሮሽ

እንዲኖራቸው አድርገን ማያያዝ ነው፡፡ ለምሳሌ፡- ሚጢ ከቤትህ ስትወጣ በር ላይ የበርቱካን ልጣጭ እንሽራቶህ ወደቅህ፤ በአውቶብስ ፌርማታው ላይ ጋሪ እና አውቶቡስ ሲጋጩ አየህ፤ ከዚያም የሆቴሉ ጣሪያ ተገንጥሎ በሚስባር ሲመታ አየህ፤ ዋርካው ዛፍ ላይ ልብስ ተሰጥቶም አየህ፤ ሐውልቱ ኳስ ይዞ አየህ፤ ት/ቤቱም ለተማሪዎች ጫማ ሲያድልም አስተዋልክ፡፡ ይህ በምሳሌ የቀረበ ማያያዥ ነው፡፡ በሌላ ጊዜ ዝርዝሮቹን ለማስተማስ በአሰምርህ ከቤት ወደ ት/ቤት መጓዝ ነው፡፡ በዚህ የህሊና ጉዞ ወቅት ታዲያ ከቤትህ ስትነሳ ብርቱካኑ ትዝ ይልሃል፤ በአውቶቡስ ፌርማታው ስትደርስ ጋሪ ይታወስሀል፤ ሆቴሉን ስታይ ሚስባር ይታወስሃል፤ ዋርካው ደግሞ ልብስን ያስታውስሃል፤ ሐውልቱ ኳስን ት/ቤቱም ጫማን፡፡

ይህ የትውስታ ስልት በዝርዝር መረጃዎች ብቻ ሳይሆን በህዝብ ፊትም የተለያዩ የንግግር ዝርዝር አጀንዳዎችን ወረቀት ሳይመለከቱ በቅደም ተከተል እንዲናገሩ ያግዛል፡፡ ተማሪዎችም አንድን የት/ት አይነት ከመጀመሪያው እስከ መጨረሻው ያሉትን ቶፒኮች ጥቅል ስም በመስጠትና በመዘርዘር ሊያስታውሱበት ይችላሉ፡፡ ልብ መባል የሚገባው በጎዳና ምልክትነት (landmark) የምንገለገልባቸው ቦታዎች ለመታወስ እንደተፈለገው ዝርዝር መረጃ ብዛት ሊያንሱም ሊበዙም ይችላሉ፡፡ ሌላው መተኮር ያለበት ቢኖር የምንመርጠው የጎዳና አይነት ግን በጣም የተለመደና በደንብ የምናውቀው መሆን መቻል አለበት (ምልክቶቹ በቀላሉ እንዲታወሱ)፡፡ እንዲሁም መታወስ የሚገባቸውን መረጃዎች ከምልክቶቹ ጋር ከማስተሳሰራችን በፊት የቦታ ምልክቶቹን በሚገባ ማጥናት ያስፈልጋል፡፡

5. ቤትህን ተጠቀም (Room technique):-

ዘዴው ከላይ ካለው የትውስታ የቴክኒክ አጠቃቀም ጋር ተመሳሳይነት ያለው ሲሆን ልዩነቱ የአንድን መኖሪያ ክፍሉችም መጠቀሙ ላይ ነው፡፡ በአንድ ቤት ውስጥ ያሉ ወሳኝ ክፍሉችን መለየት ነው፡፡ ለምሳሌ መኝታ ቤት (አልጋን)፤ መታጠቢያ ቤት (ሻወርን)፤ መፀዳጃ ቤት፤ ማድቤት (ምግብን)፤ ሳሎን ቤት (ሶፋን) በአመላካችነት (landmark) መጠቀም ሲሆን የሚፈለገውን ዝርዝር መረጃም ከምልክቶቹ ጋር ማያያዝ ነው፡፡ ማስታወስ ሲፈለግም በእዝነ ህሊናችን በየክፍሉ በመጓዝ መረጃዎችን ማግኘት ይቻላል፡፡

6. ቁጥሮችን ተጠቀም (Number/rhyme technique):-

ይህ የትውስታ ቴክኒክ የቁጥሮችን መጠሪያ በመውሰድና ተመሳሳይ አጠራር ያላቸውን ሌሎች ቃላቶችን መፍጠር ነው፡፡ ከዚያም እነዚህን ነውዝ ነገሮች (materials) ልክ ከላይ እንዳሉት ዘዴዎች በማስተሳሰር መጠቀም

ቁጥሮቹ	አነባበባቸው	ተመሳሳይ አነባበብ (Rhyme)
1	One	Bone (አጥንት)
2	Two	Shoe (ጫማ)
3	Three	Tree (ዛፍ)
4	Four	Flower (አበባ)
5	Five	Hive (የንብ ቀፎ)
6	Six	Bricks (ጡብ)
7	Seven	Heaven (ገነት)
8	Eight	Gate (በር)
9	Nine	Nile (ናይል ወንዝ)
10	Ten	Hen (ዶሮ)

አሰራሩ፡- 1. በቅድሚያ ከቁጥሮቹ ጋር ተያያዥ የሆኑትን ስያሜዎች በሚገባ ይወቋቸው (ለምሳሌ «10» ቁጥር «hen» የሚወክል መሆኑን)

2. ማስታወስ የሚፈልጉትን ዝርዝሮች (ቁጥራቸው ከ10 የማይበልጡ) ከላይ ካሉት የቁጥሮቹ መታወቂያ ቃላቶች ጋር በትርጉሚዊ ቁርኝት ያስተሳስሯቸው።

3. ዝርዝሩን ማስታወስ ሲፈለግ በቁጥሮቹ ቅደም ተከተል ከአንድ ጀምረው ወደታች ይቁጠሩ። ከዚያም በምስላዊ ትስስሮሹ አማካኝነት ዝርዝሩን ማስታወስ ይቻላል (ልክ እንደ «method of loci» የትውስታ ስልት)።

7. የቁጥር ቅርፆችን በመጠቀም (number shape system)፡-

ዘዴው ከላይ ካሉት ጋር የሚመሳሰል ሲሆን ልዩነቱ እዚህ ጋር ለዝርዝር ማስታወሻነት የምንጠቀምባቸው ማንተራሻ ምስሎች የቁጥር ቅርፆችን በመጠቀም መገልገል መቻላችን ነው። ማንኛ ውም ምስል ሌሳ አንዳች የሚመስለው ነገር ይኖረዋል። እስኪ በዚህ መልክ ቁጥሮች እነማንን እንደሚመስሉ እንመልከት።

1. የቆመ ሻማን ይመስላል (ሻማ)
2. ከእግር በተር መጎጥ አፉ፣ ቀልማማ አንገቷና ላይኛው አካሏ ያሏት ስጎን ትመስላለች (ስጎን)
3. ባለጥንድ ኑንኪብ መነፅር (መነፅር)
4. ያልተሟላች ቀስት (ቀስት)

5. የልዑንዳ ቤቶች ሥጋ መስቀያ (ሜንጠ)
6. የቴኒስ ኳስ ራኬት (ራኬት)
7. የገደል አፋፍ (ገደል)
8. ወገበ ቀጭን ሴት (ሴት)
9. ጅራታም ባሉን ወይም ፊኛ (ባሉን)
10. ባለ አንድ ቀዳዳ (ቀዳዳ)

በዚህም መሰረት:- 1. (ሻማ)፣ 2. (ሰንን)፣ 3. (መነፅር)፣ 4. (ቀስት)፣ 5. (ሜንጠ)፣ 6. (ራኬት)፣ 7. (ገደል)፣ 8. (ሴት)፣ 9. (ባሉን)፣ 10 (ቀዳዳ) ይሆናሉ::

ቀጣዩ ሥራ መታወስ ያለባቸውን ዝርዝር መረጃዎች ከቁጥሮቹ ትርጓሚ ስያሜዎች ጋር ምስላዊ ትስስሮሽን መፍጠር ነው::

8. የፊደላት ትውስታ ዘዴን መጠቀም

(alphabet system):- ይህ ደግሞ ሌላኛው አይነት ስልት ሲሆን እዚህ ጋር ግን የማንተራሻ ስሞችን የምናገኘው የአልፋ ቤቱን አነባበብ ወደ ቃል በመለወጥ ነው:: የሚመሰረተው ቃል ግን ምናባዊ (abstract) ሳይሆን ተጨባጭ መሆን አለበት:: ለምሳሌ:-

A- Aeroplane
B - Bee
C- Sea
D- Diesel engine
E- Eel
F- Effluent
G-Jeans
H- H-bomb
I - Eye
J- Jet
K- Cake
L- Elephant
M- Empty
N- Entrance
O- Ox
P- Pea
Q- Queen
R-Are
S- Eskimo
T- Tea
U-Uterus
V- Vehicle
W- WWW. Com (Internet)
X- X-ray
Y- wire
Z- Zebra

ይህ ስልት ቢ... እስከ 26 ዝርዝር መረጃዎችን እንድናስታውስበት ይጠቅማ... ...መጠቀማችን ... ...ን ፊደላቱንና የሚወክሏቸውን ቃላት በሚገባ

መገንዘብ ያስፈልጋል:: በመቀጠልም ከዝርዝሩ መረጃ ጋር ምስላዊ ትስስርን መፍጠር ነው:: ማስታወስ ሲፈለግም መረጃውን ከአእምሮ ለማውጣት የአልፋ ቤቱን ቅደም ተከተል እየጠሩ መገንዘ ነው::

9. የአልፋቤትና ቅርፃቸው አጠቃቀም

(Alphabet/shape system):- ይህ ልክ እንደ ቁጥር ቅርፆች ዓይነት ነው::

ለምሳሌ:-

A - ጎጆ

B - መነፀር

C - ማጭድ

D - የአምፒሲሊን ግማሽ (አምፒሲሊን)

E - ሹካ

F - ባንዲራ.. እያለ ይቀጥላል::

10. የማጣመር ቴክኒክ (chunking):- ይህ ስልት በተለይ ጠቀሜታው ረጅም ቁጥሮችን በቀላሉ ለማስታወስ ነው:: ለምሳሌ ተፈጥሯዊውን የቴሌፎን ቁጥር የማስታወስ ባህሪያችን ሁለት ቁጥሮችን ለየብቻቸው በመጥራት ነው::

ምሳሌ:- ቴሌፎን ቁጥሩ «275678» ቢሆን እኛ ግን የምናስታውሰው እያንዳንዷን ቁጥር በመጥራት ሳይሆን «27-56-78» በማለት ነው:: የዚህም በማጣመር ቁጥሮችን የማስታወስ ዘዴ እንዲሁ ነው:: በተጨማሪም የቁጥሮችን ልዩ የአደራደር ባህሪ ማጤንም ሌላው ስልት ነው::

ለምሳሌ የሚታወሰው ቁጥር «64831996» ከሆነ ለሁለት በመክፈል «6483-1996» ልንለው እንችላለን:: «1996»ን የአመተ ምህረት መጠሪያ አድርገን ካሰብነው ቁጥሩ በቀላሉ ይታወሰናል ማለት ነው:: «719819919» ቁጥርን ለማስታወስ የአደራደሩን ዜደት በመቀየር ለትውስታ ማመቻቸት እንችላለን:: ለምሳሌ «7/19,8/19,9/19»(7፡8፡9 ተከታታይ ሲሆኑ «19» ቁጥር ግን ቋሚ ነው:: ስለዚህ «7,8,9»)ን ከያዝን በእነዚህ መሃል«19» ቁጥርን መጨመር ይሆናል::

«2100200» ቢሆን ለማስታወስ «21-00,2-00» በማድረግ ልንጠራው እንችላለን::

ስኬታማ የፈተና አሰራር ምስጢሮች

ብዙ ሳይደክሙ ለከፍተኛ ውጤት
የሚያበቁ ጥበቦች

የፈተናው ቅድመ ዝግጅት - Revision

ሰርገኛው ሳይደርስ በርበሬው ይቀንጠስ

"ፈተና ሲቀርብ ብቻ የሚያጠና ተማሪ ሳታረግዝ ለመውለድ ለሰበች ሴት ይመሰላል" ክቡር ከበደ ሚካኤል

የትምህርትና ጥናት ሂደትን በብቃት መጠጣት በትምህርትም ሆነ በሌላ ዓለም የተሻለ ውጤትን ለማጣጣም ቁልፍ ነው። ሆኖም ይህ ጥረት ተገቢውን የሰጠ ዋጋ እንዲያስገኝ በአንድ ነገር መደገፍ አለበት-በስኬታማ የፈተና ውጤት።

ፈተና! ስሙ በራሱ መሰናክልና እንቅፋትን የሚወክል ሆኖ እናገኘዋለን። ስሙን ዘለን ወደ አመለካከታችን ስንገባ ደግሞ ፈተና በሽብርና ጭንቅ መፈለፈያ ማሽን ተመስሎ በአእምሯችን ይመላለሳል። የፈተና የቀጥታ ትርጉምና ግብ አላማ ግን ከዚህ አመለካከታችን ጭራሽ የሚባረር ሆኖ እናገኘዋለን። ፈተና የተማሪ የብቃት ደረጃ የሚለካበትና ተማሪውም የራሱን ጥረት ለኩቶ ለተጨማሪ ትምህርት የሚሰናዳበት መመዘኛ ነው። የተለያዩ ጉዳዮች የዚህ አይነት ያለ ያለውን ክስተት እንደአስፈሪና አሸባሪ አደጋ አድርገን እንድንወስድ ያስገድዱናል።

በምንም አይነት ምክንያት ቢነሳ ፈተናን አስመልክቶ ያለን አሉታዊ አመለካከት በጎ ውጤት ሊኖረው አይችልም። ተደጋጋሚ ጥናቶች እንዳሳዩት ስለፈተና በብርቱ መሸበርና ፈተና የመጥላት አዝማሚያ ተማሪው በፈተናው ሊያገኘው የሚገባውን ውጤት በማሳደግ ፈንታ ጭራሽ ሊያመነምኑት ይችላሉ። በተወሰነ ጭንቀት (anxiety) የስራ ብቃትና ችሎታ እያሽቆለቆለ ይመጣል። ብርቱ ጭንቀት(tension) እያልን በተለምዶ የምንጠራው) ያለበት ተማሪ ተመሳሳይ ብቃት ካላቸው ሌሎች ተማሪዎች ጋር ሲወዳደር የጥናት ብቃቱ በ20 ፐርሰንት የሚቀንስ ሲሆን ውጤቱም ሊያገኝ ከሚገባው ከ10 - 20 ፐርሰንት ሊያሽቆለቁል ይችላል።

ይህን አሉታዊ ባህሪይ እንዴት ማለዘብ ይቻላል በሚለው ላይ ጥቂት ነጥቦችን አንስተን እንወያይ።

1. በበጋ የዘፈነ በክረምት ያለቅሳል - ሊደርስ ገና ብዙ ጊዜ የቀረው ችግርን "ሲደርስ እጨነቅበታለሁ" በማለ ራስን መሸንገያ ችላ ማለት የተለመደ ሰዋዊ ክስተት ነው። የትምህርት መጀመሪያ ላይ መጠነ ሰፊ ጥናትን ማካሄድ ለማንም ሊያስቸግርና የማይቻል ሊሆን ይችላል። መርሳት የሚባለው የትምህርት ተበኛ ደግሞ ያጠናነውን ከስር ከስሩ እየመነገለ ስለሚጥለው ሳናስበው ፈተና ሲደርስ ማጥናትን እንደአንጉቱ ልፋት ቀጥረን እንድንተወው ያስገድዱናል። ስለ

ዘዴ መስራት እየቻልን ሰነን ማሳደር (procrastination) ደግሞ በውል የሚታወቅ ሰዋዊ ባህሪይ ነው። ሦስቱን የክለሳ ጥናት አይነቶች እንዘርዝርና የትኛው አገልግሎት እንምረጥ:-

ሀ) ትምህርትን ከስር ከስሩ እየከለሱ መጓዝ

ለ) ፈተና ባይደርስም ያለቁትን የትምህርት ክፍሎች መከለስ

ሐ) በፈተና ዋዜማ የሚደረግ ክለሳ

የስነ ልቦና ባለሙያዎች እነዚህን ሦስት የጥናት አይነቶች የማስታወስ ችሎታን በማጉልበትና ስነ ልቦናዊ መረጋጋትን በመፍጠር አቅም ሲያወዳድሩ በቅደም ተከተላቸው ውጤታማ እንደሆኑ ይታወቃል። የፈተና ሰሞን ጥናት እንደብጋቢነቱ እንዳለ ሆኖ ትምህርትን ከስር ከስሩ መከለስም እጅግ እጅግ አስፈላጊ መሆኑን ማስታወስ ያሻል። ከዚህ ቀደም ያየነው የጥናት ጊዜ አጠቃቀምም የሚያስረግጠው ይህንኑ ነው። (ለ) ላይ የተጠቀሰው የእልፍ አልፎ ክለሳም የሁለቱን ያክል ባይሆንም በተለይ ከማቲማቲካዊ ትምህርቶች ውጭ ያሉትን "የሸምደዳ" ትምህርቶች በተመለከተ ትውስታን ለማጉልበት ጠቃሚ ነው። የንባብ ትምህርቶችን በተመለከተ በፈተና ወቅት የማስታወስ ብቃት በአንዴ ጥናት 10 ፐርሰንት ሲሆን ሦስት ጊዜ የተከለሰ ትምህርት 80 ፐርሰንት የመታወስ እድል አለው። የክለሳ ድግግሞሹን በማብዛት በፈተና ውጤታማ ለመሆን ከስር ከስሩና የፈተና ሰሞን ከሚደረገው ጥናት በተጨማሪ አልፎ አልፎ መሃል ላይ ማየቱ ብልህነት ነው።

1. *ለትብዩ ያላት ወፍ በጥቅምት ትምታለች* - ፈተና ባልደረሰበት ወቅት ግሩም ጥናት ካጧጧፉ በኋላ ልክ የፈተና ጭምጭምታ ሲሰማ ያን ጥናት እንደልብ ያወራረዱበት ወኔ ከድቷቸው በቂ ክለሳ ሳያደርጉ ፈተና የሚገቡ ተማሪዎች ያልተለመዱ አይደሉም። ይህ አይነቱ ዘይቤ ክረምቱን በችግር ተወጥታ ጥቅምት ላይ የተትረፈረፈው እሸት እንዳመለጣት ወፍ መሆኑን ነው። "የፈተና ሰሞን ጥናት ጥሩ አይደለም፤ መደናበርን ይፈጥራል! ያሳስታል..." የሚሉ ብሂሎች እየተደረደሩ ተማሪው በፈተና ዋዜማ ደብተሩን እንዳይገልጥ ያደርጉታል። አባባሎቹ ሳይንሳዊ አይደሉም። የፈተና ሰሞን ጥናት አነጣጥሮ መቺነትን (accuracy)፣ ትውስታንና የተደራጀ እውቀትን (ያልተዝረከረከ እንደማለት) ለማጉልበት የሚሰጠው ጥቅም ሌላ ጊዜ ከሚደረጉት ጥናቶች ሁሉ የበለጠ ነው። [illegible] መቀመጥ የሚፈጥረውን ጭንቀት በመጠኑ ለማለዘብም ይረዳል።

ተማሪዎች ክለሳ (Revision) ማድረግ ያለባቸው መቼ ነው?

ለፈተና ዝግጅና ብቁ እንዲሁም ውጤታማ ከሚያደርጉት መሠረታዊ ቁም ነገሮች ክለሳ ዋነኛው መሆኑ ግልፅ ነው፡፡ አብዛኛው ተማሪ ግን ክለሳን የሚያደርገው ፈተና ሲቀርብ ብቻ ስለሆነ የተፈለገውን ያህል ውጤት እንዳያገኙ ምክንያት ይሆናል፡፡ ነገር ግን ለክለሳ ጊዜና ቦታን መምረጥ የለባቸውም፤ በተገኘው አጋጣሚ ሁሉ ክለሳ ማድረግ እጅግ ጠቃሚ ነው፡፡ ለማንኛውም ክለሳ ሊደረግባቸው የሚገባ ጊዜያቶችን እንጠቁም፡፡

1) *ከሌክቸር በፊት (Before Class)፦* ተማሪዎች በሚቀጥለው ክፍለ ጊዜያቸው የሚማሩትን አርዕስት አስቀድመው ማንበብ (መከለስ) መቻል ትምህርቱ ሲሰጥ በዶሎ እንዲገባቸው ከማስቻሉም በላይ አስቀድመው ያልገቧቸውን ጥያቄዎች እንዲያነሱና እንዲጠይቁ ያደርጋቸዋል፡፡ ስለዚህ መምህሩ ከማስተማሩ በፊት ስለ አርዕስቱ ቢያንስ መጠነኛ የሆነ ግንዛቤን ይዞ መጠበቅና ያልገቧቸውን ነገሮችም ወረቀት ላይ አስፍሮ ከሌክቸር ሰዓቱ በኋላ በሚኖረው የጥያቄና መልስ መድረክ መጠየቅ ይቻላል ማለት ነው፡፡

2) *ትምህርቱ በሚሰጥበት ወቅት (During Class)፦* ይህ ሁኔታ መምህሩ የሚያስተምረውን ነገር በሚገባ በመረዳትና የትምህርት ክፍለ ጊዜ ከመጀመሩ በፊት የተከለሰውን ነገር በማገናኘብ መቀጠል ሲሆን በዚህ ወቅትም ግልፅና የተምታቱ ሁኔታዎች ሲፈጠሩ ጥያቄዎችን በማንሳት በትክክሉ መፍትሔ ማግኘት እንዲችሉ ያደርጋል፡፡ ከዚህ በተጨማሪም የክፍሉን ፀጥታ ማለትም መምህሩንና ሌሎች ተማሪዎችን በማይረብሽ መልኩ ከአጠገብ ካለ ጓደኛ ጋር እየተነጋገሩ ስለ ትምህርቱ መጠያየቅና ያላወቁትን ነገር በጊዜ አውቆ መሄድ ተገቢ ነው፡፡

3) *ከትምህርት ክፍለ ጊዜ በኋላ (After Class)፦* በዚህ ክፍለ ጊዜ የተሰጠውን ትምህርት በተቻለ መጠን ወዲያውኑ (እቤትም ሆነ ቤተ መፃህፍት) ክለሳ ማድረግና ምናልባትም የተዘለሉና ያልተረዷቸው ጥያቄዎች ካሉም ፃፍ ፃፍ አድርጎ በመያዝ ለሚቀጥለው ክፍለ ጊዜ (መምህሩ ወደ ሌላ አርዕስት

ከመሸጋገሩ በፊት) መጠየቅና «ሳይቃጠል በቅጠል» እንዲሉ ቶሎ ብሎ ያልገባቸውን ነገሮች ተረድቶ መሄድ ነው።

ይህ ወቅት ከአንድ አርዕስት ወደ ሌላኛው አርዕስት የመሸጋገሪያ ጊዜ በመሆኑ በተቻለ መጠን በመጀመሪያ ክፍለ ጊዜ የተማሩትን ነገር ሙሉ በሙሉ በማጠናቀቅ ለሚቀጥለው የትምህርት ዓይነት ወይም የቅድመ ክለሣ ወቅት መዘጋጀት ይኖርባቸዋል ማለት ነው።

የቤት ክለሣ፡- ከላይ የተገለፁት የክለሣ ዓይነቶች በትምህርት ቤት እያሉ የሚያከናውኗቸው የክለሳ ሁኔታዎች ሲሆኑ ከትምህርት ቤት መልስ ደግሞ ቀን ሲማሩት ስለዋሉት ትምህርት እንዲሁም በቀጣዩ ቀን ለሚሰጠው ሌክቸር ቅድመ ዝግጅት ማድረግን የሚያጠቃልል ነው። ይህ በቤት የሚደረግ የክለሣ ስልት እጅግ ውጤታማና ሲማሩት የዋሉትን ትምህርት ከ80 በመቶ በላይ ሙሉ በሙሉ በአዕምሮ እንዲይዙት ሊረዳቸው የሚችል በመሆኑ ተማሪዎች ከትምህርት ቤት እንደተመለሱ ክለሳ ማድረጋቸውን መዘንጋት የለባቸውም።

አስተማማኝ የክለሳ ጥበብ

100% Revision method

ተማሪዎች ፈተና በሚደርስበት ወቅት በእያንዳንዱ የትምህርት ዓይነት ላይ የክለሳ ባህልን ማዳበር ይገባቸዋል፤ ይህም ለፈተና ውጤታማ መሆንን ከማጎናፀፉም በተጨማሪ ከመጨናነቅ እንዲሁም ጊዜን በከንቱ ከማባከን ይታደጋል ማለት ነው።

እንደየፍላጎታቸውና ይመቸናል ብለው በሚያስቡት መንገድ ተማሪዎች የትምህርት ክለሳ ማድረግ ይችላሉ። ለምሳሌ አንዳንድ ተማሪዎች ዋና ዋና ነጥቦችን ብቻ በመያዝና ሙሉ በሙሉ ሳይሆን ገረፍ ገረፍ እያደረጉ በማንበብ መከለስ ይችላሉ፤ አንዳንዶች ደግሞ አጫጭር ኖቶችን ወረቀት ላይ በማስፈርና እንዲሁም ያለፈ የፈተና ሆነ የልምምድ ጥያቄዎችን በመስራት መዘጋጀት ይችላሉ።

ከዚህ በተጨማሪም ተማሪዎች ለክለሳ ፕሮግራማቸው ይበጃቸው ዘንድ የሚከተሉትን ነጥቦች ቢመለከቷቸው መልካም ነው።

- ከሁሉ በላይ የራስን የክለሳ መንገድ መጠቀም ያዋጣል:: ይህም የሚጠቅመው ጥናት ከውስጥ ከሚመነጭ ፍላጎት ጋር ተጣጥሞ የሚሄድ በመሆኑ ውጤታማ መሆን ስለሚችሉ ነው:: ተማሪዎችም የራሳቸውን መንገድ ከተከተሉ ውጤታማ መሆን ስለሚችሉ ነው:: ሌሎች የሚከተሉትን የጥናትም ሆነ የክለሳ ዘዴ መጠቀም ፍላጎትን ሊቀንስና የጊዜ ፕሮግራምን ሊያዛባ ይችላል:: ከዚህ ሌላ ደግሞ ማንኛውም ተማሪ ፈተና ከመጀመሩ ከ2-3 ባሉት ሳምንታት በፊት ክለሳ ማድረግ መጀመር ይጠበቅበታል:: ይህም ፈተናው አንድ ወይም ሁለት ቀን ሲቀረው ዘና ለማለት ስለሚያስችልና ትኩረትን ወደ ፈተና ብቻ እንዲያደርጉ በቂ ጊዜ ስለሚሰጥ ነው::

- በየክለሳ ሰዓቱ ጣልቃ ዕረፍት ማድረግ ያስፈልጋል:: በመጀመሪያ ለክለሳውም ሆነ ለጥናቱ ከመቀመጥ በፊት ቅድመ ዝግጅቶችን ማጠናቀቅ ሲያስፈልግ ከዚህ ቀጥሎ ደግሞ ለተወሰኑ ተከታታይ ሰዓታት ከከለሱ በኋላ አዕምሮን ማሳረፍ ያስፈልጋል:: የሰው ልጅ አዕምሮ በአንድ ጊዜ ከ30-45 ደቂቃዎች በላይ በአንድ ነገር ላይ ትኩረት ማድረግንና የተለያዩ ሀሳቦችን መሰብሰብን አይሆንለትም:: ስለዚህ ትንሽ ካጠኑ ወይም ከከለሱ በኋላ እረፍት ማድረግን መዘንጋት አይገባም:: ለይስሙላ ብቻ ተቀምጦ ሰዓት መቁጠር ውጤት አያሳምርም::

- የክለሳ ፕሮግራም የትምህርት አይነቶችን ሳያበላልጡ ማውጣት ጠቃሚ ነው:: ለምሳሌ አንድ ተማሪ በሒሳብ ትምህርት ጎበዝ ቢሆንና በእንግሊዝኛ ትምህርት ደግሞ ደከም ያለ ውጤት ቢኖረው ለደከመበት ትምህርት በተወሰነ ደረጃ የበለጠ ጊዜ ሊሰጥ ይችላል፤ ይህ ሁኔታ ግን በሌሎቹ የትምህርት ዓይነቶች ላይ ተፅዕኖ በማሳደር መልኩ መሆን የለበትም:: ከዚህ ሌላም አንዳንድ የትምህርት አይነቶች ብዙ ጊዜ የሚያስፈልጋቸውም ይሆኑ ይሆናል:: ለማንኛውም እነኚህንና መሰል ነገሮች ግንዛቤ ውስጥ በመክተት በማያዳላ መልኩ የክለሳ (የጥናት) ፕሮግራም ማዘጋጀት በሁሉም የትምህርት አይቶች ላይ ውጤታማ እንዲሆኑ ያደርጋል::

- የሚጠሉት የትምህርት አይነት ላይ ከፍተኛ ትኩረት ማድረግ ተገቢ ነው:: ተማሪዎች አንዳንድ የትምህርት አይነቶችን የመጥላታቸው አንደኛው ምክንያት በትምህርቱ ውጤታማ አለመሆናቸው ነው፤ ይህንን ለማስተካከልም ሌሎች የትምህርት አይነቶችን ሳይጎዱ ለሚጠሉት ትምህርት ከፍተኛ ትኩረት መስጠት የሚጠሉትን የትምህርት አይነት እንዲወዱት ያደርጋቸዋል::

- በሚያጠኑበት (በሚከልሱበት) ወቅት ሙዚቃ ማዳመጥም ሆነ ተመሳሳይ መዝናኛዎችን መስማት እንደፍላጎት የሚወሰን ነው:: አንዳንድ ሰዎች እጅግ በጣ

ያለ ቦታን ለጥናት ሲመርጡ አንዳንዶች ደግሞ ምናልባትም ጨለንነት ያለበት ሊመቻቸው ይችላል:: ሙዚቃ እያዳመጡ የማጥናት ልምድ ያላቸውም ሰዎች ይኖራሉ:: ዞሮ ዞሮ ይኼ ሁኔታ እንደየሰው የግል ባህሪ የሚወሰን በመሆኑ ተማሪዎችም ራሳቸው በሚመቻቸው መንገድ ጥናታቸውን ማስኬድ መብታቸው ነው:: በርግጥ አዕምሮ ጥሩ ስሜት እንዲሰማው ለማድረግ ሙዚቃ ተመራጭ በመሆኑ ይህ ሁኔታ ለጥናት የተመቻቸ አጋጣሚን ሲፈጥር ይችላል:: ለማንኛውም ግን እየሞከሩ ካላዋጣ መተው ካዋጣ ደግሞ ዘዴውን መከተል ጠቃሚ ነው:: በአመዛኙ ግን ፀጥ ያለ የጥናት ቦታ ለአብዛኛው ተማሪ ተመራጭ ነው::

- ያለፉ ዓመታትን የፈተና ወረቀቶች በሚገባ መስራት፤ የሚሰጡ የቤት ስራዎችም ሆኑ የክፍል ስራዎች በፈተና እንደገና የመምጣት ዕድል ስላላቸውና እንዲሁም የፈተናው ይዘትም ከሚሰጡት የቤት ስራዎች አንፃር ስለሚሆን በሚገባ ማዬትና መከለስ ጠቃሚ ይሆናል:: በተለይም መምህሩ የሚሰራቸውን ምሳሌዎች ትኩረት መስጠትና ከዚህም በተጨማሪ የመምህሩን ባህሪ በሚገባ በመገንዘብ እንዴት አይነት ፈተና ሊያዘጋጅ እንደሚችል መመርመርና ሁኔታውን ማወቅ መቻል ከፍተኛ ውጤትን ያስገኛል::

- የፈተና አወጣጥን ማወቅ እጅግ አስፈላጊ ነው:: ይህም ማለት በምርጫ ይዘጋጅ፤ በአጭር መልስ አሊያም ደግሞ በአዛምድ ወይንም በተመሳሳይ ዘዴዎች ሁኔታዎቹን አስቀድሞ ማወቅ መቻል ራስን ለፈተናው እንዴት ማቅረብ እንደሚገባና እንዲሁም ሲያጠኑም ሆነ ሲከልሱ ጊዜን ከመቆጠቡ በተጨማሪ የሚነበቡ ነገሮች እንዳይበዙና እንዳይንዛዙ ይረዳል::

- መምህሩ የሚያዘጋጀውን የፈተና አይነት እንዲሁም የሚመርጣቸውን አርዕስቶች ማወቅ ተገቢ ነው:: አንዳንድ መምህራን ግን ይህን ሁኔታ ስለማይገልፁት ተማሪዎች ሁሉንም በማግበስበስ (በማጥናት) ጊዜያቸውን ያጠፋሉ፤ በርግጥ ሁሉንም መከለስ ባይጎዳም በሚገባ ላልተዘጋጀ ተማሪ ግን ይኼ ሁኔታ ውጥረትን ስለሚፈጥርበት በትክክል ሳያጠና ለፈተና ይቀርባል:: አንዳንድ ለተማሪዎች ደግሞ የሚመርጧቸውን አርዕስቶች ስለሚናገሩ ተማሪዎች ሁኔታውን በመከተል ጊዜንና ሀይልን በቆጠበ መልኩ ሊያጠኑ ይችላሉ ማለት ነው:: [illegible] በተቻለ መጠን ሁሉንም አርዕስቶች መከለስ ያስፈልጋል:: ምክንያቱም [illegible] ፈተናው ከአንድ አርዕስት በብዛት ሊመጣ ይችላል:: ስለዚህ ምናልባት ያ[illegible] በሚገባ ያልዳሰሱት ከሆነ ተማሪዎች ሊጎዱበት ይችላሉ ማለት ነው:: [illegible] ያልቻሉትን አርዕስት ጊዜ ወይም ጥያቄ እንዳይወስድ ከሌሎች [illegible] ብቻ ለበርካታ ሰዓታት ማተኮር ተገቢ አይሆንም::

- በመጨረሻዋ የፈተና ሰዓት ከለሳ ሙሉ በሙሉ ማቆም ተገቢ ባይሆንም ነገር ግን በፈተናው መዳረሻ የሚኖር ከለሳ እንደ መዝናኛነት በመውሰድ እንጂ የፈተናን ጥሩ መንፈሲ (ሙድ) በሚሰርቅበት ሁኔታ መሆን አይገባውም:: ፈተናው ሊሰጥ አንድ ወይም ሁለት ቀን ሲቀረው በአብዛኛው ወደ እረፍት ያመዘነ ሁኔታን ማድረግ የሚገባ ቢሆንም አልፎ አልፎ ግን ረጅም ፎርሙላዎችን በአዕምሮ ማመላለስና ለማስታወስ መሞከር እጅግ ተገቢ ይሆናል::

አቋራጭ የትውስታ ስልት

ይህ ሁኔታ ከላይ ከተገለፁት ነገሮች የማይወጣ ቢሆንም ነገር ግን በአቋራጭ ዘዴ አንድ መምህር ሊያዘጋጅ የሚችለውን የፈተና አይነት ካለፉት የጥያቄ ወረቀቶችና አስተማሪው ከሚሰጣቸው የቱቶሪያል ፕሮግራሞች በመነሳት ምን አይነት ጥያቄ ሊመጣ እንደሚችል መቶ በመቶ እንኳን እርግጠኛ መሆን ባይቻል ነገር ግን በተወሰነ ደረጃ አስተማማኝ በሆነ ሁኔታ የጥያቄዎችን ባህሪ ማወቅ መቻልና በእነሱም አቅጣጫ በማተኮር መዘጋጀት ማለት ነው:: ይህ ሁኔታ አንዳንድ ጊዜ ምንም ሳያጠኑ ያለፉ ተማሪዎች የጥያቄ ወረቀቶችና ተመሳይ ነገሮችን ብቻ በመስራት በፈተና ውጤታማ ሲሆኑ ይስተዋላል:: ነገር ግን የእውቀት ደረጃን ለማስፋት በተወሰነ መልኩ ተፅኖ ሊያሳድር ይችላል:: ከዚህም በተጨማሪ ተማሪዎች በማንኛውም መልኩ የሚገጥሟቸውን ጥያቄዎች መምህሩን በመጠየቅና በመረዳት አንድም ሳይሰሩት የቀሩ ጥያቄ እንዳይኖር ማድረግ መቻል ለፈተና መቶ በመቶ የመዘጋጀት ያህል እንደሆነ ይቆጠራል::

ፈተናው ከመጀመሩ በፊት ያሉ

ሠዓታትና ደቂቃዎች

1. ከፈተና በፊት ያለው ለሊትና አጠቃቀም

አይደረስ የለምና ከፋም ለማም ተማሪው ትምህርቱን ተከታትሎ የሚገባውንም ጥናት ሁሉ አገባዶ በፈተናው ዋዜማ ላይ ይገኛል:: እንግዲህ የፈተና ትንሽና ትልቅ የሰውምና ሁሉንም ያስጨንቃል:: አንዳንዱ ደግሞ የወደፊት ህይወቱን ከሚወስኑት ውስጥ የሚመደበው እንደማትሪክ አይነቱ ፈተና ሊሆን ይችላል:: ወይም ደግሞ ወደፊት ሊሆኑ የሚፈልጉትን ሙያ ለማግኘት የሞት ሽረት ትግልን የሚጠይቅም ሊሆን ይችላል:: እርግጥ ነው የካምፓስ ስቃይ

ለመሆኑና በመጨረሻም የሚዳልያ ተሸላሚ ለመሆንም መልፋት አለ:: ላለመውደቅም እንደዚያው::

የስነልቦና ኤክስፐርቶች እንደሚመክሩት ታዲያ ፈተናን በብቃት ለመሥራት ከሚያግዙት እጅግ ጠቃሚ ስልቶች ውስጥ በፈተና ዋዜማ ወቅት ራስን ከማስጨነቅ ይልቅ ዘና ማድረግና ራስን ከመረበሽ መቆጠብ ነው:: ለዚህ ደግሞ ጥሩው ዘዴ በዋዜማዋ ለሊት ጥሩ እንቅልፍ መተኛት ነው::

በእርግጥ ነገ ፈተና ሆኖ ዛሬ እንዴት ይተኛል? የሚል ጥያቄ መነሳቱ አይቀርም:: አንዳንዶቹ እንኳን ሊተኙ ለሊቱ አልበቃ ብሏቸው ምናለበት ፈተናው ወደሌላ ነገ በዞረ የሚሉም አይጠፉም:: ብዙ ለሊቶችን ሳጠና የከረምኩ ተማሪ በፈተና ዋዜማ የቀረችኝን አንዷት ለሊት ያላዳረስኳቸውን ቶፒኮች ባጠናበት ምን አዲስ ነገር አለና ነው የሚሉም አይጠፉም:: እኔ ግን እላችኋለሁ፣ «አቁሙት!!» ይቅርባችሁ::

በወረቀት ላይ አፍጥጦ ማደር የተማሪው መብት ቢሆንም ብዙ ጊዜ የታየው ውጤት ግን አሉታዊ ጎኑ ነው:: በፈተና ወቅት ከደከመ ህሊና ይልቅ ንቁው አንጎል የማገናዘብ፤ የማስታወስና ትኩረት የማድረግ ሙሉ ኃይል ስላለው በመጨረሻዋ ቀን ሳይተኙ አድሮ ጥቅም ለማግኘት ከመራራጥ ይልቅ ካሁን ቀደም ያጠናኸውን በብቃት መሥራቱ እጅግ የተሻለ ነው::

ወደአልጋ ከመሄድህ 2 ሰዓታት ቀደም ብለህ ስክርቢቶ፣ ደብተርና መጻፍትህን አጣጥፈህ አስቀምጣቸው:: በዚህች ጊዜያት የእግር ጉዞ፣ ወይም ጓደኛ መጠየቅ፤ ቲቪ መመልከት፣ አዝናኝ መፅሐፍ ወይም ጋዜጣ ማንበብና የመሳሰሉትን አድርግ (ከማንም ጋር ስለፈተናው አታውራ):: ይህን ማድረግ ያለ ጭንቀት እንቅልፍ እንዲወስድህ ያግዝሃል:: ዝም ብለህ ግን ከጥናት ላይ ተነስተህ ወደ አልጋ በቀጥታ አታምራ::

እዚህ ጋር አንድ ማስታወስ ያለብህ ነጥብ አለ:: እንደነገ ያለው ፈተና ጧትም ከሰአትም የሚከናወን ሊሆን ይችላል:: በመሆኑም ከመተኛትህ በፊት ጧት ስትነሳ የምትከልሰው ሳብጀክት ጧት የምትፈተነውን መሆን አለበት:: ሌላው ጧት ስትነሳ ቢያንስ ከ1 ሠዓት በፊት ቀደም ብለህ ይሁን::

ከረጅሙ በአጭሩ፦

- → በዋዜማው ለሊት ጥሩ እንቅልፍ ተኛ
- → ከመተኛትህ በፊት ለ2 ሠዓታት ማጥናትህን አቁም
- → በዚህች ሠዓትም ራስህን አዝናና

→ ጧት ደግሞ ከአንድ ሠዓት በፊት ቀደም ብለህ ተነስ!

12. የፈተናው ቀን፡-

ይህ ቀን በጉጉት ሲጠበቅ የነበረ ሲሆን በሦስት የተለያዩ የጊዜ ሠሌዳዎች ለያይተን እንመለከተዋለን።

2.1 የጣት ፈተና አሠራር ምስጢር

ከፈተና ጊዜያቶች ሁሉ የጧት ፈተና እጅግ ተመራጩ ነው። ምክንያቱም ከጥሩ እንቅልፍና የህሊና እረፍት በኋላ ያለ በመሆኑና ቅር የሚሰኝን ቶፒክ ሳጥና የሚል ስሜት ቢኖር እንኳን ራስን ለመወጠሪያ ሰዓቱም የለምና ነው። ከፈተናው መጀመሪያ በፊት በአንድ ሰዓት ልዩነት ከመኝታህ ተነሳ። ምክንያቱም ከዚህ ቀደም ብለህ ማልደህ መነሳት ራስህን ለጭንቀት መጋበዝ ሲሆን ከዚህ ያነሰ ሰዓት ካለህ ደግሞ «ረፈደብኝ» በሚል መንፈስ ራስህን ላለመረጋጋት ትጋብዛለህ።

በዚህ ሠዓት ውስጥ የሚኖሩህ ዋና ዋና ሥራዎች የሚከተሉት ናቸው።

- የክለሳ ኖቶችህን አንዴ ገርፍ ገረፍ አድርግበት፤ ይህ ጠቀሜታው ለማስታወስ ወይም ለመከለስ ብቻ ሳይሆን ጥልቁ የአንጎል ክፍል (Subconcious) ለፈተናው ዝግጁ እንዲሆን ደወል ለማሰማት ነው።
- ቀለል ያለና ጥሩ ቁርስ መመገብ ይኖርብሃል። ይህ የሚጠቅምህ አንጎል ለሚገጥመው ፈተና ጥሩ ኃይል እንዲኖረው ያግዝሃልና ነው (አንጎል ከሰውነታችን ውስጥ ከፍተኛ የግሉኮስ ተጠቃሚ ነው፤ ስለሆነም ጥሩ እንዲሠራልህ ጥሩ አድርገህ አብላው)።
- የቻልከውን ሁሉ አድርገሃል፤ ስለዚህ በዚህች ሰዓት መጨነቅ ትርጉም ስለሌለው ራስህን አዝናናው እንጂ በፍርሃት ራስህን አታስጨንቀው።

<u>በአጭሩ፡-</u>

- አንድ ሠዓት ቀደም ብለህ ተነሳ
- የክለሳ ኖቶችህን አንዴ ግረፋቸው
- ጥሩ ቁርስ ብላ

2.2 የከሠዓት ፈተና አሠራር ምስጢራት

የፈተናው ቀን እንደዛሬ ሆኖ ነገር ግን ፈተናው የሚወሰደው ከሰዓት ከሆነ ብቻ ወይም ጧት ነፃ የሆነ ክፍለ ጊዜ ካለ የራሱ የአሠራር ምስጢር አለው።

እዚህ ጋር አንድ መተኮር ያለበት ነገር ከፈተና መውሰጃው በፊት ቢያንስ አንድ ሠዓት ከምንም አይነት ክለሳ ነፃ ማድረግን የግድ ይላል:: ይህ ክፍለ ጊዜ ራስን ለማዝናናትና ምሳ ለመብላት የሚውል ነው::

ምናልባት ከሰዓት ከሚጠብቅህ የፈተና ሳብጀክት ውጭ ሌላ የትምህርት አይነት የምታጠና ከሆነ ከሁለት ሠዓት የበለጠ ጊዜ አትስጥ:: ቀሪው ጊዜ ለከሰዓቱ ፈተና መከላሻህ መዋል ይኖርበታል:: ምክንያቱም አንጎልህ ለዛ የፈተና አይነት ራሱን እንዲያዘጋጅ ማድረግ ይኖርብሃልና ነው::

የጧቱን ክፍለ ጊዜ ለከሰዓቱ ፈተና መከለሻ የምታውለው ከሆነ በምንም አይነት መልኩ አዲስ የሆነ ቶፒክ ለማጥናት አትሞክር:: ጊዜውን ማብቃቃት ያለብህ እስካሁን ያጠናኸውን ለመበረሻ ብቻ መሆን አለበት:: አዲስ ነገር ለማጥናት ከጀመርክ የፈተናው ሰዓት እየተቃረበ ሲመጣ ይበልጥ እንድትጨነቅ ራስህን ስለምትጋብዝ ይቅርብህ:: ይህ ደግሞ ከጥቅሙ ይልቅ ጉዳቱ ያመዝንብሃል:: ጊዜህ መዋል ያለበት እስካሁን ያጠናኸውን ለማጠናከር እንጂ ለመጨነቅ መባከን አይኖርበትም:: ይህንንም ስታደርግ ታዲያ ለብ ለብ የሆነ ክለሳ እንጂ ጠለቅ ብለህ መሆን የለበትም፤ ህሊናህን ታደክመዋለህና:: የህሊናህን ኃይል ለፈተናው መቆጠብ ይኖርብሃል::

<u>በአጭሩ፡</u> ከፈተናው አንድ ሠዓት በፊት ራስህን አዝናናው

- አዲስ ቶፒክ ለማጥናት አትሞክር
- ከከሰዓቱ ፈተና ሳብጀክት ውጭ ሌላ ሳብጀክት ለመከለስ አትሞክር

2.3 የጧትና የከሰዓት ፈተና በአንዲት ቀን

የፈተናው ቀን በሁለቱም ክፍለ ጊዜ (ጧትም ከሰዓትም) የሚሰጥበት ከሆነ በሚከተለው መልክ ጥንቃቄ ማድረግ ይኖርብሃል:: እንዲህ ዓይነት የፈተና አወሳሰድ ከሁሉም አይነት አወሳሰድ ጋር ሲተያይ በመጥፎነቱ ይፈረጃል:: ምክንያቱም ሁለት የተለያዩ ፈተናዎችን በአንዲት ቀን ውስጥ መውሰድ አድካሚ

ነውና ነው:: አንጎል ስለፈተና አሠራር ጧት
በእርግጥ ከጠቀሜታው አንፃር ከታየ ያግዛል::
ልምድ ስለወሰደ ለሰዓቱ የበለጠ ዝግጁና ነፃ መንፈስ እንዲኖረው ምክሮችን
የጧት ፈተናን በተመለከተ ከላይ ለጧት ፈተና የቀረቡ በምንም
ተጠቀም:: በጧቱና በከሰዓቱ ፈተና መካከል ባለው ክፍለ ጊዜ ውስጥ በኋላ ያለ
አይነት መልኩ አዲስ ቶፒክ ለማጥናት አትሞክር:: ይህን ከጧት ፈተና

ክፍለ ጊዜ ራስህን ለማዝናናትና ስለፈተናው ባለማሰላሰል ለከሰዓቱ የምትዘጋጅበት አድርገው።

አንጎልህ በጧቱ ፈተና ተወጥሮ ውሏልና ለከሰዓቱ ፈተና ራሱን ክፍት አድርጎ እንዲዘጋጅ ለማድረግ የክለሳ ኖቶችህን አንዴ ገረፍ ገረፍ አድርግበት (ክፍለ ጊዜውን)። በተቻለም መጠን ህሊናን የበለጠ ለማዘጋጀት ካለፉ የፈተና ወረቀቶች ጥቂት ጥያቄዎችን ለመስራት ሞክር። በዚህ ክፍለ ጊዜ አዲስ ነገር ለማጥናት መሞከር ጉዳቱ ያመዝናል።

ዋናው መተኮር ያለበት በሁለቱ ፈተናዎች መካከል ያለው ክፍለ ጊዜ ስለጧቱ ፈተና ጭራሽ በመርሳት ለከሰዓቱ ፈተና ራስን ለማዘጋጀትና ዘና ለማድ ያ መሆን አለበት። ከፈተናው በፊት በቂ ምሳ ለመብላትም ጊዜ ሊኖርህ ን ሚገባ አትዘንጋ።

ጠቃሚ ጭሩ:-

- በሁለቱ ፈተናዎች መካከል አዲስ ቶፒክ አታጥና
- የክለሳ ኖቶችህን ገረፍ ገረፍ አድረግ
- ራስህን ዘና አድርግ፤ በቂ ምሳም ብላ፤ በቦታው በወቅቱ ተገኝ።

የመጨረሻዎቹ ደቂቃዎች

ወደፈተና አዳራሽ የምትገባበትና እስከምትገባ ድረስ ከአዳራሹ ውጭ የምትቆይባቸው ደቂቃዎቹ እጅግ መጥፎ ደቂቃዎች ናቸው። በእርግጥ ምንም የምታመጣበቸውም አይደሉም። በእነዚህ ደቂቃዎች ውስጥ ማድረግ ያለብህ የሚከተሉት ናቸው።

በተቻለህ መጠን ፈተናው ከሚጀመርበት ሰዓት ቀደም ብለህ ለመገኘት ሞክር። ምክንያቱም ተማሪዎች ወደፈተናው ገብተው ከደረሰክ እጅግ የዘገየህ ስለሚመስልህ ራስህን ክፉኛ ትረብሸዋለህ። ይህ ደግሞ በአሠራርህ ላይ አሉታዊ ተፅዕኖ ይኖረዋል።

ብዙ ተማሪዎች ላይ በዚህ ጊዜ የሚታየው ግራ መጋባት ደግሞ የፈተና መውሰጃ አዳራሹ የት እንደሆነ አለማወቃቸው ነው። በዚህች ጠባብ ጊዜም ክፉኛ ይባዝናሉ። በተቻለህ መጠን ከፈተናው በፊት መውሰጃ ቦታውንና ስአቱን እወቀው። አዳራሹን ፈልጎ ለማግኘት 10 ደቂቃ እንኳን ቢያዘገይህ ምን ማለት እንደሚሆን እስኪ አስበው።

ስለፈተናው ውጤት አትጨነቅ:: በዚህች ከፈተና በፊት ባለች ጥቂት የ[..]ቃ [..] ብዙዎች በፈተናው ውጤት ዙሪያ ራሳቸውን ያስጨንቃሉ:: የፈተናው [..] ምንም ይሁን ምን ለመቀበል በሙሉ መንፈስ ራስህን አጠንክር. እንደ [..]ሰል:: ጥቂት የማይባሉ ተማሪዎች ቀድሞውኑ «እወድቃለሁ» የሚል [..] በውስጣቸው ስላለ ብቻ ብቃታቸው ሳያንሳቸው ሲንከባለሉ ይታያሉ:: [..]ት አያስፈልግም:: የምትወድቅም እንኳን ከሆነ ወድቀትን ለመቀበል [..]:: ምን አዲስ ነገር አለው እንደገና ትፈተናለህ! ወይም ደግሞ ወደፊት ብዙ [..]ች ይጠብቁሃልና ታሻሽላለህ:: አንዳንዱ ደግሞ ራሱ ተሸብሮ ሰውን የሚያሸብር [..] ሽብርተኛ:: ሁሉም እኩል ዝግጁነት ላይኖረው ይችላል:: ለምሳሌ አንዱ «የዛሬው [..] በጣም አስጨንቆኛል! የዛሬን ከተወጣሁት ወደፊት ችግር አይደርስብኝም! [..]ው ከበድ ነው እሱ! እቦ እናንተ ስለ «A» ታወራላችሁ እኔ «C» ዋን ባገኘኋት» የ[..]ስለ አስተያየቶችን ታዳምጣለህ:: መስማት ባይከለከልም ከመናገር ግን ተቆጠብ:: [..]ሉንትም ይሰማህ:: አላማህ ጥሩ ውጤት ለማምጣት ቢሆንም የፈለገው ውጤት [..]ጣ ቢችልም ለመቀበል ቆርጠህ ግባ:: ፈተናው የአለም መጨረሻ አይደለምና!

በዚህች ደቂቃ ውስጥ ከማንም አትግጠም! ከጓደኛህም ጋር ቢሆን:: አንድ ላይ መሰብሰቡ ጉዳት አለው:: አንዳንዱ በራሱ ባለመተማመን ጥያቄ የሚሠነዝርና ምላሽ የሚጠብቅ አለ:: ሁሉም ለጥያቄው የራሱን አስተያየት በሰነዘረ ቁጥር አንተ የምታውቀው ይጠፋህና መምታታት ውስጥ ትገባለህ:: ሌላው ደግሞ አዲስ ጥያቄ ያመጣል:: ወይም ስለዚህ ቶፒክ በደንብ አላነበብኩም ሊልህ ይችላል. . .:: እንዲህ አይነት ነገሮችን ላለመስማት በመቆጠብ ራስህን ላለማምታታትና ላለማስጨነቅ ብቻህን ሁን::

በዚህች የመጨረሻ ደቂቃ ለማጥናት አትሞክር:: ራስህን ለጭንቀት መዳረግ ነውና:: በዚህ ወቅት ማድረግ ያለብህ ፀጥ ብለህ ከፈተና ውጭ ስላለ ሌላ አስደሳች ነገር ብቻ ማሰብ ነው:: ለምሳሌ ፈተና እንደጨረስክ ለራስህ ስለምታደርገው መዝናኛ::

በአጭሩ:-

- በፈተና አዳራሹ አካባቢ ቀድመህ ድረስ
- ፈተናው ያን ያህል የአለም መጨረሻ እንዳልሆነ አስብ! ብትወድቅም ማሻሻል እንደምትችል አድርገህ ራስህን አጠንክረው::
- በዚህ ወቅት ለማጥናት አትሞክር
- ራስህን ዘና ለማድረግ ከፈተናው ውጭ ስለ ሌላ አስደሳች ነገር አስብ

ፈተናው ሲጀመር ሲተኮርባቸው የሚገቡ ነጥቦች

1. መፃፍ ከመጀመርህ በፊት፡- አሁን ወደፈተና አዳራሹ ገብተሃል:: ምንም ነገር ከማድረግህ መቀመጫህን ይዘሃል:: የፈተናው ወረቀት ታድሎሃል:: ምንም ነገር ከማድረግህ በፊት ሰዓትህን ከፈተናው መጀመሪያ ሰዓት ጋር የተስተካከለ አቆጣጠር እንዳለው አረጋግጥ:: ምክንያቱም ያንተ ሰዓት ዘግየት ሊል ከቻለ (5 ደቂቃም ቢሆን) ሰዓት አለኝ ብለህ ሳትጨርስ ፈታኙ «ፈተናውን አቁሙ!» ሊል ይችላልና::

ያለህበት መቀመጫ ምቹ መሆኑን አረጋግጥ:: ለምሳሌ የፀሐይ ብርሃን እንደማያስቸግርህ:: ወይም ወንበርና ጠረንጴዛው ምቹ ያልሆነና የተሰበረ ከሆነ ፈታኙን ጠይቀህ ቀይር::

የተሰጠህ የፈተና ወረቀት ላይ መልሱን የምትሞላ ከሆነ አረጋግጥ:: ሙሉ ስምህን በቅድሚያ ፃፍ:: ከዚያም የጥያቄውን ብዛትና ትዕዛዙን በአግባቡ አንብብ:: ፈተናው በተለያዩ ዓይነት ጥያቄዎች የቀረበ ከሆነ ከእያንዳንዱ አይነት ምን ያህል ጥያቄዎች እንደቀረቡ ተመልከት:: የተባለው የጥያቄ ብዛት መኖሩን አረጋግጥ:: ልብ በል፤ አንዳንዴ የፈተና ወረቀቶች ተገንጥለው ሊቀሩ ወይም ገፆች ጎድለው በስቴፕለር ተመቶ ሊቀርብልህ ይችላል:: ስለዚህ አረጋግጥ:: እንዲሁም ከገፆቹ ጀርባ በተለይም ከመጨረሻው ገፅ ጀርባ ጥያቄዎች አለመኖራቸውን አረጋግጥ:: ብዙ ተማሪዎች ጥያቄው ያለቀ እየመሰላቸው የመጨረሻው ገፅ ጀርባ ላይ ጥያቄዎች መኖራቸውን ልብ ሳይሉ ይሸወዳሉ:: ይህንንም ማረጋገጥህን አረጋግጥ::

ምንጊዜም ቢሆን የፈተናውን የአሠራር ትዕዛዝ ከማንበብህ በፊት ዘለህ ወደጥያቄ አትግባ:: አንዳንድ ተማሪዎች ያለፉ የፈተና ጥያቄዎችን በመሥራታቸው ብቻ ትዕዛዙ እንደባለፈው ፈተና እየመሰላቸው ይሸወዳሉ:: ትዕዛዙ ሊቀየር እንደሚችል ባለመገንዘብ::

ፈተናውን ከመሥራትህም በፊት ሆነ እየሠራህ እንዳለህ አንዳች ያጠራጠረህ ነገር ካለ ፈታኙን ከመጠየቅ ችላ አትበል:: ፈታኙ የሚኖረው ተማሪዎች ሲኮራረጁ ለማየት ብቻ ሳይሆን ግር ያሉ ጉዳዮችን ለማብራራትም ጭምር ነውና:: አንዳንዴም ፈታኞች በፈተና ወረቀቶች ላይ በተሳሳቱ ጥያቄዎች ወይም ትዕዛዞች (በኮምፒውተር ስህተት የተነሳ) የቃል ማስተካከያ ሲሰጡ ስለሚችሉ የሚናገሩትን ከማዳመጥ ቸል አትበል፤ ካልገባህም ጠይቅ:: በዚህ ወቅት ጭንቀት ሊገባህ ይችላል:: በፍፁም ለመጨነቅ ዕድል አትስጥ:: መረበሹ ከአቅምህ

... ሦስት ጊዜ በጥልቀት ወደ ውስጥ አየር እያስገባህ አስወጣ:: በዚህ ... እንደጉም በንኖ ይጠፋልሃል::

- የሠአትህን አቆጣጠር ትክክለኛ መሆኑን አረጋግጥ
- መቀመጫህ ችግር እንደሌለበት አረጋግጥ
- ከጨነቀህ በጥልቀት ተንፍስ
- የፈተና ወረቀት ብዛትና የጥያቄው ቁጥር ትክክል መሆኑን ልብ በል
- የፈተናውን ትዕዛዝ አንብብ፣ መረዳትህንም አረጋግጥ
- የተባለው የጥያቄ ብዛት ከጀርባም መኖሩን አረጋግጥ

ፈተና መሥራት ሲጀመር:-

ፈታኙህ «ፈተናውን ጀምር!» የሚል ትዕዛዝ ሲሰጥ ሦስት ጊዜ በጥልቀት ተንፍስ:: ከዚያም ጥያቄዎቹን በሙሉ አንዴ ገረፍ ገረፍ አድርገህ አንብባቸው:: ይህን ስታደርግ በየገፁ ቢሆን ይመረጣል:: ማለትም የመጀመሪያውን ገፅ ጥያቄ በጠቅላላ ግረፈው፣ ከዚያም ሥራው:: ወደሚቀጥለው ገፅ ስትሄድም ይህን ህግ ተከተል:: የዚህ ጠቀሜታው ሁለት ነው:: የመጀመሪያው የነበረህ ጭንቀት ጥያቄውን ስታየው ይረግብልሃል:: ሁለተኛው ጥቅም ደግሞ ጥልቁ የአንጐል ክፍል (Subconscious) ስለጥያቄዎቹ ቀድሞ ካወቀ መልሶቹን እንዲያዘጋጅ የማነቃቂያ ጊዜ እንዲኖረው ታደርገዋለህ:: በመሆኑም ቶሎ ብለህ መሥራት ከመጀመርህ በፊት ጥያቄዎቹን በፍጥነት ግረፋቸው::

ጥያቄዎቹን እየገረፍክ እንዳለህ ልትመልሳቸው የምትችላቸውን ጥያቄዎች ምልክት አድርግባቸው:: እነዚህ እንግዲህ ላንተ ቀላል ጥያቄዎች መሆናቸው ነው:: በዚህ መልክ ምልክት የምታደርጋቸው ጥያቄዎች ጥቂትም እንኳን ቢሆኑ አትጨነቅ::

እነዚህን ምልክት ያደረክባቸውን ቀላል ጥያቄዎች ብቻ በመጀመሪያ ሠርተህ ጨርስ:: ይህን ስታደርግ የበለጠ በፈተናው ልበ ሙሉነትን ሲሰጥህ ስለትህንም ይቆጥብልሃል:: ምክንያቱም ከባዶቹ ላይ ጊዜህን በመጀመሪያ ካባከንክ ለቀላሎቹ ጊዜ ያጥርሃልና::

ቀላል ጥያቄዎችን በሙሉ በዚህ መልክ ከጨረስክ በኋላ ሌሎችን በመሥራት ከመጀመሪያው ጀምረህ ቀጥል:: የሚገርመው ነገር አንዳንዶቹ እንደውም ጊዜው ሳይጀምሩትም የሚያልቅባቸው አሉ::

ሁሉንም ጥያቄዎች ሠርተህ ከጨረስክ በኋላ ጊዜው ካለህ እንደገና ከልሰው:: በምትሠራበት ጊዜ ከበድ ያሉህንና ያጠራጥሩህን የተለየ ምልክት እያደረክባቸው እለፍ:: ከዚያም መጨረሻ ጊዜው ሲኖርህ ከለሳ የምትጀምረው ከእነዚህ አጠራጣሪ ጥያቄዎች መሆን ይኖርበታል:: ከዚያም ወደ ሌሎቹ ቀጥል:: ያልተመለሰ ጥያቄ አለመኖሩን ማረጋገጥም በዚህ ትርፍ ጊዜ የሚከወን መሆን አለበት::

<u>በአጭሩ</u>

- ሁሉንም ጥያቄዎች አንዴ ገረፍ ገረፍ አድርገህ አንብባቸው
- ይህን እያደረክም ቀላሉቹን ምልክት አድርግባቸው
- በጣም ቀላሉቹን በቅድሚያ ሥራ ከዚያም ወደ ከባዶቹ እምራ
- በመጨረሻው ትርፍ ጊዜ እንደገና ከልሳቸው

3. በፈተና ወቅት የጊዜ ቁጠባ ምስጢር

ጥቂት የማይባሉ ተማሪዎች የተሰጣቸውን ጊዜ በአግባቡ መጠቀም ካለመቻል ፈተናውን ሳይጨርሱ ጊዜው ያልቅባቸዋል:: አንድ መታወቅ ያለበት ጉዳይ ጊዜ በፈተና ወቅት በጣም እንደሚፈጥን ነው:: በመሆኑም ጊዜ ያለን እየመሰላቸው ችላ የሚሉ ተማሪዎች ይኖራሉ:: በቅድሚያ ግን ሰዓት ይዘህ መግባት እንዳለብህ አትዘንጋ::

ጊዜን በአግባቡ ለመጠቀም ትልቁ ምስጢር ያለው እያንዳንዷን ክፍለ ጊዜ በማርኩ ልክ ማዋሉ ላይ ነው:: ጥሩ ማርክ የሚያስገኘው ላይ ጥሩ ጊዜ መስጠት፣ ቀላል ማርክ ላለው ደግሞ አጠር ያለ ጊዜ መመደብ:: ቀላል ጥያቄ ላይ ጊዜን ማባከንም አያስፈልግም:: በተለይም እንደምርጫ፣ እውነት/ውሸትና አዛምድ መሰል ጥያቄዎች ላይ በምንም አይነት መልኩ ጊዜን ማባከን ከምኝነት በተጨማሪ ከንቱነትም ጭምር ነው::

አነስተኛ ማርክ የሚያስገኙ ጥያቄዎች ላይ አስተማሪው ምን እንዲመለስለት የፈለገውን ብቻ ፅፈህ እለፍ::

የጊዜ አጠቃቀምን በተመለከተ ለሁሉም የሚሠራው ህግ ሁሉንም ጥያቄዎች አንዴ ፈጠን ብሎ ለማንበብ «8» ደቂቃዎች መስጠት ነው:: በመጨረሻ ደግሞ ሁሉንም ጥያቄዎች እንደገና ለመከለስና የተጠራጠርክባቸውን ለማረጋገጥ «10» ደቂቃዎች ማስተረፍ እንደሚገባህ እወቅ::

እየሠራህ ያለኸው ጥያቄ ጊዜ የወሰደብህ መስሎ ከተሰማህ መመለስ የሚኖርብህን ነጥቦች አስፍረህ እለፍ። ከከበደህም ምልክት አድርገህ እለፈው። ጊዜ ሊኖርህ ትመለስበታለህና። ምክንያቱም በእንዲህ ዓይነት ጥያቄዎች ላይ ጊዜህን ማባከን ሠዓት አጥሮህ ሌሎችን በጥሩ ሁኔታ ለመመለስ ትቸገራለህና ነው። ለምሳሌ የተሰጠህ 120 ደቂቃ ሆኖ ፈተናው የሚይዘው ማርክ 100 ከሆነ ለእያንዳንዱ ማርክ አንድ ደቂቃ ሂሳብ አሰልተህ ቀጥል። ምክንያቱም ለተጨማሪ እንደ ጥያቄዎቹን ለማንበብና ለተጨርስ እንደገና ለመከለስ ትርፉ ደቂቃ የግድ ያስፈልግሃልና ነው።

ሌላው በቂና ትርፍ ጊዜ እንዲኖርህ አቋራጩ ዘዴ በጣም ቀላል ጥያቄዎችን በቅድሚያና በፍጥነት መሥራት ነው። ከዚያም ቀጣይ ቀላል ጥያቄዎችን መሥራት ነው። ይህ አይነት አካሄድ ከበድ ያሉ የሚመስሉ ጥያቄዎችን በኋላ እንድትሠራቸው ጊዜ ያተርፍልሃልና ነው።

ልትመልሰው የምትችለው ጥያቄ ሆኖ ነገር ግን በደንብ አቀናጅተህ ትመልሰው ዘንድ ጊዜ የሚወስድብህ መስሎ ከተሰማህ እለፈው። ይህ የሚጠቅምህ ጥልቁ ሀሳብህ እንዲያቀናጀው የዝግጅት ጊዜ እንዲኖረው ስለሚረዳህ ነው። ጊዜ ኖሮህ በኋላ ስትመለስበት አንጎልህ ያዘጋጀውን አሠራር በቅልጥፍና እንድትጠቀምበት ያግዝሃል።

እንደ አጭር መልስ የሚሹና ኢሴይ መሰል ጥያቄዎች ላይ ስትደርስ የመልስ መስጫ ወረቀት እያለቀብህ ከሄድክ ከማለቁ በፊት ፈታኙህን ተጨማሪ ወረቀት ጠይቅ። ካለቀብህ በኋላ መጠየቁ እስኪመጣልህ ጊዜን ማባከን ብቻ ሳይሆን ትኩረትህንና እየፃፍክ ያለውን የቅደም ተከተል አቅጣጫ (Flow) ያዛባብሃልና ነው።

አጭር መልሶችን የሚሹ ጥያቄዎች (Short Answer Questions) ሲያጋጥሙህና ስትመልስ ለአረፍተ ነገሩ ቅንብር (Grammatical Construction) መጨነቅ ጊዜ አታጥፋ። አስተማሪህ የሚፈልገው የፅሁፍህን ውበት ሳይሆን መልስህን ክብደት ነውና ግልፅ በሆነ ቋንቋ ብቻ ተጠቀም።

ፈተናውን እየሠራህ በመሃል በመደብከው የጊዜ ሰሌዳ መጓዝህን ...ም የእጅ ሰዓትህን እየተመለከትክ ቀጥል። አንዳንዴ በጊዜ ሰሌዳው ... ዝንኳን ሳትሄድ ትችላለህና አትጨነቅ። ዋናው ነገር ፈተናውን እየሠራህ ... ጊዜ ዕቅድ ጋር አጣምረህ መሆኑ ላይ ነውና።

ከፈተናው ክፍለ ጊዜ ቀድመህ ከጨረስክ ከሌሎች ቀድመህ ለመውጣት አትሞክር። የሠራኻቸው ብዙ ስህተቶች ይኖራሉና ተመልሰባቸው። በሌሎች ተማሪዎች የምትደነቀው ቀድመሃቸው ስለወጣህ ሳይሆን በግሬድ ቀድመሃቸው ከተገኘህ ብቻ ነው። እየሠራህ እያለ ሳትጨርስ የተሰጠው ክፍለ ጊዜ ያልበቃህ ከሆነ ቶሎ ብለህ ወደቀጣይ ጥያቄዎች እምራ። በያዝከው ጥያቄ ላይ ጊዜህን አጥፍተህ ከምታገኘው ማርክ ይልቅ ቀጣይ ጥያቄዎችን በፍጥነት በመስራት የምታገኘው ይበልጣል። በዚህ ሂደት ላይ እያለህ ግን ፈታኙ «አቁም!» ሲል ለማቆም ዝግጁ ሆነህ መስራትህን ቀጥል። ይህ እንዳይፈጠር ግን የጊዜ አጠቃቀም ቴክኒኮችን ተግባራዊ አድርግ!

የምርጫ ጥያቄዎች አሠራር ምስጢር

ብዙ ተማሪዎች ከፈተና አይነቶች ሁሉ ቀላል የምርጫ ጥያቄዎች እንደሆኑ አድርገው ያስባሉ። ለዚህም የሚሰጡት ምክንያት የጥያቄዎቹ መልሶች እስከተሰጡ ድረስ ትክክለኛውን መምረጥ ምን ያስቸግራል በሚል ነው። አባባሉ ትክክል ቢመስልም ግን በሚገርም ሁኔታ ብዙዎቹ በእነዚህ ጥያቄዎች ላይ ጥሩ ውጤት ማስመዝገብ አለመቻላቸው ነው። ምክንያቱ ምን ይሆን?

አንድ ነገር ልብ ማለት የሚገባው የምርጫ ጥያቄዎች ቀላልና ጥሩ ውጤት እንዲመዘገብባቸው ለማድረግ ከተፈለገ የአሠራር ምስጢሩን ካወቅንበት ብቻ ይሆናል። እነዚህን ጥያቄዎች ለመሥራት ሁለት ዓይነት መንገዶች ያሉ ሲሆን አንደኛው አካሄድ ትክክለኛ ሌላው ደግሞ የተሳሳተ ነው። ብዙዎች የሚጠቀሙበት አካሄድ ግን የተሳሳተውን በመሆኑ እንደታሰበው ጥሩ ውጤት አያስመዘግቡባቸውም።

የምርጫ ጥያቄዎችን ተማሪዎች በብዛት የሚጠቀሙበት የተሳሳተ አካሄድ በመጀመሪያ ጥያቄውን ማንበብ ከዚያም ምርጫዎቹን ማየት ከዚያም ትክክል የመሰለውን መልስ ማክበብ ወይም ማጥቆር ነው። ይህን አካሄድ ስህተተኛ የሚያስብለው ምኑ ላይ ነው? የሚል ጥያቄ መነሳቱ አይቀርም። ምን መሰላችሁ፤ ምንም እንኳን ለጥያቄው መልስ ሊሆን የሚችለው አንዱ አማራጭ ቢሆንም ከዚህ ትክክለኛ መልስ ጋር ሊቀራረቡና ምክንያታዊ የሚመስሉ ሌሎች ጥያቄዎች አብረው መኖራቸው ነው። ይህም አቀራረብ በሚያስገርም መልኩ ህሊናች ትኩረት እንዲያደርግና እንዲመራመር የሚገፋፋት ትክክል ባልሆነው አማራጭ ላ [illegible] ነው። ይህንንም አማራጭ በትኩረት አይተን ከራሳችን ጋር በመሟገ [illegible] ትክክል እንደሆነ አድርገን ራሳችንን እናሳምነዋለን።

ትክክለኛው አሠራር ግን እንዲህ ነው። መልሱን ሸፍነው። ከዚያም ቀስ እያልክ እያንሸራተትክና ጥያቄውን እየገለጥክ ሌጣ ወረቀት ይዘህ ጥያቄና መልሱ ምን መሆን እንዳለበት አስብ። ጥያቄውን በትክክል ካነበብክ በኋላ ይህን አሠራር ከሂሳብና ፊዚክስ ቀመራዊ ጥያቄ ጋር (Problem Questions) ልታመሳስለው ትችላለህ። አንድ ሂሳባዊ «Problem» ቢሰጥህ መልሱን ሳትሠራ ወደምርጫው እንደማትገባ ሁሉ ሌሎች ጥያቄዎችንም እንዲሁ አድርግ። መልሱ ምን ሊሆን እንደሚችል በራስህ ካሰብክ በኋላ የሸፈንክበትን ወረቀት አንሳና አማራጮቹን ተመልከት። ከዚያም ትክክለኛውን መልስ አጥቁር።

ፈተናው እንደማትሪክ አይነት ሆኖ መልስ መስጫ ወረቀቱ ራሱን የቻለ ከሆነ ባለቀለም ብዕሮችን ከምትጠቀም ይልቅ እርሳስና ጥሩ ላጲስ ተጠቀም። ይህ ስህተቶችህን በቀላሉ ያለስርዝ ድልዝ እንድታስተካክል ይረዳሃል።

እየሠራህ እያለ ምን ያህል ጥያቄና ጊዜ እንደቀረህ አስተውል። ለዚህ ጥሩው ዘዴ ጊዜህን በምድብ በምድብ መጠቀም ነው። ለምሳሌ 60 የምርጫ ጥያቄዎች ካሉህ እና 60 ደቂቃዎች ከተመደበ ለእያንዳንዱ ጥያቄ አንድ ደቂቃ ከመስጠት ይልቅ ለእያንዳንዳቸው አስር አሥር ጥያቄዎች አስር አስር ደቂቃ መመደብ ይመረጣል። ምክንያቱም አንዳንዱ ጥያቄ ቀላልና ወዲያው ሊመለስ ሲችል አንዳንዱ ደግሞ ትንሽ ጊዜ ወሰድ ሊያደርግ ስለሚችል ለእያንዳንዳቸው ጥያቄዎች ደቂቃ ከማደላደል ይልቅ ለተወሰኑ ጥርቅም ጥያቄዎች ማደላደል ይጠቅማል።

ለአማራጭ ጥያቄዎች መልስ መስጫ ወረቀት ለብቻው ካለ የምታጠቁረው (የምታስቀምጠው) ፊደል ከጥያቄው ቁጥር ጋር በትክክል መቀመጡን አረጋግጥ። ምክንያቱም አንዳንዴ መሃል ላይ ጥያቄው ከብዶህ ታልፍና የቀጣዩን ጥያቄ መልስ ግን በተውከው ጥያቄ መልስ ማስቀመጫ ባዶ ቦታ ላይ ልታሰፍር ትችላለህ። ማለትም ጥያቄ ቁጥር «6»ን አልፈኸው የ7ኛውን ጥያቄ መልስ በ6ኛው ጥያቄ መልስ ማስቀመጫ ላይ ልታስፍር ትችላለህና ነው። ይህ አንዴ መስመሩን በዚህ መልክ ከሳተ ደግሞ ቀጣዩ ሌላው ጥያቄም መሸመሩን ይስትብሃል። በመጨረሻ ግን ይህን ስህተት መፈጠሩን ካረጋገጥክ ፈታኙህን ጥራና ለማስተካከል ሠዓት እንዲጨምርልህ ጠይቅ። ለእንዲህ መሰል ስህተት ይፈቀዳልና። ይህ መሰል ችግር እንዳይፈጠርብህ ግን የጥያቄውን ቁጥር ከመልሱ ቁጥር ጋር እያመሳከርክ ቀጥል። ለምሳሌ «ጥያቄ ቁጥር 7»፤ መልስ ቁጥር 7» እያልክ ማለት ነው።

የጥያቄውን ትዕዛዝም በሚገባ ማንበብ ይኖርብሃል። ለምሳሌ መልስህን በመልስ መስጫው ወረቀት ላይ እንዴት ማስፈር እንዳለብህ ማወቅ ይኖርብሃል። የማትሪክ አይነት አጥቂር ፈተና ከሆነ የአጠቃቀሩን ሕግ ማወቅ ይኖርብሃል። ከአንድ በላይ ማጥቆር እንደሌለብህ ካጠቆርክም የመጀመሪያውን ማጥፋት እንደሚገባህ። እንዲሁም አንዳንድ ትዕዛዛት በመልስ መስጫህ ላይ ትክክለኛ መልስ የያዘውን ፊደል በካፒታል ፊደል እንድታስቀምጥ ሲያዙ አንዳንዱ ደግሞ ፊደሉን ብቻ ሳይሆን ከፊደሉ ጋር ያለውን መልስም አብረህ እንድትፅፍ ሊያዝህ ይችላል።

ካሆብከው ምላሽ ጋር የሚጣጣም መልስ አማራጮቹ ውስጥ ካላገኘህ ጥያቄውን ምልክት አድርግበትና እንደገና በሌላ ዙር በአዲስ መንፈስ ተመለስበት።

በአንድ ጥያቄ ላይ ብዙ ጊዜ አትፍጅ። ጊዜህ የተወሰነ ነውና በምታባክነው ጊዜ ሌሎች ጥያቄዎችን በመመለስ ማርክ ብታገኝበት ይሻላል፤ ለመመለስ በተቸገርክበት ላይ የመጥኝ ከምትል። ጥያቄዎቹን በሙሉ ከመለስክ በኋላ ባለህ ትርፍ ጊዜ ከባድ የሆኑብህን ጥያቄዎች ተመልሰህ ሥራቸው።

ቀላል አካሄድ ለማድረግ ከባድ የሆኑብህን ጥያቄዎች በቅድሚያ በተለየ ወረቀት የጥያቄዎቹን ቁጥሮች ፃፋቸው። በዚህ ተመስርተህም መሥራት ቀጥል።

ይህን ስታደርግም በመጨረሻ ከበድ ያሉና ለመመለስ የምትቸገርባቸው ጥያቄዎች መኖራቸው ሃቅ ነው። በዚህ ወቅት ያለህ አማራጭ በደፈናው መርጦ ማጥቆር ሳይሆን ጥሩ ገማች በመሆን ነው መመለስ ያለብህ። ይህ እንግዲህ «Best Guess» መሆኑ ነው። ይህን ለማድረግ አማራጮቹን ለሁለት ክፈላቸው። ለጥያቄው አግባባዊ የሆኑና አግባባዊ ያልሆኑ መልሶች በሚል አማራጮቹን ለሁለት መክፈል ነው (Possibles and Impossibles)። በመቀጠልም ለጥያቄው አግባባዊ መልሶች ሊሆኑ ይችላሉ ከተባሉት አማራጮች ውስጥ አንዱን በማጥቆር ቀሪውን ዕጣ ዕድል መስጠት ይሆናል ማለት ነው። እዚህ ጋር ጥንቃቄ ማድረግ ያለብህ አንዳንዱ ተማሪዎች ጥያቄዎችን በግምት እንዳይመልሱ ለማገድ ስህተት የሆኑ ጥያቄዎች ላይ ቅጣት ይጥላሉ። ለምሳሌ ትዕዛዙ እንዲህ ሊቀርብ ይችላል፡-

«Choose the correct answers. You will have one point for each correct answer, no mark for no answer, and you will be penalised one point for each wrong answer you give.»

ስለዚህ ወደ ግምት ምላሽ መግባት የሚኖርብህ ለምትሳሳተው መልስ የማትቀጣ ከሆነ ብቻ ይሆናል ማለት ነው። በመሆኑም በግምት መልስህ ብትሳሳትና

ስለሚቀትህም የተነሳ ማርክ ከሚቀንስብህ አንዷን ነጥብ ሳታገኝት ብትቀር ይሻልሃልና ቅጣት ካለ ባዶውን ተወው።

ለአንድ ጥያቄ የመረጥከው መልስ ያጠራጠረህ መስሎ ከተሰማህ ምልክት አድርግበትና እንደገና ወደኋላ ተመለስበት። በሚቀጥለው ከታሰላው ከመጀመሪያው ጋር ተመሳሳይ ሆኖ ካገኘሽው በመልስህ ፅናበት። ካልሆነ ግን እርግጠኛ መሆንህን በመጠራጠር በሌላ የተሳሳተ ምላሽ ሲተየር ይችላል:: የመጀመሪያውን መልስህን በጥርጣሬዎቹ ድምዳሜ ፈልጦ አትቀይር። በቅድሚያ ሁለተኛው ምላሽህ መቶ በመቶ እርግጠኛ መሆኑን ካመንክበት ብቻ ነው (ምክንያታዊነት ካለው) የመጀመሪያውን የምትለውጠው።

ሁልጊዜ እንደምንም ብለህ ወደመጨረሻዎቹ ጥያቄዎች ለመድረስ ሞክር:: አብዛኛውን ጊዜ የመጨረሻዎቹ 10 ጥያቄዎች ቀላል ሆነው ታገኛቸዋለህ:: መሃል ላይ ጊዜህን ካጠፋህ ግን እነዚህን ጥያቄዎች ሳትጠቀምባቸው ያመልጡሃል:: እንዲህ ዓይነት ጥያቄዎች በመጨረሻ የሚቀመጡትም የአንተን የፈተና አሠራር ጥበብም ለመፈተን ነው:: ብልህ ተማሪዎች ቀላሎችን እያሁሩና ከባዶቹን እየተው ወደእነዚህ ጥያቄዎች ሲደርሱ የዋሆች ግን በአጉል ትግል እነዚህን ስጦታዎች ያጧቸዋል::

ተከታታይ ጥያቄዎች ተመሳሳይ ፊደላትን በትክክለኛ አማራጭነት ስለያዙ ብቻ ቀጣዩም ጥያቄ ተመሳሳይ ፊደል ሊኖረው አይችልም የሚል ጥርጥር አይግባህ:: ብዙዎቹ በዚህ ይታለላሉ:: ለምሳሌ ከጥያቄ 11-15 በተከታታይ መልሳቸው «C» ቢሆንና ጥያቄ «16»ም መልሱ «C» ቢሆን ይህ ሊሆን አይችልም በሚል ዘይቤ ትክክለኛ ምላሻቸውን በሌላ ፊደል የሚቀይሩ አሉ:: በመሆኑም ማወቅ ያለብህ የመልስህን ትክክለኛ መሆን እንጂ የመልስ ፊደሉን ተደጋጋሚነት በማየት አይደለም::

ቀመራዊ ጥያቄዎች ሲቀርቡልህ ለምሳሌ ፊዚክስና ኬሚስትሪ ፎርሙላ ተጠቅመህ መልሱን ካገኘህ በኋላ የውጤቱን ዩኒት (መለኪያ) አትርሳ። አንዳንዴ ዩኒቱ በሌላ ተለዋጭ ዩኒት ተቀይሮ በምርጫው ውስጥ ሊገባ ይችላልና ነው::

ለምሳሌ ተምረህ ያገኘው «1m» ቢሆን ምርጫዎችህ A) 1cm B) 100 cm . . ሊሆኑ ይችላሉ:: ተገቢው መልስህ «100 cm» ቢሆንም ብዙዎች ግን ሲመልሱ የሚታዩት «1cm» የሚለውን ነው:: ምክንያቱም ትኩረታቸው ቁጥሩ ላይ እንጅ ዩኒቱ ላይ ስለማይሆን:: የሚገርምህ ነገር «1cm» በአማራጭ ውስጥ የሚገባው በእርግጥ ተማሪው የተሳሳተ ነው:: በእርግጥ ተማሪው ይሆኑ የተማሪዎች ደካማ ጎን ተንተርሶ ለማሳሳት ነው::

ቢሳሳት አስተማሪው አይጠቀምም። ነገር ግን ከቀጥሩ በተጨሪማሪም የኒቲም እኩል ክብደት እንዳለው ተማሪዎች እንዲገነዘቡ ለማድረግ ነው (በስህተት ታማው የማስተማር ስልት መሆኑ ነው)። ስለዚህ ለመማር መሳሳት የሰብህምና ብልህ ሁን።

<u>በአጭሩ</u>

- ትዕዛዙን በደንብ ተረዳ
- የማርክ አሰጣጥ ህጉን እጢን (የሚያስቀጣና የማያስቀጣ መሆኑን)
- እርሳስና ላጲስ ተጠቀም
- መልስ ስትሰጥ ከጥያቄው ቁጥር ጋር መጣጣሙን አረጋግጥ
- በቀጥታ ወደ አማራጭ ከመግባትህ በፊት መልሶቹን ሸፍንና በትድሚያ ለራስህ መልሱ ምን ሊሆን እንደሚችል አረጋግጥ።
- ቀላል ጥያቄዎችን በቅድሚያ ሥራ
- ጥያቄው ከከበደህ እለፈውና ኋላ ተመለስበት
- ጥያቄዎችን በምድብ ከፍለህ ጊዜ መድብላቸው
- ከባድ ጥያቄዎችን በግምት ለመመለስ ለጥያቄው ተገቢ የሆኑና ያልሆኑ ምላሾች ብለህ ክፈላቸውና ከተገቢዎቹ ውስጥ አንዱን ምረጥ።

አሳሳች ጥያቄና መልሶችን ንቃባቸው።

የምርጫ ፈተና ተግባራዊ የአሰራር ስልቶች

መንፈሱ ምን ይመስላል?

አብዛኞቹ የምርጫ ጥያቄዎች በሁለት አይነት መንገድ የሚቀርቡ ናቸው። የመጀመሪያው መንገድ የጥያቄና መልስ ይዘት ያላቸው ናቸው።

ለምሳሌ:- Which of the following is a famous football player?

a Ethiopia b thiery Henry

c Kenya d Neway Debebe

ከዚህም ይበልጥ የተለመደው አይነት የምርጫ ፈተና ግን ያልተሟላ አረፈተ ነገር ይዘት ያለው ነው። አንድ የተሟላ አረፍተ ነገር ለመስራት ከምርጫዎቹ አንዱ መግባት ይኖርበታል። ምርጫው የሚገባው መሀል ላይ የተተወ ቦታ ወይም በአንጥልጥል የተተወው የአረፍተ ነገሩ መጨረሻ ላይ ሲሆን ይችላል። **ለምሳሌ:-** This year's Alamoudi-cup winner is

a Ethiopia b Burndi

c Kenya d Sudan

በዚህ መልኩ ያልተሟላ ይዘት ያለው የምርጫ ፈተና ጥያቄ ላይ የሚከተሉትን ነጥቦች ልብ ማለቱ መልካም ነው

- ጥያቄው አንድ ማዕከላዊ ሀሳብ (Problem) ይዟል::
- ምርጫዎቹ ተቀራራቢነት ያላቸው ናቸው::
- ከምርጫዎቹ ውስጠ አንዱ ብቻ መልስ ይሆናል::
- ትክክለኛውን ምርጫ ከስህተቶቹ በአቀማመጡ ብቻ ለመለየት ይሳናል::

እንግዲህ በእነዚህ ሀሳቦች ላይ ተመስርተን የምርጫ ፈተናን ያለብርቱ ስህተት ለመወጣት የሚያገለግሉ ነጥቦች ላይ እናተኩር::

መመሪያ 1- ፈተናውን ከመስራት በፊት ትዕዛዙን (directions) በቅጡ አንብብ

በእርግጥ ብዙውን ጊዜ በተለይ ደግሞ በእኛ ሀገር ት/ቤቶችና ኮሌጆች የተለመዱት የምርጫ ፈተናዎች «አንዱን መልስ ብቻ ምረጥ» የሚሉ ናቸው:: ሆኖም በተለይ ደግሞ በኮሌጅ ቆይታ ወቅት ከአንድ በላይ አማራጭ ያላቸውና «ትክክል የሆኑትን ምርጫዎች በሙሉ አክብብ» የሚሉ ፈተናዎችን ማግኘት ያልተለመደ አይደለም:: በእነዚህ አይነቶች ፈተናዎች ትክክለኞቹን መልሶች በሙሉ አለመመለስ ውጤት የማያስቀንስ ሲሆን ትክክለኛ ያልሆኑ ተጨማሪ መልሶችን ማካተትም እንዲሁ ውጤትን ያስቀንሳል:: መመሪያዎችን በጥንቃቄ ማንበብና ግልፅ ካልሆነም መምህሩን መጠየቅ የሚመከረውም ለዚህ ነው::

መመሪያ 2- ትክክለኛውን ምርጫ ከመወሰንህ በፊት ጥያቄውንና እያንደንዱን አማራጭ በጥንቃቄ አንብብ::

ጥያቄውን በጨረፍታ፤ አማራጮቹንም እንዲሁ በችኮላ ገረፍ አድረጐ ይህ ምግባር ግን የጊዜ ድምዳሜ ላይ መድረስ የተለመደ የተማሪዎች ባህሪይ ነው:: ይህ ምግባር ግን የጊዜ እጥረት በሚስተዋልበት ፈተና ላይ እንኳን የማይመከር ነው:: ምንም ያክል ቀላል አሊያም ፈፅሞ የማይታወቅ ባዶ ጥያቄ ቢሆንም ሙሉውን ዓረፍተ ነገር በዝግታና በጥንቃቄ ማንበብ፤ ቀጥሎ ደግሞ እያንዳንዱን አማራጭ በጥንቃቄ መገምገም ያሻል:: የስነልቦና ጥናቶች እንዳሳዩን በችኮላ በምናነብበት ወቅት ቀ፟ ፦ የሆኑ የዓረፍተ ነገሩን ክፍሎች (በተለይ ደግሞ እንደ never,not አይነቶች አፍራሽ ቃላትና እንደ all.always የመሳሰሉትን 100 ፐርሰንት መደምደሚያዎችን) የመዝለል አዝማሚያ ይኖረናል:: በጥድፊያ ገረፍ በተደረገው ዓረፍተ ነገር ላይ የተሳተው ወሳኝ ቃል የመልሱን ሀሳብ ፍፁም የሚለውጥና ለስህተት የሚያመቻች ይሆናል::

አንድን ጥያቄ በችኮላ ሁለትና ሦስቴ ገረፍ ገረፍ ከማድረግ ይልቅ አንዴ ቃል በቃል፣ በዝግታ ማንበብ ትክክለኛነትን የሚጨምርና እንዲያውም ጊዜን የሚቆጥብ የሚሆነውም ለዚህ ነው። በሌላ በኩል አያንዳንዱን ምርጫ በተናጠል መገምገም ደግሞ ቀድሞ የተስተዋለውን ምርጫ በችኮላ አክብሮ ለስህተት ላለመዳረግ ያግዛል፡ አስታውስ! የፈተናው መመሪያ የሚለው ከሁሉም የተሻለውን መልስ (the best answer) ምረጥ ነው። የተወሰኑት ምርጫዎች በከፊል መልስ ቢሆኑም መሰጠት ያለበት መልስ ግን ከሁሉም የሚልቀውን ነው። ለዚህ ደግሞ አማራጮቹን በሙሉ አንብቦ እርስ በእርሳቸው እያወዳደሩ መገምገም ግድ ይላል። ከዚህ በተጨማሪ እያንዳንዱን ምላሽ መገምገም «ሁሉም መልስ ይሆናል» ወይም «ሀ እና ለ መልስ ናቸው» የሚሉ አማራጮችን ላለመሳት ይረዳል። ይህን ሀሳብ ስንወያይበት ቀላል ይመስላል። ሆኖም ተማሪዎች የምርጫ ፈተና ላይ ከሚሰሯቸው ስህተቶች ቢያንስ ለግማሹ ተጠያቂ ነው። ስለሆነም ትኩረት ያሻዋል።

መመሪያ 4፡- አስቸጋሪ ጥያቄዎች ላይ አማራጮችን የመቀነስ ስትራቴጂን ተጠቀም

ሁሉም ጥያቄዎች ቀላል ሊሆኑ አይችሉም። ከበድ ያለ ጥያቄ ሲያጋጥም ደጋግሞ ሳያነቡ መዝለል («ማምለጥ» መሆኑ ነው) ወይም በአቦ ሰጡኝ አንዱን አክብቦ መንገዝ የተለመደ የተማሪዎች ባህሪይ ነው። ከባድ ጥያቄ ላይ ረጅም ጊዜን ማባከኑ አግባብ አይደለም- ሁሉም ጥያቄዎች ያላቸው ዋጋ እኩል ነዋ! ሆኖም ከባዱን ጥያቄ የመመለስ እድልን ማስፋቱም አግባብ ስለሆነ ለጥያቄው ጥቂት ጊዜ ሰጥቶ መመልከትና የማይመስሉ ምርጫዎችን ማስወገድ፣ ቀጥሎ ደግሞ ለድጋሚ ክለሳ ጥያቄው ላይ ምልክት አድርጐ ወደ ሌሎች ጥያቄዎች ማምራቱ ተገቢ ነው። ምልክቱ በጉልህ የሚታይ መሆን አለበት። ቀለል ቀለል ያሉ ጥያቄዎች ተሰርተው ሲያበቁ ወደ ከባዱ ጥያቄ መመለስና ጊዜ ሰጥቶ መገምገም ያስፈልጋል። ጥያቄውን በሎ ማለፍና መጨረሻ ላይ መመለስ ጠቃሚ የሚሆነው አንዳንዴ ሌሎች ጥያቄዎችን ማንበብ በራሱ ከባድ ጥያቄዎችን የመረዳትና የማገናዘብ አቅምን ስለሚያጎለብት ጭምር ነው።

አማራጮችን መቀነስ ስንል ምን ማለታችን ነው? የምርጫ ፈተና ጥያቄዎች በአብዛኛው ከአራት እስከ አምስት ከሚሆኑ አማራጭ መልሶች ውስጥ ትክክለኛውን መርጠን እንድናሰፍር የሚያዙን ናቸው። ከተሰጡት አማራጮች ትክክለኛ መልስ የሚሆነው አንዱ ብቻ ነው። አንዳንዴ ግን በመጀመሪያው ንባብ ትክክለኛው አማራጭ ግልፅ የማይሆንባቸው ቀላል ጥያቄዎች ያጋጥሙናል።

በአንፃሩ ይግም በማምታቻቸት የቀረቡትን አማራጮች ከትክክለኛው መልስ ለመለየት የሚረዳውን አብሮ ገራ ጥያቄን እናገኛለን። አብሮ ገራ ጥያቄ ሲያጋጥም እሱን ዘሎ ሌሎቹን ቀድሞ ያሉትን ጥያቄዎች መስራትና ወደ ተዘለለው ጥያቄ ማተኮሩ ላይ መመለስ ግዴታ ነው። ወደ አብሮ ገራው ጥያቄ በንመለስ የምንዘቀምበት ስትራቴጂ ይግም አማራጮችን መቀነስ ሲሆን መልካም ነው። በዚህ ስትራቴጂ በቅድሚያ የተሳሳቱ ስለመሆናቸው ርግጠኛ የሆንባቸውን አማራጮች እናስወግዳለን። እነዚህ አማራጮች ከተቀነሱ ከቀሪዎቹ አንዱን ብንመርጥ ትክክል ለንሆን የምንችልበትን ዕድል አሰፋን ማለት ነው። ለሚከተሉት መመሪያዎች በዚህ መልኩ አማራጮችን ለመቀነስ የሚረዱ ይሆናሉ።

መመሪያ 5 - የእውነት ውሸት (true-false) ቴክኒኮችን ተጠቀሙ፡-

ይህን ቴክኒክ በመጠቀም እያንዳንዱን አማራጭ የጥያቄው ክፍት ቦታ ላይ በማስገባት እውነት ወይም ውሸት መሆኑን መገምገም ይቻላል። ዓረፍተነገሩ ሲሟላ ውሸት የሚሆን ከሆነ አማራጩ በስህተትነት የፈረጅና ይዘለላል። የተሟላው ዓረፍተ ነገር እውነት ከሆነ ግን ትክክለኛው መልስ የመሆን እድል አለው ማለት ነው። ምሳሌ እንይ፡-

The region of Ethiopia with highest number of camels is

a) Amhara c) Somali

b) Harari d) Afar

በዚህ ምሳሌ አማራጭ (a) ን በመጠቀም ዓረፍተ ነገሩን ስናሟላ

The region of Ethiopia with highest number of camels is Amhara

የሚል የተሟላ ዓረፍተ ነገር እናገኛለን፡፡ ይህን አረፍተ ነገር ለማገናዘብ በቅድሚያ ግመል በብዛት የሚገኘው በረሃማ አካባቢዎች መሆኑን እናስታውሳለን፡፡ ቀጥለን ደግሞ አማራ ክልል በረሃማ አለመሆኑን እናስብና አማራጩን ውድቅ እናደርገዋለን፡፡ ተመሳሳይ ትንታኔን በመስጠት አማራጭ (b)ንም እንዲሁ እንቀንሳለን፡፡ የሚቀሩን (c)ና (d) ይሆናሉ፡፡ ሁለቱም ትክክል የመሆን እድል አላቸው፡፡ እንግዲህ የምናወዳድረውም ሁለቱን ብቻ ይሆናል ማለት ነው፡፡ እዚህ ደረጃ ላይ ከደረስን በኋላ የምንመርጠውን አማራጭ ርግጠኛ ባንሆንበት እንኳ ቢያንስ አምሳ በመቶ ትክክል የመሆን እድል እንዳለን እናውቃለን፡፡ አማራጮችን ሳንቀንስ ግን ትክክል የመሆን እድላችን ሃያ አምስት በመቶ ብቻ ነበር፡፡ ይህን ቴክኒክ ስንጠቀም ግን ጥንቃቄዎችን ማሰብ አለብን፡፡ እንደ ምሳሌ እውነት

ስለሚመስለ ብዙ ሌሎችን ሳይገመግሙ ውሳኔ ላይ መድረስ ለስህተት ሊዳርግ ይችላል።

መመሪያ 6 ፡- የትምህርት አይነቱን አስታውሱ፡- ጥያቄዎችን እየሠራበት አማራጮችን ለመቀነስ ጥረት በሚደረግ ጊዜ ምንጊዜም ትምህርቱ ምን እንደሆነ እያሰላሰልን መሆን አለበት። ይህ ነገር የሚጠቅመው በተለይ ለምትሰጣቸው የማይሰሙቃቸው ወይም በትምህርቱ ያልተጠቀለሉ አማራጮች ሲያጋጥሙን ነው። ተማሪዎች የዚህን አይነት የማይታወቁ አማራጮች ሲያጋጥማቸው ስለሚረበሹ እነሱን ወይም የመጣላቸውን አንዱን አክብለው ለማለፍ ይገደዳሉ። ከባድ ስህተትን ባዘውን ጊዜ በትምህርቱ ያልተዳሰሱ አማራጮች ፈተናው ላይ የሚያደርጉት ለማምታታት ነው። ስለሆነም ትኩረትን ከእነርሱ ላይ አንስቶ ሌሎቹ አማራጮች ላይ ማሳረፍ ያሻል። አንድ የባዮሎጂ ትምህርት ጥያቄ እንደምሳሌ እንውሰድ

The body part with the function of digesting food is

a) insula c) lung e) a & d

b) Henle d) stomach

አማራጭ (a) ና (b) በኮርሱ ውስጥ ያልተካተቱ እንግዳ ቃላትን የያዙ ናቸውና እንዘላቸዋለን:: (c)ና (d) በኮርሱ የተካተቱ የሚታወቁ ቃላት ናቸው:: ሳንባ ምግብን ለመፍጨት እንደማያገለግል እናውቃለን:: (c)ን አስወ ግነው ማለት ነው:: (d) ትክክል መሆኑን እናውቃለን:: ነገር ግን (e) ሁለት አማራጮችን በእውነትነት አቅፏል:: መምታታቱን አጕላብን ማለት ነው:: ነገር ግን (a) እንግዳ ቃል በመሆኑ ስለዘለልነው (d)ን በድፍረት መምረጥ አለብን:: ትክክለኛው መልስም (d) ነው::

መመሪያ 7:- አሉታዊና የማጠቃለል አዝማሚያ ያላቸው ቃላት ላይ ጥንቃቄ ውሰድ:- እንደ "No" ና "Never" የመሳሰሉት ቃላት ትኩረት ካልተደረገባቸው ልብ ሳይባሉ እንደሚቀሩና ለስህተት እንደሚዳርጉ ይታወቃል:: እነዚህ አይነቶቹ ቃላት ሲያጋጥሙ ወዲያው ከስራቸው ማስመር ወይም ማክበብ በእጅጉ ይረዳል:: ይህ ቴክኒክ በጥያቄው ላይ ብቻ ሳይሆን በአማራጮቹም ላይ ሊተገበር ይገባል::

በሌላ በኩል *100* ፐርሰንት የሚል አይነት ትርጉምን በማላበስ የማጠቃለል አዝማሚያ ያላቸውን ቃላት ያዘሉ አማራጮች በአብዛኛው ስህተት እንደሆኑ ማስታወስ ይጠቅማል:: ምሳሌ እንደ

Ethiopia is poor because

a) all Ethiopians are lazy

b) every Ethiopian hates his country

c) all diseases affect Ethiopians

d) None of the above

ከ(a) – (c) ያሉት አማራጮች "all"ና "every" የሚሉትን ማጠቃለያዎች ይዘዋል፡፡ ስህተት የመሆን እድላቸውም የጎላ ነው፡፡ ሆኖም በየትኛውም ጥያቄ ላይ እነዚህ አይነቶቹ አማራጮች ስህተት ይሆናሉ ማለት አይደለም- በአብዛኛው እንጂ፡፡

መመሪያ 8 - አስቂኝ አማራጮች በአብዛኛው ስህተት ናቸው፡- ያለቦታው የገባ ወይም ዓረፍተ ነገሩን ሲያሟላ አስቂኝና ሞኛ ሞኛ ትርጓሜን የሚሰጥ አማራጭ ብዙውን ጊዜ ስህተት እንደሆነ መቁጠር ይረዳል፡፡ ምሳሌ እንደ፡-

Ethiopian athletes went to Athens to

a) build their performance

b) participate in Olympic competitions

c) make Kenyan athletes angry

d) sell cattle

አማራጭ (c) ና (d) ዓረፍተ ነገሩን ሲያሟሉ አስቂኝ ትርጓሜን ይሰጣሉ፡፡ እነሱን በማስወጣት አማራጮቻችንን ወደ ሁለት ቀነስን ማለት ነው፡፡

መመሪያ 9 - "ሁሉም መልስ ነው" አማራጭ ላይ ትኩረት አድርግ፡- ሁሉም ጥያቄዎች "ሁሉም መልስ ነው" የሚል አማራጭ ሲኖራቸው አይችልም፡፡ ያ ማለት ደግሞ ይህ አማራጭ ያለበት ጥያቄ ውስጥ ትክክለኛው አማራጭ እሱ ራሱ የመሆን እድሉ የሰፋ ነው ማለት ነው፡፡ ካሉት አማራጮች ሁለቱ ትክክል ከሆኑ ሦስተኛውን አማራጭ እርግጠኛ ባንሆንም "ሁሉም መልስ ነው" የሚለውን ማክበብ ትክክል ያደርገናል፡፡ በሌላ በኩል አንዱ አማራጭ ስህተት [illegible]መሆኑ እርግጠኛ ከሆንን ደግሞ "ሁሉም መልስ ነው" የሚለው መልስ ትክክለኛው [illegible]ማራጭ ሊሆን እንደማይችል እንደመድማለን፡፡ ከተዘረዘሩት አማራጮች ውስጥ [illegible] በርግጠኝነት ከሌለን ግን "ሁሉም መልስ ነው" የሚለውን አማራጭ [illegible] ሁልጊዜም ባይሆን ትክክል የመሆን እድልን ያሰፋል፡፡

[illegible]መሪያ 10 - መካከለኛ ቁጥሮች ላይ ትኩረት አድርግ፡- አንዳንዶቹ [illegible] ነገር ብዛት ወይም መጠን የሚጠይቁ ይሆናሉ፡፡ የሚሰጡት [illegible] የተቀመጡ ናቸው፡፡ እንዲህ አይነቶቹ አማራጮች

ሲያጋጥሙ መልሱን ርግጠኛ ካልሆንን መካከለኞቹን ቁጥሮች መርጦ ማለፍ ትክክል የመሆን እድልን ያሰፋል:: ለምሳሌ

The number of bones that we have in our body is

a) 10 c) 206

b) 100 d) 908

እንግዲህ መሃል ላይ ያሉ ቁጥሮች የምንላቸው (b) ና (c) መሆናቸው ነው:: ይህን በማድረግ ብቻ ትክክል የመሆን እድላችንን አሰፋን ማለት ነው:: ሲላም አለ:: 100 ድፍን ቁጥር ነው:: በገሃዱ አለም የሚስተዋሉ የቁጥር መረጃዎች ደግሞ (ሁሉም ባይሆን) ድፍን የመሆን እድላቸው አነስተኛ ነው:: ስለሆነም (c)ን እንመርጣለን - መልሱም(c) ነው::

መመሪያ 11 - ተቀራራቢ ምርጫዎች ላይ ትኩረት አድርግ:: እያንዳንዱን አማራጭ በመመርመር ስህተት የሚመስሉትን መቀነስ አይነተኛ ዘዴ መሆኑን ተነጋግረናል:: ሆኖም ይህን ማድረግ ተስኖን ለመገመት የምንገደድበት አጋጣሚ ሲፈጠር ተቀራራቢነት ያላቸውን መልሶች መምረጡ እድልን ያሰፋል:: ለምሳሌ

A country whose leader is named Ayatollah is

a) Bangladesh c) Iraq

b) Iran d) Pakistan

(b)ና (c) ተቀራራቢነት አላቸው:: ትክክለኛው መልስ (b) ነው:: ከሁለቱ አንዱን ብንመርጥ ትክክለኛ መልስ የማግኘት እድላችን 50 ፐርሰንት ነበር ማለት ነው::

ታላቁ መመሪያ- አትቸኩል! አትቸኩል!

የእውነት-ሃሰት(True/False)

ፈተናዎች አሰራር ምስጢሮች

መንፈሱ ምንድን ነው?- ቀለል ባለ መልኩ ሲቀርብ የእውነት ሃሰት [illegible] የሚቀርበው የጥያቄ ዓረፍተ ነገር አንድን ባህሪይ ወይም ገፅታ ከአንድ [illegible] አበለጠ ነገሮች የሚያዛምድ ነው:: ከተማሪው የሚጠበቀው ደግሞ [illegible] የተዛመደ ትክክል ወይም ስህተት መሆኑን መለየት ነው:: ቀላል [illegible]

. Birds can fly. (ወፎች መብረር ይችላሉ)

. Ethiopians are proud people. (ኢትዮጵያውያን ኩሩ ናቸው)

በመጀመሪያው ምሳሌ ላይ መብረርን ከወፎች ጋር፣ በሁለተኛው ምሳሌ ደግሞ ኩሩነትን ከኢትዮጵያውያን ጋር ለማዛመድ ተሞክሯል:: ምሳሌዎቹ ላይ ነገሮችን ለማዛመድ የዋለው መንገድ ቀላልና ቀጥተኛ ነው:: ይህ የሆነው ደግሞ ብዛትን ወይም ዓይነትን ለመግለጥ የሚውሉ የማጠቃለያ የመግለጫ ቃላት ጥቅም ላይ ባለመዋላቸው ነው:: መብረር የሚችሉ ወፎች አሉ - ስለዚህ አንደኛው እውነት ነው:: ኩሩ ኢትዮጵያውያን አሉ - ሁለተኛውም እውነት ነው:: ሆኖም ቀጥለን እንደምናየው የዚህ ዓይነቶቹ ቀላል፣ ግልፅና እንደልብ የማገናዘብ ነፃነትን የሚሰጡ እውነት - ሃሰት ጥያቄዎች ያልተለመዱ ናቸው::

ገላጭ ቃላት - ብርቱ የመሸወጃ መሳሪያዎች፦ ከላይ ያየነውን አይነት ቀላል ጥያቄ የተወሳሰበ የሚያደርጉት ገላጭ ቃላት ናቸው:: እነዚህን ገላጭ ቃላት ልብ ማለት የእውነት ሃሰት ፈተና አሰራር ላይ ትልቁን ጠቀሜታ የሚሰጥ መሆኑን እናስታውስ:: እስኪ እነዚህን ምሳሌዎች እንይ፦

- All birds can fly.
- Some birds can fly.
- Most birds can fly.

ላይ ያየነው ቀላሉ ምሳሌ መንፈሱ በዚህ መልኩ ሊወሳሰብ ይችላል:: የመጀመሪያው ዓረፍተ ነገር ሃሰት ነው - ምክንያቱም እንደዶሮና ሰጎን አይነቶቹ ወፎች መብረር አይችሉም:: ሁለቱ ዓረፍተ ነገሮች ግን ትክክል ይሆናሉ::

መመሪያ ፩፦ ገላጭ ቃላትን ፈተናው ውስጥ ስታገኝ ከስራቸው አስምርባቸው::

ይህን ማድረጉ ብዙ ጊዜ የሚስተዋለውን የተማሪዎች ችግር ይቀርፋል:: ይህን ማድረጉ ብዙ ጊዜ የሚስተዋለውን የተሳሳተ መልስ እንድንሰጥ ያደርገናል:: ከስሩ ገላጭ ቃላትን አለማገናዘብ የተሳሳተ መልስ እንድንሰጥ ያደርገናል:: ከስሩ ገላጭ ቃላትን አለማገናዘብ የተሳሳተ መልስ እንድንሰጥ ያደርገናል::

Great–Much–Little–No

More–Equal–Less

Good–Bad

Is–Is Not

መመሪያ 2:- የገላጩን ቃል ትክክለኛ ትርጉም አስታውስ

መመሪያ 3:- ይህን ትርጉም ዓረፍተ ነገሩ ከሚገልፀው ሃሳብ ጋር አያይዘህ አገናዝብ:: ላይ ባየነው መልኩ ገላጭ ቃላትን በግሩፕ ማስታወስ የሚጠቅመው መመሪያ- 3 ላይ የተገፈውን በብቃት ለመተግበር ነው:: አንድ ገላጭ ቃል አረፍተ ነገሩ ላይ የሚፈጥረው እውነታ ካጠራጠረን ሌሎቹን የግሩፑን ገላጭ ቃላት በእሱ ምትክ በማስገባት መገምገም እንችላለን::

ለምሳሌ ጥያቄው «All birds can fly» የሚል ከሆነ "all" ግሩፕ ውስጥ ያሉትን ገላጮች ተክተን ስንገመግም

- Most birds can fly
- Some birds can fly
- No bird can fly የሚሉትን ዓረፍተ ነገሮች እናገኛለን:: ትክክለኛው "most" የሚለው ነው:: ነገር ግን የተሰ ጠን ዓረፍተ ነገር የሚለው " all" ነው:: ስለዚህ የግምገማችን መደምደሚያ የሚሆነው ጥያቄው ሃሰት ነው የሚል ነው::

መመሪያ 4:- "100 ፐርሰንት" የሚል ትርጉም ያላቸው ገላጮች ላይ ጥንቃቄ ውሰድ:: ስህተትነታቸው ይጎላል:: በእውነተኛው አለም 100 ፐርሰንት የሆነ ነገርን ማግኘት የተለመደ አይደለም:: እናም "100 ፐርሰንት" የሚል ትርጉምን የሚሰጡ ቃላት በአብዛኛው ሃሰት መልዕክትን የሚያስተላልፉ ናቸው:: እነዚህ ገላጮች በአብዛኛው የሚከተሉት ናቸው::

No	Every	Only
Never	Always	Entirely
NoneAll	Invariably	Best

ሆኖም እነዚህ ቃላት ያሏቸው ዓረፍተ ነገሮች ሁሌጊዜ ሃሰት ናቸው ማለት ግን አይደለም:: አልፎ አልፎ የሚከተሉትን አይነት እውነት የሆኑ ዓረፍተ ነገሮች ያጋጥማሉ:: ለምሳሌ:-

- All human beings need food to survive.
- No human being can live without air.

በተቃራኒው የሃሳብ ነፃነት ያላቸውና "በአብዛኛው" የሚል እንድምታ ያላቸው ገላጮች ያሉበት አረፍተ ነገር ብዙውን ጊዜ ትክክል ነው። ከእነዚህ ገላጮች የተወሰኑት የሚከተሉት ናቸው:-

Seldom	Most	Usually
Sometimes	Many	Generally
Often	Few	Ordinarily
Frequently	Some	

መመሪያ 5:- እያንዳንዱን የአረፍተ ነገሩን አካል መመርመር አትዘንጋ ለብዙ ተማሪዎች ስህተት ምክንያት የሚሆነው እውነት-ሃሰት ጥያቄዎችን በቅጡ አለመመርመር ነው። በዚህ አይነቱ ፈተና ውስጥ የሚካተቱ አረፍተ ነገሮች ብዙ ጊዜ ረዘም ያሉና በውስጣቸው አንጓዎችን ያዘሉ ናቸው። በችኮላና የተወሰነውን የዓ.ነገር ክፍል በማየት ብቻ ድምዳሜ ላይ መድረስ ለስህተት ይዳርጋል። ለዚህ መፍትሄው በቅድሚያ ዓ.ነገሩን በዝግታ ማንበብ ነው። ቀጥሎ ደግሞ እያንዳንዱን የአረፍተ ነገሩን አንጓ መገምገም ያስፈልጋል። እያንዳንዳቸው እውነት መሆናቸውን መገንዘብ አንዱ ተግባር ነው። ሁሉም እውነት ቢሆንም አብረው መገኘታቸውና ዓ.ነገሩ ውስጥ ያሉት ገላጭ ቃላት ስህተት ሊያደርጓቸው እንደሚችሉ መገንዘብም ያስፈልጋል። ሁሌም መታወስ ያለበት ግን አንዱ የዓ.ነገር ክፍል እንኳ ስህተት ቢሆን መልሱ «ሃሰት» እንደሚሆን ነው። ምሳሌዎች እንይ:-

Ethipia is a country in east Africa where, Djibouti Kenya & Togo are also found.

ይህ ዓ.ነገር ፈተና ላይ በሚስተዋለው ችኮላና የትኩረት እጦት ከተነበበ እውነት ሊመስል ይችላል። የመጀመሪያው የዓ.ነገሩ አንጓ (Ethiopia is acountry in East Africa) እውነት ነው። ቀሪው የዓረፍተ ነገር ክፍልም እውነት ይመስላል። ሆኖም ቶጎ የምትገኘው በምዕራብ አፍሪካ በመሆኑ እስከ መጨረሻው ስናነበው ስህተት መሆኑን እንገነዘባለን። በዚች በአንድ ስህተት የተነሳ በጠቅላላው ዓረፍተ ነገሩ ሃሰት ይሆናል።

የሚቀጥለው ምሳሌ ደግሞ ሁሉም የአረፍተ ነገሩ አንጓዎች እውነት ሆነው ሳለ በተሳሳተ ተዛምዶ በመተሳሰራቸው የተነሳ መልሱ ሃሰት የሚሆንበት ነው።

Ethiopian is a poor country because Ethiopian athletes are successful.

የመጀመሪያው አንጓ ትክክለኛ ነው፤ ኢትዮጵያ ድሃ ነች። ሁለተኛውም እንደዚያው። ኢትዮጵያውያን አትሌቶች ስኬታማ ናቸው። ሆኖም የኢትዮጵያውያን አትሌቶች ... ብዛና ለኢትዮጵያ ድህነት ተጠያቂ እንደሆኑ የሚገልጠው ዓረፍተ ነገር

ግን ሃሰት ነው፡፡ ይሄ ቀላል ምሳሌ ነው፡፡ በእውነታው የትምህርት ዓለም ፈተና ላይ የምናገኛቸው ዓረፍተ ነገሮች ግን ከዚህም በሚልቅ መልኩ የማሳሳት አቅም ያላቸው ናቸው፡፡ ውሳኔ ላይ ከመድረስ በፊት ይህን ማጤን ያሻል፡፡

መመሪያ 6፡- አፍራሽ ቃላት ላይ ልዩ ትኩረት አድርግ፡፡

የእውነት-ሃሰት ፈተና ላይ ብርቱ የመሸወድ አቅም ያለው ሌላው ጉዳይ የአፍራሽ ቃላት ወይም የቅጥያዎች መኖር ነው፡፡ አፍራሽ ቃላት በአንድ በኩል ልብ ሳይባሉ እየቀሩ በሌላ በኩል ደግሞ ጠቅላላውን አስተሳሰብ አሉታዊ በሆነ መልኩ እየለወጡ ለስህተት ይዳርጋሉ፡፡ አፍራሽ ቃላት «not, cannot, never» የሚሉትን ሲያጠቃልሉ እንደ «dis- it-imin-un-» ያሉት ቅጥያዎች ደግሞ እንደ ቃሉ ያለውን ትርጉም ወደተቃራኒው የሚለውጡ ናቸው፡፡ ሁልጊዜ ቢተገበር ጥቅም ያለው ስትራቴጂ አፍራሽ ቃላትና በአፍራሽ ቅጥያዎች የታጀቡ ቅላት ሲያጋጥሙ ከስፍራቸው ማስመር ወይም ማክበብ ነው፡፡ በተለይ ከአንድ በላይ አፍራሽ ያሉት ዓነገር ላይ ይህ ዘዴ ጠቀሜታ አለው ምሳሌ እንይ፡-

University Students are literate

University Students are never literate

University Students are never illiterate

የመጀመሪያው ዓረፍተ ነገር እውነት ነው፡፡ በአፍራሽ ቃል የታጀበው ሁለተኛው ዓረፍተ ነገር ግን ሃሰት ይሆናል፡፡ ሦስተኛው ዓረፍተ ነገር ላይ አፍራሾቹ ሁለት ይሆናሉ (Never እና Il-) መልሱም እውነት ይሆናል፡፡ ጥንቃቄ ካልተደረገ በዚህ አይነቶቹ ጥያቄዎች ላይ ስህተት መኖሩ አይቀርም፡፡

መመሪያ 7፡- ጥሩ ግምት ከግማሽ በላይ ትክክል እንደሆነ አትዘንጋ

መገመት አይመከርም- አጥንቶ ማወቅ እንጂ፡፡ ሆኖም የተማሪው ስኬት ዞሮ ዞሮ የሚለካው በፈተና ነውና ውጤቱን ሊያሻሽል የሚችል የትኛውንም አይነት እርምጃ ቢወስድ ብልህ ይባላል፡፡ እውነት ወይም ሃሰት መሆኑ የሚያጠራጥር ጥያቄ ሲያጋጥም ግሩም ግምት መስጠት መለመድ ይኖርበታል፡፡ ጥያቄው የሚሆነው «ግሩም ግምት የትኛው ነው?» የሚለው ነው፡፡ የስነልቦና ባለሙያዎች እንደሚያስረዱት ቀድሞ ወደ አእምሮ የሚመጣውን መደምደሚያ መጠቀም ትክክል የመሆን ዕድልን ያሰፋል፡፡ አረፍተ ነገሩን አንብበን እንደጨረስን እርግጠኛ ባንሆንም ቀድሞ የመጣልንን መውሰዱ ብልህነት ነው፡፡ ልክ አንብበን ስንጨርስ አእምሯችን ውስጥ የሚያመዝነው ጥርጣሬ «ሃሰት» ከሆነ መልሱን «ሃሰት» ማለት «እውነት» እንደሆነ ከተሰማን ደግሞ መልሱን «እውነት» ብንለው ልክ የመሆን

አድላችን ይሰፋል:: መጀመሪያ የገጥነውን መልስ መልሶ መሰረዝና ተቃራኒውን መሙላት ብዙውን ጊዜ ለስህተት ይዳርጋል:: እርግጠኛ የሆንበትን መልስ እስካላገኘን ድረስ መጀመሪያ የመጣልንን መልስ አለመቀየር መልካም ነው:: ሌላው አመዛኝ ትክክለኛ መልክ መጠቀም ነው:: ማለትም እርገጠኛ ከሆንባቸው መልሶች አብዛኞቹ እውነት ከሆኑ የተጠራጠርነውንም እውነት ማለቱ ትክክል የመሆን ዕድልን ያሰፋል::

የአዛምድ (Match) ፈተናዎችን በብቃት ስመስራት የሚረዱ ዘዴዎች

የአዛምድ ፈተናዎች የምርጫና እውነት/ሀሰት ፈተናዎች ያክል የተለመዱ አይደሉም:: ሆኖም የአዛምድ ጥያቄዎች በሚኖሩባቸው ፈተናዎች ላይ ተማሪዎች እነዚህን ጥያቄዎች በብልሀትና በጥንቃቄ ለመስራት ካልሞከሩ በርከት ያሉ ነጥቦችን ማጣታቸው የማይቀር ነው:: እንግዲህ የዚህ አይነቱ የፈተና ዘርፍ ላይ ትኩረት መስጠቱ መልካም የሚሆነውም ለዚህ ነው::

መንፈሱ ምን ይመስላል?- የአዛምድ ፈተናዎች ተማሪው በኮርሱ ውስጥ የተማራቸው ነጥቦች ያላቸውን ዝምድና ምን ያክል ጠንቅቆ እንደሚያውቅ ለመመዘን የሚቀርቡ ናቸው:: ብዙውን ጊዜ ስሌትና የማገናዘብ ብቃትን የሚጠይቁ እንደ ማቲማቲክስና ፊዚክስ አይነቶቹ ትምህርቶች ላይ የአዛምድ ጥያቄዎች በብዛት ሲኖሩ አይስተዋልም:: የተለያዩ ነገሮችና ፅንሰ ሀሳቦችን ስያሜ (terminologies)፣ የቦታና የሰው ስሞች (names)፣ ልዩ ትርጓሜዎች (definitions)... ዋና ዋና የኮርሱ አካላት በሆኑባቸው እንደ ታሪክ፣ ሳይኮሎጂ፣ ባዮሎጂ፣ ህክምና ... አይነቶቹ የትምህርት ዘርፎች ግን የአዛምድ ፈተና ጥያቄዎች የተለመዱ ናቸው:: እነዚህ የትምህርት ዘርፎች በሁለት አንኳር የጥናት ዘዴዎች ሊታገዙ ይገባል:: አንዱ የትምህርት ዘርፎች በሁለት አንኳር የጥናት ዘዴዎች ሊታገዙ ይገባል:: አንዱ ስያሜዎችን በቅጡ ለማስታወስ መሞከር ነው:: ሌላኛው ደግሞ በተደጋጋሚ ጥናት ስያሜዎችና በሚወክሉት ሀሳብ ወይም ነገር መሀል ያለውን ዝምድናና ቁርኝት (relation) በማገናዘብ ሲሆን አዛምድ ፈተናም በተለይ ይህንን ተማሪው በብቃት መወጣቱን ይለካል::

ከአዛምድ ፈተናዎች የሚገኙ ውጤቶች ተማሪዎች በጥቅሉ ተቃራኒ ብቃት እንዳላቸው ያስመስላሉ:: የተወሰኑት ሙሉውን የአዛምድ ፈተና ትክክል ሲሆኑ ቀሪዎቹ ደግሞ ሙሉ በሙሉ ወይም አብዛኛውን ስህተት ይሆናሉ:: ስዚህ

አንዱ ምክንያት እያንዳንዱ ምርጫ ትክክል ለመሆን ያለው እድል እናሳነት ነው፡፡ እውነት/ሀሰት ፈተና ላይ ግማሽ በግማሽ፤ ምርጫ ላይ ደግሞ 1/4 ኛ ትክክል የመሆን እድል ሲኖር አዛምድ ላይ ትክክለኛውን መልስ በግምት የማግኘት እድል ከዚህ በጣም በጣም ያነሰ ሆኖ እናገኘዋለን፡፡ እንግዲህ ጠቅላላውን የትምህርት ይዘት በትጡ ሳያጠና ወደፈተና የገባ ተማሪ በአበሰጡኝ ግምት መልሶቹን ቢሰጥ ከእውነት/ ሀሰት ፈተናዎች ቢያንስ ጥቂቱን ትክክል ሲሆን አዛምድ ፈተናዎች ላይ ትክክል የመሆን እድሉ ግን ጠባብ ነው፡፡ የአዛምድ ፈተናዎችን ለመስራት አማራጭ የሌለው ስትራቴጂ ተደጋጋሚ ጥናት መሆኑን ማስተዋል ተገቢ የሚሆነውም ለዚህ ነው፡፡

በሌላ በኩል ግን ትምህርቱን በግሩም ሁኔታ አጥንተውና ተዘጋጅተው ፈተና ላይ የሚቀመጡ ጥቂት የማይባሉ ተማሪዎችም በአዛምድ ፈተናዎች መጥፎ ውጤትን ሲያገኙ ይስተዋላል፡፡ ለዚህ ተጠያቂዎቹ መጥፎ የፈተና አሰራር ስትራቴጂ ወይም ደግሞ ምክንያታዊ ያልሆነ ችኮላና በጥድፊያ መልስን መስጠት ናቸው፡፡ ከታች የተዘረዘሩትን ዘዴዎች ተግባራዊ ማድረግ በዚህ መልኩ ነጥቦችን ላለማጣት ይረዳል፡፡

መመሪያ 1- ትዕዛዙን (directions) በቅጡ አንብብ- የአዛምድ ፈተና በሁለት ቁልቁል ረድፎች የተደረደሩ ቃላትና ሀረጎችን ይይዛል፡፡ በግራ በኩል የምናገኘው ረድፍ ተዛማጅ የሚፈለግላቸውን ቃላትና ሀረጎች ሲይዝ በቀኝ በኩል ደግሞ ለተዛምዶው በአማራጭነት የቀረቡትን ያካትታል፡፡ በአብዛኛው አንዱ አማራጭ ለአንድ ጥያቄ ብቻ መልስ ይሆናል፡፡ አንዳንዴ ግን አንዱ አማራጭ ከአንድ በላይ ጥያቄዎችን ለመመለስ እንደሚችል የሚያመለክት ትዕዛዝ ሊኖር ስለሚችል ትዕዛዙን በቅጡ ማንበብ ያሻል፡፡ ይህ አይነቱ ትዕዛዝ ከሌለ በግልፅ ባይፃፍም አንድ አማራጭ ለአንድ ጥያቄ ብቻ እንደሚሰራ አድርጎ መውሰድ ይቻላል፡፡

መመሪያ 2- መልስ መስጠት ከመጀመርህ በፊት ሙሉውን ዝርዝር በዝግታ አንብብ- በብዙ ተማሪዎች ላይ የሚስተዋለው ስህተት ገና ፈተናውን ማንበብ እንደ ጀመሩ ተቻኩሎ መልስ መስጠት ነው፡፡ የአዛምድ ፈተና ቢያንስ ግማሽ ደርዘን ስለሆኑ ጥያቄዎች ከዚያም ከሚበልጡ አማራጮች የተሻለውን እንድንመርጥ የሚያዝ ነው፡፡ መጀመሪያ ቀድሞ ወደ እይታችን የገባው አማራጭ የግድ ትክክለኛው ነው ማለት አይደለም፡፡ ለዚህ ደግሞ በቅድሚያ ጥያቄዎቹንና አማራጮቻቸውን በጥንቃቄ ማንበብ ያሻል። ይህን ማድረጉ በጥቅሉ ጥያቄዎቹና አማራጮቹ ምን ላይ እንደሚያተኩሩ ለማወቅ ይረዳል፡፡ የሚከተለውን ምሳሌ ወስደን እንይ፡፡

1. Seeing	a) nose
2. Tasting	b) spleen

3. Smelling   c) eye
4. Digesting food   d) ear
5. Destroying old RBC   e) stomach
6. Hearing   f) tongue

በዚህ ምሳሌ ላይ ልብ እንዳልነው ገና የመጀመሪያው ጥያቄ እንደተነበበ አማራጩን ለመፈለግ መዳዳት ይኖራል:: ሆኖም ይህን ግፊት ተቋቁሞ ሙሉውን ዝርዝር ማንበብ ያሻል::

መመሪያ 3- ለያንዳንዱ ጥያቄ አማራጮቹን በሙሉ ፈትሽ - ቀድሞ ያጋጠመን አማራጭ ሁልጊዜ ትክክለኛው መልስ ሊሆን እንደማይችል ተነጋግረናል:: ከሁሉ የተሻለውን አማራጭ ለመምረጥ አማራጮቹን በሙሉ መፈተ የሚያስፈልገውም ለዚህ ነው:: ሙሉውን ዝርዝር ፈትሽን ከሁሉ የሚሻለውን መል ስንመርጥ አማራጩን ደግሞ ላለማንበብ ምልክት እናደርግበታለን:: በላይኛው ምሳሌ ለ1ኛው ጥያቄ መልሱ C እንደሆነ ስንገነዘብ C ላይ ምልክት እናደርግበታለን:: ይሄ ደግሞ ለሚቀጥለው ጥያቄ የምናነባቸውን አማራጮች ቁጥር ይቀንስልናል::

መመሪያ 4- ከባድ ጥያቄዎችን ዝለልና ወደ ኋላ ላይ ተመለስባቸው- በቅድሚያ ቀላል የሆኑትን መልሶች ሰርተን እስክንጨርስ ድረስ ለከባዶቹ መልስ ለመስጠት መሞከር የለብንም:: ይሄ እንግዲህ የአዛምድ ፈተናን በተመለከተ እንገብጋቢው መመሪያ ነው:: ለቀላሎቹ ጥያቄዎች መልስ በሰጠን ቁጥር ለከባድ ጥያቄ የሚሆኑትን አማራጮች ቁጥር ቀነስን ማለት ነው:: ከከባዱ ጥያቄ አንድ ሰርተን ስንጨርስ የሚተርፈን አማራጭ አንድ ብቻ ይሆናል:: መልሱን ባናውቀውም ትክክል ሆንን ማለት ነው::የላይኛውን ምሳሌ በድጋሚ እንይ:: 5ኛው ጥያቄ አስቸጋሪና ባዕድ ሊመስለን ይችላል:: ሆኖም እሱን ዘለን ሌሎቹን ጥያቄዎች ስንሰራ ከአማራጮቹ (b) ብቻ ይቀራል:: ያለማቅማማት (b)ን ብንመርጥ ትክክለኛውን መልስ እናገኛለን:: ሌሎቹን ጥያቄዎች ሳንሰራ ለከባዱ ጥያቄ በግምት መልስ ብንሰጥ ግን ስህተቱ እጥፍ ነው:: ለከባዱ ጥያቄ የሰጠነው አማራጭ ለሌላ ጥያቄ መልስ ሊሆን ይችል ስለነበር ከባዱንም ያኛውንም ጥያቄ ተሳሳትን ማለት ነው::

መመሪያ 5- ጥያቄና መልሶቹን አንዴ ከለሳቸው- መልሶቹን ሰርተን ከጨረስን በኋላ አንዴ ሙሉውን መከለስ ጠቃሚ ነው:: አንዳንዴ ሳናስበው አንዱን አማራጭ ለሁለት ጥያቄዎች በመልስነት ሞልተነው እናገኛለን:: አንዳንዴ ደግሞ መጀመሪያ የሰጠነው መልስ በራሱ የተሳሳተና መቀየር የሚገባው መሆኑን እንረዳለን:: ዚህ መልኩ መልሳችንን ለመቀየር ግን ፍፁም እርግጠኝነት ያስፈልጋል:: አጠራጣሪ ቋም የያገኘንባቸውን ጥያቄዎች በተመለከተ ቀድሞ ወደ አዕምሯችን የመጣው መልስ

ትክክል የመሆን እድሉ የላቀ ነው:: ስለሆነም የመጀመሪያውን መልስ ከመስረዛችን በፊት በሁለተኛው መልስ መቶ በመቶ እርግጠኛ መሆን አለብን::

ታላቁ መመሪያ- አትቸኩል! አትቸኩል!

የሒሳብ ትምህርት አጠናን እና የፈተና አሰራር ስልት

የሒሳብ ትምህርትን ለማጥናት ለሌሎች የትምህርት ዓይነቶች የሚጠቀሟቸውን ዘዴዎች መተግበር ሊያዋጣ ይችላል:: ለምሳሌ በሽምደዳ ማጥናት ለሒሳብ ትምህርት ጥቅሙ እምብዛም ነው:: ምናልባት ሬሾርም ፎርሙላዎችን ለመያዝ ካልሆነ በስተቀር:: ለማንኛውም ተማሪዎች ሒሳብ ትምህርትን በሚከተሉት ተመሳሳይ መንገዶች ለማጥናት መሞከር ይገባቸዋል::

- የሒሳብ ትምህርት ጥናት ጥያቄዎችን በመስራት ላይ ያተኮረ ነው:: ስለዚህ ተማሪዎች የቤት ስራቸውንና የሚሰጣቸውን ማንኛውም ጥያቄ በየዕለቱ በመስራት ትምህርቱን ማጥናትና እግረ መንገዱንም የጥያቄ መስራት ችሎታቸውንም ማዳበር ይኖርባቸዋል ማለት ነው::
- ሒሳብ ትምህርትን ከሌሎች የትምህርት ዓይነቶች የሚለየው ሁሉም አርዕስቶቹ እርስ በርስ የተያያዙ በመሆናቸው ነው:: የመጀመሪያዎቹ ምዕራፎች ያመለጡት ተማሪ ቀጣዮችን ምዕራፎች በሚገባ ይረዳቸዋል ማለት ከባድ ነው:: ስለዚህ ከስር መሰረቱ ያሉ ነገሮችን በሚገባ በጊዜው እየሰሩና እያወቁ ቢሄዱ ቀጣዮን ጥያቄም ሆነ ትምህርት ቀላል ያደርግላቸዋል:: በአጭሩ ሒሳብ ዕለታዊ ክትትል የሚሻና የተያያዥነት ባህሪ ስላለውም ሁሉንም የትምህርት ክፍሎች በሚገባ ማወቅ ይጠይቃልና ይህን በሚገባ አጢኖ መንቀሳቀስ የሚያዋጣ ይሆናል::
- ፎርሙላዎችን አንድ በአንድ በቃል መያዝ ተገቢ ነው:: ይህንንም የሽምደዳ ችሎታን መጠቀም ነው:: ነገር ግን የሽምደዳ ችሎታን በሒሳብ ትምህርት ላይ ለመጠቀም መሞከር የሚያዋጣ አይደለም:: ሒሳብና ሽምደዳ ብዙ ጊዜ ሲጣጣሙ አይታይም:: ከዚህ ውጭ ሒሳብ ትምህርትን በየዕለቱ መከታተልና የአዕምሮን የቴክኒክ ብቃት (በርካታ የቤት ስራዎችንና ሒሳብ ነክ ጥያቄዎችን በመስራት) ማዳበር ነው::

ከበድ ያሉ ጥያቄዎችን ለመስራት መጣር ጥያቄውን ባይሰሩትም እንኳ ከዚያ ጥያቄ ላይ ሰዓታትን በማሳለፍ በርካታ አዳዲስ ሀሳቦችንና ሌሎች ጥያቄዎችም የሚጠየቁ ነገሮችን እንዲያውቁ ይረዳቸዋል::

- ተመሳሳይ ጥያቄዎችን ከሁለትና ሶስት ጊዜ በላይ መስራት አስፈላጊ አይደለም (ለአንድ ጊዜ የጥናት ሰዓት ማለት ነው)፤ ነገር ግን የተለያዩ ዘዴንና ችሎታን እንዲሁም ፎርሙላን የሚጠይቁ በአጠቃላይ የተለያዩ ይዘት ያላቸውን ጥያቄዎች መስራት የሒሳብ ትምህርት እውቀት እንዲሰፋ ያደርጋሉ::

- የቤትስራና የክፍል ስራዎችን ወይም ጥያቄዎችን በሚሰሩበት ጊዜ ልክ በፈተና ወቅት እንደሚጠቀሙት አይነት ወረቀት ንፁህ የሆነ ወረቀት መጠቀምና እንዲሁም በሚገባ ሁሉንም ቁም ነገሮች በወረቀቱ ላይ ማስፈር ከተቻለም ጥያቄውን ለመስራት ምን ያህል ጊዜ እንደፈጀ ሰዓት በመያዝ ራስን ፈተና ላይ እንዳሉ በመቁጠር መስራት ጥሩ ነገር ነው:: ጥያቄውን ከሰሩ በኋላ ትክክል ካልሆኑ እንደገና መሞከር እንጂ መልሱ እንዲነገራቸው መጣደፍ የስንፍና ምልክት ይሆናል:: ጥያቄው በጣም ካስቸገራቸው ሌላ ሰው ጠይቆ መረዳት ግን ብልህነት ነው::

- አንድ የሒሳብ ጥያቄ ለመስራት አራት መሰረታዊ የሆኑ ነገሮችን መከተል አስፈላጊ ነው፤ እነዚህም:-

1. የመጀመሪያውና እጅግ መሰረታዊው ቁም ነገር ጥያቄውን በሚገባ ማንበብና መረዳት መቻል ነው::
2. ቀጥሎም በምን አይነት ስልትና ቴክኒክ እንደሚሰሩት ብዕርና ወረቀት ከማገናኘ ት በፊት በአዕምሮ እቅድ ማውጣት ነው::
3. ከዚያም ያሰቡት እቅድ ለጥያቄው ትክክለኛ መንገድ ሆኖ ከተገኘ መስራት መጀመር ሲሆን
4. በመጨረሻም ጥያቄውን ከሰሩ በኋላ መልሱ ምን ያህል አሳማኝ መሆኑን ከራስ ጋር መነጋገርና ያዘለሉትም ሆነ የረሱት ነገር ካለ እንደገና በማውጠንጠን ምናልባትም የጥያቄው መልስ ትክክል ሆኖ ካልተሰማቸው እንደገና ትክክል ነው ብለው በሚያምኑበት መንገድ መስራት ይኖርባቸዋል ማለት ነው::

የአሰራር ምስጢሩ

ብዙ ተማሪዎች ከሚጠሏቸው የትምህርት አይነቶች የሚፈረጁት ነገር ግን እንደ አሰራራቸው ከታወቀ በኋላ ቢሰሯቸው ከሚያዝናኑ ሳብጀክቶች ውስጥ ሂሳብ ነክ ትምህርቶች ተጠቃሽ ናቸው:: ከነዚህ የትምህርት አይነቶች ውስጥ ሂሳብ

(Mathematics)፣ ፊዚክስና ስታቲስቲክስ ዋና ዋናዎቹ ናቸው፡፡ እነዚህ ትምህርቶች ሊማሯቸው ይገባል፤ ሊሰሯቸው ግን ያዳግታሉ። ምክንያታቸው ምን ይሆን? በእርግጥ አብዛኛዎቹ የነዚህ ሳብጀክቶች በውስጣቸው የተወሰኑ ቀመሮች/ አሰራሮችንም ከመጠቀማቸው አንፃር የአሰራር ቴክኒክ ለተማሪዎች ሰፊ ጠቀሜታ ይኖረዋል።

በሂሳብ ነክ ትምህርቶች ፈጣን አጥጋቢና ግልፅ አሰራር ክፍል በመጋፈጥ ግንዛቤ በጥራትና በፍጥነት የመስራት ክህሎትን ማጎልበት ነው፡፡ አንድ ተማሪ የትኛቸውንም ቀመራዊ አሰራሮች በጥራትና ፍጥነት የመስራት ልምድ ካላዳበረ የሰብጀክቱ ወይም የቶፒኩ ፅንሰ ሃሳብ ስለገባው ብቻ ፈተና ላይ በሚገባ እሰራለሁ ብሎ ማሰብ ፈፅሞ አይገባውም፡፡ በዚህን ጊዜ ተማሪዎች ልብ የማይሉትም ይህንን ነው፤ አንዳንድ ተማሪዎች ሂሳባዊ ጥያቄዎችን ለመስራት የሚሞክሩት በመፅሐፉ የተሰጡትን ምሳሌያዊ ጥያቄዎች በማየት ነው፡፡ ማለትም በራሳቸው ለመስራት አይሞክሩም፤ ወደ መልሱ ለመድረስ የሚሞክሩትም በምሳሌው መሰረት የተሰጡ ተቀያያሪ ጥሬቶችን ካደረጉ በኋላ ነው፡፡ እንዲሁም ትክክለኛው መልስ ላይ ከደረሱ ደግሞ በቃ በደንብ የገባቸው ይመስላቸውና ያቆሙታል፡፡ አንዳንዶቹ ደግሞ ምሳሌዎችን ሳይንተራሱ በራሳቸው ተሞክሮ ይሰራሉ፤ በመጨረሻም ትክክለኛ መልስ ላይ ይደርሳሉ፤ ይሁን እንጅ ይህን ለመፈፀም ጊዜ ይፈጃሉ፡፡ እንዲህ አይነት ተማሪዎች ፈተና ላይ ሲቀርቡ ጥያቄዎችን በደንብ የመስራት ክህሎቱ ይኖራቸዋል ጊዜ ግን አይበቃቸውም፡፡ እንዲህ አይነት ተማሪዎች ታዲያ የፈተና ውጤታቸው «A» ይሆን ዘንድ ምናልባት 24 ሰዓት ቢፈቀድላቸው ደስተኛ ናቸው፡፡ በመሆኑም ሂሳብ ነክ ፈተናዎች ላይ ትልቁ ጨዋታ እንዴት እንደሚሰራ አውቆ በጥራት መስራት መቻልና ጊዜን ባማከለ መልኩ በፍጥነት ማገባደድ ይሆናል ማለት ነው፡፡ ጥራትና ፍጥነት!... ጥራትና ፍጥነት!

የአሰራር ጥራትንና ፍጥነትን ለማዳበርም የሚከተሉትን ደንቦች መከተል ተገቢ ነው፡-

1. የቶፒኩን ፅንሰ ሃሳብ በጥሞናና በጥንቃቄ ማንበብ፡- የአንድን ቶፒክ ጥያቄ መስራት ከመጀመርህ በፊት ስለ ፅንሰ ሃሳቡ ምንነት በቂ ዕውቀት ሊኖርህ ይገባልና በቅድሚያ በጥሞና አንብበውና ተረዳ፡፡ ከዚያም በጥንቃቄ በህሊናህ አውጠንጥነውና ተገንዘበው፡፡

ይህን ካደረግህ በኋላ ቀጥለህ የምታገኘው ለፅንሰ ሃሳቡ አጋዥ የሚሆኑ ምሳሌዎችን ይሆናል፡፡ በዚህ ወቅት የጥያቄውን አሰራር ከማየትህ በፊት ጥያቄውን ብቻ

በወረቀት ላይ ፃፈውና እንደበዘ ስተረዳኸው መሰረት መስራት እንደምትችልና እንደማትችል ለማወቅ ሞክረው:: የሰራኸውንም ውጤትና የተሰጠልክውን አሰራር ከተሰጠው ምሳሌ ጋር ተመሳሳይ መሆኑን አነፃፅር:: የሰራኸው ስህተት ሆኖ ካገኘው ስህተትህ የት ላይ እንደሆነ እና ለምን ልትሳሳት እንደቻልክ በመለየት ከዚያም የምሳሌውን አሰራር ሳትመለከት እንደገና ሞክረው::

አንድ ነገር አስታውስ፤ ፅንሰ ሃሳቡን ስታነብ ቢገባህና ብትረዳውም፣ አሰራሩ ቢገባህም በራስህ መስራ ጥያቄውን ለመስራት የማትችልበት አጋጣሚ እንደሚኖር መዘንጋት የለብህም:: ይህን ችግር ለመወጣት ብቸኛው መፍትሔ የተሰጠውን ምሳሌ በራስህ ግንዛቤ ደግመህ ደጋግመህ ለመስራት መሞከር ብቻ ነው:: እንዲህም አድርገህ ሲመጣልህ ካልቻለ ግን የግድ ነውና ተመልሰህ የጥያቄውን አሰራር ልትመለከትና ካንተ አሰራር ጋር ልታነፃፅረው ትችላለህ::

2. ፅንሰ ሃሳብን፣ ጥያቄን ወይም ሂሳባዊ የአሰራር ቅደም ተከተልን ለመረዳት የትኛውንም መንገድ ተጠቀም:- ይህን ለማሳካት ጥያቄዎችን በራስህ ከሰራህ በኋላ የቀረቡ ምሳሌዎችን ማጣቀስ፣ እስከ ትክክለኛው መልስ ድረስ ደጋግመህም መስራት፣ የሚረዳህ ሌላ ሰው መጠየቅ (ጓደኛህን ወይም አስተማሪህን)፣ ሌላ አጋዥ መፅሐፍ በአማራጭነት ማየት፤ ወይም ሌላ ስልት ልትጠቀም ትችላለህ:: ይህን ሁሉ የምታደርገው ጥያቄውን እንዴት እንደምትሰራው ለማወቅ ነው:: ይህም ማለት እንዴት እንደምትሰራው ብቻ ሳይሆን ስለምትሰራው ነገርም አውቀህ እንድትሰራ ይጠቅምሀል:: በዚህም ማቆም የለብህም::

3. ከራስህ ባለ ግንዛቤ ጥያቄዎችን ደጋግመህ ስራ:- ይህን በቀላሉ ለመረዳት አንድ በዩኒቨርሲቲ የተጨበጨበለትና በፊዚክስና ሂሳብ ነክ ትምህርቶች «ብዙ ዓመታቱን በሙሉ «A» የደረደረ ተማሪ የተናገረውን እንመልከት፤ ማስተር ተማሪዎች አንድ አይነት ባህሪ ያላቸውን በዛ ያሉ ጥያቄዎች ስለሰሩ ይመስላቸዋል:: ነገር ግን አይደለም:: ተመሳሳይ ባህሪ ያላቸውን አምስት ያደረጉት ጥያቄዎች ምረጥ (አንዱ ጥያቄ ቀላል፣ ሶስቱ መካከለኛ አንዱ ደግሞ ከባድ ጥያቄ):: እነዚህንም ጥያቄዎች በራስህ ደግመህ ደጋግመህ ስራቸው:: ስትተኛ ያስወረቀት በአዕምሮህ ልትሰራቸው እስከምትችል ድረስ ደጋግማቸው::» ይላል ጅኒየሱ ተማሪ! ሀያል ምክር ነው::

4. ጥያቄዎችን በጥራትና በፍጥነት የመስራት ልምምድ አድርግ:- ብዙ ጊዜ እንደሚታየው ተማሪዎች በሂሳብ ፈተና ወቅት ጊዜ ያጥራቸዋል:: ለዚህ ደግሞ ዋናው ምክንያት ራሳቸውን በፈተና ላይ እንዳሉ አድርገው ተግባራዊ

ልምምድ ባለማድረጋቸው ነው። በመሆኑም አንድ ተማሪ ጥራትና ፍጥነትን ለመላበስ ከተለያዩ ቶፒኮች የተውጣጡ ጥያቄዎችን አቢጋዥቶና ሰዓት መድቦ ራሱን ልክ ፈተና ላይ እንዳለ አድርጎ በመቁጠር መስራት ነው። በዚህ ሂደት ላይ ግን ጊዜን ያማከለ አሰራር መከተል ይኖርበታል። በመጀመሪያ ለእያንዳንዱ ጥያቄ ሶስት ደቂቃ፣ ከዚያም በሁለተኛው ዙር ሁለት ደቂቃ፣ ከዚያም በሶስተኛው ዙር ለእያንዳንዱ ጥያቄ አንድ ደቂቃ እያለ በመመደብ የበለጠ ፍጥነትን ከጥራት ጋር ሊላበስ ይችላል።

እንዲሁም በዚህ መልኩ ፍጥነትና ጥራትን የተላበሰ ችሎታ ማዳበር ከቻልክ በፈተና ወቅት ቶሎ ለመጨረስና መልስህ ለመከለስ ጊዜው ይኖርሃል። ወይም ሳትሰራቸው ያለፍካቸው ከባድ ጥያቄዎችንም ለመስራት ትችላለህ።

5. ፍጥነትና ጥራትን በፈተና ወቅት የበለጠ ለማዳበር ከሁሉም ቶፒኮች ውስጥ ያሉ ወሳኝ ፎርሙላዎችን ለብቻቸው መንጥረህ በማውጣት አንድ በአንድ መሸምደድ፣ እያንዳንዳቸውን ፎርሙላዎችም ተዛምዷቸውን በሚገባ በመረዳት በራስህ ፎርሙላዎችን ለመቅረፅ መሞከር (to derive them) ይኖርብሃል። ይህ የሚጠቅምህ ፎርሙላዎቹ ቢረሱህ እንኳን በራስህ ለመቅረፅ ይረዳሃል። እንዲሁም ተፈላጊ ነገር ከሌላው ተዛማጅ የፎርሙላ አካል ተጠቅመህ መስራትን ያስችልሀል። ከዚህ በተጨማሪ ፎርሙላዎችን ብቻ ሳይሆን ቋሚ የፎርሙላ ቁጥሮችንም (constants) ከእነመለያ ቁጥራቸው መሸምደድ ይኖርብሃል። ፎርሙላዎች ሲታሰቡ መገለጫ መለኪያቸው (units) ምን እንደሆነና ተቀያሪ መለኪያቸውም ምን ምን እንደሆኑ ማወቅና አቀያየራቸውንም ማወቅ ይኖርብሃል።

6. ተማሪዎች ሂሳብ ነክ ጥያቄዎችን በፍጥነት በሚሰሩ ጊዜ ለመጨረሻ መልሳቸው መሳሳት እንደ አንድ ምክንያት የሚቆጠሩት ቀላል የመደመር፣ የማባዛት፣ የመቀነስና የማካፈል ስሌቶች በመሆናቸው እነዚህ በትክክል መተግበራቸውን ተመልሶ ማየት ይገባል።

የሒሳብ የቃላት ጥያቄዎች (word problems) እንዴት ይሰራሉ?

በመጀመሪያ በአረፍተ ነገሮች የተመሰረተውን ሒሳባዊ ጥያቄ ወደ ቁጥር በመቀየር መጀመር ሲሆን ይህ ደረጃ እጅግ ከባዱ ክፍል ሲሆን ነገር ግን አረፍተ ነገሩን ወደ ሒሳባዊ ጥያቄ ከለወጡት በኋላ ያለው ሁኔታ ጥያቄውን ከመስራትና ከለመስራት [illegible] ተያይዞ የሚመጣ አስቸጋሪ ሁኔታ እንጂ ሌላ ተጨማሪ ከባድ ጉዳይ የለም፣ [illegible] ጥያቄውን ለመስራት መሞከርና በመጨረሻም ያገኙትን ሒሳባዊ መልስ

የሚለበት ጥያቄው አረፍተ ነገራዊ በመሆኑ መልሱንም በዚያ መንገድ መግለፅ ስለሚያስፈልግ ይህን ማድረግ መቻል ነው።

በፈተና ማንበብ ፡ በተለይ ለሒሳብ ትምህርት በፈተና ጊዜ ቀጥታዊ የሆነ ንባብ ቦታ የለውም። ከዚህ ይልቅስ እያንዳንዱን የሰሌት ተሰሪት ትምህርት መረዳትና ምን እና ጥያቄዎችንም በየዕለቱ በመስራት ፈተና ሲደርስ ጊዜን በመጠቀም በመከለስና በመጠቀም ሊሆኑበት የሚችሉበትን መንገድ መከተል ያስፈልጋል። እንደ ሌሎቹ የትምህርት አይነቶች ሒሳብ ትምህርትን በአንድ ሰሞን አጥንቶ አጠቃሎ ለመስራት የሚል አመለካከት ፍፁም አይሰራምና። ከዚህ በተጨማሪ በፈተና መዳረሻ ሰሞን ስለሚጠቅሙ ጥያቄዎችን የሰሩባቸውን ወረቀቶች ሰብስቦ በስነ ስርዓት ማስቀመጥ አይነተኛ ነገር ነው።

የሒሳብ ፈተናን እንዴት በትክክል መወጣት ይቻላል?

ማጥናት ብቻ ሳይሆን የፈተና ስትራቴጂንም ጭምር በሚገባ ማወቅ ለማንኛውም የትምህርት አይነት ለውጤት እንደሚያበቃ ደጋግሜ የገለፅኩት ጉዳይ ነው። የሒሳብ ትምህርትን ብቻ በተመለከተ ደግሞ በፈተና ጊዜ የሚከተሉትን ቁም ነገሮች መከተል ውጤታማ ሊያደርግ እንደሚችል ግልፅ ነው።

- በመጀመሪያ አጠቃላይ ጥያቄዎችን መቃኘት፣ ቀጥሎም የሚያውቁትን መስራትና ለሌሎቹን እንደከብደታቸውና እንደሚወስዱት ጊዜ በመመስረት እያቀናጁ መስራት ነው።
- ጊዜን በአግባቡ መጠቀምና የጥያቄ መልስን እንዲነበብ አድርጎና በጥራት መስራት መቻል
- አንድ ጥያቄ አልሰራ ብሎ የሚያደክም ከሆነ እሱን ለጊዜው ትቶም ወደ ሌላኛው መሸጋገርና መስራት
- ለእያንዳንዱ ጥያቄ የሚያስፈልገውን የመልስ መረጃ ሳያሟሉና ሳይረዱ ማስቀመጥ በሰሩት ነገር ተአማኒነትን እንዲያጣና ጥሩ ማርክ እንዲያጣ ይረዳቸዋል።
- የተበላሸ የጥያቄ መልስን በማጥፋት ወይም በፈቀደ በመቅደድና ለመስራት ጊዜን ማቃለል አያስፈልግም፣ ይልቁ ፈተና ተመሳሳይ ድርጊቶችን በማድረግ ጊዜን ማቃለል ከፈተናው በኋላ የሚያደርግ ነው።

- ምን ጊዜም ከቀላል ወደ ከባድ (From simple to Complex) ጥያቄዎችን መሄድ መቻልና ቀላል ጥያቄዎችን በቅድሚያ መስራት በራስ መተማመንን ያዳብራል።

- ጥያቄውን አንብበው መረዳታቸውን በሚገባ ማረጋገጥ ይጠበቅባቸዋል።

- ከተሰጠው ጊዜ ቀድመው ከጨረሱ እንደገና ከለሳ ማድረግና እንዲሁም ሌሎች የፈተናው አካል የሆኑ ጉዳዮችን ማከናወን ይችላሉ። ቶሎ ለመውጣት መቻኮልን ተማሪዎች በጥብቅ ማስወገድ ያለባቸው ጉዳይ ነው።

የነፃ ፈተና (Open-Book exam) አሰራር ምስጢር

በአንደኛ ደረጃና ሃይስኩል ትምህርት ቤቶች ያልተለመደ ይሁን እንጂ ነፃ ፈተና (open book exam) በኮሌጆች በአብዛኛው የሚተገበር ሲሆን ይህም ተማሪዎች ከትምህርቱ ስፋትና ከፎርሙላዎች መርዘምና መብዛት ጋር ተያይዞ እንኚህን ጥልቀት ያላቸው ነገሮች በአንድ ጊዜ በአዕምሯቸው ለመያዝ አጅግ አስቸጋሪ ስለሚሆንባቸው የግድ የሪፈረንስ መሳሪያዎችን (መፃህፍትንና ደብተርን) ይዞ ወደ ፈተና በመግባት ፈተናውን የመስራት ሁኔታ ነው። ይህ ነፃ ፈተና (open book exam) ጥቅምም ጉዳትም እንዳለው የታመነ ሲሆን ከጥቅሞቹ መካከል የሚከተሉት በዋነኛነት ሊጠቀሱ የሚችሉ ናቸው።

- የተረሱ ነገሮችን (ለምሳሌ ፎርሙላዎችን) ለማስታወስ ይረዳል።
- ጊዜን ይቆጥባል
- የተጠቀሙባቸው ነገሮች አስተማማኝ ስለሚሆኑ በራስ መተማመንና ወይም ለሰሩት ጥያቄ እምነት እንዲያድርባቸው ያደርጋል።

ጉዳቶቹ

- አንድ ኢንፎርሜሽን ለማግኘት ብዙ መፅሃፍትን ማገላበጥና በዚህም ሳቢያ ጊዜን ማቃጠል።
- በተለይ ለአንድ ጥያቄ ሁለት ወይም ከዛ በላይ መረጃዎችን ለመጠቀም ከምከሩ ግራ መጋባትን (Confusion) ይፈጠርባቸዋል።
- በሪፈረንስ ማቴሪያሎች ላይ የጥገኝነት ስሜት ስለሚፈጠር በራስ መንገድ የመስራት ሀይል ይቀንሳል።
- ሀሳብን ጨምቆ ለማውጣት ምናልባት ረዥም የሆነውን የሪፈረንሱን ይዘት ማንበብ ሊጠይቅ ስለሚችል በዚህ ሁኔታ ሌሎች ለፈተና የማይበጁ አሉታዊ ነገሮችን እንዲፈጠሩ ያደርጋቸዋል።

ተጨማሪ (ቦነስ) ማርኮችን የማግኛ ዘዴዎች

በፈተና ወቅት ብዙ ያጠኑ ብቻ ሳይሆኑ እንደፈተናው አመጣጥና ፈተና የሚፈልገው መንገድ ጥያቄዎችን የመለሱ ተማሪዎች ከፍተኛ ማርክ ያገኛሉ። ጥያቄዎችን በትክክል መሥራት ብቻ ሳይሆን ይህ በጥራትና በደንብ ሊነበብ የሚችልበት ሁኔታ ወረቀት ላይ መስፈር ይኖርባቸዋል። ለማንኛውም ማንኛውም ተማሪ ጥሩ ማርክ ለማግኘት የሚከተሉትን መንገዶች ቢከተል እጅግ ጠቃሚ ነው።

ጥያቄዎች በተለይም የቁጥር ከሆነ በመጀመሪያ በሌላ ወረቀት ላይ በሚገባ መሥራትና ቀጥሎም በፈተናው ወረቀት ላይ ማስፈር ይገባል። ይህ የሚጠቅመው የጥያቄዎቹ መልሶች ጥራት እንዲኖራቸውና መምህሩ ለማንበብ እንዳይቸገር ሲሆን ይህ ሁኔታ በራሱ ማርክ ሊያስጥ የሚችልበት አጋጣሚ ብዙ ነው። ለምሳሌ የእጅ ፅሁፍ በማየት ብቻ ማርክ የሚሰጡ መምህራን አሉ።

አንድ ጥያቄ ሰርተህ ከጨረስክ በኋላ በፈተናው ሰዓት ማለቂያ የዚህ ጥያቄ ስህተት እንዳለው ከተረዳህና ለማስተካከል ጊዜ ባይኖርህ የሠራኸውን ስህተት ለመጠቆም መሞከር እንጂ አድበስብሶ ማለፍ ተገቢ አይሆንም። ምክንያቱም መምህሩ ለዚህ ቀና የሆነ ተግባርህ ማርክ ለመስጠት ቅጽበታዊ የሆነ ለጋስነት ስለሚፈጥርበት ተጨማሪ ማርክ እንድታገኝ ምክንያት ይኖርሃል።

የጥያቄ መልስ በምትመልስበት ጊዜ በተጠየከው መሠረት መሆን አለበት እንጂ ሌላ አላስፈላጊና ተጨማሪ ዝባዝንኬ መጨመር የጥያቄውን አራሚ ሊያስለቸው ስለሚችል የሚፈለገውን ማርክ ላይሰጥህ ይችላል። በተቻለ መጠን ትልብጭ ያለና ሃተታ ያልበዛበት መልስ ማስቀመጥ ልማድህ ሊሆን ይገባል።

የተጠየከው ጥያቄ ስህተት ቢሆንም መምህሩ ትክክል ነው ካለ እሱ የሚፈልገው መንገድ ሥራለት። የጥያቄው መልስ ትክክል ይሁን አይሁን ሌላ ነገር ነው። ለጊዜው ማርክ እስከተፈለገ ድረስ በራስህ መንገድ ሳይሆን የፈታኙን (የመምህሩን) መንገድ መከተል ብቻ ያዋጣል። ለምሳሌ ስለ ዳርዊን ዝግመተ ለውጥ [illegible] ፃፍ ብትባልና አንተ ግን የዳርዊንን ቲዎሪ የማታምንበትና ብዙ ስህተት [illegible] ብለህ የምታምን ከሆነ በፈተና ወቅት ይህን ስህተትና የራስህን አመለካከት [illegible] የማያምነውን ነገር ብቻ መግለፅ [illegible] የለብህም። በተቃራኒው መምህሩ [illegible] ከፍ እንዲል ያደርገዋል።

[illegible] ምንጊዜም የጥያቄዎችን ብዛት እወቅ። በተለይ ከጀርባ የሚገኙ ጥያቄዎች [illegible] ሊረሱ ስለሚችሉ ጥያቄዎችህን ሰርተህ ሳትጨርስ ወረቀቱን [illegible]

ከጠቃላይ የፈተናውን ጥያቄዎች ቁጥር በተደጋጋሚ የማረጋገጥ ልምድ ይኑርህ።

☞ አንድ ጥያቄ አልሠራ ካለህ ወይም የማታውቀው ከሆነ ከእሱ ላይ ችክ ማለት አትጠብ፤ ወደ ሌሎች ጥያቄዎች እምራ፤ ምንጊዜም ከቀላል ወደ ከበድ ሒድ። መጀመሪያ ቀለል ቀለል የሚሉትን ሠርተህ አስፍ፤ ቀጥሎም ወደመካከለኛው ከዚያም ወደ ከበዱ ጥያቄ በመሄድ ለመሥራት ሞክር። ከዚህም ሌላ ብዙ ማርክ የሚይዙ ጥያቄዎችንም ትኩረት አድርግባቸው።

☞ በፈተና ወረቀት ላይ የቀረበ የተደለበ ነገር አታብዛ፤ ወረቀት ካነሠብህ አስተማሪውን በመጠየቅ ንፁህና ግልፅ በሆነ ሁኔታ የጥያቄዎችህን መልሶች አስፍራቸው።

☞ እጅግ ከባድና የማይሞከሩ የሚመስሉህን ጥያቄዎች ተስፋ በመቁረጥ ከመሞከር ወደኋላ ማለት የለብህም፤ ቢያንስ ፎርሙላዎችንና የምታውቃቸውን አንዳንድ ነገሮች እንዲሁም የምትችለውን መሞከር የተወሰነም ቢሆን ማርክ እንዲሰጥህ ያደርጋል። በተለይም ወሳኝ ወሳኝ ነጥቦችን በማንሳት የጥያቄውን መሣሪያ መንገድ ለመጠቆም ሞክር። በተለይ ይህ ሁኔታ የፈተናው ሰዓት ካለቀብህ ጠቃሚ ነው። መምህሩ የአሠራር መንገዱን ከገለፅክለት ሙሉ ማርክ ባይሰጥህም እንኳ ጥሩ የሚባል ማርክ አይነሳህም።

☞ አንዳንዴ የጥያቄው መሠረት ሲጠፋህ መምህሩን በተዘዋዋሪ መንገድ ፍንጭ ለመጠየቅ ሞክር። ምክንያቱም አንዳንድ መምህራን ተማሪዎቻቸው በፈተና ጥሩ እንዲሠሩላቸው ስለሚፈልጉና በተለይም ተማሪዎች ፈተናን እንደመጨነቂያ አድርገው እንዲወስዱት ስለማይፈልጉ በፈተና ወቅት ተማሪዎችን መርዳት ይቀናቸዋል። አንዳንድ መምህራን ደግሞ በፈተና ወቅት እንኳን የሚያሆር ተማሪ ከነጭራሹ አይፈልጉም። ምንም እንኳ መኮረጅ (ፈተና እየተቀዳዱ መሥራት) ሊደገፍ የሚቻል ነገር ባይሆንም የጥያቄ ፍንጭ መጠየቅ ግን ተገቢ ነገር ነው፤ በቀጥታ መልሱን ንገሩኝ እስካላሉ ድረስ።

☞ የቦነስ ጥያቄ በሚኖርበት ጊዜም እንደምንም የተሰጠን የፈተና ሠዓት በማብቃቃት ለመሥራት መሞከር ተጨማሪ ማርክ ሊያስገኝ ይችላል። ነገር ግን ሌሎች ጥያቄዎች በሚገባ እንዳይሠሩ ተዕዕኖ በሚያደርግበት [illegible] መሆን አይገባውም።

ማንኛውንም ፈተና ለማለፍ የሚረዱ ጥበቦች

ሌትና ቀን ያለማቋረጥ ሲያጠና የከረመ ሁሉ ፈተና ያልፋል ማለት አይደለም፡ ምንም እንኳን ፈተናን ለመቋቋም ጥናት ሁነኛውና ተቀዳሚው ተግባር ቢሆንም ያለ ሌሎች ተጨማሪ መሠረታዊ ነገሮች ግን ጥጋ ሊኖረው አይችልም። ለምሳሌ አንድ ተማሪ ሲያጠና ከርሞ በፈተና ሰአት ፍርሃትና ተመሳሳይ አሉታዊ ቢያጋጥሙት ሁሉም ነገር እንደታሰበው ሳይሆን ቀረ ማለት ነው። ስለዚህ ተማሪዎች ጥናታቸውን ከማስኬድ ጎን ለጎንም ሌሎቹን ጠቃሚ መሠረታዊ ነገሮችም ትኩረት ሊያደርጉባቸው ያስፈልጋል።

ከጥናት ባሻገር ተማሪዎች የሚሰጣቸውን ፈተና በሚገባ ለመወጣት ሌሎች ስልቶችንም ተግባራዊ ማድረግ ይኖርባቸዋል፡ እስኪ ከነዚህ መካከል ሁለቱንና እጅግ መሠረታዊ ናቸው የሚባሉትን እንጥቀሳቸው።

፩ ከድርጊት በፊት አዕምሮን ስለ ሁኔታዎቹ ማለማመድ (Visualization)

ይህ ሁኔታ በፈተናው ወቅት ሊያጋጥሙ የሚችሉ ነገሮችን አስቀድሞ በመረዳት እንዴት ሊወጧቸው እንደሚችሉ ማሰላሰልና እንዲሁም ሁኔታዎቹን ደረጃት ባለው አካሄድ (Procedural) ለመፈፀም ሃሳባዊ እቅድ ማውጣት ነው። ይህም ማለት ለምሳሌ ፈተናው በሚሰጥበት ወቅት ሊኖሩ የሚችሉ የወንበሮች አቀማመጥ፣ የተማሪዎች ግርግር፣ የፈታኙ ሁኔታ፣ ከዚያም የጥያቄዎቹ ዓይነት ምን ሊሆን እንደሚችል በመገመት እነዚህ ነገሮች ሲገጥሙ ከመደናገጥ ይልቅ አስቀድሞ ስለተረዷቸው ለሁኔታው ግርታ እንዳይፈጠርባቸውና ፈተና በመሥራት ላይ ትኩረት እንዲያሳርፉባቸው ይረዳል። ምክንያቱም አዕምሮአችን [illegible] አንድ ነገር አስቀድሞ ሊሆን እንደሚችል ከተረዳ ወይም ከተገነዘበ [illegible] በሚከናወንበት ወቅት የመደናገጥና የመረበሽ ባህሪ በሰውነታችን ላይ [illegible] ያደርጋል። ስለሆነም ተማሪው በፈተና ጊዜ ሊገጥሙት የሚችሉትን [illegible] አዎንታዊ ነገሮች ቀድሞ በመመርመር በፈተና ወቅት እነዚህ [illegible] ማድረግ ያስፈልጋል ማለት ነው።

... የአጻጻፍ ስልት ... ፈተናውን መስጠት ነው። አሁን እንዴ
... ተማሪ ማድረግ ያለበ...
... ከማስጀመሩ በፊት ... እርግጠኛ እንዲሁም በግልፅ ... ሰዓት ይይዛል፤ ቀጥሎም ... ለማስቀመጥ በመቀጠል ወደ ተቀሪ ... በተሰጠው ሰዓት ከማለቁ በፊት ... ተማሪዎች እንደዚሁ ነው። ... ፈተና ላይ ያለ ተማሪ ... ፈተና እየተፈተኑ ያሉ ተማሪ ... እንደ አንድ እቅድ (Organized Plan) ያስፈልገዋል፤ ይህም ... የተቀናጀ እቅድ ... በሚገባ ለመወጣትም ነው። ... ጊዜ መስጠት ያስፈልጋል፤ ... የፈተናውን ... ለማንበብ ጊዜ ... አዕምሮ የጥያቄውን ሁኔታ ... መልስ የሚሻ (Short Answer) ... ያስፈልጋል። ጥያቄው ... ጥያቄውን በሚገባ ሳይረዱ ወይም ... የሚፈልግ ... አይደለም። በአጠቃላይ ሁሉንም ... ለማግኘት ... ተገቢ ... በስነ መንፈስ ማስኬድ ለፈተና ውጤታማ ውጤቶች ጊዜ በመስጠት ... ችሎታቸውን ማስወገድ የለባቸውም፤ ያደርጋል። ስለዚህ ተማሪዎች በፈተና ጊዜ ... የሚቀርቡ ስለሆነ ... ጊዜና ... ምንጊዜም ... ነገር አይደለም።

የኢሲይ ፈተናዎች አሰራር ምስጢር

በውጭ ሀገር ትምህርቶች (በተለይ እንግሊዝኛ) ላይ ረጃጅም ፅሁፎችን የሚያዘጋጁ ተማሪዎች የሚመጡ ጥያቄዎች እንዲመልሱ መጠየቅ በአብዛኛው ፈተና የሚደረግበት ነው። በእንግሊዝኛ ወይም በሌሎች የባዕድ ቋንቋዎች ብቻም ሳይሆን በአማርኛ ቋንቋችንም ቢሆንም ስለ ጉዳዮችና ግጥሞች ውስጥ ጥያቄ በማውጣት ... ነገር አዲስ አይደለም። እናም ተማሪዎች እንዲህን ሁኔታዎች በመገንዘብ ... ም ሆነ ረጅም ስለ ጉዳዮችን የማገናዘብ ባህላቸውን ማዳበር ቢችሉ በእንደዚህ ... ሁኔታ ሊያገኙቸው የሚችሉ ፈተናዎችን የመመለስ ብቃታቸውን ያሳድጋሉ።

ሙሉ ሲላም ረጅም ስድ ንባቦችን (Essays) ከቢጋጁቶ ማቅረብም የፈተናዎች አንድ አካል ስለሆነ ተማሪዎችም በዚህ መንገድ ከፈተና በፊት ራሳቸውን ማለማመድ ይኖርባቸዋል።

በመጀመሪያ ደረጃ ረጅም ስድ ንባቦችንም ሆነ ግጥሞችን ለመረዳት በቅድሚያ አድማሱ ምን ለማለት እንደፈለገ መመርመር ያሻል፤ ምክንያቱም የአንድ ፅሁፍ አድማሱ የፅሁፉን ሃሳብ በተወሰነ ደረጃ የመገንዘብ ብቃት ስላለው ነው። ከዚያም ዋናውን ፅሁፍ ከማንበብ በፊት ጥያቄዎቹን ገረፍ ገረፍ ማድረግ። ይህ የሚጠቅመው ዋናውን ፅሁፍ ሲያነቡ ወዲያው ለመረዳትና ከፅሁፉም ምን ምን ጉዳዮች ላይ ትኩረት ማድረግ እንደሚጠቅም ስለሚያግዝ ነው። ከዚህ ቀጥሎ ፅሁፉን አንድ በአንድ ማንበብ ነው። ከዚያ በኋላ ደግሞ ምን ያክል ሃሳቡን እንደያዙት ለማረጋገጥ ፅሁፉን በራስ መንገድ እየገፉ መግለፅ ይቻላል። ቅር ያላቸው አሊያም ያልተረዱት ጉዳይ ካለም እንደገና መለስ ብሎ በማንበብ አጠቃላይ ቁም ነገሩን መጨበጥ ይቻላል ማለት ነው። ከዚህ ላይ ግን በተለይ በፈተና ወቅት ከሆነ የጊዜ ገደብን ማሰብ ግድ ስለሚል አንድን ፅሁፍ ከሁለት ጊዜ በላይ ማንበብ በሌሎች ጥያቄዎች ላይ ተፅዕኖ (የጊዜ) ስለሚያሳድር ጊዜን አሉል በመከፋፈል እንደሚገባቸው መጠቀም ተመራጭ በመሆኑ ተማሪዎች ትኩረት ሊያደርጉበት ይገባል። ስለዚህ ረጅም ፅሁፎች በቀላሉ ለመረዳት በተረጋጋ መንፈስ ፅሁፍን ማንበብና ጠቃሚ ሃሳቦችን ማስመር እንዲሁም በራስ መንገድ የፅሁፉን ሃሳብ ወረቀት ላይ ለማስፈር መሞከር እጅግ ተመራጭ ናቸው።

ከዚህ ሌላ ደግሞ ለፈተና ረጅም ፅሁፎችን እንዲያዘጋጁ (Essay Writing) ተማሪዎች ሊጠየቁ ይችላሉ። በዚህ ወቅት ታዲያ ሃሳብን እንዲፅፉት በመረጡት ጉዳይ ላይ ትኩረት በማድረግ በጉዳዩም ዙሪያ የተለያዩ እውነታዎችን በማውጠንጠን እንዳይረሷቸው በወረቀት ላይ አስፍሮ (Brain storming) በመጨረሻም ስርዓት ባለው ሁኔታ (በፈተና እንደሚጠቅም ተደርጎ) ማቅረብ ይቻላል ማለት ነው።

አንዳንድ ጊዜ የፅሁፍን አርዕስት አስቀድሞ መፃፍ መቻል በምን ጉዳይ ላይ ማተኮር እንደሚገባ እንዳይቸገሩ ማድረግና እንዲሁም ሃሳቦች በቀላሉ ከአዕምሮ እንዲፈልቁ ሊረዳ ይችላል። ነገር ግን አንዳንድ ሰዎች ይህ ዓይነቱ ሁኔታ የሃሳብ ምንጭ ውስንነትን ያስከትላል ብለው ስለሚሰጉ ለፅሁፋቸው አርዕስት የሚሰጡት በመጨረሻ ነው። ዞሮ ዞሮ ግን ተማሪዎች ይኼን ሁኔታ እንደሚመቻቸው ማድረግ ይችላሉ። ዋናው ቁም ነገር ሊፅፉት ያሰቡትን ጉዳይ በሚገባ ማወቅ ወይም መረዳት መቻል ነውና ራሳቸውን በተገቢው ሁኔታ ከፈተና በፊት ማለማመድ ለፈተና በሚገባ እንዲዘጋጁ ያደርጋቸዋል ማለት ነው።

የደረቅ ጥያቄዎች (Short Answers) አሠራር ምስጢር

ደረቅ ጥያቄዎችን በጥቅሉ እንደ «ኢሴይ» ጥያቄዎች አድርገህ በመቁጠር የኢሴይ ፈተና አወሳሰድ ስልትን ተጠቀምበት:: ልዩነታቸው «ደረቅ» ጥያቄዎቹ መልሳቸው አጭርና የተመጠነ መሆኑ ብቻ ነው:: እነዚህ ጥያቄዎች የሚፈልጉት አንተ ለጥያቄው ትክክለኛና አንኳሩን ጉዳይ የመመለስ ብቃትህን ለመፈተን ነው::

በመሆኑም መልሶችህ የተመጠኑና ጥያቄው በሚያዘው መሠረት ወሳኝ መልሶችን በአጭሩ መግለፅ እንጅ ዝባዝንኬ አታብዛ:: ይህ አመላለስ ጊዜህን ከማባከን ውጭ የሚፈይድልህ ነገር አይኖርም:: አስተማሪህ እንድትመልስ የሚፈልገውን ብቻ አስፍረህ ወደቀጣዩ ጥያቄ እለፍ:: አንዳንድ ተማሪዎች ለእያንዳንዱ ጥያቄ ሙሉ መግለጫ መስጠት ይወዳሉ:: ይህ ደግሞ የፈታኙ ፍላጎት አይደለም:: ለምሳሌ «በውሃ ውስጥ የሚገኙትን ሁለት መሠረታዊ ንጥረ ነገሮች ተናገር?» ለሚለው ጥያቄ መልሱ «ሃይድሮጅን» ና «ኦክስጅን» ሆኖ ሳለ በምሳሌ እያጣቀሱ ስለውሃ አፈጣጠር መተንተን ወይም ስለሃይድሮጅንና ኦክስጅን ምንነት መግለፅ አዋቂ ካለማስኙቱም በተጨማሪ ትርፉ ጊዜን በከንቱ መስዋት ነው:: በእርግጥ አስተማሪህንም አላስፈላጊ ሥራ እያበዛህበት ነው::

ሌላው ማስተዋል ያለብህ በጥያቄዎቹ ትዕዛዝ ውስጥ ከልካይ ሕግ ከሌለ በቀር ግራና ቀኝ ሕዳግ ባዶ ቦታዎችን በዚህ መልክ ተጠቀም (መልሱን በጥያቄው ወረቀት ላይ የምታሰፍር ከሆነ):- በቀኙ ህዳግ ላይ ተጨማሪ መልሶችህን አስፍር:: የግራውን ባዶ ሕዳግ ግን ማሳሰቢያ ኖቶችን፣ ማስተካከያ ወይም እርማቶችን፣ ወይም ወደኋላ የምትጨምርው ነጥብ ሊኖር ይችላልና ባትጠቀምበትና ባዶውን ብትተወው ይመረጣል:: ለመጨረሻው ጥያቄ መልስ ጀርባ ገፅ ከተጠቀምክ በምልክት አሳይ (ፃፍ)::

[illegible] ሊያጥርህ ቢችልና የተቀናጀ ሙሉ ምላሽ ለመስጠት ብትቸገር አንኳር [illegible] ነጥቦችን ወደታች በመዘርዘር እንዴት ልታቀናጃቸው እንደፈለክ በማሳየት [illegible] ትችላለህ:: ይህን በማድረግህ ቢያንስ 75%ቱን ማርክ ታገኛለህ::

የከባድ ፈተናዎች አሠራር ምስጢር

መቼም የፈተና ቃላል እንደሌለው አበው ሲተርቱ «አቤቱ አምላኬ ወደፈተና አታግባኝ» ይላሉ:: ይህን ፀሎት ሺህ ጊዜ ቢደጋግሙትም ከፈተና የማያመልጡ ሰዎች ቢኖሩ ደግሞ ተማሪዎች ዋነኛ ተጠቃሾች ናቸው:: በመሆኑም ለተማሪዎች ከዚህ ይልቅ «አቤቱ አምላኬ ወደፈተና አታግባኝ አልልህም፣ ፈተናውን የምወጣበት ብልህነትን ስጠኝ እንጂ» ማለቱ የሚያዋጣቸው ሊሆን ነው ማለት ነው::

ምን ቢጠፋ ከስንዴ ውስጥ እንክርዳድ እንደማይጠፋ ሁሉ (ስንዴው የካናዳ ካልሆነ) ከፈተና ጥያቄዎች መሃልም ጨንጋራ የሚልጡ ከባድ ጥያቄዎች መኖራቸው አይቀሬ ነው:: እንግዲህ እነዚህ ጥያቄዎች ምርቱን ከገለባ ለመለየት ሆን ተብለው የሚገቡም እንደሆነ ሊታወቅ ግድ ነው:: ጎበዙ ከሌላው የሚለይባቸው ናቸውና:: ስለዚህ እንዲህ አይነት ልዩነትን በሚፈጥሩ ከባድ መሰል ጥያቄዎች ላይ እውቀትን ከብልህነት አጣምሮ መገኘቱ ብልህነት ይሆናልና እነሆ!

ሁሉም ጥያቄዎች እንኳን ከባድ ቢሆኑብህም ፊዕሞ አትጨነቅ:: ምክንያቱም ይበልጥ እየተጨነክና እየተረበሽክ በሄድክ ቁጥር ጥያቄው ይበልጥ እየከበደህና መስራት እያቃተህ ትሄዳለህና ነው:: አዕምሮህ በጥያቄው አሠራር ላይ ጭራሽ ባዶ ሊሆንብህም ይችላል:: በዚህ ወቅት ማድረግ ያለብህ ዋናው ነገር ለተወሰኑ ደቂቃዎች ስለፈተናው እርግፍ አድርገህ በመተው ከፈተናው ምንም ግንኙነት ስለሌላቸው ነገሮች አስብ፤ ለምሳሌ ስለጓደኞችህ ወይም ስለአስቂኝ ቀልድ ወይም አጋጣሚ ሊሆን ይችላል:: ህሊናህን ለደቂቃዎች በዚህ መልክ ወደሌላ ቦታ ውሰደው:: በመቀጠል በጥልቀት ቢያንስ ሦስት ጊዜ ወደ ውስጥ አየር እያስገባህ አስወጣ::

በዚህ ወቅት ህሊናህ የመረጋጋትና ዘና የማለት ስሜት ሲያድርበት ትታዘባለህ፤ መጨነቀህም ይለቅሃል:: ከዚህም በመቀጠል ጥያቄዎቹን እንደገና አንድ በአንድ ወደታች አንብባቸው (መልስ መስጠት ከመጀመርህ በፊት):: ጥያቄዎችን በዚህ መልክ እንደገና አንድ በአንድ በማንበብ ግረፋቸው:: ይህን በተደጋጋሚ ባደረግህ ቁጥር የጥያቄዎቹ መንፈስ እየገበህና እየቀለለህ ይመጣል:: እንዲህ ሲሆንም ህሊናህ ጭምር ይበልጥ ዘና እያለ ጭንቀትም ሙሉ በሙሉ ተንኖ መጥፋት ይጀምራል:: ወዲያውም ጥያቄዎቹን በጥሩ መንፈስና ግልፅ በሆነ አሠራር ቀለህ መስራት ትችላለህ:: ይህን ስልት ከሚከተለው ምሳሌ ጋር ልታነፃፅረው

ትትላለህ፡፡ ምን መሰለህ አንድ አስቀያሚ መልክ ያለውን ሰው ለመጀመሪያ ጊዜ ስታየው አስቀያሚነቱ እንደሚጎላብህ ይታወቃል፡፡ ነገር ግን ይህን ሰው ሁለትና ሦስት ጊዜ ደጋግመህ ስታገኘው እየለመድከውና እየተቀበልከው ትሄዳለህ፡፡ ያንም አስቀያሚነቱ ስሜት የፈጠረብህ እንኳ ያን ያህል የሚያንበረክክህ እንዳልሆነም ትታዘባለህ፡፡ ከባድ የፈተና ጥያቄዎችም በዚሁ ተግጥሞው ከዱታዎም፡፡

አሁን በመቀጠል ጥያቄዎችን መሥራት ጀምር፡፡ መልሱ የተሟላ ባይሆንም በዚህ መልክ መሥራት ቀጥል፡፡ ከዚያም ተመለስና የመለስካቸውን ጥያቄዎች አንብባቸው፡፡ እንዲህ ባደረግህ ቁጥር የጥያቄውን መንፈስ ይበልጥ እየተረዳኸው የትውስታ ብቃትህም እየጎለመሰ ስለሚመጣ መልሱንም ይበልጥ እያዳበርከው ትሄዳለህ፡፡

ከባድ ጥያቄዎች በገጠመህ ቁጥር የማስታወስ ብቃትህን ከሀሊናህ ለማፍለቅ የሚከተሉትን አድርግ፡፡ ከሁን ቀደም እንዲህ መሰል ተመሳሳይ ለማፍለቅ የሚከተሉትን አድርግ፡፡ ከሁን ቀደም እንዲህ መሰል ተመሳሳይ ጥያቄዎችን መስራትህን አስታውስ፡፡ በጥያቄው መንፈስ ዙሪያ ያነበብካቸውን ዋቢ መፃህፍት እስኪ ለማስታወስ ሞክር፡፡ ወይም በጥናት ወቅት የተጠቀምክባቸውን የክለሳ ኖቶች ለማስታወስ ሞክር፡፡ እንዲሁም በሪቪዥን ጥናትህ ወቅት ልዩ የማስታወሻ ጥበቦችን ተጠቅመህ እንደሆን አሰላስል፡፡ ችግር ባጋጠመህ ጥያቄ ዙሪያ ስታተኩርም ጥያቄው በትየኛው ቶፒክና ቻፕተር ውስጥ እንደሚገኝም አስሳው፡፡

ማስታወስ ያለብህ ወሳኝ ነጥብ ግትር ብለህ ስለጥያቄው ከባድነት መብከንከን ሳይሆን ጥያቄው የትኛው የሪቪዥን (ክለሳ) ጥናትህ ላይ እንደሚሆን ለማስታወስ መጣር ነው፡፡ ከዚያም ይህ ስልት ለጥያቄው ምላሽን በጓሮ በር በኩል እድንታገኘው ይረዳሃል፡፡ ይህ ዓይነት አካሄድ የትውስታ ጓዳህን እንዲኮረኩርልህ በእጅጉ ይረዳሃል፡፡ እንዲህ ባደረክ ቁጥርም ከጥያቄው ቀጥተኛ ግንኙነት ያለው ምላሽ እንኳን ባያስገኝልህም ቢያንስ ተያያዥነት ያለውን አንኳር ኢንፎርሜሽን ይሰጥሃል፡፡

አሁንም ጥያቄው ካስቸገርህ አንድ ዘዴ ተጠቀም፡፡ ከጥያቄው ጋር የሚያያዝና ከአጠቃላይ እውቀትህ ወይም «Common Sense» ተጠቅመህ መልስ፡፡

በምርጫ ፈተናዎች አሠራር ስልቶች ውስጥ እንደተገለፀው ከባድ የምርጫ ጥያቄዎች ሲገጥሙህ በቅድሚያ ከቀረቡት አማራጮች ውስጥ ከጥያቄው ጋር ምንም ግንኙነት የሌለውን አማራጭ አውጣው፡፡ አማራጮቹ አምስት ቢሆኑና አንዱን የማይገናኝ አማራጭ ብታወጣው በግምት እንኳን ብትመልስ ትክክል የመሆን ዕድልህን ከ20% ወደ 25% ከፍ ታደርጋለህ፡፡ በመቀጠል የቀሩህ አራት አማራጮች አሻሚ ከሆኑብህ ለሁለት ክፈላቸው፡፡ ለጥያቄው መልስ የመሆን

አድላቸው ከፍተኛ የሆኑና መልስ ያለመሆን እድላቸው ዝቅተኛ የሆኑ ማለትም «Possibles» እና «Non-possibles» ብለህ ክፈላቸው:: ከዚያም «Possibles» (መልስ የመሆን እድላቸው ከፍተኛ) ከሆኑ አማራጮች ውስጥ የበለጠ መልስ ሊሆን የሚችል የምትለውን «Best Possibles» መልስ ለመልስነት ምረጠው:: በዚህ «ጥሩ ግምት» «Best Guess» አሠራርም በሩት ዝም ብለህ በደፈናው ብትመልሰው ትክክል የመሆን ዕድልህን ማለትም ከ20% ወደ 50% ከፍ ማድረግ ትችላለህ:: ከዚያ በኋላ ቀሪውን ለዕድል መስጠት ይሆናል ማለት ነው::

ከባድ ፈተና ሲያጋጥምህ ሁልጊዜ መርሳት የሌለብህ ነገር ቀላል ጥያቄ እስኪገጥምህ ድረስ ማለፍ ነው:: ምንጊዜም በፈተና ወቅት መልስ መመለስ መጀመር ያለብህ ከቀላል ጥያቄ ነው:: ይህን ማድረግ ለፈተናው ልበ ሙሉነት እንዲሰማህ ሲያደርግህ በዚህ መልክም ቀላል ጥያቄዎችን በትድሚያ ሠርተህ መጨረስ ጊዜህንም ይቆጥብልሃል:: ቀላል ጥያቄዎችን ሠርተህ ከጨረስክ በኋላ ትንሽ ከበድ የሚሉትን ሥራቸው:: በመጨረሻም በጣም ከባዶቹን ተጋፈጥ:: በዚህ መልክ ስትቀጥል ህሊናህ አይረበሽም፣ በራስ የመተማመን ስሜቱ ይኖርሃል፣ የትውስታ ብቃትህም ተነቃቅቶና ለመልስም ተዘጋጅቶ ታገኘዋለህ::

ጥያቄው ስለከበደህ ብቻ ምንም አይነት መልስ ሳትፅፍ አትተው:: ትንሽም ቢሆን ለመፃፍ ሞክር:: ለምን መሰለህ ሳትፅፍ ባዶውን ብትተወው ምንም ማርክ አታገኝም:: ነገር ግን ትንሽ እንኳን በመፃፍህ የተወሰነ ማርክ ማግኘትህ አቀርምና ከምትተወው ሞክረው::

ከከባድ ጥያቄዎች መሃል የተሻለ ከባድ ጥያቄዎች ምረጥ:: እነዚህን በማየት ብቻ ልታውቃቸው ትችላለህ:: ለምሳሌ ረዘም ያለ ቁመት ያለው ጥያቄ ለመሥራት ቀላል ነው:: ምክንያቱም ጥያቄው በረዘመ ቁጥር በውስጡ ማብራሪያዎችና የጥያቄውን ጭብጥ የሚገልፁ መረጃዎችን ይዟልና ነው:: ተጠቀምበት::

ሌላው የመጨረሻው የብልህነት አማራጭ ፈታኝህን ስለጥያቄው እንዲያብራራልህ መጠየቅ ነው:: ይህንንም ስታደርግ ታዲያ በቀጥታ ሳይሆን በተዘዋዋሪ መንገድ ነው:: ለምሳሌ «ጥያቄውን ልረዳው ብችልም አስተማሪው ምን እንድመልስለት እንደፈለገ አልገባኝም»፣ ወይም «ጥያቄው ትንሽ ግራ የተጋባ ይመስላል፣ ልታብራራልኝ ትችላለህ?» ወይም በሌላ ዘዴ መጠየቅ::

የፈተና ጥያቄዎችን ከብደው እንዲታዩ ከሚያደርጉት ምክንያቶች ውስጥ አለማጥናት ዋናው ጉዳይ ሆኖ ሳለ አጥንተህም ቢሆን ቴክኒካዊ አጠናን መጠቀም

መጠቀም ባለመቻል ጥናቱ መና ሊሆን ይችላል።

ያለመቻል፣ የትውስታ ቴክኒኮችን መጠቀም ባለመቻል ጥናቱ መና ሊሆን ይችላል። የጥያቄውን አንኳር ከጥያቄው አንፃር ደግሞ ብዙ ጊዜ እንደ ችግር የሚታየው የጥያቄውን አንኳር ዐንሠ ሃሳብ መረዳት ካለመቻል ይሆናል (አተረጓጉሙ)። ጭንቀትና መረበሽ ደግሞ ሌላው ግርዶሽ ነው። ይህን ከግምት ውስጥ ማስገባትም የከባድ ጥያቄ ችግር እንዳይፈጠር ከወዲሁ መከላከል ይቻላል።

<u>በአጭሩ፡-</u>

- ስለፈተናው እርሳና ለቅፅበት ፀጥ በል
- ወደውስጥ በከባዱ ተንፍስ
- ረብሻን ረስተህ ራስህን ዘና አድርግ
- አዕምሮህን ከፈተና ውጭ ወዳሉ ጉዳዮች ውሰደው
- ጥያቄዎቹን ደጋግመህ አንብባቸው፣ እንደገናም ተመልሰህ ሥራ
- በጥያቄዎቹ ዙሪያ ያጠናኸውን ቶፒክ ለማስታወስ ሞክር
- ከከባድ ጥያቄዎች በፊት ቀላሎችን ቀድመህ ሥራ

ፈተናው ተሠርቶ አለቀ . . . ከዚያስ?

አረረም መረረም፣ ከፋም ለማም፣ ያ ሁሉ ለፈተና መጠበብና መጨነቅ በጥቂት ሰዓታት የፈተና ቆይታ ውስጥ ተደምድሟል። ይህም ክፍለ ጊዜ በመጨረሻዋና «Stop Writing» በምትለዋ የፈታኙ ፊሽካ አልቋል። አንተም ብዕርህን በማስቀመጥ እፎይታህን አሰምተሃል። ስለፈተናው የተጨነከውና የለፋኸው ሁሉ አብቅቷልና ካሁን በኋላ የምትፈይደው አይኖርህም። በቃ. . . የተሰራው ተሰርቷል። ይሁንና ግን ይህን ድህረ የፈተና ጊዜ በአግባቡ ካልተወጣኸው ታዲያ በወደፊቱ ውጤታማነትህ ላይ አሉታዊ ተፅዕኖ አሳድሮብህ እንደሚያልፍ አትጠራጠር።

የፈለገው ቢሆንም በምንም አይነት መልኩ ስለፈተናው ምንነት ከጓደኞችህ ጋር መነጋገር አይልመድብህ። አንዳንድ ተማሪዎች በፈተናው ትዕይንት ዙሪያ በሌሎቹ ላይ መጥፎ ረብሻን በመፍጠር የሚረኩ ናቸውና ራስህን አግልል። አንተ ነንደምትገምተው የተወሰኑ ጥያቄዎችን ልትሳሳት እንደምትችል ታምናለህ። ነገር ግን ስለፈተናው ጥያቄዎች የበለጠ ከሌሎች ጋር በተወያየህ ቁጥር የመልስ ልዩነቶች እየበረከቱ መምጣታቸው አይቀሬ ይሆናልና ይህም ስህተቶችህ እየበዙ ሚሄዱ ሆነው የምታገኘው ሊመስልህ ስለሚችል መጥፎ ረብሻ ውስጥ ትገባለህ። ዝ.ገርያ'ህ ነገር ከፈተና አዳራሹ ውስጥ ስትወጣ ፈተናውን በጥሩ ሁኔታ

[illegible]

ፈተናው ከባድ ቢሆን ለማንኛውም አትጨነቅ። ከባድ ፈተናዎች የሚከብዱት ላንተ ብቻ ሳይሆን ለሌሎችም ነው። ይህም መሆኑ ደግሞ የተማሪዎችን አማካይ ውጤት ዝቅ ሊያደርገው እንደሚችልም አትጠራጠር። አስተማሪዎች እንዲህ ዓይነት ኢ-ጠጣኝ ሲመለከቱም የግሬድ (ከሌሎች ጋር) የማለፊያ ነጥቡን ዝቅ ማድረጋቸው አይቀሬ ይሆናል።

ከፈተና አዳራሽ እንደወጣህም ጓደኞችህ ፈተናውን እንዴት እንደሰሩት ለመጠየቅ ብትሞክር እንኳን የተደበላለቀ ምላሽን እንደምታገኝ አትጠራጠር። ዋናው ነገር አንተ የቻልከውንና በጥናት የደከምከውን ያህል ፈተናውንም በሚቻለው መልኩ ሠርተኸው እስከወጣህ ድረስ ሌሎች ስለፈተናው የሚናገሩትም ስሜት ተመሳሳይ ነው። በአንዳንድ አስመሳዮችም አትደናገር።

ባህሪያቸው ሆኖ አንዳንዶቹ ፈተናው በጣም እንደቀለላቸው የሚያናፍሱ አሉ። አትጠራጠር ውጤቱ ሲለጠፍ ግን ስማቸው ከታች ተደርድሮ ታገኘዋለህ። እነዚህ እንግዲህ በቅፅል ስማቸው «የታች መንደር ሰቃዮች» የሚባሉት ናቸው። እናም ከፈተና ሲወጡ «አቦ የባሬው ፈተና እንዴት ይመቻል!» ሲሉ ልትሰማቸው ትችላለህ። የሰሩትን ስለሚያውቁት ራሳቸውን ለማፅናናት የሚሏት ናትና (Defense Mechanism) በልብህ ሳቅባቸው።

ይህንን የድህረ ፈተና ጊዜ (Post Exam) ራስህን ለማዝናናት ተጠቀምበት እንጂ ህሊናህን አትረብሽበት። ይህቹ ጊዜ ፈተና የጨረስክባትና፣ ለሌላ ወሳኝ ሥራ ከመዘጋጀትህ በፊት ያለች ናትና ተዝናናባት። ፈተናው ቢከብድህም፣ መሥራት ያለብህን ነገር ባትሠራም እንኳን ውስጣዊ ረብሻህን ለመርሳት ሞክር።

የምትወዳቸውን ስፖርታዊ ጨዋታዎችና ሌሎች መዝናኛዎችን ተጠቀም:: ይህን ጊዜ በዚህ መልክ ስታሳልፍ የቀጣዩን ሥራ ወይም ጥናት አጀማመር ፍሬያማ ያደርግልሃል:: ወይም ጥሩ ሻወር ውሰድና ተኛ::

ፈተናህን እንደጨረስክ ለፈተናው የተጠቀምክባቸውን ኖቶችና መጻህፍት ከዙሪያህ አስወግደህ አስቀምጣቸው:: ይህ እርምጃ ያለፈውን የፈተና አጀንዳ ዘግተህ በአዲስ መንፈስ ለቀጣዩ የምትዘጋጅበት ጥሩ የሆነ ስነልቦናዊ ስልት ነው:: በፍፁም የተጠራጠርካቸውን ጥያቄዎች ለማመሳከር አትሞክር::

ከፈተና እንደወጣህ ጓደኞችህ ፈተናውን እንዴት እንዳገኘኸው ሲጠይቁህም ይችላሉ:: ፈተናው መልካም ሆኖ እንዳገኘኸው ነገር ግን ውጤቱ የፈለገው ዓይነት ቢሆን ደንታ እንደማይሰጥህ ንገራቸው:: ይህን ስታደርግ እነሱ ከባድ ሆኖ ቢያገኙት እንኳን ለአንተ የበለጠ መንፈስ ጠንካራ እንድትሆን ያግዝሃል፤ አንተም ከባድ ሆኖ ካገኘኸው ጠያቂዎቹን ደግሞ በጣም ቀላል ሆኖ አግኝተነዋል የሚልን መልስ በአንተ ላይ እንዳይነዙ ትገታቸዋለህ::

በመሆኑም ድህረ የፈተና ጊዜውን ገንቢ በሆነ መንፈስ ታየው ዘንድና (Positive Thinking) ለቀጣዩ ሥራ እንድትዘጋጅበት ብልህነት ይኑርህ::

የፈተናው ውጤት ከደረሰህ በኋላ የሠራኻቸውን ስህተቶች ከመፅሐፍ እያመሳከርክ እንደገና ሥራቸው:: ምክንያቱም ፈተናው «ቴስት» ወይም «Mid Exam» ከሆነ ከእነዚህ ጥያቄዎች ውስጥ አንዳንዶቹ በ«Final» ፈተና ወቅት ሊደገሙ ይችላሉና::

<u>**በአጭሩ**</u>

- የፈተናውን አጀንዳ ዝጋ
- ከሌሎች ጋር በመልሶች ዙሪያ አትወያይ
- የሌሎችን ክርክርና ማብራሪያ አታዳምጥ
- ፈተናው ከባድ ከሆነ ለሁሉም ነውና ችግር አይግባህ
- ልበ ሙሉ ሆነህ ለመታየት ሞክር
- ደብተሮችህንና መፃህፍትህን ከአጠገብህ አርቅ
- ቀጣይ ሥራ ከመጀመርህ በፊት አዕምሮህን አዝናናው

የፈተናዎች ሁሉ 32 ህጎች

ምንም እንኳን ለእያንዳንዱ የፈተና አይነት የአሠራር ሁኔታ በዚህ መጽሐፍ ውስጥ በሰፊው የተዳሰሰ ቢሆንም ተማሪዎች ወደፈተና ከመግባታቸው በፊት በጥንቃቄ እንዲከልሷቸው ወሳኝና የማይረሱ ነጥቦችን በአጭሩ ማቅረብ ተመራጭ ሆኖ በመገኘቱ በሚከተለው መልክ ተቀርፀዋል። እነዚህንም መሰረታዊ ህጎች ግን ጊዜም በፈተና በፊት እንደ በማንበብ ተጠቀምባቸው። የጥናትህ አንድ አካል ናቸው እነሆ፦

1. በመጨረሻዋ የፈተና ደቂቃ ከለሳ ይቁም
2. ወደፈተና ከመግባትህ በፊት ራስህን አዝናናው
3. የፈተናውን መጀመሪያ ሠዓትና ቦታ ቀድመህ እወቅ
4. ከፈተናው መጀመሪያ ሰዓት በፊት ድረስ
5. በሌሎች ተማሪዎች ልብ መሉነት አትያዝ
6. ወደፈተና ከመግባትህ በፊት አንዴ የሬቪዥን ጥቆችህን ግለጻቸው
7. በዚህ ሠዓት ከሌሎች ተማሪዎች ጋር አትወያይ
8. ወደ ውስጥ በጥልቀት እየተነፈስክ ራስህን አረጋጋ፤ ጥሩ ጥሩ ነገርንም አስብ
9. የእጅ ሠዓት ይኑርህ፤ በትክክል መቁጠሩንም አረጋግጥ
10. ትርፍ እስክርቢቶና እርሳሶች መያዝህን አስታውስ
11. የፈተና ወረቀቶቹን ብዛት ትክክል መሆናቸውን አረጋግጥ
12. የጥያቄዎቹን ትዕዛዝ በጥሞና አንብብ
13. የጥያቄዎቹ አጠቃላይ ቁጥር ትክክል መሆኑን አረጋግጥ
14. ከፈተና ወረቀቱ ጀርባ ቀሪ ጥያቄዎች አለመኖራቸውን አረጋግጥ
15. ለፈተናው የተፈቀደውን ጊዜ እወቅ
16. ለያጥያቄዎቹ ሠዓት መድብ፤ ትርፍ ጊዜ ለክለሳም አስተርፍ
17. መመለስ ከመጀመርህ በፊት ሁሉንም ጥያቄዎች ቀድመህ አንብብ
18. የጥያቄዎቹን አይነትና የማርክ አሰጣጥ ደንባቸውን አጢን
19. ቀላል ጥያቄዎችን በቅድሚያ ሥራ
20. መልሶችህ ተነባቢና ግልፅ ይሁኑ
21. ከተረበሽክና ከተጨነክ መስራትህን አቁመውና ራስህን ዘና ለማድረግ ጣር

22. ከበድ ያሉና ካልኩሌሽን የሚጠይቁ ጥያቄዎችን በኋላ ሥራቸው
23. ሥርዘህ እንደገና ስትፅፍ ግልፅና ተነባቢ ይሁን
24. መልስ መስጫ ወረቀትህ ከማለቁ በፊት ቀድመህ አስጨምር
25. በደንብ ለማብራራት ዲያግራምና ጥቅሶችን ተጠቀም
26. ዲያግራም ስትጠቀም የተለያየ ከለር ተጠቀም (ሰማያዊና ቀይ ብዕር)
27. በመሃል ችግር ከገጠመህ ፈታኙህን ከመጠየቅ አትቦዝን
28. አስተማሪህ የሚፈልገውን መልስ ለይተህ አስፍር
29. ሁሉንም ጥያቄዎች ለመመለስ ሞክር፤ መመለስህንም አረጋግጥ
30. ፈተናውን ጨርሰህ ቶሎ ለመውጣት አትሽቀዳደም
31. ከፈተና በኋላ ስለፈተናው ያሰውን አጀንዳ ዘግተህ ራስህን አዝናና ውጤቱ በከፋም ወደፊት እድል አለህና አትጨነቅ

ኮሌጆችን ሲያማርጡ ልብ ሊሏቸው የሚገቡ ነጥቦች

ከብዙሃን መገናኛ አውታሮች ማስታወቂያዎች አብዛኛውን ክፍል የሚቆጣጠረው የኮሌጆችና የሌሎች የከፍተኛ ትምህርት ተቋማት «ወደኔ ኑ!» የሚል ጥሪ መሆኑን ሁላችንም ልብ ሳንለው አልቀረንም። ኮሌጆች በአዲሱ አመት የሚያስተናግዷቸውን ተማሪዎች ለመቀበል ተፍ ተፍ እያሉ ነው። በሌላኛው አንፃር ደግሞ የአመቱ የኮሌጅ እጩ ተማሪ የሚያደርገውን ዝግጅት እናገኛለን። ኑሮውንና የትምህርት ደረጃውን ማሳደግ እንደሚቅድ የያዘው ባለስራ ተጨማሪ ትምህርት መቀጠልን ሊያስብ ይችላል። ከሁለተኛ ደረጃ ትምህርት ጋር በቅርቡ የተፋታ ባለሙሉ ወኔ ተማሪ ደግሞ የወደፊት የህይወት አቅጣጫውን የሚወስን ዘርፍን ለመምረጥ ሲያቅማማ እናገኛለን። የትምህርት ተቋማቱ በብዛትና በአይነት መበራከት «ይበል!» የሚያሰኝ መሻሻል ነው። ነገር ግን የቁጥር መበራከት ምርጫን ለመወሰን ማስቸገሩ አይቀሬ ነው።

ትክክለኛ ምርጫን ማድረግ በትምህርት ወቅትም ሆነ ከዚያ በኋላ ላለው ህይወት ወሳኝ ከመሆኑ አንፃር በዚሁ ጉዳይ ዙሪያ በባለሙያዎች የተሰነዘሩ ምክሮችን ማለትን ወደኛለሁ። በእርግጥ በዚህ ጉዳይ ዙሪያ የሚሰጉ ምክሮችና

አስተያየቶች የሁሉንም አዲስ ትምህርት ፈላጊ ሁኔታ በአንድነት ሊወክሉ አይችሉም:: ሆኖም አንባብያን እናንተን በተለይ ሊመለከት በሚችል መልኩ የቀረቡት ሃሳቦች እንድትወስዷቸው እጠቁማለሁ::

1. አቅምዎን ያገናዝቡ:- ትምህርት ዋጋ የሚያስከ ፍል ነገር ነው:: ቢያንስ ለጥቂት አመታት ቀጣይነት የሚኖረው የኮሌጅ ትምህርት ደግሞ የሚያስከፍለው ዋጋ ላቅ ያለ ነው:: ኮሌጅ ለመምረጥ በምንዘጋጅበት ሰዓት በቅድሚያ ራሳችንን ልንጠይቅ የሚገባው ጥያቄም «ለመርጠው ያሰብኩት የትምህርት ዘርፍ የሚጠይቃቸውን ነገሮች ለአመታት ሊዘልቅ በሚችል መልኩ የሚያሟላ አቅም አለኝ ወይ?» የሚለውን ነው::

አቅም(potential) የሚለው ቃል እዚህ ላይ የሚወክለው በርካታ ነገሮችን ነው:: ኮሌጆቹ የሚጠይቁት የመመ ዝገቢያ መስፈርት ውጤት የመጀመሪያው ነው:: ይህን የሚያሟላ ውጤት ሲኖር ወደሌሎቹ ነጥቦች እናልፋለን:: ብቃት የሚቀጥለው ነጥብ ነው:: በትምህርት ላይ ያለንን ብቃት ለራሳችን ታማኝ ሆነን ማገናዘብ በእጅጉ አስፈላጊ ነው:: ከአቅም በላይ የሆነን የትምህርት ዓይነት ውጤት ስላለን ብቻ መምረጥ ውሎ አድሮ ለስኬት ማጣትና ለማፈግ ፈግ ምክንያት ሊሆን ይችላል::

ጊዜ ሌላው የአቅም መስፈርት ነው:: የከፍተኛ ተቋም ትምህርት ከወትሮው የተለየ የጥናትና የስራ ሰዓትን ይጠይቃል:: ተመዝጋቢውም ያለውን የጊዜ መጠን የሚያሰላው በትምህርት ላይ የሚያሳልፋቸው ጊዜዎች ላይ ብቻ በመመስረት መሆን የለበትም:: ይህ በተለይ ቋሚ ስራ ያላቸውንና በትርፍ ሰዓት ለመማር የወሰኑትን ይመለከታል:: «ለመሆኑ ይህን የትምህርት ዘርፍ ብመርጥ የሚጠይቀውን የጥናትና ልምምድ ጊዜ የያዝኩትን ስራ ሳልበድል ማሟላት እችላለሁ?» ለሚለው ጥያቄ መልስ መስጠት ይኖርብናል::

የገንዘብ አቅምም ሌላው ሊጤን የሚገባው ጉዳይ ነው:: ይህ በተለይ በግል ትምህርት ተቋማት ለመመዝገብ ዕቅድ የያዙትን ይመለከታል:: የኮሌጅ ትምህርት ለረጅም ጊዜ የሚቆይ በመሆኑ ያለን የገንዘብ አቅም ቀጣይነት ያለውና በቂ መሆኑን ማገናዘብ አግባብ ነው:: ለትምህርት ከሚከፈለው ገንዘብ ባሻገር ቁሳቁስ ለማሟላት፣ ለትራንስፖርት... የሚወጡ ሽርፍራፊ ወጪዎችንም ማስታወስ ያስፈልጋል:: ለምርጫ ያጨናቸው ኮሌጆች መሃል ያለውን የወጪ ልዩነት ማወዳደር፣ ወጪውን ለሚሸፍንልን አካል (ራስ፣ቤተሰብ....) ደግሞ መቅርቀር ይኖርብናል::

ሃሳቡን ጠቅለል አድርገን ስናየው ለሚከተሉት ነጥቦች መልስ መስጠት እንዳለብን እንገነዘባለን።

ልመርጠው ያቀድኩት ኮሌጅ፡-

- ያስቀመጠው መስፈርት እኔ ባለኝ ውጤት ሊሟላ ይችላል?
- የሚሰጠውን የትምህርት ዘርፍ አሳምሮ ለመወጣት የሚያስችል ብቃት አለኝ?
- ለጥናት፣ ለልምምድና ለትምህርት የሚጠይቀውን ጊዜ ሊኖረኝ ይችላል?
- የሚጠይቀውን ክፍያና ተጨማሪ ወጪዎች መሸፈን እችላለሁ?

እንግዲህ ለእነዚህ ጥያቄዎች የሚኖረንን መልስ ለእያንዳንዱ ትምህርት ላቀድንበት ኮሌጅ በመስጠት መልሶቹን እንገመግማለን፤ እናወዳድራለንም።

2. *መረጃዎችን ያሰባስቡ፡-* ትምህርት የሚያስከፍላቸውን ዋጋዎች ስናይ እነሱን ለመክፈል ከመወሰን በፊት አጥብቆ ማሰብ እንደሚያሻ እንገነዘባለን። ይህን ውሳኔ ትክክለኛ ለማድረግ ደግሞ አስፈላጊው መመርከኘ ስለ ትምህርት ዘርፉ እና ስለኮሌጁ ያለን ዕውቀት በቂ መሆን አለመሆኑ ነው።

ይህን መረጃ ቢያንስ በሁለት መንገድ ማግኘት እንችላለን። የመጀመሪያው ራሳችን በምናደርገው ጥረት ነው። ልንመርጣቸው ባቀድነውና እያወዳደርናቸው ባሉት የትምህርት ዘርፎች ዙሪያ የተፃፉ መፅሃፍትን ወይም ሌሎች የመረጃ ምንጮችን ልናገላብጥ እንችላለን። ከዚህ ጋር የሚወዳደር ምናልባትም የተሻለ መረጃን ደግሞ በዘርፉ በመማር ላይ ያሉ ወይም የተመረቁ ወዳጆቻችንን በማማከር ማግኘት ይቻላል። ይህ አይነቱ መንገድ ግን አደጋም አያጣም። ምክር የሚለግሰው በአመዛኙ ምክር ሰጪው ስሜት (ፍላጐትና ቅሬታ) ላይ ተመስርቶ በመሆኑ ከትክክለኛው ገፅታ ይልቅ ወደ አንድ ጐን ያዘመመ አድሏዊነት(bias) ይንፀባረቅበታል። ጥሩው መንገድ ከሚሰ ነዘሩ ፍርዶች ይልቅ በማስረጃ የተደገፉትን ዕውነታዎች (facts) ለአትም መጠቀም ነው።

ሌላው የመረጃ ምንጭ ራሱ ኮሌጁ ነው። ያስታውሱ! በኮሌጁ ከመመዝገብዎ በፊት ስለሚሰጡት ትምህርቶች፣ ኮሌጆቹ ስላለው ቁሳዊና ምሁራዊ አቅም፣ ስላለው ዕውቀትና የብቃት ማረጋገጫ፣ ስለተማሪዎቹና ስለቀድሞ ተመራቂዎቹ ወቅታዊ ሁኔታ፣ ስለሚጠይቀው ክፍያ (በዝርዝርና በሙሉ)... መረጃ የማግኘት መብት አልዎት። እውነታውን በትክክል መረዳትዎ አውቀውት እንዲገቡና ኋላ እንዳይቆጩ ያደርጋል። አቅምዎንና የኮሌጆቹን ገፅታ አወዳድረው ትክክለኛ ውሳኔ ላይ እንዲደርሱም ይረዳዎታል።

3. *ፍላጐት ወይስ ኪስ?* የምንመርጠውን የትምህርት ዘርፍ ስናስብ ካለን መረጃና የአቅም ሁኔታ ባሻገር የምናገኘው ዝንባሌያችንን ነው:: ዝንባሌ (inclination) በየትኛው ዘርፍ ትምህርታችንን ብናስኬድና ኑሯችንን ብንመሰርት መልካም እንደሚሆን ውስጣችን የሚሰጠን ጥቆማ ነው:: ይህን ነጥብ ቸል ማለት አደጋ አለው:: ከዝንባሌ ይልቅ ግፊትንና የተሻለ የኑሮ እርከን ትንቢትን ተከትሎ መጓዝ ፈፅሞ ለራስ ሊስማማ በማይችል ዘርፍ ውስጥ ገብቶ ያለዕርካታ መዳከርን ሊያስከትል ይችላል::

እዚህ ጋር በባለቤቱ ዘንድ ያለው ፍላጐትና ዝንባሌ በትክክለኛው አቅጣጫ መሄዱን ልብ ማለትም ይገባል:: አሁንም ለዚህ አከርካሪ የሚሆነው የበቂ መረጃ መኖር ነው:: ስለአንድ የትምህርትና እሱን ተከትሎ የሚመጣ የስራ ዘርፍ በቂ እውቀት ሲኖር ብቻ በእርግጠኝነት ዝንባሌዬ ነው ወይም አይደለም ብሎ መናገር ይቻላል::

ይህን በተመለከተ አስተማማኝ እውቀትና እርግጠኝነት ሲኖረን «ከዝንባሌዬና እሱ ከሚያሳጣኝ የኑሮ ምቾት የትኛው ይሻለኛል?» ብለን ራሳችንን እንጠይቃለን:: ለዚህ ጥያቄ የሚኖረን ምላሽ ዕውነታውን አርቆ የተመለከተ መሆን አለበት:: በምርቃት ማግስት የሚገኝ የስራ ዕድልን ብቻ ሳይሆን ከኮርሱ በስቲያ የሚኖር የህይወት ማሻሻያ ዕድልና እድገትንም ማሰላሰል ያስፈልጋል:: ነገን ብቻ ሳይሆን ከነገ ወዲያንም ጭምር እንደማሰብ ማለት ነው::

እንግዲህ በመጨረሻ ልናደርገው የሚገባው ነገር የመረጥነውን የትምህርት ዘርፍና ኮሌጅ ዝንባሌን፣ አቅምንና የወደፊት ኑሮን አገናዝበን መለካት ነው:: ይህን ማድረግ ስንችል በቅጡ አጠናን ያደረግነው ስለሆነ በምርጫችን መፀፀት እናቆማለን::

«አስቦ የሚራመድ ሩቅ መንገድ ይጓዛል»

የመመረቂና ጥናታዊ ፅሁፎች የአዘገጃጀት ስልቶች

በጥናታዊ ፅሁፍም ሆነ በሌላ ሪፖርት መፃፍ በሚያስፈልጋቸው ጉዳዮች ዙሪያ የሚቀርብ ሪፖርት የሚከተሉት መንገዶች መከተል እንደሚኖርበት ይታመናል:: ይህ ካልሆነ ግን አጠቃላይ የሃሳብ መዘበራረቅንና በተገቢው መንገድ እንዲሁም ቅደም ተከተሉን ያልጠበቀና የተዘበራረቀ ሃሳብን ከማስከተል አልፎ ጊዜንም ያለ አግባብ ሊያባክን ይቻላል::

ሠመሪያዎች **(Guide lines)**

እንደ አጠቃላይ ህግ የአንድ ጥናታዊ ፅሁፍ የሃሳብ ገለፃዎች፣ ቲዎሪዎችና ሂሳባዊ ስሌቶች አንዴ ከተፃፉ በኋላ በየቦታው እየተደጋገሙ መፃፍ ሳያስፈልጋቸው እንደ መረጃነት ሊውሉ ይችላሉ፡፡ ይህም ሁኔታ ቅልብጭ ያለና ዝባዝንኬ ያልበዛው ሃሳብን በጥጥነት ታዳሚም ሆነ አቅራቢ እንዲረዳው ስለሚያደርግ አስተዋፅኦው ከፍተኛ ነው፡፡ ከዚህ በተጨማሪ እነኚህ ሃሳቦች በዝርዝርና በቅደም ተከተል መቀመጥ ይኖርባቸዋል፡፡ ለምሳሌ ያክል አንድ ሳይንሳዊ ጥናታዊ ፅሁፍ ለማዘጋጀት የሚከተሉት ሀሳቦች እጅግ መሰረታዊ በመሆናቸው ከላይ እንደተገለፀው በዝርዝርና በቅደም ተከተል መቀመጥ ይኖርባቸዋል፡፡

ሀ. የመላምቱ (Hyphothesis) ትርጉም ወይም ገለፃ

ለ. የመላምቱ ሙከራ (Test of hyphothesis)

ሐ. መላምቱን መተግበርና ከሌላ አዲስ መላምት ጋር ማገናዘብ

ከላይ በተገለፀው መልኩ ሌሎች የጥናታዊ ፅሁፍ መሰረታዊ ነገሮችም ቅደም ተከተላቸውን ጠብቀውና ሃሳባቸውን በዝርዝር ይዘው ለሪፖርት በሚቀርብ መልክ መቀመጥ አለባቸው፡፡

መረጃዎች (Refrences)

በሪፖርቱ ፅሁፍ ላይ የአረፍተ ነገሮችም ሆኑ የአንዳንድ ሃሳቦች ገለፃዎችና እውነታዎች መረጃቸው መካተት ይኖርበታል፡፡ የመላምት መረጃም እንዲሁ፡፡ ይህ ሁኔታ የሪፖርቱ ታማኝነትን ይበልጥ ያጎለዋል፡፡ ስለዚህ አጣቃሽ መፃህፍት፣ ግራፎችና ሌሎች መረጃዎች ቀጥተኛና ዝርዝር ጉዳዮችን በሚተነትን መልኩ ሆነው መቅረብና አስፈላጊውን የሃሳብ ወይም የመላምት ማጠናከሪያ መስጠት ይኖርባቸዋል፡፡ መረጃዎችን መጥቀስ ለአንድ ሃሳብ ወይም ጉዳይ ሰፊ ማብራሪያ ለማግኘትም አይነተኛ ሚና እንዳለው ግልፅ ነው፡፡

ግራፎች (Graphs)

አንዳንድ ጉዳዮች ወይም ቁም ነገሮች በግራፍ ብቻ ሲገለፁ የበለጠ ግልፅ ሊሆኑ ስለሚችሉ በሪፖርቱ ላይ ይህን መጠቀም ጠቃሚ ነው፡፡ ከዚህም በተጨማሪ አንድን ሃሳብ በግራፍ መግለፅ ነገሩን በቀላሉ ከመረዳት በተጨማሪ በጥቂት ቃላት ወይም የግራፍ መግለጫ ቋንቋዎች ብቻ በመጠቀም ሰፊን ሃሳብ ቅልብጭ አድርጎ ነገር ግን ምንም ያልተነካ ጉዳይ ሳይኖር መግለፅ ያስችላል፡፡ ግራፍ ሲዘጋጅም በተቻለ መጠን ስኩዌር ወረቀቶችን መጠቀም ወይም በማስመሪያ በሚገባ በሴንቲ ሜትሮች ወይም ሚሊ. ሜትሮች ለክቶ ሳያዛቡ (ቀቃቋሽቋቋስቃቋሽ) መጠቀም እጅግ አስፈላጊ ነው፡፡

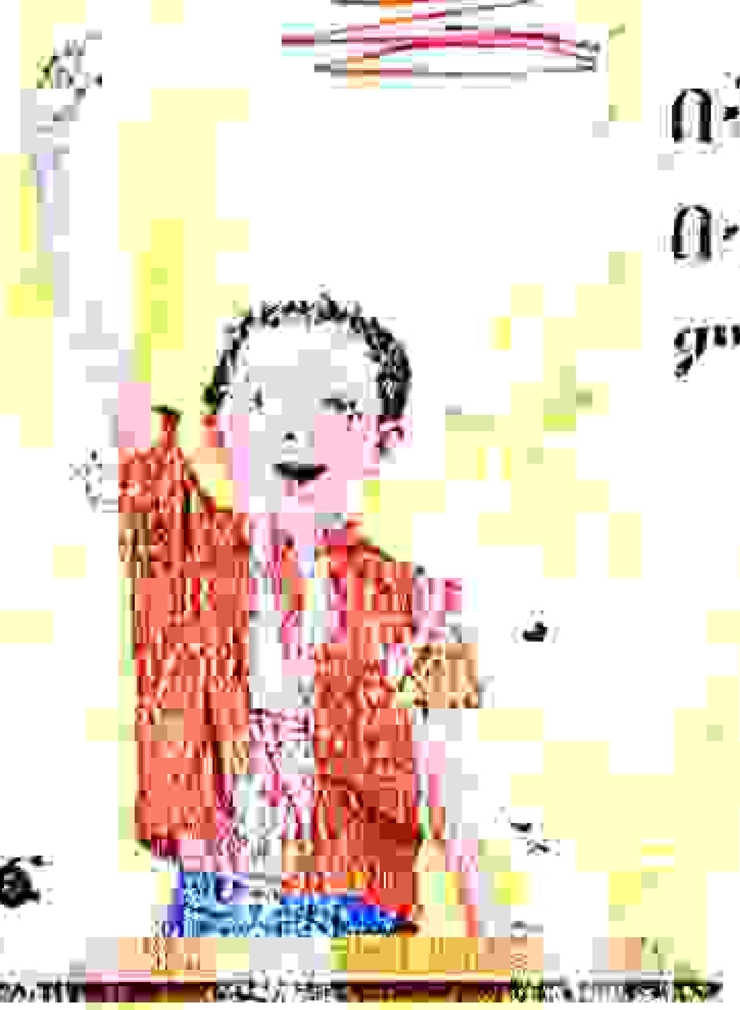
ዶ/ር አበበ [illegible]

[illegible]

ዋና አዘጋጅ

የሒሳብ ትምህርቶችን በቀላሉ እንዴት ማስተር ማድረግ ይቻላል?

በትንሽ ጥናት፣ ብዙ ፈተና በብቃት የመወጣት ምስጢሩ ምንድን ነው?



እንደን መጽሐፍ ከዳር ለስከዳር ከግንባቢ ጋር መሸምደደ እንዴት ይቻላል?

የትኛውንም ቋንቋ በአጭር ቀናት ውስጥ እንዴት ማወቅ ይቻላል?

[illegible]

ከ20 በላይ የሚደርሱ ዝርዝር መረጃዎችን፣ ረጃጅም ቁጥሮችን እንዲሁም ሁሉ ፃታታዎችን እስከወዲያኛው ለቅም ለማስታወስ ሳይንሳዊ ዘዴው ምንድን ነው?

ዋጋው ብር 17.00