

الاسترجاع النشط والتكرار المتباعد لـ ADHD

تقنيتان تتفوّقان على كل أساليب المذاكرة في الأبحاث: الاسترجاع النشط (اختبار نفسك) والتكرار المتباعد (المراجعة على فترات متزايدة). وتصادف أنهما تناسبان دماغ ADHD تماماً – نشط، وسريع التغذية الراجعة، وقابل للإنهاء. إليك كيف يعملان وكيف تستخدمهما.

↓ نزل هذا المقال بصيغة PDF

الاسترجاع النشط: اختبار، لا تُعد القراءة

الاسترجاع النشط يعني استرجاع الإجابة من الذاكرة بدل مراجعتها سلبياً. كلما سحبت المعلومة، قوّيتها. إعادة القراءة تبدو منيعة لكنها بالكاد ترسخ – الاسترجاع هو ما يبني ذاكرة متينة، ولأنه *نشط* بتغذية راجعة فورية، فهو يمسك انتباه دماغ ADHD أفضل بكثير من قلم التظليل.

كيف تفعله

- أغلق الكتاب واكتب أو قل كل ما تتذكره (طريقة «التفريغ»).
- حوّل ملاحظاتك إلى أسئلة وأجب عنها دون النظر.
- استخدم البطاقات – أجزاء صغيرة قابلة للاختبار بالحجم الذي ينهيه دماغ ADHD.
- حلّ النماذج السابقة وأسئلة التدريب.

التكرار المتباعد: راجع قبيل النسيان

التكرار المتباعد يعني مراجعة المادة على فترات متزايدة – بعد يوم، ثم أيام، ثم أسبوع – مضبوطة قبيل نسيانك لها. يعمل بما يوافق ترسيخ الذاكرة، وينقل المعلومات إلى المدى الطويل أكفأ بكثير من الحشو.

كيف تفعله

- باعد المراجعات عبر أيام بدل جلسة ماراثونية واحدة.
- أعد ما أخطأت فيه أكثر، وما تعرفه أقل.
- تطبيقات البطاقات تجدول الفترات تلقائياً نيابةً عنك.

لماذا تناسبان دماغ ADHD

نشط – الاسترجاع محفّز، فيجد الانتباه ما يتمسّك به.
قابل للإنهاء – البطاقات والأسئلة أجزاء صغيرة واضحة قابلة للاختبار.
تغذية راجعة فورية – صح/خطأ يظهر فوراً، وهي دفعة المكافأة التي يحتاجها دماغ ADHD.
بلا ماراثون – المراجعة تستبدل بالسهر الممل انتصارات قصيرة متكرّرة.

ضعهما معاً

1 **حوّل الملاحظات إلى أسئلة أو بطاقات.** إن لم يكن قابلاً للاختبار، فهو غير جاهز للمذاكرة.

2 **اختبر نفسك.** استرجع أولاً؛ ولا تتحقّق من الإجابة إلا بعد المحاولة.

3 **باعد المراجعات.** فترات متزايدة، لا حشو واحد.

4 **اجعل الجلسات قصيرة.** بضع جولات مركّزة أفضل من ساعة من الشرود.

5 **تتبّع ما أتقنته.** التقدّم المرئي يُبقي الدافعية حيّة.

الاسترجاع النشط + التكرار المتباعد، تلقائياً

يفعل Cadence هذا بالضبط: يحوّل ملاحظاتك إلى بطاقات قائمة على الاسترجاع، ويجدول المذاكرة نيابةً عنك، ويكافئ كل جولة فوراً، ويُبقيك على مهمّة واحدة – مبنّي لتركيز ADHD. هناك تجربة حيّة مجانية (دون تسجيل) وتجربة مجانية 3 أيام.

جرب Cadence مجاناً ←

cadenceadhd.com

«رائع» – أ.د. إيدي فريتشكا، رئيس قسم الطب النفسي · مبنّي على ~100 دراسة

أسئلة شائعة

◀ ما هو الاسترجاع النشط؟

◀ ما هو التكرار المتباعد؟

◀ هل الاسترجاع النشط والتكرار المتباعد جيّدان لـ ADHD؟

◀ كيف أبدأ باستخدامهما؟

العادتان الجديرتان بالبناء

إن غيّرت شيئاً واحداً في طريقة مذاكرتك، فليكن هذا: توقّف عن إعادة القراءة، وابدأ بالاختبار، وباعد بينها. إنه أكثر فعالية – ولأنه نشط وقابل للإنهاء – أسهل بكثير على دماغ ADHD أن يفعله فعلاً.

شاهده في سياقه في [كيف تذاكر مع ADHD](#)، أو اقرأ دليل [ADHD الكامل](#).

هذا المقال لأغراض تثقيفية عامة وليس نصيحة طبية. لا يمكنه تشخيص أو علاج أحد. استشر دائماً مختصاً مؤهلاً.
Cadence أداة تعلّم، وليست نصيحة طبية.

notbrokenadhd.com · دليل [English](#) · [ADHD](#) · [עברית](#)

مبنيّ على البحث العلمي

محتوى هذا الدليل مبنيّ على مصادر طبية وعلمية، وبنيت وتصميمه مبنيّان على أبحاث منشورة في تيسير الوصول الإدراكي لأصحاب ADHD والأدمغة المختلفة:

المرجع العلمي الأساسي: [بيان الإجماع الدولي للاتحاد العالمي لـ ADHD](#) – 208 استنتاجاً قائماً على الأدلة (Faraone وزملاؤه، 2021، Neuroscience & Biobehavioral Reviews).

- [W3C – Making Content Usable for People with Cognitive and Learning Disabilities \(COGA\)](#)
- [Bureau of Internet Accessibility – Making your website more accessible for people with ADHD](#)
- [Stéphanie Walter – Neurodiversity & UX: cognitive-accessibility resources](#)
- [UserWay – Designing for people with ADHD](#)