

## نصائح لمذاكرة أفضل



خلال مدّة الدراسة الطويلة هذه، يبذل الفرد منّا جهداً ليس بسيطاً للنجاح والحصول على الشهادات المطلوبة. وقد يوفّق البعض، بينما لا يوفّق البعض الآخر. وحتى درجة التوفيق في النجاح تختلف من شخص إلى آخر.

يقضي الإنسان منّا عادة 12 سنة في المدرسة. وقد يضيف عليها (3-5) سنوات في الجامعة. ومن الممكن بعدها أن يستمر في دراسته ليحصل على الماجستير أو الدكتوراه. هذا بالإضافة إلى الدورات التعليمية في المجالات المختلفة سواء كانت مُتعلّقة بالعمل أو بهوايات الشخص نفسه.

بشكلٍ عامّ، إن استطاع الإنسان إيجاد وسيلة مناسبة للدراسة، سيساعده ذلك على اجتياز هذه المرحلة بأقل «خسائر» ممكنة إن جاز لنا التعبير.

المكان المناسب لك: إنّ الدراسة تشتمل على نشاطين رئيسيين هما (القراءة، والكتابة). ومن الضروري جدّاً البحث عن مكان مناسب لكلا الأمرين. من الأفضل توفر الأُمور الآتية في هذا المكان:

- سطح عمل مريح (طاولة أو مكتب).

- مقعد مريح.

- إضاءة جيّدة (مصباح مُتحرِّك إن أمكن).

من السهل إيجاد المكان المناسب إن كنت تعيش بمفردك. أمّا إن كنت تعيش مع عائلتك، فحاول الجلوس بعيداً عن أماكن الضوضاء والحركة في المنزل.

هنالك أربع طرائق لاكتساب المعلومات:

الرؤية، الاستماع، التسميع، الكتابة.

عادةً ما تكون إحدى هذه الطرائق هي الأفضل في التعلّم من البقية. وهذا الأمر يختلف من شخص إلى آخر. لكن بشكلٍ عامّ، كلما زاد عدد الحواس المشتركة في العملية التعليمية زادت الاستفادة وتركزت المعلومات. ولنأخذ مثلاً على دمج هذه الطرائق:

- استماع: عندما تحضر الصف وتستمع لشرح المُعلِّم.

- كتابة: عندما تدوّن الملاحظات.

- رؤية: عندما تبدأ الدراسة وتقرأ ملاحظتك.

- تسميع: عندما تقرأ ما كتبت بصوت عال.

جَزَيْتُ أوقات الدراسة من الأفضل تحديد فترات للدراسة تتخللها فترات للراحة. فهذا يحول دون الإصابة بالإحباط أو الإجهاد الذي قد يسببه التركيز مدّة طويلة. وهذا الأمر يحتاج إلى تخطيط. فإذا شعرت بأنّك في حاجة إلى ساعة كاملة لتعلّم مسألة إحصائية، قم بتقسيم هذه الساعة إلى ثلاث فترات زمنية مدّتها (20) دقيقة للدراسة وافصل بينها بـ (20 أو 30) دقيقة للراحة. يمكنك استغلال أوقات الراحة هذه في أمور كثيرة، كأداء بعض الأعمال المنزلية، أو مشاهدة التلفزيون، أو ممارسة لعبة معينة، أو الاستماع إلى الراديو. أمّا إن كان وقتك ضيقاً فسيكون في إمكانك دراسة مادّة ثانية في فترات الراحة هذه.

حاول ألاّ تلجأ إلى عملية «حشو الدماغ» الذي يلجأ إليها الكثير من الطلبة، حيث يبذون الدراسة في اليوم الذي يسبق الامتحان مباشرة. ولتلافي هذا الأمر يجب أن تقتنع تماماً أنّ الدراسة يجب أن تكون أوّلاً بأوّل، وسيساعد هذا على تقليل القلق الذي يسبق الامتحان عادة.

نصائح عامّة

النصيحة الأولى: تبادل أرقام الهواتف، من الضروري جدّاً أن تتعرّف على اثنين أو أكثر من الطلبة في كلّ مادّة من المواد، وأن تبادلوا أرقام هواتفكم فيما بينكم. وسيكون لديك بذلك من تستطيع مناقشته في المعلومات التي تعلمتها. كما أنّك ستحصل على نسخ من الملاحظات والمعلومات والإعلانات التي دونت في المحاضرة في حالة غيابك عنها.

النصيحة الثانية: جهّز نفسك ذهنياً، مارس عملية التأمّل لتهدئة نفسك وتصفية ذهنك من جميع المشاكل والهموم قبل البدء بالدراسة. إن لم يسبق لك محاولة الاستغراق في التأمّل، يوجد في المكتبة العديد من الكُتُب الجيّدّة حول «كيف يمكنك؟» ذلك. إن كنت تعتقد بأنّ هذا الأمر لا يناسبك، فاستخدم أساليبك الخاصّة لتهدئة نفسك وتصفية ذهنك. وقد يكون من المفيد تجربة قراءة جزء من القرآن، أو صلاة

ركعتين، أو الاستماع إلى موسيقى الهادئة، أو أداء بعض التمارين الرياضية. لا يهم ما تعمله ما دام يؤدي إلى تصفية ذهنك قبل البدء بالدراسة.

النصيحة الثالثة: التبسيط، ستمرّ بك في أثناء دراستك فقرات تبدو صعبة الحفظ. حاول أن تبسط هذه الفقرات إلى نقاط رئيسة مكوّنة من أفعال وأسماء. لنأخذ هذه الفقرة على سبيل المثال التشكيل الثقافي هو التعليم على ربط عاملين في البيئة أحدهما بالآخر. العامل الأوّل يؤدي إلى رد فعل أو شعور معيّن. و العامل الثاني محايد بطبعه بالنسبة إلى ردة الفعل، ولكن عند ربطه بالأوّل يحدث رد الفعل المتشكل عند الشخص منذ الصغر. مثال على التشكيل الثقافي أن كلمة وجه القمر تشير إلى الجمال عند العرب، لكنّها تشير إلى القبح عند الأمريكيين. بدلاً من قراءة كل كلمة، يمكنك تفكيك القطعة بصرياً: التشكيل الثقافي = التعليم = ربط عاملين. العامل الأوّل يؤدي إلى رد فعل. العامل الثاني = محايد بطبعه. لكن بعد ربطه بالأوّل، يحدث رد الفعل.

النصيحة الرابعة: الترتيب الهجائي، يمكن للترتيب الهجائي أن يساعد على حفظ المعلومات. افترض أن توجّب عليك تذكّر الأطعمة التسعة الآتية: فاصوليا، فول، شمندر، لوبياء، فراولة، لحم، شعير، فجل، لوز. نلاحظ هنا أن الأسماء مقسّمة إلى ثلاثة حروف هي (ش، ف، ل)، كالشعير، الفول، اللوز... إلخ. قد يساعد هذا الترتيب على الحفظ. استخدم خيالك لإيجاد أي نظام يساعدك على التذكّر.

النصيحة الخامسة: تعلّم وأنت نائم، أخيراً اقرأ أي شيء تجد صعوبة في تعلّمه قبل الذهاب إلى النوم مباشرة. إذ يبدو أن تماسك المعلومات يكون أكثر كفاءةً وفاعلية خلال النوم. إن عقلك «النائم» أكثر صفاء من عقلك «المستيقظ».