

﴿ كيف تذاكر بطريقة علمية ﴾ ٧ ﴿ ﴾

الله تعالى : ﴿ قُلْ سِيرُوا فِي الْأَرْضِ فَانظُرُوا كَيْفَ بَدَأَ الْخَلْقَ ﴾ (١) ، فقد دعى الإسلام إلى تعلم كل علم نافع ، قال ﷺ : « الكلمة الحكمة ضالة المؤمن ، فحيث وجدها فهو أحق بها » (٢) .

والتاريخ لا ينسى علماء المسلمين الأفاضل الذين أناروا الدنيا بشمس العلم والمعرفة ، أمثال عالم الجبر الخوارزمي ، وعالم الطب ابن سينا ، وعالم الكيمياء ابن النفيس ، ومؤسس علم الاجتماع ابن خلدون ، وغيرهم ممن عزبهم الدين والدولة حين كانت الأمم الأخرى تسيح في بحار الجهل والظلمات

بل اعتبر المسلمون الأوائل طلب العلم جهاد في سبيل الله ، وكان الواحد منهم يسافر الأيام والشهور طلباً للعمل على يد العلماء الأفاضل ...

وهذا أبو الدرداء رضي الله عنه الصحابي الجليل يوضح الصورة جالية فيقول : « من رأى أن الغدو في طلب العلم ليس بجهاد فقد نقص في رأيه وعقله » .

فما أعوزنا نحن المسلمين اليوم للعلم والعلماء في عصر الانفجار المعرفي وسباق المعلومات وغزو الفضاء، وسباق التسليح، والهندسة الوراثية ... ويعلم كل مطلع أن العالم حصل من العلوم والمعارف في العقد الأخير فقط من هذا القرن أكثر مما حصله في القرن كله وما حصله في القرن الأخير هذا أكثر مما حصله في تاريخ العالم منذ بدء الخليقة !! .

وما زلنا نهلل لكل سبق علمي يحققه أعداءنا ممن نهبوا ثروات الشعوب الفقيرة تحت مسميات مختلفة ، ونستورد « التكنولوجيا » ولا نأسف أننا لسنا من صنّاعها !! ، لكن المستقبل - وإن بدت الصورة قاتمة - يبشر بالخير

(١) سورة العنكبوت الآية « ٢٠ » .

(٢) رواه الترمذی .

للمسلمين ، فالأمة اليوم خير من الأمس ، وما أُتيح لها اليوم من إمكانيات للتقدم والرقى أفضل بكثير من ذى قبل .

اعلم أيها الطالب المسلم أن دينك يدعوك أن تكون رائداً في مجال من مجالات العلوم الحديثة ، حتى تنفع نفسك ودينك ووطنك ، إن الأمة تحتاج إلى عالم قَد ، ومفكر عملاق ، وطبيب حاذق ، ومعلم مثقف قدوة ، وصانع ماهر ، وغيرهم من الكفاءات العلمية ... هذا عصر التميز ولا مكان فيه للكسالى ، فالتطور العلمى يسير بسرعة مذهلة وإن لم نلحق به فستدور علينا كؤوس الردى نتجرعها ألواناً ولا نكاد نسيغها .

شروط التعلم الجيد :

يحدد علماء النفس للتعلم الجيد شروطاً ثلاثة تتلخص فى ثلاث كلمات :
... الدافع ... النضج ... الممارسة ...

١ - الدافع :

إن توفر الدوافع المناسب لدى المتعلم للتعلم أمر لا شك يجعل المتعلم لا يألوا جهداً فى تحصيل العلوم والمعارف والصبر على لأوائها ، لهذا كان الحديث أولاً عن دعوة الإسلام إلى العلم والتعلم ، ليعلم كل طالب أهمية العلم والتعلم وتتوفر لديه الرغبة الملحة فى التعلم ، وصدق الشاعر حين قال :

العلم بينى وبينها لا أساس لها

والجهل يهدم بيت العز والشرف

وهنا لابد أن نفرق بين النية والأمنية !! ...

كثير من الطلاب لديه الرغبة فى التعلم وهو ما نسميه « النية » لكن كثيراً ما تقف حدود هذه الرغبة على كونها رغبة فقط « أمنية » ليس أكثر ، ولن

كيفية تذاكر بطريقة علمية ٩

يستطيع الطالب تحصيل العلم والمعرفة طالما لم تتحول هذه الأمنية إلى نية صادقة وعزيمة قوية ، وهمّة عالية ، وهذه النية وتلك العزيمة هي التي يجب أن تبحث عنها أيها الطالب من نفسك ، وتحاول أن تزرعها فيك إن لم تكن لديك .

قف مع نفسك وقفه ، واسأل نفسك وأجب بصدق ، هل تريد أن تتعلم فعلاً؟!!! ، لماذا؟ ما هو هدفك في الحياة؟! ، ماذا تريد أن تكون في المستقبل؟!!! ، لا بد من تحديد الهدف وبدقة ، لا بد أيضاً من مقاومة النفس والتغلب على حبيها للدعة والراحة والكسل .

إنني أدعوك إلى حب العلم والمعرفة بل والشغف بهما ، فهذا سبيلك إلى النجاح والتفوق ، قد تقول لي : إنني لا أحب مادة كذا ... أنا معك ليس منا من يحب كل الفروع من العلوم المختلفة ، بل المادة الواحدة قد نحب أجزاء منها أكثر من الأخرى ، ولكن اعلم هذه الحقيقة « لن يتعلم بحق من لم يتعرض لما لا يحب »!!! .

وكم من مادة كان كثير منا لا يحبها ثم أصبحت بعد ذلك أحب فروع العلم إليه ... تعرف على المادة شيئاً فشيئاً فسوف تحبها ... وإن لم تستطع أن تحبها فيجب أن تحبها بعقلك لا بقلبك لأنها ستكون سبباً لحصولك على النجاح والتفوق ... وهو ما تحبه بلا شك .

هل تعرف لماذا حصل زميلك على المرتبة الأولى في الفصل ولم تحصل عليها؟! ، قد لا يكون أكثر منك ذكاءً ، أو أنه تعلم شيئاً بطريقة أفضل من الطريقة التي تعلمتها ... قد يكون السبب في الفرق بين الهمة والنشاط عنده وعندك .

﴿﴾ ١٠ ﴿﴾ كيف تذاكر بطريقة علمية ﴿﴾

القوى من قويت إرادته ، والضعيف من ضعفت إرادته ... وحديث رسول الله ﷺ يشير لهذا المعنى : « ليس الشديد بالصرعة ، ولكن الذى يملك نفسه عند الغضب » .

٢ - النضج :

لكى يتعلم المرء علماً معيناً لا بد أن يناسب هذا العلم قدراته وإمكاناته ، وإذا جئت إلى أحد تلاميذ المرحلة الابتدائية وطلبت منه أن يكتب لك موضوعاً عن [الأخلاق وأثرها فى بناء المجتمعات] مثلاً فلن يستطيع ، فهو لا يدرك هذه المعانى ، بينما يستطيع وبطلاقة أن يصف لك حديقة الحيوان ويكتب موضوعاً شيقاً عن زيارة لها .

ولن نخوض فى هذا الموضوع كثيراً ، فواضعوا المناهج خبراء تربويون يدركون تماماً هذا الأمر ، ولكن ما نريد أن نركز عليه هنا هو أنه كما هو معروف أن العلوم التى ندرسها أكثرها تراكمية ... يبنى بعضها على بعض ، فإذا أهملت أيها الطالب فى جزء من المادة فإنك لن تحسن الباقي حيث أن يعتمد على معرفتك بأوله

وهذا يدعوك إلى الإهتمام بالمادة فى مراحلها المختلفة ، وعدم إهمالها أو أن تظن أن هذه السنة غير مهمة فلا تهتم بها ، وتهتم بما بعدها وأنت لا تعلم أن تفوقك فيها هو طريق للتفوق فيما بعد بإتقانك لما يبنى عليه ، فهذه السنة بمثابة أساس يبنى عليه علم السنة القادمة ... وهكذا .

وقد يسأل سائل وما علاقة ما ذكرناه آنفاً بعملية النضج؟! .

نقول : إن النضج نوعان ... نضج عضلى ، ونضج عقلى (١) .

(١) طبعاً هناك أنواع أخرى من النضج مثل النضج العاطفى ، والنضج الإجتماعى وغيرهما ، وما تعرضنا له هو ما يخص موضوعنا

والنضج العضلي : هو قدرة الإنسان العضلية المادية على التعلم ، فالطفل مثلاً فى سن السنوات الثلاث الأولى لا يستطيع أن يمسك القلم بطريقة صحيحة ويكتب !! حيث أن عضلات يده لا تساعد على ذلك ، لأنها لم تصل إلى مرحلة النضج المناسبة لهذه العملية .

أما النضج العقلي : عدم قدرة الطالب العقلية على استيعاب مالمديه من معارف أو معلومات ، كما بينا فى صدر الحديث عن النضج ، والطالب الذى يهمل أساسيات المادة ويريد أن يذاكر من مرحلة لاحقة يكون النضج العقلي لديه عن هذه المادة غير مكتمل ولا يستطيع استيعاب ما يقرأه ، لأن مثله مثل من يريد أن يبنى بيتاً من غير أساس ، أو أن يبنى الدور الثانى قبل الأول الذى لم يؤسس ، فإذا وجدت شيئاً صعباً لا تفهمه ، فاعلم أنه ربما يكون هناك ما كان يجب أن تتعلمه مقدمة لهذا الشئ من قوانين أو قواعد سابقة قد تكون نسيتهها ، فاعرض ذلك على معلمك فإنه سوف يساعدك فى الوصول إلى الحقيقة .

والشئ بالشئ يذكر إن بعض الطلاب يصيبهم الإحراج من سؤال المعلم أو عرض مشكلاتهم الدراسية عليه ، وهذا يكون سبباً فى تأخرهم الدراسى وأقول لمثل هؤلاء : لا يستحى أحدكم أن يسأل معلمه إذا وجد ما يصعب عليه فهمه ، أو وجد مشكلة دراسية تواجهه ، فالمعلم هو أقدر إنسان على فهم الطالب الذى أمامه ، ليس ذلك من الناحية الدراسية فقط بل من الناحية النفسية أيضاً ، وتذكر أيها الطالب هذه الحكمة :

[العلم يضيع بين شيئين ... التكبر ... والحياء ...] .

٣ - الممارسة :

سألت أحد التلاميذ ذات مرة : هل تستطيع أن تقود هذه الدراجة ؟ .
أجاب بكل بساطة : نعم ، فسألته مرة ثانية - سؤال آخر - هل قمت
بقيادتها من قبل ؟ ، قال : لا ، واستطرد قائلاً : ولكن أرى زملائي يقودونها
وليست من الصعوبة بمكان ... أعطيته الدراجة ليقودها ، فلم يستو عليها
جالساً حتى وقع بها !!!... .

وكان هذا كافياً أن يأخذ درساً في أن التعلم يحتاج إلى ممارسة ، وطالما
أن هناك ممارسة فلا بد أن يكون هناك أخطاء ، ولكن هذا لا يعنى الملل أو اليأس
من التعلم نتيجة كثرة الأخطاء ، كما لا يدعو إلى عدم الثقة بالنفس فإن عدم
الثقة بالنفس معول هدم للعملية التعليمية ، فمن لم يخطأ لن يتعلم الصواب .
ونريد هنا أن نركز على أمر نحسب أنه من الأهمية بمكان ، ألا وهو
الجودة والإتقان في ممارسة التعلم ، فقد تعودنا في عملية التعلم عدم الإتقان ،
فالطالب حين يذاكر فإنه يذاكر بسطحية ، وحين يحفظ شيئاً ما يحفظ حفظاً
متعناً ، أقول : إنه لا يوجد شيء يسمى « حفظ مكسر » فإما أنك تحفظ أو لا
تحفظ ، تعود الجودة والإتقان في عملك .

دينك يدعوك إلى الإتقان ، يقول رسول الله ﷺ : « إن الله يحب إذا عمل
أحدكم عملاً أن يتقنه » ، ومشكلتنا أننا لم نتعود الإتقان في العمل ،
وهذا من أسباب تخلفنا ، وشاع على ألسنة كثير من الناس كلمة « أنت
حنبلى » ^(١) ، حتى قل من يحصل على الدرجة النهائية في أى اختبار من

(١) كلمة يقولها الناس لمن يهتم بالعمل حتى آخره ، ويحاول إتقانه قدر استطاعته وهي نسبة إلى مذهب الإمام / أحمد بن حنبل - رحمه الله - وناجته عن فهم خاطئ بتشدد ذلك المذهب في الفقه .

أول مرة ، وطالما أن هناك ممارسة أو هناك أخطاء ، صواب وخطأ ، فلا بد أن يكون هناك مبدأ الثواب والعقاب ، فإن الإثابة تمثل حافزاً مهماً للطلاب نحو التفوق ، فينبغي على ولي الأمر وكذلك المعلم أن يحفز الطالب نحو المذاكرة والنجاح والتفوق ويعطيه الجوائز المادية والمعنوية ، إن كلمة التقدير والإعزاز تفعل في النفوس فعل السحر وخصوصاً بالنسبة للطلاب في المراحل الأولى فهم يحبون التشجيع أمام زملائهم ويحفزهم ذلك على النجاح والتفوق .

كذلك العقاب قد يكون رادعاً في مواقف كثيرة لكن ينبغي أن يكون بحرص حتى لا يؤدي إلى نتائج عكسية ، ويكون فيه نوع من إظهار الحب والخوف على الطالب ، وحثه على المذاكرة وإعطاءه الثقة بنفسه .

تخير الأصدقاء :

مما يسعدك على التفوق مصاحبة المتفوقين ، فقد يعطيك أحدهم معلومة مفيدة ، أو يقترح عليك اقتراحاً مهماً بشأن المذاكرة ، ثم إنهم غالباً لا يضيعون أوقاتهم هباءً كما يفعل غيرهم ، فذلك يدفعك إلى الإنتفاع بوقتك على أحسن وجه ، والمناقشات الحرة كذلك بينكم قد تكون أكثر فائدة وأعم من غيرها مع زملاء غير متفوقين ، وقد تتضح خلالها لك آفاق من المعرفة لم يكن لك بها علم من قبل .

تعود عن مصاحبتك الطلاب المتفوقين أن تستمع إليهم كثيراً ولا يكن همك الكلام ، فالمرء يتعلم من الإستماع الجيد والمناقشة الحرة المفيدة ، وصدق رسول الله ﷺ حين قال : « المرء على دين خليله ، فلينظر أحدكم من يخال » .

لا تكن أسير عادة :

كثيراً ما نسمع الطلاب كلمة « لقد اعتدت هذا الأمر » ، ومن أسباب التأخر الدراسي التعود على عادات سيئة وغير صحيحة ، قد يذاكر الطلاب بطريقة خاطئة ^(١) ، أو يكثرون اللعب أو الحركة داخل الفصل وعدم الإنتباه والسرحان وغيرها من العادات السيئة ، وإذا سألت الواحد منهم ذكر أن ذلك عادة عنده ولا يستطيع تغييرها، والضعيف هو من يستسلم لعاداته السيئة ويسمح لها بتحطيم مستقبله أو على الأقل بتغيير مجرى حياته

والعادة شيء متأصل في النفس وتغييره يحتاج إلى جهد ووقت ، وأول مراتب تغيير العادة السيئة هو تحديدها بالضبط .

حدد بالضبط ما عاداتك السيئة التي تعوق عملك ومذاكرتك !!؟ ، ثم اشرع في تغييرها شيئاً فشيئاً ، تذكر قول الشاعر العظيم أحمد شوقي :

والنفس كالطفل إن تتركه شب

على حب الرضاع وإن تفضمه ينظم
فلا تدع لنفسك الحبل على الغارب تتحكم فيك ، ولا تترك لعاداتك السيئة العنان ، ولكن ألقها بحذر ، ولا تكن عنيفاً معها حتى لا تخونك وتنفلت منك ، ولكن خذها بحكمة وبتمهل ، وحاول أن تبدل تلك العادات بعادات أخرى حسنة

قد لا أكون مبالغاً إذا قلت لك أننا نصنع حياتنا ونحدد مستقبلنا ، فالله سبحانه وتعالى خلقنا أحراراً ، وأودع في كل منا الطاقة الكامنة لفعل أي

(١) سوف نتعرض لذلك لاحقاً

شيء ، قال تعالى : ﴿ قُلْ كُلٌّ يَعْمَلُ عَلَىٰ شَاكِلَتِهِ ﴾ (١) .

وكثير منا يدمر مستقبله بنفسه باتباعه عادات سيئة أو غير صحيحة ، نحن نصنع الظروف وليست الظروف التي تصنعنا ، الكثيرون يتعللون بحجج واهية وأن الظروف ليست في صالحهم ، وأقول لهم كونوا أقوى من الظروف التي تحيط بكم ، واقبلوا التحدى الصعب ، والأمثلة كثيرة لمن تحدوا ظروفهم العvisية وأصبحوا عظماء .

إن لبدنك عليك حقاً :

ما تزال أصداء ذلك الحديث النبوى الشريف « إن لبدنك عليك حقاً » تتردد فى أرجاء الكون الفسيح ، لتخبر كل من أهمل جسمه فى إعطائه حقه الذى منعه إياه ، وهناك مثل غربى قديم يقول : « العقل السليم فى الجسم السليم » ، فالجسم لن يعطيك ما تريد إلا إذا أخذ قسطه من الراحة والبناء ، والغذاء السليم والمتكامل يغذى العقل كما يغذى الجسم ، ومن لا يحسن فن الراحة لا يحسن فن العمل

وليس هذا كتاب خاص فى التغذية حتى نستطرد فيها ، ولكن ينصحك علماء التغذية أن يكون طعامك متوازناً بمعنى أن يحتوى على العناصر المتكاملة المهمة للجسم مثل الفحماثيات (٢) والبروتينات والأملاح والمعادن والفيتامينات ، وأن تهتم فى طعامك بالكيف لا بالكم ، وأن لا تكثر من المنبهات مثل الشاى والقهوة وغيرها ، وهناك اعتقاد خاطئ لدى البعض بأن المياه الغازية تساعد على الهضم وهذا غير صحيح .

(١) سورة الإسراء الآية « ٨٤ » .

(٢) الفحماثيات : يقصد بها المواد الكربوهيدراتية .

طبعاً لن أحدثك عن مضار التدخين فبالأكيد أنك استمعت إلى أكثر من برنامج في المذياع أو شاهدته في التلفاز يحذرك من التدخين ، ويخبرك أنه سبب رئيسي في كثير من أمراض الجهاز التنفسي والجهاز الدوري وغيرهما ومن أسباب أنواع كثيرة من السرطانات

كيف تعتني بجسمك !!؟

- ١ - اتباع نظام غذائي سليم ومتوازن كما سبق ذكره ، مع عدم زيادة الوزن عن المعدل الطبيعي .
- ٢ - نظافة الجسم دائماً والإستحمام بصفة دورية ، وقص الأظافر وتمشيط الشعر وغيرها من أمور النظافة الشخصية .
- ٣ - الكشف الطبي الدوري على الجسم ، وعمل التحليلات اللازمة كل فترة ، خاصة إذا شعر الطالب بتعب غير طبيعي فيكون الكشف الطبي ضرورياً عند ذلك .
- ٤ - المبادرة بعلاج ما يطرأ من أمراض على الجسم حتى الشفاء التام ، وعدم الإهمال في العلاج حتى لا يحدث انتكاسه للمرض .
- ٥ - ممارسة الرياضة البدنية ممارسة صحيحة ويفضل أن تكون على أيدي متخصصين ، مع عدم إرهاق الجسم وتحميله فوق طاقته .
- ٦ - الإكثار من شرب الماء والسوائل والعصائر المغذية عند ارتفاع حرارة الجو لفقدان الجسم كمية كبيرة منها .
- ٧ - التأكد من سلامة الغذاء الذي تأكله ، وغسل الخضروات النيئة بطريقة جيدة .

﴿ كيف تذاكر بطريقة علمية ﴾ ١٧ ﴿﴾

- ٨ - البعد عن الأماكن الموبوءة ، وتجنب الأشخاص المرضى بأمراض معدية ، وعدم الجلوس معهم فى أماكن مغلقة .
- ٩ - اعطى جسمك قسطه الكافى من الراحة والإستجمام .
- ١٠ - تجنب استخدام المهدئات أو الأقراص المنومة أو المنبهة وغيرها ، فذلك ضار جداً بصحتك .

