

الفصل الرابع عشر

إستراتيجيات تذكر ما تعلمته

ليس التعلم كَنَزَ معلومات وحسب؛ إنه تذكر وتوظيف لما تعلمته. ومن نواح كثيرة يبقى قسم التعلم الجزء السهل، تكتفي باستقباله وتخزينه، إما بالقراءة الممعة أو بالانتباه إبان حصصك الدراسية، غير أن عليك- كي يكون ذلك التعلم ذا قيمة فعلية- أن تكون قادراً على تذكره واستحضاره للتوظيف المستقبلي.

ليس ذلك الجزء شديد البساطة؛ بل لعله بالغ الصعوبة، ومن شأنه أن يكون بالغ الإحباط، ومن المحتمل أن يتعرض جزء لا بأس به من المعرفة الجديدة للنسيان في غضون الساعات القليلة الأولى، غير أن هناك جملة كبيرة من الإستراتيجيات التي يمكنك أن تعتمد عليها لمساعدتك على الاحتفاظ بمعرفتك الجديدة.

تعلم في 20-40 دقيقة

لا يجب قرن آمون أن يفرق في بحر من المعلومات دفعة واحدة؛ فهو يحتاج إلى وقت لصوغ المعلومات وتخزينها في خزانات الذاكرة طويلة المدى، ومن

ثم فالمبالغة في تضخيم حجم المعلومات المقدمة دفعة واحدة ستؤدي إلى زعزعة الطريقة التي يتبعها قرن آمون في ترسيخ ما قد تعلمته. فبعد كل 20 إلى 40 دقيقة، أنت بحاجة إلى أخذ فرصة لتمكين دماغك من برمجة ما استقبله، اخرج لتمشى في الهواء الطلق، أو اطلب كوباً من العصير أو وجبة خفيفة، ودع دماغك يتصرف كما يحلوه مع المعلومات التي حَشَوْتَه بها حالاً.

يمكن لتقطيع تعلمك على هذا النحو أن يفيد كثيراً على صعيد حفظ المعرفة واستحضارها، لكن لا تكرر المادة ذاتها مرة أخرى؛ لأن ذلك لا يفيد عملية الاحتفاظ، فقد يثبت الوقائع في عقلك آنياً، غير أن دماغك يعمل على نحو أفضل عندما يهضم كميات كبيرة من المعلومات في مدة زمنية قصيرة.

بعد تعلمك لأي شيء، من شأن مراجعته في أوقات منتظمة أن يساعدك أيضاً على تذكره، فاحرص - مرة أخرى - على إبقاء جلسات المراجعة قصيرة، ومن المؤكد أن عمل دماغك يكون أفضل في فترات قصيرة من التعلم بدلاً من جلسات حشو تدوم الليل كله.

تحدَّثْ عما تعلمته

إذا استطعت أن تناقش مع شخص آخر ما تعلمته معه، فإن تلك طريقة عظيمة لتثبيت المعرفة في دماغك؛ فشرح ما تعلمته، وربما الإجابة عن أسئلة حوله، أسلوب رائع للتذكر، وهو يتماشى مع أسلوب المراجعة؛ فاستعراض المادة من جديد يعزز المعرفة، ويساعدك على تذكرها على المدى الطويل.

وإذا لم يكن لديك أحد تتقاسم معه معرفتك، فتحدث مع نفسك، وكفي أن تتكلم عما تعلمته كما لو كنت تتحدث مع صديق، أو حتى أمام صف دراسي يعج بالطلاب. في الحقيقة إن تصورك لنفسك على أنك أستاذ عاكف على نقل المعرفة التي جمعتها، طريقة بالغة الروعة لإيداع هذه المعرفة في ذاكرة طويلة الأمد. تأكد فقط من عدم وجود شهود على أدائك، وإلا فقد تواجه بعض الأسئلة ذات الأجوبة المخرجة جداً!

سجل ملاحظات

من غير الواقعي انتظار تذكر الأشياء جميعها التي تتعلمها؛ لذا بادر إلى تسجيل ملاحظات في أثناء دراستك، وتنظيم ذلك في أقسام ميسرة؛ فتسجيل المواد يساعد على ترسيخها في دماغك، ويمكنك، بالتأكيد، من امتلاك مورد مفيد من أجل المراجعة للامتحانات، والاطلاع مجدداً على ما سبق أن تعلمته.

تسجيل الملاحظات طريقة أخرى لتقطيع ما تتعلمه إلى وجبات قابلة للتناول، فعليك فقط أن تتأكد من أن ملاحظاتك مفهومة، ومنطوية أيضاً على معنى؛ إذ لا يجدي وضع الخربشات أو الكتابة غير القابلة للقراءة؛ لأنك بحاجة إلى العودة إلى هذه الملاحظات دورياً، ولا بد لك من أن تفهمها. تدرب على الأنافة والمنهجية في تسجيل الملاحظات؛ فمن شأن ذلك أن يعني تفوقاً مميزاً بدلاً من الإخفاق البائس في الامتحان.

استعرض النصوص أولاً

قبل شروءك الفعلي في قراءة أي كتاب مدرسي، أو مرجع لمادة أدبية، استعرضه أولاً؛ فالاستعراض يُعد ذاكرتك لعملية القراءة الجدية، والتقاط عناوين الفصول، والصور، والأشكال، والجدول، سيعطيك فكرة عن موضوع الكتاب، وهل هو مفيد في تعزيز سعيك لاكتساب المعرفة أم لا.

يمكنك الاستعراض سلفاً من تحديد مواقع أهم الأجزاء من الكتاب أو المادة المرجعية، وسيعطيك ذلك فكرة عن الوقائع التي يتعين عليك تركيز جهودك (فيها)، وهو ما يؤدي إلى توفير وقتك على المدى الطويل، إضافة إلى مساعدتك على تنظيم دراستك تنظيمًا ناجحًا.

عند شروءك في التعامل مع أي نص، بعد تجاوز مرحلة الاستعراض، عليك أن تضمن جعل قراءتك فعالة؛ وذلك يعني أن يكون التركيز في كُتَل من النص لا في كلمات إفرادية، فذلك يوفر الوقت ويساعد على طبع معاني الكلمات في ذهنك.

خذ قسطاً وافراً من النوم

إذا أردت مراجعة معلومات معينة، فإن أفضل الأوقات هو قبل الذهاب إلى النوم بعشرين دقيقة؛ لأن الدماغ يفرز مواد كيميائية إبان النوم تساعد على تثبيت الذكريات والمواد التي تعلمتها في ذهنك، وكذلك تكون خلايا الجسم قد تجددت ورُممت في أثناء النوم، ذلك يعني أن أدائك صحي بعيداً - كما يجب - عن أي لهو أو إرهاق إبان عملية التعلم.

ينسى الناس كثيراً مما يتعلمونه؛ لأنهم يحاولون تعلم كمية أكبر مما يجب في جلسة واحدة، فتطرد المعلومات الجديدة المادة التي سبق لك أن تعلمتها في اليوم نفسه. كذلك، حين يكون دماغك مثقلاً بالمعلومات، فقد تجد صعوبة في حشر المزيد.

إذا أخذت غفوة، أو أويت إلى الفراش بعد جلسة تعلم، فإن دماغك يستطيع حجز كل شيء بما يجمده في المعرفة التي تمثلها للحال، وفي الغد ستكون قادراً على تكرار الأمر كله إذا كنت شاعراً بالراحة، ولست مرهقاً بعد عملية تعلم الأمس.

هذه الإستراتيجيات جميعها ستساعدك على تذكر ما تعلمته، واستخدامه كلما احتجته لمساعدتك على جعل دراستك أكثر فاعلية. لا تنس أن التذكر ليس هو التعلم كله، ولعله الجزء الأسهل، أما المهمة الأكثر صعوبة فهي أن تتذكر ما سبق لك أن تعلمته، وتستحضره عندما تكون بحاجة إلى استخدامه. غير أنك تستطيع أيضاً أن تتذكر مقارنة جديدة لفن التعلم، بالانطلاق من جملة الوسائل والإستراتيجيات الواردة في هذا الكتاب.

