

الفصل السابع

استراتيجية المذاكرة / أساليب وطرق /

الشباب لا يقرؤون ولكنهم إذا كبروا فسوف يندمون
دقات قلب المرء قائلة له إنَّ الحياة دقائق و ثوان
الوقت آلة الرزق إذا استعمل، وآفة الرزق إذا أهمل. والوقت
كالسيف إن لم تقطعه قطعك.
كثيرة هي الأقوال والأشياء التي قيلت في الوقت وذلك إن دل
على شيء فإنما يدل على أهمية الوقت وضرورة استثماره أفضل
استثمار. لذلك عليك دائماً التفكير في استثماره استثماراً جيداً.
وذلك بوضع استراتيجية للمذاكرة خاصة بك.

إن للمذاكرة أربعة مرتكزات

القراءة، الفهم، الحفظ والمراجعة "الاستذكار" وهناك
التجربة ولكن... لن أخوض فيهن كثيراً، لأن هناك الكثير من
الكتب التي تحدثت عنها بتفصيل طويل. ولكن سنضع هنا أفضل
طرق الدراسة التي عرفتها من خلال التجربة.

١- القراءة:

إن القراءة فن يجب عليك تطويره، فمثلاً: عليك أن تزيد سرعة قراءتك المرتبطة بالفهم العام للموضوع، ثم الفهم الخاص بفروعه وتفصيله.

٢- الفهم:

ما عليك إلا أن تتبع أساليب التركيز التي ذكرناها سابقاً، أو التي تريحك وللتوصل إلى قدرة عالية بفهم الموضوع عليك الأخذ بالتالي: "إنَّ كلَّ حرف هو جزء من صورة وإنَّ كلَّ كلمة هي صورة والجملة هي ترابط وتسلسل من الصور في مخيلتك" طبق ذلك واجعل عقلك آلة سينمائية لصناعة الأفلام وتسلسل الصور. إذاً افهم الموضوع فهماً عاماً ثم فهماً تحليلياً (بالتفصيل) ثم تركيبياً للوصول إلى نتائج.

٣- الحفظ:

عليك أيضاً إيجاد طرق وأساليب له، كما ذكرنا سابقاً.

٤- الاستدكار:

هو أمر مهم جداً لأنه يبين أماكن الضعف في حفظك للموضوع وعليك أن تستذكر الموضوع الذي حفظته على فترات متباعدة لكي تثبت هذه المعلومات في ذاكرتك لفترة طويلة.

إحدى أهم استراتيجيات المذاكرة:

اقرأ الموضوع أو الدرس الذي ستأخذه غداً قراءة سريعة مع فهم عام للموضوع وحاول أن تضعه في مخيلتك بصور ملونة. ودائماً عليك مراقبة الوقت وحسابه.

فكم استغرق معك قراءة هذا الموضوع، وكم يجب أن يستغرق؟ فإذا قرأته بفترة أطول من الوقت اللازم لقراءته، عليك أن تسرع من قراءتك وتزيد من تركيزك. وفي اليوم التالي وعندما يعطي المعلم الدرس حاول أن تركز تركيزاً شديداً وأن تحفظ أكبر قدر ممكن من المعلومات في هذا الدرس فتركيزك الشديد، والجمل الإيجابية التي ترددها على نفسك والتدريب المستمر ستصل إلى درجة حفظ أقل ما يمكن خمسين بالمئة (٥٠%) من الدرس وقد تصل إلى أكثر من ذلك وإذا استمرت في التدريب قد تصل إلى ٩٠ أو ١٠٠%.

اغتم فرصة توقف المعلم عن الحديث، وحاول مراجعة الجمل والمعلومات التي ذكرت سابقاً ومحاولة حفظها وتثبيتها وأكد لنفسك في حالة الاسترخاء والتدريب اليومي على أنك قادر على حفظ الدرس خلال الحصة المدرسية وحاول أيضاً المشاركة بالدرس والسؤال والاستفسار وذلك سيكون طبيعياً لأنه بتحضيرك الدرس ووضعه على شكل صور في مخيلتك سيدفع مخيلتك

وعقلك على السؤال والاستفسار استفد من هذا الأمر لربط الموضوعات الدراسية وحفظها في ذاكرتك ، فلا تنسَ عندما سألت المعلم هذا السؤال أو ذاك وكان الجواب هكذا.

إن هذا الأمر مهم جداً، وعليك أيضاً بالتركيز المستمر حتى في الحصة الدراسية السادسة فيالك أن تسمع الجمل السلبية وتردها ففي الحين الذي يقول فيه زملاؤك للمدرس هذا يكفي لأنها حصة متأخرة وقد أرهقنا التعب عليك أن تقول وأقل ما يكون في نفسك نريد أن نأخذ حصة دراسية كاملة وأنا لا أقول ذلك أو مستوحيه من الكتب والأبحاث السابقة للعلماء والمشاهير، ولكني أقول لك ذلك من تجربة أقمتها على نفسي قبل أن أقولها لك، ووصلت إلى درجة أن درس المعادلات العضوية كان في الحصة السادسة، وكنت في هذا الوقت قد تدربت فترة جيدة على التركيز والحفظ في الحصة واستطعت في اليوم المماثل من الأسبوع التالي أن أعيد كتابة المعادلات العضوية من ذاكرتي، مكثياً بالنظر إلى الكتابة الكلامية وليست الرمزية: وفي اليوم نفسه الذي تأخذ فيه هذا الموضوع عليك مراجعته في البيت وحفظه ثم استذكاره ومحاولة حل الأسئلة المرافقة لذلك الدرس.

ثم في اليوم السابق لنفس الحصة الدراسية، عليك أن تستذكره مجدداً وإذا كان لديك أسئلة من هذا الدرس لم تحلها

حاول حلها مجدداً إن هذه الطريقة ما يميزها أنها سهلة، فهي تقوم على نظام المراحل فلا تحتاج إلى جهد كبير وتساعد في تثبيت المعلومة تثبيتاً طويلاً، ولكن عليك أن تتدرب عليها، وأن تحاول التسريع في قراراتك وحفظك واستذكارك وتتفنن في الطرق والأساليب للوصول إلى ذلك.

إن من استراتيجيات المذاكرة أيضاً وجود برامج دراسية وذكر أساليب وطرق لذلك، ولكني بعد التجربة والسؤال وجدت أن هذا الأمر ليس مهماً جداً.

فكل شخص لديه برنامج الذي يتوافق مع ظروفه الخاصة وخلفيته العلمية وطموحه وهدفه الذي يريد أن يصل إليه.

لذلك لا أستطيع أن أحدد عدد الساعات أو أوقات الدراسة ولكن سأذكر بعض الملاحظات على ذلك.

إن عدد الساعات الدراسية لا يستطيع أحد أن يحددها سواك، لذلك عليك أن تجتهد وتدرس وتكد بكامل استطاعتك، وذلك حسب هدفك وخلفيتك وظروفك ولكن ما أؤكد عليه، عليك العمل بكامل استطاعتك.

أما عن أوقات الدراسة والنوم فيفضل أن تحدد ساعات معينة يومياً للدراسة والنوم، فذلك يريح جسمك من التعب بين برامج مختلفة، ويساعدك على النوم بسرعة في الساعات المعينة التي

حددتها لتتنام بها وتستشعر بالراحة البدنية والنفسية لذلك، ومن الأفضل أيضاً أن تجعل أكثر ساعات نومك ليلاً، لأن الجسم يأخذ قسطاً من الراحة أكثر في الليل وذلك ثابت في الدراسات العلمية الطبية، وثابت أيضاً بالتجربة. ومن أفضل الأوقات للدراسة هو ساعات الفجر وذلك السبب علمي وديني أيضاً، فالسبب الديني نعرفه، وأما العلمي فإنه في ساعات الفجر يكون الجو غني بالآوزون (O3) فعند تنفسك هذا الغاز يساعد في تغذية خلاياك الدماغية وتنشيطها إلى درجة عالية، وسيكون يومك مفعم بالنشاط والحيوية. واسأل علماء الطاقات عن ذلك فمن الأفضل أن تبدأ يومك بصلاة الفجر ثم رياضة خفيفة وقراءة أحد الموضوعات لمدة قصيرة ثم تناول فطورك الخفيف، ثم البدء في الدراسة سواء في الأيام الدراسية أو في أيام العطلة.

ويفضل أيضاً عدم الاستمرار الطويل بالدراسة والذي قد يتسبب بمجهود عصبي قد يؤثر على برنامجك لباقي اليوم. وأريد أن أذكر أمراً هاماً أيضاً عليك أن تتبع نظاماً غذائياً معيناً ليس فيه أي نوع من الخلط أو ما شابه ذلك لأنه يساعد على استقرار حالتك الفيزيولوجية ويساعد بالتالي على استقرار رغبتك بالدراسة.

