

(3)

الدراسة المناسبة

لو أردت اليوم أن تدرس أثر تكنولوجيا الاتصال على حياة الناس لتبين لك طغيان وسائل عديدة منها: البريد الإلكتروني (E-mail) ويب بيج (web pages) الهواتف الخليوي (mobile phone) المجيب الآلي (answering machine) المفكرة الإلكترونية (digital organizer) والمتقبل الآلي (pagers) حيث أدخلت هذه الوسائل الإنسان المعاصر عالماً اجتماعياً ومعرفياً خاصاً يعرف بالملتي تاسكنك (MULTITASKING).

لقد أصبحنا أسرى ثقافة جديدة هي ثقافة الضغط على الأزرار، انعكست مؤثراتها على مستوى تحصيلنا العلمي: درساً وحفظ وتذكراً ومطالعة واستعداداً... وبتنا نسأل ما العمل لنحافظ على بعد معرفي رصين؟ هل من سبيل إلى طريقة درس ناجحة، وآلية حفظ، وكيفية تذكرو ومتطلبات للاستعداد؟ هذا ما سنبينه

الشخص المناسب

تالياً، علماً أن هذه المعطيات ليست خاصة بالضرورة
للتلامذة والطلاب بل لكل راغب معرفة وطالب علم.

القارئ النجيب

كثيراً ما يشكو الأهل من أطفالهم بأنهم لا يحبون
الدرس، والشكوى ربما موجودة في كل بيت، حتى أن
بعض الأهل يعبر عنها بكثير من القلق، ولا نجد القلق نفسه
عندما يتحدثون عن ميول أطفالهم نحو الموسيقى أو
الرياضة أو الرسم. وعليه يتساءلون: لماذا يكره الأطفال
الدرس؟ لماذا ينفر بعضنا من المطالعة؟ لماذا لم يعد الكتاب
وسيلة للتلمية والاكْتساب المعرفي؟ الواقع أن الناس لا
تجد متعة في المطالعة / الدرس، لأنهم تربوا في بيئة غير
مؤهلة للاهتمام بالمطالعة، كأن يكون جو البيت بعيداً كل
البعد عن عادة اقتناء الكتب. كذلك يمكن إرجاع استنكاف
بعضهم (وخاصة الأولاد) عن الدرس المواظب لسبب أن
المطالعة تتطلب سكوناً وهدوءاً في الوقت الذي لا تتطلبه
نفسية الأطفال الحيويين الذي يميلون إلى الحركة المستمرة،
ويفضلون عليها نشاطات متحركة في الهواء الطلق.
وقد دلت بعض الإحصاءات التي توافرت من تجارب
عديدة أن التهرب من المطالعة عند الناس أو الدرس عند
الطلاب يعود لأسباب منها:

الشخص المناسب

- * عدم عثور بعضهم على الموضوع الذي يهمهم.
 - * ليس هناك ما يشد الانتباه.
 - * عجز بعضهم عن إيجاد المناخ الملائم للدرس.
 - * أسلوب الكاتب المعقد وصعوبة فهمهم لما يريد قوله.
 - * لجوء بعض الكتاب إلى مراجع علمية رصينة لا يستوعبها بعضهم.
- لهذا، كي ندفع أنفسنا نحو الاهتمام والمطالعة، علينا أن نتعلم كيف ندرس؟

كيف يمكن أن تدرس بشكل مناسب؟

أول ما ينبغي الإشارة إليه أن تنظر إلى دراستك كما تنظر إلى أي عمل ارتضيت أن تقضي به عدداً من الساعات وفق جدول محدد وبجدية تامة، وعندما تعود نفسك «العمل وفق نظام معين» كما هو الحال مع «الدراسة» لا يصعب عليك بعدها العمل وفقه بعد التخرج.

من هنا كم حري بكل من يرغب بدراسة ما، وبغية نجاح مناسب من أن ينظم وقته بأجندة زمنية، لكل مادة من مواد المقرر الدراسي أو في عمل علمي يود إنجازه. تصور مثلاً أن بين يديك «مادة» للقراءة أو للمطالعة، إذا كنت طالباً ثمة

وقت أمامك لإنهائها ولا يمكن التهاون، أما إذا كنت ممن يرغبون بمطالعتها، وتعتمد إلى ذلك بين فترة وأخرى - خلال أسبوع ثم بعد شهرين ثم... - بالطبع مثل هذه القراءة المتقطعة لا تعطي نتيقتها المرجوة من الحفظ والفهم. لهذا ارتأيت أن أتقدم ببعض النصائح لمن هم ما زالوا طلاباً على مقاعد الدراسة أو ممن يتخذ المطالعة هواية دائمة له أن يركز ويفهم ما يتناوله بالقراءة.

قد يكون لأيّ منا طريقته الخاصة بالدرس واعتاد عليها وتكيف معها باعتبارها المفيدة له، ويقطف من جراها النجاحات المتتابة، ولكن هناك من الطلاب من يجدون مشكلة في إنجاز المهام الدراسية وفق الأطر المرغوبة، تارة بسبب ضيق الوقت وتارة أخرى بسبب كثافة المواد، وطوراً بسبب الاضطراب الذهني والنفسي الذي يرون به عند أي استحقاق دراسي، إزاء هذا الواقع بدأت الأبحاث التربوية تتحدث - وفي عصر تفجر المعرفة - عن عادات التنظيم والتركيز والدراسة المناسبة، بات الأمر ملحاً أكثر من أي وقت مضى على أن يعي الإنسان «كيف يتعلم»، وأن يعرف «كيف يدرس» وصولاً إلى تحقيق المعرفة بشكلها الأمثل.

الشخص المناسب

- ومن أولى متطلبات الدراسة المناسبة إعادة النظر في عاداتها وذلك بمراجعة ذاتك متساوياً ما إذا كنت:
- * ترغب بقراءة المادة أصلاً أم أنها مفروضة عليك.
 - * تجد صعوبة في تمييز النقاط المهمة للمادة التي تقرؤها.
 - * تعيد كل مادة قرأتها وتسمعها لنفسك.
 - * تلفظ الكلمات في أثناء القراءة.
 - * عندما تدون الملاحظات تفوتك من المحاضرة نقاط مهمة.
 - * تشعر بأن فترات الدرس قصيرة وأن وقته موزع بشكل غير عادل.
 - * تُكره نفسك على الدرس.
 - * يتشتت ذهنك نحو أمور أخرى / أو تشدك رغبة للانصراف عنه نحو التلفزيون / الصحة / الحفلات / الزيارات.
 - * تكره بعض المواد الدراسية وتعتبرها المعب في فضلك.

إزاء هذه الصعوبات:

- 1 - حدّد المادة التي تحتاج إلى تركيز، وابدأ بالمادة التي تجد أنها ممتعة بالنسبة لك، فقد أثبتت بعض التجارب التربوية أن الطلاب الذين يأتي عملهم الدراسي أدنى من مستوى قابليتهم نتيجتهم سلبية، أما عندما يتوافق

عملهم مع ميلهم ورغبتهم فإن قابليتهم للدرس تكون جيدة ونتائجهم إيجابية.

2- ابحث عن كيفية تحسين عاداتك السيئة نحو الدرس، إذ بعض الجهد يمكن تبديل كل عادة، مثلما نستصعب قيادة السيارة للوهلة الأولى ونعتقد أننا لن نحسن القيادة، نجد أنفسنا مع شيء من التركيز والانتباه ودافع الرغبة والإصرار بأننا امتهننا القيادة وأصبحنا أكثر مهارة مع الوقت. وبالمثل يمكن القول عن الدرس.

3- نَظِّم برنامجك اليومي لأنشطتك المختلفة - بما فيها درسك - فلا يكون إحداها على حساب الأخرى، فالنوم والراحة والتنشيط عبر هواية ما والأكل والترفيه القليل، لا تعتقد بأنها ملهة عن الدرس بل مسائل لا بد منها من تجديد النشاط وشحن الهمة وإبعاد الملل، شرط أن يتم ذلك بمقدار إما خلال النهار أو خلال فترات دراستك.

4- لا تجهد نفسك أو تجربها على فعل المستطاع من الدرس المطلوب، مثلما يختلف الطلاب في قواهم البدنية، أو مهاراتهم الأدائية في الألعاب الرياضية كذلك تختلف مهاراتهم الذهنية بالحفظ والاستذكار، فلا تعتقد أنه

الشخص المناسب

ينبغي أن تستفيد من الوقت بما أمكن وأن تضع باعتبارك أنه: عليّ أن أدرس اليوم ما أقصاها 8 ساعات وأدناها ساعتين.

5 - يجب أن تتناسب الفترة المخصصة للدراسة مع نوع المادة المطلوبة ومدى صعوبتها، فإذا كنت تتدرب على حفظ المادة في الذاكرة، يجب ألا تدرس أكثر من عشرين دقيقة حتى تترسخ المعلومات، أما إذا كنت تكتب بحثاً فيجب أن تضع في اعتبارك أن الأمر يستلزم الجلوس ساعات للانكباب على التفكير والتحضير والنسخ.

6 - لا تتحول من دراسة مادة إلى أخرى شبيهة لها، فإذا كنت تدرس مادتين متقاربتين في الموضوع فلا تدرسهما معاً، بل حاول أن تدرس مادة صعبة يليها مادة سهلة إما خلال النهار (الأولى صباحاً والثانية في وقت متأخر) أو تالياً أي عندما تفرغ منها بالكامل.

7 - خصص لدراسة المقررات الصعبة الأوقات التي تكون فيها أنشط ما تكون، (غالب الطلاب يعتبرون فترة الصباح الباكر قمة نشاطهم الذهني، والبعض يفضل حين يخيم السكون في الليل).

اجعل نشاطك الدراسي جزءاً من اهتمامك اليومي، لا تهمل فرص الجلوس إلى كتابك بعد كل درس تناوله معلمك للتو، فالمتابعة وإعادة درسه بعد المعلم مسألة في غاية الأهمية، من شأنها أن ترسخ أفكارك وتساعد على توضيح النقاط التي استوعبتها والتي لم تستوعبها يمكن تدوينها لمراجعة المعنيين بذلك.

وفي سياق الحديث عن الأساليب المتبعة للدرس يقدم كل من الباحثين "جلبرت رين" و"روبرت لارسن" طريقة عملية تعرف بطريقة "روبنس" والتي تتألف من خمس مراحل:

1 - **المح:** أي اقرأ المادة قراءة سريعة للحصول على الأفكار الرئيسية منها (3 دقائق) تبين خلالها العنوان، مقدم الفقرات والخلاصة.

2 - **السؤال:** بأن تحول العناوين وما تتضمنه الفقرات إلى صيغة سؤال تطرحه على نفسك، وهذا ما يدفعك فضولاً لأن تجيب عليه مما هو وارد.

3 - **القراءة:** اقرأ ما يقع عليه نظرك باهتمام ثم لخص الأفكار المقروءة بنقاط رئيسية في ذهنك، وأثناء القراءة حاول أن تمتعين بإشارات المؤلف (عناوين

فرعية / حروف سوداء / رسوم / أرقام إحصائية أو
بيانات..).

4- إعادة الصياغة: وأنت تجيب على السؤال الذي طرحته
على نفسك لخص النقاط الرئيسية، وأعد تلخيص ما
قرأته ذهنياً في جمل / مفاتيح كلامية تعينك على
التذكر. يمكن للغاية مثلاً بأن تغير المصطلح الوارد في
النص بمردف آخر مقارب من معلوماتك أو تختصر
بعض الأفكار بأقوال متداولة أو حكمة مأثورة لتدعم
الفكرة.

مثال للتطبيق:

تسابق مع نفسك في قراءة دروسك، اختر خمس صفحات من إحدى
المقررات، واقراها القراءة المعتادة، دون عد الدقائق التي استغرقتها، ثم
اكتشف المعنى الذي تريد الفقرة الإشارة إليه.
تأمل طريقة الباحث في عرض أفكاره محاولاً التنبيه إلى إشارات تحريره:
كيف يقدم أفكاره / كيف يعرضها / كيف يختم / م تتألف فقراته:
أمثلة، مقارنات، نقد لرأي، حل لمسألة.. إلخ. وتبين إذا ما كان يعرضها
بشكل هادف ومختصر أم يكرر نفسه بحشو من الأفكار، وفكر كيف
يمكن اختزال هذا الحشو والإبقاء على الأفكار الرئيسية والهامة.
استعن بالعناوين التي ترد بصورة جمل، ولا تغفل العبارات التي ترد مع
الخرائط والرسوم البيانية والجداول، فنظرة متمعة قد تعينك بمعلومات
ومعطيات تساعدك عند استعراض المادة.
انتبه للصور التي ترافق النص فهي تساعد على ترسيخ المعنى وتساهم
في عملية التذكر أكثر مما تفعله الكلمات أحياناً.

5- المراجعة: بعد المرور بالمراحل السابقة راجع ما تناولته بأن تلقي نظرة عابرة عليه، ثم ارفع بصرك واستذكر مختلف الأفكار والعلاقات القائمة بينها، والعلامات المميزة الواردة.

كيف يمكن أن تحفظ بشكل جيد؟

رغم أنه من الصعب الحديث عن طريقة محددة لكيفية الحفظ لما له من علاقة مباشرة بعمل الذهن الذي يختلف بنشاطه بين إنسان وآخر، ورغم أن الناس تتفاوت في قدراتها الذهنية، وهذا ما ينعكس على تفاوت قدراتهم في الحفظ والاستذكار، إلا أن بعض الباحثين أجمعوا على إمكانية الإمام بحفظ جيد من خلال تحسين القراءة وتدريب الذاكرة وتنميتها:

أولاً: الحفظ الحسن.. مهارة قراءة

من العوامل التي تساعد على «مهارة القراءة» أن تعرف: ماذا تقرأ؟ أين تقرأ؟ وكيف تقرأ؟

1- كيف تقرأ: من المتعارف عليه أن هناك أنواع متعددة للقراءات: هناك القراءة العابرة وهي السطحية

نستخدمها إذا كان الكتاب يحوي المعلومات التي نبحث عنها، وهنا نعد إلى أخذ فكرة عامة عن الكتاب، طريقة المؤلف، مدى توفر المعلومات، خاصة إذا كان الوقت الذي لدينا غير متاح، كأن تراه في معرض كتاب أو مكتبة خاصة قبل أن تشتريه أو في أماكن التسوق. وهناك القراءة السريعة وهي قراءة خاطفة يتم خلالها رصد الكلمات الواردة بشكل سريع دون حذف أي منها، وذلك بهدف الحصول على النقاط التي تعنيك (كمن يستعرض مقالة صحفية بهدف الوصول إلى نقطة محددة) أو من أجل إعادة التذكر (حال التلامذة والطلاب قبل دخول الامتحان) أو لاكتشاف أفكار جديدة عن موضوع نعرفه (استعراض الكتب الصادرة تحت عناوين متشابهة لنختار أنسبها) أو للاهتمام إلى جواب عن سؤال محدد (كما نفعل لدى عودتنا إلى الموسوعات والمراجع الدينية أو القانونية) وهناك القراءة المتثاقلة أو القراءة البطيئة وتكون في حال تناولنا مادة رصينة أو غير مألوفة، مما يتطلب عندها التركيز وإعادة قراءة الفقرة مرة وأخرى بهدف الاستفادة أو النقد أو التحليل، كما يحدث عندما نقرأ كتاباً فلسفياً أو سياسية عامة.

«يقول لك المرشدون
اقرأ ما ينفعك
ولكنني أقول لك
انتفع بما تقرأ».

عباس محمود العقاد

ومن القراءات المتداولة - وهي ما وجدتها مناسبة
بالتجربة عبر دراساتي الجامعية - ما تعرف بـ «القراءة
الهادفة» وهي قراءة عملية تهدف إلى: الحصول على فكرة
ما أو إلى كتابة أفكار رئيسية أو لتلخيص مادة أو بهدف
جمع معلومات بغية كتابة تقرير أو مقالة (معدل القراءة في
هذه الحالة من 200 إلى 400 كلمة في دقيقة).

وما تتطلبه القراءة المناسبة أيضاً هو أن لا نقرأ أو نكرر
«بيغائياً» ما ندرسه، بل لنستوعب ما نقرأ ونهضم ما ندرس
حتى نغتني بالمعرفة الحقة، لأجل ذلك علينا أن نقوم كل ما
نقرأ بعقل منفتح، على أن يخلو تفكيرنا من أي تعصب أو
تحيز عاطفي.

2 - ماذا تقرأ: في مقالته الشهيرة عن المطالعة يذكر
فرنسيس بيكون (1561 - 1626) بعضاً من فوائد المطالعة
وآلياتها، وقد ذهب بعيداً إلى حد تحديد الكتب المناسبة لمن
يعاني أمراً ما في حياته المعرفية حيث يقول: إذا كانت فطنة
الشخص تزوغ فليدرس الحساب ويتدرب على مسائل
الرياضيات فإنها تعلمه الدقة في البراهين، وإذا كان غير
قادر على تمييز الأمور وعدم معرفة الفوارق القائمة بينها

فعليه بدراسة الحقوق والعلوم التشريعية، وإذا وجد نفسه يضرب بعيداً عما يريد ويجد صعوبة في تثبيت صحة آرائه بالأدلة القاطعة، فدراسة ملفات القضاء والأحكام القانونية عامل مهم في هذا الإطار.

وفي كل ما تقرأه من الضرورة أن تنمي لديك عادات الانتظام، فالتسلل التزامني من شأنه أن يساعد على تذكر الأشياء ويرسخ الأفكار في الذهن أكثر، وأهم من ذلك أن تحدد هدفاً لما تقوم به، فالوضوح والرغبة للقيام بمهمة معينة من شأنه أن يحفزك على التذكر ويجعل ذهنك يقظاً، وعندما ينشط الذهن يصبح متأهباً لأي معلومة ترد. وهذا ما يحدث معي عندما أَدعى لإلقاء محاضرة، أستوضح عن موضوع المؤتمر ثم أفكر في طرح أفكار جديدة، وهكذا ينشغل ذهني بموضوع المحاضرة ويبقى متأهباً لحفظ أية معطيات تتعلق بها. وكذلك الحال بالنسبة لك: تصور نفسك أمام جمهور من الناس وتود أن تلقي عليهم كلاماً ما، ماذا تود أن تقول؟ كيف تلقي؟ كيف تبدأ؟ كيف يجب أن تُنتهي؟ مع هذا التصور تعرف معنى التركيز وأهمية ما قرأته سابقاً من أفكار.

من المهم أيضاً وحين تقرأ كتاباً ما أن تختبر مصداقية

الكاتب: على أية خبرة يعتمد فيما يكتب؟ ما صحة المصادر التي استقى منها معلوماته؟ ثم فند طريقة عرضه للأفكار: في أي سياق تتم؟ وإلام تهدف؟ هل هي منطقية؟ هل قدم دليلاً على ما يقول؟ وهل أدلته سليمة؟

3 - أين تقرأ: بهدف زيادة القدرة على الحفظ ينبغي التركيز، ولغاية التركيز يجب ضبط الانتباه والتحكم فيه، أي عزل المؤثرات التي تعيق انتباهنا وحفظنا، وهذا ما يتطلب توفير المكان «المناسب»، لذلك يستطيع أي فرد أن يلم بما يقرأ إذا اختار المكان وضبط مصادر الضجة والإزعاج باعتبارها عاملاً يعيق عملية التركيز على الأمور الهامة، ابتعد عن ضوضاء الناس فمن شأنها أن تشغل الذهن بطرائفهم وأحاديثهم، أبعد عن مكتبك أو من أمامك وأنت تقرأ كل ما يصرف انتباهك (إذا كنت على مكتب الدراسة مثلاً لا تضع صوراً / مجللاً / مجلات / وأطفئ جهاز الكمبيوتر).

وإذا كنت تطالع كتاباً أو تعد بحثاً أو تدرس مقرراً جامعياً، وفي ذهنك مهمة ما - تجري مكالمة هاتفية / كتابة رسالة / إعداد كوب ساخن - فمن الأجدى القيام بهذه

الشخص المناسب

المهمة مباشرة حتى لا تشغل حيزاً من تفكيرك، كذلك وأنت منهمك في مسألة ما وخطرت لك خاطرة حول أمر آخر، دَوِّن هذه الفكرة على ورقة أمامك كي تعود إليها لاحقاً، المهم لا تبقيها في داخلك.

من الحقائق التي أثبتتها البحث العلمي وأيدتها التجربة أن الإنسان الذي يشب بعيداً عن القراءة في صغره، يظل عازقاً عنها، كارهاً لها باستثناء حالات شاذة لا تنقض القاعدة قدر ما تثبتتها، وثبت في كثير من الأبحاث أن الأطفال الذين يقرأون قراءات حرة خاصة بهم يتأون في مقدمة التلاميذ تحصيلاً وذكاءً، كما ثبت أن عجز الأطفال في القراءة يعوق تحصيلهم.

بحسب بعض الدراسات تبين أن الإنسان يستطيع حقاً زيادة سرعة قراءته، وكثير من الناس يتطيعون مضاعفة سرعتهم في الاستيعاب دون أن يفقدوا أي شيء إذا مروا أنفسهم على ذلك مرة تلو الأخرى. (المثال على ذلك تلاحظه عند المرسلين الإعلاميين كيف يتميزون بـ«الدقة، المعلومات، العرض، الحفظ، السرعة والاختصار» وذلك نتيجة التمرن).

ومما يذكره الباحثان GILLBERT WRENN & ROBERT LARSEN من جامعة أليينوي الأمريكية في كتابهما: «الدراسة الناجعة... سبيل النجاح» أن الزيادة في

سرعة القراءة يصحبها غالباً فهماً أفضل لأن السرعة المعقولة نسبياً تدعو إلى تركيز أكبر وتستدعي تجميع الكلمات في وحدات أوسع ، ويعرضان لغاية ذلك جملة اقتراحات منها:
* تجنب القراءة الجهرية (تحريك الشفتين أو التفوه بما تقرأ).

- * حاول أن تقرأ الكثير من المواد قراءة صامتة.
- * ابذل جهداً لتصحيح بعض الأخطاء التي تحدث معك عند القراءة السريعة (كإهمال بعض الحروف / قراءة بعض الكلمات بطريقة مغلوطة خاصة في اللغات الأجنبية مما قد يؤدي إلى تغيير المعنى)، لذلك توقف لهنيهة عند الكلمات الصعبة والمصطلحات، ركز عليها ومع الوقت تتطور لديك مهارة الإلمام الصحيح.
- * تناول الأفكار - لا الكلمات - أي حاول أن تتبين وتفهم ما تناوله الأسطر من معنى ولخص في ذهنك الفكرة الرئيسة من كل ما تقرأ.
- * ركز انتباهك على المعنى إذا كنت مهتماً فيما تقرأ، فتشيت الانتباه يبطئ السرعة ويحول دون فعالية ما تقوم به.
- * تجنب بقدر الإمكان تكرار القراءة، أي اقرأ المادة السهلة

الشخص المناسب

دون توقف أو إعادة نظر، حاول هنا استخلاص ما ورد آنفاً مما يلي لاحقاً، فالجمل مترابط، هذا فضلاً عن أن كثيراً من الكُتّاب يكررون أحياناً أفكارهم بالتفسير والإيضاح، فإن فاتك شيء فاعلم بأن الكاتب سيعيد صياغته بطريقة أخرى لاحقاً. (يستثنى من هذه القاعدة الأقوال المأثورة والحكم حيث من المهم إعادة قراءتها أكثر من مرة بغية حفظها).

ينبغي وبغية التمكن من الحفظ أن نتحسب لمشتتات الانتباه، وإذا وجدت نفسك لا تستطيع التركيز أرح ذهنك بعد دراسة كتاب رصين أو تفكير معمق، بأن تتحول إلى أمور أكثر متعة لك، فالتبديل يحافظ على التركيز لأنه يبذل الطاقات المتوترة بفعل الانضباط الرصين بالدرس، لهذا ينصح دائماً إعطاء الطلاب والتلامذة فسحة من اللعب والراحة بين فترة درس طويلة وأخرى.

كي تكتمل ماهية الدراسة المناسبة، من حفظ وتذكر واستعداد، يجب أن نطبق ما تعلمناه وقرأناه في حياتنا اليومية، ولذلك أكثر من مدخل: أن نهتم بما نقرأ ونتحمس له، أن نجدد أفكارنا دائماً بمعلومات جديدة عبر أكثر من مصدر ومرجع حول المواضيع التي تهمننا، إذ مثلما الزمن

الدراسة المناسبة

يتغير كذلك المعارف لا تقف، أن نبحت عن أمثلة قريبة من حياة الناس في محيطنا لموضوع نتحدث عنه بغية التوضيح والواقعية، أن نتحدث بما قرأنا أو تعلمنا عنه مع أصحابنا وأفراد أسرنا، لأن التحدث بشيء علمي / ثقافي من شأنه أن يفيدهم وقد يكونون بحاجة إليه.

الكاتب المعبر

تدفعنا الرغبة أحياناً أن نكتب، وهذا الإحساس يبدأ منذ لحظات طفولتنا الأولى، عندما يحاول أي طفل - حتى طفل ما قبل المدرسة - أن يقلد الكبار بمسك القلم والخرابشة على الأوراق أو العبث بالألوان، وكأن الكتابة لعبة من ألعابه. ويستمر القلم مرافقاً لحياتنا: دراسة ومهنة وتواصلاً وهواية. يصبح لسان حالنا في كل الميادين، يفصح وينوب عنا ويعبر عما يدور في خلدنا بكتابات شتى: أدب وشعر، روايات وقصص، مقالة ومراسلات، تقارير ومعاملات.

ماذا أكتب؟

كي تؤتي الكتابة ثمارها هناك فن وأسلوب في كل مجال تعبيرى، إذ مثلما للتعامل مع الناس أصوله وللرياضة قواعدها ولتعلم الموسيقى خطواتها، كذلك الكتابة لها مبادئها. وإن كان البعض يعتبرها موهبة أكثر منها إنشاء، إلا أن هذه الموهبة لا تعني شيئاً إن لم تصقل بغنى معرفي قوامه على الأقل أصول ومنطلقات. والكتابة في أحيان كثيرة تتقدم الموهبة، لاحظ كتابة الذكريات مثلاً هي ليست

مجرد إعادة إحياء الكاتب لأحداث مرت في مخيلته، إنما تتطلب وصفاً معبراً ودقيقاً بكل صورها وظروفها ومشاعره عنها. موهبتك هي تلك «اللمسة الإبداعية» التي تنفض الغبار عن تلك الأحداث وتجعلها أكثر لمعاناً، لقول الأديب اللبناني جبران خليل جبران: «من نقب وبحث ثم كتب فهو ربيع كاتب، ومن رأى ووصف فهو نصف كاتب، ومن شعر وأبلغ الناس شعوره فهو الكاتب كله».

وكثيراً ما تنطلق الكتابة من سؤال كأن تسأل نفسك مثلاً (أو يطرح عليك أحدهم) استفهامات مثل:

1. ما هو آخر كتاب قرأته ولماذا هو قيم بنظرك، لماذا تقرأه، ماذا أضاف لك وهل يفيد غيرك؟
2. ما الذي تأمل أن تفعله بعد عشر سنوات من الآن؟ كيف يمكن للأحداث التي تمر بها أن تساعدك / توصلك إلى أهدافك غير المنظورة؟ بكلام آخر كيف تخطط؟
3. إلى أي منظمة حزبية أنت منتم؟ وفي أي مؤسسة أهلية أنت متطوع؟ وماذا يعني انتمائك الحزبي أو تطوعك الخيري؟ وهل تشاركها أنشطتها؟ ولماذا؟
4. لو عاد الزمن إلى الوراء أي حياة كنت تفضل أن تعيش ولماذا؟

واكتبوا أحسن ما
تسمعون، واحفظوا
أحسن ما تكتبون،
وتحدثوا بأحسن ما
تسمعون..

ابن المقفع

الشخص المناسب

يقول ديستوفسكي الروائي الروسي الشهير: «ماذا أريد أن أتكلم عنه؟ تفتح الباب أمام كتابات وأفكار».

كيف نكتب:

لتجد شيئاً تكتبه يجب أن تحدد أولاً ما الذي تود أن تكتب عنه، حتى يتاح لك أن توجه ذهنك نحو ما تريد أن يفكر به، يعمل عليه، يتذكره، يبدع به، ويمكنك أن تلاحظ هذه العملية بسهولة عندما تختار حادثة / قصة / حدث إنساني، بمجرد وقوع الحدث سوف ترى وتسمع كما من التعليقات والانتقادات والتحليلات والآراء ووجهات النظر، هنا اجعل نفسك وسطاً بين ذلك الحدث الذي رأيت أو سمعت أو قرأت، وبين الناس الذين يودون قراءة أفكارك أو معرفة رأيك عنه، ماذا تريد أن تقول لهم؟ القول بالكتابة يسير ذهنياً وعملياً بثلاث خطوات:

أولها: التحديد: يتحدد اختيار الموضوع عندما تبدأ بسؤال نفسك: ما الذي أود أن أتحدث عنه؟ سجل كل الأفكار التي ترد في ذهنك عنه، لا تستخف بأي منها، المهم أن تدون، توسّع في طرح هذه الأفكار إلى تشعبات وارتباطات (الاستطراد) ثم تقصّ كل «شعبة» حتى نهايتها،

فإذا أوصلت إلى شيء دونه، وإن لم توصلك تخلّ عنها واشطبها، وفكّر في الشعب الأخرى. تصوّر ذهنك يعمل بشكل عنقودي فلا تكبجه، لأنه طالما أفكارك تتوالى وتنطلق فإن ذهنك لا يزال يعمل فلا تقيده أو تحصره .

لنفترض أنك تود أن تكتب مقالة أو شيئاً من ذكرياتك، فإن هذا الأمر يتطلب تسجيل الوقائع الحاصلة إما يوماً بيوم أو أسبوعاً بأسبوع أو بين فترة وأخرى، ثم اعمد من حين لآخر إلى شطب الحدث الأقل أهمية ودع الأكثر أهمية. ولا تنس أن تدوّن ما يتعلق بذلك الحدث، وثّقه بالتاريخ / بالمكان / بالظروف الذي حصلت / بأشياء حصلت في حينه. اسأل أشخاص آخرين عن بعض التفاصيل (في حال الذكريات الخاصة بك يمكن أن تسأل أفراد أسرتك / أقربائك / جيرانك / أصدقاء الطفولة / معلمك الأوائل... فمن البديهي أن يكون لديهم بعض المعلومات، سجلها كي لا تبقى فقط أسير ذاتيتك بالكتابة..).

ثانيها: التشذيب: عندما تتداعى الأفكار العنقودية - كما أشرنا- يعني ذلك أنه أصبح لديك كمّ وافر من الأفكار، ولا شك في أن بعضها يقارب موضوعنا أكثر من الأخرى،

الشخص المناسب

وهنا تبدأ عملية التشذيب، أي أن تهذب الأفكار المطروحة، تجمع بعضها، تستبعد أخرى، تختصر من إحداها وتتوسع في التالية وهكذا.. في هذه المرحلة مطلوب الانتقال من مرحلة الجمع إلى مرحلة التصنيف (تصوّر نفسك كحال المزارع الذي يجمع أولاً قطفه ثم يعمد بعد ذلك إلى التوضيب والانتقاء) وللتدرب على هذه الخطوة اقتطع جزءاً أعجبك من مقالة صحفية، خذ بعض المصطلحات والكلمات التي يهيك الحديث عنها، ثم دونها على أوراقك الخاصة وتوسع في فهمك لها من زاوية أخرى حيث ترى أن كاتبها لم يتطرق إليها، اجمع آراءً من باحثين آخرين وضمّمها إلى أفكار الكاتب وأفكارك، قارن فيما بينها، فندها، واربط جميع الطروحات بموضوع أساسي. لذا يتطلب منك في هذه المرحلة أن تكون دائماً على اطلاع وافٍ من المعرفة، من القراءة للصحف، المجالات المتخصصة أو أي نشرة أدبية / علمية / سياسية / اقتصادية / حتى تبقى أفكارك جاهزة. مع التصنيف يبدأ موضوعك بالتبلور وما عليك بعدها إلا أن تسأل نفسك هنا:

✳ هل ما كتبتّه أجاب عن السؤال المطروح بشكل أفضل من غيري؟

- * هل عرض الحدث بشكل جيد / هل في الأفكار أشياء جديدة / غير مكررة؟
- * هل بدأت بما يشد الانتباه وانتهيت بخاتمة مؤثرة؟
- * هل فيها شيء من أسلوبه الخاص؟

ثالثها: التبييض: تسمع كثيراً قول الناس: اكتب أولاً «مسودة» عن موضوعك لأنه لا يوجد شيء جاهز للكتابة، وفائدة ذلك أن إعادة النظر أكثر من مرة فيما كُتب: يتيح التنظيم، يضمن تسلسل الأفكار، يجعل المعاني مترابطة، يبين الشغرات الحاصلة والكلمات المفقودة ويعيد ترتيب الفقرات حتى تستقيم على حال من الدقة والبلاغة والرضا التي يطمح إليه الكاتب.

وريشما ينتهي من تقييمه النهائي لما كتب يبقى عليه «تبييض» أفكاره قبل أن تصير إلى الطباعة والنشر أو الحفظ الذاتي.

تعتبر مثل هذه الخطوات مسألة مهمة للانطلاق أو لبناء أي موضوع نوّد التكلم عنه، لكن يشترط لغاية ذلك تنظيم الأفكار عبر اختيار أنسبها وإعادة كتابتها بأسلوب مميز، كي لا نقع في التكرار أو المماثلة مع آخرين، اعرض

الشخص المناسب

أفكارك بسياق منهجي: مدخل / متن النص / استنتاج
وتحليل / رأي شخصي / خلاصة. ولكن أهم من السياق
المنهجي ومع أهميته هو «طابعك الشخصي» في الكتابة،
لمستك الإبداعية بطرحك الآراء، براعتك في الوصف
والتحليل، قدرتك على التعبير: كيف شعرت إزاءه؟ ما
هو الشعور / الانطباع الذي تولد لديك أو للآخرين
الذين كانوا لحظة الحدث: دهشة / استغراب / مرح /
اشمئزاز / نشوة وفخر، حاول قدر الإمكان أن تترك
لمسات من شخصيتك، كلنا نلتقي بالسياق المنهجي
للكتابة ولكن ما يميز أحدنا عن الآخر هو في طريقة تناوله
الموضوع. ويقدر ما ينجح أحدنا بجعل نفسه مميزاً
بالكتابة عندها يتذكرك الناس عن غيرك، وتجدهم حين
يتعرفون إليك يقولون: أنت الذي تكتب كيت وكيت...؟
لأنك تكتب لا لمجرد الكتابة وإنما لهدف ذاتي، شاعري،
إنساني وثقافي، أن تظهر ذاتك من أنت تعبيراً وفكراً.

متى تكتب:

يعزو الكاتب الإيطالي "أمبرتو إيكو" إنتاجه الغزير في
الكتابة إلى أنه كان يستفيد من وقته أكثر مما كان يفعل معظم

الناس حيث يقول: «عليك أن تعرف كيف تستفيد من اللحظات الفارغة التي تملأ أيامنا، وتلك الدقائق التي تسبق النوم وتخلل قيادة السيارة والمشى والوقوف في طابور انتظار، إنني أدون ملاحظاتي أينما تيسر كي أتفرغ بعدئذٍ لمدة أسبوعين أنسق كل الأفكار التي تجمعت لدي» برأي هذا الكاتب بأنه لا وقت للخاطرة حين ترد، فكثيرون تأتهم الفكرة وهم مشغولون بنشاط آخر، فليس الهدوء أو سكون الليل شرطاً للكتابة على نحو ما يفضل بعضهم، بل إن كثيراً من الناس من يعمل ذهنهم حينما ينصرفون لنشاط جسدي آخر، وكأنه بذلك حركة متوازنة بين عمل الدماغ وعمل الجسد، وخمول أحدهم ينعكس سلباً على الآخر. كثيراً ما كنت ألاحظ أناساً يحملون «مفكرة خاصة» يدونون عليها ما يصادفونه أو يقطعون بها وقتهم أثناء رحلة سفر طويلة، ومنهم من يحمل آلة تسجيل صغيرة يتلون فيها ما يرد على ذهنهم من خواطر أثناء تجوالهم في السوق أو عند وجودهم في مكان يتعذر فيه الاستعانة بالورقة والقلم. وهذا ما كان يفعله الكاتب البريطاني الشهير "أوسكار وايلد" وغيره الذي قال: «لا أسافر أبداً دون مفكرتي، إنها رفيقي الدائم وسلوتي عندما أريد أن أعبّر...».

دعنا أوصلك به يعني أن
يكون مسمى فكرياً،
ونظمي ذكراً، ونظري
هراً.

الشيء محمد

الشخص المناسب

يُقال بأن عقول الرجال تحت أقلامها ، فاجعل
قلمك / كلماتك / تعابيرك / كتاباتك ترجمانك الأفضل
عن مشاعرك، وبحر فكري لؤلؤة الحكمة. وإذا أردت أن
يكون خيارك الكتابة (بالممارسة لا بالهواية فقط) أظهر
الشجاعة فيما تود أن تكتبه، لا تقل كلاماً لا تستطيع التوقيع
عليه.

الذاكرة الجيدة

لا غرو بأننا نتذكر الأشياء التي نحبها بينما نجد صعوبة في تركيز انتباهنا في شيء أقل جاذبية، وكثير من الأمور نتذكرها بمجرد أنها كانت لنا في يوم من الأيام لحظات رائعة فتركت لدينا انطباعات طيباً وشعوراً جميلاً.

يشير بعض الباحثين بأن هناك فرق بين حفظ شيء وإتقانه أو تذكره، فالحفظ يقوم بعملية تعلم الحقائق التي لا تسمح بتكوين الارتباطات، والإتقان يقوم على فهم الأفكار، أما التذكر فهو ما نرغب باسترجاعه من الحفظ والفهم.

ومن الأدلة التجريبية التي تؤدي إلى تذكر أفضل المبادئ التالية:

✳️ تأكد أنك تفهم المادة التي ترغب في تذكرها (كما في لعبة الأحجيات والحزازير يلاحظ أن المهتم والراغب بها يستطيع أن يتذكرها).

✳️ تعلم بقصد التذكر، فقد دلت التجارب على أنه حين لا تتوفر النية للتذكر لا تأتي النتيجة المرجوة في هذا المجال، فتعدد القراءات غير ذي معنى إن لم تولِ رغبة واهتماماً بالتذكر.

الشخص المناسب

* ركز على ما أنت عليه لا بأمر أخرى لاحقة، يقال على سبيل الطرافة أن الأستاذ الشارد الذهن (الناسي) لأنه ينسى مظلمته حين يغادر الصف بل حين يصل إليه، لأنه يطوي مظلمته بصورة آلية لا ينوي أن يتذكر أين وضعها لانشغال ذهنه بالمحاضرة.

* نظم المعطيات بشكل منطقي، لنقل أن لديك سلة فيها: تفاح / بقدونس / خيار / رمان / ملفوف / نعناع / تين / إجاص. وطلب منك أن تتذكر ما فيها، هنا لا بأس أن نعد إلى نوع من التصنيف:

1 - فواكه: تفاح / رمان / إجاص / تين ..

2 - خضار: ملفوف / خيار / بقدونس / نعناع.

* ابتكر كلمات مفاتيح تكون بمثابة المرشد الذي يدللك على بعض الحقائق التي تنوي الحديث عنها، وهذا ما يفعله أغلب الخطباء أو المذيعين أو المحاضرين والأساتذة الجامعيين، حيث يدونون على ورقة صغيرة كلمات تكون بمثابة المفاتيح التي تفتح ذاكرتهم على أمور يودون التكلّم عنها ثم يسترسلون بالحديث .

* استخدم حواسك، فمن الناس من يكون أقدر على التذكر حين يسمع، وقليل منهم أقدر على الحفظ

بالكتابة، ثم يلخصها بطريقة خاصة كي يتذكرها، لكن معظم الناس يفضلون الطريقة البصرية باعتبارها الأقدر على الترسخ والتذكر، ووفقاً لما بينت إحدى الدراسات من أن 7٪ مما يعرفه الإنسان يصل إليه عبر الكلمات، و55٪ عن طريق ما يراه، لهذا نجد أن وزن الكلمات لا يعادل أبداً صدمة الصورة، فالصورة - وكما يقول المتخصصون بعلم الاتصال - تمحو الصوت والعينُ تتفوق على الأذن. ويقال أيضاً: أن الصورة تغني عن ألف كلمة، فأنت ترى وتشرح آلاف الكلمات عنها، لماذا؟ لأن الإدراك الفعلي يقوم في جزء كبير منه على أساس حسي.

مقومات التذكر:

هناك مثل بولوني يقول: «غالباً ما تكون راحة الضمير عائدة إلى ضعف الذاكرة»، ومعنى هذا الربط بين الذاكرة والضمير يحيلنا على البعد الاجتماعي لمفهوم الذاكرة، لذلك يبدو التذكر مشروطاً بمسببة اجتماعية يعبر عنها "بيار جانيه" في كتابه «تطور الذاكرة ومفهوم الزمن» بقوله: إذا كان الإنسان يرسخ ذكرياته فلكي يخبر أقرانه بما رأى،

فالسؤال البديهي لماذا أحفظ وأتذكر؟ لا يلبث أن يتحول إلى: لمن أحفظ وأتذكر؟ وبهدف معرفة أساليب تنشيط الذاكرة يتحتم علينا أن نتعرف على أبرز مرتكزات التذكر:

1. الاكتساب: وفيه يتم التعرف واكتشاف معالم الأشياء والتمييز فيما بينها بهدف إدخالها إلى الذهن وتجيلها في خلايا الذاكرة، وهذه الأشياء قد تكون متعددة لتنوع الحواس التي نتلقى من خلالها المعلومة: سماعتك رقم هاتف / مشاهدتك حدثاً أميناً / تذوقك أطعمة طيبة / لمسك مواد أشغال ما بهدف تعلم حرفة معينة. مثل هذه المسائل تظهر لنا ارتباط الذاكرة بالإدراك الحسي، فكلما قوي الإدراك الحسي للأشياء قويت معه الذاكرة على الاستيعاب والتخزين، وعلى العكس كلما ضعف الإدراك ضعفت معه قدرتها.

لهذا نجد المدارس التعليمية الحديثة تعتمد التعليم بالحواس سبيلاً للمعرفة والتذكر الدائم، خاصة في مراحل التعليم الأولى. لأن الأطفال في هذه المراحل يستوعبون الأمور أكثر من خلال الأشياء المحسوسة، فلو أردنا أن نتكلم عن الفاكهة مثلاً، نأخذ كل يوم نوعاً منها، ونعلم الأطفال من خلال هذا النوع المختار: أين ينمو؟ كيف؟

إلام يحتاج لكي ينمو؟ كقولنا: كي تنمو الفاكهة بحاجة إلى ماء (نأتي بالماء) وهواء (نقلد صوت الريح) وإنارة (نشير إلى الشمس) وتربة (نأتي بالتراب)، ويمكن أن نتوسع في الحديث عن هذا النوع من الفاكهة بالإشارة إلى أحجامه، ألوانه، فائدته الغذائية عبر الصور، كما يمكن للمدرسة أن تعتمد إلى قطع التفاحة ليرى الأطفال الدال (اللب) والخارج (القشرة) وتأتي بأحجام مختلفة ليلاحظ التلامذة المقاييس ويعووا مفهوم الترتاب بين الكبرى والوسطى والصغرى، ثم يتم تقسيم التفاحة إلى قسمين ليعلموا مفهوم النصف والكل، ثم نأخذ قطعة ونوزعها على الجميع ليتذوقوها (معرفة الطعم) بهذه الخطوات الحسية الأولية عبر وسائل الإيضاح يمكن بناء المفاهيم وإنماء الذاكرة واكتساب المعلومات.

2. الاسترجاع: إن تسجيل المعلومات في الذاكرة وتخزينها لا يعني أبداً إمكانية استرجاعها وتذكرها بسهولة كلية أو ساعة نريد، يوجد فرق كبير بين إيداع المعلومة في الذاكرة وبين إمكانية الوصول إليها، إذ أن عملية استرجاع المخزون يمكن أن يصل إليه الفرد من خلال علامات

الشخص المناسب

وإشارات مساعدة تكون بمثابة الحافز المباشر لإثارة المخزون واستحضاره، وهذا يعرف علمياً بالتوارد، ويفسر ذلك بالتوضيح التالي: كم مرة نقول في حياتنا أن هذا الشيء يذكرني بالشخص الفلاني أو الموقف المعين؟ وبعض الأحيان نتعرف إلى شخص ولا نراه مدة عشر سنوات ثم بعد هذه المدة نرى شيئاً محدداً يذكرنا به (نقولها كثيراً في يومياتنا: تذكرتك وأنا أقوم ..) إن هذا الشيء ليس آتياً من صدفة بل هو مرتبط ارتباطاً وثيقاً بالشخص الذي رأيناه مع ما نريد تذكره، وكان تسجيلهما معاً في الذاكرة وبمجرد تذكر إحداهما يذكرنا بالآخر. وهذا عائد بدوره إلى الجمع الحاصل.

وكي تدرك كيف يمكن للناس أن يتذكروا الأمور بسهولة، حاول أن تقوم بهذا الاختبار البسيط عن البحث والمصادفة: ألق نظرة حولك حيث تجلس واعثر على خمسة أشياء بداخلها اللون الأزرق، إذا ما ركزت ذهنك على الأزرق فتجده يسعى إليك متواثباً (كتاب أزرق / وسادة زرقاء / قلم أزرق / طلاء جداري أزرق / وسواها) وعلى نحو مماثل إذا تعلمت كلمة جديدة فقد تسمعها - على سبيل الصدفة - ست مرات في اليومين التاليين، ولعلك

لاحظت أيضاً حينما تناولت وأصحابك «حديثاً عن طراز معين من السيارات» كيف أنك ستراه في وقت ما وفي مكان ما. ومرد ذلك إلى أن الناس يصادفون ما يبحثون عنه، فإن كنت تسعى «عن شيء ما يعينك» بالطبع سوف تعثر عليه، إنها مسألة توجيه قناة التفكير.

3. الترداد: كم من مرة تساءلت وأنت صغير لماذا عليّ أن أستظهر هذا النص الشعري بشكل مكرر، ولماذا كان يصبر أساتذتنا على أن نكرر وراءهم المصطلحات عشرات المرات بشيء يبعث على الملل والضجر. ما لم تكن نعيه أن كثرة التكرار فيه إفادة تربوية وتدريب للذاكرة. فهو يساهم بمستوى أفضل من الاكتساب في التعلم، يجعل الأمور مطبوعة بالذهن وغير قابلة للزوال أو النسيان، ولكن مع اشتراط المحافظة على معدل وسطي منه، لأن الذاكرة كالجسم البشري، كسائر الأعضاء، يقويها التدريب ويشلها الإرهاق المضيئي. إن هذه المسألة لا تطرح فقط على صعيد تدريب ذاكرة الأطفال، وإنما تطرح على مستوى الذاكرة في كل الأعمار، نأخذ مثلاً على ذلك حفظ الأماكن الجغرافية حيث يلعب في هذه المسألة مستويان:

الشخص المناسب

مستوى اسم المكان ومستوى المكان بحد ذاته، يقصد باسم المكان مدى التآلف الذي يعايشه المتذكر، فمثلاً تذكر أسماء أربعة أنهار في اليابان أصعب من تذكر أسماء أربعة في بلدان عربية إذا كنت من مواطني الوطن العربي، ذلك لأن الأسماء اليابانية ليست مألوفة لديك، فالتآلف مع الشكل اللغوي لأي اسم يساعد الذاكرة، أما بالنسبة للمستوى التالي: مدى معرفة الشخص أصلاً بالمكان أو رؤيته فبالطبع لا نستطيع أن نسأل أحدهم عن اسم رئيس بلد أوروبي أو حدث سياسي عالمي في الوقت الذي لا اهتمام له إطلاقاً بمثل هذه المسائل. من هنا يبدو استيعاب المحيط الجغرافي أهون بدوره من استيعاب أي محيط آخر. وهذا يجعلنا نستنتج أن الذاكرة تتأثر بالأشياء القريبة والمألوفة ويقدر ما تكون قريبة ومألوفة بقدر ما يتم تسجيلها بسرعة (تصور معارف طفلين في صف واحد طفل من المدينة وطفل من القرية ولنسأل عن أسماء الحيوانات الأليفة وغير الأليفة، كيف ستختلف الإجابات).

وبالاختبار بينت المعطيات العلمية أن التذكر يتناسب مع التخزين السريع في الذاكرة بحيث أن سرعة التخزين تؤدي إلى حسن التذكر الفوري، بعدما عمدت الأبحاث

إلى التجربة التالية: لو أخذنا سلسلة من ثمانية أرقام مختلفة (رقم هاتف مثلاً) وكررناه على مستمع بسرعتين مختلفتين: الأولى بطيئة بمعدل ثانيتين بين الرقم والرقم الذي يليه والثانية سريعة بمعدل نصف ثانية لذكر الرقم، فنلاحظ أن المستمع سيتمكن من التذكر الفوري في السرعة الأولى أفضل من تمكن المستمع في السرعة الثانية، نتخلص من ذلك أن السرعة في العرض وفي الاستعادة تؤدي إلى نتائج جيدة في التذكر السريع (ولكنها ليست مضمونة بالنسبة للتذكر على المدى الطويل) ونحن نشعر بذلك عندما يتلى علينا رقم هاتف مثلاً فإننا نسجل هذا الرقم بسرعة من دون أن ننسى آخره بينما إذا بدأنا بترقيمه على جهاز الهاتف فإننا غالباً ما ننسى القسم الأخير منه.

فن تذكر الأسماء:

هل أنت ممن ينسون الأسماء؟ هل خانتك ذاكرتك يوماً عندما التقيت صاحبك ونسيت كنيته؟ هل من الأهمية أن تتذكر أسماء من نتعرف إليهم في المناسبات الاجتماعية؟ كم من مرة تعرفت إلى أصدقاء ونسيت اسم أحد منهم، أو

الذاكرة الممتازة
هي التي نُرِيت على
أن ننسى التفاصيل.

الشخص المناسب

ذهبت إلى حفل وتعرفت إلى فتاة / شاب ثم بعد خمس ثوانٍ لم تمتطع تذكر اسمه / ها؟ ماذا يعني أن تتذكر اسم من يقدمون إليك أنفسهم؟ الواقع أن مسألة حفظ الأسماء مسألة حساسة، فهو بداية أية علاقة جيدة، لقول "ديل كارينجي" في إحدى مؤلفاته: كيف تكسب الأصدقاء: «إذا أردت أن يحبك الناس، فاذكر أسماءهم لأن اسم الشخص هو أحب الأسماء إليه»، هذا يعني أنه حين تلتقي شخصاً وتقبله في المرة التالية وتناديه باسمه، تكون قد قدمت له معاملة لطيفة، سيقدرك لأنك ما زلت تتذكر اسمه، ويعطيه انطباعاً بأنك مهتم لشخصه، كثيراً ما كنت ألاحظ دهشة الناس الذين أتعرف إليهم ذات يوم ثم بعد شهر أو سنين أدعوهم بأسمائهم، فتجد البهجة على وجوههم معلقين: ألا زلت تتذكر اسمي؟ أما حين تنسى اسم من تتعرف إليه لتتو سيشعر بخيبة وقد يشعر ياهانة أكثر عندما تناديه باسم آخر مختلف كلياً، وإن صحح لك بانزعاج ستشعر عندها بحرج شديد.

ولكن ما الحيلة لتتذكر الأسماء وتتفادى الحرج؟ السبب الأكثر شيوعاً لنسيان الأسماء هو عدم التركيز لحظة التعارف، فأنت لم تسمع الاسم ربما جيداً، أو انشغل ففكر

لحظتها بشيء أو بما ستقوله بعد التعارف، أو لرهبة ما اعترتك حين التقيت أحدهم، أو لأن مزاجك كان على غير ما يرام لحظتْذ، أو تمنت ذهنك عند سماعه لوجود موسيقى عالية، ضجة سيارات، آلات صناعية أو غيرها. إزاء هذه المواقف استخدم - وعلى نحو ما ينصح به الباحث في مهارات التواصل والتعلم الذاتي "دن غابر" في إحدى مؤلفاته: استراتيجية الثواني الخمس التالية لتتذكر الأسماء وهي:

1. الثانية الأولى: ركز على لحظة التعارف .. (انظر إلى الشخص الذي تتعرف إليه).
2. الثانية الثانية: لا تفكر في ما ستقوله، بل استمع إلى الاسم. (أي ركز اهتمامك الكامل على حروفه / وإن لم تدركه اطلب منه إعادة ذكره، أو تهجئته).
3. الثانية الثالثة: كرر الاسم وراءه بصوت عالٍ، لتؤكد أنك حفظته جيداً ثم حاول بينك وبين ذاتك - حين تفارقه - أن تقول: (تعرفت للتو على شخص اسمه....).
4. الثانية الرابعة: فكر بشخص تعرفه يحمل نفس الاسم (اربط بينه وبين اسم شبيه من أصحابك / أقربائك / أم نجم سينمائي / أو لاعب رياضي أو بطل تاريخي أو نبي مرسل...).

5. الثانية الخامسة: استخدم الاسم أثناء الحديث وفي نهايته، فإنهاء الحديث باسم الشخص الذي تعرفت إليه يخلف انطباعاً أولاً طيباً.

وهكذا نرى أن «الاسم» له اعتباره عند صاحبه، وكثيرون يجهدون ليسجلوه في دفاتر أيامهم بمسحة حسنة، يدفعهم حب التقدير لأن يدونه على لوحات شرف، إذ نظرة واحدة إلى المكتبات والمتاحف والمؤسسات الخيرية تكفي دليلاً مقنعاً على ما يدفعه الأثرياء في سبيل أن يذكر اسمهم في إهداء كتاب أو قطعة ثمينة، وحتى بيوت الله لا تخلو من ذكر أسماء المتبرعين فيها، أو ممن ساهم في تشييدها.. إنه الاسم، ذلك «اللفظ السحري» الذي يود الآخرون منك أن تتذكره، فافعل ذلك لصالحك واتخذه درجة في سلم نجاحك.. بالمناسبة هل تتذكر اسم صاحب هذا الكتاب قبل أن تلقي نظرة على غلافه؟ إليك اختبارات طريفة تساعد على تذكر الأسماء:

* اعمد إلى حيلة الاختصارات أو الاختزالات أو الألفاظ الأولية - خاصة في حالة الأسماء الأجنبية، أي أرجع الحرف الأول من الاسم إلى شيء يرمز إليه، مثال: جورج موتن: ج / م (جنرال موتورز) بسام مطر: ب / أم

(سيارة B.M.W) أو وليم واردز وراث.. ثلاث واوات
(W.W.W)

✽ انعت الأسماء التي تسمعها للمرة الأولى بأشياء
طريفة دون أن يعرف الآخر إنما بينك وبين ذاتك: سمير
(القصير) نديم (الأنتميم) سمر (القمر) وكذا، كل اسم
يمكن وصفه بوقع موسيقي.

بعض الأسماء لها علاقة بإيقاع حركي، اجتماعي،
سياسي، مناخي. فيمكن استخدام المناسبة أو هذا الإيقاع
لتذكر الناس: نائر / عادل / وردة / صالح / ربيع /
انتصار / نضال ..

✽ يتم تذكر الأسماء أيضاً عندما يكون لصاحبها مهنة أو
له علاقة بعمل ما: خالد (... الذي يعمل في المصرف)
ابتسام (صاحبة محل الزهور..).

يؤثر عن رئيس أمريكي سابق أنه أشار إلى حقيقة عميقة
الأثر في عالم السياسة، يتخذها رجال السياسة غالباً شعاراً
لهم وهي قوله: «إن تذكر اسم أحد الناخبين هو نصف
الطريق لكسب صوته، أما نسيانه فهو نصف الطريق إلى أن
تغدو سياسياً يحاصرك الفشل من كل صوب».

العقل المستعد

«إنما يحالف الحظ صاحب العقل المستعد»... بين الحظ والاستعداد تنازع رأي ومواقف، إذ في الوقت الذي يرى فيه بعضهم أن الحياة: فرص، أقدار، اختراقات.. ويتقاعسون عن المغامرة لأنه برأيهم لا تكفي المهارة أو الكفاءة أو الجهد الدائب للوصول إلى الغايات المنشودة، نجد العالم الفيزيائي "باستور" يشدد في قوله المتقدم على أهمية الاستعداد المعرفي إزاء أي تحديات، وحدهما معاً يغيران مصير الإنسان: الحظ والاستعداد. فما كل شيء يأتي عبثاً:

- * لا بد للعقل أن يعمل كي يعطي فكراً.
- * لا بد للجسم أن يتدرب حتى يظهر نشاطاً.
- * لا بد للقلب أن يحب حتى يتدفق عاطفةً.
- * لا بد للطاقة أن تُتحت حتى تنفجر طاقات.
- * لا بد للموهبة أن تُصقل حتى تبذل مهارات.
- * لا بد للروح أن تهذب حتى تسمى قيمةً.

يروى عن مهاجر يوناني إلى كندا، وصاحب أشهر

المطاعم المعروفة في مقاطعة مونريال، طريقته الفريدة في معالجة حساباته، فقد كان يضع علبة سيجار فارغة على كل من جانبي آلة صرف النقود التي أمامه، وكان يضع في العلبة اليسرى الفواتير التي يجب عليه أن يدفعها، بينما كانت الآلة تحتوي على دخله اليومي، وكان كلما سدد قيمة فاتورة ينقلها مع إيصالها إلى العلبة اليمنى. وعندما أنهى أصغر أبنائه دراساته وأصبح محاسباً أعرب عن تخوفه من أسلوب والده البدائي في شؤونه المالية قائلاً له: لست أفهم كيف يمكنك أن تدير عملاً بهذه الطريقة. كيف تمسّطيع معرفة أرباحك؟ فأجابه الوالد: حسناً يا بني، عندما نزلت من السفينة التي حملتني من اليونان لم أكن أملك سوى البنطلون الذي أرتديه، أما الآن فإن شقيقك طيب، وأنت محاسب، وشقيقتك أخصائية نطق، وأمك وأنا نملك سيارتين، وبيتاً في المدينة ومثله في الريف، إضافة إلى عمل مزدهر، هذا كله دُفع ثمنه بالكامل، إذا أردت أن تعرف الريح الذي نبحث عنه فما عليك سوى أن تجمع ذلك كله وتطرح منه ثمن البنطلون الذي كنت أرتديه!

إن الحياطة ظلمة إلا
حيث يكون اندفاع
وكل اندفاع أصم إلا
إذا والقنه المعرفة.
وكل معرفة لا تجدي
إلا إذا تحولت عملاً.
وكل عمل لا خير فيه
إلا إذا فسامت به
المعية.
وإذا عملتم بحجة
فإنكم تشبهون أنفسكم
إلى أنفسكم وبمفهمكم
إلى بعض... والى الله.
جيران خليل جبران

كن مستعداً!

عللك سمعت هذه العبارة، إنها متداولة بكثرة في عالم الكشافة، بل هي شعارهم الدائم، ذلك أن الفرق الكشفية هي بمثابة «معسكرات تدريب» جسدي ونفسي وذهني للناشئة من الأطفال والشباب على شظف الحياة، إنها مدرسة «على الطبيعة وفي الطبيعة» تعلم دروساً بيئية وتربوية وصحية تتجلى نتائجها في نمو شخصية «الكشفي» نمواً متوازناً قوامه: الانضباط، المسؤولية، المنافسة، الإبداع، التواصل، التعاون، الشجاعة وغيرها من «القيم» التي لا يمكن لأحدهم أن يلم بها إن لم يكن مستعداً، لذا:

* كن مستعداً... لا تمنياً أو متأملاً فقط، صحيح أن الأمل بلسم الحياة، والقوة التي تبث فينا الإيجابية نحو كل تطلع ودرّب الإيمان الذي قد يوصل إلى النجاح، لكن هذا الأمل / التمني يبقى حبراً على ورق، ونية مكبوتة إن لن تبدي استعداداً لصقلها. ثمة مثل إنكليزي يقول: **«Put your money, where your mouth is»**.

* كن مستعداً... لا متوانياً أو متهاوناً، ثمة فرق أن تعتقد بفعل ما، وبين أن تفعل حقيقة ما تعتقده، والفارق نفسه بين أن تقول كلمات إيجابية عن طموحك، إمكانياتك

في قرارة ذاتك وأنت غير مؤمنٍ حقاً، وبين أن تترجم
أفعالك أقوالاً، وتوقعاتك وقائع وأمانيك إثباتات.
لقول أحد الحكماء: أصغر عمل صالح أفضل من أكبر
نية طيبة.

إذا كنت ذا رأي فكن ذا هزيمة فإن نساد الرأي أن تتردد
(شاعر عربي)

* كن مستعداً... لا موارياً أو متخاذلاً، أن تبدي
استعداداً لفعل شيء ما، اعقد العزم على تحقيقه،
فإطالة التفكير للقيام بعمل ما غالباً ما يتحول سبباً
لإبطاله.

* كن مستعداً... لا خائفاً أو متردداً، أريدك أن تسترجع
بعضاً من ماضيك قليلاً عن فرص ضاعت منك كان
التردد سببها، للحظة ما سوف تتشعر الندم، تضرب
يداً مقبوضة على كفك، وتتحسر قائلاً: لماذا لم أكن
شجاعاً حينها، مع أنه كان يمكن أن أستعد لها. ولكن
لات ساعة مندم، لا تأسف على الماضي وكفي لا تكون
من هواة تضييع الفرص ثانية، تشجع ولا تتردد.

نجاح الدراسة .. استعداد أيضاً:

حينما يتقدم أي منا نحو امتحان ما أو اختبار كفاءة يواجه في الغالب رهبة التهيؤ، وإذا ما تأزمت هذه «الحالة» (الرهبة) تحدث مشكلات نفسية أو انفعالية أو ذهنية تحول دون الإنجاز المرغوب، وهذا ما يحدث غالباً مع الطلاب عند تقدمهم للامتحانات المدرسية أو الجامعية، كيف أنهم: يتوترون / ينفعلون / يقلقون / يرتبكون.. إزاء هذه الحالات وجدنا من الأهمية بمكان الإشارة إلى بعض الإرشادات التي تعين المتقدم لامتحان على كيفية الاستعداد المناسب:

أولاً: استعدّ بشكل جيد، بأن تعتبر نفسك وكأنك مشارك في سباق مباراة رياضية، فلكي تفوز عليك أن تتمرّن / تتحضر، أن تتقدم وكلك أمل في الفوز. طبق نفس الشعور.

ثانياً: واجه ظروف الامتحان مواجهة واقعية، بأن تعزز لديك الثقة بأنه يمكن أن تجيب، يمكن أن تكتب، ضع في ذهنك صورة الرجل الذي سيتفوق.

ثالثاً: اسأل عن نوع الاختبار الذي سيقدم، وآلية الامتحان المقرر وطبيعة الأسئلة التي ستطرح (تحليل / نقد / مقالة / مناقشة / إبداء رأي).

رابعاً: اقرأ الأسئلة المقدمة مرتين وضع خطأً تحت الكلمات المهمة، وإن كان هناك لبس ما لا بأس بأن تسأل مراقب الامتحان أو تستدعي من يفيدك .

خامساً: أجب على كل سؤال بأن تقدر له الوقت المفترض، كي لا يتم إضاعة الوقت المعطى على أسئلة دون أخرى، قسم وقتك بشكل موزون: بعض الدقائق لقراءة الأسئلة أولاً، ثم بعد لحظات انظر في مجمل الأسئلة ووزع وقتك عليها، ثم ابدأ بالسؤال الذي تعرفه، على أن تضع باعتبارك ضرورة الانتهاء قبل الوقت المحدد بعشر دقائق إتاحة للمراجعة .

سادساً: حاول أن تتذكر النقاط المنسية بواسطة عملية الارتباط: أين وردت؟ في أي فصل؟ ما ورد قبلها وما ورد بعدها؟ مع أي نقاط بحث ذكرت؟

سابعاً: انتبه إلى ما يرد في صيغة السؤال من كلمات مثل: فقط/غالباً/في العادة/معظم/منها .. فهي تختلف بمتطلباتها عن كلمات ترد مثل: دائماً/جميع/قط/كل... فالفرق بين بعضها مثلاً يختلف عن كل أو جميع، باعتبار أن تعبير البعض يشير إلى ذكر أشياء من عدة أمور (خمسة من عشرة)، بينما جميع يتطلب ذكرها كلها (العشرة المذكورة) وأي انتقاص لإحداها يخسر علامة .

الشخص المناسب

ثامناً: لا ترتبك عند نسيانك مصطلحاً ما أثناء الاختبار أو الكتابة، فإذا لم تستطع تذكره لا بأس أن تضع مرادفاً له من عندك، شرط أن يحمل نفس المعنى، وانتبه إلى تركيب الجمل وتسلسلها، (إذا كانت جملك مركبة من عدة جمل متضمنة إجابات صحيحة، ثم أتبعها بجمل مغلوطة فالإجابة بالإجمال تعتبر خاطئة).

تاسعاً: بعد الفراغ من الإجابة، استرخ قليلاً ثم عاود قراءة ورقة الأسئلة (لثلا يكون قد فاتك شيء) ثم ورقة الإجابة لكي تصحح ما تكون قد ارتكبتة من الأخطاء سهواً بفعل عامل السرعة والانهماك الذهني، وإذا كنت في شك من الإجابة الصحيحة في بعضها، فاعتمد الجواب الذي كتبتة أولاً (أي ما خطر على بالك للوهلة) لأن التردد من الأسباب التي تؤدي إلى ارتكاب الأخطاء.

وفي حال وجدت نفسك أمام وقت ضيق فإننا نصحك بأن تبادر إلى أمور منها:

1. اقرأ جميع الأسئلة كي تعرف أيها يتطلب إجابة قصيرة وأيها إجابة طويلة.
2. استخدم الكلمات - المفاتيح عن كل سؤال على مسودة المسابقة (سجل كل كلمة تخطر ببالك).

3. إذا كان في الأسئلة من اختيار، احزم أمرك كي لا تضع الوقت في الاختيار.
4. أجب أولاً على الأسئلة التي تثق بأنك تعرف إجاباتها.
5. لا تتردد طويلاً إزاء السؤال الصعب، بادر إلى الكتابة بأي شيء حوله، فإجبار الذات على الكتابة توفر الإمكانية من تذكر الجواب (وهذا ما يعرف علمياً بتداعي الأفكار).
6. تأكد أنك تعلم بالضبط ما هو المطلوب (كما أشرنا آنفاً في سابقاً) قبل الشروع في الكتابة.
7. عليك بشكل خاص التنبيه إلى التوجيهات، ماذا يطلب السؤال: تعداد / تسمية / شرح / مقارنة / ذكر مراحل - أقسام - أنواع .
8. عندما يصعب عليك فهم سؤال ما، أعد ترتيب كلماته كي تتمكن من فهمها بشكل أفضل.
9. فكّر كثيراً واكتب أقل، فكثير من المدرسين يفضلون الإيجاز والدقة والإحكام، وفي بعض الأحيان يترك لديه انطباعاً بأنك «دارس» (شرط أن تستعرضها بشكل منهجي وموثق حتى يثبت ذلك) كما أنّ هذه الحال تبعثك عن التكرار والحشو ويوفر الوقت.

الشخص المناسب

10. إذا استولى عليك التوتر واستبدت بك «النفرة» فلا تتفعل كي لا تزيد من حداثها، اعترف بها (التوتر في الامتحان أمر طبيعي يحدث لأي منا فلا تخجل ولا ترتبك) وحاول أن تهدئ من روعك بأن تفكر باللحظات السعيدة التي ستلي الامتحان وبالنجاح المرتقب وبالتصور الدائم بأنك أقوى مما أنت فيه.

بقي أن نشير إلى مسألة لا تقل أهمية عما ورد وهي أنه لا تهمل الفرص المتاحة لمواعيد تقديم اختباراتك، فإذا كان موعد تقديم مادة ما نهار الأربعاء صباحاً لا بأس من مراجعتها قليلاً مساء الثلاثاء (لا مساء الأحد أو صباح الإثنين) أي لا بد من مراجعة قصيرة لأبرز النقاط عشية الامتحان كي تكون على أتم الاستعداد.