



فُنُّ التَّعَلُّمِ

دليل ميسر لتحسين أساليب التعلُّم

لايتسيال

نقله إلى العربية
فاضل لقمان جتكر

العبيكان
Obekon

Original Title
The Art of Learning
A Simple Handbook to Improve your Learning Techniques

Author:
Laetitia L.

Copyright © 2015-all rights reserved
Respective authors own all copyrights
ISBN-10: 1508467307
ISBN-13: 978-1508467304

All rights reserved. Authorized translation from the English language edition
Published by **CreateSpace Independent Publishing Platform**, Canada

حقوق الطبعة العربية محفوظة للعيكان بالتعاقد مع كريت سبيس للنشر. كندا.

©  2015 - 1436

شركة العبيكان للتعليم، 1437هـ-

فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر

لايتسيال

فن التعلم (دليل ميسر لتحسين أساليب التعلم) / لايتسيال؛ فاضل لقمان جتكر-
الرياض 1437هـ-

104 ص؛ 21X14 سم

ردمك: 2 - 935 - 503 - 603 - 978

1 - طرق التدريس. 2- التعليم. أ. جتكر، فاضل لقمان (مترجم) ب. العنوان

ديوي: 371,3 رقم الإيداع: 4811 / 1437

الناشر  للنشر

المملكة العربية السعودية - الرياض - المحمدية - طريق الأمير تركي بن عبدالعزيز الأول
هاتف: 4808654 فاكس: 4808095 ص.ب: 67622 الرياض 11517
موقعنا على الإنترنت



امتياز التوزيع شركة مكتبة
المملكة العربية السعودية - الرياض - المحمدية - طريق الأمير تركي بن عبدالعزيز الأول
هاتف: 4808654 - فاكس: 4889023 ص.ب: 62807 الرياض 11595

جميع الحقوق محفوظة للناشر. ولا يسمح بإعادة إصدار هذا الكتاب أو نقله في أي شكل أو واسطة، سواء أكانت إلكترونية أو ميكانيكية، بما في ذلك التصوير بالنسخ «فوتوكوبي»، أو التسجيل، أو التخزين والاسترجاع، دون إذن خطي من الناشر.

قائمة المحتويات

<u>الفصل الأول</u>	<u>الإعداد مفتاح</u>
<u>الفصل الثاني</u>	<u>احسم أمر أسلوبك التعلّمي الفريد</u>
<u>الفصل الثالث</u>	<u>أساليب تعلّم لغة جديدة</u>
<u>الفصل الرابع</u>	<u>أساليب دراسة الرياضيات</u>
<u>الفصل الخامس</u>	<u>أساليب دراسة العلوم</u>
<u>الفصل السادس</u>	<u>أساليب دراسة التاريخ</u>
<u>الفصل السابع</u>	<u>أساليب دراسة الفلسفة</u>
<u>الفصل الثامن</u>	<u>أساليب دراسة المهارات العملية</u>
<u>الفصل التاسع</u>	<u>أساليب تعلم الأدب الإنجليزي</u>
<u>الفصل العاشر</u>	<u>هزيمة التسويف</u>
<u>الفصل الحادي عشر</u>	<u>وسائل مراوغة لتحسين الذاكرة</u>
<u>الفصل الثاني عشر</u>	<u>جراحة الأعصاب وفن التعلم</u>
<u>الفصل الثالث عشر</u>	<u>تغيير المزاج تيسيراً للتعلم</u>
<u>الفصل الرابع عشر</u>	<u>استراتيجيات تذكّر ما تعلّمته</u>
	<u>خلاصة</u>

مقدمة

التعلم جزء حتمي لا غنى عنه من الحياة، ومع أنك قد تكون حصلت على الدرجات الأكاديمية كاملة، فإن تطلُّعك إلى المزيد من النموّ الفكري، والسيكولوجي، بل والروحي، لا يعرف معنى الاكتفاء، ومن المؤكد أنك ستصادف في رحلتك الحياتية مزيدًا من فرص التعلم وإغناء معرفتك بالحياة.

هذا الكتاب ليس حكرًا على الطلاب، بل هو يخاطب المهنيين، وكل من هو دائب على تعلم مهارة جديدة، أو لغة أجنبية، أو أي معلومات مهمة من شأنها أن تجعله (ها) شخصًا أفضل، وأكمل.

وهذا الدليل المساعد والميسر يوفر وسائل وحيلاً تعزز قابليّاتك التعلُّمية، وتحسّن ذاكرتك واحتفاظك بالمعرفة، وهو يشتمل على مناقشة وشرح عميقين لأساليب التعلم المختلفة، إضافة إلى مناهج التفوّق في مواد معينة مثل الرياضيات، والعلوم، والتاريخ، والفلسفة.

أرجو أن يكون هذا الكتاب زادًا يمكّنك من تعلم المزيد، والتحوّل إلى دارس أفضل للحياة.

الفصل الأول

الإعداد مفتاح تحديد أهداف عملية التعلم

فُصِّل مايكل جوردان؛ اللاعب المشهور، من فريق كرة السلة الجامعي عندما كان في الصف الثاني الثانوي؛ كان من شأن لاعبين طموحين آخرين في الفريق القومي لكرة السلة أن يتخلَّوا عن أحلامهم لو واجههم ذلك الموقف، لكن مايكل جوردان كان مختلفاً؛ فبدلاً من أن يصاب بالإحباط، وظف تلك التجربة لشحن شغفه بالتفوق بمزيد من الطاقة، وعاهد نفسه ألا يعيش تجربة ذلك الشعور الرهيب بالإخفاق مرة أخرى.

تلك التجربة كانت لحظة شروعه بالتخطيط لكيفية بلوغ هدفه المتمثل بالتحوُّل إلى لاعب في المنتخب القومي لكرة السلة. عمل مايكل جوردان إبان ذلك الصيف جاهداً، بمساعدة مدرِّبه؛ كي يصبح مبتدئاً في الفريق الجامعي في الفصل التالي، وبعد حصوله على ما أراد خطَّ للفوز في المباريات كلها التي سيلعبها، وكان كلما حقق هدفاً سبق له أن خطَّ له، وضع أهدافاً جديدة بادية مقبولة وقابلة للتحقق، أما هدفه الأقصى فكان أن يصبح أحد نجوم المنتخب القومي، ولكن تركيزه الدائم ظلَّ منصباً على الخطوات الصغيرة التي كان لا بدَّ له من قطعها بغية الوصول إلى هدفه النهائي، ومع إنجازهِ لهدف صغير بعد آخر، ما لبث أن أصبح أشد حماساً لمواصلة بلوغ المزيد من الأهداف الصغيرة للوصول إلى تحقق حلمه الأقصى.

حين تعزم على تحديد أهدافك التعليمية، يمكنك استحضار قصة مايكل جوردان الملهمة عن اتخاذ خطوات صغيرة، فحين تركز اهتمامك في بلوغ أهداف كبيرة، فإنك تعرِّض نفسك لألوان شتى من الإحباط، ولا سيما حين تعجز عن رؤية ثمار جهودك، ولذلك لا بدَّ لك من أن تتعلَّم كيف تجزئ هدفك التعليمي الكبير إلى سلسلة من الأهداف التعليمية الصغيرة التي تستطيع تحقيقها بسهولة، ووفق ما قال مايكل جوردان فإن طريقة الخطوة - خطوة هي طريقتك الوحيدة لإنجاز أي شيء.

ولكن، ما الذي يُلزمك بوضع أهداف تعليمية في المقام الأول؟

رسم الأهداف مهارة حيوية يمكنك تطبيقها لا على دراساتك وحسب، بل على جل مجالات حياتك أيضاً؛ فرسم الأهداف هو عملية تحديد النتيجة التي أنت راغب في بلوغها من خلال الأفعال التي تخطط لفعلها، وبوصفك طالباً فإن الحصيِّلة القصوى التي يتعيَّن عليك أن تستهدفها هي التخرُّج مع ما يكفي (أو يزيد) من المعارف والمهارات التي تساعدك على التصديُّ للتحديات التي ستعترضك في المرحلة القادمة من حياتك، والتغلُّب عليها.

لعل أولى فوائد رسم الأهداف هي مضاعفة حافزك؛ فحين تعرف ما أنت راغب في تحقيقه، يمكنك

أن تصبح أقوى اندفاعاً للمثابرة والإقدام على التحركات الضرورية الموجهة نحو هدفك، ومن شأن رسم الأهداف - ثانيًا - أن يزيد من فرص نجاحك، وقد كشف البحث أن الطلاب المكافحين يميلون إلى المثابرة، ومن ثم الحصول على درجات أفضل، حين يجدون أنفسهم أمام أهداف محددة يتعين بلوغها، ولو حظ أيضًا أن تحسن الأداء الأكاديمي لهؤلاء الطلاب المكافحين كان أعلى لدى تزويدهم بإستراتيجيات تفصيلية لبلوغ أهدافهم.

ما الذي يُلزم الطلاب أيضًا للانخراط في عملية رسم أهدافهم التعليمية الخاصة؟

من الشائع أن يرسم المدرسون أهدافًا تعليمية لطلابهم؛ لضمان بقاء التوقعات من الطلاب واضحة، مع بقاء الحصص التعليمية مركزة في الأولويات الصائبة، غير أن على الطلاب، أيضًا، أن يبادروا إلى رسم أهدافهم التعليمية الخاصة؛ بغية تحسين حافزهم وصونه، فعندما ترسم أهدافك الخاصة، فذلك يعني أنك تمسك بالزمام وتحمل المسؤولية، وعندما متكّن نفسك، فإنك ستشعر بقدر أكبر من الطموح لبلوغ أهدافك التعليمية، لا سيما أنك أنت الذي رسمها في المقام الأول.

إذا كنت تعاني نوعًا من النزوع إلى التغيب عن الدروس أو المماثلة والتسويق، فإن من شأن التزامك ووفائك لأهدافك التعليمية أن يساعدك على التغلب على ذلك السلوك السلبي، وإذا كان يسوؤك أن ترى أنك لا تحصل على النتائج التي خطت لها، فإن التزامك بأهدافك التعليمية قد يساعدك على أن تصبح أكثر إصرارًا وإبداعًا في البحث عن طرائق تكفل بلوغها، وتماثل ما يكل جوردان؛ فإنك ما إن تحقق هدفًا من أهدافك التعليمية التي حددتها، حتى يراودك الشعور بالاعتزاز يجعلك أكثر اندفاعًا لبلوغ أهدافك التعليمية الأخرى ولو كانت منطوية على قدر أكبر من التحدي.

الإمّ يحتاج المرء حتى يشرع بعملية رسم أهداف ناجحة؟

إن عملية رسم الأهداف - كما قيل - مهارة تستطيع توظيفها لا في تعليمك وحسب، بل وفي نواحي حياتك جميعها، ومن بينها عمك المستقبلي، ومن ثم فلا بدّ من التشدد في تشجيع الجميع على امتلاك هذه المهارة في أبكر وقت ممكن. كثيرون يستخفون بقضية رسم الأهداف بوصفه أمرًا في متناول الجميع ببساطة، غير أن عدم إتقانك لفن رسم الأهداف ينطوي على أخطار؛ فإذا أدمنت رسم أهداف سهلة فقد لا تستطيع بلوغ هدفك الأقصى، أما إذا أدمنت رسم أهداف بالغة الصعوبة فقد تتعرض أيضًا لسلسلة من الإخفاقات والخيبات، وهكذا فإن من المهم أن تلتزم مساعدة مدرّسك على رسم الأهداف؛ إذ يستطيعون أن يحددوا لك حدودًا عليا ودُنيا، وتستطيع أنت بدورك أن ترسم أهدافك التعليمية المحصورة بين تلك الحدود، ويستطيع مدرّسوك أن يساعدوك على التأكد من أن مستوى أطراد صعوبة الأهداف التي رسمتها منصف.

ما يخفق طلاب كثيرون في فعله حين رسم الأهداف هو الإقدام على تقويم الذات وتحليلها؛ للوقوف على مدى تناسبها مع الأهداف المرسومة بداية. إن مهمّتي التقويم والتحليل هاتين بالغتا الأهمية؛ لأنهما

تساعدناك على تحديد مهارتك في رسم الأهداف؛ فإذا رأيت أنك دائم الإخفاق في بلوغ الأهداف التي سبق إن حددتها بنفسك، فقد تشرع في النظر في التخفيف من صعوبة الأهداف، وبالمقابل؛ إذا وجدت أنك لم تواجه بما يكفي من التحدي من جراء أهدافك، فقد يكون الوقت حان لتبادر إلى جعل أهدافك أصعب بما يجعلك توسع حدودك الشخصية.

ما عناصر رسم الأهداف الجيدة والفاعلة حين يكون الأمر متعلقًا بالتعلم؟

يقول الخبراء إن الخطوة الأكثر حيوية في الرسم الناجح للأهداف هي خطوة إدراج أهداف فاعلة، وفي ما يأتي عناصر مفتاحية لأي هدف تعليمي فاعل يتعين عليك أن تضيفه إلى قائمة أهدافك الشخصية:

التحديد

امتلاك أهداف تعليمية واضحة سيمكّنك من أن تغدو أكثر مواظبة وتفانيًا؛ لأنك ستكون أقل هشاشة أمام تأثيرات الإحباط والخيبة والقلق، المدمّرة، وستجد تقويم تقدّمك نحو تحقيق أهدافك أيسر؛ فعندما تكون أهدافك التعليمية جيدة التحديد، فستكون أيضًا قادرًا على الاهتداء إلى إستراتيجيات ومناهج تفكير وإدراك فاعلة، وتوظيفها؛ لأن وقتك وجهتك ستركّزان في الهدف المحدد الذي تريد بلوغه، ويمكنك بذلك تجنب تبديد الوقت والطاقة في أمور لا يمكنها أن تساعدك على الوصول إلى أهدافك، أما حين يكون هدفك محصورًا في استيعاب مفهوم معين، فقد تنجح في استيعابه ولكن دون امتلاك القدرة على شرحه ووصفه بالتفصيل، وهذا ما يجعلك بحاجة إلى استخدام بيانات محددة مثل: (هدفي هو امتلاك القدرة على تفسير مدى أهمية هذا المفهوم المحدد بالنسبة إلى هذه القضية المعينة).

التحدي

بالاستناد إلى حافز قيمة التوقُّع، يكون الناس أكثر اندفاعًا عندما يرون أن أفعالهم ستفضي إلى نتائج إيجابية، وعندما يُضفون قيمة عليا على مثل تلك النتائج، فإذا كان هدفك بالغ الصعوبة مقارنة بقيمة النتيجة التي ستحصل عليها، فقد لا تشعر بأنك مدفوع لمطاردته؛ وذلك هو السبب الذي يوجب كون التحدي أو الصعوبة اللذين تُضفيهما على أهدافك مستندين إلى المستوى الفعلي لمهارتك؛ لذا تعاون مع مدرّسك للتأكد من أن أي هدف ليس مفرط السهولة أو بالغ الصعوبة بالنسبة إليك، فحين يكون هدفك على المستوى المناسب من الصعوبة، فإنك ستشعر بالاعتزاز عند بلوغه؛ لأنك تعرف أنك بذلت جهودك الشخصية القصوى من أجل ذلك البلوغ. وأحد أساليب وضع أهداف عالية النوعية من جهة، ومنطوية على التحدي من جهة ثانية، الاهتداء إلى العمل المثالي الذي أنجزه أناس لديهم المستوى نفسه من المهارة الذي لديك، وحين تفعل ذلك فإنك ستحصل على فكرة عن مدى قدرتك على توسيع حدودك.

القرب

تمامًا مثل مايكل جوردان، يتعين عليك أن تضع أهدافًا قصيرة الأمد وأخرى طويلة المدى، قد يكون الهدف الطويل المدى أمرًا تريد تحقيقه إبان فصل دراسي أو سنة دراسية كاملة، بل قد يكون مهنة معينة أنت راغب في احترافها بعد إنهاء الدراسة، أما الأهداف القصيرة الأمد فتكون ذات علاقة بالمهام اليومية، والأسبوعية، والشهرية، التي يتعين عليك إنجازها على طريق بلوغ أهدافك طويلة المدى؛ فإذا كان هدفك البعيد هو التخرج بامتياز الشرف، فإن أفضل سبل تحقيق ذلك وضع سلسلة من الأهداف القريبة التي تمكنك من الحصول على الدرجات المؤهلة للتخرج بشرف، وأحد الأمثلة هو إدراج العلامات المعينة التي تريد الحصول عليها في كل امتحان، أو مشروع، أو ورقة، ثم التخطيط لكيفية الحصول على تلك العلامة عن طريق وضع برنامج دراسي تلتزم به. ثمة أهداف بعيدة أخرى مثل: التخرج ضمن نسبة الخمسين في المئة العليا، أو العثور على عمل في الصيف، أو الالتحاق بالكلية المفضلة، أو حتى الارتقاء إلى مستوى دخول الفريق الجامعي في العام الدراسي القادم. تذكر أن الوقوف على هدفك البعيد ليس كافيًا؛ لا بد لك من تحديد كل من الخطوات المطلوبة من أجل الوصول إلى ذلك الهدف البعيد، غير أن امتلاك أهداف قريبة وحسب ليس كافيًا أيضًا؛ لأن من شأن ذلك أن يفضي إلى الإحباط؛ فالخطوات الصغيرة التي خطوتها لا تلبث أن توصلك إلى مكان مختلف عما سبق لك أن حلمت به.

المعنى

يجب أن تكون أهدافك التعليمية الخاصة قيِّمةً من ناحية، وذات معنى من ناحية ثانية، ذلك أنه حتى لو كانت أهدافك منطوية على العناصر جميعها المذكورة آنفًا، ولكنك لا تراها قيِّمة أو ذات معنى، فإن التزامك ببلوغ تلك الأهداف سيتضاءل. وإحدى الطرائق الناجحة لوضع أهداف ذات معنى هي ربط الموضوعات التي تريد تعلمها بقيمك ومعتقداتك، وكذلك تستطيع إيجاد الغنى بالمعاني من خلال ابتكار روابط بين أغراضك التعليمية وما هو حاصل في الأخبار الراهنة، وثمة أسلوب فاعل آخر يتمثل في إقامة علاقات واضحة بين الموضوعات التي أنت عاكف على دراستها من جهة، وحياتك بوجه عام من الجهة المقابلة، ومن المثالي أيضًا أن تتمكن من تدوين أسبابك الخاصة للرجعة في دراسة مادة معينة.

أهمية التحلي بالنظام ما معنى التحلي بالنظام؟

التحلي بالنظام يعني أنك قادر على تخصيص ما يكفي من الوقت لكل من العمل واللهم؛ فأنت جيد التنظيم إذا كنت قادرًا على رسم أهدافك التعليمية والتخطيط للتحركات التي يتعين عليك أن تبادر إليها من أجل بلوغ تلك الأهداف؛ وأنت جيد التنظيم إذا كنت تعرف كيف تبتكر البرامج المناسبة لإنجاز مشروعاتك ووظائفك قبل مواعيدها المحددة؛ وأنت جيد التنظيم عندما يكون لديك وقت تلهو فيه مع أصدقاء وتمارس أنشطتك المفضلة. ليس التحلي بالنظام أساسيًا في دراساتك وحسب، بل هو مهارة أخرى يمكنك الاستفادة منها في المراحل الباقية من حياتك.

لماذا يجب أن تكون منظمًا؟

عندما تكون منظماً تستطيع أن تكون الطالب الأفضل الذي يمكن أن تكونه، ولن تواجه ضغطاً في الاختبارات، أو في إنجاز مشروعاتك، أو في كتابة أوراقك. ستكون دائم الاستعداد لتقديم أفضل إنتاجك؛ لأن لديك ما يكفي من الوقت اللازم لأداء كل مهمة، وهذا يعني أن التوتر الذي سيواجهك سيكون أقل، وكذلك لن يسيطر عليك إحساس دائم بالمطاردة؛ لأنك تعرف كيف تبرمج نفسك في إنجاز المهمات جميعها الملقاة على عاتقك، وذلك من شأنه أن يجعلك تحسن الظن بنفسك. وحتى تكلف بمشروعات كبيرة، ستكون واثقاً من إنجازها لأنك تعرف كيف تجيد التحكم في وقتك، ويمكنك في المحصلة أن تصبح ناجحاً في الحياة؛ لأنك قادر على توظيف المهارات جميعها التي ساعدتك على النجاح في دراستك.

تذكّر على الدوام أن وقتك هو أثمن ما تملكه من دُخْر، والطريقة الوحيدة الكفيلة بالإفادة القصوى من ذلك الدُخْر هي التحلي بالنظام.

لماذا يجب أن تتقن فن ترتيب الأولويات؟

تتطوي الدراسة على سلسلة طويلة من الأهداف والمسؤوليات، وإذا لم تحسن ترتيب أولوياتك فإنك لن تنجح في تحقيق أي من تلك الأهداف والمسؤوليات؛ يمكنك ترتيب الأولويات عن طريق إدراج قائمة بالأمر جميعها التي تحتاج إلى إنجازها، ومن بينها أهدافك ومسؤولياتك؛ القريبة منها والبعيدة، وبعد استكمال قائمتك تكون بحاجة إلى اتخاذ قرار حول ما يجب إنجازه أولاً، وبعد ترتيب أولويات مهماتك ومسؤولياتك، فأنت بحاجة إلى وضع خطة لإتمام كل واحدة من المهمات والمسؤوليات. بادر دائماً إلى تجزئة المشروعات الكبيرة إلى مهمات أصغر وأيسر على التعامل، فإذا كنت راغباً - مثلاً - في الحصول على تقدير (جيد) في امتحان العلوم، فإنك تستطيع أن تخطط لدراسة تلك المادة ساعة واحدة كل ليلة على امتداد أسبوع كامل قبل الامتحان، غير أن عليك وأنت ترسم خطتك أن تتأكد من أنك تُدخّل أوقات لهو أيضاً في الخطة، فلا تخطط للدراسة مدة عشرين ساعة في اليوم من أجل الحصول على العلامة التي تريدها، بل خصص بعض الوقت لمشاهدة فلم، أو لمجرد التنزه مع أصدقائك؛ ذلك أن حصولك على وقت راحة من دراستك من شأنه أن يمكّنك من استعادة طاقتك وحافزك وإدامتهما إلى حين تحقق أهدافك.

تذكّر دائماً أن غرضك من ترتيب الأولويات هو حمايتك من الغرق في بحر من المهمات والمسؤوليات، إنها مهارة أخرى من شأنها أن تفيدك في مجالات أخرى من حياتك.

كيف تستطيع تحقيق توازن بين أنشطتك العملية والاجتماعية والمدرسية؟

أحد أفضل أساليب تحقيق ذلك هو الاهتمام بكيفية قضاء وقتك وصرف طاقتك في الوقت الراهن، ومن المناسب أن تمسك جدولاً أو برنامجاً زمنياً أقله مدة أسبوع، تستطيع أن تدوّن الأشياء جميعها التي تفعلها. تأكد من إيراد المدة الزمنية التي تخصصها لكل من أنشطتك، ومن الأفضل أيضاً أن تتحدث عن الأنشطة التي تمارسها إبان العطل الأسبوعية، لتستكمل صورة تصريح وقتك، وفي نهاية الأسبوع، بادر إلى تلخيص ما دونته؛ لتقف على المدة الزمنية التي تستهلكها لكل نشاط. ما المدة الزمنية التي صرفتها

على أنشطة كانت ممتعة حقًا؟ إذا رأيت أنك تنفق الجزء الأكبر من وقتك على العمل والأنشطة المدرسية، فبادر إلى البحث عن طرائق تمكّنك من ترك هامش لأنشطة من شأنها أن تجعلك سعيدًا، ومسترخيًا، ومشحونًا بالطاقة.

ما الذي يجعل البرنامج الجيد مهمًا؟

سيكون سعيك إلى تحقيق أهدافك التعلّمية ناجحًا إذا ابتكرت برنامجًا متوازنًا والتزمت به؛ لذا احتفظ بما يُناسبك؛ من دفتر وظائف أو مخطط يومي، ووزع عليه وقتك في العمل، والدراسة، والراحة، واللهم بالتأكيد، وتحلّ بأكبر قدر من الواقعية عند وضع ذلك البرنامج، وتأكد من كون المدة التي تخصصها لكل نشاط كافية، ولا تبالغ في برمجة أيامك؛ كي لا تجد نفسك مع مهمات غير منجزة في النهاية، وتأكد من تخصيص ما يكفي من الوقت للانتقال من فاعلية معينة إلى التي تليها.

حتى إذا كنت قادرًا على وضع أفضل البرامج في العالم، فإنك ستظل عاجزًا عن بلوغ أهدافك التعلّمية إذا ما طلتِ وسوّفتِ، فحذارٍ من إهمال وظيفتك المنزلية من أجل مشاهدة أحد الأفلام مع أصحابك، وحين تكون أمام مهمة محددة واردة في البرنامج، فبادر إلى أدائها الآن ولا تنتظر حتى اللحظة الأخيرة أو إلى ما قبل الموعد الأخير، وتحلّ بعادة ترتيب أولويات مهماتك الأشد خطرًا، وبعد إنجازها لا بد لك من مكافأة نفسك.

احفظ دائمًا قائمة أهدافك التعلّمية في مكان قريب؛ لتستطيع العودة إليها بسهولة حين تريد أن تضع برنامجك، وتذكّر أن على كل واحدة من مهماتك اليومية، والأسبوعية، والشهرية، أن تجعلك أقرب من أهدافك التعلّمية القصوى.

ما الذي يجعل التخطيط المسبق مفتاحًا مهمًا للنجاح؟

لن يكون سارًا لك أن يفاجئك الموعد النهائي لتسليم أحد المشروعات الكبيرة وأنت لا تزال غير منجز لمهماتك، ومن ثم يمكنك تجنب الخيبة والإحباط في المستقبل، لكن بشرط التخطيط الدقيق لكيفية التعامل مع أهدافك البعيدة، ولا بد أن تكون ذا فاعلية عالية في الانتهاء إلى أساليب إنجاز مهماتك قبل مواعيدها. يمكنك التشاور مع مدرّسك أو مدرّستك والاستفهام عن إمكان تكليفك سلفًا بأي وظائف كي تكون قادرًا على برمجة وقتك على نحو أفضل. ليس كافيًا أن تخطط لأنشطتك اليومية، إذ لا بد لك من وضع تقويم شهري أو فصلي يمكّنك من رؤية الصورة الكبرى، ويساعدك على إجابة ترتيب أولوياتك، فاحتفظ بتقويم يكون مرئيًا وفي متناول اليد دائمًا، يمكّنك من تسليط الضوء على التواريخ التي تغيب عنك، وإذا كنت تملك هاتفًا ذكيًا فاستخدمه في ضبط إشارات تذكير أو إنذار قبل الموعد النهائي بأيام، وهو ما يجعلك قادرًا على إنهاء مهماتك.



الفصل الثاني

احسم أمر أسلوبك التعلّمي الفريد

ربما لاحظت سلفًا أنك تفضل أسلوب تعلّم مغايرًا لما لدى أقرانك ونظرائك في الصف الدراسي، فأنت أنجح - مثلاً - حين تستخدم أساليب تعلّمية معينة، وذلك صحيح؛ فأنت - تمامًا مثل الآخرين جميعًا - لديك أسلوبك التعلّمي الفريد الذي هو خليط جامع للأساليب التعلّمية المختلفة المتناغمة مع شخصيتك. فثمة شخص له أساليب تعلّمية معينة، أيًا كان الموضوع الذي يعكف على دراسته، وآخر يرى أن من الأفضل استخدام أساليب تعلّمية أخرى تبعًا للمادة أو الموضوع الذي يدرسه. ليس ثمة أي أجوبة صائبة وأخرى غير صحيحة على هذا الصعيد، فما يهم هو أن تُقدّم أنت على المبادرة إلى تطوير الأساليب التعلّمية التي تعتقد أنها المثلى بالنسبة إليك.

لعل استخدام أساليب تعلّم متباينة مقارنة جديدة اعتمدها أرباب التعليم حديثًا؛ فمدارس كثيرة ما زالت تكتفي باستخدام مناهج تعلم منطقية ولغوية منطوية على قراءة الكتب والمناقشات في الحصص الدراسية وحسب، ولذلك فإن أولئك الذين يمتلكون أساليب تعلّم مختلفة يجدون صعوبة في مواكبة المقاربة التقليدية فيوصمون عادة بالقصور أو البلادة.

من المهم بالنسبة إليك أن تهتدي إلى أسلوبك التعلّمي الخاص وتفهمه؛ كي تغدو قادرًا على الإمساك بالمناهج التعلّمية المثلى المناسبة معك، وحين تعتمدها فلن تتعلم أسرع وحسب، بل ستتحسن نوعية تعلمك أيضًا؛ فأسلوب التعلّم الذي تستخدمه يؤثر في كيفية احتفاظك بالمعلومات، وكذلك في طريقة تصنيفك للدروس التي تعلمتها.

أسلوب التعلّم البصري

إذا كان أسلوبك التعلّمي بصريًا، فالراجح أنك تميل إلى استخدام الصور، والخرائط، والمجسمات، والخيالات، والألوان، في تنظيم المعلومات والتواصل مع الآخرين، ومن السهل تمامًا أن تتصور فهم الخطط، والحصائل، والأشياء، حين تكون قادرًا على رؤية تمثيلاتها البصرية، وأنت كذلك مولع بالخربشة، والرسم، ولا سيما بالألوان.

أساليب التعلّم

إذا كنت متعلّمًا بصريًا فإن استخدام الألوان، والصور، والخيالات، وغيرها من الأدوات البصرية إبان الدراسة هو الأمثل بالنسبة إليك، ونظرًا إلى أن من شأن التصور أن يكون سهلًا عليك، فأنت بحاجة إلى جعل الصور أكثر بروزًا، وهذا سيضمن جعل كل موضوع أنت عاكف على دراسته حاليًا،

مهما كان، متميزًا من سائر الصور البصرية الأخرى التي تملأ رأسك. في ما يأتي بعض من طرائق التعلُّم التي يمكنك اعتمادها:

1. وظف آليات التنظيم المكاني، والإخراج، والألوان عندما توجد القرائن، وحاول دائمًا استخدام أكبر عدد ممكن من الكلمات البصرية (مثل: خريطة، بصري، صورة، منظور،... إلخ) عندما تكون عاكفًا على إيجاد القرائن.
2. استخدم خرائط العقل، وثمة حشد من أدوات التخطيط العقلي المتوافرة الآن على الإنترنت مجانًا. بدلاً من استخدام النصوص، استخدم الصور، والألوان، ومفاتيح بصرية أخرى بأكثر قدر ممكن، وإذا لم تكن ميالًا إلى ابتكار خرائط عقلية بالإفادة من الحاسوب، فإن من الممكن - ببساطة - أن تستخدم قطعة ورق، بشرط استعمال أقلام ملونة (أقلها أربعة) حين تعتزم رسم خرائطك العقلية.
3. تعلِّم أساليب استخدام المخططات التنظيمية التي يمكنها أن تساعدك على تصور العلاقات البيئية المتبادلة بين مختلف عناصر أي عملية ومنظومة.
4. حين تكون عاكفًا على استظهار مضمون تجده صعب التصور، يمكنك استخدام طريقة القصة أو الرحلة البصرية.

أسلوب التعلُّم السمعي

إذا كنت من محبي العمل مع الموسيقى والصوت، فالمرجح أنك متمتع بأسلوب التعلُّم السمعي، وثمة دليل آخر على كونك من هذا النوع؛ يتمثل في حساسيتك الجيدة إزاء الإيقاع و/ أو النغم. عادة، يكون السمعيون قادرين على العزف على آلة موسيقية، وعلى الغناء، وعلى تعرف الأصوات المختلفة الصادرة عن آلات موسيقية متنوعة، وقد تجد نفسك أيضًا شديد التأثر بأنماط معينة من الموسيقى، وعند متابعتك للبرامج التلفزيونية أو الأفلام يكون انتباهك مشدودًا إلى الموسيقى الخلفية، وتجد نفسك عادة منخرطًا في دندنة أو همهمة أحد الألحان أو الأغاني على نحو لا إرادي.

أساليب التعلُّم

1. عندما تحاول تعلم شيء وظَّف الموسيقى والقافية والصوت في أنشطتك الدراسية، وحين تكون عاكفًا على ابتكار تصورات وقرائن، ركِّز في الإفادة من المضامين السمعية.
2. لا ابتكار تصورات أفضل يمكنك التعويل على تسجيل الصوت الذي من شأنه أن يزودك بنوع من الخلفية الموسيقية في أثناء دراستك. إذا كنت دائبًا - مثلًا - على تعلُّم إجراءات الطيران، فيمكنك الاستماع إلى تسجيل صوت محرك طائرة يدور بنعومة، وعندما ترغب في تصور مناورات إبحار مختلفة، فيمكنك الاستماع إلى صوت الماء والهواء. يمكنك الاهتمام بسهولة إلى تسجيلات صوتية مناسبة لمساعدتك على دوراتك الدراسية على الإنترنت.
3. استغل القافية والوزن عند حَلِّك للكلمات المتقاطعة أو منشطات الذاكرة، وتستطيع إدخال الكلمات المتقاطعة أو منشطات الذاكرة لتكون جزءًا من أغنية أو دندنة.
4. أسلوب التثبيت مفيد جدًا عندما تكون راغبًا في تذكر حالات عاطفية تستطيع الموسيقى استحضارها؛ فحين تكون أغنية أو موسيقى معينة قادرة على إشعارك بالحيوية والنشاط، بادر إلى

تدويرها في الخلفية وأنت منكب على دراسة دروس صعبة، وعندما تكون بحاجة إلى الزخم العاطفي، تستطيع بسهولة تذكر الشعور دون الاستماع بالضرورة إلى الموسيقى، ففعلك سيتذكر.

أسلوب التعلُّم اللفظي

ينطوي أسلوب التعلُّم اللفظي على كل من الكلمات المنطوقة والمكتوبة على حد سواء، فإذا كنت تعتقد أنك ميال إلى هذا النوع من أساليب التعلُّم، فمن المألوف لك أن تجد إيصال أفكارك وعواطفك، كلامًا وكتابةً سهلاً تمامًا، وتكون القراءة والكتابة بالنسبة إليك ولعًا، ويمتلك اللعب بأصوات الكلمات و/أو معانيها. كذلك فإنك تمتلك طيفًا واسعًا من المفردات، ومغرم دائمًا بالبحث عن معاني الكلمات الغريبة عنك، وعندما تتحدث مع آخرين، تحاول أن تُدخل كلمات جديدة تعلمتها للتو لجعلها جزءًا من مفرداتك الفعالة.

أساليب التعلُّم

1. أساليب التعلُّم المنطوية على الكتابة والكلام. ابحث عن أساليب تمكنك من تجميع أكبر قدر ممكن من الكتابة والكلام في أثناء الدراسة، فحين تكون عاكفًا على تعلم مناهج جديدة - مثلًا - عبّر عمّا يجول في خاطرك من بداية العملية إلى نهايتها. ويمكنك أيضًا تسجيل كلامك كي تتمكن من الاستماع والاستظهار.
2. استند من الأساليب المعتمدة على الكلمات؛ مثل التدوين والتأكيدات، وعند ابتكار التأكيدات استخدم الوزن والقافية ما استطعت، وحين تحاول استظهار مفاهيم مهمة، اقرأها بصوت مرتفع. تستطيع أيضًا أن تضع مفاهيم مفتاحية معينة في إطار أطروحة، أو دندنة، أو أغنية مألوفة بالنسبة إليك.
3. لعل منشطات الذهن هي أو في الصديقات للمتعلّم اللفظي، ومن شأنها أن تكون مفيدة جدًا عندما تكون عاكفًا على حفظ قوائم من المعلومات، وأي منشط ذهن لفظي يركّز في الأحرف الأولى للكلمات التي ترغب في حفظها من أجل ابتكار كلمات أخرى أو متواليات لجعل التذكر والاستظهار أسهل بالنسبة إليك. ومن شأن ابتكار عبارات وجمل باستخدام كلمات ترغب في حفظها أن يكون خيارًا آخر.
4. التدوين أسلوب فعال آخر عند المتعلمين اللفظيين، ويمكنك تجاوز تدوين الكتابات إلى تسجيلها بواسطة استخدام مسجلة سمعية رقمية أو مسجلة عادية، لتستمع بعد ذلك إلى مدوناتك المسجلة وتراجع المعلومات وتستنظرها.
5. حاول إدخال المسرح والتنويعات عندما تقرأ المحتوى بصوت مرتفع، واحرص على ألا تجعل صوتك رتيبًا عند استعراضك أي سلسلة مناهج، ومن الأفضل أن تقرأ المادة كما لو كنت تُلقي خطابًا حماسيًا مفعماً بالحيوية.
6. من المثالي، إذا استطعت، أن تتعاون مع آخرين وتمثل دورًا، وهذا سيحقق نجاحًا استثنائيًا حين تكون عاكفًا على تعلم حوارات لفظية مثل النداءات الإذاعية، والمزادات العلنية، والمفاوضات.

أسلوب التعلّم المادي أو الجسدي - الحركي

إذا كان هذا أسلوبك في التعلّم، فإنك تستخدم حاسة اللمس وجسدك في تعلم أشياء جديدة، ويُرجّح أنك تستمتع بالتمارين الرياضية، وبالألعاب، بل وبيعض الفاعليات الجسدية مثل النجارة والبستنة، وتجد أن من الأسهل أن تفكر بالمشكلات، والأفكار، والقضايا وتحللها عندما تكون فاعلاً جسدياً، وحين يزعجك أمر فإنك تفضل الخروج والمشي أو الجري بدلاً من تأمل الأمر وتقليبه داخل البيت، أو أنت في حالة (سكون) (جالساً أو مستلقياً على السرير مثلاً).

وقد تلاحظ أنك شديد الحساسية إزاء محيطك المادي، ويسهل عليك التقاط التركيبات المختلفة لقطع الأثاث، وللملابس، ولغيرها من الأشياء المادية. ويعد حل ألغاز الكلمات المتقاطعة، وابتكار النماذج، وتلوين يديك مفضلاً بالنسبة إليك.

عبارياً أيضاً يقال لك إنك تستخدم حركات يدوية بارزة، وتعابير لغة جسدية أخرى، وأنت تحاول أن توصل فكرة ما. وعندما تكون عاكفاً على تعلم موضوع أو مهارة جديدين، تتملك الرغبة في تخطي قراءة النظريات والتعليمات، وتميل إلى القفز المباشر إلى الحركة واكتشاف كيفية تطبيق الجوانب المادية من المهارة أو الموضوع؛ فبدلاً من قراءة المخططات والتعليمات الخاصة بكيفية تركيب المحرك - مثلاً - فإنك تفضل البدء بتفكيك أجزاء المحرك أو الآلة جميعاً كي تتمكن من تعلم كيفية إعادة تجميعها. وكذلك فأنت لست ممن يستمتعون بالجلوس داخل غرفة الصف والإصغاء إلى المدرّس لساعات، وحين تُجبر على التزام الهدوء، تجد نفسك متململاً أو عاجزاً عن الاستقرار. تغمرك رغبة قوية في أكبر قدر ممكن من الحركة.

أساليب التعلّم

1. وظّف يديك في ضبط العمل والحركة والأفعال والإحساس باللمس إبان عملية التعلّم، فعندما تحاول تصور مفهوم معين ركّز في الأحاسيس التي قد تختبرها في السيناريو، وإذا كنت عاكفاً - مثلاً - على تصور كيفية مراوحة القارب أو انعطافه، فإن بوسعك أن تركز انتباهك في الأحاسيس المادية الكامنة في المشهد؛ ما الشعور الذي ستشعر به يداك عندما تحاول إدارة الدفة أو التخفيف من توتر الحبال؟ ما نوع الشعور الذي سينشأ عند بدء القارب بزيادة السرعة حين تبادر أنت إلى اعتماد سرعة جديدة؟

2. عندما تكون عاكفاً على وضع كتابات وتأكيدات استخدم كلمات تصف الأحاسيس المادية لكل من الحركات الكامنة، وهاك مثلاً موقفاً لكتابة دونها قائد طائرة حركي: «مع شروعي في الإقلاع، أدفع الصمام إلى الأمام، وهو ما يجعلني أشعر بالاحتكاك، ومع تغير الحرارة، وضغط الزيت، وسرعة الهواء، أبدأ بالشعور بأن الضوابط تغدو أكثر تجاوباً مع إملاءاتي. أترجع قليلاً إلى الخلف مع بداية سرعة الإقلاع، وأستطيع أن أحس بأن ذبذبات العجلات تتوقف حين تنفصل الطائرة عن الأرض».

3. حاول - قدر ما تستطيع - استخدام أشياء مادية في نشاطك التعلّمي، وعند انشغالك بتعلم وظائف حاجة محددة، المسها مادياً حتى يكون حصولك على المعلومة أفضل. وتعد بطاقات الإيضاح أدوات

- استظهار بالغة الفاعلية بالنسبة إلى المتعلمين الحركيين؛ لأنهم يستطيعون لمس البطاقات وتحريكها في أثناء الدراسة.
4. كثيرون لا يدركون أن رسم المخططات والكتابة نشاطان جسديان أيضًا؛ إنهما أسلوبان تعلميان ناجحان بالنسبة إلى المتعلمين الحركيين في الوقت نفسه.
5. تعلم أساليب فن التزام الانتباه، والهدوء، والاسترخاء، والتركيز والتنفس، كي تتمكن من تركيز ذهنك في أثناء التعلم أو الأداء.
6. أداء الأدوار يعد أسلوبًا مهمًا آخر بالنسبة إلى المتعلمين الحركيين، ويمكنك القيام به وحدك (مضطلعًا بالأدوار المختلفة)، أو تستطيع أن تتعاون مع أصدقاء وزملاء لممارسة ألوان جديدة من السلوك أو المهارة التي تحاول تعلمها. ابحث دائمًا عن طرائق يمكنك من محاكاة أو تمثيل الموضوع الذي أنت عاكف على تعلمه.

أسلوب التعلم الرياضي أو المنطقي

إذا كان هذا هو أسلوبك، فإنك تميل إلى استخدام ذهنك للمحاكمة الرياضية أو المنطقية، ويسهل جدًا عليك تعرف الأنماط وابتكار القرائن والروابط بين مضامين تبدو بلا معنى وحدها، وأنت ممتاز في تصنيف المعلومات وتبويبها وصولًا إلى تعلم أفضل لأي موضوع.

وإذا كنت من هذا النوع فأنت مغرم بالأرقام وبإنجاز الحسابات المعقدة، وتستطيع - من غير كبير جهد - أن تتذكر بسهولة مفاهيم الجبر والمتلثات الأساسية، وتستطيع كذلك إجراء حسابات معتدلة التعقيد ذهنيًا.

حين تكون منشغلًا بقضية أو مسألة، تحاول دائمًا الاهتداء إلى طريقة منهجية للتعامل معها، وتجد نفسك منكبًا على ابتكار إجراءات يمكنك الرجوع إليها مستقبلاً.

ولديك ولع بوضع الميزانيات وغيرها من الخطط والأهداف العددية، وطبيعي أيضًا بالنسبة إليك مواكبة تلك الموازنات أو الخطط العددية، وتستمتع بوضع قوائم المهمات، وخرائط الطريق، والبرامج، وتحرص على ترتيبها قبل المبادرة إلى التحرك.

يحلو لك - عند التفكير - دعم آرائك بإحصائيات أو أمثلة منطقية، وقد تجد نفسك مشغولًا على الدوام باقتناص الزلات المنطقية في أفعال الآخرين، وكتاباتهم، وأقوالهم، ومن المحتمل أن تكون قد تعرضت لمشكلات من جراء تسليطك الضوء على هفوات الآخرين تلك.

أساليب التعلم

1. لا بد أن يتمثل هدفك التعلمى بفهم الأسباب الكامنة وراء المهارات والمحتوى، فتجنب الاستظهار دون فهم، ومن الأفضل أن تحفظ المضمون بعد فهم المبادئ الكامنة في العمق. تأن في الاهتداء إلى الروابط اللاحمية بين السيرورات والمنظومات المختلفة.

2. في جلساتك الدراسية أدرج جملة النقاط الرئيسية التي تقرأها من المواد المرجعية، فمن شأن

- التحليلات والإحصاءات أن تكون هي الأخرى مفيدة في تمكينك من تحديد المجالات المعينة التي أنت بحاجة إلى التركيز فيها.
3. تذكر أن أسلوب الربط بالغ الفاعلية حين يكون - يا للمفارقة! - لا عقلانيًا أو منافيًا للمنطق، وحتى إذا كانت الأشياء التي تريد ربطها ذات علاقات منطقية، فتعمد إيجاد علاقة لا منطقية ليكون تذكرك أفضل.
4. لدى وضع أي مدونة، تأكد من أنك سلطت الضوء على ألوان منطقية من السلوك والفكر. عليك أن تستفيد من براعتك في التقاط الإجراءات والمنظومات بسهولة.
5. من شأن أسلوب (تفكير الأنظمة) أن يكون أيضًا مفيدًا في فهم الروابط بين مختلف أجزاء أي سيروورة أو منظومة، فمن خلال نمط التفكير النظامي ستكون أقدر على فهم الصورة الكبرى. عندما ترسم - مثلاً - مخطط منظومات، ستعدو قادرًا على فهم كيفية تعامل مستويات الطيران المختلفة ومنظومات الطائرات الفردية في دعم الطيران المتوازن.
6. حذار من المبالغة في التحليل، فلا تفرط في تخصيص الوقت لتحليل مجالات معينة من تدريبك أو تعلمك قد يفضي إلى ما يعرف باسم (شلل التحليل)، إذ قد يخطر ببالك أن مبالغتك في التحليل تشغلك، غير أنك في النهاية لا تتجز شيئًا. ضع لنفسك حدًا زمنيًا لتحليل الأفكار والمحتوى، وبعد انقضاء المدة المحددة طالب نفسك بالتقدم، سواء أفتنعت بأنك أنجزت التحليل أم لم تفتنح، ثم توقف لنيل قسط من الراحة وركز في الخطوات العملية التي لا بد لك من أن تخطوها لبلوغ أهدافك التعليمية.

أسلوبا التعلم البيئي أو الاجتماعي

أرباب أسلوب التعلم هذا يكونون عادة متمتعين بمهارات تواصل جيدة؛ لفظية وغير لفظية على حد سواء، فإن كنت منهم فأنت محبوب، وكثيرًا ما يلوذ الناس بك التماسًا للنصح، ولك علاقات جيدة بفضل حساسيتك العالية إزاء أمزجة الآخرين، ومشاعرهم، ودوافعهم، وتتنقن فن الإصغاء إليهم وصولًا إلى تحقيق فهم أفضل لوجهات نظرهم.

يحلو لمدمني أسلوب التعلم البيئي أو الاجتماعي أن يتعلموا داخل غرف الصف أو في جماعات، ويكون تعلمهم أفضل حين يتمكنون من اختبار صدى أفكارهم لدى آخرين، ويصغون إلى مدى تجاوب هؤلاء معهم، ويطيب لهم أن يقضوا بعض الوقت منشغلين مع إحدى الجماعات بسلسلة من المشكلات والأفكار والقضايا. إذا كان هذا هو أسلوبك، فأنت في العادة ترغب في البقاء حتى بعد انتهاء الحصة الدراسية بغية الكلام مع أقرانك في الصف، وبدلاً من القيام بالوظائف وحدك، تميل إلى إنجازها كما لو كانت فاعلية اجتماعية.

أساليب التعلم

1. يجب أن يتمثل هدفك بالتعاون مع آخرين قدر المستطاع، ويمكنك تحقيق ذلك بحضور الحصص وابتكار فريقك الدراسي مع آخرين متمتعين بالمستوى ذاته من المهارة.

2. تمثيل الأدوار أسلوب ناجح تستطيع توظيفه، ومن المثالي تشجيع فريقك الدراسي على أداء تمارين تمثيلية لتحقيق فهم أفضل لمفاهيم ومضامين تحاولون تعلمها، وإذا لم يكن التعاون مع فريق ممكناً فتستطيع، ببساطة، أن تهدي إلى صديق أو زميل مستعد لأداء الأدوار معك.
3. يمكنك أيضاً أن تتعاون مع آخرين حين تضع تخيلات وقرائن، غير أنك بحاجة إلى ضمان بقاء أقرانك في الفريق على الصفحة نفسها عند الوصول إلى أهدافك التعليمية. من شأن العمل في فريق أن يتيح لك فرصة إنتاج قرائن أكثر إبداعاً وأغنى تفوقاً من تلك التي تنتجها وحدك.
4. تستطيع تشجيع فريقك الدراسي على الانشغال بخطط المنظومات وخرائط الذهن معاً، ويمكنك تحقيق هذا بتكليف شخص واحد بالرسم مع مشاركة باقي الفريق عن طريق الصدمات الدماغية، إذا حدث أن أخفق الفريق كله في الاتفاق مرة على ناحية معينة من الموضوع الذي أنت بصدد تعلمه، تستطيع ببساطة أن تنسخ ما أنجزه فريقك الدراسي وتواصل العمل عليه وحدك، إذ لا جدوى من مواصلة العمل في فريق حين تعجزون عن التوافق.

أسلوب التعلم الشخصي أو الانعزالي

إذا كان هذا أسلوبك، فمن المرجح أنك شخص مستقل، وانطوائي، ومنعزل، ويعدُّ التركيز إحدى نقاط قوتك، وتستسهل تماماً أن تصب مشاعرك وأفكارك على موضوع محدد أنت عاكفٌ على تعلمه. كذلك أنت واع لأفكارك وعواطفك الخاصة، ويمكنك أيضاً أن تخصص كثيراً من الوقت لتحليل نفسك وتأمل أحداث الماضي ومن بينها أفعالك، وكلماتك، وأفكارك السابقة. ويحلو لك أن تمتلك موقفاً، أو مفكرة، أو دفتر مذكرات لتدوين أفكارك وعواطفك.

من المؤكد أنك لست ميالاً إلى مرافقة آخرين، بل ترغب - بقدر ما تستطيع - في أن تفعل الأشياء وحدك، ويطيب لك قراءة كتب التعليم الذاتي، والتماس دورات وورشات التطوير الذاتي لتحقيق المزيد من التحسين لذاتك. وحين تكون عاكفاً على الانشغال بقضية أو مسألة، تفضل الانزواء في مكان هادئ حيث لن تتعرض للإلهاء أو المقاطعة من آخرين.

أساليب التعلم

1. حتى إذا لم تكن تحب الكلام مع آخرين، حاول أن تتعمد التواصل مع أستاذك أو زملاء صف آخرين؛ التماساً لأجوبة عن أسئلة شديدة الصعوبة عليك. ليس ثمة أي خطأ في طرح أسئلة من قبيل: «كيف أستطيع تطبيق هذا المفهوم في حياتي؟»، «ما الذي يجعل هذا الموضوع مهماً؟»، أو «ما الذي أستطيع تحقيقه بتعلم هذا؟».
2. تأكد من أن أهدافك التعليمية متوافقة مع أهدافك ومعتقداتك الشخصية، فإذا رأيت أن بعض أهدافك التعليمية غير متناغمة مع قيمك ومعتقداتك، فبادر إلى استشارة أستاذك الذي يمكن أن يوجهك.
3. عند تعلم أي موضوع جديد، حاول دائماً أن تهدي إلى أساليب تفضي إلى تحقيق مصلحتك الشخصية من الموضوع، أو ربطها به. حاول اكتشاف مدى قدرتك على الاختلاط بالناس بوساطة المحتوى الذي تعكف على تعلمه؛ ما الدوافع الشبيهة لدوافعك التي يمكن أن تتوافر لديهم؟ ما

- الأسباب الكامنة وراء تصرفاتهم؟ كيف تستطيع التعلّم منهم؟
4. امسك دفتر مذكرات أو احجز موقعا، على أن يكون مختلفا عن دفتر المذكرات الذي تحتفظ به لتجاربك الشخصية؛ ففي دفتر المذكرات الدراسي تستطيع تسجيل أفكارك وعواطفك حول الموضوعات التي أنت عاكف على تعلّمها. ما التحديات المحددة التي تتعرض لها؟ ما الطرائق التي تمكّنك من التغلب على تلك التحديات؟ سجل الأساليب التي نجحت معك وتلك التي لم تنجح. بوسعك استخدام دفتر مذكراتك مرجعا في المستقبل حين تواجه التحديات والعقبات ذاتها من جديد.
 5. عند ابتكار التصور والقرائن، احرص على تأكيد أفكارك وعواطفك، ويفضل أن يكون ابتكار تصوراتك وقرائنك في مكان منعزل بحيث يوفر لك حرية التعبير عن أفكارك ومشاعرك.
 6. التأكيدات جوهرية جدًا بالنسبة إلى المتعلمين الانعزاليين؛ إنهم منطلقون من آرائهم عن أنفسهم. وابتكار التأكيدات منهج مهم بالنسبة إلى المتعلمين الانعزاليين على صعيد الاطمئنان إلى أن الصور التي يحتفظون بها عن أنفسهم متناسبة مع أهدافهم التعليمية.
 7. يتمثل أسلوب ناجح آخر بالنسبة إلى المتعلمين الانعزاليين بالنمذجة، على أن ينطوي على ابتكار ما هو أكثر من مجرد مظهر ونماذج سلوكية؛ لا بد لك من التوغل (في رأسك) ونمذجة سيرورتك الفكرية وعواطفك في أوضاع مختلفة، وتستطيع أيضا أن تتعلم مزيدا عن نفسك من خلال قراءة سير آخرين أو عن طريق التحدث مع آخرين حول تصورهم لشخصك.



الفصل الثالث

أساليب تعلم لغة جديدة

تمامًا مثل أي مسعى جدير بالمباشرة لتحقيقه، فإن تعلم لغة جديدة يستلزم الصبر والممارسة المثابرة، وبوسع العالم من حولك أن يساعدك على تعلم لغة جديدة. وفي ما يأتي جملة من الأساليب التي تستطيع استخدامها في تعلم أي لغة، اقرأ كلاً منها، وتأكد من مدى تناسبها مع نقاط قوتك، واهتماماتك، ونهجك التعلّمي، وحاول الاستفادة من التكنولوجيا، ولا سيما الإنترنت، لتجعل تعلم لغة جديدة أمرًا مثيرًا ومسلّيًا. أما المهارات التي أنت بحاجة إلى الإفادة منها إبان تعلمك أي لغة جديدة فهي القراءة، والكتابة، والكلام، والاستماع، والاستظهار، ودخول الاختبارات، وقد يكون الاستظهار والتكرار في بداية تعلم أي لغة جديدة أمرين أساسيين لتعلمك، ولا بد لك من أن تتحلى بالصبر، حتى لو اعتقدت أن تقدمك شديد البطء؛ فتعلم أي لغة جديدة يستغرق وقتًا قبل أن تتمكن من التآلف معه تآلفًا كاملًا.

الاستماع والفهم

1. يعدُّ الاستماع مهارة مهمة أنت بحاجة إلى ممارستها، فالرُضّع حتى قبل شروعهم في نطق كلمات بسيطة مثل (بابا) أو (ماما)، يقضون أكثر من عام وهم يستمعون إلى آخرين، من ثم يتعين عليك أن تتحلى بالصبر مع نفسك. ومن شأن الاستماع أن يمكّنك من فهم الأصوات المتميزة في اللغة الجديدة، وإعادة إنتاجها، وستغدو أيضًا متآلفًا مع تصاريف الكلام، ونبرته، وإيقاعه.
2. اقض الوقت الكافي وأنت تستمع إلى الموسيقى أو تتابع أشرطة الفيديو ذات العلاقة باللغة الجديدة التي تعتمزم تعلمها، وحمل ملفات مشتملة على (كلام) باللغة الجديدة من الإنترنت. واسع، إبان التعلم، أن تتعرف الكلمات المألوفة بالنسبة إليك، وحاول الاهتمام إلى الأصوات المميزة في اللغة الجديدة، ولا تضغط على نفسك لفهم ما تقوله الأغاني وأشرطة الفيديو؛ فهدفك في هذه المرحلة هو التآلف مع طبيعة اللغة الجديدة.
3. إذا كنت تدرس في مخبر لغوي، فتأكد من الاستعداد قبل كل جلسة بوساطة قراءة التمارين؛ فحين تكون مطلعًا تستطيع الانتقال إلى الاستماع. ولا تتكلم ولا تكتب ما لم يطلب منك ذلك.
4. عندما تكون في صف مدرسي، تأكد من أنك تصغي بانتباه حين يتكلم الآخرون، لا سيما المدرّس، وحاول ابتكار صور ذهنية لما يقال، واستخدم اللغة الجديدة في ذلك.
5. اطلب من أحد الأصدقاء أو المعلمين أن يقرأ كتبًا باللغة الأجنبية بصوت مرتفع وأنت تستمع إليه، ولتكن البداية من كتب سهلة مثل كتب الأطفال؛ بغية التآلف مع كلمات عامة وسهلة، ومن المثالي أن تتمكن من تطوير صداقات مع أناس ناطقين أصليين باللغة الأجنبية التي تتعلمها.
6. إذا لم تستطع أن تدرس في مخبر، أو صف دراسي، أو لم تجد ناطقًا أصليًا، فإنك تستطيع في أي وقت أن تستخدم هاتفك الذكي، أو حاسوبك النقال، أو حاسوبك العادي في ممارسة اللغة الجديدة

- والاستماع إليها، فثمة فيض من البرامج الإعلامية التي تستطيع تحميلها من الإنترنت، غير أن عليك أن تتأكد من أنها تشتمل على نسخة ورقية أو نص لما يقال في البرنامج الإعلامي.
7. عاين النسخة الورقية جملة جملة كي تتمكن من التآلف مع المفردات، ولا تركز على فهم القواعد النحوية، فما عليك في هذه المرحلة هو أن تركز على الاستماع إلى اللغة الجديدة أو تكلمها، والقواعد تستطيع دراستها لاحقاً.
8. وأنت تستمع لبرامج سمعية أو بصرية، تأكد من أنك تتابع كل جملة مرتين إلى أن تشعر بأنك تتآلف مع كيفية النطق بالكلمات المختلفة.
9. ردد الجملة بصوت مرتفع كما سمعتها تماماً، وتأكد من أنك لا تقرأ الورقة المنسوخة وأنت تفعل ذلك، وسجل صوتك كي تتمكن من مقارنته بالبرنامج الإعلامي.
10. بعد اطلاعك على كل من هذه الجمل، تستطيع أن تستمع إلى البرنامج مجزئاً إلى فقرات، وإذا استطعت فلخص ما يقال مستخدماً تعابيرك الخاصة، وسيكون أمراً مثاليًا حقاً أن تسجل خلاصتك فتغدو قادرًا على الاستماع إليها، واستخدامها مرجعًا تعود إليه مستقبلاً.
11. بعد استماعك إلى البرنامج في حلقات أو فقرات، يمكنك الانتقال إلى الاستماع إلى القصة أو المحادثة كلها دون مقاطعات، ومن المثالي أيضاً أن تلخص ما يقال بكلماتك الخاصة. وكما في الخطوة السابقة؛ حاول تسجيل خلاصتك فتغدو قادرًا على الاستماع إليها واستخدامها مرجعًا تعود إليه في وقت لاحق.

الكلام

1. ليست القراءة الصامتة ناجحة تماماً حين تكون عاكفاً على تعلم لغة جديدة، ومن ثمّ يتعين عليك أن ترفع صوتك، فاحرص على قراءة مواد معينة باللغة الجديدة بصوت جهير؛ إذ إن من شأن هذا أن يساعدك على تدريب فمك على إنتاج الأصوات المميزة للغة الجديدة.
2. حلّ التمارين بالغ الأهمية؛ ومن ذلك أن تتعلم جملة أساسية واحدة باللغة الجديدة مثل: «الجو بارد اليوم»، ثم تبدّل كلمات الجملة بما يمكنك من تعلم مفردات جديدة، مستعيناً بمعجمك للاهتداء إلى الكلمات الصحيحة المرادفة لعبارات: مُشْمِس، عاصف، أمس، غداً، إلخ.. التي تستطيع استعمالها في الجملة.
3. اعرف كيف تنطق جملاً مثل: «لا أعرف الجواب»، «لا أفهم»، «رجاء، أعد»، أو «ما تهجئة تلك الكلمة؟»، باللغة الجديدة فتكون قادرًا على استخدامها في غرفة الصف، فهذا يساعدك على (التفكير) باستخدام اللغة الأجنبية، وإن تعرضت للإرباك والاضطراب.

المفردات

1. تحلّ بالإبداع عندما تحاول اكتساب كلمات جديدة في لغتك الأجنبية، من ذلك أن تضع جملة من بطاقات الملاحظات في أرجاء غرفتك، بحيث تجعلك تتذكر الكلمة الدالة على كل شيء موجود في سيارتك أو مشغلك (إن أمكن). وإذا كانت الكلمة الجديدة متغيرة حسب الجنس أو حسب العدد، فأضف الصيغ الأخرى إلى بطاقات ملاحظتك كي تتذكرها.

2. اجهد لابتكار معجمك البصري، علماً أنه ليس مطلوباً منك أن تكون بارعاً في الرسم لتغدو قادراً على فعل هذا، بل يمكنك رسم أشكال بسيطة للكلمات الجديدة التي تتعلمها، وبعد ذلك أضف خريطة مفهوم للكلمة الجديدة عن طريق إدخال النفااض، والمرادفات، والمشاهد، والصور.
3. تحلّ بالصبر عندما تصادف كلمات جديدة، ولكن لا تستخدم معجماً يقدم تعريفاً بزوجين من اللغات مثل إسباني - إنجليزي؛ إذا كنت عاكفاً على تعلم الإسبانية فإن عليك أن تستخدم معجماً إسبانياً يوفر لك تعريفاً وشرحاً للكلمة الجديدة بالإسبانية؛ وبهذا تضيف - على الأقل - نقيضاً أو مرادفاً.

القراءة

1. لا تحاول فهم النص الذي تقرأه كلمة كلمة، وكذلك لا يُنصح بترجمة الجمل كلمة كلمة.
2. إذا كنت أمام وظيفة قراءة، فإن عليك أن تستعد قبل الانخراط في عملية القراءة الفعلية؛ وذلك بأن تبدأ أولاً بدراسة المفردات الواردة في مادة المطالعة، ثم بعد ذلك تراجع أي أسئلة طرحت عليك سلفاً، وبعد الانتهاء من الاستعدادات الأولية، تستطيع أن تزيح كل شيء جانباً وتركز في قراءة (أو إعادة قراءة) النص. وفي أثناء قراءتك لا تتوقف حتى لو صادفتك كلمات لا تفهمها، بل تابع قراءة الجملة أو العبارة إلى أن تحصل على معناها أو مغزاها ببساطة.
3. تجنب كتابة التعريفات والشروح على كتابك المدرسي أو مادة المطالعة؛ فالأفضل إيجاد قائمة منفصلة للمفردات كما ورد سابقاً، ويمكنك اقتناء دفاتر (مفردات) فيها عمودان: عمود للعثق الأصلية، وآخر للغة الأجنبية التي تتعلمها.
4. تجاوز مواد المطالعة والكتب المدرسية المطلوبة، ويمكنك الاهتداء إلى كتب أطفال تكون عادة أيسر للقراءة، وعلاوة على ذلك تكون كتب الأطفال هذه - عادة - حافلة بالرسوم والشروح التي يمكن أن تساعدك على ترسيخ الكلمات الجديدة التي تتعلمها، وحاول استكشاف مواقع إلكترونية بحثاً عن ملاحق وبرامج أخرى من شأنها أن تسهم في تمكينك من تطوير اهتماماتك وهواياتك باستخدام اللغة الجديدة.
5. تعلم أغنيات باللغة الجديدة، ويكفي أن تقرأ الأبيات الشعرية بصوت مرتفع، إذا كنت جاهلاً للحن.
6. مع تقدمك في مهارتك اللغوية يمكنك الشروع في قراءة قصص قصيرة وروايات، وما إن تبدأ بذلك حتى يتعين عليك أن تتأكد من أنك تقرأ لمعرفة القصة، لا لمجرد اكتساب مفردات جديدة، وحين تقرأ أي فقرة أو تلاحظ كلمات معينة مطردة التكرار، ابحث عن معانيها وعود قراءة الفصل من جديد، وستكون قادراً - مع هيمنة القصة عليك - على التركيز في ما يقال بدلاً مما تعنيه الكلمات.

الكتابة

1. إذا كانت اللغة الجديدة التي تتعلمها ذات أساليب كتابة وحروف غير مألوفة، فإن عليك أن تبدأ بالتدرب على كتابة هذه الحروف؛ لا لتعلم كيفية كتابتها وحسب، بل لزيادة مفرداتك أيضاً.
2. تأكد من التدرب على كتابة الجمل التي استخدمتها أمثلة في تمارينك الكلامية، وكن حريصاً على بناء النماذج، ثم دوّن العبارات أو الجمل، مستخدماً كلمات بديلة أو نظيرة، عدداً من المرات، وإذا كنت تستخدم الحاسوب فوظف لائحة (التصويب الذاتي) المتوافرة لدى أكثر آليات ابتكار الكلمات.

3. إذا تطلبت جملتك المكتوبة بعض التصويبات، فبادر إلى التأكد من إعادة كتابة الجملة كلها، وتذكر أن من شأن التكرار أن يساعدك على ترسيخ الدروس التي تعلمتها في ذاكرتك طويلة المدى.

القواعد

1. ابحث عن قواعد وشروح نحوية وصرفية تكون وجيزة وواضحة كي تتمكن من فهمها بسهولة، وابحث - إن أمكن - عن أمثلة جديدة للقاعدة نفسها؛ فمن شأن هذا أن يساعدك على امتلاك القاعدة وتخزينها في ذاكرتك طويلة المدى.
2. إضافة إلى قراءة أمثلة من كتابك المدرسي أو الإنترنت، حاول أن تبتكر أمثالك الخاصة المستندة إلى أنشطتك اليومية أو إلى المحادثات التي تجريها عادة مع أفراد العائلة، أو الأصدقاء، أو زملاء الصف المدرسي.
3. استخدم الإنترنت للاهتمام إلى أمثلة قصص، ومقالات، وحوارات، حول القاعدة النحوية المحددة التي تتعلمها، ووظف تلك الأمثلة لبناء أمثالك وبدائلك الخاصة.

التكنولوجيا

1. ابتكر بطاقتك الإيضاحية يدويًا باستخدام قلم الرصاص والورق، أو باستخدام حاسوبك.
2. ابحث عن ملاحق تعليمية لغوية يمكن تخزينها في هاتفك الذكي أو في جهازك التسجيلي (إم بي 3) كي تبقى قادرًا على استئناف التعلم حتى وأنت تقود سيارتك، أو تمشي، أو تنتظر في رتل.
3. ثمة حشد من أدوات التعليم التي يمكنك الحصول عليها من المواقع الإلكترونية المختلفة، من ذلك قراءة الصحف باللغة التي تتعلمها أو حتى ممارسة الألعاب.
4. ابحث في اليوتيوب عن أسرطة فيديو باللغة الجديدة يمكنك مشاهدتها والتعلم منها.

البيئة

1. لعل أحد أنجح أساليب تعلم أي لغة أجنبية هو الاستغراق في التعلم؛ ولذلك ففكر بطرائق إبداعية لكيفية تحويل غرفتك الخاصة بحيث تكون على احتكاك دائم باللغة الجديدة التي أنت دائب على تعلمها.
2. ابحث عن منظمات ومراكز مفتوحة أمام المهاجرين والأجانب وزُرّها؛ وعادة ما تتمثل هذه بمكتبات عامة، ومراكز طلابية أممية، ومكاتب قنصلية، ومراكز تعليمية ومحلية، وصلات قومية، وجمعيات لغوية وثنائية اللغة.
3. تأكد من أنك تخصص ساعة على الأقل في اليوم لتعلم اللغة الجديدة؛ فذلك يساعدك على تطوير عادة التفكير، والكلام، والكتابة باللغة الأجنبية. وتعلم أي لغة جديدة شبيه تمامًا بتعلم أي مهارة موسيقية أو رياضية؛ أنت بحاجة إلى أن تمارس، وتمارس، ثم تمارس.
4. إذا كنت منخرطًا في دورة لغوية، فتأكد من عدم تخلفك عن أي من الجلسات أو الحصص، ومن

- المثالي أن تصادق واحدًا على الأقل من زملائك في الصف لتدرس معه.
5. لا تخف من المخاطرة، ولا تفزع من اقتراف الأخطاء وتلقي التصويب، وتذكر كيف أن الرياضيين يواظبون على الإصغاء لمدربيهم حين يصوبون حركاتهم، فلن تتمكن من امتلاك اللغة الجديدة إذا لم تحاول التحدث بها، واقتراف الأخطاء وتصويبها خطوات أساسية في أي عملية تعليمية.
6. بادر إلى بناء حزمة مهاراتك في اللغة الجديدة، وركز على إتقان مهاراتك الأساسية التي من شأنها أن توصلك، في النهاية، إلى تعلم وامتلاك مهارات لغوية أكثر تعقيدًا. ابدأ بتعلم أكبر قدر تستطيعه من المفردات بما يسعفك في تعلم القواعد النحوية.
7. ابحث عن فريق دراسي تستطيع الانتساب إليه، ونظرًا إلى أن اللغة وسيلة تواصل، فإن أفضل طرائق تعلمها هي التواصل مع آخرين عن طريق استخدام اللغة الجديدة.
8. لا تكن بالغ القسوة مع نفسك، بل استمتع بعملية التعلم؛ أي إن عليك أن تضع أهدافًا معقولة لنفسك، فأنت لن تستطيع أن التكلم بطلاقة في غضون بضعة أشهر، فنحل بالصبر مع نفسك وأنت تحاول أن تتذكر وتفهم جملة الكلمات والقواعد اللغوية، وما دمت تتعلم شيئًا جديدًا كل يوم، فأنت على الطريق القويم، وكلما صرت أكثر ارتياحًا مع اللغة، فسوف تجد تعلمها أيسر بكثير.



الفصل الرابع

أساليب دراسة الرياضيات

تمكّنك دراسة الرياضيات من امتلاك مهارات حل المسائل، ويمكنها أن تساعدك على تطوير انضباطك الذهني ومهاراتك التحليلية ذات الأهمية البالغة في تعلم مجالات أخرى، وممارسة أيّ من المهن التي تحلم باحترافها؛ فدراسة الرياضيات تنطوي على نوع من التقدم الطبيعي، إذ يكون أيّ من الدروس مستنداً إلى الدروس التي سبقتها. يتعين عليك ضمان إتقان الأساس قبل الانتقال إلى المرحلة التالية، فمن المؤكد أنك ستبدد مالك، ووقتك، وجهدك، إذا التحقت بدورة رياضيات إذا لم تكن قد حققت إنجازاً ناجحاً لجملة الدورات السابقة المطلوبة.

لدى بعض الناس ميلٌ طبيعي إلى الرياضيات، إلا أن كثيرين ليس لديهم مثل هذا الميل، ولكن حتى إذا كنت تظن أنك مفتقرٌ إلى الموهبة اللازمة للرياضيات، فيمكنك التفوق عن طريق التعويض بالدراسة والاجتهاد؛ فسواء أجيّداً كنت في الرياضيات أم لا، فيجب أن يكون لديك الدافع، والانضباط الذاتي، ونوع من الشعور بالمسؤولية، كي تتفوق، وبدلاً من استهداف الحصول على علامة نجاح، عليك أن تطمح إلى الحصول على مئة في مادة الرياضيات. لا تكثف بمجاعة الصف؛ بل حاول البقاء في المقدمة، وتجنب المخاطرة بالتخلف؛ لأنك قد لا تستطيع اللحاق بالركب.

لا ترم كتبك المدرسية ودفاترك الدراسية المتعلقة بدروسك الرياضية السابقة بعيداً؛ فسوف تكون بحاجة إليها مراجع لدروسك المستقبلية، فاحفظها إلى أن تنجز جميع دوراتك الرياضية تماماً. عليك أيضاً أن تدرك أن إخفاقك المطرد في الاختبارات يتعذر تجاوزه بالإجادة في الامتحانات النهائية، ومن الأفضل دائماً أن تسعى إلى الحصول على درجات عالية في سائر فحوصك.

أساليب التعلّم

1. طبّق (قاعدة الثلاثة) التي تشترط تخصيص ما لا يقل عن ثلاث ساعات من الدراسة الذاتية أسبوعياً مقابل كل ساعة رياضيات تحصل عليها في الصف الدراسي.
2. من الأفضل أن تعتمد بداية تمهيدية من خلال قراءة مواد مرجعية من الموضوعات المتعاقبة التي سنتناقشها في الصف؛ فذلك يساعدك على التآلف مع الموضوع أو المادة الدراسية.
3. هذا الذي نحن بصدده أسلوبٌ بديهي، ولكنه بالغ الأهمية عندما يكون الأمر متعلقاً بدروس الرياضيات والعلوم: إياك أن تتغيب عن أي حصة؛ إذا كان تجنب الأمر متعذراً، فلا بد أن تتصل بزملائك وتحصل منهم على الوظائف البيتية المقررة، وتتنسخ ملاحظاتهم، وقد يبدو لك أنه لا بد من التخطيط لجلسة استشارة بعد الحصة مع أستاذك إذا كنت بحاجة إلى استيضاح بعض جوانب المادة الدراسية الجديدة.

4. ختامًا، خصص بعضَ الوقت لدراسة دفاتر ملاحظتاتك، وإعادة حل المسائل الرياضية التي حُلَّت في الصف وتلك الموجودة في كتابك المدرسي. باتت الكتب المدرسية باهظة الأثمان هذه الأيام، وعليك أن تحصل ما يساوي المبلغ الذي تدفعه من خلال قراءة هذه الكتب وإعادة قراءتها وحل المسائل الرياضية جميعها الواردة فيها، وإذا كانت الكتب مصحوبة بملاحق، فبادر إلى الاستفادة منها عن طريق حل المسائل الرياضية الإضافية جميعها.
5. احرص دائمًا على حل مسائل الواجبات المنزلية المقررة التي كلفت بها، وتأكد من أنك تطبق المفاهيم والنظريات التي سبق لك أن تعلمتها من الكتاب كما في الصف المدرسي. إذا كان كتابك متضمنًا حلول المسائل فبادر إلى التأكد من معاينة أجوبتك الخاصة، وإذا كان عندك أي أجوبة غير صحيحة، فبادر إلى اكتشاف مواطن الخطأ وحاول حل المسألة من جديد إلى أن تتوصل إلى الجواب الصائب.
6. دَوِّن أي أسئلة قد تخطر ببالك وأنت عاكف على المسائل الرياضية وحدك أو إبان مطالعتك للمواد المرجعية، ولا تخف من طرح الأسئلة، ويمكنك أن تختار سؤال أسئلتك إبان الحصة، ويمكنك أن تزوره (ها) في المكتب. وعندما تستشير أستاذك على حدة، تأكد من أنك تصطحب قائمة أسئلة محددة تريد طرحها، ولا تذهب إلى هناك لتطلب حلولًا للمسائل الرياضية التي أنت بصدد حلها، فبدلًا من استجداء الأجوبة التمس من أستاذك أن يشرح المسألة لك من جديد بحيث تتمكن من حلها وحدك، ولا تغادر مكتب أستاذك قبل أن تمتلك فهمًا واضحًا لما يتعين عليك أن تفعله. تجنب السؤال عن كون موضوع بعينه مشمولًا في الامتحانات؛ فبصرف النظر عن كون موضوع ما مشمولًا بالامتحانات أو لا، أنت ملزم بصرف الجهد اللازم لفهمه كاملًا.
7. حذار من الوقوع في شرك التوهم بأن مجرد ظنك أنك تفهم ما يقوله الأستاذ ويفعله، يكفي للدلالة على أنك أصبحت تعرف سلفًا كيف تقلده؛ فكي تفهم دروس الرياضيات فهمًا كاملًا لا بد لك من حل المسائل الرياضية بنفسك، وإذا أردت استيعاب دروسك يتعين عليك أن تكون يقظًا، وأن تواصل التدريب حتى إذا كنت مقتنعًا بأنك أصبحت تعرف الأمر سلفًا.
8. عند حلك لمسائل رياضية، بادر دائمًا إلى التساؤل هل الأجوبة التي تحصل عليها معقولة أو ذات معنى؛ فذلك يتطلب منك أن توظف مهاراتك التحليلية.
9. تحلّ بالكرم في مساعدة زملائك على صعيد شرح أمور معينة قد يجدون صعوبة في فهمها، وحين تساعد آخرين أو تشرح لهم مادة دراسية، فإنك ستكون أقدر على امتلاك النظريات والمفاهيم ذاتيًا. وسيكون عملاً مثاليًا حقًا أن تتمكن من تكوين فريق دراسي يوفر لزملائك مجال مناقشة الوظائف المنزلية المقررة.
10. استغل التقنيات إلى الحدود القصوى؛ يمكنك استخدام أقراص الحواسيب المدمجة أو الآلات الحاسبة المُجَدَّولة لتصويب حلولك للمسائل الرياضية، وهذه الأدوات التقنية مفيدة جدًا؛ إذ تساعد على امتلاك رؤى عديدة وجذولية. ولكي تندفع نحو تخصيص المزيد من الوقت لدراسة الرياضيات، يمكنك اختيار الالتحاق بمسابقات رياضية متوافرة بكثرة على الإنترنت.

وسائل الاستعداد لامتحانات الرياضيات

1. ضع خطة دراسية تفيد في تنظيم الوقت المحدود المتوافر لك للدراسة.

2. تأكد من فهمك التام للموضوعات السابقة جميعها؛ لأن الرياضيات مادة تراكمية، وإذا رأيت أن بعض الموضوعات تبدو غير مترابطة، فحاول النظر إلى الصورة الكبرى. تساءل عن سبب تعلمك لتلك الموضوعات المحددة، وحاول الوقوف على مدى أهمية المفاهيم الرياضية التي تعكف على تعلمها، وتساءل عن جدوى معرفتك لكيفية حل مثل هذه المسائل.
3. تذكر دائماً أن الممارسة هي أم الكمال، حتى إذا ظننت أن موضوعاً معيناً صعباً وغير مألوف في البداية، فإن من شأنه أن يصبح أسهل وأكثر طبيعية بالنسبة إليك مع قضائك المزيد من الوقت وأنت عاكف على التدريب وحل المسائل.
4. تألف مع أنماط المسائل الرياضية جميعها المطروحة أمثلةً، فقد يبادر أستاذك إلى استخدامها في الامتحانات؛ فالمسائل التي يطلب حلها في الامتحانات تكون، عادةً، شبيهة بالأمثلة التي نوقشت في الصف وفي الكتب.
5. من المهم جداً ألا تتغيب عن الصف قبيل الامتحانات؛ فقد يعتمد أستاذك إلى إبداء ملاحظات مهمة، ومراجعة الخطوط الرئيسية في ذلك اليوم.
6. أحياناً يكون الاستظهار أحد شروط تعلم الرياضيات، ولجعل استظهار المفاهيم والمعادلات أو الصيغ المختلفة أيسر، لا بد لك من فهمها فهماً كاملاً، إضافة إلى ذلك تكون القواعد الرياضية موجّهة عادة نحو مجال تكون فيه الاختبارات الرقمية ممكنة. حين تراودك الشكوك بادر إلى اكتساب عادة إجراء التجارب المناسبة، وعين دائماً صحة أجوبتك من خلال مفاهيم وصيغ أخرى تعرفها سلفاً.
7. هدفك الأول هو حسم الحلول الصحيحة للمسائل الرياضية، غير أن عليك أيضاً أن تهتم بالسيرورات الفكرية والخطوات المنطقية التي يمكنها أن توصلك إلى الأجوبة الصائبة. تأكد من أن حلولك للمسائل مقدّمة على نحو واضح وكامل، ولا تحاول حل المسائل ذهنياً، ولا تختزل؛ وبدلاً من ذلك بيّن الخطوات جميعها التي يتعين عليك قطعها للوصول إلى الأجوبة، فحتى حين يكون جوابك خطأ، يستطيع أستاذك أن يستخدم حلك لتسويغ جوابك، وللوقوف على السيرورة الفكرية التي اعتمدتها، بل إنه قد يُقدّم حتى على مكافأتك جزئياً إذا أيقن أن حلولك منطوية على بعض الصواب، ومن هنا فإن عليك أن تكتب حلولك بطريقة مرتبة ومنظمة.
8. إذا لم تعرف حل مسألة رياضية معينة، فلا تتردد في اللجوء إلى استخدام حدسك الرياضي، ولا تتجاوز المسألة، وعند إخفاق الطرائق كافة بادر إلى تقديم أجوبة باعتماد التخمين المثقف.
9. اجهد لابتكار أنموذجك الاختباري الخاص بالاستناد إلى المسائل الرياضية التي نوقشت في الصف وتلك الموجودة في كتاب الرياضيات، ثم تعامل مع أنموذجك الامتحاني المبتكر في ظل الظروف نفسها التي ستعرض لها إبان الامتحان الفعلي؛ فإذا كان أستاذك لن يعطيك سوى ساعتين لإنجاز الامتحانات الفعلية، فحاول أن تنهي امتحانك المصنوع ذاتياً في المدة الزمنية ذاتها، إنها طريقة جيدة على صعيد الممارسة وتجنب الاستعصاء الذهني إبان الامتحانات الفعلية.
10. ستكون قادراً على تجاوز أي قلق مرتبط بالاختبارات قد ينتابك عن طريق الاستعداد المتأنى لامتحاناتك. تأكد من أنك راسخ الفهم للموضوعات المشمولة جميعها.

ملاحظات حول تقديم امتحانات الرياضيات

1. لا تتأخر؛ فوصولك المبكر يساعدك على الاسترخاء قبل الفحص، وتجنّب الاستعصاء الذهني.
2. تأكد من أنك تناولت وجبتك قبل الامتحان، لا سيما إذا كان سيستغرق أكثر من ساعة كاملة.
3. اصطحب كل ما يمكن أن يلزمك؛ مثل الأقلام الجافة، وأقلام الرصاص، والآلة الحاسبة، والممحاة.
4. قبل الشروع في الإجابة عن الأسئلة، تأكد من أنك قرأت كل شيء بعناية، وفهمت المطلوب فعله تمامًا؛ فأحياناً قد تكون بحاجة إلى قراءة التوجيهات أكثر من مرة لتفهمها.
5. ابدأ بحل المسائل الأكثر سهولة كي لا تقف المسائل الأكثر صعوبة عقبة على الطريق.
6. إذا انتهيت قبل الوقت بمدة ذات شأن، فاستخدم الدقائق الإضافية لمعاينة أجوبتك، وإعادة معاينتها.
7. إذا وجدت أسئلة معينة مربكة، فلا تتردد في مطالبة معلمك بالإيضاحات.
8. عندما يكون الامتحان مصححاً ومعاداً إليك، فاستعرضه لترى أخطاءك؛ راجع الأسئلة التي أخطأت في الإجابة عنها، وتعلم كيف تنتج الأجوبة الصحيحة، وافعل هذا فور استعادتك لامتحانك؛ لضمان بقاء الموضوعات حية في الذهن.
9. خزّن اختباراتك وامتحاناتك جميعها في ملف خاص؛ لأنها ستكون مفيدة حين تشرع في المراجعة استعداداً للامتحانات الأخيرة التي تشتمل عادة على الموضوعات جميعها المطروقة في الامتحانات السابقة.



الفصل الخامس

أساليب دراسة العلوم

هناك أساليب ممتازة بالتحديد في مجال دراسة العلوم، ولا سيما مواد البيولوجيا (علم الأحياء)، وهذه الأساليب يمكن أن تُحدث نقلة نوعية من أداء متوسط إلى أداء ممتاز؛ ففي جلسات محاضرات العلوم الاعتيادية تحصل على فيض من المعلومات، ويتمثل هدفك بالحفاظ على تلك المعلومات وما يترتب عليها من مفاهيم، لا في ذاكرتك قصيرة الأمد وحسب، بل في ذاكرتك طويلة المدى أيضًا (وهذا أهم). ولن تتمكن من امتلاك العلوم ما لم تستوعب مفاهيمها الكامنة في العمق استيعابًا كاملاً.

اجعل الدراسة قبل الحصة وفي أثنائها عادة

يتعين عليك أن تنتهياً لمحاضراتك؛ وإذ من المعتاد بالنسبة إلى الأساتذة توزيع مناهج مع بدء الفصل الدراسي تتضمن جملة المواد التي أنت بحاجة إلى الاطلاع عليها قبل المحاضرات، فاحرص قبل الذهاب إلى الدرس على أن تكون قد قرأت مواد المطالعة المطلوبة وفهمتها.

يمكنك أن تعزز تركيزك وأنت عاكف على القراءة بتسليط الضوء على المفاهيم المفتاحية الواردة في النص؛ إذا كانت هذه الحيلة التعلُّمية المحددة تناسبك، ويستحسن أيضًا أن تدوّن ملاحظات حول تلك المفاهيم الأساسية التي يمكنها أن ترشدك إبان المحاضرة الفعلية.

مدرسون كثر باتوا الآن يستخدمون الوسائل البصرية لمساعدة الطلاب على تحقيق فهم أفضل للموضوعات المبحوثة، ومن هذه الوسائل البصرية عروض متحركة، وشرائح فانوس سحري، ومخططات، ونشرات، أو حتى اللوح الأسود العزيز القديم أو اللوح الأبيض، فإذا كنت قد أنجزت مطالعتك المطلوبة فإن المعلومات الواردة في تلك الوسائل البصرية يجب أن تكون مألوفة بالنسبة إليك، وهذا يساعدك على التركيز على نحو أفضل في المعلومات التي قرأتها قبل الذهاب إلى الحصة الدراسية، ولمنع ذهنك من الشرود في أمور بعيدة عن المحاضرة، حاول ترقّب ما سيقدمه الأستاذ تاليًا.

قارن ملاحظتك في المحاضرة بالمواد المقررة للمطالعة

اكتسب عادة مقارنة ملاحظتك في المحاضرة بمواد المطالعة مباشرة بعد الجلسة، والأفضل أن تفعل هذا آخر النهار أو قبل ذهابك إلى النوم بوضع ساعات، وبعد عقدك للمقارنة يمكنك وضع مجموعة من ملاحظات دراسة المحاضرات التي تستطيع استخدامها لمراجعة الموضوعات قبل الامتحان، وبوسعك أن تختار استخدام الحاسوب لفعل ذلك، أو يمكنك ببساطة أن تستخدم دفترك وقلمك أو بطاقات الملاحظات. في ملاحظتك الدراسية ابتكر أشكالًا أو جداول ذات علاقة يمكنها أن تسهم في تسليط الضوء على

المفاهيم الرئيسية.

تستطيع أيضاً أن تبدع وسائلك الدراسية مثل بطاقات تحمل كلمات أو مفاهيم مهمة، وثبّتاً لتعابير مشروحة.

تابع الدراسة

لا تكثف بتخزين الملاحظات الدراسية المدونة في المحاضرات بعد استكمالها، وتعود على تجميع الملاحظات الدراسية التي دونتها خلال الأسبوع ومراجعتها، ويستحسن أن تفعل هذا في أثناء العطلة الأسبوعية. اقرأ ملاحظاتك الدراسية بصوت مرتفع لتتمكن من إجابة حفظها في ذاكرتك، وحاول التظاهر بإلقاء الدروس التي تعلمتها على مسامع تلميذك الخفي، فذلك يساعدك على اكتشاف أي فجوات في فهمك وأنت تحاول شرح المفاهيم من الذاكرة.

يكن سر حفظ المفاهيم والمعلومات في ذاكرتك طويلة المدى في التكرار، ويفضل أن تمارس التكرار مستخدماً أنواعاً مختلفة من إستراتيجيات الدماغ؛ بأن تقرأ بصوت مرتفع أولاً، ثم أن تقرأ صامتاً، وبعد ذلك حاول الكلام عن المعلومات من الذاكرة مباشرة، أو أعد كتابة المفاهيم الأساسية من الذاكرة مباشرة.

يتمثل سر آخر من أسرار التعلّم الفعال بتركيز الانتباه وعدم السماح بالشروود في أثناء الدراسة، وأحد أساليب إدامة تركيزك هو إدخال حركات جسدية في إطار حركاتك الذهنية؛ فمثلاً تجول في غرفتك وأنت تقرأ ملاحظاتك، أو اكتب بيدك وأنت تحاول تذكر المعلومات. حاول، قدر الإمكان، أن تدرس دون انقطاع أو شروود نحو عشرين دقيقة إلى ثلاثين، ثم خذ فرصة خمس دقائق إلى عشر لإراحة ذهنك، وبعد ذلك واصل دراستك المركّزة وصولاً إلى نوع من الامتلاك الأساسي للموضوع الذي أنت عاكف على تعلّمه.

ولتثبيت الامتلاك الأساسي الذي حققته حالاً، يمكنك التعاون مع زميل أو صديق في مراجعة الدرس؛ إذ تساعدك جلسات الدراسة المشتركة على طرح الأسئلة والرد عليها، ويتعين عليك أنت وزميلك الدراسي ألا تحاولا - قدر الإمكان - العودة إلى الملاحظات أو مواد المطالعة؛ فبهذا ستجبران نفسيكما على استحضار المعلومات من الذاكرة.



الفصل السادس

أساليب دراسة التاريخ

قد يقول بعضهم إن التاريخ هو أحد الموضوعات التي لا يستمتع بها كثيرٌ من الطلاب، ومن الشائع سماع طلاب يصفون دروسهم في التاريخ بالبلادة والطول، ولا سيما إذا كانوا يرون أن معلمهم لا يستطيع إيصال الأفكار إليهم أو أنه يتسبب لهم بالملل. غير أن ما لا شك فيه أن من المهم جدًا بالنسبة إلى الطلاب أن يفوزوا بمعرفة تاريخية جيدة؛ لأن من شأن ذلك أن يزودهم بسياق فعلي للواقع الذي يعيشونه، ويستطيعون أيضًا أن يطبقوا الدروس المستمدة من التاريخ في حياتهم اليومية وشؤونهم الراهنة. وفي ما يأتي بعض الأساليب الفعالة التي يمكنك توظيفها في دراسة التاريخ.

تعلم كيفية تطوير الأفكار وربطها

يتألف التاريخ، أساسًا، من سلسلة أحداث متعاقبة، وهو ما يضطرك إلى التأكد من النقاط التسلسل الصحيح كي تنجح في موضوعاتك التاريخية، وعلى هذا فإن عليك أن تضمن كون ملاحظاتك متسلسلة تاريخيًا، ومن ثم يستحسن أن تصنف ملاحظاتك التاريخية تبعًا للمواضيع أولًا، ونسبة إلى الأعوام والعقود والقرون ثانيًا.

أكثر كتب التاريخ تشتمل على حشود من التفاصيل حين مناقشة أحداث الماضي، غير أن من غير الجوهري، عادة، أن تبادر إلى حفظ تلك المعلومات كلها عن ظهر قلب، وثمة خيار أفضل يتمثل بابتكار نوع من الأنساق بين كلِّ من الوقائع، فيمكنك إبداع خريطة ذهنية تساعدك على إيجاد سلسلة متعاقبة من الأحداث بما يبسر عليك فهم المعلومات وحفظها على نحو أفضل، ولا سيما حين تكون عاكفًا على المراجعة استعدادًا لامتحان. ومن المفيد أيضًا أن تُقدم على تجزئة كل حدث تاريخي تحت ثلاثة عناوين نوعية: أسباب الحدث، وتفاصيل الحدث، والعواقب التي ترتبت على الحدث. وبعد أن تكون قد ابتكرت خريطة ذهنية عالية المستوى، يمكنك أن تباشر دعم هذه الأفكار والمفاهيم بمزيد من الملاحظات التفصيلية.

استفد من الاحتفاظ بالبيانات الأساسية

ممكن أيضًا أن تتعرض لاختبارات تاريخية مشتملة على أسئلة محددة عن أسماء وتواريخ مهمة، وللحصول على نتائج جيدة في مثل هذه الاختبارات، أنت بحاجة إلى تعزيز مهاراتك في الحفظ والاستظهار وجعلها جزءًا لا يتجزأ من سيرورة تعلمك للتاريخ، ولعل إحدى أكثر أدوات الحفظ نجاحًا هي البطاقات، التي يمكنك أن تستخدمها لتقويم سريع لمدى ضخامة المعلومات التي حفظتها.

شاهد الأفلام والوثائقيات

قد يفوتك الأمر؛ غير أن مشاهدة الأفلام هي حقًا نهج ناجح في تعلم التاريخ، فإذا لم تكن من محبي قضاء الجزء الأكبر من وقتك غارقًا في كتب التاريخ، فإنك تستطيع أن تهتدي إلى وثائقيات وأفلام عظيمة تتولى تسليط الضوء على الأحداث التاريخية، وأحد الأمور الرائعة في مشاهدة الأفلام هو أنها ليست تعليمية وحسب، بل ومسلية أيضًا.

تبين منظورًا جديدًا

لأن دراسة التاريخ منطوية على قدر كبير من الحفظ والاستظهار، فإن من المهم أن تخصص بعض الوقت لاختبار معرفتك قبل خوض امتحاناتك. أنت بحاجة دائمًا إلى تذكُّر أن أمثلة الخيارات المتعددة التي قد تبدو بسيطة غير أن من شأنها أن تكون مراوغة وخادعة؛ لذا يستحسن أن تتمكن من التعاون مع زملائك وأصدقائك لمناقشة ماتعلّمه كلٌّ منكم وتقاسمه للوقوف على نظرتهم إلى الوقائع التاريخية التي استظهرتها.

استفد من ميزات أدوات (على الخط) (الاتصال المباشر)

ثمة كمٌّ من أدوات الدراسة المجانية التي يمكنك الحصول عليها من الإنترنت، استكشف ما (على الخط) من أنماط مختلفة من الملاحظات، والبطاقات، والخرائط الذهنية، والأحجيات التي يمكنها أن تساعدك على تحسين فهمك للتاريخ.



الفصل السابع

أساليب دراسة الفلسفة محاضرات قائمة على المناقشة

جُلُّ الأساتذة يزودون طلابهم بقائمة مواد للمطالعة استعدادًا للمناقشات في المحاضرات المقبلة، ومن المهم أن تطلع على المواد قبل حضور جلسات المحاضرات، فنقاشات المحاضرات الناجحة لا تكتفي بمجرد تكرار ما هو وارد في مواد المطالعة، بل تعقد مناقشات المحاضرات عادة - بدلاً من ذلك - لتفسير القضايا المبحوثة في مواد المطالعة وتحليلها. ومن أجل أن تشارك بفاعلية في نقاشات المحاضرات، فأنت بحاجة إلى معرفة ما يتحدث عنه أستاذك في المقام الأول.

لعل أولى النصائح هي أن تبادر إلى تدوين الأسئلة التي تخطر ببالك وأنت تقرأ المراجع كي تطرحها إبان المحاضرة، غير أن عليك أن تتأكد من الاستماع إلى أستاذك أولاً قبل سوق الأسئلة؛ لأن موضوع سؤالك قد يكون واردًا سلفًا في خلاصة المحاضرة التي أعدها أستاذك، وإذا بقي سؤالك في نهاية محاضرة أستاذك من غير جواب، فإن ذلك هو الوقت المثالي لطرحه.

لا تحاول تدوين جميع ما يقوله أستاذك في المحاضرات؛ لأنك لن تكون قادرًا على الاستماع إلى ما يقال إلا إذا ركزت إبان المناقشة، ومن شأن الكتابة في أثناء المحاضرات أن تشغل كثيرًا من انتباهك، وهو ما قد يعطل التقاطك الكامل للدرس المبحوث. حاول ببساطة أن تركز في أكثر الأطروحات المشمولة في المناقشة، فسجل تلك الأطروحات الرئيسية، وأي أسئلة قد تخطر ببالك، وحين تكون قادرًا على السؤال عن أمر ما، فإن عقلك دائب على استيعاب مفهوم معين. في نهاية الحصة تستطيع أن تسأل زملاءك لمقارنة ملاحظتك بملاحظاتهم بغية ملء الفجوات وإضافة الشروح إلى المفاهيم التي ناقشها الأستاذ.

مواد المطالعة

قد تكون الفلسفة صعبة المنال أو معقدة تمامًا، لذلك من المهم ضمان عدم وجود أسباب الإلهاء والانقطاع حين انشغالك بقراءة المواد، بحيث تتمكن من التركيز الكامل في المهمة المطروحة، وتجنب الانشغال بأكثر من مهمة؛ لأن من شأن ذلك أن يلحق الضرر بتركيزك واستغراقك.

كذلك لا بد من التسليم بأن من الضروري إعادة قراءة كتب الفلسفة وكُراسياتها، عليك أن تكون بطيئًا ومتأنًا حين قراءتك لموادك الفلسفية لتتمكن من الإحاطة بما يقال حقًا، وإياك أن تتوهم أنك قادر على تسويق الدراسة ثم الانقضاض عليها في الدقيقة الأخيرة؛ فأنت بحاجة إلى ما يكفي من الوقت لتأمل جملة المسائل الفلسفية وأنت عاكف على قراءتها، وقد تمر أوقات تشعر فيها بالحاجة إلى العودة إلى مواد سبق لك أن قرأتها من قبل بغية تثبيت فهمك.

من شأن دراسة الفلسفة أن ترهقك جدًّا، وهو ما يوجب أخذ أوقات راحة منتظمة صوتًا لصفاء

الذهن، جنباً إلى جنب مع الحيوية العقلية، وثمة مناسبات ممكنة حيث تلتقط مفهوماً معيناً على نحو مختلف عند القراءة الثانية.

عند قراءتك لمؤلفات أحد المفكرين المشهورين، فالشيء الأول الذي عليك أن تفعله هو الاهتمام إلى أي نقاط غير معقولة واضحة، والمبادرة إلى التساؤل عما جعل مفكراً عقلاً كهذا يكتب تلك الأمور المنافية للعقل؛ إنها الطريقة المثلى لالتقاط المعنى الجوهرى لعمل المفكر.

وبدلاً من التخطيط والتلوين في أثناء القراءة، يُفضل استعمال أسلوب الإضاءة وكتابة الهامش عند قراءة كتب فلسفية، وهذا الأسلوب أسلوب موثوق لجعلك تبطئ وتأخذ وقتك في قراءة المادة، ومن شأن ذلك أيضاً أن يجبرك على التساؤل عن كونك قد فهمت ما قرأته حالاً، وهل كان ذلك يعني شيئاً بنظرك. وَضَعُ خلاصات موجزة لل فقرات الطويلة التي قرأتها يمكنه أيضاً أن ييسر عليك المراجعة استعداداً لأي اختبار أو مذاكرة.

قراءة كتب الفلسفة مختلفة جداً عن مطالعة الروايات وكتب الخيال، ولتتمكن من رَوز كمية المعلومات التي أنت بحاجة إلى التقاطها، بادر أولاً إلى قراءة فهرس المحتويات والخلاصة قبل الغوص في البحر الفعلي للمادة المطلوبة، وحين تفعل هذا ستكون قد امتلكت فكرة عما يريد الكاتب إيصاله إلى قرائه (ها)، وكذلك من المناسب إلقاء نظرة على الجملة الأولى من كل فقرة. وبعد أن تكون قد فعلت ذلك، يمكنك أن تتخبط في قراءة المادة من أولها لآخرها.

وسائل عامة

1. حاول أن تعقد حلقات نقاش غير رسمية مع زملائك في الصف، فقد رتك على الاستيعاب الكامل للدروس في مادة الفلسفة مشروطة بمناقشتك لها وحوارك حولها مع آخرين.
2. عندما تكون عازماً على كتابة ورقة فيفضل أن تستشير أستاذك سلفاً حول أي أسئلة أو مسائل قد تخطر ببالك، ولا تبدد كثيراً من وقتك وأنت تفعل شيئاً سيئاً سيُزاح جانباً في النهاية.
3. لا تَحَفَّ من طرح الأسئلة، حتى إذا اعتقدت أنها بديهية أو مفرطة في الغباء، وهذا أسوأ، ويجب أن تكون واثقاً من أن زملاءك الآخرين في الصف لديهم أيضاً الأسئلة ذاتها.



الفصل الثامن

أساليب دراسة المهارات العملية

درج الناس على عادة استخدام أسلوب: (شاهد واحدًا، و نفذ واحدًا، وعلم واحدًا) لدى تعليم أي مهارات عملية، مثل الحرف، والألعاب الرياضية، والحاسوبيات، وتعلمها. ويتضمن هذا الأسلوب معلمًا يتولى عرض الطريقة التي يجب اتباعها لامتلاك مهارة معينة، وطالبًا يتعلم من العرض ويقلد المعلم، إلا أن أسلوب التعليم هذا أصابه إبان الأعوام الأخيرة تعديل وتحسين؛ إذ بات مشتتملاً على خطوة المحاكاة الحاسمة؛ فبعد تعلمك لجملة نظريات وأساليب مهارة معينة، من المهم أن تبادر إلى محاولة ممارسة المهارة وحدك في بيئة آمنة. ومع أن البيئة مصطنعة أو تجريبية، لكنك ستكون قادرًا على ممارسة المهارة الجديدة إلى أن تشعر أنت أو يشعر مدربك بالاطمئنان إلى كفايتك في أداء المهارة المعنية في الحياة الفعلية، يتمثل المفتاح بإضفاء الأهمية نفسها على تعلم النظريات والأساليب التي تخص مهارات معينة، وتطبيق تلك النظريات والأساليب في بيئة مصطنعة.

حين تكون عاكفًا على تعلم حرفة، أو هواية، أو رياضة جديدة، يمكنك اعتماد (المقاربة ذات المراحل الأربع) التي هي صيغة استثنائية وواسعة الرواج في مجال تعلم المهارات الجديدة، وتشتمل على أربع مراحل:

1. تُعرض المهارة أمامك بوصفها مهارة عادية، مع حد أدنى من الشروح أو من دونها.
2. تتكرر عملية عرض المهارات، ولكن المعلم سيزودك هذه المرة بشرح واف لكل خطوة من خطواتها، وعليه أن يشجعك على طرح الأسئلة في هذا المنعطف.
3. سيعرض المعلم المهارة للمرة الثالثة؛ غير أن عليك هذه المرة أن تكون قادرًا على تقديم الشروح الخاصة بخطوات العملية جميعها، ويتعين على معلمك من ناحيته أن يسألك عن مفاهيم مهمة متعلقة بالمهارة، وهو ما يزودك بالتصويبات المطلوبة. من الممكن عدُّ هذه المرحلة أخطر مرحلة بين المراحل الأربع؛ إذ تفرض عليك وعلى معلمك تكرار الشروح إلى أن تكون قد امتلكت المهارة جنبًا إلى جنب مع ما تنطوي عليها من مبادئ.
4. ستبادر الآن إلى استعراض المهارة مع تقديم الشروح وأنت تنفذ كل خطوة، أما معلمك فيتعين عليه أن يشرف من كئيب على عرضك ليضمن إدخال أي تعديلات أو تصويبات إضافية.

بوسعك توسيع هذا الأنموذج التعليمي أو اختزاله استنادًا إلى ما لديك من مهارات سابقة. ومن عناصر تعلم مهارات جديدة التغذية الراجعة البناءة التي لا بد لك من المثابرة على تلقيها من معلمك، إضافة إلى توفير ما يكفي من الوقت للتدرب على المهارة الجديدة التي أنت بصدد تعلمها.



الفصل التاسع

أساليب تعلم الأدب الإنجليزي

الأدب الإنجليزي - أي الأدب المكتوب باللغة الإنجليزية - موضوع بالغ الضخامة، ينطوي على كم كبير من القراءة والتحليل، غير أنه يبقى - في الوقت نفسه - استثنائي السخاء بالمكافأة، وثمة عدد من الأساليب التي من شأنها أن تساعدك على تحصيل الزبدة من قراءتك، واستعراض فهمك للنصوص بتحليل واضح، والوقوف على جملة المناهج الأدبية المختلفة التي اعتمدها المؤلف.

هذه الحيل أو الوسائل ستساعدك على تحصيل الفائدة القصوى من النصوص، في اجتياز الامتحانات، وفي تحليل القصائد والمسرحيات والروايات تحليلاً ناجحاً.

اقرأ النص

قد يبدو هذا واضحاً، غير أنك لا تستطيع أن تتعلم فعلاً عن أي نص أدبي إذا لم تقرأه، ولا بد لك من قراءته بعمق، لا مجرد تصفحه، وكذلك لا بد من قراءته أكثر من مرة، وإذا كان ثمة أي فلم مقتبس من الكتاب أو المسرحية التي أنت بصدد دراستها، فقد يكون مفيداً مشاهدة الفلم أيضاً، غير أن النص يبقى على الدوام المصدر الأول عندما يكون الأمر متعلقاً بالأدب الإنجليزي.

ولكن إذا فعلت ذلك فحذار من الوقوع في الشرك الذي وقع فيه طالب لغة إنجليزية التفتت عن الانشغال بقراءة إيما لجين أو ستين، مكتفياً بمشاهدة الفلم، وفي الامتحان كان من الأسئلة اختيار أحد مشاهد الرواية لتحليل أسلوب عرضه للعلاقة المتطورة بين إيما والمستر نايتلي، فوقع اختيار الطالب الكسول على مشهد الرماية، ورسب في الامتحان؛ لأن ذلك كان مشهداً أضيف إلى الفلم ولم يكن في صلب الرواية. وعليه؛ لك أن تدعم القراءة بمشاهدة الأفلام والوثائقيات، على ألا تكون بدائل منها.

هذا مجال تعلم لا تستطيع بالفعل أن تتباخل معه، غير أن من شأن اصطحاب دفتر إبان القراءة أن يساعدك على تدوين نقاط رئيسة؛ مثل وظائف الشخصيات الرئيسية، وأحداث العقدة المفتاحية، ومقاطع مهمة من الحوار.

إذا تمكنت من الحصول على نسخة مستعملة رخيصة من الكتاب في أحد محلات بيع الكتب المستعملة، أو عن طريق الإي باي أو أمازون، فستجد من المفيد تسليط الضوء على نقاط مهمة، أو مقاطع محورية من السرد، لكن من غير أن تبالغ في ذلك؛ فلا يجوز إغراق الكتاب كله، بل ولا أي نص عادي، بالألوان، صحيح أن امتلاك القدرة على اكتشاف الفقرات المهمة في أي كتاب مهارة دراسية ثمينة، غير أنه من الحيوي فعل ذلك في أعمال من الأدب الإنجليزي.

تأكد من الخلفية

من شأن بعض الاطلاع على الأحداث المعاصرة لخلفية المسرحية أو الرواية أن يكون عونًا كبيرًا على فهم آلية حركة العقدة، والنقاط التي يحاول المؤلف إبرازها، ومن المفيد أيضًا أن تضع نفسك في عالم الكتاب وتنفهم مشاعر الشخصيات والأسباب الكامنة وراء إقدامهم على التصرفات التي يُقدمون عليها، وقولهم للأشياء التي يقولونها.

معرفة شيء عن المشهد الاجتماعي والثقافي للعمل مفيدة كثيرًا في فهم كيفية تكشُّف الفعل كما يُفعل وسببه، ويبقى البحث على الدوام مهارة دراسية قيِّمة، إلا أن عليك أن تتأكد من جدارة مراجعك بالثقة، وحذار من التعويل على ويكيبيديا!

لخص الفعل

تلخيص كل فصل من فصول أي رواية أو مسرحية طريقة عظيمة للإمساك بتسلسل الأحداث وترسيخها في ذهنك. أسْتِ بحاجة إلى الغوص في التفاصيل الدقيقة والتطرق إلى كل ما يحدث في الفصل - إنها خلاصة آخر المطاف - غير أن عليك أن تسجل الأحداث المهمة جميعها، وكلّ حوار حاسم من شأنه أن يكون ذا وزن بالنسبة إلى الفعل.

تتمثل إحدى طرائق التلخيص الناجحة بوضع جدول زمني للفعل، وهذا يساعد أيضًا على تثبيت الشخصيات في مواقعها الصحيحة في تسلسل الأحداث، وهو ما يمكنك من امتلاك فهم أفضل لمسار القصة.

قد تكون أيضًا راغبًا في تلخيص العناصر الرئيسية؛ شخصياتها، ودوافعها، ونقاط قوتها، وهفواتها، وتأثيرها في القصة، وأهميتها في الرواية، ومن شأن هذا كله أن يسهم في تمكينك من امتلاك فهم أعمق للعمل الذي أنت عاكف على دراسته، ويثبت الوقائع في ذهنك.

تمكّن من مصطلحات الأدب الرئيسية معرفة وفهمًا

هل تستطيع تعرّف السخرية الدرامية إذا رأيتها؟ هل تستطيع التمييز بين التشابيه والكنائيات، والنقاط أمثلة جيدة لكل منهما في نصوصك الدراسية كلها؟ هل تتفهم السبب الكامن وراء احتمال نزوع أي كاتب إلى استخدام ضمير المتكلم في السرد، أو حتى إلى رواية القصة من وجهات نظر عدد من الرواة؟ إذا كان جواب أي من هذه الأسئلة هو (لا) فإنك، إذن، بحاجة إلى تحديث معجمك الخاص بالمصطلحات الأدبية؛ لأن هذا النوع من الأمور محكوم بأن يبرز في الامتحانات والدورات العملية.

تميّز أمثلة الأساليب الأدبية مفيد جدًا في القراءة المتفحصة للنص، وهو يوسع معرفتك العامة للأشياء جميعها ذات العلاقة بالأدب. إنه نمط المعرفة الذي سيرسخ أقدامك ويعزز موقعك إزاء مختلف ألوان مشروعات التعلّم ذات العلاقة بالأدب الإنجليزي، فلا تبديد للوقت على الإطلاق.

اقرأ بصوت مرتفع

قراءة فقرات بصوت عال طريقة عظيمة لدراسة أي نص بعمق، سواء أكان قصيدة، أم مسرحية، أم رواية؛ فالقراءة الجهيرة تساعدك على فهم تكشف الفقرة، وعلى معاينة اللغة، بل وحتى على التوغل في عقول الشخصيات، ولعلها توفر نظرة جديدة كلياً إلى الكلمة المكتوبة، وقد تمكّنك من النقاط أمور لم يسبق لك أن لاحظتها من قبل، مثل التوظيف الذكي للجناس.

والقراءة الجهيرة طريقة ناجحة للتحكم في فقرات صعبة لا تبدو في المتناول مهما كررت قراءتها، وإذا كنت عاكفاً على قراءة كتاب من تأليف شخص مثل تشارلز ديكنز، الذي كان مولعاً بالجمل الطويلة الممتدة على فقرات كاملة أحياناً، فإن هذه الجمل ستكون أغنى معنى إذا قرأتها بصوت مرتفع؛ ذلك أنه حين تقرأ جملة طويلة فكثيراً ما تبدو الكلمات متداخلة، أما قراءتها بصوت مرتفع فتؤدي إلى وضع فواصل طبيعية في قلب النص، وتسهم في ترسب المعنى.

ومن الطرائق الممتازة لتمثل النص الحصول على نسخة سمعية للكتاب، نسخة تستطيع سماعها وأنت تقود سيارتك، أو ماشياً، أو متنزهاً، أو حتى مسترخياً وحسب، فإيجابيات القراءة الجهيرة كلها تنطبق على الكتب السمعية، لا فرق سوى أن شخصاً آخر يتولى عملية القراءة، وهو ما يوفر لك فرصة الاستماع والفهم. وإذا كنت وقتك الدراسي ضيقاً، فإنك تستطيع إبدال إحدى قراءاتك الفعلية للنص بطبعة سمعية.

أكثر الكتب السمعية مسجلة بأصوات ممثلين، وهو ما يتيح لك فرصة سماع التعبير بالصوت أو الأصوات، ومن شأن ذلك أن يكون جمّ الفائدة على صعيد امتلاك فهم جيد للنص.

خصص فيضاً من الوقت

يصح هذا مع جوانب التعلّم كافة، إلا أنه ذو أهمية استثنائية عندما يتعلق الأمر بالأدب الإنجليزي؛ فهناك كم هائل من المواد التي لا بد من قراءتها، وأنت بحاجة إلى تخصيص ما يكفي من الوقت لفهم النص والتهيؤ لأي امتحانات أو اختبارات. والتعلّم - أقله التعلّم المتمكن الذي سيضمن تمتعك بوضع جيد مدة طويلة بعد الامتحانات - ليس أمراً يمكن إنضاجه بسرعة؛ إنه يتطلب وقتاً، وإستراتيجية، وتفانياً، ولكن اعلم أن لكل شيء ثمنه؛ فالوقت المخصص لتحصيل العلم لن تكون، أبداً، وقتاً ضائعاً.



الفصل العاشر

هزيمة التسويف

ما من أحد إلا ويسوّف أو يماطل في مناسبة أو أخرى، حتى إن بعضًا من الناس جعلوا من التسويف صيغة فنية، وباتوا يستطيعون الانشغال النهار كله عاكفين على كل شيء عدا الشيء المفترض منهم أن يفعلوه. والتسويف يعني تأجيلك لإنجاز مهمة صعبة، أو فعل شيء لا تحبه، فتختار فعل شيء أخف وطأة و/أو أكثر انطواء على المتعة.

ليس التسويف مثل الكسل؛ لأنك تفعل شيئًا، ولكنك عازف عن فعل الأهم أو الأكثر إلحاحًا وحسب، ومن شأن هذا أن يكون ممارسة بالغة الخطورة والتدمير، ولا سيما عندما تكون عاكفًا على الدراسة أو التعلم، لأن الدراسة الناجحة مشروطة بالتنظيم، وبالتصميم، وبالتفاني، والتسويف هو نقيض هذه الصفات كلها.

ما يعزّي هو أن التسويف ليس ملازمًا نهائيًا أو عصيًا على العلاج، فثمة طرائق للتغلب على (لص الوقت) هذا، غير أن عليك قبل كل شيء أن تهتدي إلى التصميم على ركل عادة التسويف والمماثلة، لأنك إذا انخرطت في الأمر مترددًا، فإنك لن تتجح. وهاك بعض أساليب التغلب على التسويف وتنظيم وقتك الدراسي تنظيمًا ناجحًا.

جزئ المهمات

إذا كنت بصدد مشروع تعلّمي كبير - دراسة بيت كنيب لتشارلز ديكنز مثلًا - فقد تبدو أمام مهمة مخيفة، وإذ تراها شديدة الهول، تدمن تأجيلها إلى أن تدق الساعة ويدهمك الامتحان. وأفضل شيء يمكن فعله في مثل هذه الحالات هو أن تبادر إلى تقطيع مادتك الدراسية وجعلها جرعات قابلة للتدبير، بدلًا من التعامل مع المجلد بوصفه وحدة كاملة. حدّد عددًا من الفصول للقراءة، ثم خذ قسطًا من الراحة، وانشغل بتلخيص الفصول والشخصيات، قبل العودة إلى القراءة.

لعل أصعب شيء في أي مشروع هو إطلاقه، وهو ما يجعلك بحاجة إلى البدء الفوري، فترى النتائج مباشرة، ومع تقدمك عبر الفصول وتنامي خلاصتك لتصبح أداة تذكير ومراجعة، ستندفع إلى مواصلة العمل. فالقيام الفعلي بشيء ذي علاقة بالمشروع هو العلاج الأفضل للتسويف، وهو الأيسر في الوقت نفسه، هيا بادر على الفور إذن.

جزئ الوقت

بدلًا من تخصيص ما بعد الظهر أو المساء كله للدراسة، جزئ الوقت إلى جلسات ساعية، ثم امنح

نفسك فرصة 15-30 دقيقة تشغل نفسك فيها بشيء آخر، فمارس المشي، أو العب لعبة فيديو، أو ثرثر من خلال إحدى وسائل التواصل الاجتماعي؛ تلك هي مكافأتك على انخراطك في العمل، فإذا علمت أنك لن تعمل إلا لساعة واحدة قبل الحضور على فرصة للقيام بشيء تستمتع به، فإن العمل لا يبدو شديد الهول.

ربما ستكتشف أنك أكثر إنتاجًا إذا اتبعت هذه الطريقة؛ لأنك حين تعود بعد الفرصة ستكون مشحونًا بالحيوية من جراء قيامك بما هو ممتع، وسيكون ذهنك صافيًا ومركزًا، وجاهزًا للانخراط في التعلّم من جديد.

ضع قائمة

ما من شيء إلا ويمكن تفصيله وإدراجه في قائمة، وكل من التعلّم والدراسة ينصاعان لعملية الجدولة؛ لانطوائهما على حشد من عمليات التخطيط، وقليلًا هي الأمور الأكثر تحفيزًا من القائمة، طويلة كانت أم قصيرة. وعليه؛ قطع خطتك الدراسية إلى عدد من الوجبات المناسبة، وفكر في أشياء سهلة الإنجاز في 15 إلى 30 دقيقة أولاً، ومن الأفضل كثيرًا بالنسبة إلى أي مسوّف أن يتوصل إلى أربعة أهداف يستغرق تحقيق كل منها خمس عشرة دقيقة بدلاً من الاضطلاع بمهمة يتطلب إنجازها ساعة؛ ذلك لأن أربعة بنود يمكن شطبها الآن من قائمتك، بدلاً من بند واحد وحسب، ومن شأن ذلك أن يحدث موجة حماس يمكن أن تكون دافعًا لك إلى نهاية المشروع.

وإضافة إلى كونها إستراتيجية جيدة ضد التسويف، فإن الجدولة تسهم أيضًا في تعزيز المهارات التنظيمية ذات الأهمية البالغة بالنسبة إلى التعلّم الفعال. لا علاقة للمسألة بما تعرفه؛ إنها عن كيفية التعامل مع تلك المعرفة وحفظها، وعملية الإدراج في قوائم قد تكون وسيلة دراسية فعالة لأنها تجبرك على التركيز في عناصر الدراسة الضرورية.

كن إيجابيًا التفكير

تجنب استخدام كلمات مثل (يجب) و(يلزم) و(لا بد من) عند تفكيرك في خطتك الدراسية، وتخيل الأمر كما لو كنت راغبًا حقًا في فعله، لا أمرًا أنت ملزم بتنفيذه، من المؤكد أنك طامح، في النهاية، إلى توسيع معرفتك عند إحدى النقاط، وإلا لما كنت عاكفًا الآن على الدراسة، وامتاديًا في التسويف والمماطلة، أليس كذلك؟ تذكّر، إذن، أنك راغب حقًا في أداء هذه المهمة، ثم عدّل مفرداتك الداخلية وفقًا لذلك، واختر عبارات أكثر إيجابية، وقل لنفسك إنك عازم حقًا على فعل هذا. لعل الأهم من كل شيء هو الإيمان بالنفس!

ربما لاحظت أن كل إستراتيجية مقترحة هنا مستندة استثنائيًا إلى أساس إعادة بناء أنماط فكرية بدلاً من إدخال تعديلات عملياتية على برنامجك الزمني، وثمة سبب وجيه لذلك؛ فالتسويف أو المماطلة حالة ذهنية، وليست عجزًا عن الفعل، فأنت بحاجة إلى أن تفك ارتباطك بعقلية التسويف فتنتقل إلى الدراسة والتعلم بقدر أكبر من الفاعلية.

الفصل الحادي عشر

وسائل مراوغة لتحسين الذاكرة

العقل يشبه الكلب في كونه قابلاً للتدريب على القيام بالمهام التي تطلبها منه، فإذا كنت منصرفاً كلياً إلى التعلّم والدراسة، فأنت تريد - إذن - أن يحتفظ عقلك بالمعلومات التي تزوده بها. وإذا سبق لك أن تابعت أي عروض ألعاب على شاشات التلفاز، فإنك ستكون قد شاهدت بعض أولئك الذين يرشّون أجوبة على أسئلة دون توقف للتفكير، في حين يكون آخرون دائبين على سبر أغوار أذهانهم مدة ثوانٍ ثمينة قبل انتشار الأجوبة التي يلتمسها مدير المسابقة.

ليست المسألة مسألة معرفة الجواب الصحيح؛ فهو معروف لدى الفريقين، غير أن أحد الفريقين يعاني مشكلة استعادة تلك المعلومة؛ وذلك لأن أعضاءه لم يدرّبوا عقولهم على تعزيز قدرات التذكر والاستحضار. إنها مهارة دراسية ثمينة، سواء أكنت منخرطاً في التعلّم داخل غرفة الصف، أم على الخلط (على الخط المباشر)، أم في دورات خاصة في البيت.

ما إن تشرع في دراسة الانضباط حتى تجد نفسك بحاجة إلى صوغ المعرفة بطريقة يمكنك من تذكرها للاستخدام عند الحاجة، سواء في مقالة، أو امتحان، أو حتى عرض مباراة في لحظة معينة. لا علاقة للأمر بالكم الذي تقرؤه، ولا بعدد ساعات الدراسة التي خصصتها؛ فإذا لم يكن دماغك عاكفاً على صوغ الحقائق التي تغذيه بها وحفظها، فإنك لا تتعلم تعلمًا فعالاً، ولن تتمكن من تحصيل الفائدة القصوى من دورتك أو تعلمك الذاتي.

غير أن ما يعزّي، كما قيل في مطلع هذا الفصل، هو أنك تستطيع تدريب عقلك على صوغ جملة الأشياء التي قد تحتاج إلى استحضارها في المستقبل، وحفظها وتذكرها. فالذاكرات الحافظة مطوّرة، ليست جاهزة وقابلة للتحريك، ويمكنك أن تفعل أشياء كثيرة على صعيد تحسين قدرتك على التذكر ومهارتك في الاستحضار.

قد تفاجأ إذا عرفت أن تغييرات معينة في نمط الحياة وفي إستراتيجيات المهارات الدراسية، تستطيع أن تسهم في تحسين ذاكرتك؛ ويتحقق هذا، في المقام الأول، عن طريق الاسترخاء المعزز الذي يتيح لك فرصة التركيز بقدر أكبر من الوضوح في أهدافك وتوقعاتك.

تناول ما يغذي الدماغ

لم تكن متوقّفاً هذا، أليس كذلك؟ يجب أن تكون قد سمعت عبارة: (أنت ما تأكله)، ما لم تكن مختطفاً من قبل غرباء ومعاداً للنوّ آمنًا إلى كوكب الأرض. إنها إحدى تراثات القرن الجديد، غير أنها - خلافاً لكثير من الترهات الصوتية - منطوية على معنى.

بعض الأغذية مفيدة لعمل الدماغ، كما اكتُشف إبان بحث في آلية الحيلولة دون حصول الخبل

(الخرف) المبكر، ومن المنطقي أن الأغذية التي تمنع الخَبَل يمكن أن تسهم في تحسين قدرتك على التذكر والاستحضار؛ جدير - إذن - إضافة هذه الأطعمة إلى وجباتك.

الثمار اللببية، مثل التوت والعليق، ولا سيما التوت الأسود أو الكحلي، غنية بمضادات الأكسدة، وتجهز على الشوارد التي تتسبب بالتوتر الأوكسيدي في الجسم، وثمة بحوث حديثة أظهرت أن الحيوانات والبشر الذين يكثرون من تناول الثمار اللبية يكون تراجع وظائفهم الإدراكية أبطأ، حتى إن كانت وجباتهم الأخرى غير صحية، فالناس الذين يتناولون وجبات صحية معززة بالثمار اللبية يستطيعون إبطاء عملية تعرض أدمغتهم للشيخوخة إلى حد مهم.

وثمة بحوث أجريت على الفئران توحى بأن احتساء عصير التفاح من شأنه أن يسهم بفاعلية في تحسين أداء الذاكرة، فالنتائج المحصلة من التجارب على الفئران، في عديد من الاختبارات، تنطبق أيضاً على البشر، ويرى العلماء أن ذلك، جنباً إلى جنب مع مقولة (تفاحة في اليوم تبقي الطبيب بعيداً)، يمكن أن يؤدي إلى تحسين أداء ذاكرتك.

الجوز والبندق داعمان أيضاً للدماغ وصحته، وقد أظهرت دراسات حديثة أن تناول الجوز والبندق يحسن وظائف التذكر والاستحضار لدى المتمتعين بقدرات دماغية عادية، وأولئك الذين هم في المراحل الأولى من الخبل. فالجوز واللوز استثنائياً الجودة على هذا الصعيد، وحموض أو ميغا-3 الدهنية الصحية يُعتَقَد أنها مسؤولة عن التحسن.

عبر القرون ظل الناس يُعْتُون السمك (غذاء للدماغ)، وثمة بحوث حديثة أثبتت صحة ذلك، وعناصر الأوميغا-3 - مرة أخرى - هي التي تجعل السمك صحياً جداً بالنسبة إلى الدماغ؛ لذا أكثر من تناول الأسماك الدسمة مثل الإسقمري والسالمون والطن وسياف البحر والسردين. وقد استنتجت دراسات مطولة أن من يتناولون وجبات غنية بالأسماك الدسمة يتمتعون بمستويات أعلى من الذاكرة النشطة بالمقارنة بأولئك الذين يُقَلُّون من السمك أو لا يعرفونه. وأحد الأمور التي يتعين تذكرها هو أن قلبي السمك يؤدي إلى خفض مستوى أحماض الأوميغا-3 الدسمة؛ لذا فإن من الأفضل للدماغ اعتماد أسلوب الشهي، أو السلق، أو الإنضاج على البخار.

إذا حلمت بإضافة شيء من التوابل إلى حياتك، وطعامك، فليقع اختيارك على القرفة؛ لأن البحوث تشير إلى أنها تزيد من حجم الدماغ، وتؤخر شيخوخة خلايا الدماغ، وتحسّن الأداء الإدراكي، ذلك يعني أن قدراتك على المحاكمة ستتعزيز، كما أن طاقة ذاكرتك ودماغك ستتحسن.

إذا كنت راغباً حقاً في تناول أطعمة داعمة لصحة الدماغ - والصحة العامة كذلك - فسارع إلى اعتماد النظام الغذائي المتوسطي؛ فهذا النظام المعترف بأنه أحد أكثر الأنظمة الغذائية تناسباً مع الصحة في العالم منذ زمن طويل، يشتمل على العديد من الأطعمة المذكورة، فهو غني بالدهون الصحية، وبالفاكهة، وبالخضار والسمك، وفقير بالأغذية المعلبة، والدهون المشبعة، والسكر. وقد بينت سلسلة من الدراسات أن الذين يتبعون الحمية المتوسطةية أظهروا تفوقاً في الوظيفة الإدراكية.

من الواضح إذن أن تناول الأغذية المناسبة يحسّن صحتك الدماغية وذاكرتك، جنباً إلى جنب مع صحتك العامة، وهذا يعني أنك ستكون أفضل استعداداً للدراسة. وهناك أيضاً عدد من الإستراتيجيات الأخرى التي تستطيع توظيفها لتحسين ذاكرتك.

درّب جسدك

فوائد التمارين للصحة العامة تحظى بالإطراء على مر الأجيال، أما الآن فيبدو أن أولئك الذين يمارسون الرياضة بانتظام متمتعون أيضًا بذاكرة حافظة أفضل، ويستطيعون المطابقة بين الناس والوجوه مع بقائهم مركزين في المهمة الجارية. أما التفسير العلمي فهو أن الأمر كله عائد إلى نمط الموجات الدماغية.

درّب دماغك

مثل الأجزاء الأخرى من الجسم، سيستفيد دماغك من ممارستك للرياضة المنتظمة، صحيح أنك لا تستطيع أن تجعل دماغك يتأرجح بجانبك، أو يذهب للسباحة وحده، غير أن من الممكن تدريب الدماغ وتحسين وظائف الإدراك، والتذكر، والاستحضار. عندما يسنح لك الوقت تناول كتاب أحاجي (حزازير- فوازير)، أو تحول إلى صفحة الكلمات المتقاطعة في جريدة أو مجلة؛ فأحاجي الكلمات مثل الكلمات المتقاطعة والكلمات الناقصة، والأحاجي الرقمية مثل السود وكو والأحاجي المنطقية، حيث تعطى حقائق معينة ويتعين عليك أن تتوصل إلى سلسلة حقائق أخرى من المعلومات المحدودة، جميعها وسائل عظيمة لتدريب الدماغ.

والمشاركة في المسابقات - إما على الخط أو في المقاهي المحلية - تمرين ممتاز لدماغك. أبقه مشغولاً؛ لأنه يزدهر بالنشاط.

استرخِ واطرد التوتر

التوتر جيد بجرعات صغيرة؛ لأنه يساعد على تركيز الأفكار في ما يجب القيام به، وهذا الموروث عن آلية (قاتل أو اهرب!) البدائية من شأنه أن يساعد حقاً على التعلم والدراسة، شرط ألا يطول، فالتوتر حين يتواصل ويتماهى، يكون ذا تأثير سلبي في التذكر والاستحضار.

ليس من الضرورة أن يكون سبب التوتر تغيير لعبة أو تبديل حياة؛ فكمية الضغط الذي تتعرض له، ومداه، هما اللذان يجعلان التركيز في دراستك صعباً؛ فيومٍ يمرض عزيزاً عليك، أو عندما يكون الصغار غير مستعدين للذهاب إلى المدرسة، أو مفاتيح السيارة ضائعة، أو العصفير نشوى على كرزاتك، هو يوم تكون فيه الدراسة عديمة الجدوى؛ لأن هواجس النهار ومتاعبه جميعها ستزحم رأسك فتمنعك من استحضار المعلومات.

يتعين عليك أن تتحكم في دماغك وجسمك، وأن تكفّ التوتر عن منعك من التعلم. الأسلوب الأول الذي يجب اعتماده هو المبادرة إلى أخذ نفس عميق، عندما تشعر بتصاعد التوتر - متمثلاً بعضلات مشدودة متصلبة، أو فك منقبض، أو نوبة صداع - توقف عما تمارسه من عمل، أيًا كان، وخذ بضعة أنفاس عميقة وموزونة، وليكن زفيرك بطيئاً، واشعر أن التوتر يخرج من جسمك وأنت تفعل ذلك. تكرار العملية بضع مرات لدى تعرضك للتوتر طريقة سريعة وسهلة لإبقاء الأمر واقعاً مستمرًا،

ولإعادة تركيز انتباهك في الأمور المهمة.

قد تناسبك ممارسة اليوغا أو التأمل للخلاص من التوتر؛ فبعض أوضاع اليوغا تزيد فعلاً من تدفق الدم إلى الدماغ، وهو ما يعد نبأ سعيدياً حين تكون متطلعاً إلى توسيع تعلمك.

استخدم منشطات الذاكرة

منشطات الذاكرة أساليب مراوغة لعملية التذكر؛ قد تكون هذه المنشطات قوافي، أو سلسلة كلمات جناسية، أو أنواعاً من الطرائف؛ أو أيّ أشياء قد تسعفك. في إحدى المدارس نجح أحد المعلمين في تثبيت ألوان قوس قزح في رؤوس 30 ممن هم في العاشرة من العمر الذين لم يبالوا فعلاً بتعلم عبارة: «ريتشارد حاكم مقاطعة يورك خاض المعركة عبثاً»⁽¹⁾. لقد أحب الأطفال المتعطشون للدم من عمر عشر سنوات قصة ريتشارد الثالث الإنجليزي الذي قضى في بوزوورث عام 1485م وهو يصرخ (كما قال شكسبير): «جواد، جواد! مملكتي مقابل جواد! مملكتي مقابل جواد!»، لقد استطاع المعلم أن ينقل الفكرة إلى عقول أولئك الأطفال، وما زال صفّ عام 1962م يذكر تسلسل أحرف قوس قزح بفضل ذلك المنشط للذاكرة.

طريقة أخرى لابتكار منشط ذاكرة تنجح نجاحاً باهراً مع جُلّ المحطات التاريخية؛ بادر ببساطة إلى قلب التواريخ إلى أوقات على ساعة 24 ساعة؛ فالثانية عشرة والرابع الظهر ترمز إلى الماغنا كارتا (الوثيقة العظمى)، ومعركة واترلو كانت في الثامنة عشرة والرابع. هل رأيت مدى نجاح العملية؟ حسناً، هي ليست ناجحة بالنسبة إلى معركة هاستنغز (1066م)، أو اغتيال الرئيس لنكولن (1865م)، غير أن من شأنها أن تكون طريقة مفيدة لاستحضار بعض مواعيد التاريخ المطموسة.

ابتكر منشطتك الخاصة للذاكرة بربط أمور جديدة تتعلمها بأمر مألوف أو حيّ في الذاكرة من حياتك، فهي طريقة ناجحة؛ جرّبها وتأكد بنفسك.

اجعل الأمر مسلياً أو فظاً

جَعَلُ شيءٍ ما مسلياً أو فظاً يجعله أيسر على التذكر، فحين يجتمع فريق أصدقاء أو أفراد عائلة ويبدوون بتبادل الذكريات فإن أولى المواد التي تطفو على السطح أكثر الأحيان هي المادة الهزلية المضحكة، فالجميع يتذكرونها لأنها كانت مسلية جداً وهم يحتفظون بها لسنوات.

جَعَلُ المادة فظّة ينطوي على التأثير نفسه على صعيد تثبيت الأمور في الذهن، جُلّ الناس يتذكرون النكت اللفظة جميعها التي سبق لهم أن سمعوها، غير أنهم لا يتذكرون دوران الدولاب مع دعابات لطيفة الإمتاع؛ اعتمد، إذن، قرينة هزلية و/أو فظة كي تساعدك على تذكر المادة.

كُلف أحد معارفي بمهمة تدريس اللغة الرسمية الصينية لموظفين لم يكونوا راغبين في تعلم تلك اللغة، أو أي لغة أخرى أساساً، غير أنهم كانوا - نظراً إلى إيفادهم إلى الصين في مهمة طويلة الأمد - بحاجة إلى تعلم أساسيات اللغة على الأقل. فاز أستاذهم بشدّ اهتمامهم من خلال تعليمهم طرائف وأقوالاً فظة باللغة الرسمية الصينية (المندرين)، كانت الطرائف مشتملة على الكلمات المرشحة للورود في جُلّ

الأحاديث، وهو ما أدى إلى جعل الموظفين يضحكون وهم يتعلمون.

أنا أيضاً خضت تجربة مشابهة حين تعلمت الإسبانية بعد الهجرة إلى إسبانيا؛ إذ كانت معلمتي الأولى إسبانية الجنسية، وكنْتُ ناجحة معها، غير أنها انتقلت، وكان بديلها رجلاً من يوركشاير، وقد عاش في إسبانيا زمناً طويلاً حتى بات يبدو إسبانياً قلباً وقالباً، هيئة ولهجة، كُلُّ درس من دروسه كان مشتملاً على قطعة مترجمة غريبة تتحدث عن أسود متشمسة على الشاطئ، أو عن سعادين تتسوق بحثاً عن عناصر الباييلا. تعلمتُ في ستة أشهر مع هذا المعلم أكثر مما تعلمته في سنة مع ناطقة أصلية باللغة.

إذا كنت قادراً على جعل الأمر هزلياً، فأنت أقدر على تذكره؛ لذا حاول أن تُصفي على الحقائق أثواباً هزلية لتجعلها أيسر على التذكر، أو اعقد مقارنة شاذة بين إحدى شخصيات التاريخ ونجم حديث. الاحتمالات لا نهائية، وسوف تزيد من قدرتك على التذكر، وستحصل على كثير من التسلية في الوقت نفسه. وما الذي لا يُفضّل؟

تقاسم المعرفة

هل تذكر تلك الحصص المدرسية التي كانت تسوقك إلى كثير من الانكماش والتذلل؟ حسناً، كانت تلك الحصص مصممة، بكل تأكيد، لغرض آخر غير تعليم الطلاب؛ فبعد تعلمك لشيء ما تكون أفضل طرائق جعله حياً في الذاكرة هي نقل ما تعلمته إلى آخر؛ فهذا يعزز معرفتك، ويؤدي كذلك، إذا كنت بحاجة إلى الإجابة عن أسئلة أو توضيح أمور، إلى تثبيت المعلومة في دماغك.

لا داعي لأن تتقف أمام فريق من الأنداد كي تتقاسم المعرفة، ما لم تكن راغباً في ذلك؛ يمكنك أن تدوّن، أو ترسل، أو تنتج شريط يوتيوب، أو حتى أن تبتكر امتحاناً وجيزاً (أحجية) حول الموضوع، ومن المؤكد أن الخروج بأسئلة امتحان وجيز من شأنه أيضاً أن يساعدك على توسيع معرفتك، لأنك تتأكد، وأنت تعاین الأجوبة، من النقاط نتف جديدة من المعلومات.

ممارستك لمثل هذا النوع من الأمور يدفعك إلى التفكير في ما سبق لك أن تعلمته، وترجمته إلى كلامك أنت، وهذا بالذات يرسخ التفاصيل في ذاكرتك، ويبقيها قريبة من السطح، جاهزة للاستحضار.

ضع قوائم

التدوين أسلوب عظيم لتذكر الأشياء، ومن شأنه أيضاً أن يساعدك على تحسين ذاكرتك، فحين تخرج للتسوق فقد تدرج المواد التي أنت بحاجة إليها في قائمة كي لا تنساها. حاول وضع قائمة بأشياء مهمة أنت بحاجة إلى تعلمها، ثم بادر إلى قراءتها من بدايتها إلى نهايتها بضع مرات.

اطلب الآن من أحدهم أن يمتحنك في قائمة حقائقك، بداية طالب باستعراض القائمة مسلسلة، لأن ذلك هو الأسلوب الذي اعتمده دماغك أصلاً في استقبال المعلومات، غير أنك ستتذكر أشياء بعد حين، ولو حتى من خارج نسق القائمة الأصلية؛ وذلك لأنك تطور ذاكرتك وتدريبها.

تَذَكَّرُ القوائم سهل إذا قرنتها بعضها ببعض بطريقة ما؛ لذا ضَعْ لكل بند على القائمة هدفًا قابلاً للتذكر ثم اعطفه على البند التالي، وهكذا دواليك، وهذا أسلوب ناجح مع البنود العشوائية أو الأشياء المعنونة. تصور أن البنود هي القيام بأمر غير مميزة، أو هي ألوان مختلفة لما يجب أن تكون هي عليه طبيعيًا، فإضفاء ميزة صارخة على أي شيء يساعد على التذكر ويدرب دماغك، بما يفضي إلى تحسين ذاكرتك على المدى الطويل، وأسلوب العطف هذا يوظَّف في ابتكار منشطات الذاكرة.

تتمثل فكرة أخرى بعطف قائمتك على أمور مألوفة، مثل جولة حول منزلك، أو جولة مفضلة، فيمكن ربط البنود المدرجة في القائمة التي أنت بحاجة إلى تذكرها بمعالم على الطريق، بحيث يبسر استحضار القائمة عند الحاجة، ويعرف هذا باسم نظام البؤر أو المراكز (Loci System)، ويمكن استخدامه لتعلم جل الأشياء وتذكرها.

الإستراتيجيات جميعها الأنفة الذكر معطوفة على حمية غذائية ونمط حياة أو تدريب محدد للدماغ والذاكرة، من شأنها أن تساعدك على تحسين تعلُّمك من خلال توسيع قدرتك على التذكر بطرائق طبيعية. قد تجهد قليلاً في البداية، إلا أنك سرعان ما ستغدو - آلياً - عاكفاً على تطبيق أساليب تحسين الذاكرة على أنواع المعلومات جميعها التي تكون بحاجة إلى تخزينها وصوغها من أجل الاستحضار في موعد لاحق.

(1) العبارة هي: Richard Of York Gave Battle In Vain
حيث تشير الأحرف الأولى من هذه العبارة إلى ألوان قوس المطر وهي

R-Red, O-Orange, Y-Yellow, G-Green, B-Blue, I-Indigo, V-Violet

الفصل الثاني عشر

جراحة الأعصاب وفن التعلم

جراحة الأعصاب قد لا تكون عبارة مألوفة بالنسبة إليك، غير أنها محورية في فن التعلم، وهي مركب إضافي مؤلف من كلمتين: عصب التي تعني الخلايا العصبية في الدماغ، وجراحة (تقويمية) التي تعني قابلية الخط أو التعديل، ومن ثم فإن أساليب جراحة الأعصاب (التقويمية) قد تساعدك على مضاعفة قوة دماغك وصولاً إلى تحسين قدراتك على التفكير والتركيز والتعلم، وهي وسيلة مستخدمة أيضاً مع ضحايا الجلطات والمصابين برضات رأسية لتمكينهم من استعادة وظيفة الدماغ والحركة بما يجعلها أداة تعلم قوية.

تعود نظرية جراحة الأعصاب إلى ما قبل نحو 120 سنة حين أقدم الأمريكي وليم جيمس، للمرة الأولى، على وصف المفهوم، ثم كُيفت لاحقاً لتمكين ضحايا الجلطات من استعادة التوازن والحركة والكلام، فالدماغ يستطيع أن ينقل ملكة المشي أو الكلام إلى قطاع آخر غير مصاب من الدماغ، من خلال الاهداء إلى معبر عصبي جديد، وهذه العملية تُعرف باسم الجراحة التقويمية الوظيفية.

في ما مضى كان يُظن أن أعصاب الدماغ غير قابلة للتجدد مثل خلايا الجسم الأخرى، وكان يُعتقد أن هذا هو السبب الكامن وراء كون اكتساب معلومات جديدة وتذكر بيانات مخزنة أكثر صعوبة بالنسبة إلى المسنين، ومن هنا جاء المثل الدارج: «لا تستطيع تعليم كلب عجوز حياً جديدة»؛ إذ كان يسود اعتقاد بأن خلايا الدماغ تموت مع تقدم البشر في السن، فيغدون أقل قدرة على تمثيل المعلومات الجديدة والاحتفاظ بها.

اكتشاف تكنولوجيا فحص الدماغ بدقة أدى إلى دحض تلك القناعة، وبات من المعروف الآن أن خلايا الدماغ تستطيع أن تتجدد إلى نهاية الحياة، وهي تفعل. علاوة على ذلك، يكون الناس - بصرف النظر عن فئاتهم العمرية - قادرين على ابتكار معابر عصبية جديدة لتعظيم قوة التعلم وطاقة التذكر، وهذه العملية معروفة بالجراحة التقويمية البنوية، وهي تعكس قابلية الدماغ للتكيف مع تعلم جديد واستيعابه.

بات معروفاً الآن أن الخلايا العصبية (النيورونات) إذا كانت لا تستقبل معلومات جديدة وتصوغها، فإنها تموت؛ لذا فإن الأمر الواضح هو: (إما أن تلوذ بالجراحة العصبية التقويمية أو تفقد أعصابك). حين تتعلم أشياء جديدة، فإن دماغك يطور سياتات جديدة لاستيعاب تلك المعرفة، وهذه السياتات التي تساعد على فتح المعابر العصبية الجديدة معروفة باسم نقاط الاشتباك العصبية (الممسات Synapses). تلك هي الطريقة المفضية إلى تمكينك من تيسير عملية الجراحة العصبية التقويمية في دماغك الخاص، ومن زيادة قدرتك على اكتساب المعرفة وحفظها.

التمرين

من المعروف أن التمارين تحسّن الدوران (دوران الدم)، وهو ما يوفّر وصول ما يكفي من الدم والأوكسجين إلى الدماغ، وثمة بحيث حديثة توحى بأن التمارين تؤدي أيضاً إلى التشجيع على إطلاق هرمونات محفّزة للدماغ، ممكّنة إياه من بناء سياقات جديدة وتحفيز الجراحة العصبية التقويمية، ولا سيما إفراز السيروتونين الداخل في عمليات صوغ التعلم، ومستويات المزاج، والنوم، وهذه العمليات التي تسهم جميعاً في التعلم الناجح.

للحفاظ على هذا التحسن من الضروري صون مستويات اللياقة البدنية، وهما يلزمك باستهداف إجراء تمارين رياضية لمدة 30 دقيقة خمسة أيام على الأقل في الأسبوع. والعلاقة بين التمارين البدنية والجراحة العصبية مؤكدة؛ فمرضى الجلطات الذين يمارسون تمارين رياضية أكثر يحققون تعافياً أفضل وأبقى، وقد أظهرت دراسات حديثة أن أولئك الذين يتمرّنون يحسّنون أداء الذاكرة مقارنة بمن يميلون إلى حياة الجمود. وهذه التحسينات تؤثر، على ما يبدو، في الفص الجبهي أكثر من أي قطاعات أخرى من الدماغ، والفص الجبهي هذا متخصص في العواطف والمحاكمة، وهو ما يجعل تحسينه مفيداً لاكتساب المعلومات وصوغها.

تحديات فكرية جديدة

يؤدي تعلم شيء جديد إلى إكساب دماغك خبرة وفتح معابر وروابط عصبية جديدة؛ لذا التحق بدورة جديدة، أو ادرس فرعاً مختلفاً من فروع مادة تعليمية موجودة، وإذا كنت غارقاً - مثلاً - في التاريخ العسكري، فحاول أن تلقي نظرة على التاريخ الاجتماعي، أو إذا كنت مهتماً بمسرح النهضة، فجرب دراسة المسرح الكلاسيكي الإغريقي، أو مسرح (مجلّى المطبخ) العائد إلى ستينيات القرن الماضي.

يعدّ تعلم لغة جديدة أحد التمارين الدماغية التي يمكنها حقاً تقوية المعابر والروابط العصبية عندك، وهو ما سيساعد في مجالات تعليمية أخرى أيضاً. وتعلّم شيء جديد سيفضي دائماً إلى تحفيز الدماغ، وهو ما يدعوك إلى تجنب المراوحة في إطار المعرفة المألوفة، فحاول أن تهتدي إلى شيء جديد تتعلمه، وسيشرك دماغك على ذلك.

تأمّل

التأمّل وسيلة عظيمة لتصفية ذهن وإعداده لمواجهة تحديات وتجارب جديدة، وهو ينطوي أيضاً على فوائد فيزيولوجية؛ مثل تخفيف آلام معتدلة، ونوع من الاختزال لضغط الدم. إنه إستراتيجية بالغة القوة، يُكتشّف على الدوام المزيد والمزيد عنه.

من شأن التأمل أيضاً أن يبسر حصول تغييرات في الدماغ؛ ففحوص الدماغ توحى بأن أولئك الذين يتأملون على نحو منتظم لديهم لحاء أثنخ مما لدى آخرين، وهذا مفيداً لذلك الجزء من الدماغ الذي ينظم الانتباه والتركيز.

ومدمنو التأمل الذين يمارسون أسلوب الانتباه - وهو أسلوب تخفيف التوتر يقوم على تركيز المتأملين في التنفس، ولا يسمحون لأي أفكار سلبية أو ضغوط خارجية بالتأثير في مزاجهم - يغلب أنهم يمتلكون

قدراً أكبر من المادة الرمادية في قطاع قرن آمون اليساري (في الدماغ) [The left hippocampus]؛ فذلك الجزء من الدماغ مسؤول عن عمليات التعلم والتذكر، والمادة الرمادية الإضافية أو الزائدة تعني أداء أفضل.

من الواضح أن للجراحة العصبية التقويمية تأثيراً قوياً في فن التعلم، وأنها نستطيع، بوصفنا ملتمسي معرفة، أن نؤثر في هذه الجراحة بأفعالنا الخاصة كالتأمل، وممارسة المزيد من الرياضة، والتصدي لتحديات فكرية جديدة.



الفصل الثالث عشر

تغيير المزاج تيسيراً للتعلم

للنجاح في أي شيء - ومن ضمن ذلك فن التعلم - أنت بحاجة إلى امتلاك المزاج المناسب لتصل به إلى نهايته. ثمة اثنان من الأنماط الفعلية للمزاج لهما علاقة بالنجاح والإخفاق، وهذان النمطان هما مزاج الثبات ومزاج النمو، ومثلما هو متوقع فإن مزاج النمو هو الذي يجب أن تستهدف التحلي به.

في مزاج الثبات، تعتقد أن القابلية محدودة وأنت لست أهلاً لتحقيق أحلامك، وبنظرك فإن النجوم - نجوم المسرح، والسينما، والإعلام - وُلدوا نجومًا لا أنهم صُنِعوا، وأنهم ممتعون بنعمة لا تتمتع أنت بها ببساطة. غير أن عليك أن تعلم أنك مخطئ في رأيك هذا؛ فأنت تستطيع تحقيق جُل الأشياء التي ترغب فيها، ومن بينها من التقدم في التعلم، شرط التحول إلى امتلاك مزاج النمو.

فمزاج النمو هذا يعرض نوعًا من الحاجة - اجعلها رغبة فعلية - إلى التعلم والتحسين. لست ملزمًا بأن تكون الأفضل الآن، غير أنك تشعر حقًا بأن عليك أن تسعى من أجل أن تصبح الأفضل في وقت ما مستقبلاً، وتعرف أنك قادر على ذلك، وإن كنت مدركًا أنك لست جاهزًا للأمر بعد؛ إنها نظرة إيجابية مشجعة على التعلم والتحسين الذاتي. وإذا لم تتمخض الأمور عما يحلم به مدمنو التأمل، فإنهم لا يرون ذلك إخفاقًا، فهذه ليست خيبة بل تجربة تعلم تطويرية.

ليست الأخطاء سوى خطوات على طريق النجاح، خطوات تعلمك كيف تتحسن؛ ليس ثمة أي شيء اسمه إخفاق، وإن لم يكن صاحب مزاج النمو بعيدًا عن الواقع بما يبقيه مؤمنًا بأنه قادر على فعل كل شيء يستهدف فعله بالمطلق؛ لعل الأرجح هو أنها مسألة إيمان بما لديك من طاقة، وبقوة التفكير الإيجابي.

تعرف مزاج الثبات عندك

قد تظن، إذا كنت صاحب مزاج ثابت، أنك كنت تستطيع إنجاز ما هو أفضل لو كنت ممتعًا بالمزيد من المواهب، ومن الموارد، ومن الوقت، أو غيرها، وقد ترى أنه لا جدوى من المحاولة؛ لأن من المحتمل أن تخفق على أي حال، ولذلك فمن الأفضل عدم المحاولة من البداية. والتحديات بالنسبة إليك عقبات لا فرص نمو للشخص، أو بناء على إنجازات سابقة، ولا تبذل أي جهد إضافي؛ لأنك لا ترى أنك ذلك النمط المصنوع للنجاح أو المحظوظ به من الأشخاص. هذه جميعًا أفكار سلبية، وهي تقف في طريقك وتعطلك؛ لذا لا بد لك من التصدي لهذه الأفكار السلبية بأفكار أكثر إيجابية إذا أردت أن تنجح في التعلم، بل في أي شيء في الحياة بالفعل.

كلما وجدت نفسك دائبًا على اختلاق الأعذار للإخفاق، سارع إلى وقف ذلك النمط من التفكير، واقلبه إلى ما هو أكثر اتصافًا بالإيجابية. وإلى أن تتحرر من هذا المزاج الثابت أو الجامد، ستبقى عاجزًا عن

بلوغ الأهداف التعليمية التي ترنو إليها.

تطوير مزاج النمو

ممكن كلياً التحول من مزاج ثبات إلى مزاج نمو؛ لأن كلاً من مقولات مزاج الثبات مقولة تتصدى لها مقولة منتمية إلى مزاج النمو، وأول ما يتعين عليك فعله هو شطب الكلمات السلبية مثل (إخفاق) من معجم مفرداتك.

من المعروف أن توماس أديسون قال: «لقد أخفقت، غير أنني عثرت على عشرة آلاف طريقة مخففة»، ولا أحد يستطيع أن يشكك بنجاحه، وثمة قول آخر غير منسوب هو: «من لم يقترف أي خطأ، لم يقم بأي عمل!»، حاول إذن أن تعيد تسمية الإخفاقات واجعلها درجات سُلّم صاعد إلى النجاح؛ عانق التحديات، واستقبل النقد بصدر رحب، وضع النكسات في خانة عقبات ضرورية على الطريق، بدلاً من عدّها أموراً مكلفة باختبارك؛ لأن الأمر لا يتعلق بك في النهاية؛ إنه أسلوبك في النظر إلى الحياة والتعامل معها. من شأن مزاج النمو أن يسّلك بما تتصدى به للتحديات المقبلة، في حين أنه من شأن مزاج الثبات أن يصر على دفعك إلى تجنب التحديات كلياً.

أصحاب الأمزجة الثابتة شديدي الإصرار على استعراض نقاط قوتهم ومواهبهم بما يدفعهم إلى الاستخفاف الكامل بعملية التعلم التي من شأنها - شرط تبنيتها والإفادة منها - أن تغني تلك المواهب، فهؤلاء يرون النقد ازدراء شخصياً، ويميلون إلى تجاهله، أما نجاح الآخرين فيرهان على أن أناساً معينين يستطيعون أن ينجحوا، في حين أن على آخرين أن يعرفوا حدودهم؛ لعل الأمر كله بالغ السلبية وهزيمة للذات، ولا يفضي إلى النجاح في التعلم، أو في أي شيء آخر بالمناسبة.

بالمقابل، يبقى أصحاب أمزجة النمو مركّزين في تعلم أشياء جديدة وتطوير مهارات طازجة، وهم يقدرّون النقد، بل ويرحبون به؛ لأنهم يرونه تغذية راجعة قيّمة ستساعدهم على أن يكونوا أكثر نجاحاً في المستقبل، أما نجاح الآخرين فيلهمهم ويدفعهم إلى بذل جهود أكبر؛ لأنهم يرون قدرة الآخرين على تحقيق النجاح دليلاً على أنهم قادرون؛ إنه التفكير الإيجابي في أفضل تجلياته، وهو ثوب مفصل للنجاح.



الفصل الرابع عشر

إستراتيجيات تذكّر ما تعلّمته

ليس التعلم كُنْزَ معلومات وحسب؛ إنه تذكّر وتوظيف لما تعلّمته. ومن نواح كثيرة يبقى قسم التعلم الجزء السهل، تكتفي باستقباله وتخزينه، إما بالقراءة الممعنة أو بالانتباه إبان حصصك الدراسية، غير أن عليك - كي يكون ذلك التعلم ذا قيمة فعلية - أن تكون قادرًا 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 يحب قرن آمون أن يغرق 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 تعلّمته. فبعد كل 20 إلى 40 دقيقة، أنت بحاجة إلى أخذ فرصة لتمكين دماغك من برمجة ما استقبله، اخرج لتتمشى في الهواء الطلق، أو اطلب كوبًا من العصير أو وجبة خفيفة، ودع دماغك يتصرف كما يحلوه مع المعلومات التي حَسَوْتَهُ بها حالًا.

يمكن لتقطيع تعلمك على هذا النحو أن يفيد كثيرًا على صعيد حفظ المعرفة واستحضارها، لكن لا تكرر المادة ذاتها مرة أخرى؛ لأن ذلك لا يفيد عملية الاحتفاظ، فقد يثبت الوقائع في عقلك أنيًّا، 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 أيضًا على تذكره، فاحرص - مرة أخرى - على إبقاء جلسات المراجعة قصيرة، ومن المؤكد أن عمل دماغك يكون أفضل في طفرات قصيرة من التعلم بدلًا من جلسات حشو تدوم الليل كله.

تحدّث عمّا تعلّمته

إذا استطعت أن تناقش مع شخص آخر ما تعلّمته معه، فإن تلك طريقة عظيمة لتثبيت المعرفة في دماغك؛ فشرح ما تعلّمته، وربما الإجابة عن أسئلة حوله، أسلوب رائع للتذكّر، 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، ويكفي 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 المحرجة جدًا!

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 مجددًا على ما سبق أن تعلمته.

تسجيل الملاحظات طريقة أخرى لتقطيع ما تتعلمه إلى وجبات قابلة للتناول، فعليك فقط أن تتأكد من أن ملاحظتك مفهومة، ومنطوية أيضًا على معنى؛ إذ لا يجدي وضع الخربشات أو الكتابة غير القابلة للقراءة؛ لأنك بحاجة إلى العودة إلى هذه الملاحظات دوريًا، ولا بد لك من أن تفهمها. تدرّب على الأناقة والمنهجية في تسجيل الملاحظات؛ فمن شأن ذلك أن يعني تفوقًا مميزًا بدلًا من الإخفاق البائس في الامتحان.

استعرض النصوص أولًا

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

يمكنك الاستعراض سلفًا 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 شروحك في التعامل مع أي نص، بعد تجاوز مرحلة الاستعراض، عليك أن تضمن جعل قراءتك فعالة؛ وذلك يعني أن يكون التركيز في كُتل من النص لا في كلمات فردية، فذلك يوفر الوقت ويساعد على طبع معاني الكلمات في ذهنك.

خذ قسطًا وافرًا 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 أداءك صحي بعيدًا - كما يجب - عن

أي لهو أو إرهاق إبان عملية التعلم.

ينسى الناس كثيرًا 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 مثقلًا 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 قادرًا على تكرار الأمر كله إذا كنت شاعرًا بالراحة، ولست مرهقًا 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 أيضًا أن تبتكر مقاربة جديدة لفن التعلم، بالانطلاق من جملة الوسائل والإستراتيجيات الواردة في هذا الكتاب.



خلاصة

أمل أن يكون هذا الكتاب قد زوّدك بطاقةٍ من الرؤى المفيدة والوسائل والتكتيكات الناجحة حول كيفية تعلم الأشياء على نحو أكثر كفاءة وأجود، إضافة إلى مساعدتك على تحسين ذاكرتك، ومستويات تركيزك، وبقظتك الذهنية.

لعل المحصول الأهم الذي يتعين عليك كسبه من هذا الكتاب هو الارتياح المترتب على معرفة أن التعلم سيرورة متطورة؛ سيرورة تتيح لك فرصة النموّلا ذهنيًا وحسب، بل وعلى الصعيدين العاطفي والسيكولوجي أيضًا. تشجع من حقيقة أن لكل مقارنة فريدة حين يتعلق الأمر بالتعلم وليس ثمة أي طرائق صائبة وأخرى غير صحيحة للتعلم، إلا أن مناهج معينة تكون أنجح من أخرى، وآمل أن يكون هذا الكتاب قد سلط الضوء على بعض من تلك المناهج الأكثر نجاحًا.

بنوع من الموقف الإيجابي مع جرعة كبيرة من التصميم، تستطيع أنت أيضًا أن تصل إلى أهدافك، وأن تحقق حياة التعلم والتحسّن الذاتي التي طالما رغبت فيها.

