

.. ما نود إنجازه لاحقاً

يبقى علينا تغطية مجالي الأعداد والأسماء. إننا لا نزال في وضع، لا يسمح لنا بحفظ وتذكر أرقام تزيد خاناتها عن أربع أو خمس. علماً أنه بالإمكان أن يصل العدد إلى ثلاثين خانة. وإن لم تصدق، فسترى ذلك بأم عينك! لكنك تحتاج أولاً وقبل كل شيء إلى لائحة تحوي مئة علاقة (شماعة). وعليك وحدك يقع عاتق العمل والجهد لإنجاز هذه اللائحة. حيث يمكنك الاستعانة بسلسلة أشرطة تسجيل الميغا ميموري (الدرسين الخامس والعاشر).

كما عليك أن تتعلم في المستقبل، كيف تحفظ أسماء الأشخاص وتصنع الترابط بينها وبين الوجوه الخاصة بكل منها. سنتدرب على ذلك بالاستعانة بخمس عشرة صورة شخصية مع الاسم الأول واسم العائلة لكل منها. قد لا تكون هذه الأمثلة الخمسة عشر كافية. لأن الشرط الأساسي للنجاح، هو التدرب على التقنيات الحديثة بشكل جذري ومستفيض. الأمر الذي يمكنك تحقيقه، بالتفكير دوماً بأساليب تدريبية ذاتية. وإن صَعَبَ عليك هذا الأمر، يمكنك الرجوع إلى التمارين المذكورة آنفاً.

ستنشغل مع مجموعة التمارين هذه لأسبوعين أو ثلاثة، الأمر الذي سيجلب لك المتعة والفائدة معاً. (لمزيد من التفاصيل راجع الملاحق)

... وكيف سنحقق ذلك

سنقوم في هذا المجال بجولةٍ قصيرةٍ خلال النظرية. ويجب أن نهتم بالعديد من هذه النواحي، إن أردنا أن ننجح في هدفنا التعليمي (بغض النظر عن التقنية التي سنختارها). لقد تحدثنا سابقاً، عن أهمية الإعادة والتكرار، وكونها قابلة للإهمال والنسيان. واسمحوا لي في هذا المقام أن أخص وأضيف:

١ - انطَلِقْ من قاعدة، أن كل درس يجب أن يعاد ثلاث مرات، حتى يُحفظ ويرسخ.

لا تضع نفسك تحت الضغط، وتنتظر من ذاتك أن تستوعب كلَّ شيء وتحفظه كاملاً من المرة الأولى. من الأفضل أن تكون توقعاتك واقعية وأن تُسر لنجاحك في النهاية: 50% في الجولة الأولى، و 75% في الثانية وهكذا... لأن هذا سيعطيك الحافز والراحة النفسية.

٢ - استخدم البطاقات التعليمية للمساعدة

عندما ترغب بتخزين معلومة ما على المدى الطويل، أي نقلها إلى الذاكرة طويلة الأمد.

٣ - اعتن بغذائك

يضع الطحين الأبيض والسكر جسمك في حالة توتر، تشبه المضاعفات التحسسية. لكن التوتر يعني: أنك قد وضعت

نفسك على الطريق غير المجدي تعليمياً (سواءً كان ذلك كراً أم فرأ). تصور أنك في حديقة الحيوان، وبنفلة الأسد فجأة. هل تعتقد أنك ستقوم بتعلم بعض الكلمات الفرنسية في هذه اللحظة؟ طبعاً لا. لأنك ستسعى للفرار بجلدك فوراً والبحث عن ملاذ آمن. وهذا مشابه تماماً لما يحدث في جسدك عندما تتناول كمية كبيرة من السكر.

٤ - اختر الإطار الذي يناسبك

عليك المذاكرة عندما تشعر بالراحة والاسترخاء. الأمر الذي ينطبق أولاً على التوقيت. كثير من الناس يفضلون الدراسة في الصباح الباكر. وأنت...؟ هل حاولت أن تستيقظ ذات مرة في الرابعة فجراً، و تذاكر لمدة ثلاث ساعات؟ اجعل من هذه التجربة مثلاً! ما هو شعورك في الساعة السابعة، وعندما تراجع ما تعلمته: وترى أنك كسبت ثلاث ساعات من الدراسة؟ إنها بالنسبة لي تجربة كالحلم. أستلقي بعد ذلك في الغالب لمدة ساعة في السرير، أستعرض خلالها في ذهني ما تعلمته هذا الصباح. يعطيني هذا الشعور، بأن هذه الساعات الثلاث قد أهديت لي اليوم، ولم تكن من نصيبي في السابق، لأنني كنت أنام دوماً في هذا الوقت. وإن كنت من الذين يذاكرون بشكل أفضل في المساء، فافعل ذلك مساءً. كذلك فإنك لست مجبراً على الدراسة وأنت جالسٌ إلى المكتب. فإن كنت تفضل

الاستلقاء، فاستلق؛ وإن كنت تميل إلى السير والحركة، فتمشّ في المكان. المهم أن تشعر بالراحة والاطمئنان.

٥ - لا تحاول أن تتعلم شيئاً جزافاً. المنطق هو العلم

قبل أن تقدم على تعلم شيء ما، يجب أن يكون واضحاً لديك، ما الذي تريد أن تتعلمه بالضبط وفي أي تسلسل سيتم ذلك. هذا يعني أن عليك أن تعرف أولاً الهدف من هذا الموضوع وجدواه. عندئذ فقط يمكنك مثلاً بمساعدة لائحة ما، أن تتعلم بنجاح. لأن لكل لائحة منطقتها الخاص.

يجب أن تعرف ما تريد

إن لم تكن تدري، ما الذي ترغب الوصول إليه خلال فترة زمنية محددة، فلن تستطيع الادعاء في أي وقت من الأوقات، أنك قد حققت هدفك. لذا عليك أن تحدد أهدافك بكل وضوح، والأفضل أن تُبَيِّنَها خطياً. وأن تراعي في ذلك النقاط التالية:

◆ لا تضع لنفسك أهدافاً قاسيةً أو صعبةً المنال. واترك أمامك متسعاً من الوقت، لتحقيق هدفك في حينه. مثال: عندما تحضر حفلاً ما، وتأخذ على نفسك عهداً بأن تحفظ مثلاً أسماء عشرة من الحاضرين. ربما تتمكن من استيعاب خمسة عشر اسماً وتسراً بذلك كثيراً وتكون مستعداً لتذكر خمسة عشر اسماً جديداً في المرة القادمة.

◆ راقب نفسك جيداً وقل لي: كم ستحتاج من الوقت، لتتعلم وتحفظ خمسين كلمة جديدة؟ سجل ذلك خطأً. وعندما يتوفر لك ساعتان من الزمن، يمكنك أن تقرر مثلاً: الآن سأتعلم عدد كذا وكذا من الكلمات الفرنسية. وعندما تنجح في ذلك، يمكنك أن تقدر أيضاً، كم ستحتاج من الوقت، لتستوعب عدداً أكبر من الكلمات الجديدة. الأمر الذي سيسهل عليك تخطيطك الزمني.

◆ حاول أن تستخدم هدفاً ما كحافز ومحرض. وعاهد نفسك على أن تحفظ مثلاً، رقماً من خمسين خانة. وعندما تنجح في ذلك، ستثبت أن الأمر في غاية البساطة. ويُفسح المجال أمامك، كي تحفظ في المستقبل أرقام الهواتف العادية.

مراجع للاستزادة

دعوني في نهاية هذا القسم النظري، أن أنوه ثانيةً ببعض الكتب المفيدة مثل: القشة في الدماغ، نبذة عن المدرسة، الدراسة رغم المدرسة للمؤلفة فيرا بيركنبيل. والتي تحوي مجموعة كبيرة من الأساليب والنصائح الفكرية الممتعة، حول كيفية جعل التعلم أكثر فاعلية.

كذلك أنصح بكتاب (التعلم البحثي) للدكتورة فيرينا شتاينر. الذي يمكنك أن تتعمق فيه، لأنه يستند إلى أساس علمي.

أخيراً أود أن أنوه ثانيةً، إلى شريط الفيديو لأوشي آيشنجر، الذي يدور حول الاستعانة بتقنية السينما لإزالة التوتر أثناء الدراسة.

اللائحة المثوية

بناء اللائحة

لقد تعلمت حتى الآن وحفظت قائمتي الشجرة والجسم. لكنك تعلم، أن هاتين اللائحتين لا تفيان بغرض تغطية مئة كلمة أو حاجة أو نقطة. لذا يلزمك قبل كل شيء، لائحة مثوية معقولة وسهلة التعلم. لطفاً... أنظر النموذج المبين أدناه.

لائحة الشجرة	20 - 1
لائحة المنزل	30 - 21
	40 - 31
سبع غرف	50 - 41
في كل غرفة عشر حاجيات	60 - 51
المجموع إذاً سبعون حاجة أو قطعة	70 - 61
(الأرقام من 21 إلى 90)	80 - 71
	90 - 81
لائحة الجسد	100 - 91