

مقال

كيف تدرس بتركيز شديد لأطول وقت ممكن؟

سماح ضيف الله المزين

مركز الشيخ
عبي الغرياني للكتاب



يعاني الأبناء خلال سنوات الدراسة من مشكلة تكاد تكون عامة وهي النفور من الدراسة، والنفور من المذاكرة يولد الملل والانزعاج وقلة الصبر، لكن الأمر يختلف بين نوعين من الطلبة: المهتم الذي تضعه هذه الحالة في معاناة حقيقية، وغير المهتم الذي يتأذى والداه لأجله غالبًا بينما لا يشعر بالمشكلة الحقيقية.

ولذلك فإن النصائح في هذا المقال موجهة لكل من الطالب والمربي، وأخص الطالب الذي يريد حلًا لمشكلته ويجد أن هذا النفور يمنعه عن تحقيق هدفه؛ لمساعدته في تحقيق النجاح الذي ينشده بمجهود أقل ونتائج أعلى.

ولعل أول وأهم خطوة للدراسة المجدية هي التركيز على الوقت والطريقة لما نود فعله، الخطوة الثانية هي التهيئة، سواء كان ذلك بتهيئة المكان الذي نذاكر فيه أو بتهيئة النفس للمذاكرة، أما زمام ذلك هو عقد النية والتوكل على الله وطلب العون منه.

◆ أفضل طريقة للدراسة:

بعد إجراء أبحاث ودراسات كثيرة على عينات مختلفة من الطلبة في المدارس والجامعات، وعلى المربين والمعلمين لتحديد أفضل طريقة للدراسة، أشير إلى عدة طرق إلا أن حظ الأسد كان لطريقة بسيطة جدا وهي قراءة وتكرار المعلومة لكنها تعتمد على خطوتين ذكيتين جدا:

◆ الأولى/ كيف نستدعي المعلومة؟

قد يذهب أحدنا إلى طريقة تدوين المعلومات على شكل رؤوس أقلام في كراسة خارجية، آخرون يفضلون تحديد المعلومات بلون واضح أو يضعون تحتها خطًا، والبعض يحوّل المعلومات المهمة إلى سؤال وجواب أو إلى جداول يستطيع العودة إليها لاحقًا...

أيا كانت طريقته التي تجعلك قادرًا على استدعاء المعلومة في أسرع

وقت ممكن حالما احتجتها فهي الطريقة الأفضل... اتبعها خلال دراستك؛ لكي تحوّل المادة إلى نقاط يمكنك التعامل معها بشكل أفضل.

◆ الثانية/ المراجعة الدورية للمعلومة:

تقل قدرتنا على تذكر المعلومات التي نحفظها ويتراجع مكانها بمرور الزمن شيئاً فشيئاً إلى مؤخرة الذاكرة لتصبح لاحقاً ضمن المعلومات المنسية إذا لم نراجعها بشكل دوري لنعيدها إلى مقدمة الذاكرة.

ولذلك، فإن المطلوب بعد تنظيم وجدولة المعلومات هو تحديد أوقات مراجعتها والعودة إليها لكي تظل حاضرة في ذاكرتك حتى وقت الامتحان، أو ممارستها إن كانت تخص أمراً عملياً كي تظل طازجة وقابلة للتذكر والاستخدام.

بعد تنظيم وجدولة المعلومات يفضل تحديد أوقات مراجعتها أو ممارستها إن كانت تخص أمراً عملياً كي تظل طازجة وقابلة للتذكر والاستخدام.

◆ كيف توظف ذهنك وتركيزك لأطول وقت ممكن؟

تستطيع أن تبقي نشاطك مشتتاً طوال وقت المذاكرة إذا تابعت وفهمت ما يقوله جسدك، وما يشير إليه مخك وأعصابك؛ فتتوقف لإعادة الشحن أو تستمر في الدراسة لأقصى وقت ممكن بتركيز وذهن حاضر.

هناك مكان المذاكرة حسب نشاطك ودرجة استيقاظك، فإذا كنت تشعر بنعاس أو خمول يفضل اختيار مكان فيه حركة ونشاط وأصوات تنبه المخ وتزيد من يقظتك، أما إن كنت نشيطاً ومستيقظاً تماماً فاختر مكاناً هادئاً.

يصل الجسم مع الجهد المستمر إلى مرحلة رفض المتابعة، ويقل مستوى التركيز بالتدريج، لذلك تصرف بذكاء واجتهد في استغلال فترة الذروة التي تكون عادة في بداية الوقت بعد راحة لفترة مناسبة، حاول أن تبذل أقصى جهدك فيها، ستحقق استفادة تبهرك.

خذ فترة راحة كافية افعل فيها شيئاً يسعدك لتنشيط عقلك: (مثل قراءة ما تيسر من القرآن، مشاهدة فيلم أو برنامج تحبه، السمر مع العائلة أو الأصدقاء) ثم عد لاستئناف المذاكرة، ستعود إلى مسافة قريبة من الذروة.

نحن نتعب من المذاكرة ليس لأننا تعبنا فعلياً، بل لأن الدماغ يعطي إشارات بين وقت وآخر بوصول منسوب التحمل إلى آخره حين يكون منسوب الأدرينالين قد ارتفع إلى أقصاه، فتتقص بالتدريج قدرة الإنسان على التحمل والمواصلة، وتمكن السيطرة على هذه الحالة برفع هرمون الدوبامين (هرمون السعادة حسب التسمية الشائعة).

زد قدرتك على التركيز لوقت أطول بإسعاد نفسك كلما تعبت: ذكر نفسك بالفرحة التي ستشعر بها عند النجاح، تخيل قوتك ومكانتك وقيمتك الاجتماعية حين تصبح ناجحاً حاملاً للشهادة التي ستصل إليها بالمذاكرة، فكر في شعور والديك أو جبر خاطرهما بتفوقك أو دعاء الناس لهما إن كانا متوفيين، كل تلك الطرق توصل هرمون السعادة لديك إلى أقصاه، فتعود بحماس للمذاكرة.

زد قدرتك على التركيز لوقت أطول: تخيل قوتك ومكانتك وقيمتك الاجتماعية حين تصبح ناجحاً حاملاً للشهادة التي ستصل إليها بالمذاكرة

ولكي نكون عمليين، عليّ أن أخبرك بأن تقسم المادة الدراسية لموضوعات؛ لكي تعزز قدرة مخك على الاستجابة لما تدرسه، لا شيء أفضل من تقسيم الموضوعات ودراسة المتشابه منها في وقت متقارب، ثم الانتقال إلى جزء جديد بعد الانتهاء، لكن إن أنت نوعت بين دراستك سوف تنبه المخ كلما اقترب من الخمول والملل، غير الموضوع كلما شعرت بأن منسوب تركيزك قارب على النفاد.

◆ تخلص من التشبث وعوامله:

عوامل التشبث هي أكبر عدو للدراسة المتواصلة، بل وأكبر عدو للإنسان الذي ينشد النجاح؛ إذ أن استعادة الانتباه تحتاج 25 دقيقة على الأقل حسب ما يشير العلم، وللأسف فإن استمرار التشبث يتحول مع الزمن

إلى مشكلة عضوية في الفص الأمامي للمخ فيضعفه بمرور الوقت .

ولأن التششت والشرود الذهني ونقص الانتباه يحدث بأسباب خارجية مثل البيئة المحيطة أو داخلية مثل غياب الرغبة الجادة في الإنجاز والنجاح، يجب التخلص منه تمامًا، أو محاولة ذلك على الأقل بإقصاء السوشيال ميديا والهاتف عمومًا وزيادة التركيز والانتباه لديك بالتدريج.

مهما كانت درجة حماسك، فإنك بالتمرين والممارسة المستمرة مع الوقت سوف تستطيع السيطرة تماما على انتباهك وشحذ تركيزك متى ما احتجت إليه، وهذا ما تحتاجه في كل شيء في الحياة كالعبادات والدراسة والطبخ وتنظيم حياتك بالمجمل!

التشتت والشرود الذهني ونقص الانتباه يحدث بأسباب خارجية مثل البيئة المحيطة أو داخلية مثل غياب الرغبة الجادة في الإنجاز والنجاح

إذا أردت الحفاظ على عقل واع ومنتبه ويقظ فابحث عن تمارين تنشيط العقل ومارسها قدر ما استطعت ويوميًا؛ حتى تصبح جزءًا من روتينك اليومي في الدراسة والعبادة والتعامل مع محيطك التكنولوجي والبشري والبيئي عمومًا.

حل كل ما تقرأه أو تشاهده، فكر فيه ودرّب دماغك على استخدام المعلومة التي تقرأها أو تتعلمها، وكرر ذلك بين وقت وآخر سواء بتدوينه أو تعليمه لشخص آخر أو تحديث آخرين عنه، ثم اربط بين المعلومة الجديدة وما تعلمته سابقًا لتصبح ذات أسس، وأخيرًا جسّد تلك المعلومة وتخيل كل ما تتعلمه، وإن استصعبت أمرًا فضع أسئلة وإجابات تفصص المعلومة الصعبة وتهوّن فهمها.

مع الوقت ستتخزن المعلومة في الجزء غير الواعي من عقلك، ويسهل استدعاؤها حال ما احتجتها.