

Μελέτη CW: Έλεγχος της απογοήτευσης και της νευρικής κατάστασης

ΤΟΥ

Bill Leahy, KOMP

Πρέπει να γνωρίζουμε το «ΓΙΑΤΙ» των πραγμάτων. Εάν δεν ξέρουμε πώς να μετριάσουμε τις απογοητεύσεις και το άγχος, τότε θα έχουμε πάντα απογοητεύσεις και άγχος και δεν θα μπορούμε να προχωρήσουμε στη μελέτη μας. Η άγνοια των αιτιών και των αποτελεσμάτων είναι αυτό που μας απογοητεύει και μας κάνει νευρικούς και όταν μελετάμε αλλά και στον αέρα. Η γνώση της σωματικής και ψυχικής μας κατάστασης είναι χρυσός, θα μας δώσει αυτοπεποίθηση και θα μας κάνει να ξεπεράσουμε τα πιο τρελά όνειρά μας. Αυτή η γνώση θα μας βοηθήσει να «κατέχουμε» τον κώδικα Μορς και όχι το αντίστροφο, ακόμα κι αν είμαστε μόλις στην αρχή.

Μπορεί πάντα να έχουμε αυτή τη γνώση, αλλά όταν μαθαίνουμε για πρώτη φορά τον κώδικα Μορς είναι ωφέλιμο να τη θυμηθούμε. Ανεξάρτητα από το επίπεδο δεξιοτήτων στο οποίο βρισκόμαστε, αυτή η γνώση είναι εφαρμόσιμη. Επίσης, ανεξάρτητα από τις δεξιότητές μας, ΕΜΕΙΣ είμαστε ο δάσκαλος του εαυτού μας και πρέπει να αναλάβουμε την ευθύνη της μελέτης μας.

Στην (CWA) CW Academy, έχουμε ένα Σύμβουλο, όχι ένα δάσκαλο. Μπορούμε να σας συμβουλευόμαστε στις σπουδές σας και να σας βοηθήσουμε να αποκτήσετε αυτές τις γνώσεις, αλλά στο τέλος, είστε εκεί όχι μόνο για να είστε ο μαθητής, αλλά ο δάσκαλος του εαυτού σας και ο επιβλέπων των δικών σας σπουδών. Πολλοί άνθρωποι δεν μπορούν να διαχωρίσουν αυτά τα δύο πράγματα και πληρώνουν το τίμημα. Το CWA είναι ένα αποδεδειγμένα πολύ αποτελεσματικό πρόγραμμα για να μάθετε τον κώδικα Μορς. Εάν "αγοράσετε" το πρόγραμμα (το CWA είναι δωρεάν) και ακολουθήσετε τις συμβουλές του συμβούλου σας, θα αριστεύσετε. Δεν υπάρχει αμφιβολία γι' αυτό.

Πρέπει, ωστόσο, να αντιμετωπίσετε την πραγματικότητα. Δεν θα είναι κάθε μέρα καλύτερη από την προηγούμενη. Πρέπει να το αποδεχθείτε αυτό. Θα κάνετε λάθη και στην αποστολή και στην αντιγραφή. Εάν δεν γίνουν λάθη, δεν υπάρχει πρόοδος. Πρέπει να το αποδεχθούμε και από την άλλη πάντα να προκαλούμε, με μέτρο, τους εαυτούς μας. Ένα λάθος πρέπει να είναι μια ευκαιρία για μάθηση και πρόοδο! Πρέπει πάντα να προκαλούμε τους εαυτούς μας σε οποιοδήποτε επίπεδο δεξιοτήτων κι αν είμαστε, αν θέλουμε να προχωρήσουμε. Η υπομονή και η επιμονή στο τέλος θα κερδίσουν. Όταν

γνωρίζουμε ΓΙΑΤΙ κάναμε ένα λάθος, τότε μπορούμε να δουλέψουμε για να το ξεπεράσουμε. Αν δεν ξέρουμε ΓΙΑΤΙ, θα απογοητευτούμε και θα συνεχίσουμε να κάνουμε τα ίδια λάθη. Θυμηθείτε, είστε ο δάσκαλος του εαυτού σας και ο σύμβουλός σας μπορεί να σας κάνει ακόμα καλύτερο δάσκαλο.

Ακόμη και πριν μάθουμε τον πρώτο μας χαρακτήρα, θα πρέπει να γνωρίζουμε πώς να μελετάμε και το πιο σημαντικό: ΓΙΑΤΙ μελετάμε με αυτόν τον τρόπο. Μερικές φορές ο τρόπος που μελετάμε είναι πιο δύσκολος, αλλά υπάρχει ένας λόγος που τον επιλέξαμε και πρέπει να γνωρίζουμε το ΓΙΑΤΙ; Είναι πολύ πιο εύκολο να αποδεχτούμε αυτό το είδος μελέτης αν γνωρίζουμε το ΓΙΑΤΙ.

Αν ακολουθήσουμε αυτή τη συμβουλή, θα υπερέχουμε σε οποιοδήποτε επίπεδο κι αν είμαστε, από του Αρχαρίου έως του Προχωρημένου. Σας εύχομαι καλή τύχη στην τάξη και ελπίζω ότι όλοι θα επιτύχετε τους στόχους σας και παράλληλα θα το διασκεδάσετε.

Εδώ είναι οι προτάσεις μου για επιτυχία.

- Παρακαλώ, μην χρησιμοποιείτε ΟΠΟΙΟΔΗΠΟΤΕ οπτικά βοηθήματα όταν μαθαίνετε CW. Δημιουργούν κακές συνήθειες, που είναι δύσκολο να σπάσουν και θα σας εμποδίσουν να αυξήσετε την ταχύτητά σας. Βλάπτете πραγματικά τον εαυτό σας χρησιμοποιώντας τα. Παρακαλώ μην το κάνετε! Εάν τα χρησιμοποιείτε, ενημερώστε τον σύμβουλό σας κι αυτός θα σας βοηθήσει να βρείτε τρόπους, για να σπάσετε αυτή την κακή συνήθεια.
- Επιλέξτε τις ώρες για την πρακτική σας στον κώδικα έτσι ώστε να βρίσκεστε σε ένα ήσυχο χωρίς διασπαστικούς παράγοντες περιβάλλον. Η υψηλή συγκέντρωση είναι το κλειδί για την καλή αντιγραφή.
- Αν κάνετε κάποιο λάθος, **φροντίστε να μάθετε από αυτό και κάντε το θετικό**. Εάν χάσετε ένα γράμμα, αυτό σημαίνει πιθανώς ότι χρειάζεστε περισσότερη εξάσκηση ειδικότερα μ' αυτό το γράμμα. Ή μπορεί να χάσατε τη συγκέντρωσή σας για ένα κλάσμα του δευτερολέπτου. Δείτε τι είδους λάθος ήταν και προσπαθήστε να μάθετε από αυτό. Καθώς προχωράτε, ο χρόνος συγκέντρωσής σας θα επιμηκυνθεί, αλλά το να χάνουμε τη συγκέντρωσή μας, είναι κάτι που συμβαίνει σε όλους μας. Η ικανότητα αντιγραφής σας θα εξελιχθεί σε ρυθμό και η απώλεια συγκέντρωσης θα σπάσει αυτόν τον ρυθμό.
- **ΜΗΝ** μετράτε τελείες και παύλες. Πρέπει να μάθετε μόνο από τον ήχο των χαρακτήρων. Αυτή η μέτρηση θα συμβεί, αλλά πρέπει να προσπαθήσετε να μην το κάνετε. Αντιγράψτε μόνο στο κεφάλι σας. **Μην γράφετε τα πάντα**. Εάν το κάνετε, θα δημιουργήσετε ένα εμπόδιο στην ταχύτητα που είναι δύσκολο να ξεπεραστεί.

Για να ξεκινήσετε, κρατήστε σύντομη τη διάρκεια του χρόνου πρακτικής σας εξάσκησης. Ίσως να κατανείμετε τον χρόνο σας σε συνεδρίες των 15 λεπτών. Όταν ξεκινάτε για πρώτη φορά την πρακτική σας, θα πρέπει να "ζεσταθείτε". Θα χρειαστεί δηλαδή λίγος χρόνος για να αρχίσει ο εγκέφαλός σας να μπαίνει στο ρυθμό της μετάφρασης κώδικα. Κατά το μέσο της συνεδρίας σας, θα τείνετε να είστε στα καλύτερά σας και κοντά στο τέλος της συνεδρίας, η συγκέντρωσή σας θα πέφτει και η ταχύτητά σας θα μειώνεται. Αυτό είναι φυσιολογικό να συμβεί. Αυτή είναι η στιγμή για να **σταματήσουμε**. Μην πιέζετε τον εαυτό σας πέρα από αυτό το σημείο, καθώς θα απογοητευτείτε. **Η απογοήτευση είναι εχθρός**. Εάν αρχίζετε να απογοητεύεστε, **σταματήστε**. Η απογοήτευση είναι φυσιολογική, μην ρίχνετε το φταίξιμο στον εαυτό σας γι 'αυτό. Απλά σταματήστε και δοκιμάστε **κάποια άλλη στιγμή**. Αλλά θυμηθείτε ότι πρέπει να εξασκηθείτε μία ώρα την ημέρα όταν αρχίζετε να μαθαίνετε CW. Μπορείτε να χωρίσετε αυτόν τον χρόνο σε μικρότερα τμήματα, όπως 15 έως 20 λεπτά κάθε φορά. Καθώς εξοικειώνεστε περισσότερο με την πρακτική, ο χρόνος σας μπορεί να επιμηκυνθεί. **Πρέπει να δώσετε προσοχή στο πώς αντιδρά ο εγκέφαλός σας στην πρακτική συνεδρία και να προσαρμοστείτε ανάλογα**. Εάν τα πάτε καλά, συνεχίστε μέχρι να αρχίσει να πέφτει η ικανότητά σας. Εάν δεν μπορείτε να μπειτε σε ρυθμό, σταματήστε και δοκιμάστε άλλη φορά. Κάθε συνεδρία δεν θα είναι η ίδια όσον αφορά την αντιγραφή σας. Ορισμένες συνεδρίες θα είναι καλύτερες από άλλες. Αυτό είναι φυσιολογικό. Είναι μια άμεση αντανάκλαση του επιπέδου συγκέντρωσής σας εκείνη τη στιγμή. Μερικές φορές ο εγκέφαλός σας έχει άλλα πράγματα να σκεφτεί και του ζητάτε να «κάνει πολλά πράγματα μαζί», γεγονός που κάνει τα πράγματα πιο δύσκολα γι 'αυτόν. Δώστε προσοχή σ' αυτό και τροποποιήστε ανάλογα τις συνεδρίες σας. Εάν δεν διασκεδάζετε, **σταματήστε!** Το όνομα του παιχνιδιού είναι συγκέντρωση. Εάν χρησιμοποιείτε εφαρμογές λογισμικού, μην εξετάζετε το ρυθμό, την ταχύτητα ή οτιδήποτε άλλο για να σας αποσπάσει την προσοχή. Προσπαθήστε να καθαρίσετε τον εγκέφαλό σας από το να σκέφτεστε οτιδήποτε άλλο εκτός από τον κώδικα. Αντιγράψτε ένα γράμμα ή μια λέξη κάθε φορά. Μην σκέφτεστε πόσα διαδοχικά γράμματα έχετε σωστά ή την ταχύτητα που πηγαίνετε ή πόσο καλά ή κακά τα πάτε. Μόνο ένα κλάσμα του δευτερολέπτου σκέψης θα διακόψει το ρυθμό σας. Εάν ο ρυθμός σας διακοπεί και χάσετε ένα γράμμα, προσπαθήστε να **ΜΗΝ** το σκέφτεστε και προχωρήστε. Η επόμενη πρόκληση θα είναι να αντιγράψετε τον επόμενο χαρακτήρα και να μην χάσετε δύο στη σειρά. Σε όλους

λείπει κάτι! **Μετατρέψτε το σε κάτι θετικό** και πάρτε το επόμενο γράμμα σωστά συγχάιροντας τον εαυτό σας για την καλή συγκέντρωση! Ένας εύκολος τρόπος για να αποκτήσετε κάποια μη δομημένη πρακτική είναι αυτός: Όπου κι αν κοιτάξετε, θα δείτε κάποια εκτύπωση πάνω σε κάτι. Οδηγώντας ένα αυτοκίνητο βλέπετε διαφημιστικές πινακίδες, βιβλία, μπουκάλια κέτσαπ, όψεις ρολογιών... Υπάρχει πάντα κάτι να διαβάσετε αν κοιτάξετε καλά. Όταν δείτε γράμματα ή αριθμούς, κωδικοποιήστε τα σε CW. Εάν δεν γνωρίζετε ακόμα όλα τα γράμματα ή τους αριθμούς, παραλείψτε αυτά που γνωρίζετε. Πολύ σύντομα, θα είστε σε θέση να το κάνετε αυτό με ολόκληρες λέξεις. Προκαλέστε τον εαυτό σας μ' αυτό ιδιαίτερα σε περιόδους που δεν είστε σε επίσημη συνεδρία πρακτικής. Εάν μπορείτε, ακούστε στο ράδιο για να κωδικοποιήσετε. Μπορεί να είναι γρήγορα, αλλά προσπαθήστε να διαλέξετε γράμματα πότε-πότε. Αυτή είναι καλή πρακτική. Να θυμάστε πάντα να σκέφτεστε... dit και dah στο μυαλό σας. Βάλτε στόχους στην εκμάθηση του CW. Ίσως θέλετε να συμμετάσχετε σε contests, να κάνετε DX, POTA, SOTA, ή κουβεντούλα QSO. Βελτιώνεστε βάζοντας τέτοιους στόχους. Πρέπει να έχετε "δευτερεύοντες" στόχους ή σημεία επιτυχίας στην πορεία προς τον κύριο στόχο σας. Δεν μπορώ να σας πω ποιος είναι ο στόχος σας, αλλά μπορώ να σας πω τον πρώτο σας δευτερεύοντα στόχο. **Κρατήστε αρχείο της προόδου σας.** Καταγράψτε τις περιόδους εξάσκησης που εμφανίζουν την ημερομηνία, την ώρα, την περίοδο λειτουργίας, τον χρόνο που έχει παρέλθει και σημειώσεις, στις οποίες θα μπορέσετε να ανατρέξετε για να μετρήσετε την πρόοδό σας. Βάλτε μικρούς στόχους και προσπαθήστε να τους επιτύχετε. **Πρακτική κάθε μέρα.** Εάν δεν το κάνετε αυτό, δεν θα πετύχετε τους στόχους σας. Όλη αυτή η πρακτική θα αποδώσει τελικά μερίσματα στο μέλλον. Θα πετύχετε πράγματα που ποτέ δεν θεωρούσατε εφικτά. Απλά πρέπει να δώσετε στον εγκέφαλό σας την ευκαιρία να μάθει μια νέα γλώσσα, με τον ίδιο τρόπο που μάθατε πώς να μιλάτε όταν ήσασταν μωρό. Μπορείτε να το κάνετε. Το έχετε ξανακάνει. Μάθατε από τους ήχους. Ήξερες ποιος ήταν ο ήχος του «σκύλου» και της «γάτας» και τον συσχετίζατε με τον πραγματικό. Δεν ξέρατε πώς να γράψετε αυτές τις λέξεις μέχρι πολύ αργότερα. Μάθατε από τον ήχο αυτών των λέξεων. Χρειάστηκε λίγος χρόνος για να μάθετε πώς να μιλάτε και να συσχετίζετε αυτό που βλέπατε με τα πραγματικά πράγματα που βλέπατε. Αυτός είναι ο τρόπος που θα μάθετε κώδικα, ακούγοντας έναν ήχο και συσχετίζοντάς τον με γράμματα, λέξεις και αριθμούς. Δίνετε στον εαυτό σας τα μέρη για να φτιάξετε ένα χρήσιμο εργαλείο. Αυτό το εργαλείο θα σας

εξυπηρετήσει καλά για το υπόλοιπο της ζωής σας. Θα χρειαστεί να χρησιμοποιήσετε αυτό το εργαλείο για να διατηρήσετε τη χρησιμότητά του. Μην μαθαίνετε απλώς τον κώδικα και στη συνέχεια να μην τον χρησιμοποιείτε. Θα το χάσετε. Αφιερώστε περίπου ένα έτος στη χρήση του CW στον αέρα και δείτε τι θα κάνει η νέα σας ικανότητα για εσάς. Θα ενσωματωθεί στον εγκέφαλό σας και δεν θα την ξεχάσετε. Εξασκηθείτε σε υψηλότερες ταχύτητες για να ακονίσετε το εργαλείο σας και να έχετε ακόμη περισσότερα επιτεύγματα στη ραδιοερασιτεχνική σας καριέρα. Θυμηθείτε όταν εξασκείστε να προκαλείτε τον εαυτό σας . Αν δεν κάνεις λάθη, δεν μαθαίνεις. Η αντιγραφή του 100% όλων όσων ακούτε ΔΕΝ θα αυξήσει την ταχύτητα του κώδικά σας. Αυξήστε την ταχύτητά σας κατά δύο λέξεις ανά λεπτό κάθε φορά, μέχρι να μπορείτε να αντιγράψετε με ευκολία και στη συνέχεια αυξήστε ξανά ταχύτητα. Για να μειώσετε την απογοήτευση, να είστε πάντα τουλάχιστον 60% σωστοί ΣΥΝΕΧΩΣ. Εάν προσπαθήσετε να αυξήσετε την ταχύτητα πολύ γρήγορα, ο εχθρός της απογοήτευσης, πάντα παραμονεύει. Μην εξασκηθείτε αμέσως πριν από το μάθημα. Πρακτική αντιγραφή το πρωί, αλλά "δώστε στον εγκέφαλο μια ανάπαυση" πριν από το μάθημα το βράδυ. Με αυτόν τον τρόπο η πνευματική σας οξύτητα θα είναι πιο έντονη και οι δεξιότητες αντιγραφής σας θα ωφεληθούν. "Ζεστάνετε το χέρι σας" πριν από το μάθημα. Στείλτε για ένα λεπτό περίπου για να συντονιστείτε και να δυναμώσετε τη μνήμη σας. Οι εξειδικευμένοι χειριστές το κάνουν αυτό όλη την ώρα. Για παράδειγμα, στέλνω "The Quick Brown Fox....." και Bens Best Bent Wire/5.... Πριν από ένα CW Op mini contest. **Μία από τις πιο πολύτιμες συμβουλές που μπορώ να σας πω είναι να μην εξασκηθείτε πολύ έντονα ή για πολλή ώρα. Κάτι τέτοιο το ονομάζω «Χτύπημα στον Τοίχο».** Είναι ένας λόγος που πολλοί άνθρωποι αποτυγχάνουν στην εκμάθηση του κώδικα. Νομίζουν ότι όσο πιο σκληρά εξασκούνται, τόσο πιο γρήγορα και πιο επιδέξιοι θα γίνουν. Ισχύει ακριβώς το αντίθετο. Το χτύπημα στον τοίχο είναι πολύ απογοητευτικό και, όπως αναφέρθηκε προηγουμένως είναι ο εχθρός. Ο εγκέφαλός σας μαθαίνει με ένα συγκεκριμένο ρυθμό και αυτός ο ρυθμός είναι διαφορετικός για τον καθένα. Εσείς, από την άλλη πλευρά, θέλετε να μάθετε γρήγορα το CW. Ο εγκέφαλός σας, αν εξαντληθεί πάρα πολύ, απλά δεν θα μπορεί να αποκωδικοποιήσει πια. Χρειάζεται ξεκούραση και **ΕΣΥ** πρέπει να δώσεις προσοχή στις ανάγκες του. Πρακτική όχι περισσότερο από 45 λεπτά έως 1 ώρα την ημέρα. Δώστε προσοχή στην πνευματική σας οξύτητα και το εύρος προσοχής κατά τη διάρκεια της πρακτικής. Όταν αρχίσει να υποβαθμίζεται, **σταματήστε.**

Ανεξάρτητα από το επίπεδο δεξιοτήτων ή το επίπεδο τάξης CWA στο οποίο βρίσκεστε, από Αρχάριους ως τους Προχωρημένους, ισχύουν αυτές οι συμβουλές. Δεν είναι μόνο για αρχάριους. Εφαρμόστε τις στις συνεδρίες πρακτικής σας και όχι μόνο θα καταφέρετε να αυξήσετε το επίπεδο δεξιοτήτων σας γρηγορότερα, αλλά θα διασκεδάσετε στις συνεδρίες πρακτικής σας και θα νιώσετε ένα αίσθημα ικανοποίησης γνωρίζοντας ότι μαθαίνετε με τον σωστό τρόπο.

GLΚαλή Τύχη (GL)

Bill, KOMP

Translation in Greek by RADIO AMATEUR ASSOCIATION OF WESTERN GREECE, SZ1A with the help of Fanis, SV2BBK, after kind approval of Bill, KOMP. Thank you, dear Bill! // Μετάφραση στα ελληνικά, από την ΕΝΩΣΗ ΡΑΔΙΟΕΡΑΣΙΤΕΧΝΩΝ ΔΥΤΙΚΗΣ ΕΛΛΑΔΑΣ, SZ1A και τη βοήθεια του Φάνη, SV2BBK κατόπιν έγκρισης του Bill, KOMP. Ευχαριστούμε, αγαπητέ Μπιλ.