

استعدادا لامتحانات: المذاكرة عملية ممتعة.. ولكن؟!!

٥٠٪ مما شاهدته وسمعه في الوقت نفسه - ٧٠٪ مما رواه أو قاله - ٩٠٪ مما رواه أثناء أدائه لعمل معين.

(و) تذكر أن المذاكرة الجادة تتكون من المثلث الذهبي والذي إذا جمعنا حروفه الأولى يكون كلمة (موت) الدالة على الجدية كالتالي - الميم (مراجعة لما سبق دراسته) - الواو (واجب لما تم دراسته) - التاء (تحضير الدرس التالي) والتحضير في غاية الأهمية للوقوف على النقاط الصعبة بحيث إذا شرحها المدرس أثناء الحصة كان بها وإلا الشطار.. فيمكن الاستفسار عنها في وقتها أثناء الحصة أولا بأول مما يزيد حماسك وزيادة ثقتك بنفسك بزيادة تركيزك وزيادة فعاليتك مع المدرس مما يخلق لك خبرة إيجابية مع المدرس ومع زملائك داخل الفصل.

(ز) اعلم أن المذاكرة لها طرق ومستويات متعددة كالتالي:

- التسميع الشفوي والتكرار دون ملل أو سحر وتذكر «التكرار يعلم الشطار».

- التسميع بالكتابة والتكرار ويحبذا لو أمام شخص آخر.

- حل التدرجات تحريريا واستخراج الأسئلة والنقاط الصعبة لسؤال المدرس فيها.

- محاولة شرح الدرس ومساعدة الآخرين وتذكر (كان الله في عون العبد مادام العبد في عون أخيه).

(م) دعاء ختام المذاكر «اللهم إني أستودعك ما قرأت وما فهمت وما حفظت فردة على حين حاجتي إليه برحمتك يا أرحم الراحمين إنه لا تضع يدائلك إنك نعم المولى ونعم النصير وحسبنا الله ونعم الوكيل».

أسألك فهم النبيين وحفظ المرسلين وإلهام الملائكة المقربين اللهم اجعل ألسنتنا عامرة بذكرك وقلوبنا بخشيتك وأسرارنا بطاعتك إنك نعم المولى ونعم النصير وإنك على ما تشاء قدير وحسبنا الله ونعم الوكيل».

٥ . انجز ولو عملا صغيرا ملموسا ليكون قوة دافعة لك للخطوة التالية وتذكر أن (النجاح يؤدي إلى مزيد من النجاح) هذا العمل الصغير يمكن أن يكون حفظ نظرية هندسية وتسميعها وقراءة الأمثلة المحولة عليها

٦ . أقم علاقة صداقة وطيدة بينك وبين الكتاب.. حبه حتى يحبك.. وعندما يحبك الكتاب يوح لك بأسراره.

٧ . استخدم أدوات وأسلحة الطالب في المذاكرة وتذكر أنه كلما استخدمت أدوات أكثر انتقلت المعلومات من الذاكرة الحسية إلى ذاكرة الأمد القصير إلى ذاكرة الأمد الطويل وفيها تختزن المعلومات لفترات زمنية طويلة قد تمتد طوال عمر الإنسان كله بما يسهل استرجاعها وقت الحاجة إليها وهذه الأدوات كالتالي:

(أ) العين (انظر بتأمل الصور وصفحات الكتاب وحاول أن تسجلها في المخ واعلم أن الإنسان يفكر بالصور وأن الصورة أبلغ من ألف كلمة. لذا يمكنك أن ترسم مخططا أو أي شكل أو خريطة تشمل ما ذكرته كذلك حاول بقدر الإمكان المذاكرة من كتاب واحد وكشكول الواجب يكون منظما ومرتبيا يسهل تذكره).

(ب) اليد (حاول أن تكتب وتمرن يدك على المعلومة بحل كافة الأسئلة الممكنة عليها والتي قد يأتي بها الامتحان).

(ج) الأذن (انطق بالمعلومة وسمعها للأذن وحاول أن تسمعها من عدة مصادر.

(د) اللسان (انطق بالمعلومة ومرن لسانك عليها).

(هـ) حاول أن تستخدم التصوير والتخيل عند القراءة وكلما أمكن يمكن الاستعانة بفيلم علمي تسجيلي للمعلومات بقدر المتاح وتذكر أن الصورة والصوت معا أفضل في التعلم وإليك النسب التالية حيث وجد العلماء أن: الإنسان لا يتذكر إلا ١٠٪ مما قرأه - ٢٠٪ مما سمعه - ٣٠٪ مما شاهدته

المذاكرة والتحصيل الدراسي، فلا تهدر طاقاتك في أعمال لا قيمة لها.. ولا تسرف في مشاهدة التلفزيون وليكن مشاهدته أسبوعيا بنظام كنوع من المكافأة على إنجاز عمل ما وليكن ساعة.

٤ . الكشف الدوري والتحاليل الطبية لعلاج الأمراض لما لها من تأثير سلبي على قدرة التحصيل الدراسي والحيوية والنشاط مثل أمراض سوء التغذية والديدان والطفيليات والأنيميا وضعف البصر.....إلخ

٥ . الاهتمام بالغذاء الصحي وتذكر دائما «أنت.. ما تأكل» والاهتمام بممارسة الرياضة وعلى الأقل تمرينات سويدية يوميا لتنشيط الجسم.. وكذلك ممارسة الرياضة الذهنية في أوقات الفراغ مثل (لعبة الشطرنج - السودوكو - حل الألغاز الحسابية وهي متوفرة في الجرائد والمجلات).

ثانيا: التهيئة المكانية:

اجعل لنفسك مكانا ثابتا للمذاكرة لا يتغير وحاول أن يكون بقدر الإمكان بعيدا عن الضوضاء.. جيد التهوية لأن العقل يتغذى على الأكسجين مما يساعدك على التركيز ويبعد عنك الخمول والنوم.. جيد الإضاءة.. مرتبنا ومنظما ونظيفا.. ويحبذا لو زينته بطريقتك الخاصة مما يدخل على نفسك الشعور بالبهجة والسرور.

ثالثا: التهيئة النفسية وبدء المذاكرة:

١ . اهرب من صديق السوء فهو عدوك المحمل بجراثيم السقوط والهواية والإحباطات المعديّة التي تصرفك عن دوافع النجاح والتفوق إلى وسائل عديدة في إضاعة الوقت من خلال الحصول على سعادة زائفة كاذبة.. فاحترس منه جيدا.. واحذر فهو يهوى بك ودون أن تشعر إلى القاع المظلم.

٢ . اقترب من المتفوقين والمتميزين فلتمييز نور يضيء لصاحبه.. ينير له.. ويدل عليه وينير غيره.. ويساعدهم ويجعلهم مثله.

٣ . حدد لنفسك وقتا ثابتا قدر الإمكان لبدا المذاكرة تطبيقا لقانون الساعة البيولوجية (وهي عبارة عن برمجة للمخ وتعود على ساعة معينة للاستعداد للتحصيل الدراسي) ولك ما تشاء وبقدر ما يفتح الله عز وجل عليك بالإنهاء.

٤ . ابدأ بدعاء المذاكرة «اللهم إني

المذاكرة عملية سهلة ولذيذة وممتعة.. وهي واجب ووظيفة وعادة تقوم بها يوميا.. وحتى تستشعر لذتها تعال معنا في رحلة قصيرة لتتعرف على بعض أسرار طرق الاستمتاع بها ولكن قبل الانطلاق لهذا العالم السحري لابد أن نتفق على بعض النقاط الأساسية التالية:

١ . أنت صناعة ربانية.. طاقاتك وقدراتك وإمكاناتك بلا حدود.. الله عز وجل زدك بجسم بشري غاية في الإعجاز في كل ذرة به.. وهذا المخ البشري عندما تم استثماره الاستثمار الأمثل استطاع أن يصل إلى القمر والمريخ ومازال يبحث في أسرار الكون واستطاع أن يخترع أصعب الأجهزة الحديثة وأعقدها ومازال.. فعليك أن تثق في نفسك وقدراتك وتحاول أن تكتشفها وتستغلها الاستغلال الأمثل.

٢ . أنت تذكر كي تتعلم.. وتتعلم لكي تطيع الله عز وجل فأول آية في القرآن الكريم هي «اقرأ» وقال رسول الله صلى الله عليه وسلم «اطلبوا العلم من المهد إلى اللحد».. وبالعلم يستير عقلك ويرقى فكرك وتسمو نفسك وتتعرف على من حولك..

والآن هيا بنا نطلق نحو هذا العالم السحري (عالم المذاكرة) لنحاول أن نكتشف أسرار وفك طلاسمه وأنغازه لكي نستمتع به وذلك عن طريق الإرشادات التالية:

أولا: التهيئة الجسمانية:

حاول أن يكون جسمك نظيفا ونشطا وذلك عن طريق:

١ . المحافظة على إقامة الصلوات الخمس.. طاعة الله عز وجل.. وحتى تتزود بالطاقة الروحية المليئة بالأطمئنان والسكينة والثقة.. كما أن الوضوء يغش الجسم ويعطيه حيوية ونشاطا.. وتذكر دائما «إلا صلاتي.. فهي حياتي».

٢ . تناول المياه والعصائر الطبيعية الطازجة باستمرار ولا تجعل جسمك يشعر بالعطش وتذكر أن جسمك يحتوي على أكثر من ٧٥٪ من وزنه من المياه.

٣ . لا تسرف في تناول المنبهات كالشاي والقهوة.. ولا تسرف في النوم.. ولا تسرف في السهر.. ولا تسرف في الأكل.. ولا تسرف في الخروج مع الأصدقاء.. ولا تسرف في اللعب.. لتحافظ على طاقاتك وقوتك الجسمانية لاستغلالها في



إعداد:

نبيل عبدالعزيز

إخصائي اجتماعي بمدرسة وحدة النوات الإعدادية - محافظة ٦ أكتوبر