

مهارات في فن المذاكرة

هذه مجموعة من الإستراتيجيات والطرق المهمة والتي تساعد باذن الله في التحصيل الدراسي والمذاكرة... أرجو أن تنال إعجابكم..... وهي من إعداد أحد الأساتذة جزاه الله خيرا....

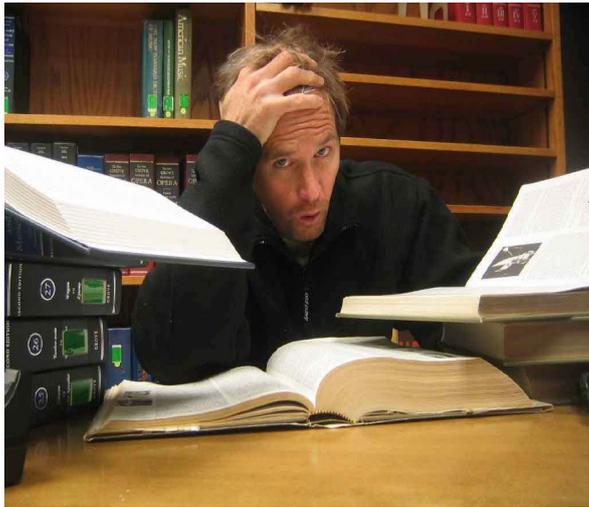


لاتنظر إلى الدراسة بمنظار أسود قاتم :

كثير من الطلبة يعود أحد أسباب فشلهم إلى أنهم ينظرون إلى الدراسة بمنظار أسود قاتم .. يعيشون مع أنفسهم مرددين عبارات أو إichاءات نفسية داخلية تزيد من فشلهم مثل: أن تقول لنفسك :
أنا فاشل في الدراسة.....
لا يمكن أن أنجح في هذه المادة
لا أستطيع مراجعة هذه المادة
ليس عندي أساس قوي في هذه المادة ولذلك لا أستطيع النجاح فيها....
لا يمكن أن أحصل على أكثر من مقبول....
تنسد نفسي وأنا أذاكر هذه المادة ..
المادة صعبة جدا....

هذه العبارات أو ما شابهها تسمى بالإichاءات الدراسية السلبية تكررهما مع نفسك أو تدوالها مع أصدقائك يؤدي بالنهاية إلى صناعة طالب فاشل دراسيا والذي أدى إلى هذه الصناعة هو أنت ماهو الحل إذا؟!.. تابع معي القراءة

التفاؤل وعدم التشاؤم :



من ظواهر قوة الإرادة التفاؤل بالخير ، وصرف النفس عن التشاؤم من العواقب مادام الإنسان يعمل على منهج الله فيما يرضي الله والإسلام يشجع المسلمين على التفاؤل يرغبهم به ، لأنه عنصر نفسي طيب ، وهو من ثمرات قوة الإرادة ومن فوائده أنه يشحذ الهمم إلى العمل ، ويغذي القلب بالطمأنينة والأمل.
والإسلام ينفر المسلمين من التشاؤم ، ويعمل على صرفهم عنه ، لأنه عنصر نفسي سيء ، يبطئ الهمم عن العمل ويشتت القلب بالقلق ، ويميت فيه روح الأمل ، فيدب إليه اليأس ديب الداء الساري الخبيث ، وهو يدل على ضعف الإرادة

ولذلك كان رسول الله صلى الله عليه وسلم **يحب الفأل ويكره التشاؤم** ،،، إن التفاؤل من الوجوه الباسمة المشرقة في ، الحياة ، بخلاف التشاؤم فهو من الوجوه الكاحلة القاتمة حسب الإنسان من التفاؤل ان يعيش سعيدا بالأمل ، فالأمل جزء من السعادة أما التشاؤم فيكفيه ذما وقبحا أنه يشقي صاحبه ويقلقه ويعذبه ، قبل أن يأتي المكروه والمتخوف منه ، فيجعل لصاحبه الألم ، وقد لا يكون الواقع المرتقب مكروها يتخوف منه ، إلا أن التشاؤم قد صوره بصورة قبيحة مكروهة.

التفكير الإيجابي :

التفكير الإيجابي هو بداية طريقك للنجاح فكر بالنجاح ،

الملخصات :

الملخصات أن تقوم بتلخيص أهم الأفكار الواردة في كتاب المقرر في بطاقات صغيرة أو في مذكرة خاصة لذلك . ومن أهم فوائد الملخصات أنها

أولا: تساعد على تركيز المادة

ثانيا: تفهم بصورة شاملة للمادة المراد دراستها

ثالثا: تساعدك في استحضار الأفكار قبل الاختبار

فكر بالنجاح

إحذر رفقاء السوء

المذاكرة واسترجاع المعلومات



أولا: تعرف على النقاط الأساسية في الدرس وضع خطا تحتها ،

وكرر قراءتها بحيث تكون مرتبطة بباقي الموضوع

ثانيا: فهم القوانين والقواعد والمعادلات والنظريات . . وما شابهها

فهما جيدا ثم حفظها عن ظهر قلب

ثالثا: حفظ الرسوم التوضيحية والتدرب على رسمها مع كتابتها

الأجزاء على الرسم

رابعا: التأكد من فهم الدرس فهما تماما بحيث تستطيع إجابتها

الأسئلة الموضوعية التي توجد عادة في نهاية الدرس

خامسا: محاولة وضع أسئلة على أجزاء الدرس والتعرف على الإجابة الصحيحة لها

سادسا: في المواد التي تحتاج إلى دراسة طويلة مفصلة فإنه يجب تجزئتها إلى وحدات متماسكة بحيث

تكون كل وحدة ذات معنى واضح وفيها ارتباط كامل في أجزائها . هذا إلى جانب ارتباطها بالموضوع

الأساسي

سابعا: لا تكن جبانا فتفقد ثقتك في ذاكرتك - احفظ سريعا وستجد انك مع التدريب تستطيع تذكر

جميع ما حفظته

ثامنا: عند محاولة الحفظ اجعل فترات العمل قصيرة ومتقطعة ، واحفظ المادة بالطريقة التي تستعملها

تاسعا: يجب أن تؤكد لنفسك قبل البدء في الحفظ أنك مصمم على تسميع ما تحفظ وبذلك تشعر

بازدياد قدرتك على التركيز وسرعة الحفظ

عاشرًا: في نهاية المذاكرة اليومية وقبل النوم مباشرة استرجع حفظ وتسميع القوانين والنظريات التي

درستها ، فإن الراحة أو النوم يساعد على تثبيتها في الذاكرة تثبيتا جيدا..

وفي الأخير لا تنس الإستخارة في الأمر كله والاستعانة بالله والاقبال على الطاعات والابتعاد عن الذنوب

والمعاصي، وسؤال الله دائما التوفيق والنجاح