

الاستذكار

اعداد

أ- عنود بطيح العنزي

بسم الله الرحمن الرحيم

• التفوق والتميز هو بغية كل طالب علم

يسعى إليه حثيثا باذلا كل جهد للوصول إليه ومن خلاله يستطيع تحقيق كل هدف وأمنية

وهناك العديد من المهارات الدراسية التي يجب أن يكتسبها ويمارسها بصورة دائمة حتى يصل لما يريد

وهذه ثمة نصائح وخبرات ننشرها لك في رحلة سريعة ، متمنين لك المتعة والفائدة

قبل البدء

• تحملي مسؤولية نفسك

"العقول العظيمة تمتلك أهدافا واضحة ، بينما غيرها لا يمتلك

إلا الأمنيات "

واشنطن آرفنج

في السنوات الأولى من دراستك ؛ أي في المرحلة الابتدائية
غالبًا ما كنتي تشعرين أنك تفعلين أشياء تملئ عليك من قبل
أشخاص آخرين ، وتحت إشرافهم كالأبوين أو أحد أفراد
الأسرة ، ولكن في المراحل الدراسية العليا كالمتوسطة
والثانوية والجامعية ، عليك أن تتحملي مسؤولياتك تجاه نفسك
، فهذه فرصتك لتطوير نفسك لتكوني شخصا ذاتي الدافعية

حددي هدفك



فليس المسلم من يتخبط خبط عشواء ، ويدرس ولا يدرى لماذا يدرس ،
ويتخصص في مجال ولا يدرى لماذا يتخصص ، وليس له في ذلك
مقصد ولا غاية ، لأن ذلك عبث يتنزّه عنه الفرد المسلم ، يقول سبحانه
: { قُلْ إِنَّ صَلَاتِي وَنُسُكِي وَمَحْيَايَ وَمَمَاتِي لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ لَا شَرِيكَ
لَهُ وَبِذَلِكَ أُمِرْتُ وَأَنَا أَوَّلُ الْمُسْلِمِينَ } فهدفه هو إرضاء الله وتحصيل ما
يستعين به على طاعة الله ، وخدمة أمة الإسلام ، ودفع أسباب الضعف
والخور عنها

ارتقي بنفسك

إن السعي للتعلم مما يحثه الشرع الحكيم ،ومما تتطلبه أمور الحياة . إن من أهم جوانب إصلاح الشخصية المسلمة والارتقاء بالنفس هو التعلم والسعي لبناء عقل واعي ، لكن ذلك وحده لا يكفي إذ على الطالبة أن تسعى كذلك للارتقاء بنفسها إيمانيا وأخلاقيا لأن العلم مالم يُضبط بإيمان وأدب وخلق، فإن مضرته كثيرا ما تكون أكثر من منفعته

احترام المعلم وتوقيره

اعلمي أن طالب العلم لا ينال العلم ولا ينتفع به إلا بتعظيم العلم وأهله ، وتعظيم الأستاذ وتوقيره ، يقول شيخ الإسلام بن تيمية (رحمه الله) : " وإذا كان الرجل قد علّمه أستاذه ؛ عرف قدر إحسانه إليه وشكره " فالحاصل أنه يطلب رضاه ويتجنب سخطه ويمتثل أمره في غير معصية الله تعالى .

الشريك في تحصيل الدروس

لا شك أن حسن اختيار الشريك في المذاكرة يتوقف عليه الحصول على ثمرة هذه المذاكرة ، فعلى الطالبة أن تختار المجدة وصاحبة الطبع المستقيم وتفر من المعطلة والمكثارة (وهي كثيرة الكلام) والمفسدة والفتانة .

قبل البدء في الاستذكار

• اجتنبي الأفكار السلبية

الخوف والقلق والتفكير في أمور مضت أمر لا يفيد ، فركزي تفكيرك على حاضرِكَ ومستقبل أيامك معتمدة على الله تعالى .

وللجسد دور أيضاً

ينبغي الاهتمام بالماء والغذاء الجيد، وقد أثبتت الأبحاث أن المخ يفقد الماء أكثر من أي عضو آخر في الجسم ، والغذاء الجيد له دور كبير في القدرة على التركيز والاستيعاب .

تهيئة المكان

من المفيد أن يكون المكان هادئاً بعيد عن ضوضاء الراديو والمنزل ، وأن يكون صحياً يتوفر فيه الضوء الكافي والتهوية المناسبة ، ولا يكون مساعداً على الاسترخاء كحجرة النوم ، أو فوق السرير .



المذاكرة وتوزيع الوقت

- في أيام المراجعة التي تسبق الاختبارات قومي بتقسيم المادة إلى أقسام ، ووزعها على أوقات معينة ، جزء في الصباح وآخر في المساء ، وهكذا ، فمن رام العلم جملة ذهب عنه جملة ، والقرآن الكريم نزل منجما ومفرقا ومن ميزات ذلك سهولة حفظه واستيعابه

أساليب المذاكرة

طريقة التقييم

فترقيم المعلومات أدي لاسترجاعها ، كما أنه أدي لترتيب
المعلومة في الذهن ، ومن ثم سهولة استرجاعها ، وقبل ذلك
سهولة استيعابها

ضعي لنفسك أسئلة

قد تمر عليك بين ثنايا الكتاب معلومات من الممكن أن ترد في الاختبار ، لذا ضعي لها أسئلة جانبية ، ولا تنسي كتابة ذلك بالقلم الرصاص ، وفي حواشي الكتاب ، حتى يكون مرتبا منظما

خمّني

ضعي بعض التخمينات الذكية للأسئلة ، ثم قومي بتعديلها على ضوء ما تقرئينه ، فالافتراضات تحافظ على تركيزنا عند القراءة ، وتجعلنا نشعر بالإثارة عندما تتحقق تصوراتنا لما قرأناه أو سمعناه فيما بعد

استخدام علامات أو إشارات المؤلف

إحدى الطرق لتحديد الأفكار التفصيلية الهامة ، والتأكد من فرز الأفكار الرئيسية ، بالإضافة إلى العنوان الرئيس الذي يعطي دلالة على الأفكار الرئيسية هي الانتباه إلى العلامات والدلائل الموجودة في الكتاب المدرسي ، وهي نوعان دلائل بصرية ، ودلائل فعلية

الدلائل البصرية

- * الكلمات التي يوجد أسفلها خط .
- * الكلمات المكتوبة بخط سميك عن بقية الكلمات .
- * المعلومات المدونة في جداول .
- * الجمل المدونة في أطر ملونة .
- * الكلمات المكتوبة بخط ملون .
- * الجمل التي تحمل أرقامًا متسلسلة

الدلائل الفعلية

- لا بد من الانتباه إلى بعض الكلمات التي تربط الجمل ببعضها ، وهذه الروابط تساعد كثيرا في فهم المعاني ، وفهم العلاقات بين الجمل ، ويمكن تقسيم عبارات الربط إلى ما يلي :
عبارات التعداد : مثل أولا ، ثانيا
- **عبارات التلخيص : و خلاصة القول ، وباختصار**
- **عبارات الاستدراك : ولكن ، وبالرغم من ذلك**
- **عبارات الاستطراد : بالإضافة إلى هذا**
- **عبارات التوضيح : وكمثال على ذلك**
- **عبارات السببية والمقارنة : وسبب ذلك ، والفرق بين**

كيف تذاكرين وتحفظين المعلومات لأطول فترة

طريقة البيغاء

وهي الاعتماد على إعادة المعلومات عدة مرات حتى يتم حفظها ، لكن يعيب هذا الأسلوب ، أن المعلومات التي تُحفظ وقت القلق والاضطراب النفسي قد تُنسى ، وهذا لا يعني أن هذه الطريقة فاشلة ، ولكن يجب أن تطور هذا الأسلوب ، وتستخدم وسائل أخرى مدعمة له ، مثل قوة التخيل والربط التسلسلي وطرق أخرى مختلفة ، سنتعرف عليها فيما يلي

طريقة التخيل

هي عملية تكوين صورة عقلية لشيء تم ملاحظته .

تخيّل أنك ترين العالم من خلال عين مخرج سينمائي ،
حينذاك كل شيء سيأخذ بعدا بصريا وحركيا وسمعيّاً ، مما
سيعمل على دعم وتعزيز قوة الذاكرة .

طريقة الربط الذهني

إحدى الطرق المتفرعة من قوة التخيل ، وهي أشبه ما تكون بالحبل الذي يربط به الحيوانات السائبة، فهي إن لم تربط فإنها ستتفلت ، وكذلك المعلومات لابد من ربطها ببعضها أو بأمور أخرى

مثال

لحفظ اسم كتاب والمؤلف ، بالإمكان تكوين جملة من خلاله ، مثلا
ياقوت الحموي وضع معجم البلدان ، ولحفظه نقول (ياقوت حمى معجم
البلدان) .

وفي الختام

الجد الجد ولا تيأسي

الجد طريق المجد ، وليس هناك وقت للخور في حياة المسلم ،
والطالبة أيضا في هذا المضمار ليس لديها أي كلمات في قاموس
حياتها التعليمية تقبل الخور والكسل

استعيني بالله تعالى

وهذه مزية الفتاة المسلمة تشعر دائما بالفقر والعجز والحاجة لله
تعالى ولذا تتدفع نحو الاستعانة به سبحانه