

## عشر خطوات للاستعداد للمذاكرة



- 1- أخلص النية ، واجعل طلب العلم عبادة .
- 2- ثِقْ بتوفيق الله ، وابذل الأسباب .
- 3- احذف كلمة "سوف" من حياتك، ولا تؤجِّل .
- 4- احذر الإيحاءات السلبية: "أنا فاشل"، "المادة صعبة .
- 5- ثِقْ في أهمية العلم وتعلُّمه .
- 6- احذر رفقاء السوء وقتلة الوقت .
- 7- نطِّم كرامتك وأوراقك، ولا تكن فوضويًّا .
- 8- أدِّ واجباتك، وراجع ما تأخذ يومًا بيوم .
- 9- تزوَّد بأحسن الوقود من الغذاء ، فأكثر من الفواكه والخضراوات، وتجنَّب الوجبات السريعة .
- 10- لا تذاكر أبدًا وأنت مرهق .

نظم وقتك:

- 1- تذكر أن أحسن طريقة لاستغلال الوقت أن تبدأ الآن!.
- 2- حدّد أولوياتك الدراسية وفق الوقت المتاح.
- 3- ضع جدولاً يوميّاً أو أسبوعياً لتنظيم الوقت والأولويات.

من طرق تقوية الذاكرة:

- 1- افهم أوّلاً؛ فإن ذلك يساعد على الحفظ والتخزين.
- 2- استذكر موضوعات متكاملة بدلاً من أجزاء متفرقة.
- 3- الربط بين ما تذاكر وما لديك من معلومات يقوّي الذاكرة.
- 4- اتباع الأساليب الصحيحة عامل أساس لتقوية الذاكرة: نوم مريح، وغذاء متكامل، ورياضة بدنية، وتفاؤل وحسن تعامل مع الناس.
- 5- لا تنسَ أن الاهتمام وحبّ الاستطلاع وسائل لتقوية ذاكرتك.
- 6- منصف المواد حسب المواضيع، وحسب البساطة والصعوبة، فإن ذلك يسهّل عملية الاستذكار.

من أجل حفظ متقن:

- 1- ادعُ الله تعالى أن يجعل علمك طاعة.
- 2- افهم ما تقرأ، ثمّ بادر إلى الحفظ.
- 3- صمّم على تسميع ما ستحفظ (استمع لنفسك).
- 4- قسم النص إلى وحدات، ثمّ احفظ.
- 5- وزّع الحفظ على فترات زمنية.
- 6- كرّر، ثمّ كرّر، ثم كرّر.
- 7- اعتمد على أكثر من حاسة في الحفظ، ارسّم صوراً تخطيطية، لوّن بعض الرسوم أو الفقرات الرئيسية.
- 8- لا تؤجّل الحفظ إن أخذت الدرس اليوم.

9- قاوم النسيان، وادعم التذكُّر بالتخيل والربط، وبالتكرار والتلخيص.

10- تجنب المعاصي وتذكر قول الشاعر:

شكوتُ إلى وكيعٍ سوءَ حظي \*\*\* فأرشدني إلى تركِ المعاصي

وأخبرني بأنَّ العلمَ نورٌ \*\*\* ونورُ الله لا يَهْدِي لعاصي

المصدر: كتاب عندما يحلو المساء