عشر خطوات للاستعداد للمذاكرة

1- أخلِص النية ﷲ، واجعل طلب العلم عبادة.

2- ثِقْ بتوفيق اﷲ، وابذلِ الأسباب.

3- احذف كلمة "سوف" من حياتك، ولا تؤجّلِ.

4- احذر الإيجاءات السلبية: "أنا فاشل"، "المادة صعبة".

5- ثِقْ في أهمية العلم وتعلّمه.

6- احذر رفقاء السوء وقتلة الوقت.

7- نظّمِ كرّاسك وأوراقك، ولا تكن فوضويّاً.

8- أدّ واجباتك، وراجع ما تأخذ يوماً بيوم.

9- تزوّد بأحسن الوقود من الغذاء، فأكثِر من الفواكه والخضراوات، وتجنّب الوجبات السريعة.

10- لا تذاكر أبداً وأنت مرهق.

نظّ ِم وقتك:

1- تذكّ َر أن أحسن طريقة لاستغلال الوقت أن تبدأ الآن!.

2- حدّ ِد 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 يقوّ ِي الذاكرة.

4- اتباع الأساليب الصحيحة عامل أساس لتقوية الذاكرة: نوم مريح، وغذاء متكامل، ورياضة بدنية، وتفاؤل وحسن تعامل مع الناس.

5- لا تنسَ أنّ الاهتمام وحبّ َ الاستطلاع وسائل لتقوية ذاكرتك.

6- صنّ ِف المواد حب المواضيع، وحسب البساطة والصعوبة، فإن ذلك يسهّ ِل عملية الاستذكار.

من أجل حفظ متقن:

1- ادعُ ا تعالى أن يجعل علمك طاعة .

2- افهمْ ما تقرأ، ثمّ بادر إلى الحفظ.

3- صمّ ِم على تسميع ما ستحفظ (استمع لنفسك).

4- قسّم النص إلى وحدات، ثمّ احفظ.

5- وزّع الحفظ على فترات زمنية.

6- كرّر، ثمّ كرر، ثم كرر.

7- اعتمد على أكثر من حاسة في الحفظ، ارسم صوراً تخطيطية، لوّن بعض الرسوم أو الفقرات الرئيسية.

8- لا تؤجّ ِل الحفظ إن أخذت الدرس اليوم.

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

10- تجنب المعاصي وتذكر قول الشاعر:

شكوتُ إلى وكيعٍ سوءَ حفظي *** فأرشدني إلى ترْك المعاصي

وأخبرَني بأنّ العلمَ نورٌ *** ونورُ ا لا يُهْدَى لعاصي

المصدر: كتاب عندما يحلو المساء