

## هذه مهارات تعينك على المذاكرة...تعلم فن المذاكرة وستجد النتائج بنفسك

### مهارات في فن المذاكرة :

#### 1 - أخطر الإيحاءات السلبية :

كثير من الطلبة الفاشلين في الدراسة أو غير القادرين على رفع مستوى تحصيلهم الدراسي يعود أحد أسباب فشلهم إلى أنهم ينظرون إلى الدراسة بمنظار أسود قاتم...يعيشون مع أنفسهم مرددين عبارات أو إيحاءات نفسية داخلية تزيد من فشلهم مثل :

1- أنا فاشل في الدراسة

2- لا يمكن أن أنجح في هذه المادة

3- لا أستطيع مراجعة هذه المادة

4- ليس عندي أساس قوي في هذه المادة ولذلك لا أستطيع النجاح فيها

5- تسد نفسي وأنا أذاكر هذه المادة

6- المادة صعبة جداً

هذه العبارات أو ما شابهها تسمى بالإيحاءات الدراسية السلبية تكررهما مع نفسك وخاصة في أوقات الاسترخاء كالحلظات السابقة للنوم أو تداولها مع أصدقائك يؤدي بالنهاية إلى صناعة طالب فاشل دراسياً والذي أدى إلى هذه الصناعة هو أنت !!  
ما هو الحل إذاً؟! ..تابع معي القراءة.

#### 2- كن متفانلاً

يقول رسول الله (صلى الله عليه وسلم) : ((تفاعلوا بالخير تجدوه))

وأنت إذا تفاعلت بالنجاح والتفوق وجدته

فكن متفانلاً في حياتك

فكر بالنجاح

فكر بالسهولة

فكر بالامتياز

يقول كيرت جت : ((نحن في الواقع ما نتخيل أنفسنا به )) ومعنى كلامه إذا تخيلت نفسك أنك إنسان فاشل فالفضل حليفك بلا شك.

#### 3- فكر إيجابياً

التفكير الإيجابي هو بداية طريقك للنجاح فكر بالنجاح

برمج نفسك لتحصل على الشفاء تخيل نفسك وأنت في أحسن صحة وعافية ونشاط.

برمج نفسك أن تكون ناجحاً في دراستك ، تخيل أنك حصلت على أعلى تقدير .

بل برمج نفسك أنك ذكياً لامعاً تخيل نفسك كذلك .

جرب هذه الليلة:

كرر العبارات التالية مع نفسك قبل خلودك للنوم:

\*إنني أثق كثيراً بذاكرتي.

\*إن المعلومات التي أقرأها من الكتب الدراسية سأفهمها وأتذكرها بسهولة.

\*إن مادة (ضع أسم المادة هنا) ستكون سهلة مع الوقت لأنني أستطيع أن أدرسها وسوف أفهمها.

\*غداً في الامتحان ستكون أعصابي مرتاحة...مرتاحة...مرتاحة...يا سلام.

\*إنني واثق من نفسي أنني سأنجح في مادة (ضع أسم المادة هنا) بالامتياز إن شاء الله تعالى.

#### الرسالة العقلية الإيجابية:

هي عبارة عن إيحاء للنفس بواسطة الكلمة أو الصورة أو بهما معاً من أجل تحقيق رغبات النجاح والتفوق في أي مجال من مجالات الحياة.  
بكل بساطة تستطيع إقناع نفسك بأي أمر – حتى لو كان يبدو من سابع المستحيلات في نظرك الآن – من خلال الرسالة العقلية الإيجابية.

وحتى تتعود على التفكير الإيجابي اخترت لك عبارات إيجابية التي ستساعدك بلا شك على النجاح والتفوق.

1) قم أولاً بتصوير العبارة التي تناسبك أكثر من صورة.

2) الصق الصور في أماكن متكررة أمامك بصورة يومية كموقع بارز في غرفة النوم ، بجوار مكتبك ، عند الباب.

3) عود نفسك النظر إلى هذه العبارات يومياً.

4) كرر العبارات في ذهنك كلما تذكرتها باستمرار.

وأنت تصيغ العبارة لك أخطر من :

- 1) كتابة جملة طويلة جداً كأن تقول ((أنا أحب مادة الرياضيات إنها مادة جميلة وسوف أنجح بها..))
  - 2) أن تضع أكثر من معنى في الجملة الواحدة (أنا أحب مادة الرياضيات وسوف أنجح في مادة الإنجليزي كما وأنتي سوف أركز في الامتحان ...)) القدام وكذلك
  - 3) أن تضع بعض العبارات أو الكلمات السلبية مثل ((في هذا الامتحان الصعب سوف أنجح فيه بإذن الله )) فكلمات مثل صعب ، مستحيل غير ممكن لا توضع في الرسالة العقلية.
  - 4) أن تضع شكلاً أو رسماً غير مناسب وذو إبهامات سلبية.
- ولربما تتساءل كيف إذا أصيغ الالفة مع عباراتها الإيجابية ؟
- أ - أبدأ أولاً برسم منظر أو شكل يذكر بالناحية الإيجابية في حياتك... يذكر بالنجاح والتفاؤل.
- ب - أكتب تحته وبصورة مختصرة جداً من 3 إلى 5 كلمات تشرح المعنى مثل ((الدارسة متعة ووناسة...يا حلة الرياضيات)).
- ج- راع أن يكون الخط كبيراً وواضحاً وأن تكون الصورة ملونة.

وجربت هذه الطالبة تجربة على أختها فقالت

في يوم من الأيام...

كان عند أختي امتحان...

وعندما كانت تذاكر الامتحان كانت تردد مقولة المادة صعبة لا أستطيع حفظها إذا حفظتها يكون هذا من سابع المستحيلات وأنا كنت جالسة ولكنني لم أقول لها شيء... ولكن عندما زادت في كلامها عن صعوبة المادة وأنها لن تنجح في هذا الامتحان قلت لها توكلني على الله في امتحانك ولا تقولي أن نجاحك وحفظك لهذا الامتحان من سابع المستحيلات.

وأعطيتها ورقة ((فكري إيجابياً وكوني متفائلة )) فوضعتها أمامها، وقلت لها انظري إلى هذه الورقة وأنت تذاكرين هذه المادة الصعبة ، وسوف يوفقك الله إن شاء الله.

وعندما قدمت الامتحان في اليوم التالي قالت إن الله وفقها في هذا الامتحان.

#### 4- مهارات الحفظ العشرة :

كيف تحفظ....؟ إن القراءة الإجمالية للدرس ساعدتك على الإلمام به وربط أجزائه إلا أنه عند القراءة للحفظ يجب إتباع الآتي :

- 1- تعرف على النقاط الأساسية في الدرس وضع خطأ تحتها ، وكرر قراءتها بحيث تكون مرتبطة بباقي الموضوع .
- 2- فهم القوانين والقواعد والمعادلات والنظريات ..وما شابهها فهماً جيداً ثم حفظها على ظهر قلب.
- 3- حفظ الرسوم التوضيحية والتدرب على رسمها مع كتابة الأجزاء على الرسم.
- 4- التأكد من فهم الدرس فهماً تاماً بحيث تستطيع إجابة الأسئلة الموضوعية التي توجد عادة في نهاية الدرس.
- 5- محاولة وضع أسئلة على أجزاء الدرس والتعرف على الإجابة الصحيحة لها.
- 6- 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.
- 7- لا تكن جباناً فتفقد ثقتك في ذاكرتك - أحفظ سريعاً وستجد أنك مع التدريب تستطيع تذكر جميع ما حفظته.
- 8- عند محاولة الحفظ اجعل فترات العمل قصيرة ومتقطعة .
- 9- يجب أن تؤكد لنفسك قبل البدء في الحفظ أنك مصمم على تسميع ما تحفظ وبذلك تشعر بإزباد قدرتك على التركيز وسرعة الحفظ.
- 10- في نهاية المذاكرة اليومية وقبل النوم مباشرة استرجع حفظ وتسميع القوانين والقواعد والنظريات التي درستها ، فإن الراحة أو النوم يساعد على تثبيتها في الذاكرة تثبيناً جيداً

وصلى الله على نبينا محمد

للأمانة منقول