

المذاكرة الناجحة:

يعاني غالبية الطلاب من صعوبة المذاكرة، وخصوصاً في أيام الامتحانات، ويوجد العديد من الأسباب التي تؤدي إلى ذلك مثل: تراكم الدروس، وصعوبة التركيز، وعدم الرغبة في الدراسة، وكره أحد المواد الدراسية، والتوتر والقلق وغيرها، لذلك لا بد من اتباع العديد من الخطوات والإرشادات للمذاكرة بشكل ناجح ومثالي،

كيفية المذاكرة الناجحة ؟

- 1- ابدأ المذاكرة، بتلاوة ما تيسر من القرآن الكريم :- حتى ولو آية صغيرة، ثم قل الدعاء المأثور “اللهم لا سهل إلا ما جعلته سهلاً وانت تجعل الحزن أن شئت سهلاً”، فالقرآن يهينك نفسياً وجسدياً للمذاكرة.
- 2- تقسيم الوحدات والمواد الطويلة إلى وحدات قصيرة لتسهيل فهمها.
- 3- تقسيم الدروس إلى عناوين رئيسية، ثم تقسيم العناوين الرئيسية إلى عناوين ثانوية وفرعية، حيث تربط تلك الطريقة أجزاء الدرس ببعضه البعض، وبالتالي سهولة الحفظ.
- 4- قراءة الدرس بشكل سريع، قبل قراءته بشكل مفصل، حيث تزيد هذه الطريقة التركيز، كما تحسن القدرة على الحفظ.
- 5- دراسة الرسوم والمخططات والجدول التوضيحية.
- 6- التعرف على النقاط الأساسية والهامة في الدرس، ثم قراءتها لعدة مرات، أو وضع خطوط عليها، حيث تثبت هذه الطريقة المعلومات في الدماغ.
- 7- دراسة القوانين والمعادلات والنظريات الموجودة في الدرس.
- 8- كتابة أسئلة متنوعة تلخص الدرس، ثم الإجابة عنها كتابةً أو شفوية، وتساعد هذه الطريقة على الحفظ بشكل أفضل.

نصائح عامة للمذاكرة

- الثقة بالنفس، والابتعاد عن الخوف والتوتر. عدم المذاكرة في حال الشعور بالتعب أو الإرهاق؛ لأن ذلك يؤدي إلى عدم تثبيت المعلومات بشكل كافٍ في الدماغ.
- تسميع الدرس لعدة مرات، حيث تثبت هذه الطريقة المعلومات، كما أنها تؤدي إلى كشف الأخطاء التي يقع فيها الطالب أثناء الدراسة.
- عدم دراسة كافة المواد في يوم واحد، ويُفضل ثلاث مواد كحدٍ أقصى.
- ترتيب مواد الدراسة في جدول، على سبيل المثال المواد التي تحتاج إلى حفظ مثل: الفلسفة، والنصوص، والقوانين العلمية تحتاج إلى صفاء ذهني، والابتعاد عن الضوضاء، في حين مواد الحل كالكيمياء والفيزياء والرياضيات تحتاج الوجود مع الآخرين.
- مذاكرة الدرس الذي يحتاج وقتاً قليلاً، والانتهاؤ بمذاكرة الدرس الذي يحتاج وقتاً طويلاً، وذلك للتفرغ الكامل لدراستها والشعور بالهدوء النفسي.
- تنظيم الوقت عند الدراسة، لذلك يُفضل عدم الدراسة لفتراتٍ طويلة، حيث تجدد تلك الطريقة النشاط الذهني. مذاكرة المادة الواحدة لما لا يزيد عن الساعة. تنويع المواد الدراسية عند المذاكرة، فمثلاً لا يُفضل دراسة مواد الكيمياء مع مواد العربي، إذ تؤدي هذه الطريقة في تشابك المعلومات، وبالتالي صعوبة التركيز.