**نصائح للطلاب (ضمن النشرات التربوية )**

**يتساءل كثير من الطلاب عن الأسلوب الصحيح للمذاكرة ، و كيف يواجهون قلق الاختبارت ؟ و كيف يذاكرون أكبر كم فى أقل و قت ؟ و كيف يقضون على الشرود أثناء المذاكرة ؟ ، و ما إلى ذلك من أسئلة ، دفعتنى لكتابة هذا الموضوع الشامل لكل طالب يريد أن يسلك طريق النجاح و التفوق الدراسى ، أو والد و والدة يريدان أن يحظى ابنهما بمكانة مهنية مرموقة .  بالموضوع 50 نصيحة أثبتت نجاحاً باهراً معى شخصياً ، ليس علي الطالب سوى تطبيق بعض منها و سيلاحظ الفرق .
خمسون نصيحة عن المذاكرة و الاختبارات

1. نصائح قبل المذاكرة
1- ابدأ  ب ( بسم الله الرحمن الرحيم ) .
2- حدد ما تريد مذاكرته جيداً .
3- حدد الوقت الذى ستقضيه فى المذاكرة ، و اضبط المنبه وقت الانتهاء ، و لا تكن مبالغاً فى عدد ساعات المذاكرة .
4- اختر غرفة هادئة للمذاكرة .
5- احضر جميع أدوات المذاكرة .
6- اجلس على كرسى ، و أمامه طاولة .
7- افتح نافذة الغرفة ، لتجلب الهواء و الشمس .
8- وفر إضاءة جيدة .
9- قل دعاء ما قبل المذاكرة ( أدعية المذاكرة لم ترد على لسان الرسول ( صلى الله عليه و سلم ) لكنها مفيدة من واقع التجربة ) :  “ اللهم إني أسألك فهم النبيين ، و حفظ المرسلين ، و الملائكة المقربين . اللهم اجعل ألسنتنا عامرة بذكرك ، و قلوبنا بخشيتك ، وأسرارنا بطاعتك ، إنك على كل شيء قدير حسبنا الله و نعم الوكيل . اللهم يا معلم موسى و آدم علمني ، و يا مفهم سليمان فهمني ، و يا مؤتي لقمان الحكمة و فصل الخطاب آتني الحكمة و فصل الخطاب . اللهم علمني ما جهلت ، و ذكرني ما نسيت ، و افتح علي من بركات السماء و الأرض ، اللهم إني أسألك قوة الحفظ و سرعة الفهم و صفاء الذهن “ .
10- اخبر من فى البيت أنك ستذاكر ، و أنك لا تريد أن يقاطعك أو يزعجك أحد .
11- لا يُفضل أن تذاكر و أنت جوعان أو ظمآن أو مرهق أو مشغول البال ..... ، و لكن لا تتخذ منها أعذاراً لعدم المذاكرة .
12- توقع أن تذاكر بشكل طيب ، و أن تنجز أكثر من المعتاد ، يقول الرسول ( صلى الله عليه و سلم ) : “ تفاءلوا بالخير تجدوه “ .
13- ذاكر ما تحتاج لمذاكرته حقاً ، و ليس من باب المذاكرة فحسب.
14- رتب غرفتك جيداً ، لأنها تساعدك على توفير مساحة من الراحة النفسية .

2. نصائح أثناء المذاكرة

15- ذاكر أول بأول ، و لا تُؤجل عمل اليوم إلى الغد ( أعلم أنك سمعت هذه النصيحة بعدد شعر رأسك ) .
16- ضع خطوطاً أسفل النقاط المهمة فى الدرس .
17- اطرح أسئلة على نفسك ، و اجب عليها ، حتى لا تفقد تركيزك.
18- قم بإعداد ملخص لأهم النقاط فى الدرس بطريقتك .
19- لا تشرب المشروبات التى تحتوى على مواد منبهة كالشاى ، القهوة و المشروبات الغازية ، لأنه مع الوقت لن تستطيع التركيز بدونها .
20- ارح نفسك خمس دقائق كلما شعرت بفقدان التركيز .
21- استخدم تقنيات القراة السريعة فى مراجعة الدروس ، و قد وضعت فى تدوينة ( لماذا نشترى كتاباً و لا نقرأه ) نبذة عن مبادئها.
22- خصص وقتاً محدداً من اليوم للمذاكرة ، و لا تغيره مهما كانت الظروف ، برأيى أفضل فترة للمذاكرة هى بعد صلاة الفجر : الذهاب إلى المدرسة ، حيث الهدوء ، الهواء النقى و صفاء الذهن .
23- تابع البرامج التعليمية سواء كانت تليفزيونية أو إذاعية ، و المواقع التى تساعد الطلاب .
24- لا تذاكر من أكثر كتاب واحد أو كتابين على الأكثر .
25- ذاكر الأهم فالمهم ، لأن تركيزك فى البداية يكون فى ذروته ، ثم يبدأ بالانخفاض حتى الشرود الذهنى .
26- تعود على المذاكرة بسرعة و تركيز .
27- استمع إلى القرآن الكريم أثناء المذاكرة .
28- لا تذاكر أكثر من مادتين مختلفتين فى اليوم ، حتى لا تُرهق نفسك.
29- لا تذاكر مواد أدبية ( مواد تحتاج للحفظ ) طوال اليوم ، أو مواد علمية ( مواد تحتاج للفهم ) طوال اليوم ، و وازن بينهما حتى لا تمل.
30- المذاكرة ساعات قليلة يومياً أفضل من المذاكرة ساعات طويلة غير منتظمة ، يقول الرسول ( صلى الله عليه و سلم ) : “ أحب الأعمال إلى الله أدومها و إن قل “ .
31- كلما استخدمت أكثر من حاسة فى المذاكرة ، كلما كان استيعابك أكبر .
32- اكتب ما فهمته ، فالكتابة تُثبت المعلومات .
33- لا تسهر و أنت تذاكر ، عملاً بقول الشاعر :
بقدر الكد تكتسب المعالى … و من طلب العلا سهر الليالى
و من طلب العلا من غير كد … أضاع العمر فى طلب المحال
34- للقضاء على شرود الذهن و تشتت الانتباه ، ضع لافتات فى غرفتك مكتوب عليها ( أين وصلت ... عد من جديد ! ) أو ( التركيز .. التركيز .. التركيز ) و ما إلى ذلك .

نصائح قبل المذاكرة
3. نصائح بعد المذاكرة - المراجعة
35- راجع النقاط التى تحتاج لحفظ كالتواريخ و ما إلى ذلك قبل النوم مباشرة ، فهذا يساعد على سهولة تذكرها .
36- راجع مراجعة سريعة على الملخص الذى أعددته ، و النقاط المهمة التى وضعت تحتها خطوطاً أسبوعياً .
37- قل دعاء ما بعد المذاكرة  : “ اللهم إني استودعتك ما قرأت وما حفظت وما علمت وما فهمت ، فرده إلي وقت حاجتي إليه ، إنك على كل شيء قدير حسبنا الله ونعم الوكيل “ .
38- استعن بمعلميك إذا واجهتك نقطة صعبة  لم تفهمها ، أو تمرين لم تستطع حله أثناء المذاكرة .
نصائح بعد المذاكرة
4- نصائح للاختبارات النهائية

39- لا تسهر قبل يوم الاختبار ، فالسنة الدراسية بها ما يزيد على 200 يوم لتذاكر فيه .
40- امضغ علكة قبل الاختبارات ، فقد أثبتت الدراسات أنها تخفف من قلق و توتر الاختبارات ، و أن الطلاب الذين يمضغون العلك درجاتهم فى الاختبارات أعلى من غيرهم .
41- اذهب إلى قاعة الاختبار قبل ربع ساعة على الأقل من بداية الاختبار ، لتتكيف على الأجواء ، و تقضى على رهبة الاختبار .
42- اقرأ دعاء يوم الاختبار : “ اللهم إني توكلت عليك وسلمت أمري إليك لا منجى و لا ملجأ منك إلا إليك “، و دعاء دخول قاعة الاختبار : “ ربي أدخلني مدخل صدق و أخرجني مخرج صدق و اجعل لي من لدنك سلطانا نصيرا “ .
43- ما إن تأخذ ورقة الاختبار ، خذ نفساً عميقاً و اخرجه ببطء ، و قل ( الحمد لله .. الحمد لله .. الحمد لله ) ، و اكتب أى شىء تعرفه من الأسئلة ، لتسدعى العقل التحليلى المخزن به المعلومات التى ذاكرتها . أما عندما تتوتر فأنت تستدعى العقل العاطفى الذى لا يحتوى على أى معلومات ، و هذا هو السبب فى أننا فى كثير من الأحيان عندما نتدخل قاعة الاختبار ننسى كل شىء ذاكرناه ، و بمجرد الخروج منها نتذكر كل شىء ، و لكن بعد فوات الأوان .
44- اقرأ أسئلة الاختبار جيداً حتى آخرها ، و لا تنسى أن بعض الأسئلة مكون من أكثر من جزئية . و إذا لم تعرف إجابة السؤال لا تتركه خالياً ، و اكتب أى شىء تعرفه عن موضوع السؤال ، فقد يعطيك المصحح درجات على ذلك .
45- لا تنسى أن تحضر ساعة مضبوطة ، لتعرف الفترة المتبقية على نهاية الاختبار دون سؤال المراقب الذى أحياناً ما يعطيك أرقام تقديرية .
46- إذا لم تعرف إجابة سؤال صعب ، اتركه حتى تجيب على بقية الأسئلة السهلة ، و بعد ذلك عد له من جديد ، حتى لا يضيع وقتك فى الإجابة على هذا السؤال .
نصائح للاختبارات النهائية
5- نصائح عامة
47- استخدم طريقة ( الجُمل ) فى حفظ التواريخ ، فمثلاً لو أردت حفظ عام 434 م ، كل ما عليك هو تحويل كل رقم من أرقام هذا العام إلى كلمة تحتوى على نفس الرقم من الحروف ، و أن تُكَوّن هذه الكلمات جملة سهلة الحفظ ، فيمكن أن نقول مثلاً :  ( محمد(4) ولد(3) نشيط(4) ) .
48- استخدم خطة تقسيم اليوم الدراسى ( 7-5-5-7 ) ، بحيث تقضى سبع ساعات فى المدرسة ، و خمس ساعات فى الترفيه و الراحة ، و خمس ساعات فى المذاكرة ، و سبع ساعات فى النوم ، و بذلك فأنت تجعل عدد ساعات المدرسة و المذاكرة = عدد ساعات النوم ، الترفيه و الراحة .
49- تناول الأغذية و المشروبات التى تساعد على زيادة التركيز ، سرعة الحفظ و نماء الذكاء ، و منها :
ـ أوميجا‏ 3‏ و متوافرة في الأسماك والمكسرات‏ .‏
- الأحماض البروتينية ‏(‏ تيروزين‏ )‏ و متوفرة في الفول السوداني واللوز والموز .
- فيتامين‏ (‏ ب المركب ‏)‏ .
- بعض المشروبات ، مثل : اللبن ، عصير الموز ، عصير التمر .
و بصفة عامة يجب اتباع نظام للتغذية السليمة و التى تطرقت لها فى النصيحة الثالثة من موضوع ( خمس نصائح لكى تكون نشيطاً و يقظاً ) .
50- أخيراً أهم نصيحة و هى : انتظم فى الصلاة و العبادات .
لا تنسى أيضاً أن تثقف نفسك خارج إطار المدرسة . هل عندك نصائح أخرى ؟ شاركنى بها فى تعليقك .

تحياتي / عثمان الهادي**