



الثلاثاء 15 مارس 2016 11:03 م

بقلم : محمد هيكل - عضوالاتحادا العالمى لعلماء المسلمين

ليس لى مزاج للمذاكرة

كلمات يرددنها ابنائنا فى مراحل التعليم المختلفة يسـمعها الوالدان فيشـعران بالـتوتر والـقلق والخوف على مسـتقبل ابنائهم وهذا الشعور طبيعى وهذه الكلمات من ابنائنا الطلاب ايضا طبيعية نظرا لـ:شعور الطالب بحالة من الملل المستمر (برنامج اليومى ليس فيه تغيير) فنسمعه يقول (مزاجى متعكر اليوم) فديكون الطالب محق احيانا

وهنا نود ان نقف قليلا. عند هذه الظروف والـاوقات التى يردد فيها الطلاب هذه العبارات لنستطيع ان نعالج مثل هذه الاشيا التى يخشاها الوالدان. ولكى ننجح فى تقديم العلاج الصحيح. نحب ان نعرف القارئ بمعنى كلمة (المزاج) هو تقلب الامور وعدم الثبات او الاستقرار وهذا الشعور عادة مايكون نتيجة لحالات نفسية او صعوبات اخرى. منها

- 1-عدم معرفة الطالب والقائمين على العملية التعليمية بطرق الاستذكار الجيد
  - 2- عدم معرفة الطالب بالطريقة الصحيحة للمذاكرة
  - 3-تراكم الدروس وعدم القدرة على تنظيم الوقت
  - 5-ظاهرة النسيان
  - 6-ظاهرة السرحان وأحلام اليقظة
  - 7-كثرة التفكير فى الاختبارات والخوف المستمر منها
  - 8- اضاءة الوقت بسبب مخالطة أصدقاء السوء
  - 9-صعوبات تتعلق بالحالة النفسية والصحية والجسمانية
- هذه بعض من الاسباب التى تؤخر عملية الاستذكار للطلاب ويصعب على القائمين بالعملية التعليمية تخطى هذه الاسباب قبل معالجتها. والعمل على تذليل كافة العقبات امام الطالب :-  
كيف نتغلب على هذه العقبات

## (قواعد الاستذكار الجيد)

اولا:- الاستعداد للمذاكرة:- ويكون بالتالى:

- 1- حدد جدولا للمذاكرة اليومية بما لا يقل عن ساعتين موزعة على فترات نشاط الطالب
- 2- يتأكد الطالب أن كتبه ودفاترهم ممتلئة ومرتبّة وموضوعه فى مكان مناسب حتى لاتكون الادوات عرضة للتلف
- 3- يبتعد عن ما يشغله عن المذاكرة الانترنت والتليفزيون وغيره من الملهيات
- 4- البرنامج الغذائي المفيد ولا يقدم على المذاكرة وهو جائع عدم القدوم على المذاكرة حال الشعور بالنوم والتعب
- 5- الوضوء، وصلاة ركعتين وقراءة قدر من القران الكريم

ثانيا:- وقت المذاكرة:-

- 1-ابدأ بالمذاكرة فوراً من بداية العام ولا تؤجل عمل اليوم الى الغد
- 2-نظم وقتك فى المذاكرة والراحة والنوم
- 3-افضل الاوقات للمذاكرة بعد صلاة العصر والفجر
- 4-لا تطل السهر فكلما طال السهر قل الاستيعاب
- 5-احترم مواعيد مذاكرتك كما تحترم مواعيد لعبك

ثالثاً:-اختيار مكان مناسب للمذاكرة:-

- 1-اختيار المكان الهادئ فى بيتك
  - 2- الابتعاد عن مصادر الضوضاء فى المنزل
  - 3-لا تذاكر فى مكان نومك ولا تكن هيئة النوم
  - 4-المسجد والمكتبة العامة او مكتبة المدرسة من الاماكن الرائعة للمذاكرة
- رابعاً:- المذاكرة:-

- 1-ابدأ بقراءة العناوين .
- 2- قرأة الموضوع اجمالاً وتفصيلاً
- 3- التعرف على اهم اجزائه مع وضع خط او علامة تحتها
- 4-التدرج فى المذاكرة من البسيط الى السريع
- 5-لخص ما فهمته وحاول حفظه وكتابته
- 6-حفظ النصوص القرآنية والحديثية والقوانين العلمية ومفردات اللغة الاجنبية
- 7-الربط بين المعلومات ليسهل الفهم والحفظ
- 8-الوقت الاكبر للمادة الصعبة
- 9-لا تكثر من المنبهات فانها تعرض للخطر
- 10-لاتقاوم التعب والارهاق
- 11-لاتشئت ذهنك فى اكثر من موضوع ولا تضع على مكتبك اكثر من كتاب
- 12-استشعر الاجر من الله وجدد نيتك لله .ثم لخدمة وطنك وامتك

خامساً:-المراجعة:-

- يظن بعض ابنائنا الطلاب ان المراجعة تكون ايام الاختبارات فقط وحجتهم فى ذلك انه لافائدة من المراجعة طالما انهم ينسون ما يذاكرون مع مرور الوقت وهنا نذكرهم ان المراجعة توفر الكثير من الوقت والجهد خاصة وان وقت الاختبار لا يكفى لمراجعة ما هو مطلوب منك قبل الاختبار
- ونبه هنا .انه قد تمر ظروف صحية او عائلية تعطلك عن المراجعة وقت الاختبار وهذا يهدد المادة التى اقترب موعد اختبارها ما لم يكن عند رصيد سابق يساعدك على المراجعة والاستذكار ولكى تكون ناجحاً فى مراجعتك انصحك بمايلي:-
- 1-مع بداية المراجعة تصفح العناوين الرئيسية ثم الفرعية
  - 2- قراءة المواضيع بسرعة مع وضع علامة او خط تحت النقاط الضرورية
  - 3-اجتهد فى حفظ ما يطلب منك حفظه
  - 4-اقرأ النقاط الى ترى انها صعبة واكتبها اكثر من مرة حتى تثبت ويسهل فهمها
  - 5-اطلب من أحد أفراد أسرته أو أصدقائك أن يسمع لك أو يسألك فى بعض النقاط المهمة التى تود حفظها
  - 6-اطلع على اختبارات الاعوام السابقة وتدرّب عليها
  - 7-سجل النقاط المهمة فى ورقة خارجية لترجع اليها وقت الطلب

سادساً:- مشكلة تراكم الدروس وعد القدرة على تنظيم الوقت

فى الحقيقة هذه مشكلة كبيرة جداً يشكو منها ابنائنا الطلاب ومن عدم القدرة على ايجاد وقت كاف لاستذكار الدروس ومراجعتها فنجد اوقاتهم تمر هبا دون الاستفادة منه فى حين أن الواجب هو تأدية ما هو مطلوب منه بهمة عالية ونشاط دون كلل حتى لا تتراكم عليه الدروس ولو تراكمت عليه الدروس والاعمال عجز عن اداء المهام

يقول عبد الله بن المقفع (اذ تراكمت عليك الاعمال فلا تلمس الروح فى مدافعتها يوماً بيوم والروغان منها)فانه لا راحة لك الا فى اصدارها وان الصبر عليها هو الذى يخففها عنك والضجر هو الذى يراكمها عليك)).

وللتغلب على هذه المشكلة الصعبة ننصح بالآتى:-

- 1- الانتظام فى الحضور المدرسي وعدم التغيب حتى لا يفوته شرح المعلم
- 2- التركيز أثناء شرح الدرس داخل الفصل . واجتهد ان تسجل الافكار الرئيسية التى يركز عليها المعلم أثناء شرحه
- 4-اسأل معلمك عن النقاط التى يصعب عليك فهمها
- 5- حضر للدرس القادم الذى سيشرحه المعلم لتكون ألافكار الرئيسية عن الدرس وهذا يسهل عليك فهم الدرس ومراجعتة

## سابعا:- معالجة ظاهرة النسيان

من المشاكل التي يعاني منها كثير من الناس وخاصة ابنائنا الطلاب (النسيان) وهذه ظاهرة لها اسبابها وهناك دراسة قام بها احد المراكز البحثية التي تهتم بمعالجة بعض الظواهر النفسية وكان منها ظاهرة (النسيان) وكانت النتيجة كمايلي:-

- 1-بعد القراءة مباشرة يتذكر الطالب 55% مماقرأه
- 2-بعد مرور يوم يتذكر 30% مماقرأه
- 3-بعد مرور أسبوع يتذكر 20% مما قرأه
- 4-بعد مرور اسبوعين يتذكر الطالب 15 مما قرأه
- 6- بعد مرور 30 يوما يتذكر الطالب 10 مما قرأه
- 7- تحتفظ ذاكرة الطالب بالنسبة الباقية وهي 10% مما قرأه فقط وتتناقص ببطء مع مرور الوقت

ومن المعلوم أن الذاكرة أشبه بصندوق جمع المعلومات ويقوم بتخزين المعلومات فيه . حيث يمكن للانسان استرجاع المعلومات بعد مراجعتها وتثبيتها فى الذهن . ولا تكون عرضة للنسيان والاثبتت الابحاث ان المراجعة المستمرة تجعل الطالب يحتفظ بنسبة 60% من المعلومات . وبهذا يظهر لنا أهمية المراجعة المستمرة للتخلص من مشكلة أفة النسيان

## ثامنا:- كيف نستعد للاختبار؟

مع قرب الاختبارات ينتاب ابنائنا الطلاب شعور بالخوف وعقد التركيز فكيف نستعد لهذا الاختبار؟  
قبل دخالك قاعة الاختبار عليك بالاتي:-

- 1-احفظ الله يحفظك؟
- 2-التوكل على الله والثقة فى النفس
- 3-الحرص على رضاء الوالدين وطلب الدعا لك منهما
- 3- قلل من السهر ولا ترهق نفسك كثيرا
- 4- لا تشغل نفسك بالتفكير والخوف من الاختبار
- 5- جهز اقلامك وادواتك اللازمة لكل اختبار اياك ان تفكر فى الغش ولا تضع الوقت بدون فائدة
- 6- تأكد من تناولك لو جبة الفطور فهى ضرورية للمحافظة على نشاطك
- 7- توجه لمكان الاختبار بوقت كاف

## تاسعا:-التعامل مع ورقة الاختبار

يدخل ابنائنا الطلاب الفصل . ويتسلمون اوراق الاختبار وعلى عجل يبدؤون الاجابة بدون استعداد نفسى . وتهيئة فيقع فى خطأ شديدا لذلك نبيه على ابنائنا بالاتي:-

- 1-ابدأ بالتسمية(بسم الله الرحمن الرحيم)
- 2- ادع الله ان يبسر لك وان يفتح عليك(ربنا افتح بيننا وبين قومنا بالحق وانت خير تالفاتحين)وهكذا ماتيسر من الدعاء
- 3-اكتب اسمك على ورقة الاجابة والاسئلة ثم اقرأ الاسئلة جيدا
- 4- اقرأ الاسئلة بهدوء وكل سؤال على حدة ولا تنزعج من الاسئلة
- 5- اذا وجدت سؤال صعبا حاول ان تفكر فيه قليلا وتذكر كلام معلمك واذا تعذ اتركه لنهاية الاختبار(نهاية الوقت المحدد).
- 6-وزع الوقت على الاسئلة
- 8- حدد وقتا للمراجعة وسلم ورقتك بعد مراجعتها للمعلم دون ازعاج
- 9- لاتنسي ان تحمد ربك على تكريمه لك بان جعلك من امة اقرأ

واخيرا حبيبي الطالب انت لاشك تسعى الى التميز والتفوق وحتى يتحقق هدفك لابد من الثقة بالنفس والتحلى بالصبر وكن واثقا انك ستجد فى مدرستك ومعلمك خير عون ومعين قال تعالى(قل هل يستوى الذين يعلمون والذين لايعلمون)

وآخر دعوانا أن الحمد لله رب العالمين