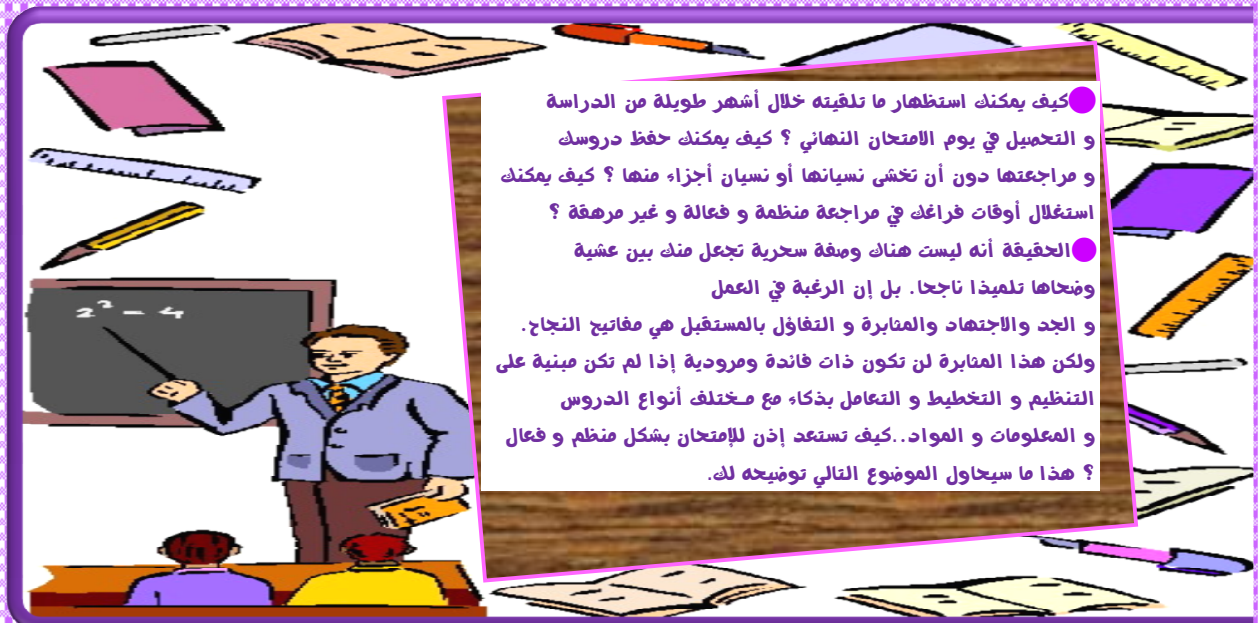




كيف تحضر للإمتحان



● كيف يمكنك استظهار ما تلقينه خلال أشهر طويلة من الدراسة والتحميل في يوم الامتحان النهائي ؟ كيف يمكنك حفظ دروسك ومراجعتها دون أن تخشى نسيانها أو نسيان أجزاء منها ؟ كيف يمكنك استغلال أوقات فراغك في مراجعة منظمة و فعالة و غير مرهقة ؟

● الحقيقة أنه ليست هناك وصفة سحرية تجعل منك بين عشية وضحاها تلميذا ناجحا. بل إن الرغبة في العمل والجد والاجتهاد والمثابرة و التفاؤل بالمستقبل هي مفاتيح النجاح. ولكن هذا المثابرة لن تكون ذات فائدة ومرودية إذا لم تكن مبنية على التنظيم و التخطيط و التعامل بذكاء مع مختلف أنواع الدروس و المعلومات و المواد...كيف تستعد إذن للإمتحان بشكل منظم و فعال ؟ هذا ما سيحاول الموضوع التالي توضيحه لك.

إنجاز : المسئشارة في التوجيه التربوي : بوشرة إيثراهيح

المحتويات

● فترة التحضير للإمتحان.....3

● كيف تحضر للإمتحان منهجيا.....3

● المرحلة الأولى : عند تلقي الدرس.....3

● المرحلة الثانية : فهم الدرس و التفكير فيه.....3

● المرحلة الثالثة : عند مراجعة الدرس.....5

● كيف تحضر للإمتحان نفسيا و بدنيا.....7

● التغذية المتوازنة.....7

● الرياضة.....13

● النوم الكافي.....14

● الإرهاق و القلق.....14

● تمارين لتقوية الذاكرة.....16

● مراحل المذاكرة.....26

● المرحلة 1: وضع برنامج للمراجعة.....26

● المرحلة 2: القراءة الفعالة.....27

● المرحلة 3: التلخيص.....28

● المرحلة 4: الحفظ.....36

● المرحلة 5: التسميع.....37

● المرحلة 6: المراجعة.....38

● أثناء الإمتحان.....39

● قبل الإمتحان.....39

● خلال اجتياز الإمتحان.....40

● نصائح للإختيار حسب أنواع الإمتحان.....41

● أقوال و حكم في النجاح.....43

فئة التحضير

للامتحان

كيف تحضر الإمتحان منهجيا



المرحلة - 1 - : عند تلقي الدرس

★ **الانتباه:** انتبه أثناء تلقي الدرس كي تتمكن من استيعابه وبسهولة عليك

حفظه. هذه بعض السلوكيات التي تساعدك على الإنتباه.

• تحضير الدرس في المنزل (قراءته وتحضير أسئلة عنه مثلا).

• المشاركة أثناء الدرس.

• استشعار أهمية الدرس بالنسبة لمستقبلك الدراسي والمهني.

★ **التلقي المنظم للمعلومات:** حين تتلقى المعلومات من أستاذك أو من أي

وذلك بتمنيقها إلى أسباب ونتائج، أو مقدمات و خواتم، أو عناصر أساسية و أخرى ثانوية... حاول أيضا أن تتساءل

عن موضوع الدرس و المغزى منه وسياقه العام و مدى ارتباطه بالدروس السابقة واللاحقة...

★ **التدوين الجميل والمنظم للمعلومات:** اهتم كثيرا بكتابة دروسك بشكل منظم وجميل، و ذلك باستعمال الألوان

والتسطير والتأطير، وترك بعض المجالات الفارغة بين الفقرات، و إبراز الكلمات والمقولات المهمة... لأن

ذلك سيساعدك كثيرا في الإقبال على الدرس، ويوفر الرغبة لديك في حفظه و مراجعته، و يساعد ذاكرتك على الاحتفاظ

به. و إذا لم تتمكن من ذلك في القسم لميق الوقت مثلا، فافعل ذلك في المنزل. و أعد كتابة الدرس بشكل جميل

ومنظم.

المرحلة - 2 - : فهم الدرس والتفكير فيه

التفكير في الدرس يتطلب عملية ذهنية مهمة جدا، وهي التركيز.

★ **التركيز:** عندما تريد أن تسجل حديثا أو أغنية على شريط، فإن أول شيء تفعله هو التأكد من فعالية آلة التسجيل

والشريط وغياب التشويش وكل ما يمكن أن يؤثر على جودة التسجيل. كذلك الأمر بالنسبة للذاكرة: لكي "تسجل"

عليها درسا ما، عليك أن تحاول إبعاد كل الأفكار التي ليس لها علاقة بذلك الدرس عن ذهنك؛ أي أن عليك التركيز على

ما تحفظه فقط.

و هذه بعض الإرشادات لمساعدتك على التركيز أثناء الحفظ و المراجعة:



- 1 اختر **غرفة**، أو أي مكان آخر ترتاح فيه، لا تكون فيه أشياء تغير الإنتباه وتشغلك عن المراجعة؛
- 2 احرم على أن تتوفر **الإضاءة و التهوية** الجيدتين في مكان المراجعة؛
- 3 لا تبدأ الحفظ إلا بعد أن تشبع حاجتك من **الغذاء والنوم والراحة**،
- 4 تتميز فترة المراهقة بفترة **احلام اليقظة**، حاول أن تتجنبها أثناء الحفظ والمراجعة و ذلك باستشعار أهمية ما تراجع به بالنسبة لمستقبلك؛
- 5 **الربط والتنظيم** : تشتغل الذاكرة بطريقة التداعي : Association فأغنية تسمعها في المذياع تذكرك بلحظة ما في حياتك ، ورائحة تشمها في مكان ما تعيد إلى ذاكرتك مشهداً رأيته من قبل...؛ وذلك لأن العناصر المخزنة في الذاكرة مرتبطة في ما بينها بواسطة مجموعة من العلاقات. إذن، وأثناء حفظك لدرس ما، حاول ربطه بما تعرفه من قبل كي تتمكن من الإحتفاظ به لأطول مدة ممكنة؛ اسأل نفسك دائماً " هل سبق لي أن قرأت أو سمعت أو رأيت شيئاً يمكن أن يكون له علاقة ما بموضوع الدرس ؟ "؛ ضع مقارنات من قبيل " : هذه الفكرة تشبه...، هذا نتيجة ل...، هذا عكس ما قرأت من قبل..." الخ . ولهذه الطريقة فائدة عظيمة، وهي أنها تساعدك على تنظيم و تصنيف المعلومات في ذاكرتك. و بما أن الذاكرة تحب النظام، فإنه كلما كانت المعلومات منظمة بشكل جيد في رأسك فإنه لن تجد صعوبة في تذكرها.
- 6 **تكرار المراجعة** : لقد أظهرت بعض التجارب أننا نفقد 50% مما نتعلم بعد نصف ساعة ، و 80 % منه بعد 24 ساعة. لكن لا تيأس ، فهناك وسيلة لتطويع الذاكرة ، و هي طريقة المراجعة الدائمة و المنظمة.
- 7 الحفظ باستعمال **عدة حواس** : لكي تحتفظ بدرس ما في ذاكرتك، أنت بحاجة - بعد فهمه و استيعابه- إلى استحضاره في ذهنك و تمثله بطريقة الخاصة. ولكي تستحضر دروسك بسهولة، هذه بعض " التقنيات " حسب الحاسة التي تعتمد عليها ذاكرتك أكثر:



- فإذا كانت لك **ذاكرة سمعية**، فإنك عموماً تجد نفسك تحفظ عن ظهر قلب ما نردده بصوت عال عدة مرات. فلا تتردد إذن في استخدام النسميع الذاتي حتى عند مراجعة الخرائط أو الجداول أو المخططات، احك ما نراه فيها، صفها بصوت عال إما مخاطب خيالي أو حقيقي، مع اعتماد تسلسل منطقي يجنبك نسيان ما أنت بصدد مراجعته.



- وإذا كانت **ذاكرتك بصرية** أكثر، فإنك بحاجة إلى تفحص ما تراجع به عينك كي يلتصق بذاكرتك. حاول إذن " تصوير photographier " دروسك بعينيك بعد أن تقوم بكتابتها بشكل جميل و منظم. وهذا الأمر لا يساعدني أن تكون فناناً، يكفي فقط أن نستخدم الألوان بشكل متناسق: خصص لونا للتعاون الكبرى و آخر للأفكار الرئيسية و آخر للتعريف... الخ.



هناك أيضا من له **ذاكرة حركية** حيث يفضل مراجعة دروسه عن طريق إعادة صياغتها و كتابتها بطريقته الخاصة. أي أنه يحافظ على مضامين الدرس و لكنه يضع نصوصا آخر لشكله و للنسلسل الذي تلقاه به داخل الفصل. وهو بالتالي يقوم بتثبيت المعلومات في ذاكرته عن طريق التفكير فيها واستيعابها جيدا، ثم إعادة كتابتها [في ورقة أخرى] و تنظيمها بشكل آخر يعكس فهمه للدرس ولا يخل بمضمونه. إنها طريقة فعالة لترسيخ المعلومات في الذاكرة.



أما الأفضل فهو أن تستخدم قدراتك السمعية والبصرية والحسية الحركية كلها وألا تعتمد على طريقة حفظ واحدة؛ حتى إذا وجدت صعوبة في استحضار ما حفظت عن طريقة السمع مثلا، استعنت بذاكرتك البصرية أو الحركية. بالإضافة إلى أن استعمال الطرق الثلاث يجعلك مطمئنا إلى ذاكرتك وانقا من تحكمك في معلوماتك.

المرحلة 3- : عند مراجعة الدرس

أولا : ضرورة المراجعة

بعد فهم الدرس و حفظه، هناك احتمالان :

الأول : إذا أنت أهملته لمدة من الزمن، فإنه سيكون عرضة للنسيان .

الثاني : إذا أنت راجعت الدرس المحفوظ بشكل دائم و منتظم فإنك ستضمن عدم نسيانه، وسيرسخ في ذاكرتك لمدة طويلة.

ثانيا : تنظيم المراجعة



1- نظم وقتك .

✳ ابدأ بملاحظة طريقته المعتادة في استعمال الوقت مدة أسبوع كامل: أوقات استيقاظك، ذهابك إلى المدرسة، مدة الحمص الدراسية، التنقل، الأعمال المنزلية، الأكل، الترفيه، النوم... كل شيء، وسجل ذلك يمكن استعمال هذا الجدول على النحو التالي:

🔴 حدد الساعات المخصصة للدراسة في المدرسة بلون أحمر مثلا؛

🔴 حدد - و لو بشكل تقريبي - الساعات المخصصة للأكل و التنقل بلون أخضر؛

🔴 حدد الساعات المخصصة لأداء واجباتك الدينية والمنزلية و الأنشطة غير

المدرسية (الترفيه، الرياضة، اللعب، الراحة...) بلون آخر؛

لديك الآن فكرة واضحة عن أوقات شغلك و أوقات فراغك. فما عليك إذن سوى ملء الفراغات ، وتحديد ساعات و مواد المراجعة.

✳ من الأفضل تحديد فترات للدراسة تتخللها فترات للراحة. فهذا يحول دون الإمابة بالإحباط او الإجهاد الذي قد يسببه التركيز لمدة طويلة. وهذا الأمر يحتاج لتخطيط. يمكنك استغلال أوقات الراحة هذه في أمور كثيرة، كأداء بعض الأعمال المنزلية، أو مشاهدة التلفزيون، أو ممارسة لعبة معينة، أو الاستماع للراديو... أما إن كان وقتك ضيقا فبإمكانك دراسة مادة ثانية في فترات الراحة هذه.

✱ حاول أن لا تلجأ لعملية "حشو الدماغ" الذي يلجأ له الكثير من التلاميذ، حيث يبدأون الدراسة في اليوم الذي يسبق الإمتحان مباشرة. لتلافي هذا الأمر، يجب أن تقتنع تماما أن الدراسة يجب أن تكون أولا بأول، سيساعدك هذا على التقليل من القلق الذي يسبق الإمتحان عادة.



2- أفضل الأوقات للمذاكرة والمراجعة.

✱ بمعرفة إيقاع الحياة اليومي ووظائف الساعة البيولوجية، أمكن التعرف على أفضل أوقات المذاكرة والمراجعة خمومًا في فترة الإمتحانات. فمع ارتفاع الهرمونات المباحية المنشطة إضافة إلى ارتفاع سكر الدم يومي الخبراء والأطباء بالقيام بالأنشطة الفكرية والجسدية المعقدة خلال هذه الفترة للاستفادة من معطياتها. ففي خلال هذه الفترة تكون الذاكرة مؤهلة لاستقبال المعلومات الجديدة أكثر من أي وقت آخر، وانحدار مستوى النشاط بعد الثانية عشرة ظهرا يعني أننا مهياون بالفطرة للاستفادة من قيلولة أو استراحة بعد الظهر، لذا فإن مخالفة هذه القاعدة الطبية يعرضنا لمشاكل ضعف التركيز ونقص اليقظة وانخفاض الوعي. وبعد الساعة الرابعة عمرا يرتفع مستوى الهرمونات المنشطة، لذا ينصح بالاستفادة من هذا الأوقات قدر المستطاع قبل بداية افراز هرمون الميلاتونين الذي يجلب النعاس في الليل.

✱ وكما نل لبرنامج المراجعة، يبدأ التلميذ بالمواد التي تحتاج إلى فهم وحفظ من بعد صلاة الفجر حتى الساعة السابعة أو الثامنة مباحًا ثم يبدأ في مواد الحفظ لمدة ساعتين. ثم يبدأ من العاشرة حتى الثانية عشرة في حل التمارين والمسائل الرياضية وغيرها ويأخذ قسطًا من النوم بعد وجبة الغذاء (القيلولة). وعندما يستيقظ سيجد عقله وإدراكه مستقبلا لكل جديد وأن الفهم أيسر ويستطيع أن يستمر في المذاكرة حتى العاشرة مساءً، ثم ينام ويستيقظ في الفجر. وهذه الأوقات المناسبة للدراسة والمراجعة حددتها إيقاعات الساعة البيولوجية داخل أجسامنا.

✱ وكل منا عاداته الخاصة للمراجعة: هناك من يحبذ المراجعة المباحية وهناك من يفضل المسانية. برمج مراجعتك حسب ما تفضله أنت؛ ولكن من الأفضل

✱ وكل منا عاداته الخاصة للمراجعة: هناك من يحبذ المراجعة المباحية وهناك من يفضل المسانية. برمج مراجعتك حسب ما تفضله أنت؛ ولكن من الأفضل

3- كافئ نفسك بنفسك.

✱ كي لا يصابك الملل أو الإرهاق و أنت تطبق برنامج المراجعات، كافئ نفسك بعد كل مراجعة: " عندما أنتهي من مراجعة درس الرياضيات سأمنح نفسي طعامًا لذيذًا"، أو "عندما أنتهي من تحليل هذا النص سأستلقي لأشاهد شريطًا ممتعًا"... حتى إذا أنهيت برنامجك الأسبوعي بنجاح، كافئ نفسك بخرجة إلى الطبيعة أو فسحة رياضية أو ما شابه ذلك كي تستقبل الأسبوع اللاحق بنشاط و حيوية. ولا تنس أنه كلما دربت ذاكرتك على الحفظ كلما ازدادت قدرتها على الاحتفاظ بالمعلومات بسرعة ولمدة طويلة... والدليل على ذلك أن حفظ القرآن الكريم يكون ذاكرة قوية.

كيف تحضر للإمتحان نفسياً و بدنياً



①. التغذية المتوازنة .



إن للنظام الغذائي الغير صحي تأثير سلبي على الذاكرة والقدرة على الحفظ وإسترجاع المعلومات .
فاتباع نظام غذائي صحي وسليم يمد الجسم بالعناصر الغذائية اللازمة لتغذية الدماغ و تزويده بقوة التركيز وميانه والتخفيف من كثرة النسيان و تقوية الذاكرة بشكل يمكن من مزيد من التفكير والعمل والقدرة على حل المشكلات والإتيان برودود الأفعال السريعة المطلوبة .
و هناك العديد من الأغذية والأطعمة المفيدة للذاكرة خاصة وللجسم بمفغة عامة ، شريطة التنوع في الأكل والإبتعاد عن الأطعمة الجاهزة والمعلبة النادرة النفع .

٢. من العناصر الغذائية التي تساعد على التركيز وتقوية الذاكرة، نجد:

إليك فيما يلي قائمة من العناصر الغذائية التي تساهم بشكل ملحوظ في تقوية الذاكرة وتنشيطها وزيادة القدرة على الحفظ والإستيعاب .

● الفيتامينات

من الفيتامينات التي يحتاجها المخ نجد:

● فيتامين "B6": ينصح بتناول أغذية غنية

بفيتامين B6 الضروري لكيمايات الجسم المسؤولة عن اتمالات الخلايا العصبية ، إضافة إلى كونه يعمل على إنتاج المزيد من المرسلات العصبية .
ومن مصادره الغذائية : الحبوب الكاملة ، القماني، الموز، البطاطا، الجزر، السبانخ، الكبد ، الأجبان .

● فيتامين "B12": ضروري لكفاءة وظائف الجهاز

العصبي وتكون كرات الدم الحمراء وتفعيل الذاكرة . ومن مصادره الغذائية : الحليب ، منتجات الألبان ، اللحوم ، الكبد والكل .

● فيتامين "B1": تناوله باستمرار مفيد جداً

لتقوية الذاكرة وهو موجود في القماني، الكبد، المكسرات، الحبوب الكاملة، الخميرة، البيض .
● فيتامين "B2": مفيد جداً لتقوية الذاكرة وهو موجود في منتجات الحليب، الخضروات الورقية، الحبوب الكاملة، الخميرة، الكبد، اللحوم .

● الكولين: هو من مجموعة فيتامين B و يعتبر

جزءاً من الموصّل العصبي استيل كولين المسؤول عن الذاكرة في المخ. فيعمل على تحفيز الذاكرة و تنشيطها وتقويتها . و هو متوفر في كثير من الأغذية لارتباطها بالدهون .

● فيتامين C: يعتبر فيتامين C مضاد للتأكسد.

يحافظ على خلايا الذاكرة من التلف ويزيد القدرة الذهنية ويمنح ذاكرة قوية. ومن مصادره الغذائية الحمضيات مثل الليمون والبرتقال، الملفوف والفلفل الأخضر.

● المعادن .

ومن المعادن التي يحتاج إليها المخ:

● الحديد: يساعد الحديد مباشرة في عملية بناء

المواد المرسلّة أو الناقلة للإيعازات العصبية. ومن مصادره الغذائية اللحوم الحمراء، الكبد والكلّى، صفار البيض، القطنى، الجوزيات، الخضروات الورقية الخضراء خاصة السبانخ، الحلبة.

● الزنك: ضروري لنمو المخ ولأدائه الوظيفي

المحيح، بالإضافة الى مساعدته في إنتاج أنزيمات يعمل العديد منها في المخ. وهو ضروري لعمل فيتامين B6. ومن مصادره الغذائية الأطعمة البحرية كالمحار، اللحوم الحمراء، الكبد، الحليب، صفار البيض، الحمص، الفول، العدس، الجوزيات.

● الكالسيوم و الفسفور: للكالسيوم و الفسفور

دور مهم في عمل الدماغ و تساعد على انتقال

● فيتامين E: مهم لخلايا الذاكرة وهو فيتامين

مضاد للتأكسد، ومن مصادره الغذائية الزيوت النباتية كزيت الزيتون، أجنة الحبوب، السمك، الكبد، البيض.

النيضات العصبية. ومعلوم أن فقدان نسبة هامة من الكالسيوم يؤدي إلى التشنجات العضلية و توتر الأعصاب و أحيانا الأرق. و من الأغذية الغنية بالكالسيوم و الفسفور: الحليب و مشتقاته (لبن، زبدة، جبن...) وهي مواد ضرورية جدا للأعمال الفكرية، البيض، القمح، اللوز، السمك...

● المغنيزيوم والنحاس عنمران ضروريان لكل

مجهود فكري و تساعد على انتقال النيضات العصبية.

و يوجد المغنيزيوم في الخبز

الكامل pain complet، التين المجفف (الشريحة)، الشيكولاتة و الكاكاو، الخضر والفواكه... أما عنصر النحاس فيوجد في الكبد، أصفر البيض، السبانخ، العدس، الحمص، وكل الأغذية الغنية بفيتامين B.

● الدهونيات.

هناك مكونات دهنية ضرورية جدا لنمو المخ وتطوره المناسب وأيضا لتكوين أغشية الخلايا العصبية التي تمر منها جميع الاشارات العصبية مثل دهون "اوميغا3" المعروفة بـ«لينولينيك» التي ينتج عنها مركب «DHEA» المكون الرئيسي لنسيج المخ والضروري في جميع مراحل نموه وتطوره، كما ان دهون "اوميغا6" «لينوليك» ضرورية في التغذية المحيية للمخ. و نجدها في السمك، المكسرات كالجوز، زيت الزيتون، البذور كبذر الكتان. إن هذه الأحماض الدهنية مهمة، ضرورية جدا لعمل الدماغ والأعصاب والحفاظ عليها و تحقيق نمو سليم للمخ، إضافة إلى كونها تعمل على تنظيم عمل الاشارات العصبية في الجسم مما يساعد على زيادة القدرة على التواصل بين الأعصاب في المخ و القدرة على التركيز و تحسين الذاكرة .

وبالمقابل يجب عدم الإفراط في الدهون المشبعة التي تتواجد بوفرة في اللحوم و منتجات الألبان والأجبان. فهذه الدهون تعمل على تخفيض تدفق الأوكسجين بالدم إلى مخك، وأيضا تُبطئ عملية الأيض في الجلوكوز. و من المهم أن تبقى بعيدا عن الدهون الحمضية والزيوت المهدرجة المتوفرة في المخبوزات القاسية (البسكويت) والوجبات السريعة.

■ السكريات:

للكربوهيدرات المركبة تأثير كبير على التلاميذ في تحميلهم الدراسي ، إذ ترفع الطاقة و تعمل على دعم عمل الدماغ ، وتوجد الكاربوهيدرات المركبة في الخبز الكامل والأرز والموز. و توجد أيضا الكربوهيدرات المكررة كتلك الموجودة بالبسكويت، وهذه الكربوهيدرات المكررة يمكن أن تعطي مقدارا من الطاقة، إلا أنها تزول سريعا، تاركة التلميذ في حالة من عدم التركيز إلى جانب شعوره بالبلادة. ويحتاج التلميذ أيضًا للسكريات البسيطة كتلك التي توجد في العسل و التمر و الزبيب، وترجع أهمية هذه السكريات إلى مساعدتها في أداء وظائف المخ الذي يحتاج إلى هذه السكريات الممتصة حديثاً من الأمعاء.

■ البروتينات:

إن المسؤولية الأساسية في تحفيز الأعصاب والدماغ هي مواد كيميائية تعرف بالناقلات العصبية، وهي التي تؤثر أيضا على المزاج والتركيز، ومعظم الناقلات العصبية مكونة بشكل أساسي من أحماض أمينية، والتي يتم الحصول عليها من مصادر البروتينات المختلفة. وأشهر مصادر البروتينات هي اللحوم ، الأسماك، الحليب ومشتقاته، القطن، المكسرات.

■ الماء:

من المؤكد بأن الماء كما هو مهم لكافة الأعضاء في الجسم، هو مهم أيضا للدماغ. ومعروف بأن قلة شرب الماء تؤدي إلى إحداث خلل بمعدلات الترطيب بالجسم، مما يؤثر على سلبا على الدماغ و مما يزيد من معدلات النسيان و الإرتباك ومشاكل في الذاكرة. لذا عليك شرب ما يكفي من الماء.

■ ما هو من الأغذية التي نوفر ما ذكرته سابقاً من محفزات للقدرة الذهنية نجد:

ونعرض هنا أهم الأغذية التي تحتوي على المكونات الضرورية لمحة وسلامة المخ وقوة أدائه لوظائفه الحيوية المرتبطة بالذاكرة والذكاء والإستيعاب. و هذه الأغذية ينصح بتناولها في وجبات غذائية يومية متوازنة.

■ أغذية المنتجات الحيوانية:

● **البيض:** من الأطعمة المفيدة جدا في الحفاظ على صحة المخ. فمغفار البيض يحتوي على كمية عالية من فيتامين B12 ، مضادات الأكسدة ، فيتامين «A» ، الحديد والزنك. مما يمكن من تقوية الذاكرة و مما يعزز انتباه المخ وقدرته على التركيز.

● **الحليب ومشتقاته:** لاحتوائهما على فيتامين «ب 12» ومعدن الكالسيوم الضرورية لزيادة القدرة على التركيز و التذكر.

● **السماك:** من الأكلات الغنية جدا بدهون الأوميغا 3، وبالأخص الحمض الدهني " دوكوزاهيكسانويك " الذي يعد أحد المكونات الأساسية لمخ الإنسان ويشار إليه بالإختصار DHA. يساعد حمض الـ DHA على تحسين وظائف الخلايا العصبية للمخ ومن ثم تنشيط الذاكرة. للحصول على أعلى قيمة غذائية من السمك، ينصحك

الأطباء بتناوله مرتين في الأسبوع على الأقل. كما تحتوي المأكولات البحرية على معدن الزنك واليود والفسفور والكالسيوم.

❖ **الكبد** لاحتوائها على مضادات الأكسدة من فيتامين «A» وفيتامين «E» بالإضافة إلى فيتامين «ب» المركب ومعادن الحديد والزنك والنحاس.

❖ خضراوات طازجة ومطبوخة.

❖ **الطماطم:** لاحتوائها على فيتامين «C» المضاد للأكسدة وعلى فيتامين «ب 6»، تشير الأبحاث العلمية على أن مادة الليكوبين (المبيغة الحمراء الطبيعية الموجودة في تمار الطماطم) غنية بمضادات الأكسدة وتحارب الجذور الحرة التي تتسبب في تدمير الخلايا وزيادة نسبة الإصابة بأمراض المخ خاصة الزهايمر.

❖ **الأوراق الخضراء الداكنة:** تحتوي الأوراق الخضراء مثل السبانخ والكرنب و المقدونس على كميات عالية من حامض الفوليك الذي يساعد على تخفيض نسبة هرمون الهوموسيستين في الدم. ومن المعروف أن ارتفاع نسبة هذا الهرمون بالدم يؤدي إلى إتلاف الخلايا العصبية بالمخ ويزيد من خطر حدوث تصلب شرايين القلب والدماغ.

❖ **بطاطا** صفراء لاحتوائها على بيتاكاروتين المضاد للأكسدة وفيتامين «ب 6».

❖ **بوم** لاحتوائه على مضادات الأكسدة.

❖ **الجزر:** لا يعمل الجزر على تقوية النظر فقط، ولكنه يساهم بدرجة كبيرة في تحسين وظائف المخ حيث أنه يحتوي على مركب يدعى "luteolin" الذي يقلل من التهابات المخ وأعراض فقدان الذاكرة عند التقدم في العمر. وعندما تحاول حفظ شيء، حاول أن تأكل طبق صغير من سلطة الجزر مضاف إليه القليل من زيت الزيتون.

❖ **الكرنب:** يقلل من العصبية، مما يساعد على زيادة التحميل بما أن التوتر يقلله.

❖ **البصل:** لاحتوائه على السيلينيوم المضاد للأكسدة واليود. مفيد عندما يكون الشخص تحت ضغط ذهني... كما أنه يخفف الدم وبالتالي يحمل المخ على الأكسجين بشكل جيد.

❖ فواكه طازجة.

❖ **بطيخ** لاحتوائه على فيتامين «C» وفيتامين «ب 6».

❖ **شمش** لاحتوائه على مضاد للأكسدة بيتاكاروتين.

❖ **البرتقال:** وهو غني بفيتامين "C" الذي يحمي من أمراض الأوعية الدموية المخية وهو مضاد للأكسدة وينشط الأداء الذهني،

يبدلون مجهود ذهني ويجب علي الأمهات أن يحرمن على إطفاء أولادهن الموز خلال أوقات الاستذكار.

❖ **الليمون** يزيد من طاقة الشخص وبالتالي يزيد الاستيعاب والانتباه لاحتوائه على فيتامين (C).

ويحمي من أمراض تدهور المخ ومنها داء الزهايمر والسكتات الدماغية.

❖ **الموز:** فاكهة جميلة

ومعروفة، تنمي الفكر والذكاء وتنشط الذاكرة والذاكرة لما تحتويه من الفوسفور وفيتامينات مهمة، لذا فهو مفيد للغاية لمن

❖ التوت: لاحتوائه على فيتامين

«C». تناول التوت بأنواعه المختلفة يساهم في الحد من إمكانية الإصابة بالنسيان عند التقدم في العمر. كما أنه يعمل على تعزيز وظائف المخ وزيادة قدرته على الحفظ والتخزين على المدى القمير والطويل، وذلك عن طريق التخلص من البروتينات السامة التي تسبب النسيان في المراحل المتقدمة من العمر.

❖ الأفوكادو: تحتوي ثمار الأفوكادو على نسبة عالية من فيتامين E وفيتامين C. مفيد جداً للذاكرة ويساعد على زيادة التركيز وسرعة الحفظ

❖ الخوخ يعتبر الخوخ الفاكهة الأغنى بمضادات

التأكسد المحاربة للشيخوخة.

وهو مصدر جيد أيضاً للفيتامين B.

❖ الزبيب: فيه نفع للحفظ. و يعتبر ممهداً هاماً لإمداد الجسم بالطاقة حيث يحتوي على سكريات الفريكتوز والكلكتوز الذي يمثل أزيد من نصف حجمه، وهي سكريات سهلة الإمتصاص من طرف الجسم، و بالتالي تجعل التلميذ أكثر نشاطاً و مقاومة للعياء، كما أن المعادن والفيتامينات الموجودة به تمتعه بفائدة كبيرة للأعصاب وتهدئة النفس خاصة فيتامين B الذي يعزز وظائف الدماغ و ينشط المخ، و هو ما يحتاجه التلميذ خلال فترة المذاكرة.

❖ التين: تحتوي تركيبته على فيتامينات "A" و "B" و "C"، إلى

جانب نسب مرتفعة من أملاح الحديد والكالسيوم والبوتاسيوم والنحاس، فضلاً عن سكر "الديكستروز" الذي يمثل 50٪ من تركيبته. و يعتبر التين ذو قيمة غذائية عالية فتناوله في أوقات المذاكرة ينشط ذاكرة التلميذ.

❖ التمر: التمر هو من شجرة طيبة أنشأ عليها النبي عليه الصلاة والسلام. و هو يقوي خلايا المخ ويكافح الدوار ويعطي الحديد اللازم للدم ويحتوي على الفوسفور الذي يعتبر منشطاً للقوة الفكرية والجسمية.

❖ القماني.

تحتوي البقول (العدس أو الحمص أو الفاصوليا...) على كمية كبيرة من البروتينات الضرورية لعمل الدماغ وترميم التلف فيه. البقول هي مصدر رئيسي للسكريات المركبة والبروتينات إضافة إلى معادن الحديد والمغنيسيوم والنحاس والبورون.

❖ بذور وزيتونها.

❖ بذور الكتان وزيتها لأنهما من أغنى المصادر الغذائية بمكون أوميغا 3.

❖ سمسم وزيته لاحتوائه على فيتامين «E» ودهون أوميغا 3 ويتم تناول السمسم على صورته وفي المنتجات المحتوية عليه مثل الخبز بالسمسم ومنتجات الحلوى السمسمة وغيرها.

❖ زيت الذرة و دوار الشمس لاحتوائهما على دهون أوميغا 6.

❖ زيت الزيتون: قال تعالى: (يوقد من شجرة مباركة زيتونة لا شرقية ولا غربية يكاد زيتها يضيء ولو لم تمسسه نار) (سورة النور). وفي الترمذي وابن ماجه من حديث أبي هريرة رضي الله عنه، عن النبي - صلى الله عليه وسلم - أنه قال: (كلوا الزيت وادهنوا به، فإنه من شجرة مباركة). وزيت الزيتون يحتوي على مواد مهمة لخلايا الذاكرة كفيتامين (E).

● حبوب ومكسرات.

● **قمح** لاحتوائه على فيتامين «E» المضاد للأكسدة وفيتامين «ب 1» وفيتامين «ب 12». و تحتوي ممنوعات القمح كالخبز على السكريات البطيئة الضرورية للدماغ.

● **ذرة**: لاحتوائها على فيتامين «E» المضاد للأكسدة.

● **فول سوداني**: لاحتوائه على فيتامين «E» المضاد للأكسدة وفيتامين كولين المكون للأستيل كولين المقوي للذاكرة.

● **المكسرات**. كاللوز والجوز والفسق حيث بها زيوت تحسن المزاج و تقوى الأعصاب وتزيد الانتباه عن طريق تنشيط الموصلات العصبية الضرورية للحمول على المعلومات. تحوي معادن الماغنيسيوم والمنجنيز والنحاس والزنك والبورون ودهون أوميغا 3.

● توابل وأعشاب.

● **ملح الطعام** المدعم باليود لاحتوائه على اليود وذلك لسلامة وكفاءة الجهاز العمبي والغدة الدرقية ذات الأهمية القموى في التفاعلات الحيوية.

● **الشاي الأخضر**: أثبتت العديد من الدراسات أن الشاي الأخضر يساعد على تنشيط وظائف المخ وتحسين القدرة على التركيز و لكن دون إفراط.

● **النعناع** : ويعد منشطاً للذاكرة .

● **المرمية (السالمية)** : و المرمية تقوي الذاكرة الضعيفة.

● **إكليل الجبل (الأزير)**. هذه الأعشاب تساعد على تحسين الذاكرة ، وتسهل تدفق الدم والأكسجين الى المخ .

فإضافته للأكلات تجعل من كفاءة خلايا المخ تتعزز وتحدث تحسن في التذكر والتركيز . وقد استخدم هذا العشب منذ القدم لتحسين الذاكرة وتقويتها ومازال ، وطريقة تحضيره يؤخذ منه ملء ملعقة صغيرة وتوضع في ملء كوب ماء مغلي ويترك مغلى لمدة عشر دقائق ثم يصفى ويشرب .

● **الزنجبيل**. المواد التي يتكون منها الزنجبيل تساعد المخ وكذلك تخفف الدم فتساعد المخ على الحصول على كميات أكبر من الاوكسجين .

● **الكمون** تساعد الزيوت الطيارة فيه على تحفيز الجهاز العمبي على الإنتباه والتركيز وبالتالي التحميل.

● **القرفة**. وهي معروفة و نافعة للنسيان ، مقوية للذاكرة .

● **الزعرتر** : تناول الزعرتر مع زيت الزيتون مفيد جدا لتقوية الذاكرة وسرعة استدراج المعلومات المخزنة وسهولة الإستيعاب .



بصفة عامة ، يتمتع بتغذية متوازنة و متنوعة و طبيعية وشاملة لكافة العناصر الغذائية من السكريات والبروتينات والدهنيات والألياف الغذائية والفيتامينات والأملاح المعدنية و الماء ، دون إفراط أو تفريط، تمكن الجسم و من تم العقل من جميع العناصر الغذائية اللازمة .

كما ينصح بالابتعاد عن الأغذية و المشروبات
الممنعة ، والتركيز على تناول مصادر الأوميجا 3 ،
وشرب ما يكفي من أكواب من المياه يوميا .
فالعقل السليم في الجسم السليم . كما أن "
البِطْنَةُ تُذهِبُ البِطْنَةَ " . ومن الأحاديث التي تدل
على إعجاز السنة النبوية في هذا السياق ما رواه
المقداد بن معد يكرّب عن النبي - صلى الله عليه
وسلم - أنه قال : (ما ملأ ابن آدم وعاء شراً من
بطنه ، بحسب ابن آدم لقيمات يقمن صلبه ، فإن
كان لآبد فاعلاً ففعلت ل طعامه ونلت لشربه ونلت

لنفسه) رواه الترمذي وحسنه . فامتلاء المعدة
يحول بينك وبين الحفظ الجيد . وقال القرطبي
رحمه الله : " ... ثم قيل في قلة الأكل منافع
كثيرة منها : أن يكون الرجل أصح جسماً وأجود
حفظاً وأزكى فهماً وأقل نوماً وأخف نفساً ... وفي
كثرة الأكل : كظ المعدة وتنن التخمّة وتتولد منه
الأمراض المختلفة فيحتاج العلاج أكثر مما يحتاج
إليه القليل الأكل . وقال بعض الحكماء : أكبر
الدواء تقدير الغذاء " .



2. الرياضة .

■ ممارسة الرياضة .

الرياضة مهمة للجسم والعقل على حد سواء ، و تحسن الأداء الذهني أيضا و تعمل على تقوية الذاكرة
، وهذا يعود إلى انه أثناء التمرين يزيد تدفق الدم و الأكسجين الى الدماغ مما يمكنه من القيام بمهامه
بفعالية . إن نقصان نسبة الأكسجين في الجسم يؤدي إلى الشعور بالإرهاق خاصة عند القيام بأعمال
فكرية ، لأن الدماغ لم يحمل على القدر اللازم من الأكسجين كي يشتغل بفعالية ، وزد على ذلك كون الخلايا
الدماغية ————— و الأعصاب تتأثر سلبا ، أكثر من باقي الخلايا الأخرى . بنقصان الأكسجين .

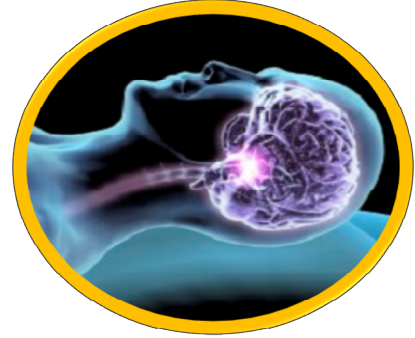
و تعد ممارسة بعض التمارين الرياضية طريقة أخرى للتقليل من حدة التوتر أثناء فترة الاستعداد
للامتحانات ، إذ تساعد الرياضة على الشعور بالنشاط والحيوية و تيقظ الذهن حتى يستقبل المعلومات
ويستوعبها بشكل أفضل . و ليس من الضروري أن يكون النشاط مكثفا ، و تعتبر تدريبات التنفس العميق
والتأمل طريقة فعالة للتخلص من القلق والتوتر المماحبين لفترة الإمتحانات ، لذا يمكن تخمين القليل من
الوقت لممارسة بعض التمرينات البسيطة لتمفية الذهن وتنشيط الدماغ أيضا .

في مقال بعدد شهر أبريل من مجلة «نيويورك تايمز» بعنوان «كيف يمكن لممارسة التمرينات الرياضية
أن تؤدي إلى دماغ أفضل؟» ، يؤكد المقال بالبحوث والدراسات الحديثة على أن ممارسة التمرينات تعمل على
مقاومة الانكماشات المادية بالدماغ ، وأيضا على زيادة المرونة المعرفية والإدراكية . فكما تعمل ممارسة
التمرينات الرياضية على إبطاء أو عكس التدهور البدني في عضلات الجسم ، فإنها أيضا تعمل على إبطاء
الاضمحلال في الدماغ ، عن طريق إنتاج خلايا عصبية جديدة . كما تشير أبحاث حديثة إلى أن ممارسة التمرينات
الرياضية تزيد من عامل التغذية العصبية في الدماغ (Brain - Driven Neurotropic Factor/BDNF) ، وهو

بروتين يعمل على تقوية الخلايا والمخاطور العممية وتحسين الاتصالات بين الخلايا العممية، وقد وجده العلماء بمستويات عالية في مجرى الدم بعد التدريبات الرياضية.

3. النوم الكافي.

يقوم البعض من التلاميذ بالمراجعة والتحضير للإمتحانات حتى الساعات المتأخرة من الليل، دون الحصول على فترة كافية من النوم، خاصة في الأيام الأخيرة قبل الامتحانات، وهذا خطأ شائع، إذ أن ذلك من شأنه أن يؤثر على المستوى الذهني للتلميذ أثناء أداء الإمتحان، حيث تتسبب قلة النوم في عدم التركيز والتشتت الذهني، لذا من الضروري الحصول على فترة كافية من النوم لإراحة الجسم وتمييزية ذهن و للأداء بشكل أفضل خلال الإمتحان.



كما أن للرياضة والغذاء دورا في سلامة المخ وزيادة تركيزه فإن للنوم دورا في المساهمة في زيادة تثبيت المعلومات في المخ. لذلك يجب على التلاميذ و التلميذات الحد من السهر، فالإنسان مبرمج بالغطرة للقيام بالمهام الأكثر صعوبة ودقة خلال الفترة الصباحية التي تلي النوم الهادئ، إلا أن الكثيرين يخرجون عن هذا المبدأ، إذ يستيقظون متأخرا وهم يشعرون بالكسل ولا يستعيدون نشاطهم إلا بعد ساعات.

4. الإرضاق والقلق.

تأثير القلق على المخ



بينت عدة تجارب في ميدان علم النفس العممي أن للذاكرة البشرية علاقة وثيقة بالأحاسيس والإنفعالات. وأثبتت أن الإرهاق و القلق يؤثران سلبا على ملكات التعلم و الحفظ. فالراحة النفسية تلعب دورا كبيرا في الحصول على ذاكرة أقوى، فالذي يتمتع بحياة خالية من المشاكل والتوتر بشكل عام يحمل على ذاكرة أقوى قادرة على استرجاع الكثير من الأحداث والمواقف بسهولة دون الشعور بمشكلة النسيان والتأزم فيها.

إن الخوف والقلق مسألة نفسية طبيعية تحدث مع الإنسان في مواقف عديدة من ضمنها فترة الإمتحانات، لذلك يجب استثمار تلك الفترة لتمهيد قوة دافعة إلى الدراسة و المذاكرة و ليس عائقا أمام المذاكرة. فهناك أخطاء شائعة يتبعها التلميذ وهي الضغط على نفسه في المذاكرة طوال النهار ويرهق عقله وبدنه، فهو يظن أنه سيستوعب أكثر، وهذا خطأ كبير لأنه يحمل المخ أكثر مما يحتمل مما يجعله عرضة للنسيان بسرعة، وكذلك لن يستطيع الإستمرار في المذاكرة بشكل جيد في باقي أيام الإمتحانات. وهناك

أخطاء من الأهل الذين يحولون البيوت إلى كئنة عسكرية فترة الإمتحانات ، ويفرضون عليهم حظر التجوال، مما يزيد من توتر التلميذ وخوفه من الفشل، بل يجب إعطائهم قسطاً من الراحة بعد كل فترة محددة من الدراسة لتثبيت المعلومات وتنشيط الذاكرة وتقويتها.

■ التخلص من الإرهاق.

كلما قل الشعور بالإرهاق الذي يميّز التلميذ زادت قدرته على الفهم والاستيعاب والعكس صحيح ، أي إذا عانى التلميذ من الإرهاق والإجهاد قلت قدرته بشكل ملحوظ وتؤثر على الفهم والتذكر والاستيعاب. وتقول الدراسات النفسية والتربوية أنه يجب على التلميذ عدم المذاكرة وهو في حالة معاناة من التعب الجسماني أو التعب النفسي ، لأن المراجعة ستكون غير منتجة. وللتخلص من الإرهاق الذهني والعقلي والإجهاد الجسماني أثناء المذاكرة والمراجعة لمواد الامتحان ، يمكن اتباع بعض الوسائل والطرق ومنها:



● على التلميذ إذا شعر بالميل لفقدان الحماس لجزء من المادة فعليه التغيير واستذكار الجزء أو الباب من المادة المتحمس لها.

● حاول أن تعمل في جو من الهدوء و السكينة و التأني، و تجنب مراكمة الدروس و تأجيل المراجعة.

و إلا فماذا ستنتظر من ذاكرة تشحنها خلال أيام معدودة، بمئات المعلومات المترامية خلال سنة أو نصف سنة ؟

● ذكّر دُرُوسك بانتظام وفق مهارات دراسية منذ بداية الفصل الدراسي حتى تُحقق نتائج ممتازة .

● الثقة بالنفس ، فمن يستعد للإمتحان من أول الفصل الدراسي ويتوكل على الله سبحانه وتعالى لا بد أن تتولد لديه الثقة بالنفس.

● أبعد من ذاكرتك عزيزي التلميذ أن الإمتحان مسألة حياة أو موت ، فالإمتحانات ما هي إلا اختبار قدرة التلميذ على التحميل الدراسي ، لذلك فكل تلميذ لديه قدرات كافية لاكتساب المعرفة ، وعليه أن تنمي هذه القدرات بالإستعداد الجيد والمذاكرة الناجحة .

● حاول الحصول على امتحانات قديمة في نفس المادة ، لتتمرّن عليها فأنت بحاجة إلى معرفة طريقة الأسئلة ومياعنها كما أنك بحاجة إلى فهمها .

تمارين لتقوية الذاكرة

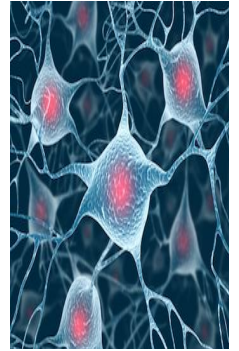


❗الذاكرة هي إحدى قدرات الدماغ التي تُمكنه من تخزين المعلومات واسترجاعها. وقد اتفق العلماء على تعريف بسيط للذاكرة فقالوا: هي القدرة على تذكر التواريخ والوجوه والحقائق والمعلومات والأشكال والمعطيات. والذاكرة هي ركن التعلم، فاكساب المعلومات وتخزينها واسترجاعها هي أعظم وظائف الدماغ. لذلك فإن الذاكرة العقلية مفيدة لك في كل الأحوال ليس فقط في تحميل دروسك وأداء اختباراتك ولكن أيضاً في علاقاتك الاجتماعية ومواقفك في محيط العمل. ونود لفت النظر إلى ثلاثة أشياء مهمة:

أولاً: ليست هناك ذاكرة قوية و ذاكرة ضعيفة، و إنما هناك ذاكرة مدربة و ذاكرة غير مدربة.

ثانياً: الذاكرة مثل العضلة، إن أهملتها فهي تضعف و تفقد قوتها مع مرور الوقت، و إن مرنتها باستمرار فهي تتقوى و تشتد إلى أن تصبح أقوى.

ثالثاً: لا تنتظر ذاكرة قوية بدون عناء أو جهد، لأنني سأخبرك أن ذلك موجود فقط في عالم الأحلام و ليس في الواقع. هناك قاعدة تقول: (استخدمها أو ستفقدتها)، ينطبق ذلك على ذاكرتك، إن لم تستخدمها فستفقدتها شيئاً فشيئاً مع مرور الوقت. لذا قم بتمرين ذاكرتك كل يوم، و لا تهملها و تدعي فيما بعد أن ذاكرتك ضعيفة، لأنه أمر غير صحيح.



❗وإذا علمت بأن دماغك يحتوي على 100 مليار من الخلايا العصبية

يربط بينها تريليون ومئة في كل سنتيمتر مكعب واحد تطلق 10 مليون نبضة كل ثانية، عرفت بأن ذاكرتك عبارة عن ممتنع كهربائي كيميائي معقد موجود في عضو لا يزيد وزنه عن 1.5 كجم تقريباً. فكل خلية عصبية تتفرع منها آلاف الشجيرات العصبية، فحين يبدأ الإنسان بالتفكير تبدأ هذه الشجيرات بالازدياد مكونة روابط عصبية مع خلايا أخرى وهكذا. إن تشغيل الدماغ يساعد على تشكل تشابكات عصبية جديدة ويحمي الخلايا من الضمور. والدماغ مثل أجزاء الجسم يحتاج إلى التداريب بانتظام لزيادة قوته، والتي تعتمد على عدة تمارين يتم ممارستها وأدائها بهدف تطوير مهارات الدماغ والذاكرة. و هذه التمارين تزيد من هذه الترابطات والشجيرات

، وبهذه الزيادة تزيد قوة الذاكرة وتميح تحركات المعلومات في الدماغ سريعة لا تتأخر. هذه التمارين منها ما هو ممتع وآخر ممتع يشمل ألعاباً، توظف الذاكرة وتنشطها، وتحفز أدائها لتوسعة قاعدة بياناتها من دون أن تصاب بالتعب أو الملل، ومنها ما يأتي بشكل لعب فردية وأخرى جماعية. اخترنا لكم باقة من

تعارين الذاكرة المسلية الغير مكلفة ، الطريفة والمفيدة تساعد على التركيز ويمكن ادماجها في الحياة اليومية بسهولة و أهم شيء هو تكرارها بانتظام حتى يكون لها فاعلية: إليكم هذه التمارين:



● التأمل والتفكير في خلق الله.

إن التأمل في ملكوت الله بما فيه الطبيعة و مما يطلق عليه في عرف الميئين التشاكرا أو النين ، له الكثير من الفوائد ، يتضمن الهدوء وتنظيم التنفس مما يمكن من التركيز فيما يتم التفكير به . فالتأمل يؤثر أيضا على طريقة بناء المخ وتجدهه وتقوية وظائفه والتركيز .

● إحصاء الحروف .

اقرأ مقال قصير من جريدة وابدء بإحصاء حرف الألف (أ) في المقال. و نفس العملية بالنسبة للحروف الأخرى .

● الاستماع .

اخفض صوت التلفزيون لمدة خمس دقائق وحاول أن تفهم الكلام . يمكن تمعيب التمرين بإعادة الحديث بدون صوت. و يدخل في هذا النمط من التمرين أن تعد حرف الجر "و" أثناء برنامج تلفزيوني . يمكنك تمعيب التمرين بأن تعد أكثر من كلمة أو حرف جر .

● إحصاء الأدرج .

عد عند طلوع السلم عدد الأدرج . هذا التمرين يكمن تمعيبه بأن يأتي إحصاء الأدرج أثناء الحديث مع شخص ما .

● القراءة المنعكسة .

اقرأ مقال من أسفل إلى أعلى ومن اليسار لليمين أو تهجى الكلمة من النهاية إلى البداية .

● لعبة نمساوية .

هناك لعبة نمساوية تساعد في تقوية الذاكرة . هذه اللعبة تحتاج أكثر من لاعب ، على الأقل لاعبين . في هذه اللعبة يبدأ أحد اللاعبين بجملة "أنا أحضر حقيبتى واخذ معي (مشط)". اللاعب الثاني يعيد الجملة ويضيف شيء جديد: "أنا أحضر حقيبتى واخذ معي (مشط وسروال) . وهكذا ، كل مرة تعاد الجملة من الأول ويضاف شيء جديد حتى يخطئ واحد من اللاعبين في كلمة أو ينسى شيء ما .

● عدم كتابة قائمة للتسوق .

لا تكتب ما تريد أن تشتريه على ورقة ، ولكن حاول حفظ سبع أشياء بدلا من ذلك .

● تمارين فيروبيه .

- (نيرو - "دماغ" ، و "ايروبيه") - حاولوا ارتداء ملابسكم بعيون مغمضة أو المشاركة في وجبة طعام عائلية مع وضع سدادات الاذن . حاولوا ايضا كسر روتين حياتكم اليومي بأن تذهبوا الى العمل كل يوم من طريق آخر أو تغيروا المتجر الذي تشترون منه حاجياتكم من وقت إلى آخر . هذه التمارين تحافظ على لياقة الدماغ العقلية .

تمارين الحروف .

حاولوا استعمال جميع الحروف وذكر الحيوان الذي يبدأ بكل حرف من الحروف . إذا لم تنجحوا في تذكر الحيوان الذي يبدأ بحرف معين ، انتقلوا الى الحرف التالي . يمكنكم أن تمارسوا هذا التمرين في أي موضوع ، مثل أسماء كتاب أو أسماء رياضيين أو غير ذلك .

تمارين العينين .

احفظوا جيداً منظر غرفة الإستقبال أو المكتب . وبعد بضع دقائق اغمضوا أعينكم وحاولوا استعادة وتمور أكثر ما يمكن من الغرفة ، حتى أصغر التفاصيل .

تمارين اللغز .

حاولوا حل التمارين بواسطة العينين فقط ، بدون استخدام قلم . هذا التمرين ينشط مناطق الدماغ التي تتحكم بالتركيز والإدراك البصري .

الكتابة باليد المغايرة .

هذا التمرين سهل وبسيط يحتاج منك أن تغير اليد التي تكتب بها بمعنى لو كنت تكتب باليسرى ... فاكتب باليمنى والعكس . وهذا التمرين ليس للاستمرار وإنما لتكثيف الروابط العصبية .

الإثابة المعاكس .

وتتم هذه اللعبة من خلال التفكير بشئين غير متمثلين مثل الطاولة والمدرسة مثلاً ، ومحاولة إيجاد الروابط بينهما على قدر المستطاع ، وهذا يعطي القدرة الكبيرة على تحليل الأفكار في العقل البشري القادر على التحليل والإستيعاب .

المهام المتعددة .

فأداء مهمتين متزامنتين تمد الفرد بالإمكانيات العقلية المذهلة ، ويمكن تطبيق هذه الفكرة بتجربة وضع التليفزيون بجانب جهاز الراديو ومحاولة أخذ المعلومات من الجهازين والتركيز فيما يقال من الإثنين ومن ثم محاولة التركيز في كل جهاز منهما على حدة ، فسوف يزداد التركيز في مشكلة واحدة بشكل أفضل .

لعبة "ثأب الوجة" .

وهي لعبة تعتمد على الذاكرة بشكل أساسي ، ومبدأها هو عرض عدة مور مختلفة في مربع كبير مقسم إلى عدة مربعات على عدد المور الممغرة الموجود في داخل كل مربع مغير ، وكل مورتين من هذه المور متطابقتين ، فيتم عرض جميع المور ومن ثم إخفاءها ، وبعدها على اللاعب أن يختار مربعين من هذه المربعات الممغرة ويجب أن تكون المورتين متطابقتين ليكسب المتسابق ، وهكذا إلى أن تنتهي كل المور فتنتهي اللعبة .

نسج القصة من الخيال .

تأليف قصة في العقل مع توزيع الأسماء أو الكلمات على عناصرها بشكل منمغل ووملهم بمجريات القصة .

تمرين اكمال القصة.

هذا التمرين يحتاج إلى فردين أو أكثر ، وهو عبارة عن قصة من وحي الخيال يقيمها الأول ثم يقف عند أي جزء ، وعلى الفرد الآخر أن يكمل القصة بطريقة منطقية وارتجالية. ثم يمت ليكمل الآخر القصة من مكان التوقف ، وهكذا حتى تنتهي القصة وتمتج ذات معنى .

رواية القصص.

وهي اختراع قصة تربط بين العناصير والحقائق ، التي تريد تذكرها ، مما يجعلها أسهل للتذكر . والفكرة هنا أنه من الأسهل تذكر الكثير من المعلومات أو الحقائق عند ربطها ببعضها . واختراع قصة يساعد على ربط البيانات ببعضها ، ويخلق صورة عقلية قوية لما يحدث ، مما يساعد لاحقا على الاتمال وتذكر صورة المعلومات ، التي طبعت في الذاكرة على المدى الطويل .

لعبة مطابقة الأزواج .

وهي لعبة تنطوي على مطابقة أزواج من البطاقات في مجموعات كبيرة . ابدأ اللعب من خلال وضع 24 بطاقة . وتأكد من أنها تتكون من 12 زوجا متماثلا ، ووضع وجهها للأسفل ، بحيث لا تظهر الصورة أو الرقم أمامك ، ثم انظر الى باطن البطاقات عدة مرات لكي تتخزن في ذاكرتك أماكنها . ثم قم بمطابقة الأشكال والأرقام . حتى تعثر على زوج كل بطاقة تختارها . وخلال ممارسة هذه اللعبة ، حدد لنفسك وقتا في كل مرة تمارسها ، حتى تقيس مدى تحسن الذاكرة في أداها ، وكلما شعرت بالتقدم زد عدد البطاقات رويدا رويدا .

بانوراما الألغاز .

وهي لعبة أخرى مسلية وغير مكلفة ، تساعد على تقوية الاتمال في الذاكرة ، وهي من الألعاب قديمة الطراز ، ويمكن لعبها من غير الرجوع للصورة الأصلية . أولا انظر للصورة الكاملة للغز وامنح نفسك خمس دقائق حتى تطبعها في ذاكرتك ، ومن ثم قم بخلط الصورة ولختبطها . والآن اعمل على وضع كل قطعة في مكانها ، من دون النظر للصورة الأصلية الكاملة حتى تنهيها . ويمكن التمرن على صورة سهلة وزيادتها لصور أصعب بتفاميل أكثر دقة ، وهكذا ، وهي ممتعة لجميع الأعمار .

مسابقة الأسئلة .

وهي طريقة رائعة لتحسين عمل الذاكرة عبر استعادة المعلومات ، وهي تشمل كل شيء في السينما والتاريخ والمعلومات العامة وحتى العمل . وكل شخص يمكن أن يشتريها من المكتبة العامة ومجلات الألعاب ، وحتى يمكن أن تخترع أسئلتك الخاصة . حيث تلعبها ضمن مجموعة . وفي هذه اللعبة ، يستطيع كل شخص تقديم قائمة من الأسئلة والأجوبة ، ومن ثم يقوم "سيد اللعبة" بأخذ سؤال من كل شخص على حدة . وعند اللعب في جلسة جديدة ، ضع أسئلة مختلفة ، واعتمد على معرفتك السابقة من خلال تذكر المعلومات في ذهنك للإجابة عن الأسئلة المطروحة . وإذا كنت تمارس اللعبة بالأسئلة نفسها لأكثر من مرة ، اعتمد على ذاكرتك دوما في تذكر الإجابات المعرفية من اللعبة السابقة ، وأضف سؤاليين جديدين في كل مرة ، وأعد اللعبة . وهكذا تكتسب معلومات معرفية تساعد الذاكرة على التخزين ، والتذكر على المدى الطويل وتتعلم معلومات أخرى .

تدريب الذاكرة الفوتوغرافية .

1 - اجلس على كرسي واجعل امامك طاولة وضع عليها امامك كتاب أو مجلة تكون مليئة بالصور والرسومات الملونة والتوضيحية .

2 - اغلق عينيك وافتح الكتاب على أي صفحة بدون النظر فيها ولا معرفة ما يوجد بها .

- 3- انظر إلى المفحة وعينك مغلقة، ثم افتح عينك وأغلقها ثلاث مرات بسرعة شديدة تنتهي بإغلاقهما .
- 4- وإذا ما تزال عينك مغلقة، ابدء في محاولة تذكر المصور التي رأيته وذلك عن طريق تذكر الألوان والأحجام والأشكال .
- 5- إذا لم تتذكر، ابدء في التفكير في الأشياء ذات الأهمية داخل المفحة مثل الأشياء ذات الألوان الزاهية أو ذات الأحجام الكبيرة أو المتشابهة وهكذا حتى تتذكر أغلب المصور .
- 6- كرر التمرين مع صور أخرى وستجد أن الذاكرة الفوتوغرافية عندك قد زادت مع مرور الوقت .

تدريب قوة الملاحظة.

- 1- لاحظ المباني والأسوار والأماكن من حولك ملاحظة دقيقة .
- 2- ركز نظرك على الملابس وعلى الأشياء التي تراها .
- 3- ركز بمرك على الطريقة التي يتحرك بها الناس ويتكلمون بها

تمرين الارتجال .

- 1- اجلس في مكان هادئ وبعيد عن الضوضاء .
- 2- اطلق بمرك في الغرفة بشكل عشوائي ثم ثبت بمرك على أول شيء تراه أمامك .
- 3- ثم ابدأ بالتحدث عن ذلك الشيء الذي اخترته لمدة 30 ثانية دون توقف .
- 4- يجب ألا يكون كلامك محمراً سابقاً عن هذا الشيء، بل يجب أن يكون مفاجأة وارتجالي .
- 5- لا يهم أن يكون حديثك منسق أو مرتب ولكن الهام هو أن يكون متواصل لمدة 30 ثانية دون توقف .
- 6- ابدأ بزيادة المدة تدريجياً وابدأ بتغيير الأشياء خطوة بخطوة حتى تحمل على اللباقة وسرعة البديهة.

الترابط الأساسي.

الترابط الأساسي هي تقنية أساس للعديد من برامج تحسين الذاكرة. وعندما تستخدم الترابط الأساسي، فإنك تأخذ شيئاً تعرفه وتربطه بشيء تحاول أن تتذكره . ما الشيء المشترك بين عناصر القائمة التالية ؟ الشجرة، مفتاح النور، الكرسي، السيارة، القفاز، كيف تربط بين عناصرها؟ إن قلت إنها أشياء مادية ملموسة يمكن تخيلها فأنت على حق بنسبة 100٪ لأن كل كلمة لها صورة في خيالك (طالما أنك تعرف الكلمة). ما أهمية ذلك؟ فالعقل هنا يفكر بالمصور لا بالكلمات .

مهارات في فن المذاكرة

اعلم عزيزي التلميذ حفظك الله ، أن العلم ركيزة أساسية في بناء الحياة ، وما زال تأثيره ودوره يتضاعف كلما خطت البشرية خطوةً تطوريةً جديدةً ، وإن من أهم الجوانب التي لا يجب أن يغفل عنها التلميذ هي إدراكه أن الاستعداد الجيد للامتحان هو سبيله الأساسي للنجاح . و نقترح عليك بعض المهارات التي ستساعدك خلال فترة تحضيرك للامتحان :



البسملة. بسم الله الرحمن الرحيم

ابدأ الدراسة أولاً مستعيناً بالله ومستعيداً من الشيطان مبتدأً باسم الله الرحمن الرحيم . لأن التسمية مستحبة في ابتداء كل عمل ، وفيها بركة واستعانة بالله ، وهي من أسباب التوفيق.

الاستعداد المبكر للامتحان.

فبعض التلاميذ يؤجل الاستعداد إلى الأيام الأخيرة ، مما يسبب نوعاً من القلق يسمى قلق الإمتحانات ، وإن التلميذ النجيب الذي يحب أن ينجح لا بد أن يجد ويجتهد ويستعد لهذه الإختبارات منذ البداية .

إحذر الإيحاءات السلبية.

كثير من التلاميذ المتعثرين 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:

- ✓ أنا فاشل في الدراسة...
- ✓ لا يمكن أن أنجح في هذه المادة...
- ✓ لا أستطيع مراجعة هذه المادة...
- ✓ ليس عندي أساس قوي في هذه المادة ولذلك لا أستطيع النجاح فيها...
- ✓ لا يمكن أن أحمل على أكثر من مقبول...
- ✓ تنسد نفسي وأنا أذاكر هذه المادة...
- ✓ المادة صعبة جداً...



هذه العبارات أو ما شابهها تسمى بالإيحاءات الدراسية السلبية ، تكرارها مع نفسك وخاصة في أوقات الاسترخاء كاللحظات السابقة للنوم أو تناولها مع أصدقائك ، يؤدي بالنهاية إلى مناعة تلميذ متعثر دراسياً والذي أدى إلى هذه المناعة هو أنت. ماهو الحل إذا؟! .

• كن متفاظلاً.

✳ من ظواهر قوة الإرادة ، التفاؤل بالخير ومصرف النفس عن التشاؤم . والإسلام يشجع المسلمين على التفاؤل ويرغبهم به ، لأنه عنمر نفسي طيب ، وهو من تمرات قوة الإرادة ومن فوائده أنه يشحذ الهمم إلى العمل ، ويغذي القلب بالطمأنينة والأمل . والإسلام ينفر المسلمين من التشاؤم ، ويعمل على مرفهم عنه ، لأنه عنمر نفسي سيء ، يبطئ الهمم عن العمل ويشتت القلب بالقلق ، ويميت فيه روح الأمل ، فيدب إليه اليأس دبيب الداء الساري الخبيث ، وهو يدل على ضعف الإرادة ولذلك كان رسول الله صلى الله عليه وسلم يحب الفأل ويكره التشاؤم.



✳ يقول الدكتور عبدالرحمن السميح أنه عالـج مريضاً مصاباً بالوسواس والتشاؤم ، فقد دخل هذا المريض وهو يتلوى من شدة الألم فقال له الدكتور عبدالرحمن : أنا لدي حقة خاصة لا أعطيها إلا للشخميـات الكبيرة في البلد ، وأنت يظهر عليك أنك ابن حلال وتحتاج إلى هذه الحقنة . بعشر دقائق سيخف عليك نصف الألم وبعد ربع ساعة سيخف عليك ثلاثة أرباع الألم وبعد نصف ساعة سيزول الألم . وفعلاً خرج المريض من المستشفى ولا يحس بالألم ، ولكن الأمر الغريب والسر الذي أفنى به الدكتور عبدالرحمن أنه قال : في الواقع هذه الحقنة لم تكن إلا ماء . لقد أفنـع الدكتور عبدالرحمن هذا المريض المتوهم بـوهم آخر أكبر من وهم المرض ونجح في علاجه.

• فكر إيجابياً.

التفكير الإيجابي هو بداية طريقك للنجاح ، فكر بالنجاح ، تقول توني بوزان : إننا حينما نفكر إيجابياً فإننا في الواقع نبرمج هذا العقل ليفكر إيجابياً ، والتفكير الإيجابي يؤدي إلى الأعمال الإيجابية في معظم شئون حياتنا ، إليك بعض العبارات الإيجابية ، حاول تكرارها قبل الخلود للنوم :

💧 إنني أتق بذاكرتي ...

- 💧 إن المعلومات التي أقرأها من الكتب الدراسية سأفهمها وأتذكرها بسهولة ...
- 💧 إن مادة (*) ستكون سهلة مع الوقت لأنني أستطيع أن أدرسها وسوف أفهمها ...
- 💧 غداً في الامتحان ، ستكون أعمالي مرتاحة ...

• كون ملخصات.

الملخصات أن تقوم بتلخيص أهم الأفكار الواردة في كتاب المقرر في بطاقات صغيرة أو في مذكرة خاصة لذلك . ومن أهم فوائد الملخصات أنها



- 💧 أولاً : تساعد على تركيز المادة .
- 💧 ثانياً : تفهم بصورة شاملة المادة المراد دراستها .
- 💧 ثالثاً : تساعدك في استحضار الأفكار قبل الاختبار .

• استخدم القلم الفسفوري.

وهو يأتي على هيئة ألوان عديدة . حاول استخدامه لتحديد المعلومات المهمة كالتعريف مثلاً أو النقاط التي رأيت مدرس المادة ركز عليها ، لم لا تجرب هذه المهارة الآن ؟



✍ اكتب على الهامش .

وأنت تقرأ من أي كتاب ، عود نفسك على الكتابة في هامش الكتاب . هذه الكتابة قد تكون تلخيص للفكرة أو تساؤلات أو غير ذلك وتحقق هذه المهارة الدراسية تركيز أكبر للمادة المقررة.

✍ توقع أسئلة.

وأنت تقرأ كتاب المقرر ، تعود على افتراض أسئلة متوقعة وكتبها على ورقة خارجية أو على هامش الكتاب . ويستحسن أن تتبادل مع أحد زملائك مثل هذه الأسئلة . و تستطيع توقع الأسئلة أثناء شرح المدرس وقوله عبارات تدل على أهميتها مثل قوله : هذه النقطة مهمة ... الفقرة هذه دائماً تأتي في الإمتحانات ... هذا السؤال دائماً يخطئ فيه التلميذ...



✍ استخدم البطاقات الصغيرة

أكتب فيها الملخصات ، القوانين ، التعاريف ... إن سهولتها تكمن في إمكانية وضعها في الجيب ومن ثم استغلال أوقات الفراغ في المذاكرة واسترجاع المعلومات.

✍ التبسيط.

ستمز عليك أثناء دراستك فقرات تبدو صعبة الحفظ . حاول أن تبسط هذه الفقرات إلى نقاط رئيسية مكونة من أفعال وأسماء .

✍ التركيب الهجائي.

يمكن للترتيب الهجائي أن يساعد في حفظ المعلومات . افترض أن عليك تذكر الأطعمة التسعة التالية : فاموليا ، فول ، شمندر ، لوبياء ، فراولة ، لحم ، شعير ، فجل ، لوز . لاحظ هنا أن الأسماء مقسمة إلى ثلاثة حروف هي : ش (شمندر ، شعير) ، ف (فاموليا ، فول) ، ل (لوبياء ، لحم ، لوز) ، قد يساعد هذا الترتيب على الحفظ . استخدم خيالك لإيجاد أي نظام يساعدك على التذكر.

✍ تعلّم بينما أنت نائم.

افرق أي شيء تجد صعبة في تعلّمه قبل الذهاب للنوم مباشرة . يبدو أن تماسك المعلومات يكون أكثر كفاءة وفاعلية خلال النوم . إن عقلك "النائم" أكثر صفاء من عقلك "المستيقظ".

✍ ضع خطأً تحت الأفكار المهمة.

البعض لربما لا يحب استخدام القلم الفسفوري ، فبإمكانه أن يضع خطأً تحت المعلومات المهمة . يمكنك تثبيت المعلومات في عقلك باتباع أساليب بسيطة ، من أهمها (تخطيط وإبراز) الأفكار الهامة في الكتاب . وهذه بعض الأمور التي قد تساعدك في عمل ذلك :

- ✳ اقرأ قسمًا واحداً فقط وعلم ما تريد بعناية ✳ أرسم دائرة أو مربع حول الكلمات المهمة أو المهمة ✳ ضع خطأً تحت كل المعلومات التي تعتقد بأهميتها، تحت كل التعاريف والمصطلحات .
- ✳ على الهامش ، رُقم الأفكار المهمة والرئيسية ✳ علم الأمثلة التي تُعبر عن النقاط الرئيسية .
- ✳ في المساحة البيضاء من الكتاب أكتب خلاصات ومقاطع وأسئلة .



تجنب الغش.

الموقف الشديد لذة الاستعداد
المبكر والجد والاجتهاد .
● هب أنك عزيزي التلميذ أقدمت
على الغش ونجحت وتخرجت من
دراستك ، فإن هذا العمل سيمنع
يؤذيك ويحزنك كلما تذكرت .
فلو تأملت أيها التلميذ الأضرار
التي ستلحق بقلبك من جراء هذا
العمل لما أقدمت عليه ، وأنت
ياقدامك على هذا الغش فإنك
ستفقد الرقابة الداخلية من
قلبك التي فطرك الله عليها ،
وإذا فقدت هذه الرقابة
الداخلية وقعت في النفاق وهذا
من أعظم الأضرار على قلبك .

التربية معناها ، ويجعل الفرد
يتعود على الغش والكذب حتى
يخسر دنياه وأخوته .
● أن الغش يعود الإنسان على
عدم أخذ الأمور بالجد والعزم
والقوة ، والله أمر أنبياءه
ورسله والمؤمنين بالجد والعزم
فقال " يا يحيى خذ الكتاب بقوة "
والذي يقوم على الغش قد أخذ
الحياة مأخذا سهلا ، فلن ينجح
في أي مسؤولية تلقى عليه أو
يُعهد بها إليه .
● أهمية الشدائد في حياة
الإنسان ، فالتلميذ إذا تعرض
للامتحان فهذا جزء من تربيته
للحياة الدنيا وكذلك لامتحان
الآخرة ، ويتعلم من هذا

● اعلم بأن الغش محرم وقد
قال عليه الصلاة والسلام : " من
غشنا فليس منا " . وهو ظلم
وطريقة محرمة للحمول على ما
ليس بحق لك من الدرجات
والشهادات وغيرها . وأن الاتفاق
على الغش هو تعاون على الإثم
والعدوان . فلو استغنى عن
الحرام فإن الله يغنيه من فضله .
ولا بد أن يرفض كل وسيلة
وعزم محرم يأتيه من غيره . ومن
ترك شيئا لله عوضه الله خيرا منه .
● اعلم جيدا أن الدراسة تربية
على الحياة وتأهيل للإنسان
للقام بوظيفته خير قيام
والغش في الامتحان يفقد هذه

تقوية الجانب الروحي.



بالإضافة إلى أهمية الرياضة والغذاء الصحي المتكامل
و الراحة النفسية للذاكرة، إلا أنه لا يجب إغفال أهمية الجانب الروحي
خلال فترة الإعداد للإمتحانات . ومن القوانين الروحية
والوسائل الإيمانية التي تعين على المذاكرة نجد :



✳ التلميذ المسلم يتوكل على الله تعالى في مواجهة اختبارات الدنيا
الشرعية انطلاقا من قول النبي صلى الله عليه وسلم : " الْمُؤْمِنُ الْقَوِيُّ خَيْرٌ وَأَحَبُّ إِلَى اللَّهِ مِنَ الْمُؤْمِنِ
الْمُعْتَفِ فِي كُلِّ خَيْرٍ أَحْرَمٌ عَلَى مَا يَنْفَعُكَ وَاسْتَعِنَ بِاللَّهِ وَلَا تَعْجَزْ " صحيح مسلم .

✳ ورد كثيرا عن علماء الإسلام نميحتهم لطلابهم بالتقوى والملاح طريقا للحفاظ على ذاكرتهم
وتقويتها ودعمها لتقليل فجوات النسيان في الذاكرة ، فكان حفاظ الإسلام من أكثر حفاظه حفظا
وإتقانا للحفظ ، أمثال السلفي ، ذلك الحافظ المشهور الذي حفظ الكثير من الأحاديث دون أن ينسى
منها حرفا واحدا حتى آخر حياته . يقول الإمام الشافعي رحمه الله :
شكوت إلى وكيع سوء حفظي ***** فأرشدني إلى ترك المعاصي .
وأخبرني بأن العلم نور ***** ونور الله لا يعطى لعاص .

✧ أكثر من الاستغفار إن هذه العبادة كفيفة بإزالة الهم والقلق. وليكن من الإستراحات أثناء المذاكرة اليومية للإمتحانات، أن تذهب إلى

المسجد ماشياً أو تقرأ شيئاً من القرآن الكريم وادع الله وأنت موثق بالإجابة وبالذات في سجودك .



✧ ابدأ الدراسة و الإمتحان أولاً مستعياً بالله من الشيطان مبتدأ باسم الله الرحمن الرحيم . فالتسمية مستحبة في ابتداء كل عمل وفيها بركة واستعانة بالله وهي من أسباب التوفيق .

✧ احرم أن تكون نيتك في تحصيل العلم خالصة لله عز وجل ، ليمبح جهدك فيه عبادة لتؤجر عليها

✧ لا تنس التماس رضا والديك ونطلب منهما الدعاء لك بالتوفيق والنجاح. لا تغضب والديك فدعاهما عون لك.

✧ اتق الله في زملائك فلا تثر لديهم القلق ولا الفرع قبيل الاختبار، فالقلق مرض معد، بل أدخل عليهم التفاؤل بالعبارات الطيبة المشروعة. وعن أبي هريرة، قال: سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، يَقُولُ: " لَا طَيْرَةَ، وَخَيْرُهَا الْقَالُ " قَالُوا: وَمَا الْقَالُ قَالَ: " الْكَلِمَةُ الْمَالِحَةُ يَسْمَعُهَا أَحَدُكُمْ " . أخرجه البخاري. فتفاءل لنفسك وإخوانك بأنكم ستقدمون امتحاناً موفقاً بإذن الله .

✧ الغش محرم وقد قال عليه الصلاة والسلام: "من غشنا فليس منا". وهو ظلم وطريقة محرمة للحمول على ما ليس بحق لك من الدرجات والشهادات وغيرها. وأن الاتفاق على الغش هو تعاون على الإثم والعدوان، فلو استغنى عن الحرام فإن الله يغنيه من فضله.

✧ أن تعمل بقوله تعالى " واذكر ربك إذا نسيت" سورة الكهف. ذكر الله يطرد القلق والتوتر وإذا استغلفت عليك مسألة فادع الله أن يهونها عليك . وكان شيخ الإسلام ابن تيمية رحمه الله إذا استغلق عليه فهم شيء يقول : يا معلّم ابراهيم علمني ويا مفهم سليمان فهمني.



✧ الإكثار من السجود لله ، لقد أثبتت الدراسات أن إطالة السجود يقوي الذاكرة.

✧ التوجه إلى الله بالدعاء أن يوفقك ويقوي ذاكرتك وأن ييسر لك أمرك. عودنا الرسول الكريم محمد صلى الله عليه وسلم بالدعاء والإستغفار في ساعة الهم ، ولعل من ساعات الهم والقلق التي تمصيب التلميذ هي بداية توزيع الأسئلة، فعليك بقراءة بعض الآيات وبعض الأدعية. إن لجوء التلميذ إلى القوة العظمى وهي قوة الله يضيف الثقة والأمان والإطمئنان له.

✧ غص البمر والتقليل من مشاهدة البرامج الغير اللائقة في التلفاز أو الإنترنت، وفقاً لتقرير أصدره مركز ماكس بلانك في نواحي برلين لهذا العام 2014 ، حيث أن كثرة المشاهدة تعمل على تقليل قدرة الدماغ على الحفظ والتفكير والفهم ويضعف الذاكرة ويتعب الأعصاب .

✧ أقبل على الله بقلبك وعملك ونفقتك ومملاتك طوال الأيام وليس فترة الاختبارات فقط، فسوف تجده سبحانه وتعالى يعينك ويشرح مدركك و ييسر لك المذاكرة. عود نفسك على قراءة القرآن والمحافظة على المملوات الخمس في أوقاتها وعلى ذكر الله.



مراحل المذاكرة



المرحلة - 1 : وضع برنامج للمراجعة

المذاكرة المنتظمة لجميع المواد المقررة، فلا تؤخرها إلى ليلة الإمتحان. **///** ترتيب مواد الإمتحان تبعاً لقربها الزمني من تاريخ الإمتحان. **///** تحديد المواد التي تحتاج لمجهود ووقت أكبر في المراجعة. **///** تحديد الزمن المتبقي لكل مادة وتقسيمه تبعاً لها. **///** وضع المادة المصعبة مع مادة أقل صعوبة. **///** تحديد فترات في الجدول للراحة ولممارسة هواية محببة مما يساعد على تهينة الجسم والذهن للاستيعاب الأفضل. **///** تجنب أسباب التشتت الذهني وأحلام اليقظة أثناء المراجعة. **///** اجعل مراجعتك لكل درس بأن تضع هيكلًا للدرس في عناوين رئيسة وفرعية، ثم ابدأ بمراجعة كل ما يخمس كل عنوان على حدة بعد أن تكون قد وضعت الهيكل الأساسي للمادة ككل، فهذا يساعدك على تذكر كل النقاط الخاصة بكل درس عند الإجابة في الامتحان.



وقتي منظم

فكر بالنجاح يوميا

جدول المذاكرة



واثق بنفسي

العهد لله

**استأنزل
امنياتي !**

**ما احلى
التفوق**

أخضعهم بسرعة

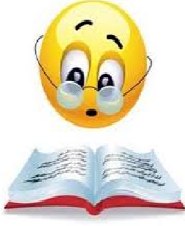
اليوم	التاريخ	الوقت		المادة
		من	إلى	

**انا
احب
الدراسة**

**النجاح
امامي**

**راحتي
في
صلاتي**

ممتاز



يمكنك اكتساب مهارة القراءة الفعالة، من خلال اتباع الخطوات الثلاث الآتية:

أولاً: قبل القراءة

- 📖 التهيئة النفسية والعقلية للقراءة.
- 📖 اختر مكاناً هادئاً مضاء بشكل مناسب، فهذا سيعمل على زيادة تركيزك.
- 📖 ابدأ بالتفكير حول ما ستقرأ، تعرف على العنوان الرئيس والعناوين الفرعية، فهي توضح الفكرة الرئيسية للدرس وركز على الإستنتاجات والتطبيقات.
- 📖 اطرح أسئلة معينة في ذهنك من واقع قراءتك للعناوين مثل (ماذا، كيف، لماذا، أين، متى، من...) مما يثير انتباهك ويشعرك بالمتعة والتشوق لما ستقرأه. فوجود أهداف للقراءة تجعل التلميذ يسعى وراء تحقيق هدفه.
- 📖 ضع بعض التوقعات الذكية على هيئة افتراضات، ثم قم بتعديلها على ضوء ما تقرأه فالافتراضات تساعد على تركيزنا عند القراءة، وتجعلنا نشعر بالإثارة عندما نتحقق تموراتنا لما قرأناه أو سمعناه فيما بعد.

ثانياً: القراءة

- 📖 **أولاً: القراءة السريعة:** من خلال القراءة الإجمالية للدرس، فأول خطوة يجب اتباعها أثناء المذاكرة هي قراءة الدرس بشكل سريع وعام دون تفصيل وإمعان للتمكن من الإلمام بمحتويات الدرس كاملاً و أخذ لمحة عامة عن الموضوع. اقرأ الموضوع بصورة متكاملة وسريعة، دون تثبيت العين طويلاً على جزء من السطر أو على كلمة؛ فعليك أن تعود عينيك على القراءة المنطلقة إلى الأمام؛ والهدف من القيام بهذه القراءة السريعة أو المسحية هو التعرف المبدئي على الدرس.
- 📖 **ثانياً: القراءة العميقة:** الهدف من القراءة العميقة هو الفهم الجيد للدرس عن طريق القراءة المتأنية. ويمكن اتباع الإرشادات التالية: أولاً فهم و حفظ العناوين الكبيرة للدرس وتسميعها جيداً لأنه بحفظ هذه العناوين سيكون أمره سهلاً بشكل كبير إلى جانب أنه يشعر بالفضول وبالرغبة في التعرف على المعلومات التي تشملها هذه العناوين، وبذلك يزداد التلميذ تركيزاً ورغبة في الحفظ. الخطوة الثانية شبيهة بالأولى إلا أنه يتوجب على التلميذ حفظ العناوين الصغيرة أيضاً مع مراجعة العناوين السابقة الكبيرة، لتشكيل صورة عامة وإجمالية عن الدرس ولتحقيق الترابط بين أجزائه. الخطوة الثالثة: يجب قراءة الدرس قراءة متأنية و بشكل مقفل ودرسته بتمعن و بتركيز. الخطوة الرابعة تكمن في التركيز وملاحظة الرسوم التوضيحية المصاحبة للدرس وذلك لفهمه أكثر.



إنه عملية فكرية ومهارة لغوية راقية ، و هو تحليل لمادة الموضوع إلى لائحة من الأفكار الرئيسية و العناوين الفرعية الواردة فيه . وهو أيضا التعبير عن الأفكار الأساسية للموضوع في كلمات قليلة ، دون الإخلال بالمضمون أو إبهام في المياعة . صفحة واحدة من التلخيص يمكن أن تحل محل 10 صفحات من النص . التلخيص هو التقريب والاختصار بعد الفهم والاستيعاب وهو مهارة من مهارات التفكير التي تتبنى أسلوب العقل والتهديب والإيجاز المحكم . ولا تختص مهارة التلخيص بالمواد العلمية والأدبية أو المواد المكتوبة بل هو مهارة ضرورية في عمر السرعة والانفجار المعرفي ، فقد تحتاجه لإعادة مياعة المادة المسموعة أو المرئية عن طريق تسجيل المفردات والأفكار الواردة وفمل ما هو أساسي عن ما هو غير أساسي ومعالجة المفاهيم بلغة واضحة ومختصرة . ويمكن اكتساب هذه المهارات وتطويرها بالممارسة .

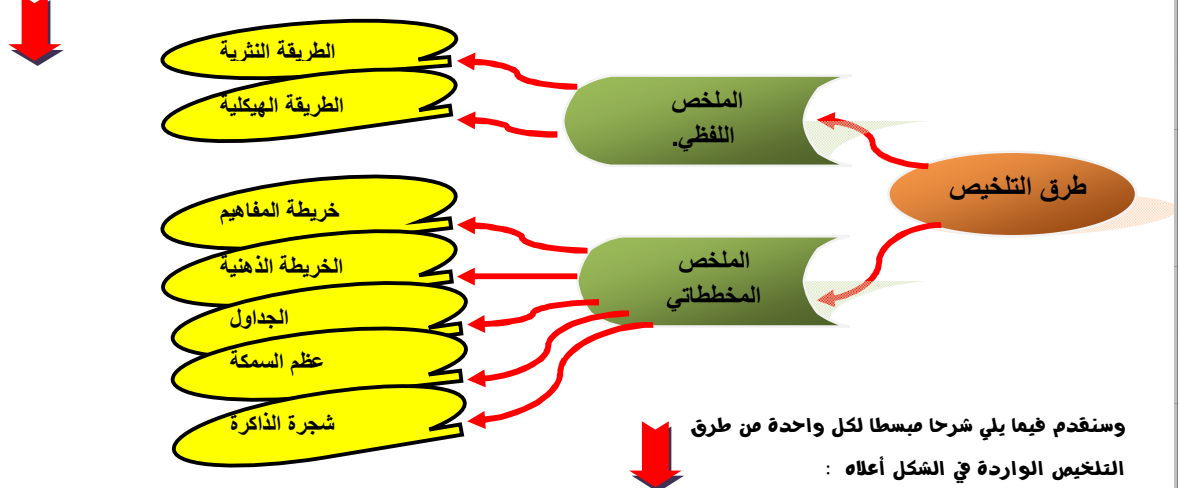
فوائد التلخيص .

ومن أهم فوائد عملية التلخيص وكتابة الملاحظات :

- يساعد على التركيز على المعلومات الهامة والأساسية ، فهو يساعد على التركيز بفاعلية على ما تقرأ أو تسمع .
- يساعد في عملية الفهم والاستيعاب ، فعمل الملخصات يحدد لك الأطر العامة للموضوعات والتفصيلات المتفرعة عنها ، ويضع حدودا فاملة بين أجزاء الموضوع ، ويعمل على تمنيغه وتقسيمه بمبورة توضح المعنى وتساعد في تخزينه في الذاكرة بمبورة مرئية .
- يساعد في إمدادك بسجل من المعلومات المركزة ، التي ستحتاج لها في المستقبل ؛ فإذا ما أردت إجراء مراجعة سريعة لبعض الدروس ، وليس لديك وقت كاف لمراجعتها من الكتاب بإمكانك الإستعانة بالملخصات .
- يساعد على إدارة الوقت بفاعلية ، فهي تجنبك إضاعة الوقت والجهد ، فبدلا من قراءة (10) صفحات يمكن تلخيصها في صفحتين باستخلاص أهم الأفكار . ولهذا الجانب أثر نفسي إيجابي عليك ، وعلى استمرارك في عملية المذاكرة والمراجعة الدورية .

كيف تلخص؟

هناك طرق عديدة لكتابة الملخصات وأخذ الملاحظات ، وتعتمد الطريقة المستخدمة ، على طبيعة المادة المطلوب تلخيصها ، والهدف من قيامك بعملية التلخيص . و من الطرق أو الأشكال الأساسية لكتابة الملخصات :



وسنقدم فيما يلي شرحا مبسطا لكل واحدة من طرق التلخيص الواردة في الشكل أعلاه :

١ الطريقة اللفظية.

الملخص اللفظي يأخذ صورة كلامية ، وله عدة أنماط:

١. الطريقة النثرية.

هي نقل مركز أو نسخة مكثفة ومركزة من الأمل ، وعادة ما تكتب بشكل نثري . وتتم مياغته في صورة فقرة أو عدة فقرات تتمصف بالعمومية ، وتوجز محتوى الدرس في نقاط مفتاحية رئيسة ، وبيان ما قد يوجد بينها من علاقات .

مثال توضيحي :

- 1- الأرض بيئة كبيرة تتكون من بيئتين أساسيتين هي: أ - بيئة يابسة . ب - بيئة مائية :
- 2- توجد على اليابسة بيئات متنوعة أهمها: بيئة محراوية ، بيئة زراعية ، بيئة الغابات ، بيئة المناطق الفلجية الباردة .

٢. الطريقة الهيكلية أو الطريقة العامة.

وهذه تكون على شكل كلمات مفردة أو فقرات مختصرة ويتم في صورة رؤوس أقلام على شكل قائمة ذات مستويات متدرجة ، باستخدام تقسيمات مثل: العناوين الرئيسية والعناوين الثانوية المتفرعة مع استخدام الترميز . وقد يكون لكل مستوى منها رقم أو علامة تميزه . وتتضمن المستويات الأعلى : رؤوس الأقلام الرئيسية . تليها المستويات الأدنى المشيرة إلى رؤوس الأقلام الفرعية .

مثال توضيحي

الـ _____ جملة في اللغة

1- الجملة _____ .

أ جملة اسمية .

أ - 1 وتتكون من ركنين : المبتدأ والخبر .

أ - 2 المبتدأ يُبتدأ به الكلام أول الجملة . والخبر يُتَمَّم معنى الجملة .

ب جملة فعلية .

ب - 1 تتكون من ركنين : الفعل والفاعل .

ب - 2 قد يكون الفعل ماضياً ، أو مضارعاً ، أو أمراً .

ب - 3 الفاعل دائماً مرفوع وهو (الذي يقوم بالفعل) .

2 الملخص المخططات،



①. خرائط المفاهيم.

🌸 هي إستراتيجية تعليمية فاعلة في تمثيل المعرفة عن طريق أشكال تخطيطية تربط المفاهيم بعضها البعض بخطوط أو أسهم يكتب عليها كلمات تسمى كلمات الربط . وتعد خرائط المفاهيم تنظيم بنياني لمجموعة المفاهيم المتضمنة في المحتوى الدراسي على شكل مخطط شبكي تنظيمي ينقل من المفاهيم العامة إلى المفاهيم الأقل عمومية والأمثلة النوعية على هيئة مستويات متعاقبة و متدرجة . وتحاط هذه المفاهيم بأطر (وضعها داخل الدائرة أو الشكل البيضاوي أو المربع) . أما العلاقات بين المفاهيم فتكون بواسطة خطوط أو أسهم مكتوب فوقها كلمات رابطة وموضحة لنوع العلاقة . وبذلك تساعد خرائط المفاهيم التلاميذ في تحديد المفاهيم الرئيسية والعلاقات بينها مما يؤدي إلى مساعدتهم في تفسير الأحداث والأشياء التي يلاحظونها .

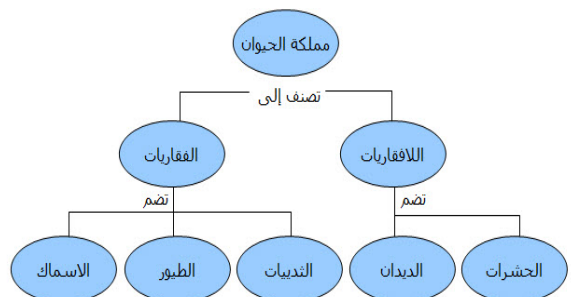
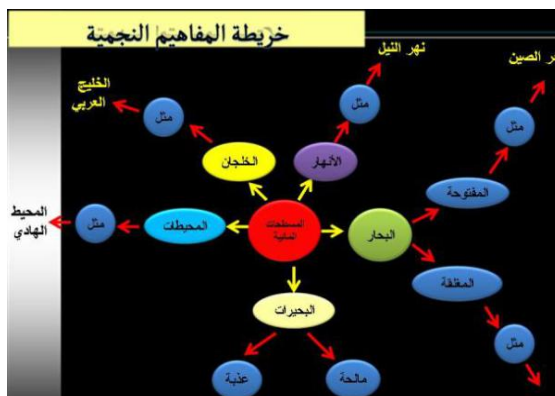
🌸 تتعدد أشكال وأنواع خرائط المفاهيم المستخدمة في تنظيم المعلومات الواردة في النصوص المعرفية تبعاً لأنواع هذه النصوص . وفيما يلي أهم أنواع خرائط المفاهيم :

النوع الثاني: خرائط المفاهيم النجمية.

وهنا يتم وضع المفهوم العام في منتصف الخارطة ، ثم يليه بعد ذلك المفاهيم الأقل عمومية ثم الأقل وهكذا حتى يتم بناء الخارطة.

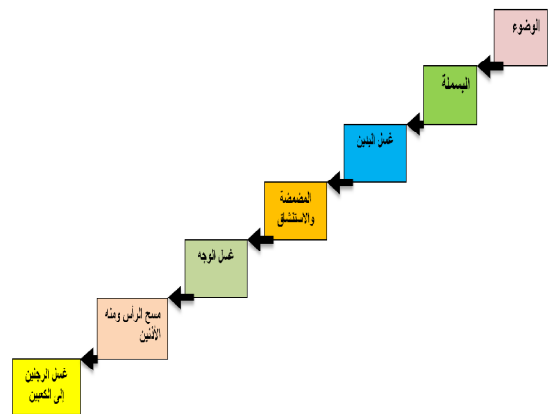
النوع الاول: خرائط المفاهيم الهرمية.

وهو النوع السائد والمشهور من خرائط المفاهيم ويبين العلاقة بين المفاهيم ولكن بصورة هزمية بحيث يكون المفهوم العام في البداية (أعلى) يليه بعد ذلك المفاهيم الأقل عمومية ثم الأمثلة في النهاية. ويلاحظ عند رسم خريطة هذا النمط التسلسل الدقيق للمعلومات الخاصة بكل فئة من الفئات واتساع النمط التخطيطي من أعلى إلى أسفل.



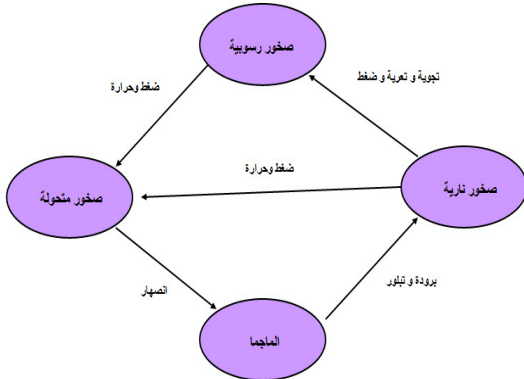
النوع الثالث: خرائط المفاهيم المتسلسلة:

هنا يتم وضع المفاهيم بشكل متسلسل، وفي الغالب نستخدم هذا النوع من الخرائط عندما نتكلم عن الأشياء التي بها عمليات متسلسلة .



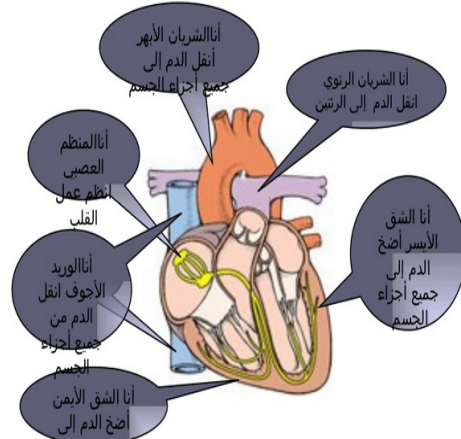
النوع الرابع: خرائط المفاهيم الحلقية (الدائرية):

يمكن استخدام هذا المخطط في حالة تنفيذ عمليات دورية تتطلب مهمات تسير في شكل دائري ؛ كما في الشكل التالي :



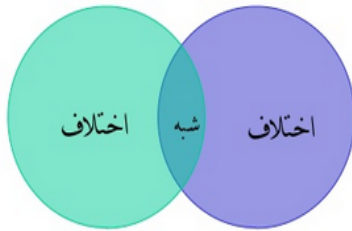
النوع الخامس: خرائط المفاهيم نمط نموذج مفسر.

يصف النص تركيب أو عمل أو وظيفة الأجزاء المكونة لجهاز ما، يراعى في هذا النمط رسم النموذج بدقة، تدوين المعلومات بصورة مختصرة و دقيقة داخل أشكال ، ربط المعلومات الواردة بالنص بأجزاء النموذج.



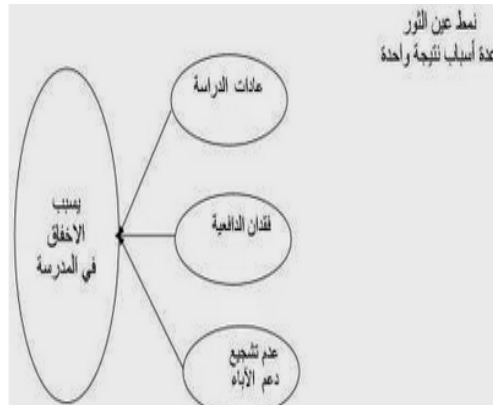
النوع السادس: خرائط المفاهيم نمط موائير المقارنة.

تستعمل غالبا في حالة النص المقارن : يتحدث عن شيئين أو أكثر بينهما خصائص متشابهة و مختلفة او مختلفة فقط



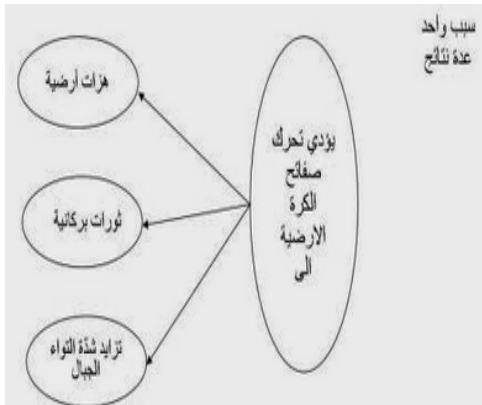
النوع السابع: خرائط المفاهيم نمط عين الثور.

تستعمل في حالة نص يتضمن معنى السبب و النتيجة. و يستعمل هذا النمط في حال تعدد الاسباب و النتيجة واحدة.



النوع الثامن: خرائط المفاهيم نمط سلسلة مطلقة.

تستعمل في حالة نص يتضمن معنى السبب و النتيجة. و يستعمل هذا النمط في حال تعدد النتائج بسبب واحد.



③. طريقة الجداول

وتكون مياغة الملخص على شكل جدول ، يجمع ويلخص محتوى الدرس. الجداول تقنية فهم، ووسيلة تحميل تعليمية و تحقق فهم جزئيات الموضوع والمقرر، وتضيف إليه رسم مبورة ذهنية كلية عن الموضوع، والتفطن لمكان الفكر. وتكون الخانة الأفقية الخارجية والخانة الرأسية الأولى محتوية على الأفكار الرئيسة للدرس ، وتكون بقية الخانات محتوية على مادة الدرس مركزة .

مثال توضيحي 1 : ففي درس عن الرموز الكيميائية ، يرسم جدول من حقلين:
الحقل الأول : اسم العنصر والحقل الثاني : الرمز الكيميائي.

اسم العنصر	الرمز الكيميائي
الذهب	Au
الموديوم	Na
البوتاسيوم.	K

مثال توضيحي 12.

جدول لتلخيص دروس التربية الإسلامية:

الوحدة / المجزوءة	الدرس	النصوص	المضامين	المفاهيم	الأفكار الهامة	الملخص

جدول لتلخيص دروس الاجتماعيات:

الدرس	تواريخ وأحداث	أعلام وأماكن	مفاهيم ومصطلحات	أفكار أساسية	الملخص

يمكنك بعد تلخيص الدروس جمع المفاهيم في جدول خاص، وجمع التواريخ وأحداثها في جدول آخر.

جدول لتلخيص دروس الفلسفة:

القضية الفلسفية	المواقف الفلسفية	أصحابها (الفلاسفة)	الملخص
*	*	*	
*	*	*	
*	*	...	

جدول لتلخيص دروس الرياضيات:

الدرس	الخاصيات والقواعد	مثال تطبيقي

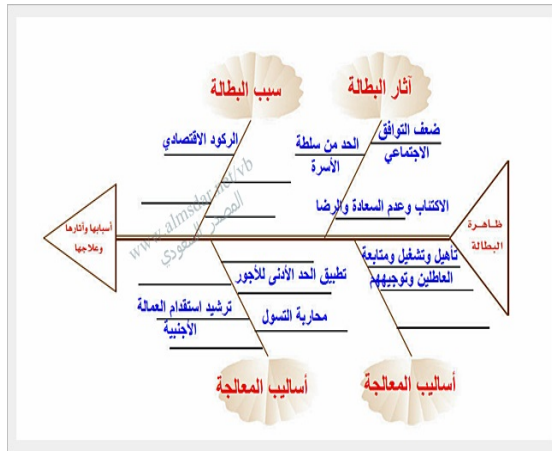
④. طريقة عظم السمكة.

والذي يسمى أيضا "مخطط المسبب والأثر" أو "مخطط إيشيكافا". وهو عبارة عن تقنية تخطيطية يمكن أن تستخدم في تمييز وترتيب أسباب حدوث مشكلة . وسبب تسميته بمخطط هيكل السمكة هو أن الشكل النهائي لهذا المخطط شبيه للهيكل العظمي للسمكة بعد أن تزيل عنها اللحم، حيث أن رأس السمكة يمثل المشكلة الأساسية وكل عظمة فرعية من العمود الفقري يمثل العناصر الرئيسة المسببة لهذه المشكلة. عظم السمكة أيضا من الأشكال و الأدوات التنظيمية التي تستخدم لتنظيم المعلومات بشكل يسهل فهم الدرس، و يساعد على التلخيص من خلال تحديد النقاط والمعلومات الأساسية . و جمال هذه الأدوات تربويا بأنها : تجذب التلميذ وتشوقه

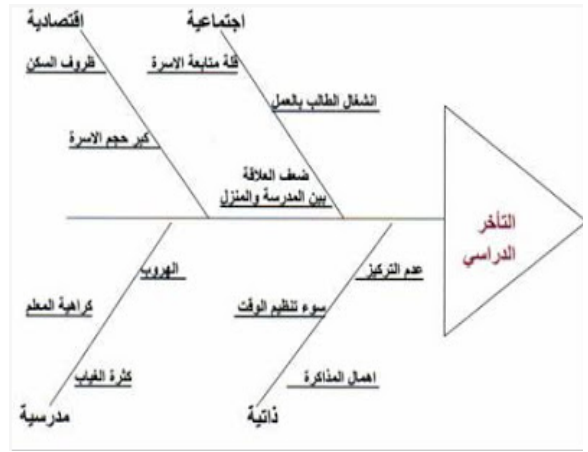
❁. أمثلة توضيح مخطط عظم السمكة :

لخوض الموضوع للشكل المبني لها ، تحدد محاور الموضوع الرئيسية وتبرز أهم أركانها، تدرب التلميذ على كيفية تحليل المادة وترتيبها بالتسلسل الملائم لتفكيره، تنظم التفكير. و بالنسبة للطريقة ، يرسم التلميذ خط بعرض المفحة ، ويرسم على طرفه الأيمن ذيل السمكة ، ليدون فيه عنوان الموضوع ، وعلى طرفه الأيسر إطار تدون فيه الفكرة التي يعالجها الموضوع بأكمله ، ثم يخرج من الخط الأفقي عددا من الخطوط الرأسية المائلة تحمل الأفكار الرئيسة للموضوع ، ويتفرع على كل خط رأسي عددا من الخطوط العرضية الصغيرة بعدد الجزئيات التفصيلية.

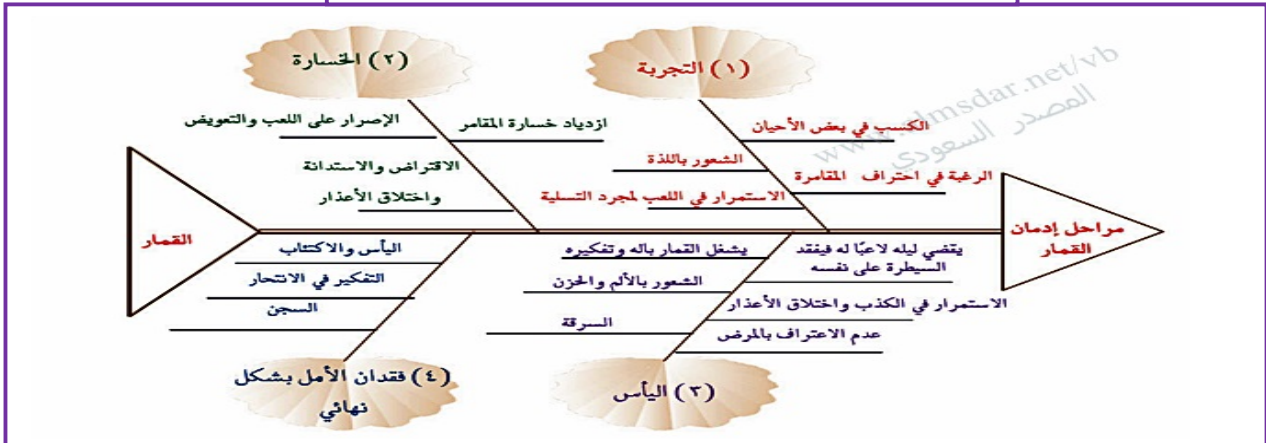
تلخيص نص حول مشكلة البطالة بطريقة عظم السمكة



تلخيص نص حول أسباب التأخر الدراسي بطريقة عظم السمكة.



نموذج لتلخيص نص عن الإدمان بطريقة عظم السمكة





المرحلة 4 : الحفظ

ففهم الدرس وحده غير كافٍ، ويجب حفظ المعلومات التي تستدعي الحفظ ، ومن أهم الإرشادات التي يمكنها المساعدة في ذلك :

طرق للحفظ

كيف تذاكر وتحفظ المعلومات ؟ هناك عدة طرق للمذاكرة والحفظ أهمها:

1 طريقة الببغاء:

المذاكرة عند العديد من الناس ، تعنى الإعادة والتكرار إما بالتسميع الشفهي أو الكتابي، ولكن يعيب هذا الأسلوب ، أن التلميذ قد يكتشف أن المعلومات التي قام بتسميعها ، تحت ظروف القلق النفسي، قد ذهبت بشكل كامل ، كأن الدماغ أصبح فارغاً من كل أثر للمعلومات. وهذا لا يعنى أن هذه الطريقة فاشلة، ولكن يجب أن يطور هذا الأسلوب، ويستخدم وسائل أخرى مدعمة له ، مثل قوة التخيل، والربط التسلسلي

2 طريقة التخيل :

هي عملية تخيل و تكوين صورة عقلية لشيء ثم تحويله إلى صورة واقعية مجسمة، ثم نعمل على إعادة تكرار هذه الصورة عدة مرات في مخيلتنا مما يعمل على تعزيز قوة الذاكرة لدينا. مثال : تخيل أنك مخرج برامج ، حينذاك كل شيء سيأخذ بعداً بمرئياً وحركياً وسمعياً ، مما سيعمل على تعزيز قوة الذاكرة .

3 طريقة الربط الذهني:

إحدى الطرق المتفرعة من قوة التخيل: و هي أشبه ما تكون بالحبيل الذي يربط به الحيوانات السائبة، فهي إن لم تربط فإنها ستنتفلت، و كذلك المعلومات لابد من ربطها ببعضها أو بأمور أخرى. فكلما نجحت في صنع الارتباطات كلما كان تذكرك للأشياء أفضل . مثال : لحفظ اسم كتاب و المؤلف، بالإمكان تكوين جملة من خلاله : مثلا " ياقوت الحموي وضع معجم البلدان " و لحفظه نقول "ياقوت حمى معجم البلدان ".



إرشادات في الحفظ

كيف تحفظ....؟

إن القراءة الإجمالية للدرس ساعدتك على الإلمام به وربط أجزائه، إلا أنه عند القراءة للحفظ يجب اتباع الآ



أولاً

تعرف على النقاط الأساسية في الدرس وضع خطاً تحتها ، وكرر قراءتها بحيث تكون مرتبطة بباقي الموضوع

ثانياً

فهم القوانين والقواعد والمعادلات والنظريات . . وما شابهها فهماً جيداً ثم حفظها عن ظهر قلب

ثالثاً

حفظ الرسوم التوضيحية والتدرب على رسمها مع كتابة الأجزاء على الرسم

رابعاً

التأكد من فهم الدرس فهماً تاماً بحيث تستطيع إجابة الأسئلة الموضوعية التي توجد عادة في نهاية الدرس

خامساً

محاولة وضع أسئلة على أجزاء الدرس والتعرف على الإجابة الصحيحة لها

سادساً

في المواد التي تحتاج إلى دراسة طويلة مفعلة، فإنه يجب تجزئتها إلى وحدات متماسكة بحيث تكون كل وحدة ذات

معنى واضح وفيها ارتباط كامل في أجزائها. هذا إلى جانب ارتباطها بالموضوع الأساسي

سابعاً

لا تكن جباناً فتفقد نقتك في ذاكرتك - احفظ سريعاً وستجد أنك مع التدريب تستطيع تذكر جميع ما حفظته

ثامناً

عند محاولة الحفظ اجعل فترات العمل قصيرة ومتقطعة، واحفظ المادة بالطريقة التي تستعملها

تاسعاً

يجب أن تؤكد لنفسك قبل البدء في الحفظ أنك مصمم على تسميع ما تحفظ وبذلك تشعر بازدياد قدرتك على التركيز

وسرعة الحفظ

عاشراً

في نهاية المذاكرة اليومية وقبل النوم مباشرة استرجع القوانين والنظريات التي درستها، فإن الراحة أو النوم

يساعد على تثبيتها في الذاكرة تثبيتاً جيداً

المرحلة 5- التسميع.

فهم الدرس وحفظه فقط لا يكفيان، بل يجب على التلميذ أن يهتم بعملية التسميع لأهميتها الكبيرة في كشف الأخطاء التي يقع بها أثناء الحفظ، ولتثبيت المعلومات بشكل أكبر، وتعد هذه الطريقة من أهم الطرق التي يتم اتباعها للتخلص من حالة الشرود الذهني التي يمر بها التلميذ. ويهمل العديد من التلاميذ هذه المرحلة، ولا يقومون بها، ويعتقد التلميذ أنه يفهمه للدرس وحفظه يكون قد أتم وأنجز مهمته، ولكن يتفاجأ في الإمتحان بعدم قدرته على الإجابة على الأسئلة، ويقف حائراً ويقول: (إني أعرفها وأفهمها) لكنه لا يستطيع الإجابة... لذلك فإن المعلومات تحتاج إلى الإسترجاع بعد حفظها. وتتمثل أهمية التسميع فيما يلي:

✂ التسميع يكشف لك مواقع ضعفك والأخطاء التي تقع فيها، فهو مرآة لذاكرتك.

✂ هو الوسيلة القوية لتثبيت المعلومات وزيادة القدرة على تذكرها لفترة أطول.

✂ أنه علاج ناجح للسرحان...

وتختلف طرق التسميع باختلاف مادة الدراسة وطريقة كل تلميذ في المذاكرة. ومن أهم طرق التسميع ما يلي:

1_ التسميع التحريري: وذلك بكتابة النقاط الرئيسية والقوانين والقواعد والرسوم التوضيحية وبياناتها... الخ، ويتم التأكد مما تكتبه بالرجوع إلى الكتاب. ويجب عند الكتابة للتسميع ألا تهتم بتحسين الخط أو الترتيب والتنظيم، وإنما اكتب بسرعة وبخط كبير حتى تعتاد الجرأة في الكتابة والقدرة على تصحيح أخطائك.



2_ التسميع الشفوي: وهو أسهل وأسرع الطرق، ويجب ملاحظة مايلي لتحقيق أفضل النتائج:

❖ إذا كنت تسمع لنفسك يجب الرجوع إلى الكتاب في الأجزاء التي لا تتأكد منها.

❖ التسميع مع أحد الزملاء أفضل من التسميع لنفسك-

❖ التسميع في صيغة مناقشة ومحاولة لشرح الدرس يعطى نتيجة أفضل.



وهي المرحلة الأخيرة من مراحل الحفظ والمذاكرة، ويكون فيها إسترجاع لجميع المعلومات التي تم حفظها، ويمكن أن تكون المراجعة على أكثر من شكل، ولكن أفضل الطرق للمراجعة هي طريقة حل الأسئلة، حيث تقوم بحل بعض النماذج لامتحانات سابقة، أو حل كراسات المراجعة. و المراجعة من أهم الأشياء التي يجب اتباعها أثناء المذاكرة، وذلك لأنها تساعد في عملية تثبيت المعلومات، وسهولة استرجاعها، وكذلك تساعد التلميذ على فهم الأمور المستجدة داخل الدرس فهماً كاملاً. وحتى تتم عملية مراجعة الدرس بشكل سليم، يجب اتباع الإرشادات التالية :



- ❖ لا تحاول مراجعة جميع الدروس دفعة واحدة وإنما قسمها إلى مراحل متتابعة.
- ❖ تصفح العناوين الكبيرة أولاً ثم العناوين الفرعية، مع محاولة تذكر النقاط الهامة.
- ❖ حاول كتابة النقاط الرئيسية في الدرس والقوانين والمعادلات والقواعد وما شابهها.
- ❖ أجب عن بعض الأسئلة الشاملة، ويفضل أن تكون من أسئلة الامتحانات السابق.
- ❖ يمكن أن تكون المراجعة في صورة جماعية من خلال طرح أسئلة والإجابة عليها مع بعض الزملاء مما يزيد من حماسك وقدرتك على التذكر والاسترجاع.



قبل الامتحان



❦ في ليلة الامتحان ، يجب تمحيص المعتقد الخاطئ
السائد بضرورة مراجعة العادة سطرا سطرا ، فإن
هذا غير ممكن تحقيقه في ساعات محدودة ليلة
الامتحان. ويجب أن يتأكد التلميذ أنه لن ينسى
المواد التي ذاكرها أثناء العام الدراسي وعليه
فقط مراجعة الأفكار الأساسية وسيكتشف أنه لم ينس
ما حفظه. الحمبول على قدر وافر من النوم الهادئ
ليلة الامتحان يجعله يتذكر أكبر قدر من المعلومات
أثناء الإجابة عن أسئلة الإمتحان تفوق بكثير ما كان
سيحمله بعد السهر لفترة متأخرة من الليل في محار
استذكار ومراجعة أكبر قدر ممكن من العادة.

❦ اسمح لنفسك بوقت كاف حتى تذهب إ
الإمتحان مبكراً ومن غير عجلة.

❦ استرخ قبيل الامتحان.

❦ لا تحاول أن تراجع كل شئ في اللحظات الأخيرة ق
الامتحان.

ما نتيج يجب على
تفكير في النجاح أن
تفوق خوفك من
الفشل

❗ لا تترك نفسك فريسة للقلق . لا تتحدث مع باقي التلاميذ بتوقعات سلبية قبيل الإختبار فالقلق يعدي. بدلاً عن ذلك ، ذكر نفسك أنك مستعد وأنك ستقدم امتحاناً جيداً.

❗ لا تتحدث كثيراً مع زملائك حول المادة حتى لا تعاني من (تشتت الانتباه) في المعلومات التي تمت مراجعتها.

❗مراجعة أرقام الجلوس .

❗اقرأ الإرشادات المكتوبة للممتحنين .

خلال اجتياز الامتحان

أن تجيب على الأجزاء التي تعرفها في السؤال.

احرص على الكتابة في المسودة بشكل منظم خصوصاً

الكلمات المشطبة عنها ، أعد كتابتها بشكل مقروء وذلك حتى لا تنقل الأخطاء إلى ورقة التحرير.

إذا تذكرت نقطة خاصة بسؤال آخر وأنت تجيب فسارع في تسجيلها بالمسودة قبل أن تنساها.

كتابك رقم السؤال وفرعه على دفتر الإجابة ينظم إجابتك ويسهل مراجعتك لها ويجنبك نسيان إجابة بعض الفروع.

ورقة التحرير يجب أن تكون منظمة ويخط مقروء حتى تيسر على المصحح عملية التمهيج ولا تحرم نفسك نقاطاً مستحقة بسبب عدم تواصلك مع المصحح.

لا تغلق عندما ترى التلميذ الآخرين يسلمون أوراقهم ، فليس هناك جائزة لمن ينتهي أولاً ، وليست علامة على تفوقهم.

أحسن استثمار الوقت المخصص للإمتحان حتى تنهي جميع الأسئلة ، ولا تفاجأ بنهاية الوقت قبل انتهائك.

إذا بقي لك وقت استثمره في مراجعة الأجوبة ، ولا تستعجل الخروج ولو بقيت لوحده في القسم.

أعد قراءة إجاباتك للتأكد من صحة اللغة كالإملاء والقواعد والتنقيط وغيرها.

التعرف على مدة الامتحان يساعد على طريقة توزيع الوقت بين الأسئلة عند الإجابة .

تحديد نوع الامتحان ، هل هو امتحان موضوعي أم مقالي . فمعرفة نوعية الامتحان يساعد على تحديد طريقتك في الإجابة .

حدد الأشياء الرئيسية في السؤال مثل الأسماء والحقائق . أجب بشكل مباشر وابعد عن الحشو في الكلام .

اقرأ جميع التعليمات والأسئلة قبل الإجابة فهذا يساعد على كيفية توزيع الوقت . فيجب مراعاة أن زمن الاختبار موزع على عدد الأسئلة ، لذلك لا بد من البدء بقراءة ورقة الأسئلة وتوزيع نسب للزمن على عدد الأسئلة .



أنهاء الامتحان . . لا تنس أن تدعوا ربك و تذكره .

لا تنس كتابة الاسم ، القسم ، الشعبة ، والمادة . . و كل المعلومات الشخصية المطلوبة .

اقرأ الأسئلة والتعليمات بدقة و هدوء ولا تتعجل في الإجابة (لأبأس من قراءة الأسئلة أكثر من مرة) .

وانت تقرأ الأسئلة ، حدد الكلمات المهمة ، اكتب ملاحظات وأفكاراً تستخدمها لاحقاً لحل الأسئلة .

اترك فراغاً بعد الإجابة على كل سؤال ، فربما تحتاج إضافة أو تغيير شيء بعد المراجعة .

إذا واجهت سؤالاً صعباً ، انتقل إلى سؤال آخر . ضع علامة أمام الأسئلة التي ترى أنها سهلة ، حتى تميزها عن الأسئلة الصعبة بالنسبة إليك .

خطط لحل الأسئلة السهلة ، و أحرر الأسئلة التي تجيها هي الأسئلة الصعبة أو التي تأخذ أكبر وقت لكتابة أجوبتها ، أو لها علامات أقل .

إذا لم تستطع الإجابة على السؤال كله فلا تتركه ، و حاول



لا تعتمد على

مجهود غيرك.

راجع جميع

الإجابات قبل تسليم

ورقة الامتحان

و تأكد انه أجبت

على جميع الأسئلة.

وتأكد من أنك

كتبت اسمك و كل

المعلومات

المطلوبة.



ضع إشارة على السؤال الذي لم تجب عليه لتعود إليه

بعد الإنتهاء من الأسئلة التي تعرفها ، أجب على

الأسئلة التي وضعت عليها إشارة وإذا لم تعرف

الإجابة الجأ الى التخمين.



ضرورة الإجابة على الأسئلة المطلوبة فقط دون زيادة أو

نقصان ، كما يمكن لتفادي السهو وضع علامة () بجوار السؤال

الذي تم الانتهاء من إجابته.

فهم السؤال قبل الإجابة يوازي 50٪ من الدرجة المحددة له ،

لذا ينبغي التمهّل قبل البدء بالإجابة حسب الزمن المحدد للاختبار.

طرح الأفكار السلبية قبل الامتحان أو أثناء الأداء ، مثل فقد الثقة

بالنفس أو الاعتقاد الخاطئ بأن كل ما سبق مذكرته قد مُحي من

الذاكرة ، وهذا اعتقاد خاطئ ، حيث ثبت إنه بمجرد البدء بالإجابة

وعن سابق استيعاب جيد ، يتم بعدها تداعي جديد ومتسلسل للإجابة.

ما عليك يا عزيزي التلميذ سوى محاولة أفضل ما بوسعك للنجاح في

الامتحان . وإذا ما تعرّضت فيه ، فهذا لا يعني نهاية العالم بالنسبة لك ، بل حاول من جديد حتى تنجح .



هناك خمسة أنواع رئيسية للأسئلة:

• صحيح أم خطأ ،

• الاختيار من متعدد ،

• املا الفراغ ، ،

• الأسئلة المقالية ،

• مل يسهم ...

• ألق نظرة سريعة على الإمتحان كاملاً ، سيساعدك ذلك على تحديد الوقت المطلوب للإجابة على كل قسم .

• تجاوز أي سؤال تواجهك به مشاكل ، فيمكنك الرجوع له لاحقاً ، وربما تساعدك الأسئلة الموالية على تذكر الإجابة .

• أسئلة المح والخطأ والخيارات المتعددة عادة ما تكون الأسهل . لذا قم بحل هذه الأجزاء أولاً إن أمكنك ذلك .

وربما ساعدتك هذه الأسئلة على تذكر إجابات املا الفراغ وإعطائك أفكار للأسئلة المقالية .

• التفكير جيداً في أسئلة اختيار الجواب الصحيح في امتحانات الخيارات المتعددة . والتعامل معها وفق التالي :

أ - إذا كنت متأكداً من الاختيار الصحيح فأياك والوسوسة .

ب - إذا لم تكن متأكداً فابدأ بحذف الاحتمالات الخاطئة والمستبعدة ، ثم اختر الجواب الصحيح بناءً على

غلبة الظن .

• كن حذراً من الأسئلة السلبية مثل " ما الذي لا ينتمي إلى القرن الحادي والعشرين؟ " ، " أي من الكلمات التالية ليست

فعلاً . "

• إجابة تخمينية جيدة أفضل من ترك الورقة بيضاء وقد تحمل منها على بعض العلامات . لا تحاول أن تتفنن في

تخمينك .

• اكتب إجاباتك القميرة في جمل بسيطة وواضحة .

الأسئلة المقالية تمتحن قدرة التلميذ على التفكير والربط بين الأفكار في الموضوع. المعلومات الصحيحة مهمة، ولكن تقديمها في إطار منظم ومتراپ مهم أيضا. وهذه بعض النماذج لحل الأسئلة من هذا النوع :



ابتدا بكتابة المعلومات (التعاريف والمصطلحات المهمة التي لا تريد أن تنساها) على صفحة بيضاء .

اقرأ كل الأسئلة المقالية بدقة قبل أن تبدأ الكتابة، فغالبا ما تكون هنالك

أسئلة اختيارية. اختر دائما السؤال الذي تتمكن من الإجابة عليه بشكل دقيق. وقدر الوقت الضروري للسؤال .

ابتدا كتابة جوابك بجملة متينة تحتوي على الفكرة

الرئيسية للموضوع. فالمقطع الأول يقدم خريطة لبقية

الجواب عبر سرد النقاط الأساسية. بعد ذلك توسع

بشرح كل نقطة على حدة.

ركز على النقاط الرئيسية في إجابتك.

لا تضمن أكثر من نقطة في الجملة الواحدة.

استخدم أدوات الربط أو الترقيم لتنسيق أفكارك .

انهي إجاباتك الكتابية بخاتمة متينة. يمكنك إعادة كتابة فكرتك

الرئيسية وشرح سبب أهميتها.

إن واضعي الامتحان يضعون أيضا إجابة نموذجية،

توضح الدرجات المعطاة لكل قسم ولكل سؤال، كما

توضح النقاط التي يجب أن تشملها الإجابة الصحيحة،

وعند التصحيح يهتم المصحح بعدد النقاط الصحيحة

التي وردت في الإجابة، بغض النظر عن طول الإجابة أو

قصرها، فإذا أسهب التلميذ في أمر ليس موضوع

السؤال ، فلن يجني درجة واحدة من فعله ذاك، بل

سيكون قد أضجر المصحح وأضاع وقته.

كذلك على الممتحن أن يدرك أنه من السهل أن يحرز

درجة عالية في سؤال تتطلب الإجابة عليه سرد مجموعة

من الحقائق المحددة، وليس من السهل إحراز درجة

عالية في سؤال تتطلب الإجابة عليه كتابة مقال عن

موضوع واسع متشعب، وإن كان بالإمكان الاختيار بين

السؤالين فالأفضل للتلميذ أن يختار السؤال الذي



تعتمد إجابته على سرد حقائق محددة .

في الأسئلة الطويلة والمركبة، على التلميذ أن يجيب

على كل أجزاء السؤال ولا يركز على جزء معين ويغفل

بقية السؤال، أو يجيب عليها إجابات ضعيفة، لأن

إسهابك في فرع من السؤال لا يعوض تقصيرك في فرع

آخر، لكل فرع درجة محددة لن تتجاوزها مهما كانت

إجابتك جيدة.

كذلك في الأسئلة الطويلة ينصح التلميذ أن يتجنب

الكتابة النثرية الطويلة، ويستحسن أن يجتهد في

تقسيم الإجابة تقسيما يبرز النقاط الأساسية في الجواب

عبر العناوين الجانبية، والنقاط المرقمة، والرسومات

الموضحة، والمعادلات المعرفية، لأن ذلك يريح المصحح،

ويبين الكثير عن شخصيتك من حيث الفهم والنظام.



أقوال و حكم في النجاح

● الحكمة في هذه الحياة ليست في التعثر، إنما في القيام بعد كل مرة نتعثر فيها.

● إذا تعلمت من الفشل، فأنت لم تفشل أبداً.

● يمكنك ان تمنع الجمال حتى من الحجارة التي توضع لك عثرة في الطريق.

● الإرادة القوية تقهر المسافات.

● إننا نقتل أنفسنا عندما نضيّق خياراتنا في الحياة.

● الثقة بالنفس أول مستلزمات الأعمال العظيمة.

● شكراً للأشواق، فقد علمتني الكثير .

● إذا لم تزد على الحياة شيئاً فأنت زائد عليها.

● التجربة معلّمة قاسية؛ تجعلك تخوض الامتحان أولاً، ثم تعلمك الدرس.

● عندما أقوم ببناء فريق فأني أبحث دائماً عن أناس يحبون الفوز، وإذا لم أعثر على أي منهم فأني أبحث عن أناس يكرهون الهزيمة.

● يجب أن تثق بنفسك .. وإذا لم تثق بنفسك فمن ذا الذي سينقذك ؟؟؟

✧ تعود على العادات الحسنة وهي سوف تمنعك..

✧ غالباً ما يكون النجاح حليف هؤلاء الذين يعملون بجرأة، ونادراً ما يكون حليف أولئك المترددين الذي يتهيّبون المواقف ونتائجها .

✧ لا يجب أن تحكم على ميزات الرجال بمؤهلاتهم، ولكن باستخدامهم لهذه المؤهلات.

✧ ينقسم الفاشلون إلى نمطين: هؤلاء الذين يفكرون ولا يعملون، وهؤلاء الذين يعملون ولا يفكرون أبداً .

✧ لا يمل الناس إلى حديقة النجاح دون أن يمروا بمحطات التعب والفشل واليأس، وماحب الإرادة القوية لا يطيل الوقوف في هذه المحطات .

✧ إننا ندفع تمنا غالباً من جراء خوفنا من الفشل. إنه عائق كبير للتطور يعمل على تضيق أفق الشخمية ويحد من الاستكشاف والتجريب، فلا توجد معرفة تخلو من صعوبة وتجربة من الخطأ والمواب وإذا أردت الاستمرار في المعرفة عليك أن تكون مستعداً طيلة حياتك لمواجهه خطورة الفشل .

✧ يلوم الناس ظروفهم على ما هم فيه من حال.. ولكني لا أؤمن بالظروف، فالناجحون في هذه الدنيا أناس بحثوا عن الظروف التي يريدونها فإذا لم يجدوها وضعوها بأنفسهم .

✧ إن أعظم اكتشاف لجيلي، هو أن الإنسان يمكن أن يغير حياته، إذا ما استطاع أن يغير اتجاهاته العقلية

- ❖ إن ما تحمل عليه من دون جهد أو سمن ليس له قيمة .
- ❖ إذا لم تفشل ، فلن تعمل بجد .
- ❖ ما الفشل إلا هزيمة مؤقتة تخلق لك فرص النجاح .
- ❖ عليك أن تفعل الأشياء التي تعتقد أنه ليس باستطاعتك أن تفعلها .
- ❖ متى ما أعلنت تمردك على الكسل تبدأ رحلة التميز .
- ❖ التميز لا يعني عدم الفشل أبداً ، بل هناك إخفاقات يحولها المتميزون إلى إنجازات .
- ❖ الذي يسعى إلى تحسين نفسه ينال التميز .
- ❖ أكثر الأمور إمتاعاً للنفس ، وغذاء للعقل ، وراحة للذات ، وأنسا في هذه الدنيا هو طلب العلم ، يموت الإنسان فيذهب ماله وجهه ، وتبقى إنتاجاته وأعماله في المجال العلمي حاضرة باقية .
- ❖ رأسمالك علمك ، و عدوك جهلك .
- ❖ لا ينال العلم براحة الجسم .
- ❖ العلم هو الخير والجهل هو الشر .
- ❖ كل انسان أصادفه لا بد أن يفوقني من ناحية أو أخرى و لذلك أحاول أن أتعلم منه .
- ❖ أفضل شئ هو التعلم ، فالمال يمكن أن يضيع أو أن يسرق ، والقوة قد تزول ، إلا أن ما تودعه في عقلك يبقى ملكك إلى الأبد .
- ❖ الإنسان الذي لا يتعلم ، شأنه شأن الأرض الجرداء التي لا تنبت شيئا .
- ❖ المعرفة التي لا تنميها كل يوم تتفائل يوما بعد يوم .
- ❖ يضيع العلم بين اثنين .. الحياء والكبر .

■ سحر الأفكار عجيب، فبفكرة محفزة تستطيع فعل الكثير وتتجاوز أنواع

العقبات، وبفكرة محبطة قد تدمر أحلامك وأهدافك، انتبه دائما

على أفكارك وحاول جعلها إيجابية قدر الإمكان، ولا تجالس المحبطين

ذوي الأفكار السلبية المدمرة، وجالس أصحاب الأحلام والأهداف

السامية والتفكير الإيجابي المذهل.

■ أن تدرس بلا تفكير فهذه ممبينة، أما أن تفكر بلا دراسة فهذه ممبينة أكبر.

■ التردد وإطالة التفكير في القيام بعمل ما غالبا ما يتحول سببا لإبطاله.

■ عندما لا تفكر، يمدأ دماغك.

■ على المرء أن يختار أفكاره كما يختار ملابسه وكتبه وأصدقاءه ومسكنه.

■ التفكير الواضح يسبق الكتابة الصحيحة أو التمرف الصحيح.

■ فكر على الورق، لأن من يفكر على الورق يمسك القلم و ينجح أكثر من غيره.

■ إن العقل هو الذي يجعلك سليما أو مريضا، تقيسا أو سعيدا، غنيا أو فقيرا.

■ من المحتمل ألا تستطيع التحكم في الظروف، ولكنك تستطيع التحكم

في أفكارك، فالتفكير الإيجابي يؤدي إلى الفعل الإيجابي والنتائج الإيجابية.

■ الفشل نوعان : نوع يأتي من التفكير بدون فعل، ونوع يأتي من الفعل

بدون تفكير.

أول العلم المصمت، الثاني الاستماع، الثالث الحفظ، الرابع العمل،
الخامس نشره .

النجاح ليس كل شيء ، إنما الرغبة في النجاح هي كل شيء .
لا تحقيق للطموحات دون معاناة .

إن الذين لديهم الجرأة على مواجهة الفشل ، هم الذين يقهرون
المصاعب وينجحون .

الثقة الزائدة بالنفس تقود إلى تدمير النفس .

لا تياس من الفشل فهو طريقك إلى النجاح والتفوق .

حلاوة النجاح لا يمكن تذوقها بغير مرارة المبر في الاجتهاد والسهر
والتعب .

النجاح رحلة وليس هدفاً .

من طلب العلا سهر الليالي .

لا تؤجل عمل اليوم إلى الغد .

عند الامتحان يكرم المرء أو يهان .

من جد وجد ، ومن زرع حصد ، و من سار على الدرب وصل .

نومة نصف النهار "القيلوله" تزيد في العقل .

الحياة مليئة بالحجارة فلا تتعثر بها، بل اجمعها وابن بها سلماً

لتمسك به نحو النجاح والتفوق .

التخطيط هو تحديد تفاصيل الطريق نحو الهدف والنجاح .

الوقوف لمراجعة ما سبق جزء من التخطيط للمستقبل .

الأفكار الصغيرة قد تكون البداية لإنجازات عظيمة .

الوحدة خير من جليس السوء .

الإفراط في الأتس يكسب قرناء السوء .

البركة في البكور .

ابحث عن المعرفة فالمعرفة لا تبحت عنك .

لا يرتقي درج العلا من لا يجد ويتعب .

العاقل من يعمل في يومه لغده .

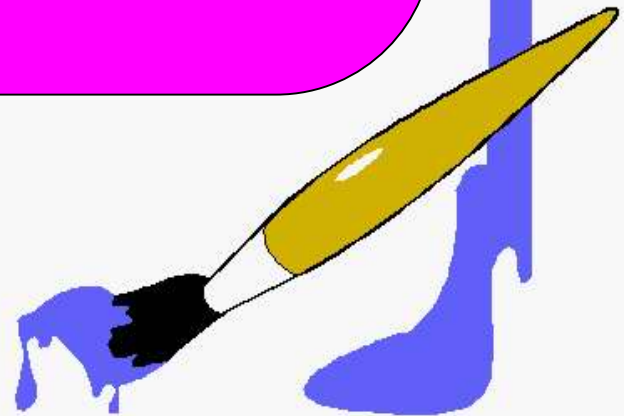
✿ كتب الإمام الشافعي عن العلم والتعليم ،

أخي لن تنال العلم إلا بسنة سأنبيك عن تكميلها ببيان
ذكاء وحرص واجتهاد وبلغه ومحبة أستاذ وطول زمان .

✿ العلم مغرس كل فخر فافتخر ... واحذر يفوتك فخر ذاك المغرس ،
واعلم بأن العلم ليس يناله من همه في مطعم أو ملبس

فاجعل لنفسك منه حظا وافرا واهجرله طيب الرقاد وعبس
فلعل يوما إن حفرت بمجلسه كنت أنت الرئيس وفخر ذاك المجلس

✿ وامبر على أمر الجفا من معلم ... فإن رسوب العلم في نفرانه
ومن لم يذق مر التعليم ساعة ... تجرع ذل الجهل طول حياته
ومن فاته التعليم وقت شبابه فكبر عليه أربعا لوفاته
وذات الفتى والله بالعلم والتقى إذا لم يكن لا اعتبار لذاته
✿ العلم يرفع بيتاً لا عماد له والجهل يهدم بيت العز والشرف



احذر رفقاء السوء

عن اطرأ لا نسال وابصر قرينه * * * * فان القرين باطقارن يقنذي
فان كان ذا شر فجانبه سرعة * * * * وان كان ذا خير فقارنه نهنذي

● هناك رفقاء يشجعونك ويرزعون في قلبك الأمل بك متى إن تجلس معهم ونراهم نشعر
بالسرور والإنشراح والإقبال على الدراسة، فهؤلاء نشبث بهم .

● وهناك على التقيض من هؤلاء ، أعني رفقاء السوء الذين يجثونك على اللعب واللهو
في أيام الاستعداد للإختبارات ، الذين يقولون لك لا فائدة من الدراسة والذين ينصحونك
بشئ أنواع الغش الحرام ضماناً للنجاح في الإختبارات ، فهؤلاء إحدزهم و انصحهم.

● أعلم أن النجاح يولد النجاح ، فعليك ألا تختلط مع الأشخاص الغير مجدين و الذين
ينظرون للمستقبل من وراء نظارة الاسنهارة أو النشاوم . بك ليكن إختلاطك بأشخاص
يتميزون بالحيوية والجدية في العمل ، قادرين على الإنجاز.

لا نصحب الكسلان في حالانه * * * * كم صالح بفساد آخر يفسد
عدوى البليد إلى الجليلد سريعة * * * * كالجمر يوضع في الرماد فيجمد



يا طالبَ العلم لا تَبْغِي به بَدَلًا ♦ ♦ ♦ فَقَدْ ظَفَرْتَ وَرَبَّ اللُّوحِ وَالْقَلَمِ
وَقَدَّسِ الْعِلْمَ وَاعْرِفْ قَدْرَ حُرْمَتِهِ ♦ ♦ ♦ فِي الْقَوْلِ وَالْفِعْلِ وَالْآدَابِ فَانْتَزِمِ
وَاجْهَدْ بِعَزْمٍ قَوِيٍّ لَا انْتِثَاءَ لَهُ ♦ ♦ ♦ لَوْ يَغْلَمُ الْمَرْءُ قَدْرَ الْعِلْمِ لَمْ يَنْمِ
وَالنُّصْحُ فَايْدُهُ لِلطُّلَابِ مُحْتَسِبًا ♦ ♦ ♦ فِي السِّرِّ وَالْجَهْرِ وَالْأُسْتَاذَ فَاحْتَرِمِ
وَمَرْحَبًا قُلْ لِمَنْ يَأْتِيكَ يَطْلُبُهُ ♦ ♦ ♦ وَفِيهِمْ أَحْفَظْ وَصَايَا الْمُصْطَفَى هِمِ
وَالنِّيَّةَ اجْعَلْ لِرُوحِهِ خَالَصَةً ♦ ♦ ♦ إِنَّ الْبِنَاءَ بَدُونِ الْأَصْلِ لَمْ يَقُمْ



اطلب العلم ولا تكسل فما ♦ ♦ ♦ أبعد الخيرات عن أهل الكسل
لا تقل قد ذهبت أربابه ♦ ♦ ♦ كل من سار على الدرب وصل

• • • • •
انهض إلى العلم في جد بلا كسل ♦ ♦ ♦ نهوض عبد إلى الخيرات يبتدر
واصبر على نيله صبر المجد له ♦ ♦ ♦ فليس يدركه من ليس يصطبر

قُرْبَ الْحَصَادِ تُشَدُّ فِي النَّاسِ الْهَمَمُ ♦♦♦♦ إِنَّ الْحَصَادَ لِمَنْ تَفَوَّقَ وَاعْتَمَمَ

هَذَا حَصَادُ الْعَامِ بَعْدَ نُضُوجِهِ ♦♦♦♦ مَا أَجْمَلَ الزُّرْعَ الزُّكِّيَّ إِذَا ابْتَسَمَ

مَنْ رَامَ عِلْمًا سَارَ فِي دَرْبِ الْعِلْمِ ♦♦♦♦ إِنَّ الْمَعَالِي لَا تُثَالُ بِلا أَلَمٍ

إِنْ رُمْتَ عِزًّا فَالْعُلُومُ طَرِيقُهُ ♦♦♦♦ وَالْأَجْرُ يَعْطَى عِنْدَ مَنْ وَهَبَ النِّعَمَ

أَوْ رُمْتَ مَجْدًا لَا طَرِيقًا غَيْرَهُ ♦♦♦♦ وَالسَّالِكُونَ الْمَجْدَ فِي أَعْلَى الْقِيَمِ

• • • •

الْعِلْمُ بَعْدَ الدِّينِ أَحْيَا أُمَّتِي ♦♦♦♦ ظَلُمَ الْجَهَالَةَ كَانَ مَوْتًا مُدْلِهِمَ

إِنَّ الْحَيَاةَ بِغَيْرِ عِلْمٍ قَفْرَةٌ ♦♦♦♦ وَكَذَا الْجَمَالَ بِلا رِيَاضٍ مُنْعَمِ

الْعِلْمُ بِالْإِخْلَاصِ يُؤْتِي أَكْلَهُ ♦♦♦♦ كَمْ عَالِمٍ حُرِمَ الثَّوَابَ وَقَدْ عَلِمَ

• • • •

يَا أَيُّهَا الطُّلَّابُ أَنْتُمْ مَجْدُنَا ♦♦♦♦ بِجَهُودِكُمْ وَبِعِلْمِكُمْ، تُبْنَى الْأُمَمُ

أَنْتُمْ حُمَاةَ الدِّينِ، أَنْتُمْ حَصْنُهُ ♦♦♦♦ وَالْحِصْنُ يُحْمَى إِنْ تَكَاثَفَتِ الْهَمَمُ

سَهَرُوا مَعَ الْأَيَّامِ فِي طَلَبِ الْعِلْمِ ♦♦♦♦ مَنْ سَارَ فِي دَرْبِ الْمَعَالِي لَمْ يَنْمَ

مُتَفَوِّقِينَ وَمُسْرِعِينَ إِلَى التَّدْيِ ♦♦♦♦ فَالْوَقْتُ أَثْمَنُ، وَالْفُرَاقُ هُوَ الْعَدَمُ

• • • •

يَا إِخْوَتِي إِنَّ الْأَمَانَةَ مَعْنَمٌ ♦♦♦♦ مَنْ يَرْعَ حَقَّ اللَّهِ فَازَ، وَقَدْ سَلِمَ

سَيَرُوا عَلَى نَهْجِ الرَّسُولِ وَصَحْبِهِ ♦♦♦♦ سَيَرُوا بِعَوْنِ اللَّهِ يَا خَيْرَ الْأُمَمِ

وَتَزَوَّدُوا بِالْعِلْمِ فَهُوَ سِلَاحُكُمْ ♦♦♦♦ وَهُوَ الطَّرِيقُ إِلَى الْخِلَاصِ مِنَ الظُّلْمِ

وَتَذَكَّرُوا تَقْوَى الْإِلَهِ وَشَمَّرُوا ♦♦♦♦ وَتَذَكَّرُوا أَجْدَادَكُمْ سَبَقُوا الْعَجَمَ

وَتَذَكَّرُوا قَوْلَ الرَّسُولِ مُحَمَّدٍ ♦♦♦♦ "الْعِلْمُ فَرَضٌ". وَالرُّقْيُ لِمَنْ عَلِمَ