

## آليات الدراسة الصحيحة والنجاح المثمر



عدد من العائلات تهتم بالكيفية الصحيحة لدراسة أبنائهم، وعدد آخر منها يُوكّل الأمر للظروف التي طالما كانت خير معين لتدهور المستوى الدراسي للأبناء.

إن كانت ظروف البيئة الخارجية ليست مهياً للمذاكرة الجادة والتحصيل المثمر فعلى الأسرة أن تقوم بتهيئتها بقدر المستطاع.

عزيزي الطالب أن أهم جزء من أجزاء عملية التعلم هو الاستعداد، فعليك أن تتبع بعض المهارات والأساليب التي لها دور في رفع مستواك الدراسي ومذاكرتك المستمرة، ومن تلك الاستعدادات:

1- الإعداد الخارجي.

2- الإعداد الداخلي.

ونعني بالإعداد الخارجي عدة أمور، هي:

1- مكان المذاكرة:

- من المهم للغاية أن يكون مكان الدراسة مكان تستمتع به عندما تذهب إليه، وفيه بعض الأشجار الخضراء الطبيعية أو الصناعية.

- ليكن المكان خالياً من أصوات التلفاز، المسجل، والمحادثات، فلا تدرس في مكان فيه ذهاب وإياب، كالحدايق العامة التي تصرف بالك عن التركيز، بل خصص مكاناً هادئاً ومريحاً بحيث عندما تجلس فيه يشعر ذهنك بالاستعداد الكامل للمذاكرة.

- لا تذاكر في غرفة النوم، حيث أن الارتباط الذهني لدى العقل الباطن يرى أن هذا مكان للنوم، وان كان ولا بد أن تذاكر قرب مكان النوم، فاجعل حاجزاً ولو بستارة بين طاولة المذاكرة وسرير النوم.

- لا تذاكر في غرفة تناول الطعام أو بجوار الثلاجة.

- إفضل خط الهاتف، وضّع جوّالك على الصامت وضعه في الدولاب، كي لا تفكر عندما يرنّ الجهاز بـ "من المتصل؟" وهل عمله ضروري؟ وماذا يريد؟.

## 2- جلسة المذاكرة:

- لا تجلس على كنية مريحة جداً، فتجلب لك النعاس ولا على كرسي حديدي أو خشبي خشن يضرك طول الجلوس عليه، بل اختر كرسيّاً مبطّناً يقطن أو إسفنج.

- ليكن ارتفاع الكرسي مناسباً لك بحيث يسمح لك بوضع قدميك على الأرض، ويمنع من الضغط على خلف الفخذين الذي يوجب تلف بعض طاقة البدن.

- حاول أن تجعل عمودك الفقري مستقيماً قدر المستطاع، لانّ شدّ الظهر بهذه الطريقة موجب لعدم الضغط على البطن، ممّا يعني دخول أكسجين أكثر للرئتين، وتحرك الدورة الدموية بشكل أفضل، وضخ الدم بكمية أكبر للمخ، ما ينتج عن ذلك من قوة التركيز، والشعور بالنشاط.

- عوّد نفسك على أن تبعد نظرك عن الكتاب بمقدار 30سم، ويمكنك التمييز إن أردت شرط أن يكون ظهرك مشدوداً لا متقوساً.

## 3- جهّز كلّ ما يمكن أن تحتاجه:

ضع على الطاولة أنواع الأقلام والمسطرة، وأوراق لتلخيص المادة، وكتب المواد المراد مراجعتها ودفاترها، وضع ورقة للملاحظات التي ترد إلى ذهنك وتخاف أن تنساها لو لم تنجزها الآن.

## 4- الإضاءة:

- النور الطبيعي، وضوء الشمس الذي يدخل من النوافذ أفضل من الإضاءة الصناعية، وان كنت تذاكر ليلاً فالضوء المتوهّج أفضل من الفلورسنت.

- إدمج إضاءة بيضاء بصفراء مع كون الإضاءة شديدة بعض الشيء في غرفة المذاكرة، فمثلاً غرفة بمساحة 24 متر تحتاج لـ 4 لايتات 40 واط، و2 لامب 150 واط.

5- تهوية المكان:

- ذاكراً في مكان درجة حرارته مناسبة، وان لم تستطع ذلك فالمكان البارد أفضل من الحار، لأن الهواء البارد ينعشك أكثر.

- لا تنسى تهوية المكان بفتح النوافذ يومياً، كي يتبدل الهواء الفاسد بهواء نقي.

- حاول تعطير المكان قبل المذاكرة.

الإعداد الداخلي ونعني به عدة أمور:

1- ثق بنفسك:

إن لم تكن من الأوائل في الصف فليس هناك فارق بينك وبينهم إلا أنهم درّبوا أنفسهم على الجلوس مدة طويلة للمذاكرة، وأنت تحتاج إلى كسب هذه المهارة بالتدريب، والذهن على ما عوّد عليه من جدّ واجتهاد، أو كسل وخمول، ولو قررت من هذه اللحظة أن تكون من الأوائل، فعليك أن تمرّن ذهنك على الجد، ثق بنفسك، انك تستطيع، وانك قادر على ذلك.

2- الرسائل الإيجابية:

التشكيك في انك قادر على المذاكرة المطلوبة له دور في هدم الهمة الدافعة للمذاكرة، فعليك أن تعطي نفسك رسائل إيجابية أما بالإيجاب الذاتي، وأما برفع صوتك.

3- الهدف:

ضع نصب عينيك هدفك النهائي من المذاكرة "الامتحان" "الدراسة ككل" تخيّل نفسك وأنت تستلم شهادة النجاح بتفوق، ثم عد إلى طاولتك لكي تذاكر بحماس وتحصل على تلك الشهادة في نهاية السنة إن شاء الله تعالى. ▶