

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

فن المذاكرة و فن التعامل

مع الامتحانات

اعداد:

محمد بشير حسين عويضة

المقدمة:-

الحمد لله الذي يقول الحق وهو يهدي السبيل ، والصلاة والسلام على نبينا محمد خاتم النبيين وإمام المرسلين ، جدد الله به رسالة السماء ، وأحيا ببعثته سنة الأنبياء ، ونشر بدعوته آيات الهداية ، وأتم به مكارم الأخلاق وعلى آله وأصحابه ، الذين وفقهم الله في دينه ، فدعوا إلى سبيل ربهم بالحكمة والموعظة الحسنة ، فهدى الله بهم العباد ، وفتح على أيديهم البلاد ، وجعلهم أمة يهدون بالحق إلى الحق تحقيقاً لسابق وعده : ﴿ وَعَدَ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا مِنكُمْ وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ لَيَسْتَخْلِفَنَّهُمْ فِي الْأَرْضِ كَمَا اسْتَخْلَفَ الَّذِينَ مِنْ قَبْلِهِمْ وَلَيُمَكِّنَنَّ لَهُمْ دِينَهُمُ الَّذِي ارْتَضَى لَهُمْ وَلَيُبَدِّلَنَّهُمْ مِنْ بَعْدِ

خَوْفِهِمْ أَمْنًا يَعْبُدُونَنِي لَا يُشْرِكُونَ بِي شَيْئًا وَمَنْ كَفَرَ بَعْدَ ذَلِكَ فَأُولَئِكَ هُمُ الْفَاسِقُونَ}. فشكروا ربهم على ما هداهم إليه من هداية خلقه والشفقة على عباده، وجعلوا مظهر شكرهم بذل النفس والنفيس في الدعوة إلى الله تعالى.

-: فن المذاكرة :-:

بعد المشاكل اثناء المذاكرة:

- ❖ **التسويف:-** يعني تأجيل المذاكرة من وقت لأخر والتسويف عدو النجاح
- ❖ **السرحان:-** ويجب التخلص من هذه الظاهرة لهذا لا بد ان تضع جدولاً يشمل وقتاً للراحة الكافية
- ❖ **الملل:-** ويجب تفادي هذه الظاهرة بالاتي:-
 - ❖ غير مكان المذاكرة
 - ❖ غير المادة
 - ❖ غير الطريقة
- ❖ اكسر هذا الملل بنوع من الاشياء تحبه النفس (مثل مشاهدة التلفاز اواي شي اخر فقط ربع ساعة)
- ❖ **عدم الرغبة:-** ويجب تفادي هذه الظاهرة بالاتي:-
 - ❖ تذكر أن لك مستقبلاً جميلاً ينتظرك لتحقيق اهدافك
 - ❖ المحافظة علي الصلوات الخمسة
 - ❖ حفز نفسك بكل ما هو جميل
- ❖ **النسيان:-** ويجب تفادي هذه الظاهرة بالاتي:-

❖ لخص المعلومات بطريقة جيدة (استخدام المخططات والرسومات لتساعد علي سرعة الفهم والحفظ)

❖ ابتعد عن المعاصي(ان العلم نور ونور الله لا يهدي لعاصي)

❖ عدم مقارنة نفسك بالآخرين(الحذر من هذه السياسة)

:-التهيئة داخل القاعة:-

❖ معرفة طريقة الدكتور اوالمحاضر في التدريس

❖ اخذ موقع مناسب داخل القاعة

❖ الحضور المنتظم

❖ اكتمال الادوات

❖ حسن اختيار الزميل المجاور(تجنب الطالب كثير النوم و الطالب كثير الانشغال والسرحان)

❖ احتسب الاجر في الجلوس داخل القاعة (اجر طالب العلم وفيها جمع للحسنات)

❖:-التهيئة خارج القاعة:-

❖ لا بد ان تكون الحالة النفسية جيدة

❖ مهارات تقسيم الادوار(تقسيم المناسب للزمن)

❖ حدد زمن معين للمذاكرة(الوقت المناسب)

❖ حدد مواد معينة للمذاكرة(وضع جدول مناسب للمذاكرة لكل المواد)

❖ المكان المناسب:-

❖ الاضاءة

❖ التهوية

❖ الهدوء

❖ اجلس جلسة مناسبة تجنب وضعيات الاسترخاء

❖ جهز كل الوسائل المناسبة

❖ ابتعد عن التسويف

:- التركيز داخل القاعة:-

❖ الاطلاع علي المادة قبل المحاضر (الاطلاع علي الموضوعات بين المحاضرة والمحاضرة الاخرى)

❖ المشغول لايشغل (اي لايمكن التركيز وانت مشغول)

❖ استعمل جميع الحواس (النظر الاستماع الكتابة وتخليص بعض النقاط المهمة)

❖ لاتستهين بالمشاركة مع الدكتور (بعض النظر عن الاجابة)

:- التركيز خارج القاعة:-

❖ ابداء ولا تنتظر حالة التركيز (اي لا تنتظر المزاج العالي)

❖ اقضي علي السرحان

❖ عند الاحساس بتعب والارهاق وقف وخذ وقت للراحة ثم وصل (اكثرها نصف ساعة)

اساليب فعالة للمذاكرة:-

❖ استخدام اسلوب الاسئلة التخمينية (توقع الاسئلة)

❖ استخدام الاشكال التوضيحية (الرسومات والمخططات)

❖ راغب استيعابك عند كل فترة

❖ طريقة الترقيم

اساليب فعالة للحفظ:-

❖ تقوي الله سبحانه والعزيمة علي ذلك

❖ الفهم اولا ثم بعد ذلك احفظ

❖ البعد عن مصادر التشويش

❖ التكرار

❖ استعمال جميع الادوات لتحقيق ذلك

❖ استخدام كل حواسك في الحفظ

❖ اتقن اساليب الحفظ

-:اساليب الحفظ:-

❖ الانتباه اثناء المذاكرة استخدام الخطوط الكبيرة والترقيم واسلوب التلوين للمعلومات

❖ الربط الذهني (رابط المعلومات مع بعضها البعض)

❖ طريقة تقسيم المعلومات الي مجموعات واختصارات

-:اسلوب المراجعة:-

❖ استرجع المعلومات

❖ لخص المعلومات

❖ ابداء المراجعة بالعناوين الكبيرة

❖ حاول تخيل المعلومات

❖ جاوب علي امتحانات السابقة

❖ طبق القوانين

❖ المراجعة مع الاخرين

-:فن التعامل مع الامتحانات:-:

-:قبل دخول قاعة الامتحان:-:

- ❖ الاستعداد التام والتركيز العالي جدا
- ❖ اقرءة وحل جميع الامتحانات السابقة
- ❖ من الخطأ ان تكون قراءة الامتحانات السابقة قبل المذاكرة
- ❖ من الخطأ الثقة الزيادة في النفس
- ❖ التبكير الي قاعة الامتحانات
- ❖ التفكير الدائم في النجاح
- ❖ احذار رفقاء السوء والبطالة
- ❖ تحدي نفسك وكسر كل الحواجز
- ❖ خذ قسطا كافيا من الراحة (سنة ساعات)
- ❖ احرص علي دعاء الولدين ورضائهم
- ❖ الحضور المبكر للامتحان مع الادوات المناسبة
- ❖ الدعاء بماتيسر من الأدعية
- ❖ صلي ركعتين وسئل الله التوفيق والسداد
- ❖ اتقي الله في زملائك ولا تنتشر الرعب والتخويف من الامتحان بينهم
- ❖ من المهم جدا استخدام اسلوب الاسترخاء واخذ نفس عميق

- ❖ اهتم بالجانب الصحي (الاكل والشرب والنوم الكافي)
- ❖ التقليل من السكريات (لأنها تسبب في ارتفاع نسبة التوتر)
- ❖ اياك وان تخذع نفسك بفهمك لبعض الدروس بل زاكرها

-:بعد دخول قاعة الامتحانات:-

- ❖ سم الله والهدوء وذكر الله تعالى
- ❖ احذار من الدخول بالعقل العاطفي

-:العقل:-

وينقسم الي قسمين:-

العقل المنطقي:- تكون موجودة بدخله المعلومات التي قمت بمزكرتها
العقل العاطفي:- يتحكم في الحالة النفسية للانسان(التوتر والخوف)
كيفية استعادة العقل المنطقي داخل قاعة الامتحان:—

- ❖ تذكر اي معلومات عشوائية من المقرر
- ❖ افتح الورقة اختار ابراز اسئلة في الورقة
- ❖ ابداء بساهل من الاسئلة
- ❖ يجب الاتقف كثيرا في الاسئلة الصعبة كسبا للوقت
- ❖ الالتجاء الي الله تعالى عند تعسر الاجابة
- ❖ تاني في الاجابة
- ❖ خذ وقتك في الامتحان

الاسئلة من مختار من متعدد:-

- ❖ اختار الاجابة دون تردد
- ❖ احذف الاجابات البعيدة واختار الاقرب
- ❖ احذار من الغش

❖ لاتعبئ من يطلع مبكرا

بعد التسليم:-

❖ اطلع وانت بنفس راضية(قدر الله ماشاء فعل)

❖ لاتراجع بعد الخروج من قاعة الامتحان

❖ لاتندم علي ما فات واعمل علي ماسياتي في المستقبل

الخاتمة :-

اللهم تب علينا وارحمنا انك أنت التواب الرحيم اللهم اغفر لنا

ذنوبنا وتقصر اللهم ما كان صواب فمك وما كان خطأ فمنا

نفسى ومن الشيطان

لا اله إلا أنت سبحانك إني كنت من الظالمين

سبحان الله و بحمده سبحان الله العظيم