

Pr0GrAmM1nG St0Rm

عاصفه البرمج

المبرمج: عبدالله شحاته

يقدم

قال رسول الله ﷺ:

"إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ إِذَا عَمَلَ أَحَدُكُمْ عَمَلًا أَنْ يَتَّقَنَهُ"

حديث صحيح



أعظم خدمة تؤديها لشخص أن تساعد على أن
يساعد نفسه.

وإلى هذا أشار المثل الصيني الشهير: لا تعطني
سمكة ولكن علمني كيف اصطادها.

لمن هذه الدورة؟

* الطلاب والطالبات في جميع المراحل

* فئة المدرسين بعامة

* ثم أخيراً إلى الآباء والأمهات

المحتوى الإجمالي للدورة

مهارات في فن تحقيق النوم الصحي
المريح.

مهارات في فن المراجعة.

مهارات في فن التعامل مع
الامتحانات.

مهارات في فن الحفظ.

مهارات في التغلب على النسيان.

مهارات في فن تنظيم الوقت.

مهارات في فن القراءة.

مهارات في التغلب على مثلث
الرعب (السرحان - الملل -
الإجهاد والتعب)

المحتوى التفصيلي للمهارات

مهارات الحفظ

□ تعريف الحفظ.

□ تنمية مهاراتك في فن الحفظ.

○ الاستعانة بالله

○ التدريب الموزع.

○ التسميع الذاتي.

■ المقصود بالتسميع.

■ طرق التسميع وأنواعه.

○ الانتباه والرغبة.

○ الفهم والتنظيم.

○ الطريقة الكلية والطريق الجزئية.

○ عقد النية على الحفظ.

○ الاقتران والتداعي.

○ استخدام أسلوب النشاط الإيجابي.

○ النوم عقب الحفظ.

مهارات في التغلب على النسيان

أولاً: النسيان وعلاجه

ثانياً: تقوية الذاكرة



تعريف النسيان.



مخاطر النسيان وآثاره.



النظريات المفسرة لأسباب النسيان.



بعض أسباب النسيان الأخرى.



مهارات في علاج النسيان والقضاء عليه:

○ تجريد النية وتحقيق التقوى.

○ تنظيم الوقت وحسن استغلاله.

○ العناية بصحة الجسد وغذائه وراحته.

○ اتباع القواعد السليمة للاستذكار:

• ما قبل الحفظ أو المذاكرة.

• أثناء الحفظ أو المذاكرة.

• ما بعد الحفظ أو المذاكرة.

○ المزاولة المستمرة لتدريبات تنشيط

الذاكرة.

أولاً:

النسيان وعلاجه

□ مهارات أساسية في تقوية الذاكرة:

-تعريف الذاكرة.

-أنواع الذاكرة.

-طرق تنمية وتقوية الذاكرة:

- تركيز الانتباه في الشيء المراد مذاكرته.
 - الاهتمام المشوق والمحفز.
 - التمرين والتكرار في الحفظ.
 - الاختيارية للمعلومات.
 - تناول موضوع المذاكرة ككل قبل الأجزاء.
 - توزيع العمل على أوقات متباعدة.
 - التنظيم المعبر المنطقي.
 - الإلقاء على الذات أو الآخرين.
 - التخلص من السمات السلبية.
- النسيان هام جداً لتقوية الذاكرة.

ثانياً:

تقوية الذاكرة

مهارات في فن الحفظ

حفظ أحمد بن حنبل
ألف ألف حديث عن
ظهر قلب

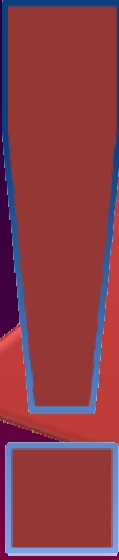
وفيات الأعيان لابن خلكان



حفظ الإمام البخاري وهو
صبي ما يقرب من خمسة
عشر ألف حديث

أملى علينا إسحاق
بن رهويه أحد عشر
ألف حديث من
الذاكرة، ثم أعادها
دون أن ينقص أو
يزيد حرفاً واحداً،
وفي هذا دليل على
قوة ذاكرته.

ابن عساكر عن داود الخفاف



تعريف الحفظ

التعلم:

التعلم عملية فعلية يقوم بها الفرد، ويبدل في سبيلها مجهوداً، ويستنفد بشأنها طاقة عصبية.

التذكر:

هو محاولة تتطلب مجهوداً خاصاً، وتستهلك طاقة عصبية معينة.

أما الحفظ:

فما هو بعملية، بل هو حالة استقرار أو ركود نسبي، هو المرحلة التي تفصل بين العلم والتذكر.

كيف تنمي مهاراتك في فن الحفظ؟

1- الاستعانة بالله

2- التدريب الموزع

3- التسميع الذاتي

4- الانتباه والرغبة

5- الفهم والتنظيم

6- الطريقة الكلية والطريقة الجزئية

7- عقد النية على الحفظ

8- الاقتران والتداعي

9- استخدام أسلوب النشاط الإيجابي

10- النوم عقب الحفظ

أولاً: الاستعانة بالله

قال عز وجل: {إِيَّاكَ نَعْبُدُ وَإِيَّاكَ نَسْتَعِينُ}

قال النبي صلى الله عليه وسلم: "وَإِذَا اسْتَعَنْتَ
فَاسْتَعِنْ بِاللَّهِ"

ثانياً: التدريب الموزع:

- إن قراءة المادة مرة واحدة في اليوم على خمسة أيام مثلاً يعطي احتفاظاً يعادل (3) أضعاف ما قدمته قراءتها (5) مرات متتالية.

أفضلية التدريب الموزع

- ✓ القضاء على التعب.
- ✓ القضاء على الملل وما قد يتبعه من تشتيت الانتباه.
- ✓ ترتيب المعلومات في الذاكرة وتثبيتها واستقرارها في الذهن.

➤ وهذا يفسر لنا سبب تكرار قصص الأنبياء كثيراً في القرآن الكريم، فما تكررت إلا لتثبيت فؤاد النبي ﷺ، ولتثبيت المواعظ المستفادة من هذه القصص في عقول وأذهان أصحاب النبي ﷺ.

➤ والتكرار مثل ما ورد عن النبي ﷺ أنه قال: "إنما مثل صاحب القرآن كمثل الإبل المعلقة، إن عاهد عليها أمسكها وإن أطلقها ذهبت" (متفق عليه)

➤ وفي رواية عن ابن مسعود رضي الله عنه أنه قال: قال رسول الله ﷺ: "استذكروا القرآن، فلهو أشد تفصياً من صدور الرجال من النعم بعقلها" (خ)

ثالثاً: التسميع الذاتي:

المقصود بالتسميع

فوائد التسميع.

طرق التسميع

المقصود بالتسميع

محاولة استرجاع ما يذاكر الطالب في أثناء المذاكرة نفسها

فوائد التسميع

- اختبار من الفرد لنفسه.
- يساعد على الاحتفاظ طويل المدى.
- يحفز التسميع المتعلم ويجعله يركز انتباهه في القراءة.
- يثير التسميع عند المتعلم الثقة بالنفس عندما يحس بأنه تمكن فعلاً من إجادة جانب من المادة بعد القراءات الأولى.
- التسميع يمنح الطالب نوعاً من التغيير.
- يعزز التسميع الحفظ لدى المتعلم فكلما شعر المتعلم أنه اقترب من التمكن من المادة ازداد نشاطاً.
- يوفر التسميع الوقت والجهد ويؤدي إلى حفظ أضمن.

طرق التسميع وأنواعه

تختلف طرق التسميع تبعاً لنوع المادة الدراسية التي يذاكرها، وكذلك تبعاً لطريقة الطالب نفسه في المذاكرة، إلا أن الثابت علمياً هو أن أفضل الطرق للتسميع هي الطريقة التي تشبه استخدامك لمادة الدراسة في الحياة العملية أولاً وفي الامتحانات ثانياً.

التسميع
التحريري

التسميع
الشفوي

التسميع العملي

التسميع الشفوي

● وهي أسهل الطرق وأسرعها

● ويحسن ملاحظة الآتي:

- إذا كنت تسمع على نفسك يكون من المهم جداً الرجوع إلى الكتاب في الأجزاء غير المتأكد منها.
- التسميع مع أحد الزملاء أو مع أي شخص آخر أفضل من التسميع الشفوي على نفسك.
- التسميع الشفوي إذا حدث في صورة مناقشة ومحاولة لشرح الدرس فإنه يكون أفضل جداً.

التسميع التحريرى

• يكفي كتابة النقط الهامة والقوانين والنظريات والقواعد كذلك العناية بالرسوم التوضيحية وكتابة الأجزاء عليها.

• ويراعى ما يلي:

○ لا يلزم حسن الخط، بل المطلوب هو الكتابة السريعة، وبخط كبير مع الجراءة في الكتابة، مما يجعلك تعتمد على ذلك وينمي قدرتك على تصحيح الأخطاء.

○ الاعتماد على الأوراق المتبقية من الكشاكيل القديمة ينمي عندك عادة الاقتصاد والبعد عن التبذير الذي فهم عنه الإسلام.

التسميع العملي

- يقصد بالتسميع العملي (محاولة إجراء التجارب العملية الواردة بالمقرر الدراسي قدر الإمكان إن تيسر للطالب إجرائها، بحسب ظروف كل طلب مادياً).
- ويكون التسميع العملي غالباً ودائماً بعد التسميع الشفوي والتحريري.
- خطوات التسميع العملي:

- ابدأ بمراجعة الدرس سريعاً مراجعة نظرية.
- إعداد أدوات التجارب بعد ذلك من ذاكرتك.
- حدد المقادير وخطوات التجربة والملاحظات والنتائج قبل البدء في التجربة عن طريق التذكر وتداعي المعاني مع ملاحظة اختلاف نوعية التجربة (كيميائية- فيزيائية- تشريحية بيولوجية)
- أجز التجربة بناءً على الخطوات التي حددتها.
- قارن النتائج التي توصلت إليها بالنتائج المدونة بكتابك المدرسي، ولا حظ مدى انطباق خطواتك ونتائجك مع ما في الكتاب.

التسميع العملي

التسميع التحريري

التسميع الشفوي

رابعاً: الانتباه والرغبة:

الانتباه

(الدافع) الرغبة

الانتباه

الإحساس

الانتباه

الإدراك

التعلم

التذكر

التفكير

الحل

كشفت أبحاث علماء النفس عن أن تركيز الانتباه ودقة الملاحظة المقصودة في أثناء المذاكرة يعين على الحفظ والتذكر.

الدافع (الرغبة)

○ فوائد الرغبة القوية:

○ تزيد من مستوى اليقظة وتركيز الانتباه عند الطلاب.

○ تؤخر ظهور التعب وتحول دون ظهور الملل.

○ تجعل الطلاب أكثر تقبلاً وهضمًا لموضوعات المادة التي هم بصددتها.

لكن ما هو الدافع؟

– خير دافع يزيد من رغبة الطلاب في الاستذكار هو أن يتغوا بمذاكرتهم وجه الله تعالى، كما جاء في حديث عمر بن الخطاب رضي الله عنه في البخاري أن رسول الله ﷺ قال: "إنما الأعمال بالنيات".

– وعليه فيلزم كل طالب مسلم أن يذاكر ويتفوق ليتبوا منزلة رفيعة يستطيع من خلالها أن يخدم الإسلام، ويساعد على بناء الحضارة الإسلامية ليقود من جديد كما كانت مشرقة تشع نورها على جميع الأمم، نور الثقافة، ونور الفكر، ونور الأدب، ونور الهدى والإيمان والتوحيد الذي هو أعظم الأنوار.

– ومن الدوافع أيضاً أن يدخل السرور على والديه وأن يرفع من رأسهما بين أهل والجيران، وأن يحاول أن يرد لهما من صنيعهما نحوه ومن جميل رعايتهما له وإنفاقهما عليه طوال العام الدراسي بأن يزيد من رغبته حتى يحقق ما يتمناه لنفسه ولوالديه ولأمتة الإسلامية.

خامساً: الفهم والتنظيم: (التقسيم والفهم)

■ يجب على المتعلم أن يبحث عن الفكرة التي تربط الوحدات لتيسر له حفظها في زمن أقل، فتتظم المادة المتعلمة وربط وشائجها له قيمة اقتصادية في الحفظ.

■ ويقصد بتنظيم المادة المدروسة أن يلخصها الطالب بلغته الخاصة وأن يقسمها أقساماً مناسبة، وأن يبحث عما بين هذه الأقسام في وحدات متكاملة تسلسلية منطقية أو طبيعية ما يجعل لها معنى يسهل فهمها ففهمنا للشيء يزداد كلما ازداد ارتباطه بغيره من الأشياء، بينما المعلومات المتناثرة غير المترابطة فلا قيمة لها إلا إذا تكاملت وتآلفت في صيغة واحدة.

■ وللوصول إلى التنظيم: ينبغي على الطالب أن يقوم بقراءة الموضوع جملة واحدة لتكوين الفكرة الإجمالية، ولربط مقدماته بنتائجها، ثم يتبع ذلك بقراءة إجمالية ثانية، لتكوين فكرة تفصيلية عن أجزاء المادة وعلاقة بعضها ببعض، ثم لا يبدأ في حفظها إلا بعد أن يفهم محتواها وربط وشائجها بخيط جامع.

سادساً: الطريقة الكلية والطريقة الجزئية

– وتقوم هذه الطريقة على ما يلي:

- يقرأ الطالب المادة بأسرها ليفهمها أولاً قبل البدء في حفظها.
- يبدأ الطالب في حفظ المقرر المطلوب حفظه جيداً.
- يركز الطالب على الأجزاء الصعبة فيكررها أكثر: أي يعطيها الطالب جهداً أكثر ووقتاً أطول.
- كلما حفظ الطالب جزءاً ضمه إلى الجزء السابق الذي حفظه حتى يتم حفظ المادة كلها.
- يقوم الطالب بمراجعة المادة كلها جملة واحدة في نهاية حفظه.

سابعاً: عقد النية على الحفظ

– يجب عليك أن تؤكد لنفسك قبل البدء في الحفظ أنك مصمم على تسميع ما سوف تحفظه، وبذلك تشعر بازدياد قدرتك على التركيز وسرعة الحفظ.

ثامناً: الاقتران والتداعي

- تخيل نفسك تبحث عن شخص في صحراء واسعة أو أنك تبحث عنه في مدينة له فيها أصدقاء.
- هذا بالضبط هو موقف المعلومة إذا نزلت إلى الذاكرة كأنها صحراء جرداء، فتضيع فيها ولا تستقر، ولا يمكن استدعاؤها وإما أن تزل في بيئة مألوفة لتلتصق بمعلومة أخرى لها بها صلة وعلاقة، وتعملا معاً على تثبيت إحداها الأخرى.
- وواجبك عزيزي الطالب هنا أن توطد العلاقة دائماً بين المعلومة الجديدة ومعلومات سابقة موجودة في ذاكرتك، فتسكن معها، وتقرن بها لتكون معاً نقطة مغناطيسية متزايدة القوة، تعمل على جذب المعلومات الجديدة الأخرى، وهكذا ... حتى إذا نجحت في استدعاء أية واحدة من تلك المعلومات، فإن المعلومات الأخرى المتصلة بها تتداعى أمامك في يسر وسلاسة مذهشة.
- وقد كشفت نتائج الأبحاث النفسية العلمية الحديثة عن أن معدل التعلم الأصلي السابق على التعلم الحالي عامل مهم في درجة الحفظ، فكلما كان في ذاكرة الطالب قدر كبير من المعلومات، فإن ذلك يساعد على في فهم المعلومات الجديدة وبالتالي شدة حفظها ومقاومة نسيانها.
- وهذا ما يطلق عليه علماء النفس بـ "انتقال أثر التدريب" من مقررات دراسية إلى مقررات أخرى درست في الفصل نفسه.

تاسعاً: استخدام أسلوب النشاط الإيجابي

- ذلك عن طريق البحث والاطلاع والتقيب، واستخلاص الحقائق، وجمع المعلومات بدلاً من تلقي المعلومات جاهزة من المدرس.
- المعلومات التي يحصلها عن طريق نشاطه ليست عرضة للنسيان فالطالب يجب أن يكون نشيطاً فعالاً في عملية المذاكرة والتعلم.
- ولهذا فإن الطالب الذي يقوم بعملية تنظيم ذاتي للمعلومات التي يذاكرها فإنه يصعب عليه نسيانها فيما بعد.
- قال عالم النفس (باندورا): إن الأشخاص الذين يستطيعون تنظيم سلوكهم إلى حد كبير عن طريق تصور النتائج التي قد يولدونها هم بأنفسهم فإنه يمكن فهم الكثير من المواد التي يتعلمونها عن طريق التنظيم الذاتي وبالتالي سهولة حفظها.

فوائد هذا النظام

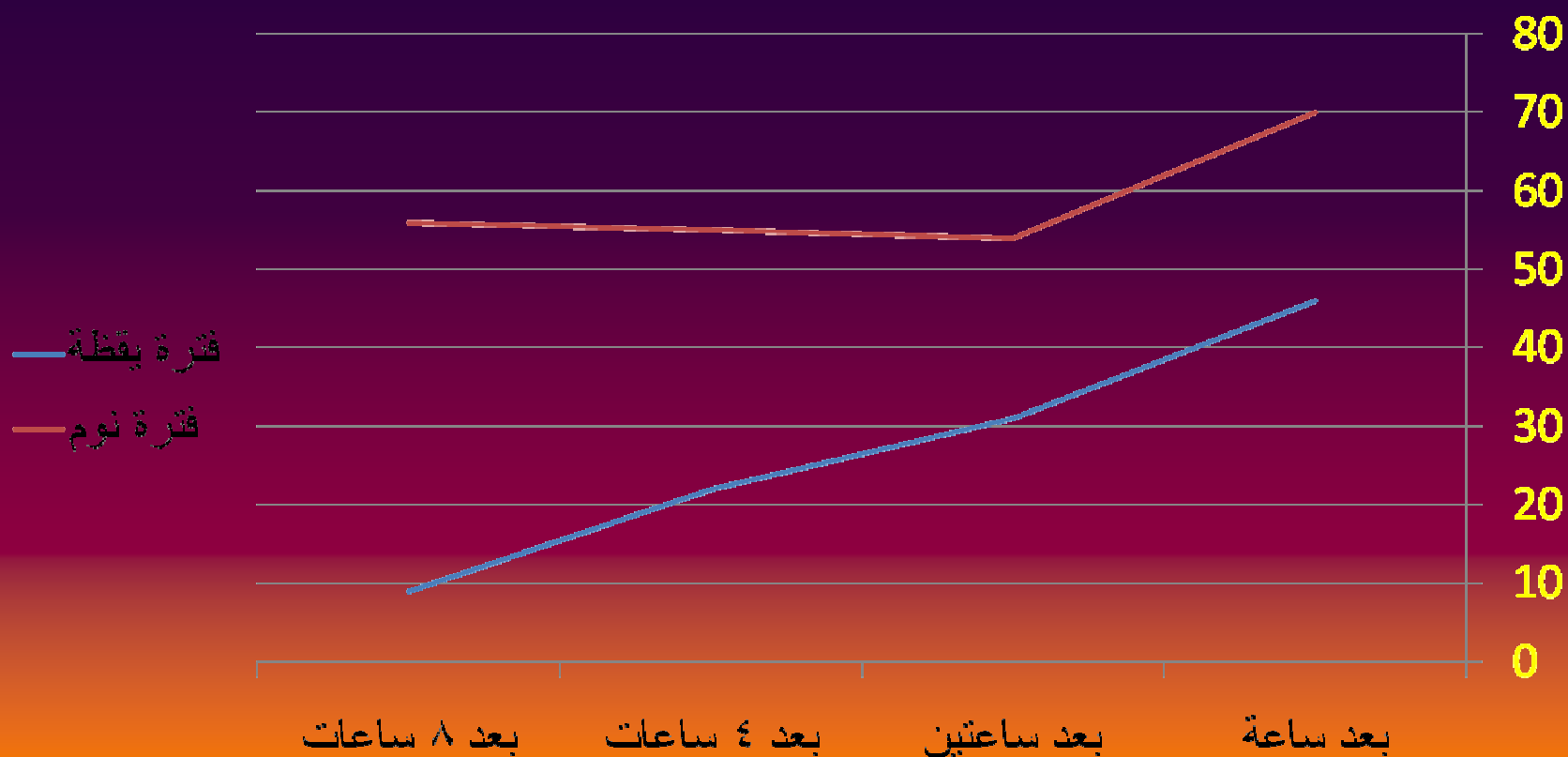
- اكتساب مهارة استنباط الفوائد من الكتب على اختلاف أسلوبها ومستوياتها.
- اكتساب مهارة تطبيق ما يقرأ.
- اكتساب مهارة التعبير عن معلوماته بلغته الخاصة وأسلوبه الخاص.
- التخلص من السلبية ليس في المذاكرة وحسب بل في مجالات الحياة المختلفة.
- فتح آفاق جديدة للتفكير.
- اكتساب المرونة الذهنية.
- تولد دافع تنمية قدرته على البحث والتنقيب.

عاشراً: النوم عقب الحفظ

– أثبتت الدراسات والتجارب العملية النفسية أن للنوم أثراً واضحاً في تثبيت الحفظ لا سيما إذا كان مباشرة بعد المذاكرة.

– وقد أجرى علماء النفس دراسة عملية عن أثر النوم على الحفظ، وذلك بأن أعطوا طالبين عشرة مقاطع، فعملوا على تكرارها إلى أن تمكنا من استرجاعها صحيحة للمرة الأولى، ثم أعيد اختيار الطالب الأول بعد انقضاء ساعة من الزمن شغلها في عمل آخر، بينما اختبر الثاني بعد أن قضى الساعة نائماً، ثم أعيدت التجربة باختبارات أُجريت على فترات طويلة، فأسفرت النتائج عما يأتي:

بعد 8 ساعات	بعد 4 ساعات	بعد ساعتين	بعد ساعة	
%9	%22	%31	%46	فترة يقظة
%56	%55	%54	%70	فترة نوم



مهارات التغلب على النسيان

الذاكرة

هي الأساس في حفظ العلم واستذكاره، وأي ضعف فيها
يسبب النسيان، ولا غنى لأي طالب وطالبة عن الحفظ
ورعاية ذاكرته وتحسين أدائها

قال أبو موسى
الأشعري رضي الله
عنه لتلاميذه

احفظوا عنا
كما حفظنا

تعريف النسيان

فقدان طبيعي (جزئي أو كلي - مؤقت أو دائم) لما اكتسبناه
من ذكريات ومهارات حركية

مخاطر النسيان وآثاره

-النسيان سبب لضیاع:

- 1- العلم.
- 2- والجهد.
- 3- والوقت.

قال علي بن أبي طالب رضي الله عنه: تراوروا وتذاكروا الحديث فإنكم إن لم تفعلوا يدرس.

وقال ابن جماعة الكناي: لا بد لكل حافظ من أوقات يكرر فيها مواضيه ويراجعها، وإلا كلفه النسيان شططاً.

وقال ابن عباس رضي الله عنهما: إذا سمعتم مني حديثاً فتذاكروه بينكم فإنه أجدر وأحرى ألا تنسوه.

النظريات المفسرة لأسباب النسيان

نظرية التلاشي والضمور

نظرية التداخل

نظرية الكبت

النظرية الجشائية

نظرية التلاشي والضمور

ترى هذه النظرية أن المعلومات تزول من الذاكرة أو تتلاشى تدريجياً مع مرور الزمن، خصوصاً إذا لم يستعمل مراراً، تماماً كما تضمّر العضلة في حال توقفها عن العمل لفترة طويلة.

نظرية التداخل

- ترى هذه النظرية أن تعلم مواد جديدة بعد مواد سبق تعلمها يحدث نوعاً من التداخل فيما بينها.
- وهذا يفسر لنا كيف أن الطالب إذا نام بعد تعلمه مادة ما فإنه سيتذكر هذه المادة بطريقة أوضح وأفضل عما إذا كان قد تعلمها أثناء النهار.

نظرية الكبت

وتستند هذه النظرية إلى مفاهيم التحليل النفسي الذي يبين أن الحوادث المرتبطة بخبرات وذكريات مؤلمة سيتم نسيانها، وذلك لتفادي القلق والتهديد الناجم عن تذكرها.

النظرية الجاشتالطية

- تشدد هذه النظرية على دور التنظيم في المعلومات والمواد التي يجري تعلمها، فالمعلومات تنتظم بأشكال وبني معينة، مما يسهل تذكرها واستدعاءها.
- من هنا يقول أصحاب هذه النظرية: إن عدم توافر التنظيم في المعلومات يسرع في نسيانها وزوالها.

بعض أسباب النسيان الأخرى:

ضعف التقوى

كتمان العلم

إهمال حق الجسد

تششت الذهن بكثرة الأشغال والعلائق التافهة

ترك أسباب تنمية الذاكرة

ضعف التقوى

- فارتكاب المعاصي، وترك الطاعات سبب لعقوبة النسيان.
- قال تعالى: {واتقوا الله ويعلمكم الله}.
- وقال أيضاً: {نسوا الله فأنساهم أنفسهم}.

كتمان العلم:

فإن من يكتُم العلم يعاقبه الله بنفس الجزاء فيحرمه منه
فينساه.

إهمال حق الجسد:

بعدم العناية بالتغذية السليمة، والإسراف في تناول الطعام، وعدم أخذ قسط وافر من الراحة، وكثرة الإجهاد أو السهر المفني.

تشنت الذهن بكثرة الأشغال والعلائق التافهة.

ترك أسباب تنمية الذاكرة:

ومن أمثلة ذلك:

- تنظيم المعلومات وإدخالها إلى الذاكرة.
- التركيز أثناء القراءة أو الاستماع للمدرس.
- زيادة الرغبة فيما يقرأ الطالب أو يسمع.
- زيادة مدة المراجعة وتنظيمها.
- تركيز الذهن على مادة دون أخرى، ولهذا يحدث النسيان للمواد التي يهملها الطالب، والصواب توزيع التركيز على المواد الأهم فالمهم.

مهارات في علاج النسيان والقضاء عليه

- تجريد النية وتحقيق التقوى.
- تنظيم الوقت وحسن استغلاله.
- العناية بصحة الجسد وغذائه وراحته.
- اتباع القواعد السليمة للاستذكار.
- المزاولة المستمرة لتدريبات تنشيط الذاكرة.

تجريد النية وتحقيق التقوى

أما النية:

– قال ابن عباس رضي الله عنهما: إنما يحفظ الرجل على قدر نيته.

وأما التقوى:

– فإنها تورث القلب نوراً، وقد تكاثرت النقول عن السلف في التحذير من المعاصي، وبيان أثرها على العلم، سأل رجل مالكا: يا أبا عبد الله! هل يصلح لهذا الحفظ شيء؟ قال: إذا كان يصلح له شيء فترك المعاصي.

تنظيم الوقت وحسن استغلال الأوقات الذهبية في الحفظ

– قال أحمد بن الفرات: لم نزل نسمع شيوخنا يذكرون أشياء عن الحفظ، وأجمعوا أنه ليس شيء أبلغ فيه إلا كثرة النظر، وحفظ الليل غالب على حفظ النهار.

– قال إسماعيل بن أبي أويس: إذا هممت أن تحفظ شيئاً فقم عند السحر، فأسرج وانظر فيه، فإنك لا تنساه بعد إن شاء الله.

– قال أبو بكر الخطيب: إنما اختاروا المطالعة بالليل لخلو القلب، فإن خلوه يسرع إليه الحفظ.

إفراز الغدة فوق الكلوية (الكظرية) - كما تؤكد
الأبحاث العلمية- يزداد حتى يصل إلى أعلى نسبة
من هرمون التركيز من 4-8 صباحاً، وأدنى
درجة منه تكون بعد 11 مساءً، إذن فلا بد من
النوم ليلاً، إذ أن أي إخلال بذلك يخفض
التحصيل بنسبة 25%.

العناية بصحة الجسد وغذائه وراثته

- الاهتمام بالغذاء المتوازن سبب من أسباب مقاومة النسيان بالإضافة لتقليله، وعدم الشبع، خاصة وأن العلماء ذكروا أن أوقات الجوع أجود للحفظ من أوقات الشبع.
- ولا يعني هذا الإهمال في التغذية، فالثابت أن سوء التغذية يؤدي الصحة بطرق مختلفة، وسوء التغذية نقصد به: عدم الحرص على توازن العناصر الغذائية في الطعام الذي يتناوله الطلاب.
- الاهتمام بالرياضة البدنية يحافظ على تحسن الدورة الدموية، كما أنها تساعد الأوعية الدموية في ضغطها لتوصيل الدماء إلى القلب.
- أكثر الناس حاجة إلى الرياضة هم المشتغلون بالأعمال الفكرية والذهنية.
- كما أن النظافة والوضوء والتطيب كلها أمور ذات أثر طيب على انشراح الصدر واتقاد الذهن.
- أما ما ذكر من أن هناك أطعمة معينة للحفظ والنسيان فالثابت عن سلفنا الصالح إنكار ذلك، قال صالح بن محمد البغدادي: لو كان الحفظ بالعلاج والأدوية، لغلينا عليه الملوك، ولكنه خلق وطبع.

اتباع القواعد السليمة للاستذكار:

ما قبل الحفظ أو المذاكرة.

أثناء الحفظ والمذاكرة.

ما بعد الحفظ والمذاكرة.

ما قبل الحفظ والمذاكرة:

إخلاص النية.
والاستعانة بالله.
والثقة بالنفس.
والاستمتاع بما يقرأ الطالب ويدرس ويحفظ.
وقوة الإرادة منذ بداية العام الدراسي.
والتركيز الذهني باستحضار الهدف دائماً.

أثناء الحفظ والمذاكرة:

- ونقصد بها الكيفية التي يذاكر بها الطالب أو يحفظ.
 - التكرار للمادة المراد حفظها.
 - وتوزيع التعلم بأن تتخلله فترات استراحة.
 - التسميع الذاتي.
 - المذاكرة بالطريقة الكلية في المواد الملائمة لذلك.
 - رفع الصوت أثناء الحفظ ولكن بقدر لا يشق على الطالب. (القراءة الخفية للفهم، والرفيعة للحفظ والفهم)
 - النشاط الإيجابي الذاتي بوضع الخطوط والتلخيص، والتساؤلات على الهامش، ووضع علامات رمزية.
 - بالإضافة إلى تنظيم المعلومات ومعرفة المعنى من كل جزء يذاكره، وربط القديم بالجديد.
 - تقسيم الجزء المراد حفظه إن كان طويلاً إلى عدة أجزاء صغيرة ثم التكرار.

بعد الحفظ والمذاكرة:

وذلك بمقاومة النسيان وتلافيه قبل حلوله عبر عدة خطوات:

– الأولى: المراجعة المستمرة بانتظام.

– الخطوة الثانية: التطبيق وحل التمارين: ونقصد به الإكثار من حل الامتحانات السابقة والاختبارات إما مع مدرس أو حل امتحانات لها إجابات نموذجية.

– الخطوة الثالثة: تبليغ العلم وتعليمه:

إذا كان المال ينقص بالإنفاق فإن العلم يزكو بالتعليم.

– المزاولة المستمرة لتدريبات تنشيط الذاكرة: على الطالب دائماً أن يستخدم الحواس الخمسة وليس حاسة واحدة فقط، بل عليه أن يتذكر أنه كلما استخدم أكثر من حاسة كلما كان ذلك أيسر بكثير.

وهناك بعض التمارين التي ستزيد - إن شاء الله - من قدرتك على التذكر ويمكن بموجبها التغلب على النسيان وضعف الذاكرة:

- التمرين الأول: زيادة القدرة على استخدام الأرقام.
- التمرين الثاني: تنمية قدرتك على تذكر الأرقام.
- التمرين الثالث: تنمية التركيز على المهام الضرورية.

مهارات أساسية فى تقوية الذاكرة

تعريف الذاكرة

أنواع الذاكرة

طرق تنمية وتقوية الذاكرة

تعريف الذاكرة

القدرة على الاحتفاظ بالمعلومات وإعادة إنتاجها

أنواع الذاكرة:

الذاكرة الطيارة

الذاكرة الزئبقية

الذاكرة الذهبية

الذاكرة الطيارة

وهي الذاكرة المؤقتة سريعة التبخر والطيران وهذه نستعملها في أمورنا السريعة، مثل مناقشة قصيرة، أو مشاهدة برنامج تليفزيوني، وتسمى أيضاً الذاكرة المباشرة، حيث لا تكاد تجد فيها شيئاً مما قرأت أو سمعت، بعد مدة قصيرة من الزمن.

الذاكرة الزئبقية

وهي طويلة الأجل نوعاً، ولا تتبخر بسرعة، ولكن ما يسكن فيها إنما هي أمور لم نقصد تخزينها، واقتحمت عقولنا عنوة، مثل الأحداث شديدة الفرح، أو الفزع لنا ولها طبيعة الزئبق لا يسهل الإمساك بها وقت طلب المعلومة، حيث لم تدخل إليها المعلومة مرتبة مصنفة، حتى تستدعى بمعلومية صنفها أو ترتيبها، إنما تخرج عند ظهور حادث مشابه، وبدون امتثال لأمرنا

الذاكرة الذهبية

وهي الذاكرة الراسخة طويلة الأجل، التي لا يدخل إليها
إلا كل مرتب مصنفاً ولو دخل فإنه يبقى ويعيش،
ونستطيع الإمساك به واستدعاءه في أي وقت

طرق تنمية وتقوية الذاكرة:

1- تركيز الانتباه

بقاء
لفترة
أطول
وبشكل
أوضح

التمرين

الكتابة

السماع

القراءة

الرؤية

الاهتمام المشوق والمحفز

أجمع العلماء على أن الاهتمام والاشتياق إلى تعلم المادة
يعتبر حافزاً أكيداً على سرعة تعلمها، وبدونه تكون المهمة
شبه مستحيلة.

التمرين والتكرار في الحفظ

للتكرار والإعادة أثرهما وفوائدهما الملحوظة في التذكر
ودرجة الاحتفاظ وثبات المعلومات في الذاكرة

الاختيارية للمعلومات

- لو أصررت على تذكر كل كلمة فلن تذكر شيئاً.
- ولتسهيل مهمة الحفظ وتقوية ذاكرتك عليك أن تلخص المعلومات التي ذاكرتها بعد أن فهمتها، واختيار ما يجب حفظه منها، لدفعه إلى أعماق الذاكرة الذهبية المستديمة.

تناول موضوع المذاكرة ككل قبل الأجزاء

إن الفكرة العامة للموضوع الذي تريد مذاكرته إذا فهمتها أولاً
يسرت عليك فهم الأجزاء.

توزيع العمل على أوقات متباعدة (كأخذ الدواء)

فالثابت أن المعلومات لا يمكن أن تثبت في الذهن إذا تم أخذها دفعة واحدة، لأنها شبيهة بالدواء الذي يؤخذ في جرعات متناوبة ولا يؤخذ مرة واحدة وإلا أحدث آثاراً عكسية لا تحمد عقباها.

التنظيم المعبر المنطقي:

مثلاً: حاول تقسيم المعلومات إلى فئات تتوزع كل مجموعة على فئة منها، فإنك إذا تذكرت أحد أعضاء هذه الفئة تذكرت الباقي بحسب قانون التداعي الحر.

الإلقاء على الذات أو الآخرين

ينصح علماء النفس بقضاء (40%) من وقت المذاكرة في القراءة و(60%) في الإلقاء والشرح مع النفس، أو ما نطلق عليه التسميع.

التخلص من السمات السلبية:

– من هذه السمات:

- عدم ثقة الطالب بنفسه، أو اعتقاده بأن ذاكرته ضعيفة مما يقلل من عزمه على الاسترجاع والتذكر.
- وأيضاً التبرير، ونعني أنه يجد عذراً بعدم أهمية ما يتعلمه أو يحاول حفظه.
- أو الاستغراق الشديد في المشكلات الأسرية أو البيئية.
- وكذلك معاناة الشخص من أزمات نفسية أو انفعالات عصبية تحول دون التذكر.

النسيان مهم جداً فى تقوية الذاكرة

وأخيراً ...

الدعاء والتوكل على الله ...

عش بالإيمان ...

عش بحب الله والرسول والصالحين ...

عش بالجهاد والكفاح وعدم اليأس ...

وعش كل لحظة كأنها آخر لحظة في

حياتك ...

وقدر قيمة الحياة .