



المذاكرة الذكية

أ. فيصل العطوي

لماذا نذاكر؟



لأننا بذلك نفعل السبب الذي يهيئ
لنا مستقبلًا أفضل، ويمنحنا خيارات
أوسع بعد التخرج،
فالمذاكرة ليست تعبًا مؤقتًا، بل
استثمار في نفسك ومستقبلك.



ماهي المذاكرة الذكية؟



هي استخدام أساليب عملية تسرّّل
الدراسة، وتوفّر الوقت والجهد،
وتساعدك على الوصول إلى التميز
والتفوق بإذن الله.



في أيام الدراسة العادية



١. حدد هدفك بوضوح
اجعل لك هدفًا مكتوبًا، مثل: "أريد الوصول إلى معدل ٩٠٪".
فالهدف الواضح هو أول خطوة نحو النجاح.

٢. كوّن علاقات إيجابية
حسن علاقتك بمعلميك وزملائك،
فذلك يسهل التعاون ويزيد من حبك للمكان.



٣. الالتزام بالحضور اليومي 
الغياب المتكرر يُضعف التحصيل،
فكل يوم محسوب في رصيد نجاحك.

٤.  صاحب المجتهدين (الدوافير)
الصاحب ساحب، ومن يجتهد
يُلهمك.

٥.  اجلس في الصفوف الأمامية
فهي منطقة التركيز والفهم السريع.



٦. تعرف على أسلوب كل معلم
لاحظ ما الذي يهتم به في الشرح
والاختبارات، وركز عليه.

٧. أرسل لنفسك رسائل إيجابية
لا تقل: "أنا فاشل" أو "حدي ٧٠"،
بل قل: "أنا أقدر أتحسن وأتطور".
تذكر أن الدكتور أحمد زويل (الحاصل
على نوبل في الكيمياء ١٩٩٩م)
كان يكتب بجانب اسمه وهو طالب:
د. أحمد زويل
حلمه سبق واقعه.



٨. راجع أولاً بأول 

اجتهادك في الاختبارات الشهرية
يجعل النهائية أسهل بكثير.

٩. ابحث عن أسباب التوفيق 

مثل الدعاء، والنية الصادقة، وبرّ
الوالدين.

١٠. استمتع بالذاكرة 

وتكيف مع المعرف
اجعلها عادة محبة لا عبئاً ثقيلاً.



١١. 🖐️ شارك وناقش في الحصة
السؤال والمشاركة تساعد على
الفهم العميق.

١٢. 😴 نـم مبكـرًا بانتظام
فالنوم الكافي من أهم مفاتيح النجاح
والتركيز.





في أيام الاختبارات

١. 🙌 ابدأ بالتوكل على الله
فهو الموفق، واعلم أن التوفيق بيد
الله أولاً لا بالمجهود فقط.

٢. ضع جدولًا للاختبارات قبلها

بأســـبو عين

ونظّم المواد حسب صعوبتها

وأولويتها.



٣. نصائح صحية:

- أكثر من شرب الماء (الدماغ يتكوّن ٧٨% منه من الماء).
- تناول طعامًا صحيًا متوازنًا.
- احرص على نوم الليل لتكون نشيطاً للمذاكرة في النهار .
- قلّل من المنبهات (القهوة، مشروبات الطاقة) وقت الاختبارات.



٤.  استخدم قاعدة “فرّق

تسُد”

قسّم المادة إلى أجزاء صغيرة يسهل
دراستها بدلاً من تكديسها.

٥.  كوّن ملخصاتك الخاصة

تلخيصك بيدك يعني فهمك العميق
للمعلومة.

٦.  نـوّع في أدواتك

استخدم الألوان والأقلام الفسفورية
لتنشيط الذاكرة البصرية.



٧. 🖋️ استخدم الخرائط الذهنية
فهي تربط الأفكار بطريقة ممتعة
وسهلة الحفظ.

٨. 👁️ 👂 👋 استخدم أكثر
ممن حاسة
انظر - اكتب - استمع - تحدث،
فالتنوع يثبت المعلومة.

٩. 🔄 اشرح المعلومة لغيرك
من أقوى طرق التثبيت: أن تعلم ما
تعلمت.



داخل قاعة الاختبار



١. 🙏 الهدوء والتوكل على الله
ومما يعين على ذلك صلاة الفجر
وأذكار الصباح وكثرة الاستغفار.
٢. 🕒 احضر مبكرًا لتتجنب التوتر.
٣. 📚 راجع مراجعة خفيفة قبل
الدخول.
٤. 🛌 نَم جيدًا ليلة الاختبار.
٥. 🍽 تناول وجبة خفيفة ومتوازنة.



٦. لماذا ننسى أحياناً أثناء
الاختبار بعض المعلومات ونتذكرها
بعد تسليم الورقة؟

لأن التوتر يُغلق مسارات الذاكرة
المؤقتة، فكن هادئاً وأكثر من
الاسترخاء.

٧. اقرأ الأسئلة بتركيز وافهم
المطلوب بدقة.

٨. راجع اختباراتك الشهرية
واسأل من سبقك عن أسلوب
الأستاذ.



تذکر دائماً



"الناجحون لا يدرسون أكثر، بل
يدرسون بذكاء أكثر."

و"كل ساعة تذاكرها بإتقان، تُقربك
من أحلامك خطوة".



أ. فيصل المطوي

للتواصل والاستفسار

الموقع الشخصي:

<https://www.faisal-al-atwi.com>



منصة إكس:

https://x.com/feisal_alatwi



منصة تيك توك:

www.tiktok.com/@feisal_alatwi



واتساب:

<https://wa.me/966544470462>

