

الفصل العاشر

كيف تهيئ ذاكرتك
للتفوق في الامتحانات ؟

◆ تمتع بالإيجابية في استذكارك :

إذا لم تكن مستمتعاً جيداً لكل ما يُقال أو تقرأه من معارف ومعلومات فلن تستطيع ذاكرتك أن تعمل بالكفاءة المطلوبة. وجزء كبير من هذا الاستمتاع يتأتي من الفهم الجيد العميق، والرغبة الحقيقية في كشف الحقائق وإيجاد العلاقات فيما بينها.

لذا.. يجب أن تكون مستمتعاً بكل المواد الدراسية ولا تقوم علي الإطلاق بعملية "التبرير" بأن تقول لنفسك: هناك مادة جافة، وأخري مُعقّدة، وإنما عليك أن تتخذ موقفاً إيجابياً تجاه كل ما تعلمته، بمعنى أن يكون لديك الرغبة الأكيدة في الفهم والمتابعة وإدراك الحقائق والمشاركة الفعّالة أثناء تلقي الدروس في المدرسة أو الكلية.

كما ينبغي أيضاً أن تكون فعّالاً وإيجابياً أثناء الاستذكار أو مراجعة الدروس في البيت، فلا تكفي بالقراءة فقط، وإنما اعمل علي ربط المعلومات بعضها البعض، ووضع خطوطاً أسفل الأفكار المهمة، وقم بتدوين جميع ملاحظاتك، واستنتج، وكون بعض الأسئلة بنفسك لتختبر مدي قدرتك علي الفهم والاستيعاب، فإذا أردت أن تكون ناجحاً ومتفوقاً يجب عليك أن تكون إيجابياً وفعّالاً ونشطاً.

◆ تهيئة المكان المناسب للاستذكار :

يجب الاهتمام باختيار مكان مناسب للاستذكار والمراجعة، كان يكون مكاناً هادئاً، منعزلاً عن الأشياء التي قد تُشتت الذهن، ويجعلك لا تستطيع التركيز بالكفاءة المطلوبة. ولا يجب أن يكون هذا المكان بارداً، ولا حاراً وكلا الأمرين لا يُشجعك علي الاستمرار في الاستذكار.

كما يجب أن تكون الإضاءة كافية لتجنّب إجهاد النظر، ويجب أن يكون جلوسك أثناء القراءة مريحاً، فقم باختيار المقعد الذي يكون مرتفعاً بدرجة كافية بحيث يوفر الاستقامة لظهرك. كما احرص علي أن تجعل كل ما تحتاجه متواجداً حولك من كتب، ومراجع، وأوراق بيضاء، وأقلام.. الخ حتى تحتفظ بتركيزك وانتباهك ولا تتعرض للتشتت.

◆ كيف يمكنك تنظيم عملية المراجعة استعداداً للامتحانات:

مراجعة ما تم تحصيله واستذكاره علي مدار العام يُعد خطوة ضرورية ومهمة لتثبيت المعلومات في الذاكرة والتأكيد عليها؛ وبالتالي يكون من السهل استدعاؤها مرةً أخرى أثناء الامتحان، بشرط أن تكون عملية المراجعة منظمة وفعّالة.

وهذه أهم الخطوات التي يجب أن تحرص عليها أثناء القيام بالمراجعة:

1 - تنظيم الوقت جيداً: يجب أن تُخصّص لكل مادة من المواد الدراسية فترة زمنية مناسبة للمراجعة، ولا يجوز أن تُسرف وقتاً طويلاً في مراجعة مادة مُعيّنة علي حساب أخرى.

2 - اختر أنسب الأوقات للمراجعة: نظراً لأهمية المراجعة؛ فإنه يجب أن تقوم بتخصيص أفضل وأنسب الأوقات بالنسبة لك للقيام بالمراجعة. البعض من الطلاب يميلون للتحصيل بصورة أفضل في الصباح الباكر، بينما يميل آخرون للتحصيل الجيد في فترة المساء. ويُفضّل أن تُخصّص أنسب وأفضل وقت بالنسبة لك لمراجعة المواد التي تجد شيئاً من الصعوبة في الإلمام بها.

3 - التزم بالمراجعة الجزئية والمراجعة الكلية: هناك نوعين من المراجعة يجب أن تلتزم بهما، فهناك المراجعة الجزئية والتي تعني القيام باستذكار جزءاً من المادة ثم تُغلق الكتاب وتسترجع ما قمت بتحصيله. أمّا المراجعة الكلية فهي مراجعة كلّ ما قمت بتحصيله من نفس المادة. ولكل نوع من هذين النوعين أهميته، فالمراجعة الجزئية تُنبئ المعلومات التي حصلت عليها خلال فترة قصيرة في ذهنك، حيث أنّه من المتوقع أن تنسي ما حصلته إلا إذا قمت بتكراره ومراجعته، أمّا المراجعة الكلية فإن فائدتها تكمن في الإلمام بموضوع المادة وعناصرها المختلفة بصفة عامّة.

4 - لتكن المراجعة فعّالة: بحيث لا تكفي بقراءة ما قمت بتحصيله، وإنما ردد ما تقرأه، وضع بجوارك ورقة وقلماً لتقوم بتخطيط ورسم بعض الأشكال، وتكتب الأفكار والنقاط المهمة، فكلّ هذه الوسائل تجعل المراجعة أكثر فعّالية.

5 - ابتعد عن الحفظ "الصم" بدون فهم ووعي: الفهم يُعد أحد الضروريات الأساس للتذكّر الجيد؛ فمن الصعب أن تنسي شيئاً تفهمه جيداً؛ ولذا، احرص أثناء فترة المراجعة علي فهم كلّ ما تقوم بمراجعته، وإن قابلت شيئاً ما تعذر عليك فهمه، فالجأ لكتب أو مراجع أخرى، أو اسأل المُعلّم، أو حتى زملاءك حتى تحصل علي المعلومة المفهومة الواضحة. ولاحظ أنّ المراجعة التي تعتمد علي المناقشة والتحاوّر بين الآخرين (كزملاء الدراسة) تأتي بنتائج فعّالة للغاية بشرط أن تتميزّ هذه المناقشات بالجدية والإخلاص بحيث يعمل كلّ طرف علي الاستفادة من معلومات الطرف الآخر.

◆ ماذا عن المذكرات والمفكرات كأساليب للمراجعة ؟

هذا الأسلوب يُساعد كثيراً في عملية المراجعة وليس في التحصيل المبدئي؛ فالمذكرات التي تُسجل فيها ملاحظاتك لا تستوعب بطبيعة الحال التسجيل الموسّع للمعلومات الخاصّة بالمنهج، فالمكان الطبيعي لهذه المادة هو: الكتب، والمراجع، والموسوعات، والقواميس، والأطالس.. الخ. أمّا المذكرة أو المفكرة فهي تُساعدك علي - وهذا في غاية الأهمية - التذكّر من خلال مفاتيح موجزة للموضوعات الكبيرة. كمّا أن المذكرة الصغيرة تقوم بعمل جهاز التسجيل الشخصي الخاص بك، وهي أيضاً تُساعد علي فهم النقاط المهمة في المنهج الدراسي، وذلك بتسجيل شرح موجز مبتكر لمّا يمكن أن يغيب عن فهمك أو ذهنك. وإذا استطعنا أن نجعل المواقع تتبادل بين المفكرة أو المذكرة

وبين ذاكرتك، فإننا نتذكر هنا مقولة الأديب البريطاني "أوسكار وايلد": «الذاكرة هي مفكرتك الخاصة التي تحملها معك في كل مكان».

وهناك في حقيقة الأمر ثلاث طرق يمكنك من خلالها أن تجهز بها المذكرات أو المفكرات، وهي:

*** الطريقة الأولى:** مذكرات ذات خطوط، أو التي تتطلب منك قراءة متأنية في مرجع موسّع للمادة التي تؤدي فيها الامتحان، ثم تقوم برسم خطوط مُحَدَّدة أسفل بعض المعلومات الواردة في سطور هذه المراجع بحيث لا تحتاج في المراجعة إلا أن تقرأ الفقرات المُحَدَّدة بخطوط من أسفلها، والأفضل أن يكون التحديد بلون مميز لا يُضايق العين، ويناسب لون الكتابة، وهذا النوع من المذكرات عملي وإيجابي ومفيد للغاية، حيث إن الخطوط تختصر لك المادة بطريقة مفهومة وفي صفحات المنهج الأصلي نفسها، بحيث إذا غابت عن فهمك معلومة بسبب الاختصار الشديد عند وضع الخطوط، فيمكنك هنا أن تراجع بعينيك فتجد أمامك المنهج كله طوع رغبتك، فتبحث فيه كيفما تشاء، وقد تقوم بإجراء تعديلات علي أسلوب وضع الخطوط بالنسبة لهذه المعلومة بالذات.. وهكذا تصبح المراجعة علي نطاق واسع.

*** الطريقة الثانية:** وهو المذكرات النمطية التي يتم تسجيل عناوين فقراتها علي نموذج - مطبوع أو مكتوب بعناية مثلاً - وتقوم بملء النموذج بالمعلومات المطلوبة حسب الفقرات التي يتضمنها النموذج، وهذا النوع من المذكرات نوع سريع في الكتابة والإعداد، وسريع في أسلوب مرجعته والتحصيّل منه، لكنه لا يصلح إلا لتسجيل المواد النمطية ذات الطبيعة الخاصة بالنسبة للمعلومات الواردة بالمنهج، حيث تكون مُحَدَّدة برؤوس موضوعات أو بخطوات مُعَيَّنة. والمفروض أن تكون رؤوس الموضوعات هذه محفوظة ومعروفة، وإن المطلوب تسجيله علي سبيل المساعدة في التذكّر هو المعلومات التي ترد تحت ذلك، وتختلف من نقطة إلي أخرى في هذا المنهج النمطي.

*** الطريقة الثالثة:** فهو المذكرة أو المفكرة العادية التي تقوم بإعدادها عن طريق اختصار معلومات المنهج في نقاط رئيسه، وهذه الطريقة تُفيدك كثيراً ابتداء من مرحلة إعدادها حيث يتطلّب منك ذلك - مثل الأنواع السابقة أيضاً - نوعاً من الإلمام والمراجعة الكاملة والفهم لجميع التفاصيل حتى يتسنى لك أن تقوم بإعداد مفكرة أمينة وشاملة.

ويبدو واضحاً في هذا النوع من المفكرات أنّه يمكنك أن تتحرّك فيها بحرية أكثر من حيث التسجيل والاختصار أو الإضافة، وهنا لا بد أن تُذكّر تفاصيل المادة المُسجلة في حدود ما تسمح به فكرة المذكرة، وإلا فإنها تخرج عن الهدف الذي أعدت من أجله فلا

يجوز أن تتضمن تفاصيل أكثر من اللازم، فتصبح مراجعتها مملة، أو تُختصر المادة اختصاراً يُخل بالمعني، فلا تستطيع أن تصل إليه عند مراجعتك المنهج من خلالها.

◆ النظام الغذائي أثناء فترة الامتحانات :

لابدً بصفة عامة أن تتناول غذاءً صحياً خفيفاً في صورة ثلاث وجبات علي الأقل. واهتم بتناول الفاكهة والخضروات المختلفة والسلطة والألبان ومنتجاتها، ولا تُكثر من تناول اللحوم. ولاحظ أن الوجبات الثقيلة الدسمة غير مرغوبة خلال فترة الامتحانات؛ لأنها تُمثل عبئاً علي جهازك الهضمي ممّا يُصيبك بالفتور والرغبة في النوم.

◆ النوم والاسترخاء أثناء فترة الامتحانات :

يحتاج المخ، كأي عضو من أعضاء الجسم، إلي فترات من الهدوء والاسترخاء لتجديد أنشطته والتخلص من الإرهاق الذي يُصيبه، وهذا هو ما يتحقق من خلال الحرص علي الحصول علي فترات منتظمة من النوم والاسترخاء. فمن الضروري للذاكرة القوية أن توفر لها الراحة الكافية للمخ لكي يستطيع مرّة أخرى أن يقوم بتخزين واستدعاء المعلومات.

ومُعَدّل فترة النوم المناسبة تختلف من فردٍ لآخر، ولكن يمكن اعتبار مدة (7 - 8) ساعات مدة مناسبة لمعظم الطلاب. وبعض الطلاب يفضلون السهر الطويل بحجة أنهم يقومون بتحصيل أفضل في الليل عكس النهار، ولكن هذا السلوك في حقيقة الأمر يُعد سلوكاً خاطئاً؛ لأن الله سبحانه وتعالى خلق الليل للنوم والراحة، والنهار للسعي والعمل.

◆ الذاكرة.. ومراجعة اللحظات الأخيرة ليلة الامتحان :

يعتمد الأداء المثالي في الامتحان علي هدوء الأعصاب، والراحة التامة الحسية والذهنية - وبالأخص راحة الذاكرة - وقد يظن بعض الطلاب أن مراجعة اللحظات الأخيرة ليلة الامتحان تُساعد في الإجابة النموذجية - وهذا وهم كبير - بل هو جهد ضائع بلا جدوى !! بل أكثر من ذلك فهو جهد مُعوق؛ حيث لن تستطيع الذاكرة أن تؤدي هذا العمل الضخم في ساعات قليلة، والنتيجة النهائية أن الذاكرة يتم إثارتها بالنسبة لبعض النقاط العاجلة، وتستبعد باقي المنهج، كما أنها ستصاب بإرهاق شديد وتؤثر مزمناً بسبب الأرق الناتج عن قلة الراحة والاسترخاء. وفي الصباح سوف تستقبل الامتحان بحالة يرثي لها، بينما تظن أنك قمت بمراجعة فذة ومُجدية، ولكن في الحقيقة قلن تُسعفك الذاكرة وأنت في هذه الحالة شديدة الإعياء !!

❖ علاج حالة النسيان التي تُصيب البعض ليلة الامتحان :

قد يحدث فجأة، أو يحدث كثيراً.. أن يجد الطالب نفسه ليلة الامتحان، وقد أصبح عاجزاً عن تذكر أي شيء يختص بالمنهج، فيعتقد أنه نسيه تماماً !! علي الرغم من مذاكرته الجيدة، ومراجعته المستمرة، إذاً، لماذا يحدث ذلك ؟ وكيف يتصرف ؟

هنا تبرز أهمية الاسترخاء بعد التحصيل، وعند المراجعة، فمن الضروري أن تتم المراجعة بعد فترة من الاسترخاء والراحة، ولا بد أيضاً من تنوع المواد التي تقوم باستذكارها ومراجعتها بحيث لا تكون متشابهة؛ لأن المواد المتشابهة تتسبب في نوع من التشويش.

أمّا حالة النسيان المفاجئ قبل الامتحان مباشرة فترجع إلي الخوف والتوتر العصبي الذي يمكن أن يُصيبك بسبب موقف الامتحان نفسه. ويمكن التغلب علي هذا الخوف بتمرين بسيط تقوم به وأنت في فراشك.. أغلق عينيك، وتخيل أنك تأخذ مكانك في قاعة الامتحان، وأنت تؤدي الامتحان بصورة جيدة، هذا التمرين مفيد للغاية إذا قمت بأدائه قبل النوم أو لحظة نهوضك من الفراش. وقبل الامتحان مباشرة حاول أن تركز بشدة علي تنظيم وتهدئة حركة تنفسك ودقات نبضك، وأن توجه انتباهك لأداء ذلك.. وسوف تكتشف أن ذاكرتك تعمل في هدوء لاسترجاع المعلومات بسهولة، وبسرعة.

❖ صباح يوم الامتحان :

لا بد أن تتأكد من أن بحوزتك جميع الأدوات التي سوف تحتاج إليها في الامتحان، مثل: القلم، والمسطرة، ورقم الجلوس.. الخ. ويجب أن يكون معك أكثر من قلم لاستعمال الآخر في حالة تلف القلم الأول. ومن الضروري أن يكون بحوزتك ساعة يد مضبوطة حتى تستطيع متابعة وتنظيم وقت الامتحان. وكما قلنا من قبل ابتعد عن الاستذكار أو المراجعة صباح يوم الامتحان؛ لأن هذا يُصيبك بالتوتر، لذا.. يجب أن تحتفظ بصفاء ذهنك.

❖ التفكير الإيجابي مقروناً بالثقة بالنفس :

الثقة بالنفس من أهم الصفات التي يجب أن تتحلي بها صباح يوم الامتحان، وأثناء التواجد بلجنة الامتحان، فكن إيجابياً متوقفاً الخير، وتفاعل بالنجاح تنله، ولا تبالي في حجم أي مشكلة أو صعوبة قد تقابلك، فهذا التفكير الإيجابي يُساعدك علي التوصل للإجابات الصحيحة المُتقنة، ويهون عليك أي صعوبة تقابلها. واعرف أن التشاؤم، والخوف، والتردد، وضعف الثقة بالنفس فهي بالطبع مشاعر سلبية قد تجعل إجابتك عن الأسئلة مهزوزة ضعيفة وغير مكتملة.

❖ ماذا تفعل عند استلامك ورقة الأسئلة ؟

■ لا بد أن تقضي وقتاً كافياً في قراءة ورقة الامتحان بتركيز شديد حتى تستطيع أن تفهم تماماً المقصود بكل سؤال. ومن الضروري أن تنتبه جيداً لرأس السؤال، فهل يبدأ

بكلمة لماذا ؟ أم متى ؟ أم هل ؟ ومن المستحسن أن تضع خطأ تحت كل كلمة استفهام حتى تتذكر ما ينبغي الإجابة عنه.

■ يجب أن تتأكد من صيغة الامتحان، فأحياناً يكون هناك أسئلة إجبارية وأخرى اختيارية. وفي جميع الأحوال يجب أن تبدأ الإجابة بالأسئلة السهلة التي هي في متناولك. ولا تطيل في إجابة سؤال دون داع، فأحياناً يكون المطلوب مجرد التعليل أو التوضيح وليس الشرح التفصيلي.

■ لا يهم أن تُجيب علي أسئلة الامتحان بالترتيب، ويُفضل عند قراءة الأسئلة وضع علامة بجوار كل سؤال تعرف إجابته بحيث تبدأ بإجابة هذه الأسئلة. ولا تكن متشائماً أمام أي سؤال صعب، لأنه مع تحرير الإجابة عن باقي الأسئلة من المحتمل جداً أن تتبادر إلي ذهنك إجابة هذا السؤال الصعب.

■ لا تحاول الإطالة في الإجابة، ولا تجعل إجابتك غير كافية، وإنما أجب عن المطلوب فحسب، فأي إجابات زائدة لن تمنحك درجات أفضل وإنما ستكون إهداراً لوقت الامتحان بلا فائدة.

■ من الضروري جداً أن تتنبه لعامل الوقت، ولذا يُفضل أن تُخصص وقتاً محدداً للإجابة عن كل سؤال بحيث يأخذ كل سؤال حقه من الإجابة الكافية. وتذكر دائماً أن الإجابة عن جميع الأسئلة ولو بدرجة غير كافية تُعد أفضل من الإجابة الممتازة لسؤال أو سؤالين مع إهمال إجابة باقي الأسئلة.

■ كما يجب أن تُخصّص وقتاً كافياً لمراجعة إجاباتك، فقد تتذكر شيئاً مهماً نسيت، أو قد تري أن هناك إجابة غير متوقعة للسؤال، أو ربما تلاحظ من خلال المراجعة أنك نسيت الإجابة عن سؤال بأكمله.

■ من أهم ما يجب أن تلاحظه أثناء وضع الإجابة أن الإطالة في الإجابة وعدم تنظيم الأفكار يُصيب المُصحح بالملل، ولذا ينبغي أن تكون إجاباتك واضحة منظمة وفي حدود المطلوب منك.

■ لاحظ أن هناك أشياء تُضيف إلي رصيدك عند المُصحح وتجعله يأخذ فكرة طيبة عنك، مثل: حرصك علي الالتزام بالخط الجيد المنمق، ومراعاة قواعد اللغة عند الكتابة، ووضع علامات الترقيم والوقوف في أماكنها، وتنسيق الإجابة بشكل عام.

■ لا تترك سؤالاً بدون إجابة بحجة أنك لا تعرف إجابته، فبدلاً من ترك مساحة السؤال خالية، ضع بها أي أفكار أو احتمالات قد تكون صحيحة. وفي حالة عدم مناسبة الوقت لكتابة الإجابة الكافية لسؤال ما، اكتب بعض النقاط المهمة الموجزة، أو ضع رسماً توضيحياً مختصراً، متى أمكن ذلك، فهذه الإجابات وإن كانت مختصرة إلا أنها تُضيف إلي رصيدك بعض الدرجات.