

القسم الرابع
الخاص بالامتحانات والاستعداد
للمستقبل

القسم الرابع

الخاص بالامتحانات والاستعداد للمستقبل

1 - توصيات للسيطرة على قلق الامتحان

يعتبر القلق بشكل عام افة للابداع وللنجاح، كثيرا ما يعيق الفرد عن تحقيق الانتاج الذي يطمح اليه، وكثيرا ما يؤدي قلق الامتحانات الى الفشل في احراز التحصيل العالي، وللتغلب على هذا القلق عليك ما ياتي:

1- سيطر على المواد المطلوبة في الامتحان وذلك عن طريق التحضير الجيد والاستعداد المطلوب لها، وعمل ملخصات للمواد لقراءتها عدة مرات واستيعابها مع الاستعانة بمواد غير الكتاب المقرر، والاستفادة من جميع المصادر المتعلقة بالمادة وبضمنهم استاذ المادة.

2- مارس تمارين التنفس التي تغذي الجهاز العصبي وخاصة المخ وتساعد على الاستيعاب لتلك المواد.

3- مارس التمارين الرياضية البسيطة التي تساعدك على التخلص من السموم والتوتر.

4- اعطي نفسك وقتا كافيا للذهاب الى الامتحان وكن جاهزا قبل ساعة الامتحان بوقت كافى كي تكون مرتاحا عند الدخول لقاعة الامتحان وغير مرتبك.

5- حضر ما تحتاج لساعة الامتحان من لوازم قبل يوم الامتحان بحيث لا تنسى شيئا من ذلك مما يثير القلق لديك.

6- اعطي نفسك راحة قبل الامتحان على الاقل ساعة او ساعتين بدون مراجعة للمواد.

7- استرخي قبل البدء باستلام اوراق الامتحان واقرا اية الكرسي التي تعطيك الراحة والاطمئنان النفسي.

8- تجنب الذهاب الى الامتحان وانت تشعر بالجوع وحبذا لو تاخذ معك قطعة من الحلوى لتغذي الجملة العصبية من المواد السكرية مع التزود بقلينة الماء لترطيب فمك.

9- كن واثقا بنفسك قبل واثناء الامتحان.

10- خذ ورقة معك لكتابة الملاحظات البسيطة من جمع وطرح وغيرها.

11- اجلس بشكل مريح وخذ نفسا عميقا.

12- اقرأ اسئلة الامتحان بدقة متناهية وابدأ بالاجابة من السهل الى الصعب.

13- لا تتمسك بالسؤال الصعب وانما اتركه واجب على الاسئلة الاخرى ثم ارجع اليه بعد الانتهاء ولا تنسى ان تكتب ملاحظة عنه كي لا تنساه.

14- استفد من وقت الامتحان واستغل كل دقيقة تمر عليك وراحة تامة بعيدا عن القلق.

15- لا تهتم بسلوك الطلبة الاخرين عندما يسلمون اوراقهم وانما انشغل باسئلتك والاجابة عليها.

- 16- اجب على جميع الاسئلة ولا تترك منها حتى لو كنت شاكا بالاجابة.
- 17- كلما انتقلت الى سؤال اخر خذ نفسا عميقا وهذا يساعدك على شخذ ذهنك
- 18- راجع الاجابات بدقة ولا ترتبك اثناء تلك المراجعة.
- 19- تاكد من كتابة اسمك ورقمك الامتحاني.
- 20- توكل على الله وسلم ورقة الاجابة بالوقت المطلوب وتتمنى لك النجاح.

2 - توصيات للطلبة في طرق و كيفية المذاكرة

- هناك أمور تتداخل في التحصيل والمذاكرة منها ما يأتي:
- الدوافع التي تلعب دورا مهما في المذاكرة والتحصيل، وكيفية واستعمال مقومات الذاكرة، و طريقة المذاكرة.
- إن هذا الموضوع طويلا ومتشعبا وفي هذه العجالة أضع بعض التوصيات التي تتعلق بطريقة المذاكرة لمساعدة الطلبة على اجتياز الامتحان بتفوق، هي ما يأتي:
- 1- كن واثقا بنفسك وبالنجاح الذي ستحققه.
 - 2- لتكن نظرتك للدراسة نظرة تفؤل للمستقبل.
 - 3- فكر بأن الأمور سهلة أمام العزيمة والتصميم
 - 4- فكر بصفاتك الإيجابية وأبعد عنك التفكير بالجوانب السلبية التي لديك وكل إنسان لديه الجانب السلبي والجانب الإيجابي والناجح في الحياة هو الذي يستغل الجوانب الإيجابية التي يحملها.
 - 5- كرر الجمل التي تساعد على الإيحاء لنفسك مثل أنا مستعد للامتحان، ليس هناك جانب صعب علي. أنا ناجح بعون الله وغيرها.
 - 6- ضع لنفسك جدول زمني للدراسة والمذاكرة تحدده بنفسك بناءا على ظروفك وقدراتك.
 - 8- قدر لنفسك التحصيل العالي والدرجات العالية والتي تتراوح ما بين 100 - 90 درجة.
 - 9- اكتب ملخص للموضوع الذي تسمعه أو تشاهده بعد كل محاضرة يلقاها الأستاذ أو تشاهدها في العرض واحتفظ بها في دفتر منظم بحيث تكتب عنوان الموضوع والتاريخ والساعة واسم المحاضر.
 - 10- إن كانت المادة صعبة قسمها إلى أقسام بحيث تكون حريصا على ترابط المادة، وعند القراءة خذ استراحة بين قسم وآخر.
 - 11- حاول أن تقرأ وتبحث عن الموضوع قبل طرح الأستاذ له عليكم كي تكون فكرة معينة حوله لتساعدك في طرح الأسئلة المنطقية والعلمية حوله، كما يمكنك أن تناقشه مع زملاء والأستاذ.
 - 12- اقرأ الموضوع الذي تشعر بأنه صعب عليك قبل النوم ثم القي عليه نظرة في الصباح.

- 13- إن أفضل وقت للقراءة هو الفجر بعد أداء الصلاة وذلك لوجود الشحنات الكهربائية في الجو والتي تساعد على تنشيط الجهاز العصبي وخاصة المخ.
- 14- عندما تريد أن تقرأ المادة حاول أن تأخذ تنفس عميق وتحفظ به لفترة وتطرحه وتكرر العملية عدة مرات لأن الأوكسجين يساعد على الحفظ، وكثيرا ما تساعد القراءة والمذاكرة في المروج الخضراء على الحفظ وتقليل النسيان.
- 15- حاول أن تتعرف أو تخمن الأسئلة التي ستأتي في الامتحان معتمدا على قراءتك وفهمك للمادة.
- 16- انتبه للأستاذ عندما يشرح المادة وعلى أي جانب يركز دائما.
- 17- عندما تبشر في القراءة حاول أن تركز على المادة وتسيطر على المشتتات للذهن من أصوات عالية أو التفكير في المشاكل اليومية وغيرها من المزعجات الأخرى.
- 18- ضع خطا ملونا تحت الفقرات والجمل المهمة ثم لخص الموضوع بتعبيرك الخاص.
- 19- اكتب ملاحظات وملخصات للمادة التي تقرأها.
- 20- اكتب التعاريف والقوانين والمعادلات في دفتر صغير وضعه في جيبك وكلما سنحت لك الفرصة اقرأها.
- 21- لا تحاول أن تركز على الحفظ الأعمى وإنما عليك التركيز على فهم المادة.
- 22- حاول أن تنتقد المادة التي تقرأها انتقادا علميا وتعطي رأيك فيها.
- 23- لا تأخذ المادة على علاقتها إن كانت من الكتب أو من الأستاذ أو من الزملاء وإنما اجعل تفكيرك وانتباهك مركزا على النواحي العلمية مع مناقشة كل ما يمر عليك.
- 24- سيطر على المادة قبل الامتحان بفترة كي تجعل نفسك مستعدا له وبعيدا عن القلق.
- 25- اربط المواد التي تقرأها بحياتك اليومية والتجارب التي مرت عليك كي تساعد ذاكرتك على العمل.
- 26- ابحث في بطون الكتب وحاول أن تزور المكتبة دائما وزيارة المكتبة كثيرا ما تخلق لدى الطلاب الرغبة في المطالعة والاستمرار على ذلك.
- 27- حاول أن تعمل لنفسك امتحانا أو بمساعدة الأهل أو الأصدقاء.
- 28- ناقش الموضوع مع الزملاء قبل الامتحان بفترة.
- 29- إن اتبعت هذه الخطوات سيتكون لك الدافع للقراءة والمطالعة والبحث وهذا ما نريده لطلابنا جميعا.

لقد استعملت المخزومي طريقة في التدريس والتي تتلخص بما يلي: إعطاء الطلبة قائمة بمفردات المنهج الذي ينبغي دراسته ثم أخذ الطلبة إلى المكتبة في الأسبوع الأول من التدريس وتطلب منهم أن يبحثوا عن الكتب التي تتعلق بالموضوع والمفردات التي يدرسونها ومهمتها كانت مساعدتهم على إيجاد تلك الكتب، ثم تطلب من الطلبة كتابة موضوع يختارونه من تلك المفردات وتكون الدرجة التي يحصلون عليها مقسمة بين الامتحان وبين كتابة ذلك الموضوع وكانت النتيجة مرضية للطلبة بكل مستوياتهم.

3 - توصيات لكيفية المذاكرة

المذاكرة: هي العملية التي هدفها التحصيل العلمي للطلاب واكتساب المعلومات والافكار العلمية من مصادرha المختلفة، وفهمها والاستفادة منها في الوصول الى تحقيق الاهداف ومنها النجاح والتقدم في المراحل الدراسية المختلفة. تتطلب المذاكرة الكثير من الجهد والطاقة والنشاط الشخصي الذي يعتمد على التركيز والانتباه والذاكرة لتحقيق النجاح والسعادة والراحة التي يسبغها ذلك النجاح على الانسان. وتعتمد اعتماد كلي على شدة ونوعية الدوافع الشخصية لتحقيق تلك الاهداف.

تختلف طرق المذاكرة باختلاف الافراد هناك من يذاكر في الليل، وآخر يذاكر في النهار، وثالث يذاكر ليل نهار. وهناك من يُفضل الجلوس بمكان هاديء، وآخر بمكان فسيح كأن يكون في الخارج في الهواء الطلق، وآخر يذاكر مع الانغام الموسيقية... الخ من اختلافات بين الافراد. ليس المهم الطريقة ولكن المهم في المذاكرة هي النتائج التي يحصل عليها الطلاب في التحصيل من تلك المذاكرة. عليك ما يأتي:

- 1- وضع جدول زمني للمطالعة.
- 2- خذ استراحة بين قراءة موضوع وآخر حتى لو كان لمدة دقائق معدودة.
- 3- ادرس في مكان هاديء بعيدا عن الضوضاء وصوت المذياع او التلفزيون.
- 4- ان يكون المكان مضيئا وهوائه نظيف اي مملوء بالاكسجين.
- 5- مارس رياضة التنفس قبل البدء بالقراءة والمطالعة وذلك باخذ الاوكسجين والاحتفاظ به فترة ثم طرحه وكرر العملية لعدة مرات.
- 6- ضع لك اهدافا من الدراسة والمطالعة ولتكن اهدافك عالية للتحصيل والحصول على درجات مرتفعة في الامتحانات مثلا.
- 7- ليكن مكان جلوسك اثناء القراءة مريحا.
- 8- تخلص من التوتر والغضب قبل البدء بالقراءة وذلك بجعل المشكلة التي تعاني منها صغيرة اضافة الى قراءة بعض السور القرآنية القصيرة التي تشعرك بالاطمئنان.

- 9- تجنب مليء المعدة بالطعام عند الذهاب للمطالعة وذلك لافساح المجال لكمية الدم التي تغذي المخ ان تقوم بواجبها عوضا عن انشغالها بالمعدة، كما ان لا تكون جائعا مما يشغل هذا الجوع فكرك بالطعام، وخير الامور اوسطها.
- 10- ان يرافق كتاب المطالعة دائما دفتر لكتابة الملاحظات.