

## الفصل السابع

### الامتحانات وكيف نستعد لها ؟

مقدمة :

الامتحانات موقف صعب وشر لا بد منه . وهي مصدر قلق وتوتر ورهبة ومتاعب لكل المعنيين بها : الطالب والأسرة والقائمين عليه . فعليها يتوقف ثمره المجهود وحصاد العام أو الفصل الدراسي . والمثل يقول « عند الامتحان بكرم المرء أو يهان » . وبعض الطلاب يعتقدون عن خطأ وسوء فهم أن الامتحانات مصيدة للطالب غير المجد أو مكيدة له . فالامتحانات ببساطة فرصة مستهدفة ليظهر فيها الطالب قدرته على التحصيل والتحليل ومعالجة بعض المواقف أو المشكلات في وقت محدود . وإذا أدى الطالب واجبه كاملا نحو الدراسة واستعد لهذه الامتحانات جيدا فإنه لن يخاف منها أو يخشاها . بل إن الامتحان يعطيه فرصة لمراجعة مآدرسه .

إن الطلاب الذين يتعلمون بأن الامتحان كان صعبا أو أن تصحيحه كان غير عادل هم عادة الطلاب الذين لم يستعدوا جيدا للامتحان . ولا ينبغي أن يلوموا إلا أنفسهم . لأن واضع الامتحان أو مصححه لا هدف له إلا تحقق المستويات العلمية في الأسئلة والأجوبة . وينبغي أن نشير هنا إلى أنه لا يوجد طريق مختصر للنجاح فلا تخدع نفسك وأد واجبك كما ينبغي .

إن كثيرا من الطلاب للأسف لا يعبأون بالدراسة الجادة إلا قبل الامتحان بأسابيع قليلة . ومثل هؤلاء الطلاب قد يصادفهم الحظ وقد يخونهم . وهم في كلا الحالتين ليسوا طلابا منظمين . فهم يحاولون خلال هذه الأسابيع القليلة أن يعرضوا مافاتهم طول العام أو الفصل الدراسي . ويجهدون أنفسهم في المذاكرة والسهر . ولذا نجدهم فجأة يغيرون نظام حياتهم بعزل أنفسهم في المنزل والسهر عن طواعية أو غير طواعية . وربما يستعينون في ذلك بأشياء تساعد على السهر مثل شرب الشاي والقهوة باستمرار أو تعاطي بعض الحبوب المنبهة أحيانا . ولا يشاركون الأسرة طعامها وإنما قد يتناولون وجبة سريعة وهم جالسون على مكاتبهم . والكبار منهم قد لا يحلقون ذقونهم وقد لا يستحمون كالعادة أو

يغيرون ملابسهم وغير ذلك من الأمور المعروفة للأهباء والأهباء . وكل هذا في النهاية يؤثر على كفاءتهم الجسمية والعقلية .

أولا : كيف تستعد للامتحان ؟

الاستعداد أمر طبيعي للإقدام على عمل شيء . فانت تستعد للسفر بإعداد حقائبك وأمتعتك . وأي رياضي في أي مجال كان : الملاكمة - السباحة - كرة القدم - أو السلة أو غيرها ، يستعد بالتدريب الجسدي والنفسي المتواصل قبل دخول المباراة أو المسابقات . وهكذا الأمر بالنسبة لك عند دخول موسم الامتحانات . عليك أن تستعد عقليا ونفسيا وجسميا لها وإلا يصبح مثلك مثل الجندي الذي دخل الحرب بغير سلاح . وعليك أيضا أن تتذكر أنك إذا بدأت هذا الاستعداد في وقت مبكر فإنك ستصل إلى قمة لياقتك في وقت مبكر أيضا . أما إذا تركت هذا الاستعداد لآخر لحظة فيكون مثلك مثل المسافر الذي ترك كل شيء للحظة الأخيرة . وعندما يدركه الوقت وتتوتر أعصابه وقد ينسى شيئا مهما أو يفوته القطار . ومسألة الاستعداد للامتحان أمر يعتمد عليك أولا وأخيرا . وأهم شيء تبدأ به هو بدء الاستعداد في الوقت المناسب . ومع أن دراستك الجامعية اليومية هي جزء من إعدادك للامتحان إلا أن هناك موسما خاصا للامتحانات يكون عادة في مايو أو يونيو وعليك أن تستعد له من مارس أو إبريل وحسب تقديرك لكم العمل المطلوب إنجازه . ولكي نساعدك على ذلك نقدم لك فيما يلي عشر وصايا لاتباعها والعمل بها حتى تحقق لك النجاح والتفوق بإذن الله .

ثانيا : الوصايا العشر الخالدة :

١ - قلل دائما من توترك وقلقك . وزد من ثقتك بنفسك ولا تستسلم لأحلام اليقظة أو الشرود الفكري . وحاول دائما أن تكون روحك المعنوية عالية أثناء القيام بمذاكرة دروسك . ولا تفكر في أي شيء بعيدا عنها . لأن «الوسواس» لا يحلو له أن يهاجمك إلا عندما تستغرق في عمل شيء ليصرفك عنه . وهذا يحدث لكثير من الطلاب . كما يحدث لكثير من المهتمين . كما يحدث لكثير من المصلين عند صلاتهم ليخرجهم عن الصلاة . ولذلك أمرنا ديننا أن نأخذ حذرنا ولا ندع الوسواس تشغلنا عن عملنا أو تحولنا عن هدفنا . وعندما تكون على وعي بذلك فإنك ستطرد عن نفسك عند مراجعتك أي

وساوس أو أحلام أو شرود فكري أو قلق أو توتر . وبما يساعدك على ذلك ألا تترك لعدم الراحة مدة طويلة في مقعدك . وعندما تشعر بالكسل أو الشرود أخرج قليلا إلا البلكونة في الهواء الطلق أو تناول بعض المرطبات أو العصائر . ويمكنك تناول الشاي أو القهوة لكن لا تسرف فيها . ولا تتناول أي أدوية إلا باستشارة الطبيب كما أشرنا .

٢ - من أحسن أساليب الإعداد للامتحان أن تلخص كل المحاضرات وكل قراءاتك المتعلقة بالمقرر في صفحات قليلة . وهذا يدفعك إلى النظر إلى عموميات المادة وإطارها العام كما يدفعك إلى معرفة أهم المعلومات التي تحتويها . ومن المفضل أن تجمع بين ملخص المحاضرات وملخص الكتاب الجامعي المقرر أو المرجع الذي تعتمد عليه في دراستك للمقرر .

٣ - راجع دروسك باستمرار وبطريقة نظامية . مر على كل المواد الدراسية التي درستها . وراجع مذكرات محاضراتك وملخصات الكتاب المقرر وكل ما جمعته ولخصته من أجل الدراسة . ولتكن مراجعتك الأولى دقيقة متمهلة ثم أسرع في المرات التالية، وكن على ثقة بأنك فاهم لما تقرأ أو مستوعب له . ومتى ما بدأت المراجعة لا يستحسن أن تقرأ في مراجع أو مصادر جديدة . لأن القراءة الجديدة في اللحظة الأخيرة قلما تستوعب وقد تشوش ذاكرتك .

٤ - راجع بإيجابية لا بسلبية لأن المراجعة تعني شيئا أكثر من إعادة المراجعة أو المرور مروراً سريعاً على المذكرات والملخصات . والمراجعة الإيجابية هي مراجعة نشطة فعالة تتفاعل فيها مع المادة الدراسية تفاعلاً فكرياً نقدياً تساؤلياً . وتأكد من أنك تفهم كل ما تقرأ وأنت تستوعبه . واهتم في مراجعتك بالمفاهيم والمصطلحات والقوانين والنظريات والأدلة والحجج والبراهين . ولخص مذكراتك على بطاقات صغيرة لترجع إليها من حين لآخر .

٥ - تعلم كيف تسترجع وتستخدم معلوماتك . درب نفسك على استرجاع الأفكار في عقلك وعلى استخدامها ، وعلم نفسك كيف تربط بين الأفكار بعضها بعضاً وكيف تربط بينها وبين النظريات والقواعد والقوانين .

٦ - قدر أهمية المراجع التعاونية . إن معظم الطلاب يراجعون دروسهم وحدهم . وبعض الطلاب يكون قلقاً وحزيناً لأنه متخلف عن الركب . طلاب آخرون

يفضلون مراجعة دروسهم مع مجموعة من زملائهم . ولهذه المراجعة التعاونية أهميتها . فعندما تعالج أسئلة المراجعة مع زملائك تحس بأنك لست وحيدا . كما أنك تتفاعل فكريا مع زملائك وتستطيع أن تعلق بطريقة بناءة على إجابات الآخرين . وتستطيع أن تحدد مستواك بالنسبة لهم . وهذا بدوره يحمسك على العمل المتواصل ويرفع من روحك المعنوية وكذلك الأمر بالنسبة للآخرين . فضلا عن أن في هذه الطريقة اقتصاد في الوقت .

٧ - إحرص على جدول زمني متوازن للمراجعة : وهذا يعني أن توزع مراجعاتك على أكثر من مادة كل يوم ولا تكتفي بمراجعة موضوعات قليلة من مادة واحدة . ويجب أن تحرص في جدولك الزمني على التوازن في مراجعة كل المواد وإعطاء كل مادة حقتها في المراجعة . كما يجب أن تحرص أيضا على إعطاء نفسك حقتها من الراحة والاستمتاع . وتذكر دائما أنك تعد نفسك لقمة أذائك يوم الامتحان .

٨ - إن من أسرار النجاح في الامتحان أن تتمرن على حل الأسئلة في الامتحانات السابقة وأية أسئلة يواجهها المحاضر لاسيما في آخر العام أو التي تواجهها أنت من خلال دراستك للمقرر . ومن المعروف أن معظم الامتحانات تسير على نمط واحد تقريبا وامتحانات أي عام لن تخرج عادة عن امتحانات الأعوام السابقة . وأداؤك لأي امتحان سابق يزيل عن نفسك رهبة الامتحان ويقلل من توترك ويزيد من ثقتك بنفسك . كما أنك ستعرف من هذه الامتحانات السابقة أنها تتضمن عادة أسئلة اختيارية تتيح لك مجال الاختيار وأنها مستمدة من المقرر الذي درسته أو تدرسه . وتكرار تعاملك مع أسئلة الامتحانات السابقة يولد عندك نوعاً من الألفة بها . ولكن كن على حذر دائما من الكلمات والعبارات التي تصاغ بها الأسئلة ولا تفترض في صياغة السؤال أنه يرد دائما بهذه الطريقة . لأن المتحنيين عادة أذكياء في صياغة السؤال القديم في كلمات وعبارات جديدة .

ويمكنك الرجوع إلى أسئلة امتحانات الأعوام السابقة في مكتبة كليتك فهي تحتفظ بهذه الأسئلة .

٩ - درب نفسك على تخطيط إجابتك ووضع إطار فكري لها مسبقا قبل الإجابة . إن تعلم مهارات الإجابة على أسئلة الامتحانات تأتي بالممارسة

والتمرين . وكثير من الطلاب قد لا يوفقون في الامتحان لأنهم لا يعرفون أن ينظموا معلوماتهم وأفكارهم وعرضها عرضا جيدا في ورقة الإجابة . وإن كتابة صفحة واحدة بطريقة منظمة خبير من عدة صفحات لا يربطها نظام . فعليك أن تقرأ السؤال أولا ثم تفكر فيه جيدا وتستحضر النقاط الأساسية للإجابة في ذهنك وترتيبها ترتيبا منطقيا ثم أبدأ الإجابة . ولا مانع من عمل هذا التخطيط الفكري على جزء صغير من ورقة الإجابة تدون فيه عناصر الإجابة والأفكار الرئيسية ثم تستقر على تنظيمها وترتيبها وبعد ذلك ابدأ في الإجابة على السؤال .

١ - كن أميناً مع نفسك دائماً في أداء واجبك . وحكم ضميرك في كل أعمالك فلا رقيب عليك بعد الله إلا نفسك . وإذا أحسست بوخز الضمير نحو شيء أنت مقصر فيه اعمل على تلافي هذا النقص . وعندها تتوكل وتسير على بركة الله . وليكن لديك التوجه الإيجابي نحو الامتحانات . هيء نفسك نفسياً لها وذكّر نفسك دائماً بأن الامتحانات أمر ضروري وشيء طبيعي لمعرفة ما حصله كل طالب . وأنت ستوفق بمشيئة الله وعونه فيها لأنك تؤدي واجبك نحوها بصدق وإخلاص . وأنت تستعد لها بهمة ونشاط . واجعل فكرك دائماً مشغولاً بدروسك .

### ثالثاً : كيف تؤدي الامتحان ؟

هناك عدة اعتبارات هامة يجب أن تضعها في ذهنك حتى تؤدي الامتحان بنجاح . من هذه الاعتبارات ما يتعلق بما يجب أن تفعله ليلة الامتحان وصباح الامتحان وأثناء الامتحان نفسه وما بعده وفيما يلي أهم هذه الاعتبارات :

#### أولاً : ليلة الامتحان :

- ١ - تأكد مرة أخرى من تاريخ الامتحان وزمانه ومكانه .
- ٢ - أعد ما يلزمك من معدات ولوازم الكتابة مثل الأقلام بأنواعها المختلفة ومسطرة ومحاة ما شابه ذلك من أدوات لازمة في الامتحان .
- ٣ - إذا رغبت في الاستذكار والمراجعة في هذا اليوم فلا تعمل حتى فترة متأخرة من الليل .

٤ - أعط نفسك فرصة للراحة والاستجمام قبل الذهاب إلى النوم وقد تفكر في المشي لفترة وجيزة .

٥ - اضبط جرس المنبه على الوقت المناسب للاستيقاظ ونبه أسرتك إلى إيقاظك في هذا الوقت .

٦ - حاول أن تنام لمدة ثماني ساعات تقريبا لأن ذلك يساعدك على الشعور بالانتعاش أثناء الامتحان وزيادة قدرتك على التركيز.

ثانيا : صباح الامتحان :

١ - استيقظ في الوقت المطلوب حتى تعطي لنفسك فرصة الاغتسال وارتداء ملابسك وتناول طعام الافطار .

٢ - تناول إفطاراً جيداً حتى تتقوى وحت لا تتعرض لانخفاض مستوى السكر في الدم وما يترتب على ذلك من الشعور « بالدوخة » أو الاغماء . وابتعد في إفطارك عن المواد الدهنية والحامضية والسكرية المركزة .

٣ - اذهب إلى مكان الامتحان قبل بدايته بوقت كاف حتى تكون هادئ الأعصاب .

٤ - لا تأخذ كتبك معك إلى مكان جلوسك في الامتحان . فلن تفيدك دقائق معدودة من القراءة قبل الامتحان

٥ - لا تنسى أن تأخذ ساعتك معك حتى تتحكم في وقتك أثناء الامتحان وكذلك أدوات الامتحان .

٦ - لا تتحدث مع أي زميل لك عن الامتحان . لأن ذلك يشتت انتباهك وقد يعرضك لسماع شيء لا تعرفه فتفقد ثقتك في نفسك .

٧ - اذهب إلى دورة المياه قبل دخول الامتحان حتى لا تحتاج إلى ذلك أثناء الامتحان .

٨ - ادخل إلى مكان الامتحان قبل بدايته بدقائق .

٩ - تعرف علي مكان جلوسك ونظم أدواتك الكتابية على ترابيزة الامتحان .

ثالثا : أثناء الامتحان :

١ - عند جلوسك على مقعد الامتحان كن هادئا رابط الجأش وتخلص من التوتر.

وقد يساعدك في ذلك قراءة سورة صغيرة من القرآن ثم تتوجه إلى الله بالدعاء له بتوفيقك .

٢ - اكتب البيانات المطلوبة على ورقة الإجابة وهي عادة اسم الطالب واسم المادة الدراسية وتاريخ الامتحان .

٣ - عند تسلمك لورقة الأسئلة كن ثابتا وثقا من نفسك . وتأكد من أنها الورقة الصحيحة وأنها كاملة ومطبوعة بوضوح .

٤ - اقرأ بدقة التعليمات في أعلى ورقة الأسئلة لتعرف منها مدة الامتحان وعدد الأسئلة المطلوب الإجابة عليها وما إذا كان هناك أسئلة إجبارية أو إختيارية وأية تعليمات أخرى .

٥ - احرص على حسن استخدام وقت الامتحان . وهذا يعني أن تحسن توزيع الوقت بين قراءة أسئلة الامتحان والإجابة عليها ومراجعتها . فلو كانت مدة الامتحان ثلاث ساعات والمطلوب إجابة ثلاثة أسئلة فخصص العشر دقائق الأولى لقراءة الأسئلة والتفكير فيها والعشر دقائق الأخيرة للمراجعة وما بقي من الوقت وزعه على الأسئلة الثلاثة بالتساوي فيكون لكل سؤال تقريبا خمسون دقيقة وما بقي من الوقت وهو عشر دقائق احتياطي أجعله لأي سبب طارئ أو أضفه للمراجعة وخلال الخمسين دقيقة المخصصة لإجابة كل سؤال يفضل توزيعها على النحو الآتي

- خمس دقائق للتفكير في السؤال .

- خمس دقائق لتخطيط الإجابة وتنظيمها .

- ٣٥ دقيقة لكتابة الإجابة .

- خمس دقائق لمراجعة الإجابة .

٦ - تخير الأسئلة المناسبة لك . اقرأ كل الأسئلة واستوعب كل سؤال جيدا وفكر لحظة في أي الأسئلة أيسر في الإجابة عليه وابدأ به . لأن هذا يكسبك الثقة في نفسك . ثم أجب على السؤال الذي يليه في السهولة واترك أصعب الأسئلة للآخر .

٧ - افهم جيدا القصد من السؤال : قبل أن تبدأ إجابة السؤال في الامتحان عليك أن تفهم جيدا القصد من السؤال وما يرمي إليه والهدف من ورائه وهذا

يتطلب منك قراءة جيدة والتوقف عند معاني كل كلمة فيه .

٨ - خطط لإجابتك قبل الشروع فيها . وقد سبق أن أشرنا إلى ذلك في الوصايا العشر . وهذا يتطلب أن تفكر في الإجابة بعد قراءة السؤال وفهمه وتحاول أن تستحضر كل عناصر الإجابة في عقلك وتنظمها في إطار فكري يتضمن هذه العناصر مرتبة . ويمكن أن تكتب هذا التخطيط التنظيمي لعناصر الإجابة على جزء صغير من ورقة الإجابة .

٩ - اكتب إجابتك جيدا : بعد تخطيطك للإجابة ابدأ في الإجابة على السؤال ويجب أن تراعي فيها أن تكون معروضة بطريقة منطقية معتدلة . ولتكن إجابتك مباشرة وفي صلب الموضوع ويخط واضح جميل ونظيفة تستريح العين لرؤيتها ، خالية من الشطب والكشط . واهتم بصفة خاصة بصياغة الفقرة الأولى والأخيرة من الإجابة لا سيما بالجملة الأولى من كلتا الفقرتين . واختم إجابتك بخلاصة جيدة تستريح إليها النفس لا بجملة مقطوعة أو مبتورة . ولا تنس أن تكتب رقم السؤال أمام الإجابة .

١٠ - في إجابتك للأسئلة كن محددًا ولا تلف وتدور حول الإجابة . بل اكتب في صلب الموضوع وركز على ما يتصل بالسؤال وتجنب أي حشو وتكرار لأنه يشوه إجابتك وتجنب الإطالة الزائدة بغير داع . إن بعض الطلاب قد يطلب ورقة ثانية للإجابة لأنه ملأ الورقة الأولى بأكملها . وهذا على غير المؤلف أو المتوقع . لأن الوقت المخصص للإجابة يكفيه ورقة واحدة وتكون النتيجة عادة في غير صالح الطالب . بل وقد تسبب ضيقا للمصحح مالم تكن الإجابة جادة . وهو أمر غير موثوق به في هذه الحالة .

١١ - احرص على الإجابة على السؤال في حدود الوقت المخصص له . وإذا فاتك الوقت قليلا فلا بأس على أن تعرضه في الأسئلة الأخرى . ولكن حذار من أن يسرقك الوقت بحيث لا تستطيع الإجابة على سؤال بأكمله .

١٢ - أجب على جميع الأسئلة المطلوبة ولا تترك الإجابة على أي سؤال لا سيما السؤال الإجاباري لأن درجته تكون عادة أكبر . ولا تترك أي عنصر من السؤال دون إجابته . لأنك بذلك تفقد درجة السؤال المتروك بأكملها أو تفقد الدرجة المخصصة لكل عنصر من عناصر السؤال . وهذا بالطبع يؤثر على

الدرجة النهائية التي تحصل عليها في الامتحان . وفي المواقف الصعبة التي تكون فيها مترددا وغير متأكد من الإجابة الصحيحة فكر قليلا وحكم عقلك وغلب رأيا فهذا أفضل من ترك الإجابة عن السؤال كاملا .

١٣ - لا تهتم بالطلاب من حولك ولا تقلق إذا رأيتهم يكتبون أكثر منك أو أنهم أنهوا الامتحان قبلك فأنت لا تعرف ظروفهم ولا ماذا عملوا في ورقة إجابتهم.

١٤ - لا تخرج قبل وقت الامتحان وإذا انتهيت وبقي بعض الوقت استفد به في مراجعة الإجابة ومراجعة بيانات ورقة الإجابة .

رابعا : بعد الامتحان :

عند خروجك من الامتحان لا تضيع وقتك في مناقشة الإجابة مع زملائك لأن ذلك لن يفيد شيئا. وقد يسبب لك التوتر والقلق بدون داع . وخير لك أن تستفيد من وقتك في التفكير في الخطوة التالية .

رابعا : ماذا تفعل إذا أصابك الهلع أو الرعب في الامتحان ؟

بعض الطلاب قد تكون لديهم رهبة شديدة من الامتحان لدرجة أنهم يصابون بالهلع والرعب في أثناء تأديته . وعندها يحسون بتوتر أعصابهم ويحسون بضيق في الصدر والتنفس وزيادة ضربات القلب . وقد يكون ذلك مصحوبا بغص وآلام في المعدة وعرق في راحة اليد . وفي لحظة تسود الدنيا في وجوههم ولا يرون شيئا مما هو مكتوب في ورقة الأسئلة . ومثل هذه الخبرات المؤلمة أثناء تأدية الامتحان يواجهها الطلاب بدرجات متفاوتة في الشدة . ومفتاح السر في التغلب على هذه المشكلة هو « استعادة هدوء الأعصاب » .

فكيف تستعيد هدوء أعصابك في الامتحان إذا حدث لك مثل هذا الأمر ؟ حاول تطبيق هذه القواعد :

١ - استقم في جلوسك وتنفس بعمق وسهولة وعينك مغلقتان . حرك كتفيك يمينا وشمالا لتساعدكما على الارتخاء . ضع يديك في هدوء بين فخذيك . ركز على التنفس . ومع كل شهيق ابعث الأمن والطمأنينة في نفسك كأنك تتجرع الهواء . ومع كل زفير تخيل أنك تطرد التوتر من صدرك وبطنك

وكتفيك ويديك . وحاول بالتدريج أن تضبط وتسيطر على نفسك وتستعيد هدوء أعصابك .

٢ - عندما تشعر أنك استعدت السيطرة على نفسك عد إلى ورقة الامتحان ثانية وقرأ التعليقات وكل سؤال من الأسئلة بعناية . إذا حضرتك على الفور بعد قليل من التفكير الإجابة على السؤال اكتبها وأجب على السؤال . وإذا لم تحضرك بسرعة الإجابة على هذا السؤال اتركه وقرأ السؤال الذي بعده .

٣ - إذا لم تكمل الإجابة على بعض الأسئلة المطلوبة . كرر تمرين الاسترخاء السابق مرة أخرى . أغمض عينيك وتنفس شهيقا وزفيراً مع التحكم في عملية التنفس والتخلص من أي توتر يكون قد تجمع أثناء إجابتك على بعض الأسئلة . وعندما تشعر بالتحسن وأنت أهدأ أعصاباً عد إلى السؤال أو الأسئلة التي لم تجب عليها . إقرأ السؤال بعناية . وحاول أن تجيب عليه بقدر الإمكان . ولا تحمل نفسك بالقوة على الإجابة . بل سايسها حتى تطاوعك .

٤ - كرر العملية السابقة حتى تنتهي من إجابة كل الأسئلة المطلوبة أو ينتهي وقت الامتحان .

إن كل فرد منا يواجه مواقف صعبة وقد يعاني من الهلع الشديد إلى درجة ما . والنجاح في التغلب على ذلك لا يكون بمقاومته وصدده بالقوة وإنما يكون بتقبل المشاعر المرتبطة به واللجوء إلى أسلوب ضبط النفس والتحكم في الأعصاب من خلال التمرينات المناسبة والتي سبق أن قدمنا مثالا لها .

#### خامسا : لا تحاول الغش :

لا تحاول الغش مهما كانت الظروف ومهما كانت الضغوط الشخصية والاجتماعية عليك لتحقيق النجاح . وأنت تعرف العقوبة الصارمة التي تنتظر الطالب الذي يضبط متلبسا بالغش في الامتحان سواء بإلقاء امتحانه في المادة وهذا أضعف الإيمان أو بإلقاء امتحانه كلية ويضيع عليه مجهود العام . ومثل هذا الطالب يفقد احترامه لنفسه واحترامه في نظر أساتذته وزملائه وتسوء سمعته . ومع أن كل طالب يعرف سلفا العواقب الوخيمة للغش في الامتحان

فبعض الطلاب للأسف الشديد يقدمون عليه . ومعرفتك بأن بعض الطلاب يقدمون على الغش لا تعطيك المبرر لتنضم إلى فريقهم وتعمل مثلهم . إن النجاح في الامتحان ليس هدفاً في ذاته وإنما هو لاختبار المستوى العلمي الذي وصلت إليه لتشق طريقك في الحياة . ولا خيبر في نجاح تحقق بالغش والخداع . وقد يحصل مثل هؤلاء الطلاب على الدرجة الجامعية في النهاية . ولكنهم سيجدون من الصعب عليهم شق طريقهم في الحياة أو الحصول على وظيفة مرموقة وإثبات كفاءتهم فيها . لأنهم يفتقرون إلى هذه الكفاءة بعد أن ضيعوا على أنفسهم فرصة اكتسابها بالعمل الجاد والدراسة والتحصيل بدلا من الغش في الامتحان . وتكون الدرجة أو الشهادة الجامعية التي حصلوا عليها مثل الشيك بدون رصيد في الحساب في البنك . فابتعد عن هذا الصنف من الطلاب . وكون لنفسك من البداية اتجاهها سلبيا نحو الغش . وليكن اعتمادك على مجهودك بنفسك حتى تتحقق لك السعادة عندما تجني ثمرة مجهودك وحصاد عملك .

#### سادسا : (سئلة الامتحان :

إن القدرة على أداء الامتحان والإجابة على أسئلته بالطريقة المطلوبة على درجة كبيرة من الأهمية . وينبغي أن تتوفر هذه القدرة عند كل طالب قبل دخوله الامتحان . وبدونها يكون الطالب معرضا لخيبات الأمل . ذلك أنه من السهل أن يضيع على الطالب ، ولو كان من أحسن الطلاب ، جزءاً كبيراً من درجة الامتحان نتيجة أخطاء صغيرة في قراءة الأسئلة أو عدم تقديره للوقت تقديراً يمكنه من الإجابة على كل الأسئلة ، أو سوء إجابته وعدم عرض أفكاره عرضاً حسناً . ولذلك نجد أن كثيرا من المدارس عندنا وفي الخارج تدرب تلاميذها قبل الامتحان على حل نماذج من الأسئلة لتمكينهم من تفادي الأخطاء التي سبق أن أشرنا إليها والتي من السهل على أي طالب أن يقع فيها . ويستطيع الطالب أن يقوم بتدريب نفسه على أساليب الامتحان بحل أسئلة الامتحانات السابقة ومعرفة ما قد يكون قد أخطأ فيه في ضوء ما سبقت الإشارة إليه . وتكرار ذلك يتحسن أداء الطالب في الامتحانات ويتعود عليها ولا يهابها . والواقع أن كثيرا من الطلاب يجانبهم التوفيق في الإجابة لأنهم لا يفهمون معنى السؤال ويخرجون عن الإجابة الصحيحة . وما يساعدك على الفهم الجيد للقص من السؤال أن تميز بين الطريقة

التي تصاغ بها الأسئلة . فقد يكون السؤال مباشر أو غير مباشر وقد يكون متعدد الجوانب وقد يكون مغلقا . و إليك التوضيح :

١- السؤال المباشر يبدأ عادة بفعل أمر مثل : وضع - اشرح . وعليك أن تفعل حسب ما يطلبه السؤال . ومعظم الأسئلة في الامتحان عادة تكون في الصورة المباشرة . وإليك التوضيح لأهم أفعال الأمر التي تأتي عادة في أسئلة الامتحانات وما ينبغي أن تتجه إليه في إجابتك :

١- اشرح - وضع - اكتب شرحا أو توضيحا - بين : تتطلب أن تقدم في إجابتك شرحا وتوضيحا وتفسيرا شاملا للموضوع مع بيان بعض الأمثلة .

٢- فسّر : تتطلب تفسيراً أكثر وأدق من كلمة اشرح . وهذا يعني شرح المعاني الجزئية والكلية للموضوع وتفسيره تفسيراً دقيقاً واضحاً . وقد يقتضي الأمر إبداء رأيك أيضا وذكر بعض الأمثلة .

٣- قارن : وازن - اعقد مقارنة - اعقد موازنة : تتطلب عرض أوجه الشبه والاختلاف والموازنة بينها .

٤- انقد : تتطلب عرض المعاسن والأضداد للموضوع وإبداء رأيك مع تأييده بمناقشة الأدلة أو البراهين أو الحجج .

٥- حدد : تتطلب تحديد المعنى الدقيق المتضمن للموضوع وأبعاده المختلفة .

٦- ناقش : تتطلب قلب الموضوع على أوجهه المختلفة وما يتضمنه من آراء ووجهات نظر وأدلة وتعليقات وتفسيرات مع بيان الأسباب المؤيدة والمعارضة .

٧- علل : تتطلب تقديم الأسباب وبيان العلل وشرح الاعتبارات التي قام على أساسها القرار أو الرأي أو النظرية أو الفكرة أو النتيجة .

٨- تتبع : ( استعرض ) تتطلب تتبع تاريخ أو تطور شيء ما من بدايته لنهايته مرتبة ترتيبا متسلسلا منتظما .

٩- لخص : ( اكتب بإيجاز ) أو ( اكتب تلخيصا ) : تتطلب تلخيص النقاط والعناصر الرئيسية للموضوع في كلمات موجزة محددة مع عدم ذكر أي تفاصيل أو شرح أو أمثلة .

١٠- اذكر : تتطلب ذكر أهم ما تعرفه عن موضوع معين بإيجاز ووضوح وترابط كما تتطلب توجيه الإجابة إلى ما هو مطلوب مثل اذكر الاسباب التي .... أو

أذكر لماذا ... وهي بنفس المعنى .

ب - السؤال غير المباشر : وهو عادة يأخذ صورة عبارة مقتبسة مثيرة وعلبك أن تناقشها . ولما كانت العبارة في الصورة الخبرية وليست في صيغة السؤال فإنها لا توضح بصورة مباشرة ماهو مطلوب . وعلبك أن تعالجها بالصورة غير المباشرة وتحاول أن تناقشها باستخدام المعلومات التي تعرفها عن الموضوع الذي تشير إليه .

ج - السؤال متعدد الجوانب : عليك أن تتعرف على كل جانب منها وتعطيه حقه من الإجابة . ولا يجب ترك أي جانب بدون إجابة لأنك تخسر كل الدرجة المخصصة لهذا الجانب .

د - السؤال المغلق هو في الواقع سؤال عادي في صيغة مغلقة . وبعض الطلاب يخدعون بهذه الصورة المغلقة وينخرطون في الإجابة على السؤال دون أن يفهموا حقيقته ومغزاه . فلا تقع في هذا الخطأ وحاول أن تتحقق في قراءة السؤال حتى تصل إلى ما تحت الغلاف وتفهم حقيقة المقصود به . وقد أشرنا في مكان آخر إلى أن المتحنيين وواضعي أسئلة الامتحان مفرمون بتغليف السؤال القديم في صياغة جديدة . فاحترس من ذلك . وفكر في معنى السؤال بدقة وعناية . ولا يخدعك هذا التغليف .

سابعاً : تصحيح الإجابة :

ينظر المصحح عند تصحيحه للإجابة إلى عناصر معينة ينبغي توفرها في الإجابة إلى جانب التنسيق وحسب الشكل وجمال الخط والترتيب . من أهم هذه العناصر .

١- الفهم : أي قدرة الطالب على فهم السؤال وإلى أي حد تعكس إجابته هذا الفهم .

٢- الصلة : وتعني أن تكون الإجابة متصلة بالسؤال اتصالاً وثيقاً ولا تخرج بعيداً عنه أي أن تكون الإجابة في صميم موضوع السؤال .

٣- التحليل : أي أن يظهر من الإجابة قدرة الطالب على التحليل وأنه يتعمق فيها إلى ماهو أبعد من السطح الخارجي .

٤- التعبير : أي أن الطالب يستطيع أن يعبر عن أفكاره بوضوح وتحديد وتكون إجابته بعيدة عن الإطناب الملل والإيجاز المخل خالية من الأخطاء الإملائية والكتابية وتعطي انطبعا جيدا للمصحح .  
ويوضح الجدول التالي مستويات الإجابة وما يقابلها من درجات وتقدير في ضوء العناصر السابقة :

**جدول بين مستويات الإجابة وما يقالها من درجات وتقدير**

التقدير	الدرجة %	مستوى الإجابة
		أ - متميز : طريقة العرض جميلة ، جيدة التنظيم ، واضحة التعبير طول الإجابة : مناسب .
ممتاز	+ ٨٥ %	محتوى الإجابة : يظهر منه المعرفة والفهم والشمول للإجابات
جيد جدا	+ ٧٥ %	الصحيحة على الأسئلة . ويتضمن معلومات وأفكار من قراءات خارجية ومعرفة بالأعمال العلمية الحديثة و تحتوي على أفكار أصيلة .
		ب - جيد :
جيد	+ ٦٥ %	يظهر من إجابات الأسئلة فهم معظم الجوانب الصحيحة للإجابة لكن الفهم ليس شاملا . ولا يبدو منها قراءات خارجية . وهي طويلة أكثر من اللازم وفيها حشو غير مطلوب .
		ج - متوسط :
مقبول	+ ٥٠ %	إجابات الأسئلة ناقصة لا تحتوي على الأساسيات المطلوبة ويوجد تكرار وحشو غير مطلوب . وتفتقر إلى التنظيم وحسن العرض والإلمام بالمادة . ويبدو منها عدم فهم الأسئلة كاملا
		د - دون المتوسط :
ضعيف	+ ٤٠ %	- الإجابة غير كاملة وغير دقيقة ودون المستوى .
ضعيف جدا	+ ٢٥ %	- الإجابة تحتوي على قليل من المعلومات والفهم .
ض ج ج	صفر	- الإجابة بعيدة كليا عن السؤال .

ثامنا : رد فعل الفشل في الامتحان :

يتعلم كل فرد منا منذ بداية حياته أنه لا يمكن اشباع كل حاجاته ولا أن يحقق كل رغباته . كما أن الإنسان يواجه في حياته بعض خيبات الأمل . وعندما يصاب الإنسان بالفشل فإن رد فعله يكون واحداً من أربعة احتمالات هي :

١ - تكرار نفس السلوك الذي أدى إلى الفشل على أمل أن يحالفه الحظ في المرة الثانية .

٢ - تعديل السلوك السابق في ضوء الخبرة الماضية أو السابقة واستخدام طريقة أخرى لتكرار التجربة بأمل التغلب على المشكلة .

٣ - العزوف عن تكرار المحاولة وترك الموضوع برمته .

٤ - العزوف عن تكرار المحاولة لتحقيق الهدف الأصلي وتغيير المسار نحو هدف آخر بديل والعمل من أجله .

ومن الأفضل دائماً أن يحلل الفرد أسباب الفشل وفي ضوءها يمكنه أن يتخير البديل الأفضل من البدائل السابقة . فكل منها قد يكون مناسباً تبعاً للظروف . ولتوضيح ذلك نقدم الجدول التالي الذي يوضح الظروف التي يكون فيها اختيار بديل معين أمراً مرغوباً أو غير مرغوب .

رد الفعل	هذا التصرف ممكن عندما	هذا التصرف مرغوب عندما	هذا التصرف غير مرغوب عندما
تكرار المحاولة	- يتوقع الفرد نجاح تكرار المحاولة	يقوم الفرد بتحليل الموقف قبل أن يقرر القيام بمحاولة ثانية	يجبر الإنسان نفسه على تكرار المحاولة بدون تحليل الموقف
تعديل المحاولة	يكون لدى الفرد شك في طريقته السابقة	يكون تعديل المحاولة الجديدة قائماً على الاستفادة من أخطاء المحاولة السابقة .	تكون المحاولة الجديدة على غير أساس
العزوف عن المحاولة	لا يتوقع الفرد نجاح المحاولة	يكون الهدف غير مهم وفرصة النجاح مشكوك فيها	يكون النجاح محتملاً بمجهود معقول .
اختيار هدف بديل	يكون هناك هدف بديل	يكون الهدف البديل محققاً نفس المطلوب من الهدف السابق	يكون البديل غير واقعي

وهذا الكلام ينطبق على الفشل بصفة عامة وينطبق أيضاً على حالة الفشل في الامتحان مع فارق واحد على درجة كبيرة من الأهمية هو أن يقتصر رد الفعل على البديل الأول وهو تكرار المحاولة .

## كتب للمؤلف

أولاً : كتب مؤلفة بالعربية :

- ١- أصول التربية . عالم الكتب - القاهرة - صدر عام ١٩٨٤ وله طبعة منقحة ١٩٩٢ .
- ٢- تاريخ التربية فى الشرق والغرب . عالم الكتب - القاهرة - صدر عام ١٩٧٨ وله طبعة حديثة ١٩٩٢ .
- ٣- التربية الإسلامية أصولها وتطورها فى البلاد العربية . عالم الكتب - القاهرة . صدر عام ١٩٧٧ وله طبعة حديثة ١٩٩٨ .
- ٤- فلسفة التربية . إنجازاتها ومدارسها . عالم الكتب - القاهرة . صدر عام ١٩٨٠ وله طبعة حديثة ١٩٩٢ .
- ٥- المرجع فى التربية المقارنة . عالم الكتب - القاهرة . صدر عام ١٩٨١ وله طبعة حديثة ١٩٩٢ .
- ٦- الإدارة التعليمية : أصولها وتطبيقاتها . عالم الكتب - القاهرة . صدر عام ١٩٧١ وله طبعة حديثة ١٩٩٨ .
- ٧- الإدارة المدرسية الحديثة . عالم الكتب - القاهرة . صدر عام ١٩٧٤ وله طبعة حديثة ، ١٩٩٤ .
- ٨- تعليم الكبار ومحو الأمية . عالم الكتب - القاهرة . صدر عام ١٩٧٨ وله طبعات أخرى . (بالاشتراك) .
- ٩- البحث التربوى وكيف نفهمه . عالم الكتب - الرياض . صدر عام ١٩٨٧ ، وله طبعة جديدة . عالم الكتب . القاهرة . ١٩٩٣ .
- ١٠- العربية الحديثة للناطقين بالإنجليزية والفرنسية . عالم الكتب - الرياض . جزآن . صدر الأول عام ١٩٨٠ والثانى ١٩٨٥ . (بالاشتراك) .
- ١١- المنتخب من عصور الأدب (جزآن) . عالم الكتب - القاهرة . صدر عام ١٩٧٦ وله طبعات أخرى (بالاشتراك) .
- ١٢- التعليم العام فى البلاد العربية . عالم الكتب - القاهرة . صدر عام ١٩٧٢ وله طبعات أخرى

- ١٣- إدارة وتنظيم التعليم العام . عالم الكتب - القاهرة - صدر عام ١٩٧٤ وله طبعات أخرى.
- ١٤- التعليم فى دول الخليج العربية.عالم الكتب . القاهرة - الرياض. صدر عام ١٩٨٩
- ١٥- اختبار القيادة التربوية.عالم الكتب - الرياض.صدر عام ١٩٧٧ وله طبعات أخرى
- ١٦- مجموعة الاختبارات الموضوعية فى العلوم التربوية . عالم الكتب - الرياض . صدرت عام ١٩٧٧ وله طبعات أخرى .
- ١٧- الاتجاهات الحديثة فى التعليم الجامعى المعاصر وأساليب تدريسه . دار النهضة العربية - القاهرة . صدر عام ١٩٩٢ .
- ١٨- الاتجاهات المعاصرة فى التربية المقارنة . عالم الكتب . القاهرة . صدر عام ١٩٧٤ وله طبعة حديثة عام ١٩٩٢ .
- ١٩- دراسات فى التربية المعاصرة . دار النهضة العربية القاهرة ١٩٧٧ .
- ٢٠- التعليم الجامعى المعاصر : قضاياها واتجاهاته . دار النهضة العربية . القاهرة . صدر عام ١٩٧٧ وله طبعة أخرى منقحة عام ١٩٨٧ عن دار الثقافة - الدوحة - قطر.
- ٢١- المدخل فى التربية المقارنة . مكتبة الأنجلو المصرية - القاهرة . صدر عام ١٩٧٣ وله طبعات أخرى (بالاشتراك).
- ٢٢- الإصلاح والتجديد التربوى فى العصر الحديث : عالم الكتب . القاهرة صدر عام ١٩٩٢ . وله طبعة أخرى عام ١٩٩٦ .
- ٢٣- المعلم ومبادئ التربية . مكتبة الأنجلو المصرية ، القاهرة ، صدر عام ١٩٩٣ .
- ٢٤- الاتجاهات الحديثة فى تعليم الكبار ، عالم الكتب ، القاهرة ، صدر عام ١٩٩٧ .
- ٢٥- كيف تتفوق فى دراستك الجامعية - دليل المتعلم إلى التلم ، عالم الكتب . القاهرة صدر عام ١٩٩٨ .

تانيا: كتب مؤلفة بالإنجليزية :

ثالثاً: كتب مترجمة من العربية إلى الإنجليزية :

-Islam and Contemporary Thought . Four Public Lectures . By His  
Eminence Sheikh Mohamed M. El - Shaarawi . Qatar National  
Printing Press . Doha 1978 . (بالاشتراك)

رابعاً: كتب مترجمة عن الإنجليزية :

- ١- المدرسة الشاملة : روين بيدلى . عالم الكتب القاهرة. صدر عام ١٩٧١. (بالاشتراك)
- ٢- نظرية الإدارة : جريث عالم الكتب - القاهرة ١٩٧١. (بالاشتراك).
- ٣- المدرسة اليابانية : سنجلتون . عالم الكتب - القاهرة . صدر عام ١٩٧٢
- ٤- أنثروبولوجيا التربية نيللر: عالم الكتب - القاهرة . صدر عام ١٩٧٢ (بالاشتراك)
- ٥- فى فلسفة التربية : نيللر . عالم الكتب - القاهرة : صدر عام ١٩٧٢ (بالاشتراك)
- ٦- التعليم والتنمية القومية : آدمز (محرر). عالم الكتب - القاهرة . صدر عام ١٩٧٣ .
- ٧- التاريخ الاجتماعى للتربية : ر.بك . عالم الكتب . القاهرة ١٩٧٣. (بالاشتراك) .
- ٨- المدرسة، والمجتمع العصرى : جوسلين . عالم الكتب. القاهرة ١٩٧٣. (بالاشتراك).
- ٩- مدارس بلا فشل : جلاسر . عالم الكتب. القاهرة ، ١٩٧٤ .
- ١٠- الضعف فى القراءة: تشخيصه وعلاجه : بوند وآخرون . عالم الكتب - القاهرة . صدر عام ١٩٨٣. (بالاشتراك)
- ١١- الأحلام : تفسيرها ودلالاتها: نيريس دى . عالم الكتب - القاهرة. صدر عام ١٩٨٦

خامساً : كتب مترجمة عن الروسية :

- ١- مع المخطوطات العربية : صفحات من الذكريات عن الكتب والبشر:  
كراتشكوفسكى . النهضة العربية - القاهرة . صدر عام ١٩٦٩
- ٢- ثلاث أزهار فى معرفة البحار لأحمد بن ماجد: شوموفسكى . عالم الكتب -  
القاهرة - صدر عام ١٩٦٩
- ٣- الرسالة الثانية لأبى دلف . أنس خالدوف وآخر . عالم الكتب - القاهرة صدر عام ١٩٧٠ .
- ٤- الشعر العربى فى الأندلس : كراتشكوفسكى . عالم الكتب - القاهرة . صدر عام ١٩٧١