

كيف تستعد للامتحان ؟



المذاكرة وحدها لا تكفى ! :

الاستعداد الجيد للامتحانات لا يأتي عشوائياً ولا يكفي له انقطاعك طول الوقت أمام الكتب والمراجع ، وإنما يحتاج للتنظيم والتخطيط .. وأرى أن ذلك يعتمد على ثلاثة أمور رئيسية ، هي : معرفتك بجوانب الامتحان نفسه . بحث قدراتك على التحصيل ، وتذليل المصاعب التي تواجهها .

إعداد جدول للمراجعة :

وذلك على النحو التالي :

أولاً : كَوْنُ فكرة عن الامتحان الذي تستعد له :

فقبل أن تبدأ في الاستعداد للامتحان ، يجب أولاً أن تعرف معلومات كافية عن نواحي الامتحان حتى تستعد له على أكمل وجه . وذلك يتطلب منك معرفة عدة أشياء ، مثل :

□ الأجزاء التي سيتعرض لها الامتحان .. حتى لا يضيع وقتك في مذاكرة أجزاء غير مطلوبة منك .. وكذلك الأجزاء المطلوب منك أن تركز عليها أثناء المراجعة .

□ طريقة بناء الأسئلة^(١) .. هل هي من النوع الاختياري (MCQ) أم أسئلة تحريرية عادية ، أو أسئلة تتطلب التوضيح بالرسومات .. إلى آخره . بذلك يمكنك التعود مسبقاً على طريقة الامتحان ، فلا تكون مفاجأة لك .

□ عدد الأسئلة بالنسبة للوقت المقرر .. فأحياناً تكمن المهارة في الإجابة عن الأسئلة في سرعة استيعاب السؤال والإجابة عليه ، مجرد معرفة السؤال أو عدمه ، بحيث لا تستغرق وقتاً يؤثر على فرصة إجابة السؤال التالي . وهذا يتطلب منك أثناء الاستعداد أن تهتم بعامل الوقت في الإجابة عن الأسئلة من هذا النوع ولا تهتم فحسب بمعرفتك للإجابة عنها .

□ أحياناً يعتمد نظام الامتحان على سؤال رئيسي في بعض المواضيع الهامة يستحوذ على نسبة مرتفعة من مجموع الدرجات ، إلى جانب أسئلة أخرى صغيرة لباقي مواضيع المادة .

فلو كان نظام الامتحان على هذا النحو ، فمن الضروري أثناء الاستعداد أن تزيد اهتمامك بمراجعة المواضيع الرئيسية عن غيرها .. وفي الغالب تكون هذه المواضيع معروفة للطلاب .

●● ولكن كيف يمكنك معرفة هذه الأشياء ؟

□ اللجوء لمدرّس الفصل :

أقصر طريق لمعرفة نظام الامتحان هو اللجوء لمدرّسك .. فهو خبير بنظم الامتحانات . فوطّد علاقتك به ، وحاول أن تقتنص منه المعلومات اللازمة والظروف المتوقعة لنظام الامتحان .. ولا تنجّل من إلقاء الأسئلة مادمت تلتزم باللياقة واختيار الوقت المناسب ..

□ نماذج الامتحانات السابقة :

من أفضل الوسائل التي تعرّفك بنظام الامتحان اللجوء لنماذج الامتحانات السابقة .. لكن احذر التخوّف أو الشعور بالقلق إذا وجدت

(١) وغير ما يملك على هذا النماذج التي تضعها الوزارة .

فيها مالا تستطيع معرفته أو الإجابة عنه .. فهذا شيء طبيعي إذا لم تكن قد انتهيت بعد من مراجعة كل المواضيع .. كما أنه ليس مطلوباً منك أن تكون على دراية تامة بكل ما يأتي بنماذج الامتحانات .. فمن المحتمل جداً أن يصادفك بعض الأسئلة التي لا تستطيع الإجابة عنها مباشرة ، إلا بعد الرجوع لكتبك الدراسية ، أو الاستفسار من مدرس الفصل .

□ استشر من سبقوك إلى اجتياز الامتحان :

حاول دائماً أن تكون على اتصال ببعض الأصدقاء الأكبر منك سناً ممن سبقوك إلى اجتياز الامتحان ، فلا شك أن خبرتهم السابقة بالامتحان يمكن أن تفيدك جداً .. فتودد إليهم من وقت لآخر وحاول أن تستفيد من خبرتهم دون مضايقة .. ولكن احذر المبالغاة ؛ فقد يصف أحدهم الامتحان بأنه كان بالغ الصعوبة ويروى قصصاً وأشياء « مرعبة » .. بينما قد يصفه آخرون على العكس تماماً . لذلك ، لا تصدّق تماماً كل ما يقال ، واستمع إلى أكثر من رأى حتى تستطيع تكوين فكرة صائبة عن ظروف الامتحان السابق والأشياء المتوقعة بالنسبة للامتحان المقبل .

□ أصدقاء الدراسة :

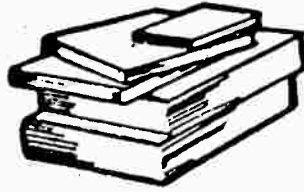
لا شك أن اتصالك ببعض زملاء الدراسة أثناء فترة المراجعة يمكن أن يضيف إليك معلومات نافعة عن نظام الامتحان قد تكون في غفلة عنها .

ثانياً : حدّد قدراتك وواجه صعوبات المذاكرة :

□ □ وقبل أن تشرع في وضع جدول للمراجعة تلتزم به ، اعرف أولاً مدى قدراتك .. فمثلاً لا تقل سأذاكر يوماً ١٨ ساعة !!، وأنت تعرف جيداً أن طاقتك لن تسمح بذلك . فخطط للمراجعة بما يتفق مع قدراتك الحقيقية حتى تستطيع الالتزام بالمنهج الذي حددته .. ولا مانع

أن تشجع نفسك على الاستمرار لفترة أطول ، ولكن دون مبالغة حتى لا تصاب بخيبة أمل .

كما يجب أن تتعرف على « عيوبك » في المذاكرة أو الصعوبات التي تواجهها ، وكيف تساعد نفسك على تذليلها . ؟
وإليك الآن نماذج من هذه الصعوبات التي يلقاها بعض الطلبة أثناء المذاكرة ، وكيفية تذليلها .



مشاكل المراجعة



□ صعوبة البدء .. أو المماطلة وكثرة التعلّل :

كثير من الطلبة تتناهم حالة من المماطلة عند الشروع في المذاكرة ، خاصة في فترة المراجعة استعداداً للامتحانات .. لأن المذاكرة تعنى ضرورة التركيز والتفكير وهو شيء غير مستحب عند بعض الطلبة . والمماطلة تعنى كثرة التعلّل بأشياء عادة تافهة أو غير ضرورية ، ويكون الدافع الحقيقي لها هو التهرب من بدء المذاكرة ، ربما دون إدراك ذلك .

وإليك هذه الصور من المماطلة :

- المبالغة في التحضير لبدء المذاكرة .. مثل ترتيب « المكتب » وتنظيم الكتب والأقلام أكثر من مرة !!

- التعلل بضرورة الاتصال بزميل للاستفسار عن موضوع ما قبل البدء .. وعادة يطول الحديث عن اللازم ، وقد يلجأ الطالب لحجة أخرى !!

- الإحساس بضرورة الانتهاء من مهمة ما قبل الشروع في المذاكرة ..
مثل شراء « شيء » من الخارج ..
 - التعلل بضرورة إعادة ترتيب نظام الحجرة قبل المذاكرة .. أو
ضرورة استبدال الإضاءة بأخرى أكثر قوة ..
 - التحجج بضرورة تناول طعام أو شراب قبل بدء المذاكرة .. إذ يصبح
الإحساس بالجوع أو العطش هو وسيلة التهرب في هذه الحالة .
 - التعلل بقراءة عدة كتب عن كيفية المذاكرة واجتياز الامتحان ..
حيث يجد الطالب في ذلك وسيلة مقنعة لنفسه للتهرب من المذاكرة !!
- ساعد نفسك على اختيار البداية والكف عن الماطلة :**

ليس من السهل دائماً الكف عن التعلل والتهرب من المذاكرة
خاصة فيمن يتأصل عندهم هذا السلوك .. لكن من الممكن أن تساعدك
هذه الأشياء :

□ إدراك حقيقة الأمر :

والمقصود هو أن تدرك المغزى من وراء تعللك بأشياء تراها
ضرورية عند بدء المذاكرة .. فالمغزى الحقيقي كما ذكرت هو التهرب
اللاشعوري من المذاكرة .. فالحقيقة أن كثيراً من الطلاب لا يدركون
ذلك تماماً رغم استسلامهم للحجج .
وتبعاً لذلك ، يجب على الطالب أن يدرك أنه كسلان أو ضعيف
الإرادة وعليه أن يقاوم هذه الصفة .

□ ضع عواقب الماطلة أمام عينيك :

والمعنى الثانى الذى يجب إدراكه هو أن كثرة الماطلة تعنى تراكم
الواجبات وبالتالي زيادة الصعوبات فى بدء المذاكرة .. وفى نفس الوقت عدم
الاستمتاع بالوقت الضائع فى التعلل لانشغال الفكر بأمر الدروس
المتراكمة . وكل ذلك يعنى انخفاض فرصة النجاح .

□ ابدأ الآن :

تأكد أن كل شيء يمكن أن يصبح سهلاً بمجرد اجتياز البداية والاندماج في العمل .

فابدأ الآن المراجعة ولا تستسلم لرغبتك الخفية بالتهرب من المذاكرة .. وستجد مع الوقت أن المهمة لم تكن شاقة أبداً كما كنت تتصور . وشجع نفسك دائماً « بمكافأة » فقل مثلاً : لا بد أن أنتهى من مراجعة هذا الجزء الآن حتى أتمكن من الخروج للتسرية عن نفسي !

□ صعوبة الاندماج في المذاكرة والانشغال بأمر آخرى :

معنى أن الطالب لا يستطيع الاستمرار في المذاكرة لفترة طويلة ، فنجد بعد أن يبدأ في المذاكرة يذهب لعمل فنجان شاي ثم يعود للمذاكرة ، ثم يتوقف مرة أخرى لعمل مكالمات تليفونية لصديق يستفسر منه عن درس معين ، ثم يعود للمذاكرة ، ثم يتوقف مرة أخرى ليذهب لشراء كشاكيل إضافية ، وهكذا ..

وحيلاً لهذه المشكلة يجب على كل طالب قبل أن يبدأ في المذاكرة إعداد كل المتطلبات الأساسية ، بحيث لا يشغله شيء آخر عما هو فيه . فليجهز إلى جانبه الكتب التي سيحتاج إليها ، ويقوم بإعداد الشاي أو المشروب المفضل قبل أن يبدأ المذاكرة ، وليرجى أى مكالمات تليفونية إلى ما بعد الانتهاء من المذاكرة ، والأفضل أن يكون له ميعاد ثابت لتناول الطعام ، حتى لا يكون إحساسه بالجوع سبباً في تشتيت الذهن . أى أنه ببساطة يكون منظماً في أموره ، بحيث يكون وقت المذاكرة للمذاكرة فحسب دون أن يشغله عنه أى شاغل ..

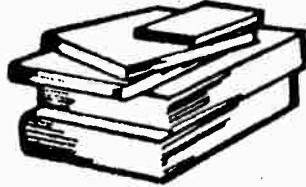
□ هل تعاني من مشكلة أحلام اليقظة والسرطان ؟ :

كثير من الطلبة لديهم هذه المشكلة ، فبمجرد أن يبدأ في المراجعة يحاول خاطره في أشياء مختلفة مثل التفكير في المستقبل ، أو ما ينوي عمله

فى المساء ، أو استعادة بعض المناظر أو الأفاويل إلى ذهنه .. ثم يتوقف الطالب ويعود للمذاكرة ، فيجد أنه لا يزال أمام نفس « الصفحة » بعينها !! فيمر به الوقت دون إنجاز شىء يذكر !!
وليس من السهل دائماً أن يتخلص الطالب من مشكلة أحلام اليقظة .

● ● وأهم شىء لمقاومتها هو أن يتنبه الشخص لهذا العيب ، وبمجرد أن يجول خاطره بأشياء أخرى خارج نطاق المذاكرة يحاول أن يعود إلى التركيز من جديد .

كما وُجد أن طريقة المراجعة المصحوبة بالتسميع أو التخطيط وكتابة الملخصات تساعد إلى حد كبير فى التخلص من السرحان على عكس المذاكرة التى تعتمد على مجرد القراءة . أو بمعنى آخر أن « إعطاء » المخ أشياء كثيرة يفعلها ، تجعله لا يستطيع الشروء والسرحان .



لا وقت للعواطف أثناء المذاكرة



بالإضافة إلى ذلك يجب على الطالب أثناء فترات المراجعة تصفية كل مشاغله الخارجية وعدم التورط في أى علاقات أو أمور يمكن أن تشغل باله أثناء المراجعة .. ومن أهم المشاغل الخارجية فى حياة معظم الطلاب التفكير فى المسائل العاطفية والاندفاع وراء رغباته ! ومرة أخرى أقول : إن فترة الامتحانات أو الاستعداد لها هى فترة مؤقتة لن تستمر طول العمر ، فليحاول كل طالب إرجاء التفكير فى أى أمر من الأمور والانصراف لما هو أهم .. وهو المراجعة والاستعداد للامتحان .

□ هل هناك مواد كثيرة ينبغي أن تراجعها ؟ :

لاشك أن أكثر « ما يصد النفس » عن اجتياز فترة المراجعة هو ضخامة المهمة بمعنى وجود مواد كثيرة ينبغي على الطالب الانتهاء من مراجعتها .

ولاشك كذلك أنه كلما زاد التفكير فى ضخامة المهمة زادت صعوبتها .

والحل هنا يكون بتقسيم المهمة إلى أجزاء ليسهل القيام بها والتغلب على صعوبتها .. وهذا يعنى ضرورة إعداد جدول جيد للمراجعة بحيث

تخصص لكل مادة وقتاً لالانتهاء منها .. وابدأ على الفور بمراجعة أى مادة تحلو لك أو أسهل المواد .. وستجد بعد الانتهاء من مراجعتها أن صعوبة المهمة بدأت تقل عن بادئ الأمر .. فالانتهاء من أى شىء مهما كان بسيطاً هو المفتاح للخلاص من كل الأشياء .

□ هل أنت « موسوس » فى المذاكرة ؟:

بعض الطلبة لديهم مشكلة « الوسوسة » فى المذاكرة .. بمعنى أنه يشعر دائماً أنه لم ينته من مراجعة مادة معينة كما ينبغى .. أى لم يعطها حقها من التركيز والفهم .. فنجدته يعود مرة أخرى لمراجعتها ، وهكذا . ولاشك أن فى ذلك مضيقعة للوقت علاوة على إحساس الطالب بالقلق أو الاكتئاب .

والحل هنا أن يحدد الطالب لنفسه أهدافاً واضحة عند مراجعة أى مادة .. فطالما أنه أعطاها حقها من التركيز والفهم واستطاع أن يجيب على نماذج الأسئلة الخاصة بالمادة ، فليدعها جانباً ويتناول مادة أخرى . وإذا صادفه بعض الصعوبات فذلك لا يعنى ضرورة مراجعة المادة مرة أخرى من أولها إلى آخرها !! فليكتف بالرجوع للجزء الذى لم يستطع الإجابة عنه ، أو يلجأ لمراجع أخرى أو يستشر أحد زملائه .

□ مشكلة المواد « السخيفة » !!

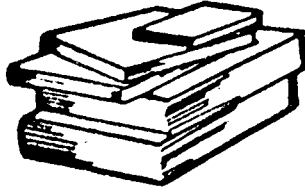
معظم الطلاب « يحبون » موادّ ولا يطبقون موادّ أخرى .. فما العمل ؟ .. أنصحك أن تبدأ أولاً بمراجعة المواد المفضلة لك ، وتترك المواد « السخيفة » لآخر المراجعة . ثانياً ، اسأل نفسك لماذا لا تحب هذه المادة بالذات ؟

.. فى الغالب ستكون إجابتك أنها صعبة الفهم عليك .. بناء على هذا ابحث عن كتاب آخر يتناول المادة بوضوح وبساطة ، وإذا تعرّض عليك فهم شىء الجأ لمدرس الفصل أو استعن بزميل لك يساعدك فى الفهم

والاستيعاب . المهم أن تتصرف ، ولا تستمر في الشكوى دون أن تفعل
أى شىء .

وفى رأى أنه ليس هناك مادة سخيفة ومادة غير سخيفة .. فكل المواد
الدراسية يمكن أن تكون محببة لو استطعت فهمها وأمعنت فى دراستها ..
ولاشك أن مدرس الفصل نفسه له دور أساسى فى حب أو كراهية
الطلاب لمادة معينة .. لكن لا ينبغي أبداً أن يكون رفضك لمادة من المواد
قائماً على استيائك من مدرس هذه المادة !!

● ● فأنت تذاكر لكى تنجح وتبنى مستقبلك ، ولا يصح أن يعوق
هذا الهدف النبيل مثل هذه الأمور السطحية !!



ضياع الوقت أمام « التلفزيون »



أصبح « التلفزيون » الآن هو الشاغل الأكبر لمعظم الناس ، وأحد الأسباب الرئيسية لضياع وقت الطلبة إذا أسرفوا فى مشاهدة برامجهم دون حساب .. فاحذر ذلك ، ولتكن مشاهدة التلفزيون بحساب ، بمعنى أن تختار لنفسك غرضاً معيناً لمشاهدته فى ميعاد محدد يكون هو كل نصيبك من متعة المشاهدة اليومية .

والأفضل أن تجعل وقت المشاهدة هو نفس وقت تناول طعام العشاء بذلك تستثمر وقتك بشكل أفضل .

وبصفة عامة إجعل مشاهدة التلفزيون بعد الانتهاء من فترة المذاكرة ، وليس قبل بدئها ، ، حتى تكون صافى الذهن ومستعداً لتلقى ما هو أهم من برامج التلفزيون .

واحذر من مشاهدة هذه البرامج التافهة ، وما أكثرها ، واحرص على متابعة البرامج النافعة التى تعينك على دينك ودنياك .