

## افعل وحالت

### ماذا تفعل في قاعة الاختبار

الاستراتيجية الأولى: راع حالتك النفسية

كما أن موقفك وحالتك العاطفية قبل الاختبار تؤثر في مدى جودة إعدادك للاختبار، فكل ذلك حالتك العاطفية أثناء الاختبار، يمكن أن تحدد ما إذا كنت ستقدم أقصى ما في وسعك من جهد وقد وجدنا ست طرق يمكنك استخدامها لتجعل نفسك في أفضل حالاتك النفسية عند أداء الاختبار.

الوسيلة ١: لا تقاومها

ما من شك في أن هناك أسباباً كثيرة تستدعي أن يكره الفرد الاختبارات ويصدها؛ فهي تصنف وتميز بين الطلاب، وتجعل الناس فئات وطبقات وكثيراً ما تكافئ، على نحو غير عادل، الطلاب الذين يحفظون مادة الاختبار عن ظهر قلب، بينما تعاقب الطلاب الذين لديهم ميول ذهنية للتحليل والإبداع، لذا فإن الامتثال والإذعان في الاختبارات يعد شيئاً نافعاً، في حين أن الإبداع غالباً ما يكون عائقاً.

وتكمن المشكلة في أنك ستحصل على درجات أعلى إذا ما استطعت أن تقنع نفسك بأن الاختبار مهم، وأن درجاته ذات أثر في حياتك؛ لذا فإنه يستحق منك بذلك أقصى الجهد، وإن لم تستطع أن تثير في نفسك شيئاً من الحماسة حول فكرة إظهار مدى مآثره، فحاول أن تتصور ما يمكن أن يحققه لك تقدير (أ) الممتاز في مهنتك المستقبلية وإن لم يعجبك ذلك، فينبغي أن تركز على الشيء الذي يشد انتباهك ويثير اهتمامك.

الوسيلة ٢: اذهب إلى قاعة الاختبار مبكراً لتسبح لك فرصة للاسترخاء

لا ضرر من قليل من الحرص الشديد، بل قد يكون ذلك شيئاً مفيداً، ولكن أن تصاب بتوتر أو أن تشعر بأنك مدفوع دفعاً على السرعة، قد يتهيان بك إلى خسارة بعض النقاط لذا حاول أن تصل إلى قاعة الاختبار قبل دقائق لتستريح بالراحة والاسترخاء قبل أن يبدأ الاختبار ولكن حذارٍ أن تصل إلى القاعة مبكراً جداً بحيث يكون هناك وقت طويل قبل بدء الاختبار بما قد يسرب إلى نفسك الخوف.

واليك أسلوباً من أساليب الاسترخاء يساعدك على تخفيف التوتر البدني والذهني لتدرب عليه أولاً في غرفتك، ثم في غرفة ما بالمكتبة، وأخيراً في قاعة الاختبار الحقيقية، إن أمكنك ذلك قبل الاختبار بيوم أو يومين وحالاً تتقن هذا الأسلوب، فبمقدورك أن تستخذه حتى في أثناء الاختبار الحقيقي.

١- اجلس مسترخياً على مقعدك.

٢- والآن، وتّر كل عضلة من عضلات جسمك - ولا تتركها تسترخي - وابدأ من رأسك نزولاً إلى أخمصي قدميك، وركّز على كيفية ما يحدث لكل عضلة عندما يأتي دورها، أولاً وتّر جيئك وأنت عابس مقطب الوجه، ثم عنقك؛

يجلب ذقنك، ثم ظهرك ؛ ينخفض واضغط كضيقك إلى أسفل، اسحب معدتك إلى أعلى باتجاه أضلاعك، وشد الجزء الأسفل من ظهرك، ومد أصابعك، وشد عضلات ساقيك العليا ثم ريلات ساقيك، ومد أصابعك، وأخيراً أمشاط قدميك، والمتوقع عند ذلك أن يكون جسمك كله صلباً مشدوداً كلوح من الخشب.

١-وبعد ذلك أرخ كل مجموعة من العضلات التي وترتها للتورويداً رويداً، وابدأ بأمشاط قدميك صعوداً إلى الأعلى، انتبه إلى ما يحدث لكل عضلة عند ما تقوم بإرخائها، واجعل كل العضلات مرخاة كلما صعدت إلى الأعلى وركز على ما تشعر به عند ما ينسحب التوتر من عضلاتك واحدة تلو الأخرى وإذا وصلت إلى عضلات الصدر تنفس بعمق عدة مرات، وواصل بالتنفس العميق إلى أن تصل إلى نهاية عملية الاسترخاء، وعندما تنفس لاحظ كيف تطرد التوتر مع كل زفرة.

٢-وبعد ممارسة هذا التمرين الاسترخائي عدة مرات، مستطيع أن تعرف على العضلات التي تتوتر عادة عندما تكون تحت الضغط وتكون تلك العضلات هي العضلات التي تبتك وتخبرك بأن تتوقف عن التوتر، " يا هذا، إنك تتوتر خذ دقيقة للاسترخاء " ١

٣-يمكنك القيام بأسلوب الارتخاء مرة واحدة، بعد أن تأخذ مقعدك في قاعة الاختبار وبعد ذلك لاحظ أي ظهور لعلامة من التوتر في عضلاتك الإرشادية، بعض الناس يقومون بأسلوب الاسترخاء كاملاً خلال أقل من دقيقة ؛ وبعض آخر يوتر العضلات الإرشادية تماماً ثم يرخيها بتأنٍ وهو يفر التوتر ويطرده إلى الخارج.

## الوسيلة ٣: ركّز على الاختبار فقط

إذا ما استطعت أن تحول دون كل ما يشتت أو يصرف انتباهك وتركّز على الاختبار فحسب فافعل ذلك، فإن ذلك من شأنه أن يمكنك من أن تنتهي في أسرع وقت، ولن تخسر؛ بسبب الأخطاء في الإهمال - سوى نقاط قليلة فقط، لذلك فإن من المهم ألا تعرض نفسك إلا لأقل القليل من المشتتات ما أمكنك ذلك.

• اختر مقعداً بعيداً من النوافذ؛ حتى لا يتحدثك نفسك بالنظر إلى المارة في الخارج.

• اختر مقعداً بعيداً عن الممرات؛ حتى لا تلتفت إلى الطلاب الذين يغادرون الصف مبكراً (أثبتت الدراسات أن أولئك الذين يكونون أول المغادرين لقاعة الاختبار، هم الذين يرسبون عادة من ثم لا تقع في خطأ مقارنة وقتك بأوقاتهم).

• ابتعد عن الأصدقاء وزملاء الصف الذين لديهم جاذبية من نوع ما حتى لا يشتوا انتباهك.

• إذا كانت الإضاءة خافتة في الغرفة، فاجلس تحت مصدر الضوء الثابت.

• إذا كان الباب مفتوحاً وهناك ضجة في الخارج، اطلب من المراقب أن يغلقه؛ لأن من واجب المراقب أن يوفر لكل فرد في الاختبار أفضل أوضاع الاختبار (إذا رفض المراقب ولم يستجب لطلبك، فحاول أن تتناسى ذلك ولا تبالي به ولا تسمح بالموقف أن يزيد من انزعاجك).

• قيل لك منذ دراستك بالمراحل الأساسية، أن تأتي بأقلام الحبر وأقلام الرصاص وأي شيء آخر قد تحتاج إليه للاختبار كذلك أحضر معك بعضاً من قطع الحلوى، حتى لا ينصرف ذهنك إلى التفكير في الجوع.

• أحضر معك سترة دافئة ؛ حتى لا تفكر في الإصابة بالبرد.

• أحضر معك ساعة اليد ؛ حتى لا تكتر النظر إلى ساعة الحائط التي ربما تكون مدعاة لجذب نظرك إلى شيء يقع في مجرى رؤيتك (استمر ساعة إن لم يكن لديك واحدة وإن لم تكن هناك ساعة حائط في الغرفة ، فإن الطلاب المفحوصين الذين لديهم ساعات ، ستكون لديهم فرصة أفضل في تحديد الوقت).

**الإسراع الهجبة العالية: لا تدع القلق الاختباري يوهن عزيمتك**

معظمنا يتتابه حتى ولو قليل من القلق في أثناء الاختبار ، إلا أن البعض يسيطر عليهم أكثر من بعضهم الآخر ، ويسميه علماء النفس الذين قاموا بدراسة أمثال هؤلاء "القلقون اختبارياً" ويذكر لنا الباحثون الآن ، أنه إذا كان القلق يسبب لك اضطراباً في المعدة ، أو زيادة ضربات القلب ، فقد يحدث لك بعض الضيق ، لكن من المحتمل ألا يؤثر ذلك في درجات اختبارك ، ولذلك إذا ما واجهت مثل هذا القلق الاختباري ، فإن أفضل طريقة للتعامل معه هو اعتباره كأى نوع آخر من أنواع المشتتات الذهنية - من ثم تجاهله ولا تلتفت إليه وإذا تجاهلته ، فقلما تشعر به ، وستعود سريعاً إلى حل المسائل بنجاح في الاختبار .

ومن جانب آخر ، إذا كان لديك صعوبة بالغة ودائمة في التعامل مع القلق ، فإنك قد تحتاج إلى علاج أقوى بدلاً من مجرد طمأننتك بأنه لن يؤثر في درجاتك في الاختبار ، وهنا ننصحك بأن تعود إلى الفصل الثاني بعنوان: ماذا تفعل في القلق الذي يتتابك قبل الاختبار.

### الإستراتيجية الثالثة: فكّر قبل أن تتناول قرص الدواء

عرفنا بعض الطلاب الذين يتقنون ثقة كبيرة بمدى فاعلية الأقراص المنشطة والمهدئات، إلى درجة أنهم يظنون بأن تلك الأقراص تحمل جميع المعلومات التي يحتاجون إليها للنجاح في الاختبار ونحن لا ننكر بأن هناك بعض الطلاب تساعدهم هذه الأقراص أحياناً تحت ظروف معينة، وأما بالنسبة لغالبية الطلاب فإن مساوئها تفوق حسناتها.

تساعد المنشطات بعض الطلاب يجعلهم أكثر يقظة أحياناً، فإذا سهرت الليل، فقد تجعلك تلك الأقراص مستيقظاً، ولكنها لا تساعدك على التركيز، بل الحقيقة أنها قد تجعل التفكير في المسائل الاختبارية المعقدة صعباً من البداية حتى النهاية.

أما المهدئات فلها تأثير عكسي، فهي قد تساعدك على الاسترخاء إن كنت قلقاً أكثر مما ينبغي، إلا أن الدراسات أثبتت أنها قليلة الفائدة للطلاب صغار السن ولكنك ستفقد بعضاً من نشاطك مقابل التهدئة وتقلل تلك الحبوب الدافعية عند بعض الطلاب، في الوقت الذي تمثل الرغبة في التفوق أداة قوية في مساعدتك على أن تعمل جيداً في الاختبار.

لأثبؤم على تعاطي الأقراص المنشطة، ولا المهدئات لأول مرة في أثناء الاختبار أو قبله، أولاً عليك أن تعرف كيف تؤثر تلك الحبوب على التغيرات الكيميائية التي تحدثها في جسمك ومن بعد ذلك قم بموازنة بين كفة الخسائر وكفة المكاسب.

### الإستراتيجية الرابعة: أفرغ قلبك في الورقة

يقضي كثير من الطلاب وقتاً طويلاً وهم قلقون خشية مما إذا كانوا سيتذكرون أوسينسون كل : الأسماء، والتواريخ، والصيغ الرياضية، وحقائق أخرى يحتاجون إليها في الاختبار على وجه التأكيد وقد يكون هذا الأمر سهلاً لو تمكن هؤلاء من استصحاب بعض المذكرات والملاحظات إلى قاعة الاختبار.

بالطبع، لا يمكن ذلك، فلن يسمح لك عادة ولكن ليس هناك ما يمكنك القيام بعمل أفضل الخيارات، بعد الخيار السابق قم بالآتي بمجرد أن تتسلم أسئلة الاختبار، دوّن في أي زاوية من زوايا الورقة كل ما تخشى نسيانه في أثناء الاختبار، وقد يستغرق هذا العمل منك دقيقة أو دقيقتين، ولكن بعد تدوين كل ما يقلقك وتخشى عليه من نقاط تدور في رأسك، فستستطيع أن تركز فيما تبقى من زمن الاختبار على نحو أكثر فاعلية.

### الإستراتيجية الخامسة: انطلق قدما إلى الأمام

إن البارعين في الاختبارات من الطلاب يهيئون أنفسهم بحماسة على أداء الاختبار بأقصى ما في وسعهم من سرعة، مع عدم إخلالهم بالدقة والحيلة من الوقوع في الأخطاء ولا يتوقفون لإعادة النظر في مسألة ما وحتى في الاختبار الذي يتوقعون أن ينهوه مبكراً، فإنهم لا يتوانون على التقدم للأمام بإصرار؛ لأنهم يعرفون أن الذهن يكون في أفضل حالاته عندما يكون تحت نوع ما من الضغط.

في فصول لاحقة من هذا الكتاب، سنعرض بعض الأفكار المفيدة عن كيفية استغلال وقتك في الاختبار الاستغلال الأمثل، والقاعدة العامة التي تنطبق على كل المواقف الاختبارية تقريباً هي: " انطلق قدماً ".