

البرامج التعليمية هل تُفيد الطالب أم تُضيع وقته ؟!



ليس الغرض من البرامج التعليمية أن تكون وسيلة تُعلّمك وتُراجع لك وأنت جالس أمام التلفزيون في منتهى الراحة !!... فالملاحظ أن بعض الطلبة يعتمدون عليها اعتماداً كبيراً يفوق اعتمادهم على أنفسهم بل كثيراً ما يتنبئون بأن كل ما يأتى فى البرامج التعليمية قرب موعد الامتحانات سيأتى فى الامتحانات بالفعل !!

وهى فى رأى مجرد وسيلة اتصال « بالعالم الخارجى » - كما سبق أن أوضحنا - فتتعرف من خلالها على نماذج الأسئلة التى تدور فى ذهن المدرسين وطرق الإجابة النموذجية عليها مما يساعدك فى الوقوف على ما وصلت إليه من تحصيلك فى المذاكرة .

ولاشك كذلك أنها قد تساعدك فى تفهم بعض المواضيع التى لم تستوعبها جيداً أثناء الدراسة .. فلا بأس إذن أن تخصص لها بعض الوقت ، والأفضل أن تعرف مسبقاً نوع المادة التى سيتم عرضها ، من خلال جدول برامج التلفزيون ، بحيث تحدد حاجتك من المشاهدة . وأعتقد أن ما يقوله بعض الطلبة من أن بعض أسئلة البرامج التعليمية تكون هى موضع الامتحانات هو مجرد صدفة ، ولا ينبغى الاعتماد على ذلك ، وليكن اعتمادك الأساسى على تحصيلك من المراجعة وحل نماذج الامتحانات .

المراجعة تعتمد عليك شخصياً أكثر من أى وسيلة أخرى .. ومتابعة البرامج التعليمية قد تفيدك بشرط أن تحدّد حاجتك من مشاهدتها ولا تجعلها وسيلة للتهرّب من المذاكرة ..

الندوات والمراجعات الجماعية .. مطلوبة لكن بشرط ..



بصرف النظر عن جدوى الدروس الخصوصية فى رفع كفاءة الطالب ، فلا يزال هناك وسائل أخرى مشابهة يمكن أن تساعد فى هذا الغرض ، وذلك من خلال حضور الندوات والمناقشات والمراجعات الجماعية التى كثيراً ما تُعقد فى بعض المدارس والمساجد .. إذ تُثار من خلالها معلومات مفيدة وحقائق هامة يمكن أن تزيد من تحصيل الطالب وزيادة معرفته ببعض الأمور التى قد يغفل عنها أثناء مراجعته الفردية للمواد الدراسية . فلا بأس أن تداوم على حضور هذه المناقشات إذا كانت تبدو جادة ومفيدة ، أما إذا كانت غير ذلك فمن الأولى أن تنصرف عنها وتؤخر وقتك للمراجعة الفردية .



النسيان .. مشكلة لدى كثير من الطلبة



□ شكوى الطلاب من النسيان :

■ المعلومات « تتبخر » .. ماذا أفعل ؟ ! ■

أغلب الطلاب يشكون من النسيان كلما اقترب موعد الامتحانات .. فطالب يقول : المعلومات تتبخر !! ، وآخر يقول : مستحيل أن أتذكر كل هذه المعلومات في الامتحان .. إنني خائف من الرسوب !! .. ثم نفاجأ بأن بعض هؤلاء الشاكين ، يتذكرون ويجيبون وينجحون ؟ !! .. إذن فالشكوى من النسيان لا تعنى دائماً وجود النسيان بالفعل .. وإنما هي في هذه الحالة نوع من التوهم أو الوسوسة بدافع القلق والخوف الذي يعيشه بعض الطلبة خلال الفترة السابقة لبدء الامتحانات . ونلاحظ كذلك أن الشكوى من النسيان والقلق من الامتحانات عموماً لا يظهر بين الطلبة العاديين فحسب ، بل أحياناً يكون من سمات بعض الطلبة المتفوقين !! .. فهل هم ماكرون أو مخادعون ؟ ! .. ليس الأمر كذلك ، وإنما يمكن أن نقول : إن رغبة الطالب المتفوق في الأداء الأفضل في الامتحان تجعله عادة غير راض عما حصله من معلومات فيشعر بشيء من القلق والخوف من النسيان والحقيقة أن هذا الإحساس يجعله حريصاً في إجاباته ومقدراً لمسئولية

الامتحان تماماً ، على عكس الطلبة الذين لا يخافون الامتحانات ولا يعملون لها أى حساب !! ويستمر الطالب المتفوق بخوفه حتى بعد اجتياز الامتحانات ، فيظل غير راض عن إجاباته وما أنجزه فى الامتحان إلى أن تظهر النتيجة لتؤكد عكس ذلك !! .

■ السرحان وضعف التركيز أهم سبب للنسيان ■

لكن الأمر دائماً ليس على هذا النحو ، فبعض الطلبة ينسون فعلاً المعلومات بسرعة أكثر من غيرهم وذلك لوجود أخطاء فى طريقة مذاكرتهم لا تمكنهم من التحصيل الجيد ، وغالباً يرجع السبب إلى ضعف التركيز والسرحان أثناء المذاكرة .

■ كيف تقاوم النسيان ؟! ■

فإذا كنت واحداً من هؤلاء تعلم كيف تذاكر لتمنع النسيان .
واليك أهم ما يجب أن تلتزم به لهذا الغرض :
● الرغبة فى التذكر :
بمعنى أن تنسى أنك تنسى .

فقل لنفسك لا بد أن أتخلص من النسيان .. لا بد أن أتذكر من الآن كل ما أحصله .. لن أسمح بمرور المزيد من الوقت الضائع ، لا بد أن أحاول التركيز والاستيعاب .

● الفهم :
وهو أساس التذكر . فلا تلم نفسك إذا كنت تنسى أشياء لا تفهمها .. فهذا أمر طبيعى !!

فمن الآن اعتمد فى مذاكرتك على الفهم وليس مجرد الحفظ ..
وهناك أشياء كثيرة تساعدك على ذلك مثل : الاستعانة بكتب أفضل -
الاستعانة برسومات وأشكال توضيحية - سؤال مدرس الفصل - سؤال

الأصدقاء - حضور الندوات والمناقشات .

● التلخيص :

لا شك أنك لو قمت بتلخيص أى موضوع فى عبارات أو نقاط وجيزة بأسلوبك أنت وطريقتك المعتادة فمن الصعب أن تنساه . حتى لو نسيت أحد المواضيع فى الامتحان ستكون هذه النقاط التى أوجزتها بمثابة المفاتيح التى تفتح لك أبواب المواضيع فتذكرها شيئاً فشيئاً .

□ **الاعتماد على مصدر ثابت للمذاكرة :**

لا تنتقل فى مذكرتك من كتاب لآخر ، وإنما ركز قراءتك فى مصدر واحد ، لكن لا مانع من الاستعانة بالمراجع والمذكرات .. لأن ذلك يساعدك فى الامتحان على تخيل شكل الصفحات وأبواب المواضيع .. فإذا نسيت شيئاً قد يمكنك أن تذكره من « شكل » العنوان أو وجود رسم أو علامة مميزة تقترن بهذا الموضوع .

□ **المراجعة المتقنة :**

حتى لا تنسى لابد أن تختتم ما حصلته بمراجعته ولو مرة واحدة على الأقل . وأفضل طريقة للمراجعة تكون بإلقاء نظرة سريعة على كل جزء مما ذاكرته ثم تقوم بتسميعه . وكلما زادت عدد مرات المراجعة كلما ضعف احتمال النسيان .

□ **وسائل أخرى لمساعدة التذكر :**

- احرص دائماً على أن تنتهى من مذاكرة أى موضوع جملة واحدة ، بمعنى ألا تقوم بمذاكرة جزء من هذا الموضوع اليوم وتترك الجزء المتبقى لليوم التالى ، فهذه الطريقة « المتقطعة » تحول دون ثبات المعلومات فى الذهن . فعلى سبيل المثال ، إذا كنت تذاكر قصيدة شعر ، فيجب أن تقرأها وتفهمها وتحاول أيضاً أن تحفظها كوحدة واحدة . فتناولك للقصيدة بهذا الأسلوب يحافظ على اتصال الأفكار والمعانى والجو النفسى للقصيدة ، وترسخ فى ذهنك بثبات ، وبالتالى يمكنك تذكرها بعد ذلك بسهولة .

- احرص دائماً على أن تريح ذهنك من المراجعة بين وقت وآخر ،
فهذا يزيد من قدرتك على الاستيعاب . فمن الأفضل أن تأخذ فترة
قصيرة للراحة بين وقت وآخر ، على أن تظل تذاكر لفترة طويلة
مستمرة .

- حاول أن تستفيد من كل الوسائل التعليمية في مذاكرتك ، ولا تعتمد
على القراءة فقط . فحاول أن تقرأ وتستمع وتكتب وتناقش .. فبعض
الطلبة المتفوقون يقومون بتسجيل الملخصات أو النقاط الهامة أثناء
المذاكرة على « شريط كاسيت » ، ليعيدوا سماعها مرة أخرى بعد
انتهاء فترة المذاكرة ، أو أثناء أداء بعض الأعمال المنزلية . ولكن احذر
أن تستغل هذه الطريقة في اللهو أو تضييع الوقت .

- وحاول أيضاً أثناء المذاكرة أن تكون لك وسائل إيضاح خاصة
بك .. بمعنى أن تحاول أن تتذكر متى قرأت هذه المعلومة ؟ ، أو أين
قرأتها ؟ ، أو أين مكانها في الكتاب بالنسبة لباقي المواضيع ؟ .. وما
إلى ذلك .

- ويساعدك أيضاً في تذكر المعلومات الاستعانة بوسائل أخرى ، متى
أمكن ذلك . فعلى سبيل المثال ، إذا كان يصعب عليك تذكر عدة
أسباب لشيء معين ، فيمكنك تكوين « كلمة معينة » من أول حرف
لكل سبب من الأسباب ، فتذكرك هذه الكلمة في ذكر الأسباب
بالكامل . أو إذا كان عليك حفظ خمسة أسباب لشيء معين تبدأ جميعها
بحرف واحد ، أو إذا كان بإمكانك أن تحوِّرها على هذا الشكل ،
فاستفد من ذلك في تذكر هذا الحرف .. فمثلاً أسباب كذا هي

فاستفد من ذلك في تذكر هذا الحرف .. فمثلاً أسباب كذا هي : هـ « ح » أو
٧ « د » وغيرها من الصور الذهنية التي يمكنك صنعها تساعدك على التذكر .
- وأخيراً .. تأكد أن أفضل وسيلة تعينك على التذكر هي : المذاكرة بجهد
وفهم .. فذاكر جيداً تتذكر جيداً .

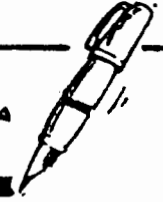
أنت والامتحان



□ الإمتحان .. غداً

تخيل الآن أنك قد انتهيت من المراجعة وكان الامتحان في صبيحة اليوم التالى .. فما هو المفروض أن تفعله منذ ذلك الوقت حتى الانتهاء من الإمتحان فى اليوم التالى ؟

ماذا تفعل فى اليوم السابق للامتحان؟!



أفضل شىء تفعله هو أن تكف عن المذاكرة فى ذلك اليوم ، وتفعل شيئاً مختلفاً تماماً .. كأن تمارس أى نشاط رياضى كالتنس أو السباحة أو تذهب إلى الحدائق !! ... ولا تستغرب من هذا الكلام ، فهذا هو بالفعل ما يفعله كثير من الطلبة المتفوقين . فأنت فى ذلك اليوم تحتاج إلى إعطاء راحة « لعقلك » ولجسمك وعمل أى شىء يعود عليك بالنشاط والحيوية والبهجة حتى تستطيع استعادة قواك والثبات فى مواجهة الامتحان .

وإنى أعرف جيداً أن كثيراً من الطلبة يصعب عليهم ترك المراجعة فى الليلة

السابقة للامتحان وعمل أى شيء ترفيهى .. فإن لم تستطع ذلك توقف عن المراجعة قبل موعدك المعتاد ببضع ساعات ، وخصص الوقت المتبقى حتى ميعاد النوم فى عمل أى شيء ترفيهى . وأنصحك ألا تستمر فى المراجعة والاستذكار حتى ساعة متأخرة من الليل ، كما يفعل بعض الطلبة ، بحجة أن هناك مواضيع كثيرة لم تنته منها بعد . فيجب أن تنبه لشيئين : أولاً : أن كل إنسان له قدرة معينة على الاستيعاب والتركيز وأنت إذا حملت « مخك » بما لاطاقة له به ، فلن تستوعب أى شيء وإنما لن ينوبك سوى المعاناة من الصداع !!

ثانياً : إذا كنت ترى أنك فى حاجة لاكتساب المزيد من المعلومات ، فلاشك أنك أيضاً فى ذلك الوقت الحرج فى حاجة إلى شيء أهم وهو الراحة الجسدية والذهنية ، فبدونها لن تستطيع التوفيق فى الامتحان مهما كنت محملاً بالمعلومات .. أليس كذلك ؟ !

□ لا تنس تحضير « رقم الجلوس » وأدواتك الكتابية:

شيء آخر يجب أن تلتفت إليه فى ليلة الامتحان وهو تجهيز كل الأدوات الكتابية اللازمة للامتحان ، ويستحسن أن تأخذ زوجاً من كل شيء ، فخذ « قلمين رصاص » و « قلمين حبر » إلى آخره .. بذلك تكون مكتمل العدة ولا تضيع أى دقيقة أثناء الامتحان فى التفكير فى « قلم » مناسب أو البحث عن « مسطرة » أو غير ذلك ..

ولا تنس كذلك استصحاب « رقم الجلوس » لأنك إذا ذهبت إلى الامتحان بدونه ستخلق مشكلة كبيرة تهدد بضيايع فرصتك فى الامتحان أو ضيايع جزء من وقت الامتحان . ولا تنس كذلك أن تأخذ معك « ساعة يد » لتضبط بها الوقت المقرر للامتحان .

مشكلة النوم ليلة الامتحان



أعرف جيداً أن أكثر ليلة « يعزُّ » فيها النوم هي ليلة الامتحان ،
لانشغال العقل بعشرات الأسئلة الحائرة والمخاوف من الامتحان ..
يا ترى كيف سيكون الامتحان ؟ .. هل ذاكرت « نظرية أرشميدس »
جيداً ؟ .. هل سيتسع الوقت للإجابة ؟ .. هل الأستاذ (فلان) سيضع
الأسئلة أم الأستاذ (فلان) ؟

كل ذلك لاشك يتصدى لقدرتك على الاستسلام للنوم . وأكون
غير واقعى على الإطلاق إذا قلت لك : كُفَّ عن التفكير فى هذه
الأشياء ! ! .. فهذا مستحيل عادة .. إلا إذا افترضنا أن الإنسان يعمل
« بأزرار » فنضغط على « زر » نزول المخاوف ، ونضغط على « زر »
ترجع المخاوف ! !

ولكننى أقول لك حاول ألا تبالغ فى مخاوفك .. ولا تنزعج من
إحساسك بشيء من الخوف ، فمن الطبيعى أن تشعر بشيء من التوتر
والخوف ليلة الامتحان ، ومن غير الطبيعى أن تكون « بارداً » تماماً ! !
وأحب أن أذكرك بحقيقة هامة وهى أن محاربة الخوف تزيد من
الخوف .. بمعنى أنك لو رفضت إحساسك بالخوف ستزداد مخاوفك
بينما لو تقبلت هذا الإحساس سيقبل خوفك . فقل لنفسك : إني خائف

لأن غداً بدء الامتحان ، وهذا أمر طبيعي .. وإن شاء الله سيعيننى هذا الإحساس على تقدير المسؤولية والتركيز أثناء الإجابة والنجاح مادمت قد ذاكرت جيداً .

وإليك الآن بعض الوسائل التى قد تساعدك على النوم فى ليلة الامتحان :

● كوب لبن دافئ .

● حمام ماء دافئ .

● قراءة مجلة أو قصة لطيفة .

● عمل أى مجهود جسمانى قبل ميعاد النوم حتى تشعر بالتعب الخفيف والرغبة فى النوم .. فمثلاً اخرج للتريض لمدة نصف ساعة .

□ احذر الحبوب المنومة ليلة الامتحان:

ولكن حذار من أن تلجأ للحبوب المنومة ، لأن مفعولها عادة يستمر لليوم التالى فلا تكون متيقظاً تماماً وتضعف قدرتك على التركيز ، علاوة على أن بعض الأنواع مثل « أتيفان » قد تسبب ضعفاً للذاكرة صباح يوم الامتحان .

كما أنه من المحتمل جداً أن تتأخر فى الاستيقاظ فتصل متأخراً لمقر الامتحان .

□ إذا لم تستطع النوم فيكفى الاسترخاء:

هناك رأى طبي يقول : إنه لا يشترط أن تنام فى المائة أى تنهملك فى النوم تماماً . فمجرد الاسترخاء عدة ساعات كفى أن يخفف متاعبك ويساعدك على مواصلة العمل فى اليوم التالى .

وهناك رأى آخر يقول : إن زيادة إفراز مادة الأدرينالين فى جسمك ليلة الامتحان بسبب إحساسك بالخوف تساعدك على الاستيقاظ والإدراك وقت حضور الامتحان .

□ في صباح يوم الامتحان:

ابدأ يومك بأخذ « دش » لينعشك ولا داعي إليه إذا كان الجو الخارجى بارداً . ثم أقم الصلاة وادعُ الله ليفتح عليك .

ولا تغفل عن تناول طعام الإفطار فهو ضرورى خاصة في يوم الامتحان يمنحك الطاقة اللازمة التى تعينك على التركيز والتفكير طوال فترة الامتحان . ثم تأكد من أنك قد أعددت كل شئ يلزمك أثناء الامتحان ، وتوكل على الله .

وحاول أن تضبط ميعاد خروجك من المنزل في الصباح بحيث لا يكون مبكراً عن اللزوم ولا متأخراً عن اللزوم ، ولاحظ أنه لا بد أن تصل إلى مقر الامتحان قبل ميعاد البدء بحوالى ثلث ساعة لتتأكد من المكان الذى سيعقد به الامتحان ومكان جلوسك به .



صور مرفوضة يوم الامتحان



□ المذاكرة في الطُّرق وداخل وسائل المواصلات:

ومن الصور المرفوضة في صباح يوم الامتحان استمرار بعض الطلاب في المراجعة والتحصيل ، فتراهم يقرءون في الطريق وداخل وسائل المواصلات وأمام أبواب المدارس وربما إلى حين الدخول إلى لجنة الامتحان !!

وإني لأتساءل ، أليس من الأولى إراحة أذهانهم خلال هذه الفترة القصيرة المتبقية على بدء الامتحان ؟ ! .. وهل يفلحون بالفعل في تحصيل أى شئ مفيد خلال هذا الوقت الحرج أو هل هناك فرصة لأن تكتسب عقولهم أية معلومات جديدة ؟ ! .. لا أعتقد ذلك .

صور مرفوضة صباح يوم الامتحان

أليس من الأفضل أن تخصص وقتاً للترفيه عن نفسك قبل موعد الامتحان لتريح ذهنك وتستعيد نشاطك ؟ .. بدلاً من الاستمرار في المراجعة حتى دخول « لجنة الامتحان » !! !

□ احذر المناقشات الجماعية قبل موعد الامتحان:

وهناك صورة أخرى مرفوضة ، أنصحك بالابتعاد عنها بعد ذهابك

إلى مقر الامتحان وهي الإشتراك في المناقشات التي كثيراً ما تدار بين مجموعات الطلبة عند مقر الامتحان .. لأنك غالباً ستستمع إلى معلومات من بعض الطلبة لا تعرفها ، وإلى تنبؤات عن نظام الامتحان والأسئلة المتوقعة تكون خارجة عن حساباتك .. مما يثير في نفسك القلق والمخاوف .. وتأكد أن معظم ما يقوله الطلبة عن هذه الأشياء مجرد استعراض لمعلوماتهم لكي يثبت كل منهم للآخر أنه أفضل منه في التحصيل والاستعداد للامتحان . فثق بنفسك وبما حصلته من معلومات ، واتجه إلى مكان هادئ بالقرب من مقر امتحانك واجلس به دون أن تحصل أي معلومات جديدة إلى أن يحين ميعاد دخولك إلى لجنة الامتحان . ولا تنس قبل ذلك أن تذهب إلى « دورة المياه » ..

الأفضل أن تتجنب المناقشات قبل دخول « اللجنة » وبعد الانتهاء من الامتحان ..

