

# وسائل ابداعية في المذاكرة

## وتنظيم الوقت

## والمراجعة و التحضير

## للإمتحانات

من أكثر ما يشتكي منه طلابنا اليوم وخاصة الذين سيجتازون امتحان

الباكالوريا... "النسيان"

لذلك ارتأيت بتوفيق من الله أن أعرض عليكم هذا الموضوع ببارك الله في

صاحبه والذي يتضمن حقائق عن الذاكرة والنسيان وطرق المعالجة..

الناشر : موقع تجريبي

[tajribaty.com](http://tajribaty.com)

### النسيان عند الطلاب مشكلة لها حل..

بقلم:رضا مدبولي.

لقد خلق الله - سبحانه وتعالى - الإنسان وفطره علي النسيان وأمرنا  
-جل وعلا- أن نستعيد من ذلك.

### حقائق ثابتة:

**80 %** مما تقرؤه بدون عزم التذكر؛ يختفي من الذاكرة بعد **28**  
يوماً من قراءته.

**90 %** مما تسمعه يتبخر من الذاكرة بعد **14** يوماً فقط من سماعه.  
**90%** من النسيان ينتج عن قصور في طريقة الاستدكار.

### أنواع الذاكرة:

تنقسم الذاكرة من حيث القوة إلى:

#### الذاكرة الذهبية:

وهي الذاكرة الراسخة طويلة الأجل لا يدخل إليها إلا كل مرتب  
مصنّف. ولو دخل؛ فإنه يبقى ويعيش.

#### الذاكرة الزئبقية:

وهذه الذاكرة لا تتبخر بسرعة مثل الأحداث شديدة الفرح أو  
الفرح لنا، ولها طبيعة الزئبق لا يسهل الإمساك بها.

## الذاكرة الطيارة :

أو قصيرة الأجل سريعة التبخر والطيران وهذه نستعملها في أمورنا السريعة مثل مشاهدة منظر طبيعي أو مناقشة قصيرة.

وطريقك إلى النجاح مرهون بأن تكتسب مهارة ملء ذاكرتك الذهبية. وأول الطريق إلى هذا هو القدرة على التركيز والإلمام بطرق دفع المعلومات إلى الذاكرة الذهبية.. طويلة الأجل.

وهناك تقسيمة أخرى لأنواع الذاكرة كالاتي :

## الذاكرة الذاتية:

هذه الذاكرة تتعامل مع المواد التي يجب استخدامها في الحال، وبعد استعمالها يقوم المخ بإزالتها ومحوها بسرعة.

## الذاكرة قصيرة المدى:

التركيز هو مفتاح هذه الذاكرة، فإذا قرأنا أو سمعنا رقم هاتف أو كلمة مهمة وكانت تعني لنا شيئاً؛ فإننا سنقوم بطبعها في ذاكرتنا، ونستطيع تذكر الرقم أو الكلمة بعد مرور فترة زمنية لا تتعدى

## اللحظات.

### الذاكرة طويلة المدى:

تتم في هذه الذاكرة عمليات أكثر تعقيداً من غيرها، حيث يتم تسجيل المعلومات مع إعطاء وقت مناسب لتخزين هذه المعلومات لاسترجاعها وقت الحاجة إليها، وهي قادرة على الاحتفاظ بمقادير كبيرة من المعلومات ولفترات زمنية طويلة، قد تصل إلى عدة سنوات، وتتميز هذه الذاكرة بأن المعلومات المخزونة فيها أقل عرضة للتداخل مع المدخلات الجديدة في الذاكرة قصيرة المدى.

### ذاكرة (الريموت):

تخزن هذه الذاكرة المعلومات الأساسية غير القابلة للنسيان في الظروف الطبيعية، مثل معرفتنا لأسمائنا وأسماء أصدقائنا الدائمين، وبعض سور القرآن التي حفظناها صغاراً، فهذه الذاكرة كالصخرة، لا ننسى محتوياتها بسهولة.

### أعداء الذاكرة:

### العدو الأول: عدم الاستعمال

إذا لم يتم استخدام معلومة معينة، أو تذكرها على فترات زمنية

معينة، فإن المسارات العصبية بين الخلايا العصبية تضعف تدريجياً،  
ويصبح تذكر هذه المعلومة غير ممكن وتفقد بطبيعة الحال لعدم  
استعمالها أو تذكرها.

### العدو الثاني: الشرود الذهني

هو أحد أشكال الفشل في إبداء الانتباه، ويحدث الشرود الذهني في  
حال انشغالنا بأمر ما، أو استغراقنا في أحلام اليقظة، فحاول مقاومة  
الشرود الذهني بالتركيز في الشرح والمشاركة مع بقية الطلبة بصورة  
فعالة.

### الحلول:

ولكي تتخلص من هؤلاء الأعداء عليك بالآتي:

أ- الفهم الجيد الذي يجعلك قادراً على شرح الموضوع بأسلوبك.

ب- التحليل من مختلف الزوايا. بأن تتخيل نفسك عالماً في هذا

الموضوع.

ج- ربط المعلومة مع معلومات أخرى معروفة مسبقاً من نفس المنهج أو غيره أو من حياتك مثل: ربط دراسة معلومات فلكية بما قرأت في القرآن الكريم عن الشمس والقمر والسماء والأرض.

ولإتقان هذه الخطوات الثلاث ( الفهم - التحليل - الربط ) إليك عشرة مبادئ للتعامل مع الذاكرة:

1- **الاهتمام المشوق والمحفز:** فالاشتياق إلى تعلم المادة يعتبر حافزاً أكيداً على سرعة تعلمها وبدونه تكون المهمة شبه مستحيلة.

2- **الاختيار:** لو أصرت على تذكر كل كلمة فلن تذكر شيئاً وعليك انتخاب ما يجب حفظه منها لدفعه إلى أعماق الذاكرة المستديمة.

3- **عقد النية على التذكر:** مثال على ذلك.. قد تجلس مدة طويلة مع أخيك الأصغر تساعد في حفظ نشيد وقد تقرأه وتكرره معه عشرات المرات وفي النهاية هو يحفظه وأنت لا؛ وذلك لأنه عقد النية على أن يحفظ وأنت لم تعقدها.

4- **خلفية المعلومات الأساسية:** فلا يعتبر - أبداً - قراءتك الصحف والمجلات وذهابك إلى المكتبة مضيعات للوقت فهي إثراء للغتك التي بها تتلقى العلم وإثراء لمعلوماتك.

5- **التنظيم المعبر:** حاول - دائماً- ترتيب المعلومة التي يجب عليك تذكرها بمنطق ما يسهل عليك تذكره لتعيد سردها مرة أخرى؛ لأن البديل عن هذا هو أن تظل تقرؤها وتكررها؛ حتى تحفظها. وهي طريقة مملة ومجهدة ومضيعة للوقت ولكن للأسف الجميع ينجأ إلى هذه الطريقة أي طريقة التكرار.

6- **الإلقاء:** هو من أنجح طرق النقل إلى الذاكرة الدائمة. فلو حاولت إعادة إلقاء المعلومة على نفسك أو على غيرك بأسلوبك؛ فسيضيف هذا عمقاً أكبر في الذاكرة ويعطيك ثقة أكبر في تمكنك من المادة.

7- **زمن الوصول للذاكرة:** خمس ثوان وخمس عشرة دقيقة. حتى تصل المعلومة إلى الذاكرة في أمان وسرعة ولتثبيتها يكون إما بالإلقاء وإما بالكتابة بعد تلقيها مباشرة. فهذا يشبهها في مراكز المخ العصبية.

## 8- التدريب الموزع: ينصح بفترة لا تتجاوز خمساً وخمسين دقيقة

### والراحة خمس دقائق

#### أخطاء يجب تفاديها

الخطأ الأول : العمل في المواد ذات المعاملات المرتفعة فقط  
يمكن أن ينتج عن هذا : الرسوب في الامتحان أو الحرمان من التقدير  
يمكن الرسوب حتى ولو حصلت على المعدل في المواد ذات المعاملات المرتفعة. وهذا  
لأن مجموع النقاط المحصل عليها محدود جداً. و نجاح المترشح يتعلق بالحصول على  
معدل يساوي أو يفوق 10 في الامتحان. فالمواد الثانوية" تمكّنك من : ب

#### الحصول على مجموع نقاط أكثر.

تنجح وقد تتفوق.

تحصل على تقدير يرفع من فرص تحقيق اختيارك للدراسة الجامعية.

تدخل إلى الجامعة وتختار الشعبة التي تفضلها.

#### الخطأ الثاني : الاهتمام ببعض الفصول وإهمال غيرها.

لا تركز عملك ومجهوداتك على بعض الدروس دون الأخرى، ضائعاً أنّ المواضيع التي  
أعطيت في السنة الماضية لا تعطى في السنة الحالية، أو اعتماداً على حدس البعض.

تساءل عن طبيعة عملك

يمكنك أن تتساءل عن عملك وتكتشف الحلول.

خذ الكشف الفصلي وتساءل : ي



ي- ما هي نتائجي ؟

ي- ما هي المادة أو المواد التي لم أعمل فيها ؟ لماذا ؟

ي- هل قصرت في بعض المواد ؟ ما هي ؟

ي- هل طريقي في العمل غير مناسبة ؟

ي- هل بذلت الجهود اللازمة ؟

ي- هل العمل صعب ؟

ي- هل أنا متعب ؟

ي- هل هناك شيء أو سبب منعي من العمل الجيد ؟ ما هو ؟

ي- ما هو السبب أو المشكل الذي جعلني لم أركز جيدا ؟

ي- هل أحتاج إلى مساعدة ؟

بعد هذه التساؤلات كلها والاستنتاجات حاول أن تصحح الأخطاء، وغير ما يجب

تغييره، وأصلح ما يجب إصلاحه.

في هذا الإطار سنساعدك ببعض الإرشادات والنصائح حتى تتجاوز مشاكلك وتحسن

نتائجك وتستعد استعدادا جيدا للامتحان النهائي وكان الله في عونك.

### نظم نفسك

اضمن لنفسك ساعات النوم اللازمة، وتجنب السهر بدون سبب. فالنوم المريح هو نوم

الليل وليس نوم الصباح.

نظم وقت العمل.

نظم عملك في اليوم بالتناوب مع أوقات الراحة.

نظم مراجعتك

راجع دروسك موضوعا بعد موضوع بالتسلسل.ي  
أنجز بطاقات المراجعة.ي

احفظ ملخصاتك.ي

رتب بطاقاتك متبعا ترتيب الدروس حتى تسهل عليك المراجعة العامة الأخيرة قبل  
الامتحان.ي

أنجز عدة تمارين تطبيقية لكل موضوع.ي

ابحث عن مواضيع البكالوريا للسنوات الماضية، في جميع المواد عند أصدقائك، أو  
يرانك، أو أقاربك ...ي

كيف تنظم نفسك ؟

تنظيم العمل والوقت ضروريان.ي

يختلف تنظيم الوقت من شخص لآخر وهذا حسب إمكانياته، وقدراته ورغبته  
وظروفه.ي

هناك من يفضل العمل أثناء النهار وهناك من يفضل العمل في السهرة أو الليل.ي  
المهم : أن تخصص وقتا كافيا للقيام بعملك.ي

العمل فمأراً

فترة الصباح (لمن استطاع) هي أحسن وقت لاستيعاب المعلومات لأن المخ مرتاح،  
فالتركيز يكون جيداً والتذكر سهلاً، وهذا على شرط، أن تعمل مدة ساعتين أو  
ثلاث متتالية : لأن هناك أشخاصا يبدأون العمل ببطء وترتفع مردوديتهم بعد ساعة  
أو ساعة ونصف من جهة أخرى، استغل فترة الصباح لدراسة المواد التي تتطلب  
تفكيراً وتركيزاً كبيرين واترك المواد السهلة لفترة المساء.ي

## العمل ليلاً

إن العمل في الليل هو عمل مكثف وشاق لا يناسب إلا التلاميذ الذين يتغلبون على النعاس ويتحملون العمل الكثير في مدّة طويلة. لأن العمل بالليل عمل متتالي لمدة 5 أو 6 ساعات. ي

إن أحسست بالتعب بعد مدة من العمل توقف لبعض الدقائق كما يجب تناوب أوقات العمل وأوقات الراحة. ي  
إذا فضلت العمل في السهرة ارتح (نم) في النهار حتى تتمكن من السهر. حدد بنفسك الساعة المتأخرة التي تناسبك، حسب قدرتك على السهر. ولا ترهق نفسك. ي  
إن نقص النوم يسبب التعب والسّهو وضعف التركيز والتذكر. ي

## عود نفسك على المثابرة

حاول أن تعمل مدّة 3 ثلاث ساعات متتالية حتى تتعود على التفكير والتركيز والعمل طيلة هذه المدة كما في الامتحان. ي  
لأنك إذا تعودت على فترات تتكون من ساعتين، فيوم الاختبار النهائي، يتلاشى تركيزك وانتباهك بعد ساعتين من العمل وتبدأ تشعر بالتعب. فدرب نفسك على التحمّل. ي

## اعتمد على دراسة كيفية وليس كمية

إن عبء العمل المطلوب من المترشح لشهادة البكالوريا ثقيل لكن احتمالته ممكن فعليك أن تتقدم إلى الامتحان وأنت مستوعباً برامج السنة كلّها وفي جميع المواد. الكثير منكم يرتبك ويفشل وبالتالي يكون عمله سطحي أي يحفظ ويستعد قليلاً في كلّ مادة ويظن أنّه عمل بما فيه الكفاية. ي

## إنّ العمل السطحي يؤدي إلى الفشل

حفظ كلّ الدروس بالتفصيل يبدو صعباً إلا إذا كنت منطقياً ومنظماً. ي  
لذا ولكي تراجع كلّ البرامج في آخر السنة ننصحك بتنظيم ما يسمى ببطاقات المراجعة لتستعملها كلما أردت وخاصة في المراجعات الأخيرة. ي

## حضّر بطاقات للمراجعة

استعمل ورقة بيضاء وقصها إلى جزأين أو وثيقة من الورق المقوى.ي  
أنجز سلسلة من البطاقات لكل مادة.ي  
رقم كل بطاقة.ي  
رتبها في نظام تسلسلي.ي  
استعمل ألوانًا مختلفة لكل مادة.ي  
كلّ بطاقة تحتوي على درس أو باب فقط.ي  
سطر ما هو مهم.ي  
استعمل الكتابة المختصرة لربح الوقت.ي  
كل بطاقة تتضمن

ملخص الدرس أو الأفكار المهمة مختصرة (تُوسع فيها فيما بعد).ي  
كلّ التواريخ المتعلقة بالدرس.ي  
الرسومات والخرائط...الخ.ي  
القوانين.ي

كيف تربح الوقت ؟

تمهل وكن حذرا !ي

يعتبر الوقت هاجس للمترشحين باعتباره من العوامل الهامة لإتمام العمل.ي  
لا تخف : إذا استعددت جيدا للامتحان فالوقت المعطى لك كاف لإنهاء العمل.ي  
في انتظار المواضيع، هيبى ورقة الامتحان (كتابة الاسم، الرقم، ...).ي  
حضر لوازمك على الطاولة.ي  
لا ترتبك عند توزيع المواضيع.ي  
لا تضيع الوقت في ملاحظة ردود أفعال الآخرين.ي  
اقرأ الموضوع جيدا قراءة إجمالية. ي  
اختر ولا تتردد كثيرا.ي  
ركز جيدا.ي  
أنجز تصميمًا (إن كان ضروريا).ي  
اكتب أفكارك في المسودة (في الفلسفة مثلا).ي  
إذا كنت متأكدًا من سهولة السؤال، أجب مباشرة على ورقة الامتحان.ي  
حسن خطك، اكتب جيدا وفكر قبل الكتابة حتى لا تخطيء وتعيد الورقة.ي  
أثناء الامتحان ركز في عملك ولا تهتم بما يجري حولك أو خارج القسم.ي  
لا تعط تفاصيل تافهة.ي  
كلما أكملت تمرينا أو سؤالًا وتأكدت من صحته انقله على ورقة الامتحان حتى لا  
تختلط الإجابات في الأخير.ي  
التمهل في العمل شيء جميل فهو يسمح بالقراءة الجيدة للموضوع، والتفكير فيه مليا  
والتحقق من صحة الإجابات، أما الإفراط فيه فضار جدا، لأنه مضيعة للوقت.ي

طريقة العمل، تنظيم الوقت،

العمل الجماعي

والفردى...إلخ.

# البرنامج كثيف والوقت

## محدود

ها قد مرّ فصلان من السنة الدراسية، بمعنى أن ثلثي البرامج السنوية أو أكثر درست في القسم، وامتحنتم فيها عن طريق الاختبارات والفروض. الفصل الثالث هو أقصر الفصول زماناً وأكثرها عملاً، تكملة للبرنامج والمراجعات العامة. الوقت محدود، لذا يجب أن تكون أيها الطالب موضوعياً، ومنظماً لتأدية الواجب كاملاً، أي دراسة برامج الفصل الثالث ومراجعة دروس الفصلين السابقين دون تقصير في أية مادة أو نشاط.

الخطأ الأول : العمل في المواد ذات المعاملات المرتفعة فقط.

يمكن أن ينتج عن هذا : الرسوب في الامتحان أو الحرمان من التقدير.

يمكن الرسوب حتى ولو حصلت على المعدل في المواد ذات المعاملات المرتفعة. وهذا لأن مجموع النقاط المحصل عليها محدود جداً. و نجاح المترشح يتعلق بالحصول على معدل يساوي أو يفوق

10 في الامتحان. فالمواد الثانوية " تمكّنك من :

• الحصول على مجموع نقاط أكثر.

• تنجح وقد تتفوق.

• تحصل على تقدير يرفع من فرص تحقيق اختيارك للدراسة الجامعية.

• تدخل إلى الجامعة وتختار الشعبة التي تفضلها.

الخطأ الثاني : الاهتمام ببعض الفصول وإهمال غيرها.

لا تركز عملك ومجهوداتك على بعض الدروس دون الأخرى، ضاناً أن المواضيع التي أعطيت في السنة الماضية لا تعطى في السنة الحالية، أو اعتماداً على حدس البعض.

تساءل عن طبيعة عملك

راجع نتائج عملك خلال الفصلين السابقين، واستعد للباقي أي برنامج الفصل الثالث والمراجعة. يمكنك أن تتساءل عن عملك وتكتشف الحلول.

خذ الكشف الفصلي وتساءل :

- ما هي نتائجي؟

- ما هي المادة أو المواد التي لم أعمل فيها ؟ لماذا ؟

- هل قصرت في بعض المواد ؟ ما هي؟

- هل طريقي في العمل غير مناسبة ؟

- هل بذلت الجهود اللازمة ؟

- هل العمل صعب ؟

- هل أنا متعب ؟

- هل هناك شيء أو سبب منعي من العمل الجيد ؟ ما هو ؟

- ما هو السبب أو المشكل الذي جعلني لم أركز جيداً ؟

- هل أحتاج إلى مساعدة ؟

بعد هذه التساؤلات كلها والاستنتاجات حاول أن تصحح الأخطاء، وغيّر ما يجب تغييره، وأصلح ما يجب إصلاحه.

في هذا الإطار سنساعدك ببعض الإرشادات والنصائح حتى تتجاوز مشاكلك وتحسّن نتائجك وتستعد استعداداً جيداً للامتحان النهائي وكان الله في عونك.

نظّم نفسك

- اضمن لنفسك ساعات النوم اللازمة، وتجنب السهر بدون سبب. فالنوم المريح هو نوم الليل وليس نوم الصباح.



-نظم وقت العمل.

- نظم عملك في اليوم بالتناوب مع أوقات الراحة.

نظم مراجعتك

· راجع دروس الفصل الأول ثم الثاني فيما بعد. راجع دروسك موضوعاً بعد موضوع بالتسلسل. إن لم تنجز بطاقات المراجعة، فهذا هو الوقت المناسب لذلك، استغل فرصة العطلة لقراءة دروسك، وتلخيصها، وكتابتها على بطاقات مستقلة للحفظ. · أحفظ ملخصاتك. · رتب بطاقاتك متبعا لترتيب الدروس حتى تسهل عليك المراجعة العامة الأخيرة قبل الامتحان. · أنجز عدة تمارين تطبيقية لكل موضوع. · اجث عن مواضيع البكالوريا للسنوات الماضية، في جميع المواد عند أصدقائك، أو جيرانك، أو أقاربك... · استلف حوليات البكالوريا أو اشتريها ستجدها في المكتبات.

كيف تنظم نفسك ؟

تنظيم العمل والوقت ضروريان.

يختلف تنظيم الوقت من شخص لآخر وهذا حسب إمكانياته، وقدراته ورغبته وظروفه.

هناك من يفضل العمل أثناء النهار وهناك من يفضل العمل في السهرة أو الليل.

المهم: أن تخصص وقتا كافيا للقيام بعملك.

العمل نهاراً

فترة الصباح (لن استطاع) هي أحسن وقت لاستيعاب المعلومات لأن المخ مرتاح، فالتركيز يكون

جيداً والتذكر سهلاً، وهذا على شرط، أن تعمل مدة ساعتين أو ثلاث متتالية : لأن هناك

أشخاصاً يبدأون العمل ببطء وترتفع مردوديتهم بعد ساعة (1h) أو ساعة ونصف (1h 30).

من جهة أخرى، استغل فترة الصباح لدراسة المواد التي تتطلب تفكيراً وتركيزاً كبيرين واترك

المواد السهلة لفترة المساء.

### العمل ليلاً

إن العمل في الليل هو عمل مكثف وشاق لا يناسب إلا التلاميذ الذين يتغلبون على النعاس ويتحملون العمل الكثير في مدّة طويلة. لأن العمل بالليل عمل متتالي لمدة 5 أو 6 ساعات. إن أحسست بالتعب بعد مدة من العمل توقف لبعض الدقائق كما يجب تناوب أوقات العمل وأوقات الراحة.

إذا فضلت العمل في السهرة ارتح (نم) في النهار حتى تتمكن من السهر. حدد بنفسك الساعة المتأخرة التي تناسبك، حسب قدرتك على السهر. ولا ترهق نفسك. إن نقص النوم يسبب التعب والسّهو وضعف التركيز والتذكر.

### عود نفسك على المثابرة

حاول أن تعمل مدّة 3 ثلاث ساعات متتالية حتى تتعود على التفكير والتركيز والعمل طيلة هذه المدة كما في الامتحان.

لأنك إذا تعودت على فترات تتكون من ساعتين، فيوم الاختبار النهائي، يتلاشى تركيزك وانتباهك بعد ساعتين من العمل وتبدأ تشعر بالتعب. فدرب نفسك على التحمّل.

اعتمد على دراسة كيفية وليس كمية

إن عبء العمل المطلوب من المترشح لشهادة البكالوريا ثقيل لكن احتمالته ممكن فعليك أن تتقدم إلى الامتحان وأنت مستوعباً برامج السنة كلّها وفي جميع المواد. الكثير منكم يرتبك ويفشل وبالتالي يكون عمله سطحيًا أي يحفظ ويستعد قليلاً في كلّ مادة ويظن أنّه عمل بما فيه الكفاية. إنّ العمل السطحي يؤدي إلى الفشل

حفظ كلّ الدروس بالتفصيل يبدو صعباً إلا إذا كنت منطقيًا ومنظماً.

لذا ولكي تراجع كلّ البرامج في آخر السنة ننصحك بتنظيم ما يسمى ببطاقات المراجعة لتستعملها كلما أردت وخاصة في المراجعات الأخيرة.

## حضّر بطاقات للمراجعة

- استعمل ورقة بيضاء وقصها إلى جزأين أو وثيقة من الورق المقوى. • أنجز سلسلة من البطاقات لكل مادة. • رقم كل بطاقة.
- رتبها في نظام تسلسلي. • استعمل ألواناً مختلفة لكل مادة. • كل بطاقة تحتوي على درس أو باب فقط. • سطر ما هو مهم. • استعمل الكتابة المختصرة لربح الوقت.
- كل بطاقة تتضمن
- ملخص الدرس أو الأفكار المهمة مختصرة (تُوسع فيها فيما بعد).
- كلّ التواريخ المتعلقة بالدرس.
- الرسومات والخرائط... الخ.
- القوانين.

## كيف تربح الوقت ؟

### تمهل وكن حذرا !

- يعتبر الوقت هاجس للمترشحين باعتباره من العوامل الهامة لإتمام العمل.
- لا تخف: إذا استعددت جيدا للامتحان فالوقت المعطى لك كاف لإنهاء العمل.
- في انتظار المواضيع، هيئ ورقة الامتحان (كتابة الاسم، الرقم، ...).
- حضر لوازمك على الطاولة.
- لا ترتبك عند توزيع المواضيع.
- لا تضيع الوقت في ملاحظة ردود أفعال الآخرين.
- اقرأ الموضوع جيدا قراءة إجمالية.
- اختر ولا تتردد كثيرا.
- ركز جيدا.
- أنجز تصميمًا (إن كان ضروريا).

• اكتب أفكارك في المسودة (في الفلسفة مثلاً).

• إذا كنت متأكدًا من سهولة السؤال، أجب مباشرة على ورقة الامتحان.

• حسن خطك، اكتب جيدًا وفكر قبل الكتابة حتى لا تخطيء وتعيد الورقة.

• أثناء الامتحان ركز في عملك ولا تهتم بما يجري حولك أو خارج القسم.

• لا تعط تفاصيل تافهة.

• كلما أكملت تمرينًا أو سؤالًا وتأكدت من صحته انقله على ورقة الامتحان حتى لا تختلط

الإجابات في الأخير.

التمهل في العمل شيء جميل فهو يسمح بالقراءة الجيدة للموضوع، والتفكير فيه مليًا والتحقق من

صحة الإجابات، أما الإفراط فيه فضار جدًا، لأنه مضيعة للوقت.

كيف تنفذ عملك ؟

افهم المطلوب لتجيب جيدًا.

لإعطاء جواب صحيح حاول أن تفهم، أولاً وقبل كل شيء السؤال، أو النص ...

تمهل وخذ الوقت الكافي لفهم الموضوع.

قراءة جيدة للموضوع هي مرحلة أساسية لإنجاز عمل جيد.

يجب عليك :

• قراءة إجمالية أولاً وثانيًا.

• قراءة الفقرة تلو الأخرى للاستيعاب والفهم.

• وضع خطاً تحت الكلمات الهامة.

• قراءة الموضوع فقرة فقرة تتمكنك من الجواب تدريجيًا حتى لا تنسى أي شيء.

• إعادة قراءة النص كلما اقتضى الأمر ذلك، ففي إعادة إفادة.

• قراءة نهائية لتتأكد من الجواب على كل سؤال.

حتى يكون عملك مفيدًا

لا تعمل بصفة عشوائية أو فوضوية لان عملك يكون ناقصا ويبدو غير جاد.

أنجز تصميمًا تتبعه حتى يساعدك على :

• وضوح هدفك وتحقيقه.

• تجنب الغموض.

• ترتيب أفكارك وترابطها.

• التفكير في كل مرحلة مع مراعاة التسلسل.

• تفادي التكرارات.

• منهجية التحليل وسلامته.

• موضوعية براهينك وتماسكها.

• لتتحقق من صحة نتائجك.

كيف تختار موضوع الإمتحان ؟

كيف تختار الموضوع ؟

يعتبر اختيار الموضوع يوم الامتحان، قراراً هاماً جداً لضمان النجاح

لا تختار الموضوع عشوائياً بدون تفكير، اختر جيداً ولا تتردد بعد الاختيار.

ما يجب تجنب فعله

• اختيار الموضوع على الفور لأن نصّه قصير.

• اختيار الموضوع دون الاطلاع على المواضيع الأخرى.

• أن تختار موضوعاً، تدرسه مدة ساعة ثم تتوقف وتراجع عنه وتأخذ موضوعاً آخرًا لأنك تضيع

الوقت فلتحذر.

ما يجب فعله

• اقرأ كلّ المواضيع المقترحة جيداً.

• استبعد الموضوع الذي يبدو لك أصعب.

• فيما يخص الموضوعات الأخرى : اقرأ كلاً منهما، وضع علامة أمام كلّ سؤال يمكنك الجواب

عنه .

- ثم اختر الموضوع الذي يحتوي على عدد أكبر من العلامات.
- اقرأ الموضوع جيداً للتأكد من حسن اختيارك، ثم اشرع في العمل دون تضييع للوقت

## قلق الامتحانات

الكاتب: د.محمد المهدي

على الرغم من أن قلق الامتحانات ظاهرة عامة تصيب كل الناس تقريباً بدرجات مختلفة، وربما يعتبر القلق بدرجاته المعقولة حافزاً للدراسة والإجادة، فنجد بعض الطلاب المتميزين يضعف أداؤهم إلا انه في بعض الأحيان يتجاوز هذه الحدود المفيدة والمحفزة ويصبح عائقاً أمام عملية التعلم ويؤثر تأثيراً شديداً على الأداء في الامتحانات في الامتحانات بسبب هذا القلق رغم أنهم يكونون قد بذلوا جهوداً هائلة في المذاكرة طوال العام . والقلق ليس قاصراً على الطلاب فقط بل يشمل أيضاً الآباء والأمهات وربما يكون الأخيرين هم أحد مصادر القلق الهامة لدى أبنائهم دون أن يدروا، **فما الذي يجب أن نفعله تجاه هذا القلق؟** ليس هدفنا إزالة قلق الامتحانات، فقد ثبت أنه مفيد في درجاته المعقولة، ولكن الهدف هو تخفيض حدته وتعلم مهارات السيطرة عليه حين يتجاوز حدوده المفيدة. **فالقلق يمكن أن يكون أحد احتمالين :**

**1 -** إشارة تحذير لكي نقوم بفعل أشياء يتوجب علينا فعلها أو حل مشاكل تتطلب

المواجهة

**2 -** تشويش للعقل وتعطيل لملكاته .

**ما هي أعراض قلق الامتحانات ؟**

تنقسم الأعراض إلى ثلاث مجموعات رئيسية :

1- **أعراض نفسية** : مثل التوتر ، الانزعاج لأسباب بسيطة ، أفكار سلبية حول الذات ( الشعور بالدونية وعدم القدرة على تحقيق النتائج ) ، توقعات سيئة للمستقبل ، الشعور بعدم الارتياح ، الشعور بالخوف والترقب ، الشعور بزيادة الضغوط وتراكم المسؤوليات وعدم القدرة على الاحتمال ، سرعة الاستثارة ، العصبية ، الرغبة في الصراخ ، الشعور بأن العقل في حالة تسارع متزايد أو في حالة تجمد وانحسار .

2- **أعراض جسدية** : مثل الشعور بالتعب والإرهاق ، الصداع ، شد في العضلات ، اضطرابات في البطن ، غثيان ، قيء ، الرغبة في التبول والتبرز مرات كثيرة ، الدوخة ، سرعة التنفس ، الإحساس بالاختناق ، سرعة ضربات القلب ، رعشة وبرودة في الأطراف ، زيادة إفراز العرق ، الإحساس بالسخونة أو البرودة الزائدة .

3- **أعراض تفادي وسلوكيات تعويض** : مثل عدم الذهاب للمدرسة ، الاعتذار عن مواعيد الدروس الخصوصية أو التهرب منها ، الخوف من المواجهة ، الخوف من دخول الامتحانات والرغبة في تأجيلها ، كثرة النوم ليلاً ونهاراً ، محاولة الانشغال بأشياء أخرى ( مشاهدة التلفزيون ، قراءة القصص والمجلات ، الخروج مع الأصدقاء ) .

## ما هو تأثير القلق على العمليات العقلية ؟

1- **التأثير على الذاكرة** : تنقسم الذاكرة إلى ثلاث عمليات رئيسية هي **الاستقبال والتخزين والاسترجاع** ، والقلق هنا يؤثر على كفاءة العمليات الثلاث ، لذلك حين نكون قلقين نشعر بأننا لا نستطيع التركيز ولا نستطيع الاحتفاظ بالمعلومات الواردة للمخ ، ولا نستطيع استعادة المعلومات المختزنة

2- **التأثير على التفكير** : بما أن التفكير عملية معقدة تحتاج لقدرات عقلية متعددة فإن القلق يؤثر كثيراً في القدرة على التفكير السليم ، لذلك يمكن أن تحدث حالة تسارع للتفكير (Racing) دون سيطرة ، أو تحدث حالة انغلاق وتوقف (Blank out) .

3 - ظاهرة فراغ العقل : بعض الطلاب يبذلون جهداً كبيراً في المذاكرة ، ولكنهم في بعض الأوقات وخاصة قبل الامتحان بأيام قليلة أو أثناء الامتحان **يشعرون وكأن عقولهم أصبح فارغاً تماماً من المعلومات** ، وهذا يؤدي إلى حالة من الانزعاج وأحياناً تصل إلى درجة الهلع ، وبعضهم ينظر إلى ورقة الأسئلة وكأنها مكتوبة بلغة لا يفهمها أو أنها بيضاء تماماً أو سوداء تماماً ، وتحدث حالة من فقد الذاكرة المؤقت وانغلاق التفكير هذه الحالة هي نتيجة لدرجة عالية من القلق ، وهي شعور كاذب بفقد الذاكرة وفقد القدرة على التفكير ، ويكفي الشخص أن يجلس لبعض الوقت ويحاول استعادة هدوئه وسوف يجد أن باب الذاكرة يفتح بالتدريج وأنه أصبح قادراً على قراءة بعض الأسئلة ، وأصبح قادراً على استرجاع المعلومات الخاصة بها شيئاً فشيئاً ، فالأسئلة نفسها تعتبر مفاتيح للذاكرة المختزنة .

وأحد أسباب هذه الظاهرة أيضاً هو أن الطالب يحاول قبل الامتحان بأيام أن يتذكر المادة أو المواد التي درسها دفعة واحدة فيعجز العقل عن ذلك ( ومثال لذلك إذا حاول شخص يجلس أمام الكمبيوتر أن يفتح كل النوافذ وكل البرامج دفعة واحدة ) ، فالعقل لا يستطيع أن يعمل بهذا الشكل ( وكذلك الكمبيوتر ) ، ولكنه قادر على التعامل مع مفاتيح معينة بشكل مبسط ومحدد ، ولذلك فالطالب الذي كان يشعر بفقد كل المعلومات قبل الامتحان بأيام قليلة يصبح قادراً على التذكر حين يجلس في لجنة الامتحان ويتناول ورقة الأسئلة ، حيث تعتبر الأسئلة هنا مفاتيح نوعية لأبواب الذاكرة المختزنة .

والسبب الأخير هو أن بعض الطلاب حين يقرؤون موضوعاً يعتقدون أنهم قد فهموا المقصود من هذا الموضوع ، ولكن هذا الفهم وحده غير كاف لتذكر الموضوع وكتابته في الامتحان لذلك لا بد من محاولة الاسترجاع ( التسميع ) أثناء المذاكرة وذلك بإغلاق الكتاب ومحاولة استعادة النقاط الأساسية في الموضوع واستعادة التفاصيل المتضمنة في هذه النقاط ، وبذلك نتأكد أن الموضوع قد تم حفظه في الذاكرة فعلاً ( والمثال المقابل لذلك هو الشخص الذي يجلس أمام الكمبيوتر لساعات طويلة يقرأ ويشاهد أشياء كثيرة ، ولكن لن يتبقى على الكمبيوتر بعد إغلاقه إلا ما قد تم إعطاء الأمر بحفظه ) .



## كيف نعدل أفكارنا واتجاهاتنا نحو القلق ؟

- حين تشعر بالقلق أو زيادة الضغوط حاول أن تتبنى أو تمارس النقاط التالية :
- 1 - إنه من المتوقع أن أشعر بالقلق في هذه الظروف ، لذلك فأنا لا اشعر بالفرح تجاه قلتي الحادث الآن .
  - 2 - أريد أن أمر بهذه الخبرة وأواجه أعراض القلق لكي أتعلم كيف أتعامل مع هذه الأعراض ، وليس هناك حاجة للخوف من كل ذلك .
  - 3 - إن تعاملي مع الموقف الحالي هو مجرد تجربة ( بروفة ) لتعاملي مع مواقف أخرى ، ونجاحي في هذه التجربة يعطيني ثقة في نفسي وفي مستقبلي ، وعدم نجاحي يحفزني لمحاولات أخرى أكثر فاعلية .
  - 4 - إنه من المهم أن أحاول وأن أبذل جهداً ، وسوف أستم - بعون الله - في المحاولة والتعلم منها ومن أخطائي .
  - 5 - أنا أستطيع التحكم في بذل الجهد ولا أستطيع في كل الأحوال التحكم في النتائج .

## كيف تتغلب على قلق الامتحانات ؟

- ربما يكون هذا هو السؤال الأهم في هذا الموضوع وسوف نوجزه في النقاط المحددة التالية
- 1 - اهتم بإعداد نفسك جيداً للامتحان من أول السنة الدراسية .
  - 2 - تعامل مع الامتحان بثقة وانظر إليه على أنه فرصة لإظهار جهدك وتعبك طوال العام .
  - 3 - مارس عملية الاختبار الذاتي من خلال الإجابة على أسئلة أو حل امتحانات .
  - 4 - حافظ على نمط حياة صحي بأن تأخذ قسطاً كافياً من النوم ، وتتناول غذاءً متكاملًا وتمارس الرياضة البدنية ، وتمارس بعض الهوايات الشخصية المحببة ، وتحافظ بقدر معقول من العلاقات الاجتماعية .
  - 5 - تعود على ممارسة وقف التفكير السلبي خاصة حين تجد أفكاراً انهزامية تفتحم عقلك مثل: " الامتحانات ستكون صعبة جداً هذا العام .. أنا ساكون أقل من زملائي .. أنا فهمي

بطيء وقدرتي على التفكير ليست مثل بقية زملائي .. أسرتي سوف تلومني على تقصيري .. حين تظهر النتيجة سينظر إلي الجميع باحتقار ... " .

6 - تعود على التفكير الإيجابي كأن تقول : " لقد أدت ما في استطاعتي وذاكرت بشكل جيد وسيكون أدائي جيداً في الامتحان .. هذا ليس أول امتحان ولا آخره ، دائماً هناك فرصة للتعويض " .

7 - حين تشعر قبل الامتحان بأيام قليلة أن رأسك خالية تماماً من المعلومات التي ذاكرتها ، لا تنزعج فهذا شعور غير حقيقي (كما قلنا من قبل) وهو يدل على أن درجة القلق لديك عالية ، وكل ما تحتاجه هو أن تهدئ نفسك وسوف يفتح باب الذاكرة في الوقت المناسب ، وتذكر أن هذا الشعور يساور الكثير من الطلاب وعلاجه هو مواصلة المذاكرة مع محاولة استعادة الهدوء

8 - قبل الذهاب للسرير في الليلة السابقة للامتحان قم بجمع الأدوات التي سوف تحتاجها مثل القلم الجاف والقلم الرصاص والمسطرة والممحاة والآلة الحاسبة ..... الخ .

9 - تأكد من وقت الامتحان ومكانه .

10 - اضبط المنبه ثم استلق في السرير واترك نفسك للنوم ولا تشغل نفسك بموعد دخولك في النوم بل دعه يأتي تلقائياً في أي وقت ، وحتى لو تأخر بعض الوقت فيكفي أنك في حالة استرخاء على السرير. وكلما حاولت الأفكار والمخاوف أن تقتحم وعيك انشغل عنها بمزيد من الاسترخاء والتنفس الهادئ المنتظم وتخيل أنك تسدل ستارة بينك وبين هذه الأفكار والمخاوف .

11 - تجنب تناول أي منبهات في المساء ليلة الامتحان حتى تستطيع أن تحصل على نوم هادئ . تجنب أيضاً تناول المهدئات والمنومات ( إلا باستشارة طبيب متخصص في الطب النفسي ) حيث أن بعض المنومات والمهدئات قد تؤثر على الذاكرة والتركيز .

12 - لا تذهب إلى الامتحان وبطنك خاوية ، حاول تناول إفطار خفيف ومناسب . تذكر أن الخضروات والفواكه الطازجة تقلل من التوتر ، في حين أن الأطعمة المحفوظة والمملحة والمخزونة ، والمشويات والشيكولاتة ، والمشروبات الغازية، والأطعمة المحتوية على شطة أو توابل كثيرة كلها تزيد من التوتر النفسي .

- 13 - اذهب للامتحان في وقت مناسب بحيث لا يكون مبكراً جداً ولا متأخراً جداً .
- 14 - لا تتحدث مع أصدقائك عن موضوعات الامتحان بل الأفضل قضاء اللحظات التي قبل الامتحان في أحاديث ودية مرحة وخفيفة .
- 15 - حين يتم توزيع ورقة الأسئلة حاول تهدئة نفسك بأخذ نفس هادئ وعميق ومنتظم مع قراءة بعض الأدعية الدينية تستجلب بها العون والتوفيق من الله .
- 16 - حين تتسلم ورقة الأسئلة اقرأ التعليمات جيداً وقرأ الأسئلة بإمعان ، وركز في الامتحان فقط ولا تنشغل بما يدور حولك من كلام الزملاء أو حركاتهم ، ولا تفكر في الامتحانات السابقة ولا في الأهداف المستقبلية ، فقط ركز انتباهك في الامتحان .
- 17 - ربما تمر لحظات وأنت تشعر أن عقلك ممسوح تماماً وأنت غير قادر على تذكر أي شيء .. لا تقلق واحتفظ بهدوئك وسوف يعود نشاطك العقلي بعد قليل من الوقت .
- 18 - إذا شعرت بالتوتر أثناء الامتحان خذ راحة لبضع دقائق وحاول تهدئة نفسك . قم بشد يديك ورجليك للأمام ثم دعهما بعد ذلك يسترخيان ، وكرر ذلك مرتين . خذ أنفاس هادئة وعميقة ، وقم بترديد بعض العبارات الإيجابية داخل نفسك مثل : " أنا بحالة جيدة والحمد لله وسوف أقوم بحل الامتحان " . تذكر دائماً أنه كلما انخفض مستوى القلق ارتفع مستوى الذاكرة والتفكير .
- 19- إذا وجدت أن الامتحان أصعب مما توقعت ، حاول فقط أن تركز وأن تبذل ما في وسعك في هذه اللحظات .
- 20- حين تنتهي من الامتحان تماماً عالج آثار القلق الذي أصابك أثناءه بأن تخرج في نزهة أو تقضي بعض الوقت مع الأصدقاء أو تمارس هواية محببة . أما إذا كانت هناك امتحانات تالية فيمكنك أخذ أوقات قصيرة تفعل فيها ذلك لتجديد نشاطك ثم تعود للمذاكرة مرة أخرى .
- 21 - تعتبر مهارات الاسترخاء شيئاً أساسياً للتعامل مع ضغوط المذاكرة والامتحانات ، فمن خلال الاسترخاء نتعلم كيفية التخلص من التوتر وكيفية تهدئة إيقاع النفس والجسم .
- 22 - إذا لم تفجح كل هذه المحاولات في تخفيض درجة القلق، ووجدت أنه يؤثر في ذاكرتك وقدرتك على التفكير فلا مانع من استشارة طبيب نفسي.

بسم الله الرحمن الرحيم

اخواني المقبلين على شهادة البكالوريا اولا اتمنى لكم جميعا النجاح في نيل الشهادة التي تعتبر  
حاجزا صعبا في وجه الجزائريين

انصح بالثقة بالنفس ووضع برنامج منظم مع الالتزام به و عدم التفكير في النتيجة لانك تضع  
وقت المراجعة في حين ستكون لك 2 اسبوع للتفكير فيها  
و هذه بعض الادعية سوف تحسون بالراحة و الاطمئنان

دعاء قبل الحفظ:

اللهم لا سهل الا ما جعلته سهلا فانت ان شئت جعلت الصعب سهلا. اللهم اني اسئلك فهم  
النبيين و حفظ المرسلين والملائكة المقربين. اللهم اجعل سنتنا عامره بذكرك وقلوبنا بخشيتك  
واسرارنا بطاعتك يا ارحم الراحمين.

دعاء بعد الحفظ:

اللهم اني استودعك ما حفظت وما قرأت وما فهمت وما تعلمت فردّه اليّ عند حاجتي اليه انك  
على كل شئ قدير .

دعاء التوجه الى الامتحان:

اللهم انى توكلت عليك وسلمت امرى اليك لا ملجأ ولا منجى منك الا اليك

دعاء دخول اللجنة:

ربى ادخلنى مدخل صدق واخرجنى مخرج صدق واجعل لى من لدنك سلطانا نصيرا.

دعاء عند بداية الاجابه:

ربى اشرح لى صدرى ويسر لى امرى واحلل عقدة من لسانى يفقهوا قولى .. بسم الله الفتاح اللهم  
لا سهل الا ما جعلته سهلا وانت ان شئت جعلت الصعب سهلا يا ارحم الراحمين.

دعاء تعمّر الاجابه:

لا اله الا انت سبحانك انى كنت من الظالمين يا حى يا قيوم برحمتك استغيث ان يمسنى الضر  
وانت ارحم الراحمين ..

دعاء النسيان:

اللهم يا جامع الناس فى يوم لا ريب فيه اجمع بينى وبين ضالّتى ... والاكثر من الاستغفار ..

دعاء نهاية الاجابه:

الحمد لله الذى هدانا لهذا وما كنا لنهتدى لولا ان هدانا الله.

-----

اتمنى ربنا يستجيب لدعواتنا .. ويسهل علينا امتحان الدنيا و امتحان الاخر

و الله الموفق

الناشر : موقع تجربتي  
[tajribaty.com](http://tajribaty.com)