جريدة الاقتصادية 2007م

عادات الاستذكار الجيد وسبل التخلص من ملل المذاكرة

الدكتور عبدالعزيز بن محمد أحمد بن حسين
أستاذ علم النفس المشارك
كلية التربية - جامعة الملك سعود

- **الملل وتشتت الذهن أثناء المذاكرة:**

بسم الله الرحمن الرحيم والصلاة والسلام على أشرف الأنبياء والمرسلين سيدنا محمد وعلى آله وصحبه وسلم ، من المعلوم أن هناك فروقا بين الطلاب فيما يتعلق بتوجيه طاقاتهم وتركيز اهتمامهم نحو المذاكرة عند حلول موسم الامتحانات، فيلاحظ أن بعض الطلاب يتمكنون من توجيه اهتمامهم وحصر جهودهم في المذاكرة واستدراك الموضوعات الدراسية التي سيمتحنون فيها، وهذه الفئة من الطلاب عادة ما يمتلكون دافع (أو رغبة) أقوى نحو الدراسة والتحصيل، كما أنهم قادرون على التخلص من العوائق والمشتتات داخل المنزل أو في محيطهم الاجتماعي بحيث يولون أهمية أكبر للمذاكرة والاستعداد للامتحان، هذا إلى تميز هذه الفئة في الغالب بالصبر والقدرة على تأجيل وإرجاء بعض الرغبات الملحّة مثل الرغبة في اللعب أو مشاهدة التلفاز أو الاجتماع بالأصدقاء ..الخ.

بينما هناك فئة أخرى من الطلاب يخفقون في توجيه وحصر اهتمامهم في المذاكرة وبالتالي تمضي الساعات والأيام دون أن يتمكنوا من الاستفادة من الوقت ، وتتسم هذه الفئة من الطلاب بكثرة الشعور بالملل من المذاكرة مع الرغبة الملحة في صرف الانتباه إلى ما هو بعيد عن الاستذكار، إذ يشعرون بأن مذاكرة الدروس وكأنها عمل مضن وشاق ومجهد للذهن ، وبالتالي يلجأون إلى الهروب (ذهنياً) من المذاكرة إلى أي نشاط أو عمل مختلف (حتى ولو كان ذلك عدم القيام بأي شيء).

ومثل هؤلاء الطلاب لا بد لهم من التوجيه النفسي لكي تُصحّح لديهم عادات الاستذكار إلى جانب تقوية الدافع للتحصيل لديهم مع بحث مسببات الشرود الذهني

والانصراف عن نشاط المذاكرة. وتلعب الأسرة دورا هاماً في حث أبناءها على الجد والاجتهاد وفي توفير المناخ العائلي الجيد الذي يتيح للتلميذ حسن التركيز والتهيؤ المناسب للامتحان.

وهناك عدد غير قليل من الطلاب (غالباً في المرحلة الثانوية و الجامعية) ينتابهم إحساس بالتوتر المصحوب بمشاعر الخوف من الامتحانات ، وهذا ما يطلق عليه المتخصصون بالتربية وعلم النفس اسم "قلق الامتحان" . وهذا النوع من القلق يُعد من أهم المعوقات التي تؤثر سلباً سواء كان في فترة الاستذكار التي تسبق الامتحان أو خلال الجلوس للامتحان، مما يترتب على ذلك انخفاض في أداء الطالب على الامتحان، وتختلف درجة ضعف الأداء باختلاف مستوى حالة القلق لدى الطالب، فيمكن القول كلما زادت حالة القلق لدى الطالب كلما زاد احتمال تردي مستوى أداؤه في الامتحان. ولكن يجب هنا أن نأخذ في الاعتبار أن القلق كحالة انفعالية ليست بمجملها حالة ضارة ، حيث أن وجود مستوى صحي من القلق لدى الطالب هو أمرٌ ضروري لتحفيزه وشحذ همته ورغبته في المذاكرة وبذل المجهود للتهيؤ بشكل مناسب للاختبار ، وبالتالي الحصول على أعلى الدرجات .

- **لماذا يحدث الخوف والقلق:**

يتمثل قلق الامتحان (أو رهبة الامتحان في اللغة الدارجة) في حالة انفعالية يستثيرها موقف الامتحان، وتبرز كنتيجة لإدراك الفرد لأي إجراء يهدف إلى تقويم أداءه أو سلوكه على أنه موقف مهدد للشخصية ، وهذه الادراكات السلبية تقود بدورها إلى استثارة مشاعر ضعف الثقة بالنفس وانخفاض الروح المعنوية إلى جانب التوتر المصحوب بضعف (مؤقت) في أداء بعض الوظائف الذهنية . ومن الأعراض الشائعة لحالة قلق الامتحان ما يلي:

- القلق الشديد والتوتر.
- العصبية (النفرزة) الزائدة .
- تقلب الحالة المزاجية والسلوكية .
- عدم النوم أو الرغبة الشديدة بالنوم .
- الامتناع عن الطعام أو تناول الطعام بشراهة .

- الشعور بألم بالرأس أو البطن .

إلى جانب ذلك ، تتمثل أعراض هذه الحالة في مظاهر عدة مثل الشعور بالضيق وخفقان القلب عند تأدية الامتحان والتوتر والأرق أثناء ليالي الاختبار، وكثرة التفكير في الامتحان والانشغال الشديد قبل وأثناء الاختبارات ونتائجها المرتقبة . وهذه التغيرات الانفعالية والذهنية والسلوكية تربك الطالب وتعيقه عن المهام الضرورية للأداء الجيد في الامتحان.

وقد أثبتت عدة دراسات نفسية تربوية ارتفاع مستوى قلق الامتحان لدى الطلبة في البيئات العربية المختلفة ، ويُعزي عدد من الباحثين سبب ارتفاع القلق إلى كون الامتحانات وسيلة تقويمية رئيسية لأداء الطلاب في البلدان العربية، إذ يتقرر على ضوئها كثير من المواقف المصيرية للطالب ، كما أن أسلوب وظروف تأدية الامتحانات كثيرا ما تقترن بالرهبة والخوف.

أما عن العوامل المساعدة على ظهور هذه المشكلة فمنها:

1. الشخصية القلقة: فشخصية الطالب التي تتميز بلرتفاع في سمة القلق هي أكثر من غيرها تعرضاً لرهبة الامتحان .
2. إجراءات الاختبارات واقترانها بأساليب تبعث على الرهبة والخوف.
3. مواقف التقويم والادراك الخاطئ لها: ذلك أن بعض الأشخاص إذا شعروا أنه م موضع تقويم يرتفع لديهم مستوى القلق.
4. أساليب التنشئة الأسرية وما يصاحبها من تعزيز الخوف من الامتحانات.
5. دور المعلمين والمعلمات في بث الخوف من الامتحانات واستخدامها كوسيلة وحيدة لقرير مصير الطلاب.
6. الميل المفرط للتنافس مع الأقران .
7. عدم الاستعداد والتهيؤ الكافي للامتحان.
8- سوء إدارة الوقت .

- **كيف يكتسب الطالب طريقة جيّدة في الاستذكار للامتحانات:**

يمكن هنا الإشارة إلى إرشادات عامة للاستذكار نوجهها إلى الطلاب والطالبات وهي:

1- قم بتنظيم أوقات الاستذكار : قم بإعداد جدول يشمل الأيام التي تسبق الامتحانات ثم قسم ساعات اليوم بحيث تخصص بين 4-5 ساعات للمذاكرة (بما فيها فترات الصلاة والاستراحات القصيرة) ويفضل أن يكون ذلك بدءا من الساعة الرابعة عصراً (خلال أيام الدراسة)، ومن الساعة السابعة صباحاً يومي الخميس والجمعة.

2- عند المذاكرة اقرأ الموضوع قراءةً عامة مع وضع خط تحت الفقرة المهمة .

3- اختبر نفسك في الموضوع الذي قرأته ، لتتأكد من مدى فهمك 0

4- المواد التي تحتاج إلى حفظ اختر لها الأوقات المناسبة 0

5- أعط وقت أكثر للدروس التي ترى أنها صعبة بالنسبة لك، واستعن بمن يستطيع مساعدتك عند الحاجة.

6- لا تذاكر المواد المتشابهة مع بعضها بل ضع فاصل بينها ولتكن فترة استراحة.

7- تعود النوم المبكر وتذكر أن السهر الكثير مُتعبٌ لك ولصحتك ويؤثر على مستوى الفهم والاستيعاب لديك.

8- عليك أن تؤجل ممارسة هواياتك أو أنشطتك المحببة إليك خلال فترة الامتحان، لأن عليك أن تنشغل بما هو أهم منها (الاستذكار) .

9- لا تكثر من المشروبات المنبهة (عدم الافراط في تناول الشاي والقهوة والمشروبات الغازية)0

10- تناول الوجبات الخفيفة (مع الحفاظ على العناصر الغذائية الجيدة) وتجنب الوجبات الدسمة وتجنب ملئ المعدة بالطعام.

11- تذكر أنك تبني شخصيتك الراشدة من الآن فأحسن بناءها بالحرص على التحصيل العلمي والمداومة على الاستذكار الجيد.

وأثناء الامتحان يمكن اتباع ما يلي:

- **احرص على إحضار أي أدوات مطلوبة للامتحان .**

- وعند استلام ورقة الاسئلة سم الله وأدعو لنفسك ما شئت فإن ذلك من أسباب التوفيق وإبعاد مشاعر القلق عنك .

- اقرأ تعليمات الاختبار جيداً .

- ابدأ بالاجابة عن الأسئلة السهلة أولا ، لأن هذا سيؤدي الى استرخائك وزيادة ثقتك بنفسك إضافة إلى انك ستضمن منذ البداية حصولك على درجات .
- لا تعط اهتماماً بمن حولك من الزملاء أو المراقبين على الامتحان وركز اهتمامك في ورقتي الأسئلة والإجابة فقط .

- لا تنزعج أو تتخوف إذا رأيت زملاءك يكتبون وأنت لازلت تفكر في الإجابة ، بل وجه طاقتك نحو استحضار الإجابة الصائبة دون تفريط في الزمن المتاح للاختبار.
- لا تنزعج إذا رأيت زملاءك قد قاموا وسلموا أوراق الإجابة وأنت لازلت تكتب فكلٌ له سرعته الخاصة في الإجابة ، و من ينته بسرعة لا يعني بالضرورة انه الأفضل.
- احرص على الجلوس بوضع مريح يساعدك على الاسترخاء والتركيز معاً.
- قبل تسليم ورقة الإجابة تفحص إجابتك بشكل سريع وتأكد من أنك قد أجبت على جميع الأسئلة، ولا تشغل نفسك في مراجعات غير ضرورية.

هذا وأدعو الله العلي القدير لعموم الطلبة والطالبات في جميع المراحل الدراسية أن يوفقهم وان يجعل النجاح والتوفيق حليفهم .

موقعي على الوب
http://faculty.ksu.edu.sa/DrBinHussein