

كيف تنجح في البكالوريا

كل ما تتمنى معرفته من أسرار للنجاح في البكالوريا
وفي جميع المراحل الدراسية

كيف تتجرب في البكالوريا

المقدمة

عندما كنت أدرس في سنة البكالوريا
بحثت عن طرق لتساعدني على الدراسة،
وبحثت عن حلول لعدة مشاكل واجهتني
أثناء الدراسة، وهكذا خطرت لي فكرة أن
أقدم كتاب يساعد الطالب على الدراسة،
وأجريت العديد من الأبحاث على المواقع
الإلكترونية، واستخلصت منها كل ما هو
مفيد، ووضعته في هذا الكتاب بأسلوب
مميز، وواضح، ومرتب.

كما حرصت على أن لا يكون حجم الكتاب كبيراً لأن طالب البكالوريا ليس لديه متسع من الوقت، وهو بحاجة إلى أن يقرأ الكلام المفيد دون إطالة لا تغنيه شيئاً.

وهذا الكتاب يحوي أفكار وطرق لجعل الطالب يدرس دروسه بأفضل طريقة ممكنة، كما أنه يحتوي على حلول للمشاكل التي يمكن أن يواجهها الطالب أثناء الدراسة، وهو موجّه لجميع الطلاب في جميع المراحل الدراسية، فأي طالب يمكنه الاستفادة من مضمون هذا الكتاب، ويمكنه الاستعانة به ليحقق النجاح والتفوق بإذن الله.

أتمنى أن يستفيد كل طالب من مضمون هذا
الكتاب في كل ما يتعلق بأمور دراسته مثل
تنظيم الوقت، واختيار الغذاء المناسب، وكيفية
التغلب على الخوف من الامتحان، والمزيد من
الأمور المهمة التي ستجدونها في صفحات هذا
الكتاب.

* * *

كيف تتغلب على الخوف من الامتحان

كلنا ينتابنا شعور الخوف والقلق وقت الامتحان، فهذا شعور طبيعي، ويعد دافعاً إيجابياً إذا كان في درجاته المقبولة، وهو مطلوب لتحقيق الإنجاز المثمر، وللاستمرار في عملية الدراسة، أما إذا كان هناك كثير من الخوف يؤدي إلى إعاقة تفكير الطالب ويمنعه من التركيز في الدراسة، فهذا قلق سلبي مبالغ فيه وعليه معالجته واستشارة الاختصاصيين.

ولكي تخفف من توترك عليك أن تواظب
على الدوام منذ بداية العام الدراسي، وأن
تدرس كل دروسك بانتظام، فيجب أن تكون
لديك الجاهزية للامتحان على مدار العام
الدراسي كله وليس فقط في الفترة القصيرة
التي تسبق الامتحانات، فبالسعي والاجتهاد
ستشعر بالثقة بالنفس وبإذن الله ستحصل
على نتائج جيدة.

وإذا كنت تخف نسيان بعض ما درسته فلا
تقلق فهذا وهم، لأن كل ما تعلمته قد تم تسجيله
في الذاكرة، وعند استدعاء أية معلومة درستها
جيداً فإن الذاكرة ستعطيك الإجابة الصحيحة.

وأيضاً عليك أن تسعى للإيفاء باحتياجاتك
الروحية من خلال الصلاة والدعاء، والتوكل
على الله، فالعبادات تعزز الثقة بالنفس، وتمنح
القوة لمواجهة الصعاب، وتعطي شعوراً
بالراحة والاطمئنان.

كما أنه من المفيد أن تمارس يومياً تمارين
الاسترخاء، وذلك بأن تقوم بغمض عينيك،
وأخذ نفس عميق إلى الداخل، والاحتفاظ به قدر
المستطاع، ثم إخراجه ببطء وكأنك تنفخ على
شمعة لإطفائها، وهذا التمرين سيساعدك كثيراً
على الاسترخاء، وسيساعدك على التخلص من
الخوف ومن التوتر.

نصائح للحد من الخوف يوم الامتحان:

- 1 - نم باكراً ليلة الامتحان ليكون ذهنك صافياً، وعقلك منظماً، وذاكرتك قادرة على التركيز.
- 2 - استيقظ باكراً وتناول فطورك فهذا ضروري وسيزود المخ بالطاقة اللازمة للتفكير.
- 3 - لا تبكر كثيراً في الذهاب إلى المركز الذي ستقدم فيه امتحانك، ولا تتأخر، حتى لا تعرّض نفسك للتشويش وضياع الوقت.
- 4 - الرياضة مهمة جداً لتخفيض التوتر، لذا قم بالمواظبة على الرياضة في أوقات الاستراحة قدر المستطاع.

5 - ابدأ بالإجابة عن الأسئلة السهلة فهذا سيؤدي إلى استرخائك، وزيادة ثقتك بنفسك، إضافة إلى أنك ستضمن منذ البداية درجات أكيدة.

6 - لا تخف إذا رأيت زملاءك يكتبون وأنت لازلت تفكر في الإجابة، فإجابتك بالتأكيد ستكون أكثر تركيزاً ودقة لأنك أمضيت وقتاً أطول في التفكير بها مما سيجعلها تحوز درجات أعلى.

7 - اخرج إلى المساحات الخضراء وادرس فيها لأنها تعطي راحة وشفاء للذهن.

8 - الدردشة مع الأصدقاء بعد الانتهاء من الامتحان مهمة، وذلك لأن التحدث والمرح بعد الامتحان يساهمان في تفريغ الضغط، لكن تجنب الحديث عن الصواب والخطأ في الامتحان السابق كي تحافظ على هدوئك وثبات أعصابك للامتحان القادم.

* * *

كيف تستعد لامتحان

إن النجاح قابل للتحقيق، لكنه مرهون بمستوى التنظيم والاستعداد الجدي، وهو أمر بسيط إذا توفرت الإرادة، ولذلك عليك أن تضع برنامج عملي وأن تلتزم به بشكل دائم.

كما أن سبيل النجاح في البكالوريا هو تنظيم الوقت للدراسة، فبداية عليك أن تحدد الأوقات التي ستدرس فيها، وأوقات للأنشطة الأخرى مما يتطلبه يومك من نشاطات، وأوقات للاستراحة والترويح عن النفس.

ولكي تستعد للامتحان يجب أن تستغل
العطلة الصيفية في تحضير المواد وذلك
بالتعرف على دروس كل مادة وتحديد مواطن
الضعف والعمل على تجاوزه، كما يجب أن
تتعلم المواد التي تجدها صعبة في المعاهد أو
عن طريق الدروس الخصوصية.

ومن المؤكد أن الاعتياد على أمر هو مفتاح
للنجاح، فإذا خصصت وقت محدد للدراسة،
وقمت بالابتعاد عن الأشياء التي تزعجك وقت
الدراسة، فبعد مدة ستلاحظ أنك بدأت بالاعتياد
على الدراسة في مثل هذا الوقت، بل وستلاحظ
أيضاً ازدياداً في نوعية الحفظ والفهم.

نصائح للاستعداد للامتحان:

1 - قم باختيار الوقت المناسب للدراسة، إما في الصباح الباكر أو في الليل.

2 - قم باختيار المكان المناسب بعيداً عن الضجيج والتلفاز، وبعيداً عن الفراش.

3 - قم بتحويل المادة في نظرك من مادة مفروضة إلى مادة محببة، وقم بخلق الفرحة بها وحب الاستطلاع.

4 - قم بتحديد أولوياتك الدراسية بحيث تبدأ بدراسة المواد الأصعب، ثم تنتقل لدراسة المواد الأخرى.

5 - قم بكتابة جدول عكسي في الأيام التي تسبق الامتحان مباشرة بحيث تبدأ بدراسة آخر مادة في برنامج الامتحان وصولاً إلى أول مادة فيه.

6 - تذكر أن البكالوريا تحدد مصيرك وأن أحسن طريقة لاستغلال الوقت هي أن تبدأ الآن.

* * *

العقل السليم في الجسم السليم

الجسم هو السند الذي يعتمد عليه العقل، والاعتناء به وقت الامتحان هو أمر في غاية الأهمية، ولكي تحافظ على سلامة جسمك عليك أن تتبع هذه النصائح:

1 - خذ نصيبك من النوم فهو ضروري لتجديد طاقة الجسم ويجب أن تضمن لنفسك 8 ساعات من النوم يومياً.

2 - تفادى الجلوس الغير مسند لأنه يعيق التركيز فيتحايل عليك الجسم ويجرك نحو النوم.

- 3 - قم بممارسة الرياضة في وقت الاستراحة
فهي تقوم بتنشيط الدورة الدموية في الدماغ،
كما أنها تساعد على التخلص من القلق.
- 4 - العيون أدوات حساسة فحافظ عليها
بالإنارة المناسبة، وباجتناب الأشعة الضارة.
- 5 - قم بتهوية غرفة الدراسة بحيث يدخلها
الأوكسجين بشكل كاف.
- 6 - ادرس في مكان نظيف مرتب لأن الفوضى
تثنت الذهن.
- 7 - إن المشي أثناء الحفظ مفيد، ويساعد على
الحفظ.

8 - تجنب الإجهاد المكثف أثناء الدراسة فيجب
عدم تخطي عتبة الاستيعاب لأن الجسم المتعب
يعطل عملية التركيز، وينصح بأخذ قيلولة
قصيرة وقت الاستراحة.

* * *

الغذاء الصحي المناسب

إن التغذية الجيدة تضمن للإنسان ذاكرة نشيطة حتى سن التسعينات، وإن نقص المواد الغذائية يؤدي إلى تراجع الذاكرة، لذلك اتبع النصائح التالية وتمتع بذاكرة أقوى:

1 - تناول ثلاث وجبات يومياً وبالأخص وجبة الفطور لأن جسدك سيظل معتمداً عليها لعدة ساعات في اليوم، وقد أكدت الدراسات أن الذين يتناولون وجبة الإفطار يكونون أكثر انتباهاً، وأكثر إنتاجاً، وأكثر مقدرة على حل المشاكل.

2 - تناول الأسماك ثلاث مرات في الأسبوع
فهي تدعم الذاكرة، وتساعد على تخزين الكثير
من المعلومات في المخ.

3 - تناول ثلاثين غرام من المكسرات النيئة
يوميًا فهي ترفع نسبة الذكاء، وتحسن الذاكرة.

4 - اشرب مشروبات تهدئ الأعصاب قبل
النوم كالبايونج، والنعناع، واليانسون، واللبن،
وابتعد عن شرب المنشطات فهي مضرّة.

5 - قم بتأمين حاجاتك الغذائية يوميًا من
مجموعات الهرم الغذائي وهي البروتين،
والكاليسيوم، والنشاء، والفواكه، والخضار،
والسكر والزيوت بكمية قليلة.

* * *

كيف تكتب برنامج للدراسة

إن الاستعداد للامتحان يتطلب أن تكتب برنامج منظم وأن تلتزم به، ودون أن تنسى نصيبك من الراحة، وهذا البرنامج يساعدك على تجنب إضاعة الوقت، فكل لحظة لطالب البكالوريا هي لحظة ثمينة ومهمة ومصيرية.

خطوات كتابة البرنامج:

- 1 - حدد الساعات المخصصة للدراسة:
مثلاً في أيام الدوام خمس ساعات باليوم، وفي أيام العطل عشر ساعات باليوم.

2 - حدد الفترة المناسبة لك للدراسة:
مع العلم أن الدراسة وقت السحر هي الأفضل،
وذلك لأن قدرات الإنسان تكون في أوجها
صباحاً وتتناقص بعد ذلك، وأيضاً هذا الوقت
مميز للسرعة في الحفظ والفهم.

3 - احسب عدد الصفحات المقرر دراستها:
عندما تجلس لتدرس يجب أن تحسب عدد
الصفحات التي ستدرسها، ثم تحسب عدد
الساعات اللازمة لإنجاز تلك الصفحات.

4 - عدّل برنامج الدراسة باستمرار:
قم بتعديل البرنامج عند حدوث مستجدات
غير متوقعة، وذلك لجعله أكثر قابلية للتطبيق.

* * *

طريقة ممتازة للدراسة

اتبع الخطوات التالية:

1 - قم بتصنيف المواد إلى مواد ثقيلة ومواد خفيفة، بحيث تبدأ بدراسة المادة الثقيلة ثم المادة الخفيفة، لأنك عندما تبدأ بالدراسة تكون طاقتك في أعلى درجاتها، وتكون قدرتك على الاستيعاب كبيرة.

2 - قم بفهم الدروس جيداً قبل حفظها، فهذا يسهل عملية الحفظ كثيراً، كما أن الفهم أولاً يساعد على تخزين المعلومات لفترة طويلة وعدم نسيانها.

3 - قم بحفظ الدرس الذي فهمته، ولتحفظ بطريقة فعالة قم بتقسيم النص إلى فقرات قصيرة، ثم قم بتحديد فترات زمنية لحفظ هذه الفقرات، ثم كرر، وكرر، وكرر، وكلما كررت الفقرة أكثر رسخت في ذهنك لمدة أطول.

4 - قم بحل تمارين الكتاب، وأسئلة السنوات السابقة، وذلك كي تثبت المعلومات وترسخها، ولا تكتفي بقراءة المسائل المحلولة في الكتاب، بل يجب ممارسة حلها من قبلك بالذات، كي تتعلم كيف تنجز المطلوب منك وبالوقت المحدد للامتحان.

نصائح لفهم الدروس جيداً:

1 - قم بتغيير طريقة عرض المعلومات فمثلاً بدلاً من أن تعدد العوامل التي تؤثر على مناخ الكرة الأرضية قم بطرح السؤال على نفسك بفضول وحب للمعرفة.

2 - قم بالربط بين النظري والتطبيقي، فهذا يساعد على ترسيخ المعلومات، وكلما صنعت ارتباطات أكثر كان تذكرك للأشياء أفضل.

3 - انقل الأفكار المهمة في الدرس إلى ملخصات جانبية واقراها بصوت عالٍ، فذلك يساعد الدماغ على تخزين المعلومات.

نصائح لحفظ متقن وذاكرة أقوى:

1 - قم بتدوين الأفكار المهمة في الدرس على شكل ملخصات، واكتب القوانين والمعادلات على أوراق وعلقها في الغرفة، فهذا سيزيد كثيراً من قدرتك على الحفظ والتركيز، وسيؤدي إلى ثبات المعلومات في ذهنك لفترة طويلة.

2 - احفظ دروسك عن طريق كتابتها وليس بالقراءة فقط، فالكتابة تمكنك من أن تحفظ الدرس حفظاً متقناً، وأحياناً تحتاج إلى أن تكرر كتابة الفقرة حتى تحفظها.

3 - قم بتلوين كتابك المدرسي فمثلاً خصص لوناً للتعريف ولوناً للقوانين وهكذا، مما سيسهل عليك دراسة المعلومات وتذكرها.

4 - من المفيد أن تسجل بعض المواد على شريط كاسيت وتستمع إليها أكثر من مرة، ومن المفيد أن تحول بعض الفقرات لأناشيد وتغنيها، وستجد نفسك تحفظ عن ظهر قلب ما ترده بصوتٍ عالٍ عدة مرات.

5 - قم بمراجعة الدروس التي حفظتها في أوقات تخصصها للمراجعة، وقم بتكرار المراجعة، فهذا يؤدي إلى تثبيت المعلومات لفترة طويلة، وسهولة استرجاعها مرة أخرى عندما تحتاجها.

6 - قم بتسميع ما حفظته إذا توفر لديك الوقت
لذلك فالتسميع يكشف لك الأخطاء التي من
الممكن أن تقع بها، وهو وسيلة قوية لتثبيت
المعلومات.

* * *

نصائح مهمة للدراسة

1 - ابدأ حضورك ودراستك من اليوم الأول والحصّة الأولى في بداية العام الدراسي.

2 - ادرس المحتوى الدراسي يوماً بيوم، ولا تترك فاصل ولا تترك فاصل فاصل زمني بين أخذ المواد وبين دراستها كي لا تصل إلى مرحلة تكون فيها تراكمات كثيرة لا وقت لدراستها.

3 - ابذل أكبر جهد يمكنك بذله، وكلما بذلت جهداً أكبر كانت الثمرة النهائية أكبر.

4 - اخرج من الوقت المحدد للحصّة بأكبر استفادة ممكنة، وذلك بالتركيز والانتباه بالصف.

5 - اعرض إنجازك من الدراسة على الآخرين
فهذا يحفزك على الإنجاز.

6 - إذا شعرت أنك لا تستوعب المادة انتقل
الى دراسة مادة أخرى وبعدها عد إلى المادة
التي لم تكن قادراً على فهمها، وسترى الفرق
إيجابي وكأنك تقرأها لأول مرة.

7 - راقب إنجازاتك، واستمر في عملية تحديد
أهدافك، واسأل نفسك كل يوم، ما الذي حققته
وما الذي تريد تحقيقه الآن.

8 - استعن بالدروس الخصوصية في المواد
الثقيلة، فقد ينبهك المدرس على أمور مهمة لا
يمكن أن تعرفها وحدك.

9 - اكتب نصائح وإرشادات المدرسين حول

كل مادة، وتعرف منهم على سلم تصحيحها.

10 - قم بتغيير وضعية الدراسة بين الجلوس

والمشي، و قم بتغيير مكان الدراسة من وقت

لآخر، وذلك لتجنب الإحساس بالملل.

11 - قم بمكافأة نفسك بأن تفعل نشاط محبب

إليك بعد أن تنجز ما عليك، واستخدم المكافآت

كمحفزات صناعية.

12 - يفضل أن تكون طاولة الدراسة خالية من

كل الكتب الأخرى إلا كتاب المادة التي تدرس

بها، وذلك للمساعدة على التركيز.

13 - بالنسبة للذين لديهم مشاكل في اللغة الإنجليزية أو الفرنسية يجب أولاً أن يتعلموا الأساسيات عن طريق المعاهد أو الدروس الخصوصية ثم يتطرقوا إلى دروس الكتاب المدرسي.

14 - لا تهمل الاستراحات فهي تجدد النشاط، وتزيد التركيز، وتثبت المعلومات في الذاكرة، كما أن الدراسة لفترة طويلة جداً ليس لها جدوى حيث ينسى الطالب كل ما درسه وهو مرهق.

15 - لا تركز مجهودك على الدروس الصعبة دون أن تهتم بالدروس الأخرى، فيجب الإلمام بجميع الدروس.

16 - ناقش مع المدرسين أو الأصدقاء ما لم تفهمه أثناء الدراسة.

17 - أسرع إلى الدراسة، وابدأ الآن، ولا تؤجل الدراسة، وذلك لتجنب تراكم الدروس، وكي لا تتعرض للضغط والإرهاق لاحقاً، وقم بالإصرار على إنهاء المادة وفهمها وحفظها.

* * *

أهمية التلخيص

إن طريقة التلخيص طريقة فعالة للحفظ والتركيز، وفوائدها مضمونة، وهي مفتاح مهم للنجاح، كما أنها تسهّل عملية الدراسة بشكل كبير، وتعطي نتائج أفضل في الامتحان، لذلك يجب أن تكتب لكل درس ملخص.

والملخص يجب أن يحتوي على الأفكار الهامة والأفكار الصعبة في الدرس، ويجب أن تحفظ الملخصات، وأن تراجعها دورياً، ويفضّل أن تعتمد على الملخصات عند المراجعة الأخيرة قبل الامتحان.

طرق كتابة الملخصات:

1 - أن يكون الملخص نسخة مركزة من الأصل، وهو عبارة عن فقرات مختصرة بكلمات، وتوضع على شكل قائمة تحتوى على عناصر رئيسية وأخرى فرعية مع استخدام الترقيم.

2 - طريقة الخريطة الذهنية، وتتم بوضع العنوان الرئيسي في مركز الورقة، ويتفرع منه أسهم وخطوط، وكل فرع قد يتفرع بدوره إلى أفرع ثانوية، وتستخدم هذه الطريقة خاصة إذا كان الموضوع ذا تصنيفات كثيرة.

فوائد التلخيص:

- 1 - يساعد كثيراً على سرعة الحفظ.
- 2 - يساعد على التركيز على المعلومات الهامة والأساسية.
- 3 - يساعد على تخزين المعلومات في الذاكرة لأطول مدة ممكنة.
- 4 - يساعد على تذكر المعلومات التي يصعب تخزينها في الذاكرة مثل التواريخ والرموز والمركبات.
- 5 - يعمل على جعل الدراسة أكثر سهولة ويسراً.

6 - يساعد على الفهم والاستيعاب، كما يساعد

على رؤية الصورة من جميع جوانبها.

7 - له أثر إيجابي على استمرارك في عملية

الدراسة والمراجعة الدورية.

8 - يساعد في المراجعة السريعة وتوفير

الوقت من خلال مراجعة أهم الأفكار، وخاصة

قبل الامتحان.

* * *

كيف تنظم وقتك

إن الاستخدام السليم للوقت يساعد كثيراً على الإنجاز، وإن الاستفادة من كل دقيقة شيء مهم، فالوقت يسير دائماً بسرعة، وينبغي عليك أن تستغل وقتك أفضل استغلال لتحقيق أفضل النتائج الممكنة.

وفي سنة البكالوريا تكون كل لحظة هي لحظة مصيرية، فهذه السنة هي التي ستحدد مصيرك، وأي علامة يمكن أن تكسبها في نتيجتك النهائية أهم من أي تسلية قد تقوم بها الآن.

طريقة تنظيم الوقت:

1 - لاحظ كيف تقضي وقتك وأين يضيع الوقت وذلك للتخلص من الوقت الضائع والذي غالباً لا يشعر به الفرد.

2 - اكتب برنامج للدراسة، ورتب واجباتك حسب الأهمية، ولا تنسى وقتاً للمرح أيضاً، وقم بتأجيل كل الأنشطة التي يمكن تأجيلها، وذلك عن طريق تحديد أولوياتك والالتزام بها.

3 - أول ما يجب أن تقوم به في الصباح هو تفقد ما ينتظرك في هذا اليوم، ولا تأوي إلى الفراش ليلاً إلا وأنت تعلم ما يجب عليك القيام به في اليوم التالي.

فوائد تنظيم الوقت:

- 1 - الشعور بالتحسن في دراستك، وإنجاز أهدافك وواجباتك الدراسية.
- 2 - التخفيف من الضغوط الدراسية، والتخفيف من الشعور بالضييق الذي يصيب الطالب إذا تراكمت عليه الدروس.
- 3 - رفع مستوى التحصيل الدراسي حيث بإمكانك تخصيص وقتٍ كافٍ لكل مادة والعمل على إنجازها بنجاح.

* * *

أهمية التفكير الإيجابي

إن قوة الأفكار الإيجابية والتفاؤل لها طاقة عالية ترفع من روحك المعنوية، وتزيد من حماسك، وإذا أردت أن تحقق أهدافك وأن تعيش أحلامك فيجب أن تفكر بأفكار وأن تنطق بكلمات تساعدك على تحقيق أهدافك، وإذا كانت أفكارك ولغتك إيجابية أثناء الدراسة فإن ذلك سينعكس عليك بشكل إيجابي، وستدرس بكل ارتياح وسرعة بالحفظ والفهم، وستكون نتائجك النهائية أفضل .

وأيضاً يجب أن تملأ نفسك بالبشر والتفاؤل،
فإذا تفاءلت بالنجاح وجدته، ففكر بالنجاح
دوماً، وتخيل اليوم الذي ستخرج فيه، وهذا
سيكون دافعاً محفزاً لك، وسيمثل قوة دفع
هائلة، كما أن التفكير الإيجابي يزيد من ثقتك
بنفسك، ومن إنتاجيتك، وهو بداية طريقك نحو
النجاح.

كما يجب أن ترسل لعقلك دوماً رسائل
إيجابية مثل (أنا أثق بقدراتي، وبما أنه هناك
من اجتاز الثانوية العامة بنجاح إذاً أنا يمكنني
أن أجتازها بنجاح، وإن المادة كذا ستكون سهلة
مع الوقت وسوف أفهمها).

نصائح للحفاظ على التفكير الإيجابي:

1 - تقرّب من الأطراف التي بمقدورها أن تقدم لك المساعدة والسند المعنوي من الأصدقاء، والأساتذة، والأهل، والأقارب وبالمقابل قم بتقليص كل العلاقات التي تبعدك عن أجواء الدراسة.

2 - تفادى كل أشكال النزاعات فهي تعكر المزاج، وتقلل من القدرة على التركيز والاستيعاب.

3 - قم بإضافة عنصر التشويق والاستمتاع بالدراسة، وحاول أن تخلق الفرحة بالدراسة.

4 - من المهم أن تكون مرتاح البال وأن تبتعد
عن كل ما يمكن أن يزعجك.

5 - إذا وجدت أنك مقصر بالدراسة فلا تتحسر
على ما فات، بل ابذل قصارى جهدك لتدرس أكثر
ما يمكنك دراسته في الوقت المتبقي لديك.

* * *

كيف تتغلب على حالة الملل

للتخلص من حالة الملل اتبع هذه النصائح :

1 - تذكر الغاية من الدراسة، وأنها وسيلة لبلوغ مرتبة أفضل على صعيد مستقبلك وعمالك.

2 - تذكر الامتحان والخوف من الرسوب، فالخوف يشجع على الدراسة عندما يكون في حدوده المقبولة.

3 - قم بتغيير المادة عندما تشعر بالملل منها، وعود إلى دراستها بعد فترة، وهذا سيساعدك على زيادة الاستيعاب.

4 - اتخذ صديقاً يشجعك ويحفزك على الدراسة.

5 - قم باتخاذ أكثر من وضعية أثناء الدراسة،
وقم بتغيير مكان الدراسة من وقت لآخر.

6 - كافيء نفسك بنفسك وقل مثلاً : (عندما
أنتهي من دراسة درس الرياضيات سأمنح نفسي
عصيراً لذيذاً، أو سأحدث على الهاتف)، وحتى
إذا أنهيت برنامجك الأسبوعي بنجاح كافيء
نفسك بأي نشاط محبب إليك.

7 - تخيل نفسك بعد عدة أعوام وقد حصلت
على ثمرة مجهودك، ونجحت، وحصلت على
عمل جيد يساعدك على أن تعيش حياة محترمة.

8 - تجنب الإجهاد أثناء الدراسة وحاول دفعاً
لشروء الذهن ألا تدرس لفترات طويلة.

9 - قم بإشراك شخص مقرب إليك في دراستك،
وذلك بأن تسرد له بعض المعلومات التي
تدرسها، فهذا سيعمل على تثبيت المعلومات
لديك بشكل أفضل.

10 - تذكر أنه يجب أن تنهي واجباتك بسرعة
كي يكون لديك وقت لمشاهدة التلفزيون أو للقيام
بأي نشاط محبب إليك.

11 - في أوقات الاستراحة احرص على
الخروج إلى مكان مفتوح به هواء متجدد كشرفة
المنزل مثلاً.

* * *

احذر من هذه الأمور

- 1 - قلة أو عدم الاستعداد الكافي لاجتياز الامتحان، أو الاستعداد المتأخر جداً.
- 2 - عدم وجود خطة أو استراتيجية للدراسة.
- 3 - سوء استثمار الزمن وعدم وجود جدول محكم، أو هدر الوقت في مجالات أخرى.
- 4 - عدم توفر حوافز ذاتية أو موضوعية تشجع على الدراسة.
- 5 - سوء توزيع الزمن المخصص للإجابة، حيث يجب البدء بالإجابة عن الأسئلة السهلة.

6 - تسليم الورقة قبل مراجعة جميع الإجابات.

7 - عدم التركيز عند قراءة الأسئلة وقراءتها بشكل سطحي .

8 - إهمال و سوء تحضير ما يسمى بالمواد الثانوية كاللغات مثلاً.

9 - استخدام الكلمات السلبية مثل صعب ومستحيل وغير ممكن.

10 - على الطالب أن لا يدرس مستلقياً ولا منبطحاً، لأن نفسه يمكن أن تغلبه بسهولة فينام.

11 - رداءة الخط أو عدم وضوحه.

* * *

إلى من يريد مساندتك

من الأمور التي تساعد طالب البكالوريا كثيراً وتحفزه على الإنجاز هو وجود أشخاص حوله يساندونه، ويقدمون له الدعم المعنوي والمادي، لذلك يجب أن يتم تشجيع الطلاب والحرص على دعم ثقتهم بأنفسهم وحثهم على المثابرة والاجتهاد خصوصاً في الأوقات الصعبة، فالإيحاءات التشجيعية الإيجابية لها دور كبير بالرفع من معنويات الطالب، وهي تحفزه للإقبال على الدراسة بكل اجتهاد.

نصائح للأولياء:

1 - إظهار المزيد من الحب والتقدير والتشجيع للأبناء، والحرص على غرس الأمل في نفوسهم، وعدم إظهار المخاوف أمامهم.

2 - عدم الضغط على الأبناء خاصة في الأيام الأخيرة قبل الامتحان، لأن ذلك يؤثر سلباً على معنوياتهم وإنجازهم حتى وإن كانوا نجباء في الدراسة.

3 - مساعدة الأبناء على حل المشاكل التي يواجهونها أثناء الدراسة، ومن أهمها تراكم الدروس وعدم القدرة على تنظيم الوقت لانتهاء منها.

4 - احذروا اللوم والعتاب، وركزوا على قدرات الأبناء ومواهبهم لغرس الثقة بالنفس فيهم، وذلك لأن التوبيخ يضعف من معنويات الطالب، وبالتالي تنخفض إنتاجيته.

5 - من المهم أن يكون الجو المحيط بالطالب مريحاً يمتاز بالهدوء، فالراحة الذهنية تساعد الطالب على الإنجاز.

6 - توفير الأغذية الصحية المفيدة للذهن والصحة معاً، كالأكثار من تناول الفواكه لما تحتويه من سكريات طبيعية تعطيهم طاقة.

7 - يجب عدم مقارنة الابن بزميل أو قريب متفوق فذلك يحبطهم ويعيق إنجازهم.

نصائح للمراقبين:

- 1 - التقليل من الحركة بين القاعات، فالهدوء ضروري جداً في فترة الامتحان.
- 2 - عدم التحدث فيما بينهم أثناء فترة المراقبة، فذلك يؤثر سلباً على تركيز الطلاب.
- 3 - عدم الاقتراب من الطلاب ومراقبة ما يكتبون فذلك يربك الكثير من التلاميذ أثناء الامتحان.

* * *

نصائح المتفوقين

هذه أبرز نصائح المتفوقين والأوائل التي تم جمعها من اللقاءات الصحفية التي أجريت معهم، وذلك لتستفيد من خبرتهم، ولتتعلم من تجربتهم:

1 - توكل على الله سبحانه، واطرد أي أفكار سلبية أو مخاوف من عقلك.

2 - قم بالاجتهاد منذ بداية السنة بطريقة منظمة، وذلك من خلال الدراسة اليومية للدروس، وحل الكثير من التمارين، مع أخذ أقساط من الراحة لتفادي الإرهاق.

3 - قم بتخصيص أكبر وقت لدراسة المواد الصعبة، ويجب البدء بدراستها قبل المواد الأسهل، وذلك لأن الطالب عندما يبدأ بالدراسة تكون قدرته على الاستيعاب في أوجها.

4 - اكتب برنامج للدراسة فهذا أمر ضروري للغاية، كما يجب الانضباط بالبرنامج.

5 - لا تقم بتأجيل الدراسة لتفادي تراكم الدروس، وكي لا يتعرض الطالب للضغط والإرهاق.

6 - قم بالإكثار من حل التمارين في المواد العلمية، كما يجب الإكثار من دراسة أسئلة الامتحانات السابقة.

7 - إن المفتاح الأول لفهم أي مادة هو حبها،
فالتالب إذا أحب مادة ما ستكون أسهل
وسيسمتع بدراستها، ومن المفيد أن تقول مثلاً:
(إن الرياضيات تسري في عروقي، والفيزياء
تدق مع نبضات قلبي).

8 - لا تتردد في طرح أي سؤال على المدرسين
مهما كان السؤال يبدو غيباً، فليس العيب أن لا
نعرف ولكن العيب أن نبقى كذلك وأن نندم وقت
الامتحان.

9 - ابدأ بالدراسة منذ الصيف، وذلك كي يكون
الوقت كافياً لفهم وحفظ جميع الدروس.

10 - اكتب ملخص لكل مادة، ولكل درس،
فالملخصات تساعد كثيراً على الفهم والحفظ
والتركيز.

11 - قم بالاستعانة بالدروس الخصوصية،
ولا تكفي بالدروس في الثانوية، فالدروس
الخصوصية تساعد كثيراً على الاستيعاب
والفهم، وهي مفيدة لأن الطالب بحاجة لمن
يرتب له معلوماته وينظمها.

12 - قم بحل كل التمارين الواردة في الكتاب،
وقم بقراءة كل معلومة مذكورة في الكتاب
والتي قد ينسى المدرس ذكرها في الحصة.

13 - كي تتجنب الأخطاء التافهة في العمليات الحسابية وخاصة في امتحان الرياضيات يجب أن تركز في حل كل سؤال، ويجب أن تعطي نفسك وقت لمراجعة الأجوبة.

14 - إن ممارسة الرياضة في أوقات الاستراحة تساعد على الخروج من حالة القلق والتوتر، وتعطي نشاط للعقل وراحة للنفس.

15 - إن بعض الطلبة يتركون مقاعد الدراسة قبل شهر من نهاية الدوام لكن هذا غير جيد، إذ يجب أن يبقى الطالب حتى آخر يوم من المدرسة وذلك كي يفهم جميع الدروس.

16 - إن الدعم المعنوي يساعد الطالب كثيراً،
ويحفزه على الإنجاز، لذلك يجب أن تلجأ إلى
من يشجعك ويدعمك.

17 - إن مادة الرياضيات تحتاج إلى الممارسة،
إذ لا يكفي أن تكون ذكياً فقط لتتميز في هذه
المادة بل يجب عليك ممارستها باستمرار.

18 - إن امتحان البكالوريا سلاحه الوحيد هو
الاجتهاد ثم الاجتهاد ثم الاجتهاد.

* * *

يوم الامتحان

هذه بعض النصائح المهمة التي يجب أن تتبعها
يوم الامتحان لتساعدك على النجاح:

1 - استيقظ باكراً يوم الامتحان وتناول فطورك
فهذا ضروري وسيزود المخ بالطاقة اللازمة
للتفكير.

2 - من الممكن أن تشعر بالخوف والرغبة يوم
الامتحان، وهذا شعور طبيعي يزول بمجرد أن
تستلم ورقة الأسئلة وتبدأ بالإجابة، كما أن
الالتجاء إلى الله بالدعاء المتواصل سيساعدك
على الشعور بالراحة والاطمئنان.

3 - اكتب الإجابات بخط واضح ومقروء وبسرعة، فالخط الواضح والمقروء يضمن لك حقا عند التصحيح.

4 - قم بقراءة كل سؤال بتأن وعدة مرات، وأثناء قراءة السؤال يمكنك أن تكتب ملاحظات وأفكاراً لتستخدمها لاحقاً في الإجابة.

5 - ابدأ بالإجابة عن الأسئلة السهلة فهذا سيؤدي إلى استرخائك وزيادة ثقتك بنفسك، وستضمن من البداية درجات أكيدة.

6 - لا تتسرع في الإجابة لأن المتسرع قد يغفل أو ينسى نقاطاً هامة وهو يعرفها من الإجابة المطلوبة.

7 - لا تقف طويلاً عند سؤال لا تتذكر إجابته،
وقم بتجاوز هذا السؤال إلى غيره ثم عد إليه
لاحقاً، وذلك كي لا يضيع وقت الامتحان.

8 - إذا تذكرت إجابة سؤال كنت قد تجاوزته،
فاترك السؤال الحالي بسرعة وأجب على
السؤال الذي تذكرت إجابته.

9 - لا تجد حرجاً في كتابة ما تفهمه بأية صيغة
كانت إذا لم تتذكر الصيغة التي كتبت بها
المعلومة في الكتاب المدرسي.

10 - يجب الاهتمام بالدقة والنظافة في رسوم
الفيزياء والعلوم والجغرافيا.

11 - قم بمراجعة كل إجاباتك قبل أن تخرج من قاعة الامتحان، فربما تكون قد نسيت شيئاً أو ربما تتذكر شيئاً مهماً تضيفه للإجابة، وقم بالتأني في مراجعة العمليات الحسابية.

12 - قم بإحضار ساعة فهي ضرورية في الامتحان، وقم بإحضار زجاجة من المياه لأنه كثيراً ما يشعر الطلاب بالعطش أثناء الامتحان، ويفضل إحضار أدوات إضافية احتياطاً.

13 - انس كل من حولك من الزملاء وما قد يحدث منهم من كلام أو ضوضاء، وركز على ورقتي الأسئلة والإجابة فقط.

14 - إن التقديم الجيد في الامتحان هو بشرى للنجاح، وإن حصل العكس فليتناسى الطالب ما قد ارتكبه من أخطاء في المواد السابقة، وليركّز على الدراسة، وإلا فإنه سيذهب إلى المادة اللاحقة بمعنويات غير جيدة ستؤثر على نتيجته تأثيراً سلبياً.

* * *

يوم إعلان النتيجة

بعد الانتهاء من تقديم الامتحانات يجب على الطالب أن يتوقع جميع الاحتمالات في نتيجته النهائية، فمن الممكن أن ينجح وأن يحصل على ما أراه، ومن الممكن أن لا يحصل على النتيجة التي كان يريد.

ولا يجب أن يعتبر الطالب أن الامتحان قضية حياة أو موت، فالامتحان ليس نهاية العالم، وكم من تلميذ رسب ثم حقق نتائج ممتازة عندما أعاد السنة.

إذا نجحت فالحمد لله وألف مبروك، وإن
حصل العكس ولم تحصل على النتيجة التي
كنت تريدها فليكن ذلك حافزاً لتدارك الموقف
في سنة الإعادة، وذلك بالمزيد من الاستعداد
والاجتهاد، كما أنه ليس لك إلا أن ترضى
بقضاء الله.

* * *

الخاتمة

أتمنى النجاح والتفوق لكل طالب، وأتمنى أن
يستفيد كل طالب من هذا الكتاب، وأن يحقق
أفضل النتائج.

كما أنصح كل طالب بالعودة لقراءة أي فقرة
من فقرات الكتاب عندما يشعر أنه بحاجة إلى
المساندة والإرشاد، وهذا سيكون حافزاً مساعداً
له، وسيشجعه على الدراسة والإنجاز.

ولتبدأ بالاستفادة من الكتاب ابدأ بتطبيق كل
ما قرأته الآن، ولاحظ الآثار الإيجابية على
دراستك، وعلى نتائجك النهائية.

* * *

الفهرس

- 5 المقدمة
- 8 كيف تتغلب على الخوف من الامتحان
- 14 كيف تستعد للامتحان
- 18 العقل السليم في الجسم السليم
- 21 الغذاء الصحي المناسب
- 23 كيف تكتب برنامج للدراسة
- 25 طريقة ممتازة للدراسة
- 31 نصائح مهمة للدراسة
- 36 أهمية التلخيص

40	كيف تنظم وقتك
43	أهمية التفكير الإيجابي
47	كيف تتغلب على حالة الملل
50	احذر من هذه الأمور
52	إلى من يريد مسانئتك
56	نصائح المتفوقين
62	يوم الامتحان
67	يوم إعلان النتيجة
69	الخاتمة

* * *

ستجد في صفحات هذا الكتاب أهم النصائح

في كل ما يتعلق بأمور الدراسة

مع أفضل الطرق العملية التي ستساعدك

للوصول إلى النجاح الذي لطالما حلمت به