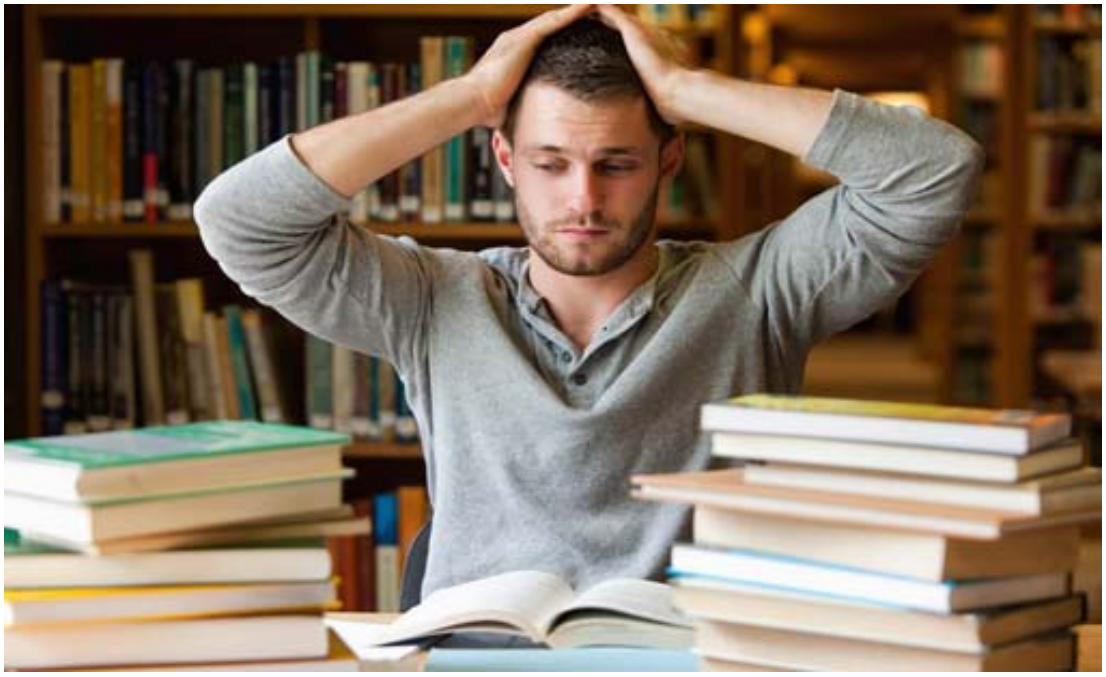
الامتحانات.. فترة القلق والتوتر



◄الامتحانات؟ وما أدراك ما الامتحانات! مرحلة يسودها التوتر والقلق، يمر بها كلّ طالب مهما كان مستواه الدراسي؛ فالطالب المجتهد يريد أن يقطف ثمار اجتهاده في أيام معدودة يتنفّس بعدها الصعداء ليخطو في الحياة بثبات، والطالب العادي، قد يصبح أكثر توتراً لأنّه يجد نفسه أمام حاجز لا يعرف إن كان سيتخطّاه أم لا...

وفي كلّ الأحوال، تظل الامتحانات مصدر رهبة للطلبة ولذويهم، خصوصاً إذا كانت ستنقل الطالب إلى مرحلة فاصلة في حياته كالمرحلة الجامعية مثلاً.

طلبة كثيرون، إن لم يكن معظم الطلبة، يطالبون بإلغاء الامتحانات علّهم يتخلّصون من مرحلة التوتر التي يعيشونها مرغمين. قد يكون في طلبهم بعض المنطق؛ ولكن ليعلم هؤلاء الطلبة أنّ في إلغاء الامتحانات خطراً عليهم، فهم إن لم يستخلصوا المفيد مما درسوه خلال عام كامل، ويستخرجوا من أدمغتهم ما حفظ فيها خلال أيام وأشهر، فسوف يعتادون على نمط حياة سهل وسلس، ويرمون وراء ظهورهم علماً حصدوه من الكتب واجتهدوا كي يكون لهم مصدر معرفة واطلاع.

ما يخزن في الرأس في مرحلة الدراسة، يبقى مدى العمر، وحين نحتاجه نجده في مراحل الدراسات العليا وفي الحياة المهنية، وكأنّنا نلجأ إلى ذاكرة إلكترونية حفظنا فيها ملفات متعددة.

وفي مرحلة الامتحانات، يكون هناك دافع كبير للبدء بعملية التخزين والحفظ، وقد يظن الطالب أنّ ما حفظه سيذهب أدراج الرياح ولن يفيده مستقبلاً؛ ولكنه عندما يخوض الحياة العملية، يدرك أنّ كلّ ما تعرّض له من ضغط أيام الامتحانات يجعل حياته وعمله أسهل.

"نعم" للحفظ، "نعم" للامتحانات، وهذا من واقع تجربة! ولكن "لا" للمناهج المحشوة بمواد قد لا تدرس!

- نصائح للتخلّص من قلق الامتحانات

- كن حريصاً في اليوم الذي يسبق الامتحان أن تأخذ قسطاً كافياً من النوم، والذي يريح جسمك ويمنحك التركيز والهدوء.

- تناول وجبة الإفطار الصحيّة كلّ يوم، وكذلك لا تنسَ أن تأكل شيئاً خفيفاً قبل الامتحان، فإنّ هذا سيزودك بطاقة جيّدة تلزمك للتفكير السليم خلال الامتحان، ولكن تجنّب المأكولات الدسمة والثقيلة.

- ابتعد عن شرب المنبهات والكافيين، فلا تشرب الشاي أو القهوة قبل الامتحان.

- احرص على ممارسة التمارين الرياضيّة والتي تساعدك في تخفيف توترك وخوفك من الامتحان. توكّل دائماً على ا، وعند ذهابك للامتحان اذهب في وقت أبكر، وخذ معك احتياطاتك الزائدة من القرطاسيّة.

- خلال الامتحان لا تحاول أن تغشّ أو تبحث عن الإجابات، فإنّ هذا الأمر سيشتتك أكثر ممّا سيفيدك، فلو سمعت إجابة قد لا تكون إجابة السؤال الذي تبحث عنه.

- قبل فترة الامتحان راجع رؤوس الأقلام من الامتحان فقط، وذكّر نفسك بأهمّ النقاط والعناوين دون

الحاجة لإرباك نفسك بمراجعة المادّة كلّها، فقد لا يكفيك الوقت لذلك ممّا يثير خوفك أكثر. عند استلامك لورقة الامتحان ابدأ بالبسملة، وقراءة دعاء تسهيل الأمور وقل: "بسم الله الرحمن الرحيم، ولاحول ولا قوة إلّا بالله العليّ العظيم، اللهم لا سهل إلّا ماجعلته سهلاً وأنت تجعل الحزن إذا ما شئت سهلاً، حسبنا الله ونعم الوكيل، وعلى الله توكلنا".

- عند بَدءِ الامتحان ضع ساعة أمامك حتى تقسّم وقتك للإجابة على كلّ الأسئلة، وتعطي كلّ سؤال حقّه، وحتى لا تتوتر في آخر الوقت إن لم يعد لديك متسع للإجابة على كلّ الامتحان. أجب الإجابات الأسهل فالأصعب، فإنّ هذا سيجعلك تضمن علامات كافية في البداية، ويمنحك ثقة أكبر لتكمل الامتحان بشكل جيِّد. ►