

## أنا والاختبارات! شذى أحمد المرزوعي



ها أنا الآن .. مشاعر القلق تحتوي صدري؛ الرهبة والتوتر يتراقصان حول قلبي، ها هي أوشكت على البدء .. اللحظات الأخيرة لتوديع فصل دراسي كامل، ولكن ليس فقط فصلًا، أراه سابقًا قطعت نصف طريقه، فصلًا واحدًا أوشك على الانتهاء .. فصلًا واحدًا تبقى وسوف أرى عناء إثننا عشرة سنة مُتمرًا بيدي، وكأنني أرى قصر أحلامي شارف على الانتهاء، لكن ليست هي نيتي أن أنهي أساس هذا القصر، بل أطمح أن أراه قصرًا متكاملًا، في كل طوبة وضعت فيه كل حلم وهدف وإصرار وأمال ليس لها نهاية.

وحتى أجتاز هذا الخوف يجب علي أن اتخذ الاختبارات كساحة حرب ومنافسة؛ إما أن يغلب الشر أو يتغلب عليه! تنهمر دموعي فرحًا حينما أتذكر الأيام والمشقات والعناء التي واجهتها وتغلبت عليها، تنهمر دموعي فرحًا كلما أتى في ذهني أنني أوشكت على إنهاء إثننا عشرة سنة، فالفضل يعود لربي أولاً ولأمي ثانيًا ولأبي ثالثًا، وكل من ساعدني وكان حولي رابعًا.

بدونك يا أمي وبدونك يا أبي ما كنت شعلة منيرة لطريق أحلامي، أنتم الداعم وأنتم المسند فحروفي لن توفي بحق شكركم، لكن أسأل الله أن يُطيل لي بعمركما فلكم خالص الحب والشكر والعرفان.

والآن ومع موسم الاختبارات دعوني أذكر لكم خطوات بسيطة للمذاكرة السليمة:

- أخذ القدر الكافي من النوم والراحة الجسدية حتى يُصبح العقل قادرًا على الاستيعاب.
- الابتعاد عن المنبهات بقدر المُستطاع.
- لاتشحن نفسك بالطاقة السلبية فهي سبب في بُطء استجابة العقل؛ اجعل لسانك يدفع جسدك وعقلك للإيجابية.
- كافيء نفسك حينما تصل للحفظ المطلوب.
- الاستراحة من ربع إلى نصف ساعة.
- عند البدء بالمذاكرة اعلمي الخطوات التالية بحيث تختاري الطريقة المناسبة لك:
- خذي ورقة وقلم وسجلي الملاحظات المهمة التي تحتاج إلى تركيز.
- اعلمي خرائط مفاهيم بشكل مرتب ومع الألوان المتناسقة حتى تساعدك على تذكر المعلومة.
- استخدمي الرسم وحاولي شرح بعض المعلومات برسمها.
- دع عقلك يعيش الخيال وكأنه يشرح لشخص ما.
- استخدمي تسجيل صوتك عند المذاكرة وسجلي النقاط المهمة وبعد الانتهاء راجعي التسجيل الصوتي.
- رتبي أفكارك؛ لا تذاكري بشكل عشوائي؛ كأن تُقرأ عنوان الوحدة موضوع الدرس وبعدها الفقرات ولكل فقرة محتواها.
- ابتعدي عن الإزعاج بقدر الإمكان.
- احرصي على أن يكون كتابك مرتبًا ونظيفًا حتى تستوعب العين المنظر الذي تراه.
- سجلي المعلومات المهمة في نوتة صغيرة وراجعها بعد المذاكرة.
- احرصي على أن لا يكون الهاتف النقال بقربك حتى لا يتشتت تركيزك.
- تذاكري دائمًا أن لكل مجتهد نصيب وأن أمامك هدف يجب أن تحققه ولكي تصلي له يجب أن تبدلي كل ما بوسعك، فلا يوجد شخص فاشل على الإطلاق.

والآن وصلت لنهاية الحديث مُتمنية للجميع التوفيق.

شذى أحمد المرزوعي