



دليل جامعة القاهرة الدعم والإرشاد النفسي لطالبات وطلاب الفرق النهائية

برعاية

أ.د. محمد عثمان الخشت
رئيس جامعة القاهرة

العام الجامعي
2020 - 2019

مركز الدعم النفسي وبناء الذات
Psychological Assistance & Self Improvement Center
PASIC
(باسق)



دليل جامعة القاهرة الدعم والإرشاد النفسي لطالبات وطلاب الفرق النهائية

برعاية
أ.د. محمد عثمان الخشت
رئيس جامعة القاهرة

العام الجامعي
2020 - 2019
مركز الدعم النفسي وبناء الذات
Psychological Assistance & Self Improvement Center
PASIC
(باسق)

المحتويات

7 - 5	تعديل الأفكار السلبية والتحييزات	1
12 - 7	مواجهة قلق الامتحان	2
20 - 13	عادات الاستذكار الفعال	3
25 - 20	تنظيم الانفعالات	4

دليل جامعة القاهرة الدعم والإرشاد النفسي

عزيزي الطالب.... عزيزتي الطالبة....

مع اقترابك بإذن الله من اجتياز الاختبارات النهائية المقبلة، نضع بين يديك هذا الدليل الإرشادي الذي يُعينك على التهيؤ النفسي والتحصيلي للاختبارات بأفضل قدر من الثقة بالنفس، مع الاستعداد الجيد للمذاكرة النهائية التي تختتم بها دراستك الجامعية، ونأمل أن تكون بمشيئة الله مسك الختام في مشوارك التعليمي في مرحلة البكالوريوس أو الليسانس.

وأنتم الأعزاء الطالبات والطلاب، تمرّون الآن بموقف مركب بعض الشيء، لأنكم على وشك التخرج، وترجون أن يتم ذلك بأفضل طريقة ممكنة، والحصول على أعلى التقديرات. وتشاركون بقلق سكان العالم ما نمر به جميعاً من مخاوف انتشار وباء غامض، قد يصيبنا أو يصيب أعزاء علينا من خلالنا. وبين هذه المشاعر من التطلع للمستقبل، والمخاوف من كيفية سير الامتحانات، والخوف من انتشار الوباء، قد يصبح البعض فريسة لأفكار تستهلك تفكيرهم وتستنزف طاقتهم التي هم بحاجة إلى استخدامها في التحصيل بهدوء والعمل على النجاح.

ويمارس التفكير دوراً مهماً في تحديد سلوك الأفراد، وتؤكد الدراسات في مجال فهم وتفسير السلوك البشري حتمية التأثير التفاعلي المتبادل بين السلوك والتفكير. أفكارك هي التعليمات التي تتبعها لتحديد التصرفات التي ستقوم بها، إذا اتسمت تلك الأفكار بالتحيز أو السلبية، فإن ذلك سيؤدي إلى سلوك واستجابات متحيزة وسلبية تجاه ذاتك وتجاه كل المواقف التي تعيشها. وإذا كثرت أخطاء التفكير، كثرت التصرفات والسلوكيات الخاطئة. تعالوا بنا نعالج مع بعض أخطاء تفكيرنا في هذا الموقف المركب، لكي نحسن التصرف بهدوء ودون توتر، ونحقق أحسن نتيجة.

عزيري الطالب.... عزيرتي الطالبة....

انت جوهرة ثمينة، لا تخدشها المواقف الصعبة
تعديل الأفكار السلبية

■ من اخطاء التفكير التي قد تحدث عندما تواجهنا مواقف ضاغطة أن ننخرط في تفكير "ماذا لو" الكارثي أو المأساوي ... ماذا لو كان موقف الامتحان سيء وغير آمن؟..... ماذا لو انشغلت كثيرا بالوقاية من المرض ولم أستطع التركيز في الاجابة؟ ماذا لو لم أتمكن من تذكر المعلومات؟ ماذا لو كان ما ألمسه الآن يسبب المرض؟... ماذا لو لم أحل جيدا؟..... ماذا لو لم أحصل على التقديرات المأمولة؟ ... ماذا لو ارتفعت درجة حرارتي لسبب آخر غير الوباء؟ هل سأمنع من دخول الامتحان؟ كل هذا ، وغيره كثير، يؤدي الى الدوران في دائرة مفرغة من الحيرة والقلق والترقب.

■ تكمن خطورة هذا التفكير في أنه يجعلك في حال وكأن ما تخافه يحدث الآن بالفعل، فيستجيب جسدك لذلك بشكل لا إرادي ليصبح في وضع الهجوم أو الهرب، هذا الميكانيزم الذي تنشطه مشاعر القلق قد يستنزف طاقتك ويشعرك بالارتباك.....

هل يمكنك مساعدة ذاتك في التخلص من تلك الأفكار وتلك الأحاسيس؟

■ نعم يمكنك ذلك!!

■ ما يترتب على القلق من تغيرات جسدية يمكنك التغلب عليه بحيلة بسيطة، وهي تنظيم التنفس، وجعله بطيئا عميقا ناعما.
■ نعم، ركز على رئتيك وكن حريصا على أن تملأهما بالهواء حتى أطرافهما السفلى قرب المعدة... سيحدث ذلك عندما تنتفخ بطنك بالهواء قبل أن تخرجه في هدوء ونعومة.... أعد ذلك ثانية.... شهيق بطيء عميق وناغم يملأ البطن بالهواء..... ثم زفير بطيء وهاديء وهكذا.

دليل جامعة القاهرة الدعم والإرشاد النفسي

■ **استخدم العد الآن...** شهيق ...2...3...4 ثم زفير... 2.....3.....4، مرة أخرى..... استمر في ذلك لعدة دقائق.....

■ هذا التمرين له فوائد عديدة... منها أنه يبعدك عن الفكرة السلبية، ويرفع وعيك بجسدك ويجعلك قادراً على إعادة الهدوء إليه، ويجعل ذهنك صافياً ويخفف الضغوط، ويترك لك الفرصة لتفكر بهدوء في حلول بناءة ومفيدة.

■ **فبدلاً من التفكير السابق ابدأ في التفكير "ماذا لو الإيجابي"** ... ماذا لو تمكنت من الجلوس بهدوء وقت الامتحان..... ماذا لو قرأت الأسئلة بتروي وتفهم قبل الإجابة..... ماذا لو وضعت افكاري على الورق في صورة ملاحظات حتى لا أنساها..... ماذا لو تنفست بهدوء وأصبحت هادئاً فعلاً؟

■ **نعم تلك السيناريوهات البناءة ممكنة أيضاً وفي متناول يدك،** وستكون نتيجتها أكثر فائدة بالنسبة لك.... الآن تذكر تنفسك البطني البطيء العميق.... اشعر بالهدوء وهو يسري في جسدك.... الق كل التوتر بعيداً عنك ... أنت الآن واعي بأفكارك ومشاعرك وتوظفها لصالحك في هذه اللحظة....

■ **اعط نفسك الفرصة لممارسة ما سبق عدد من المرات أثناء اليوم.....** خمس دقائق في كل مرة ... تجلس وتتنفس بهدوء وتضع التصورات الجيدة الإيجابية حول جهودك ونتائجها ... وحتماً ستنجح..

■ **إنه أنت الذي اجتاز الطريق بنجاح حتى هذه اللحظة....** لو رجعت إلى الوراء لترى الرحلة التي قطعتها لكنت واثقاً من قدراتك مثلما نثق نحن فيها..... نعم نثق بك، وكل من يراك وكل من حولك يثق بك.... لأنك هنا الآن فهذا هو النجاح والعمل الجاد والمحاولات المستمرة منك التي أوصلتك إلى هنا، إلى السنة النهائية في الجامعة، وأن تكون على وشك التخرج أنت قرب خط النهاية وستجتازه.... لأنك تستطيع لأنك اجتزت مئات بل آلاف خطوط النهاية من قبل لمشاريعك الصغيرة ... مثل أن تسير لمسافة محددة على قدميك.... أن تستمتع بمشاهدة فيلمك المفضل.... أن تقضي يوماً مليئاً بالحيوية في رحلة مع المجموعة.... أن تجتاز الامتحانات التي دخلتها في سنوات دراستك السابقة.....

■ **والآن أنت قادر على اجتياز الامتحانات الحالية.....** فقط اسمح لطاقتك أن تكون معينا لك وليس عليك، فقط فكر في الأقوال والأفعال التي ترفع من دافعيتك للعمل..... فهناك مستقبل بانتظارك ... ستخرج ... وتحقق ذاتك في عمل يليق بك، وتكون أنت القائد لحياتك ...

■ **إنها مسيرة بدأت وأنت الآن في منتصفها،** ولديك خبرات وحيل وأساليب جيدة للتعامل مع الأمور... اتخذ القرار واستخدم مهاراتك لخدمتك... لخدمة نجاحك... لخدمة هنائك.... لخدمة ازدهارك وتألقك.... أنت جوهرة ثمينة تستطيع بالعمل والانطلاق ... فكن كذلك.

عزيزي الطالب.... عزيزتي الطالبة....

كيف نواجه قلق الامتحان

معظمنا إن لم يكن جميعنا يعايش القلق، بدرجة أو بأخرى، كل يوم تقريباً. والقلق هو شعور بالتوجس من المستقبل أو عدم الارتياح، أو انشغال البال بأحداث سيئة يمكن أن تحدث في المستقبل. مثل القلق الناجم عن الخوف من فقدان الوالدين أو أحدهما، أو القلق الناتج عن الخوف من الفشل، أو القلق على المستقبل العملي والاجتماعي. يعني نقدر نقول إن القلق حالة من عدم القدرة على التنبؤ بما يمكن أن يحدث للفرد مستقبلاً، ويؤدي إلى فقدان الفرد السيطرة على مجريات حياته. ومن المواقف التي تثير القلق لدينا جميعاً، موقف الامتحان، والمقابلة الشخصية للحصول على وظيفة ما، أو أي موقف آخر سيترتب عليه قرار مهم بالنسبة للشخص (مثلاً: نجاح أو رسوب، الالتحاق بكلية وعدم الالتحاق، الحصول على وظيفة أو عدم الحصول على الوظيفة...إلخ).

دليل جامعة القاهرة الدعم والإرشاد النفسي

وأنتم الجيل الحالي، يُعد من أكثر الأجيال التي تتعرض لمواقف الامتحانات، حيث امتحان نصف التيرم، وامتحان نهاية التيرم، بالإضافة إلى امتحانات قصيرة أخرى على مدار الفصل الدراسي. وبعد التخرج، تواجهون مواقف امتحانات من نوع آخر للفوز بالوظائف أو إيجاد أي عمل. المهم أن القلق أحد الانفعالات السلبية المتعلقة بالمستقبل، والمصائب المحتملة التي يتوقع الفرد حدوثها. ويصل معدل انتشار قلق الامتحان ما بين 25 إلى 40 ٪ من الطلاب. وفي الحقيقة، فإن الغالبية العظمى من الطلاب لديهم القدرة على الإجابة في الامتحانات، لكن أداءهم الضعيف يرجع إلى مستويات القلق المرتفعة التي تؤدي إلى التوتر، وضعف القدرة على استرجاع المعلومات من الذاكرة، وبالتالي يؤثر على نتائج درجات الامتحان.

عزيزي الطالب.... عزيزتي الطالبة....

هل القلق شيء ضار بالصحة النفسية، وخبث أو غير حميد على طول الخط؟ ... هل المطلوب منك أن لا تقلق على مستقبلك، أو لا تقلق وأنت تستعد لدخول الامتحان؟ ...

طبعاً الإجابة لا، ليس القلق كله خبيثاً وضاراً بالصحة النفسية، وليس من حق أحد أن يطلب منك عدم القلق على مستقبلك، أو عدم القلق وأنت تستعد للامتحانات أو أثناء الامتحان. يعني إذا كنت شخصاً بكامل قواك العقلية، وتتمتع بصحة نفسية جيدة، (لازم تقلق القلق الصحي، لأن زي ما فيه قلق غير حميد وغير صحي، فيه كمان قلق صحي وحميد). يجب أن تعرف عزيزي الطالب، وعزيزتي الطالبة، أن القدر المعتدل من القلق يمكن أن يؤدي إلى مزيد من الحفز والدافعية، أي له آثاره الإيجابية. فأنت تستطيع أن تؤدي بصورة جيدة إذا ذهبت للامتحان ولديك درجة معقولة أو معتدلة من القلق. لأن خبرة القلق المعتدل أو المعقول تمدك بمعلومات مدلوها إن عندك حاجة غلط، أو عندك شيء بحاجة إلى المزيد من الاهتمام والتركيز.

تجنب عزيزي الطالب، عزيزتي الطالبة، الدرجة المتطرفة من القلق أو القلق الحاد الذي يأتي في صورة نوبات هلع، قد تكون مصحوبة بتوتر، وألم في البطن، وفقدان شهية، وسرعة في نبضات القلب، وسرعة التنفس، وارتعاش اليدين، وجفاف حلق، وأرق وتصبب العرق. ويؤدي إلى الشعور بالوهن وضعف الهمة والتعاسة أو عدم السعادة. (يعني تكون غير قادر على عمل أي حاجة في حياتك، وغير قادر على التركيز).

وعليك أن تتخيل القلق على أنه مسطرة لها طرفان كما يلي:

مستوى قلق مرتفع					مستوى قلق منخفض					
10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0

تبدأ من صفر وهو أقل مستوى من القلق، وهذا المستوى يجعل الدافعية منخفضة تماماً، وبالتالي سيكون الأداء في أسوأ حالاته. والمستوى المرتفع من القلق كلما اقترب من نهاية المسطرة وهي الدرجة 10، وهذا هو القلق المعوق الذي نتحدث عنه. أما المستوى المتوسط من القلق، فهو جيد ويدفع الإنسان إلى الإنجاز والأداء على أكمل وجه، لأنه يكون مصحوباً بالحد الأمثل من اليقظة العامة والتنبه، واليقظة الذهنية بصفة خاصة.

لماذا يحدث القلق من الامتحان (أسباب حدوث القلق)

- يحدث القلق عندما يعتقد الطالب أن قدراته الذهنية والدافعية والاجتماعية أصبحت تحت ضغوط المطالب الخاصة بموقف الامتحان، وأن هذه القدرات أضعف من أن تتغلب على هذه الضغوط.
 - يحدث القلق عندما يتعامل الطالب مع موقف الامتحان على أنه موقف حياه أو موت، وينشغل بدرجاته في الأعوام السابقة، والنتائج المستقبلية.
 - الذي يعاني من قلق الامتحان يخاف دائماً من الفشل في الامتحان.
 - الشخص الذي لديه قلق امتحان يركز على العواقب المأساوية للفشل في الوصول للتقدير المناسب أو المستهدف، ولا يركز في أداء الامتحان نفسه، وعادة ما ينشغل بأفكار بعيدة عن أهدافه المرغوبة.
- قلة النوم، أو عدم النوم ليلة الامتحان.

دليل جامعة القاهرة الدعم والإرشاد النفسي

نتائج القلق وتأثيراته.

- القلق يؤثر على استجابتك المعرفية فيزيد من توترك فتنسى المعلومات ويصعب عليك استرجاعها.
- القلق يؤثر على حالتك المزاجية (انفعالاتك) فتصبح غاضبا وحرزياً وخائفاً ومشتمئزاً.
- القلق يؤثر على سلوكك فتصبح عصبياً مع من حولك أو تتجنب التفاعل معهم.
- القلق يؤثر على حالتك الصحية، فتجد زيادة في معدل ضربات قلبك كلما اقترب موعد الامتحان، ويزاد عرقك وتزداد لديك الرغبة في الذهاب للتواليت، وبعض الأشخاص يحدث لهم صداع وآلام في المفاصل... إلخ

إذن، القلق يبدأ بالفكرة التي تأتي إلى ذهنك وتقول لك أنك ستفشل في الامتحان، لن تحصل على الدرجات التي تتمنى الحصول عليها، ولن يكون ترتيبك كما تتمنى، وأن أسرتك ستنزج من تقديراتك المنخفضة، أو أن كل تعبك في السنوات الماضية يمكن أن يضيع في هذه السنة الأخيرة.

كيف نتعامل مع قلق الامتحان ؟

01 النوم ... النوم النوم قسط من النوم ليلة الامتحان، لا يقل عن 6 ساعات، أكثر أهمية وأكثر فائدة من مذاكرة ليلة الامتحان. تأكد إنك إجاباتك في الامتحان تأتي من مذاكرة طول السنة، وليس مذاكرة ليلة الامتحان، وبالتالي النوم في هذه الليلة أهم من المذاكرة.

02 تعرف على أفكارك السلبية وتأثيراتها عليك سواء على مشاعرك وانفعالاتك، أو على سلوكك، أو على جسمك.

علم نفسك مهارات المواجهة والتصدي لهذه الأفكار، وقول لنفسك أنا دخلت 6 امتحانات في الإبتدائي، وثلاثة امتحانات في الإعدادي، وثلاثة في الثانوي، وزيهم في الجامعة. يعني دخلت 12 امتحان في السابق والحمد لله أدائي كان جيد، والسنة دي هيكون أفضل لأنني مش هقلق زيادة عن اللازم. **وقول لنفسك انك عملت إلهي عليك، وعملت كل اللي في وسعك، والباقي على الله، واجعل أملك في الله كبير.**

03

قل نفسك إن الامتحان فرصة تثبت فيها امكاناتك الفريدة في الفهم الدقيق للمادة العلمية، واستعراض المعلومات بطريقة الخاصة، بغض النظر عن التقديرات والدرجات.

04

لا تقارن نفسك بأحد، أنت داخل في منافسة مع نفسك، وولست في منافسة مع أحد، داخل الامتحان لتتفوق على نفسك أكثر من التفوق على الآخرين.

05

اجعل المسافة بين الواقع والمأمول ممكنة أو ضيقة، يعني لو الطبيعي إنك في العادة تقديرك العام جيد، يصبح المأمول جيد جدا وليس امتياز ولو جيد مش وحش، وهكذا.

06

كُن واثق من قدراتك لأن القلق بيصيب الشخص اللي بيقلل من تقديره لمهاراته وقدراته.

07

اعمل تدريب هقولك عليه اسمه " التعرض التخيلي "
يعني أيه التعرض التخيلي ده؟

08

يعني اقعد في مكان مريح وغمض عينك ونظم تنفسك، خذ نفس شهيق طويل من انفك، وبعدين طلع النفس من فمك (زفير) شوية بشوية وبطء، وبعد دقيقتين أو ثلاثة ابدأ في تخيل نفسك وأنت في الطريق إلى الامتحان، وأنت داخل الجامعة وأنت تبحث عن مكان جلوسك وعن لجنتك، وتجلس في مكانك، ويأتي إليك الملاحظ ويوزع عليك ورقة الإجابة ثم ورقة الأسئلة، تخيل نفسك وأنت في كل هذه المواقف وكرر هذا العرض التخيلي أكثر من مره في أكثر من موقف وليس فقط وأنت جالس، ممكن تقوم بعمل العرض التخيلي وإنك بتأخذ حمام ماء بارد، ستجد أن هذا التدريب يقلل بدرجة كبيرة من قلقك الذي يعطلك.

دليل جامعة القاهرة الدعم والإرشاد النفسي

ممارسة بعض التمارين الرياضية لمدة 10 دقائق ممكن يقلل القلق جدا.

09

وعليك في الأيام السابقة على الامتحان، مذاكرة المادة العلمية كاملة، اذهب للامتحان مبكرا، استرخ قبيل الدخول لقاعة الامتحان، بتمرينات الاسترخاء التي ذكرناها من قبل، لا تحاول مراجعة كل شيء في اللحظات الأخيرة قبل الامتحان، تجنب أن تجيب على أي أسئلة، وتجنب أن يطرح عليك أحد الزملاء أسئلة، **طبيعي جدا، مرة أخرى، طبيعي جدا، أن تشعر أنك لا تتذكر أي شيء من المقرر الذي ستدخل للامتحان فيه حالا.** لكن مع تسلم ورقة الأسئلة، تجد نفسك تتذكر الإجابات تباعا مع التعرض لكل سؤال على حدا. ولا تذهب للامتحان بمعدة خالية، تناول أي مواد غذائية خفيفة.

وخلال الامتحان ردد في داخلك بعض الأدعية التي تعينك على الاسترخاء، والشعور بالطمأنينة، اقرأ الأسئلة والتعليمات بدقة، إذا واجهت سؤالاً صعباً، انتقل إلى سؤال أسهل، لا تقلق عندما ترى الآخرين منهمكين في الحل وأنت مازلت تفكر، ولا تقلق عندما ترى الآخرين يسلمون أوراق الإجابة مبكراً. بعد الخروج من الامتحان، ابدأ التفكير في المادة القادمة، ولا تفكر فيما سبق نهائياً.

عزيزي الطالب.... عزيزتي الطالبة....

راقبوا حالتكم وخبراتكم النفسية خلال أداء الامتحان، فمع تسلم ورقة الأسئلة، تخف حدة القلق وينخفض مستوى التوتر إلى الحد الأمثل الذي يجعلك تؤدي الامتحان بكفاءة عالية للحصول على التقدير المرغوب والمستهدف. تذكر هذه الحالة جيداً، واعرف أنها ستتكرر مع كل امتحان، فلا داعي للقلق الزائد أو الحاد. واعتمد على الله، ربنا موجود، ومصير الأمور كلها تنتهي على خير إن شاء الله.

عادات الاستذكار الفعال

يتضمن هذا الدليل بياناً واضحاً وموجزاً لعادات الاستذكار الفعال، وأفضل مهارات الاستذكار. بالإضافة إلى إرشادات مفيدة لتنظيم وقتك، ثم مجموعة من الهاديات التي تعينك على إجابة أسئلة الاختيار من متعدد أو ما يسمى بامتحان البابل شيت Bubble sheet (مثل أسئلة الصح والخطأ، وأسئلة الاختيار من متعدد وغيرها) حيث تقرر أن تكون كل الاختبارات النهائية بهذا الأسلوب وفقاً للظروف الراهنة التي يمر بها بلدنا والعالم أجمع.

فن الاستذكار الجيد

عملية الاستذكار ليست عملية ميكانيكية بحتة، وإنما هي فن من الفنون العقلية، يقوم على قواعد التعلم الجيد، والتفكير الناقد بما فيه من قدرات الوعي والإدراك والاستيعاب والتحليل والتركيب والمقارنة والتطبيق والتمييز والتعميم والربط بين المواد وبعضها وبينها وبين الخبرات الحياتية. وللاستذكار الجيد شروط منها:

01 توفر الدافع أو الحماس لدى الطالب لبذل الجهد والطاقة، وكلما كان التشجيع والطموح نابعاً من ذاته كان أقوى وأدوم.

02 التكرار الواعي القائم على فهم المادة واستيعابها، وليس التكرار الآلي بدون فهم.

03 توزيع الجهد المطلوب في الدراسة على عدة جلسات بدلاً من الجهد المركز في جلسة واحدة، ومن الضروري أن يتخلل عملية الاستذكار فترات من الراحة والاستجمام التي تجدد الطاقة وتعمل على رسوخ وتثبيت المادة المتعلمة.

دليل جامعة القاهرة الدعم والإرشاد النفسي

يؤدي الجهد الذاتي الذي يبذله الطالب دوراً أساسياً في نجاح عملية التعلم، فالمعلومات والحقائق التي يجمعها الطالب بنفسه أقل عرضة للنسيان، ولذا يفضل أن يعتمد الطالب على نفسه، وأن يجتهد في اكتساب المعارف بالقراءة، وعمل الملاحظات، ومراجعة الكتب والمراجع.

04

فهم المادة المتعلمة فهماً جيداً، فحفظ مادة عديمة المعنى يكون أكثر صعوبة، ويستغرق وقتاً وجهداً أكبر من حفظ المادة ذات المعنى الواضح، ومن ثم، يجب على الطالب أن يعرف معاني الكلمات والعبارات والنظريات والمصطلحات التي يحفظها.

05

اتباع الطريقة الكلية في الاستذكار، ومعناها أن يقوم الطالب بالإحاطة بالمادة المراد تعلمها كوحدة كلية متماسكة، وبعد أن يأخذ عنها فكرة عامة إجمالية يبدأ في دراستها بطريقة جزئية ويجتهد في فهمها، ثم يعود إلى المادة ككل مرة أخرى ليربط بينها في كل موحد.

06

تسميع أو مراجعة الطالب لنفسه ما استذكره حتى يستوثق من فهمه للمادة، وتساعد هذه الطريقة على معرفة نتائج تحصيله أولاً بأول، فيؤكد مواطن القوة، ويعالج مواطن الضعف.

07

اتباع طريقة « الاستذكار الموزع»، وفيها يستريح الطالب خمس دقائق بعد كل ساعة من المذاكرة المتصلة تقريباً، وذلك لتجديد النشاط الذهني والجسمي. وقد ثبت أن طريقة الاستذكار الموزع على فترات أفضل من طريقة الاستذكار المتواصل لساعات طويلة.

08

حاول كتابة النقاط الرئيسية في الدرس والقوانين والمعادلات والقواعد وما شابهها.

09

لا تحاول مراجعة جميع الدروس دفعة واحدة، وإنما قسمها إلى مراحل متتابعة.

10

تصفح العناوين الكبيرة أولاً ثم العناوين الفرعية، مع محاولة تذكر النقاط المهمة.

11

أجب عن بعض الأسئلة الشاملة، ويفضل أن تكون من أسئلة الامتحانات السابقة، ويمكن أن تكون المراجعة في صورة جماعية من خلال طرح أسئلة والإجابة عليها مع بعض الزملاء.

12

لطالبات وطلاب الفرق النهائية

14

13 المراجعة قبل الامتحانات مهمة جدا وضرورية لأنها مفتاح التفوق.

14 قلل من المنبهات بأنواعها، وتجنب السهر لوقت متأخر قبل الامتحان.

15 ابتعد عن الأمور التي تشغلك عن المذاكرة كالتلفزيون والراديو والموبايل وما شابه.

مبادئ الاستذكار الفعال

01 تحلى بالدافعية المرتفعة والطموح الواقعي.

02 شجع نفسك تخيل حلاوة النجاح وعواقب الفشل.

03 الثقة بالنفس أولى درجات سلم النجاح.

04 اهتم بتهيئة نفسك بدنيا ونفسيا.

05 ابتعد عن التفكير فى الأمور التى تشتت الانتباه وتقلل من فعالية الاستذكار.

06 تجنب عادة التسويف والتأجيل التي تعوقك عن النجاح.

07 خصص مكانا مناسباً للمذاكرة من حيث التهوية الجيدة والإضاءة الصحية والهدوء وتجنب المذاكرة في السرير.

08 جهز الأدوات الأساسية التي تحتاجها قبل جلسة الاستذكار (كالأقلام والأوراق والكتاب أو الملازم).

09 ضع جدولا واقعيًا للمذاكرة والتزم به، اجعله أمامك دائما وعوض ما يفوتك منه.

10 خصص جلسات للمذاكرة مدتها ساعة ثم راحة لخمس أو عشر دقائق لتجديد نشاطك.

دليل جامعة القاهرة الدعم والإرشاد النفسي

- 11 أعط اهتماماً متوازناً لكل المواد، ولا تضيع كل وقتك في مذاكرة المادة التي تحبها أو التي تخاف منها.
- 12 ذكّر المواد الصعبة في أفضل الأوقات بالنسبة لك.
- 13 حدّد وقتاً كافياً لكل مادة دراسية بما يتناسب وطبيعة كل مادة.
- 14 لا تفرط في استذكار مادة معينة على حساب باقي المواد.
- 15 ذكّر أولاً بأول وراجع دروسك عدة مرات.
- 16 لا تستغرق في أحلام اليقظة وضع أمامك ساعة لتذكرك بالوقت.
- 17 البدء بالطريقة الكلية أولاً ثم تقسيم المادة الدراسية إلى أجزاء مع استخراج النقاط الأساسية.
- 18 استخدام طريقة الخريطة المعرفية mind mapping من حيث تقسيم الموضوع الرئيسي إلى أجزاء فرعية مندرجة تحته حتى تسهل عملية الاسترجاع.
- 19 تغلب على عوامل التشبث: من خلال قفل الأبواب، وضع لوحات اعتذار، خفض الراديو أو الموبايل.
- 20 استخدام أكثر من حاسة في عملية الاستذكار كلما أمكن ذلك.
- 21 دعم نفسك عند الإجابة وحاسبها عند التقصير.
- 22 استخدم أسلوب الاسترخاء العضلي عند الوصول إلى التعب أو الملل.
- 23 لا تهمل جانب الترفيه ولا تبالغ فيه: لا تنس الرياضة على الأقل المشي أو الجري.
- 24 التزامك الديني يعطيك طمأنينة وراحة نفسية.
- 25 نجحك في علاقاتك الاجتماعية يضيف إلى تفوقك الدراسي.

عشرة نقاط مفيدة لقراءة المواد الصعبة

- 01 قرأ العنوان والمقدمة: حدد إذا كانت لديك خلفية كافية لتبدأ بالقراءة.
- 02 تعرف على كيفية تنظيم المعلومات وإذا احتجت لزيادة خلفيتك عن الموضوع، استعن بمصادر أخرى.
- 03 ابحث عن الأفكار الرئيسية من خلال تحديد العناوين الرئيسية والخطوط العريضة.
- 04 ركز على الوسائل والخرائط والجداول التوضيحية المرتبطة بالموضوع.
- 05 ابحث عن معاني الكلمات الضرورية لفهم الموضوع، ولكن لا تنحرف عن الموضوع الأساسي.
- 06 راقب استيعابك دورياً، توقف واسأل نفسك ماذا تعلمت لحد الآن؟ اربط ذلك بما تعرفه.
- 07 عاود القراءة إذا كنت لا تستوعب فكرة معينة، عاود القراءة. صغ الأفكار الصعبة بكلماتك.
- 08 اقرأ حتى النهاية لا تتوقف عن القراءة إذا واجهت صعوبة في الفهم. الأفكار قد تتضح أكثر إذا واصلت القراءة.
- 09 عندما تنتهي من القراءة، راجع لترى ماذا استوعبت وأعد قراءة ما لم تستوعب.
- 10 اكتب وأنت تقرأ لزيادة التركيز، ضع خطأً تحت الجمل المهمة أثناء القراءة، وكتب ملاحظتك وتلخيصاتك.

وضع العلامات والخطوط

- 01 اقرأ قسماً واحداً فقط وعلم ما تريد بعناية.
- 02 أرسم دائرة أو مربع حول الكلمات المهمة أو الصعبة.
- 03 على الهامش رُقم الأفكار المهمة والرئيسية.
- 04 ضع خطأً تحت كل المعلومات التي تعتقد بأهميتها.
- 05 ضع خطأً تحت كل التعريفات والمصطلحات.
- 06 علم الأمثلة التي تُعبر عن النقاط الرئيسية.
- 07 في المساحة البيضاء من الكتاب أكتب خلاصات ومقاطع وأسئلة.

أمر تساعدك في تنظيم وقتك

- وجود خطة مع وضوح الأهداف.
- المرونة في تنفيذ خطتك.
- دون أفكارك وخطتك وأهدافك.
- لا تياس ... لا تياس ... فاليأس أقرب طريق للفشل؟ ... وقد قيل:
أتعلم من أخطائي أكثر مما أتعلم من نجاحي.
- قارن بين الأولويات أي: اختر ما تراه مفيداً لك في مستقبلك غير ضار لغيرك.
- اقرأ خطتك وأهدافك كل يوم.
- استخدم التقنيات الحديثة لتنظيم وقتك.
- ركز ولا تشتت ذهنك.
- نظم مكتبك وغرفتك.
- وأخيراً ... اعلم ان النجاح ليس بمقدار الأعمال التي تنجزها، بل في مقدار الفاعلية والتنظيم والتركيز الذي تنجز به هذه المهام.

التعامل مع الأسئلة الموضوعية

- 01 ذاكر بعناية وركز على التفاصيل الدقيقة.
- 02 تدرب على نماذج من الأسئلة الموضوعية.
- 03 حاول البحث عن الاختبارات السابقة فكثيراً ما تتكرر الأسئلة الموضوعية.
- 04 جهز أدواتك واحتياجاتك الشخصية قبل الاختبار ، ومنها قلم جاف لكتابة البيانات، وعدة أقلام رصاص للإجابة على الأسئلة الموضوعية وممحاة (أستيكة).
- 05 لا تتأخر عن موعد بدء الامتحان حتى لا تتوتر ويتشتت تفكيرك.
- 06 قسم زمن الامتحان على عدد الأسئلة حتى تعرف الزمن المخصص لكل سؤال.
- 07 من الضروري أن تتحلى بالهدوء والثقة بالنفس وتتحكم في توترك قدر الإمكان.
- 08 لا تتردد أكثر من اللازم في الإجابة.
- 09 ظلل الإجابة الصحيحة بالقلم الرصاص بوضوح.
- 10 لا تجب قبل التفكير في البديل الصحيح حتى لا تكثر من المسح.
- 11 اجب عن الأسئلة السهلة التي تثق في صحة اجابتك لها أولاً.
- 12 أجل الأسئلة الصعبة ولا تنس الرجوع إليها.
- 13 حاول أن تفهم السؤال أولاً بإخفاء بدائل أو دون النظر إليها قبل فهم مضمون السؤال.
- 14 لا تتسرع في تسليم الورقة وحاول ومراجعة الاختبار مرة واحدة أو أكثر للتحقق من أنك أجبت على كل الأسئلة.

دليل جامعة القاهرة الدعم والإرشاد النفسي

- 15 لا تترك سؤالاً مطلوب الإجابة عليه دون إجابة.
- 16 عندما يصعب عليك الإجابة على السؤال فكر أكثر من مرة ثم اختر البديل الذي ترجحه.
- 17 لا تعتمد على الغش وثق في نفسك
- 18 ركز في الأسئلة التي تتضمن عبارات النفي خاصة في أسئلة الصح والخطأ لأنها قد تثير الخلط والارتباك.
- 19 عادة ما تشير العبارات العامة جداً إلى بدائل خاطئة (مثل : دائماً، في معظم الحالات وبالضرورة).
- 20 العبارة الأطول قد تشير إلى الإجابة الصحيحة في حالة الأسئلة الموضوعية هذا إذا لم تكن متأكداً من إجابتك.
- 21 قد تكون أكثر من عبارة صحيحة محتملة للإجابة، ولكن عليك اختيار البديل الأدق.
- 22 يمكنك عمل مسودة قبل اختيار الإجابة خاصةً التي تحتاج ناتج عملية حسابية على أن تكون المسودة في نهاية ورقة الإجابة وليس في ورقة الأسئلة.
- 23 لا تقلق لو وجدت أن الإجابة الصحيحة تتمثل في بديل متكرر عبر عدة أسئلة فليس من الضروري، وأن يراعي كل الأساتذة توزيع بدائل الإجابة الصحيحة بشكل عشوائي أو غير متكرر.
- 24 أسئلة الاختيار من متعدد التي تتضمن عبارة «كل ما سبق صحيح» أو «لا شيء مما سبق» تحتاج منك درجة أعلى من التركيز، وهي لا تشير إلى الإجابة الصحيحة في كل الحالات.
- 25 فكر في صيغة السؤال فقد تساعدك على تخمين الإجابة الصحيحة إذا لم تكن متأكداً منها، مثال ذلك أن يكون السؤال بصيغة المفرد أو بصيغة الجمع، أو أن يكون للمذكر أو للمؤنث مما يساعد على تخمين الإجابة إذا لم تكن واثقاً منها.
- 26 نؤكد مجدداً ألا تترك سؤالاً دون إجابة بسبب نسيان الإجابة عليه أو عدم التأكد من إجابته الصحيحة، راجع الورقة قبل تسليمها وأختر أقرب إجابة تراها ممكنة.

تنظيم الانفعالات أعزائي الطالبات والطلاب

في هذه الأيام المليئة بالضغوط والتهديدات يلزمنا حاجة مهمة هي تنظيم الانفعالات، وأن نحافظ بهدوئنا قدر الإمكان. أكدنا من قبل أهمية النوم، وتنظيم الوقت، ونؤكد الآن تنظيم الانفعالات والتحكم فيها لكي نُؤدي امتحاناتنا على أكمل وجه، ونحقق أعلى تقدير ممكن. ومهم جدا نعرف إن انفعالنا السلبية أو الإيجابية تعتمد على وجود موقف خارجي يسبب الانفعال، ويعتمد كذلك، وهذا هو الأهم على التقييم المعرفي الشخصي للموقف المسبب للانفعال. بمعنى أن الشخص يستخدم معلوماته ومعارفه وخبراته ومعتقداته في تقييم الموقف، وبناء على هذا التقييم، يفرح الشخص، أو يشعر بالرضا أو السعادة، أو على العكس يشعر بالقلق أو الخوف أو الغضب أو الحزن أو الإشمئزاز.

ويحتاج الموقف المركب الذي نمر به هذه الأيام (امتحانات تخرج، وما بعدها، والوباء أو جائحة كورونا) أعمال العقل وتقييم الموقف بطريقة تجعلنا أقل خوفاً وأقل قلقاً على المستقبل. باختصار لازم نتحلى بالذكاء الانفعالي، بمعنى كفاءة التعامل مع المعلومات ذات الصلة بالانفعالات، أو المثيرة لانفعالات متباينة (زي معلومات الجائحة، وزى معلومات الامتحانات). وممكن نتبع أربع طرائق مختلفة لتنظيم الانفعالات، توصلنا لمستوى رفيع من الذكاء الانفعالي:

01 اختيار الموقف: أي نسعى نحو الأشخاص والأماكن والأشياء والأخبار التي نعرف أنها تقود إلى معاشية خبرات انفعالية سارة ومبهجة، ونتجنب أو نتحاشى الأشخاص والأماكن والأشياء والأخبار التي نعرف أنها سوف تقودنا إلى معاشية خبرات انفعالية سلبية ومحزنة. وبالتالي نقلل من تتبع أخبار الجائحة، ونقلل التفكير في الاحتمالات السلبية، ونفكر بس إننا بعد أيام سننهي المرحلة الجامعية بنجاح وتفوق، وننتقل إلى مرحلة جديدة في حياتنا.

دليل جامعة القاهرة الدعم والإرشاد النفسي

02 تعديل الموقف: بمعنى إن موقف زي موقف الامتحان، نعيد التفكير فيه بطريقة إيجابية، ليس على أنه مسألة حياة أو موت، لكنه موقف تعبر من خلاله عن انك اتعلمت وفهمت، وأصبحت أكثر قوة في تخصصك. وفي مسألة الجائحة ليس لنا غير قول الله تعالى: قل لن يصيبنا إلا ما كتب الله لنا.

03 الإلهاء أو تشتيت الانتباه: يعني نتعلم الالتفات للايجابيات المثيرة للسعادة والبهجة، والإعراض عن السلبيات المثيرة للغضب والضيق والحزن.

04 التغيير المعرفي: يعني تغيير تقييمنا للمواقف، لكي نغير آثارها الانفعالية، (حاجة كده زي إنك تقول الحمد لله إحنا حالنا أحسن من غيرنا، أو إللي يشوف بلوة غيره تهون عليه بلوته).

05 تعديل الاستجابة: وهو أكثر أساليب تنظيم الانفعال استخدامها في الحياة اليومية. ويحدث بعد انتهاء الموقف المثير للانفعال. زي مثلا ممارسة التمرينات الرياضية للتغلب على الآثار الانفعالية السلبية، أو إن الشخص يكبت هذه الانفعالات داخله. (ببساطة بتعدل من نفسك أو بتعمل حاجة أشبه بضبط النفس عند الشدائد). وبالتبعية، تقل المخاوف، وينخفض مستوى القلق والتوتر إلى مستوى يمكن تحمله ونمارس حياتنا بشكل طبيعي.

عزيزي الطالب.... عزيزتي الطالبة....

وانتم بتشغلوا على نفسكم من أجل تنظيم انفعالاتكم تجنبوا الحاجات إللي هنقولكم عليها حالا:

أ) تجنبوا الاستغراق في أحلام اليقظة، كلنا بندخل كل يوم وكل ساعة في أحلام يقظة، لكن المهم إنها لا تتجاوز الحد وتصبح اعتيادية وبديلا عن مواجهة مشاكلنا.

(ب) تجنبوا السلبية، بمعنى تجنب القيام بأي فعل خوفاً من أن تكون له عواقب سلبية.

(ج) تجنبوا الكبت، الذي يصل إلى حد إنكار وجود مشكلات في حياتنا تحتاج إلى مواجهة وحل.

(د) جنبوا التفكك أو الازدواجية، كأن تكون إنساناً طيباً وصادقاً مع الناس، لكنك تقول لنفسك دائماً إن الطيبة والصدق لا ينفعا في هذا الزمان، فتصاب بالحيرة والارتباك.

(هـ) تجنبوا النكوص، بمعنى العودة إلى سلوكيات غير مناسبة وغير ملائمة للمرحلة العمرية، أو لطبيعة المسئوليات التي عليك القيام بها. مثل اللجوء إلى النوم لساعات طويلة دون مبرر هروباً من المشكلات.

(و) تجنبوا التمرکز حول ذاتكم، أي المبالغة في تقدير أهمية أساليبنا الخاصة في التصرف والتعامل مع الآخرين.

وأخيراً، لنا وصية مهمة هي الابتعاد عن المواقف الحدية، إما أو، الحياة ليست الأبيض والأسود فقط، الحياة عبارة عن درجات لونية لا حد لها بين الأبيض والأسود. ابتعد عن الأحكام الحدية: أحب - في مقابل - أكره، أقبل - في مقابل - أرفض. اتبع هذه الثنائيات يجعل حياتنا جديماً، وهذه الثنائيات تعكس عدم النضج أو نقص النضج. ابتعد عن التصرف بطريقة إما أو، إما أبيض وإما أسود، إما صح وإما خطأ. ابتعد عن التصرف بطريقة الكل أو لا شيء. اتبع في تصرفاتك طريقة التدرج.

06

دليل جامعة القاهرة الدعم والإرشاد النفسي

عزيزي الطالب.... عزيزتي الطالبة....

علشان تكون ناضج انفعاليا وراشد:

(أ) يجب أن تصدر استجاباتك وأحكامك ليس على طريقة الكل أو لا شيء، وليس على طريقة إما أو،

(ب) يجب أن تتحمل التوترات الناتجة عن الاحساس بالغموض حيال مستقبلك، والناتجة عن إحباط بعض الدوافع أو تأجيلها،

(ج) يجب أن تعرف أن اختياراتك تقع دائما بين ما ترفضه تماما وما تتقبله تماما وتريده. بمعنى أنك تختار وتصل إلى وترضى عن أشياء تقترب مما تريده وتبتعد عن ما ترفضه، أي الرضى بالحلول الوسطى،

(د) يجب عن تبتعد عن الاستجابات المندفعة، وتفكر قبل أن تتصرف وتتسم استجاباتك بقدر من التروي،

(هـ) يجب أن تتعلم كيفية التغاضي عن بعض مثيرات الانفعالات الكريهة، وعدم الاكتراث بها، أو الإعراض عنها، أو التغاضي عن بعض الهنات والصفات التي لا تعجبنا في الآخرين، ونلتمس ألف عذر للناس،

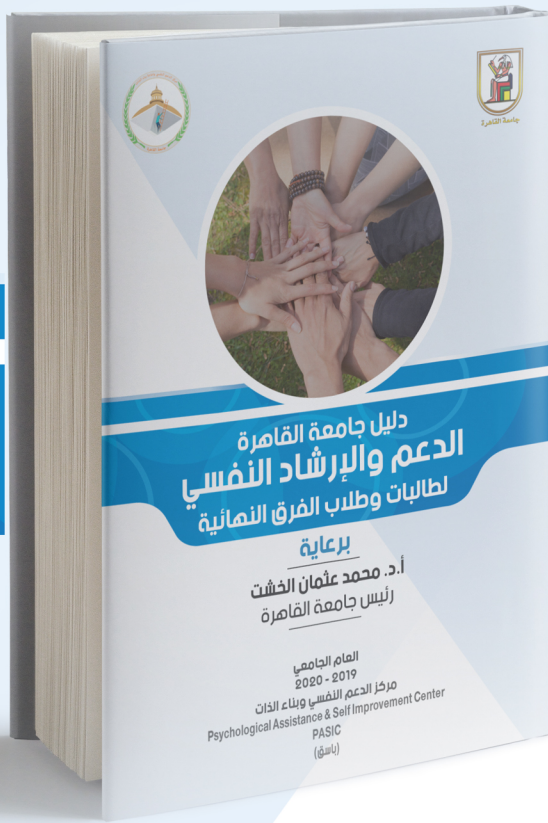
(و) يجب أن نتعلم تقبل الواقع الذي يختلف كثيرا أو قليلا عما نأمل فيه،

(ز) يجب أن نتعلم القدرة على التنازل المؤقت عن أغراضنا وتأجيل السعي إليها إلى حين،

(ع) يجب أن نركز على عناصر البيئة أو الموقف الذي نتفاعل معه، ونحسب لها أكثر من مجرد تركيز الاهتمام على ما نريده بالضبط،

(يعني بلاش نركز فقط على اللي احنا عاوزينه بس، ولكن نركز على عناصر السياق اللي احنا عايشين فيه، والتوقيت، ونسأل نفسنا: هل ممكن تحقيق رغبتنا في هذا السياق وهذا التوقيت، أم الأمر يحتاج إلى تأجيل تحقيق هذه الرغبة لبعض الوقت، أو تحقيق جانب منها والتغاضي عن جوانب أخرى؟)

الأعضاء طالبات وطلاب جامعتنا العظيمة
خالص دعواتنا لكم بالنجاح والتفوق
والمستقبل الباهر المزدهر إن شاء الله



دليل جامعة القاهرة
الدعم والإرشاد النفسي
لطالبات وطلاب الفرق النماية

برعاية

أ.د. محمد عثمان الخشت
رئيس جامعة القاهرة

العام الجامعي
2020 - 2019
مركز الدعم النفسي وبناء الذات
Psychological Assistance & Self Improvement Center
PASIC
(باسق)