

إرشادات عامة لضمان القراءة الناجحة والاستعداد الجيد للامتحان

قتيبة اغبارية

يتناول هذا المقال أهمية الاستعداد الجيد للامتحان، وذلك من خلال التأكيد على الدور الذي يلعبه أسلوب القراءة الحديثة الذي يتبعه الطالب أثناء استعداده للامتحان، يعرض المقال إحدى طرق القراءة الحديثة وهي طريقة PQRST والتي تعتمد على خمس مراحل أساسية للقراءة وهي مراجعة عامة للنص، صياغة أسئلة عليه، قراءة النص ومحاولة حل الأسئلة، تسميع ذاتي بالمادة، فحص ذاتي. بالإضافة لذلك يقدم المقال العديد من الإرشادات للقراءة الناجحة، والإرشادات للاستعداد الجيد للامتحان المعتمدة على الأساليب السلوكية والمعرفية، والتي تشمل إرشادات ما قبل وأثناء وبعد الامتحان.

تعتبر طريقة القراءة التي يستخدمها الطالب عند قراءته لنص معين من أبرز العوامل التي تسهم في تحسين مستوى فهم المقروء للنص، حيث أن أسلوب القراءة المتبع يحدد ويؤثر على تعلم هذا النص والاحتفاظ في هذا التعلم لفترة زمنية أطول. وتعميمه على مواقف مختلفة حيث من أبرز ميزات التعلم الناجع ربط المعلومات المتعلمة في النص الحالي مع تعلم سابق، مقارنة المعلومات الجديدة مع المعلومات السابقة، تعميم هذا التعلم لمواقف مختلفة، الاحتفاظ في التعلم لفترة أطول، رفع دافعية المتعلم لمزيد من الاطلاع. وتعزيز ثقة الطالب بنفسه حول إلمامه بهذا التعلم، وبالمقابل فإن أسلوب القراءة السطحي أو العشوائي فإنه قد يساعد القارئ في إنهاء القراءة بوقت أسرع، ولكنه لا يضمن فهم كامل وتعلم دائم ومعمم.

نشهد في الآونة الأخيرة ظاهرة ليست بالحديثة تنتشر في مدارسنا بشكل ملحوظ وهي الشكاوى والتذمرات المتكررة من العلامات المتدنية في الامتحانات . من المثير للانتباه ان جزءا من هذه الشكاوى يأتي من طلاب أصحاب قدرات جيدة، والذين يفاجئون معلمهم وأهاليهم بالعلامات المتدنية التي يحصلون عليها . هناك العديد من العوامل التي من الممكن ان تسهم في تدني علامات الطالب ، أبرزها :

- 1- عدم التحضير للامتحان (عدم القراءة للامتحان).
 - 2- صعوبة الامتحان ، بحيث تفوق كل توقعات الطالب .
 - 3- الخوف من الامتحان (الحساسية الزائدة عند الطالب لكل موقف فيه امتحان)
 - 4- عدم فهم مادة الامتحان، بسبب عدم الانتباه للدروس أو الخجل من إلقاء الأسئلة او بسبب قلة المراجعة البيتية او لتقصير من المعلم في توضيح المادة .
 - 5- أسلوب او طريقة القراءة الذي يتبعه الطالب أثناء استعداده للامتحان .
- سيتم التطرق الآن الى أهمية أسلوب القراءة والتحضير للامتحان ومن ثم إلى الإرشادات العامة للاستعداد للامتحان .

هناك العديد من الطلاب الذين يدرسون ويحضرون الساعات الطوال للامتحان ، ولكن عند الامتحان يجدون صعوبة في تذكر هذه المعلومات ، وكما تم الحديث سابقا فقد يعود ذلك إلى عوامل نفسية مختلفة ، ولكن سيتم التركيز الآن على الدور الذي يلعبه أسلوب القراءة الذي يتبعه الطالب في دراسته للامتحان وتأثير ذلك على أدائه .

سوف يتم التطرق بداية الى طريقة PQRST وهي اختصار من الكلمات التالية (امتحان، تسميع ذاتي، اقرأ،

سؤال، مراجعة عامة) (Thomas & Robinson, 1982)

تعتبر هذه الطريقة من افضل الأساليب الحديثة المتبعة لتقوية الذاكرة ولتحسين الاستعداد الجيد للإمتحان حيث تهدف الى تحسين قدرة الطالب على دراسة فهم وتذكر النص المقروء (Atkinson Etal, 1993).

تتضمن هذه الطريقة خمس مراحل اساسية :ـ

المرحلة الأولى، Preview (مراجعة عامة) :

تتضمن هذه المرحلة إلقاء نظرة عامة على النص (الفصل المطلوب قراءته)، وذلك من اجل التعرف على المواضيع الرئيسية والثانوية التي يحويها وهذا يتضمن قراءة مقدمة الفصل، بعد ذلك تصفح بقية الفصل مع تركيز الانتباه الى العناوين الرئيسية والفرعية، بعد ذلك قراءة ملخص الفصل إن وجد .

هذه المراجعة العامة تساعد الطالب على تنظيم الفصل وربما ترتيبه بتسلسل او بترتيب هرمي اذا امكن .

المرحلة الثانية Question (صياغة الأسئلة) :

في هذه المرحلة يتم تقسيم الفصل الى عناوين فرعية ، ويتم تحويل جميع العناوين الفرعية الى اسئلة ، مثلا عن ماذا يدور هذا العنوان ؟ عن أي اسئلة يحاول ان يجيب ؟ هل هو استمرارية لما قبله ام انه مستقل ؟ كيف يرتبط هذا العنوان مع العنوان الذي سبقه والعنوان الذي يليه ؟ ما هي الفكرة الاساسية التي يتضمنها العنوان ؟ ما هي اوجه الشبه والاختلاف بين العناوين المختلفة ؟

المرحلة الثالثة Read (القراءة) :

تتضمن هذه المرحلة قراءة كل نص (عنوان فرعي) وذلك من اجل الاجابة عن الاسئلة التي صيغت على هذا العنوان الفرعي من المرحلة السابقة .

المرحلة الرابعة Self Recitation (تسميع ذاتي) :

في هذه المرحلة يقوم الطالب باسترجاع الأفكار الرئيسية التي وردت في كل عنوان فرعي وذلك عن طريق تسميعه بصوت منخفض او عال (مفضل بصوت عال) .
بعد الانتهاء من تسميع المادة التي يحويها العنوان الفرعي يمكن الانتقال الى العنوان الذي يليه وتبدأ بصياغة الأسئلة عليه ومن ثم قراءته وتسميعه وهكذا ...
بعد الانتهاء من تسميع جميع العناوين الفرعية ، يتم الربط بين هذه العناوين ودراسة العلاقة ما بينها .

المرحلة الخامسة Test (الامتحان) :

تكون هذه المرحلة بمثابة المرحلة الأخيرة ، حيث يتم فيها اختبار وفحص مدى إلمامنا وفهمنا للمواد المتعلمة .

سنعرض الآن مجموعة من الإرشادات التي قد تساعدك في الاستعداد الجيد لامتحان والمستوحاة من الخبرة الميدانية وبالاعتماد على الأساليب السلوكية المعرفية المختلفة Beck,

(1984, Turner, 1973., Wolpe, 1995., גרינברג...&פדסקי, 2001., ביק, 1995.,
אולמן, 1992., عبد الستار, 1994)

إرشادات للقراءة الناجعة للنص:

- 1- عند قراءتك لأي نص حاول دائما البحث عن الفكرة الأساسية التي يدور حولها النص .
- 2- حاول تقسيم النص الى عناوين رئيسية وعناوين فرعية ، وإذا أمكن تنظيمها على شكل سلاسل هرمية فهذا افضل .
- 3- حاول دائما الربط بين ما تقرأه الآن وبين ما سبق وتعلمته، مثل البحث عن اوجه الشبه والاختلاف بين ما تقرأه وبين أمور أخرى سبق وتعلمتها .
- 4- افحص مدى التلاؤم والاتساق بالنص (أي هل هناك تناقض داخل النص ام لا)
- 5- حاول البحث عن أمثلة للأمور التي تقرأها بالنص .
- 6- عند قراءتك لأي نص حاول أن تصيغ لنفسك أسئلة عنه وان تجيب عليها .
- 7- عند قراءتك لأي نص حاول أن تلخص النقاط الأساسية وتكتب ملاحظات جانبية.
- 8- حاول دائما التنويع في نوعية الأسئلة التي تحلها أثناء مراجعتك اليومية أو قبل الامتحان.
- 9- ابتعد عن القراءة السطحية وتعمق في النص حتى ولو نال منك ذلك وقتنا اكبر.
- 10- حاول دائما التفكير بحلول ممكنة للسؤال ولا تكتفي بالحلول الجاهزة .
- 11- حاول استخدام طريقة الإبراز **הדגשה** (Bold) للإشارة الى الجمل او الكلمات المهمة.

إرشادات قبل الامتحان:

1- ان الاستعداد الناجح يبدأ خلال الدروس ، حيث انه يمكنك خلال الحصة تسجيل الجمل الهامة او ان تنتظر نهاية الحصة وتلخص ما قمت بتعلمه هذه الحصة ببعض السطور واذا لم تستطع التركيز خلال الدرس فاطلب تسجيل الحصة، وبهذه الطريقة تستطيع الحزن والمحافظة على المادة المتعلمة وجعلها جاهزة ساعة الامتحان .

2- عليك الجلوس في مكان مع مثيرات قليلة ، ومن المفضل اختيار غرفة مع اغراض قليلة وذلك لمنع التشتت ، والجلوس على كرسي مقابل طاولة مع موسيقى هادئة ، اما كثرة المثيرات مثل تلفونات ، مكالمات مع الزملاء ، نكات ، اكل ، شرب ، تلفزيون ، راديو الخ ... فانها تحتل مكانا لا يستهان به في التفكير ، عندئذ لا يبقى مكانا لاستقبال المواد التعليمية وخزنها بالذاكرة ، لذلك عليك الاختصار او التقليل من هذه المثيرات المشوشة من اجل القضاء على الافكار السائبة في راسك ، ومن اجل منع ظهور مشاعر الخوف والقلق التي تظهر وترتبط بالمواد التعليمية .

3- من المفضل تناول مشروبات ومأكولات طبيعية حلوة قبل البدء بالاستعداد والتحضير للدروس او الامتحان ، مثل فواكه ، عصير طبيعي ، حيث ان السكريات الموجودة داخل هذه المأكولات تتحول الى طاقة ، والتي تساعد في استقبال المواد التعليمية بشكل ناجح اما الحلويات الاصطناعية مثل الشوكولاتة ، كعك ، مقالي وجميع انواع الحلويات والسكريات فانها تشعرك بقلة الهدوء وكثرة الحركة وبالرغبة في تناول واكل ما تراه أمامك .

4- من المفضل أن تستريح وان تتنفس بعمق لمدة نصف ساعة قبل ان تبدأ بالاستعداد للامتحان او للدروس ، ان الراحة والاسترخاء يعتبران حاجزا بوجه التأثير السلبي لفعاليات سابقة ومن الضروري ان يكون هذا الاسترخاء مسبقا ببعض الأنفاس

البطيئة ، هذه الأنفاس البطيئة تزود خلايا الدماغ بأكسجين جديد وتحفزها على الاستعداد الجيد لاستقبال معلومات جديدة.

5- من المفضل ان تقوم بإجراء تقدير لعدد الساعات الضروري للاستعداد للامتحان، وذلك من اجل ملاءمة هذا العدد مع برنامجك اليومي ، ووفقا لهذا التقدير يمكنك ان تحدد عدد الساعات حسب الأيام المتبقية لك قبل الامتحان من المفضل ان تمر فترة لا تقل عن 8 ساعات ما بين الدراسة للامتحان والامتحان نفسه ، في هذه الفترة تتم عملية خزن ومعالجة المواد التعليمية داخل الدماغ ، و في هذه الحالة يكون أداءك في الامتحان مثاليا. ان حسنات التقدير المسبق لساعات الاستعداد للامتحان تكمن في عدم الدخول في ضغط وذلك عندما يكون الاستعداد للامتحان على حساب فعاليات شخصية أخرى ، وكذلك فان التقدير الجيد يضمن نجاعة الاستعداد للامتحان.

6- تكرار مقولات وأفكار إيجابية مثل "أنا سوف انجح بالامتحان " أو ان شاء الله سوف انجح بالامتحان او باللحظة التي اغلق فيها راحتي (كف يدي) فان رهبة الامتحان تزول ، ان مثل هذه الجمل يستخدمها الدماغ كوسائل لتحقيق ذاته ، وبممكنك التحقق من ذلك ، من المؤكد انك جربت ان تحدد لنفسك ساعة للنهوض مبكرا لرحلة معينة ، فانه عادة ما تنهض قريب لهذه الساعة .

7- عليك الامتناع عن الكلام الزائد عن المخاوف والقلق من الامتحان ، ان الكلام الزائد عن الامتحان وعن الخوف من الامتحان يزيد ويقوي الخوف من الامتحان ، من الهام جدا ان تشرح لنفسك وللآخرين كيف تستعد للامتحان، وكيف تنوي ان تنجح . حديث من هذا النوع افضل من الحديث عن مخاوفك بالماضي " كيف خفت بالامتحان السابق " او عن المستقبل " انا اخاف من الرسوب بالامتحان " او " انا سوف اخاف اثناء الامتحان " . ان الفكرة السلبية التي ترتبط مع الماضي والمستقبل تشق الطريق للقلق والخوف اللذين يسببان الشلل في التفكير ويؤديان الى نسيان الكثير من المعلومات الهامة.

- 8- عليك تقدير قلقك وخوفك عن طريق عزوك له او اعطائه معنى ايجابي ، مثلا ان تقول جيد انه عندي شعور بالقلق او الخوف من الامتحان ، لان هذا يساعدني ان اكون حذرا او ان استعد جيدا للامتحان وان لا استهتر به .
- 9- يمكنك طرد الخوف والقلق عن طريق التخيل ، وهي ان تتمرن ان تتخيل الامتحان شخصية مخيفة او مقلقة ومن ثم ومن خلال الخيال تحولها الى شخصية مقبولة ، وذلك عن طريق التخيل ان هذه الشخصية المخيفة اصبحت شخصية ايجابية ومقبولة.
- 10- اذا كنت تعاني من حالات ضغط وقلق او نسيان اثناء الامتحان فبإمكانك أن تجري امتحانا فجائيا في البيت لمدة 10 دقائق مع سؤالين حتى ثلاثة اسئلة مع اجوبة جاهزة ، يمكنك بعد ذلك فحص اجابتك وتصلحها ، وفي هذه الحالة يعتقد الدماغ ان يخرج بسهولة من حالات الضغط بالوقت ، وهذا يساعده على اخراج المعلومات اثناء الامتحان .
- 11- في ليلة الامتحان ، حاول ان تنام جيدا بدون تناول أي مشروبات منشطة كالشاي والقهوة .
- 12- في ليلة الامتحان ، حاول ان تلعب رياضة ، وحاول ان تجرب تمرين الاسترخاء (انظر الملحق) ، ويمكنك حضور فيلم او مسرحية لتهديئة اعصابك وللتقليل من قلقك .
- 13- عند استعدادك للامتحان حاول ان تسأل معلمك أي نوع اسئلة سوف يحوي الامتحان .
- 14- حاول خلال الفصل ان تطلع على طبيعة اسئلة هذا المعلم ، وقارن او افحص قدراتك عن طريق اختبار نفسك .
- 15- اعلم ان الطريقة المثلى للنجاح في الامتحان ، هي التحضير اليومي للدروس ، والمراجعة في البيت وطرح الاسئلة على المعلمين واجراء فحوصات ذاتية .
- 16- حاول ان تأخذ استراحة قصيرة بعد كل ساعة دراسية .

- 17- عند تحضيرك للامتحان حاول ان تقسم المادة الى اقسام .
- 18- اذا شعرت خلال تحضيرك للامتحان ان هناك افكار كثيرة تشغلك حاول ان تكتبها على ورقة وبذلك تخرجها من تفكيرك .

ارشادات أثناء الامتحان:

1. في صباح يوم الامتحان ، حاول اشغال نفسك بامور تحدث في الحاضر ، مثلاً عند وجودك في البيت في صباح الامتحان حاول اشغال نفسك بترتيب فراشك، مشاهدة التلفزيون بدلا من التفكير بالامتحان ، وفي طريقك الى الامتحان حاول النظر الى السيارات ، الناس ، ساحة المدرسة حتى يأتي وقت الامتحان.
2. عند دخولك للامتحان وشعرت انك مرتبك لا تعرف باي سؤال تبدأ ، فابدأ بحل الأسئلة حسب درجة صعوبتها ومدى تأكّدك منها.
3. بعد قراءة جميع الاسئلة ، عليك اتخاذ القرار بالبدء بالاجابة على احد الاسئلة وذلك لان التردد الزائد من شأنه ابراز الشعور بالتخبط والضغط بسبب تضييع الوقت المحدد للامتحان .
4. اثناء الامتحان ، حاول التركيز في الاسئلة ، دون النظر الى الاخرين ومقارنة نفسك مع بقية زملائك (لقد انهوا الامتحان قبلي) او هم يعرفون اكثر مني ، هذا التردد والمقارنة تأخذ الوقت الكثير وتمنع تدفق المعلومات اثناء الامتحان وتفتح المجال امام القلق والخوف .
5. في الصباح واثنا ذهابك للامتحان ، اترك كتبك ودفاترك في البيت ولا تراجع في طريقك للامتحان .
6. عند وصولك للامتحان حاول ان تسترخي ، حاول ان تتحدث مع زملائك وان تتبادل النكات والحديث معهم .
7. عند تناولك لورقة الامتحان ، حاول التركيز في الاسئلة التي تعرفها اكثر من تركيزك في الاسئلة التي لا تعرفها .

8. قبل ان تبدأ بحل أي سؤال ، اقرأ التعليمات والاسئلة بشكل دقيق واعرف ما هو المطلوب منك في كل سؤال .
9. عند قراءتك للاسئلة ضع خطا تحت مفاتيح الكلمات (الرئيسية) في السؤال والتي من الممكن ان توجهك للجواب .
10. عند اجابتك على الأسئلة ، حاول تسجيل نقاط حول كل سؤال بعد ذلك توسع في هذه النقاط (الملاحظات) .
11. حاول تقسيم وقت الامتحان ، كم عدد الاسئلة التي يجب الاجابة عليها ؟ كم عدد النقاط على كل سؤال ؟ كل هذه الاسئلة يجب الاجابة عليها ومعرفتها في بداية الامتحان .

إرشادات بعد الامتحان:

- 1- بعد الانتهاء من الامتحان ، تجنب الكلام عن الامتحان وكيف كان ادائك فيه ، وتجنب اللوم والندم لانه لا ينفك ، انت قمت بافضل ما عندك والان بعد الانتهاء فمن المفضل الانشغال بفعاليات استرخاء (رياضة ، موسيقى ، جلسة مع الزملاء) هذ الفعاليات من شأنها ان تصفي ذهنك وان تبعدك عن جو الامتحان السابق ، وتهينك للمهمات القادمة .
- 2- تجنب فحص الإجابات مع الزملاء لأن من شأن ذلك أن ييقينك في جو الامتحان ويدخلك لحالة من القلق خاصة إذا اكتشفت أخطاء.

ملحق رقم (1)

تدريب على الاسترخاء العضلي بطريقة منظمة

يعتبر هذا التمرين شاملا في التدريب على الاسترخاء(عبد الستار,1993)
" استلق الان على مكان مريح (اريكة او كرسي او سرير) وفي وضع مريح لجسمك
كله بقدر استطاعتك . اغمض عينيك ، واصغ الي . سانبهك الان لبعض لاحساسات او
التوترات في جسمك وسأبين لك بعدهما انه باستطاعتك ان تقلل ان تتحكم فيها .

الذراعان:

جميل ان جسمك الان لا يزال في وضعه المريح ، ولا تزال عينك مغمضين في استرخاء
لطيف (لحظة صمت) وجه انتباهك الى ذراعك اليسرى اولا .. كل انتباهك الان
وتركيزك على ذراعك اليسرى (الذراع اليسرى بشكل خاص) ، اغلق راحة يدك
اليسرى .. اغلقها باحكام وبقوة (لحظة صمت) ، لاحظ ان عضلات يدك الان
وعضلات مقدمة الذراع اليسرى تنقبض ، وتتوتر ، وتشد . انتبه لهذا التوتر والشد .
والان دع هذا . افتح يدك اليسرى وارخها وضعها على مكان مريح (على مسند
الاريكة او وسادة) ولاحظ الفرق بين ما كانت عليه من شد وتوتر وما هي عليه الان
من استرخاء (عشر ثوان صمتا) . والان مرة اخرى كرر هذا . اغلق راحة يدك اليسرى
باحكام وبقوة ، ولاحظ التوتر والشد من جديد . لاحظته ثم من جديد دع هذا كله .
افتح يدك اليسرى ودعها في وضعها المريح ولاحظ ما كانت عليه من توتر وما هي عليه
الان من استرخاء (10 ثوان صمتا).

اليدان :

لنتجه الان ليديك اليمينى . اغلق باحكام راحة اليد اليمينى ، لاحظ التوتر في اليد اليمينى
والذراع (5 ثوان صمتا) والان استرخ ، استمر في وضعك المريح وارخ يدك اليمينى،
لاحظ الفرق بين ما كانت عليه من توتر وما هي عليه الان من شد وتوتر ، ارخها ودعها
في وضع مريح فاردا اصابعك باسترخاء . لاحظ ايضا ان هناك تنميلا ولينا قد بدأ

ينتشران في ذراعيك اليمنى واليسرى ، كلتا ذراعيك الان قد بدأت تسترخي ..
وتسترخي .

والان دعنا نتجه الى راحة اليد . اثن راحتيك كلتيهما الى الخلف الى ان تشعر بالشد
والتوتر في المعصم وظهر اليد . ادرس هذا التوتر ولاحظه . والان استرخ وعد بمعصميك
الى وضعهما المريح ، ولاحظ الفرق بين التوتر والاسترخاء (عشر ثوان) كرر هذا مرة
اخرى . معصمك الى الخلف والشد في مقدمة الذراع وخلف راحة اليد، ثم استرخ وارخ
معصميك .. عد بجمها الى وضعهما المريح .. دع نفسك على سحيتها، واشعر باسترخاء
اكثر واكثر .

الكفان :

والان اطبق باحكام كفيك ، واثنهما في المقدمة في اتجاه الذراعين الى ان تشعر بتوتر
عضلات اعلى الذراعين في ذلك الجزء الممتد من الرسغ حتى الكوع . حاول ان تدرس
التوتر وان تحسه . والان استرخ . اسقط ذراعيك الى جانبيك ولاحظ الفرق بين التوتر في
عضلات الذراع وما هي عليه الان من الاسترخاء النسبي الذي تحسه . (عشر ثوان صمتا)
كرر هذا مرة اخرى . اقبض كفيك باحكام واثنهما في اتجاه الكتفين ، محاولا ان
تلمسهما بقبضتك . توقف واسقط ذراعيك واسترخ ، اشعر بالتناقض بين التوتر
والاسترخاء ، دع تلك العضلات على سحيتها فاكثر (عشر ثوان).

الكتفان :

والان دعنا نتحول الى الكتفين، ارفع كتفيك كما لو كنت تريد لمس اذنيك بكتفيهما،
لاحظ التوتر الذي يظهر في الكتفين وفي عضلات الرقبة ، ادرس هذا التوتر ولاحظه ،
توقف . استرخ عائدا بكتفيك الى وضع مريح ، دع عضلاتك على سحيتها اكثر فاكثر .
لاحظ من جديد الفرق والتعارض بين التوتر السابق والاسترخاء الذي بدأ ينتشر في
الكتفين (عشر ثوان) . كرر ذلك مرة اخرى ، ارفع كلتا الكتفين كانك تريد ان تلمس

بهما الاذنين . والان استرخ ارخ عضلات كتفيك ، وعد بهما الى وضع مريح ، ادرس التعارض بين التوتر والاسترخاء من جديد (عشر ثوان)

عضلات الوجه :

تستطيع ايضا ان تتعلم كيف ترخي مختلف عضلات وجهك . الان عليك ان تغمض او تجعد جبهتك وحاجبيك الى ان تشعر بان عضلات الجبهة قد اشتدت وان جلدهما قد (تكرمش) ، والان استرخ ، وعد بعضلات الجبهة الى وضعها المسترخي . ارخها اكثر فاكثر (عشر ثوان) . كرر هذا من جديد . ولاحظ التوتر في منطقتي الجبهة ، واعلى العينين . والن ارخ الجبهة ، واسترخ بعضلاتها . لاحظ من جديد بين التوتر والاسترخاء في الجبهة (عشر ثوان) .

العينان :

والان اغلق عينيك باحكام . اغلقهما باحكام وقوة حتى تشعر بالتوتر قد اخذ يشمل كل المنطقة المحيطة والعضلات التي تحكم حركات العينين (خمس ثوان) والان دع تلك العضلات على سجيتها ولاحظ التعارض بين التوتر السابق والاسترخاء (عشر ثوان) . كرر هذا من جديد . اغلق عينيك باحكام وقوة . التوتر يشملهما . استمر (5 ثوان) . والآن استرخ ... ودع عضلات عينيك على سجيتها في وضعها المريح المغمض (10 ثوان) .

الفك والاسنان :

والان اطبق فكك واسنانك باحكام كما لو كنت تعض على شيء . لاحظ التوتر في الفكين . (5 ثوان) . والن دع فكك واسترخ ، ودع شفتيك منفرجتين قليلا ، لاحظ التعارض بين التوتر والاسترخاء في منطقة الفكين (10 ثوان) . مرة اخرى اطبق الفكين . لاحظ ما فيهما من توتر (5 ثوان) . والان دع ذلك واترك نفسك على سجيتها . مسترخيا اكثر فاكثر (10 ثوان) .

الشفتان :

والان اتجه الى الشفتان ، زمهما ، واضغط بكل منهما على الاخرى باحكام ... جميل .
اضغط كلا منهما على الاخرى بكل ثقلك ولاحظ التوتر الذي بدأ ينتشر حول الفم .
والان استرخ وارخ عضلات شفتيك ودع ذقنك في وضع مريح . مرة اخرى اضغط على
شفتيك وادرس التوتر المحيط بالفم . استمر (5 ثوان) . لاحظ كيف ان تلك العضلات
قد بدأت تتراخى بعد هذا الشد والاسترخاء المتوالي . الان كلتا يديك، ووجهك ،
وذراعاك ، وكتفك ، ومختلف عضلاتك جميعهما مسترخية في وضع هادئ .

الرقبة :

والان لي الرقبة . اضغط برأسك الى الخلف على المساحة التي تستند اليها . اضغط الى ان
تشعر بتوتر في خلف الرقبة والجزء الاعلى من الظهر بالذات . استمر . ادرس ذلك .
والان دع ذلك ، وعد برأسك الى وضع مريح ، وحاول ان تتمتع بالفرق بين التوتر
والاسترخاء العميق الذي انت عليه الان . استمر الان فيما انت فيه ، اكثر فاكثرا ، واعمق
بقدر ما تستطيع . كرر هذا من جديد شد رأسك الى الخلف . ولاحظ التوتر المستثار .
استمر في ذلك لحظة (5 ثوان) والان دع ذلك وانتقل الى الاسترخاء عميق .. عميق (عشر ثوان) ؟

والان مد رأسك الى الامام ، كما لو كنت ستدفن ذقنك في صدرك . لاحظ التوتر الذي
يحدث الان في الرقبة . والان استرخ . دع كل هذا واسترخ على سحيتك (10 ثوان)
كرر ذلك . ادفن ذقنك في صدرك . استمر في ذلك قليلا (5 ثوان) والان استرخ اكثر
فاكثر (10 ثوان) .

الجزء الاعلى من الظهر :

والان الى عضلات الجزء الاعلى من الظهر . قوس ظهرك . قوسه كما لو كان صدرك
سيلتصق بالبطن . لاحظ التوتر في الظهر ، خاصة في الجزء الاعلى . والان استرخ ، وعد
بجسمك الى وضعه الطبيعي فاردا ظهرك في وضع مريح سواء كنت على كرسي ام على

أريكة . ولاحظ الفرق بين التوتر السابق في الظهر والاسترخاء الحالي . (عشر ثوان) .
مرة أخرى قوس الظهر . لاحظ التوتر المستمر . استمر قليلا (5 ثوان) . والان عد
بعضلات ظهرك الى وضعها المسترخي تاركا كل شيء على سجيته (10 ثوان) .
والان خذ نفسا عميقا .. شهيقا عميقا . لاحظ الان ان التوتر قد بدأ ينتشر في الصدر
وفي اسفل البطن . والان استرخ وكن على السجية ، وانفث الهواء ، استمر في تنفسك
العادي ، ولاحظ من جديد التعارض بين ما عليه الان صدرك وبطنك من استرخاء وما
كانا عليه من توتر (10 ثوان) . اعد ذلك من جديد خذ شهيقا عميقا ، واكتمه ،
لاحظ التوتر ، والعضلات التي تتوتر . والان ازفر وتنفس بطريق عادية ومريحة ، تاركا
عضلات الصدر والبطن في استرخاء اكثر فاكثر كلما تنفست (10 ثوان) .
والان اقبض عضلات البطن . شدها الى الداخل . حافظ على هذا الوضع قليلا . والان
استرخ ، ودع تلك العضلات تتراخي . استرخ ودع نفسك على سجيتها (10 ثوان) .
اعد هذا من جديد . شد عضلات بطنك باحكام الى ان تشعر بتوترها . لاحظ هذا
التوتر وادرسه (5 ثوان) . والان استرخ ، دع كل شيء يتراخي في عمق اكثر واكثر .
توقف عن أي شد ، وتخلص من أي توتر في أي عضلة ولاحظ التعارض بين التوتر
والاسترخاء الحالي (10 ثوان) .

الفخذان :

والان افرد ساقيك وابعدهما بقدر ما تستطيع . افردهما حتى تلاحظ التوتر المستمر في
منطقة الفخذ (5 ثوان) . والان استرخ ودع ساقك تسترخيان ولاحظ الفرق من جديد
بين التوتر السابق للفخذين وما هما عليه الان من وضع مريح واسترخاء محسوس (10
ثوان) . اعد هذا من جديد . الصق ركبتيك ، وابعد رجلك بقدر ما تستطيع حتى تحس
بتوتر شديد في الفخذين (5 ثوان) . والان استرخ . ارخ عضلات جسدك ... دع كل
الاعضاء سجيتها تخلص من كل الشد الذي حدث في الفخذين (10 ثوان) .

الساق والأقدام :

والان الى بطن الساق . حاول ان تشد عضلاتها بان تثني قدميك الى الامام في اتجاه الوجه . انتبه الى انك عندما تثني قدميك في اتجاه الوجه ستشعر بالشد والتوتر والانقباضات العضلية في بطن الساق وفي القصبة على السواء . والآن استرخ . عد بالقدمين الى وضعهما السابق ، ولاحظ من جديد الفرق بين الشد والاسترخاء (10 ثوان) . والان هذه المرة: اثن قدميك الى الخلف في اتجاه رسغ القدم ، محاولا ان تجعل اصابع القدمين ممتدة في اتجاه الرأس ولاحظ الشد في قسبة الساقين وبطنهما . استمر قليلا . والان عد الى سحيتك مسترخيا بكل عضلاتك الى وضعهما السابق . ساعد نفسك على الاسترخاء اعمق واعمق من قبل (10 ثوان).

لاحظ ان كل المناطق الرئيسية في جسمك مسترخية تقريبا ولاحظ الفرق بين التوتر والاسترخاء . لاحظ انك تستطيع ان تشد عضلاتك وان توترها وبالقدر نفسه تستطيع ان تسترخي بجسمك كله . انك تسترخي واذا لم تكن بعض اعضائك مسترخية ، فحاول ان ترخيها . راجع معي من اسفل الى اعلى كل عضلات اعضائك اذا لم تكن مسترخية فارخها حالا . لنبدأ بعضلات القدم وبطن الساق والرسغ جميعها مسترخية (5 ثوان) . ارخ عضلات الفخذين ، والركبة وبطن الساق والقصبة ... (5 ثوان) العجز والردفين (5 ثوان) . ، البطن واسفل الظهر والوسط (5 ثوان) . اعلى الظهر ، والصدر والكتفين (5 ثوان) . ، راحة اليد والاصابع والذراعين (5 ثوان) . الرقبة والزرور (5 ثوان) . جبهتك مسترخية (5 ثوان) كل عضلات الجسم مسترخية ومستلقية في وضع مريح .. والان استمر في هذا الوضع المريح وسأعد من واحد الى عشرة ... وفي كل مرة حاول ان تسترخي اعمق فاعمق .. 10،9،8،7،6،5،4،3،2،1 . جميل انك قد اخذت قسطا وافيا من الاسترخاء الان ... وسأعد تنازليا من خمسة الى واحد وعندما اصل الى واحد ستفتح عينيك، وتجلس، وتستيقظ في نشاط هادئ : 1،2،3،4،5، عيناك مفتوحتان ، وانت الان في كامل يقظتك وفي كامل نشاطك دون قيود .

المراجع

عبد الستار، إبراهيم. (1993)، *العلاج السلوكي للطفل*، عالم المعرفة، عدد 80.
أولمن، ب.، & لمبرو، ف. (1992). *الفنونة עצמית* / ירושלים : כרטא.
גרינברג, ד., & פדסקי, ק.א. (2001). *להתמודד עם מצבי רוח*. תל אביב: גלילה.
סקוט, גץ, וויליאמס. & בק, א.ט. (1995). *תרפיה קוגניטיבית*; עקרונות
והדגמות. קרית ביאליק: אח.

Atkinson, R. L., Atkinson, R. L., Smith, E. E., & Bem, D.J. (1993). **Introduction to Psychology**. U.S.A: Harcourt Brace & Company.

Wolpe, J. (1973). **The Practice of Behavior Therapy**. U.S.A: Pergamon Press Inc.

Thomas, E. L. & Robinson, H.A. (1982). **Improving Reading in Every Class**. Boston: Allyn & Bacon, 321.

Turner, S.M. (1984). **Behavioral Theories & Treatment of Anxiety**. U.S.A: Plenwn Press.

הנחיות לקריאה יעילה והתכוננות טובה לבחינה

המאמר מתייחס לחשיבות ההתכוננות הטובה לבחינה, תוך הבלטת חשיבות שיטת הקריאה אשר משמשת התלמיד בתהליך התכוננותו לבחינה. המאמר מציג אחת משיטות הקריאה המודרניות הנקראת שיטת PQRST המבוססת על חמשה שלבים עיקריים: קריאה או עיון כללי בטקסט, ניסוח שאלות סביב הטקסט, קריאת הטקסט במטרה לענות על השאלות, שחזור עצמי לחומר שנלמד, בדיקה עצמית (דרך בוחן שבודק החומר שנלמד). המאמר מציג גם כן הדרכות שונות לקריאה יעילה לטקסט מסוים, בנוסף להנחיות שונות להתכוננות טובה לבחינה שמבוססות על טכניקות התנהגותיות-קוגניטיביות אשר כוללות הנחיות לפני הבחינה, בעת הבחינה ואחריה.