

التشتت الذهني في الدراسة

فضفضة: أنني أعاني أولاً من التشتت الذهني في الدراسة، فمثلاً عندما أدرس أكون قد عزمت على أن أركز في دراستي، ولكنني في أغلب الأحيان لا أستطيع.

ثانياً- أنني بطيئة قليلاً في المواد النظرية، كالتاريخ والجغرافيا، وأنا على أبواب الدراسة الثانوية، وفي الصف العاشر الدراسة كثيرة جداً، وتحتاج إلى وقت، ولكنني أعاني أولاً وأخيراً من التشتت في الدراسة، فماذا أفعل لتفادي ذلك؟

الرد: لا يخفى عليك أن مشكلة من المشكلات مهما كانت وفي أي موضوع كانت لا بد لها من أسباب أدت إليها، وأفضل وسيلة للعلاج هو البدء بتحديد أسباب ومسببات المشكلة، وهذا هو أهم شيء، وهو الحل العملي الأمثل والأسهل، فأريد من الآن أن تجتهد في تحديد أسباب هذا التشتت الذهني، وهل هو دائم أو يأتي على فترات؟ ثم ما هي الأوقات التي يكون فيها أشد من غيره؟

١- ما هي أهم الأسباب؟ ثم ما هي الطريقة المناسبة لحل هذه المشكلات من وجهة نظرك؟ أقول ذلك لسبب واحد، وهو أنه لا يمكن لأحد أن يساعدك في حل هذه المشكلة أو غيرها إلا إذا كنت أنت على استعداد لمساعدة نفسك، أما أي حل يأتيك جاهزاً، فهو عادة لن يكون مفيداً بالدرجة المطلوبة، أهم شيء إذن أن تضعي بنفسك الحل لمشكلتك.

- ٢- حاولي أن تتخيري الأوقات التي يكون تركيزك فيها عالياً، وتجعليها للمذاكرة.
- ٣- أفضل أن تجعلي دراسة المواد الصعبة أو التي تحتاج إلى حفظ بعد الفجر؛ لأنه وقت مبارك، وهو أنسب وقت للحفظ، فاجعليه للمواد النظرية وركزي عليها فيه.
- ٤- حاولي أن تقرئي الدرس قراءة خفيفة قبل الشرح في المدرسة على أن يكون في الصباح قبل التوجه إلى المدرسة أو على أعلى تقدير أن تقرئي بالليل وهذا في كل المواد.

- ٥- ركزي انتباهك كله على المدرس أو المدرسة أثناء الشرح، ولا تنشغلي بأي شيء آخر.
 - ٦- حاولي المشاركة والتفاعل مع المدرس أثناء الشرح.
 - ٧- بعد العودة إلى المنزل، وأخذ قسط من الراحة، ابدئي بمذاكرة الدروس التي أخذتها كلها في نفس اليوم، مع حل الواجبات والوظائف في نفس اليوم.
 - ٨- اعملي لنفسك ملخصًا خاصًا بكل مادة تكتبي فيه النقاط المهمة من وجهة نظرك.
 - ٩- اجعلي آخر يوم في الأسبوع لمراجعة ما تم شرحه خلال الأسبوع.
 - ١٠- اجعلي المذاكرة عادة يومية وليست حسب الظروف.
 - ١١- لا تجاملي أحدًا على حساب مصلحتك، وإنما قدمي مصلحتك أولاً.
 - ١٢- ابدئي دائمًا بمذاكرة المواد الصعبة قبل غيرها؛ لأن عقلك سيكون أكثر تركيزًا.
 - ١٣- أفضل أن تبدئي المذاكرة بالدعاء، وسؤال الله أن يفتح عليك، والأفضل أن تقرئي ولو عشر دقائق في المصحف قبل القراءة.
 - ١٤- حافظي على الصلاة في أوقاتها، ولا تؤخريها مهما كانت الأسباب.
 - ١٥- لا تشغلي نفسك بمشاكل الأسرة، وإنما حاولي ألا تركزي عليها؛ لأنها لن تنتهي.
 - ١٦- حافظي على أذكار الصباح والمساء، والخروج من المنزل، وأكثر من الذكر العام.
 - ١٧- اجعلي همك وتركيزك أن تكوني متفوقة، وليس مجرد ناجحة فقط.
 - ١٨- اطلبي من والديك الدعاء لك؛ لأن دعاءهما لا يرد.
 - ١٩- غيري مكان المذاكرة، واجعلي الإضاءة أقوى إذا كانت الظروف تسمح بذلك.
- وختامًا: أنا واثق من أنك إذا التزمت هذا البرنامج فستنتجي وبتفوق - إن شاء الله - فاجتهدي، وخذي بالأسباب، ودعي النتائج كلها على الله عز وجل.

أشعر بالكسل والملل من بعض المواد التي أدرسها

فضفضة: في بداية العام الدراسي ترتفع معنوياتي وإصراري على النجاح، وأقول في نفسي هذه السنة سأحصل على أكبر معدل حصلت عليه منذ أن دخلت المدرسة، هذا ما اعتدت عليه كل عام، لكن سرعان ما يمضي أسبوع حتى أعود إلى ما كنت عليه سابقاً كسل وضياع للوقت، مع أنني أحصل على مراتب متميزة ونقط جيدة لكنني أحس دائماً أنني مقصرة وأن بإمكانني الحصول على أكثر من ذلك، وهذا أيضاً ما يلاحظه علي أفراد عائلتي ويصفونني بأني غشاشة. أعرف أن السبب كله من الكسل لكنني أشعر بالملل من بعض المواد، مما يجعلني أهملها وأكتفي بما يعلق بذاكرتي في القسم.

الزهد: نطالبك بوضع أهداف عالية، ثم اتخاذ خطوات جادة للوصول إلى الأهداف، مع ضرورة أن يكون كل ذلك في تدرج وروية، كما أنه من المهم مراعاة الظروف الخاصة بك والإمكانات التي عندك، ولعل من المفيد بالنسبة لك البحث عن صديقات جادات ومجتهدات بعد التوجه إلى الموفق رافع الدرجات.

كما أرجو أن تشكري الله على توفيقه، فإن الإنسان ينال بشكره المزيد قال تعالى: ﴿وَإِذْ تَأَذَّتْ رِيبِكُمْ لَئِن شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ﴾ [الزهد: 7].

وأرجو أن تفوزي بدعاء الآباء والأمهات، وصلي أرحامك، وأحسني إلى المحتاجين والجاررات ليكون في حاجتك رب الأرض والسموات، وابتعدي عن المعاصي؛ فإنها تنسي العلم وتجلب النكبات، واسألي معلم داود ومفهم سليمان أن يرزقك الفهم والعلوم النافعات.

ونحن ننصحك بتنظيم الوقت، وبإعطاء الجسم حظه من الطعام وحظه من النوم، واعلمي أن النفس قد تحتاج إلى شيء من الترفية، وإذا أصابك الملل من دراسة مادة معينة فانثقلي لغيرها من المواد، وابتعدي عن أماكن وجود الإزعاج، واختاري الأوضاع

المريحة للقراءة، وحاولي إشراك الحواس كلها في الدراسة، ولا تؤجلي عمل اليوم إلى الغد، واکتبي الأشياء التي تحتاج إلى حفظ في أوراق صغيرة، واستفيدي من الأوقات الضائعة قبل وبعد الطعام، وعلقي لوحات مكتوب عليها الأشياء المهمة، وواظبي على الصلاة والأذکار، واستفيدي من أوقات الهدوء في الليل والنهار.

وهذه وصيتي لك بتقوى الله، فإن الله وعد أهلها بتيسير الأمور فقال تعالى: ﴿وَاتَّقُوا اللَّهَ وَيَعْلَمَ اللَّهُ اللَّهُ﴾ وقال سبحانه: ﴿إِنْ تَقُوا اللَّهَ يَجْعَلْ لَكُمْ فُرْقَانًا﴾.

كيف الوصول إلى التفوق والوصول لأعلى الدرجات؟

فضفضة: أنا فتاة متدينة والحمد لله ولكن كيف أكون متدينة، ولكن لست متفوقة في الدراسة، والمشكلة أنني رسبت في الدورة الأولى بالمعدل تحت المستوى، والسبب كلها مشاكل أسرية، ومشاكل مع أختي التي جعلتني لا أركز في دراستي، وأنا أخجل أمام صديقاتي المتفوقات، وأنا لا شيء، ولا أعرف هل هناك أمل النجاح في الدورة الثانية لأن علي أن أعوض الكثير، وأنا لا أعرف إن كنت أستطيع أن أنجح؟!

وبسبب الفشل أحس بالحزن الذي لا يزارقني، وأتمنى أن تساعدوني، حتى إنني أكره المدرسة، أريد أن أكون متفوقة، ولكن كيف لي أن أصل إلى ما أريده؟

ألجوأرب: فما أحسنها من كلمة، تلك التي بدأت بها رسالتك الكريمة، حيث قلت فيها: (إنك فتاة متدينة والحمد لله) نعم إنها نعمة تستحق الحمد العظيم، إنها أعظم نعمة أن تكوني فتاة ملتزمة بطاعة الرحمن، حريصة على إرضاء ربك جَلَّ وَعَلَا، إنها النعمة التي نص الله جَلَّ وَعَلَا على أنها من فضله العظيم، ونص جَلَّ وَعَلَا على أن من أسبغها عليه فهو الراشد الذي قد حقق طريق الهدى، قال تعالى: ﴿وَلَكِنَّ اللَّهَ حَبَّبَ إِلَيْكُمُ الْإِيمَانَ وَزَيَّنَهُ فِي قُلُوبِكُمْ وَكَرَّهَ إِلَيْكُمُ الْكُفْرَ وَالْفُسُوقَ وَالْعِصْيَانَ أُولَئِكَ هُمُ الرَّاشِدُونَ ﴿٧﴾ فَضَلًا مِنَ اللَّهِ وَنِعْمَةً وَاللَّهُ عَلَيْهِمْ حَكِيمٌ﴾ [الحجرات: ٧-٨]، فنسأل الله عَزَّجَلَّ أن يزيدك من فضله، وأن يجعلك دومًا

على هذا الطريق المستقيم، وأن يجعلك من فتيات الإسلام الصالحات الداعيات إلى رضوانه.

ولقد أشرت إلى أنك تعانين من ضعف المستوى في الدراسة، ونبشرك يا أختي بأنك قد حصلت ركنًا عظيمًا من أركان التحصيل الجيد القوي، فإن مما يفيدك إفادة عظيمة أن تعلمي أن أركان تحصيل المصالح كلها هي ثلاثة أركان:

فالأول- التوكل على الله جَلَّ وَعَلَا، واللجوء إليه، وسؤاله جَلَّ وَعَلَا التوفيق والهدى والسداد.

والركن الثاني- هو الهمة العالية، والعزيمة الماضية، وهذا هو الذي نراه في كلامك الكريم، فأنت لديك همة عالية، ولديك عزيمة على أن تحققي ما تريدينه من الخير والفضل؛ ولذلك تجدين في نفسك أسفًا وحرزًا على عدم تحصيل هذا الأمر، فنفسك معلقة بأعلى الأمور وأحسنها في مصالح دينك ودنياك، وهذا من أعظم النعم التي يمن الله تعالى بها على عباده... فلم يبق إلا الركن الثالث، فما هو؟

إنه تحصيل الأسباب التي توصل إلى المقصود، وهذا هو سؤالك، وهو أيضًا محل الجواب، فلا بد أن تبديي بدايةً حسنة في هذا الأمر، وأول ذلك أن تبديي بعد التوكل على الله جَلَّ وَعَلَا كما أشرنا بترتيب أوقاتك، فأنت إن شاء الله لديك الآلة التي تفهمين بها، وهي القدرة على التحصيل، ولكن قد يكون الخلل راجعًا إلى عدم ترتيب الأوقات، وإلى تشتت الذهن، وهذا هو الذي يدل عليه كلامك الكريم عندما تشيرين إلى أن لديك مشاكل أسرية، ومشاكل مع أختك خاصة حفظكم الله جميعًا فهذا يدل على أن لديك شيئًا من التشتت في الذهن، وضعف في التركيز لأجل هذه المشاكل.

فلا بد إذاً من أن تبذلي جهدك في ترتيب أوقاتك ليحصل لك بعد ذلك متسع لأداء سائر الأمور التي تحتاجينها، واجعلي هذا الترتيب منطلقًا من أوقات الصلوات

الخمس، فحيث يكون لك نظامٌ بعد كل صلاة، فبعد صلاة العصر لك نظامك، وبعد المغرب لك أيضًا، وبعد العشاء لك ترتيب خاص، فهذا تصلين إلى ما تريدين، فلزيارة الاجتماعية وقتها، وللعبادة وقتها، وللدراسة والتحصيل وقته، ولأخذ راحة من إجمام النفس والترويح عنها وقت أيضًا، فأعط لكل ذي حق حقه، فتصلين بذلك إن شاء الله إلى أن تجدي أوقات فراغ كثيرة لا تحصلين فقط الدراسة المنهجية التي تسألين عنها، بل وتحصلين فرصة لحفظ شيء من كتاب الله، ولسماع محاضرة إسلامية تستفيدين منها في دينك ودنياك، فأساس الأمر إذاً هو ترتيب الوقت وانطلاقه من أوقات الصلوات بنظام تلتزمين به وتبذلين جهدك على العمل به.

والخطوة الثانية: في هذا هي معرفة أسلوب الدراسة نفسه، فلا بد من الإمعان والتركيز في وقت الحصة والتلقي من المعلمة، بحيث تبذلين جهدك في أن تفهمي ما تلقيه معلمتك، حتى إذا حصل المقصود عدت إلى البيت وراجعت الدرس فيحصل تثبيته، وإن أشكل عليك أمرٌ فلا ينبغي أن يكون هنالك تردد في سؤال معلمتك واستفصاها عن هذا الأمر الذي أشكل عليك، ولو قُدر أن الأمر لم يكن متاحاً لذلك، فتجعلين لنفسك ثلاثة دفاتر، فاعرفي ذلك فإنه يفيدك إفادة تامة.

الخطوة الثالثة: تجعلين الدفتر الأول لتقييد المسائل المشككة التي تحتاج إلى إيضاح، فتستوضحين من معلمتك إذا كان هنالك وقت لذلك أو من بعض زميلاتك ممن تحسن إفهامك في هذه المسائل، وبهذا تتجاوزين بحمد الله المسائل الغامضة التي قد تشكل عليك، والتي قد يترتب عليها عدم فهم الدرس برمته أو فهم دروس أخرى مترتبة عليه، ودفتر آخر تقيدين فيه القواعد التي تحتاج إلى حفظ، فإن هنالك بعض الفقرات أو بعض القواعد تحتاج إلى استحضار عن ظهر قلب، فهذه تجعلين لها دفترًا خاصًا، وترتيبًا حسنًا بحسب الدروس، فالدرس الأول فيه قاعدتان أو ثلاثة فتكتبين في الصفحة

القواعد التي تضمنها الدرس الأول، ثم تسجلينها، ثم إذا انتهيت من الدرس الأول قيدت الدرس الثاني وذكرتها، وبهذا تحصلين فائدتين عظيمتين: الأولى: دوام النظر في هذا الدفتر لاستحضار القواعد التي تحتاج إلى حفظ قوي، والأمر الثاني: معرفة موقعها في كتابك وفي منهجك الدراسي.

والدفتر الثالث تجعلينه للإشارة إلى المواضيع المهمة التي تحتاج إلى مراجعة خاصة، لا سيما عند الامتحانات، فتقيدنها بالصفحة والفقرة، وإن أمكن أن تنقلي بعض العبارات التي تشير إلى بداية الفقرة فأمر حسن، فبهذا تحصلين أمراً حسناً في هذا بإذن الله عزَّوجلَّ.

والخطوة الرابعة: أن تبدئي بالأهم فالأهم، بحيث تبدئين بمراجعة دروسك التي تلقيتها في يومك، ثم بعد ذلك تبدئين بمراجعة ما سلف من الدروس، وفي آخر الوقت تحضرين الدروس التي سوف تأخذينها في غدك بإذن الله فبهذا تحصلين ما لا يحصله غيرك، بل وتتقدمين تقدماً قوياً بإذن الله مع تكرار المعلومة التي تحتاج إلى حفظ، وتردادها من حين إلى حين على النحو الذي أشرنا إليه، فأدمني النظر في دفتر الحفظ الذي تسجلين فيه محفوظاتك، فبهذا يحصل لك - بإذن الله - خيرٌ عظيم في هذا الأمر، وهوني على نفسك - يا أختي - واعلمي أن المؤمن وثاب إلى معالي الأمور، وأنه لا ييأس من رحمة الله، وأنه يسعى إلى تحصيل مصالحه متوكلاً على ربه متخذاً الأسباب الموصلة إلى مقصوده، فبهذا تجمعين الخير كاملاً - بإذن الله عزَّوجلَّ - والحمد لله الذي وفقك للالتزام بطاعة الله، ووفقك أيضاً للحرص على تحصيل مصالحك في دنياك، وهذا الذي كان يدعو به النبي ﷺ: «اللهم أصلح لنا ديننا الذي هو عصمة أمرنا وأصلح لنا دنيانا التي فيها معاشنا وأصلح لنا آخرتنا التي إليها معادنا، واجعل الحياة زيادة لنا في كل خير واجعل الموت راحة لنا من كل شر».

ونسأل الله أن يشرح صدرك وأن ييسر أمرك.

أرقني رسوبي في الدراسة وأخاف أن يتكرر

فضفضة: كنت في السنة الماضية طالبة بكالوريا ورسبت، ومعظم الوقت أحس أن رسوبي عقوبة من الله، وأنا لست ضعيفة أبداً في الدراسة، فلدي قدرات لا بأس بها، ولكنني كنت أحس أن لدي مسؤولية كبيرة على عاتقي، خاصة وأن عائلتي كانت متأملة بي كثيراً رغم كل أخوتي ناجحون في دراستهم وحتى بعد رسوبي تقبلوا الأمر ووقفوا معي، وهذا ما زاد إحساسي أن المسؤولية زادت على عاتقي وأنا خائفة جداً من فكرة الرسوب مرة أخرى عندما أفكر في الأمر....

مرة وأنا آتية مع صاحبتني قلت لهم أنا سأرضى بما يكتبه الله لي، أي شيء كان، ورضيت هذه السنة وله الحمد والشكر. لكنني خائفة من فكرة الإعادة مجدداً، ففي العام الماضي والله إنني تعبت كثيراً، والله يعلم بما حدث معي.

ألجأ إلى: فأول ما نبدأ به هو أننا نتضرع إلى الله جَلَّ وَعَلَا برحمته التي وسعت كل شيء أن يفتح لك فتحاً مبيناً وأن يهديك صراطاً مستقيماً، وأن يشرح صدرك، وأن ييسر أمرك، وأن يفرج كربك، وأن يجعل لك من لدنه سلطاناً نصيراً.. ونسأله لك أيضاً النجاح في الدنيا والنجاح في الآخرة والسعادة في الدنيا والسعادة في الآخرة، ونسأله أن يلهمك رشداً وأن يعيدك من شر نفسك وأن يحفظك من كل شر ومن شر طوارق الليل والنهار وأن يجعلك من عباده الصالحين وأن يؤتيك الخير والفضل ما علمت منه وما لم تعلمي، ونسأله أن يؤتيك من الخير ما سأله نبيه محمد ﷺ وأن يعيدك من شر ما استعاذ منه نبيه محمد صلى الله عليه وعلى آله وصحبه أجمعين.. آمين.

وأما عن سؤالك الكريم فلا ريب أنك معذورة في هذا الشعور الذي تشعرينه بالألم بسبب إخفاقك في السنة الماضية، لاسيما وقد اعتدت على النجاح كل سنة واعتدت على أن تفرحي أهللك وأن تسري قلوبهم بتناجك الحسنة، ولا ريب أنك عندما وقفت

هذا الموقف الكريم بالاستمرار في التحصيل الدراسي والعزيمة على أن تحققي النتائج الطيبة كنت قد أحسنت في هذا، وأيضًا فقد تداركت شيئًا مما قد يقع للإنسان في هذا الأمر وهو الإحباط، فإن كثيرًا من الفتيات خاصة وبعض الشباب أيضًا يحصل لهم إحباط نفسي شديد عند الإخفاق لاسيما في هذه السنة الخاصة وهي التي تكون في نهاية المرحلة السنوية، فعليك بأن تشكري الله **جَلَّ وَعَلَا** على ما يسره لك من وقوف أهلك معك وتفاهمهم لموقفك ولما عرض لك.

وأيضًا يا أختي فليس إخفاقك سنة من السنوات أمرًا يضررك لا في دينك ولا في دنياك، بل إن الأمر مرده أكثر شيء إلى الناحية النفسية، فعليك بأن تهدي من نفسك وألا تكوني شديدة الانفعال بهذا الأمر، فإن لهذا تأثيرًا في شدة تركيزك وإمعانك في الدراسة وربما كان سببًا في ضعف عطاءك في وقت الاختبارات خاصة، ولذلك عليك بهدوء النفس، وعليك أن تعلمي أنك بحمد الله عندما أخفقت في السنة الماضية فإنك الآن قادرة على أن تأتي بأفضل النتائج في هذه السنة، وعليك أيضًا باللجوء إلى الله **جَلَّ وَعَلَا** وسؤال ربك من فضله، ألم يقل **جَلَّ وَعَلَا**: ﴿ وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ فَلْيَسْتَجِيبُوا لِي وَلْيُؤْمِنُوا بِي لَعَلَّهُمْ يَرْشُدُونَ ﴾ [البقرة: ١٨٦]، وقال **جَلَّ وَعَلَا**: «ليس شيء أكرم على الله من الدعاء» أخرجه الترمذي في سننه، فالجئي إلى ربك بالدعاء واسأليه أن يوفقك.

وأيضًا فأنت تشعرين أن إخفاقك السنة الماضية كانت عقوبة من الله، وهذا أمر مرده إلى الرحمن، ولكن عليك أيضًا أن تحسني الظن بربك، فإن الله **جَلَّ وَعَلَا** يقول: ﴿ وَعَسَى أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَكُمْ وَعَسَى أَنْ تُحِبُّوا شَيْئًا وَهُوَ شَرٌّ لَكُمْ وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ ﴾ [البقرة: ٢١٦]. فهدئي من نفسك وهدئي من انفعالك وحاولي أن تبدئي بالأهم فالأهم في موادك الدراسية وأن تقيدي المواضيع والدروس التي تحتاج إلى تركيز

وعناية وأن تسجلي ذلك في دفتر خاص مع ضبط القواعد خاصة التي يكثر ورودها في الاختبارات، فمثل هذا يعينك كثيرًا على هذا الأمر، وتنظيم وقتك له دور عظيم في هذا أيضًا.

وأيضًا فشهـر رمضان لا تحرمي نفسك من طاعة الله، فلا تنهمكي في الدراسة انهماكًا شديدًا يؤدي إلى نفورك منها وإلى شعورك بثقلها، ولكن عليك أن تعطي لربك حقًا ولنفسك حقًا ولأهلك حقًا ولدراسـتك أيضًا حقًا، فأعطي كل ذي حق حقه، فخذي حظًا من العبادة وصلّي ما ييسر لك من النوافل، ثم بعد ذلك أقبلي على دراستك، وإن أحسنت تنظيم وقتك فلن تحتاجي إلى كبير جهد في هذا الأمر.

ونوصيك مكرّرًا بتهدئة النفس وعدم الانفعال لاسيما عند اقتراب وقت الاختبارات، ونود أن تبشرنا بالفعل عن قريب بنجاحك إن شاء الله وباستمرارك بطاعة الرحمن وبحرصك على صحبة الصالحات وبتلاوتك لكتاب الله، ونسأل الله عزّوجلّ أن يشرح صدرك وأن ييسر أمرك وأن يجعل لك من لدنه سلطانًا نصيرًا وأن يوفقك في دراستك بل وفي دنياك وآخرتك كلها وأن يلهمك رشدك. وبالله التوفيق.

بيتنا فيه الكثير من الفوضى فلا أستطيع المذاكرة...

مشكلتي هي أنني لا أجد الراحة عندما أريد أن أدرس، لأن بيتنا فيه الكثير من الفوضى، وأمي لا تضبط الحالة أبدًا، علمًا بأنني طموحة وأدرس جيدًا لكن هذه المشكلة تحول دون وصولي إلى رغبتي في المراجعة والمذاكرة بصورة أفضل.

ألبهايب: فإنك معذورة تمامًا في قلقك من هذا الوضع الذي يجعلك تشعرين بأن عطاتك الدراسي قد يضعف شيئًا نظرًا لأوضاع البيت التي قد لا تعين على التحصيل

والذاكرة، خاصة أن الذهن يحتاج إلى صفاء لتحصيل المعلومة، والإنسان بطبعه إذا وجد ما يشغله انصرف جزءاً من إمعانه إلى ما حوله، وهذا يختلف بحسب الطباع وحسب أحوال الناس، ومع هذا فجميعهم إذا وجد ما يشغلهم فإنهم ينصرفون عن الإمعان والتدبر، ولذلك قال تعالى: ﴿ مَا جَعَلَ اللَّهُ لِرَجُلٍ مِّن قَلْبَيْنِ فِي جَوْفِهِ ﴾ [الاحزاب: ٤] أي أن الإنسان ليس له عقلان يستطيع أحدهما أن يدرك شيئاً ويتجه إليه والآخر يدرك شيئاً ويتجه إليه، بل الإنسان مجبول على أن يكون له تركيز على أمر واحد ليستوعبه - كما هو معلوم - .

ومع هذا يا أختي فيمكنك الخروج من هذه المشكلة بخطوات لطيفة تعينك إعانة كاملة، فإن الإنسان لا بد له أن يبذل جهده في التعامل مع الأحوال التي يعيشها على قدر استطاعته ويحسن من أحواله، فقد يكون مثلاً وضع بيتكم لا يناسب المذاكرة نظراً لوجود المشكلات لاسيما من الأطفال عند لعبهم أو غير ذلك من الأسباب، فالمطلوب هو أن تبذلي جهدك في ثلاثة أمور: فالأمر الأول أن تراعي فيه المكان، والأمر الثاني: أن تراعي فيه الزمان، والأمر الثالث: أن تراعي فيه نفسك أنت.

فأما عن المكان؛ فإن كان بإمكانك أن توجدي غرفة خاصة تغلقين فيها الباب على نفسك مثلاً ثم تحصلين فيها ما تستطيعين من المذاكرة والمراجعة فقد حصل المقصود، وإن لم يمكن ذلك نظرت إلى أقرب الأمكنة وأقلها إشغالاً لك، فلا يكلف الله نفساً إلا وسعها.

وأما الأمر الثاني: أن تنظري في الزمان وهذا يعينك إعانة كاملة، بحيث تختارين وقتاً للمذاكرة يكون فيه وضع البيت هادئاً نوعاً ما، فمثلاً قد تطلين المذاكرة فيحصل فيه انتشار الأسرة وحركتها سواء من الأخوة والأخوات والوالدين، فلتختاري وقتاً يكون فيه الأمر على خلاف ذلك، فمثلاً لو أمكن أن يكون قدر من المذاكرة بعد الفجر مثلاً فإنه

وقت صفاء النفس ووقت هدوء البيت، ومن الأوقات المناسبة كذلك بعد صلاة العصر مثلاً حيث وضع البيت هادئاً نوعاً ما نظراً لبعض الأخوات يأخذوا فترة القيلولة - فهذا على سبيل التمثيل - والمقصود هو أن تختاري الوقت الذي يقل فيه الانتشار والحركة بحيث تنظمي أوقاتك على ذلك فتخالطين أهللك في وقت حركتهم ونشاطهم وتقومين بمساعدة والدتك مثلاً في أعمال البيت ونحو ذلك ثم تبذلين جهدك في اقتناص بعض الأوقات التي تعلمين أنها يقل فيها حركتهم وأخذهم وعطاؤهم.

وأما الأمر الثالث - وهو الذي يتعلق بك خاصة - هو أن تستجمعي ذهنك عند الدراسة عند الاستطاعة، وأن تجعلي تركيزك ونظرك في كتابك، وهذا يعينك عليه استخدام التقييد للمعلومة، فإن هذا يُشغلك عن الانتباه إلى من حولك، فمثلاً تأخذين الفائدة من كتابك وتسجلينها في دفتر خاص، وكذلك الشأن في القواعد التي تحتاج إلى حفظ وكذلك الأمر في الإشارة إلى المواضيع المهمة، فكل هذا يعينك على التركيز، لاسيما إذا أخذت قسطك من الراحة من النوم وهدوء النفس، فإن هذا يجمع لك قواك الفكرية الذهنية.

والمقصود هو بذل الوسع في هذا الأمر مع الانتباه إلى تعاون الأسرة والكلام مع والدتك ووالدك الكريمين وأسرتك بهدوء ورفق وبيان حاجتك إلى شيء من الهدوء في أوقات دراستك دون أن تضيق عليهم، وفي نفس الوقت دون أن يؤدي ذلك إلى تشويش ذهنك عند حركتهم ونشاطهم، فابذلي جهدك في هذا وتوكلي على ربك وقدمي الاستعانة به، ونسأل الله لك التوفيق والسداد، وأن يشرح صدرك وأن ييسر أمرك، وأن يجعلك من عباد الله الصالحين، وأن يجعلك من الناجحين في الدنيا والآخرة وأن يوفقك لما يحب ويرضى.

فقدان الرغبة في الدراسة بعد المحبة الشديدة لها

فقدت الرغبة في الدراسة بعدما كنت أحبها جداً، ودائماً مستعدة لها، اليوم أكره أن أراجع دروسي، وعندما يكون لدي اختبار أتهرب من الدراسة والمراجعة وأنعزل وحدي في غرفتي، أفكر وأشرد، لكن لا أراجع، ولا أقرأ، فما هو السبب؟ وهل من حل؟

ألجأ إلى: فإن هذا الشعور بفقدان الرغبة في الدراسة على هذا النحو الذي أشرت إليه لا بد له من أسباب أدت إليه، فقد يشعر الإنسان أحياناً بالملل، ويشعر بالسآمة من الدراسة، ومن مكابدة التحصيل، ولكن يحصل له نفور كامل من ذلك حتى في أوقات الامتحانات التي هي أحوج ما تكون للمراجعة والتحصيل، فلا بد أن للأمر أسباباً أدت إليه، وهذا الوصف الذي أشرت إليه يدل على أنك قد أصابك شيء من الأسباب التي جعلت تفكيرك يتجه إلى التشتت وعدم التركيز، وبعبارة أخرى أصابتك أمور أفلقتك، وهذه الأمور جعلت تفكيرك مشتتاً، فشعرت حينئذ بصعوبة في تحصيل الدراسة، وجعلت بالعسر أن تجلسي أمام الكتاب؛ لأنك تشعرين أنك تنظرين فيه ولا تحصيلين شيئاً، فالذهن شارد والتركيز ضعيف أو معدوم، فهذا يجعلك تستثقلين أن تنظري في صفحة واحدة، فضلاً عن أن تحصيلي الدروس الكثيرة، وهذا الأمر يفسر لك كل ما حصل لك النفور من الدراسة، ولتأخذي مثلاً على ذلك أن بعض الفتيات يقعن في بعض المسائل التي تؤدي إلى انشغال التفكير لديهن أو يتعرضن لبعض الصدمات في حياتهن، فينعكس ذلك قلقاً وإحباطاً على أنفسهن، فيحصل لهن مثل هذا الأمر الذي قد ذكرته.

ولإيضاح الأمر نضرب لك بعض الأمثلة للفتيات اللاتي قد يتعلق تفكيرها بالعلاقات العاطفية مثلاً، فإنها قد يحصل لها ردة فعل نتيجة هذا الأمر بالنفور من الدراسة، ويضعف تحصيلها ضعفاً ظاهراً، خاصة إذا تأثرت من هذه العلاقات ببعض

المواقف المؤثرة في النفس، وهذا على سبيل المثال، والمقصود هو أن هنالك أسباباً تؤدي إلى هذا المعنى، ومن الأسباب أيضاً الشعور بالملل نتيجة الإمعان في الدراسة، بحيث تحرم الطالبة نفسها من قدر من الراحة، وقدر من إجمام النفس، فيعود الأمر سلباً عليها، وذلك بالنفور منها، ومن التحصيل واستصعابه.

والمقصود أن تتلمسي الأسباب التي أدت إلى هذا المعنى، وأن تحاولي أن تتجنبها، وخير ما تقومين به في هذا الأمر، هو مجموع خمس خطوات عظيمة نافعة، فالخطوة الأولى:

١- التوكل على الله جَلَّ وَعَلَا، وسؤاله التوفيق والسداد، وأن يشرح صدرك، وأن ييسر أمرك، وأن يجمع لك الخير في دينك ودنياك، قال تعالى: ﴿وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ﴾.

٢- الانتباه إلى التفكير المقلق الذي قد يكون واقعاً لديك، فاطردي عنك الأفكار التي تشتت ذهنك، وإن كان هنالك تفكير في أمور خاصة فحاولي أن تتلافي هذا الأمر، وأن تبعديه عن ذهنك بالاستعاذة بالله منه، وبمعرفة المصلحة في جمع الفكرة والهمة على التحصيل.

٣- أن تبذلي جهدك في أن تحصيلي الدروس والمراجعة في أوقات استجماع النفس وهدوئها، بحيث لا تلزمين نفسك بالمراجعة في أوقات تكونين فيها مرهقة بدنياً أو ذهنيًا، بل أعطي لنفسك حقها من الراحة والإجمام، ثم بعد ذلك خذي نفسك شيئاً فشيئاً مبتدئةً بالأسهل فالأسهل، فإن ذلك يعينك على المواصلة.

٤- الحرص على التقرب من ربك الرحمن الرحيم، فإن لطاعة الله عَزَّوَجَلَّ تأثيراً عظيماً في انشراح النفس، وزوال همومها، وزوال أكدارها، وهذا يعين على تحصيل مصالحها في دينها ودنياها، فطاعة الله جَلَّ وَعَلَا تجلب خيري الدنيا والآخرة، بل إنها تجلب صفاء

الذهن ونور البصيرة، فكوني قريبة من ربك، وابذلي جهدك في الحفاظ على صلواتك، وبالحفاظ على أذكار الصباح والمساء، وكذلك رقية نفسك، فإن الرقية نافعة في عامة الأمور العضوية والنفسية، قال تعالى: ﴿ وَنَزَّلْنَا مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ وَلَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا ﴾ [الأنبياء: ٨٢]. فقلوه: ﴿ شِفَاءٌ ﴾ يتناول شفاء الأبدان وشفاء الأرواح، ومن الرقية الحسد أن تقرئي سورة الفاتحة وآية الكرسي وخواتيمها، سورة الإخلاص والمعوذتين، وأيضاً من الأدعية: (أعوذ بكلمات الله التامات من شر ما خلق، أعوذ بكلمات الله التامات من غضبه وعقابه ومن شر عباده ومن همزات الشياطين وأن يحضرون، أعوذ بكلمات الله التامات من كل شيطان وهامة ومن كل عين لامة، أعوذ بكلمات الله التامات التي لا يجاوزهنَّ بر ولا فاجر من شر ما خلق وذراً وبرأ، ومن شر ما ينزل من السماء ومن شر ما يعرج فيها، ومن شر ما ذرأ في الأرض ومن شر ما يخرج منها، ومن كل ذي شرٍّ لا أطيق شره، ومن شر فتن الليل والنهار، ومن شر طوارق الليل والنهار إلا طارقاً يطرق بخير يا رحمن).

ومنها أيضاً: «بسم الله الذي لا يضر مع اسمه شيء في الأرض ولا في السماء وهو السميع العليم» ثلاث مرات. ومنها أيضاً: رقية جبريل التي رقى بها النبي - صلوات الله وسلامه عليه - : «بسم الله أرقى نفسي، من كل داء يؤذيني، من شر كل عينٍ أو نفس حاسد الله يشفيني، بسم الله أرقى نفسي». فهذه كلها ثابتة عن النبي صلوات الله وسلامه عليه

٥- تنظيم وقتك، فاحرصي على تنظيمه تنظيمًا يعينك على تحصيل مقاصدك في يومك كاملاً، فأنت تعطين لكل ذي حق حقه، فإن لربك عليك حقاً، ولنفسك عليك حقاً، ولأهلك عليك حقاً، ولدراستك عليك حقاً كذلك، فأعطي كل ذي حق حقه، واستعيني بربك وتوكلي عليه.

ومما يفيدك في هذا المعنى أن تحمي نفسك بالأساليب المباحة كالنزهة اللطيفة البريئة مع أهلك وأخواتك، وكالزيارات الاجتماعية للأسر الصالحة، وكذلك ترتيب غرفتك وتزيينها، والأخذ بما يطيب خاطرک؛ فإن هذا يجمع لك قواك النفسية، ويعين على التحصيل بإذن الله عزَّجَلَّ، ونسأل الله أن يوفقك في الدنيا والآخرة، وأن يجعلك من الناجحين فيهما، وأن يفتح لك من أبواب رحماته وبركاته.

هل أعيد الثانوية أم أكمل الدراسة الجامعية المتعثرة؟

لدي إندارين من الجامعة بسبب مستواي المتدني، وذلك بسبب الجهل الشديد بأمر الجامعة، ولكن عندما علمت ما هي أنظمتها اكتشفت أن لدي إندارين، والمعدل المطلوب هو (٢.٠٠) للتخرج، ولكن حتى لو أتيت بالمعدل المطلوب الآن فسأظل في تهديد مستمر وضغط نفسي من المعدل، وأنا لا أضمن اجتهادي طوال سنوات الجامعة، فأحياناً يهبط المستوى وأحياناً يرتفع حسب سهولة المواد وصعوبتها.

ولو لم أحصل على المعدل المطلوب سأطرد من الجامعة ولا أستطيع الدراسة فيها إلا بالحصول مره أخرى على شهادة ثالث ثانوي، وحتى لو حصلت على المعدل الآن فيمكن لو كنت في السنة الأخيرة وهبط معدلي سوف أطرده من الجامعة، ومن المؤكد أن وقع ذلك سيكون مرراً في نفسي وسيؤثر على والدي العزيزين، وقد فكرت ملياً في الأمر وأتتني فكرة أن أعيد الآن دراسة الثالث ثانوي منازل، وعندما أحصل على النسبة التي تدخلني الجامعة أدخلها مرة أخرى، وهذه لها فائدتان:

الأولى- يصبح ملفي الجامعي جديداً ولا توجد فيه أي إندارات أو أي شيء يهدد مستقبلي الجامعي.

ثانياً- أدخل تخصصاً أحبه، وأكون قد استفدت من تجربتي السابقة في الجامعة ولن أكرر أخطائي، وأيضاً سأكون مرتاحة نفسياً لأنني سأشعر بالرضا عن نفسي وتحديد نفسي بشيء وسأنجزه بإذن الله.

ولكن ما يحيرني الآن هو أن هذا الفصل الجامعي سينتهي في شهريناير تقريبا وأنا
سأسجل منازل، وامتحاناتهم في أول يناير، فهل أواصل فكرتي التي اقتنعت بها وأنفصل
من الجامعة أم أواصل الجامعة ولا أسجل في المنازل - ثالث ثانوي -، علمًا أنه سيذهب
ميعاد التسجيل، وأخاف أن أخسر الجامعة ولا أكون سجلت في المنازل، وأكون قد
خسرت سنة من عمري، وعلي أن أنتظر للسنة القادمة وتكون الكتب قد تغيرت وأصبحت
المناهج للمدارس المستقلة، فهل أتوكل على الله وأعيد ثالث ثانوي أم أكمل الجامعة
بما فيها من إنذارات؟

علمًا أن الأهل يرونها فكرة جنونية، ولكن عندما رأوا تحمسي للفكرة بدأوا يفكرون
قليلاً، وبالنسبة لي أن أخسر من عمري سنة ونصف تقريباً أفضل من أن أخسر أربع أو
خمس سنوات.

ثانياً - بالنسبة لموضوع كلام أمي وأبي عن الخاطب فهذا من المستحيل، نظرا
لطبيعة مجتمعنا، فيجب على البنت أن تخجل من أن تتكلم في هذه الأمور، ومن الممكن
أن أكلم أمي ولكن أمي ليس بيدها شيء، حتى لو كلمت أبي فسيشعر أبي كأنه مندفع
له، وهذا يعتبر عيباً في مجتمعنا، لذلك فإني لا أملك إلا أن أدعو الله بأن ييسره لي إذا
كان خيراً لي ويثبتته.

ألبواب: فقد قال تعالى: ﴿ وَمَا يَكُم مِّن نِّعْمَةٍ مِّنَ اللَّهِ ﴾ [الحج: ٥٣]، وقال تعالى:
﴿ يَا أَيُّهَا النَّاسُ أذْكُرُوا نِعْمَتَ اللَّهِ عَلَيْكُمْ ﴾ [قناطر: ٣]، فالحمد لله الذي وفقك لهذا الفضل
العظيم فمنّ عليك بهذا التحسن الذي قد رأيت آثاره بنفسك والذي قد جعلك تشعرين
بوضوح غايتك ووضوح طريقك وانتهاء هذا الهم والغم عنك، فله الحمد وحده وله
الفضل كله وإليه يرجع الأمر كله، ونسأل الله عزَّ وجلَّ أن يمدك بمزيد من العافية والفضل
وأن يجعلك من عباد الله الصالحين، ونوصيك بهذا الدعاء العظيم والذي هو من جوامع

كلمه صلوات الله وسلامه عليه: «رب أعني ولا تعن عليّ، وانصرنني ولا تنصر عليّ، وامكر لي ولا تمكر عليّ، واهدني ويسر الهدى إليّ، وانصرنني على من بغى عليّ، رب اجعلني لك شكّاراً لك رهّاباً لك مطواعاً إليك محبباً أوها منيباً، رب تقبل توبتي واغسل حوبتي وأجب دعوتي وثبت حجتي واهد قلبي وسدد لساني، واسأل سخيمة قلبي»، فعليك بالقرب من ربك؛ فإن العبد إذا كان قريباً من ربه وجد النصره والمعونة بل إنه يجد نفسه حينئذ، فالإنسان تائه ضائع حتى يجد نفسه مع الله جَلَّ وَعَلَا قرباً وطاعة وإنابة وإخباتاً له جَلَّ وَعَلَا.

وأما عن هذه الفكرة التي قد خرجت بها كحل لهذه الأزمة التي تمرين بها فلا ريب أنها فكرة وجيهة ولها قدرها من النظر وليست بحمد الله عزَّجَلَّ بالفكرة السلبية ولكن لكي تصلي إلى وجه الصواب في أي أمر تحاولينه فلا بد أولاً بالاستعانة بالله عزَّجَلَّ وطلب المعونة منه وتقليب وجوه النظر فيه ثم الاستخارة فيه وذلك بأن تنظري في المصالح التي تجنيها من قيامك بهذه الخطوة وفي المفاصد التي تترتب عليها، ولو نظرنا في هذا الأمر لوجدنا أن المفسدة الوحيدة التي تترتب على فكرتك هي تأخر سنة ونصف، ولكن ستجنين من وراء ذلك أن تحققي بإذن الله عزَّجَلَّ الدخول في التخصص الذي ترغبينه والذي يناسب أمالك ويناسب رغباتك.

مضافاً إلى ذلك أن تتلافي إمكان فصلك من الجامعة عند تأخرك في الدرجات لاسيما وأن هذا الخطر مهدداً إياك إلى آخر سنوات التأخر فيمكن أن يحصل لك هذا في السنة الثالثة مثلاً فيهدر من عمرك كل هذه السنوات وتجدين نفسك مضطرة بعد ذلك نظراً لعدم تحقق الدرجات المطلوبة، فهذا الحل قد يكون حلاً وسطاً يخرجك من عدة أمور:

فأولاً- يخرج من الشعور بالضيق والقلق الذي كنت تعانين منه كما شرحت ذلك في رسائلك الكريمة.

ثانياً- ضمان أن تدخل في ملف جامعي خالٍ من أي إنذار بسبب تأخر الدرجات.

ثالثاً- أنك سوف تدخلين إن شاء الله جَلَّ وَعَلَا التخصص المطلوب الذي ينطلق فيه إبداعك وتنطلق فيه رغباتك وتجدين أنك مقبلة عليه، ولا ريب أن هذا الأمر الأخير من أعظم الأمور التي تعين على الإبداع وتعين على أن ينتج الطالب أفضل النتائج ويحصل أفضل الدرجات لأنه يتعامل مع مادة يحبها ويميل إليها ويجد أنها تناسب آماله وطبيعته، فهذه فكرة حسنة ولكننا نوصيك في هذا المقام خاصة بمشاورة أهلك والحصول على موافقتهم حتى لا تقدمي على خطوة بعد ذلك تجدين آثارها بعدم توافقك الرأي مع والديك أو شعورهم بأنك خالفت أمرهم، فينبغي أن يكون هناك تشاور وتفاهم في هذا الأمر، فإن والديك هما أحرص الناس عليك وأحق من استشرتهما لاسيما في هذه الشؤون التي تمهما والتي يريان فيها المصلحة العظيمة لك، فبذلك تجمعين بحمد الله عَزَّجَلَّ كل المصالح من رضى الوالدين ومن تحقيق ما ترغبين فيه من التخصص المطلوب، مع وجود الأمل الجديد في أن تحصيلي أفضل الدرجات إن شاء الله جَلَّ وَعَلَا في دراستك الجامعة وخروجك أيضاً من الأزمة النفسية التي حصلت لك بسبب هذا الوضع الحاصل.

وأما ما أشرت إليه من تعذر الكلام مع والدك فهذا أمر غالب على طباع المسلمين لاسيما العرب منهم، ومع هذا فلا مانع من الكلام مع والدتك وأن تبدي لها هذه الفكرة وبدورها تقوم بالكلام مع والدك ليقوم بمحاولة في هذا الشأن، وليس من شرط ذلك أن يكون بالكلام الصريح بل قد يكون بالتلميح وقد يكون بالدعوة إلى تناول العشاء

والإكرام ونحو ذلك مما قد يشعر به الخاطب ويفهمه ولو كان بدون لفظ صريح، ومن المعلوم أن الإشارة تغني عن العبارة في كثير من الأحيان، فهذا هو المقصود، وعليك بالتوكل على الله جَلَّ وَعَلَا، ومن الاستخارة أيضًا قبل الإقدام على هذا الشأن، والله يتولاك برحمته ويرعاك بكرمه.

أعاني من الخوف من عدم النجاح في الدراسة

اقترب موعد امتحاناتي جدًا، والخوف بدأ يتسرب إلي، خائفة من نجاحي، وأيضًا من النجاح بمعدل لا يكفي، وفي البيت يريدون أكلي بدون ملح، يقولون لي أن صاحب البكالوريا يظل يدرس، وربما ينجح، فهل هذا صحيح؟ وأعاني التعب الشديد، وعدم مقدرتي على الدراسة لوقت طويل، إضافة إلى مشاكل أخرى أعاني منها.

وأريد أيضًا معرفة مدى انطباق بيت الشافعي على كل طلاب العلم من المسلمين:

شكوت الى وكيع سوء أمري فأرشدني لترك المعاصي
وأخبرني بأن العلم نور ونور الله لا يهدى العاصي

(أعتقد أن البيت هكذا) أريد منكم نصحي وإرشادي، وإذا أمكن أدعية لليلة

الامتحانات، والدعاء لي بالتوفيق، وأن يعينني الله على ما أنا فيه

في الحقيقة أنا مقبلة على شهادة البكالوريا، فلم يتبق سوى شهر واحد، ولدي مشكلة في المراجعة، فكلما حاولت أن أحمل الكتاب أو أي شيء لأدرس يبدأ رأسي بالصداع، وتدمع عيني من التثاؤب، فماذا أفعل؟

ألجأب: فإن هذه الحالة التي تعاني منها تدل على أنك تعاني من حالة من القلق الذي جعلك مضطربة على هذا النحو، فأنت لديك قلق بالغ من الإخفاق في الدراسة

في هذه المرحلة، وتشعرين بأنك أمام اختبار صعب ليس فقط في الدراسة بل في إثبات جدارتك في هذه المرحلة، وتحسين أنك إن أخفقت فإن المصيبة ستكون كبيرة على نفسك، وسيكون موقفك محرّجاً جداً أمام أهلك؛ ولذلك تجدين هذا القلق الشديد تجاه هذا الأمر، وتشعرين أنك إن اقتربت من الكتاب فإنك تقترين من عبء ثقيل وهمّ شديد؛ ولذلك أشرت إلى أنك بمجرد أن تحملي الكتاب أو تهيبه للمذاكرة فإنك تشعرين بالصداع وترين دموعك تسيل من عينيك وربما حصل لك أيضاً التثاؤب؛ فكل ذلك يدل على حالة من القلق تجعلك تشعرين بأنك بحالة إلى أن تتهربي من الاقتراب من هذا الكتاب لما يوقعك فيه من الاضطراب في النفس ومن المشقة عليها.

وأما عن جواب سؤالك وعن حل هذه المشكلة فإن الخروج منها هو بحمد الله أمر ميسور وسهل ولن تجدي مشقة في اتباع الخطوات التي تعينك على الخروج من هذه المشكلة التي نقدر مدى تأثيرها على نفسك وتنفهم مدى قلقك منها، فأول مقام تقومين بها هي:

١- التوكل على الله تعالى والاستعانة به واللجوء لرحمته التي وسعت كل شيء، فلا بد لك من الاعتماد على الله، ولا بد لك من ملء قلبك بالتوكل عليه، فأول مقام تقومينه هو أن تعتمد على ربك وأن تتضرعي إليه وأن تسأليه التوفيق والسداد، بل إن هذا لا بد أن يكون خلقك في كل أمر تفعلينه وفي كل شأنٍ تطلبينه، إنه التوكل على الله الذي يقول فيه جَلَّ وَعَلَا: ﴿ وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ ﴾ أي فهو كافيه وناصره.. فحقيقي اعتمادك على ربك فتناولي بذلك الكفاية والمعونة والنصرة من ربك الكريم.

٢- عليك بأن تقوي صلتك بالله، فإن قلب المؤمنة المطيعة المخبئة هو قلب واثق، قلب مطمئن، قلب له بصيرة وله ثبات ورسوخ؛ ولذلك قال تعالى: ﴿ وَلَوْ أَنَّهُمْ فَعَلُوا مَا يُوعَظُونَ بِهِ لَكَانَ خَيْرًا لَهُمْ وَأَشَدَّ تَثْبِيثًا ﴾ [النساء: ٦٦]. فكوني دوماً قريبة من ربك، قريبة

من مولاك، لتتالي نصرته ومعونته، فقد قال ﷺ: «احفظ الله يحفظك، احفظ الله تجده أمامك تعرف على الله في الرخاء يعرفك في الشدة» رواه أحمد في المسند.

٣- أن تهدي من نفسك، وأن تهدي من روعك؛ فإن هذا الاضطراب وهذا القلق الزائد يضرك ولا ينعفك، ويؤثر عليك ولا يزيدك إلا همًّا إلى همٍّ وإلى غمٍّ إلى غمٍّ وتأخرًا إلى تأخر، فتأملي كيف أنك عندما تمسكين الكتاب لتذاكري فيه تجدين نفورًا في نفسك واضطرابًا فيها وربما دمعت عيناك وشعرت بالرغبة في النوم وتشاءبت من أجل ذلك، وكل هذا شعور نفسي للنفرة من الدراسة لما تشعرين به من الثقل على نفسك منها، فلا تواجهي الدراسة بهذا القلق، ولكن خاطبي نفسك مخاطبة تقنعينها بها بأن الأمر عادي، وأن الأمر لا يعدو من أن يكون اختبارًا عاديًّا، وحتى لو قُدر أنك لو أخفقت في الدور الأول فأمامك الدور الثاني، وحتى لو فرض أن تأخرت سنة كاملة فلست بأول من يقع له ذلك، فخذني الأمر بشيء من اليسر وقولي لنفسك: سأبذل وسعي وسأذاكر وسأرتب أوقاتي وأتوكل على الله ولن أعدم منه النصر والتوفيق بمنه وكرمه، فكهذا فلتدفعي القلق وهكذا فلتدفعي أسبابه.

٤- أن تبدي بترتيب أوقاتك ترتيبًا يجعلك تشعرين بأنك تسيرين قوية ثابتة الخطى، وأن لديك القدرة على الدخول إلى الامتحانات بتحصيل حسن وتحصيل قوي يؤهلك للنجاح وتحصيل الدرجات العالية بإذن الله عزَّ وجلَّ.. فرتبي أوقاتك واجعلي ترتيبها منطلقًا من أوقات الصلوات، فبعد الفجر لك نظام خاص، وبعد الظهر لك نظام آخر، وبعد العصر لك واجبات معينة... وهكذا على هذا النحو.

٥- أن ترفهي عن نفسك وأن تروحي عنها، وأن تعاملها معاملتها لطيفة حتى تستطيع أن تقوم بواجباتها، فلا تثقلي عليها بالتفكير ولا تثقلي عليها أيضًا بالذاكرة، ولكن توسطي وخذني الأمور بيسر ولطف، فأعط نفسك حقها من الاستجمام وأعطاها

حقها من الراحة وكذلك أعطاها قدرها من المذاكرة والدروس، فأدي حقوق الله وحقوق الناس وحقوق النفس، فإن لنفسك عليك حقًا وإن لربك عليك حقًا؛ فأعطي كل ذي حق حقه.

٦- العناية بتقيد الأمور المهمة التي تحتاج إلى مراجعة خاصة، والعناية أيضًا بتقيد الأمور المشكلة التي تحتاج إلى تفهيم وشرح، فبذلك يحصل لك إزالة الإشكالات ويحصل لك ضبط للمهمات، فقيدي هذا في دفتر خاص، وقيدي ذلك في دفتر خاص به أيضًا.

٧- أن تسعى في أخذ دروس خاصة في المواد التي تشعرين بصعوبتها عليك، فإن هذا يقوي من إمكان حصولك على الدرجات الطيبة الحسنة ويسهل عليك دفع المشكلات ويوفر عليك أيضًا الوقت والجهد في فهم ما يصعب عليك فهمه من هذه الدروس.

ونسأل الله عَزَّجَلَّ أن ييسر أمرك وأن يرزقك النجاح في الدنيا والآخرة والدرجات العالية في الدنيا والآخرة، فقد قال تعالى: ﴿ أَنْظِرْ كَيْفَ فَضَّلْنَا بَعْضَهُمْ عَلَى بَعْضٍ وَلِلْآخِرَةِ أَكْبَرُ دَرَجَاتٍ وَأَكْبَرُ تَفْضِيلًا ﴾ [الأنعام: ٢١]. وبالله التوفيق.

الخوف من كتاب الاختبار وعدم القدرة

على قراءته إلا بصعوبة بالغة

مشكلتي أنني فقط عند إمساكي لكتاب الاختبار أصبحت أخاف خوفا شديداً، فمثلاً لا أستطيع قراءته بسهولة، حيث أنني أقرأ الكلمة سبع أو ثمان مرات فقط كي أفهمها، وأشعر برغبة في البكاء وأنا أذاكر ودقات قلبي تزداد بشكل واضح، مع أنني أعرف أن الاختبار سهل جداً، وأكون واثقة أنني سوف أحصل على درجة كاملة أو عالية، وأشعر برغبة في المذاكرة، وأنظر إلى الكتاب وأقول لأختي إنه سهل جداً، ولكن أحاول أن أذاكره أو أقرأه فلا أستطيع، وفوق هذا كله أشعر بتوتر نفسي لا يفارقني أبداً، وحقاً

عندما أذهب للاختبار أكون طبيعية جداً، ولا أجد أي صعوبة في الحل، علماً أن درجاتي عالية والله الحمد والمنة.

ولكن وضعي لا يطاق لدرجة أنني في آخر أيام اختبارات هذه السنة ازدادت حالتي سوءاً، فأصبحت لا أشعر بوجودي بالدنيا من شدة التوتر، فقط أشعر بخوف شديد، فأصبحت أختي هي من يذاكر لي، علماً بأن أختي تتعجب من قوة حضني، فكانت تقرأ الكلمة أو التعريف مرة واحدة، وكنت أحفظه كاملاً، ولكن أنا وحدي لا أستطيع أبداً، وهذا الوضع أصبح يزعجني جداً، فكنت أخاف خوفاً حقيقياً.

علماً بأنني أقاوم هذا الشعور، حتى رغبتني في البكاء كنت أقاومها، وأتعوذ من الشيطان، ولكن دون جدوى، فهذا فوق طاقتي وتحملي.

أفيدوني جزاكم الله خيراً فأنا قلقة من استمرار هذه المشكلة معي، وأصبحت أفكر أن أذهب لشيخ للقراءة عليّ، فقد تكون عيناً أو شيئاً من هذا القبيل، وأفكر أيضاً أن أستشير طبيباً نفسياً، فقد يكون هذا كله توهمات.

الجهاب: فإن ما يتتابك هو نوع من الخوف المتعلق بالأداء، وهذا يسمى بخوف الأداء، أي أن الإنسان حينها يبدأ بفعل شيء معين يحس بنوع من القلق، يعرف بأن القلق هو طاقة نفسية مطلوبة حتى ينجز الإنسان، وحتى يحمي الإنسان نفسه من بعض المواقف، والقلق يعطي الإنسان الشعور بالتحسن، ويرفع من درجة يقظته، وكذلك من درجة التركيز لديه، وهو داء نافع وجداني، وطاقة مطلوبة، لكن إذا زاد هذا القلق عن المعدل المطلوب يكون شاغلاً لصاحبه، وقد يرجع بصورة عكسية.

إذن: أرجو أن تفهمي هذه النقطة، فليس كل القلق سيئاً أو أن القلق ليس كله سلبياً، ففيه الكثير من الإيجابية، وحقيقة إن أكثر الناس المنجزين والمتميزين يعانون من

القلق وربما لا يظهرون ذلك، ولا يتحدثون عنه، ولكن الدراسات تشير أن القلق مخفز، وهو الدافع الذي دفعهم نحو الإنجاز والتميز.

أنتِ والحمد لله ممتازة، وقد حبك الله بمقدرات كبيرة في الحفظ والاستذكار والتعلم، وهذا من نعمة الله عليك، ويجب عليك أن تفكري أن هذا هو الأمر الضروري، والأمر الهام، وما دامت لديك المقدرة فالقلق يمكن التخلص منه أو تقليله على الأقل.

أنتِ ليس لديك مشكلة أساسية حين تذهبين إلى الامتحان، وعليه أرجو أن تتذكري ذلك حين تبديني أو حين تمسكين بكتاب الاختبار أن هذه هي اللحظات الأولى، لحظات الاستعداد، وما يتأتى فيها من قلق يجب ألا يكون مخيفاً بالنسبة لك، وكوني على ثقة أن أداءك سوف يكون جيداً، ويجب أن تتذكري ذلك.

ثانياً- يجب أن تعرضي نفسك كثيرًا لمثل هذه المواقف في الخيال، أرجو أن تجلسي في مكان هادئ وتتخيلي أنك أمسكت بكتاب الاختبار، وواجهتك الصعوبة في قراءته، وبعد ذلك استطعت أن تقرئيه بكل سهولة، أرجو أن تعيشي هذا الخيال بكل دقة، بمعدل ثلاث إلى أربع مرات في اليوم، هذا سوف يؤدي إلى نوع من التطبع والتعود الإيجابي، ويساعدك كثيرًا من الناحية النفسية.

عليك أيضًا بممارسة تمارين الاسترخاء، أي نوع من تمارين الاسترخاء، وأفضل هذه التمارين هي التمارين البسيطة، وهذه تعرف بطريقة جاكسون، أرجو أن تجلسي في مكان هادئ وتتأملي في شيء طيب وجميل في حياتك، اغمضي عينيك قليلاً وافتحي فمك قليلاً، ثم بعد ذلك خذي نفساً عميقاً وبطيئاً، وهذا هو الشهيق، اجعلي صدرك يمتلئ بالهواء وترتفع البطن قليلاً، ثم بعد ذلك أمسكي أو اقبضي على الهواء في صدرك لمدة خمس ثوان، ثم بعد ذلك يأتي الزفير، وهو إخراج الهواء، ويجب أن يكون بنفس القوة، وبنفس البطء، كرري هذا التمرين لحوالي عشر مرات بمعدل مرتين في اليوم، سوف

يساعدك وأيضًا في بداية لحظة الخوف عليك أن تأخذي نفسًا عميقًا، وهذا يقلل كثيرًا من هذا الخوف.

ويأتي بعد ذلك العلاج الدوائي الذي يصفه الطبيب، وهو يفيد كثيرًا في مثل حالتك إن شاء الله لأنه يعتقد أن هنالك زيادة في إفراز مادة الأدرانلين هو الذي يؤدي إلى الأعراض الجسدية للخوف، والأعراض الجسدية يتولد عنها مزيد من الخوف، وهذا بالطبع يدخل الإنسان في حلقة مفرغة.

بالنسبة للإصابة بالعين، فالعين حق، ونحن نؤمن بذلك، ولكن أيضًا نؤمن تمامًا أن المؤمن في حفظ ورعاية الله، وعليك أن تكوني حريصة على عباداتك وعلى صلواتك والتعوذ من الشيطان، والتعوذ من العين، وبهذا إن شاء الله يحفظك الله من كل شر.

أنا على ثقة كاملة أنك بإذن الله سوف تتحسني، فقط عليك باتباع الإرشادات السابقة، وتناول العلاج المطلوب، وتذكري دائمًا أنك من المتفوقين، وأن لديك المقدرات الجيدة، وهذا هو المطلوب، والخوف ما هو إلا خوف من أجل الإنجاز ومن أجل الإبداع، ولكنه تطور وازداد قليلاً، وتطبيق الوسائل السابقة سوف يرجع هذا الخوف إلى معدله الطبيعي الصحي المطلوب.

وهنالكَ صفة ظاهرة في طبيعتك، تُنبئ عنها هذه الكلمات الكريمة، وبهذا الشرح الواضح الذي أشرت إليه، فأنت لديك طبيعة رقيقة لطيفة (حساسة)، وهذه الطبيعة هي التي تجعلك تصلين إلى هذا المستوى من الشعور بالخوف والقلق عند مسك كتابك، وهذا الأمر ليس خاصًا حسب ما يظهر بأمر الدارسة، بل في كل أمر مهم تجدينه في نفسك، فقد يكون ذلك في بعض الأحيان متعلقًا بأمر الزواج مثلاً، وتفكيرك فيه بحيث تشعرين بالقلق تجاه هذا الأمر، وهذا كمثل يقاس عليه، فالحاصل أن لديك طبيعة رقيقة لطيفة، وهذه الطبيعة تجعلك تشعرين بشيء من القلق الزائد الذي تحسبين فيه النتائج،

وتركزين شيئاً ما على الجوانب المحزنة المحتملة؛ فلذلك تقلقين قلقاً ظاهراً، وبصبيك شيء من الاضطراب في هذه الحالة، وربما حرمك النوم الهادئ في بعض الأحيان أو وجدت صعوبة فيه، وهذا أمر علاجه يسير والله الحمد فأنت في الحقيقة لا تعانين من مشكلة عند أدائك للامتحان، بل تقومين والله الحمد، بأفضل الأداء، وتحصيلين أفضل الدرجات أيضاً؛ مما يقودك إلى وقفة مهمة تعينك تماماً على التحسين من هذا الأمر، وهي أنك لا تجدين أثراً يترتب على هذا القلق، وبعبارة أخرى لم يثبت يوماً ما أن لهذا القلق، الزائد والمخاوف الزائدة أي أثر حقيقي فهذا يحصل لك اطمئنان وسكون في النفس، ومعرفة أن هذا الأمر إنما نتج لكثرة التفكير، ونتج أيضاً للطبيعة الرقيقة اللطيفة التي لديك، والتي تجعلك تنظرين في العواقب وتحسينها حساباً دقيقاً، فيؤدي هذا إلى زيادة من التحفز الذي يوصلك إلى شيء من هذا المعنى.

وهذه الزيادة من التحفز هي التي أدت إلى شعورك بعدم القدرة على القراءة، بحيث تعيدين الكلام مرتين وثلاثاً وسبعاً، ولا يحصل المقصود، وبعبارة أوضح شدة التركيز تؤدي إلى ضعف التركيز، فاعرفي ذلك، فإن الإمعان في التركيز والخوف من الخطأ يؤدي إلى الوقوع في حالة من اللبس، وعدم القدرة على الاستمرار في التحسين، بل إن هذا قد ينعكس أيضاً في أحوال أخرى كمن يفكر بحل مشكلة، فلكثرة خوفه من الوقوع في الخطأ فيها يلتبس عليه الأمر، ولا يعرف وجه الصواب، مع أن الأمر واضح بين، فاعرفي هذا فإنه ينفكك، ليس في هذا الأمر بل في عامة الأمور التي قد تعانين منها، والظاهر أيضاً أن هذا الأمر هو أحد الاتجاهات التي لديك وليس محصوراً فيها، بل قد يكون لك أمور أخرى تُوصل إلى شيء من القلق الشديد نوعاً ما، كما أشرنا في أول الكلام، فلتطمئني إذن ولتأخذي الأمور برفق وهدوء، وإليك خطوات حسنة تعينك على تحصيل مرادك بإذن الله:

فأول ذلك: أن تبدئي البداية الحسنة القوية مع ربك جَلَّ وَعَلَا، بحسن التوكل عليه، وباللجوء إليه، وبسؤاله التثبيت والسداد؛ ولذلك كان الدعاء العظيم الذي علمناه رسول الله ﷺ أن نقول: «اللهم اهديني وسدني»، «اللهم إني أسألك الهدى والسداد».

فبهذا يحصل لك هدوء نفس وركون إلى الله جَلَّ وَعَلَا بأنه سوف يعينك على تحصيل أفضل الأمور وأحسنها.

والخطوة الثانية: أن تنظري إلى المعنى الذي أشرنا إليه، وهو أن هذه المخاوف وهذا القلق الزائد إنما جرّك إليه كثرة التفكير، وكثرة الاحتمالات التي قد توردينها في هذا الأمر، فعليك إذن أن تقطعي هذا الأسلوب في النظر، وأن تستبدليه بالأسلوب اللطيف العادي، فهذا هو الكتاب أمامي، بسم الله الرحمن الرحيم: سأبدأ دراستي وسأحاول أن أقرأ الصفحة مرة واحدة وهدوء نفس، فأنا واثقة وبحمد الله، من قدراتي، وتنتجني دومًا في أعلى المستويات، فقلما يحصل لي هذا الاضطراب، سأبدأ وأجرب وأقرأ هاتين الصفحتين دون استعانة، وجرّبي ذلك وستجدين أنك قد وصلت إلى مستوى حسن فيه، وما أحسن أن يكون لك قبل هذا ركعتين تصلينهما، وتسالين ربك تعالى الإعانة، ثم بعد ذلك تبدئين على النحو الذي أشرنا إليه.

وخطوة ثالثة حسنة: وهي أن لا تنظري إلى الأمور السلبية بصورة ظاهرة، نعم قد يقع في نفس الإنسان أن يخشى من الامتحان أو نتيجته، وهذا لا يكاد أن يسلم منه طالب، ولكن ينبغي أن يكون هنالك استبشار بما آتاك الله جَلَّ وَعَلَا، من قدرات حسنة والتي يشهد لك بها القاصي والداني والله الحمد، فعليك إذن بأن تنظري إلى هذه الأمور اللطيفة الحسنة، والتي تعين على زيادة ثقتك بنفسك وحسن أدائك عند المراجعة.

والخطوة الرابعة: التنفيس عن مشاعرك بالقدر المتاح والمناسب، بحيث لا تكتفي أحاسيسك وأن تعبري عنها، بل ينبغي أن يكون هذا التعبير عن مشاعرك في عامة الأمور الممكنة، من حبك لأختك، ومن شكرها على مساعدتها، ومن حديثها وحديثك عن بعض الأمور المبهجة التي تحبينها، ومن ملاعبة الأطفال، ومن الفسحة الحسنة، التي تعينك على إجمام نفسك، لا سيما في أوقات الاختبارات، فهذا له وزنه وله أثره في التفرغ عن طاقاتك النفسية.

والخطوة الخامسة في ذلك: البداية الحسنة في أمر المراجعة، فلا تبدئي بالأمور الصعبة، ولكن تنقلي من الأسهل إلى الأسهل حتى تنشط نفسك، وحتى تجدي أنك تتجاوزين الأمر بسهولة، وتنتقلين بخفة ونشاط من صفحة إلى صفحة.

والخطوة السادسة: استعمال الرقية المشروعة، فقد قال تعالى: ﴿ وَنَزَّلَ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ وَلَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا ﴾ ولا ريب أن العين حق، وقد قال ﷺ: «العين حق» خرجاه في الصحيحين، وقال ﷺ: «العين حق تستنزل الحالق»، خرجه أحمد في المسند، والحالق: هو الجبل، ومن الرقية الحسنة رقية الحسد (الفاحة، الإخلاص، المعوذتين، الشرح، آية الكرسي، ١٠٢-١٠٣ من البقرة، وآخر آيتين منها، و١١٨-١٢١ الأعراف، و٨١-٨٢ من يونس، وآية ٦٩ من طه) مع الأدعية النبوية الواردة في ذلك: (أعوذ بكلمات الله التامات من شر ما خلق)، (أعوذ بكلمات الله التامات من غضبه وعقابه ومن شر عباده ومن همزات الشياطين وأن يحضرون)، (أعوذ بكلمات الله التامة من كل شيطان وهامة ومن كل عين لامة)، (أعوذ بكلمات الله التامات من شر ما خلق وذراً وبرأاً ومن شر ما ينزل من السماء ومن شر ما يعرج فيها ومن شر ما ذرأ في الأرض ومن شر ما يخرج منها ومن شر كل ذي شرٍّ لا أطيق شره، ومن شر طوارق الليل والنهار إلا طارقاً يطرق بخير يا رحمن)..

فتقرئين هذه الرقية في إناء من ماء ثم تصبينه على رأسك وتشربين منه، وإن اغتسلت منه في مكان طاهر فحسن، وطريقة القراءة أن يقرب الفم من الإناء ويقرأ بصوت مسموع عادي وتنفي بعد القراءة في الماء بريقك. ونوصيك بكتمان أمر العلاج بالرقية فإن النبي ﷺ قد قال: «استعينوا على إنجاح حوائجكم بالكتمان فإن كل ذي نعمة محسود» رواه الطبراني في المعجم.

ومن الآيات العظيمة التي تشرح النفس وتلقي السكينة في القلب أن تقرئي آيات السكينة التي وردت في كتاب الله وهي ست آيات:

الأولى- ﴿ وَقَالَ لَهُمْ نَبِيُّهُمْ إِنَّ آيَةَ مُلْكِهِ أَنْ يَأْتِيَكُمُ التَّابُوتُ فِيهِ سَكِينَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ... ﴾ الآية.

الثانية- ﴿ ثُمَّ أَنْزَلَ اللَّهُ سَكِينَتَهُ عَلَى رَسُولِهِ وَعَلَى الْمُؤْمِنِينَ... ﴾ الآية.

الثالثة- ﴿ إِذْ يَقُولُ لِصَاحِبِهِ لَا تَحْزَنْ إِنَّا لَمَعْنَا اللَّهُ فَأَنْزَلَ اللَّهُ سَكِينَتَهُ عَلَيْهِ وَأَيَّدَهُ بِجُنُودٍ لَّمْ تَرَوْهَا... ﴾ الآية.

الرابعة- ﴿ هُوَ الَّذِي أَنْزَلَ السَّكِينَةَ فِي قُلُوبِ الْمُؤْمِنِينَ لِيَزْدَادُوا إِيمَانًا مَعَ إِيمَانِهِمْ وَاللَّهُ جُنُودُ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ وَكَانَ اللَّهُ عَلِيمًا حَكِيمًا ﴾.

الخامسة- ﴿ لَقَدْ رَضِيَ اللَّهُ عَنِ الْمُؤْمِنِينَ إِذْ يُبَايِعُونَكَ تَحْتَ الشَّجَرَةِ فَعَلِمَ مَا فِي قُلُوبِهِمْ فَأَنْزَلَ السَّكِينَةَ عَلَيْهِمْ وَأَثَبَهُمْ فَتْحًا قَرِيبًا ﴾.

السادسة- ﴿ إِذْ جَعَلَ الَّذِينَ كَفَرُوا فِي قُلُوبِهِمُ الْحَمِيَّةَ حَمِيَّةَ الْجَاهِلِيَّةِ فَأَنْزَلَ اللَّهُ سَكِينَتَهُ عَلَى رَسُولِهِ وَعَلَى الْمُؤْمِنِينَ... ﴾ الآية.

وهذه آيات كريمات لها نفع عظيم في إنزال السكينة في قلب المؤمن.

ونسأل الله أن يشرح صدرك، وأن ييسر أمرك، وأن يجعلك من عباده الصالحين،
وأن يوفقك لما يحب ويرضى.

أعيش في رعب من الامتحانات

أنا الآن طالبة مستجدة في كلية التمريض، لم أدخل التمريض لحبي الشديد له،
بل إنني أجد مخاوف من هذا القسم، لكن وضعته ضمن رغباتي القليلة جداً؛ لأن النسبة
لا تؤهلني إلى الأقسام التي أريدها، وأيضاً حتى أضمن قبولي في الكلية لأسعد والدي
بالدرجة الأولى؛ لأنه يريدني أن أكمل في أي قسم، المهم أن أقبل وأكمل، ولو كان
القرار بيدي أنا والأمر لا يزعج والدي فإني أفضل البقاء بالبيت لأنني حين أكمل سأكون
أسيرة الهم والقلق طيلة فترة الدراسة والاختبارات، كان لدي أمس امتحان قصير، وهو
سهل نوعاً ما لكنني خفت وأحبطت، وصرت أردد لا أريد الدراسة لا أريد الاختبارات، ووجدت
الحل هو أنني أجلس أمام كتبي وأبكي، هكذا أنا دائماً سريعة الاستسلام، قليلة الصبر،
ومع هذا أتمنى أن أنجح وأنفوق.

أنا في الفصل التمهيدي، وهو أسهل فصل سيمر علي لأنها مواد عامة، ولم أدخل في
مواد التخصص بعد، ماذا أصنع إن دخلت في مواد التخصص، وكلها باللغة الإنجليزية،
وأنا لا أطيق ولا أتقن هذه اللغة؟

أعيش في رعب من الاختبارات منذ أن كنت في الصف الحادي عشر، كرهت
الدراسة، وتمنيت أن أفصل لأرتاح من هذه المخاوف، ولأريح عيني من البكاء، ولأريح
عقلي من التفكير في القادم والمصير.

ألجأ ب: أنت الآن بالفعل تشعرين بهم ثقيل على نفسك وأشده أمر الدراسة، فإن
لك قلقاً عظيماً من جهتها، وشعوراً بالإحباط الشديد، حتى أنك لم تجدي لنفسك حلاً

إلا بالجلوس أمام كتبك وأنت تبكين وتشعرين بالإرهاق النفسي الشديد لأجل ذلك، وهذا أمر يحتاج إلى نظر للتخلص منه والخروج بأفضل النتائج وأحسنها ليس فقط في أمر الدراسة بل وفي أمر التعامل العام الذي تنتهجينه. فأنت الآن تشعرين بقدر من الإحباط ليس باليسير حتى إن تعبيرك عن وظيفتك في هذه الرسالة قد جعلته (طالبة فاشلة)، وليس الأمر كذلك، إنك لست بفاشلة، ولكن لديك شعور مسبق بأنك مخففة، وأنت لن تنجحي في دراستك، وتشعرين بهذا الإحباط بقوة، ثم تنظرين إلى أمل والديك فيك، وأن تكوني محصلة للدراسة الجامعية، فتشعرين أن الأمر زاد على نفسك أكثر وأكثر، وهذا يدل يا أختي على أن لديك شيئاً من التفكير القلبي، بل لا يبعد أن يكون في طبيعتك شيء من النظر إلى العواقب بصورة زائدة، وهذا يُشجع جانب حصول بعض الإحباط في كثير من الأعمال التي قد تسعين فيها، ولكأننا بك تمضين في أمر ثم لا تجدن نفسك إلا وقد شعرت بأنك لا تستطيعين إكمالها، ليس لأنك عاجزة في الحقيقة، ولكن لشعورك بالقلق الشديد تجاه هذا الأمر والتخوف من الإخفاق فيه، وقد صرّحت بشيء يشير إلى هذا المعنى وهو أنك تشعرين بهذا الأمر منذ المرحلة الإعدادية وليس فقط في المرحلة الجامعية، فهذا جانب.

والجانب الآخر هو عدم رغبتك في التخصص الذي أنت فيه، فأنت تشعرين أنه همٌّ ثقيل على نفسك ولا تجدن فيه الرغبة ولا الميل، فإنه جانب لا تحببته، وهذا أمر ينبغي مراعاته، فليست الدراسة مقصودة بنفسها الآن، بل لا بد أن يكون هنالك سبيل للإبداع وسبيل لتحصيل ما يجده الإنسان قريباً إلى نفسه، وهذا أصلٌ يراعى فيه الميول النفسية للإنسان، فإن الناس منهم من يكون له الميول الآلية (الميكانيكية)، ومنهم من يكون له الميول الأدبية، ومتى لم يجد الإنسان فرصته السليمة في الدخول في تخصص يلائمه فإنه يشعر بشيء من الإحباط ليس باليسير، والذي يُفهم من كلامك أنك لك ميل إلى الأمور

الأديبة، وأنت لا تحبين الأمور التي تتعلق بالتمريض ونحوها من التخصصات، فهذا أمر ينبغي أن تراعيه، عدا أن الفرصة في أن تكوني مثلاً في جانب أدبي مناسب هي قائمة وممكنة لاسيما وأنت بحمد الله في المستقبل ستكونين متخصصة في جانب يصلح أن تكوني فيه معلمة أو تكوني في تخصص حسن لطيف تشعرين أنه امتداد لمشاعرك وامتداد لميولك ورغباتك، فهذا الأمر لو أنك استطعت علاجه لوجدت فيه خيراً عظيماً.

فإن قلت: فكيف أصنع وأنا ليس لي القدرة على الدخول في تخصص مناسب؟ فالجواب: بأن تبحتي في أي تخصص قريب إلى نفسك وأن تبذلي الجهد في التماس الطرق الممكنة للدخول فيه، فإن أمكن بطريق الدراسة في الجامعات العامة فهو مطلوب، وإن لم يمكن فبالجامعات الخاصة التي تنضبط بالضوابط الشرعية، من عدم الاختلاط بين الطلبة والطالبات، وغير ذلك من الأمور التي لا تحفى على نظرك الكريم.

فهذا يحصل لك المقصود، وهنا ينبغي أن تناقشي الأمر مع والدك الكريم وأن تبيني له أن هذا هو الأوفق والذي يثمر نتيجة حسنة، لاسيما وأنه لا بد أن تنظري أيضاً إلى النتيجة العملية لهذه الدراسة، فأنت منذ الآن تهيئين نفسك حتى ولو نجحت في هذا الجانب فإنك لن تستمري فيه وسيكون قرارك هو البقاء في البيت وعدم المشاركة في هذا الجانب، لأنك لا ترغبين في جانب التمريض أصلاً، وهذا أمر لا بد أن يراعى فيه الميل النفسي خاصة وأن هنالك تناقراً واضحاً بين شعورك وميلك وبين هذا الجانب.

والمقصود أنه لا بد من مراعاة هذا الأمر وإيجاد فرصة تخصص تناسب رغباتك حتى تجدين همّة ونشاطاً، وتجدين أن الأمل قد تجدد، فهذا جانب لا بد من رعايته قدر الاستطاعة وبالنقاش الهادئ مع الوالد وبالنظر في الفرص المتاحة يمكن أن تصلي إلى أفضل الأمور وأحسنها بإذن الله عزَّجَلَّ.

وأما عن شعورك الآن بالإحباط والاستسلام للبكاء ونحو ذلك فهو سببه شدة الإمعان في التفكير في الأمور التي تجعلك تشعرين بأنك لن تنتجي شيئاً وأنك مخفقة لا محالة، فأنت قد حكمت على نفسك بالإخفاق قبل أن تبدي، فاعرفي يا أختي أن أسلوب تفكيرك يحتاج إلى أن تعدّليه، أو بعبارة أخرى: تحتاجين أن تنظري إلى الأمور المشرقة، إلى الأمور المبهجة، إلى الأمل في أن تحققي شيئاً ما، فليس من شرط الإنسان أن يدخل في تخصص لا يُعجبه ولا يحصل فيه خيراً، بل ما المانع أن يكون لك بعض الدراسات الحسنة - لاسيما وأن الذي يفهم من كلامك الكريم أنك تميلين إلى الناحية الأدبية - كأن تدخل في بعض الكليات التي تناسب عطاءك الأدبي أو كلية تتعلق بالعلوم الشرعية والمجال فيها بحمد الله مفتوح والمستقبل فيها بإذن الله حسنٌ مشرقٌ، عدا ما تنالينه من الخير العاجل بفهم دينك لتكوني داعية إلى الله جَلَّ وَعَلَا.

فالمقصود هنا التمثيل على ما يمكن فعله وما يمكن تحصيله، هذا مع الحرص يا أختي على الصحبة الصالحة والرفقة المؤمنة من الأخوات الصالحات، فإنك بذلك تنمّين من قدراتك الاجتماعية وقدراتك العملية، بل وقدراتك النفسية أيضاً، فإن الإنسان يستفيد في شعوره من تعامله مع الرفقة الصالحة.

ومن هذا أيضاً: الترويح عن نفسك بتناول الطيبات وكذلك بالفسحة البريئة مع أهل الكرام، وبالعلاقات الاجتماعية الصالحة مع أخواتك الفاضلات، فالمقصود هو بذل الوسع بالنهوض بنفسك وليس الكلام مجرد أمور نظرية بل لا بد من السعي في العمل بها ولا بد من خطوة إلى الأمام.

ونسأل الله عَزَّجَلَّ لك التوفيق والسداد وأن يشرح صدرك وأن ييسر أمرك وأن يجعلك من عباد الله الصالحين وأن يوفقك لما يحبه ويرضاه وأن يزيدك من فضله وأن يفتح عليك من بركاته ورحماته

في ستة أيام فقط.. اكتشفي قيمتك الحقيقية

اكتشفي قيمتك الحقيقية؛

تشير العديد من التقارير والأبحاث العلمية إلى أن توافر الثقة بالنفس وقلتها لدى الناس تؤثر عليهم جميعاً، فكلا الفريقين - من يثقون بأنفسهم ومن لا يثقون - هم معرضون للوقوع في الأخطاء وفقدان الأهداف والأحلام معاً. هذا كله يحدث رغم النجاح في الحياة الخاصة أو العامة لهم.. وهنا يأتي السؤال: فما الفرق بين هؤلاء وأولئك؟

التقارير والأبحاث نفسها تشير إلى أن الطريقة التي يعبر بها محبون ذواتهم تختلف كلية عن تلك التي يسلكها الآخرون ممن لا يتوافر لديهم حب الذات بالقدر نفسه. والتمرين التالي يوضح لك كيفية تفكير (الواثق بنفسه) والعبارات التي يرددها.. استعدي لتأديته الآن بالاستعانة بالخطوات التالية بالإضافة إلى قائمة عبارات الثقة بالنفس:

- ١- اجلسي في مكان هادئ على كرسي مريح لمدة ٢٠ دقيقة.
- ٢- أغلقي عينيك.. تنفسي بعمق مرتين.. استرخي تماماً.. فكري في خبراتك الممتعة فقط.
- ٣- من العبارات الموضحة أمامك.. افتحي عينيك واقرئي الجملة الأولى.. أغلقي عينيك مرة أخرى وركزي على الجملة.. رددتها لنفسك ببطء ٣ مرات دعي نفسك تستشعر وجود ما تعبر عنه تلك الجملة.
- ٤- لا تقلقي ولا تدعي الأفكار المتشائمة تسيطر عليك إذا لم تكن الجملة تناسبك تماماً أو تعبر عنك بل اعتبري ذلك تمرين لزرع عادة أو خلق جديد بك وإذا يئست تماماً في الشعور بها غيرها إلى غيرها مما يناسبك أكثر.

- ٥- كرري الخطوة رقم ٣ مع كل جملة وسيأخذ منك التمرين ٢٠ دقيقة.
- ٦- كرري التمرين كله يوميا لمدة ٦ أيام.
- ٧- كل يوم وبعد الانتهاء من ممارسة التمرين.. لاحظي نفسك بأحاسيسها ومشاعرها الجديد.

ستلاحظين أن الأفكار الإيجابية أصبحت صديقة حميمة لك.

عبارات الثقة بالنفس:

- ١- أفكاري عن نفسي إيجابية وهذا شيء جيد.
- ٢- أنا أتقبل نفسي لأنني أدرك أنني أكبر من نقاط ضعفي وأخطائي.
- ٣- ما يوجهه إلى من نقد أحيانا هو أمر عرضي يساعدني في التغيير للأفضل.
- ٤- أنا أستطيع أن أنتقد سلوكياتي بدون أن يחדش ذلك احترامي لذاتي كإنسانة.
- ٥- أنا ألاحظ إنجازاتي واستمتع بها.
- ٦- أشعر بالسعادة والمتعة لإنجازات الآخرين بدون أن يعني ذلك أنهم أكثر قيمة مقارنة بي.
- ٧- أنا قادرة عموماً على العيش بشكل جيد واستغلال وقتي وجهدي وأتقي -صبري - وخبرتي لمساعدة الآخرين.
- ٨- أنا أتوقع أن يحبني ويحترمني الآخرون وإن لم يفعلوا فليست مشكلة.
- ٩- أستطيع دائماً أن أكسب ثقة الآخرين وإعجابهم بالتعامل بإخلاص واحترام.. وأن لم يحدث ذلك فليست هناك مشكلة.
- ١٠- أنا دائماً أؤكد على إلزامي في علاقاتي ودراستي ومستقبلاً في عملي أيضاً.
- ١١- أستطيع التأثير على الآخرين بوجهات نظري المقنعة التي احضرها وأدافع بها جيداً.

- ١٢- أحب أن أساعد الآخرين لتقبل ذواتهم.
- ١٣- أنا أستمتع بالتحديات ولا أنزعج إذا لم تسير الأمور على ما يرام.
- ١٤- أؤدي عملي بإجادة وأتوقع أن أنجز العديد من الأعمال القيمة في المستقبل.
- ١٥- أنا مدركة لنقط قوتي واحترامها.
- ١٦- أستطيع أن أضحك على بعض تصرفاتي السخيفة التي تصدر عني أيضًا.
- ١٧- أستطيع تغيير حياة الناس بمساهماتي وأعمالي.
- ١٨- أستمتع بمشاركة الآخرين وقتًا أجعلهم فيه أكثر سعادة وسرور.
- ١٩- أنا أعتبر نفسي شخص ذو قيمة وأهمية.
- ٢٠- أنا أقدر نفسي بدون مقارنتها بأحد ما.
- ٢١- أشعر بالاستقرار والطمأنينة لأنني بحق أهتم بقيمتي الحقيقية.

أشعر أنني فاشلة بسبب رسوبي في السنة الأولى

أنا طالبة أدرس في الجامعة، ملتزمة، ومحافضة على صلواتي، لكن مشكلتي هي: أولاً- أنني لا أستطيع مواجهة الآخرين، لا أدري هل أنا خائفة منهم أم خجلانة؟ أهرب إذا رأيت شخصاً يعرفني كي لا يسلم علي.

ثانياً- دراستي هي طب بشري وباللغة الإنجليزية، واللغة صعبة علي، ولقد فشلت في السنة الأولى، فأردت أن أغير المجال لكن أبي رفض، وقال لي إن رسبت للمرة الألف فلن تخرجي من هذا التخصص أو الكلية، وأنا قد انكسرت نيتي ولا أعرف ماذا أعمل!

أحس من داخلي أنني إنسانة فاشلة لا تصلح لشيء، محبطة لدرجة لا يعلمها إلا الله، أتمنى الموت بسبب كرهني لهذه الحياة كلها، ولدي شعور بأنني سأخفق أو أخسر للمرة الثانية، نصحتني منسقتنا للطب البشري، وهي إنسانة رائعة بنصائح كثيرة، وبأن

أواجه هذه الحياة، لكن سرعان ما أنسى ما قالته لي، أحاول أن أطبق ما قالته لي، لكن يوماً أو يومين بالكثير وأصاب بالإحباط، لا أدري ماذا أفعل بنفسي!

أحس أن الناس لا تطيقني، حتى أنا لا أطيق نفسي، كل ما أذكره أنساه، هذا إذا استطعت المذاكرة، أبكي دائماً، أغلق غرفتي علي طول الوقت.

الجهاب: نحمد الله جَلَّ وَعَلَا الذي منَّ عليك بالالتزام بهذا الدين الكريم، فقد ابتدأت كلامك (بحمد الله عَزَّجَلَّ) بأنك صاحبة التزام بشرع الله جَلَّ وَعَلَا وأنت صاحبة حفاظ على صلاتك، فالله الحمد والمنة أن منَّ عليك بأن تكوني أنت الفتاة المؤمنة مراعية طاعة الله جَلَّ وَعَلَا محافظة على حجابك الإسلامي، قائمة بما أمر الله جَلَّ وَعَلَا وبما فرضه عليك، فأنت حينئذ الفتاة المؤمنة الصالحة التي ينبغي أن تحافظ على ما أنعم الله عليها من هذا الفضل العظيم، فتأملي يا أختي فيما حباك الله جَلَّ وَعَلَا به من الإيثار والإيمان والإسلام وأنت تعيشين في بلادٍ تعج بالكفر والضلال وعبادة الصليب وغير ذلك من ملل الكفر والضلال، هذا عدا الفواحش المنتشرة والتي انتشرت في هذه المجتمعات انتشار النار في الهشيم وأنت قد صانك الله جَلَّ وَعَلَا بإيمانك وصانك بحجابك الإسلامي، بل وأنت مراعية حدود الله جَلَّ وَعَلَا، فكل هذا من فضل الله، وقد قال الله تعالى: ﴿لَقَدْ مَنَّ اللَّهُ عَلَى الْمُؤْمِنِينَ إِذْ بَعَثَ فِيهِمْ رَسُولًا مِّنْ أَنفُسِهِمْ يَتْلُوا عَلَيْهِمْ آيَاتِهِ وَيُزَكِّيهِمْ وَيُعَلِّمُهُمُ الْكِتَابَ وَالْحِكْمَةَ وَإِن كَانُوا مِن قَبْلُ لَفِي ضَلَالٍ مُّبِينٍ﴾ [الأنعام: ١٦٤]. وقال جَلَّ وَعَلَا: ﴿وَلَكِنَّ اللَّهَ حَبَّبَ إِلَيْكُمُ الْإِيمَانَ وَزَيَّنَهُ فِي قُلُوبِكُمْ وَكَرَّهَ إِلَيْكُمُ الْكُفْرَ وَالْفُسُوقَ وَالْعِصْيَانَ أُولَئِكَ هُمُ الرَّاشِدُونَ ﴿٧﴾ فَضَلًا مِّنَ اللَّهِ وَنِعْمَةً وَاللَّهُ عَلِيمٌ حَكِيمٌ﴾ [الحجرات: ٧-٨]. وقال جَلَّ وَعَلَا: ﴿فَأَسْتَمْسِكْ بِالَّذِي أُوحِيَ إِلَيْكَ إِنَّكَ عَلَى صِرَاطٍ مُّسْتَقِيمٍ﴾ [الحجرات: ٤٣]. فسأل الله جَلَّ وَعَلَا أن يثبتك على دينك.

ونوصيك في هذا المقام وصية خاصة بأن تحافظي أكثر على دعاء كان يدعو به النبي ﷺ على الإطلاق ألا وهو: «يا مقلب القلوب ثبت قلبي على دينك» أخرجه الترمذي في السنن. وخرج مسلم في صحيحه عن النبي ﷺ أنه كان من دعائه: «يا مصرف القلوب صرف قلوبنا على طاعتك».

وأما عن هذه المشكلة التي أشرت إليها فإنك قد أشرت إلى أمرين اثنين: فالأول صعوبة مواجهة الناس والتخرج من الاختلاط بهم، والأمر الثاني أمر الدراسة وتحديدًا في مجال الطب.

فأما عن الأمر الأول فهذه نوع من الرهبة الاجتماعية الخفيفة، ولكن لا بد قبل أن يُشار إلى ذلك وإلى تفصيله أن يُنظر في نوع هذه المعاملة، فإن كنت تقصد أن تتحاشين لقاء الرجال ولو كانوا من معارف أهلك ولا تودين السلام عليهم، فهذا أمر لا يمكن أن يكون من الرهبة الاجتماعية، بل هو من طاعة الله جلَّ وعَلا وهو من القرينة الاجتماعية لله عزَّ وجلَّ، فليس هذا من الرهبة الاجتماعية بحال من الأحوال، فإن طاعة الله جلَّ وعَلا لا توصف بهذا، حتى لو وجدت في نفسك نفورًا وحياءً وعدم رغبة في لقاء الرجال الأجانب فهذا لا يدل إلا على فضل فيك، وعلى حياء كريم فيك، فإن هذا من حياء المؤمنة الذي قال فيه رسول الله ﷺ: «والحياء شعبة من الإيمان»، وقال ﷺ: «الحياء كله خير»، وقال ﷺ: «الحياء لا يأتي إلا بخير». وكل هذه الأحاديث مخرجة في الصحيحين، بل خرج مالك في الموطأ عن النبي ﷺ أنه قال: «إن لكل دين خلقًا وخلق الإسلام الحياء».

وأما إن كان قصدك أن هذا يقع لك مع صاحباتك وزميلاتك وأخواتك في الله فهذا الأمر يحتاج منك إلى رعاية وإلى علاج يسير، فهو نوع من الرهبة الاجتماعية الخفيفة ويمكن - بحمد الله عزَّ وجلَّ - أن تخرجي منه بسهولة ويسر، وذلك بأن تبدئي بداية قوية

مع الله جَلَّ وَعَلَا، وذلك بحسن التوكل عليه وحسن التقرب إليه وحسن اللجوء إليه لجوءاً صادقاً، قال تعالى: ﴿وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ﴾، ثم بعد ذلك بالمواجهة الاجتماعية التي تضاد هذه الرهبة الخفيفة، فبدل أن تتحاشي لقاء أختك في الله أو زميلتك فلا تفعلي ذلك، ولكن إذا تعرضت لمثل هذا فأقبلي عليها وضعي يدك في يدها وعينيك في عينها وسلمي عليها ورددي عليها سلامها واسألي عن حالها وحال أهلها، وعاملها معاملة عادية، وجربي ألا تتحاشي اللقاء مع أخواتك في الله بأي حال من الأحوال طالما أنك صاحبة علاقة كريمة مع هؤلاء - بحمد الله عَزَّجَلَّ - .

مضافاً إلى ذلك أن تنتبهي إلى أمر وهو غاية الأهمية وهو ألا تستحضري في ذهنك أن هؤلاء الأخوات عندما يلتقون بك سيقومون بتصرفاتك أو سينظرون إلى حركات يديك أو إلى طريقة كلامك أو أن يحفظوا عنك بعض الأخطاء فتتقصين في أعينهم، فكل هذه الأمور لو انقذح في نفسك فاطرديها ولا تلتفتي إليها فإنها مجرد أوهام وهي التي تحملك على مثل هذه الرهبة في هذه الحالة.

وأيضاً فلا بد من تقوية نفسك بالمشاركة الاجتماعية، فهناك حلقة لتجويد كتاب الله تقومين بالمشاركة فيها مع أخواتك في الله، وهنالك أيضاً المشاركة في العلاقات الاجتماعية الصالحة مع أهل الكرام بحيث تكونين مشاركة لو الدتك عند قدوم ضيفاتها وباجلوس معهم وبمشاركتهم بالأحاديث الطيبة وبالاختلاط الاجتماعي العادي الذي يكسبك مثل هذه القدرات، فشيئاً فشيئاً ستجدين أنك قد تخلصت من كل هذا، ولكن أيضاً لا بد من العزيمة وأخذ الخطوات والمبادرة إلى ذلك، هذا مع التركيز على دفع الوهم الذي يجعلك أنك محط أنظار الناس وأن الناس يقيمون تصرفاتك، وهذا من أوكد الخطوات فانتبهي لها.

وأما عن المشكلة التي أشرت إليها وهي مجال تخصصك، فواضح أنك تنفرين من هذا التخصص نظرًا للصعوبة التي تجدينها وخاصة في تعلم اللغة الإنجليزية، وكنا نود أن يكون هنالك قدر من النظر في إمكان اختيار تخصص آخر هو أقرب لنفسك وتكونين أقدر على المضي فيه، فهذا أمر ينبغي أن يلتفت إليه؛ لأن إجبارك على تخصص لا تريدينه ولا ترغبينه قد يؤدي بنتائج سلبية ها أنت الآن تجنينها من حزن وهم وبكاء وشعور بالإحباط وغير ذلك من الأمور، فنود بأن تعيدي الكلام مع والدك بأسلوب لطيف وبيان الأسباب الداعية إلى ذلك، فهذا إن أمكن فهو أمر حسن، وإن تعذر ذلك فينبغي - يا أختي - أن تحرصي على أن تحصيلي الخير فيما تسعين فيه، لاسيما وقد أشرت إلى وجود هذه المسئلة الفاضلة؛ فينبغي أن تتعاوني معها وأن تحاولي أن تأخذي بإرشاداتها في كيفية تجاوز الصعاب الدراسية.

مضافًا إلى ذلك أن تقوي نفسك من الناحية اللغة الإنجليزية حتى تتمكني من فهم ما يقال ومن تحصيل المعلومات من الكتب، لأنك حينئذ ستجدين سهولة في التحصيل، فالصعوبة الآن متركرة من جهة اللغة، فلو حل هذا الأمر لكان هنالك قدر من التحصيل الحسن الذي يدفع عنك هذا التأخر وهذا الشعور بالصعوبة الذي أدى إلى شيء من الإحباط الذي تشعرين به، فحاولي أن تبذلي جهدك في تحسين قدراتك اللغوية، وأيضًا في السؤل عن الكلمات التي تُشكل عليك في هذا الوقت خاصة، ويمكن أن تستعيني ببعض أهللك إن كان لديهم معرفة بذلك أو ببعض زميلاتك الفاضلات، حتى تقوين على هذا الأمر، ومع تنظيم وقتك الدراسي منطلقة من أوقات الصلاة، فللدراسته وقت، وللشاركة الاجتماعية وقت، وللعبادة وقت ولقراءة القرآن وحفظه وقت آخر، والمشاركة في الدعوة إلى الله وقت، فينبغي أن تنظمي أوقاتك وبذلك تحصيلين - بإذن الله عزَّجَل - خير ما تريدين، هذا مع عدم الاختلاط بالرجال الأجانب قدر استطاعتك، بل

إن أمكنك أن تكوني في كلية غير مختلطة فهذا هو الواجب شرعاً وإن لم يمكن ذلك فلا أقل من أن تتجنبي الاختلاط قدر الاستطاعة وأن تقتصري على أخواتك المؤمنات.

وأيضاً عليك بأن ترفهي عن نفسك وأن تجميها بالتسلية المباحة، بالفسحة البريئة مع أهلك، بممارسة رياضة المشي مع بعض أخواتك مثلاً، بتجميل غرفتك وتزيينها، بصلاة ركعتين تبثين همك فيهنّ إلى الله جَلَّ وَعَلَا، بصلاة الحاجة، بصلاة الاستخارة فيما يعرض لك من الأمور، فكوني قريبة من الله فإن دواء ضيق الصدر هو القرب من الله جَلَّ وَعَلَا؛ وبذلك تحصلين الانسراح - بإذن الله عَزَّجَلَّ - والراحة والطمأنينة؛ قال تعالى:

﴿ الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ﴾ . وقال تعالى:

﴿ وَلَقَدْ نَعْلَمُ أَنَّكَ يَضِيقُ صَدْرُكَ بِمَا يَقُولُونَ ﴿١٧﴾ فَسَبِّحْ بِحَمْدِ رَبِّكَ وَكُنْ مِنَ السَّاجِدِينَ ﴿١٨﴾ وَأَعْبُدْ رَبَّكَ حَتَّىٰ يَأْتِيَكَ الْيَقِينُ ﴾ . فنبه جَلَّ وَعَلَا أن سبب انسراح الصدر ودفع الضيق الذي ينالها إنما يكون بالسجود لله والخضوع له والعمل بطاعته. وهذا نظير قوله تعالى: ﴿ أَلَمْ نَشْرَحْ لَكَ صَدْرَكَ ﴾ ثم قال في آخرها: ﴿ فَإِذَا فَرَغْتَ فَانصَبْ ﴿٧﴾ وَإِلَىٰ رَبِّكَ فَارْغَب ﴾ فأمره بالعبادة والتقرب إليه، فطاعة الرحمن هي أسباب انسراح الصدر، كما أن البعد عن الله جَلَّ وَعَلَا هي أسباب قسوة القلب وضيق النفس وظلمات الصدر.

نسأل الله عَزَّجَلَّ لك التوفيق والسداد وأن يشرح صدرك وأن ييسر أمرك وأن يفرج كربك وأن يزيل همك وأن يجعلك من عباد الله الصالحين وأن يوفقك لما يحب ويرضى وأن يشبكك على دينك.

تركيزي مشنت عند المذاكرة

عندما أذاكر أشعر أن تركيزي مشنت، ولا أستطيع التركيز في المذاكرة، وإذا ركزت فلا بد أن أستمع إلى أغاني، وإذا لم أستمع إليها فلا أستطيع التركيز أو المذاكرة، فما الحل؟

ألجوايب: إنك قد حصرت المشكلة في ضعف التركيز وشعورك بالتشتت في الذهن، وأضفت أمراً آخر وهو أنك لا تعرفين الطريقة المثلى في كيفية المذاكرة، فهما أمران اثنان بهذا الاعتبار، ولكن لا بد أولاً أن تتعرفي على الأسباب التي تجعلك تشعرين بهذا التشتت في الذهن، فإن هذا الذي لديك من ضعف التركيز وشعور بشتات في الذهن وعدم القدرة على المذاكرة هو ناتج من التفكير المقلق الذي لديك، فإن لديك الآن قلق ولديك تفكير في نواحٍ شتى تمر في ذهنك، فأنت تفكرين في أمور تشغل بالك وتجعلك تشعرين بثقل الدراسة ولربما جلست أمام كتابك وأنت تستثقلين الجلوس أمامه، ومع هذا فعندما تنظرين في الصفحة وتحاولين قراءة الكلمات تشعرين أنك في واد وأن الدراسة في واد آخر.

وهذا يحصل لأسباب عديدة، فمن ذلك مثلاً - وهذا على سبيل المثال - أن تفكر الفتاة في مثل سنك بأمور الزواج أو بالأمور الإنسانية التي تعرض لها أو بالأمور الفطرية التي تكون من المرأة تجاه الرجل، فهذا أمر طبيعي قد يحصل في مثل وضعك، والمقصود أن التفكير القلبي هو الذي يؤدي إلى مثل هذا التشتت الذهني وضعف التركيز.

مضافاً إلى ذلك أنك قد أشرت إلى أنك تستمعين إلى الأغاني عند دراستك وأنت لا تدرسين إلا إذا كان الأمر كذلك، فما هذا؟ وكيف يجتمع لك الأمران؟! كيف يكون لك سماعٌ للأغاني من جهة ومحاولة لتحصيل الدروس والمذاكرة من جهة أخرى؟ فإن الإنسان بطبعه لا يحمل نفسيين اثنتين، وإنما له نفس واحدة، فإذا انصرف ذهنه إلى شيء لم يستطع أن يصرفه إلى شيء آخر، فإما أن تكوني مع هذه الأغاني وإما أن تكوني مع هذه المذاكرة، هذا عدا أن سماع الأغاني التي تحتوي على المعازف هي من الأمور المحرمة التي لا يجوز في هذه الشريعة الكاملة، فقد حرم الله جَلَّ وَعَلَا الاستماع إلى هذه المعازف وجعلها من هو الحديث، قال تعالى: ﴿ وَمِنَ النَّاسِ مَن يَشْتَرِي لَهْوَ الْحَدِيثِ لِيُضِلَّ عَن سَبِيلِ اللَّهِ

بَعِيرٍ عَلِيمٍ وَيَتَّخِذَهَا هُزُوًا أُولَئِكَ لَهُمْ عَذَابٌ مُهِينٌ ﴿٦﴾ [لقمان: ٦] وهو الحديث: هو الغناء كما فسره طائفة من أصحاب رسول الله صلوات الله وسلامه عليه.

ومن الفائدة الحسنة أنه يجوز لك أن تستمعي إلى الأناشيد الإسلامية التي تكون خالية من المعازف والتي تحتوي على الكلام الطيب النافع الذي يجم الخاطر حتى ولو كان في غير أمور الدين، ويمكنك أن تظفري بقدر صالح حسن في التسجيلات الإسلامية فإن فيها قدرًا كبيرًا مما يكفيك ويغنيك عن هذه المعازف المحرمة، فانظري في ذلك فلعل الله عزَّجَلَّ أن يشرح صدرك لما يحبه ويرضاه.

وأما عن كيفية تحصيل التركيز في الدراسة فهذا يحتاج منك إلى الخطوات الآتية:

١- الاستعانة بالله والتوكل عليه وسؤاله النجاح في الدنيا والآخرة، قال تعالى: ﴿وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ﴾، وقال ﷺ: «ليس شيء أكرم على الله من الدعاء» أخرجه الترمذي في سننه.

٢- إبعاد نفسك عن التفكير المقلق الذي يشتت الذهن، فلا ينبغي أن تصلي بذهنك في أفكار تجلب لك الهم والحزن وتجعلك تشعرين بأنك غير قادرة على التركيز، بل حاولي أن تخرجي من ذلك إلى التفكير في مصالحك الدينية والدنيوية، فإن هذا هو الذي يجمع لك فكرك ويعينك على تحصيل مرادك.

٣- تهيئة الوضع المناسب الذي يعينك على التحصيل الدراسي بعيداً عن الضوضاء، بعيداً عن الأغاني، بعيداً عن الموسيقى، بعيداً عن أسباب إشغال البال.

٤- اختيار الأوقات المناسبة التي تعينك على تحصيل الدراسي بحيث تكونين مستعدة للتحصيل ونفسك مقبلة على ذلك.

وأما عن كيفية المذاكرة وكيفية تحصيلها، فإنه يمكنك أن تبدئي بداية حسنة:

(أ) أن تبندئي بتنظيم وقتك منطلقة من أوقات الصلوات الخمس، فترتيب الوقت له إعانة كاملة على توزيعه وعلى استشاره.

(ب) أن تبندئي في مراجعة دروسك بالأهم فالأهم منتقلة من درس إلى درس ولكن بعد أن تكوني قد قيدته في ثلاث دفاتر: الدفتر الأول تقيدين فيه المسائل المشكلة التي تحتاج إلى إيضاح لتستفسري عنها من معلماتك، والدفتر الآخر لتقيد الدروس المهمة التي تحتاج إلى مراجعة خاصة منك، والدفتر الثالث لتقيد القواعد والمسائل التي تحتاج إلى استحضار وحفظ فيسهل عليك استحضارها، فهذا تظفرين بإذن الله عزوجل بطريق سليم يسهل عليك أفضل السبل.

فهذه خطوات حسنة لو أنك عملت بها لحصلت بإذن الله خيرًا كثيرًا، ونسأل الله أن يشرح صدرك وأن ييسر أمرك وأن يجعلك من الناجحين في الدنيا والآخرة وأن يوفقك لما يحب ويرضى. وبالله التوفيق.

هل أعيد السنة بعد أن تخرجت منها بنسبة لا أريدها؟

أهملت دراستي في الثانوية العامة وتخرجت بنسبة لم أتوقعها ولم أستطع الالتحاق بالجامعة..

حاولت أن درس الثانوية من جديد ولكن الظروف كانت أقوى مني وكنت مترددة جدًا..لدي خياران: إما أن أدرس الثانوية من جديد وأدخل التخصص الذي أريده ولكني خائفة أن أدرس مع من هم أصغر مني ومن العمر أيضًا عمري ٢٣ يعني المفروض أكون تخرجت من الجامعة تأخرت ٤ سنوات بسبب التردد والخوف. أو أدرس إدارة أعمال في جامعة خاصة ولكني خائفة من الندم طوال عمري لأنني لم أدخل التخصص الذي أريده. أرجوكم ساعدوني، فكل من حولي يقولون لي افعلي ما تجدينه صحيحًا نحن لا دخل لنا.

ألجواب: نؤيد مواصلتك للدراسة، واعلمي أنه ليس للعلم عمر محدد، وفي مواصلة طلب العلم خير كثير وسلف الأمة لم يعرفوا حدًا لطلب العلم وقد قيل للإمام أحمد رحمة الله عليه: إلى متى تحمل المحبرة فقال: (من المحبرة إلى المقبرة) ولا يزال الإنسان عالمًا ما طلب العلم فإن ظن أنه علم فقد جهل، والصواب أن تكرري المحاولات حتى تسيري في المجال الذي يمكن أن تقدمي فيه الجديد والمفيد. فاتركي التردد والخوف وتوكلي على الله ونفذي ما تقتنعي به فإن في ذلك طردًا لمشاعر الندم مستقبلًا.

كما أن الإنسان إذا مشى في الجانب الذي يجبه استطاع أن يفيد ويستفيد وتلك مواهب وقدرات قسمها بين العباد العزيز الحميد.

ورغم أنه لم يتضح لنا المجال الذي تملين إليه إلا أننا ندعو كل فتاة إلى دراسة الجوانب التي تنفع بها نفسها وتنفع بها المسلمات، مع ضرورة تجنب كل مجال دراسي يصادم أنوثة المرأة ورسالتها في الحياة.

وهذه وصيتي لك بتقوى الله ثم بتصحيح النية، وأرجو أن تتعوذي بالله من الشيطان ولا تلتفتي إلى ما يقوله كل إنسان، واعلمي أن رضا الناس غاية لا تدرك، وأن العاقلة هي التي تفعل ما يرضي الله.

كل سنة أتسبب في إغضاب أبي بسبب مستواي المتدني

لقد حصلت على معدل مقبول، ثم استخرت الله تعالى في الحرم المكي لإعادة السنة الدراسية، لكنني أحسست براحة ولم أعد السنة، ولكن السنة الجديدة كانت أسوأ من التي قبلها، والسنة التي لم أعدها وضعوا لها تسهيلات كثيرة، فهل هذا يدل على عدم استخارتي جيدًا؟ وكيف أتخلص من وساوس الشيطان إذ أنني أحس دائمًا بالحسرة لأنني لم أعد السنة؟

سؤال آخر: أنا دائماً أحس بالذنب لأنني أتسبب كل سنة في غضب وحرز شديد جداً لأبي بسبب مستواي المتدني، مع العلم أن أبي أهم إنسان في حياتي، لكن للأسف لا أستطيع إبعاده، وهذا الشيء يؤلمني كثيراً.

أالجواب: فإن الإنسان إذا استخار ربه يكون قد أدى ما عليه، والصواب أن يرضى بما يقدره القدير، وأنت لا تعلمي أين يكون الخير! وليس وجود التساهل ضمان لتحقيق نتائج أفضل لأن لأمر الله من قبل ومن بعد.

وأرجو أن تهتمي بدراستك وبتنظيم وقتك ثم توكل على الله وكوني راضية بما يقسمه لك وما يقدره سبحانه، وإذا لاحظ أهلك منك الاجتهاد والحرص فلن يباليوا بالنتيجة لأن المرء عليه أن يسعى ويحاول ولكن ليس عليه إدراك النجاح، وربما تخلف النجاح لابتلاء من الله، وعجباً لأمر المؤمن إن أمره كله له خير وليس ذلك لأحد إلا للمؤمن أن أصابته سراء شكر فكان خيراً له أو أصابته ضراء صبر فكان خيراً له.

وقد أحسن من قال:

وما نيل المطالب بالتمني ولكن ألق دلوك في الدلاء

وقد صدق من قال أيضاً:

إذا لم يكن من الله عون للفتى فأول ما يجني عليه اجتهاده

ونحن سعداء بقولك أبي هو أهم إنسان في حياتي، وأرجو أن تطلبي منه الدعاء ونتمنى أن يرى منك الاجتهاد والإصرار على طلب العلم والصبر على ذلك.

وهذه وصيتي لك بتقوى الله ثم بالبعد عن معاصيه فإن الخطيئة تنسي العلم، وأكثر من الاستغفار والصلاة والسلام على رسولنا المختار.

بعد انتهاء دراستي أصبحت حبيسة المنزل

أنا فتاة سعودية، بعد انتهاء دراستي لم أجد أي فرص وظيفية في المدينة التي أعيش فيها وأصبحت كالمسجونة في المنزل، وبحكم خلجي الاجتماعي فعلاقاتي قليلة جداً، أصبحت أشعر بالوحدة والفضل، وعلاقتي بأخواتي علاقة جيدة لكن لا أصارحهم بما أشعر به وإحساسي تجاه أي موقف يصدر منهم يضايقني ويزعجني، فليس لدي أي صديقة قريبة مني، كذلك أحياناً أحس بالاختناق وصعوبة بالتنفس أيضاً وخاصة عندما أفكر بالمستقبل، فأنا لا أنتظر شيئاً أو أطمح لشيء، فأنا لا مواهب أو هوايات أو أهداف لدي. وفي الآونة الأخيرة عندما أنظر إلى نفسي بالمرآة أرى شكلي بشعاً على غير العادة، أصبحت أركز على عيوبي الخارجية وأكرهها وأفضل الجلوس بالبیت على الذهاب إلى أي مكان.

الرد: فإن المشكلة الرئيسية بالنسبة لك هي المفاهيم السلبية حول نفسك، فسوء تقدير الذات من أسوأ الأشياء التي تؤثر على الصحة النفسية، ولا يُعرف السبب الذي يجعل بعض الناس يقدرون ذاتهم بصورة سلبية جداً، لكن ربما يتعلق الأمر بشخصياتهم، أو ربما يتعلق بظروف حياتية معينة، ولكن المهم في الأمر أن الإنسان إذا استشعر هذه المشكلة - أي أنه يقدر نفسه سلباً - يجب أن يصحح مفاهيمه، لأن الإنسان يستطيع أن يغير ما به، والله سُبْحَانَهُ وَتَعَالَى اسْتودع فينا طاقات نفسية ووجدانية وفكرية إذا سخرناها وذلك عن طريق قوة الإرادة نستطيع فعلاً أن نغير كثيراً من هذه المشاعر والتوجهات السلبية التي لا تفيد أبداً.

فأيتها الفاضلة الكريمة: الذي أود أن أخلص إليه هو يجب أن تجلسي مع نفسك جلسة صادقة، تكوني فيها منصفة لنفسك، أعني بذلك أن تري ما هو إيجابي حول نفسك، وأنا متأكد أن لديك إيجابيات كثيرة جداً.

إذن من خلال إعادة تقييم الذات يمكن أن تبني مفاهيم جديدة حول نفسك، وهذا إن شاء الله سوف يغير ويبدل رؤياك ومشاعرك نحو المستقبل ونحو ذاتك ونحو العالم من حولك.

قولك أنك تنظرين إلى نفسك دون هويات أو أهداف أو مواهب، هذا ليس صحيحًا أبدًا، وأنا أعتقد أنك قد قسوت على نفسك كثيرًا. أنت شابة، أنت الحمد لله أكملت دراستك، أنت في أسرة كريمة، أنت في أمة عظيمة، وهذه كلها إيجابيات يجب ألا تنسيها مطلقًا.

وبالنسبة لانكبابك حول ذاتك وقطع الصلة بالعالم الخارجي، هذا ليس أمرًا حميدًا وليس أمرًا جيدًا. هذه الطاقات النفسية والجسدية التي لديك لا بد أن تستفيدي منها.

أنا أقترح عليك أن تزوري أرحامك، أن تتواصلي مع جيرانك، اذهبي إلى أماكن تحفيظ القرآن الكريم وهي كثيرة بفضل الله تعالى في المملكة، في هذه المراكز إن شاء الله سوف تتاح لك فرصة عظيمة بأن تلتقي بالخيرات من الشابات والنساء الداعيات، هذا المحيط الطيب يجعل الإنسان يستشعر بقيمته ويستبصر ما حوله ونفسه بصورة أفضل.. هذا هو الذي أطلبك به وهذا هو الذي أدعوك إليه.

لا أحد يستطيع أن يغير ما بك، أنت التي يجب أن تقومي بذلك. اجعلي لنفسك خارطة يومية تتحركي من خلالها: وقتًا للراحة، وقتًا للنوم، وقتًا لممارسة الرياضة، وقتًا للقراءة، ووقتًا للجلوس مع العائلة، وقتًا للخروج إلى أماكن تحفيظ القرآن أو حضور الدروس أو زيارة الأرحام، وهكذا. ويجب أن تكون نظرتك نظرة إيجابية متفائلة نحو المستقبل.

الأعراض التي تعانين منها من صعوبة في التنفس وشعور بغصّة في الحلق أو الاختناق، هي أعراض مثالية جدًا للقلق النفسي، وهذه يمكن أيضًا أن تتخلصي منها

عن طريق ممارسة تمارين الاسترخاء. هذه التمارين تمارين بسيطة جداً، وتوجد كتبيات وأشرطة و (CD) في المكتبات يمكنك الاستعانة بها وتطبيق التعليقات الموجودة بها، وسوف تجدي إن شاء الله أن هذه التمارين قد ساعدتك كثيراً.

أيتها الفاضلة الكريمة: أرجو أن تسترشدني بهذه الإرشادات البسيطة، وأنا على ثقة تامة أن ذلك إن شاء الله تعالى سوف يجعلك تحسين براحة نفسية كبيرة.

بالنسبة للعمل أسأل الله تعالى أن يسهل لك هذا الأمر، ولا تخافي ولا تحزني ولا تكوني موسوسة حول هذا الأمر، هذه أرزاق، اجتهدي، ونسأل الله أن يقيض لك هذه الفرصة، وحتى يتحقق لك ما تنشدين إليه.

الطموح في الدراسة.. والعوائق الأسرية

أنا بنت في الجامعة قسم إنجليزي، مستواي الدراسي جيد وحلو وعالي، ويفترض أنني من الأوائل، لكن المشكلة أنه أي ضغط أو مشكلة مع أهلي تنعكس على دراستي، وكان المفترض أنني طالعة من الأوائل، السنة التي فانت.

لكن طلعت راسبة بمادة، ظروف العائلية معقدة، وطموحي كبير، لكن أحس طوال الوقت أن نفسيتي تعب. وخصوصاً في البيت فما المفروض أن أعمل لأجل أطلع بمستوي الدراسي وأكون على طول بذات الهمة والطموح؟

ألجواب: فإنه لا تخلو جميع البيوت من المشاكل، والفارق هو أن الناس يختلفون في تفسيراتهم وفي تحليلاتهم لهذه المشاكل.

الذي أود أن أنصحك به هو أولاً ألا تنظري لأي خلاف في داخل الأسرة كأنه مشكلة صعبة ومعقدة، الخلافات توجد - كما ذكرت - وهي من طبيعة البشر، وهي

نوع من التجارب وليس أكثر من ذلك، فلا تنظري لكل نقاش أو كل ما ظاهره اختلاف على أنه مشكلة ومصيبة كبيرة ومعقدة وسوف تنعكس سلبيًا عليك.

هذا يجب أن يكون هو المنطلق الأول في مواجهتك لما وصفته بالمشاكل داخل الأسرة والتي أثرت على دراستك.

ثانيًا- يجب أن تفصلي تمامًا بين هذه المشاكل أو الصعوبات وبين الدراسة، فالدراسة هي رسالة خاصة بك وأنت التي سوف تجنين ثمارها، بمعنى أن تقولي لنفسك (يجب أن أكون أناانية بعض الشيء وألا ألتفت لما يحدث حولي وأن أركز على دراستي) والتركيز دائمًا يتأتى بتنظيم الوقت، إذن كوني دقيقة في تنظيم وقتك بالصورة التي تناسبك وبعد ذلك طبق الجدول الزمني الذي سوف تقومين بوضعه، ولا بد لهذا الجدول الزمني أن يشمل حقيقة زمنية كافية للدراسة، ويمكنك أيضًا بالطبع الاستعانة بصديقاتك وزميلاتك ومن تثقين بهنّ، يمكن أن تكون هنالك دراسة جماعية، هذه أيضًا مفيدة جدًا وسوف تصرف انتباهك عما وصفته بالمشاكل والصعوبات داخل المنزل.

إذا رجعنا مرة أخرى لهذه المشاكل وهذه الصعوبات في داخل المنزل هنالك مشاكل يجب أن نتجاهلها ولا نعطيها اهتمامًا، وهنالك نوع من المشاكل يجب أن نؤجلها، وهنالك نوع ثالث يجب أن نواجهه ويجب أن نحله.

انظري لهذه الخلافات وهذه الصعوبات والتي سببت لك ضغوطا نفسية، انظري إليها من هذا المنطلق، فهنالك ما يجب أن يتجاهل، وهنالك ما يجب أن يجمد ويؤجل، وهنالك ما يجب المواجهة، وكما ذكرت لك لا تنظري لكل خلاف أو عدم اتفاق في داخل المنزل على أنه مشكلة، هذا ليس صحيحًا، لأن كثيرًا من الأشياء الخلافية تثمر ثمارا إيجابية وجيدة تصب في نهاية الأمر لمصلحة الأسرة كوحدة اجتماعية وإن تضرر بعض الأفراد مما حدث.

أرجو أن تخرجي نفسك من هذا الذي وصفته بالتعب النفسي، وأن تنظري للأمر بصورة أكثر إيجابية، وأن تحاولي تطبيق المنهج الذي وصفته لك في التعامل مع المشاكل وكذلك كيفية الدراسة وهي التي تقوم على تنظيم الوقت واستشعار أهمية الشهادة العلمية والاستعانة بصديقاتك، وفوق ذلك يجب أن تكون لك ثقة قوية في الله تعالى أولاً، ثم ثقة في مقدراتك.

وأسال الله تعالى أن يوفقك وأن يسدد خطاك.

كيف أنمي قدراتي حتى أصل للثفوق؟

أنا فتاة عمري ١٩ عاماً، ملتزمة وأحافظ على صلواتي وأقرأ القرآن ولله الحمد، وقد رسبت في الثانوية العامة، وسأعيد هذه السنة في نفس المدرسة ونفس الأساتذة.

وتكمن المشكلة في أنني لم أستوعب الدروس جيداً، ولا أفهم اللغة الإنجليزية، ودائماً يراودني شعور أنني فتاة ضعيفة الإيمان بسبب رسوبي، وأني غير قادرة على النجاح، وأحاول نسيان رسوبي وأبدأ من جديد لكن عزمي وإرادتي ضعيفة، ولا يشجعني أحد على الدراسة ولا أستطيع تنظيم وقتي، وفي الامتحانات تتراكم عليّ الدروس ولا أعرف من أين أبدأ.

علمًا بأنني كنت أدعو الله دائماً أن يوفقني في الدراسة ولكن الدعاء لا يستجاب، ومع ذلك فما زلت أدعو وأطمع في رحمته ومغفرته، وأبي لديه محل إنترنت ولا ينهي عن المنكر، ويأتي رواد الإنترنت يفعلون الحرام، وأعتقد أن عدم الاستجابة للدعاء له علاقة بالمال الحرام الذي يكتسبه أبي، فساعدوني.

ألبوأب: بخصوص ما ورد برسالتك، فإن الله قد منَّ عليك بأجل النعم وأعظمها وهي نعمة الإيمان والإسلام ونعمة المحافظة على الطاعة، نسال الله أن يديم عليك

هذه النعمة، فقد مر النبي ﷺ يوماً على رجل فسمعه يقول: الحمد لله على نعمة الإسلام، فقال له: «لقد حمدت الله تعالى على أعظم نعمته»، فأنت أكرمك الله بأعظم نعمة وهي الالتزام بالشرع والمحافظة على الصلاة وقراءة القرآن.

وأما ما يتعلق بموضوع الرسوب في الدراسة، فإن الله تبارك وتعالى جعل لكل خلق من خلقه أرزاقاً، قال النبي ﷺ: «إن الله قدر المقادير قبل أن يخلق السموات والأرض بخمسين ألف سنة»، فالله عز وجل خلق هذا طويلاً وهذا قصيراً، وهذا جميلاً وهذا متوسط الجمال وهذا منعدم الجمال، هذا غنياً وهذا متوسط الدخل وهذا فقير، هذا قوياً وهذا ضعيفاً، فهذه سنة الله في خلقه، وكذلك بالنسبة للعقول فنجد أن الله أعطى بعض الناس ذكاءً خارقاً وأعطى بعض الناس ذكاءً ممتازاً وأعطى بعض الناس ذكاءً عادياً وبعض الناس ذكاءً متوسطاً وبعض الناس حظه من الذكاء قليل.

وكذلك الأمر بالنسبة للحفظ والاستيعاب، فهذه كلها أرزاق قدرها الله تعالى، وعلى قدر ما أعطانا الله من رزق فسيحاسبنا يوم القيامة، فالذين يُعطون مالاً سيسألون عنه يوم القيامة أكثر من الذين لم يُعطون مالاً، والإنسان القوي البدن سيسأل يوم القيامة عن قوته أكثر من الذي كان مريضاً أو ضعيفاً، وكذلك الذي أعطاه الله ذكاءً وأعطاه قدرة على الاستيعاب والمذاكرة فيسأل عن هذه النعمة أكثر من غيره؛ لأن الله كما لم يسو بيننا في الأرزاق فلن يسوي بيننا في الحساب، وإنما يسأل كل واحد منا على قدر ما أعطاه.

ولعل الله تبارك وتعالى قدر أن يجعل حظك من الذكاء قليلاً، ولكنه في نفس الوقت جعل حظك من الالتزام كبيراً، فقد قلل لك في شيء وزادك في أشياء أخرى كما يحدث في حياة الناس جميعاً، فهذه قسمة الله تعالى، فينبغي علينا أن نرضى بما قسم الله لنا، ولكن ذلك لا يعني التكاسل والتقاعدس وعدم الأخذ بالأسباب، لأنك لا تدريين هل هذا ابتلاء أم أنك أنت المقصرة.

وقوة الإيمان تدفع إلى التميز بفضل الله، ولكن قد يبتي الله العبد وهو متميز في الإيمان ببعض الابتلاءات في الدنيا حتى يكافئه مكافأة عظيمة على ذلك في الآخرة.

وموضوع رسوبك وعزيمتك وإرادتك يدل على أن هناك تقصيرا من جانبك ومن البيئة التي تعيش فيها، فأنت على قدر طيب من الذكاء، والدليل على ذلك أنك وصلت إلى الثانوية العامة؛ لأنك لو كنت ضعيفة الذكاء ما استطعت أن تصلي إلى هذه المرحلة، ولذلك فإن ذكاءك طبيعي، ولكنك لم تجدي المشجع أو المعين، ولم تستطيعي تنظيم وقتك بطريقة صحيحة حتى تستطيعين أن تحصيلي على الدرجات المطلوبة.

ولذلك سأحاول أن أضع لك برنامجا لو التزمت به بإذن الله سوف تكونين متميزة، بل وتحصيلين على امتياز وتفوق بإذن الله، والبرنامج كما يلي:

أولاً- المحافظة على الصلوات في أوقاتها كما تفعلين وقراءة القرآن.

ثانياً- المحافظة على أذكار الصباح والمساء.

ثالثاً- أن تكثري من الدعاء ولا تلمي، فالله تَبَارَكَ وَتَعَالَى أمرك بالدعاء ووعدك بالإجابة ﴿وَعَدَ اللَّهُ لَا يَخْلِفُ اللَّهُ وَعْدَهُ﴾.

رابعاً- خذي فكرة عن الدروس التي سوف تُشرح قبل الذهاب إلى المدرسة، فمثلاً بعد الفجر تقومين بقراءة الدروس الجديدة التي سوف تُشرح في نفس اليوم، وانتبهي لشرح المدرس أو المدرسة، وعندما تعودين من المدرسة وتستريحين قليلاً ابدئي المذاكرة وذاكري كل ماتم شرحه في هذا اليوم، ثم لخصي ما ذاكرته، وفي آخر الأسبوع قومي بمراجعة شاملة لكل المواد التي سُرحت خلال هذا الأسبوع.

إذن عندك مراجعة قبل الذهاب للمدرسة وعندك الاهتمام بالشرح وعندك مراجعة في نهاية اليوم وعندك المراجعة الأسبوعية، والعلماء يقولون: المراجعة صباحاً

خمسة وعشرون بالمائة، وانتباهك لشرح المدرس خمسة وعشرون بالمائة، ومراجعتك اليومية خمسة وعشرون بالمائة ومراجعتك الأسبوعية خمسة وعشرون بالمائة، فصارت هذه مائة بالمائة، ولو طبقت هذا ستشعرين فعلاً بأنك لا تنسين شيئاً، وهذا سوف يسهل عليك عملية الاسترجاع ليلة الاختبار بإذن الله تعالى.

وعليك أن تجعلي الدراسة عادة وليست للظروف، فحددي وقتاً للمذاكرة، مثلاً من الساعة الثامنة حتى الساعة العاشرة أو الحادية عشرة يومياً، هذا الوقت لا تتحركي فيه في أي عمل مطلقاً، إذا كنت أدت الصلاة فالحمد لله وإذا كان وقت الصلاة في أثناء المذاكرة تقطعين المذاكرة وتقومين لأداء الصلاة ثم تجلسين ولا تقومين بأي عمل خلال فترة المذاكرة، واجعلي المذاكرة هذه كالأكل والشرب والنوم، ولو جاءك اتصال فلا تردي على أحد حتى تنتهي المذاكرة، ولا تسمحين لأحد أن يعتدي على هذا الوقت الذي خصصته للمذاكرة.

وبهذا ستأتين ليلة الامتحان تراجعين هذا الملخص الخفيف الذي قمت بكتابته وتدخلين الاختبار مستعينة بالله متوكلة على الله، وأنا واثق أنك ستحصلين على درجة عالية بإذن الله نتيجة تطبيق هذا البرنامج، وعليك بمواصلة الدعاء؛ فإن من دعا الله ورجاه فلن يجيب الله ظنه.

منهج ترتيب الأوقات...وكيفية اغتنامها

أردت أن أسأل عن أفضل طريقة لتنظيم الوقت؟ وكيف يمكنني أن أجد جدولاً أفضل لكي ننظم الأشياء الأهم فالأهم؟ وكيف نقرر ما هو الأولوية له؟

ألبواب: فشكر الله لك أيتها الأخت الكريمة على اغتنام الوقت، والاعتناء بالأولويات، وهذا يدل على مدى وعيك وبقظتك، ونتمنى لك الفوز والنجاح ووقتاً عامراً بالإنجاز.

ونحن نؤكد معك على ضرورة معرفة الأولويات في كل باب حتى يشغل الوقت بتحقيقها وحتى لا يستغرق الوقت بالثانويات من الأمور على حسابها.

ومن المعلوم لك أن الواجب مقدم على النفل في كل عبادة وعمل، ومن ثم يتعين عليك أن تضعي الواجبات في رأس قائمة الأعمال التي تقومين بها، سواء في ذلك طلب العلم أو غيره من الأعمال، ونصحك بالآتي:

١- حاولي التعرف على الواجبات في العلم والعمل أولاً لئتم ترتيب الجدول الزمني لأعمال اليوم واللييلة، بما يضمن تحقيقها والقيام بها، ونضرب لك مثلاً ليتضح المقصود: بر الوالدين، فإنه فرصة فينبغي أن يعطى حقه في ترتيب الأعمال وتقسيم الزمن عليها، فلا يضع بحجة الاشتغال بشيء من نوافل العمل مثلاً.. وهكذا.

٢- قومي بتقسيم العمل وتجزئته وتوزيعه على ساعات اليوم واللييلة بما يمكن معه تحقيق ذلك البرنامج بعيداً عن الأمانى مراعية الآتي:

(أ) تخيري الأوقات المناسبة للحفظ كالأوقات التي تكون بعد الاستيقاظ من النوم، وكذا قبل النوم.

(ب) جعل الأمور التي لا تحتاج إلى كبير تركيز كمطالعة كتب التاريخ في أوقات الملل والتعب.

(ج) محاولة الاستفادة من الأوقات التي تختلطين فيها بالآخرين بتحقيق أي عمل يحتاج منك إلى وقت حتى لا تضع أوقات هذه المخالطة سُدى.

(د) ترك ساعات في البرنامج اليومي لمراجعة ما سبق تنفيذه بمراجعة المحفوظ ومذاكرة المدروس ونحو ذلك، ويستحسن أن تخصصي أياماً تتوقفين فيها عن الحفظ لمراجعة ما سبق حفظه، فبذلك يقوى البناء ويثبت.

٣- نوعي فقرات البرنامج اليومي حتى لا تقعي في السامة والملل، فوقت لحفظ شيء من القرآن، وآخر للمطالعة في السنة النبوية، وثالث للقراءة في كتب السيرة والتاريخ، وهكذا.

٤- إذا أمكنك أن تقضي في الوقت الواحد أكثر من غرض فاحرصي على ذلك فزيارة الصديقة مثلاً ينبغي أن يشغل بمدارسة ما يحتاج إلى مدارسة وتعاون لفهمه أو إنجاز عمل يحتاج منك إلى مساعدة الآخرين، وهكذا.

٥- في طلبك للعلم تأكدي من أن البرنامج منظم بشكل صحيح، بحيث تكونين مشغلة بطلب العلم وفق السلم الصحيح من حيث الابتداء بصغار العلم قبل كباره وبمختصرات كل نوع من العلم قبل الخوض في المطولات منه.

٦- كوني معتدلة في وضع البرنامج مراعية الحقوق المتنوعة، فلنفسك حق، ولوالديك حق، ولصديقتك وأقاربك حق، وهكذا، فأعط كل ذي حق حقه وهذا الاتزان والاعتدال من أسباب الاستمرار والإنجاز.

نسأل الله أن يوفقنا وإياك لكل خير.

فشلت في دراستي رغم اجتهادي والتزامي

أنا طالبة سنة أولى في كلية العلوم، أحاول دائماً أن أكون مجتهدة، وأدرس جميع الدروس المطلوبة مني، كما أدرس المادة بشكل جيد قبل الامتحان وأبذل قصارى جهدي حتى أوفق في دراستي، ولكن لا أعلم ما السبب في ذلك الفشل الذي أقع فيه دوماً، بالرغم من أني فتاة ملتزمة، وأقوم بجميع واجباتي الدينية على أكمل وجه، فهل هذا الفشل هو ابتلاء من الله؟