

الفصل التاسع

حياتك من صنع يديك

(٤٩) اعتن

اعتن بصحتك التي هي أول مقومات النجاح، فالصحة يا بني هي تاج على رءوس الأصحاء لا يراه إلا المرضى، ونحن لا نشعر بهذه النعمة العظيمة إلا عندما نعاني من بعض الأمراض، إن الصحة تشبه إلى حد كبير صندوق التوفير الذي نضع فيه مدخراتنا لوقت الحاجة .

وأنا هنا يا بني أذكر لك بعضًا من القواعد الصحية العامة التي ستفيدك في حياتك، وتذكر- كما قلت لك- أن تغييرًا بسيطًا مستمرًا يؤدي نتائج رائعة في المستقبل القريب والبعيد .

إن أكثر ما أراه اليوم في حياة الناس هو الإقبال على برامج الحمية الغذائية (الرجيم) وهي العيادات التي تحقق أرباحًا خيالية لا تتناسب مطلقًا مع ما تقدمه لمرضى السمنة من وصفات علاجية أو برامج للتخسيس، وكذلك الإعلانات التليفزيونية الخادعة التي تستولي على قلوب وعقول البسطاء، ومنها على سبيل المثال لا الحصر (نضمن لك إنقاص عشرة كيلوجرامات كل أسبوع، هذا المنتج يحقق لك المعجزات في شهر واحد، الكريم السحري الذي يحولك من المعلم كرشة إلى النجم

آلان ديلون، استرد نقودك بالكامل إذا لم تصل للوزن المطلوب في ستة أشهر.. كل هذه الجمل وغيرها من العبارات الزائفة وثقافة الـ (تيك او اي) تدفعنا دائماً إلى الإقبال على المنتج الخاطئ في الوقت الخاطئ .

إن مسألة الصحة الجيدة والوزن المثالي هي عبارة عن نموذج حياة متوازنة وثقافة عامة نعيش بها كل يوم وليس لفترة محددة، ولعل من أشهر التعليقات التي كنت أسمعها أثناء البرامج التدريبية الخاصة بنمط الحياة (لايف ستايل) أن هناك البعض يذهب إلى مراكز الرجيم قبل الزواج بشهر لإنقاص الوزن للظهور بمظهر جيد في حفل الزفاف، ويتساوى في ذلك الرجال والنساء .

هذه هي النصائح البسيطة التي أقدمها لك، وأعلم أن البعض لا يستطيع الالتزام بكل هذه النصائح لوجود بعض الأشياء غالية الثمن أو لعدم القدرة على الانتظام والمداومة عليها، كل ما أريده منك هو محاولة الانتباه إلى صحتك العامة من خلال هذه النصائح التي جمعتها لك من النشرات الصحية العالمية أو اتباعك لأي نصائح صحية أخرى تثبت فعاليتها في المستقبل .

اتركوا المشروبات الساخنة حتى تبرد قليلاً: لا تشربوا القهوة أو أي شراب ساخن بدرجة كبيرة، فقد يزيد هذا من خطر الإصابة بسرطان الفم أو المريء، بل ينصح

بترك الفنجان يبرد قليلا .

مضغ الخضار جيداً: إن مضغ الطعام جيداً يزيد من نسبة المواد الكيماوية المكافحة للسرطان التي تطلقها الخضراوات مثل: البروكلي، والكرنب، والقرنبيط .
مارس الرياضة بشكل منتظم، واعتبر ذلك ضمن ضروريات الحياة اليومية، وتأكد أن ما تزرعه اليوم من اهتمام بصحتك سوف تجني ثماره غداً، واعلم أن الجسم يحتاج إلى صيانة دائمة لكي يؤدي وظيفته على أكمل وجه .

المشي يومياً: المشي اليومي لمدة نصف ساعة أو ساعة يساعد على التخلص من ٣ كيلو غرامات تقريباً في السنة ويحافظ على قوام الجسم .



إضافة القرفة على القهوة: إذا كنتم تشربون القهوة فضعوا نصف ملعقة صغيرة من القرفة في فنجان القهوة اليومي حيث يسهم في خفض مستويات الكوليسترول في الدم ويساعد الجسم على استخدام الأنسولين بفاعلية أكثر .

لا داعي للعجلة والسرعة: لا بد من أخذ الوقت الكافي

والمناسب عند القيام بالأعمال اليومية لتفادي التعرض لارتفاع ضغط الدم، وتذكر أن أخطر مربعات إدارة الوقت التي حدثتك عنها في كتابي هذا هو مربع هام وعاجل،

والذي يتسبب في كثير من الأمراض الخطيرة .

احرص على تناول الخضار والفواكه يوميًا:

احرص على تناول الخضار والفواكه بشكل يومي، فبالإمكان أن تخفف من خطر الإصابة بالنوبة القلبية بنسبة ٧٠ % .

استبدال السكر بالعسل: عند تحلية الشاي أو اللبن عليك باستعمال العسل بدلا من السكر، وذلك لقدرته على تقوية المناعة ومكافحة الجراثيم .

احرص على مراقبة أي تغيير يحدث على الجلد: تشير الأبحاث إلى أن القدرة على ملاحظة التغيرات التي تطرأ على الشامات المختلفة على الجلد يجنب الإصابة بالسرطان .

نظافة الأسنان: احرص على تفادي ترطيب فرشاة الأسنان بالماء قبل وضع المعجون عليها حيث إن الفرشاة الجافة تزيد من إمكانية التخلص من البلاك .

ولا أنسى وأنا أتحدث معك عن الأسنان أن أخبرك بما قاله لي طبيب الأسنان المصري العالمي (الدكتور محمود لبنة) في إحدى مرات متابعته لأسناني، وهذه يا بني نصيحة غاية جدًا: إن الأسنان الأمامية هي زينة الوجه وهي التي تعطي اللسان فصاحته، وتمكنه من الإلقاء الجيد ودقة مخارج الألفاظ، وهي التي تظهر بوضوح جمال

ابتسامتك، فلا ترهق هذه الأسنان أبدًا باستخدامها طوال الوقت، ولا تستخدمها أبدًا تحت أي ظرف لكسر شيء صلب ولا حتى في أكل المكسرات أو اللب والبقول السوداني .

النوم بشكل أفضل: تناول المشروبات المهدئة، مثل: اليانسون، والبابونج، والنعناع، أو العصائر الطبيعية، مثل: عصير الجزر أو الليمون مع خلطهما بالعسل لمكافحة الأرق والنوم بشكل عميق، فالنوم يساعد على مكافحة الشيخوخة المبكرة والاحتفاظ ببشرة شبابية .

استخدام الخبز الأسمر بدلا عن الأبيض: الخبز الأسمر (القمح الكامل) يحتوي على نسبة أكبر من الألياف الغذائية، وبالتالي فهو أكثر قدرة على الإشباع، كما أن الكربوهيدرات الموجودة في الخبز الأبيض تسبب تقلبات كبيرة في مستويات سكر الدم.

شرب الشاي الأخضر: ينصح الخبراء بتناول كوب من الشاي الأخضر يوميًا والذي يمنع التاكسد في خلايا الجسم.

تناول السمك مرة في الأسبوع: الخبراء عموماً يوصون بتناول وجبتين من السمك أسبوعياً إلا أن تناول وجبة واحدة يمكن أن يساعد على تحسين توازن المواد الكيميائية الدماغية، والسمك مفيد لصحة القلب والدماغ .

الإكثار من تناول الأعشاب: فإن تناول الأعشاب الطبيعية بين الوجبات يساعد على الهضم ويخلص الجسم من السموم والشوائب .

الاستمتاع بالإجازة: اغتنم فرصة الإجازة، وحاول إعداد برنامج خاص للاسترخاء والراحة بعد عناء أسبوع كامل من العمل.

التأمل من الأشياء الهامة جداً لاستعادة الهدوء الداخلي والاسترخاء.. إن النظر إلى القمر وحركة السحاب في السماء مع التنفس العميق يكون له أكبر الأثر على تحسين الحالة العامة وتجديد النشاط، ويمكن التأمل في البحر وامتداده واتساعه أو الجبل أو الورود بألوانها أو أي شيء آخر تجد في نفسك راحة عند التأمل فيه .



التعرض المنتظم لأشعة الشمس في الأوقات الصحية، فقد أثبت

العلماء أن الذين لا يتعرضون للشمس لديهم نقص كبير في

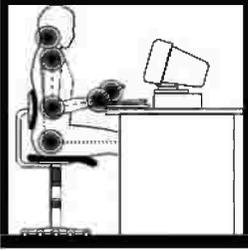
فيتامين د الذي يكونه الجسم في وجود

ضوء الشمس (فيتامين أشعة الشمس)، وقد أثبت العلماء أن هناك بعض الأمراض

المنتشرة في نصف الكرة الشمالي غير موجودة على الإطلاق في النصف الجنوبي الأكثر شمساً.

ومن الفوائد الأخرى للشمس أنها ترفع مستوى الهرمونات الطبيعية المضادة للاكتئاب وتساعد أيضاً على النوم العميق .

والوقت المناسب للتعرض لأشعة الشمس عندما يكون خيال الظل أطول من الطول الطبيعي للإنسان.



الجلوس بشكل معتدل مع وضع الظهر بالكامل ملاصقاً للكرسي كلما أمكن ذلك، خاصة إذا كان العمل اليومي يتطلب الجلوس لفترة طويلة، وكذلك خلال جلسة الاستذكار، فذلك يساعد العمود الفقري على الاحتفاظ بحالة جيدة .

لا تحمل الأغراض الثقيلة: ابتعد عن حمل أي حقائب ثقيلة كي لا تؤثر على العمود الفقري أو على طريقة الوقوف والسير بشكل سلبي، وإن كان لا بد من حمل بعض الأغراض الثقيلة الوزن فتعلم الطريقة السليمة لذلك وهي ثني الرجلين قبل حمل النقل والاعتماد على عضلات الرجلين في النهوض بدلاً من الاعتماد على عضلات الظهر.

الانتباه للون اللسان: يمكن للون اللسان أن يكون مؤشراً لمشكلات صحية؛ لذا

احرص على لونه واكتسابه لأي لون مختلف، فاللون

الأبيض يدل على ضعف في جهاز المناعة، واللون

الأصفر يدل على الإفراط في الطعام والشراب، والأحمر

في طرف اللسان يعتبر مؤشراً على الإجهاد النفسي .



التنزه خارج المنزل: التغير والخروج عن الروتين اليومي يساعد في رفع المعنويات

والابتعاد عن التوتر والاكتئاب؛ إذ يجب إعداد برنامج للتنزه خارج المنزل وزيارة

الأهل والأصدقاء.

لاحظ يا بني أن هذه النصائح الصحية العامة يحدث فيها كثير من التغييرات كل يوم،

فإذا كنت تقرأ كتابي هذا وقد حدث تغيير في بعض هذه النصائح أو جميعها فلا تتبع ما

يثبت عدم جدواه أو خطؤه، واتبع ما تراه جديراً بالاتباع، ولكن احذر- كما قلت لك-

من المواد الدعائية التي تحاول استقطاب البسطاء عن طريق معلومات صحية

مغلوطة.

(٥٠) تنفس

تنفس بعمق فإن الهواء بما فيه من أكسجين يعتبر أثنى وأعلى ما في الوجود، وهو الذي لا نستغنى عنه لدقيقة واحدة؛ ولذلك فإن الله ﷻ لم يجعل سلطة لأحد عليه، وجعله بلا مقابل، وترك حرية الأخذ منه للغني مثل الفقير تماماً، ولذوي السلطان مثل الضعفاء، سواء بسواء ومع كل ذلك فإننا حتى الآن لم نستطع الاستفادة من هذه المنحة الربانية العظيمة .

**مع أنه الأعلى على
الإطلاق ... فلم نسمع
يوماً ما عتاباً بين اثنين
بسبب استهلاك أحدهما
أكسجين أكثر من الثاني
ولم نسمع كذلك عن
مشاجرة بسبب استيلاء
أحد على حق الآخرين في
الهواء .**

إن كل ما نقوم به من حركات سواء خارجية أو داخل الجسم، بدينية كانت أو عقلية تحتاج إلى كميات من الأكسجين، وكلما زادت كمية الأكسجين كلما تحسن أدأؤنا بشكل كبير .
إننا في حالات التنفس الطبيعية ندخل إلى الرئتين حوالي نصف لتر من الهواء في المرة الواحدة، أما في حالات التنفس العميق فإننا ندخل إلى الرئتين حوالي لتر ونصف في كل مرة، ولذلك يتم تنشيط الرئتين بالكامل ومساعدة الجسم على بذل مجهود كبير دون الشعور بالإجهاد .

ولعل أهم ما في التنفس العميق ذلك الأثر الساحر في التخفيف من حالات التوتر والغضب، فنجد استخدام التنفس العميق والذي يمتد أثره شهيلاً وزفيراً حتى الحجاب الحاجز يحدث الآتي:

١. يكتشف الدماغ كمية الأكسجين الزائد فيقلل هرمونات التوتر .
 ٢. يرسل الأكسجين موجات دماغية هادئة أطول من المعتاد وهو النوع المرتبط بعملية الاسترخاء .
- وهذه يا بني نصيحة معظم أطباء الصحة النفسية لإزالة التوتر والعودة إلى الهدوء والحالة الطبيعية، وقد قدمها د . إستر سترنبرج خبير الصحة النفسية في مؤتمر بشأن طرق السيطرة على التوتر والعصبية الناشئة عن ضغوط الحياة .

(٥١) تناول

تناول إفطارك كالملوك وغداءك كالأمراء وعشاءك كالفقراء، فقد أجمع خبراء التغذية على ضرورة وجبة الإفطار؛ لأنها وجبة كسر الصيام، وهذا معناه باللغة الإنجليزية Breakfast، وهي التي تعطي الجسم إشارة واضحة بأن فترة النوم والراحة قد انتهت وفترة العمل قد بدأت في الأجهزة الداخلية المسئولة عن الهضم فينتقى الجسم هذه الإشارات، ويتعامل في جميع المواقف بشكل إيجابي ومختلف .

ويفيد تناول طعام الإفطار أيضاً في تقليل مستويات الكوليسترول العالية وحماية القلب والأوعية الدموية .

أما من الناحية الاجتماعية والأسرية فإن جلوس الأسرة على مائدة الإفطار الصباحي يومياً يجعل من ذلك عادة جميلة للعائلة؛ لأن ذلك هو الوقت المثالي لتواجد الجميع داخل المنزل خاصة في هذه الحياة ذات الإيقاع السريع، وتستطيع أنت يا بني وأنت رب الأسرة أنت تبت روح التفاؤل والإشراق والتحدي للجميع فتتشر بذلك تلك الروح الإيجابية التي يحتاجها الجميع في بداية اليوم.

أما الذي لاحظته يا بني عند كثيرين هو عدم الاهتمام إطلاقاً بهذه الوجبة العائلية ذات الفوائد المتعددة على كل المستويات الصحية والاجتماعية والنفسية، ويركزون اهتمامهم على وجبتي الغذاء والعشاء على الرغم من عدم تمكن الجميع من التواجد داخل المنزل فضلاً عن مخاطر وجبة العشاء إذا كانت هي الوجبة الرئيسية.

أما العدو الرئيسي لهذه الوجبة الساحرة فهو النوم؛ لأننا غالباً نفضل النوم لدقائق إضافية على الاستيقاظ مبكراً لتناول الإفطار، فإذا ما حاولنا النوم مبكراً فإننا بذلك نكون قد أصبنا عصفورين بحجر واحد، فالاستيقاظ المبكر يضمن البركة والتوفيق بالإضافة إلى تناول الوجبة الساحرة، وتذكر أن هذه التعديلات البسيطة في بوصلة الحياة سيكون لها على المدى الطويل آثار إيجابية عظيمة عليك وعلى أسرته الجميلة.

إن الغذاء في حياتنا أمر هام للغاية والحفاظ على نمط صحي عام للطعام والشراب يسهل كثيراً من الاستمتاع بالحياة وعدم الحاجة إلى اتباع أنظمة غذائية قاسية لتخفيف الوزن وقل أن تفلح .

يقول الحق ﷺ في محكم كتابه: (وكلوا واشربوا ولا تسرفوا إنه لا يحب المسرفين).

ويقول النبي ﷺ: "ما ملأ ابن آدم وعاء شراً من بطن، بحسب ابن آدم لقيمات يقمن صلبه، فإن كان لا بد فاعلا فتلت لطعامه وتلت لشرابه وتلت لنفسه".

وتذكر يا بني أن إرشاد النبي ﷺ في الحديث إلى أن الطعام والشراب يأتي على مراحل ثلاث:

الأولى: هي مرحلة الحاجة؛ وهي التي قال عنها: "القيمات يقمن صلبه".

الثانية: هي مرحلة الكفاية؛ والتي قال عنها: "تلت لطعامه، وتلت لشرابه، وتلت لنفسه".

والثالثة: وهي مرحلة الإفراط، والزيادة؛ وهي الشر بعينه، وهي أصل كثير من الأمراض .

(٥٢) ذاكر

ذاكر دروسك بشكل صحيح حتى تصل إلى أفضل إنتاج في أقل وقت، وهذا يا بني ما يطلق عليه الفعالية العالية .



أكتب لك هذا الجزء وأنا أعيش في ذكريات الماضي، وأتأمل كيف كنت أذاكر دروسي وما كنت أشعر بالراحة والسهولة أثناء مذاكرته، وما كان يصيبني بالضيق والتوتر ومحاولة الهروب بأي شكل من مواد دراسية لا تستهويني، أشعر بك يا بني وأنفهم شعورك مع بعض المواد الدراسية التي تجد بينك وبينها جفوة

وحاجزاً نفسياً وتتمنى أن تصل إلى اللحظة التي تتخلص فيها نهائياً من هذه المادة ومن المدرس الذي يقوم بتدريسها .

عندما يحدث ذلك معك فلا بد أن تعرف أين الخلل لكي تتوصل إلى العلاج .
الخلل يبدأ غالباً بالآتي:

١- حديث الأقارب والأصدقاء عن صعوبة المادة (التأثير السلبي)..

عندما يتحدث المحيطون بك عن صعوبة مادة معينة فلا تهتم كثيراً بما يقولون؛

لأننا مختلفون تمامًا في أجهزة الاستقبال، فمن السمع والبصر والحسي، وقد تكون الشكوى من عدم قدرة النمط الاستقبالي على استيعاب المادة بسهولة، وقد تكون كذلك بسبب الطريقة أو الشخص الذي قام بشرح المادة، وقد تكون أيضًا بسبب ما تعودنا ترديده كما سمعناه دون أن نفكر فيه جيدًا على طريقة إصدار أحكام نهائية (هذا سهل، وهذا صعب).

٢- الحديث الذاتي السلبي عن عدم القدرة على فهم المادة..

يتشكل الحديث الذاتي من قناعات نبنينا بأنفسنا ثم نعتبرها مسلمة بديهية، وهي أخطر ما نعانيه في حياتنا (القناعات السلبية)، ولا يقتصر الحديث السلبي على فهم المادة، بل يمتد إلى فكرة النجاح والتفوق ذاتها حيث ستسمع حديثًا داخليًا أحيانًا يقول لك الآتي:

- يعني اللي ذاكروا عملوا أيه؟
- ممكن أذاكر والامتحانات تيجي صعبة؟
- أنا ما ذاكرتش من أول السنة يبقى مفيش فايده!
- الامتحانات دي حظ مش موضوع مذاكرة!
- قدامك فلان، شوف بيذاكر أد إيه وما جابش مجموع!

هذه العبارات وغيرها كثير أسمعها وستسمعها يا بني كل يوم، وما أنتظره منك هو مواجهة كل هذه الكلمات المحبطة اليائسة بمزيد من التحدي والإصرار، وليكن شعارك دائماً أن العالم يفسح الطريق لمن يعرف إلى أين هو ذاهب، فلتكن أنت..

في إحدى الجامعات الأمريكية في كولومبيا حضر أحد الطلاب محاضرة مادة الرياضيات، وجلس في آخر القاعة، وكان متعباً فغلبه النوم وفي نهاية المحاضرة استيقظ على أصوات الطلاب وهم ينصرفون من المدرج ونظر إلى السبورة فوجد أن الدكتور قد كتب عليها مسألتين، فنقلهما بسرعة وخرج من القاعة وعندما رجع البيت بدأ يفكر في حل هاتين المسألتين، وكان الحل صعباً للغاية، فذهب إلى مكتبة الجامعة وأخذ يقلب في المراجع المرتبطة بالمادة، وبعد أربعة أيام استطاع أن يحل المسألة الأولى وهو ناغم على الدكتور الذي كلفهم بهذه المهمة الشاقة، وفي محاضرة الرياضيات اللاحقة استغرب هذا الطالب أن الدكتور لم يطلب منهم حل المسألتين، فذهب إليه وقال له: يا دكتور لقد استغرقت في حل المسألة الأولى وقتاً طويلاً وقد تمكنت من التوصل إلى الحل وأرجو أن تراجع الحل وتصححه، تعجب الدكتور، وقال للطالب: مستحيل!! إن هذه أمثلة للمسائل التي عجز العلم عن حلها.

إن هذه القناعة السلبية جعلت الكثير من العلماء لا يفكرون حتى في محاولة حل هذه المسائل، ولو كان هذا الطالب مستيقظًا وسمع شرح الدكتور لما فكر في حل المسألة، وما زالت هذه المسألة بورقاتها الأربعة معروضة في الجامعة.

٣- الطريقة التي يشرح بها المدرس المادة العلمية..

ضع في اعتبارك هنا أن تجعل تركيزك فيما يمكن لك التحكم فيه وليس ما لا يمكن التحكم فيه، فالمدرس الذي يقوم بالتدريس لك لن يكون غالبًا خاضعًا لاختيارك أو وجهة نظرك فلا بد أن تتعلم كيف تتعامل في الحياة بفعالية وإيجابية مع الأحداث التي لا تملك السيطرة عليها، وسوف تجد في مكان ما من الكتاب فن التعامل مع من لا نملك السيطرة عليه .

ركز مع مدرسك وسوف تجد الكثير مما تستطيع الاستفادة منه، وتذكر دائمًا

أن ما لا يدرك كله لا يترك كله، فقط تخلص مبكرًا من الأفكار السلبية

والأحكام المسبقة.

٤- انسداد شرايين التواصل الشخصي بين الطالب والمدرس..

المدرس يقوم بشرح المادة العلمية لعدد من الطلاب في الوقت نفسه، وبصرف

النظر عن كفاءة المدرس في التواصل من عدمه فإن الطالب الذكي يستطيع

التأثير على المدرس وهو يستمع له، فعندما يتجول المدرس ببصره بين الطلاب ستصل إليه فوراً الرسائل المؤثرة حول اهتمام هذا الطالب وجديته فيتحول المدرس بشكل لا إرادي إلى الاهتمام بهؤلاء المتفاعلين .

٥- عدم شعور الطالب بفائدة المادة في الحياة العملية..

إن عدم الشعور بأهمية المادة العلمية ومدى جدواها في الحياة بالنسبة للطالب يشبه تمامًا المريض الذي يتناول الدواء الشافي، ولكنه غير مقتنع بجدوى الدواء، ولذلك فإن القناعة السلبية تتسبب في إبطال فعالية الدواء أو الحد من تأثيره وكذلك المادة التي يحاول الطالب استذكارها دون الاقتناع بفائدتها أو أهميتها .

٦- عدم مذاكرة المادة بالشكل المناسب لها..

اعلم يا بني أن كل مادة من مواد الدراسة تختلف في طريقة مذاكرتها عن الأخرى، فالمواد النظرية لها أسلوب في التعامل معها يختلف كلية عن المواد العلمية .

وهذه هي الوصفة التي يقدمها لك الخبراء لمساعدتك في مذاكرة دروسك

بشكل فعّال والاستفادة القصوى من قدراتك الذهنية:

المهارة الأولى: القراءة الفعّالة..

يمكنك اكتساب مهارة القراءة الفعّالة، من خلال اتباع الخطوات الثلاث الآتية:

المرحلة الأولى: قبل القراءة:

التهيئة النفسية والعقلية للقراءة..

- اختر مكانًا هادئًا مضاء بشكل مناسب، فهذا سيعمل على زيادة تركيزك.
- ابدأ بالتفكير حول ما ستقرأ، تعرف على العنوان الرئيس والعناوين الفرعية، فهي توضح الفكرة الرئيسية للدرس وركز على الاستنتاجات والتطبيقات.
- اطرح أسئلة معينة في ذهنك من واقع قراءتك للعناوين مثل (ماذا، كيف، لماذا، أين، متى، من) مما يثير انتباهك ويشعرك بالمتعة والتشوق لما ستقرأه، فوجود أهداف للقراءة تجعل الطالب يسعى وراء تحقيق هدفه.
- ضع بعض التوقعات الذكية على هيئة افتراضات، ثم قم بتعديلها على ضوء ما تقرأه، فالافتراضات تساعد على تركيزنا عند القراءة، وتجعلنا نشعر بالإثارة عندما نتحقق تصوراتنا لما قرأناه أو سمعناه فيما بعد.

المرحلة الثانية: أثناء القراءة:

عملية المسح: اقرأ الموضوع بصورة متكاملة وسريعة دون تثبيت العين طويلاً على جزء من السطر أو على كلمة؛ فعليك أن تعود عينيك على القراءة المنطلقة إلى الأمام، ولا تعيد قراءة الجملة، حتى لو شعرت بعدم الفهم التام للمعنى، فقد تجده في الجمل والعبارات التالية؛ والهدف من القيام بهذه القراءة السريعة أو المسحية هو التعرف المبدئي على الدرس.

المرحلة الثالثة: بعد القراءة:

عملية الاسترجاع: راجع المعلومات والأفكار الرئيسية، وذلك إما بكتابة ملخص لها، أو بتسجيل بعض الملاحظات الهامة، أو القيام بعملية التسميع لأهم الأفكار والاستنتاجات والمفاهيم التي توصلت إليها، وقد أثبتت الأبحاث أن قيامك بعملية الاسترجاع بإمكانك تذكر ٧٠% من المعلومات التي ذاكرتها.

المهارة الثانية: مهارة التلخيص:

التلخيص من المهارات الدراسية ذات الفوائد الجمة، ويمكن اكتساب هذه المهارات وتطويرها بالممارسة، ومن أهم فوائد عملية التلخيص وكتابة الملاحظات أنها: تساعد على التركيز على المعلومات الهامة والأساسية، فالتلخيص يساعد على التركيز

بفاعلية على ما تقرأ أو تسمع.

- يساعد التلخيص في عملية الفهم والاستيعاب، فعمل الملخصات يحدد لك الأطر العامة للموضوعات والتفصيلات المتفرعة عنها، ويضع حدوداً فاصلة بين أجزاء الموضوع، ويعمل على تصنيفه وتقسيمه بصورة توضح المعنى وتساعد في تخزينه في الذاكرة بصورة مرئية.
- ويساعد أيضاً في إمدادك بسجل من المعلومات المركزة التي ستحتاج لها في المستقبل؛ فإذا ما أردت إجراء مراجعة سريعة لبعض الدروس، وليس لديك وقت كافٍ لمراجعتها من الكتاب بإمكانك الاستعانة بالملخصات.
- يساعد على إدارة الوقت بفاعلية، فهي تجنبك إضاعة الوقت والجهد، فبدلاً من قراءة (١٠) صفحات يمكن تلخيصها في صفتين باستخلاص أهم الأفكار. ولهذا الجانب أثر نفسي إيجابي عليك وعلى استمرارك في عملية المذاكرة والمراجعة الدورية .

كيف تلخص؟

هناك طرق عديدة لكتابة الملخصات وأخذ الملاحظات، وتعتمد الطريقة المستخدمة على طبيعة المادة المطلوب تلخيصها، والهدف من قيامك بعملية التلخيص، والطرق

أو الأشكال الأساسية لكتابة الملخصات هي:

١- الطريقة النثرية:

هي نقل مركز أو نسخة مكثفة ومركزة من الأصل، وعادة ما تكتب بشكل نثري.

٢- الطريقة الهيكلية:

وهذه تكون على شكل كلمات مفردة أو فقرات مختصرة، وتوضع على شكل قائمة، باستخدام تقسيمات مثل: العناوين الرئيسة، والعناوين الثانوية المتفرعة مع استخدام الترقيم والترميز.

٣- الأشكال والخرائط الذهنية:

وتتم هذه الطريقة بوضع العنوان الرئيس في مركز الورقة على شكل هندسي، بيضاوي، أو مربع أو دائري أو مستطيل، ويتفرع منه أسهم وخطوط، كل فرع رئيس قد يتفرع بدوره إلى أفرع ثانوية، وتستخدم هذه الطريقة خاصة إذا كان الموضوع المدروس ذا تصنيفات كثيرة، والكتابة تكون مختصرة في هذه الأشكال.

المهارة الثالثة: مهارة الحفظ

كيف تذاكر وتحفظ المعلومات؟

هناك عدة طرق للمذاكرة والحفظ أهمها:

١- طريقة البغاء:

المذاكرة عند العديد من الناس تعني الإعادة والتكرار؛ إما بالتسميع الشفهي أو الكتابي، ولكن يعيب هذا الأسلوب أن هذا الالتصاق أو التعليق يكون مهزوزًا؛ فقد يكتشف الطالب أن المعلومات التي قام بتسميعها، تحت ظروف القلق النفسي، قد ذهبت بشكل كامل، كأن الدماغ أصبح فارغًا من كل أثر للمعلومات، وهذا لا يعني أن هذه الطريقة فاشلة، ولكن يجب أن يطور هذا الأسلوب، وتستخدم وسائل أخرى مدعمة له، مثل قوة التخيل، والربط التسلسلي.

٢- طريقة التخيل:

هي عملية تكوين صورة عقلية لشيء تم ملاحظته وتخيله ثم تحويله إلى صورة واقعية مجسمة، ثم نعمل على إعادة تكرار هذه الصورة عدة مرات في مخيلتنا مما يعمل على تعزيز قوة الذاكرة لدينا.

مثال: تخيل أنك مخرج برامج، حينذاك كل شيء سيأخذ بعدًا بصريًا وحركيًا وسمعيًا مما سيعمل على تعزيز قوة الذاكرة.

٣- طريقة الربط الذهني:

إحدى الطرق المنفرعة من قوة التخيل؛ فالمعلومات الجديدة من السهل تحويلها إلى معلومات طويلة المدى، فكلما نجحت في صنع الارتباطات كلما كان تذكرك للأشياء أفضل.

المهارة الرابعة: المراجعة

- ١- دوّن أكثر النقاط أهمية في كراسة الملاحظات.
- ٢- راجع هذه الملاحظات دورياً وقرأها بصوت عالٍ.
- ٣- لخص قدر المستطاع وقلل من ملاحظتك لتتذكرها.
- ٤- أثناء المراجعة والمذاكرة عليك بتوقع الأسئلة.
- ٥- راجع وفق جدول زمني.
- ٦- استخدم الألوان، وضع إشارات على أهم النقاط.

كيف تعد برنامجاً للمراجعة؟

إن إعداد برنامج للمراجعة يلعب دوراً كبيراً في الاستعداد لامتحانات، ويتم إعداد برنامج أو جدول المراجعة تبعاً لمقدرة كل طالب، وتبعاً لنوعية المواد التي سيجري فيها الامتحان على أن يكون في الشكل التالي:

- ١- المذاكرة المنتظمة لجميع المواد المقررة.
- ٢- المراجعة المنتظمة لأنها مرحلة هامة؛ فلا تبدأ بالمراجعة ليلة الامتحان ولكنها مستمرة مع نهاية كل جلسة للمذاكرة.
- ٣- ترتيب مواد الامتحان تبعاً لقربها الزمني من تاريخ الامتحان.
- ٤- تحديد المواد التي تحتاج لمجهود ووقت أكبر في المراجعة.
- ٥- تحديد الزمن المتبقي على كل مادة وتقسيمه تبعاً لها.
- ٦- وضع المادة الصعبة مع مادة أقل صعوبة.
- ٧- تحديد فترات في الجدول للراحة ولممارسة هواية محببة مما يساعد على تهيئة الجسم والذهن للاستيعاب الأفضل.
- ٨- تجنب أسباب التشتت الذهني وأحلام اليقظة أثناء المراجعة؛ فمن يعمل ليس لديه وقت للأحلام.
- ٩- احذر أن تقلد زملاءك في طريقة مراجعتهم؛ فلكل إنسان طريقته ومقدرته التي تميزه، فإن طريقتك الخاصة في هذا الوقت هي أفضل الطرق.
- ١٠- اجعل مراجعتك لكل درس بأن تضع هيكلًا للدرس في عناوين رئيسية وفرعية، ثم ابدأ بمراجعة كل ما يخص كل عنوان على حدة بعد أن تكون قد وضعت

الهيكل الأساسي للمادة ككل، فهذا يساعدك -إن شاء الله- على تذكر كل النقاط الخاصة بكل درس عند الإجابة في الامتحان.

وادع الله ﷻ دائماً بقولك: اللهم إنا نسألك فهم النبيين وحفظ المرسلين.

أما السر الأخير الذي أود أن أقوله لك هنا هو اعتراف بالتقصير مني ومن ملايين الآباء والأمهات أننا دائماً أبداً نطلب منكم يا أبناءنا الأعزاء كلمة واحدة متكررة إلى حد الملل وهي: ذاكِر.. ذاكِر، إنك لم تذاكر بالأمس، درجاتك بالتقويم الأخير غير مرضية لازم تذاكر زيادة الامتحان قرب لقد أصبحت هذه الكلمة بسبب تكرارها هي السبب الأول في توتر العلاقة بين الوالدين والأبناء ومصدر القلق الدائم وما يصاحبه من فساد الجو العام داخل المنزل .

أعترف لك يا بني أننا- بشكل عام- لم نبذل جهداً كبيراً لتعليمك مهارة المذاكرة والتحصيل بدلا من تكرار كلمة (ذاكر) دون مضمون قوي، فإذا كنت الآن وأنت تقرأ كتابي أباً لأبناء وتطمح أن تراهم رائعين فابدل قليلا من الجهد لإرشادهم إلى

العقل مثل الجسد تعاماً

يحتاج إلى الاغتسال كل يوم

ليتخلص مما علق به من

شوائب وأتربة

شريف صلاح الدين

طرق المذاكرة السليمة التي ذكرتها لك في مقدمة الموضوع، ولا تكتفِ أبدًا بكلمة ذاكر، وقم بالسؤال الدائم عن كل مادة وساعد أبناءك على اكتشاف نقاط القوة وتجاوز نقاط الضعف.

أما إذا كنت ابناً أو ابنة فلا تحملا والديكما ما لا يطيقون، ودوركما هو فهم طرق المذاكرة والتحصيل من الكتاب الذي بين أيديكما الآن لتكونا فيما بعد قمة الروعة وأنتما تساعدان الآخرين عن فهم ودراية.

(٥٣) اهدأ

اهدأ قبل الامتحان، وتعامل مع الشعور بالنسيان والتشويش على أنه أمر عادي، ويحدث لكل الناس وذلك ببساطة لأن المعلومات التي قمت باستذكارها قد تم تخزينها بالفعل داخل العقل، ولا يمكن استرجاعها كلية في نفس اللحظة، ولكن العقل يحتاج إلى تحديد ما تريده بالضبط حتى يبحث لك عنه في الملفات العديدة الموجودة بداخله ومن ثم يستخرجها لك، والذي يحدث يا بني أنك بسبب القلق من الامتحان فإنك تفكر في المنهج ككل في نفس اللحظة فتشعر فوراً وكأنك لا تتذكر شيئاً، وتسمع حينها الجملة الشهيرة التي يقولها معظم الطلاب: (أنا حاسس إنني مش فاكِر أي حاجة)، اطمئن يا بني فأنت على خير والعقل منتظر منك فقط الأمر بتحديد ما تريده بالضبط من أجزاء المنهج، فيبحث لك عنه في مخازن الذاكرة والملفات العقلية طالما أنك قد قرأته بالفعل.

وهناك بعض من الإرشادات السهلة والبسيطة التي تساعدك في التخلص من القلق

الذي يرافق الامتحانات:



- ١- التفكير في الامتحان على أنه مرحلة من سباقات الحياة اليومية التي تتطلب أقصى درجات الجهد والمثابرة والإتقان.
- ٢- تفهم أن النجاح في الدراسة هو جزء من النجاح في الحياة وليس العكس، وهذا وحده كفيل بتخفيف الضغط على الأسرة بكاملها .

- ٣- الانشغال الدائم بالتنافس الذاتي من شأنه تخفيف التوتر، المهم الآن هو تطوير نتيجتك وأداءك عن الامتحان السابق.
- ٤- تنظيم الوقت والاهتمام جداً بالمرونة التي تسمح لك بزيادة وقت المادة أو تقليله وفقاً لسير الأمور مع تحقيق أكبر قدر من التوازن .
- ٥- استخدام الخريطة الذهنية لكل باب أو فصل بحيث يسهل تذكر الموضوع بشكل شمولي، ويستطيع العقل استرجاع الفصل أو الباب بالكامل في صورة واحدة .

٦- الاهتمام جدًا بالجانب الترفيهي حتى يستعيد العقل نشاطه ويقوم بدوره بشكل جيد، وكلما كان الترفيه بعيدًا عن التليفزيون والكمبيوتر كلما كان أفضل، يمكن المشي أو الجري الخفيف أو لعب تنس الطاولة أو تمارين الأثقال البسيطة بالمنزل مثل تمرينات الدمبلز.

٧- التركيز على الامتحان وعدم الدخول في حورات جدلية أو عتاب أو نقد أو رد على نقد موجه لك؛ لأن كل هذه الأفعال من شأنها تبديد الطاقات فيما لا طائل منه .

٨- التدريب الجيد يضمن أداءً جيدًا في المباراة، والتدريب هنا هو محاولة حل أكبر عدد ممكن من الامتحانات؛ وذلك لأن العديد من الأسئلة تكون مكررة أو متشابهة أو تشترك في أجزاء مع أسئلة أخرى، وهذا أقرب الشبه لما تكون عليه أسئلة الامتحان .

٩- استخدم تقنيات العقل الباطن في ليلة الامتحان حيث يبنى على التجربة الأخيرة، وذلك من خلال التركيز الشديد قبل النوم مباشرة على الأجزاء التي أريد أن تبقى في الذاكرة لفترة طويلة، وليكن بجانبك مفكرة صغيرة لأن العقل الباطن سيمدك بالكثير من البدائل والأفكار بعد الاستيقاظ مباشرة.

بمجرد انتهاء الامتحان أغلق الصفحة تماماً، ولا تبذل أدنى جهد في مراجعة المادة السابقة لا مع نفسك ولا مدرسك ولا أصدقائك؛ لأن التفكير في المادة السابقة ليس له إيجابيات وله في المقابل العديد من السلبيات؛ لأنك لا تستطيع تغيير شيء في الماضي وليكن اهتمامك الكامل بالمادة التالية والمستقبل .

(٥٤) اقفز

اقفز بسرعة من التعليم إلى التعلم

إن النظام التعليمي الذي عانينا منه طويلا تسبب في حوادث غرق كثيرة في المفاهيم الخاطئة التي تعتبر أن التعليم بمفرده يؤدي إلى بناء الشخص الناجح الرائع، ومع الأسف الشديد فقد انشغل الجميع في التحصيل الدراسي، وكأننا أوعية حافظة للمعلومات منذ تلقيها في المدرسة أو الجامعة، ثم وضعها على مائدة الامتحانات، وتنتهي المأمورية بذلك، ويحصل الطالب على الدرجات المناسبة .

إن هذه العملية التي غالبًا ما تتوقف عند هذا الحد من النشاط لا تؤهل بحال من الأحوال إلى التميز والإبداع، أما عملية التعلم فهي التي تنقل الناس برشاقة من عملية التعليم إلى عملية التعلم، الفارق بينهما كبير يا بني .

في عملية التعليم نحن نقوم بدور المفعول به بامتياز، فلا نستطيع التدخل في المناهج ولا طرق التدريس بل يقتصر الأمر على التوجه إلى المدرسة أو

الجامعة لتلقي مناهج بعينها ليس بها أي قدر من المشاركة أو الابتكار أو الإبداع، ولذلك فإن المتعرض لهذا النظام القسري لن يشعر أبدًا بقوته الداخلية ولا مناطق تميزه؛ لأن المناهج لا تسمح بإبراز القدرات الخاصة والذكاء المتعدد وتكتفي باختبار نوع واحد فقط من الذكاء وهو الذكاء التحصيلي .

تم اختياري منذ فترة للقيام بمجموعة من البرامج والمحاضرات في برنامج تابع للأمم المتحدة يطلق عليه: (الطرق المؤدية للتعليم العالي) .

الحقيقة يا بني أنه لفت نظري بشدة اسم البرنامج؛ لأنه يعني أننا لسنا من الدول التي يوجد بها تعليم عالٍ ومن ثمَّ فإن هذا البرنامج يقوم على هذه الطرق التي تؤدي إلى وضع أسس للتعليم العالي بمصر، وبمنتهى الموضوعية فإن هذه البرامج بالفعل تؤدي إلى تطوير الشخصية وخلق أجيال قادرة على تحمل المسؤولية .

عندما قمت بالمشاركة في البرنامج مرة تحت إشراف منظمة العمل الدولية ومرة تحت إشراف جامعة حلوان، وضمت مجموعة منتقاة من طلاب جامعات

حلوان والقاهرة وعين شمس والأزهر اكتشفت بكل وضوح بما لا يدع مجالاً للشك أن أبناءنا بريئون من التخلف الدراسي براءة الذئب من دم يوسف بن يعقوب عليهما السلام وأن الجاني الحقيقي هو الأنظمة التعليمية العقيمة .

يهتم البرنامج بمهارات العمل الجماعي، وفنون التواصل الفعال، ومهارة اتخاذ القرار وحل المشكلات، والقيادة، ومهارات التفكير والابتكار والإبداع وغيرها، وأهم ما يركز عليه هذا البرنامج هو نقل الشباب المصري من منطقة التعليم (المفعول به) إلى منطقة التعلم (الفاعل) .

الفارق بينهما كبير جداً يا بني والذي يحقق الروعة الحياتية هو التعلم الحر، وهو الذي يمنح لك أوجه عديدة من القوة والتطوير الذاتي، وبالطبع فإن هذا التعلم لا بد أن يسبقه مرحلة مناسبة من التعليم، وكل ما أريده منك ألا تغرق في التعليم على حساب التعلم، وأن تمزج بينهما دائماً .