

# كيف تنجح في الامتحان وتتفوق في دراستك

عايدة الرواجبة

دار الحضارة

جميع حقوق الطبع محفوظة

الايذاع القانوني: 2002-1509

ردمك: 4-91-907-9961

دار الحضارة

ص ب 04 بئر التوتة / الجزائر

هاتف / فاكس: 41 34 44 (021)



تم طبع هذا الكتاب بمطبعة الصنائعي.

# المقدمة

الخوف من الامتحان يؤثر على درجة التذكر والاستيعاب والإجابة مهما كان الطالب مستوعباً لدروسه .

الإرهاق والخوف والقلق مؤثرات ضارة تعوق استدعاء المعلومات .  
عندما يبدأ موسم الامتحانات يبدأ القلق في أوساط الطلبة وتتراحم تساؤلات كثيرة تبحث عن إجابات تزيح بعض هذا القلق .

والواقع أن هناك مغالطة يقع فيها الكثيرون عندما يعتقدون أن الذكاء هو التعلم، وأن التعلم يعتمد على الذكاء فقط، فالحقيقة أن الذكاء شيء والتعلم شيء آخر، والتعلم لا يعتمد على الذكاء فقط ولكنه يعتمد على أشياء أخرى قد لا تقل أهمية عن الذكاء.

آلاف الطلبة والطالبات يستعدون ليوم الامتحان فكيف يمضي هادئاً بلا توتر ويصل بهم إلى الهدف المنشود : النجاح والتفوق .

إن الإجابة تكمن في هذه التوجيهات الهامة والنصائح الغالية التي نقدمها لك في كتابنا هذا والله الموفق .

عايدة أحمد الرواجبة

# العقل السليم في الجسم السليم

العقل السليم في الجسم السليم قول مأثور قاله الأقدمون منذ مئات السنين ولا يزال القول يتردد حتى الآن وأنا أكرره مرات لأنه حقيقة علمية مؤكدة .

فالجسم السليم صحياً ونفسياً وعصبياً يرتبط ارتباطاً عضوياً بعقل سليم قادر على الاستيعاب والمذاكرة والفهم السريع والتحليل العميق .

وبالجسم الن سليم والعقل السليم يستطيع الطالب أن يقضي عاماً دراسياً خالياً من أي متاعب وهذه الحقائق أو كدها لأبنائي الطلبة .

أما كيف تقضي عاماً دراسياً بدون مشاكل مرضية . فسوف نبدأ أولاً بتشخيص هذه المشاكل المرضية وتحديد أسبابها حتى يمكننا مناقشة وسائل الوقاية وطرق العلاج . فالأمراض التي قد تكون أمراضاً اجتماعية أو نفسية أو جسمانية :

وإذا بدأنا بأمراضنا الاجتماعية فترى من أهم أسبابها هو تفكيك الأسر الذي يجعل الطالب يعيش في قلق مستمر يؤثر عليه صحياً . كما أن كثرة الانجاب يترتب عليه ضيق المسكن بأفراد الأسرة ، أوضيق اليد برب الأسرة مما يسبب في حرمان تلاميذ الأسرة وطلابها عن الحصول على الضروريات فضلاً عن الكماليات . وتحصيله مما يسبب له المشاكل أو يزيد لها غير جادين قد يعكس بالسلب على تصرفاته كذلك فأخطا الطالب بزلاء أو اصداقاء .

واقتناعي بأن الوقاية من الأمراض الاجتماعية التي تصيب أولادنا في سن الدراسة تنبع عن النقاط التالية :

- تنظيم الأسرة وأنجاب عدد مجدد من الأولاد . يمكن رعايتهم صحياً واجتماعياً ونفسياً .

- تماسك الأسرة وأعطاء المثل الصالح والقذوة الحسنة للأولاد .

هذا واجب الأسرة . وأما تلميذنا العزيز فأبني العزيز فأنني أهمس في أذنه بالنصيحة الأزلية التي تعلمناها في صبانا بالتروي في اختيار الأصدقاء . فقد يماً قالوا «قل من هم أصدقاؤك أقل لك من أنت» .

وإذا طرقتنا مشاكل أولادنا النفسية . فنجد أن معظمها نشأ عن الأسباب الآتية :

- \* ضغط الأسرة على ابنها لاختيار دروسه .
- \* لا يوجد دواء لرفع مستوى الذكاء .
- \* واجب الأسرة مساعدة الأبناء في تحديد الهدف، ونوعية الدراسة، وتنظيم الوقت .
- \* في وحدات الصحة المدرسية سيجد الطالب والطالبة كل رعاية وعناية صحية كاملة معينة قد لا تتناسب مع قدرته وميوله .
- \* عدم تنظيم الطالب لعامه الدراسي وعدم تخطيطه لوقت التحصيل والمذاكرة، ووقت الراحة واللهو مما يتسبب في إرهاقه آخر العام ومرضه للمشاكل النفسية خاصة إذا ما لجأ للأدوية المزركة .

ولذلك نرى أن واجب الأسرة هو مساعدة الطالب - وليس قهره - لاختيار نوع الدراسة الملائمة لميوله وقدراته. كذلك تشجيعه على المذاكرة بالأساليب السليمة التي يقرأها التربويون، وليس بارهابه أو ضغطه - بجانب تنظيم الطالب ليومه الدراسي واقتناعه بأنه لا توجد حتى الآن أدوية تزيد من قدرته على التحصيل أو ترفع معدل ذكائه أو تنشط ذاكرته وكل الأدوية المؤرقة، والتي يقال عنها خطأ أنها منشطة، تضر الطالب ضرراً بليغاً وآثارها قد تدفعه إلى أمراض نفسية عنيفة.

أما الأمراض الجسمانية التي قد تصيب أولادنا في سنوات الدراسة. فإن حدوثها يتم عن قصور شديد في كثير من النواحي حيث أن هذه السن تتميز بالصحة والحيوية وقوة مقاومة الأمراض .

وأسباب هذا القصور يرجع إلى ما يلي :

- انخفاض الوعي الصحي عند كثير من الأفراد وعدم اتباع الطرق الصحية السليمة في المأكل والسكن والاستذكار . و الأمراض المعدية والمتوطنة .
- سوء صحة البيئة في كثير من الأماكن قد يتسبب في انتشار كثير من الأمراض ونظراً لأن بلدنا نام فإن سوء صحة البيئة كما هو في البلاد النامية تسبب منه انتشار الكثير من الأمراض المتوطنة .
- الضعف الجسmani والمقاومة الهزيلة لكثير من أولادنا نظراً لكثرة نجاب أمهاتهم. فمعروف علمياً أن الأطفال الذين يولدون بعد الطفل الثالث يأتون ضعافاً ويسهل وقوعهم فريسة لكثير من الأمراض .
- هذه هي الأسباب الرئيسية للمشاكل المرضية. بالطبع هناك أسباب ومشاكل أخرى أقل

أهمية وأكثر قدرة ليس المجال هنا لمناقشتها.  
والعلاج والوقاية من الأمراض الجسمانية. فهناك دور على الأجهزة المسؤولة ودور على الفرد.  
فدور الأجهزة المسؤولة. وعلى رأسها وزارة الصحة هو العمل لوقاية وعلاج أولادنا الطلاب والتلاميذ.  
فأجهزة وزارة الصحة في كل المجالات تعمل جاهدة لمقاومة الأمراض المتوطنة وحصر الأمراض المعدية ومكافحتها والعمل بجهد لإصلاح البيئة وتطوير الخدمات الوقائية والعلاجية.  
أما دور الفرد. وكل فرد له عمل وعليه واجب في تطوير بيئته وحمايتها من التلوث ومحاربة الضوضاء ونظافة مأكله ومسكنه ومكافحة الحشرات الناقلة للأمراض .  
وفي حالة ظهور أي أمراض مرضية. فعلى التلميذ التوجه لأقرب وحدة للصحة المدرسية أو مستشفى حكومي وسوف يجد كل عناية.  
وأخيراً أتمنى لأولادي التلاميذ والطلاب قضاء عام دراسي سعيد ناجح بدون مشاكل مرضية.

# لماذا رسب ابنك في الامتحان

هل من الممكن أن أراجع ورقة اجابة ابني؟

سؤال يمكن أن تسمعه في بيوت كثيرة بعد أن ظهرت نتيجة الامتحان. وكانت المفاجأة، الرسوب!

إن الأب لا يمكن أن يتصور ذلك. إذ كيف يرسل ابنه الذي يجلس أمام الكتاب تسع ساعات يومياً. ومن أول أيام العام الدراسي؟!

لقد قام ابنه بكل المطلوب منه. وليس من المعقول أن يرسل بعد هذه الساعات الطويلة من المذاكرة. وعلى هذا الأساس يعتقد الأب أن هناك خطأ ما في تصحيح أوراق إجابة ابنه عن أسئلة الامتحان. ويجب اكتشاف هذا الخطأ. وتصحيحه!

وقد نجد أننا أمام طالب تكرر رسوبه في الامتحان. أو نسمع قصة طالبة كانت دائماً متفوقة ثم رسبت فجأة في جميع العلوم. أو هذا الطالب الذي يفشل هذا العام في دراسته بلوحدي الكليات فيجرب حظه في العام التالي في كلية أخرى فيتكرر فشله فيحاول أن يلتحق بكلية ثالثة. فقد. ينجح!

وقد نسمع صورة أخرى من القصص. فالحكايات هذه المرة أبطالها. أطفال صغار في أول طريق الدراسة.

هناك حكاية الطفل الذي يزوره كل يوم المدرس الخصوصي في البيت. ومع ذلك رسب في امتحان الاعدادية.

وليس من الغريب أن يتكلم الأب ويتعجب لأن طفله يذهب الى المدرسة منذ خمس سنوات ومع ذلك فانه بالكاد يقرأ اسمه!

والحكاية الممكن أن نسمعها في هذا المجال كثيرة، ومتنوعة! والنصائح التي يمكن أن يقال بعد سماع هذه القصص كثيرة أيضاً. ومتنوعة، بل وهي دائماً متعارضة.

والآن. أقدم لكل أب. ولكل أم هذه الملاحظات. وأملني كبير في أن تكون عوناً لهم قبل اتخاذ أي قرار بعد أن يرسل أحد أولادهم.

ما رأيك في ذكاء ابنك؟

سؤال يمكن أن أعرف مضمون الإجابة عنه ومهما اختلفت ألفاظ عبارات الرد عليه.

فقد يفشل الطالب في الدراسة. ويتأكد هذا الفشل ولكن غالباً تسمع لإجابة الأب:  
الولد ذكي ... ولكنه يلعب كثيراً وهذا سر فشله!  
بل فقد يؤكد الأب رأيه فيقول: أنه ذكي مثلي تماماً!  
وهكذا يدافع الأبوان - غالباً - عن ذكاء الابن. فمن النادر أن نجد الأب الذي يمكن  
أن يقتنع بذكاء الابن .. المحدود!

صحيح أن الذكاء استعداد وراثي. ولكنه لا يعني أنه ما دام الأب ذكياً أن ينجب أطفالاً  
أذكياً مثله!

فالذكاء استعداد يولد به الطفل. ثم يكتسب عليه المعرفة والعلم.  
والذكاء يلعب دوراً أساسياً في تحديد مقدرة الطالب على الاستيعاب والاستذكار.  
وفي الأطفال يقاس الذكاء بالقدرة المبكرة على الكلام. فهذا الطفل ذكي لأنه التقط  
بعض الكلمات التي ترددها أمه أمامه. وهو ذكي لأنه استطاع أن يتحكم مبكراً في قدرته  
على التبول والتبرز.

وتمر الأيام. ويكبر الطفل. ويدخل المدرسة وقد تقابل هذا الطفل الذي يعطينا بتصرفاته  
المنزلية الاحساس بأنه عادي الذكاء ولكن يجب أن نعرف هذه الحقيقة:  
هذا القدر من الذكاء ليس كافياً لإتمام النجاح في المدرسة. فالطالب الذي نحكم على  
تصرفاته المنزلية بالذكاء، يمكن أن يكون مستواه في الدراسة. أقل من المتوسط.  
وتحت تأثير إيمان الأبوين الخاطيء بقدرة الابن. تبدأ الجهود في صورة دروس  
خصوصية. لدفعه الى النجاح. دفعاً!  
فالأب يعتقد أن ابنه مهمل ولذلك رسب.

بينما الواقع أن الابن غير قادر على الاستيعاب. وهذا هو سبب رسوبه.  
ويبدأ ضغط الأبوين: حرمان من أشياء كثيرة. اهانات .. دروس خصوصية .. ومع  
ذلك يرسل الطالب .. وأمام اصرار الأبوين يعيد الدخول في الامتحان .. ويتكرر رسوبه!

**والنتيجة هنا:** الاضطراب النفسي الذي يصيب الطالب والتصرف الطبيعي هنا أن يبدأ  
الآباء بعمل مقياس ذكاء للطلاب.

والذكاء يلعب دوراً إذ أنه ما دامت لكل امكانيات الدراسة متوفرة للطلاب .. فيجب أن  
يتأكد من مدى استعداده لتكملة هذا النوع من الدراسة .. فقد يكون الطالب متمتعاً بقدر  
من الذكاء يعطيه القدرة على النجاح في الدراسة حتى مستوى الشهادة الاعدادية .. ولكن

نفس هذا القدر لا يسر له النجاح في الثانوية العامة .. فإذا تأكد له ذلك يجب عدم  
الاصرار على إتمام الدراسة الثانوية .. فالتفكير العلمي هو توجيه الطالب الى اتجاه يتفق مع  
قدراته.

ولكن هناك الشاب الذكي .. القادر على الفهم .. ولكنه دائم الرسوب في الامتحان  
.. وعندما تناقشه تعرف أن مشكلته هي عدم قدرته على التركيز .. فهو يجلس الساعات  
الطوال أمام الكتاب دون أن يقدر على استيعاب كلمة واحدة !

وفي مثل هذه الحالة يجب أن نبحث وندرس حالة الطالب .. فهناك أسباب كثيرة قد  
يؤدي واحد منها الى الوصول بالطالب الى هذه الحالة المؤسفة :

أول هذه العوامل الناحية الاجتماعية .. فالنزاع الدائم بين الأب والأم .. أو بين الأخوة  
.. أو الأزمات المالية المستمرة .. كل هذه العوامل تجعل الطالب في حيرة دائمة من أمر  
مستقبله .. واستقراره.

نفس هذه النتيجة قد تحدث عندما تعيش الأسرة في فوضى .. ضجيج .. عدم احساس  
بوجود كيان للأسرة .. أو حتى وجود مريض في البيت يصعب شفاؤه ويجمع حول  
مشكلته كل اهتمام الأسرة .. وكل مالها !

وكذلك .. الإقامة في ظروف صحية غير مناسبة .. بيت بارد جداً .. أو حار جداً ..  
حجرة لا تعرف التهوية .. وأشياء كثيرة من هذا النوع تنتهي الى احساس الطالب بعدم  
الاستقرار النفسي والانفعالي، ومن المؤكد أن هذا يؤثر بالتالي على درجة انتباهه وقدرته  
على التحصيل الدراسي.

كذلك .. هناك العامل الثاني .. صحة الطالب الجسمية .. فكثير من الأمراض العضوية  
تؤثر على درجة انتباه الفرد وقدرته على التحصيل العلمي .. فمن الواضح أن المرض  
الذي يؤدي الى الاحساس بالارهاق لا بد وأن يقف عقبة أمام القدرة على استيعاب أي  
مادة علمية .. كذلك الأرق .. ويمكن أن نتصور هذا الطالب المريض الذي يظل الليل  
بطوله بلا نوم .. هل يمكن أن يستذكر كلمة واحدة بعد ليل طويل من الألم !؟

والطبيب وحده يستطيع أن يضع يده على الحالة المرضية التي تقف في طريق التحصيل  
العلمي للطالب .. وهو أيضاً يستطيع أن يرسم طريق العلاج ..

والآن جاء دور الحديث عن الأسباب النفسية البحتة التي يمكن أن تبعد ابنك عن  
النجاح في حياته الدراسية .

**أحلام اليقظة والتماهي فيها !**

لعل أحلام اليقظة من أكثر الأسباب في فشل الطالب ... أنها تمتص كل طاقته .. وتنقله من الواقع الى عالم الخيال .

أن ساعات وساعات تضيق منه يوماً .. وهو في متاهات لا نهاية لها .. ولا يستطيع أن يخرج منها ليقراً .. كلمة واحدة .

ولكن ... ماذا وراء هذا الفيض الهائل من الأحلام ؟

الواقع أن هذه الأحلام المبالغ فيها تنبع من شعور بالنقص .. إما في القدرة الجنسية .. أو العقلية .

وهنا يتم تعويض هذا النقص عن طريق الالتجاء الى أحلام اليقظة .

بعد أحلام اليقظة هناك التأمل الذاتي المستمر .. مع محاسبة الفرد لنفسه في كل تصرفاته .. أن ذلك يؤدي الى تشتيت كامل الانتباه .. ومعنى ذلك .. لا مذاكرة !

ويصاحب ذلك حساسية مفرطة للمؤثرات الخارجية بحيث يصبح الطالب فريسة سهلة الافكار تدور حول نفسه .. كيف يمكن أن يذكر وهو على هذا الحال !؟

أكثر من ذلك قد ينزلق الطالب من هذا الاحساس الى العادة السرية .. وعندما يرسب الطالب قد يظن ان الرسوب نتيجة مباشرة عن العادة السرية .. والواقع أن وراء الانقياد الى العادة السرية نقطة ضعف أخرى .. تمثل حالة نفسية .. إذا تم علاجها فسيعرف الطالب طريقه الى الكتاب .. وسيعرف معنى النجاح .. أما العادة السرية هنا فهي الشماعة التي يعلق عليها البعض السر في الفشل الدراسي .

ثم هناك اضطراب الشخصية .. إذ نجد الشاب منحرفاً من بداية حياته .. يميل الى الكذب والسرقة .. و «الزوغان» من المدرسة .. لا مانع عنده من التدخين وهو في مطلع حياته .. بل قد يجرب المخدرات .. ونجد أنه من هذا النوع الذي يجري وراء ملذاته دون أن يضع أي حساب لعواقب ذلك أو مضاعفاته .. فهو لا يبالي بشيء .. ولا يضع أي اعتبار لوضع العائلة .. بل لا يهتم بما يقوله الناس .. ولا مانع عنده من استغلال أي فرد سواء كان من أسرته أو خارجها ليحصل على المال الذي يوفر له ملذاته .

وهو غالباً يميل الى الغش .. والمغامرات النسائية العابثة .. وعادة يصعب تقويم هذه الشخصية التي تنتهي غالباً الى عدم الاستقرار في الدراسة .

والآن جاء دور الكلام عن الأمراض النفسية أو الأمراض العقلية ودورها في فشل الطالب دراسياً .

مثلاً .. الطالب المصاب بمرض الوسواس القهري .. أنه يقوم بعمل شيء .. وهو يعلم

جيداً أنه خطأ .. ومع ذلك لا يتوقف عن هذا العمل .. بل يندفع فيه بحيث يسيطر على كل تفكيره ويبعده عن استذكار دروسه .

ومن صور مرض الوسواس القهري أن نرى هذا الطالب الذي يستمر بالساعات ينظم كتبه وينظّمها ويعيد وضع الكرسي .. وبعد أن ينتهي من كل ذلك يكون قد شعر بالتعب والانهك فلا يقدر على قراءة الكتب !

صور خاصة أخرى للوسواس القهري .. أننا قد نلتقي بهذا الطالب الذي يعيش من أجل مناقشة فكرة مثل وجود الله .. أو ماهية الكون .. والبعث .. ويستمر في التفكير بحيث لا يجد وقتاً لفتح كتاب !

كذلك قد نسمع عن الطالبة التي تفكر دائماً في الميكروبات وتحاول أن تقاومها حتى لا تصاب بالأمراض .. وهكذا تستمر في تطهير نفسها بالغسيل المتكرر واستعمال مختلف أنواع المطهرات .. وينتهي بها الأمر بأن تشعر بالارهاق النفسي والجسمي .. ولا تصبح قادرة علي مذاكرة أي درس من الدروس .

وهناك أيضاً ذلك الشخص الذي يتصور أنه قد يخلع كل ملابسه ويقف عارياً في الطريق العام !!

إن هذا الاحساس يجعله يفكر دائماً في مقاومة هذه الفكرة .. وهذا بالطبع يشغله .. ويعطله !

كل هؤلاء يعانون من الوسواس القهري .. وكلهم في حاجة الى معونة طبية ونفسية .. لأن هذه الوسواس تبتلع كل أفكارهم .. وتسلبهم إرادتهم .. ويصبحون في النهاية فريسة للأوهام، بحيث يفقدون القدرة على الاستذكار .

هناك أيضاً مرض الفصام .. أنه من ضمن الأسباب التي تؤدي الى الرسوب المتكرر للطالب في الامتحان .. أنه يبدأ ببضع بحيث لا يلحظ أحد .. وفي هذه الحالة نجد أن الطالب يجلس ساعات أمام المكتب إلا انه لا يستطيع استيعاب ما يقرأ .

وعادة يقول مثل هذا الطالب أنه لا يفهم ما يقرأ أو أنه لا يستطيع التركيز .. وبتكرار رسوبه في الامتحان يبدأ في الانطواء والانزوال وإهمال ذاته .. وقد يبدأ أفراد أسرته في اهانتته وصب اللعنات عليه نظراً لفشله المتكرر .. ويسمع أن أخاه الأصغر قد سبقه في الدراسة .. وأنه لا يصح أن يكون فرداً فاشلاً في أسرة ناجحة .

والواقع أنهم يظلمون هذا الشاب .. فهو بالفعل مريض .. ومرضه يمنعه من فهم ما يقرأ .. فالتفكير عملية معقدة تحتاج إلى وضوح وسلامة في عدة مراكز المخ .. وعند الاصابة

بهذا المرض تضطرب هذه المراكز في أداء وظيفتها .. وتصبح قدرة هذا الطالب المريض أقل من أن توصله الى النجاح .

وأحياناً يشعر الطالب المريض بالفصام بأنه مضطهد .. وأنه ضحية مؤامرة هي في الواقع مؤامرة وهمية لا توجد إلا في خياله .. بل أن هناك من يسمع أصواتاً تسبه وتلعنه .. ومن المؤكد أن مثل هذا الطالب تحت هذه الظروف لا يستطيع أن يذاكر .. ولا كلمة واحدة ! بعد ذلك نصل الى حالات القلق النفسي والاكتئاب .. أن هذه الحالات تؤدي الى صعوبة التركيز .. بل ويعاني ضحيتها من النسيان المستمر .. والأرق .. وفقدان الشهية للطعام .. مع عدم الميل الى الاختلاط بالناس أو الاستماع للموسيقى .. أو مشاهدة التلفزيون بل وعدم الاهتمام بالمظهر .. والنظافة !

والنتيجة .. الانزغال عن المجتمع وعدم الرغبة في النجاح .. مع التقليل من قيمة الذات .. فنسمع الطالب المريض هو يؤكد أنه لا يستحق النجاح .. بل ويؤكد أنه غيبي .. بل ويؤمن أنه لا يستحق الحياة فلا مكان له بين الناس !! والعلاج هنا يجب أن يقف زحف المرض المستمر على هذا الطالب المريض .. حيث يعود اليه نشاطه .. أما عن العقاب والتعذيب .. فلا نتيجة من وراءها .

وقد نلتقي بهذا النوع من الطلاب .. شخص كثير الكلام دائم المرح والتهريج .. غير مترابط التفكير .. وإن كان حاد الذكاء .. سريع البديهة .. مع احساس بالعظمة والغرور .. وتتسارع أفكاره الكثيرة .. بحيث أنه لا يستطيع التركيز على أي موضوع .. أنها حالة تؤدي الى الفشل في المدرسة أو الدراسة .. ولكن في نفس الوقت يجب أن ندرك انها حالة مرضية في حاجة الى علاج ..

### وأخيراً نصل الى الحب !

إن هذه القصص الغرامية التي نسمعها في الوسط الطلابي قد تؤدي الى الفشل في الدراسة .. ولكن في نفس الوقت قد تكون دافعا الى النجاح !.

فالتطلب يجب ان يكون في مظهر المتفوق امام حبيبته ، ولكن في بعض الاحيان قصص الحب تربك أحوال العاشق .. فيعجز عن التحصيل او يرسب في الامتحان ! وهنا تظهر اهمية بضح شريكته في الحب .. فهي قادرة على دفعه الى النجاح .. ولكن يجب ان نلاحظ هنا الموقف .. قد تكون المشاكل العاطفية وسيلة للهروب من الواقع .. وطريقته لتغطية ضعف الشخصية .

والآن .. هل رسب ابنك في الامتحان ؟

## هل تكرر فشل ابنك في الدراسة ؟

إذ أحدث ذلك ففكر بهدوء .. وبلا انفعال .

وابحث عن أول الطريق الذي انتهى باولادك الى الرسوب .. حاول أن تدرس عن قرب حياة ابنك .

لا تستخف بما يقوله ابنك .. وحاول ان تفهم مشاكله النفسية والعقلية .. والجسمية بل والعاطفية .

المؤكد انك ستجد هناك سببا ما ..

وما دام السبب قد أصبح معروفاً .. فالحل يكون قريباً .. والنجاح يمكن الوصول اليه .

ومن الضروري أن أقول هذه الكلمات لكل أب أو أم .. إذا رسب ابنك .. أو ابنتك

فليس معنى ذلك نهاية الكون .

فالأمل مستمر مع الحياة وكم من شخص لمع ونجح في الحياة بعد تكرار فشله .. لقد

عرف أين الخطأ .. واختار الطريق الصحيح .. وعلى هذا الأساس قد يكون الرسوب نقطة

تحول الى النجاح الكبير .. إذا حدث هذا التوافق بين قدرة الطالب وبين الطريق الذي يسير

فيه .. ثم أزيلت من هذا الطريق كل العقبات .. أو حتى أغلبها .. أصبح النجاح في متناول

يده .

# لماذا يرسب أولادي مع أنهم مجتهدون!؟

استفسار يتكرر لماذا يذاكر ابني كثيراً دون نتيجة ما؟ ويجب المختصون .

**أولاً :** نحن نريد أن نسأل : من أي نوع عقلية هذا الابن ؟

ويقف الأب أو الأم حائراً أمام هذا السؤال فهم لا يعرفون له معنى ولم يسر في حساباتهم يوماً من الأيام سؤال عن نوعية عقلية ابنهم .

فالابن التحق بالمدرسة في السن الرسمي، والمعلم أو المعلمة قالوا. أنه شاطر، وأنه ذكي، فأحاطوه من صغره بالرعاية، وتولوه بال العناية، حتى إذا ما جاوز المرحلة الأولى من مراحل التعليم، بدأ الصغير يكبر، والجسم ينضج، والنشاط يزداد والمعلومات الدراسية تتوسع، والأب والأم من حوله يشجعونه ويزودونه بالدروس الخصوصية فيما يحتاج اليه وفيما لا يحتاج إليه .

ثم ... يقفز الابن الى المرحلة التالية، وقد اشتد عوده أكثر، وقوي ساعده، وتفرقت أمامه سبل التخصص السالفة. سواء وافقت هواياته أم لم توافق .

ويبدأ المذاكرة ليل نهار، ويجد في التحصيل، واصل الأوقات ببعضها لا يكل ولا يتوانى، فإن قابله ملل أو فتور استعان بالمنبهات واستخدام المنشطات والأب والأم والرعاية بعد الرعاية.

وما لهم لا يتخيلون جميعاً ذلك. أليست الثانوية على الأبواب والعام قرب من الانتهاء! ولكن .. ولكن النتيجة أما النجاح وأما لا شيء والثمرة لانجاح بل رسوب ويدور الحديث .

فيبدأ الأب والأم في الاستفسار : لماذا لم يحصل الابن على نتيجة وقد ذاكر ليل نهار ؟ ويقول من لهم علم يمثل هذه الأمور : أن أصحاب هذا الاستفسار معذورون وليس عليهم ملام فالذاكرة فن له قواعد وله نظام ولو كان أحد من الناس أرشد هذا الابن، كيف يذاكر، لما كان هذا الاستفسار ولما وصل اليه سوء نتيجة، ورسوب وضياح .

وقبل أن نقدم شيئاً عن طريق المذاكرة المجدية ووسائل التحصيل المفيد، نريد أن ننبه الى

أدوات هامة يستعملها ليوفق في التحصيل .

الانسان له حواس توصل المعلومات أياً كانت الى ذهنه ، هذه الحواس هي :

اللمس : وأداته اليد .

الذوق : وأداته اللسان .

السمع : وأداته الأذن .

البصر : وأداته العين .

الشم : وأداته الأنف .

وهذه الحواس لا تختلف فهي عند الناس متساوية في الأداء - عدا .. ما كان منها ذو علة مثل الكفيف، فإن حاسة أخرى تعوض حاسة النظر. أما المستقبل لمعلومات هذه الحواس فهو الذي يختلف من انسان لآخر، فالانسان يدرك من المرة واحدة وآخر من مرتين من ثلاث مرات أو أكثر ... وهذا هو اختلاف الذكاء .

ومقياس الذكاء يبدأ من مرة واحدة الى ٢٧ مرة فإذا لم يستطع الدارس الحفظ بعد أن تعامله المعلومة ٢٧ مرة فهو غير طبيعي ويعتبر متخلفاً .

وكلما استطاع الانسان استغلال هذه الحواس في توصيل المعلومات الى الذهن كلما كان رسوخها فيه قوية واستيعابها سهلاً .

والمستقبل الذي يستمد معلوماته من الحواس إما أن يكون ذكياً حاد الفهم ولما أن يكون حفاظاً قوي الحفظ أو أن يكون جامعاً بين الحالتين بمعنى أنه يستطيع الحفظ مع الفهم في وقت واحد .

وكل واحد من هؤلاء، له طريق في المذاكرة حتى تجدي وتأتي بنتيجة مفيدة .

فالأول : عن طريق الكتابة والشرح .

١ . يقرأ المذاكر الموضوع محاولاً فهم معناه .

٢ . تسجيل عناصر الموضوع كتابة مع فهم كل عنصر بمفرده .

٣ . ربط العناصر مع بعضها .

٤ . استرجاع ما كتبه ، وقراءته بصوت مرتفع متمثلاً المعنى .

٥ . املاء ما كتبه لنفسه ليدونه وبذلك يستوعب الموضوع ويفهمه ولا ينساه مطلقاً .

أما النوع الثاني : وهو القوي الحفظ فله طريقتان :

الأولى : التركيز .

الهدوء .

قراءة الموضوع، واختيار نقاط في الموضوع، يجعلها محوراً للمذاكرته. فمثلاً لو كان المذاكر للغة العربية أو الإنجليزية وأراد حفظ قطعة شعرية .

يتخذ من الفاعل أو المبتدأ أساس يركز عليه - ومن المعلوم أن الفاعل لا بد له من فعل، والمبتدأ يكمله بخبر وبهذا الارتباط يسهل استيعاب كل جملة كاملة والجملة المتجاورة تكون موضوع كله أو القصيدة كلها .

يكرر قراءة الموضوع حسب قدرته الذهنية على الاستيعاب فيحفظ بسرعة .

الثانية : يكتب المراد حفظه على سبورة .

يقرأها مرة أو اثنتين .

يمحو بعض حروف الجر .

يعيد القراءة .

يمحو المبتدأ أو الفاعل .

يعيد القراءة .

تحفظ القطعة تلقائياً حسب قدرة استيعاب المستقبل أي الطالب .

أما النوع الثالث : وهو الذي يجمع بين الحفظ والفهم وهو ما توضع أسئلة الامتحانات دائماً في الدائرة فالطريقة العلمية للمذاكرة ، استعمال طريقة مزدوجة ، لأن الفهم والحفظ يسيران جنباً إلى جنب عن طريق استعمال يده في الكتابة وأذنه في الاستماع .... وعينه في النظر . وذلك لتثبيت ما يقرأ وتأكيد ما يفهم .

فهو يذاكر بعيداً عن الضوضاء وفي هدوء .

وهو يستعين بتدوين النقاط التي يفهمها للرجوع إليها .

وهو يسترشد بما دون من وقت لآخر لإعادة كتابة موضوع المذاكرة بأسلوب المذاكرة

نفسه دون الرجوع للكتاب الأصلي إلا في الحالة التي تستدعي ذلك .

وعلى كل فني الحالات الثلاث يجب أن يختار المذاكر وقت المذاكرة فيذاكر بعد

وقت الراحة . ويبدأ المذاكرة من أول العام الدراسي ويتخذ المذاكرة عادة لا واجباً ملزماً

حتى لا تتراكم الدروس فتصعب ويأس من تحصيلها .

وحتى يجد وقتاً للمراجعة واعادة ما يشعر بضعفه فيه ويحضرني بهذه المناسبة نصيحة

الامام الشافعي «وقد كان من كبار الحفاظ» لمن يريد الحفظ، فقد سأل استاذة وكيعاً فقال :

شكوت الى وكيع سوء حفظي فأرشدني الى ترك المعاصي . فأخبرني بأن العلم نور

ونور الله لا يهدي العاصي، والتقوى والبعد عن الأنام سر قوة الحفظ والنجاح وبعدها لا

تسمع استفسار من الآباء والأمهات .  
« أن ابني ذاكر كثيراً ولم يحصل على نتيجة ما » .

# طرق لتنشيط الذاكرة !

كيف تنشط ذاكرتك فلا تعود تنسى أسماء الاصدقاء ومفاتيح السيارة ومحفظة اليد ؟  
هناك ثمة طرق لذلك اذا تدربت عليها نجوت من ... النسيان !

أن كتلة الدماغ القابعة في رأس الانسان تزن حوالي (١٥٠٠) غرام تقريباً، وتمتيز بقدرتها الهائلة على تخزين الكثير من المعلومات والعديد من الأرقام كأعداد جدول الضرب التي عملنا على حفظها ونحن في الصف الثاني والثالث الابتدائي . وكذلك القدرة على حفظ الوجوه والأشكال والتمييز بينها والأسعار المختلفة الملصقة على السلع في المخازن ، وأسماء المتاجر التي نمر أمامها ونحن في طريقنا الى البيت .

إذا كان الدماغ يتمتع بهذه القدرة الخازقة على حفظ الوجوه والألوان والأسماء والأرقام، فكيف نفسر نسيان الحوادث البسيطة التي تمر بنا يومياً كأن ننسى غطاء خزان البنزين الذي وضعناه جانباً لدى التزود بالوقود من محطة البنزين أو نسيان حزمة المفاتيح على الطاولة في المكتب أو ترك مجموعة من أوراق العمل في المطعم أو نسيان اسم شخص صديق وعنوانه .

ترى هل هو شرود ذهني أم خرف ... أم فقدان للذاكرة ؟

قد يقول قائل أن الأمر قد يكون ناجماً عن تقدم في السن ... والجواب المطمئن لذلك أن الذكرة لا تضعف بالضرورة مع تقدم السن، كما أنها ليست ميزة من الميزات التي يتمتع بها البعض من الناس دون غيرهم. ويقول أحد الأبحاث أنه من الممكن الاقلال من تأثير تقدم السن وإن التمرين والتدريب والممارسة يحسن الذاكرة بالتأكيد وبشكل ملموس وفي أي سن كان كما يمكن من استغلال الطاقة الكامنة بشكل أفضل والتي غالباً ما تكون أكثر غنى من مستوى الأداء الفعلي. هروب الأسماء:

تعتبر الأسماء من الأمور التي يصعب على الدماغ الاحتفاظ بها وذلك لأسباب عديدة منها أننا حين نلتقي بشخص ما فإننا نسمع الاسم مرة واحدة، كما أن كثيراً من الأسماء لا تحمل أي معنى بحد ذاتها، فكيف السبيل الى تقوية قدرتنا على تذكر الأسماء والوجوه ؟

إليك بعض الاقتراحات :

١. إتيه للاسم : كثيراً ما تتعرف على شخص ما فتكتشف بعد برهة وجيزة أن اسمه قد غاب عن ذهنك . يقول الاختصاصي بعلم النفس انه لتذكر الأسماء لا بد من الانتباه اليها والانصات للمتكلم. قد يبدو الأمر بسيطاً وسهلاً ... لكن معظم الناس قلماً يتنبهون للاسم، وتعليل ذلك ان عملية التعارف غالباً ما تجزي على عجل وفي أماكن مزدحمة كالحفلات أو الاجتماعات حيث يكون التفكير متوزعاً بين أمور عديدة منها الأولاد ومشاكلهم ودراساتهم في البيت وظروف العمل في المكتب... الخ . فالذهن ليس موجهاً بكليته لسماع الأسماء واستيعابها والحل كما ذكرنا هو الاستماع والانصات للمتكلم لترسيخ الاسم في الذهن وعدم التردد في طلب إعادة ذكر الاسم إذا لم يسمع بشكل واضح. أما التمرين على كتابة الاسم فإن بدا الاسم أجنبياً فقد يوحى اليك تشابهه مع اسم آخر لك معرفة سابقة به كأن يتشابه مع اسم بطل رياضي مشهور أو فنان ذائع الصيت .

٢. كرر الاسم : كم الأمر محرج حين تود أن تقدم صديقك (الذي تعرفه منذ أمد طويل) الى شخص آخر لأن اسم صديقك هذا قد هرب من ذهنك. إن صديقك القديم وإن كنت تلتقي به كثيراً لكنك نادراً ما تناديه. أو تستخدم اسمه في المحادثة. عندما تلتقي بشخص تعرفه حاول أن تحييه وأن تناديه باسمه أو ردد اسمه لنفسك كي تبقى حياً في ذهنك ومخيلتك .

٣. حدد هدفك : إن حضور الحفلات والاجتماعات حيث تتواجد فيها وجوه عديدة وجديدة يصعب التعرف عليها والاحاطة بها. لتسهيل عملية التعرف على وجوه وأسماء هؤلاء ينصح بتحديد الهدف وذلك باختيار حوالي ٣ الى ٥ أسماء كأن تختار مثلاً الوجوه المألوفة أو وجه جار جديد لك. ويقول الدكتور بيورك BIORK إن محاولة تذكر الأسماء وتكرار ذلك بفواصل زمني يتراوح بين ١٥ و ٤٥ دقيقة، تساعد هذه العملية على تثبيت الاسم في الذهن .

٤. الصورة الذهنية : من المفيد أيضاً أن تكرر ذكر اسم الشخص الجديد لنفسك مع ملاحظة كل علامة مميزة لديه كوجود شامة في وجهه أو أنفه الكبير أو الذقن المضاعفة. فإن العلامة الفارقة المميزة سوف ترتبط بالاسم الذي تردده ويترسخان في ذهنك. كما أن استخدام اسم العائلة يفيد في ربط صورة لذلك الشخص في ذهنك كأن يكون الاسم مثلاً ابراهيم قنديل أو سامر الفاكحاني أو يوسف الخباز أو سعيد أبيض. وإذا

صدف أن عجزت يوماً عن تذكر الاسم أو استرجاع حادثة ما، فلا تجزع ولا تتوهن، فإن القلق يشوش الذاكرة، استرخ واسترخ قليلاً وستجد بأن الاسم أو الحادثة سيعود اليك وإن لم يحصل ذلك فحاول أن تذكر الموقف والمكان الذي حصل فيه التعارف أو الاجتماع، أو من الذي عرفك به أو ما دار بينكما من حديث، ولقد أثبتت التجربة ان اللجوء الى هذا الأسلوب في محاولة ربط الحوادث ينجح في ٩٠ بالمئة في الحالات.

## نسيان المفاتيح

إذا كنت تهتم بالخروج من الباب الجانبي لبيتك وإذا بجرس الباب الرئيسي يدق فتوجه اليه لتري من الطارق وإذا بالهاتف يرن وفي زحمة الالتفاف الى الباب والى الهاتف في آن واحد فإنك تضع مفاتيحك في مكان ما ... وبعد أن تفرغ من الرد على التلفون ومن فتح الباب فإنك تتوجه الى الباب الجانبي للخروج من بيتك فتكتشف بأن المفاتيح ليست معك. ترى أين وضعتها؟

إننا نواجه مثل هذه الحوادث كثيراً في حياتنا اليومية والمشكلة تتلخص بأننا نؤدي عملاً ما ونحن نفكر بشيء آخر. والحل لهذه المشكلة هو أن ندرب انفسنا على أن نعي ونحس بما نقوم به من عمل كأن تعطي نفسك بضعة ثوان كي تضع المفاتيح في مكان مناسب ومعقول بحيث يمكن أن تراها وأنت خارج وأن تنظر الى المفاتيح وأنت تضعها في مكانها وتتمعن فيه بحيث يكون لديك الانطباع عن المكان. ولا بأس في أن تردد لنفسك القول التالي مثلاً «إنني اضع المفاتيح على رف المشجب (التعليقة) في مدخل البيت أو أعلى الطاولة الصغيرة (الطريزة)» على أن يكون ذلك المكان ثابتاً ومعروفاً بحيث تخفف الجهد الفكري في محاولة استدكار الموضوع المحتمل للحاجة التي فقدتها.

عود نفسك على أن تضع حاجاتك وأوراقك في مكان ثابت فتريح نفسك من عناء البحث والبحث عنها. فإذا كنت في مطعم ومعك حقيبة أوراقك فضع الحقيبة بالقرب من مكان جلوسك أو اسندها على رجل كرسيك بحيث تنقلب على الأرض لدى نهوضك وإزاحة الكرسي فتنبه لها.

# كيف تذاكر وتذكر

- \* صعوبة التركيز وسرعة النسيان وعدم القدرة على المثابرة والسبب القلق النفسي!
- \* ماذا تفعل عندما تجد أن الوقت الباقي على الامتحان لا يكفي لاستيعاب المقرر؟
- \* لماذا يحدث تشتت الأفكار عند المذاكرة .
- \* وهل تفيد طريقة الصم كلمة كلمة ؟
- \* تستطيع ان تذاكر .. وتذكر هذا ممكن دون أن يكون للحظ دوره .. ودون أن تكون في حاجة الى أشياء غير عادية تعطيك القدرة لتذاكر وتنجح .
- \* فالمذاكرة في حقيقتها عبارة عن عملية فسيولوجية .. ومع اقتراب موعد الامتحان .. فقد بدأت الأسئلة تتكرر .. والشكوى ترتفع من صعوبة التركيز والنسيان السريع .. وعدم القدرة على المثابرة على العمل .. والاحساس بالضيق .. عند الجلوس للاستذكار .
- \* هناك الطالب الذي يبدأ في المذاكرة ليشعر بعد ذلك مباشرة بالصداع .. أو ألم الظهر .. أو الأرق .. بل فقدان الشهية للأكل .
- \* والواقع أن هذه الأعراض وغيرها قد تكون ناشئة عن قلق نفسي .. هذا القلق يزيد قبل الامتحان .. خصوصاً اذا تبين للطالب أن الوقت الباقي على الامتحان لا يسمح له باستيعاب هذه الكمية الهائلة من المقررات .. وهكذا يكون المطلوب أكبر بكثير من القدرة الحقيقية للطالب على الاستذكار .
- \* والآن .. ونحن على أبواب امتحان الحصول على الشهادات العامة .. وامتحانات الجامعة .. يبدأ موسم المتاعب النفسية .. والنتيجة صعوبة التركيز والنسيان .. مما يضاعف القلق . الذي يؤثر بدوره على قدرة التذكر والمذاكرة .. وهكذا يمر الطالب في حلقة مفرغة تؤدي الى حالة يمكن أن نسميها شللاً دراسياً .
- \* وحتى لا يحدث ذلك يجب أن نعرف أولاً : كيف نذاكر .. وتذكر .

## كيف نذاكر ؟

- \* الواقع أن عملية المذاكرة تمر في ثلاث مراحل .. المرحلة الأولى هي التعلم .. والمرحلة الثانية هي الاحتفاظ بما تعلمناه .. والمرحلة الثالثة هي مرحلة استدعاء المادة التي احتفظنا

بها عند اللزوم .. أي عند الامتحان .. وهذا هو التذكر .  
وتحتاج كل مرحلة من هذه المراحل الى اتقان المرحلة التي تسبقها .. فلا يمكن للطلاب أن يحتفظ في مخه بالمعلومات إن لم تكن طريقة تعلمه سليمة .. وكذلك لا يمكن أن يتذكر ما قرأه إلا إذا أجاد المرحلتين السابقتين من تعلم واختزان .  
وقد لوحظ من التجارب العلمية أن هؤلاء الطلاب الذين يشكون من ضعف ذاكرتهم .. أو سرعة نسيانهم لما أتموا قراءته .. أو عدم قدرتهم على التركيز .. لوحظ أن أغلب هؤلاء الطلاب يأتون الى الطبيب يسألون عن الدواء الذي يساعدهم على التذكر، وعند البحث عن الطريقة التي يستذكرون بها نجد العيب الأساسي .. فالدواء المفيد الحقيقي هو البحث عن الطريقة الصحيحة للاستذكار المبنية على عملية التعلم .  
وعلى هذا الأساس يجب توجيه كل الانتباه الى علاج وتحسين طريقة التعلم .. لأنها بالتالي تؤثر في العمليتين الأخرين .. وإذا حاولنا أن نتكلم عن هذه العمليات الثلاث فإننا نستطيع أن نلم بأحسن الطرق للتذكر .

## درجة الانتباه أثناء الاستذكار

\* والواقع أن درجة الانتباه أثناء الاستذكار تلعب الدور الرئيسي في التعلم .. والكثير من الطلاب يعانون من صعوبة في الانتباه .. وتشنت في الأفكار عند البدء في المذاكرة .

فلماذا يحدث ذلك ؟

هناك أولاً الأسباب الجسمية .. فالارهاق والأرق .. وصعوبة الاسترخاء .. وعدم الانتظام في تناول وجبات الطعام .. وقلة تناول الفيتامينات .. والاضطراب في الغدد الصماء .. كل هذه الأسباب تقلل من حيوية الفرد .. وتضعف من مقاومته .. مما يؤدي الى تشنت أفكاره .

أما الأسباب النفسية فإنها تلتخص في كثرة أحلام اليقظة والسرمان في الصورة التي سيكون عليها المستقبل والمتاعب الحالية والماضية .. والوساوس التي تسيطر على الفكر لأي سبب .

وهنا يستطيع الطبيب مساعدة الطالب على التخلص من هذه الأحلام والوساوس .  
وهناك أيضاً الأسباب العقلية .. مثل مرض الاكتئاب .. أو الفصام .. وهي حالات مرضية تحتاج الى علاج .

أما المشاكل العائلية المستمرة .. والصعوبات المنزلية .. والنزاع الدائم بين أفراد الأسرة .. فانها أسباب اجتماعية يجب حلها حتى لا تؤثر في قدرة الطالب .  
كما يجب أن نضع في الاعتبار مجموعة من العوامل الخارجية مثل قلة الضوء .. أو الضجيج المستمر .. وشدة الحرارة .. أو البرودة .. وقلة التهوية .. الخ .

## التعلم «بالصم» خطأ كبير

\* وأخطر طريقة للتعلم هي التعلم بالمحتوى .. والتسميع الذاتي .. فان من أخطر الأشياء محاولة تعلم المادة بحفظها صمماً .. كلمة .. كلمة .  
لأن نسيانها سيكون سريعاً .. وتذكرها مرة أخرى سيكون صعباً .  
\* ولكن هناك هذه الطريقة التي تجعل النسيان مستحيلًا :  
أن يقرأ الطالب الدرس .. ويفهمه .. ثم يلخصه بلفظه الخاصة .. إما غيبياً .. أو كتابة وهي أفضل .. ثم يسمعه لنفسه ذاتياً .. ثم الاعداد من الملخص الخاص .. هذه الطريقة تجعل عملية النسيان منعدمة .  
ويجب أن يعرف الطالب أن القراءة دون التسميع الذاتي أو الكتابة من أهم أسباب فشل الطالب في دراسته .. ودائماً نسمع هذه الشكوى .. ان الطالب يذاكر ساعات طويلة ثم يرسب .. والسبب أنه يقرأ دون تسميع ذاتي .  
وعدم وجود جدول خطأ :

\* من المألوف أن يبدأ الطالب يومه بالجلوس على مكتبه .. ثم يختار أحد الكتب .. فلا يعجبه .. فيبدأ في كتاب آخر يقرأ منه صفحتين ثم يتركه .. ثم يتململ ويمسك بكتاب ثالث .. وينتهي اليوم دون الحصول على نتيجة طيبة .. والسبب في كل ذلك هو عدم عمل جدول زمني لما سيتم مذكراته يومياً .. أو اسبوعياً .  
وهناك من يرفض النصيحة بعمل جدول .. فالطالب يقول أنني لا أستطيع أن أتقيد بجدول .. ولا أنجح في اتمامه .. والواقع أن هذا هو سبب فشله .. إما لأن إرادته ضعيفة وأنه يريد أن يترك كل شيء للظروف .. وإما لأنه وضع جدولاً مزدحماً بشكل غير عملي .. وغير واقعي .

إن وضع جدول للعمل .. وتنفيذ هذا الجدول يشعر الطالب بالرضاء عن نفسه .. مما يساعده على أن يبدأ اليوم الجديد بأمل وتفاؤل .  
إن رضاء الطالب عن نفسه، وتجدد هذا الرضاء كل يوم، يقوي ثقة الطالب بنفسه ويعينه على النجاح .

## مذاكرة علم واحد لمدة طويلة خطأ

• ويجب على الطالب ألا يذاكر علماً واحداً لمدة طويلة .. ثم إعادة مذاكرته أملاً منه أن ينتهي من هذا العلم .. فهذه الطريقة تساعده على النسيان .. فكثير من الطلاب يتركون بعض العلوم للشهر السابق للامتحان أملاً منهم في أن التركيز على هذا العلم لمدة اسبوعين أو ثلاثة سيجعلهم قادرين على اتقانه .. ولكن الواقع أن العكس هو الصحيح .. فلو أن الطالب ذاكر جزءاً من العلم .. ثم تركه مدة .. ثم اعاده ثانياً .. فان ذلك يساعده على عملية التذكر .

• وأخيراً أوجه هذه الملاحظة الى الأهل .. أن التعليم يحتاج لقدرة ذكائية خاصة .. وقد شاهدت الكثير من الآباء وهم يضغطون على أولادهم للاستذكار .. ولو أدى الأمر الى الاستعانة بالمدرس الخصوصي .. وهم غالباً ما يتجهون الى اهانة الأبناء عند الفشل .

• وقد فحضت بعض هؤلاء الطلاب .. ووجدت انهم متخلفون ذكائياً .. وأن ذكاءهم لن يسمح لهم اطلاقاً بالنجاح في هذه السنة الدراسية .. ومثل هؤلاء يصبحون فريسة اضطهاد الوالدين دون أن يقتروا أي ذنب ..

## تنوع المواد ضروري

• لا يجوز أن نستذكر في وقت واحد مواد متشابهة حتى تتداخل المعلومات بعضها مع بعض مما يؤدي الى صعوبة التذكر .. فمثلاً من الضروري أن يأخذ الطالب فترة راحة قصيرة متكررة أثناء المذاكرة .. فليس من الحكمة أن يستذكر ثلاث ساعات .. ثم يستريح ساعة .. بل الأفضل أن يستذكر لمدة ساعة ويستريح ثلاث دقائق وللاحتفاظ بما تعلمناه يحتاج الفرد لفترة معينة من الوقت تتم فيها عمليات كيميائية في بعض المواد البروتينية في المخ والمعروف أن الأحداث القديمة تأخذ وقتها في التدعيم وبالتالي يسهل تذكرها .. أما

الأحداث القريبة فلم تتح لها فرصة التدعيم الكافي .. ولذلك فإنها تكون عرضة للنسيان أكثر من غيرها .

أما العملية الأخيرة في التذكر فهي عملية استدعاء المعلومات وأهم ما يؤثر في هذه العملية هو الترابط .. ويمكن أن نذكر في هذا المجال ما يحدث عندما نذكر الطالب بكلمة أو جملة، فيسارع على الفور بذكر التفاصيل الكاملة لأن عملية الترابط تساعد .  
أما الأدوية التي يستعملها بعض الطلاب للاستذكار وهي الأدوية المنبهة التي تعطى الطالب القدرة على السهر فإن لها عيوبها وهي أنها تجعل الطالب في حالة إرهاق تام .. بل تعرضه للانهايار في بعض الأحيان .

## التفوق

### استيعاب ذاكرة

جاء الأب حائراً يسأل .. كيف يحصل ابنه على مجموع ضئيل في الامتحان، مع أنه كان يقضي الساعات الطوال . بعد مغادرته مدرسته أمام الكتاب لا يفارقه .. وكل أيام الدراسة ؟ .. يفعل أكثر من ذلك ليحصل على مجموع يؤهله للوصول للكلية التي يريدتها .. ؟

وجاء آخر وعلامات التعجب على وجهه .. لقد وفر لابنه مدرساً خصوصياً لكل مادة تقريباً .. ومع ذلك حصل على درجات قليلة في المواد التي كان المدرس الخصوصي يبذل قصارى جهده لجعله متفوقاً فيها، وضاعت سنة من عمر ابنه انفق فيها من ماله مبالغ الجنيهات وكان يعيش مطمئناً هو ومن معه من أفراد الأسرة إلى أن ابنهم سوف يحقق أمنيتهم وأملهم، فإذا بنتيجة الامتحان تصدمهم وتجعلهم لا يصدقون .. ويسألون أنفسهم ويتساءلون .. هل هناك خطأ في تصحيح أوراق الاجابة .. ! أو خطأ في رصد الدرجات ؟ أو .. ونسمع قصصاً كثيرة متنوعة .. ومتناقضة .. وكل أب وأم يؤكدان ذكاء ابنهما ابنتهما، ومقدرته على الإجابة الصحيحة .. ولكنه يلقي اللوم على المدرسة لأنها لم تؤد ما عليها من التزامات .. فالمدرسون يتهاونون في شرح الدروس ويتهاقنون على الدروس الخصوصية .. والمقررات الدراسية ليست على المستوى المطلوب ليفهمها الطالب .. وأسئلة الامتحانات صعبة معقدة وليست في حدود المقررات الدراسية .. وغير ذلك من المبررات التي نسمعها من الآباء وأولياء أمور التلاميذ وقد يكون لهم العذر في ذلك .. ولكن ليست هي السبب في عدم استطاعة الأبناء الحصول على الدرجات المطلوبة للتفوق ..

### هناك عوامل أخرى كثيرة .

فإذا علمنا أن النجاح = القدرة على الاستيعاب والقدرة على التركيز.

أمكننا أن نصل الى السر وراء عدم تحقيق الهدف .

فالطالب يعتمد على الذاكرة اعتماداً .. كبيراً للوصول الى نتائج ملموسة لدراسته .. لذا

كانت للمذاكرة القوية السليمة أهمية كبيرة لديه تؤثر في حياته ومستقبله ..

ولكن كثيراً من الطلبة يشكرو من ضعف ذاكرته .. وخيانتها له أحياناً، خصوصاً في المواقف الصعبة أثناء المراجعة أو أثناء الإجابة على أسئلة الامتحان .  
وإذا كانت للذاكرة هذه الأهمية .. فما هي الحقائق المعروفة عنها .. وهل يستطيع أبناؤنا تقوية ذاكرتهم إذا أحسوا فيها ضعفاً ؟  
عندما نقول أننا نملك ذاكرة قوية .. معنى ذلك أننا نستطيع أن نتذكر جيداً كل ما نريد أن نسترجعه لما سبق لنا تعلمه وحفظه .

وللذاكرة ثلاث مراحل :

١ . مرحلة التعليم أو الاستظهار .

٢ . مرحلة الحفظ .

٣ . مرحلة التذكر أو الاسترجاع .

ففي المرحلة الأولى : يجب أولاً أن نهتم بالطرق التي نستعملها في التعليم أو الاستذكار وليس في الزمن المخصص له .. وذلك بأن نستخدم جميع حواسنا عند الاستذكار وأن نعمل على تركيز فكرنا جيداً .. على أن يكون للتذكر معنى الملاحظة الدقيقة .. فنتمسك أوجه النشاط والمقارنة .. وأن نبحث عن أي نوع من العلاقات التي تساعدنا عندما نريد أن نستعيد ما درسناه ، وساعة من التفكير المركز خير من ساعات طوال يقضيها الطالب بانتباه مشتتاً شاردأ .

والقاعدة الثانية بالنسبة للتعليم أو الاستذكار .. أن نهتم بالمعنى لما نريد أن ندرسه .. لأننا في كل وقت طول اليوم نرى ونسمع كثيراً جداً من المشاهد والأصوات المختلفة .. ولكن يتعذر علينا أن نخترنها كلها في ذاكرتنا .. ولذا لا نستطيع أن نتذكر كل ما نرى ونسمع .. ولكننا نتذكر فقط كل أهمنا .. وكل ما له معنى عندنا .. وكل ما يبعث الشوق والمتعة في نفوسنا .. وكلما وضح المعنى .. كلما كان يسير علينا أن نستظهره ونحفظه ثم نسترجعه .

وإذا كنا ننسى بعض الأشياء المهمة لدينا .. فمن المرجح أن هذا النسيان يكون مؤقتاً ويرجع إلى سبب معين يمكن معرفته .

ربما كانت المادة التي نستذكرها غير مشوقة لنا .. علينا أن نمحي في نفوسنا المتعة لها .. ونحاول أن ندرك أهميتها بالنسبة لنا .. ولذا نستطيع أن نحل كثيراً من مشاكل الذاكرة .  
ولكن ماذا عن الطالب الذي دفع دفعاً إلى دراسة لا يرغبها ؟ والأمثلة على ذلك كثيرة .. فإذا كانت قدراته ورغباته أن تكون دراسته «أدبي» نجده يتجه إلى «علمي» بنفسه أو

برغبة من أهله حتى يكون طبيباً أو مهندساً .. ويصطدم بالعلوم والرياضيات التي لا يحبها.. ويسير في دراسته متعثراً الخطى .. ولا يصل إلى نتيجة .. فما هو الحل؟  
في هذه الحالة .. أما أن يعود إلى الدراسة التي يريدتها .. أو أن نساعدته بأن ينمي في نفسه الاهتمام والمتعة بما يدرس .. وأن يدرك أهميتها بالنسبة له والمستقبله .. بل أهميتها أيضاً بالنسبة لمجتمعه .

والمرحلة الثانية من مراحل الذاكرة هي مرحلة الحفظ .

ونحن جميعاً نختلف في القدرة على أن نحفظ بما لدينا من معلومات بحيث يسهل علينا استرجاعها وقت الحاجة .. ولكي نحفظ جيداً علينا أن نراعي بعض القواعد .  
١. أن نربط ما لدينا من معلومات بما سبق جمعه ومقارنتها به وتخليصها من التفاصيل الصغيرة .

٢. أن يكون لدينا الشعور بالراحة والنشاط .. أي أن تكون في حالة مناسبة جسدياً ونفسياً .. إذا قد تكون الصحة المعتلة بسبب مرض ... أو نقص في الغذاء .. أو إفراط في العادة السرية .. سبباً مباشراً لسوء النتيجة .

أو أن تكون الحالة النفسية غير مستقرة من حيث الأسرة .. فالمشاحنات العائلية المستمرة أو حالات الطلاق أو البحر أو نحوها تجعل الطالب مشتت الفكر قلقاً حائراً.. كذلك لو عاش في جو غير هادئ .. ضجيج .. وأصوات عالية من الأفراد أو المدياع أو التلفزيون .. أو من التفكير الدائم في أمور خارجة عن موضوع الدراسة .

٣. التركيز أثناء المذاكرة حتى يسهل الحفظ.. وهذه نقطة أساسية هامة .. فلا يتمادى الطالب في احلام اليقظة .. وهي تنبع من شعور الطالب بالنقص .. أي شعوره بعدم قدرته على تحقيق رغباته سواء أكانت هذه الرغبات جسمية أو عقلية أو جنسية .. فيتم التعويض بالالتجاء إلى أحلام اليقظة .. وربما كانت هي أكثر الأسباب لسوء النتيجة في الامتحانات .. لأنها تمتص كثيراً من طاقات الطالب ودقته .. حين تنقله من عالم الواقع إلى عالم الخيال .. فتضيع ساعات منه يومياً وهو متاهات لا نهاية لها .. ولا يستطيع أن يخرج منها ليقرأ أو ليفهم ما يقرأ .

كذلك يجب ان يتعد أثناء المذاكرة عن الاستغراق في الأفكار التي تجره بعيداً عن الموضوع الذي يستذكره .

وهناك قاعدة ظهرت أهميتها في التعليم من التجارب العملية على التركيز وللمساعدة على الحفظ .. فالنسيان يقل والذاكرة تصبح أكثر قدرة اذا تبع الاستذكار مباشرة إعادة

الحفظ أو التسميع واستعمال ما حفظ مباشرة وذلك بمحاولة تطبيقه .. فإن كان يحفظ الطالب قدرأً من المعلومات .. فليستعملها في الاجابة على أسئلة .. فإذا لم يجد من يسأله فيسأل نفسه أو يضع هو أسئلة ، ويمكن أن يسترشد بما في الكتب من أسئلة أو ما يصفه المدرسون أو ما شابه ذلك .. كذلك على الطالب أن يلجأ الى مراجعة ما حفظ أولاً بأول .. وفي المذاكرة الدقيقة .. أو عندما تكون المادة عسيرة على فهمه .. فمن المفيد أن يسترجع ما حفظه بعد كل عدد من الجمل التي لها معنى مرتبط .. ثم بعد كل جزء من أجزاء القطعة وأخيراً بعد كل من الوحدات الكبيرة ، وهذه المراجعة المستمرة هي احدى الوسائل الممتازة التي يمتاز بها الطلبة المجدون عن غيرهم من حيث عادات المذاكرة . ومن المهم أن ننظم أوقات المذاكرة بحيث تكون بينها فترات للراحة، وتكون من فترات المذاكرة، في حدود الساعة .. وفترات الراحة في حدود ١٥ دقيقة يسترخي اثناءها جسماً وعقلاً .. ثم يبدأ بمادة جديدة .. والغرض من ذلك ألا تصل المذاكرة الى حد الاجهاد العقلي فلا يستطيع أن يستوعب شيئاً .

ولا ينسى الطالب أهمية النوم بالنسبة له .. يجب أن يكون كافياً ليعود النشاط والحيوية لجسمه وعقله .. ولا تكون ساعات قلائل من النوم أثناء النهار .. اذ أن النوم بالليل ضروري لتقوم وظائف الجسم بعملها المعتاد .. ونحدد ساعات اليوم طبقاً للحاجة اليها .. بحيث لا تزيد عن ثمانية ولا تقل عن ستة في اليوم .

وقد يلجأ الطالب أثناء المذاكرة الى عوامل خارجية للمساعدة على التركيز والحفظ .. كأن يتناول فنجان قهوة أو كوباً من الشاي .. ثم آخر لأن الأول لم يأت بالنتيجة المرجوة .. ثم ثالث ورابع وهكذا ..

أو ابتلع الطالب اقراصاً منبهة .. أو يكثر من التدخين .

ولكن هل يزيد ذلك قدرته على الاستيعاب والتذكر ؟

لا شك أن الجرعات المعقولة من الشاي والقهوة تساعد على التركيز وترفع من الروح المعنوية .. ولكن الاسراف في تناولها يؤدي الى العكس .. وذلك لما يسببه الإكثار منها الى التوتر النفسي وسرعة الاشارة .

اما التدخين .. فهي عادة مضرّة كما ثبت من الأبحاث الطبية ويجب تجنبها من البداية . ولكن قد يلجأ اليها الذي تعود عليها كلما ازداد توتره .. والافراط فيها يزيد من هذا التوتر ويصيبه بالقلق أيضاً .

أما العقاقير المهدئة .. فيجب الا يتناولها الطالب إلا بإذن من الطبيب .. إذ أنها تخدع

متعاطيها .. فيشعر عند بدء التأثير بها بالبهجة والنشاط الذهني والجسمي .. فيظن أنه يستطيع الاستذكار أكثر من ذي قبل .. ولكنه أثناء هذا النشاط الذهني تكون أفكاره مشتتة غير مركزة .. فلا يمكنه الاحتفاظ بما يقرأ .. ويقشعل عند محاولة استرجاع معلوماته .. لأن لتلك الأقراص رد فعل يظهر بعد ساعات قلائل من تعاطيها.. فيشعر بارهاق حاد جسماً ونفسياً .. ثم انها تؤدي الى الادمان .. بحيث يحتاج تناولها الى كميات اكبر على مر الأيام ليحصل على نفس الأثر .. وينتهي به هذا الادمان بعد فترة الى ضعف قدراته الجسمية والعقلية التي يحتاجها للاستظهار والحفظ والتذكر .

**والمرحلة الثالثة .. مرحلة التذكر أو استرجاع المعلومات .**

حين نقوم باستدعاء المعلومات التي ذكرناها عند الحاجة اليها .. وهذه تعتمد على ما قمنا به في الاستظهار والحفظ .. وتفيدنا أثناءها الملاحظة التي يجب أن نستغلها .. أي أننا كنا نلاحظ بدقة وبتكرير أثناء المذاكرة .

وعندما نشرع في التذكر .. نجد أن المواد التي تدرس أكثر من غيرها يسهل علينا تذكرها .. أي أن المراجعة الدورية لما نريد أن نستظهره يجعلنا أكثر قدرة على التذكر له .. على أن نستغرق .. عند التذكر .. في الموضوع الذي يهمنا ونترك كل موضوع آخر .. وأن نتحاشى أيضاً اجهاد عقولنا أثناء التذكر .. ولا يعترينا القلق حين لا تسعفنا ذاكرتنا بما نريد أن نتذكره فوراً .. بل نلجأ الى الهدوء والثقة بالنفس ..

ولكن هناك حالات خاصة تعوق التذكر .. كالاضطرابات النفسية .. فالخوف احد هذه الحالات وأهمها .. الخوف من مواجهة الممتحن .. والخوف من عدم القدرة على الاجابة على الأسئلة أثناء تأدية الامتحان .. والقلق الذي يصيب الطالب **خوفاً** من عدم حصوله على الدرجات التي يريدها .

وعلاج هذه الحالات .. يحاول الطالب السيطرة على مثل هذه الاضطرابات النفسية بأن يثق بنفسه ويطمئن الى أنه يستطيع الاجابة على الأسئلة جيداً ما دام قد قام بواجبه من حيث الاستذكار الجيد والمراجعة الدورية الدقيقة .

وكذلك قد تعوق التذكر حالات تشتت الذهن .. حين يسمح الطالب بأن تقتحم ذهنه افكار مقلقة تسبب له التشويش والتشتت ويمكن التغلب على هذا الضرب من التشويش والتشتت بضبط النفس والسيطرة على اعصابه استطاع الى ذلك سبيلاً .

ونلاحظ أن كثيراً من الطلبة الذين استعدوا للامتحانات الاستعداد الكافي من حيث الاستذكار والحفظ .. شعروا قبل الامتحان بقلق لأنهم تصوروا أن ذاكرتهم لم تختزن

شيئاً مما حفظوه أو ليس بها الا القليل .. ومع ذلك تأخذهم الدهشة عندما يجدون أنفسهم يجيبون على الأسئلة التي أمامهم بسرعة واتقان .. أي أنهم استطاعوا أن يتذكروا ما حفظوه .. ولهذا يجب أن يطمئنا ولا يصيبهم القلق أو الخوف .. وأن تزداد ثقتهم بأنفسهم ما داموا قد أدوا الاستذكار بخير الطرق فتمر مرحلة الحفظ ومرحلة التذكر على خير ..

وليفهم الطالب أن جو الامتحان يفرض نوعاً من التنبيه العالي .. يدفع بالمعلومات المخزونة الى الخروج تبعاً عند الحاجة اليها :  
والكلمة في النهاية الى الآباء والأمهات :

١ . لا تجعل كل الاهتمام الموجه الى ابنك أو ابنتك ينحصر في المحصل الدراسي فقط .. بحيث ينصرف عن الحياة العادية .. وترغمه على أن يكون كل الوقت للاستذكار .. ولا شيء غيره أو كثيراً ما يتسبب ذلك في انهيار الأعصاب .. أو التعرض لمتاعب نفسية تحول بينه وبين النجاح والتفوق .. شجعه على أن يلجأ الى فترات راحة أثناء المذاكرة .. ليبعد عن الملل والضجر .. وأن يكون له في نهاية كل أسبوع وقتاً يقضيه فيما يريحه ويحبه كأن يشاهد فيلماً في السينما .. أو يخرج للتريض .. أو يزور اصدقاءه أو أقاربه المحبين الى نفسه .

واعطه الفرصة ليستريح اذا كان متعباً أو مرهقاً .. ليستعيد ذهنه وصفاء وقدرته .  
٢ . إذا وجدت ابنك أو ابنتك قد اهتزت ثقته بنفسه لشعوره بالعجز عن انهاء المقرر خصوصاً آخر العام حيث الأيام الباقية قليلة .. أو لوجود متاعب نفسية أو عاطفية ، أو مشاكل في الأسرة فعليك محاولة إعادة ثقته الى نفسه ، بأن تناقشه بهدوء وبلا انفعال .. ابحث معه مشاكله ومتاعه ايأ كان نوعها .. وحاول أن تفهمها جيداً . ومن المؤكد انك تهتدي معه الى أسباب متاعبه .. وسيصبح الحل بين يديك .

٣ . لا تحرمه من العطف والتشجيع .. وهما غذاء روح المثابرة والقدرة على الكفاح .. ولكن لا تسرف في ذلك فينقلب العطف الى تدليل .. بل كن طبيعياً أمامه ما أمكن فلا يراك قلقاً .. أو متجهماً الوجه .. ولا تقف منه موقف المتربص الذي يقتنص الفرصة ليؤنبه على أي عمل ولو كان قليل الأهمية .. أو يوجه له نقداً جارحاً وكلمات قاسية دون داع أو يعيره بفسله السابق .. بل الكلمة الطيبة والابتسامة المشجعة لها أكبر الأثر في النفس .

٤ . مساعدته على أن يعتمد على نفسه في دراسته .. ولا تسارع باستدعاء المدرس

الخصوصي بحجة انك تضمن له النجاح والتفوق .. فكثير من الطلبة تفوقوا في دراستهم بجدهم واجتهادهم فقط وكثير منهم ضيعوا وقتهم مع المدرس الخصوصي ولم يحصلوا على نتيجة .

٥ . لا ترغب أن يتحول الى دراسة لا يحبها .. أدرس رغباته بعناية .. وساعده على أن يختار ما يتفق مع قدراته وميوله واستعداده .. ويمكن أن تسترشد بمؤشرات درجاته في المواد الدراسية في الامتحانات السابقة .. أو بالاستعانة برأي مدرسه أو ذوي الخبرة .

٦ . حاول أن تمدد بالغذاء الكامل الذي يحتوي على كمية كافية من البروتين والفيتامين والمعادن، والاهتمام بالخشخشات الطازجة والفواكه .

وأخيراً .. اذا قام الطالب نحو نفسه .. واذا قام الأب والأم وأفراد الأسرة بواجبهم نحوه .. فسيكون الطريق ممهداً للتفوق في الدراسة .

# كيف تضمن النجاح والتركيز الذهني في الامتحانات ؟

هناك ظاهرة تبدو غريبة في نظر بعض الناس، وفي أوساط تلاميذ المدارس بصفة خاصة.

إذ كثيراً ما يرسب طالب في الامتحانات، رغم ما يبذله في الدراسة من جهد كبير ووقت طويل، بينما ينجح طالب آخر (في نفس الفصل وبنفس المستوى العقلي) دون أن يبذل ما يعادل نصف الجهد والوقت اللذين بذلتهما الأول ! ؟ ... وهذا أمر يحير الطلاب والأهل وقسماً كبيراً من الاساتذة .. والأخطر من ذلك أنه يجري تصنيف الطلاب على هذا الأساس ، فينتع الطلاب الناجح بالذكاء والآخر بالبلادة! ... رغم ما في هذا التصنيف من الخطأ والاجحاف ..

## الفهم والاستيعاب والتذكر والتركيز :

فما هو تفسير هذه الظاهرة ؟ . كيف يمكن أن يرسب المجد وينجح (نصف المجد)؟ ثم هل يمكن أن يكون هناك رسوب في الامتحانات، اذا توافرت الأسباب الصحيحة للنجاح ؟ .. أي هل يمكن أن يكتسب الانسان القدرة على التعلم بفهم وتذكر وتركيز واستيعاب .

نعم وألف نعم . وان لم تصدق فاقراً هذا البحث .

ان القدرة على التعلم تعتمد بصورة مطلقة على أمرين : قوة الفهم وقوة الذاكرة . وبإمكانك ان تتعلم وتذكر بسهولة تفوق كثيراً ما تستطيعه الآن، إذا فهمت تماماً ما تتعلمه، وبمقدورك أن تفهم بسهولة أكثر إذا أنت تذكرت ما لم يرك تذكر جيداً .

ولكي تنمي مقدرتك وتطورها، يجب أن تبذل جهداً لتحسين عاملي الفهم والتذكر لديك . والتركيز هو المفتاح لفهم افضل . فكلما ازدادت قدرة استسلام عقلك لموضوع ما، كلما زادت قدرتك على فهمه وتعلمه . كما أن باستطاعتك ان تنمي التركيز

اللازم لتقوية طاقتك على التعلم، وذلك بالتنبه لصفات أربع هي : العادة، الاهتمام، الاسترخاء، الاستقرار النفسي .

واليك طريقة اكتساب هذه الصفات الأربع حسب تسلسلها :

### \* العادة (أو التمرين) :

القاعدة الأساسية هنا هي أنه كلما تمرنت على التركيز كلما سهل عليك اكتسابه، وإذا ما تكونت العادة ، يصبح التركيز تلقائياً . ومن طبيعة العقل أن يميل الى اتباع طريق مألوقة للسلوك . ولكن بالتمرين وضبط النفس يمكننا أن نوجد تدريجياً القدرة على تركيز العقل على الموضوع الذي بين يدينا، وبدون هذه العادة فإن العقل يصول ويجول في أحلام اليقظة والأوهام والتخيلات التي تكون دائماً في متناول اليد تترىص بأفكارنا لتبعدها عن الأمور الهامة .

فالقاعدة الأولى لاكتساب التركيز اذن هي ان نبدأ به ونواصل التدريب عليه .

### \* الاهتمام :

والعامل الثاني في تحقيق التركيز هو الاهتمام. اذ لا يمكنك أن تعطي عقلك لشيء لا تهتم به . ولعل عقبة الاهتمام هي أسهل شيء يمكن التغلب عليه بالنسبة للتركيز الذهني . أن كل شيء في العالم تصبح له أهمية اذا اقتربت منه الاقتراب الكافي . ان سبب عدم الاهتمام بموضوع ما هو دائماً الجهل بهذا الموضوع ... والعلاج هو أن نتعلم المزيد عن هذا الموضوع بالتعمق في دراسته .

فإذا كنت مثلاً عديم الاهتمام بصناعة الدهان واستعمالاته ، واضطرت يوماً لاستعمال علبه دهان، لوجدت نفسك تقضي أمسية مشوقة مع خبير في الدهان .. وربما استطرد هذا الرجل في الحديث فراح يخبرك عن طريقة المصريين القدماء في صنع الديكورات الجميلة في قبور الفراعنة وكيف ان ملايين السياح يقصدون مصر اليوم لمشاهدة تلك النقوش والرسومات الجميلة .. وكيف أنهم - أي قدماء المصريين استعملوا الزيت النباتي بمزجه مع مواد ملونة مستخرجة من التربة، وكيف بك اذا علمت أننا الآن وبعد مضي ثلاثة آلاف سنة لا نزال نصنع الدهان ونستعمله بنفس الطريقة . إن مثل هذه المعلومات ستجعلك تهتم

بالذهان. وتجعل له في نظرك أهمية حقيقية ، الأمر الذي يسهل عليك التركيز ويجعلك ترغب في معرفة المزيد عنه في المستقبل .

## الاسترخاء :

وهو العامل الثالث اللازم لتوفر التركيز . فلن تستطيع التركيز على موضوع ما اذا كنت متوتر الاعصاب، إذ ستحول جهودك من التركيز على الموضوع المطلوب الى «فكرة التركيز» نفسها، فتعلم كيف تسترخي بأن تصمم على توخي الاناة والهدوء وتجنب الاستعجال في الدراسة، وبأن تجلس على كرسي وتأخذ وضعا جدياً وتترك امر تقرير السرعة للموضوع نفسه. ذلك أن التوتر والقلق يصرفان ذهنك عن الموضوع ويشتان تفكيرك ، بل يغلقان العقل ..

## الاستقرار النفسي :

أنه العامل الرابع لتحقيق التركيز. وهو يتعلق بوضع حد لأي قلق أو اضطراب عاطفي ترى نفسك واقعاً في أسره . ومن الحمق أن تترك نفسك فريسة الاضطراب والقلق . واذا كنت تعالج هاتين الآفتين وكأنك في حرب معهما ، فان هذا من شأنه أن يجعل التركيز مستحيلاً.

وقد يكون تغيير الجو (نزهة أو زيارة صديق أو التسلية بشيء محبب) عاملاً يسهل العودة الى الدراسة بذهن هادئ.

ان هذه الوسائل الأربع تساعدك على التركيز الجيد، وبالتالي زيادة مقدرة الفهم لديك وقدرتك علي التعلم. ولكن ما نفع التعلم بدون التذكر ؟

لكي تبدأ بمعالجة موضوع «التذكر» بالطريقة الصحيحة، يتوجب عليك الاقتناع بأنه ليس ثمة شيء اسمه «التذكرة» يمكن أن تخزن فيه المعلومات وأنه من الأفضل أن نتحدث عن «التذكر» وأن هذه الكلمة تؤكد على أن الذاكرة هي احدى وظائف العقل .. فعدة امور بسيطة تساعدك على التذكر بشكل اكثر فاعلية فتساعدك بالتالي على تنمية قدراتك التعليمية. والتذكر هو نوع من المهارة يمكن تحسينها بالمران والممارسة مثل أي مهارة أخرى.

ولتكن دراستك بواسطة جلسات قصيرة متكررة. فنصف ساعة في اليوم أفضل كثيراً من جلسة واحدة تدوم ثلاث أو أربع ساعات في الأسبوع .

## \* ضع جدولاً للدراسة :

أعد لنفسك جدولاً دراسياً على أساس جلسات يومية قصيرة ، وحاول أن تنشئ نمطاً يومياً لكي تتكون لديك عادة تعلم نفس الموضوع في نفس الوقت وفي نفس المكان، وفي كل يوم، أن مثل هذا النمط الانتظامي يساعدك على التذكر والتركيز .  
احفظ الأشياء ككل، لا كأجزاء، وخاصة المواد التي تريد حفظها غيباً مثل حوار في رواية، اقرأ الحوار كله مع أقصى قدر مستطاع من التركيز، والفهم، وحاول أن تحفظ الحوار كله من أول مرة. وعندما تمتحن نفسك، لاحظ مقدار ما تعرفه من الحوار كله، لا من قسمه الأول فقط .

ان معظم الناس لا يصدقون ان استظهار الكل اهن من تجزئته ثم ربط الأجزاء ببعضها، الا بعد أن يجربوا ذلك. يجدر بك اذن ان تضع حداً للطريقة القديمة في الحفظ غيباً التي تعتمد على حفظ الأجزاء ثم ربطها من جديد، واجعل هدفك حفظ القطعة كلها كوحدة كاملة .

ولكن الأمر لا يقف عند هذا الحد، بل يقتضيك التعمق في فهم الموضوع حتى ولو كنت قد حفظته غيباً، فهذا الفهم عامل هام يساعدك على تذكر المادة حسب ارادتك لشهور أو سنوات .

ثم إن التعليم يبدو أسهل وأكثر تأثيراً إذا أخذ شكل تصحيح الأخطاء والحذف أولاً، دون أوائل ما تعتقده الجواب الصحيح، ثم حدد الأماكن التي أخطأت فيها. واجعل تعلمك كله طريقة متواصلة للتصحيح ، واستمر في التلاوة أو التسجيل ثم راجع الأخطاء.. وهكذا دواليك. ان هذا الأسلوب مفيد بشكل خاص في التعلم، ويمكن توضيح ذلك فيما يلي:

إذا أردت ان ترسم صورة ما، فأنت في بادئ الأمر تخططها بقلم الرصاص باذلاً جهدك لضبطها. ولكنك بعد الانتهاء من ذلك تقارنها بالصورة الأصلية لترى مدى الاختلاف بينهما، ثم تعيد الرسم وتعيد المقارنة، وتستمر على هذا النحو الى أن تقنع بأن بمستطاعك رسمها من الذاكرة وحدها - الى خد ما .

## \* الإيحاء الذاتي :

ان الإيحاء الذاتي ذو فائدة كبرى للتعلم والتذكر والفهم، فثابر على الإيحاء لنفسك أن بمسئطاعتك تحقيق رغباتك وأهدافك . ذلك ان الافكار التي تغذي بها العقل الباطن يوماً بعد يوم سترجم فيما بعد الى قرارات فافعال . تأكد من أن افكارك اليومية فيها تصميم على أن بمقدروك التعلم والتذكر كأى شخص آخر .

ثم هناك عامل المكان . ذلك أن التذكر يبدو أكثر سهولة في الجو الذي تعلمت فيه، أو فيما يشابهه ، فمن المحتمل أن الأشياء التي تعلمتها في الصف لا بد وأن تتذكرها في الصف نفسه . فالقرائن المحسوسة تسهل تداعي الأفكار عن الموضوع المقصود لأنها ترتبط به في اللاوعي، فيقوم هذا بدفعها الى ساحة العقل الواعي، فيتم التذكر بسهولة . استفد من هذه الحقيقة حتى تجعل تعلمك أكثر فعالية .

وإذا كنت تملك حرية اختيار مكان دراستك، فليكن شبيهاً بالمكان الذي تعلمتها فيه أول الأمر، أو بالمكان الذي ترغب ان تتذكر المعلومات فيه .

## \* الأشياء الناقصة تفكرها أسهل :

وثمة حقيقة غريبة تتعلق بالعقل البشري، وهي تذكر الأشياء الناقصة بشكل أقوى من ذكر الأشياء الناجزة .. ويمكنك ان تلمس هذه الناحية بشكل واضح عندما تقرأ رواية : أنك تستمع بالفصول القليلة الأخيرة، لأنك تتذكر جيداً ما جرى قبلها، ولكن سرعان ما تعتم ذاكرتك بالنسبة لهذه القصة بعد الانتهاء منها .

وبإمكانك الاستفادة من هذه الحقيقة الغريبة في دراستك وتعلمك . لذلك ينبغي الا تنتهي من دراستك اليومية عند نقطة فاصلة للموضوع، كأن تتوقف قبل إنتهاء الفصل ببضع صفحات أو بضعة مقاطع بدلاً من مواصلة دراسة الفصل حتى نهايته، لأنه يصبح بإمكانك اذ ذاك تذكر محتويات الفصل كلها بسهولة أكثر . ولعل تفسير ذلك ان العقل يظل متشوقاً لمعرفة الأشياء معرفة كاملة وحتى نتائجها الأخيرة .. وهذا التشوق هو الذي يقي معلومات الموضوع الناقص (جاهزة على الباب الذاكرة) عند أول اشارة بـ «الدخول» .

ولكن بما أنه لكل قاعدة شواذ، فإن لهذه القاعدة شواذها أيضاً، فإذا كنت تدرس مادة

لامتحان هام وأنت في حالة قلق من تحقيق النجاح، فإن الكبت العاطفي هنا بالنسبة لشيء لم يتم إنجازه، يمكن أن يكلفك ثمناً باهظاً، وهذا سبب آخر لوجوب تحريك من الكبت العاطفي والقلق والاضطراب في سبيل اكتساب مقدرة أفضل على التعلم والتذكر . إن أهمية المقدرة على التركيز والتعلم والتذكر آخذة في الازدياد .. انها «المهارة العقلية» الكفيلة بأن تحقق لك نجاحاً ربما في حقول عديدة . ولهذا كانت ضرورة السيطرة عليها وتنميتها في غاية الأهمية .

# كيف تستعيد ذكرياتك الهاربة ؟

النسيان ظاهرة كثيرة الحدوث للانسان سواء كان في حالته الطبيعية أو في مرضه، فاضطراب الذاكرة قد يحدث نتيجة لظواهر طبيعية وظيفية، كما قد يحدث نتيجة لاضطرابات عضوية بقترة المخ، وهي اضطرابات تأتي نتيجة التهابات، أو تليف، أو أورام بقترة المخ.

وعموماً فإن النسيان يرجع لعدة أسباب هي :

١. اضطراب في التسجيل أو نتيجة عدم الانتباه للمؤثر الذي يريد حفظه .  
في هذه الحالة لا يمكن استدعاء الصورة الذهنية المطلوبة، وهذا يحدث نتيجة للاجهاد الذهني، للفشل في استيعاب الموضوع نظراً لصعوبته أو لعدم ربطه بالخبرات السابقة .  
٢. عدم استخدام المادة المحفوظة لفترة طويلة :

الأمر الذي يسبب ضهور بقايا الذاكرة المعنية بتسجيل هذا الموضوع ونتيجة لهذا يفشل الانسان في التذكر .

كما يحدث لمن تعلم لغة ثم أهمل استعمالها لفترة طويلة فانه يجد نفسه غير قادر علم، التحدث بها عندما يريد .

٣. التداخل في المادة المحفوظة :

قد يؤدي الى عدم القدرة على استدعائها، وهذا كثير الحدوث بالنسبة للطلاب، وخاصة المجدين الذين يحاولون القراءة لأكثر من مرجع بالنسبة لمادة بذاتها، فإنه يجد صعوبة أثناء الامتحان في تذكر المادة وفي هذه الحالة يسمى التداخل «تداخل مباشر» .

كما قد يحدث «تداخل غير مباشر» نتيجة لكثرة المعلومات التي يتعرض لها الانسان، مما يجعله ينسى معلومات اساسية قد تكون مطلوبة نتيجة وجود معلومات في موضوعات أخرى غير مطلوبة. وفي هذه الحالة يسمى نوع التداخل «تداخل غير مباشر» .

٤. الحالة الانفعالية للانسان :

الحالة الانفعالية للانسان تؤثر على عملية الذاكرة وتؤدي بالتالي في بعض الحالات الى اضطرابها، وفي حالات أخرى الى دقتها، فنلاحظ أن الانسان العادي عندما يوضع في موقف حرج يستدعي وجود ذكرى معينة أو مادة محفوظة معينة، فانه كثيراً ما يتذكر.

التفاصيل الدقيقة بشكل يدهشه لانه ما كان يتصور قوة ذاكرته لهذا الحد .  
والسبب في هذا .. هو انفعاله الذي يثير الوسائل الدفاعية لديه ويسهل بالتالي حدوث  
التذكر.

غير أن شدة الانفعال قد تعطل عملية التسجيل التي تحدثنا عنها ونتيجة لهذا يفشل  
الانسان في تذكر المادة التي يريد تذكرها .

وفي اصابة أخرى يلجأ الانسان الى منطقة اللاوعي من ذاكرته مصاحباً في ذلك  
المعلومات المرتبطة به . ونتيجة لهذا يحدث نوع من النسيان، كأن ينسى الانسان ميعاد  
شخص لا يحبه .

### ٥. حالات أخرى :

واضطراب الذاكرة قد يحدث ايضاً نتيجة للاضطرابات النفسية المختلفة، كما في  
حالات «الهستيريا» وحالات «العتى» وحالات «الاضطرابات الوظيفية الذهنية» وحالات  
«التخلف العقلي» والسبب في هذا ربما كان طبيعة المرض .

ففي حالات الهستيريا قد يكون الصراع النفسي والكبت الناشيء عنه هو السبب .  
وفي الحالات الوظيفية الأخرى قد تكون باثولوجية الأعراض هي سبب اضطراب  
التسجيل والاستدعاء بالنسبة للذاكرة .

وقد يصل فقدان الذاكرة الى التفكك الكامل في الشخصية في حالات الهستيريا،  
وأحياناً في غيرها من الحالات - فينسى الانسان حياته السابقة، ويعيش حياة جديدة  
تختلف عن حياته السابقة ولا يتذكر في هذه الحالة ما يرتبط بحياته السابقة وهذا نوع من  
التفكك النفسي في الشخصية .

## \* علاج اضطرابات الذاكرة :

يعتمد علاج اضطرابات الذاكرة على الوسائل الآتية هي :

- تحديد المادة المطلوب حفظها تحديداً واضحاً .
- فهم المادة المكتوبة التي يراد حفظها او ايجاد العلاقات بين أجزاء الموضوع .
- محاولة تسميع المادة التي سبق حفظها .
- اعادة قراءة المادة على فترات متباعدة لتجنب ضمور بقايا الذاكرة نتيجة عدم  
استخدام المادة المحفوظة لفترة طويلة .
- الدراسة الكلية للموضوع حتى يمكن الاستدلال على الخطوط الرئيسية فيه فيسهل

- بعد ذلك استرجاع المادة .
- وجود الدافع والحماس عند الحفظ يساعد كثيراً على بقاء المادة المحفوظة .
  - استخدام أكثر من أداة في التعامل مع المادة المحفوظة وذلك بكتابة ملخص لها، والقراءة بصوت مسموع .
  - الراحة بعد عملية الحفظ لترك فترة كافية للمادة المحفوظة في الاستقرار .
  - مراجعة المادة المحفوظة على فترات .
  - القراءة لهدف الحفظ تساعد على الحفظ
  - التقليل من التداخل بقدر الامكان وفي حالة الفشل في التذكر ينبغي ترك الموضوع لفترة ثم محاولة تذكره .
  - علاج الأمراض النفسية المصاحبة اذا كانت موجودة تسهل استرجاع الذاكرة .
  - في بعض الحالات المعنوية يصعب استرجاع الذاكرة مرة أخرى كما يحدث في حالات تصلب شرايين المخ .
  - ومن المفيد أن نذكر أن هناك وسائل واختبارات مختلفة للتأكد من ضعف الذاكرة، وللتأكد من وجود أي أعراض مرضية تحتاج الى علاج، حتى يتمكن المريض من استعادة ذكرياته الهاربة، وتثبيت معلوماته التي قام بتحصيلها وحفظها .

# ليس الامتحان كابوساً

في يوم ربيع باسم، كان طالبان - قضيا حياتهما صديقين حميمين - جالسين في غرفة يؤديان الفحص النهائي في إحدى الكليات، وكان احدهما هادئاً مرتباً في عمله ولكنه لم يكن متوقد الذهن، أما الآخر فقد كان حاد الذكاء جيد التحضير للفحص، ولكنه كان مضطرب الأعصاب، يتصبب العرق منه، وقد جفت شفثاه وانتابه صداع شديد، وقد اجتاز الأول الفحص درجة ٨٥٪ وأما الآخر الذي يفوق الأول في ذكائه فقد اخفق، وكان عليه أن يعيد السنة، ولما سئل عن سبب اخفاقه قال والحزن باد في صوته «أن أغرب ما في الأمر اني كنت متهيئاً للفحص تهيئة جيدة وكنت أعرف الجواب على معظم أسئلة الفحص ولكنني لست ادري لم أصبحت الأفكار تفلت مني وأصبح فكري خاوياً» .

فما السبب في فشل الذكي ونجاح الآخر الذي يقل عنه في المؤهلات العقلية وفي التهيؤ للفحص ؟

يقول كثير من المربين والأطباء ان الطالب القلق شديد الحساسية هو الذي يتتبه الاضطراب العاطفي ساعة الفحص مع أنه قد لا يكون هنالك ما يبرر اضطرابه مطلقاً، اذ أن توتر اعصابه يتحول الى هياج واضطراب عاطفي فيكون سبباً في تأخير سيره الفكري وعرقلة عملياته العقلية مما يؤدي الى اخفاقه في فحص كان يمكن أن يجتازه بسهولة، بينما الشخص الآخر الذي سبقته الاشارة اليه فمع كونه متوسط المواهب لكنه كان مرتباً في عمله وواثقاً بنفسه، وقد بدأ تحضيره للفحص النهائي منذ بداية السنة - وكان يكتب ملاحظات وملخصات ويراجعها بين حين وآخر - لقد بذل غاية ما في وسعه ودخل الفحص وهو يشعر أنه يعرف الموضوع جيداً فلم يساوره القلق .

ومشكلة الخوف من الفحص كثيرة الانتشار بين الطلاب، فكثير منهم يتجمد فكرهم في قاعة الفحص ويعروهم خوف ليس له تعليل منطقي حتى كأن الفحص سيف مسلط على رقابهم، يهددهم بكارثة ولو أنهم تعلموا أن يدخلوا الفحص متحررين من ذلك الخوف لما كان عليهم أن يقضوا حياتهم مهملين في وظائف أو مناصب لا تتناسب وما لديهم من كفاءات فهذا الخوف من الفحص اذن من الداء اعداء الطلاب .

١. مبالغة الحضارة الحديثة في تقدير أمر النجاح او الاخفاق :

وهذا أول مصدر من مصادر القلق فدخل الفحص يعادل عند معظم الطلاب مجابتهم تجربة قاسية، اذ لو أخفق طالب من هؤلاء فمعنى ذلك عنده أنه سيخسر المكانة التي يتوق إليها في المجتمع، وسيزدره الأهل والأقارب، وسيخسر تقدير الناس واحترامهم فالحضارة الحديثة بما تحويه من تنافس في المجالات الصناعية والثقافية والمهنية تتطلب مستويات ثقافية معينة لا بد للفرد من بلوغها لكي يرشح لأن يشغل منصباً أو ينخرط في مهنة أو يقبل في جامعة فالأخفاق في الفحص يعني هزيمة في مضمار الحياة بطولها وعرضها وعجزاً عن بلوغ منزلة اجتماعية واقتصادية لائقة، ولذلك فهو يجابه الفحص وهو أشد ما يكون قلقاً على نتيجته فيه، ومن أشد العوائق العقلية ذلك الضغط الانفعالي الشديد، ضغط الرغبة الزائدة في النجاح والخوف الشديد من الاخفاق هذا الضغط الانفعالي الشديد يصل بالدماغ الى حالة من الكسل فيدور ويدور ولا يصل الى جديد .

## ٢. ملاحظة الآباء الزائدة :

وهذه أيضاً إحدى مصادر القلق لدى الطالب، فالملاحظة الزائدة تؤدي الى ارتباك انفعالي كبير، وهذا بدوره عائق للعمل العقلي المتزن .

## ٣. الخوف من انهيار العصبي :

كثيراً ما تكتب الصحف ان طالباً لامعاً انتحر ليلة الفحص، وتعلل ذلك بما اصابه من الارهاق العصبي كنتيجة للدراسة، فالطالب التواق للنجاح يبذل جهداً كبيراً، وهو في الوقت نفسه قلق من أجل صحته وأعصابه، ويؤكد كثير من الأطباء ان التحضير للفحص لا يؤدي الى انهيار عصبي، ولكن القلق الزائد بسبب الفحص والعمل تحت ضغط انفعالي شديد قد يصحخم ما لدى الطالب من اضطراب عصبي ويصل به الى انفجار عاطفي .

## ٤. معاكسة الميول :

قد يرغم الآباء أو الظروف شخصاً على اختيار فرع دراسي لا يتفق وميوله .. في هذه الحالة يكون ميل العقل الباطن المعاكس لما يدرسه الشخص عاملاً عائقاً ومسبباً للاضطراب والقلق.. وقد تظهر معاكسة العقل الباطن على شكل أعراض جسمية كالصداع أو الغص أو غير ذلك .. وتزول هذه الأعراض اذا بدل الطالب فرعه أو غير وجهة نظره اليه .

## ٥. مشاكل انفعالية أخرى :

يلاتي بعض الطلاب من آباؤهم تحكماً تعسفاً انتقادياً ومعاملة سيئة عندما يقابلون هيئة فاحصة فان كراهيتهم لسلطة الأب وثورتهم النفسية عليها تنتقل الى الهيئة الفاحصة لا شعورياً، فيضطرب التلميذ انفعالياً وعقلياً ذلك لأن الهيئة الفاحصة تمثل في لا شعور الطالب الأب الذي يخشاه ويضطرب لملاقاته، فاذا أزيلت هذه العقدة النفسية بمساعدة طبيب نفساني زال هذا العائق الانفعالي .

١. من أفضل النصائح التي توجه للطلاب بشأن الفحوص هي أن يستعدوا لها بشكل مستمر ثابت خلال السنة الدراسية بحيث لا يكون هنالك داع للخوف من الفحص آخر السنة، فالتحضير الجيد ينمي الثقة بالنفس .

٢. وعلى الآباء أن يشجعوا ابناءهم وأن لا يوحوا اليهم بأفكار الفشل وأن يكفوا عن ملاحظتهم الزائدة من أجل التحضير .

٣. ولموقف الطالب ازاء الفحص اهمية بالغة. فمن الأفضل أن تنظر الى الفحص كوسيلة لتشخيص علتك الثقافية فهو يريك مواطن قوتك، فتستطيع عندئذ ان تنميها وتستغلها الى أبعد الحدود، كما أنه يصرك بمواطن ضعفك فتتمكن بعدها من تقوية نفسك في هذه المجالات، هذا وإن التحضير للفحص يثبت في ذهنك ما تعلمته من قبل، فللفحوص فائدة لا يستهان بها من هذه الناحية .

٤. هيئ نفسك انفعالياً بأن تعتبر الفحص مباراة رياضية، فالتنافس هو قانون الحياة، ان الفرق كبير بين الشعور بالقلق قبل الفحص واثناؤه وبين الشعور بالحماس والاندفاع المتوقد الذي يعرفه كل الرياضيين ويرحبون به لانه يهيئهم عقلياً وجسماً لبذل أقصى جهدهم .

٥. لا تبالغ في أمر النجاح أو الاخفاق فبعد أن تكون قد بذلت غاية ما في وسعك من التحضير للفحص اغلق الكتب وقل لنفسك «لقد بذلت غاية ما في وسعي وفعلت ما ينبغي أن أفعله، فإذا نجحت فيها، أما إذا اخفقت فقوانين البلاد لا تحكم على الطالب الخفق بالاعدام» .

٦. لا تتوقع الفشل، فهذا الموقف النفسي يهيئك لأسوأ النتائج وعلى العكس فإن توقع النجاح يزيد في امكانية بلوغه «تفاءلوا بالخير تجدوه» .

٧. لا ترهق جسمك ببذل جهد جنوني قبل الفحص مباشرة فقلة النوم والافراط في تناول المنبهات كالقهوة والشاي وقلة تناول الطعام كل ذلك يرهق الجسم بحيث أن بعض

- الطلاب ينامون فعلاً أثناء الفحص رغم رغبتهم الجامحة بأن يحافظوا على انتباههم ويقظتهم، فلطاقة الجسم حدود لا ينبغي تجاوزها .
٨. هيئ سلفاً ما تحتاج إليه في الفحص من أقلام وحبر ومسطرة، إلى غير ذلك، فاستعارتها أثناء الفحص يسرق من وقتك الثمين ومن وقت رفقاتك .
- أ. اقرأ ورقة الفحص كلها بامعان قبل ان تبدأ الاجابة لكي تعلم طول الفحص والتعليمات المطلوبة ومواضع التخير في الاجابة وما قد خصص لكل جزء من درجات والأسئلة الصعبة والسهلة، الى غير ذلك .
- ب. ابدأ بالاجابة على الأسئلة السهلة فتدخر بذلك الوقت والجهد للأسئلة الصعبة. وفر الاجابة على هذه الأسئلة الصعبة فان عقلك الباطن قد يحل معضلاتها على مستوى لا شعوري. يقول العالم النفسي وليم جيمس «كلنا نملك قوة عقلية اضافية» فاذا عرضت مؤقناً عن السؤال الصعب فان عقلك الباطن سيدهشك بالاجابة الصحيحة المبينة على معلومات قد ترسبت فيه وظننت انها قد نسيت .
١٠. ومن أهم الأشياء أن تعيد النظر في أجوبتك قبل أن تسلم ورقة الفحص فكم من خطأ يكشفه الطلاب ويصححونه في الدقائق الأخيرة من الفحص قبيل تسليم الورقة .
١١. وأخيراً فاني احذرك من ارتكاب الأخطاء التالية :
- أ. الأخطاء الإملائية وخصوصاً في الكلمات الفنية .
- ب. الكتابة الرديئة اذ ليس لدى المصحح وقت يتأمل ما عسك تعني اذا لم يستطع قراءة كتابتك .
- ج. عدم تزييم الأجوبة أو اعطائها أرقاماً خاطئة. انها تتعب المصحح كثيراً وقد لا يكلف نفسه عناء البحث عن جوابك فتخسره .
- د. الاختصارات المحيرة اذ من الأسلم أن لا تختصر الكلمات .
- هـ. الأجوبة الصحيحة، رغم الخطأ في العمليات أو الخطوات .

# الامتحان ليس شبهاً مخيفاً

\* عملية تذكر المعلومات تمر بمراحل مختلفة قبل أن يستعيدھا الطالب أو

يسترجعھا وهذه المراحل هي :

مرحلة ترسيب المعلومات في الذهن، ومرحلة بلورة المعلومات وترتيبها ببقية المعلومات المخزونة بالذاكرة ومرحلة استدعاء المعلومات من الذهن في الوقت المناسب وحتى يتذكر الطالب المعلومات المطلوبة للاجابة على الأسئلة المقررة في أي امتحان بسهولة ويسر. وبلا أي متاعب عليه باتباع الخطوات التالية بدقة :

- ترسيب المعلومات بالذهن يجب أن يتم بتركيز شديد وباهتمام حتى لا تدخل المعلومات الى الذهن مشوشة أو ناقصة .

- ضرورة بلورة المعلومات وتركيبها وربطها مع معلومات أخرى بحيث تصبح منطقية التركيب والتسلسل، وهذا لا يحدث إلا إذا كان الطالب يذاكر دروسه أولاً بأول من أول العام الدراسي أما اذا ذاکر دروسه قبل الامتحان مباشرة فإن بلورة المعلومات ستكون عديمة الفائدة وغير مؤثرة ..

- استدعاء المعلومات يتوقف على عدم وجود أي نوع من أنواع القلق النفسي فقد يكون الطالب مستذكر الدروس جيداً ولكن في وقت الامتحان يقف تفكيره ولا يستطيع استدعاء المعلومات المطلوبة ويكون السبب خوف الطالب من الامتحان أو ظهور النتيجة .. لذلك ننصح به بضرورة عدم التفكير في الامتحان أو نتائجه وعليه فقط أن يذاكر دروسه بنشاط وثقة وسوف يجيب عن أسئلة الامتحانات حتى ولو كان مذاكر بدرجة متوسطة .

- على الطالب أن يثق بأن الامتحان ما هو إلا اختبار للمقدرات لا أكثر ولا أقل .. وأن الخوف منه سيؤثر تأثيراً كبيراً على درجة الاجابة، مهما كان الطالب مذاكر الدروس.

- على الطالب ان يتعد عن اجهاد ذهنه خاصة في فترة ما قبل الامتحان .. اذ مطلوب أن يكون الذهن صافياً ويقظاً لاستيعاب المعلومات وهذا لا يحدث الا بصفاء الذهن دائماً عن طريق النوم والراحة اليومية ، وعدم استعمال العقاقير والمنبهات .

# ليس بالذاكرة وحدها ينجح الانسان !!

\* الامتزاج الحسي .. مساحة المخ تتجمع فيها كل الأحاسيس .  
\* ١٢ ألف مليون خلية عصبية في المخ ولكل منها تخصص دقيق .  
\* الارهاق والخوف والقلق مؤثرات ضارة تعوق استدعاء المعلومات .  
\* العقل البشري عضو هام من أعضاء الجسم يتكون من مراكز تتحكم في كل وظائف الجسم وتسيطر عليها وتنظم عملها .. فهناك مركز للحركة ينظم حركة الجسم، وهناك مركز للاحساس يستقبل جميع الأحاسيس المختلفة، وتتجمع كل هذه الاحاسيس في مساحة بالمخ تسمى «الامتزاج الحسي» هذه المساحة تستقبل جميع الاحساسات الصادرة من أجزاء الجسم المختلفة مثل الجلد والسمع والنظر، وتجمعها في صورة متكاملة لكن تختزن في مراكز الذاكرة وتستدعى عند الحاجة داخل خلايا المخ .

وأثبتت الدراسات العلمية أن المخ البشري يحتوي على ١٢ ألف مليون خلية عصبية، وهناك تخصص دقيق لكل خلية حسب موقعها في منطقتها ..  
وأثبتت الدراسات أيضاً . أن كثيراً من الأمراض التي تصيب الانسان تؤثر على الجهاز العصبي وتؤدي الى خلل في وظائفه ، وينعكس ذلك على درجة التذكر والاستيعاب واستدعاء المعلومات فمثلاً مرضى السكري يؤدي الى تصلب الشرايين بالمخ مما يؤثر على وظائف المخ المختلفة .

ومرض ارتفاع ضغط الدم يؤثر على الدورة الدموية المخية ويؤدي الى اضطراب في وظائف المخ ... الخ .

وحتى يكون الطالب فاهماً لكل حقائق الذاكرة والامتحانات والاجابة الصحيحة الكاملة وتحقيق النجاح والتفوق .. عليه أن يعرف شيئاً من عملية التذكر، واقصد تذكر المعلومات بمراحلها المختلفة وكيفية استدعائها .. أي استدعاء المعلومات عندما يبدأ في اجابة أسئلة الامتحان .

عملية التذكر : - تذكر المعلومات - تمر بمراحل مختلفة :

- مرحلة ترسيب المعلومات في الذهن .

- مرحلة بلورة المعلومات وترتيبها ببقية المعلومات المخزونة بالذاكرة .

- مرحلة استدعاء المعلومات من الذهن في الوقت المناسب .

- ويستطيع الطالب أن يتذكر المعلومات المطلوبة للإجابة عن أي سؤال بلا تعب اذا اتبع الخطوات التالية :

ترسيب المعلومات بالذهن، ويجب أن تتم بتركيز شديد وباهتمام حتى لا تدخل المعلومات الى الذهن مشوشة أو ناقصة .

وضرورة بلورة المعلومات وتركيبها وربطها مع معلومات أخرى حتى تكون منطقية التركيب. وهذا لا يحدث الا اذا اكان الطالب يذاكر دروسه أولاً بأول من أول العام الدراسي.

أما إذا ذاكر دروسه قبل الامتحان مباشرة فان معلوماته ستكون مشوشة وعديمة الفائدة. أما استدعاء المعلومات فيتوقف على عدم وجود أي نوع من أنواع القلق النفسي .. فقد يكون الطالب مستذكراً دروسه جيداً ولكن في وقت الامتحان يقف تفكيره، ولا يستطيع استدعاء المعلومات المطلوبة .. ويكون السبب خوف الطالب من الامتحان أو ظهور النتيجة .

والصائح التي يمكن توجيهها للطالب والطالبة حتى يحققوا النجاح المطلوب ويتفوق يمكن تحديدها في الآتي .

مذاكرة الدروس بنشاط وثقة، وادراك أن الامتحان ما هو إلا اختبار للقدرات لا أكثر ولا أقل، وأن الخوف منه سيؤثر على درجة الاجابة مهما كان الطالب مذاكر لدروسه . على الطالب أن يتعد عن اجهاد ذهنه، لأن الذهن الصافي المتجدد النشاط والحيوية أكثر قدرة على المذاكرة والتذكر والاستيعاب أفضل من الذهن المتعب والجهد .. وهذا يأتي بالنوم والراحة وعدم استعمال العقاقير والمنبهات لانها ضارة جداً بالعقل والجسم والصحة العامة .

وفي النهاية نؤكد لكل طالب وطالبة انه بالعقل السليم وبالجسم السليم تستطيعون القدرة على المذاكرة الصحيحة الهادئة والتذكر واستيعاب المعلومات واستدعائها في الوقت المناسب، بفهم كامل وهذا بلا جدال طريق النجاح والتفوق .

# الامتحانات على الأبواب

أيها الطالبة .. أيها الطالب باقي من الزمن عدة أسابيع وتبدأ الامتحانات .  
فماذا فعلتما من أجل هذه اللحظة، وماذا تفعلان الآن ؟  
لا شك أنكما تستعدان .. أكوام الكتب أمامكما، المعلومات تتزاحم في رأسكما،  
أكواب الشاي والقهوة تروح وتجيء بلا حساب .. ليس هذا فقط .. بل أنتما تضاعفان  
ساعات القراءة، وقد لا تعرفان الفرق بين النهار والليل .. فأنتما دائماً مشغولان .. ذهنكما  
أعينكما .. أنتما دائماً في قلق، وتوتر .. كل جزء في جسمكما ..  
فهل فكرتما في هذا «الوضع» في نفسكما .. في صحتكما .. في الطريقة المثالية  
للمذاكرة .. في اجتياز الامتحان بصحة وسلام .  
ربما فكرتما فعلاً : ولكنكما لم تصلا الى شيء محدد .. ولكننا معكما نأخذ بأيديكما  
ونقودكما الى سكة السلامة .. من أجل صحتكما الجسدية والنفسية والعصبية أثناء  
المذاكرة وعند الامتحان .. أن هذا من شأنه أن يقودكما الى بر الأمان .. الى النجاح ..  
وَألف مبروك يا عزيزتي ويا عزيزي ألف مبروك مقدماً .

# روشتة للنجاح في الامتحانات !

بدأ الجد ، وأخذ كل طالب وطالبة يعد العدة لامتحانات، وبدأ السهر، وبدأت الشكوى من أمراض ومتاعب المذاكرة، وفي استطاعتك ان تتجنب هذه الأمراض وتخلص من هذه المتاعب وتضمن النجاح في الامتحانات لو سبرت مع نصائح الاساتذة الأطباء الذين يقدمون لك هذا التحقيق الشامل :

- \* القلق يتركك على باب لجنة الامتحان .
- \* مركبات الفسفور لا تأثير لها البتة على الذاكرة .
- \* القلق النفسي يسبب بعض الأمراض الجلدية .
- \* الانفعال العصبي يسبب للطالبة الحامل تقلصات رحمية .

## دع القلق ولا تكتئب !

أهم الأعراض النفسية التي تتاب الطلبة أثناء المذاكرة وأيام الامتحان هي القلق والاكتئاب .. وقد يسبب كل من القلق والاكتئاب انغلاقاً مؤقتاً للتذكر، فيشك الطالب في قدرته على تذكر ما سبق له حفظه، ويشكو مما قد يسميه هو «فقدان الذاكرة» أو «النسيان».

والحقيقة ان القلق أو الاكتئاب أو كليهما هما اللذان يقفان بالمرصاد أمام خزائن الذاكرة فلا يسمحان لما بداخلها من المعلومات أن تخرج الى النور وأوراق الاجابة، ولو أنها لا زالت هناك في خزائنها لم تفقد، بل وقد يمنع القلق والاكتئاب دخول المعلومات الى خزائن الذاكرة عند التحصيل، ومثل هذه الحالات التي تضطرب فيها عمليات التذكر لا ينفعها أي فيتامينات أو مقويات الأعصاب، ولا ما يشبه ذلك ويدور في فلكه من أحجية التطبيق القاصر وتمائمه وخصوصاً اذا قام بذلك هواة الطب في مجتمعنا وما أكثرهم من أصدقاء وجيران بل وكتاب اصحاب تأثير ابحاثي قوي على قرائهم، أما العلاج الحقيقي في هذه الحالات فهو علاج ما وراءها من قلق أو اكتئاب .

بقي رفيق خطير من الآفات النفسية نراه مصاحباً للطلبة عندما يلجأون الى الطبيب

سواء عند قرب الامتحان أو في غير ذلك من الأوقات، وذلك الرفيق الخطير هو عدم المبالاة . وأخطر ما فيه انه قد يمر دون أن يثير انتباه احد، حتى بعد أن يتسبب في تكرار الرسوب عند طالب عرف من قبل بجده واجتهاده ونتائجه الطيبة في السنوات السابقة، عدم المبالاة هذا نذير قوي بمرض عقلي يحتاج الى علاج سريع متخصص، ويصحبه عادة انخفاض عام في مستوى النشاط الذهني والاجتماعي فلا يقتصر عدم المبالاة على مجال الدراسة وكتبها، بل يمتد الى مجال الروايات والقراءات الحرة، كما يميل الطالب الى الانعزال عن اصدقائه ويفضل الوحدة وقد يرحب الآباء بهذا التغيير اذ يفسرونه بالاستقامة والعزوف عن اللهو والصخب الذي قد يلهي الشاب عن عمله الجاد ودراسته الملزمة، وقد يؤكد هذه النظرة عند الآباء تحول الشاب الى التدين المبالغ فيه فصلواته لا تنقطع وانكبابه على كتب الدين متواصل، ولكنهم يستطيعون تبيين الزيف في كل هذا اذا لاحظوا المبالغة والتزمت في هذا الاتجاه الديني، مع تشتت الفكر وعدم القدرة على استيعاب ما يقرؤه ابنهم «المتدين» ، وهنا يجب الاسراع بانهم غير المبالي الى الطبيب قبل فوات الأوان .

لعلك الآن يا صديقي القاريء - تتفق معي أن قليلاً من القلق هو خير رفيق لك حتى باب لجنة الامتحان، فلنأخذه معك الى هناك بلا رعب، فهو لا بد تاركك هناك لتتلاق منه أيد امينة من الثقة والاطمئنان .

## لا يوجد دواء لتقوية الذاكرة .

عندما تقترب السنة الدراسية من نهايتها، ويبدو في الأفق شبح الامتحان، يبدأ السهر والأرق والقلق، وتنهال على عيادات الأطباء مجموعات الطلبة والطالبات. هذا يشكو من عدم التركيز، وذلك من فرط النسيان، وهذه من الزغلة والدوخة بمجرد فتح أي كتاب، وتلك من الخفقان وتوتر الاعصاب. ثم يعقب هذه الشكاوي سيل من الأسئلة مثل : هل من دواء يقوي الذاكرة ؟ . ما الضرر في استعمال المنبهات ؟ . هل يؤثر السهر الطويل على القلب ؟ . هل تضعف ممارسة العادة السرية الذاكرة ؟ .. ما تأثير المذاكرة الكثيرة على الصحة عامة وعلى الأعصاب خاصة ؟ .. وهل قد يؤدي كثرة القراءة والاطلاع الى الجنون ؟ هذا ما سنجيب عنه في صفحات هذا الكتاب .

# لا تذاكر وأنت نائم

لا يخفى على أحد أن النجاح يعتمد على القدرة على الفهم والتحصيل وما يتطلبه ذلك من قراءة واطلاع .. وهذا يستلزم سلامة العينين فبدون ذلك لا يستطيع الطالب المذاكرة .. وبالتالي النجاح ..

وفي بداية العام الدراسي لا بد من الاطمئنان الى سلامة الابصار .. ومعظم المدارس تقوم بالكشف الطبي على قوة ابصار الطلبة في بداية العام الدراسي خاصة في السنوات الأولى لاكتشاف حالات ضعف الابصار وعلاجها في الوقت المناسب .. ولا بد من الاطمئنان الى عدم وجود شكوى خاصة مثل عدم رؤية السبورة بوضوح أو تقريب الكتاب من عيني الطالب بصوة واضحة عند القراءة أو وجود زغللة أو صداع عند القراءة. وفي جميع هذه الأحوال لا بد من استشارة طبيب العيون لعمل اللازم .

ويعد فحص الطالب بواسطة طبيب العيون يقرر سبب ضعف بصره، وقد يكون ذلك بسبب خطأ انكساري أو عيب خلقي أو مرض أو حول بالعين .. وطبعاً يتقرر العلاج على ضوء السبب، وفي معظم الأحوال يكون ذلك نتيجة لخطأ انكساري كقصر النظر أو طوله أو وجود استجماتيزم ، ويمكن استخدام نظارة طبية لاصلاح هذا الخطأ.. وفي بعض الأحوال خاصة عند وجود فارق كبير في درجة الانكسار بين العينين يكون العلاج في استخدام عدسة لاصقة وهذا أمر يقرره الطبيب .

أما عن السن المناسبة لاستخدام النظارة فذلك يعتمد على سبب ضعف الابصار .. ولا خوف اطلاقاً من استخدام الاطفال للنظارة اذا استدعى الحال ذلك فإن النظارة تصلح خطأ موجود بالفعل وليس من المصلحة تأجيل إصلاحه بحجة أن الطفل صغير خاصة بعد ذهابه الى المدرسة والبدء في الاستذكار ..

وهنا لا بد من مراعاة عدة عوامل عند الاستذكار لضمان سلامة العين، وطبعاً كلما كان الاستذكار في ظروف مواتية وسليمة كلما زادت القدرة على الاستيعاب وبالتالي التقدم في الدراسة ومن أهم هذه العوامل الاضاءة وطريقة ومدة المذاكرة .

## الاضاءة :

لا بد عند الاستذكار من وجود اضاءة كافية ومنتشرة في الحجرة وذلك بأن تتناسب مع حجم الحجرة، وأن تكون كمية الاضاءة على المكتب كافية بدرجة تمنع حدوث اي ارهاق للعين عند القراءة .. كذلك لا بد أن تكون الحجرة كلها مضاءة .. ومن الأمور الضارة استخدام اباجورة على المكتب بينما بقية الحجرة مظلمة فذلك يسبب كثير من الإرهاق للعين .. ولا بد من استخدام الاباجورة من اضاءة الاباجورة مباشرة أمام العين .. ومن الأفضل أن تكون هناك اضاءة خلفية حتى تنظر العين مباشرة الى الضوء مما قد يسبب بعض الازهاق أو الزغلة ويراعى في هذه الحالة ألا يكون هناك خيال على الكتاب اثناء القراءة نظراً لما يسببه ذلك من متاعب .. وقد يتساءل البعض عن نوع الاضاءة وهل الأفضل استخدام اللمبات العادية أم الفلور سنت .. والواقع أن ذلك يعتمد على الاختيار الشخصي طالما توفرت الشروط المناسبة والاضاءة الكافية ..

## طريقة المذاكرة :

من الأفضل الجلوس بطريقة مريحة أثناء المذاكرة .. وقد يذاكر بعض الطلبة وهم قوف أو سائرون وهذا يعتمد على تفضيلهم الشخصي طالما هم يستوعبون ما يقرأون . أما المذاكرة أثناء الرقاد على السرير فهي تسبب كثيراً من الازهاق للعين .. ومن الأفضل في هذه الحالة الجلوس مع اسناد الظهر عند القراءة وذلك إذا لم يتمكن الطالب لسبب أو لآخر من الجلوس أمام الكتب .

## مدة المذاكرة :

ليس هناك قيود من ناحية سلامة العين على مدة الاستذكار طالما ان الطالب يستوعب ما يذاكره ولا يشعر بالازهاق أو أية أعراض أخرى .. ومع ذلك من الأفضل أن يأخذ الطالب فترات قصيرة من الراحة خلال مذاكرته فذلك يساعده على استعادة نشاطه والتركيز وزيادة الاستيعاب كما يقلل من الشعور بالتعب .

إن سلامة العين تعتبر من أهم العوامل في طرق النجاح وعلينا جميعاً المحافظة عليها .. واتباع الطريقة السليمة للمذاكرة يمنع الازهاق ويساعد على المحافظة على العين .. ومن ناحية أخرى فلا بد من استشارة الطبيب عند حدوث صداع أو زغلة . فالعلاج المبكر خير وسيلة للمحافظة على نعمة الابصار ونرجو الله أن يوفق الجميع ..

# أنت معرض لهذه الأمراض الجلدية أثناء المذاكرة

المذاكرة الصحيحة الهادئة التي تحقق الفهم الكامل، والاستيعاب الشامل للمعلومات لها قواعد وأصول، يجب على الطالب اتباعها :

في أول العام الدراسي .. يجب على كل طالب أن ينظم وقته، ويحدد الدروس الواجب مذاكرتها ومراجعتها أولاً بأول، وذلك ضماناً لانتظام المذاكرة من أول يوم وحتى آخر يوم في العام الدراسي ..

- النوم والراحة بين فترات المذاكرة أمران ضروريان لكل طالب يذاكر دروسه ويأمل بالحصول على أكمل الدرجات .. فالنوم والراحة يجعلان الطالب النشاط والحيوية بحيث يقبل على المذاكرة بعقل مفتوح ورغبة أكيدة في تحقيق أكبر قسط ممكن من استيعاب المعلومات الدراسية في عدد قليل من الساعات .

- الطالب الذي يبدأ عامه الدراسي بدون تنظيم أو ترتيب وبدون إعطاء نفسه الراحة الكاملة أثناء المذاكرة أو مزاوله أية هواية أو رياضة يكون معرضاً أكثر من غيره للاصابة بأمراض جلدية كالحساسية والأكزيما العصبية والارتكازيا، وشد الشد، وقضم الأظافر وهي أمراض جلدية عصبية تسبب له القلق النفسي والانهيار العصبي وتفقد القدرة على المذاكرة والتحصيل واستيعاب المعلومات ويكون مصيره عدم النجاح والتعرض للمتاعب التي تنتج عن ذلك .

لذلك ننصح الطالب حتى يكون مستعداً بأن ينفذ كل هذه النصائح وأن يعرض نفسه على الاختصائي في حالة شعوره بالتعب، حتى يعالج في وقت مبكر .

## أمراض الثانوية العامة

اطمنن .. تستطيع ان تبدأ اليوم .. وتنجح فقط مطلوب منك أن تعرف كيف تذاكر وكيف تواجه الموقف .. ومطلوب من الآباء الا يقعوا في الخطأ .. وهكذا تمر الأزمة بسلام!

قد يدهش البعض لهذا العنوان، ولكنها مشكلة متزايدة يجب أن نواجهها ونعرف آلامها ومضارها وكيفية الوصول الى شفاؤها أو علاجها، فنحن نواجه كل عام حوالي ربع مليون طالب يتنافسون للحصول على الثانوية العامة، ويبدأون الكفاح من أول العام ومنهم من يستطيع مواصلة الطرق، والآخر يتعثر، وجزء يفشل، وجزء ... ويتصدع التآلف العائلي، يعاني الأب والأم من خيبة الأمل في وحيدهم وفي أملهم في مستقبل ابنهم، ويتأثر كل الاخوة، ثم تسبقه اخته التي تصغره في السن، ويتطاول عليه أخوه الصغير، وتصبح تلجأ الأسرة لكل أنواع المعاملة من حنان الى قسوة من حب زائد الى اهمال شديد، من عقاب وجزاء الى اعطاء وتدليل . وهي لا تعلم ما ألم بابنهم .. وابتتهم .

ان طالب أو طالبة الثانوية العامة - في دور المراهقة - تتابه عدة صراعات وعوامل مختلفة، يرغب في الاستقلال عن والديه، يريد اثبات فرديته وذاته، يحاول تعزيز رجولته، ويتمنى ان يشبع عقليته وافكاره، في تقلب وتذبذب انفعالي مستمر .. بين قدراته الخاصة، والامكانيات المتاحة له، في حالة تأجيل مستمر لارضاء نزواته وغرائزه، هذا الطالب محاط بكل هذه الانفعالات ويجد نفسه فجأة أمام تحد شديد. اذ أنه يجب أن يكون من ضمن الآلاف والأوائل لكي يدخل الجامعة ويستمر في مستقبل يرضي والديه، ولا يمكن بالطبع لأي دولة في العالم أن تتيح الفرصة لكل طلبة الثانوية العامة في دخول الجامعة، ولكن يجب اتاحة الفرصة لهم لمستقبل آخر له نفس الاحترام ..

وهنا يجب على الآباء أن يقللوا من الضغط والنصيحة المستمرة بضرورة الحصول على الشهادة الجامعية، ولن أناقش هنا الحلول الاجتماعية والاقتصادية لمشكلة الثانوية العامة، ولكن سأقصر كلامي على الطالب أو الطالبة والمعاناة النفسية التي يمر بها أثناء هذه المرحلة. فهذا الطالب الذي بدأ السنة الدراسية ثم بدأ يشكو من صعوبة التركيز، والنسيان السريع، وأصبح لا يستطيع المكوث امام مكتبه اكثر من مدة بسيطة، وبعدها يبدأ في

المشي في الحجرة، ثم يحاول الاستذكار ثانياً فيبدأ في السرحان وأحلام اليقظة، وتمر الساعات والأيام ويبدأ في عمل جداول لتنفيذها، ولا يستطيع القيام بها، ثم يبدأ في الأرق وصعوبة النوم أثناء الليل، بل والأحلام المزعجة والكوابيس ومعظمها يدور حول الامتحان والمستقبل وقدراته، ثم يبدأ في فقد الثقة بنفسه، ويشعر باليأس والفشل، وأنه غير قادر على إتمام الثانوية العامة، ويبدأ أهله في الانزعاج، بل يقترح عليه ابوه أن يترك هذه السنة، ويستريح، وأن صحته أهم من كل شيء، ويزيد هذا العطف والعناية من آلامه النفسية، وتمر الشهور وإذا به أمام الامتحان غير قادر على المسؤولية ومنهار من الناحية النفسية، ان هذا الشاب يعاني من القلق النفسي وسبب القلق هنا عدم توافق قدراته مع طموحه، أي أنه لم يستطيع أن يكتيف قدراته واستعداداه .

## فأحلام اليقظة تجعل من حصوله على المجموع الكبير ضرورة .

وفي نفس الوقت يجد أن زملائه أقوى علمياً . فهم يستوعبون قدرأ من المعلومات يعجز هو عن استيعابه .  
وهم قادرون على فهم أشياء عجز هو عن فهمها ..  
بل أن بعضهم انتهى من مراجعة كل المقرر عدة مرات في الوقت الذي يعجز هو فيه عن المراجعة الأولى .  
هنا يشرب الاحساس بالعجز الى نفمية الطالب .  
وهكذا يحدث الانهيار !!

وحتى لا يحدث ذلك يجب ان يكتفي كل طالب ببذل اقصى جهد ممكن دون ان يلبيه خياله وتفكيره بهذا الرعب المستمر : المجموع !  
وعلى الأهل مساندة الابن .. وعدم ارهابه .. والالحاح عليه بضرورة الحصول على مجموع كلية معينة .

وإذا لاحظ الأهل تفوق قريب أو جار دراسياً فلا يجوز لهم مهاجمة الابن في هذه النقطة ما دام مواظباً على دراسته .  
بل المفروض ان يعطي الأهل ابنهم مزيداً من الطمأنينة بذكر محاسن أخرى تتوفر لديه

ويجب أن يسود البيت كله احساس بأن المجموع أو دخول الجامعة ليس شرطاً أساسياً للنجاح في الحياة .

كما أن دخول الكليات ذات المجموع المرتفع ليس الباب الوحيد للمستقبل المشرق .  
بذلك فقط يمكن الا يتحول القلق النفسي الى وسيلة لهدم الطالب وهو على أبواب الثانوية العامة .

وهكذا يمكن الا يزيد الأهل من هذا القلق الذي يعذب الابن .  
المفروض أن يعمل الأهل بتصرفاتهم على انهاء حالة القلق النفسي .. بدلاً من ان يحيطوا الابن الشاب باللوم .. فتكون النتيجة .. تعقيد الموقف .. وزيادة حالة القلق وبالتالي فشل الطالب في دراسته !  
وأقول هنا .. لا يجوز أن يصل الطالب الى حالة القلق النفسي التي يمكن أن تحد من نجاحه .

فاذا حدث ذلك .. فانه في هذه الحالة يحتاج الى العلاج الخاص بالقلق النفسي .  
ومن أكثر أمراض الثانوية العامة شيوعاً الأعراض العضوية المختلفة التي - على الرغم من الفحوص الدائمة، والتردد على الأطباء بكافة تخصصاتهم - لا يجد الطبيب سبباً عضوياً لها، وهنا يقول للطالب .. لا يوجد عندك شيء!  
وهنا يعتقد الأهل أن ابنهم يدعي المرض وهذا غير صحيح ، لانه حقاً يعاني من آلام مختلفة ولكن السبب نفسي، فعندما يزداد القلق عند الطالب أو الطالبة ، وتبدأ قدرته على مقاومة الاجهاد تقل، يتحول القلق الى مرض عضوي ثم الطالب السبب الرئيسي، وحتى عندما يذاكر بشدة ويغضب من اتهامه بذلك لأن هذه الأعراض ما هي الا تعبير عن الشعور الخفي عن قلبه .

ومن أكثر هذه الأمراض العضوية انتشارا الصداع فيشكو الطالب من صداع مستمر وغالباً له علاقة مباشرة مع وقت الاستذكار، ولكن أحياناً ما يكون غير مرتبط بالمذاكرة وهنا يصعب ارتباط المرض بالسبب الرئيسي .

ويصفت الطالب الصداع بأنه في أعلى الرأس، وكان شيئاً يغلي داخل المخ، أو كأن ضغطاً أو حملاً ثقيلاً فوق الرأس، بل وأحياناً تكون الشكوى على هيئة غريبة بأن الرأس مئليّ بفراغ، وانه لا يحس بمخه ، وأن الصداع يشله عن الخروج ويمتنعه من الاستذكار، ويقعده عن الذهاب الى المدرسة، ويبدأ أطباء العيون الذين يؤكدون

نظره، ثم أطباء الأنف والأذن

والخنجرة . ويطمئنونه على سلامة الجيوب الأنفية واللوز، ثم اطباء الأمراض الباطنية الذين يؤكدون سلامة أعضائه.. ولا مانع من بعض الفيتامينات، وتمر الأيام، والشهور والصداع مستمر، والاستذكار مستحيل.

كذلك من الأعراض الهامة التحولية القبيء والغثيان والمغص والآلام البطنية، وتبدأ سلسلة من البحوث والفحوص المعملية والتي عادة ما تنتهي بخلو الطالب من أي مرض عضوي، ويكون قد مر من الزمن ما يصعب على الطالب تعويضه والحصول على الدرجة التي يتمناها في الثانوية العامة، ونفس الحكاية مع آلام الظهر والذراعين والساقين، والتنميل والخوف من الشلل، ثم يجب أن نتذكر الاغماء النفسية أو ما تسمى بالتوبات الهستيرية، وهنا تبدأ الطالبة في نوبات من التشنج والاعماء تصرخ اثناءها او تقاوم أي رغبة في تهدئتها وتعتقد العائلة ان ابتئهم مصابة بالصرع وهي بعيدة عن ذلك تماماً .

هذه الأمراض العضوية المختلفة والتي تسمى بالأعراض التحولية أو الهستيرية، والتي تصدر بطريقة لا شعورية، ولا يعي معناها الطالب أو الطالبة، يجب علاجها عن بدء الأمر بتوضيح طبيعة الصراع النفسي للطالب، وتهيئته لتحمل المسؤولية، ومعرفة قدراته .

وأحياناً ما يلجأ الطالب أو الطالبة ذات الشخصية العاجزة غير السوية، والتي ينقصها الطموح والثابرة والارادة، والتي لا تستطيع تحمل المسؤولية الى الانحراف عندما يجد التحدي المستمر من الاستذكار والامتحانات، وهنا يهرب الطالب بالانضمام الى شلة السوء، ويبدأ في شرب الدخان وتجربة الحشيش وأخذ الأقراص المنبهة أو المنشطة والنومة، وأحياناً ما يلجأ للانضمام الى جماعات شاذة من مذاهب سياسية أو فلسفية أو دينية مختلفة لكيلا يواجه الواقع .. أو ينغمس في أنواع من القمار أو الرياضة أو اللهو. وكثير من هؤلاء الطلبة ينغمسون في ممارسة العادة السرية يومياً لتقليل حدة التوتر. وحتى يشعروا بالنعاس والنوم، ثم انهم يصرون على عدم قدرتهم على الاستذكار بسبب ممارسة العادة السرية التي لا يستطيعون التحكم فيها.. وهم هنا يهربون بطريقة لا شعورية من مواجهة مسؤولية المذاكرة .

ويجب ألا ننسى هنا هؤلاء الطلبة ذوي الذكاء المتوسط والذي يسمح ذكاؤهم بالنجاح المتوسط والذي يسمح ذكاؤهم بالنجاح في الابتدائية أو الاعدادية، ولكن هذا الذكاء لا يؤهلهم لاتمام الثانوية، على الرغم من الدروس الخصوصية العديدة، والضغط الشديد، والمراقبة المستمرة، بل والدراسة الجادة المستميتة طوال النهار والليل.

وعلى الرغم من كل هذه الجهود يكون حظهم الرسوب والفشل آخر العام وأحياناً في

كل المواد، ان الذكاء موهبة خلقية ولا يستطيع الطب في الوقت الحاضر تحويل الشخص الغبي او متوسط الذكاء الى انسان ذكي ، وعادة لا يقتنع الأبووان بحدود ذكاء ابنهم فيستمرون في المحاولة والضغط حتى يصاب الطالب بانهيار نفسي تام .. ويجب هنا بعد معرفة ذكائه بواسطة اختبارات خاصة توجيه الطالب الى مستقبل مختلف من الاتجاه الدراسي والأكاديمي.

وكذلك من الأمراض المنتشرة بين طلبة الثانوية العامة مرض الفصام، وحقاً أن الاستعداد لهذا المرض موروث، ولكن اجهاد الثانوية يفجر هذا الاستعداد، ويبدأ الطالب في الانطواء والعزلة والتصرفات الغريبة غير المفهومة، ثم يهمل في ذاته ونظافته ويطلق شاربته وذقنه، ثم يلاحظ ابواه انه يتكلم وحده في غرفته . وأنه يضحك أو يبتسم دون سبب محدد، ثم يلاحظ عليه أنه يتكلم، في عدة موضوعات في نفس الوقت، وأن كلامه غير مترابط ، ومن الصعوبة اقتاعه بأي شيء، ويشكو الطالب من السرحان والسيان . والحقيقة هنا أنه لا يستطيع فهم دروسه ويعجز عن استيعاب المواد نظراً لأن هذا المرض يصيب التفكير ويشله عن العمل السليم .

ويتهمه اهله بأنه «لعيبي» و «غير جاد» و «دلوعة» وأن زادت الحالة يبدأ في سماع اصوات وهمية تتهمه بالفشل، بل ويعتقد أنه تحت تأثير قوى خارجية أو «سحر» أو «عمل» أو «مكتوب» أو «اشعاعات» أو تحت المراقبة والاختبار، وبالطبع لا يمكن الضغط على هذا الطالب الذي يتمادى في التردد وصعوبة اتخاذ أي قرار ويتنقل من مدرسة الى أخرى أو من رغبة في الدراسة الى الرغبة في العمل وهجر المذاكرة، فهذا الطالب يحتاج الى العلاج المتخصص الكيميائي وأحياناً الكهربائي ، ومهما ضغطنا عليه فلا يمكنه النجاح .

وتضيف على أمراض الثانوية العامة الاكتئاب بنوعيه النفسي والعقلي، وهنا تعزل الطالبة، وتهمل في لبسها وزيتها، وتشكو من الاستيقاظ مبكرة، والخمول صباحاً والانقباض الشديد خاصة في بدء النهار مما يعوقها عن الذهاب الى المدرسة وتبكي وحدها وتشكو أن الحياة ليس لها معنى، أو طعم، وأنه ليس أمامها إلا ظلام قائم، وسحب من اليأس وأنها تستحق الفشل وأن اي واحدة مثلها تستحق العقاب، بل الموت ، وتراودها الافكار السوداوية والانتحار، وكلما حاولت الاستدكار، لاحظت بطء التفكير، وصعوبة التركيز وعدم فهم المواد، مما يزيد من المها ويأسها واكتئابها، وهنا يعتقد الأبووان أن خوفها من الامتحان والنتيجة هو السبب لكل هذه الأمراض على الرغم من أن ذلك مرض له أسبابه الكيميائية، ويحتاج الى العلاج الخاص بالعقاقير المضادة للاكتئاب .

وإذا كنا قد تكلمنا عن أمراض الثانوية العامة النفسية فلا تنسى احتمالات الأعراض النفسية من قلق، وتوتر، ونسيان وصعوبة تركيز والتي تكون سببها أمراض عضوية مثل الأنيميا، اضطرابات الهرمونات، نقص الفيتامينات .. وعدة أمراض أخرى .  
ان علينا أن نتذكر ان امتحان الثانوية العامة يشكل نوعاً جديداً من الاجهاد والتحدي لشبابنا، مما يسبب عديداً من الأمراض النفسية والتي عادة ما تختفي تحت الأعراض العضوية والتي احياناً ما تجعل الصورة نتيجة ناحية الأطباء بكافة تخصصاتهم، والبحوث المختلفة، والفحوص المعملية، مما يجعل الوقت أمام الطالب محدوداً، والأمل في النجاح ضئيلاً، ويجب أن نعلم ان هذا الطالب يعاني من الام شديدة، وضغط مستمر، ورغبة في النجاح والتقدم، وأن وسائلنا في شد أزره، ومساعدته غير صحيحة، لأننا دائماً ما نبدأ نصيحة الطالب أو الطالبة في الثانوية العامة بأن يشد «حبله» وأن هذه أهم سنة في حياته، وأن كل آماله متوقفة على هذا العام، وأنه ... وأنه ... الخ حتى تزداد نسبة التوتر ودرجة القلق ويصاب بما شرحناه في أول المقال .

يجب أن نخفف من وطأة هذا الضغط المستمر، وأن نتيح الفرصة للطالب بأن يعبر عن جميع انفعالاته ومخاوفه والا نحاول دفعه أكثر من طاقته أو قدراته، وأن نكون أصدقاء مستمعين وليس مرشدين أو ناصحين حتى يستعيد ثقته بنفسه ويستمر قدماً للكفاح والنجاح ...!

والآن .. أقول هذا الكلام لكل أب .. وأم :

- ليس من المعقول أن تقارن بين ما يفعله ابنك وهو يذاكر وما يفعله أبناء الجيران .. فليس من الحكمة أن تطالبه بساعات مذاكرة أطول لأن ابن الجيران يفعل ذلك .. فلكل طالب شخصيته وقدراته .حتى المقارنة بين الاخوة في البيت الواحد تكون غير عادلة

ولنترك الطالب في عمله قدر طاقته .. وقدرته .

- لا يجوز الضغط المستمر على الطالب .. ووضعه تحت الارهاق الدائم .. بحجة أن الثانوية العامة هي سنة حرجة وعلى أساسها يتشكل المستقبل .. فهذا الضغط المستمر يعطل الطالب أكثر مما يدفعه في دراسته .

- لا تحرم ابنك من الراحة .. فهذا لن يفيد .. وليست العبدة بعدد الساعات التي يقضيها أمام كتابه .. لأنه بدون الراحة لن يستطيع أن يستمر في المذاكرة والتحصيل .

- كثرة الدروس الخصوصية ترهق الطالب في أغلب الأحيان .. فهي قد تضيع وقته .
- يجب التصرف مع الابن الطالب في الثانوية العامة .. وكأنه في أي سنة دراسية عادية أخرى .. فهذا يحد من القلق الذي يتولد عنده .
- يجب الاستماع الى شكوى الطالب .. ومساعدته نفسياً .. وعاطفياً .. واجتماعياً .

## أما أنت يا صديقي طالب الثانوية العامة فإني أقول لك :

- الفرصة ما زالت أمامك لتنظم وقتك وتحصل وتستوعب على أكبر قدر من المعلومات .
- حاول أن تستذكر وحدك .. فالجلوس مع مجموعة من الزملاء قد يضيع وقتك .. ويستحسن أن تذاكر في نفس المكان يومياً .
- عند اعداد جداول المذاكرة حاول أن ترتب الجداول المعقولة .. القابلة للتنفيذ فلا يجوز ان تحشد قدراً كبيراً من المقرر في وقت قصير .. فهذا لا يفيد .. وتفشل انت في تنفيذه .. ومن هنا تبدأ المتاعب .
- اذا كنت تشكو من أحلام اليقظة .. والسرحان اثناء المذاكرة .. فتغلب على ذلك بأن تعيد تسميع ما قرأته أو كتبتة .. وهكذا تجد من هذه الأحلام .
- استرح كل ساعة خمس دقائق .. بدلاً من استريح نصف ساعة كل ٣ ساعات .
- احتجز وقتاً من يومك للترفيه .. والرياضة .
- ضع في ذهنك ان الدراسة نوعاً من الصلاة .. بحيث تبعد في أثنائها عن مشاكلك الاجتماعية والعاطفية .
- اذا كانت هناك مشكلة في حياتك .. فابحثها مع من هم أكثر خبرة منك .. ولا تكتبها في نفسك .
- لا تصدق ان الثانوية العامة سنة صعبة .. وتذكر دائماً أن هناك كثيرين جداً قد نجحوا فيها وبتفوق !
- لا تحاول أن تقارن بين ما يفعله غيرك .. وبين ما انت قادر على فعله .. فلكل انسان قدراته .. فقط حاول أن تستغل هذه القدرات الى أقصى درجة دون أن ترهق

نفسك .

- لا تستسلم للأعراض الوهمية .. كوسيلة للهروب من الذاكرة .. فلكل انسان طاقته  
للبناء .. وهذه يجب استغلالها جيداً .  
مع أطيب التمنيات بالتوفيق .

## ظواهر تحدث اثناء المذاكرة

اقتربت الامتحانات أو كادت تبدأ .. والكل منهمك في المذاكرة والتحصيل .. لا وقت للعب أو تضيع الوقت .. فيكفي ما ضاع طوال الشهور الماضية .. فالامتحانات لا ترحم .. والأهل كثيري السؤال .. الكل في حالة ترقب لنتيجة الامتحانات .. والطلبة والطالبات في جميع البيوت في معسكر دائم أشبه ما يكون بمعسكر لاعبي كرة القدم أثناء مباريات الدوري الأخيرة وتصفيات الكأس .

ونتيجة متوقعة لكل هذا القلق والانهماك هي حدوث بعض التغييرات والظواهر في الجسم .. وقد تكون بعض هذه الظواهر معرفة أو يمكن مناقشتها بسهولة مع الجميع ولكن البنات .. مشاكل خاصة تسبب لهن المزيد من القلق والتوتر .. خاصة وأنه قد لا يكون من السهل مناقشة مثل هذه الظواهر مع المجتمع المحيط بهن .. فالخجل ما زال يلجم اللسان بدون داع خصوصاً في مثل هذه المواضيع التي لا يصح فيها الا المعرفة والوضوح .

### والآن ما هي هذه المشاكل الخاصة ؟

عدم انتظام الدورة الشهرية واضطراب مواعيدها من أكثر الظواهر حدوثاً أثناء فترة الانهماك في المذاكرة والامتحانات . فقد تطول الفترة بين كل دورة وأخرى أو بالعكس قد تقصر المدة وتأتي الدورة أكثر من مرة واحدة في الشهر أو قد تلاحظ الفتاة نزول دم على فترات متقطعة وغير منتظمة طوال أيام الشهر .

ظاهرة أخرى كثيرة الحدوث هي انقطاع الدورة لفترة قد تطول لعدة شهور وما يسبب غيابها من قلق أكثر وعصبية أكثر يؤديان بدورهما الى انقطاع الدورة فترة أطول . وقد يصاحب هذه الظاهرة بعض التغييرات في الجسم كله مثل الشعور بالضيق والتفرزه أو أوجاع الظهر أو آلام في الثديين .

وبالعكس تماماً قد تأتي الدورة الشهرية أثناء فترة الامتحانات بنزيف .. قد تمكث مدة أطول من المعتاد أو تزداد كمية الدم عن المعدل الطبيعي بشكل ملحوظ ..

سبب آخر للقلق والتوتر خاصة ما يصاحب هذا أو ما يتبعه من ضعف أو فقر دم نتيجة لفقد كمية كبيرة من الدم كل شهر .. ومرة أخرى الامتحانات لا ترحم والأهل مترقبون ولا وقت للضعف أو الانهك فالسهر مطلوب والانهماك في المذاكرة بالرغم من الزيف المستمر .. والنتيجة المتوقعة هي فقر دم أكثر وضعف أكثر ومشاكل ومضاعفات مستمرة .

وآلام الدورة الشهرية موضع شكوى الكثير من البنات .. ولكن هذه الآلام قد تشتد أكثر خلال فترة المذاكرة والامتحانات فقد تأتي الدورة مصحوبة بآلام ومغص شديدين وأوجاع في الظهر والساقين .. الآلام شديدة والتركيز للمذاكرة لا يسمح لكل هذا ولكن ابتلاع المسكنات المعروفة قد لا يعطي النتيجة المرجوة في مثل هذه الحالات والنتيجة المتوقعة هي مزيد من القلق والآلام وهلم جرا .

## ولكن ما سبب هذه الظواهر كلها ؟

القلق النفسي المصاحب لفترة الامتحانات هو المتهم الأول في هذا الموضوع .. فالدورة الشهرية كأى عملية فسيولوجية تحت سيطرة العديد من المراكز المختلفة والوظائف يؤثر على كل وظائف الجسم وخاصة الدورة الشهرية وحدثت هذه الظواهر عند البنات بسبب المزيد من القلق .. والقلق ينسب المزيد من الاضطرابات وهكذا تستمر الحلقة المفرغة من القلق .. والاضطرابات .

الدورة والقلق كلها تؤدي الى الكثير من المشاكل والمعاناة في فترة لا يتسع الوقت فيها للشكوى أو المعاناة .

سبب آخر لهذه الاضطرابات هو الاجهاد الجسماني المصاحب للمذاكرة الشديدة فالسهر يطول وفترات الراحة والنوم تقل بالتدرج مع اقتراب الامتحانات والنتيجة المتوقعة لهذا الاجهاد هو اضطرابات الدورة الشهرية .

سبب آخر .. شرب الشاي والقهوة بكثرة والاقراص المنبهة والمنشطة تلك الأقراص اللعينة التي تأتي باضطرابات ليس في الدورة الشهرية فقط ولكن في كل وظائف الجسم المختلفة والمزيد من القلق والاجهاد الجسماني وبالتالي تناول المزيد من المنبهات من الشاي والقهوة والأقراص .

سبب آخر هام لاضطرابات الدورة الشهرية هو عدم مزاوله أي نوع من الرياضة أثناء فترة المذاكرة والامتحانات. حتى المشي من والى المدرسة وخلال الفسحة قد امتنع تقريباً بالكوث في المنزل طوال هذه الفترة كما هو متبع عادة في هذه الأحوال .. وهذا يؤدي الى ازدياد آلام الدورة واضطرابها وخاصة على شكل نزيف أو نزول دم متقطع بدون ميعاد .

## بعد هذا ما هو الحل ؟

الحل بسيط .. فالوقاية خير من ألف علاج .. مجرد تجنب الأسباب السابقة تأتي بنتيجة مدهشة .

فلا داعي للقلق والتوتر .. ولكن المذاكرة المنظمة الواعية هي خير علاج أما التفكير المستمر والخوف والوسوسة من الامتحان فهو السبب المباشر لمعظم هذه الظواهر المقلقة. وترتيب ساعات للمذاكرة وأخرى للراحة والاستجمام وثالثة للنوم الكافي للجسم شيء ضروري لتجنب أو علاج مثل هذه الظواهر .

الابتعاد بقدر الامكان عن الشاي والقهوة والامتناع تماماً عن استخدام الأقراص المنبهة اللعينة وهي السبب وراء الكثير من المشاكل والمتاعب .

وممارسة الرياضة بانتظام ولتكن في أسهل أنواعها .. المشي .. المشي للفترة منتظمة كل يوم في أوقات محددة يأتي بنتائج طبية جداً خصوصاً لمنع وعلاج آلام الدورة الشهرية .

نصيحة اخرى لكل لفتاة وهي تجنب الأدوية بمختلف أنواعها مثل هذه الظواهر الكثيرة الحدوث .. فحقن تنظيم الدورة قد تأتي بنتيجة عكسية والأقراص المسكنة قد لا تعطي الراحة المرجوة . مما يستدعي استخدام كميات أكثر وأكثر من الأدوية في حين أن العلاج هو مجرد تجنب الأسباب السابقة بدون اللجوء الى الأدوية والعقاقير .

نصيحة أخيرة لكل البنات .. لا داعي للخجل أمام هذه الظواهر الطبيعية فسؤال الأم أو أحد أفراد العائلة الكبار سيزيل الكثير من القلق المصاحب لهذه الاضطرابات أو زيارة الطبيب قد ترشدك الى الطريق الصحيح لعلاج كل مشاكلك التي تعتقدين أو يرسمها لك الوهم بأنها كبيرة ومخيفة .

## هذه الظواهر الخاصة جداً؟

واسمحوا لي أخيراً أن أقول ان ظاهرة خاصة أخرى قد تحدث أثناء فترة المذاكرة وهي العادة السرية .. فبعض البنات قد ينهكن في ممارسة العادة السرية خلال هذه الفترة وقد يجدن فيها السلوى لتوتر المذاكرة والامتحانات وتأييب الأهل المستمر .

وبالطبع هذه العادة تؤدي الى المزيد من القلق والمزيد من الاجهاد النفسي والجسماني وخاصة ما يتبعها غالباً من خوف على سلامة غشاء البكارة ومضاعفاتها الأخرى المحتملة .

وقوة الارادة هي أهم عامل للعلاج وعدم التفكير في المسائل الجنسية مع ممارسة الرياضة بانتظام وترتيب فترات محددة للمذاكرة وأخرى للراحة والاستجمام هو خير علاج لكل المشاكل اثناء فترة المذاكرة والامتحانات .

# ويملاون الأقسام بعصير الحياة

الاجهاد اليومي في العمل وفي المنزل .. سواء نفسي أو ذهني أو جسماني يتبعه تغيرات كيميائية كثيرة في داخل الجسم تظهر بوضوح في المعمل عند التحليل وقد تؤدي هذه التغيرات الى أعراض مرضية .. ولكنها غالباً تكون وقتية .

وللأسف الشديد كثيراً ما يتعرض الطلبة والطالبات لمثل هذه الأمور في فترات والاستعداد للامتحانات .. نتيجة لتكثيف جهودهم في فترة محددة من العام الدراسي لتعويض شهور اللعب الطويلة .

ومن أمثلة ردود فعل الاجهاد وهي كثيرة ومتنوعة .. الشكوى من آلام في المعدة . وبالتحليل نجد فعلاً زيادة في افراز حامض الهيدروكلوريك في المعدة وفي نفس الوقت نجد قلة في الافراز المخاطي المبطن للمعدة مما يجعل تأثير الحامض على الجدار مباشراً ويؤدي هذا الى نزيف مفاجيء في كثير من الأحيان وعادة يكون بدون آلام .

نلاحظ ظاهرة أخرى في المعدة فهي كباقي أنسجة الجسم تحتاج الى كمية كافية من الدم للقيام بوظائفها الطبيعية، ولكن نتيجة للاجهاد العصبي والنفسي نجد أثناء التحاليل أن كمية الدم أقل نسبياً عن معدلها الطبيعي .

وفي حالات أخرى نجد أن بعض من هم تحت هذا الاجهاد يرددون الشكوى من جفاف الريق، وهذا صحيح لأن الاجهاد يقلل من افرازات الغدد اللعابية .

وأحياناً يشكو بعض الناس من زغلة ويرددون هذا التعبير «الدنيا سوداء في وجهي ..» وهذا بالفعل تعبير دقيق وعلينا أن ندرك أنه يعاني من اجهاد شديد لأن الإجهاد يقلل كمية الدم التي تصل الى المخ وعندما يكون الانسان مجهداً تسود الدنيا أمامه لفترة قصيرة جداً يعود بعدها الى حالته الطبيعية، وتكون هذه الظاهرة جرس خطير ينبه الى ضرورة التريث والاهتمام بالراحة .

وكثيراً يزورني بعض الأشخاص الاصحاء .. وعند التحليل ألاحظ نسبة عالية من السكر في الدم وفي البول أيضاً .

وبالحديث معهم أدرك أنهم يمرون بفترة اجهاد عصبي شديد . وهذا النوع من السكر يزول تماماً بزوال المسبب وهو الاجهاد وهو يحدث نتيجة بعض

التغيرات في الهرمونات .. وهذه تؤثر على خلايا البنكرياس فيقل إفرازه لمادة الأنسولين اللازمة لحرق كميات السكر الزائدة في الجسم والتي تسربت من المخزون في الكبد الى الدم .

وبذلك تكون كمية الأنسولين غير كافية لاحراق السكر الموجود في الدم ويبقى جزء كبير من هذا السكر بدون احتراق وتزداد نسبته في الدم وبالتالي ينزل في البول .  
وتؤكد مرة أخرى أن هذا النوع من السكر ليس مرضاً ولكنه ظاهرة وقتية تزول بزوال المسبب وهو الاجهاد .. أي لا بد من زوال السبب والأفضل طبعاً عدم الوصول الى مرحلة الاجهاد العنيف أصلاً ومن البداية .  
ومن الأعراض الأخرى للاجهاد .. ارتفاع ضغط الدم عند من يبذلون جهداً يومياً متواصلًا .

وهذا النوع من ارتفاع ضغط الدم يأتي نتيجة لتسرب كميات من الدهون نراها عند التحليل بكميات كبيرة أكثر بكثير من معدلاتها الطبيعية ونرى أيضاً زيادة في هرمون الكاينيكولامين وهرمون النمو وكذلك أ.س.ت.هـ وهذا الأخير بسبب زيادة في نسبة الدهون بواسطة زيادة الأحماض الدهنية المخزونة في الجسم .

وتتزايد خطورة الاجهاد على الانسان مع تقدمه في السن فقد نرى عند الأشخاص المجهدين بالتحليل زيادة في تراي جلسرايد وكهربائية فوسفوكينيز، الذي نعرف به الحالات المبكرة لجلطة القلب .

ولذلك ننصح دائماً أصحاب الأعمال والذين تعرضهم أعمالهم المجهدة للوقوع تحت ظاهرة الاجهاد الذهني والنفسي .. بأن يسارعوا من حين لآخر الى عمل هذه التحاليل لأنها تعطي النور الأحمر المبكر تحذيراً من أمراض القلب والضغط التي تكون على الأبواب .

وفي البلاد المتقدمة يوجد كشف دوري منتظم لمن بلغوا سن ما بعد الأربعين، وخصوصاً لهؤلاء الذين يعملون في الهندسة والطب والصحافة والسياسة .

وأخيراً .. جميع هذه الأعراض ليست عضوية ولكنها وقتية وخصوصاً عند الشباب من الطلبة والطالبات ومع ذلك تبقى حقيقة أنها انداز مبكر والأفضل من ذلك توزيع المذاكرة على مدار شهور العام الدراسي .

# عند الامتحان تكرم العيون .. أو تهان !

الامتحانات على الأبواب والمذاكرة على أشدها هذه الأيام فما السبيل الى المحافظة على النظر والعينين مع زيادة ساعات القراءة .

أحب أن أطرق هذا الموضوع من عدة زوايا !

أولاً : في الأشخاص ذوي الأبصار السليمة والذين لا يعانون من إرهاق اثناء القراءة أو المذاكرة .. لهؤلاء أسدي بالنصيحة التالية : حاول أن تقرأ وأنت معتدل القامة ولا تنحني الى الأمام أو تقرأ وأنت مستلق، بل يجب أن تقرأ في الوضع جالساً والكتاب على بعد لا يقل عن ٣٠ سم .

أما الاضاءة فأحسن أنواعها هي التي تأتي من جانب القاريء مسلطة على الكتاب أو تأتي من السقف، وأفضل أنواع الاضاءة هي النيون، أو على صورة اياجورة عل المكتب والضوء مسلط على الكتاب .

ولتجنب الشعور بالارهاق على الشخص أن يعطي العينين راحة لمدة ٥ دقائق كل ساعة . أثناءها يغمض العينين ويجلس مستريحاً تماماً ، مع التركيز على ارخاء عضلات العينين، والتفكير في أن الدورة الدموية تزيد في منطقة العينين والمخ مع تنفس عميق شهيق وزفير ببطء وعمق .

ثانياً : الأشخاص الذين يعانون من ازهاق بعد القراءة لمدة معينة على صورة ألم بالعين ودموع واحمرار بالملقطة وأحياناً صداع على جانبي الرأس . وهؤلاء أما أنهم مصابون بأحد أسباب ضعف الابصار مثل الأخطاء الانكسارية بالعين كطول النظر والاستجماتزم .

وأما أن تكون العين سليمة -ولكن الشخص يعاني من قلق وتوتر عصبي، ولتفرقة النوعين يجب على المريض أن يزور أولاً طبيب العيون لمعرفة اذا كان هناك أي خطأ بالعين فيعطى النظارة المناسبة يستعملها في القراءة، وإذا لم يكن هناك عيب بالابصار فأنصحه باستشارة اخصائي اعصاب وأمراض نفسية لمعرفة سبب الشعور بالارهاق والصداع .

وبمناسبة ذكر البند الأخير أحب أن أذكر أن الشعور بالارهاق هو من سمات العصر الحديث بعد مجهود ضئيل يختلف من شخص لآخر، وسببه التوتر والقلق الشديدين المصاحبين للحياة المدنية الحديثة .

ولتجنب الشعور بهذا الارهاق أنصح بتمرين معين يقوم به الانسان كل ساعتين اثناء العمل .

إذا كنت في مكان منعزل، استلق على الظهر على سجادة أو ملاية بالحجرة، واستنشق بعمق عدة مرات، ثم ابدأ في ارخاء أعضاء وعضلات الجسم من أسفل الى أعلى على التوالي مع ذكر العضو المذكور في سرك فتأمره بالارتخاء، ثم العضو الذي يليه وهكذا حتى تصل الى الرأس، ارخ عضلات الوجه تدريجياً ثم ارخ عضلات فروة الرأس وعضلات العينين وركز انتباه عقلك في شيء واحد يجلب لك السرور، وليكن شكل وردة حمراء متفتحة وابدأ في وصف هذه الوردة في سرك ثم تتكون وم تثبت وكم يوم تحتاج للازدهار وعدد الورقات بها وعدد الأشواك وررائحتها الزكية، تخيل انك تشم هذه الوردة وخذ شهيقاً عميقاً وأملأ رئتيك بالهواء النقي المعطر .

استمر في هذا الوضع مدة عشر دقائق بعدها ستشعر كأنك استرحت لمدة ساعة أو أكثر. ويمكن تكرار هذا التمرين كل ساعتين لمدة عشر دقائق .  
سئل وستون تششل ابان الحرب العالمية الثانية .

## هل تعاني من الارهاق وهل تقلق ؟

فرد قائلاً : أما من ناحية القلق فلا يوجد أحد بغير قلق، أما الارهاق فاني اتجنبه بعمل استرخاء متعمد مع تنفس عميق كل ساعة لمدة ٥ دقائق، وهكذا استطيت أن اعلم لمدة عشرين ساعة يومياً .

وإذا تعلمت التركيز الجيد فيما تصنع وما تعمل لا تجد وقتاً عندك للقلق .. فالنصيحة ان تعمل بتركيز شديد مع أخذ فترات من الاسترخاء والراحة كل ساعة .. فالاسترخاء المضبوط يزيد من الطاقة العصبية المختزنة، ويعطي الجسم راحة شعورية تساعده على مواصلة العمل لفترة طويلة .

# كيف تحمي عينيك أثناء المذاكرة ؟

عندما يقترب الامتحان تزداد ساعات القراءة. والاستذكار ويتعين على الطالب أن يعرف الطريقة الصحيحة للقراءة حتى يتسنى له أن يستمر فترة طويلة في الاستذكار بدون ارهاق أو تعب .

وحتى يحدث ذلك يجب أن يكون أولاً جهاز الابصار سليماً والعين شديدة . ومن أكثر الأمراض شيوعاً: الأخطاء الانكسارية بالعين فوجودها يضطر الشخص أن يبذل مجهوداً باستعمال عضلات العين الداخلية والخارجية ليتسنى له رؤية الكتابة بوضوح مما يسبب احمرار العين واجهادها بسرعة كما يتسبب في حدوث صداع والآلام بالرأس بعد فترة من القراءة. ويجب على الشخص استعمال النظارة الطبية المناسبة عند القراءة لتجنب هذه الأعراض. ومن الأخطاء الانكسارية التي تتطلب من الطالب أن يلبس نظارة طبية أثناء الاستذكار طول النظر والاستجماتزم أما في قصر النظر فلا سيما الدرجة البسيطة منه فلا داعي لاستعمال نظارة طبية للقراءة، ولو أنه بعد استعمال النظارة فترة معينة في حالات قصر النظر يفضل المريض أن يلبس النظارة بصفة عامة .

البند الذي يلي هذا أهمية في الاستذكار السليم هو الاضاءة، فالقراءة في ضوء خافت قد تضر العينين بل تساعد على حدوث ارهاق سريع، والطريقة المثلى للقراءة هي أن يكون الضوء قوياً ومسلطاً على الكتاب ولا يصل الى العينين، وخير مثال لذلك هو استعمال أباجورة على الجانب الأيسر للشخص يكون ضوءها مسلطاً على الكتاب. ويفهم من هذا أن القراءة على ضوء مصابيح الشوارع أو القراءة في الحجرة والشيش مغلق هي وسيلة خاطئة وتؤدي الأبصار وتؤدي الى سرعة الارهاق والصداع.

وتنتقل الى البند الثالث في الاستذكار السليم هو وضع الشخص أثناء القراءة فكثير من الطلبة يقرأون وهم مستلقون على الظهر، وبعضهم ينحني الى الأمام فوق المكتب أو يستلقي على وجهه .. وكل هذه أوضاع خاطئة. والوضع السليم يكون الشخص جالساً مستقيم الظهر وأن يكون الكتاب على البعد الصحيح للقراءة وهو من ٢٥-٣٠ سم .

# دموع المعدة في الامتحانات

الذي لا ييكي بعينه ييكي بمعدته أو بقولونه، ودموع المعدة هي اضطرابات الهضم وفقدان الشهية ومضاعفات أخرى يتعرض لها شبابنا في موسم الامتحانات .

يعاني الجهاز الهضمي في سن الشباب .. وهو سن القلق والطموح من كثير من الاضطرابات وتكثر في الشباب الذي يكبت انفعالاته ولا يعبر عنها .

فيصاب بفقدان الشهية او اضطرابات في الهضم ويشعر بانتفاخ في البطن يصحبه قيء وأرق مع هبوط في الوزن وشعور بالضعف العام وعدم انتظام دقات القلب وشعور بالغثيان ويكثر حدوث هذه الأعراض مع قرب الامتحانات وهذا يعتبر انعكاساً للقلق العصبي وليس هذا خطراً فمن الطريف أن داروين العالم النفسي الكبير كان يصاب بنوبات قيء قبل نشر أي كتاب من كتبه .

وتسبب أقراص الاسبرين زيادة في حموضة المعدة والتهاب حاد بجدار المعدة وآلام في فم المعدة تشبه الى حد كبير آلام قرحة المعدة، وقد يصحب ذلك فقدان الشهية للطعام يتبعه قيء، وغثيان، وإمساك.

وفي بعض الأحيان قد تسبب أقراص الاسبرين قرحاً سطحية بغشاء المعدة وخاصة اذا أخذت كميات كبيرة، أو على معدة فارغة، ولذلك يجب عدم تناول كميات كبيرة من الاسبرين واذا استعمل فيستحسن أن يؤخذ على معدة ممتلئة بالطعام (أي بعد الأكل) والطريقة المثلى لتعاطي الاسبرين هي اذابة القرص في الماء قبل أخذه بدلاً من أخذه على هيئة قرص سليم، لأنه اذا ما حدثت قرحاً سطحية للمعدة فانها تسبب قيء دموي .

وهذه القرحة تستجيب للعلاج اذا ما أوقف تناول الاسبرين تماماً ، مع تناول كميات كبيرة من اللبن حيث أنه مفيد كعامل ضد الحموضة وعادة تعود المعدة الى حالتها الطبيعية. وتعتبر أقراص النوفالجين أقل ضرراً على المعدة من الاسبرين .

ويكثر تناول القهوة بكميات كبيرة اثناء فترة الامتحانات حيث انها تحتوي على مادة الكافيين الذي يساعد الطالب على السهر .

وأحياناً تسبب هذه الكميات من القهوة آلاماً في فم المعدة تشبه الى حد كبير آلام قرحة المعدة نظراً لأنها تزيد من حموضة المعدة، وينصح في هذه الحالة بالاقبال من كميات

القهوة مما يساعد على اختفاء هذه الأعراض تلقائياً. أما الشاي فإنه أقل تأثيراً على المعدة في هذه الناحية .

ولكن كثرة الشاي وخاصة المغلي منه قد يسبب امسكاً مع آلام بالبطن، والعلاج في هذه الحالة الاقلال من كميات الشاي المغلي وتناوله في صورة شاي خفيف وهو ما يطلق عليه الناس «شاي كشري» .

### القولون

مرضى القولون العصبي معرضون لزيادة المتاعب أثناء فترة الامتحانات نظر للتوتر العصبي الذي يزداد كلما اقتربت هذه الفترة فيشعر المريض بآلام في جانبي البطن تزداد في الصباح وتقل مع التبرز ، ولكن تزداد انتفاخات البطن نتيجة للغازات التي يصاحبها إمساك ويتبرز المريض كميات صغيرة ناشفة من البراز وأحياناً يصحب ذلك أرق خلال الليل أو زيادة في حموضة المعدة في هيئة آلام في فم المعدة .

ولعلاج هذه الحالات يفضل الأكل المسلوq والابتعاد عن المأكولات الدسمة والأكلات الحارة واللبن والمخللات والسلطات حيث أنها تزيد من تهيج غشاء القولون واستعمال بعض الأدوية المهدئة للأعصاب .

وأحياناً يحدث الاسهال خاصة في أيام الامتحانات وهذه ظاهرة طبيعية لأن التوتر العصبي يصل الى الدورة مع آلام في البطن نتيجة لزيادة انقباضات الأمعاء .

وبصفة عامة تزداد اضطرابات الجهاز الهضمي كلما ازداد التوتر العصبي، وهذا يزداد أكثر إذا كان الطالب غير مستعد علمياً في هذه الفترة، ولذلك فإنه إذا طبق المثل القائل «الوقاية خير من العلاج» فإن الوقاية تشمل الاستعداد المبكر قبل الامتحانات بفترة كافية وتنظيم عملية المذاكرة والمراجعة المستمرة وعمل جدول للمراجعة بحيث لا يحدث اهمال لأية مادة على حساب أخرى، وبذلك يدخل الطالب الى فترة الامتحانات مستعداً بأعصاب هادئة فيجتازها بدون أية مشاكل وبتائج مضمونة .

## غداؤك سر نجاحك

ان التغذية الصحيحة لها أهميتها في شحن القدرات الجسمية والعقلية، مما ينعكس على طاقة الفهم والتركيز، ومن القواعد التي يجب مراعاتها في تغذية الطالب في موسم الامتحانات مراعاة الآتي :

أولاً : الحد من أطعمة الطاقة الحرارية التي تحتوي على المواد النشوية والسكريات والدهنية مثل الخبز والأرز والمعكرونة والبطاطس والعجائن والقشدة وغيرها واعطاؤها بحسب حساب دون الاسراف فيها، نظراً لبدء الصيف وارتفاع حرارة الجو فتقل حاجة الجسم من السعرات الحرارية بشكل ملحوظ، وكذا بقاء الطالب في المنزل مع قلة الحركة والجهد لعضلي الذي يقوم به .

ثانياً : توزيع الطعام على عدة وجبات، من الأفضل أن تكون أكثر من الوجبات الثلاث التقليدية، فالوجبة الخفيفة أسهل هضمها، ولا يعقبها الحمول المعروف، وخاصة وجبة الغذاء كما تمون الجسم باحتياجاته على فترات متقاربة .

ومن الأخطاء الشائعة اهمال وجبة الافطار أو الاكتفاء بكوب من الشاي فالافطار له أهميته الغذائية خاصة وأنه يعقب فترة من الانقطاع عن الطعام أثناء النوم، فهو اذن وجبة رئيسية تمون الجسم بزيادة نهار طويل من العمل، أما عدم الافطار فيؤدي الى الشعور بالارهاق السريع وعدم القدرة على الفهم والتركيز، لانخفاض معدل جلوكوز الدم وعوامل أخرى .

ويجب أيضاً مراعاة اعطاء وجبة خفيفة ما بين الغذاء والعشاء تعين الطالب على تجديد نشاطه والاستمرار في مراجعة دروسه .

ووجبة العشاء لها أهميتها في النوعية وليست في الكمية مع اختيار الأطعمة

المستحبة مثل الزبادي، ولا بأس من إضافة بعض المربي أو العسل إليه، وأي نوع من الجبن والفاكهة، وقدر من اللحوم اذا توافرت .

ثالثاً : يعتبر اللبن وجبة قائمة بذاتها لقيمتة الغذائية العالية وخاصة في البروتين الحيواني والكالسيوم وبعض الفيتامينات، كما أنه لا يرهق جهاز الهضم ويتخممه، بشرط تناول قدر كافي منه ( ٢٥٠ غراماً أو ربع لتر مثلاً، يمكن تعاطيه اكثر من مرة في اليوم حسب الرغبة، سواء الطازج منه على أن يكون مبستراً أو مغلياً، أو المسحوق منه، ولا يشترط اعطاء اللبن ساخناً فالمثلج منه وخاصة في الصيف يكون دائماً مفضلاً .

وإذا أردنا التغيير، أو كان الطالب لا يميل اللبن فيمكن تحضيره في صور مختلفة كالمهلبية أو إضافة الشاي أو الكاكاو إليه .

والجبن هو البديل الطبيعي للبن سواء الأبيض أو الأنواع الأخرى، مع مراعاة الكمية أيضاً حتى تعطي قيمة غذائية مناسبة .

رابعاً : الخضروات والفاكهة لها أهميتها المميزة، فهي مصدر الفيتامينات اللازمة لحيوية الجسم وقيام الأنسجة بوظائفها، وكذلك الأملاح والمعادن مثل الكالسيوم والحديد واليود بالإضافة الى الألياف التي تقي من الامساك خاصة وأن حركة الطالب وقت المذاكرة تكون محدودة .

ويمكن اعطاء الخضروات مطهوه أو نيئة، والسلطة طبق أساس مع العناية بغسلها جيداً تحت ماء حار .

خامساً : لا تعتبر اللحوم طعاماً أساسياً يلزم تقديمها كل يوم .. فاللبن والجبن والبقول بديلة لها وتفوقها من قيمتها الغذائية .

ويعتبر السمك من اللحوم التي يفضلها الناس ويفضل أن يكون مشوياً أو مسلوقاً خاصة في الصيف، ولكن من المعتقدات الشائعة بين الناس أن الأسماك غنية بالفوسفور وهو غذاء المخ والأعصاب، ولذا يصرون على تقديمه للطالب

في فترات الامتحان ، جتى يضمنون له الفهم والذكاء .

ومع كل التقدير للاسماك وقيمتها فهذا اعتقاد خاطيء اذ أن هناك أطعمة كثيرة غنية بالفوسفور مثل اللبن والجبن والبيض وغيرها، فاذا عزف الطالب عن السمك فلا بأس ولا اجبار في تعاطيه .

و. ب أن تذكر من هذا المقام ضرورة احترام ميول الطالب ورغباته في الطعام طالما لا يتعارض ذلك مع احتياجاته الغذائية، فالاصرار على اعطائه طعاماً معيناً يؤثر على شهيته ويعيق الهضم .

ويرجع هذا الاصرار في بعض الاسر الى اعتقادها بالقيمة المميزة لطعام معين أو لتعوده على الطاعة وعدم الرفض حتى يشب رجلاً سهلاً لا يرهق من حوله بمطالبه !

والتوعية الغذائية لها أهميتها حتى تعرف ربة البيت ما تحتويه الأطعمة الشائعة من عناصر غذائية، وبشيء من التبديل والتوفيق يمكنها اخراج وجبة متوازنة تحقق رغبات افراد الأسرة .

أما عن القهوة والشاي فليس لهما قيمة غذائية الايضاف اليهما من السكر، ولا مانع من اعطائهما في حدود المعقول، وقد يكون لهما بعض الأثر المنبه بالاضافة الى تأثيرهما النفسي ، ولكن يجب تجنب الافراط في تناولهما، لأنه قد يأتي بأثر عكسي من التوتر النفسي.

كما يجدر بنا أن نذكر ما يلجأ اليه الطلبة من تعاطي الأقراص المنبهة في موسم الامتحانات لتساعدهم على السهر وتحديد ساعات الاستذكار، وقد أحسن المسؤولون صنعاً بوضع القيود على صرفها وتداولها، ولكن يجب اقناع الطلبة بأن الطاقة الذهنية والعقلية للانسان محدودة ويصيبها العناء اذا حملناها فوق طاقتها ، ولا بد من تجديدها المستمر بالقدر الكافي من ساعات النوم والراحة الجسمية والذهنية والترييض .

أما إذا دفعها الانسان دفعا للاستمرار، فقد ينجح فعلا في درء النوم عن عينيه فتظلا مفتوحين ولكن يوصد العقل أبوابه بلا فهم ولا استيعاب، مما يأتي بنتيجة عكسية من خسارة في الوقت وضياعه، والتوتر العصبي، ولا يقتصر ضرر هذه الأقرص المنبهة على ذلك، ولكنها تسبب أيضاً فقد الشهية للطعام، كما أن لها آثارا جانبية أخرى .

وهناك مشكلة غذائية تسير في ركاب موسم الامتحانات هي فقدان الشهية بدرجات متفاوتة، ومرددا القلق والتوتر، والخوف من الفشل، ويزيد من هذه الحالة الجو الذي تشيعه الأسرة من الرهبة والتذكير والتخويف من عاقبة الفشل . والأسرة الواعية التي تعطي العطف والحنان، وتدخل الطمأنينة على قلوب أبنائها فتختفي صورة الرعب والفرع . وقد يلجأ الناس الى الأدوية المعروفة بفتحات الشهية النفسية، ولمسة حنان مع بث روح الثقة ورفع معنويات الطالب لها فعل السحر .

وبمناسبة ما تحرص بعض الأسر على اعطائه للطالب من أدوية في مواسم الامتحان، أحب أن أذكر أنه يوجد منها ما يحتوي على الفوسفور وبعض الأحماض الأمينية والفيتامينات ويتوهم الناس في قدرتها على شحذ الذكاء والذاكرة فيعطونها للطالب عسى أن تأخذ بيده، وليس لهذا الاعتقاد أساس علمي .

ونعود الى القول بأن الغذاء المتوازن فيه الكفاية ويسد جميع احتياجات الجسم ويعني عن كل ما عداه من عقاقير .

وتحضرني هنا قصة أسرة صديقة كانت تعطي ابناءها أقراص الذكاء أيام الامتحانات وبلغ من شدة حرصها وإيمانها بها أن تعطيهم أربعة أقراص لامتحان الجبر وخمسة للهندسة وهكذا تتغير الجرعة بحاجة العلم للذكاء . وذات يوم خرج الابن للامتحان دون أقراص، وبالسؤال اتضح أنه ذاهب لامتحان الرسم .

## المذاكرة .. في رمضان

الصيام لا يسبب لي أية مشكلة في استذكار دروسي بل على العكس. فهو ينظم لي الوقت بشكل طيب، ويجعلني التزم بمواعيد ثابتة، فانا أحرص على الاستيقاظ مبكراً بعض الشيء لأذاكر لمدة ثلاث ساعات ثم استريح لفترة قصيرة أصلي فيها الظهر، ثم اذاكر لمدة ساعة أخرى بعد الظهر لأستريح وأؤدي صلاة العصر ثم اساعد في تجهيز وجبة الإفطار .

أي أن الصيام ينظم وقتي ولا يرهقني والحمد لله هذا العام لن أؤدي الامتحان في رمضان مثل العام الماضي. وقلق الامتحانات والعصبية التي نكون عليها ربما تغير من جو روحانية رمضان كما أنني كنت مدمنة قهوة وشاي مع المذاكرة وسيساعد الصيام على التخلص من هذه العادات السخيفة لأن خير عادة ألا تكون أسير عادة .

سأظل أذهب للكلية حتى منتصف رمضان لحضور المحاضرات العلمية والتي بها نسبة الحضور هامة جدا والذهاب للكلية يجعل اليوم يمر بسرعة ولا اشعر بالتعب او الارهاق ، ولكنني استغل الوقت في نقل المحاضرات بخط مقروء وتجهيز وجبة الافطار مع الوالدة وبعد الافطار يحلو الكلام والمذاكرة ولكنني لا اذكر الا بعد الفزورة وام كلثوم بجاني تشدو واطل اذاكر حتى الواحدة والنصف لاعداد طعام السحور .

وربما يساعدني على ذلك انني في كلية علمية لا تحتاج قراءة كثيرة بقدر ما تعتمد على المذاكرة العملية - النظرية طوال العام وكل ما احتاج اليه في الفترة الأخيرة هو المراجعة التي اقوم بها بعد الافطار .

طبعاً سأذهب الى المدرسة لأن المناهج لم تنته بعد، وأعود حوالي الساعة ١٢

أرقاح حتى الساعة ٣ الى ٦ المواد البسيطة السهلة - الأدبية مثلاً - لأنها لا تحتاج الى تركيز ومجهود كبير !!

وبعد الافطار اشاهد أحد البرامج - الفوايزر مثلاً - ثم اذاكر من ٨ حتى الساعة ١٢ وأتناول السحور وأنام .

يضعنا أمام أوضاع متناقضة ، والتناقض هنا بين المفروض والواقع فالمفروض أن يذهب الطالب الى المدرسة حيث يحضر نظام المحاضرات حتى الساعة ١٢ ظهراً ويعود ليذاكر للساعة ٣ ثم ينام حتى الافطار وبعد الافطار يتفرج على التلفزيون ويذاكر من الساعة ٨ الى الساعة ١٢ حتى السحور وينام وزيادة في الاطمئنان .. رجعنا الى آراء المتخصصين فسألنا الدكتور طارق محمد صفوت استاذ الأمراض الباطنية والصدر بجامعة عين شمس عن أثر الصيام على قدرة الطالب على الاستذكار والاستيعاب اذا استطاع الطالب تنظيم وقته بصورة سليمة مع مراعاة التالي :

١. عدم بذل مجهود عنيف اثناء الصيام خلال هذا الشهر وخصوصاً في فترة الصيام فمن غير المعقول أن ينزل الطالب ليلعب مباراة كرة قبل الافطار لتقضية الوقت، لأنه بهذه الطريقة يستنفذ قوته ومجهوده مما يعطله عن المذاكرة .

٢. أنسب وقت للمذاكرة هو الصباح وفترة الظهيرة ولكن يفضل أن يأخذ الطالب فترة راحة قبل الافطار بساعتين لأنه وقت يصعب فيه التركيز .

٣. ينصح بتناول أطعمة خفيفة وغير دسمة أثناء الافطار مثل الحساء والخضروات والسلطة واللحم المشوي، وعدم الاكثار من الحلويات والأطعمة المسبكة لما تسببه من انتفاخ وعسر هضم وخمول يؤدي الى ضعف القدرة على التركيز .

٤. ينصح الطالب بأن يأخذ فترة راحة بعد الافطار مباشرة من آذان المغرب وحتى آذان العشاء ثم يبدأ في الاستذكار بعد ذلك .

أما الدكتور الهام عفيفي الاستاذ المساعد بالمركز القومي للبحوث الاجتماعية  
فترتب جدولاً متوازناً للطالب يحقق له كل الاغراض من تأدية عبادات  
ومذاكرة وترفيه فتقول :

اقترح أن ينام الطالب بعد رجوعه من المدرسة أو الجامعة إلا إذا كان يخرج  
مبكراً في الساعة الثانية عشرة مثلاً - في هذه الحالة يمكنه أن يستذكر لمدة  
ساعتين ثم ينام حتى الافطار .

بعد الافطار يمكنه متابعة البرامج التلفزيونية لمدة ساعة أو ساعة ونصف الى  
أن يهضم طعام الافطار. ثم يبدأ في المذاكرة لأن أجمل فترة للمذاكرة في  
رمضان هي بعد الافطار الى السحور، أما المذاكرة بعد الفجر في الصباح فلا  
أحبها .

# لا تلهبوا ظهر الفرس الصاعد بالسياط

ولا أجد في قاموس الطب بعد طول ممارستي لمساعدة الطلبة في مثل هذه الأوقات خير من هذا التعبير .

أقول لأبنائنا الطلبة كل سنة وأنتم بخير، وأحس هذه المرة أن الخير أصبح واقعاً، كما أصبح التغيير في كل نواحي حياتنا حتماً .

نحن الآن نعيش على أرض الواقع، ولم تعد الثانوية العامة ولا الثانوية الخاصة عنق زجاجة بإذن الله، وإنما أصبح الجهد البشري المتواصل والتحدي القوي المستمر، هو الذي يحدد مصير الانسان طالباً وبعد ذلك مواطناً صالحاً بأي موقع.

ومع تناقص الرعب الأولي، وزيادة الفرض أمام كل من يعمل، أصبح موقفنا من الاستذكار - أو ينبغي أن يصبح - موقفاً أرقى وأشرف .

من يذاكر بآرك الله فيه وله، وسوف يحصل على ما يريد ومن لا يذاكر .. فليكن شجاعاً ولا يشكو ولا يتمسك ولا يتناول البلايع الغبية، وليشق طريقه بذراعه ومنذ الآن .

وحين أقول بذراعه أعني حروف الكلمة .. أعني عملاً يدوياً شريفاً فعالاً.

فإذا كان الأمر كذلك وأنا أحس أنه كذلك أكثر فأكثر وخاصة بعد حكاية السلام الرائع الشجاع فاني لا أجد أي ميرر لتعاطي هذه الحبوب المسهرة .. الخادعة المزيفة، ان الذي يتعاطى الحبوب المسهرة خائب والله العظيم ثلاثة، وأنا

أسأله مباشرة، يا ترى هل ذاكرت فعلاً في وقت يقظتك ولم يعد أمامك الا هذه الساعة الزيادة التي تتصور أن الحبوب ستعطيك اياها .

يا بني بالله عليك لا تضيع نصف اليوم أو أكثر في عمل الجداول والتأجيل والخوف والطمع حتى اذا بلغت الساعة الحادية عشرة مساء استيقظ المدعو ضميرك وأوهمك جهلك بتعاطي ما يضر ولا ينفع ؟

اني أحذرك بصريح العبارة أن هذه الحبوب ترهق العقل وتعطي نشاطاً زائفاً وتوهم الطالب بدرجة من الفهم لا وجود لها سرعان ما يكتشف زيفها عند الاجابة .

أوافق على فنجانين القهوة وأربعة أكواب شاي في الأربع والعشرين ساعة، ولكن لا أوافق على أى قرص مسهر .

وأناذي زملاءنا الصيادلة ومساعدتهم ان يعاونوننا في هذا الأمر، وأن يتحملوا مسؤوليتهم تجاه هذا الجيل، وأن يقوموا بالدور الوقائي البناء ويرفضوا كل طلبات ابنائهم الطلبة لهذا النوع من الحبوب .

وأؤكد بيقين اني لا أعرف على طول خبرتي أي حبوب تقوي الذاكرة أو تحسن الذكاء .

وأقول بأمانة العلم اني لا أعرف اقراصاً تعمل كاللييسة فتزحلق المعلومات الى داخل المخ من غير ألم ؟

وأقسم بشرف المهنة «يا أولاد الحلال» انه لا ينفع في مثل هذا الموقف الا ارادة التحدي وحب الحياة والاعتماد على الله ، وقبول النتائج أيأ كانت لنبداً من جديد .

# الطلبة يحرثون البحر بالأقراص المنبهة !

التكوين العنكبوتي في المخ يتنبه بشكل غير طبيعي من الأقراص المنبهة ويفقد الطالب قدرته على الاستيعاب مع مجموعة مضاعفات مرضية خطيرة منها الجنون، ويصبح التكوين العنكبوتي أوهى من خيوط العنكبوت .  
الأقراص المنبهة هي مشتقات الريتالين والامفتامين وهي مواد تؤثر على الجهاز العصبي المركزي وخاصة المخ.. حيث توجد في المخ منطقة تعرف باسم التكوين الشبكي أو «التكوين العنكبوتي» وهذه المنطقة مسؤولة عن حالة اليقظة والتنبيه .

هذه الأقراص تنبه التكوين الشبكي فتزيد من درجة تيقظ الانسان وقدرته على الاستمرار متنبهاً ومتيقظاً مدة طويلة  
ولكن هذا التيقظ غير طبيعي .. لأن منح الانسان يحتاج الى الراحة المتصلة عن طريق النوم لفترة ما بين 6-8 ساعات يومياً .. اذن هذه الأقراص تسبب حالة تيقظ وتنبه غير طبيعية على حساب راحة مخ الانسان وجسده .  
ولهذا فان الاستمرار في تعاطي هذه الأقراص يسبب ارهاقاً للمخ وكذلك للجسد .. وبعد مدة من الوقت تحدث هذه الأقراص تأثيراً عكسياً، ثم تسبب أضراراً فظيعة بعد ذلك .

أما التأثير العكسي فهو أنها تضعف القدرة على التركيز مع سرعة النسيان، وكما يعمل المخ بكفاءة وتحفيز الطالب بالمعلومات التي استذكرها لا بد أن يستريح المخ .

وعمليات المذاكرة والتركيز والاستيعاب والاحتفاظ بالمعلومات والقرودة على استعادتها مرة أخرى تتم عن طريق مادة كيميائية في المخ تسمى «ديزوكسي ريبونيكوليك اسده» أو «د.ر.أ»، هذه المادة الكيميائية تسجل عليها المعلومات ويتم تخزينها في منطقة التذكر بالمخ .

وهذه المادة تستهلك مع استمرار ساعات المذاكرة، ولكن في فترة الراحة يعاد تكوين هذه المادة بحيث يستطيع الطالب أن يستأنف مذاكرته من جديد ويحفظ معلومات أخرى ويستوعبها .

ومعنى هذا أن الطالب الذي يتعاطى الأقراص المنبهة لن يأخذ القدر الكافي من الراحة .. أي أنه سوف يستهلك هذه المادة ثم بعد ذلك يقضي وقتاً ضائعاً من الاستذكار، وهذا الوقت الزائد الذي يحصل عليه بفعل الأقراص المنبهة .. هو وقت مستنزف لن يستفيد منه ولن يستوعب فيه أي المعلومات يقرأها .. وبالتالي لن يستطيع الاحتفاظ بها في ذاكرته ..

ويفاجأ الطالب بعد وقت أو في أثناء الامتحان أنه لا يتذكر شيئاً مما قرأه وبذل فيه الساعات والجهد .

تبدأ بعد ذلك مرحلة الاضرار الخطيرة والمضاعفات الناجمة من الاستمرار في استعمال هذه الأقراص .

وأول هذه الأضرار أن يصاب الطالب بحالة من النسيان العام، فينسى حتى المعلومات التي استذكرها من قبل .. فالاجهاد الناشيء عن استعمال هذه الأقراص يؤدي الى اضعاف قدرة المخ على استعادة وتذكر معلوماته القديمة . ثم ان هذه الأقراص تسبب مضاعفات جسدية وأخرى نفسية .

من ضمن المضاعفات الجسدية ازدياد ضربات القلب وعدم انتظامها، كما تسبب ارتعاش الأطراف وخاصة اليدين، كما أنها تفقد الطالب شهيته للطعام مما يعرضه للضعف العام والهزال ونقص الفيتامينات، وكل هذا بدوره يؤثر في

قدرته على التحصيل والاستيعاب .

أما الأضرار النفسية فأولها حالة شديدة من القلق النفسي فيشعر الطالب بالتوتر والعصبية وسهولة الاستشارة والنرفزة، ويصبح غير مستقر سريع الانفعال .. مما يؤثر على علاقاته بأسرته وزملائه وأصدقائه .

وتنتابه بعد ذلك حالة من الاكتئاب، فيشعر باليأس والحزن وفقدان الأمل وعدم الاهتمام بكل شيء من حوله ويصبح عاجزاً عن الاستمتاع بأي شيء في الحياة.. بل ويرى الحياة سوداء مظلمة، وهذا أيضاً يجعله يكف عن المذاكرة، أو يشعر بأن مذاكرته عديمة الفائدة.. وأنه راسب لا محالة .

وبالقطع نستطيع أن نتوقع منه عدم التركيز وعدم استيعاب المواد الدراسية . وفي النهاية قد يصاب الطالب بمرض عقلي، فتصيبه الهلاوس والمعتقدات الخاطئة، وقد يصاب بحالة من التهيج وفقدان الإدراك، وهي حالة تشبه حالات الجنون الفعلي أو الفصام، وهذه الحالة تستدعي الدخول الفوري الى المستشفى ليوضع تحت العلاج المركز .

ومستشفيات الأمراض النفسية تشهد كل عام الكثير من الحالات، وخاصة في فترة ما قبل الامتحانات وذلك نتيجة لاستعمال مثل هذه الأقراص المنبهة . وأيضاً يجب التحذير من استعمال القهوة والشاي .. فبعض الطلبة يلجأون الى شرب كميات كبيرة بدافع الرغبة في السهر، وهي في الحقيقة مواد تساعد على السهر نتيجة لاحتوائها على مادة الكافيين، ولكن كل الأبحاث الحديثة دلت على أن الاسراف في تعاطيها يؤدي الى حالات القلق والتوتر والعصبية وارتعاش الأطراف وأيضاً أجهاد الجهاز العصبي، ومن ثم النسيان، أي انها تأتي بعكس النتائج المرجوة منها.

**ونصيحتي لكل طالب مقبل على الامتحانات :**

١ . المذاكرة تحتاج الى تنظيم شامل لكل حياتك، هذا التنظيم معناه أن يكون

- هناك قدر واف من النوم والراحة والترفيه وأيضاً المذاكرة .
- ٢ . العقل السليم في الجسم السليم .. فلا يمكن لذهنك أن يستوعب ويحتفظ بالمعلومات إذا كان جسمك مجهداً ..
  - ٣ . النفس السليمة في الجسم السليم، والانسان يصاب بحالة من القلق والاكتئاب اذا كان جسمه مريضاً مجهداً متعباً .
  - ٤ . السموم التي تسمى الأقراص المنبهة تقتل ذاكرتك وتصيبك بالقلق والاكتئاب والانهيارات النفسية .
  - ٥ . الاسراف في تعاطي القهوة والشاي له نفس أضرار الأقراص المنبهة .
  - ٦ . الترفيه والترويح عن النفس شيء ضروري لتجديد نشاطك وحيويتك .

# عندما يستعمل الطالب أسنانه يطير عقله

عادات سيئة يقوم بها الطلبة والطالبات أثناء المذاكرة وينتج عنها آلام في الاسنان تنعكس اثارها على الاستيعاب .. أسنانك قد تشتت ذهنك !  
وهذه هي الأسباب :

- آلام الأسنان تؤثر على القدرة على المذاكرة واستيعاب المعلومات ودرجة النجاح والتفوق .

- فحص الأسنان شيء ضروري كل شهرين للاطمئنان على سلامتها من التسوس والتهاب اللثة والنزف .

- التدخين والإفراط في تناول الشاي والقهوة يؤدي الى تسوس الأسنان والتهاب اللثة وصدور رائحة كريهة من الفم .

سلامة أسنانك شيء هام وضروري للامتحانات ولاستمرار نشاطك وحيويتك في المذاكرة والاستيعاب ومن الواضح أنه إذا حدث أي ألم في أسنانك فان هذا الألم سوف ينعكس أثره بطريقة مباشرة على مذاكرتك ودرجة استيعابك للمعلومات وعلى درجة اجابتك على أسئلة الامتحانات وهذا يتطلب ضرورة فحص كل الاسنان مرة كل شهرين على الأقل للاطمئنان خصوصاً في فترات المذاكرة حتى تضمن أسناناً سليمة بلا متاعب .

كثيراً من الطلبة في فترة الاستعداد للامتحانات ينتابهم أثناء النوم اضطرابات عصبية تؤدي الى اصابة اللثة بالنزف نتيجة لضغط الطلبة على اسنانهم خلال النوم .. وهذا النزيف يؤدي الى التهاب اللثة واحمرارها وآلام ورائحة كريهة

بالفم تصبح نفاذة نظراً لاهمال العلاج كذلك ينتاب الطلبة عسر هضم طوال هذه الفترة الصعبة .

يعتاد كثير من الطلبة التدخين خلال فترة المذاكرة وتناول الشاي والقهوة وكميات كبيرة دون مراعاة لمخاطر التدخين والافراط في تناول الشاي والقهوة وتكون النتيجة تسوس الاسنان والتهاب اللثة وانبعاث رائحة كريهة ونفاذه من الفم نتيجة لعدم علاج الاسنان ونظافتها من حين لآخر .

بعض الطلبة أثناء المذاكرة والتفكير المستمر يستعملون أسنانهم في قرص اظافرهم وتقليمها وهذا بلا شك يؤثر على القواطع الأمامية «الاسنان الأمامية» ويسبب التهاب موضعي أسفل القواطع الأمامية ونزيف اللثة .

وتقتضي سلامة اسنان الطالب عندما يجلس ليذاكر ألا يضع يده تحت فكه أو أسفل الذقن، إن استمرار هذا الوضع يؤدي الى اعوجاج الأسنان وتقوسها الى الداخل كما أنها تصبح اكثر عرضة للتسوس والتهابات اللثة فضلاً عن الآلام الحادة التي تصاحب التسوس غير الشعور بتعب في مفصل الفك يتبعه تعب في الأذن الوسطى .

اعتاد بعض الطلبة وضع ايديهم في الفم أو وضع طرف القلم داخل الفم وبين الأسنان وهذه عادات سيئة تؤدي الى آلام الأسنان .

من العادات السيئة أيضاً بين الطلبة عملية الضغط على الأسنان بانفعال مما يؤدي الى نزف اللثة وهذا بلا شك يفقد الطالب القدرة على المذاكرة واستيعاب المعلومات والفهم الكامل وهذا كله يؤثر على امكانية نجاح الطالب وتفوقه في الامتحانات .

والخلاصة ان الاهتمام بالاسنان وفحصها وعلاجها أولاً بأول قبل وأثناء الامتحانات وبذلك نضمن لك القدرة على المذاكرة الصحيحة الهادئة والاستيعاب الكامل للمعلومات والفهم الشامل لكل شيء وأخيراً نضمن لك النجاح والتوفيق .

# دليلك للنجاح في إمتحاناتك

نجاحك في امتحاناتك، يتوقف على أسلوبك والطريقة التي تنتهجها في دراستك وتحضير دروسك. فالطلاب الذين يتبعون الطرق الصحيحة هم الذين يواكبهم النجاح أكثر من غيرهم، ولو كانوا أقل ذكاء والمعية من رفاقهم الذين يتصفون بتوتر الأعصاب وعدم اتباع النظام .

والامتحان، مهما تكن مادته، هو في الوقت نفسه اختبار لصفات الانسان وشخصيته، كما أن الدراسة المجدية تبدأ من اتباع الاسلوب الصحيح .

ولكي ينجح الانسان، عليه أن ينمي اعتقاده الايجابي بقدرته على الاتقان والنجاح، فيعتاد التكلم بثقة، ويتذكر نجاحاته الماضية، ويبعد عن نفسه خواطر الفشل الذي يكون قد مني به، ويبحث عن وسائل الاتقان، لا عن العوامل التي جعلته لا يتقن ما يفعل .

وعلى من يدخل الامتحان أن يشجع نفسه بتذكر الأمور المتأكد من معرفته لها والتي يمكن أن يعالجها بيسر وكفاءة في امتحانه، لا أن يسهب في معالجة ما يشك بصحة معرفته له، الا إذا كان ما يجريه اختباراً ذاتياً ، لا امتحاناً، غاية أن يتعرف الى مواضع ضعفه ليعالجها قبل الامتحان .

والامتحانات مخصصة في العادة لكي ينجح بها الطالب المتوسط الذي درس بجهد نسبي، فاذا كان الطالب أكثر جداً وكفاءة، فإنه من الطبيعي أن تأتي اجاباته أفضل، ولكن القاعدة الأساسية هي أن الطالب الذي يفشل في امتحاناته ما عليه إلا أن يلوم نفسه أولاً وأخيراً .

لقد عدد الاستاذ كورتني في كتابه المسمى «الدراسة اللازمة للنجاح»

أسباب فشل الطلاب في الامتحانات، فوضع في مقدمتها عدم التحضير المسبق الكافي، وعدم قراءة السؤال بامعان وانتباه كافيين، وافتقار الطالب الى القدرة على التعبير، والفشل في الاستجابة للتعليمات البسيطة. وقال أن باستطاعة الطالب السيطرة على كل واحد من هذه الأسباب، رغم أن الطلاب في العادة يعزون فشلهم الى عوامل عدة، كاضطراب الأعصاب، وصعوبة الأسئلة، وفقر التعليم، والى غيرها من العوامل التي تخرج عن الدائرة التي يستطيعون السيطرة عليها.

معنى ذلك، انك لكي تنجح في امتحاناتك. عليك أولاً أن تضع حداً للتعذر بهذه الأعداء الزائفة، وأن تكب على الاجتهاد انكباباً يضمن لك أنك لن تكون بحاجة الى التعذر مستقبلاً بأي واحد منها.

ان الدراسة التي تضمن لك النجاح هي الدراسة المنظمة تنظيمياً صحيحاً، وشرطها أن تبدأها من أول السنة، وأن توزعها على طول الفترة التي تكون أمامك الى وقت الامتحان، لأن محاولة الانكباب على الدراسة قبل الامتحانات لا قيمة جدية لها، وهي في العادة تكشف عن نفسها أمام الفاحص بسهولة، لأن اجاباتك على الأسئلة وإن بدت صحيحة، ولكنها تنبئ بأن فهمك للموضوع ظل سطحياً.

ان عليك أن تنجز كل ما هو مطلوب منك، لذلك خصص له الوقت الكافي كل أسبوع، وتأكد من انجازك له، لكي تكون مستعداً للامتحان في موعده، متحرراً من أي شعور بالخوف، ما دمت قد انجزت كل ما عليك في الوقت المحدد. وعندها يصبح ذهنك مستعداً لاعطاء كل انتباهه لعمل الأسبوع الجديد. جرب أن تدرس في ساعة محددة كل يوم، وفي نفس المكان، ونفس الساعات، لأن هذه المواظبة ستصبح عندك عادة، وستجعل من دراستك عملاً

روتينياً مألوفاً لا يضايقك .

### تعمق ... وثابر

ابدأ كل فصل دراسي بالانكباب على الدراسة، ولا تضيع أي وقت بحجة اعداد مزاجك للدرس أو تحضير نفسك له. كل ما عليك هو أن تبدأ الدرس حالاً، لكي تلمس بعدها أنك تدرس في الدقائق العشر الأولى أكثر ما يدرسه الكثيرون غيرك في ساعة، واحرص على أن تكون دراستك بأقصى سرعة منذ البداية .

حدد مقدماً ما عليك انجازه في كل جلسة دراسة، كأن تقول انك ستقرأ فصلين من هذا الكتاب، وانك ستكتب صفحة عن موضوع معين، وأنت ستوسع المختصر الذي دونته عندما كان الاستاذ يحاضر اليوم. ولا تتوقف عن العمل قبل أن تنجز ما عزمت على انجازه، مهما استغرق ذلك من وقتك واجعل الأفضلية دوماً لدراستك، ولا تسمح لأي شيء بمقاطعتك والحيلولة بينك وبين متابعتها.

ان الانتظام والتصميم سيعينانك على تنمية قدرة التركيز عندك، واعلم انك من غير أن تتحلى بموهبة التركيز ستضيع ساعات وساعات .  
وإذا ما سألت عن موهبة التركيز ، فاعلم أن سرها كامن في أن تحب المادة التي تدرس، وأن تشعر شعوراً عميقاً بأنك مهتم بها. ومثل هذا الاهتمام لن يتشكل الا ببناء المثابرة في نفسك لبنة قلبنة. ونحن في العادة، كلما ازددنا معرفة بالموضوع الذي ندرس ، ازداد حبنا له وولعنا به، ولذلك ثابر على اغتراف المزيد من المعرفة، وتعمق بما تتعلم .

لا تسمح لنفسك ان تظن لحظة أن كل ما تدرس لا أهمية له. وقل لنفسك باستمرار أن لعملك سحراً، وحدث الناس عنه، ولا تتوان عن ادخال بعض ما تعلمت في احاديثك .

تحدث عن الموضوع الذي تدرسه أكثر ما تستطيع، ولا سيما مع الذين يحيطون به أكثر منك، وأعلم ان من نتائج تنمية قدرتك على التركيز، ظهور تحسن كبير في ذاكرتك، وهو أمر حيوي للنجاح بالامتحان، لأن اعطاء الاجابات الممتازة مرهون عادة بايراد الوقائع الصحيحة.

وما من شيء يؤثر في الذاكرة مثل الانتظام وعادات الدراسة والتركيز على النقاط المهمة.

واعلم أنك كلما ازددت معرفة بالموضوع الذي تدرس، سهل عليك تعلم الجديد منه وحفظ المزيد من وقائعه .

### أشر على الجمل الرئيسية

من بين الأسباب الرئيسية التي تجعلنا نفشل في حفظ ما ندرس، عدم انتباهنا الى النص أثناء قراءتنا له، وهذا ما يجعل المادة التي نقرأها لا تحدث التأثير اللازم في عقولنا.

ولكي نتغلب على مثل هذه الصعوبة ، يجدر بنا أن نمسك بيدنا قلم رصاص نؤشر به على الجمل المهمة، أو نستخدمه لكتابة النقاط الرئيسية على هامش الصفحة. وهناك طريقة أخرى، هي تلخيص كل مقطع نقرأه بعد الفراغ منه تلخيصاً موجزاً.

أنا أعرف ان الدراسة بمثل هذه الطريقة تستغرق وقتاً طويلاً، ولكنني أعرف كذلك أن من الأفضل لنا أن نقرأ قليلاً وأن نتمكن من حفظ ما قرأنا، بدل أن نقرأ كثيراً ولا نلم به إلا الماماً سطحياً في النهاية.

وباستطاعتك أن تختصر الوقت الذي يلزمك للقراءة عن طريق تعويد نفسك القراءة السريعة. والعامل المهم في ذلك هو أن تنمي ما تعرف من مفردات اللغة،

وأن تكثر من الرجوع الى القاموس، وأن تدخل الكلمات الجديدة التي تعلمتها في احاديثك وكتاباتك.

واشترك بالمناقشات ما استطعت، ولا سيما مع الذين يدرسون نفس المادة التي تدرس.

### علاج عاداتك السيئة :

ويمكنك أن تحسن قراءتك بسرعة عن طريق معالجتك العادات السيئة التي يمكن أن تكون قد اكتسبتها دون انتباه . لذلك لاحظ اذا ما كنت تحرك شفطيك وانت تقرأ، واقلع عن هذه العادة ان كنت تمارسها، وتجنب كثرة تحريك العينين اثناء القراءة، لأنه ليس من الضروري أن تتحرك عينك على طول السطر الذي تقرأ .

واقلع عن عادة اضاءة وقتك بقراءة كل سطر مرتين، واعلم أن أخذ النقاط الرئيسية فن قائم بذاته. واذكر أن رؤوس الاقلام التي تدونها لها مهمة رئيسية هي اعانة ذاكرتك. ولهذا تجنب تدوين المزيد من التفاصيل، واكتف بما يعين ذاكرتك على استرجاع ما اخترنته.

ان الرجوع الى رؤوس الاقلام مما يعينك كثيراً وأنت تستعد للامتحان، لأن عليك في الأيام العصبية ان تعتمد على ذاكرتك، مهما كانت رؤوس الاقلام التي دونتها كاملة.

ان رؤوس الاقلام يجب ألا تدون اثناء استماعك للمحاضرة. لانك لن تستطيع الاصغاء الكامل والكتابة في وقت واحد. ولهذا اقتصر اثناء سماعك المحاضرة على تدوين الأشياء البارزة . كالأسماء، والتواريخ، والمعادلات. وعندما ينتهي المحاضر دون خلاصة لما سمعت، وبأقرب وقت تستطيع .

وقبل الامتحان، تملكك الرغبة بمراجعة كل ما درسته. ولكن اعلم ان

الدراسة وأنت تحس بلهب نار الامتحان الذي تنتظر لن تفيدك إلا قليلاً .  
ان الطريقة المثلى التي ننصح باتباعها قبل الامتحان، هي أن تعيد كتابة كل  
رؤوس الاقلام التي كنت قد اخذتها مستعيناً بذاكرتك، ثم تعمد الى مقارنتها  
بملخصاتك الأصلية، وعندها تستطيع ان تعرف بدقة نقاط ضعفك. ويكون  
أمامك وقت كاف لتقويتها.

ان طريقة المراجعة هذه تخلصك من توتر الأعصاب الذي يشعر به البعض  
قبل الامتحان. فتوتر الاعصاب هذا هو اعتراف صامت بأن من يشعر به لم يكن  
معداً نفسه للامتحان الإعداد اللازم. وما من طالب اعد نفسه للامتحان اعداداً  
صحيحاً، يشعر بالحاجة الى الاحساس بتوتر أعصابه .

على كل حال، لا بد من القول أن شيئاً من توتر الأعصاب عند مواجهة  
الامتحان ليس بالشيء السيء، لأن دخول قاعة الامتحان يجب أن يترافق مع  
شعور الطالب بالتنبه، وأن يكون تنبئه هذا في أوجه ، لكي يعطي الفكر افضل  
ما عنده، ولتأتي الاجابات على أفضل وجه من الدقة.

نصيحة أخرى مهمة: عندما تجيب على السؤال المطروح عليك، تأكد من أن  
اجابتك مطابقة للسؤال. ولأضرب مثلاً على ذلك أقول : إذا سئلت عن الحجج  
التي تدعم رأياً معيناً، فلا تضيع وقتك بدحض الحجج المعاكسة لها، وإن كان  
باستطاعتك أن تنهي اجابتك بالاشارة اليها باختصار.

من ناحية أخرى، لا تقلق اذا طلب منك اعطاء رأيك. إذ أن بعض الطلاب  
يولون اهتماماً كبيراً بالرأي الذي يعطونه، من أجل أن يتأكدوا أن آراءهم هي  
الصحيحة. فالاستاذ عادة لا يهتم كثيراً ما اذا كان رأيك لهذا الجانب أو  
للجانب الآخر المقابل، وإنما يهتم أكثر في معرفة ما إذا كنت قد فهمت السؤال،  
وأحسنيت الجواب عليه، وبكيفية بسط حججك ودفاعك عن رأيك.

اقرأ ورقة الأسئلة أولاً بكل ما فيها وبانتباه. ثم ابدأ بالاجابة على السؤال

المتأكد من قدرتك علي الاجابة عليه، لأن هذا يجعلك في حالة نفسية مريحة وأنت تجيب علي الأسئلة الأخرى، لشعورك بأنك مستند الي قاعدة أساسية متينة، قاعدة اعطائك جواباً كاملاً علي سؤال أساسي علي الأقل .  
وأخيراً، عود نفسك من البداية علي الظروف التي ستواجهها في الامتحان، بأن تجعل كل ما تكتبه أثناء السنة الدراسية متطابقاً مع الشروط التي عليك أن تلتزم بها عند الامتحان، وعندها تجد نفسك وقد تمرنت علي اعطاء الاجابات السريعة والدقيقة، من غير ما حاجة الي الرجوع الي الملخصات أو الكتب المدرسية، وبأقل حد من الاستعداد .

# الفهرس

٣	المقدمة
٤	العقل السليم في الجسم السليم
٧	لماذا رسب ابنك في الامتحان
١٤	لماذا يرسب أولادي مع أنهم مجتهدون
١٨	طرق لتنشيط الذاكرة
٢١	كيف تذاكر وتذكر
٢٦	التفوق ... استيعاب + مذاكرة
٣٣	كيف تضمن النجاح والتركيز الذهني في الامتحان
٣٩	كيف تستعيد ذكرياتك الهاربة
٤٢	ليس الامتحان كما يوسأ
٤٦	الامتحان ليس شبيهاً مخيفاً
٤٧	ليس بالمذاكرة وحدها ينجح الانسان
٤٩	الامتحانات على الأبواب
٥٠	روشتة للنجاح في الامتحانات
٥٢	لا تذاكر وأنت نائم
٥٤	أنت معرض لهذه الأمراض الجلدية أثناء المذاكرة
٥٥	أمراض الثانوية العامة
٦٣	ظواهر تحدث أثناء المذاكرة
٦٧	ويعملون الأقلام بعصير الحياة
٦٩	عند الامتحان تكرم العيون أو تهان
٧١	كيف تحمي عينيك أثناء المذاكرة
٧٢	دموع المعدة في الامتحانات
٧٤	غذاؤك سر نجاحك
٧٨	المذاكرة في رمضان
٨١	لا تلهبوا ظهر الفرس الصاعد بالسياط
٨٣	الطلبة يحرقون البحر بالأقراص المنبهة
٨٧	عندما يستعمل الطالب أسنانه يطير عقله
٨٩	دليلك للنجاح في امتحاناتك
٩٦	الفهرس