

كيف تجيب عن أسئلة الامتحان ؟



بمجرد أن تتلقى ورقة الأسئلة انس كل شيء من حولك ، وليكن كل اهتمامك هو التركيز فى الإجابة وعدم إضاعة أى وقت .. واحرص على اتباع الإرشادات التالية :

□ اقرأ الأسئلة بفهم وتركيز ، واحذر « المقابل » !!

اقرأ أولاً كل الأسئلة بتركيز ، ثم قرر أى سؤال ستبدأ بالإجابة عليه .. وتأكد كل التأكد ما إذا كانت كل الأسئلة إجبارية أم يمكنك الاختيار ؟

وكما سبق أن ذكرت أن بعض الأسئلة قد تبدو من أول وهلة صعبة للغاية أو سهلة للغاية ، لكنك لو ركزت فى فهمها قد يظهر لك عكس ذلك . فتأكد قبل إجابة أى سؤال أنك قد فهمته جيداً . وبصفة عامة ابدأ دائماً بإجابة السؤال الأسهل لك .

□ ممنوع التذمر:

بعض الطلبة يلجئون للصياح والتهليل بمجرد قراءة ورقة الأسئلة

للشكوى من صعوبتها ، ويتلفتون إلى بعضهم ويتساءلون ويتذمرون ويلعنون ...

كل ذلك لا يفيد . فأنت أمام غدة أسئلة لا بد أن تجيب عليها ، فلا تضيع من وقتك في الشكوى والتذمر بل حاول التركيز ، واسترجع معلوماتك جيداً ، وحاول أن تتذكر نماذج مشابهة لأسئلة الامتحان قد قمت بحلها من قبل .

□ عند إجابة كل سؤال:

يجب مراعاة أمرين غاية في الأهمية عند إجابة أى سؤال وذلك بافتراض أنك قرأت السؤال وفهمت المطلوب منه جيداً .
- أولاً :

قم بوضع خط في ورقة الأسئلة تحت كل جزء من السؤال حتى لا يفوتك الإجابة عليه .. مثل النموذج التالي :
متى بدأت الحملة الفرنسية على مصر ، ومتى رحلت ، وما أبرز الاكتشافات التي تمت أثناءها ؟
- ثانياً :

لا تنس وضع علامة مميزة مثل (صح) أمام كل سؤال تنتهي من الإجابة عليه ، وإذا كان بالسؤال جزء لم تجب عليه أشير إلى ذلك مثلاً بعلامة () حتى تتذكر الرجوع إليه مرة أخرى ، أو علامة (X) إذا كنت لم تجب عليه إطلاقاً .

□ احذر أن « تُعيد وتزيد » وتغفل عن إجابة باقى الأسئلة !!

حاول ضبط وقت إجابة كل سؤال بحيث تتمكن من الإجابة على كل الأسئلة . فبعض الطلبة يسترسلون أحياناً في إجابة أحد الأسئلة ، فيعيدون ويزيدون ، ويفوتهم أن الوقت المتبقى قد لا يسمح بالإجابة الكافية على الأسئلة التالية ، فاحذر هذا الخطأ الشائع .

□ نظم أفكارك أولاً:

يفضل قبل كتابة إجابة أى سؤال أن تنظم الأفكار أولاً فى ذهنك وترتبها على هامش ورقة الأسئلة قبل البدء فى كتابة الإجابة . بذلك تضمن سرد كل شىء وبنظام .

وأنصحك كذلك بأن تترك دائماً عدة أسطر خالية تحت إجابة كل سؤال تنتهى منه ، فربما تتذكر شيئاً بعد ذلك فتجد مكاناً مناسباً لإضافته .

□ لا تتعجل فى « شطب » أى سؤال :

لا تقم بمحو أى إجابة ترى أنها خاطئة إلا بعد أن يتأكد لك ذلك ، فقد تستبدل الصواب بالخطأ ! .. وهناك اعتقاد يقول إن أول شىء تكتبه هو عادة الأصح .

□ تنبه جيداً لرأس السؤال والمطلوب منك:

هناك ألفاظ فى الأسئلة يختلط على بعض الطلبة فهمها ، فنجدهم يجيبون بما لا يتفق مع المطلوب ، مثل هذه الألفاظ :
اشرح - وضّح - اذكر فى اختصار - رتب الأسباب ..
اشرح : معناها أن تذكر كل شىء بالتفصيل
وضّح : هى نفس معنى اذكر فى اختصار .
رتب : معناها أن تذكر الأشياء فى تسلسل أى أ - ب - ج ...
إلى آخره .

□ مراجعة الإجابات:

مراجعة الإجابة لها قدر كبير من الأهمية فقد تنبه إلى شىء مهم فاتك ذكره أو إلى سؤال لم تحب عليه تماماً .
لذلك خصص دائماً ولو عشر دقائق بعد الانتهاء من الإجابة تقضيها فى مراجعة ما كتبت ، وتنظيمه .

□ الطالب العاقل لا يُغادر « اللجنة » قبل انتهاء الوقت !!

أحياناً يغادر بعض الطلبة لجنة الامتحان قبل انتهاء الوقت المقرر في زهو وعدم اكتراث كأنهم يريدون أن يثبتوا أمام الآخرين نبوغهم وشطارتهم لأنهم انتهوا من الإجابة قبل غيرهم . غالباً ، مثل هؤلاء الطلبة من « الفاشلين » !!

.. فالتالب المتفوق والعاقل لا يغادر لجنة الامتحان أبداً قبل أن ينتهى الوقت المقرر بل يريد أن يظل جالساً إلى أن « يُطرد » من اللجنة !! .. وهذه حقيقة ، فأى دقيقة تفوتك من وقت الامتحان قد تكشف خلالها خطأ ما في إجابتك أو قد يتبادر إلى ذهنك خلالها إضافة جديدة . فلا تفرط في أى دقيقة من وقت الامتحان سواء بالتلفت إلى الآخرين أو بالسرحان أو بالانصراف من لجنة الامتحان قبل انتهاء الوقت المحدد .

□ مُصَحِّح الامتحانات بشرٌ مثلك:

لاحظ أن « المصحح » لإجاباتك هو بشرٌ مثلك يسره المنظر الجميل ويعكّر مزاجه المنظر الردىء .

لذلك فالاهتمام بالنظام وتحسين الخط أمر لصالحك ، فهو لاشك يحفز المصحح على إعطائك درجات عالية ، بالإضافة إلى ذلك فهو يزيد من وضوح الإجابة على عكس الخط الردىء فقد يطمسها ويقلل من قدر الإجابات الصحيحة .

□ بعد الامتحان .. انسَ أنك كنت فى امتحان !!

وأخيراً بعد الانصراف من لجنة الامتحان تجنب مرة ثانية أى مناقشات حول أسئلة الامتحانات مما تدار بين الطلبة ، لأنك لن تستطيع تغيير أى شىء ، وربما تنبه إلى بعض أخطائك فتصاب بخيبة أمل مما قد يؤثر على استعدادك للامتحان التالى .
فانس كل شىء ، وابدأ فى التفكير فيما هو آت .

الغش والبرشام والفهلوة

الغش وسيلة قديمة ابتكرها طالب فاشل !!



« الغش » وسيلة قديمة لاجتياز الامتحانات ، ابتكرها طالب فاشل غير معروف كان لا يذاكر وليس له أصلاً في التعليم ، فكان يعتمد على « الفهلوة » في اجتياز الامتحانات .

والغش له طرق مختلفة ، إما بمغافلة « مراقب » الامتحان والتقاط المعلومات من أحد الممتحنين ، أو بعمل قصاصات صغيرة تتضمن بعض المعلومات باختصار لإبرازها وقت الامتحان بطرق خفية وهي ما تسمى بـ « البرشام » . وقد لاحظنا في الآونة الأخيرة تجرؤ الطلبة الزائد في الغش في بعض لجان الامتحانات بالمدارس ، حيث لم يكتف الطالب بإبراز البرشام فحسب ، بل استعان بالكتاب نفسه في الإجابة على أسئلة الامتحانات !! .. فيا للمهزلة ..

فيا عزيزي الطالب ، إذا كنت ترى أصلاً أن ميولك لا تتفق مع التعليم العام ، ولا عيب في ذلك ، فالأولى لك أن تتجه للتعليم الحرفي ، أو وجه ميولك بصفة عامة إلى الناحية التي ترى فيها تفوقك ، بدلاً من أن تعتمد على الغش في اجتياز الامتحانات فأنت بذلك تضيّع وقتك لأنك بذلك ستظل على جهلك حتى إذا استطعت أن تحصل على الشهادة ، وفي نفس الوقت تنافس غيرك - دون داعٍ - من طالبين العلم والمعرفة .

أما بالنسبة للغش نفسه كوسيلة لاجتياز الامتحانات ، فهو طبعاً وسيلة غير مأمونة لأسباب نعرفها جميعاً .. فقد تُضبط متلبساً بالبرشام ، فتطرد خارج لجنة الامتحان ، فتخسر السنة الدراسية بأكملها . وقد يكون ما تغشه من أحد المتحنيين معك هو الخطأ بعينه بينما لو حاولت التفكير والتركيز قد تأتى بالإجابة الصائبة . هذا إلى جانب ما يقوله دائماً المدرسون عن الطالب الغشاش بأنه مثل « الحرامي » .. فلا تستهتر بالاعتماد على الغش منذ الصغر فقد ينمى عندك فعلاً حاسة السرقة !!

□ جانب مفيد !

لاشك أن طريقة عمل البرشام ، حيث يقوم الطالب باختزال المعلومات الهامة إلى جمل بسيطة تحتويها وريقات البرشام ، يساعد على تثبيت المعلومات فى الذهن .. كأن تقوم بعمل الملخصات . ولكن كن عاملاً واكتف بالتلخيص ولا تفكر فيما هو أبعد من ذلك ...

□ « الفهولة » فى الامتحانات !!

هناك طرق مختلفة يلجأ إليها بعض الطلبة الكسالى للتعامل مع الامتحانات بشيء من « الفهولة » بعضها غير شريف مثل الغش وعمل البرشام ، وبعضها شريف .. لكن لا يصح أن يكون هو الأساس الذى يجب أن يعتمد عليه الطالب .. فالعلم برىء من الفهولة ، والرغبة فى النجاح والتفوق لا يحققها إلا الكفاح والإرادة القوية .

وإليك أمثلة لهذه الطرق « الشريفة » وغير المستحبة التى يلجأ لها بعض الطلبة أثناء الاستعداد للامتحانات وأثناء الإجابة على الأسئلة :

□ الاعتماد على « نماذج الامتحانات » :

وهى وسيلة الطالب « الخائب » .. حيث يقوم قرب موعد

الامتحانات بالاكْتفاء بمذاكرة الأسئلة المهمة في نماذج الامتحانات بناء على نسبة تكرارها .. وأغلب الظن أنه يعتمد على « الصّم » .. فليس أمامه وقت للاستيعاب والفهم الجيد .

لكن هذا لا يتعارض مع أهمية أن يلجأ كل طالب إلى نماذج الامتحانات بشرط أن تكون المذاكرة طوال العام هي الأساس وتكون نماذج الامتحانات مجرد وسيلة تطلعه على نظام الامتحان والأجزاء من المنهج التي يجب أن يركّز اهتمامه عليها دون أن ينصرف عن مذاكرة باقي أجزاء المنهج المقرر .

□ اتباع « الحِيل » في إجابة الأسئلة:

كل طالب قد ينتابه الشك أحياناً في مدى صحة إجابته أثناء الامتحان ، وقد يختار أثناء الإجابة بين كلمتين قد يتوقف على كل منها صحة إجابته . وبعض الطلبة يتحايل على ذلك بمكر غير مستحب حيث يقوم الطالب بكتابة الكلمتين فوق بعضهما أو إلى جوار بعضهما ضمن الجملة ، ويقوم بوضع « خط خفيف » تحت إحدهما بحيث لا يعرف الناظر إلى الإجابة هل هذه الكلمة « مشطوبة » أم أنها تصحيح للكلمة الأخرى ؟ .. وقد يضطر لاحتساب الكلمة الصحيحة .

وأحياناً تكون الحيرة متعلقة بإجابة السؤال نفسه ، فيقوم الطالب بكتابة إجابتين واحدة تتبع رقم السؤال مباشرة والأخرى في نهاية صفحة الإجابة بعد وضع خط أفقى بقلم الرصاص بعرض الورقة ، ويتكرر نفس الشيء بالنسبة للمصحح ، وقد يحتسب الإجابة الصحيحة .

مثل هذه الحِيل هي نوع من المجازفة قد يصيب وقد يخيب ، فمن يدري قد يقوم المصحح بشطب الإجابتين كأنك لم تُجِبْ على السؤال إطلاقاً ، فالأفضل عدم اللجوء لهذه الوسائل ، وكما يقولون : لا يصح إلا الصحيح ، فتهياً جيداً للامتحانات بدلاً من اللجوء للحيل والفهلوة .

صحتك والمذاكرة



الاهتمام بالصحة .. أحد جوانب الاستعداد للامتحان ! !

الصحة هي أساس كل شيء .
وصحتك عزيزى الطالب هي ما تعتمد عليه قدرتك على المذاكرة
والتحصيل والمراجعة واختزان المعلومات ، وكذلك قدرتك على
الصمود والمواصلة حتى اجتياز امتحان آخر العام .. فإذا ضعفت
الصحة ، ضعف أداؤك وانخفضت فرصة النجاح والتفوق .
ويمكن اختصار كل ذلك فى القول الشهير : العقل السليم فى
الجسم السليم .

المذاكرة .. تحتاج للطعام الجيد فماذا تأكل ؟



لا تظن أن عملية المذاكرة عملية سهلة لأنك تظل جالساً طول
الوقت لا تبذل أى مشقة جسمانية كغيرك من العمال الكادحين .
فالحقيقة أن التفكير والحفظ والتسميع والتلخيص وغير ذلك من جوانب

المذاكرة يستهلك قدراً كبيراً من السعرات الحرارية (الطاقة) . وإذا لم تهتم طوال فترة المذاكرة ، خاصة خلال فترة المراجعة والاستعداد للامتحان ، باتباع نظام غذائي جيد قد تتعرض للذبول وفقدان الوزن ونقص القدرة على مقاومة الأمراض .. وبالتالي تنخفض قدرتك على التحصيل وعلى استعادة المعلومات .

وتشتمل مواصفات هذا النظام الغذائي على عنصرين ، هما : الكم والكيف ، أو مقدار ما تأكل ونوعية ما تأكل .

فبالنسبة لكم ، يجب تناول قدر يُشبعك من الطعام من خلال الثلاث وجبات الرئيسية : الإفطار والغداء والعشاء .
وبالنسبة للكيف ، يجب أن يشتمل طعامك بصفة عامة على كافة العناصر الغذائية التي يحتاجها الجسم ، وتشمل :

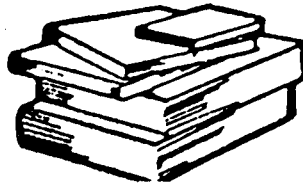
- البروتينات :

وتوجد في اللحوم والطيور والأسماك والجبن واللبن .
● الكربوهيدرات :

وتشمل النشويات وتوجد في الأرز والمكرونة والحبوب ، إلى جانب السكريات .
● الدهون :

ولا يحتاج منها الجسم إلا إلى القليل وتوجد في الأطعمة الدسمة بصفة عامة وكذلك الزيت والقشدة والسمن .
● الفيتامينات :

وتكثر في الخضراوات الطازجة وفي الفواكه بصفة عامة .



أغذية مفيدة للطلبة



□ هذه الأغذية تساعد على التحصيل الجيد !!!

وبصفة خاصة ، تحتاج عملية المذاكرة إلى الاهتمام بتناول بعض أنواع من الأطعمة أكثر من غيرها ، مثل :

● الأسماك :

فقد قيل عن السمك أنه « طعام المخ » ، ونُصح بأن يقبل على تناوله من يعتمدون على استخدام عقولهم في العمل . إذ يحتوى السمك على نسبة مرتفعة من عنصر الفوسفور وهو لا غنى عنه للمخ في عملياته الغذائية ، ونقص هذا العنصر يسبب إجهاداً ذهنياً وعدم القدرة على التفكير .

● العيش البلدى والحبوب :

فقد وجد أن العيش الأسمر والحبوب الكاملة مثل القمح واللوييا والفلو تحتوى على حامض يسمى حامض الدلوتاميك الذى يحفظ الذاكرة .. والطريف أن هذا الحامض يصنع منه دواء لعلاج حالات ضعف الذاكرة .

● فيتامينات «ب» المركبة :

وهى من أهم أنواع الفيتامينات التى يجب على الطالب أن يحرص على تناولها وتتوافر فى الحبوب خاصة القمح .. بذلك يصبح تناول « البيلة » صحياً للغاية ، وكذلك فى الخضراوات خاصة الفاصوليا والسبانخ والبسلة .

● اللبن والسلطة والخضراوات :

وهو ما يُنصح بتناوله كل إنسان بصفة عامة ، والطلاب بصفة خاصة لما يبذلون من مشقة أثناء فترات المذاكرة والمراجعة . فتناول كوب

من اللبن يومياً يضمن لك الحصول على أغلب العناصر الغذائية ، ويمدك طبق السلطة الخضراء بمختلف أنواع الفيتامينات التي تحفظ نشاطك وحيويتك .

الاستعانة بالفيتامينات والمقويات



لا أنصحك بالاعتماد على تناول مجموعة فيتامينات في صورة كبسولات أو حقن أو غير ذلك . فليكن اعتمادك الأساسي في الحصول عليها من خلال الطعام . وإذا كنت ترى أنك لا تتناول الغذاء المناسب الذى يمدك بمختلف أنواع الفيتامينات ، وتعرض للتعب والإرهاق من المذاكرة والشكوى من ضعف الذاكرة ، فلا مانع من تناولها ، إلى جانب الاهتمام بتناول غذاء صحى ، خاصة خلال فترة المراجعة والاستعداد للامتحانات .

أمراض المذاكرة



هل هناك أمراض تأتى من المذاكرة ؟ ! ..

نعم .

فعملية المذاكرة قد تعرضك للشكوى من بعض الآلام وربما الإصابة ببعض الأمراض إذا صاحبها بعض العادات السيئة التى يعتاد عليها بعض الطلبة .. ذلك مثل :

● آلام الظهر :

وتظهر نتيجة للجلوس لفترة طويلة في وضع غير لائق ، مثلاً إذا كنت تجلس منحنيّاً على المكتب أو مائلاً على أحد جانبيك ، خاصة إذا

كنت تهمل ممارسة أى نشاط رياضى .

فالموضع الصحيح أثناء الجلوس يكون باستقامة سلسلة الظهر ، فحاول معظم الوقت أن تجعل ظهرك ورقبتك فى وضع مستقيم ، وإذا كنت تقرأ فالأفضل أن ترفع الكتاب إليك بدلاً من أن تميل إليه .

● قرحة المعدة :

تكون بسبب الإفراط فى تناول الشاى والقهوة أثناء المذاكرة علاوة على الضغط العصبى الذى يتعرض له بعض الطلاب أثناء فترة المراجعة . كما تزداد فرصة الإصابة إذا كان الطالب اعتاد على التدخين أثناء المذاكرة .

● ضعف الإبصار :

تعرض العينان للتعب وضعف قوة الإبصار إذا لم تحرص أثناء المذاكرة على: إضاءة مكان المذاكرة بطريقة صحية . ويفضل استخدام الضوء الأبيض فى الإضاءة أى المصابيح « الفلوروسنت » أو « السنفرة » .

والمحصول على أفضل طرق الإضاءة الجيدة أثناء المذاكرة ، استخدم مصدراً متحركاً للإضاءة (أباجورة) يوضع على المكتب على الجهة اليمنى لك . ويفضل أن تكون قوة المصباح المستخدم :

٦٠ - ٧٠ وات (بالنسبة للمصابيح العادية) و ١٠ - ٢٠ وات (بالنسبة للمصابيح الفلوروسنت) .

وحرص على ألا تجعل الضوء موجهاً مباشرة نحو عينيك .. واحرص كذلك على إضاءة المصباح الرئيسى الخاص بالحجرة أثناء استخدام « الأباجورة » .. فمن الأخطاء الشائعة التى يقع فيها بعض الطلبة أثناء المذاكرة تركيز الإضاءة على الركن الخاص بالمذاكرة من الحجرة وإهمال إنارة باقى المكان .. فهذه الطريقة تعرض لضعف الإبصار والصداع والزغلة لتباين قوة الإضاءة بدرجة كبيرة من ركن إلى آخر من أجزاء الحجرة . وهناك قاعدة صحية تقول : لا يجب أن تقل قوة الإضاءة فى

أى جزء من أجزاء الحجرة عن ١٠٪ بالنسبة لباقي الأجزاء .. ذلك حتى لا تجهد العين عند انتقالها أثناء الرؤية من ركن إلى آخر .

وإذا لم يكن لديك « أباجورة » ، يمكنك الاكتفاء بالمصباح الرئيسي للحجرة على أن تكون قوته كافية للإضاءة بشكل جيد ، فاستخدم مصباحاً قوة إضاءته من ١٠٠ - ١٥٠ وات .

● الشكوى من الصداع :

وينشأ لأسباب مختلفة مثل : استعادة المواد الدراسية بصوت مرتفع عن اللزوم - استخدام إضاءة غير صحية (كما سبق) - عدم الاهتمام بالتغذية الجيدة أثناء المذاكرة .

صداع نفسى : ويظهر عادة فى حالة تراكم المواد الدراسية والإحساس بالقلق والخوف من الامتحان ، أو كدعوة للهرب من المذاكرة .

● احتقان الزور وتعب الحنجرة :

ويكون ذلك بسبب الاستذكار بصوت مرتفع لفترة طويلة والمذاكرة فى مكان بارد والإجهاد والسهر الطويل .

● إجهاد الأعصاب :

وذلك بسبب كثرة الاستعانة بالمنبهات مثل الشاى والقهوة وكذلك الإفراط فى التدخين ، بالإضافة إلى الإجهاد ذهنى أثناء فترات المراجعة .
فنصيحته لك : لا تتعود على تناول الشاى والقهوة أثناء المذاكرة واستبدال ذلك بمشروبات أخرى مفيدة تنعشك كالعصائر أو مشروبات من الأعشاب والنباتات مثل الكركديه أو النعناع والسحلب والينسون .. أما بالنسبة للتدخين ، فهو أخطر العادات السيئة التى يكتسبها الطالب بحجة زيادة القدرة على التركيز والفهم !!

قد يضعف قدرتك على التحصيل لأسباب كثيرة ، مثل :

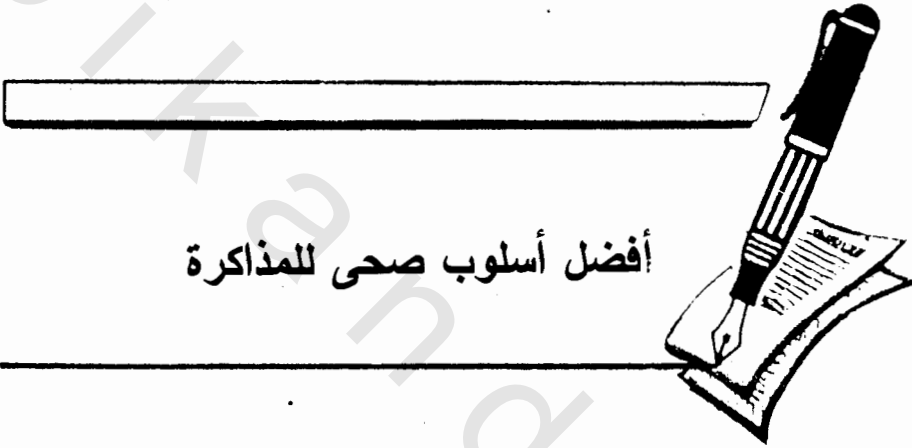
- انشغال الطالب بالرغبة في التدخين بعيداً عن عيون أفراد الأسرة ، وإحساسه بالحيرة والقلق في غياب السجائر عنه ... حيث إن نسبة كبيرة من الطلبة يدخنون دون علم الوالدين .
 - يؤدي التدخين إلى نقص الطاقة والحيوية وكلما زاد عدد السجائر زاد انخفاض الطاقة والقدرة على التحصيل .
 - يحدث التدخين انقباضاً للشرايين المغذية لشبكية العين مما يعرض لضعف الرؤية والزرغلة والصداع .
 - يضعف التدخين من الشهية للأكل وبالتالي يعرض للضعف والهزال .
 - يؤثر الإفراط في التدخين على أعصاب الجسم (ينشط الجهاز العصبي اللا إرادي) فيتعرض المدخن لرعدة بالأطراف وتقلصات بعضلات الجسم واضطراب النوم وضعف الذاكرة والقدرة على التركيز .
 - ذلك بالإضافة للأضرار الصحية الأخرى المعروفة عن الإفراط في التدخين لفترة طويلة مثل التعرض للإصابة بأمراض الجهاز التنفسي وأمراض القلب والشرايين (الذبحة الصدرية) وسرطان الرئة .
- احتقان البروستاتا :

ولعلك تتساءل ما علاقة البروستاتا بالذاكرة؟!
فالحقيقة أن بعض الطلبة ، خاصة أثناء فترات المراجعة الطويلة استعداداً للامتحان ، كثيراً ما يذهب فكرهم للأمور الجنسية ربما للإحساس بالملل من المذاكرة والقلق من الامتحانات والبقاء في المنزل لفترات طويلة ... وتبعاً لذلك يتكرر حدوث الانتصاب خاصة عند العبث بالعضو التناسلي ..

فاذا أضفنا إلى ذلك كثرة الجلوس لفترات طويلة أثناء المذاكرة وعدم ممارسة أى نشاط رياضي وبالتالي التعرض للمعاناة من الإمساك ، يمكن أن تساعد كل هذه الأشياء على حدوث احتقان البروستاتا .

ويدل عليه خروج إفراز أبيض شبيه بالمني يخرج من القضيب عند زيادة الضغط داخل تجويف البطن كما عند « الحزق » أثناء التبرز أو مع السعال الشديد أو رفع أشياء ثقيلة ..

واحتقان البروستاتا لا يعتبر مرضاً بمعنى الكلمة ولكنه نتيجة لتراكم المني داخل الحويصلات المنوية مع كثرة التعرض للمثيرات الجنسية أو بالتفكير في الأمور الجنسية دون تفريغ للشهوة . ويساعد على زوال الاحتقان تجنب الانشغال بالأمور الجنسية ومحاربة الإمساك والاهتمام بالأنشطة الرياضية .



أفضل أسلوب صحى للمذاكرة

يتضح مما سبق أن عملية المذاكرة إذا صاحبها اكتساب عادات سيئة أو لم يراع أثناءها الاهتمام بالنواحي الصحية يمكن أن تسيء إلى صحة الطالب الجسمية والنفسية .

وإنى أقترح عليك ، بالإضافة لما استنتجته من المعلومات السابقة ، اتباع أسلوب منظم فى المذاكرة منذ بداية العام حتى آخره ، تلتزم خلاله بهذه الأشياء :

● إقامة الصلاة فى مواعيدها :

وهو أهم ما يجب أن تقترن به عملية المذاكرة .

فالوضوء وإقامة الصلاة فى مواعيدها تكسبك أشياء جميلة تساعدك على المذاكرة والتحصيل ، فهى تنشّط جسمك وتهدى أعصابك وتحفز إرادتك وتمنعك من التفكير فى المعاصى والتفاهات التى تقلل قدرتك على التركيز .

● بدء المذاكرة والانهاء منها فى مواعيد منتظمة ، وتجنب السهر الطويل .. بذلك تصبح عملية المذاكرة « عادة » لديك .

● تخصيص وقت للراحة بعد عودتك من المدرسة أو الجامعة وتناول طعام الغذاء .

● عدم الإهمال فى تناول أى وجبة من الوجبات الثلاث الرئيسية .

● التسلى أثناء المذاكرة بتناول العصائر والفاكهة والأغذية الخفيفة المفيدة ، وتجنب الإفراط فى تناول الشاى والقهوة أو محاولة اللجوء للتدخين .

● أفضل علاج للملل من المذاكرة وأفضل وسيلة للترفيه عن الطالب هو الخروج للتريض ، وصرف الذهن لأشياء مختلفة تماماً عن جو المذاكرة .

فهذا النشاط الرياضى البسيط ينشط الدورة الدموية وعملية الهضم ويزيل رواسب التعب وإجهاد الأعصاب .

وأرشح لك من « أماكن التريض » شاطئ البحر أو النيل أو التربة (على حسب موطنك) حيث الجو الهادى والهواء الطلق والطبيعة الجميلة .

الحرص على إقامة الصلاة أفضل وسيلة تساعدك على المذاكرة والنجاح .. فيها تقوى إرادتك ويتجدد نشاطك وتهدا أعصابك ويكون اعتمادك على الله الذى يُجيب دعاء من دعاه ، ويُبارك خطاه ، ويحقق أمله ومناه .