

أحمد المتوتر وخالد الدافور في ليلة الإمتحان

إعداد

ياسر الحزيمي-جامعة المجمعة

إبريق وفصص محمص وبسكويت شاي وأقلام بلا أغطية ودفاتر مفتحة وأوراق مبعثرة
وجوال موصول بالشاحن وتلفاز على الصامت وصفحة الفيس بوك على سطح المكتب
إذا دخلت إلى هذه الغرفة ظننت أن إعصاراً أصابها ...أو أنها غرفة يسكنها مجموعة من الناس
رحلوا عنها دون سابق إنذار

كانت هذه الغرفة غرفة أحمد أيام الاختبارات وبالتحديد اختبار الرياضيات

(تعليق)

إن الاعتناء بمكان الاستذكار وتهيئته من حيث الإضاءة المناسبة وتوفير المواد فيه وخلوه من
المشتتات كفيل بخلق حالة مثلى من التعلم

فما قصة أحمد ..؟ وكيف يعيش يومياته أيام الامتحانات

حضر إلى المدرسة يوم السبت من الأسبوع الأخير لعله يجد ملخصاً من مجتهد أو يظفر
بتلميحة من معلم ... ثم تغيب بقية الأسبوع بداعي المذاكرة والاستعداد للامتحانات
ينام في الصباح ثم يصحو بعد الظهر ...

(تعليق)

إن الصباح الباكر وقت مثالي للمذاكرة حيث تقل الارتباطات ويصفو الذهن وتنشط الذاكرة
ويصل مستوى الانتباه إلى أعلى مستوياته خاصة عند الساعة التاسعة صباحاً

يفتح عينيه بصعوبة ليقرأ رسائل المحبين والأصدقاء ثم يرفع يديه عالياً ويمد ظهره و يطلق صوتاً كصوت الفيل تعبيراً عن الرغبة في القيام من السرير يتوضأ ثم يصلي في البيت على عادته

(تعليق)

من أطاع الله فيما يريد أعطاه الله خيراً مما يريد ... فاحفظ الله تجده تجاهك لا يجرك حيث نهاك ، ولا يفتقدك حيث أمرك وبذلك تنال توفيقه وتأييده وعونه

يتناول وجبته ثم يُقَلِّب في الفيس بوك صفحته فتدخل عليه أمه مؤنبة وناصحة (ذاكرت يا أحمد .. أجل ليش غايب يا أحمد .. قم الله يهديك .. ثم تقوم بفصل الشاحن حتى تجبره على القيام) فيعدها أحمد بالذاكرة ويكمل تصفحه خلسة .. معتمداً على ما تبقى من بطارية جهازه ..

(تعليق)

ينزعج الكثير من الأبناء من حرص آبائهم عليهم مما يسبب لهم نوعاً من التوتر لأن بعض الآباء يعبر عن حبه لنا من خلال خوفه علينا

فعلى الآباء تهيئة جو نفسي مريح مليء بالتشجيع والتحفيز والمساندة

وعلى الأبناء تفهم حرص آبائهم وأن هذا الحرص دليل حب لا مؤشر عدم ثقة أو مراقبة وترصد

حتى يحين وقت العصر فيصلي ويعود عازماً على المذاكرة ... يدخل إلى الغرفة ... تحضر له أمه المعدات اللازمة من الشاي والمقرمشات وإن كان في الشتاء فتقرب له المدفأة والغطاء

(تعليق)

إن الإكثار من السكريات والشاي يعيق حركة العقل ويقلل من كفاءته لذا من الجيد الإكثار من الماء بمقدار لا يقل عن ثمانية أكواب يومياً واستبدال السكر بالعسل والشاي بالزنجبيل والنعناع وتلطيف المكان برائحة البرتقال والبخور والقهوة واللافندر فهي عطريات محفزة للعقل ونشرت حولها أبحاث عدة

.... يحظر التجول حول غرفة أحمد وتمنع الأصوات عنده و يقنن الاتصال به وتخبأ الألعاب مراعاة لمشاعره

(تعليق)

إن تهيئة الأجواء المناسبة لاستذكار الأبناء ليست مجرد غلق للأبواب أو منع للملهيات بل هي تهيئة نفسية بدوام التشجيع والنصح والتوجيه وزرع لقيمة النجاح فيهم وإشعارهم بأهمية هذه الأيام التي قد تحدد جزءاً كبيراً من ملامح مستقبلهم

يجلس في غرفته يقلب الصفحات ويجمع الأوراق ويسأل الأصدقاء أين وصلوا وكيف بدؤوا وماذا وجدوا...؟ يمسك القلم يخطط على بعض الأسطر

(تعليق)

إن التفرغ والجلوس للمذاكرة وتقليب الأوراق واستشارات الأصدقاء أساليب يخدع بها الطالب نفسه فيضيع وقته ويوهم من حوله بأنه منشغل بالذاكرة
ليشعر بعد أن يبدأ في القراءة والتلخيص والذاكرة الجدية أنه أضاع وقتاً كان ينبغي أن يستثمره

حتى يحين موعد المغرب فيقوم طرباً لصوت الأذان ويخرج مسرعاً ليدرك الصف الأول (وكل على نيته) يعود من المسجد فيحن قلبه للبر بأمه ويعاتبه ضميره للجلوس مع والده فيقترب منهم ويحتسي قهوة المغرب معهم فهم - أقصد أهله - يعتبرون هذا الوقت بمثابة استراحة المحارب له وهو - أقصد أحمد - يظن أن وقت المغرب قصير لا يمكن للعقل التركيز ولا ربط المعلومات فيه

ويعقد العزم أن تكون البداية الحقيقية بعد العشاء فالوقت أطول

(تعليق)

يشعر الكثير من الطلاب في أيام الامتحانات بحاجة للارتباط والاقتراب إما لاحتياجه النفسي للدعم وإما هروباً من قيود المذاكرة ومن الأخطاء التي يقع الكثير من الطلاب فيها عدم استثمار وقتهم بشكل جيد ومنظم لذا تجده لا يرى أن وقت المغرب يستحق الاستثمار لقصره وكذلك الحال مع وقت العصر في فصل الشتاء فيؤجل ويسوف إلى مرحلة قد يتمنى فيها تلك الدقائق التي أضاعها

وبعد العشاء يبدأ بنفسية جيدة متحفزاً للانطلاق

فيتصل بخالد الطالب المتفوق (يسمى دافور في مصطلح الكسالى) ليسأله وليدخل معه في جو المذاكرة الحقيقي

فيبدأ خالد (الدافور) بالحديث عن المنهج وصعوبته والحفظ وكثرتة والفهم ووعورته ثم يسأله بعد ذلك وأنت يا أحمد ماذا فعلت فيجيبه أحمد : أناأأأ الآن سأبدأ !...!

فيشبهق خالد شهقة يتبعها بحوقلة ثم يصفق يديه كفاً بكف تعبيراً عن دهشته واستيائه وخوفه على أحمد فيجف ريق أحمد وتتسارع نبضات قلبه ويبدأ بطنه بالتحرك وأمعأوه بالتقلص وتبدل نفسيته ويظن أنه هالكٌ لا محالة

يغلق الهاتف وهو محمل بكل مشاعر القلق والخوف واستصعاب الأمر فينظر إلى حجم الكتاب ثم ينظر إلى ساعته ثم يتذكر شهقة (الدافور) ليكتشف أنه منضغط وأن الحل في الاستنفار وإعلان حالة الطوارئ و المواصلة في المذاكرة حتى الصباح

(تعليق)

إن التأثير بآراء الآخرين وتعليقاتهم يسلب الإنسان التحكم في إدارة مشاعره وتنظيم حياته فعندما يقارن نفسه بأحد المتميزين تجده يتقازم أمامه وإن قارن نفسه بمن هو دونه أعجب بنفسه واكتفى بالجيد ولم يسعَ للأجود

لذا لا تقارن نفسك بأحد بل قارنها بما أنت عليه وبما تستطيع أن تكون عليه

ورسالتني لكل مجتهد متفوق رفقاً بالآخرين فاستعراض العضلات لن يدفع الآخرين بل سيمنعهم حتى يفقدوا الرغبة في الاستمرار

فقدان الشهية أو الإفراط في الأكل أمران يلازمان كل متوتر

فإن شعرت بفقدان الشهية فاحرص على إجبار نفسك على تناول الألياف وأوميغا ٣ وفيتامين C فعليك أن تتناول الطعام لتنشط لا لتسبع فقط

ومن الأعراض المصاحبة عادة لضغوط الامتحانات :

عسر الهضم - الأرق - حساسية الجلد لانسحاب الدم عن الجلد - سهولة التعرض للزكام والحساسية الأنفية وذلك لنقص المناعة - ألم في الرأس - مغص في البطن وخاصة قبيل الامتحان - جفاف في الفم وغير ذلك مما هو ترجمة لمشاعر الخوف

ويختلف خوف وتوتر كل إنسان بحسب طبيعته من حيث شدة حرصه ومن حيث مطالبة أهله له بالتفوق ومن حيث طلبه للكمال ومن حيث استعدادة ومذاكرته ومن حيث همه وهمته

والذي أود أن أقول أن هذه الأعراض من المتوقع حدوثها ... لكن ليس من الجيد أن تحدث ... لذا عليك بالاستعداد الجيد والتوكل التوكل على رب العزة والجلال .. دع النتائج له وسلم بقضائه وارض بعدله ... لا تقلق فإله أرحم أرحم بك منك وأعلم منك بك وبما يصلح لك

إذا أحسست بكثير من هذه الأعراض وأصابك التوتر << فتوقف >> وانظر إلى نفسك في المرآة كيف أنهكت وتبدلت حالها ... توقف ... فوالله لم تخلق لتسقى وتحزن وتقلق أنت أكبر من كونك طالب فقط ... أنت إنسان له عدة أدوار فلا تحصرها في واحد منها .. الحياة مليئة بالخيارات والفرص وأسوأ ما يمكن أن يحدث لك هو أن ترسب فتعيد المادة .. فقط .. هذا أسوأ

ما يمكن أن يحدث فقط فقط فقط ... فلا تقتل نفسك بخنجر القلق والتوتر ... وتأكد أن رزقك سيأتيك بعملك لا بقلقك وهمسة أخيرة في أذن كل من بذل السبب وقلق على النتيجة.... قلقك تصريح غير مباشر على عدم ثقتك بالله عز وجل وسوء ظن به سبحانه

و فعلاً بدأ بتقليب الصفحات وتحديد المعلومات وحذف بعض الصفحات ينادي أمه طالباً إبيريقاً آخر من الشاي فلا نفس له بالعشاء ويصرخ على الباقيين يطالبهم بعدم المرور من عند غرفته أو إزعاجه

يسابق الزمن ويقضم أطافره ويهز رجليه ويحك رأسه يجلس مرة فوق الكرسي ومرة فوق المتكأ (المركى) ومرة يدور في مكانه وأخرى يستخدم إستراتيجية أرض أرض منبطحاً على بطنه يحرك قدميه وكأنه يقود دراجة هوائية حتى تنام يده ويحمر وجهه ويشعر برغبة في النعاس ... استمر في ذلك حتى تحول إلى كتلة من التوتر لا يزيدا الوقت إلا انتفاخاً

(تعليق)

يعتقد الكثير من الطلاب أن وقت الامتحانات هو وقت المذاكرة وهذا مما لا شك فيه اعتقاد خاطئ فوق الامتحانات وقت لمراجعة الفهم والحفظ وليس وقتاً للتعلم ومحاولة الفهم لذا كلما تعبت في التركيز داخل الفصل استرحت في التحصيل داخل المنزل

وبعد معاناة دامت ثلاث ساعات ونصف متواصلة ينهي أحمد المنهج فيستلقي على ظهره ويمغطه ثم يغمض عينيه الملتهبتين مسترخياً بعد معركة حامية الوطيس

(تعليق)

لا يمكن للعقل أن يركز في التعلم أكثر من عشرين دقيقة متواصلة لذا من الجيد أن يتحرك الإنسان أو يغير جلسته أو يلخص ما كتب حتى يستعيد العقل التركيز مرة أخرى

ولا ننسى أن جهداً كبيراً يقع على عاتق العينين

لذا من الجيد أن تستخدم إستراتيجية (٢٠ x ٢٠) عشرون ضرب عشرين وتعني أن ترمش بعينيك عشرين مرة كل عشرين ثانية

ثم بعد ذلك يغسل وجهه ويبدأ في النظر إلى جواله الصامت ليجد أن سليمان قد اتصل به ثمان مرات فيتصل به منتشياً بفوزه على المنهج فيقول له سليمان أنا لم أبدأ بعد في المذاكرة ...! فيطلق أحمد شهقة عميقة يتبعها صرخة مدوية (يا مجنووون والله إن تعرّز في الباب الأول)

فيتوتر سليمان المسكين ويشعر بما شعر به أحمد عندما اتصل بذلك الدافور والعجيب أن أحمد مارس مع سليمان دور الدافور فبدأ يشرح له أصعب نقاط المنهج ويخبره بصعوبة الأمر بل ربما باستحالته ... حتى جعل سليمان مجرماً في حق نفسه

يغلق أحمد الهاتف وقد هانت عليه مصيبته عند مصيبة غيره فقد تمكن من المذاكرة وإنهاء المنهج ... فسولت له نفسه بالاتصال على الدافور خالد ليستعرض عليه عضلات مخه ... ويخبره أنه تمكن من المذاكرة وإنهاء المنهج ... وعندما تبادل الحديث مع الدافور بادره الدافور بسؤال عن المنهج في جزئية يعجز عنها أنشتاين نفسه فيتلعثم أحمد في الإجابة ثم يسأله عن معلومة أخرى فيخطئ كذلك ثم يسأله عن إحدى القوانين فيقول نعم أتذكر أنه مر عليّ ثم يسأله مجموعة من الأسئلة التي تثبت وتؤكد وتقطع بأنه لم يمسه من المذاكرة بشيء ... ثم يختتمها الدافور بمقولته الجميلة ... (ترى الأستاذ يريد الإجابة بالنص)

فيغلق أحمد السماعه وينغلق معها كل باب يؤدي إلى التفاؤل بالمستقبل

(تعليق)

إن الانتهاء من قراءة الكتاب لا يعني استيعابه وفهمه لذا من الجيد أن تقرأ الفهارس أولاً ثم تقرأ محتويات كل باب أو وحده ثم تبدأ بقراءة إجمالية سريعة (لا تستخدم فيها القلم للتحديد أو التأشير) و تركز فيها على المفاهيم العامة ثم بعدما تنتهي من القراءة السريعة تبدأ بقراءة كل باب بتفصيل

وأنصحك أن تقرأ أسئلة كل درس قبل قراءة الدرس لأن العقل سيجتهد وقت القراءة في البحث عن الإجابة وهذا محور مهم في عملية التعلم والفهم

وفي هذه المرحلة يمكن لك استخدام الأقلام لتحديد المهم من القواعد والتعريفات والأمثلة (اجعل لكل نوع من المعلومات لون محدد ويفضل تجنب قلم الرصاص لأنه سالب للطاقة) فإذا انتهيت من الباب حاول تلخيصه بذكر أهم ما ورد فيه ثم أجب عن الأسئلة آخر الباب وافعل ذلك مع كل باب

فإذا انتهيت راجع مراجعة أخيرة ولكن ليس للكتاب كله بل لما حددته ولخصته وعندها ستشعر بالتمكن والسيطرة على المعلومات وعندما يشعر العقل بالسيطرة فإنه سيمنحك الثقة بما تعلمته وفهمته وحفظته بعد عون الله وتسديده

فتعود له حالة التوتر ويقضي بقية ليله في المراجعة والتخطيط على المهم وتصفيط الأوراق التي تحتاج إلى مراجعة حتى ينهك التوتر جسده ويغلب النوم عينه فلا يصحو إلا على نداء والده لصلاة الفجر

(تعليق)

إن النوم هو الوقت الذي يستطيع العقل فيه تنظيم وترتيب المعلومات ليسهل على الإنسان استدعاءها وبدون النوم الكافي لا يمكن للعقل أن يسعفك بشكل فعال ومن الجيد بعد الاستيقاظ من النوم أن تراجع مراجعة سريعة لأهم ما حددته ولخصته

يصلي الفجر ثم ينطلق إلى قاعة الامتحان فيقف عندها يراجع ويقرأ ويتحرك وكأنه أمام غرفة العناية المركزة حتى يسحبه المعلم من يديه والمراقب من رجليه ويقذفون به داخل القاعة وقد شحب وجهه من السهر وابيضت شفته من الفلق ونسي قلمه من التثنتت

(تعليق)

إن التوتر عدو التذكر إن التوتر عدو التعلم تذكر ذلك جيداً

لذا لا داعي للمراجعة قبيل الامتحان عند باب القاعة فهذا يزيدك توترا وخاصة عندما تقع عينك على معلومات لم تتمكن منها ... ولن أصف لك مشهد الكثير من المتوترين من حولك الذين إن بقيت بينهم أصابتك العدوى معهم

يفتح الورقة ويبدأ بترك الأسئلة السهلة وحل الأسئلة الصعبة ليشعر بالإحباط لأنه لا يعرف الحل ثم يبدأ بالتفكير والنظر والالتفاتات المستغيثة حتى يقارب الوقت على الانتهاء فلا الصعب تيسر له ولا السهل أجاب عليه

(تعليق)

ألا بذكر الله تطمئن القلوب ... أبدأ بطلب العون من الله وقل (يا حي يا قيوم برحمتك أستغيث فأصلح لي شأني كله ولا تكلني إلى نفسي طرفة عين)

واقرا ما تحفظ من الآيات والأذكار وتذكر أن كل أمر سيحدث لك هو خير لك فأحسن الظن بربك وثق به فلن يخذلك سبحانه وتعالى

ثم ابدأ بقراءة الأسئلة كلها فإن قفزت إجابة إلى ذهنك فلا تتركها وتقول سأعود لها في دورها لأنها قد تدوب بنار التوتر والرغبة لذا اكتبها جانباً في مسودة وأكمل القراءة

ثم بعد ذلك ابدأ بالأسئلة التي تعرف إجابتها لأن ذلك سيحفرك لبذل المزيد من التقدم والإنجاز وسيشعرك بالهدوء أكثر وتذكر التوتر عدو التعلم والتوتر عدو التذكر

ولو أردنا الدخول إلى عقل أحمد فسنجده يخاطب نفسه قائلاً :

أه والله كانت على لساني .. أه والله إني حاس إنه يجيبها ... أه الناس كلهم يكتبون وأنا أحس إني ما عرفت ... أووه الطلاب طلوعوا بدري طز أهم شيء العافية أووه خالد الدافور

ما رفع راسه واللي قاهرنى إنه يتفنن في الإجابة بالألوان ... أووه مواعد الشباب على الفطور ... أووه عندي لجنة ثانية لازم اطلع بدري أذاكر المادة الثانية

(تعليق)

عندما لا تسعفك ذاكرتك فعليك بذكر الله عز وجل وهذا جلي في الآيات التي وردت في النسيان حيث كانت مقرونة بالشيطان وأمرة بذكر الرحمن (**وَأَذْكُر رَبِّكَ إِذَا نَسِيتَ**)

(**فَإِنِّي نَسِيتُ الْحُوتَ وَمَا أَنسَانِيَهُ إِلَّا الشَّيْطَانُ أَنْ أَذْكُرَهُ**)

ومما يعينك ويساعدك على الحفظ والتذكر استخدام الخارطة الذهنية وأنصحك بها لاستفادة الكثيرين منها

ومن الأخطاء التي يقع فيها البعض أن ينشغلوا بمن حولهم مما يشتت تركيزهم ويرفع توترهم لذا حاول التركيز على استذكار ما لم تتأكد منه وما لم تجب عليه ولا تكثر المراجعة والتشكيك في إجاباتك

ومن الأساليب التي تزيل عنك التوتر ليسهل عليك التذكر أسلوب التنفس العميق وذكر الله عز وجل وحسن الظن به واستشعار معيته سبحانه والرضا بقضائه وقدره

فيقرر أحمد القيام فيرفع يده ويسلم للمراقب ورقته ثم يغادر القاعة .. والظريف أنه تذكر الكثير من المعلومات بعد أن سلم ورقته

هذه قصة أحمد وربما قصة الكثيرين من حولنا ممن تحولت الامتحانات بالنسبة لهم إلى شبح يطل عليهم من نافذة المستقبل ليس بسبب عجزهم بل بسبب ضعف استعدادهم ولعلي أقدم شرحاً ميسراً لعمل الذاكرة والتي هي مرتكز التعلم وهي مما يشكو منه الكثير من الناس

إن عملية الحفظ تمر بثلاث مراحل

مرحلة الاستقبال ومرحلة التخزين ومرحلة الاسترجاع فإذا كان هناك خلل في المرحلة الأولى أو الثانية تعذر على الإنسان الاسترجاع

مرحلة الاستقبال قد يضعفها وجود الضجيج من حولك أو عدم الانتباه لما تقرأ أو ربما أنك تستخدم حاسة واحدة في التعلم كأن تعتمد مثلاً على النظر دون رفع الصوت وعدم استعمال اليد للتحديد أو العقل للتليخيص (كلما زاد عدد الحواس التي تستخدمها زادت نسبة التذكر)

مرحلة التخزين : قد تستقبل المعلومة بشكل جيد ولكنك لا تخزنها بالطريقة المناسبة فتبقى في الذاكرة القصيرة وسرعان ما تتلاشى و تنسى

لذا من الجيد تخزين المعلومة بشكل يبقها في الذاكرة الطويلة وذلك من خلال تكرير المعلومة ومن خلال وضعها على هيئة لحن أو أنشودة (كان القدماء يستخدمون النظم لحفظ العلوم) ومن خلال تخيلها وتحويلها إلى صور أو رسمها في خارطة ذهنية وغير ذلك من وسائل الحفظ المتعددة

فإن نجحت في المرحلة الأولى والثانية كانت قدرتك على الاسترجاع أيسر وأسرع

وعلى هذا نقول أن وجود الضجيج من حولك والتلفاز أمامك والجوال بيدك أمور تشوش الفكر وتمنع التركيز وتشتت الانتباه بل حتى وجود فكرة معلقة في ذهنك قد تشوش عليك أجواء الاستذكار

وإليك مثال توضيحي : أنت تذاكر وفجأة تتذكر ثيابك في المغسلة فهذه الفكرة ستعلق في ذهنك وتقفز لك من حين لآخر .. وأسلم حل في هذه الحالة أن تكتب هذه الفكرة وتحدد وقتاً لإنجازها أو التفكير فيها مثال : ثيابي في المغسلة .. سأحضرها بعد العشاء مباشرة

هذا التحديد يزيل عنك إلحاح الفكرة وتشويشها

وبالنسبة للاسترجاع واستدعاء المعلومات فأفضل ما يكون عند الهدوء والاسترخاء

لأن التوتر يجعل العقل يفكر بسرعة هائلة تجعلك غير قادر على البحث والتنقيب عن المعلومة في ملفات عقلك

وتذكر أخي الطالب أختي الطالبة

أن الناس متباينون وقدراتهم مختلفة فما يسهل عليك قد يصعب على آخرين وما تحفظه في يوم قد أحفظه في ساعة فاحمد الله على نعمه وقل (**ذلك فضل الله يؤتيه من يشاء**) وتذكر ثم تذكر أن التقوى مفتاح التعلم والفهم وسبيل كل خير وفلاح ونجاح

يقول الله تعالى : (وَأَنْفُوا اللَّهَ وَيُعَلِّمُكُمُ اللَّهُ وَاللَّهُ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمٌ)

ثم تأمل كم من الجهد أبذل وتبذل لنيل بعض الدرجات في ورقة صغيرة ثم تأمل بعد ذلك مقدار الجهد الذي يجب أن أبذله أنا وتبذله أنت لنيل جنة عرضها السموات والأرض

مقال أردت به زرع المفاهيم الصحيحة ونزع القناعات السلبية وتوجيه الفكر ومواجهة الخلل كتبته بأسلوب قصصي لأتمكن من إضفاء شيء من الواقعية عليه والدعابة فيه راجياً تشويق القارئ ونفع المتأمل وتنبيه الغافل أعتذر فيه عن الإطالة وعن استخدام مفردات لا ترتقي إلى ذوق مثلك

اللهم علمنا ما ينفعنا وانفعنا بما علمتنا واكتب لنا الخير حيث كان وارزقنا الرضا بما يكون والحمد لله رب العالمين والسلام عليكم ورحمة الله وبركاته

أخوكم / ياسر الحزيمي