



جمعية البلاغ الثقافية  
Al-Balagh Cultural Association

# هموم الدراسة .. حالات وحلول

دليلك للنجاح واكتشاف الذات



إدارة التحرير

جمعية البلاغ الثقافية

# هموم الدراسة .. حالات وحلول

دليلك للنجاح واكتشاف الذات

إدارة التحرير

جمعية البلاغ الثقافية - قطر



جمعية البلاغ الثقافية لخدمة الإسلام على الإنترنت  
Al-Balagh Cultural Association



إسلام أون لاين

جميع الحقوق محفوظة  
جمعية البلاغ الثقافية - قطر

## المحتويات

5	تقديم..
9	الفصل الأول: الثانوية .. آمال وآلام
10	أساسيات التفوق الدراسي وآليات الانضباط الذاتي
12	التوازن بين الطموح الأكاديمي والراحة النفسية
14	استعادة الثقة بالذات في مواجهة طموح الأهل
16	بين تشتت التركيز وطاقة البناء.. خارطة طريق للمراهق المتأزم
18	كيف تستعيد توازنك في الشهر الأخير قبل الامتحان؟
20	مثلث التشتت.. الشرود الذهني، الخجل، وضعف التحصيل
22	كيف تستعيد شغف الدراسة بعد الأزمات الاجتماعية؟
24	كيف نتجاوز كراهية المواد الدراسية نحو بناء الشخصية
26	الفصل الثاني: المذاكرة.. طرق ونصائح
27	هندسة الانتباه وعلاج أحلام اليقظة
29	استراتيجية العودة للمسار وبرنامج "الإنقاذ العاجل"
31	صداع المذاكرة وأعراض الهروب النفسي
33	كيف تحقق أقصى درجات التركيز في بيئة تعليمية تقليدية؟
35	كيف تتعافين من صدمة المعدل وتديرين وقتك في الإجازة؟
37	فجوة الإرادة وصدمة التعثر الدراسي
39	كيف تتجاوز سقف الـ 82% نحو القمة الدراسية؟
41	كيف توازن بين طموح "كليات القمة" وبين الشغف بالعلوم الدينية؟
43	الملل الدراسي.. حينما يصبح فريق الحلول شريكاً في المعاناة!
46	صراع الرغبة والواجب.. حائر بين الطب والكمبيوتر

- 48 متلازمة "الصدمة الأولى" .. اللغة الإنجليزية واقتحام التخصصات العلمية
- 50 الفصل الثالث: الامتحان .. اختبار لا انتحار
- 51 كيف تفكك "أغلال القلق" وتتحرر من رعب قاعة الاختبار؟
- 54 الدراسة الرهيبة وأسطورة "سوء الحظ"
- 56 الينبغيات .. حين تجعل "الامتياز" درجة سيئة!
- 58 كيف تحمين إجاباتك الصحيحة من "مقصلة" التردد والتوتر؟
- 60 القرب من الله مع الامتياز
- 62 علاج الخوف .. قلب يتوكل وجهد يبذل
- 64 الفصل الرابع: ما بعد الثانوية ومفهوم النجاح الصحيح
- 65 ما بعد الثانوية العامة .. الخوف من المجهول
- 67 مرض دراسي اسمه "فتور بعد الثانوية"
- 69 طبيب رغم أنفه!!
- 71 كيف تصبح عالماً موسوعياً في عصر "الشهادات الجوفاء"؟
- 73 كيف أوفق بين دراستي وإعالة أسرتي؟
- 75 بين طموح الذات .. و"المعتقل المادي" للعائلة
- 77 انحدار المستوى الدراسي .. التغيير له أسبابه
- 79 بحثا عن الإرشاد الشوري .. حلم "أوروبا" بين الطموح والواقع
- 81 كيف تتحولين من "طالبة في الظل" إلى شخصية اجتماعية واثقة؟
- 83 خاتمة: العلمُ عبادة .. والنجاحُ رحلة

## تقديم..

في ظل الثورة الرقمية الهائلة وسيطرة وسائل التواصل الإجتماعي على المشهد العام للحياة، ومع التطورات الثقافية والاجتماعية السريعة التي شهدتها العقود الأخيرة.. لم يعد ترفاً أن ينطلق موقع "إسلام أون لاين.نت" حاملاً طرحه الإسلامي الذي يجمع بين فقه الواقع وقواعد الدين.

ولم يعد نافذة أن تنتوع صفحات الموقع منذ اللحظة الأولى لتضم إلى جانب صفحات الشريعة والفقه والهدي النبوي صفحات في الاقتصاد والثقافة والمجتمع... ومن هنا جاءت أهمية "مشاكل وحلول" لتسد ثغرة اجتماعية لم يكن من المقبول تجاهلها، تلك القضايا التي طالما احتلت مكاناً خلفياً في قائمة الأولويات، أو تم تناولها بشكل نظري وسطحي رغم أهميتها وتأثيرها في البناء الاجتماعي للأمة.

منهجنا: بين ذاتية المشكلة وجذورها الاجتماعية

حرصنا منذ البداية على تحقيق توازن دقيق بين هدفين:

1. الهدف الخاص: مراعاة ذاتية كل مشكلة، والتعامل مع كل حالة كوحدة مستقلة بذاتها.

2. الهدف العام: عدم فصل المشكلة الفردية عن جذورها الاجتماعية والسياقية.

لقد تناولنا أطيافاً واسعة من الجمهور؛ بتنوع عمري امتد من المراهقة وحتى العقد الخامس، وتنوع جغرافي شمل مناطق واسعة في العالم الإسلامي وفي الغرب أيضاً، وتنوع موضوعي استوعب المشكلات العاطفية، النفسية، والزوجية، وصولاً إلى قضايا الأمة الكبرى. وأمام هذه المسؤولية، كان لزاماً علينا أن نتقل من "جمهور الرقمنة" إلى "جمهور الكتاب"؛ استجابةً للنداءات المستمرة للوصول إلى هذه الشريحة الهامة.

## مشكلات وحالات مستعصية

خلال مسار بحثنا، اكتشفنا أن هناك طائفة ضخمة من المشكلات والحالات المستعصية التي لم يكن من السهل تشخيصها وعلاجها في عدة كلمات. معظم هذه المشكلات كانت تدور حول "الاختيار" و"تحديد المستقبل"، وكان مصدرها الأكبر من أبنائنا في المرحلة الثانوية، وهي المرحلة الفاصلة التي يتحدد عندها المصير الدراسي للشباب؛ لذلك جاءت تحمل عبارات القلق والاضطراب، والخوف من المجهول، والهلع من أشباح الثانوية العامة، والحلم بكلية القمة، والحيرة بين الطب والصيدلة والهندسة، والعجز عن تحديد الأنسب منها، خاصة عندما يُجلد الشباب بسياط المجتمع والأهل ليُدفعوا نحو كليات بعينها، بينما تدفعهم بعض الرغبات الباقية في نفوسهم نحو كليات أخرى، فترى عليهم الحيرة والعجز، وتصبح الدوافع ضبابية، والأهداف غير واضحة المعالم.

طائفة أخرى من المشكلات تناولت فنون ومهارات الاستذكار، مثل طرق الفهم، أو الحفظ، أو التركيز، أو الاسترجاع، أو التغلب على الملل.. وهنا لم ننسَ أن ننبه أبنائنا إلى أن المذاكرة مهمة كانت صعبة تحتاج إلى "دافع" لتجاوز هذه الصعوبة، وللتغلب على مغريات الكسل؛ لأن هذا "الدافع" إذا غاب تصبح المهمة الصعبة أكثر صعوبة.

ثم بعد استحضار الدافع فهناك نصائح عديدة مثل: تنظيم الوقت، وتثبيت المكان، وترشيد الخيال، والبعد عن الشواغل والمشتتات، ووجود فترات من الاستجمام والرياضة، والقراءة المتكررة والتسميع، وحل أسئلة الامتحانات، والاستعانة ببعض التطبيقات وبرامج الكمبيوتر الدراسية، والبعد عن المكيفات، والتلخيص، والاهتمام بالنظام الغذائي، والتحفيز بالمكافأة، والإيجابية مع المعلم وسؤاله عند اللزوم، ثم الاستعانة بالله تعالى من قبل ومن بعد.

كما كانت هناك مشكلات أخرى متفرقة عن أمور مختلفة، مثل الاستذكار في الإجازة، هل هو مفيد أم مضر؟، وكيفية التغلب على الخجل من المعلم أو المعلمة، ونصائح الشهر الأخير للامتحان، وإرشادات اللحظات الأخيرة عند استلام ورقة الإجابة، وهل حضور المحاضرات مهم أم تكفي المذاكرة من الكتاب؟ والانخفاض المفاجئ للمستوى الدراسي،

المحاضرات مهم أم تكفي المذاكرة من الكتاب؟ والانخفاض المفاجئ للمستوى الدراسي، هل سببه المراهقة أم الوسواس أم الاكتئاب؟ ومشكلات الانتقال إلى الدراسة الجامعية، وكيفية التوازن بين العمل والدراسة، أو بين العبادة والدراسة، وهل التفوق علامة من علامات رضا الله عن العبد؟ وغيرها .

هذا بالإضافة إلى مشكلات أخرى تبين أنها تؤثر على التركيز والتحصيل، مثل: العادة السرية، والمشكلات العاطفية، ورفقة السوء، وإدمان الهواتف، وألعاب الفيديو وغيرها .. وقد حاولنا حلحلة وتفكيك هذه التساؤلات جميعاً بما ينفع أبناءنا في دراستهم ومستقبلهم.

كما لم يغفل الكتاب بعض المشكلات والعراقيل التفصيلية حول المذاكرة في الإجازات، خجل الطلاب، نصائح اللحظات الأخيرة لامتحان، والانخفاض المفاجئ في المستوى الدراسي، وصولاً إلى تأثيرات "المشتتات المعاصرة" كإدمان الهواتف والمشكلات العاطفية.

## هذا الكتاب: دليلٌ في دروب العلم والحيرة

يأتي هذا الكتاب ليعرض المشكلات الدراسية التي يعاني منها شبابنا، وقد ركزنا فيه على محاور جوهرية:

- معضلة الاختيار وبناء المستقبل: تناولنا حيرة أبنائنا في المرحلة الثانوية، وتصدينا لشعار "كليات القمة" الرهيب، موضحين أن النجاح الحقيقي ليس في الدرجة الأعلى، بل في إيجاد المكان "الأنسب" للقدرات والميول.
- نقد الواقع التعليمي: وقفنا على المعنى الحقيقي للعلم، واعترفنا بمرارة أن مناهجنا ما زالت تعاني من الحشو والاعتماد على الحفظ؛ مما يغيب أوجه التميز لدى الشباب.
- بناء الشخصية المتكاملة: أكدنا أن الشاب ليس كائناً دراسياً فحسب، بل هو نسيج اجتماعي وثقافي؛ لذا لا بد من توازن الدراسة مع الأنشطة الاجتماعية والدينية لتوسيع المدارك وفهم متطلبات سوق العمل المتغيرة.
- مهارات اتخاذ القرار: حاولنا تدريب الشباب على العبور من مساحة "الجبر" إلى

"الاختيار"، وتعليمهم مهارة جمع المعلومات، واختبار الفروض، والاستخارة، مع المرونة في تعديل القرار دون ندم أو تسرع.

- فنون الاستذكار والتحصيل: قدمنا حلولاً عملية لمشكلات التركيز، الحفظ، الفهم، وتنظيم الوقت، مع التأكيد على أهمية "الدافع" الذي بدونه تصبح المهمة مستحيلة.

إننا نقدم هذا الجهد مستعينين بالله، آملين أن يكون عوناً لأبنائنا في رسم ملامح مستقبلهم، ومنازعةً تضيء لهم دروب النجاح والتفوق.

**إسلام أون لاين**



---

**الفصل الأول:  
الثانوية .. آمال وآلام**



---

## أساسيات التفوق الدراسي وآليات الانضباط الذاتي

هندسة البدايات.. كيف تفتح "ثانوية التغيير" أبواب الكليات الكبرى؟

### الحالة

شاب في الخامسة عشرة من عمره، يقف على أعتاب المرحلة الثانوية (أولى ثانوي)، يواجه حيرة تربوية ناتجة عن تضارب نصائح المحيطين بين "التهويل" الذي يعقد الأمور و"التهوين" الذي يغيب عنه النصح. تكمن معضلته في البحث عن "خارطة طريق" واضحة تحقق له معادلة صعبة: فكيف يتفوق دراسياً ليصل إلى الكليات الكبرى، وفي الوقت ذاته يحافظ على اتزانه الروحي (الصلاة في المسجد) وتنظيمه الحياتي؟

### تشخيص الحالة

إن النجاح في المرحلة الثانوية ليس مجرد "ساعات مذاكرة" طويلة، بل هو نتاج "هوية دراسية" تُبنى من اليوم الأول، تقوم على وضوح الرؤية والقدرة على إدارة الذات قبل إدارة الوقت.

- فهل يعقل أن يبحث الطالب عن "التفوق" وهو لم يحدد بعدُ "وجهته"؟ إن غياب الهدف يجعل المذاكرة عبئاً ثقیلاً، بينما وضوحه يحول الجهد إلى وقود للوصول.
- وكيف يوازن المراهق بين "حق الله" في العبادة و"حق النفس" في التحصيل؟ إن الأزمة تكمن في رؤية الصلاة كـ "عائق" بينما هي في الحقيقة "محطة شحن" ذهنية وبدنية.
- وما مدى فاعلية القراءة التقليدية في عصر يتطلب مهارات "الاستيعاب النشط"؟ إن المذاكرة بدون نظام (تسميع، حل، تركيز مكان وزمان) هي حرث في البحر لا ينتج عنه إلا الإرهاق.

إن تشخيص هذه الحالة يؤكد أن الثانوية العامة هي "ماراثون" يحتاج لنفس طويل، والسري يمكن في البداية المبكرة والمنظمة. النجاح هنا ليس "ضربة حظ"، بل هو "صناعة" تتطلب التوفيق بين الطموح العقلي والسكينة الروحية.

## التوجيهات والحلول العملية

وفي هذه المرحلة التي تمثل مفترق طرق لمستقبل الشاب، يمكن الاستفادة من هذه التوجيهات التي تضع النقاط على الحروف:

**1.** تحديد "بوصلة الميول": يجب أن ينتقل الطالب من هدف "الكلية الكبيرة" (كمفهوم عام) إلى تحديد ما يناسب قدراته وميوله؛ فالتفوق الحقيقي هو أن تدرس ما تحب وتبدع فيه، وهذا التحديد هو الذي سيولد لديك "قوة الدافع".

**2.** تفعيل "وحدات التركيز" الزمني: يُنصح بتقسيم المذاكرة إلى وحدات زمنية (مثلاً 50 دقيقة استذكار) يعقبها فترات راحة؛ فهذا يمنع إجهاد الدماغ ويحافظ على سيولة المعلومات.

**3.** الصلاة كـ "منصة للاستجمام الذهني": بدلاً من تأجيل الصلاة، اجعل فترات الراحة البينية هي أوقات الصلوات. النزول للمسجد والمشي وتغيير البيئة يؤدي إلى تجديد الدورة الدموية، مما يجعلك تعود للمذاكرة بضعف التركيز السابق.

**4.** صناعة "البيئة الشرطية" للمذاكرة: حدد مكاناً ووقتاً ثابتاً لا يتغيران للمذاكرة؛ ليرتبط هذا النمط في عقلك الباطن بالتركيز التلقائي، مع ضرورة عزل المشاكل والهموم الجانبية عن "حرم المذاكرة".

**5.** اعتماد "التعلم النشط": لا تكتفِ بالقراءة المتكررة، بل اعتمد طريقة (القراءة، ثم التسميع، ثم الحل)؛ فحل الأسئلة هو التدريب الحقيقي على الامتحان، والمذاكرة الجماعية لا تقبل إلا إذا كانت عنصر دفع لا عنصر تعطيل.

**6.** الاستعانة والاستخارة: إن الاستعانة بالله والدعاء المستمر هما البوابة التي يُستمد منها التوفيق؛ فمن فوض أمره للخالق ألهمه الصواب في الاختيار، والبركة في الوقت، والهدوء عند مواجهة الورقة الامتحانية.

# التوازن بين الطموح الأكاديمي والراحة النفسية

## إدارة القلق الاستباقي واستراتيجيات استغلال العطلات

### الحالة

طالب في الصف الثاني الثانوي، يفصله شهر واحد عن إنهاء عامه الدراسي ليبدأ رحلة المواجهة مع الثانوية العامة. يعيش حالة من الخوف الضاغط والقلق الاستباقي بسبب سقف طموحاته العالي (كلية الطب). ويبحث عن برنامج صارم لاستغلال كل دقيقة وكل إجازة صيفية أو دينية، ظناً منه أن الانقطاع الكلي للدراسة هو السبيل الوحيد للنجاح.

### تشخيص الحالة

إن المشكلة الحقيقية هنا لا تكمن في صعوبة المناهج، بل في الهالة المخيفة والبعبع الوهمي الذي يحيط بمرحلة الثانوية العامة، مما يؤدي إلى توتر الطلاب وشل قدراتهم الذهنية الفطرية.

• فهل يعقل أن تُعامل السنة القادمة كأنها كوكب منفصل، بينما هي في الواقع امتداد طبيعي لسنوات الدراسة الماضية؟ إن ذكاء الطالب وقدراته التي صاحبته طوال عمره لن تختفي فجأة.

• وكيف نزن النجاح بميزان المجموع وحده؟ إن حصر قيمة الإنسان في دخول كلية معينة هو خطأ تربوي يحجب عن الطالب رؤية قدراته الأخرى، فالإنسان الناجح هو الذي يضيف القيمة على مهنته.

• وما مدى صحة استراتيجية الاستنزاف المبكر في الإجازات؟ إن البدء بالدراسة في العطلة الصيفية وبكل طاقة الإنسان يؤدي غالباً إلى إصابته بالملل والإرهاق قبل الوصول إلى منتصف العام الدراسي الفعلي.

إن تشخيص هذه الحالة يدعونا لترسيخ مفهوم النجاح الشامل، فالنجاح الحقيقي هو خليط متكامل من التوازن النفسي والاجتماعي والثقافي، والرضا ببذل المجهود مع اليقين بأن مسيرة الحياة لا تتوقف عند عتبة كلية معينة.

وفي هذه المرحلة التي تمثل مفترق طرق لمستقبل الطالبة واستقرارها النفسي، يمكن الاستفادة من هذه التوجيهات التي توازن بين الطموح والواقعية:

**1.** التعامل بهدوء نفسي: يجب إدراك أن السنة القادمة هي مجرد سنة دراسية أخرى بمناهج وامتحانات تشبه ما سبقها؛ لذا فإن الحفاظ على الهدوء هو الأداة الأهم لتحقيق النتائج المطلوبة.

**2.** توسيع مفهوم صناعة النجاح: بذل المجهود اللازم، ولكن بقلب يدرك أنك أنت من تصنع نجاحك بقدراتك الشخصية لا باسم الكلية.

**3.** استثمار الإجازة الصيفية في شحن الطاقة: يُصح بالاستمتاع بالإجازة الصيفية قدر المستطاع؛ لتبدء العام الدراسي بنشاط وحيوية، فالمذاكرة المبكرة جداً قد تؤدي إلى الاحتراق النفسي.

**4.** تفعيل نظام الراحة الأسبوعية: لا بد من تخصيص يوم واحد في الأسبوع كإجازة تامة من أي عمل دراسي، لممارسة الهوايات وتجديد النشاط الذهني.

**5.** موازنة الإجازات الطويلة: في إجازات رمضان والأعياد، اعتمد برنامجاً معتدلاً يقسم الوقت بين الاستمتاع بالجو الأسري والديني وبين الدراسة الخفيفة.

**6.** الاستخارة والرضا بالقدر: إن الاستخارة هي البوابة التي يُستمد منها التوفيق وهي الملاذ الأول والأخير، واليقين بأن ما يختاره الله لك هو الخير المحض يمنحك السكينة والرضا بالنتيجة أياً كانت.

# استعادة الثقة بالذات في مواجهة طموح الأهل

## أوهام الاضطراب النفسي وضغوط التوقعات الأسرية

### الحالة

طالب في الثانوية العامة يعاني من حالة استلاب للثقة، ناتجة عن شعوره بضغط التوقعات الوالدية التي تطالبه بمعدل دراسي عالٍ لا يتناسب -من وجهة نظره- مع نتائج السابقة المتوسطة. يتوهم الطالب إصابته باضطراب نفسي بسبب عدم شعور أسرته بمعاناته، مما ولد لديه توتراً وقلقاً يهدد استعداده للامتحانات، ويخشى من فقدان السيطرة على تصرفاته نتيجة غياب الدعم والتقدير لذاته داخل المنزل.

### تشخيص الحالة

إن ما يمر به هذا الطالب ليس اضطراباً نفسياً مرضياً بالمعنى العلمي، بل هو حالة من "قلق الأداء" و"إسقاط المسؤولية" بسبب سوء فهم رسائل الأهل التشجيعية.

- فهل يُعقل أن يُفسر إصرار الأهل على التفوق بأنه انعدام ثقة؟ إن العكس هو الصحيح؛ فانتظار المعدل العالي يعكس إيمانهم بقدرات الطالب الكامنة، ولولا رؤيتهم لإمكاناته ما طالبوه بالقمة.

- وكيف يستعيد الطالب ثقته بنفسه وهو ينتظرها من "الخارج"؟ إن الثقة الحقيقية هي شعور ينبع من الداخل حين يتيقن الإنسان أنه يبذل أقصى ما في وسعه، وليست صكاً يمنحه الآخرون.

- وما مدى خطورة استمراء دور "الضحية"؟ إن تعليق الفشل الدراسي على مشجب "عدم اهتمام الأهل" هو آلية دفاعية للهروب من عبء المسؤولية، وهو ما يزيد من حدة التوتر ويقلل من فرص الإنجاز الحقيقي.

إن تشخيص هذه الحالة يفرق بوضوح بين المرض النفسي وبين التفاعلات الوجدانية الطبيعية لضغوط الثانوية العامة. العلاج يبدأ من "ملعب الطالب"؛ فالمستقبل يُصنع بالجهد الفردي، والتوتر هو العدو الأول للتركيز، ولا سبيل للتحرر من هذا القلق إلا بالتحرك العملي نحو الهدف وتغيير زاوية النظر لرسائل الأهل.

وفي هذه المرحلة التي تمثل مفترق طرق لبناء الشخصية المستقلة وتحقيق التوازن النفسي، يمكن الاستفادة من هذه التوجيهات لتجاوز أزمة الثقة:

1. إعادة قراءة توقعات الأهل: يجب إدراك أن رغبة الأهل في الحصول على معدل مرتفع هي شهادة تقدير لذكائك وليست حكماً عليك؛ فهم يرون فيك "أهلاً للنجاح، واستمرارهم في تشجيعك رغم معدلك السابق المتوسط دليل على ثبات إيمانهم بك.

2. استرداد الثقة من بوابة الإنجاز: الثقة لا تُمنح كهدية، بل تُكتسب بالممارسة؛ ابدأ بالعمل وبذل أقصى طاقتك، وستجد أن شعورك بالرضا عن مجهودك الشخصي هو الذي سيطرده أوهام الاضطراب النفسي ويمنحك القوة.

3. تغيير استراتيجية التعامل مع الأهل: إذا رأى أهلك منك جدية في تحصيل الدروس ونظاماً يوازن بين الدراسة والترفيه، فإنهم سيقبلون نتيجتك أيّاً كانت؛ لأنهم يحاسبونك على "التقصير في السعي" لا على "النتيجة القدرية".

4. تنظيم الوقت كعلاج للقلق: الالتزام بجدول دراسي يمنع تراكم الدروس هو أقوى مضاد للتوتر؛ فالفراغ والتسوية هما منبع الأوهام النفسية، بينما الإنجاز اليومي يمنح الذهن استقراراً وهدوءاً.

5. التركيز على المسؤولية الفردية: اعلم أن مستقبلك بيدك وحدك، وأن كفاءتك في إدارة هذه المرحلة هي التي ستحدد مسار حياتك، فلا تستهلك طاقتك في لوم الآخرين أو انتظار اهتمامهم، بل وجهها نحو كتابك وهدفك.

6. الاستخارة والتعلق بالمعين: إن الاستخارة هي البوابة التي يُستمد منها التوفيق وهي الملاذ الأول والأخير؛ فاستعن بالصلاة وذكر الله والصحبة الطيبة، واعلم أن الله لا يضيع أجر من أحسن عملاً، وهذا اليقين كفيلاً بتبديد أي توتر يسبق الامتحان.

## بين تشتت التركيز وطاقة البناء.. خارطة طريق للمراهق المتأزم

### سيكولوجية الدوافع وأزمة الهوية في مرحلة المراهقة

#### الحالة

تتمحور الحالة حول شابين يعيشان صراعاً حاداً في مرحلة الثانوية العامة؛ الأول يعاني من تذبذب الدافعية بين سقف الطموح العالي وبين الرغبة في التخلص من عبء الدراسة بأي ثمن، باحثاً عن عون نفسي لترميم إرادته. والثاني يعيش مأساة "الرسوب المتكرر" رغم توفر سبل الراحة، حيث تراجع نتائجه من التفوق إلى الإخفاق نتيجة الانغماس في الخيالات المثيرة والممارسات التي استنزفت طاقته الذهنية، مما ولد لديه شعوراً بالذنب وعجزاً عن الوفاء بوعوده لأسرته، وهو يخشى تكرار السقوط مع اقتراب الامتحان.

#### تشخيص الحالة

إن المذاكرة في جوهرها مهمة شاقة تتطلب دافعاً يتفوق على مغريات الكسل، وفي مرحلة المراهقة يزداد الأمر تعقيداً لكون الذهن منشغلاً بأسئلة الوجود والنضج الجسدي والعاطفي.

• فهل يُعقل أن ننتظر تركيزاً عالياً من مراهق يعيش في عزلة وانغلاق؟ إن الوحدة في هذه السن تفتح الباب للشيطان وللخيالات الأسرية التي تستنفد الطاقة النفسية وتشتت التفكير، مما يخلق ارتباكاً في مسار التحصيل.

• وكيف يواجه الشاب إغراءات "الفراغ" بلا صحبة راشدة؟ إن غياب القدوة والصديق الذي يقوم بدور المرشد يجعل الشاب فريسة لصور ذهنية وممارسات (كالعادة السرية) هي في الحقيقة "عَرَضٌ" لغياب الهدف وليست مجرد سبب للفشل الدراسي.

• وما مدى فاعلية "الوعود اللفظية" المتكررة دون برنامج عملي؟ إن الاعتماد على الوعود دون تنفيذ يكسر الثقة بالذات، ويحول المراهقة من خبرة ثرية إلى "سعي" متقد من تأنيب الضمير والتعثر المستمر.

إن تشخيص هذه الحالة يؤكد أن المراهقة خبرة رائعة لمن فهم طبيعتها، وهي في الوقت ذاته مرحلة حرجة تتطلب "عوناً خارجياً" يسد ثغرة التشتت.

المذاكرة تحتاج إلى استراتيجيات إدارة الذات، والتحرر من أسر الخيالات يبدأ من الانخراط في "الحياة الاجتماعية" والأنشطة الجماعية التي تصقل الشخصية وتخرجها من سجن الذات والممارسات المنعزلة.

وفي هذه المرحلة التي تمثل مفترق طرق بين بناء المجد أو الاستمرار في معاناة الفشل، يمكن الاستفادة من هذه التوجيهات لترميم الإرادة وتجديد مسار الدراسة:

**1.** البحث عن العون النفسي المتخصص: لا بأس من مراجعة طبيب نفسي يجمع بين العلم والخلق والمعرفة بالشرع والواقع؛ ليساعد في تفكيك العقد النفسية التي تحول دون الانجاز، خاصة عند الشعور بالعجز المتكرر.

**2.** تفعيل دور "الصحبة الصالحة المجتهدة": المرء على دين خليله، والاختيار الواعي لأصدقاء مجتهدين دراسياً هو عون أكيد على التحفز؛ فالمجموعة تمنح الفرد طاقة تتجاوز ضعفه الشخصي وتدفعه للمنافسة والتحصيل.

**3.** الخروج من الانغلاق إلى "النشاط الشبابي": الانخراط في الرحلات والمعسكرات والأنشطة الجماعية يكسر حدة الفراغ الذي يملؤه الشيطان بالخيالات المثيرة، ويحول الطاقة من الاستهلاك الداخلي المضر إلى الاحتكاك الاجتماعي البناء.

**4.** تبني "برنامج الإنقاذ العاجل": المذاكرة تحتاج إلى "فنون استيعاب" وليس مجرد قضاء وقت أمام الكتب؛ لذا يجب اتباع برنامج محدد لإدارة الذات وتنظيم الوحدات الدراسية، والتركيز على الإنقاذ المتاح بدلاً من البكاء على ما فات.

**5.** سد ثغرة "المُرشد أو الصديق الأكبر": يحتاج المراهق في هذه السن إلى صدر رحب وعقل راجح (أخ أكبر أو معلم أو قريب) يثق به، ليفرغ عنده تساؤلاته التي تشتت تركيزه، وليجد منه الدعم والتشجيع المستمر.

**6.** الاستخارة والاستمداد من القوي: إن الاستخارة هي البوابة التي يُستمد منها التوفيق وهي الملاذ الأول والأخير؛ فالفشل السابق ليس نهاية العالم، والبداية من جديد بصدق مع الله ومع النفس، مع الاستعانة بالصلاة والذكر، هو الكفيل بفتح أبواب النجاح الموصدة.

# كيف تستعيد توازنك في الشهر الأخير قبل الامتحان؟

## إدارة اللحظات الحرجة واستراتيجيات الإنقاذ العاجل

### الحالة

طالب في الثانوية العامة يستشعر ضيق الوقت مع اقتراب الامتحانات النهائية التي لم يبقَ عليها سوى شهرين، وهو يعاني من تراكم المواد منذ بداية العام الدراسي. يعيش حالة من الإحباط الشديد والخوف من الفشل في الوصول لأحلامه، ويزيد من تشتته الذهني مشكلات اجتماعية مع بعض الزملاء الذين لا يجد فيهم صفات الصداقة الحقيقية، مما يجعله يتساءل عن إمكانية الإنجاز وتغيير واقع حياته في هذه الفترة القصيرة والحرجة.

### تشخيص الحالة

إن الشعور بالإحباط في هذه المرحلة هو نتاج طبيعي لتراكم التقصير السابق، لكن الخطأ الأكبر يكمن في استهلاك الوقت المتبقي في لوم الذات بدلاً من العمل بـ "عقلية الإنقاذ"

• فهل يُعقل أن تضيع الفرصة الأخيرة بالبكاء على اللبن المسكوب؟ إن الشهر الأخير يمثل 90% من عوامل النجاح إذا أحسنت إدارته بالتركيز على "الأهم ثم المهم"، والماضي لا يمكن تغييره ولكن المستقبل يُصنع الآن.

• وكيف يُفسر التوتر الزائد عن حده؟ إن القلق البسيط هو محفز للإنجاز، أما إذا تحول إلى سد منيع يعوق التحصيل، فهو يحتاج إلى مواجهة حازمة، وإدراك أن النتيجة في النهاية هي رزق مقسوم بيد الله بعد بذل الأسباب.

• وما مدى تأثير النظام التعليمي القائم على "كليات القمة والقاع"؟ إن هذا النظام التعليمي قد يكون هو المسؤول الأول عن خلق هذا المناخ المتوتر، ورؤية الطالب لهذه الحقيقة من أفق واسع تساعد على تخفيف الضغط النفسي وتجاوز "عقدة الدرجة الواحدة"

إن تشخيص هذه الحالة يؤكد أن الإنجاز ممكن فيما تبقى من وقت، شريطة الانفصال عن المنغصات الجانبية (كالزملاء المزعجين) والتركيز الكلي على المهمة الدراسية.

الزميل ليس صديقاً بالضرورة، وخبرة التعامل مع طباع الناس المختلفة هي جزء من نضج الشخصية، لكنها لا يجب أن تأخذ حيزاً من وقت "موسم الامتحانات" وفي هذه المرحلة التي تمثل مفترق طرق لاستعادة الثقة وتحقيق النجاح الممكن، يمكن لهذا الطالب الاستفادة من هذه التوجيهات لاستثمار الوقت المتبقي:

**1.** اعتماد "خطة المراجعة الذكية": ابدأ بإتقان الموضوعات المهمة والمتكررة في الامتحانات السابقة أولاً، ثم انتقل للقراءة العامة لباقي المنهج؛ فهذا يضمن لك الحصول على أكبر قدر من الدرجات في وقت قياسي.

**2.** التحرر من عقدة التقصير السابق: توقف فوراً عن النظر للخلف؛ فالتقصير سمة بشرية تزداد في سن الشباب، واجعل تركيزك منصباً على "اليوم"؛ لأن ليلة الامتحان وما يسبقها من أيام هي الفاصل الحقيقي في التقييم.

**3.** تحويل التوتر إلى طاقة إنجاز: اقبل القلق البسيط كمحرك للعمل، وإذا شعرت بزيادة حدته فاستعن بالهدوء النفسي، وفي الحالات القصوى لا بأس من استشارة متخصص أو تناول مهدئات بسيطة (تحت إشراف طبي) لتنظيم النوم وضبط الانفعالات.

**4.** الفصل بين الزملاء والهدف الدراسي: تعلم فن "التجاهل الذكي"؛ فلا تظهر انزعاجك من تصرفات الزملاء ولا تفقد أعصابك أمامهم، واجعل تركيزك محصوراً في كتبك ومستقبلك، فالسكوت عن السفية هو أفضل رد يحفظ طاقتك الذهنية.

**5.** البحث عن "القدوة الملهمة": حاول التواصل مع شخص تثق في عقله وخلقه (بعيداً عن دائرة الأقارب) لتصارحه بمخاوفك وتستمد منه الاستقرار، فهذا التوجيه الخارجي يقلل من حالة التشتت التي تميز بداية سن الشباب.

**6.** الاستخارة والرضا بتدبير الرزاق: إن الاستخارة هي البوابة التي يُستمد منها التوفيق وهي الملاذ الأول والأخير؛ فاجتهد في بذل المجهود الممكن، ثم اترك النتائج لله تعالى موقناً بأن التوفيق في الامتحان هو نوع من الرزق الذي يسوقه الله لمن أحسن العمل واستعان به.

## مثلث التشتت.. الشرود الذهني، الخجل، وضعف التحصيل

### استراتيجيات استعادة التركيز وبناء الثقة الاجتماعية

#### الحالة

طالب في مرحلة الثانوية يعاني من أزمة مزدوجة؛ الأولى دراسية تتمثل في الشرود الذهني المستمر أثناء الدروس وصعوبة الحفظ، مما أدى إلى رسوبه في العام الحالي. والثانية نفسية اجتماعية تتمثل في الخجل الشديد المصحوب بأعراض فسيولوجية (ارتجاف اليدين، تصبب العرق) عند التحدث مع الغرباء حتى لو كانوا في مثل سنه، وهو ما وُلد لديه شعوراً حاداً بانعدام الثقة في النفس وعجزاً عن مواكبة متطلبات المرحلة.

#### تشخيص الحالة

إن تراجع التركيز والشرود الذهني في بداية سن الشباب ليس بالضرورة خللاً عقلياً، بل هو ظاهرة شائعة ناتجة عن تمدد الاهتمامات العاطفية والفلسفية التي تفرضها مرحلة المراهقة.

• فهل يعقل أن نطلب تركيزاً من ذهن تائه بلا "بوصلة"؟ إن غياب الأهداف السامية والواضحة يجعل الاستذكار عملية آلية مملة يسهل الهروب منها إلى الخيالات والشرود.

• وكيف يواجه الطالب الخجل الاجتماعي بالانطواء؟ إن الأعراض الجسدية للخجل هي رد فعل لضعف الخبرة الاجتماعية، والحل لا يكمن في الهروب بل في التدريب المتدرج على المواجهة وكسر حاجز الرهبة.

• وما مدى تأثير الجانب العضوي على النشاط الذهني؟ إن إغفال الفحوصات الطبية البسيطة قد يخفي أسباباً فسيولوجية لضعف التركيز (كالأنيميا أو انخفاض الضغط)، وهي أمور تؤثر بشكل مباشر على كفاءة الحفظ والاستيعاب.

إن تشخيص هذه الحالة يؤكد أن استعادة المستوى الدراسي تبدأ من علاج "تشتت الإرادة" قبل علاج "تشتت الذهن". الخجل والشرود هما وجهان لعملة واحدة قوامها ضعف الثقة بالذات، وعلاجهما يتطلب دمجاً بين التنظيم الدراسي الصارم والنشاط الاجتماعي والرياضي الذي يمنح النفس حيوية الانطلاق.

وفي هذه المرحلة التي تمثل مفترق طرق لاستعادة المسار الدراسي وبناء الشخصية، يمكن الاستفادة من هذه التوجيهات لتجاوز عقبات التشتت والخجل:

**1.** ربط المذاكرة بـ "الغايات السامية": ارفع من قيمة جهدك الدراسي بجعله وسيلة لنصرة دينك، ونفع أمتك، وإرضاء والديك؛ فهذه النوايا تمنحك حماسة داخلية تحارب الملل وتطرد الشرود.

**2.** تحديد "الهدف القريب" (الكلية المنشودة): حدد ميولك والكلية التي تحلم بها، واجعلها نصيب عينيك دائماً؛ فاستحضار الهدف يقلل من تشتت الانتباه ويركز الجهود نحو نقطة الوصول.

**3.** اعتماد "المذاكرة التفاعلية" والزميل المتفوق: ابحث عن زميل مجتهد تشاركه الاستذكار و"التسميع" المتبادل؛ فهذا التواصل يكسر رتابة الوحدة ويجبر الذهن على البقاء يقظاً ومستعداً.

**4.** الانتقال إلى "أسلوب الاختبارات" عند الفتور: إذا شعرت بتوقف قدرتك على الحفظ، انتقل فوراً لحل الأسئلة والامتحانات السابقة؛ فالتفكير في الحل يرفع منسوب التركيز القسري ويحول المذاكرة إلى عملية تحد ذهني.

**5.** إجراء "الصيانة العضوية" للجسم: تأكد من سلامتك الصحية عبر فحوصات بسيطة للدم والضغط والضعف العام؛ فالأنيميا هي العدو الخفي للذاكرة، وعلاجها يمثل نصف الطريق نحو استعادة التركيز.

**6.** الاستخارة والتدريب المتدرج على "المواجهة الاجتماعية": لا تنتظر زوال الخجل فجأة، بل ابدأ بتحديات صغيرة كالتحدث مع زميل جديد يومياً، واستثمر في الأنشطة الرياضية والجماعية التي تمنحك ثقة فطرية بجسدك وقدراتك، مع اليقين بأن الاستخارة والاستعانة بالله في كل خطوة هي مفتاح التوفيق النفسي والدراسي.

## كيف تستعيد شغف الدراسة بعد الأزمات الاجتماعية؟

### المشتتات العاطفية ومعضلة "الاحتراق الداخلي"

#### الحالة

طالب في الثانوية العامة يعاني من هبوط حاد في مستوى التحصيل والشغف الدراسي، بعد أن كان متوقفاً في سنواته الماضية. تعود جذور المشكلة إلى خلافات حادة مع أصدقاءه أدت إلى كراهيته للمحيط المدرسي وشعوره بالوحدة. ورغم محاولات الأهل توفير كافة الإمكانيات، واستعانتهم بالمرشد التربوي ووضع جداول زمنية، إلا أنه يجد نفسه عاجز عن الإقبال على الكتاب. يضاعف من معاناته "القلق الاجتماعي" والمقارنة بالأقران، والخوف من نظرات الانتقاد في حال الفشل، مما حول الرغبة في إرضاء الوالدين إلى ضغط نفسي خانق بدلاً من أن يكون دافعاً للإنجاز.

#### تشخيص الحالة

إن العجز عن الدراسة هنا ليس ناتجاً عن كسل أو نقص في الذكاء، بل هو نتيجة لغلبة "المشتتات الوجدانية" التي استنزفت الطاقة النفسية للطالب في فترة المراهقة الحرجة.

- فهل يعقل أن تتجح "الجداول الزمنية" في علاج أزمة قلبية واجتماعية؟ إن الخطأ الشائع هو البدء بالعلاجات التنظيمية (الجداول) قبل علاج "الأسس النفسية" والدوافع المحركة للإنسان، فالجدول لا يعمل إذا كانت "المحركات الداخلية" معطلة.
- وكيف يُفسر كره المدرسة بسبب خلاف الأصدقاء؟ إن المراهق يرى العالم من خلال علاقاته الاجتماعية، والوحدة داخل المدرسة تسبب حالة من "الاغتراب" تجعل من التحصيل الدراسي عملية ثقيلة وغير ذات معنى.

- وما مدى خطورة "المذاكرة من أجل الآخرين"؟ إن حصر الدافع في "إرضاء الوالدين" أو "خوفاً من انتقاد الأقران" يخلق ضغطاً نفسياً يؤدي إلى "النفور الإرادي" من الدراسة؛ لأن الفشل هنا لا يصبح فشلاً دراسياً فحسب، بل يصبح تحطماً للصورة الذاتية أمام المجتمع.

إن تشخيص هذه الحالة يؤكد أن استعادة التوازن تبدأ من الانفصال عن الماضي وتجديد

"الرؤية الذاتية" للمستقبل. الجداول وتنظيم الوقت هي أمور فرعية تأتي في مرحلة متأخرة، أما البداية الحقيقية فتكون في علاج آثار الخصام، والبحث عن أهداف تتجاوز مجرد الحصول على درجات، لتصل إلى بناء شخصية قادرة على العطاء والتميز المستقل.

وفي هذه المرحلة التي تمثل مفترق طرق لاستعادة الذات وتحقيق النجاح المنشود، يمكن لهذه الطالبة الاستفادة من هذه التوجيهات لإعادة بناء الدافعية:

1. مراجعة الأهداف وجلسات "المصارحة الذاتية": حدد بصدق لماذا تذاكر؟ ابحث عن قيمة العلم بالنسبة لك أنت كإنسان، بعيداً عن ضغوط الأهل والمقارنات، فالهدف الشخصي النابع من الداخل هو الوحيد القادر على تحريك العزيمة الموهنة.

2. تحليل أزمة "الأصدقاء" وتجاوزها: قيم الخلاف بموضوعية؛ هل هو موقف عابر أم اختلاف في الطباع؟ إن كان بسبب البيئة، فابدأ فوراً في بناء "دوائر اجتماعية" جديدة مع من يماثلته في التفكير، فوجود صديق واحد متفهم كفيل بإعادة الأمان للمحيط المدرسي.

3. تفعيل "الأهداف السامية" كوقود للاستمرار: ارفع سقف طموحك ليكون العلم سلاحاً لنصرة وطنك، ووسيلة لبر والديك، وأداة لبناء شخصيتك كأب ومربي للأجيال مستقبلاً؛ فهذه الغايات العظيمة تذيب الهموم الصغيرة المتعلقة بالخلافات أو الانتقادات.

4. التحرر من "فوبيا الانتقاد الاجتماعي": توقف عن المقارنة بأصدقائك وأقربائك؛ فلكل إنسان مساره الخاص وظروفه النفسية، والتركيز على نظرة الناس يستنفد طاقتك التي تحتاجها للكتاب، فاجعل معيار نجاحك هو بذل أقصى ما تملك بغض النظر عن النتائج والمقارنات.

5. إصلاح "الأسس" قبل "الفروع": لا تلوم نفسك على فشل الجداول السابقة؛ فالتنظيم هو "فرع" لا ينمو إلا على أصل من الاستقرار النفسي ووضوح الهدف. أصلح علاقتك بذاتك وبأهدافك أولاً، وسوف تنقاد لك الجداول والخطط الزمنية تلقائياً.

6. الاستخارة والتعلق بمسبب الأسباب: إن الاستخارة هي البوابة التي يُستمد منها التوفيق وهي الملاذ الأول والأخير؛ فاستعين بالله في تجديد نيتك، واسأله أن يشرح صدرك للدراسة، فمتى ما وجد الله منك صدقاً في السعي، رزقك الإقبال والتركيز والنجاح الذي ترضين به وتُسّر به عائلتك.

## كيف نتجاوز كراهية المواد الدراسية نحو بناء الشخصية

### فلسفة التعليم بين الإكراه التربوي والضرورة الحياتية

#### الحالة

طالب في السابعة عشرة من عمره يعيش صراعاً داخلياً مع مفهوم الدراسة، حيث لا يجد في نفسه أي دافع أو قناعة بالعملية التعليمية، خاصة في المواد العلمية والرياضيات. ينعكس هذا الرفض النفسي على مستواه الدراسي الذي بات متدنياً جداً، مما وضعه في مواجهة مع والده الذي يطالبه بمعدلات مرتفعة. يشعر الطالب بأنه "مُجبر" على مسار لا يحبه، ويعجز عن مصارحة أهله بعدم قناعته بجدوى ما يدرسه، مما حول التعليم في نظره إلى عبء ثقيل والظل ومصدر للتوتر الأسري.

#### تشخيص الحالة

إن المشكلة هنا تتجاوز صعوبة مادة "الرياضيات" لتصل إلى خلل في إدراك "الضرورات الحياتية" والخلط بين ما هو ممتع وما هو لازم.

- فهل يعقل أن تُعامل الدراسة كخيار خاضع للمزاج الشخصي (نحب أو لا نحب)؟ إن التعليم في العصر الحديث لم يعد ترفاً ثنائياً، بل هو "شرط بقاء" اجتماعي وإنساني، والجهل اليوم لم يعد يقاس بالأبجدية بل بمدى القدرة على مواكبة علوم العصر وتقنياته.
- وكيف يُفسر "إجبار" الأهل؟ إن ما يراه الابن إكراهاً هو في حقيقة الأمر "أداء واجب" من الوالدين؛ فكما أن توفير المأكل والملبس ضرورة لبقاء الجسد، فإن توفير التعليم ضرورة لبناء الشخصية القادرة على مواجهة تعقيدات الحياة ومناقضاتها.
- وما هي ضريبة "الوقوف على الهامش"؟ إن رفض الدراسة يعني طواعية القبول بمكانة متدنية في المستقبل، حيث يتقدم الأقران في المراتب العلمية والاجتماعية، بينما يجد غير المتعلم نفسه في معزل عن التأثير أو التقدير، حتى في أدق تفاصيل حياته الشخصية وزواجه ومستقبله.

إن تشخيص هذه الحالة يؤكد أن الدرس الأول الذي تقدمه لنا الحياة هو أننا لا نفعل دائماً ما "نحب"، بل نفعل ما "ينبغي" لنصل إلى ما "نطمح". الدراسة هي تدريب عملي

على الصبر والمجاهدة، والنفور من المناهج أو طرق التدريس المملة لا يسقط ضرورة التحصيل، بل يستوجب استحضار الغايات الكبرى التي تمنح الفرد مكانه اللائق في عالم لا يعترف إلا بالمتسلحين بالعلم.

وفي هذه المرحلة التي تمثل مفترق طرق بين بناء الكيان أو الضياع على الهامش، يمكن الاستفادة من هذه التوجيهات لتغيير القنوات تجاه الدراسة:

**1.** إعادة تعريف "الدراسة" كضرورة لا كمالية: توقف عن سؤال "هل أحب المادة أم لا؟" وأسأل "هل أحتاج هذه الشهادة لأعيش حياة كريمة؟". إن إدراك أن العلم هو الذي يمنحك القيمة والمكانة الاجتماعية سيهون عليك ثقل المواد ومملها.

**2.** فهم "واجب الأبوة" بعيداً عن منطق الإلحاح: استوعب أن ملاحقة والدك لك بالأسئلة عن المعدل تتبع من خوفه على مستقبلك، ورغبته في ألا يراك أقل شأنًا من زملائك؛ فموقفه هو قمة "المسؤولية" وليس "تسلطاً".

**3.** التدرّب على "مجاهدة النفس" (درس الإرادة): اعتبر المذاكرة -خاصة المواد التي لا تحبها- تمريناً لتقوية إرادتك. فالحياة ستضعك أمام مسؤوليات عديدة غير ممتعة، والنجاح فيها يعتمد على قدرتك على إنجاز المهمة رغم كراهيتك لها.

**4.** استحضار "صورة المستقبل" للمقارنة: تخيل نفسك بعد سنوات وقد أصبح لزملائك وأقربائك مراكز مرموقة بفضل علمهم، بينما بقيت أنت بلا شهادة ولا سلاح معرفي؛ هل سترضى بهذا الفارق؟ إن هذا الاستبصار هو أقوى دافع للإقبال على الدراسة الآن.

**5.** ربط العلم بالقيمة الدينية والإنسانية: تذكر أن أول أمر إلهي كان "اقرأ"، وأن العلم يرفع صاحبه درجات؛ فاجعل دراستك بنية التعبد لله والامتثال لأمره بالتعلم، وسوف تجد في ذلك سكينة تعينك على الرياضيات وغيرها.

**6.** الاستخارة وتفويض الأمر لله: إن الاستخارة هي البوابة التي يُستمد منها التوفيق وهي الملاذ الأول والأخير؛ فاسأل الله أن يشرح صدرك للعلم ويحبب إليك الدراسة، فمن استعان به كفاه، ومن فوض أمره إليه هداه لأرشد السبل.



---

**الفصل الثاني:**  
**المذاكرة.. طرقا ونصائح**



---

## هندسة الانتباه وعلاج أحلام اليقظة

كيف تحول خيالك من معطل للتركيز إلى وقود للإنجاز؟

### الحالة

طالب في السنة النهائية من المرحلة الثانوية (الفرع العلمي)، يمتلك تاريخاً من التفوق الدراسي لكنه يواجه تراجعاً مقلماً في مستواه؛ حيث انخفضت نسبته المثوية من 95% إلى 90%. تكمن المشكلة الأساسية في "الشروذ الذهني" الغارق في أحلام اليقظة، خاصة في المواد الدسمة كالأحياء، حيث يبالغ في تخيل مكانته المستقبلية ومنصبه المرموق، مما يستهلك وقته وجهده الذهني. كما يعاني من ضغط التوقعات العائلية المرتفعة كونه "الأميز" في عائلته، ويخشى أن يؤدي هذا التشتت إلى خيبة أمل والديه في السنة التي ستحدد مصيره المهني.

### تشخيص الحالة

إن أحلام اليقظة في سن المراهقة ليست شراً مطلقاً، بل هي طاقة خيال يمكن أن تكون مبدعة، لكنها تتحول إلى "عائق" حين تصبح بديلاً عن العمل الواقعي ومهرياً من مشقة التحصيل.

- فهل يعقل أن تُبنى الأمجاد بالخيال وحده بينما الواقع يتطلب انضباطاً صارماً؟ إن الاستغراق في "سعادة الأوهام" يمنح شعوراً زائفاً بالإنجاز، يعقبه صدمة عند مواجهة النتائج الحقيقية، والتفوق الذي لا يُسقى بالجهد المستمر هو تفوق مهدد بالزوال.
- وكيف يتحول "فخر العائلة" إلى عبء نفسي؟ إن شعور الطالب بأنه محط أنظار الجميع يجعله يهرب إلى الخيال ليرسم صورة مثالية لنفسه بعيداً عن ضغط المذاكرة، بينما الحل يكمن في تحويل هذا الأمل الوالدي إلى "دافع" حركي لا إلى "هم" تعطيلي.
- وما مدى فاعلية الجلوس الطويل أمام الكتاب مع ذهن شارذ؟ إن العقل يمل من الرتابة، والسرحدان هو صرخة احتجاج من الدماغ لطلب التنوع أو الراحة، وإهمال تنظيم الوقت والحواس يجعل من حصة الدرس بيئة خصبة لنمو الأحلام بدلاً من استيعاب الحقائق. إن تشخيص هذه الحالة يؤكد أن المطلوب ليس مصادرة الخيال، بل "ترويضه" ليكون مناراً للعقل لا بديلاً عنه. الانتباه مهارة تُكتسب من خلال تهيئة البيئة والارتباط

الشرطي، والنجاح هو ثمرة التوازن بين الحلم بالمستقبل والعمل له بخطوات منظمة في الحاضر.

وفي هذه المرحلة التي تمثل مفترق طرق بين تحقيق الطموح وبين الفرق في الأوهام، يمكن الاستفادة من هذه التوجيهات لعلاج التششت وزيادة التركيز:

**1.** استحضار "الدوافع المحركة" بوعي: اجعل أهدافك التي تحلم بها (منصبك المستقبلي، بر والديك، استعادة تفوقك) ماثلة أمام عينيك كأسباب للاجتهاد؛ فالحلم يكون مفيداً فقط عندما يتحول إلى "شراة" تشعل رغبتك في فهم أدق تفاصيل مادة الأحياء وغيرها.

**2.** تأسيس "الارتباط الشرطي" المكاني والزمني: حدد مكاناً ثابتاً ووقتاً محدداً للمذاكرة لا تحيد عنهما؛ فهذا التكرار يبرمج حواسك وعقلك تلقائياً على الدخول في حالة التركيز بمجرد الجلوس في ذلك المكان، مما يقلل من فرص "السرхан".

**3.** تنشيط الدورة الدموية بالرياضة الخفيفة: ابدأ يومك الدراسي ببعض التمرينات البدنية البسيطة؛ فالجسم النشط يطرد الخمول الذهني، وتعود أن تلقي بكل همومك وتخييلاتك خلف ظهرك بمجرد الشروع في المذاكرة.

**4.** تقسيم الوقت إلى وحدات "تركيز ومكافأة": لا ترهق عقلك بمذاكرة مادة واحدة لساعات طويلة، بل قسم وقتك إلى فترات (من ساعة إلى ساعة ونصف) تعقبها استراحة لمدة **15** دقيقة؛ فهذا التنوع يمنع الملل الذي هو المنبت الأساسي لأحلام اليقظة.

**5.** استخدام الخيال في "التخطيط" لا في "الاستمتاع": وجه طاقة خيالك لتصور الخطوات العملية للنجاح؛ كيف ستتظم جدولك؟ كيف ستحل المسائل الصعبة؟ بدلاً من الاكتفاء بتخيل لحظة الوصول للقامة دون الصعود إليها.

**6.** الاستخارة والاستعانة بمالك القلوب والآجال: إن الاستخارة هي البوابة التي يُستمد منها التوفيق وهي الملاذ الأول والأخير؛ فاستعن بتقوى الله واللجوء إليه ليصرف عنك شتات الفكر، وابتحث عن صحبة سالحة تعينك على الإنجاز، واعلم أن الله لا يضيع أجر من أحسن عملاً وبذل الجهد بصدق ويقين.

## استراتيجية العودة للمسار وبرنامج "الإنقاذ العاجل"

كيف تتجاوز صدمة التعثر وتستعيد شغف التفوق العلمي؟

### الحالة

طالب في السابعة عشر من عمره، يدرس بالفرع العلمي، مر بتجربة "إدمان رقمي" على الإنترنت ووسائل التواصل استنزفت طاقته الذهنية ووقته، وأدخلته في دوائر علاقات اجتماعية غير مجدية. رغم امتلاكه قوة الشخصية التي مكنته من قطع تلك العلاقات والعودة للدراسة، إلا أنه صدم بنتيجة امتحانية لم تكن بمستوى طموحه السابق، مما أصابه بحالة من "اللامبالاة" واليأس من استعادة مكانته بين زملائه المجتهدين. فماهو السبيل للعثور على مخرج عملي لمداراة الموقف قبل ضياع فرصة الالتحاق بالكلية التي طالما كافح لأجلها، خاصة مع بقاء سنة ونصف على المرحلة الجامعية.

### تشخيص الحالة

إن تراجع المستوى الدراسي هنا ليس ناتجاً عن نقص في القدرات، بل هو "أثر جانبي" لصدمة خيبة الأمل الناتجة عن الاضطراب السابق.

- فهل يعقل أن تُهدر الأحلام الطويلة بسبب عثرة مؤقتة في الطريق؟ إن الحكمة تقتضي ألا يُكرر الخطأ، والاعتراف به هو أولى خطوات العلاج، والوقت المتبقي (سنة ونصف) هو زمن كافٍ جداً لإحداث تغيير جذري إذا تحولت العزيمة من "التمني" إلى "التنفيذ".
- وكيف يُفسر استسلام المتفوق لـ "اللامبالاة"؟ إن هذا الشعور هو غلاف زائف يحمي به الطالب نفسه من ألم الإخفاق، لكنه غلاف مدمر يمنعه من رؤية الفرص السانحة للتعويض، فالفشل الحقيقي ليس في الوقوع، بل في البقاء حيث وقعت.
- وما مدى خطورة العودة لوسائل التشتت؟ إن البرنامج العاجل" يتطلب قطعة تامة مع مسببات الإدمان السابق (الإنترنت) حتى يستعيد العقل توازنه وقدرته على التركيز العميق الذي يتطلبه القسم العلمي.

إن تشخيص هذه الحالة يدعو لترسيخ مفهوم "إدارة الحياة" بدلاً من مجرد "إدارة المذاكرة". العودة للتفوق تتطلب إحياء الدوافع الذاتية أولاً، ثم ترجمتها إلى جدول زمني

مرن يعيد ترتيب الأولويات دون أن يغفل الحاجات النفسية للراحة، مع ضرورة التقييم المستمر دون جلد للذات.

وفي هذه المرحلة التي تمثل مفترق طرق بين العودة للقمة أو الرضا بالهامش، يمكن لهذا الطالب الاستفادة من هذه التوجيهات لوضع برنامج الإنقاذ العاجل:

**1.** إحياء "الدافع الذاتي" بالأسئلة الجوهرية: اجلس مع نفسك وأحيي أهدافك المؤودة؛ اسأل عن الكلية المنشودة، والمجموع المطلوب، ولماذا اخترت هذا المسار؟ إن استرجاع "لذة التفوق" وصورة النجاح المرموق هو المحرك الأول لاستعادة الحماس الضائع.

**2.** تصميم "جدول الحياة" المتوازن: لا تضع جدولاً للمذاكرة فقط، بل "جدولاً للحياة" يشمل خانات للمواد الدراسية، وأوقاتاً للراحة، وممارسة الهوايات، واللقاءات الاجتماعية الهادفة؛ فهذا التنوع يكسر السأم ويجعل المذاكرة جزءاً من نظام ممتع لا سجنًا خانقاً.

**3.** اعتماد "المذاكرة التبادلية" القصيرة: وزع ساعات المذاكرة بحيث لا تتجاوز المادة الواحدة ساعة أو ساعة ونصف، ثم خذ قسطاً من الراحة وانتقل لمادة أخرى؛ فهذا التكتيك يحافظ على يقظة العقل ويحميه من الملل الناتج عن الرتابة.

**4.** السيطرة الصارمة على "المنفذ الرقمي": إذا كان الإنترنت يهدد مستقبلك، فالحل هو الإلغاء التام للاشتراك أو تسليم أجهزتك للأهل لحين استعادة السيطرة على وقتك؛ فالتعافي من الإدمان الرقمي يحتاج لبيئة نظيفة من المشتتات.

**5.** تفعيل "نظام التقييم الأسبوعي": قم بنهاية كل أسبوع بمراجعة ما تم إنجازه، وحدد أسباب القصور لتلافيها في الأسبوع التالي بمرونة؛ فالعبرة ليست بالوصول لنسبة **100%** فوراً، بل بالتحسن المستمر والاقتراب التدريجي من القمة.

**6.** الاستخارة واليقين بكفاية الوقت: إن الاستخارة هي البوابة التي يُستمد منها التوفيق وهي الملاذ الأول والأخير؛ فاستخير الله في برنامجك الجديد، واعلم أن الوقت دائماً كاف لمن صحت عزيمته واستعان بالله، فالتوفيق ليس بكثرة الساعات بل ببركة العمل المخلص والتوكل الصادق.

## صداع المذاكرة وأعراض الهروب النفسي

كيف تتغلب على ميكانزمات الدفاع النفسي عند اقتراب الامتحانات؟

### الحالة

طالب في الثانوية العامة (القسم الأدبي)، يواجه تحدياً جسدياً ونفسياً يظهر بوضوح كلما شرع في المذاكرة؛ حيث يشعر بصداع مفاجئ، وتشتت في التركيز، وضيق شديد في الصدر. تزداد حدة هذه الأعراض مع اقتراب موعد الامتحانات النهائية، مما يعيق قدرته على التحصيل الدراسي ويخلق لديه حالة من الرهبة من الكتاب والمستقبل القريب.

### تشخيص الحالة

إن الصداع والضيق اللذين يشعر بهما الطالب ليسا أعراضاً مرضية عضوية في الغالب، بل هي "أعراض هروبية" يلجأ إليها العقل الباطن للتخلص من ضغط المذاكرة وتوتر التوقعات.

• فهل يعقل أن يمرض الجسد فقط عند فتح الكتاب؟ إنها حيلة نفسية يمارسها العقل ليتجنب المجهود الشاق؛ فالإحساس بأن المذاكرة عبء ثقيل لا طائل من ورائه يولد رد فعل جسدي منفر، مما يجعل الطالب يهرب من الألم النفسي إلى "ألم جسدي" مبرر (الصداع).

• وكيف يتبدد التركيز ويحل الضيق؟ إن غياب "المعنى" خلف الجهد المبذول هو ما يسبب الشعور بالثقل؛ فإذا رأى الطالب المذاكرة كعملية قسرية بلا غاية كبرى، تمردت حواسه عليها، وأصبح كل سطر يقرؤه يمثل ضغطاً إضافياً على أعصابه.

• وما مدى فاعلية القلق في الأيام الأخيرة؟ إن التوتر الناتج عن الشعور بضيق الوقت يغذي هذه الأعراض الهروبية، بينما الحقيقة أن الهدوء وفهم طبيعة هذه المشاعر هما أولى خطوات التخلص منها والعودة للتركيز.

إن تشخيص هذه الحالة يؤكد أن علاج "صداع المذاكرة" يبدأ من تغيير القناعات العقلية تجاه عملية التحصيل. المذاكرة ليست سجنًا، بل هي جسر للعبور نحو الأهداف، وفهم

الاستسلام لها، مع ضرورة منح الجسد والذهن فترات من الاسترخاء المنظم.

وفي هذه المرحلة التي تمثل مفترق طرق لمواجهة الامتحانات بثبات، يمكن الاستفادة من هذه التوجيهات لتفكيك الأعراض الهروبية واستعادة النشاط:

1. استحضار "الغاية الكبرى" لتخفيف الثقل: ضع أهدافك نصب عينيك في بداية كل جلسة؛ بدءاً من النجاح وإرضاء الأهل، وصولاً إلى بناء مستقبلك المهني. تذكر هذه الأهداف يهون التعب ويحول المذاكرة من "عبء" إلى "وسيلة ممتعة" لتحقيق الذات.

2. برمجة "فترات المكافأة" والاستجمام: كسر رتابة المذاكرة هو العلاج الأمثل للملل والضيق. اتبع نظام الساعة (مذاكرة 60 دقيقة مقابل 15 دقيقة راحة تمارس فيها ما تحب)، وبعد كل ثلاث ساعات امنح نفسك نصف ساعة لهواية مفضلة؛ فهذا يجدد نشاط الحواس ويمنع تراكم الإرهاق.

3. مواجهة "خداع العقل" بالهدوء: عندما تشعر بالصداع أو الضيق، تنفس بعمق وأدرك أنها مجرد أعراض توتر عابرة وليست مرضاً حقيقياً. لا تستسلم لها بإغلاق الكتاب، بل استمر بهدوء وسوف تتلاشى هذه الأعراض بمجرد انخراطك الفعلي في القراءة والتركيز.

4. النظر للامتحان كـ "تجربة مألوفة": طمئن نفسك بأن الامتحان القادم ليس هو الأصعب ولا الأخير في حياتك، فقد اجتزت امتحانات كثيرة من قبل بنجاح. هذا التقليل من "رغبة الموقف" يقلل من الضغط النفسي المؤلّد للأعراض الجسدية.

5. تفعيل "سلاح الدعاء" لطرد الهم والكسل: إن الأدعية المأثورة ليست مجرد كلمات، بل هي طاقة روحية تزيل الغم وتمنح النفس يقيناً باليسر. استعذ بالله من العجز والكسل، واسأله علماً نافعاً وقلباً خاشعاً؛ فذكر الله هو أكبر جالب للسكينة ومنظم لشتات الفكر.

6. الاستخارة وتقويض الأمر لله: إن الاستخارة هي البوابة التي يُستمد منها التوفيق وهي الملاذ الأول والأخير؛ فابذل وسعك الممكن فيما تبقى من وقت، وفوض النتائج لرب العالمين، موقناً بأن الله لا يضيع أجر من أحسن عملاً، وأن معيته سترافقك في كل خطوة نحو النجاح.

## كيف تحقق أقصى درجات التركيز في بيئة تعليمية تقليدية؟

### استراتيجيات الاستذكار الفعال بين الحفظ والتمكين

#### الحالة

طالب يبحث عن المنهجية المثلى للمذاكرة التي تضمن له أعلى درجات التحصيل، وي طرح تساؤلاً جوهرياً حول التوقيت الأنسب للدراسة: هل الأفضل هو الاستذكار النهاري أم الليلي؟ مشيراً إلى أن الهدوء الليلي يساعده على التركيز بشكل أفضل من النهار المليء بالمشتتات، كما يسعى لمعرفة الأدوات التي تجعل المذاكرة عملية ممتعة ومثمرة بدلاً من كونها عبئاً روتينياً.

#### تشخيص الحالة

إن النجاح في الأنظمة التعليمية القائمة على "الامتحانات" يتطلب ذكاءً في التعامل مع الهدف؛ فبينما يظل "الفهم والإبداع" هو الغاية المثالية للتعلم، يفرض واقعنا التعليمي التركيز على "حصد الدرجات" كضرورة براغماتية للعبور إلى المستقبل.

• فهل يعقل أن نذاكر المناهج كلها بنفس الطريقة؟ إن كفاءة المذاكرة تُقاس بمدى مواءمتها لطبيعة الامتحان؛ فالاختبارات التي تعتمد على "الاختيار من متعدد" تتطلب تركيزاً على التفاصيل الدقيقة بين السطور، بينما تتطلب "الأسئلة المقالية" قدرة عالية على الحفظ والتسميع المنظم.

• وكيف نصل إلى "التركيز السينمائي" في المذاكرة؟ إننا نحفظ تفاصيل الأفلام لأننا نتابعها بشغف وبلا مشتتات، بينما نفقد التركيز في الكتاب لأننا نتعامل معه كواجب ثقيل. السر يكمن في "إضفاء المتعة" واستخدام حواس متعددة لربط المعلومة بالذاكرة العميقة.

• وما هو التوقيت الأفضل للاستذكار؟ رغم أن النهار هو الوقت الفسيولوجي الطبيعي للنشاط، إلا أن "المحور هو التركيز"؛ فإذا كان السكون الليلي هو الذي يوفر للطالب صفاء الذهن، فلا بأس بذلك شريطة عدم إهمال ساعات النوم الكافية لترميم الذاكرة.

إن تشخيص هذه الحالة يؤكد أن الطالب الناجح هو "طالب إيجابي" لا يكتفي بالاستقبال السلبي للمعلومات، بل يحول نفسه إلى "مرسل" وشارح للمادة؛ فالعلم يرسخ بالبذل، ومن

يشرح درساً لغيره يتقنه بشكل يفوق من يكتفي بقراءته آلاف المرات.

وفي هذه المرحلة التي تمثل مفترق طرق بين المذاكرة العشوائية والتحصيل المنهج، يمكن الاستفادة من هذه التوجيهات لتحقيق التفوق المنشود:

**1.** تهيئة "بيئة التركيز" الصارمة: ابدأ بتقليل المشتتات في محيطك؛ فالتركيز هو الركن الأساسي للاستيعاب. اجعل مكان مذاكرتك مكاناً للعمل فقط، وحاول إضفاء عنصر التشويق عبر استخدام الوسائط التعليمية المتاحة (فيديو، تطبيقات) لكسر جمود المناهج الورقية.

**2.** اختيار "النمط الحسي" المناسب لك: اكتشف الطريقة التي تريح عقلك؛ سواء كانت القراءة بصوت مرتفع لتنشيط السمع، أو المذاكرة بالورقة والقلم (كتابة العناصر الأساسية) لترسيخ الصورة الذهنية للموضوع، فالإنسان أعرف بأساليب تركيزه.

**3.** الاستثمار في "الامتحانات السابقة": اجعل الاطلاع على نماذج الامتحانات هو بوصلتك لتحديد طريقة المذاكرة؛ فهي التي تخبرك هل تحتاج إلى حفظ نصوص كاملة أم إلى فهم دقيق للتفاصيل التي تكمن "بين السطور".

**4.** تفعيل "الوصية الذهبية" (الشرح للآخرين): انتقل من دور المستمع إلى دور "المعلم"؛ قم بشرح الأجزاء الصعبة لزملائك أو حتى تخيل جمهوراً تشرح له المادة. هذه الطريقة هي أسرع وسيلة للحفظ والإتقان، تماماً كما يحفظ المدرس درسه من كثرة إلقاءه.

**5.** المذاكرة الجماعية "المشروطة": لا بأس بالمذاكرة مع صديق أو اثنين من الجادين المتفوقين، حيث يسود جو من التنافس والتسميع المتبادل، شريطة ألا يتحول اللقاء إلى مجرد ثرثرة تضيع الوقت الثمين.

**6.** الاستخارة والتعلق بمفيض العلم: إن الاستخارة هي البوابة التي يُستمد منها التوفيق وهي الملاذ الأول والأخير؛ فاستخر الله في تنظيم وقتك، واسأله فتوح العارفين، واعلم أن العلم رزق، والرزق يُطلب بالسعي المخلص والتوكل الصادق على من علم الإنسان ما لم يعلم.

## كيف تتعافين من صدمة المعدل وتديرين وقتك في الإجازة؟

### موازنة الاستحقاق الدراسي بين الجهد والنتيجة

#### الحالة

فتاة في الثانوية العامة تعيش حالة من الانهيار النفسي بعد انخفاض معدلها من 93% إلى 89%، رغم بذلها جهداً مضاعفاً تضمن حصص تقوية مكثفة استهلكت معظم وقتها وطاقتها. تعاني الطالبة من تشتت في اتخاذ القرار بشأن "الإجازة"؛ هل تستغلها في إعادة دراسة المناهج أم ترتاح؟ كما تعاني من أعراض فسيولوجية (احمرار الوجه والسخونة) تظهر في مواقف اجتماعية بسيطة داخل الأسرة أو في الفصل، مما ولد لديها خوفاً مستقبلياً من الالتحاق بالجامعة، خاصة في بيئات الدراسة المختلطة أو السكن الداخلي.

#### تشخيص الحالة

تكمن المشكلة هنا في تبني مفهوم "النجاح الرقمي" الصارم الذي يقيس قيمة الإنسان بجزء من الدرجة، مما يحول الدراسة من رحلة بناء إلى عملية استنزاف.

- فهل يعقل أن يُقابل النجاح بنسبة 89% بالانهيار؟ إن هذا المعدل في ظل جدول مزدحم بالتقوية هو "نجاح مشرف" يعكس قدرة عالية على التحمل، والخلل يكمن في المقارنة الدائمة بنتائج السنوات الماضية دون مراعاة اختلاف طبيعة المرحلة الثانوية وصعوبتها.
- وكيف تدار الإجازة بين الراحة والتحصيل؟ إن الإصرار على تحويل الإجازة إلى "فصل دراسي ثانٍ" هو وصفة طبية للملل والاحتراق النفسي المبكر، فالعقل يحتاج إلى فترات سكون لترميم المعلومات وتجديد الشغف.
- وما هي حقيقة "خجل احمرار الوجه"؟ إن هذه الأعراض هي تفاعلات فسيولوجية طبيعية تعكس رقة المشاعر، وهي لا تشكل عائقاً طالما أنها لا تمنع الطالبة من المشاركة الصفية أو التواصل الأسري، وربطها بالخوف من الجامعة المختلطة هو تضخيم للمخاوف الاستباقية التي تُحل بالتعود والمواجهة المتدرجة.

إن تشخيص هذه الحالة يدعو لترسيخ مبدأ "الاستحقاق القائم على الجهد"؛ فالإنسان مسؤول عن السعي لا عن النتيجة القدرية. النجاح الحقيقي هو توازن المحاور (الديني،

النفسي، الاجتماعي، والدراسي)، وأي طغيان لمحور الدراسة على حساب الصحة النفسية والراحة يفرغ النجاح من معناه ويحوّله إلى عبء.

وفي هذه المرحلة التي تمثل مفترق طرق لاستعادة التوازن قبل الفصل الدراسي الجديد، يمكن الاستفادة من هذه التوجيهات لإدارة الموقف:

1. اعتماد مفهوم "النجاح المشرف": تصالحي مع نتيجتك الحالية؛ فالحصول على 89% مع هذا الجدول المزدحم هو إنجاز كبير. لا تجعل الدرجات غاية في حد ذاتها، بل قدر جهدك الذي بذلته، واعلمي أن النتائج هي توفيق من الله يتبع السعي الصادق.
2. استثمار الإجازة في "الاستجمام الإيجابي": لا تبدئي بدراسة المناهج في الإجازة؛ بل استمتعي بوقتك لممارسة الهوايات والترويح عن النفس. الحياة أوسع من الكتب، والبدء في الفصل الجديد بروح متجددة أنفع بكثير من الدخول فيه بذهن منك من مراجعة إجازة لم تُستغل في الراحة.
3. تطبيق قاعدة "يوم الراحة الأسبوعي": الزمي نفسك بيوم واحد أسبوعياً (خارج الإجازة) يكون خالياً تماماً من الدراسة، مخصصاً للفسحة والتزاور؛ فهذا الفاصل هو الذي يمنع التوتر من التراكم ويحفظ توازنك النفسي.
4. تفكيك مخاوف "الخجل الاجتماعي": تعاملي مع احمرار الوجه كسمة حيوية عابرة ولا تعطّئها أكبر من حجمها. مواجهتك للمواقف في الفصل رغم الاحمرار هي "شجاعة" حقيقية، والتعامل مع المجتمع الجامعي مستقبلاً سيهون بالتدرّج والتعود، فلا تسبقي الأحداث بمخاوف وهمية.
5. مراجعة جدوى "مجموعات التقوية" المكثفة: إذا كان وقتك يضيع بين الدروس والذهاب والإياب، فأعيدي النظر في عدد المواد؛ فالكفاءة في المذاكرة الذاتية الهادئة أحياناً تفوق كثرة الدروس التي لا تترك وقتاً للاستيعاب الشخصي.
6. الاستخارة والرضا بالمدار المقدر: إن الاستخارة هي البوابة التي يُستمد منها التوفيق وهي الملاذ الأول والأخير؛ فاستخيري الله في خياراتك الجامعية القادمة، وفي طريقة تنظيم وقتك، وفوضي أمرك إليه؛ فمن يتوكل على الله يجعل له من أمره يسراً ويرزقه الرضا بما قسم.

## فجوة الإرادة وصدمة التعثر الدراسي

كيف تتغلبين على "بلوك" المذاكرة في الشهادات الدولية؟

### الحالة

طالب في السادسة عشرة من عمره، يدرس في نظام الشهادة الثانوية الإنجليزية (IGCSE)، يواجه معضلة نفسية حادة تتمثل في "شلل الإرادة" تجاه المذاكرة. رغم امتلاكه تاريخاً من التفوق في الشهادة الإعدادية (بنسبة فاقت 90%)، إلا أنه تعرض لصدمة الرسوب في ثلاث مواد من أصل أربع في عامه الأول. هذه الطالب يعيش حالة من الصراع بين رغبته الصادقة في النجاح وعجزه العملي عن فتح الكتاب، حيث يقضي "البلوك" الذهني على محاولاته، وينتهي بها الأمر إلى نوبات من البكاء والنوم والجلوس بلا إنتاج، مما يهدد طموحه في دخول كلية مرموقة.

### تشخيص الحالة

إن ما يمر به الطالب ليس نقصاً في القدرات، بل هو اضطراب طارئ ناتج عن تراكم ضغوط المرحلة وتأثير الصدمة الدراسية السابقة.

• فهل يُعقل أن يتحول التفوق إلى رسوب فجأة؟ إن الانتقال من الأنظمة المحلية إلى الشهادات الدولية (مثل النظام الإنجليزي) يتطلب تغييراً في "عقلية المذاكرة"، وعندما يفشل الطالب في التكيف مع هذا التغيير ويصطدم بالنتائج، ينشأ لديه "حاجز نفسي" يربط بين الكتاب وبين الألم والفشل.

• وكيف يُفسر "البكاء" بدلاً من المذاكرة؟ إنها أعراض قلق نفسي وتوتر مراهقة، حيث تتراحم طموحات تحقيق الذات مع الخوف من المستقبل وغياب القدوة أو الغاية الواضحة، مما يحول المذاكرة إلى "عدو" يحاول العقل الباطن الهروب منه عبر النوم أو الشلل الحركي.

• وما مدى تأثير "الأفكار الوسواسية"؟ في بعض الأحيان، تتحول فكرة "عدم القدرة على المذاكرة" إلى وسواس مسيطر يشل الحركة، وكلما حاول الطالب المقاومة زاد التوتر، مما يستدعي استراتيجية لتهيئ هذه الفكرة واستعادة الثقة بالنفس عبر إنجازات صغيرة. إن تشخيص هذه الحالة يؤكد أن استعادة المسار تتطلب معالجة "الضلع الغائب" في

الأنظمة الدولية يعتمد على "تفتيت" الكتل الدراسية الضخمة وتحويلها إلى مهام بسيطة لا تثير رعب الجهاز العصبي.

وفي هذه المرحلة التي تمثل مفترق طرق لاستعادة الهوية الدراسية، هذه بعض التوجيهات لكسر حاجز العجز لهذا الطالب:

1. تحديد "الهدف المغربي" والمحضر: أعيد صياغة دوافعك بوضوح؛ ما هي الكلية التي تستحق هذا العناء؟ وما هي ميزة التفوق التي ستمكنك من إثبات ذاتك؟ إن وجود هدف ملموس يقلل من هيبة المادة العلمية ويحول الجهد إلى وسيلة ممتعة.
2. اعتماد استراتيجية "تفتيت الكتل": لا تنظر للمنهج الإنجليزي ككتلة واحدة، بل قسم الموضوعات إلى عناوين فرعية وأجزاء صغيرة جداً، واستخدم أسلوب "حل التمارين" فوراً بدلاً من القراءة النظرية المطولة، فالحركة العملية تطرد شلل الإرادة.
3. هيكله "جدول الحياة" المتوازن: أدخل الترفيه المنظم كجزء أصيل من يومك؛ فالنفس تمل من القيد، والترويح السليم هو الذي يمنحك الطاقة للعودة للكتاب. نوع في المواد خلال اليوم الواحد، وخصص فترات تركيزك العالية للمواد الأكثر صعوبة.
4. تهيئة "بيئة العمل" المحفزة: اهتم بتفاصيل مكان المذاكرة من إضاءة وترتيب ومقعد مريح؛ فالمكان المرتب يساعد على حشد الطاقة الذهنية، وابتعد عن المكيفات (المنبهات) بكثرة لأنها تزيد القلق، واستبدلها بالعصائر الطبيعية والأعشاب المهدئة.
5. تفعيل "المذاكرة الجماعية" الواعية: جرب المذاكرة مع صحبة صالحة ومجتهدة؛ فالمشاركة في الجهد تهون الأعباء وتوزع التوتر، وتبادل الشرح مع الزملاء يرسخ المعلومة ويحول الاستذكار إلى نشاط اجتماعي مثمر.
6. الاستخارة والبدء بـ "السكينة الروحية": إن الاستخارة هي البوابة التي يُستمد منها التوفيق وهي الملاذ الأول والأخير؛ فابدأ مذاكرتك بحمد الله وتسبيحه وقراءة آيات من القرآن، ليمدك الله بالتثبيت ويصرف عنك شتات الفكر، واعلم أن تعثر العام الماضي ليس نهاية الطريق بل هو أول دروس النجاح الحقيقي.

## كيف تتجاوز سقف الـ 82% نحو القمة الدراسية؟

### هندسة التفوق وتفكيك عوائق التحصيل

#### الحالة

طالب مجتهد يمتلك القدرة على الاستيعاب الجيد، لكنه يواجه "سقفاً رقمياً" في درجاته لا يتجاوز 82.3%، وأحياناً ينخفض عن ذلك. يسعى الطالب لمعرفة المنهجية المثلى للتفوق، خاصة في المواد التي تتطلب مهارات خاصة كالرياضيات واللغة الإنجليزية، ويرغب في تحويل اجتهاده إلى نتائج ملموسة تضعه في مصاف الأوائل.

#### تشخيص الحالة

إن الفجوة بين "الاجتهاد" وبين "النتيجة" غالباً ما تكمن في طريقة المذاكرة لا في كميته. فالإصرار الذي تمتلكه هو المحرك الأساسي، وكما قال أديسون: "العبقرية 1% موهبة و99% جهد وعرق".

• فهل يعقل أن تُعامل كل المواد بنفس الأسلوب؟ إن المواد الرياضية تحتاج إلى "دربة وحل تمارين"، بينما المواد الأدبية واللغات تحتاج إلى "بناء أطر ذهنية" وقدرة على الاسترجاع.

• وكيف يتبدد الجهد عند عتبة الامتحان؟ إن مشكلات مثل "رهبة الاختبار" أو "تداخل المعلومات" قد تضيق مجهود شهور من المذاكرة إذا لم يمتلك الطالب استراتيجية واضحة للتعامل مع ورقة الأسئلة.

• وما مدى تأثير "الحفظ الجاف"؟ إن الحفظ دون فهم هو مهمة شاقة محصلتها الضياع السريع؛ فالخجل من سؤال المدرس عما لا يُفهم هو "جهل الدهر" مقابل "خجل لحظة".

إن تشخيص هذه الحالة يؤكد أن التفوق هو "حزمة مهارات" تبدأ من التركيز، مروراً بتنظيم المعلومات، ووصولاً إلى الثبات الانفعالي داخل قاعة الامتحان.

وفي هذه المرحلة التي تمثل عتبة التفوق الحقيقي، يمكن الاستفادة من هذه التوجيهات لتفكيك المشكلات الدراسية الشائعة:

1. علاج مشكلة الحفظ عبر "الخرائط الذهنية": لا تبدأ بالتفاصيل؛ ضع إطاراً كلياً للمادة (النقاط الرئيسية)، ثم اكتب هذا الإطار من الذاكرة ليرسخ كخريطة في ذهنك،

2. تعزيز التركيز بالبكور وجلسة الانتباه: استغل وقت "البكور" وما قبل الفجر حيث يصفو الذهن، واحرصي على جلسة الانتباه (لا الاسترخاء) والتلخيص المستمر. للمواد الرياضية، اجعلي الحل العملي للتمارين الخارجية هو وسيلتك الأساسية للتركيز.
3. محاربة الملل بالمكافأة والمذاكرة الجماعية: حفز نفسك بمكافأة بعد إنجاز كل جزء، وجرب المذاكرة مع صحبة جادة؛ حيث يتبادل الجميع دور "المعلم"، فإفهام الآخرين هو أسرع وسيلة لترسيخ المعلومة في ذهنك.
4. منهجية التعامل مع الرياضيات واللغات: في الرياضيات، حدد بالضبط الخطوة التي تعجز عن فهمها واسأل عنها بوضوح. وفي اللغات، استخدم الاختصارات والحروف لترميز المصطلحات الصعبة، مع مداومة حل نماذج امتحانات الأعوام السابقة.
5. تكتيك "إدارة ورقة الامتحان": ادخل القاعة مبكراً، ابدأ بالأسئلة الأسهل لتكتسب الثقة، وحدد وقتاً لكل سؤال مع ترك 10 دقائق للمراجعة. إذا انتهى وقت سؤال، انتقل للذي يليه فوراً لضمان عدم ضياع الدرجات السهلة.
6. الاستخارة واليقين بالدعم الإلهي: إن الاستخارة هي البوابة التي يُستمد منها التوفيق وهي الملاذ الأول والأخير؛ فاستعين بالله وادعيه بيقين: "اللهم لا سهل إلا ما جعلته سهلاً"، واعلمي أن المجموع ليس نهاية العالم، فالتوازن بين المذاكرة والترويح عن النفس هو الذي يصنع الشخصية الناجحة والذكية حقاً.

## كيف توازن بين طموح "كليات القمة" وبين الشغف بالعلوم الدينية؟

### التفوق الدراسي.. رؤية أعمق لبناء الشخصية

#### الحالة

طالب في الصف الثالث الثانوي، يمتلك قدرات ذهنية عالية وسرعة بديهية، لكنه حصل في العام السابق على مجموع 85%، وهو ما اعتبره (هو وأسرته) مجموعاً سيئاً لا يتناسب مع ذكائه وتاريخه الدراسي. يشعر الطالب بتقصير تجاه المذاكرة ويعاني من الملل السريع، لكنه يمتلك رغبة قوية في التعويض. كما يواجه حيرة أخلاقية ودينية؛ حيث يتساءل عن جدوى الانشغال بالعمل الدعوي وطلب العلوم الشرعية في هذه السنة المصيرية، وهل يُعد ذلك تضييعاً للوقت أم واجباً يسبق المذاكرة؟

#### تشخيص الحالة

تكمُن الإشكالية هنا في "حمى الغلاء" التي أصابت معايير التفوق، حيث يُقاس نُبل الإنسان وقيّمته بمجموع درجاته فقط، مما يخلق ضغطاً نفسياً يقتل الإبداع والهوايات.

- فهل يُعقل أن يُهمل الطالب ذكائه الفطري اعتماداً على "الموهبة" وحدها بلا عمل؟ إن الاعتماد على سرعة البديهة دون "عرق وجهه" هو فخ يقع فيه الأذكاء، والتعويض في السنة النهائية ممكن جداً إذا تحولت الفطنة إلى "انضباط" والذكاء إلى "منهجية".
- وكيف نوازن بين العلم الدنيوي والدعوة؟ إن العمل الدعوي والعلوم الشرعية ليست "مضيعة للوقت"، بل هي زاد روحي، ولكن بشرط ألا تطغى على الواجب الوقي (وهو المذاكرة). فالتفوق في الثانوية هو في حد ذاته "دعوة صامتة" ونصرة للدين عبر تقديم نموذج الشاب المسلم الناجح والنابع.
- وما سبب الملل السريع؟ الملل هو نتاج لغياب "الأهداف المرحلية" والغرق في التفاصيل المملة دون رؤية الإطار الكلي للمادة، أو الانغلاق على نمط واحد من الدراسة يفتقر للتنوع والحركة.

إن تشخيص هذه الحالة يؤكد أن التفوق الدراسي هو "جزء" من بناء الشخصية وليس "كلها". النجاح الحقيقي هو الذي يجمع بين التحصيل الأكاديمي، وتنمية المهارات (لغات،

كمبيوتر)، والسمو الروحي، مع الحفاظ على وقت كافٍ لكل محور دون طغيان أحدهما على الآخر.

وفي هذه المرحلة التي تمثل سنة "بناء الذات" والتعويض، يمكن الاستفادة من هذه التوجيهات لتهيئة الجو النفسي والعملية للتفوق:

1. تنظيم الوقت بالأهداف المرئية: لا تذاكر بعشوائية؛ حدد فصلاً معيناً أو جزءاً محدداً للانتهاء منه في وقت معلوم مع حل تدريباته. الإنجاز الصغير في وقت محدد هو أكبر محفز للاستمرار وكسر حاجز الملل.

2. استثمار "البركة" في بداية اليوم: ابدأ يومك بجزء يسير من القرآن ودعاء الاستفتاح: "اللهم لا سهل إلا ما جعلته سهلاً؛ فهذا يمنح النفس سكيناً و يقيناً. وابدأ بالمواد السهلة لتفتح شهيتك الذهنية للإنجاز الأكبر.

3. تفعيل "تعدد الحواس" في المذاكرة: للتغلب على السرحان والملل، استخدم القراءة بصوت مسموع، أو الرسوم التوضيحية، أو الكتابة؛ فكلما زاد عدد الحواس المشتركة في المذاكرة، زادت قدرة الذاكرة على "تخزين" المعلومة تماماً كما يفعل الكمبيوتر.

4. توازن "العبادة والعمل الدعوي": اجعل للعلوم الدينية وقتاً محدداً للترويح والتعلم، واعتبر تفوقك الدراسي في "الثانوية" هو مشروعك الدعوي الأول حالياً؛ فالناس تقتدي بالناجحين المتفوقين لا بالمتعثرين، فكن أنت القدوة بنجاحك.

5. المراجعة الدورية وتثبيت المعلومات: لا تكتفِ بالمذاكرة الأولى؛ فالمراجعة خلال أسبوع من الدراسة هي التي تحفظ المعلومة من التبخر. واختم دائماً بدعاء: "اللهم إني أستودعك ما ذاكرت فرده إليّ عند حاجتي إليه".

6. الاستخارة وتفويض التوفيق لله: إن الاستخارة هي البوابة التي يُستمد منها التوفيق وهي الملاذ الأول والأخير؛ فاستخر الله في تقسيم وقتك بين الدراسة والعبادة، وثق أن الله سيبارك في جهدك ما دمت تبتغي بنجاحك وجهه الكريم ونفع عباده.

## الملل الدراسي.. حينما يصبح فريق الحلول شريكاً في المعاناة!

### استراتيجيات كسر الجمود واستعادة الشغف في الأوقات الحرجة

#### الحالة

طالب في الصف الثاني الثانوي يمر بمرحلة مفصلية في مساره الدراسي، يعاني من حالة "نفور حاد" وملل شديد تجاه الكتب والمواد الدراسية. تكمن أزمته في شعوره بالاختناق الناتج عن الحبس المنزلي (من غرفة إلى غرفة)، مع ضيق الوقت واقتراب الامتحانات، مما ولد لديه حاجزاً نفسياً يمنعه من مجرد الجلوس على مكتب المذاكرة، رغم إدراكه التام لأهمية هذه السنة لمستقبله.

#### تشخيص الحالة

إن الملل الدراسي ليس علامة على الفشل، بل هو "ظاهرة إنسانية" يمر بها الجميع، حتى المتخصصون والباحثون في أرقى الدرجات العلمية. هو تعبير من النفس عن حاجتها للتجديد وكسر الرتابة القاتلة.

• فهل يعقل أن يبعد الذهن وهو محبوبس في إطار مكاني وزماني جامد؟ إن الحركة المحدودة داخل المنزل (من غرفة لغرفة) تخلق حالة من "الركود النفسي" تجعل المادة العلمية تبدو ثقيلة ومنفرة.

• وكيف نكسر رتابة الوحدة؟ إن الانعزال التام يفتح الباب للوساوس والملل، بينما الوجود في الزحام يشتم التركيز؛ لذا فإن التوازن هو مفتاح الحل عبر إيجاد "بيئة تفاعلية" هادئة ومنتجة.

• وما هي قيمة "النية" في طرد الملل؟ عندما تتحول المذاكرة من "عبء دنيوي" إلى "عبادة وسعي لنصرة الدين وبر الوالدين"، يكتسب الجهد معنى سامياً يطرد السأم ويمنح الروح طاقة للاستمرار.

إن تشخيص هذه الحالة يؤكد أن علاج الملل لا يكون بالضغط الإضافي على النفس، بل بـ "هندسة بيئة المذاكرة" وتجديد النشاط الروحي والبدني، وتحويل المذاكرة من عملية سلبية إلى نشاط حركي وتفاعلي.

وفي هذه المرحلة التي تسبق الامتحانات، يمكن الاستفادة من هذه الوصايا العشر (خلاصة التجارب العملية) لكسر حاجز الملل:

1. تغيير "الجغرافيا الدراسية": لا تلتزم بمكان واحد؛ فتبدل الغرفة أو تغيير ترتيب المكتب بين الحين والآخر يكسر الرتابة البصرية ويجدد نشاط الذهن.

2. المذاكرة الثنائية الجادة: استذكر دروسك مع صديق مجتهد؛ فتبادل الخبرات والتسميع المتبادل يطرد الوسواس ويجعل الوقت يمر بإنتاجية أكبر، حتى لو لم تذاكرا نفس المادة.

3. تحويل المذاكرة إلى "تحدي أسئلة": إذا شعرت بالنفور من القراءة، انتقل فوراً لحل التدريبات والامتحانات؛ فحل الأسئلة يزيد منسوب الأدرينالين والتركيز ويشعرك بجو الامتحان الفعلي.

4. تجديد "الوقود الروحي": حافظ على صلاة الجماعة في المسجد؛ فهي ليست مجرد عبادة، بل هي "خروج منظم" من المنزل وتغيير للجو النفسي، مع الاستعانة بأذكار الصباح والمساء وآيات القرآن لتهدئة النفس.

5. تكتيك "البداية الصعبة والنهاية الممتعة": ابدأ يومك بالمواد التي تجد فيها صعوبة وأنت في قمة نشاطك، واختم يومك بالمواد التي تحبها وتميل إليها؛ لتكون بمثابة مكافأة لنفسك في نهاية اليوم.

6. الالتزام بـ "قاعدة الساعات الثلاث": لا تجلس أكثر من ثلاث ساعات متواصلة؛ فالعقل يحتاج للاسترخاء والترفيه بعد كل فترة تركيز، واجعل بين الساعات فواصل قصيرة (10 دقائق) للحركة أو تناول وجبة خفيفة.

7. التنوع بين المواد: لا تقضِ يومك كله في مادة واحدة إذا كنت سريع الملل؛ فالتنقل بين مادتين أو ثلاث في اليوم يقلل من الرتابة ويحفز مناطق مختلفة في الدماغ.

8. اللياقة البدنية والذهنية: ممارسة تمارين رياضية خفيفة في المنزل تساعد على تجديد الدورة الدموية وتزيد من تدفق الأكسجين للدماغ، مما يرفع من كفاءة الاستيعاب.

9. تهيئة الكيف قبل الكم: اسع لزيادة "قوة التركيز" عبر تهيئة المكان المناسب بعيداً عن المشتتات، فالساعة الواحدة بتركيز عالٍ أنفع من خمس ساعات من الجلوس الشارد أمام الكتب.

10. الاستخارة وتفويض الأمر لرب العالمين: إن الاستخارة هي البوابة التي يُستمد منها

التوفيق وهي الملاذ الأول والأخير؛ فاستخر الله في تنظيم وقتك، واسأله أن يشرح صدرك وييسر أمرك، واعلم أن هذا الضيق سيعقبه فرج ونجاح يُنسيك كل هذا التعب.

## صراع الرغبة والواجب.. حائر بين الطب والكمبيوتر

كيف تدير مستقبلك بين طموح الأهل وشغفك الشخصي؟

### الحالة

طالب حصل على معدل استثنائي في الثانوية العامة (98%)، وبناءً على رغبة عائلته والضغط الاجتماعي، التحق بكلية الطب البشري رغم أن شغفه الحقيقي يكمن في علوم الكمبيوتر، ليجد الطالب نفسه في مواجهة أزمة حادة؛ حيث فقد الدافعية للاستذكار، وبات يواجه خطر الرسوب في السنة الأولى، ويشعر بالعجز عن التراجع أو الاستمرار في مسار لا يجد فيه نفسه.

### تشخيص الحالة

إن الوقوع في فخ "إرضاء الآخرين" عند اختيار التخصص الجامعي هو من أكثر الأسباب التي تؤدي إلى "الهدر البشري" للطاقت المبدعة.

- فهل يُعقل أن يُقاد الذكاء رغماً عنه؟ إن الموهبة التي حصلت على 98% هي طاقة وقّادة، ولكنها تحتاج إلى "محرك" وهو الرغبة. غياب الرغبة يجعل المادة العلمية (خاصة في الطب) ثقيلة وغير قابلة للاستيعاب، مما يؤدي للرسوب رغم القدرة العقلية الفائقة.
- وكيف تُوازن بين البرّ والذات؟ إن إرضاء الوالدين قيمة سامية، لكنها لا تعني تدمير المستقبل المهني بالبقاء في مجال لا يُتقنه الطالب. الطبيب "رغم أنه" قد ينجح في الدراسة بصعوبة، لكنه نادراً ما يبدع في المهنة، والنجاح الحقيقي هو الذي يجمع بين المهارة والشغف.
- وما هو مصير "سنوات الطب" لو تغير المسار؟ الخوف من ضياع السنوات هو وهم نفسي؛ فكل علم يدرسه الإنسان يرتقي بطريقة تفكيره وسلوكه، ودراسة الطب قد تفتح آفاقاً برمجية في مجالات "المعلوماتية الحيوية" أو تقنيات التشخيص، وهي مجالات تجمع بين العلمين.

إن تشخيص هذه الحالة يتطلب "أمانة ومكاشفة" مع النفس ومع الآخر (الأهل)؛ فهل الرفض للطب نابع من صعوبة المادة أم من انعدام القبول الكلي؟ تحديد هذه النقطة هو

الذي سيرسم طريق الحل، سواء بالدمج بين المجالين أو باتخاذ قرار التغيير الشجاع. وفي هذه المرحلة التي تمثل مفترق طرق لمستقبلك المهني، يمكنك الاستفادة من هذه الرؤى المتوازنة للتعامل مع الموقف:

**1. تقييم "الحد الأدنى من القبول":** اسأل نفسك بصدق: هل تتقبل الطب بدرجة ما؟ إذا كانت الإجابة "نعم"، فيمكنتك إكمال الدراسة مع ممارسة شغفك في البرمجة كهواية، والجمع بينهما مستقبلاً في مجالات التكنولوجيا الطبية؛ فالإبداع اليوم يكمن في "تداخل التخصصات".

**2. استخدام الكمبيوتر كوسيلة تعلم:** اجعل شغفك بالكمبيوتر خادماً لدراستك الطبية؛ ابحث عن برامج المحاكاة، والكتب التفاعلية، والمنصات الرقمية لتعلم الطب. هذا الدمج قد يقلل من نفورك تجاه المادة العلمية الجامدة.

**3. قرار "التغيير الشجاع" في حالة الرفض الكلي:** إذا وصلت لمرحلة الرسوب المتكرر وعدم القدرة المطلقة على الاستذكار، هنا يجب أن تكون واضحاً مع الأهل. أخبرهم بصدق أن "طبيباً فاشلاً" ليس خياراً أفضل من "مهندس كمبيوتر نابغ"، وأن تميزك في مجالك الحقيقي هو أعظم برّ تقدمه لهم.

**4. النظر للتكامل لا للتصادم:** تذكر أن الكثير من النابغين حصلوا على شهادات عليا في مجالات مختلفة بعد الطب (حقوق، سياسة، تقنية). سنوات الطب ليست ضائعة، بل هي بناء لشخصية علمية رصينة ستجعلك مبرمجاً أو تقنياً بعمق مختلف وفهم أوسع للحياة.

**5. المكاشفة مع الأهل بعيداً عن العناد:** تأكد أن دافعك هو "التميز" وليس مجرد مخالفة رأي العائلة. عندما يشعر الأهل بصدق رغبتك وقوة حجتك وجديتك في البدء من جديد في علوم الكمبيوتر، سيتفهمون موقفك تدريجياً.

**6. الاستخارة وتفويض الأمر لرب العالمين:** إن الاستخارة هي البوابة التي يُستمد منها التوفيق وهي الملاذ الأول والأخير؛ فاستخر الله في قرار البقاء أو التغيير، واسأله أن يهدي قلبك لما فيه نفعك في الدنيا والآخرة، فما خاب من استخار ولا ندم من استشار الخالق العليم بمكونات الصدور.

## متلازمة "الصدمة الأولى" ..

### اللغة الإنجليزية واقتحام التخصصات العلمية

كيف تحول عجز البدايات في الصيدلة والطب إلى قصة نجاح باهرة؟

#### الحالة

طالب متميز في الثانوية العامة (معدل 92%)، تعرض لهزة نفسية بسبب انخفاض نسبته في نتائج الوزارة إلى 83.5%، مما ولد لديه شعوراً بانهيار الأحلام وفقدان الثقة في عدالة جهده. ومع دخوله كلية الصيدلة، واجه "صدمة الواقع الجامعي"؛ حيث اللغة الإنجليزية هي لغة التدريس الوحيدة، مما أصابه بالعجز التام عن الفهم، حتى فكر في التحويل من التخصص والهروب من الحلم الذي طالما كافح هو وعائلته لأجله.

#### تشخيص الحالة

إن ما مر به الطالب هو "خلل في الإدراك" ناتج عن عدم الوعي بطبيعة المرحلة الانتقالية بين التعليم العام والجامعي.

• فهل يُعقل أن تنهار الأحلام في أسبوع واحد؟ إن الحكم على القدرات الذاتية من خلال الأسبوع الأول في الجامعة هو تسرع زائد؛ فالبداية بلغة جديدة ومناهج تخصصية تتطلب وقتاً "لبرمجة" الذاكرة، وليس حكماً نهائياً بالفشل.

• وكيف نتحرر من "وهم اللغة"؟ إن الدراسة بالإنجليزية في الكليات العلمية (طب، صيدلة، هندسة) تعتمد على "المصطلحات" أكثر من لغة التخاطب اليومي، وهي عقبة مؤقتة تزول تدريجياً مع منتصف العام الدراسي بمجرد اعتياد الأذن والعين على المفردات المتكررة.

• وما هو سر "المادة المتينة" للأحلام؟ الأحلام التي تنكسر عند أول عثرة هي أحلام مصنوعة من زجاج الهشاشة النفسية، أما النجاح الحقيقي فيُصنع من "خليط الأمل والتصميم والثقة بالله"، وهو ما يحول الألم إلى "متعة وتحدي".

إن هذه الحالة تقدم نموذجاً حياً للتحويل من "الانكسار" إلى "الانتصار"؛ فبمجرد تغيير النظرة للمشكلة من "جبل مستحيل الصعود" إلى "عقبة طبيعية مؤقتة"، استطاع الطالب تحقيق معدل 84% في الفصل الأول، وهو نجاح مشرف يعكس قوة الإرادة.

وفي هذه المرحلة التي تمثل بناء "الثقة المتجددة" بالنفس، يمكن الاستفادة من هذه التوجيهات لتجاوز صدمات البداية:

**1.** تقبل "فترة التكيف" كضرورة حتمية: اعلم أن الصعوبة في أول شهرين أمر طبيعي يمر به كل طالب عربي يدرس بالإنجليزية. لا تقلق إذا لم تفهم نصف المكتوب؛ فمع التكرار واستخدام القاموس، ستصبح هذه اللغة هي "اللغة الطبيعية" لمذاكرتك.

**2.** التركيز على "المصطلحات" لا القواعد: في تخصصات مثل الصيدلة، أنت بحاجة لاستيعاب المصطلح العلمي وفهم وظيفته، وليس لبلاغة اللغة الإنجليزية. بمرور الوقت، ستجد أن حصيلتك اللغوية كافية تماماً للتفوق والامتياز.

**3.** تحصين النفس ضد "كلام المحبطين": رد على من يقول "أنت لم تذاكر في الثانوية" بنجاحك العملي في الجامعة؛ فإثبات الذات بالنتائج هو أبلغ رد على المشككين، واجعل الله وحده رقيباً على جهدك.

**4.** بناء "أحلام غير قابلة للكسر": اصنع أحلامك من مادة الأمل المستمد من الثقة بالله. تذكر أن النجاح هو "القدرة على الانتقال من فشل إلى فشل دون فقدان الحماس"، وأن العثرات هي مجرد دروس لتقوية الشخصية.

**5.** تثمين "النجاح المشرف": الحصول على معدل **84%** في تخصص علمي صعب وباللغة الإنجليزية في السنة الأولى هو إنجاز متميز بكل المقاييس. لا تقارن نفسك بقوالب جاهزة، بل بقوة التحدي الذي اجتزته.

**6.** الاستخارة والاستعانة بموفق الخطي: إن الاستخارة هي البوابة التي يُستمد منها التوفيق وهي الملاذ الأول والأخير؛ فاستخير الله دائماً في خطواتك الدراسية، واعلم أن ما بين النجاح والفشل إلا "قرار بالبذل"، وأن الله لا يضيع أجر من أحسن عملاً وصبر على مرارة البدايات.



**الفصل الثالث:**  
**الامتحان.. اختبار لا انتحار**



## كيف تفكك "أغلال القلق" وتحرر من رعب قاعة الاختبار؟

في قصص الخوف.. رهاب الامتحانات

### الحالة

فتاة في العشرينيات من عمرها، تدرس في كلية الطب بعد رحلة شاقة من "التحسين" لإرضاء الأهل. تعاني من حالة حادة من "رهاب الامتحانات" (**Exam Phobia**)، تظهر في شكل نوبات هلع، بكاء هستيري، وصداع نصفي مزمن كلما اقتربت الامتحانات النهائية. هذا الخوف دفعها لتأجيل امتحاناتها لسنوات متكررة، رغم تفوقها في الاختبارات التجريبية لدى طبيبها النفسي. تعيش هذه الفتاة صراعاً بين شغفها بالأدب والواقع الطبي المفروض عليها، وتزيد حساسيتها المفرطة وارتباطها الشديد بأسرتها من وتيرة القلق والشعور بالوحدة والتهديد المستقبلي.

### تشخيص الحالة

إن ما تعاني منه صاحبة المشكلة هو اضطراب ناتج عن تحويل الضغوط النفسية المتراكمة إلى "فوبيا" محددة تجاه موقف الامتحان.

• فهل يعقل أن يكون الامتحان انتحاراً؟ إن الهلع الذي تشعر به هو انفجار للطاقة المكبوتة في الاتجاه الخاطئ؛ فبدلاً من أن تُستثمر هذه الطاقة في الإبداع الأدبي أو التحصيل الدراسي، تنفجر للداخل شللاً حركياً وخوفاً من "التقييم"، لأنها تربط المجموع والنتيجة بـ "قيمتها الشخصية" و"رضا الأهل" و"المستقبل المصيري".

• وكيف تسبب "عقدة المجموع" هذا الشتات؟ إن دخول كلييات "القمة" (هندسة أو طب) لمجرد إرضاء المجموع أو الأهل، دون شغف حقيقي، يخلق انفصلاً بين الذات وبين الواقع الدراسي، مما يجعل الامتحان يبدو "عدواً" يهدد بكشف هذا الانفصال أو الفشل في الحفاظ على الصورة المثالية.

• وما دور الحساسية المفرطة؟ الشخصية الاجتماعية الحساسة تتأثر بشدة بالخلافات الأسرية والصدمات العاطفية، مما يجعل "خزان الأعصاب" ينفد سريعاً عند أول ضغط دراسي، فيتحول القلق من "دافع للنجاح" إلى "عائق عن العمل".

إن تشخيص هذه الحالة يؤكد أن الحل لا يكمن في الهروب من الامتحان (التأجيل)، بل في "فك الارتباط" بين قيمة الإنسان وبين الدرجات، وفي إيجاد متنفس إبداعي (أدبي) يمتص هذه الشحنات النفسية الزائدة.

وفي هذه المرحلة التي تمثل عتبة المواجهة لاستعادة التوازن، يمكن الاستفادة من هذه التوجيهات لكسر قفص الخوف:

1. فصل "الهواية" عن "التخصص": ليس شرطاً أن تدرسي الأدب لتمارسيه؛ كبار الأدباء (مثل يوسف إدريس وإبراهيم ناجي) كانوا أطباء. اجعلي الأدب "مساحتك الخاصة" للتخليق والإبداع، واعتبري الطب "منهجاً عقلياً" يصقل شخصيتك ويفتح لك أبواب خدمة المجتمع، مما يخفف من وطأة "العداء" بينك وبين الكلية.

2. المواجهة الصادقة للذات وللأهل: بدلاً من الهروب إلى المرض أو التأجيل، كوني جسورة في تحديد رغبتك. هل تريدين الطب فعلاً؟ إذا كانت الإجابة نعم، فالمواجهة تتطلب "نضالاً" ضد الخوف. وإن كانت رغبتك الأدبية ملحّة، فالنضال يكون بإقناع الأهل بالمنطق لا بالعناد.

3. توسيع دوائر "الاهتمام" خارج الدراسة: لا تجعلِي حياتك "كائنًا دراسياً" فقط. انخرطي في أنشطة ثقافية، طوري إنتاجك الأدبي، وتحركي في دوائر اجتماعية أوسع. هذا "التخليق" الخارجي يقلل من حجم ضغط الامتحان ويجعله مجرد "حدث" في حياة مليئة بالأنشطة، وليس "الحياة كلها".

4. تفكيك "أسطورة الوحيد" وتجاوز الصدمات: ارتباطك بأخيك جميل، لكنه لا يجب أن يكون قيداً. تعلمي الاستقلال النفسي، وتجاوزي صدمات الماضي ببناء علاقات جديدة قائمة على الوعي لا الارتباط المرضي. فالنضج العاطفي هو الدرع الواقي من تقلبات الأعصاب.

5. التعامل مع الامتحان كـ "موقف عابر": تذكري نجاحك في الاختبارات التجريبية؛ أنتِ تمتلكين القدرة، وما ينقصك هو "الجسارة". ادخلي الامتحان بروح "المجرب" لا "المحارب"، واقبلي بالنتائج (حتى لو كانت مقبولاً) كخطوة للعبور، فالشهادة هي مجرد وسيلة وليست غاية الغايات.

6. الاستخارة والسكينة الروحية: إن الاستخارة هي البوابة التي يُستمد منها التوفيق؛ فاستخيري الله في قرارك (الاستمرار أو التحويل)، والجئي إليه بالدعاء ليثبت قلبك

عند المواقف الضاغطة. ثقي أن الله معك، وأنتِ أقوى من هذا "الرعب" المتخيل بمجرد أن تثقي في نفسك وتطلقي لجناحيك العنان.

## الدراسة الرهيبة وأسطورة "سوء الحظ"

كيف تحطم قيود "الوهم" وتنتقل من عناء المذاكرة إلى ذكاء النتيجة؟

### الحالة

شاب جامعي مجتهد يبذل مجهوداً "رهيباً" في المذاكرة يصل أحياناً إلى 16 ساعة يومياً، ويمتلك قدرة استثنائية على شرح المواد لزملائه. ورغم ذلك، يصطدم في كل عام بنتائج متواضعة لا تتجاوز "نصف الدرجة"، مما ولد لديه اعتقاداً جازماً بأنه "سيئ الحظ" وأن مستقبله نفق مظلم. هذا الشعور باليأس انتقل إلى والديه، وأصبح يفسر كل عثرة في حياته بـ "عدم التوفيق" الدائم، متسائلاً عن جدوى الاجتهاد إذا كان الحظ يقف له بالمرصاد.

### تشخيص الحالة

إن ما يعتقد الطالب بأنه "سوء الحظ" هو في الحقيقة "خلل في المنهجية" وليس قدراً محتوماً.

• فهل يعقل أن يكون الحظ هو المسؤول عن ضياع مجهود 16 ساعة؟ إن "سوء الحظ" هو الأكذوبة الكبرى التي نعلق عليها أخطاءنا لنعفي أنفسنا من مسؤولية البحث عن السبب الحقيقي. العقل يقول إن المقدمات الصحيحة تؤدي لنتائج صحيحة، والشرع يؤكد: إنا لا نضيع أجر من أحسن عملاً.

• وكيف ينجح في الشرح ويرسب في الامتحان؟ هناك فرق شاسع بين "فهم المعلومة" وبين "القدرة على صياغتها" في إجابة نموذجية تحت ضغط الوقت. الإفراط في ساعات المذاكرة (16 ساعة) قد يؤدي إلى "إنهاك ذهني" يمنع العقل من استرجاع المعلومات بكفاءة لحظة الاختبار، فتكون النتيجة تعثراً رغم الامتلاء المعرفي.

• وما خطورة "نوبات الشك"؟ القلق الذي يعقب الامتحان والشك في استحقاق الدرجات يستنزف الطاقة النفسية ويجعل الطالب يدخل في حلقة مفرغة من التوتر تؤثر على أدائه في المواد التالية، مما يكرر الظاهرة عاماً بعد عام.

إن تشخيص هذه الحالة يستوجب استبدال "منطق الحظ" بـ "منهجية المراجعة

والتقويم؛ فالمشكلة ليست في كمية المذاكرة بل في "كيفية" إدارة الامتحان وتحويل المعرفة إلى درجات.

وفي هذه المرحلة التي تمثل نقطة تحول لاستعادة الثقة بالنفس، يمكن الاستفادة من هذه التوجيهات لتغيير واقعك الدراسي:

**1.** تحطيم أصنام "سوء الحظ": توقف فوراً عن استخدام هذه الشماعة؛ فهي تمنعك من رؤية عيوبك وتصحيحها. تعامل مع إخفاقك كـ "مشكلة تقنية" تحتاج لحل (مثل طريقة الكتابة أو إدارة الوقت) وليس كـ "لعنة" تلاحقك.

**2.** الانتقال من "كمّ الساعات" إلى "كيف الإجابة": بدلاً من المذاكرة لـ **16** ساعة، خصص وقتاً كافياً للتدريب على "فن الإجابة". حلّ امتحانات سابقة وقارن إجابتك بالنماذج الرسمية؛ فالمصحح يريد صياغة محددة، وليس مجرد معرفة عامة.

**3.** علاج "الإنهاك الذهني" بالتوازن: العقل الذي يذاكر **16** ساعة يومياً هو عقل "مرهق" يفقد مرونته داخل اللجنة. التزم ببرنامج واقعي (**8-10** ساعات بحد أقصى) مع فترات راحة ونوم كافٍ لتسمح لذاكرتك بترتيب المعلومات واسترجاعها ببسر.

**4.** تفكيك "نوبات الشك" بالرضا: بعد خروجك من الامتحان، أغلق ملف المادة تماماً ولا تسمح للشك أن يتسرب إليك. أحسن الظن بالله وبقدراتك، واعلم أن القلق لا يغير النتيجة ولكنه يدمر المادة القادمة.

**5.** توسيع آفاق النجاح خارج الدراسة: تذكر أن الحياة ليست مجرد درجات أكاديمية؛ هناك محاور اجتماعية، مهارية، وروحية تستحق اجتهادك. نجاحك في هذه المحاور سيعطيك الثقة اللازمة للتفوق في الدراسة أيضاً.

**6.** الاستخارة وتجديد الثقة بالخالق: إن الاستخارة هي البوابة التي يُستمد منها التوفيق؛ فاستخر الله في طريقة مذاكرتك الجديدة، وأقبل على عملك بيقين أن الله لا يضيع تعب المخلصين. فإذا أحسنت الظن بربك وأخذت بالأسباب الصحيحة بشجاعة، ستقلب حياتك من "نفق مظلم" إلى "مستقبل مشرق" بإذن الله.

## الينبغيات.. حين تجعل "الامتياز" درجة سيئة!

كيف تتحرر من سجن المثالية المفرطة وتنزع النظارة السوداء؟

### الحالة

طالب مجتهد يحقق تقدير "امتياز" في دراسته، ومع ذلك يشعر بالإحباط الشديد وعدم الرضا، ويصف درجاته بأنها "سيئة" لمجرد أنه لم يحصل على المركز "الأول". هذا الطموح التصادمي مع الواقع يدفعه للتخاذل والتكاسل وتدهور الروح المعنوية، مما يهدد استمراره في النجاح الذي حققه بالفعل.

### تشخيص الحالة

هذه الحالة هي نموذج كلاسيكي لما يسمى في علم النفس بـ "الينبغيات (Should-isms)"، وهي أحد أهم تشوهات التفكير التي تقود إلى الاكتئاب.

- فهل يعقل أن يكون الامتياز فشلاً؟ إن المشكلة ليست في الدرجات، بل في "المسطرة" التي يقيس بها الطالب نجاحه. هو يتبنى فكرة مفادها: "ينبغي أن أكون الأول، وإلا فأنا فاشل"، وهذا حصر للنجاح في نقطة واحدة مستحيلة التكرار للجميع، مما يحول الإنجاز العظيم (الامتياز) إلى مصدر للألم بدلاً من الفخر.
- وكيف تصنع الأفكار مشاعرنا؟ طبقاً لمدرسة العلاج المعرفي (CBT)، "نحن نشعر كما نفكر"؛ فإذا كانت أفكارنا مليئة بالينبغيات والتركيز على المفقود وتجاهل الموجود، ستكون مشاعرنا سلبية بالضرورة. الطالب هنا يرتدي "نظارة سوداء" تكبر ما فاتته وتصغر ما حققه، وتقفز مباشرة إلى نتائج تشاؤمية لا أساس لها من الواقع.
- ما هو مصير "المركز الأول"؟ المنطق يقول إن المركز الأول محجوز لشخص واحد فقط في النهاية، فهل يعني هذا أن بقية العشرة الأوائل أو الحاصلين على الامتياز هم فاشلون تعساء؟ إن هذا التفكير لا يفسد الدراسة فحسب، بل يفسد الاستمتاع بالحياة كلها.

إن تشخيص هذه الحالة يستوجب الانتقال من "المثالية القاتلة" إلى "النجاح المشرف"، وهو النجاح الذي يتحقق في حدود القدرات مع الحفاظ على التوازن النفسي والسعادة. وفي هذه المرحلة التي تمثل وقفة مع الذات لتصحيح المسار النفسي، يمكن الاستفادة من

هذه التوجيهات لكسر قيد الينبغيات:

1. الإقلاع عن لغة "ينبغي" و"يجب": استبدل هذه الكلمات بعبارات أكثر مرونة مثل "أطمح لـ" أو "أفضل أن"، واقبل بأن عدم الوصول للمركز الأول لا ينفي صفة التميز عنك. الامتياز بحد ذاته شهادة على أنك بذلت وسعك وأنقنت عملك.
2. خلع "النظارة السوداء": تدرب على رؤية الإيجابيات في نتائجك. توقف عن تضخيم النقص الصغير وتصغير النجاح الكبير. احتفل بتقدير الامتياز كإنجاز حقيقي يستحق الفرح، ولا تسمح لفكرة "المركز" أن تسرق منك بهجة الوصول.
3. تعريف "النجاح الحقيقي": النجاح ليس رقماً في قائمة، بل هو حالة من الرضا النفسي والاستمرار في العطاء. إذا كان الوصول للمركز الأول سيكلفك اكتئاباً وتخاذلاً، فهذا ثمن باهظ يجعل "النجاح" في الحقيقة "فشلاً نفسياً".
4. محاربة "الأفكار التلقائية السلبية": عندما يهاجمك شعور بالإحباط، واجهه بالحقائق: "أنا حصلت على امتياز، وهذا يعني أنني استوعبت المادة ببراعة"، "المركز الأول يخضع لعوامل كثيرة منها التوفيق اللحظي، لكن مستواي العلمي ثابت وممتاز".
5. طلب الاستشارة المعرفية: إذا وجدت أنك غير قادر على تغيير هذه القناعات بمفردك، فلا تتردد في مراجعة طبيب أو معالج نفسي متخصص في "العلاج المعرفي"؛ ليساعدك على تفكيك هذه التشوهات واستعادة رؤيتك الواقعية والمتوازنة للذات.
6. الاستخارة والرضا بالمقسوم: إن الاستخارة هي البوابة التي يُستمد منها التوفيق؛ فاستخر الله في سعيك، وابذل الجهد المطلوب، ثم ارض بما قسمه الله لك بيقين أن "الخيرة فيما اختاره الله"، وأن سعادتك وسلامك النفسي أهم عند الله من أي ترتيب أكاديمي.

## كيف تحمين إجاباتك الصحيحة من "مقصلة" التردد والتوتر؟

تقلب الصواب خطأ.. الهدوء هو الحل

### الحالة

طالب متفوق في الصف الثاني الثانوي، يعاني من مشكلة "فقدان التركيز اللحظي" أثناء الامتحان. تكمن أزمته في أنه يعرف الإجابات الصحيحة ويكتبها بالفعل، لكنه تحت وطأة التوتر والخوف من الفشل يقوم بشطبها وتغييرها إلى إجابات خاطئة. وبمجرد خروجه من قاعة الامتحان واستعادة هدوئه، يسترجع الإجابات الصحيحة ببراعة، مما يسبب له صدمة وحسرة على درجات تضيع بسبب "التسرع والشك".

### تشخيص الحالة

هذه الحالة هي انعكاس مباشر لما يفعله "القلق القاتل" بالعمليات الذهنية؛ فالمشكلة ليست في "المعلومة"، بل في "طريقة استدعائها".

- فما الفرق بين ذهنك داخل الامتحان وخارجة؟ الفرق هو "الضغط النفسي"؛ فالتوتر الشديد يعمل كـ "تشويش لاسلكي" منع الذاكرة من إرسال المعلومة الصحيحة بوضوح، مما يؤدي لتداخل المعلومات وشل القدرة على الجزم بصحة الإجابة.
- لماذا نشطب الصواب ونكتب الخطأ؟ لأن التوتر يغذي "غريزة الشك"؛ فيبدو الصواب (لأنه جاء سهلاً وتلقائياً) وكأنه فخ، بينما يبدو التعقيد والخطأ (الناجم عن الاضطراب) وكأنه تفكير أعمق، وهو تشوه إدراكي يقع فيه المتفوقون الباحثون عن الكمال.
- هل القلق يزيد الإنجاز؟ الحقيقة العلمية تقول إن القلق المعتدل "حافز"، أما القلق الزائد فهو "معطل"؛ فهو يشتم الانتباه ويستهلك طاقة الدماغ في "الخوف من النتيجة" بدلاً من "التركيز في السؤال".

إن تشخيص هذه الحالة يستوجب قناعة عقلية بأن "المعلومة موجودة ومخزنة"، وأن الهدوء ليس مجرد رفاهية، بل هو "شرط تقني" لاستعادة تلك المعلومة وإيصالها إلى ورقة الإجابة بسلام.

وفي هذه المرحلة التي تمثل ذروة اختبارك، يمكن الاستفادة من هذه التوجيهات لحماية إجاباتك من التلاشي:

1. اعتماد "قاعدة الإجابة الأولى": في أغلب الأحيان، تكون الإجابة الأولى التي يقذفها عقلك هي الصحيحة (لأنها نتاج استدعاء مباشر من الذاكرة). لا تغير إجابة كتبها إلا إذا اكتشفت خطأً يقينياً ملموساً، وليس لمجرد "شعور" بالشك.

2. التدريب على "التنفس والتفريع": إذا شعرت ببوارد التوتر داخل الإمتحان، توقف عن الكتابة لمدة دقيقة واحدة. تنفس بعمق، وأغمض عينيك، وأقنع نفسك أن هذا الامتحان هو مجرد تكرار لأسئلة حللتها مئات المرات في المنزل. الهدوء سيعيد "برمجة" الذاكرة فوراً.

3. تفكيك "وهم الكمال": اقبل بأن الخطأ البسيط نتيجة السهو هو "طبيعة بشرية". السعي للدرجة النهائية بنسبة 100% يولد ضغطاً ينتهي بك إلى 80%، بينما السعي للأداء الجيد بهدوء هو الذي يوصلك لـ 100%.

4. فصل "الذات" عن "الدرجة": حياتك أكبر من مجرد ورقة امتحان؛ أنت تمتلك هوايات، علاقات، وأهدافاً أخرى. عندما تصبح الدراسة "أحد" محاور الحياة وليس "المحور الوحيد"، يقل التوتر تلقائياً لأن "المصيبة" المتخيلة لم تعد نهاية العالم.

5. تجنب "المراجعات الجماعية" الفورية: لا تسأل زملاءك عن الإجابات فور خروجك؛ فهذا يغذي القلق للمواد القادمة. ثق في جهدك واترك ما فات لرب العالمين، ووفر طاقتك الذهنية للمادة التالية.

6. الاستخارة والسكينة الإيمانية: إن الاستخارة هي البوابة التي يُستمد منها التوفيق؛ فاستخير الله قبل دخول الامتحان، والجنِّ إليه بدعاء: "يا حي يا قيوم برحمتك أستغيث، أصلح لي شأني كله ولا تكلني إلى نفسي طرفة عين". فمن توكل على الله كفاه، ومن استكان للهدوء وفقه الله للصواب.

## القرب من الله مع الامتياز

كيف تتحرر من "مقايضة" العبادة بالدرجات وتصل لبرد الرضا؟

### الحالة

طالبة في كلية الطب تعيش صراعاً روحياً ونفسياً مريعاً؛ حيث ربطت بين التزامها الديني وبين الحصول على تقدير "امتياز". في العام الأول اعتبرت حرمانها من الامتياز (رغم حصولها على جيد جداً مرتفع) عقوبة على تقصيرها وذنوبها، وفي العام الثاني التزمت بالصلاة والذكر وذاكرت بجهد مضاعف، لكن النتيجة جاءت "جيد جداً" أيضاً. تشعر الطالبة بغيظ مكتوم وبكاء مرير، وتكافح كي لا تقع في فخ الاعتراض على القدر، متسائلة: كيف أَرْضَى بما قسمه الله لي وأنا أرى جهدي وعبادتي لم يترجما إلى الامتياز المنشود؟

### تشخيص الحالة

تكمن المشكلة هنا في "خلل التصور" لعلاقة العبد بربه، وفي حصر مفهوم النجاح في قالب رقمي واحد.

• فهل الامتياز صك لرضا الله؟ إن الحصول على "ممتاز" ليس مؤشراً دائماً على رضا الله أو سخطه، كما أن الحرمان منه ليس عقوبة بالضرورة. الله سبحانه وتعالى لا يُقايض بالعبادات درجات دنيوية، بل العبادة غاية لذاتها، والدرجات نتيجة للأسباب المادية والتوفيق الإلهي الذي قد يمنع عنك "القمة" الظاهرة ليحميك من فتنة أو يدخر لك خيراً أعظم.

• لماذا "جيد جداً" رغم الاجتهاد؟ الامتحانات في كليات الطب غالباً ما تقيس "ملكة الحفظ" أو "السرعة" أو "توقع نمط الأسئلة"، وقد يتفوق من هو أقل منك علماً لمجرد امتلاكه مهارة "حل الامتحان". فالفشل في الحصول على الامتياز لا يعني "قلة القدر" عند الله، بل قد يكون مجرد قصور في مهارة تقنية تتعلق بطريقة عرض الإجابة.

• ما هي الفائدة الحقيقية للدراسة؟ علم النفس يقرر أن الجدوى الكبرى من الاستذكار ليست في "الدرجة"، بل في "ارتقاء السلوك" وتطوير منهجية التفكير وبناء الشخصية العلمية. أنت الآن طبيبة ماهرة بتقدير جيد جداً، وهذا بحد ذاته نجاح مشرف لا

إن تشخيص هذه الحالة يدعو لترسيخ مفهوم "الرضا الإيجابي"؛ فالإنسان مسؤول عن السعي (وقد فعلت)، والنتائج ملك لله (وقد قَدَّر)، والاعتراض على النتيجة هو تبديد للأجر وتشويه لجمال الطاعة التي تقربت بها إليه.

وفي ختام هذا الدليل، ولتجاوز هذه المحنة النفسية، إليك هذه الوقفات لاستعادة السلام النفسي:

1. فك الارتباط بين "الطاعة" و"النتيجة الدنيوية": تقربي إلى الله لأنك تحببته وترجيه ثوابه، لا لتأخذي منه "امتيازاً" في الكلية. اجعلي صلاتك واحة لراحتك لا وسيلة لزيادة درجاتك، فالله يعطي الدنيا لمن يحب ومن لا يحب، ولا يعطي الدين إلا لمن أحب.

2. إعادة تعريف "النجاح المشرف": أنت في كلية الطب، وتحصلين على "جيد جداً"؛ هذا إنجاز يتمنه الملايين. كفي عن "عقدة القلة" وانظري لجانب النعمة. الحمد ليس مجرد كلمات باللسان، بل هو اعتراف بالقلب بأن ما أنت فيه هو فضل عظيم.

3. تطوير "فقه الامتحان": التفوق يحتاج بجانب المذاكرة إلى "ذكاء الاختبار". ادرسي طريقة وضع الأسئلة، وركزي على الحفظ المركز قبل الامتحانات، وتعلمي كيف يحصل زملاؤك على الدرجات. الفجوة بين الجيد جداً والامتياز هي فجوة "مهارة" وليست فجوة "قرب من الله".

4. تأمل "حكمة المنع": ربما كان الحصول على الامتياز والتصدر سيورثك كبراً أو غروراً يصرفك عن جوهر العبودية، أو ربما يُبعدك عن تخصص هو الأنسب لروحك. الله هو "الحكيم"، وعطاؤه منع، ومنعه عطاء.

5. كظم الغيظ بالاستغفار واليقين: عندما يهاجمك البكاء والغيظ، تذكر أنك طبيبة مسلمة، ومهمتك هي الصبر والاحتساب. استفرغي طاقة الغضب في السجود الصادق، وقولي: "رضيت بالله رباً"، وسينزل الله على قلبك برداً وسلاماً يُنسيك لوعة الدرجات.

6. الاستخارة في المسار القادم: إن الاستخارة هي البوابة التي يُستمد منها التوفيق؛ فاستخيري الله في طريقك للدراسة في العام المقبل، واطلبي منه أن يرضيك بقضائه، فإذا رضي القلب استقامت الحياة، وما عند الله خير وأبقى.

## علاج الخوف.. قلب يتوكل وجهد يبذل

كيف تحطم قيود "رهبة المجهول" وتستعيد السيطرة على ورقة الامتحان؟

### الحالة

شاب جامعي ، يعاني من مشكلة "الخوف المزمن" التي بدأت معه منذ الطفولة، وتتفاقم حدثها عند اقتراب الامتحانات. ورغم أنه طالب جاد يفهم المحاضرات جيداً، بل ويقوم بشرح الدروس لزملائه، إلا أن النتائج دائماً ما تأتي مخيبة للآمال (نجاح بالكاد أو رسوب) بسبب فقدان التركيز الناتج عن التوتر. يشعر الشاب بالملل من تكرار هذه الحالة التي أصبحت عائقاً أمام طموحه الأكاديمي.

### تشخيص الحالة

إن ما يمر به الطالب هو تحول "القلق الصحي" إلى "قلق مرضي" معوق، حيث لم يجد الخوف مخرجاً طبيعياً فاستقر في العقل الباطن كحاجز نفسي.

• فهل الخوف كله شر؟ علمياً، الخوف البسيط قبل الامتحان هو "وقود" يدفع للتركيز. الوضع الطبيعي أن يتبدد هذا الخوف فور ملامسة ورقة الإجابة لأن "المجهول" أصبح "واقعاً" يمكن التعامل معه. أما بقاء الخوف وتفاقمه فهو الذي يشنت الانتباه ويشل القدرة على اتخاذ القرار الصحيح.

• كيف ينجح في الشرح ويفشل في الاختبار؟ هذا دليل قاطع على أن المشكلة ليست في "القدرة العقلية" بل في "الثبات الانفعالي". فالطالب يمتلك المعلومة، لكن "قفل الخوف" يمنع مفتاح الذاكرة من العمل لحظة الاحتياج، مما يحول الطالب من "شارح نابغ" إلى "ممتحن متعثر".

• ما هو التوازن الغائب؟ المشكلة تكمن في غياب التوازن بين عمل "الجوارح" وعمل "القلب". فالجوارح تبذل الجهد، لكن القلب يظل معلقاً بالنتائج والخوف من الفشل، بدلاً من الامتلاء بالسكينة والتوكل.

إن تشخيص هذه الحالة يؤكد أن الحل يكمن في "تطبيع" جو الامتحان نفسياً وتقنياً، وتحويل المذاكرة إلى وسيلة للارتقاء لا غاية في حد ذاتها.

وفي هذه المرحلة التي تمثل عتبة المواجهة الأخيرة لخوف الطفولة، يمكن الاستفادة من هذه النصايا لاستعادة هدوء النفس:

1. تحقيق التوازن بين الجهد والتوكل: افضل تماماً بين "المذاكرة" و"النتيجة". وظيفة جوارحك هي بذل أقصى جهد، ووظيفة قلبك هي الاطمئنان والتوكل على الله. بمجرد أن تؤدي ما عليك، اترك النتائج لمن لا يضيع أجر من أحسن عملاً؛ فهذا اليقين هو أكبر "مضاد حيوي" للخوف.

2. كسر رهبة المجهول بـ "المحاكاة": لا تنتظر يوم الامتحان لتواجه الأسئلة. قم بحل امتحانات الأعوام السابقة في ظروف مشابهة لجو اللجنة. هذا التدريب يجعل أسئلة الامتحان مألوفاً وعادية، ويزيل صدمة "المفاجأة" التي تغذي الخوف.

3. تبني عادات "الهدوء الفيزيائي": ليلة الامتحان، اهتم بجسدك كما تهتم بذهنك. الحمام الدافئ، كوب اللبن، الاسترخاء، والنوم الكافي ليست رفاهية، بل هي إجراءات ضرورية لتهدئة الجهاز العصبي وضمان استجابة الذاكرة.

4. تجنب الإرهاق الذهني القاتل: المذاكرة الزائدة عن الحد ليلة الامتحان تزيد التوتر. اکتفِ بالمراجعة الهادئة، واعلم أن المعلومة التي خُزنت بتركيز طوال العام لن تتبخر في ليلة، بل القلق هو ما يغطي عليها.

5. الاستشارة الطبية الواعية: إذا وجدت أن الخوف خارج تماماً عن السيطرة، فلا حرج في استشارة طبيب لوصف مهدئات بسيطة (تحت إشرافه) تساعد على استرخاء الأعصاب والنوم، لتتمكن من دخول الامتحان بصفاء ذهني.

6. الاستخارة وسكينة الدعاء: إن الاستخارة هي البوابة التي يُستمد منها التوفيق؛ فاستخر الله في خطواتك، والجاأ إليه بالدعاء النبوي: "اللهم لا سهل إلا ما جعلته سهلاً، وأنت تجعل الحزن إذا شئت سهلاً". هذا الدعاء ليس مجرد كلمات، بل هو إعلان استمداد القوة من القوي العزيز.



**الفصل الرابع:**  
**ما بعد الثانوية ومفهوم النجاح الصحيح**



## ما بعد الثانوية العامة.. الخوف من المجهول

كيف تعبر بوابة المستقبل بأدوات القرار الحكيم؟

### الحالة

فتاة تقف على أعتاب التخرج من الثانوية العامة، تشعر بقلق طبيعي يميل أحياناً إلى "الربع من المجهول". يتملكها خوف من الفشل في المرحلة الجامعية أو سوء اختيار التخصص، وتبحث عن أدوات عملية تساعدها على اجتياز هذه المرحلة الانتقالية الفاصلة بين عالم المراهقة والشباب.

### تشخيص الحالة

إن الانتقال من "الجبر التعليمي" (حيث المواد مفروضة) إلى "الاختيار الجامعي" (حيث القرار بيدك) هو مبعث هذا القلق.

• هل المجهول مخيف حقاً؟ الحقيقة أن ما ترينه مجهولاً هو "معلوم" لملايين البشر الذين عبروا هذه البوابة قبلك، وخبراتهم رصيد متاح لك.

• الخوف كعائق أم كحافز؟ القلق المعتدل متوقع عند كل تغيير مكاني أو حالي، لكنه يصبح ضاراً إذا تحول إلى "شلل" يعيق الحركة.

• غياب المعلومات: الخوف غالباً ما ينبع من نقص المعطيات؛ فالإنسان عدو ما جهل، والوعي بالذات وبالسياق الاجتماعي والاقتصادي المحيط هو الذي يبذل الضباب.

إن تشخيص هذه الحالة يؤكد أن الحل يكمن في امتلاك "منهجية اتخاذ القرار" وليس في انتظار اختفاء الخوف؛ فالثقة تُبنى بالمعلومات والخطوات المدروسة.

وفي هذه المرحلة التي تمثلين فيها "مشروع حياتك" المستقبلية، إليك هذه الأدوات الذهبية لاجتياز المجهول:

1. استثمار خبرات "السابقين": لا تبدئي من الصفر. حاورى من سبقوك في مجالات اهتمامك، واستشيرى ذوي الخبرة الذين يشبهونك في الميول وأسلوب التفكير؛ فالتجربة هي خير معلم، والاستشارة توفر عليك عناء الخطأ.

2. التعرف الواعي على "سياق العالم": أنتِ لستِ ذرة في فراغ؛ ادرسى سوق العمل،

اتجاهات الوظائف الحديثة، وظروف بلدك. الربط بين رغبتك وبين الواقع المحيط هو ما يجعل قراراتك واقعيًا وقابلًا للتطبيق.

**3. تطبيق "خوارزمية القرار الحكيم":**

- تحديد الهدف: ما هو القرار المطلوب اتخاذه بدقة؟
- جمع المعلومات: لا قرار بلا بيانات صحيحة ودقيقة.
- تعدد البدائل: ضعي قائمة بالاختيارات المتاحة.
- الاختبار الذهني: وازني بين سلبيات وإيجابيات كل بديل على ضوء قدراتك.

**4. اختيار "الأنسب" لا "الأحسن مطلقاً":** قد تكون كلية الطب هي "الأحسن" في نظر المجتمع، لكن الدراسة الأدبية هي "الأنسب" لميولك وقدراتك. التميز الحقيقي يكمن في المكان الذي تشبهينه ويشبهك.

**5. قبول "النسيية" ومرونة التعديل:** لا يوجد قرار إيجابي بنسبة **100%**. تقبلي احتمالية الخطأ، واجعلي الباب مفتوحاً لتعديل المسار عند الضرورة دون ندم محطم؛ فالحياة رحلة تعلم مستمرة وليست محطة واحدة.

**6. الركن الشديد (الاستخارة والتوكل):** اجعلي الاستخارة واللجوء إلى الله "بوصلتك" الدائمة. اليقين بأن الله يوجهك للخير يمنحك سكينه تذيب رعب المجهول، وتذكركي أن رحمته هي الضمان الدائم للرجوع بعد كل خطأ.

## مرض دراسي اسمه "فتور بعد الثانوية"

كيف تتجاوز مرحلة "الاحتراق النفسي" وتستعيد شغف الجامعة؟

### الحالة

طالبة متميزة في الثانوية العامة كانت تذاكر لدرجة السهر ولا تنام إلا ساعتين، لكنها بمجرد دخولها الجامعة فقدت الاهتمام كلياً بالدراسة، رغم أنها تدرس تخصصاً تحبه وبلغة أجنبية (التركية) تتطلب مجهوداً مضاعفاً. هذه الطالبة تشعر بالعجز عن البدء، وتعاني من حالة "خمول مفاجئ" وتجاهل للمسؤوليات الدراسية، مما سبب لها مشاكل في سنتها الجامعية الأولى.

### تشخيص الحالة

ما تمرين به هو ظاهرة شائعة تسمى "الفتور ما بعد الصدمة الدراسية" أو "الاحتراق النفسي" (Burnout).

• لماذا انطفأت الشعلة؟ في الثانوية كان هناك "استنفار" أسري، ورقابة دائمة، وهدف محدد (المجموع). بمجرد دخول الجامعة، يختفي هذا الضغط الخارجي، ويشعر الطالب أنه "وصل" لنهاية الطريق، فيحدث ارتخاء مفاجئ في الإرادة.

• إرهاق "الساعتين": المذاكرة المجهدة في الثانوية (ساعتاً نوم فقط) استنزفت مخزونك النفسي والبدني، مما جعل عقلك الباطن يربط بين "الدراسة" وبين "الألم والتعب"، فيتولد نفور لا إرادي منها الآن.

• فجوة البيئة واللغة: الانتقال من الدراسة بالعربية إلى التركية يمثل حاجزاً نفسياً إضافياً؛ فالعقل يهرب من "صعوبة اللغة" إلى "الإهمال" كنوع من الدفاع عن النفس ضد الشعور بالعجز.

إن تشخيص هذه الحالة يؤكد أنك لست "فاشلة"، بل أنت "مرهقة" وفاقدة للحافز الجديد الذي يتناسب مع طبيعة المرحلة الجامعية.

وفي هذه المرحلة التي تمثل بناء "الشخصية القيادية" وليس مجرد حفظ المعلومات، إليك هذه التوصيات لاستعادة توازنك:

1. صياغة "خوافز جامعية" جديدة: انتهى زمن "المجموع"؛ الآن الحافز هو "التميز المهني"، أو "التعيين في الجامعة"، أو "إتقان لغة عالمية". ابحثي عن مميزات المتفوقين في جامعتك واجعليها هدفاً الجديد لتعود لك الرغبة في التحدي.
2. إدراك فلسفة "الحياة الجامعية": الجامعة ليست مدرسة كبرى؛ إنها مكان لصقل الشخصية. الانخراط في الأنشطة الطلابية، وتكوين العلاقات الاجتماعية الراقية، وإبداء الرأي، هي أمور تكسر رتابة المذاكرة وتجعل للجامعة "روحاً" تدفعك للحضور والاستمرار.
3. الخروج من "عزلة اللغة": لا تواجهي الصعوبات بمفردك. كوني علاقات مع زميلات (خاصة الملتزمات منهن) ممن يشاركنك نفس التخصص أو يكبرنك سناً؛ فالخبرة المشتركة تكسر حدة الخوف من اللغة التركية وتجعلك تتعلمين "أقصر الطرق" للمذاكرة.
4. تطبيق "نظام المكافأة" لا "الاستنزاف": تخلصي من نظام "الساعتين نوم"؛ فهو مدمر. ذكري بذكاء ولفترات محددة، واجعلي لنفسك قدراً من الترفيه والراحة والرياضة. التوازن هو الذي يضمن الاستمرار، والامتياز في الجامعة يحتاج "نفساً طويلاً" لا "قفزة واحدة".
5. سؤال أهل الخبرة في "المنهجية": تحدثي مع المتفوقين في السنوات الأعلى عن طبيعة الامتحانات في جامعتك بتركيا. أحياناً يكون الجهل "بطريقة المذاكرة" هو سبب الإهمال، وبمجرد معرفة "مفاتيح المواد" يزول الغموض وينتفش الاهتمام.
6. الاستخارة وتجديد النية: إن الاستخارة هي البوابة التي يُستمد منها التوفيق؛ فاستخيري الله في تنظيم وقتك، واجعلي دراستك بنية "نفع الأمة" وإتقان العلم؛ فالعلم عبادة، وبالنية الصالحة تتحول المذاكرة الثقيلة إلى عمل مأجور يشرح الله به صدرك.

## طبيب رغم أنه!!

كيف تعبر "الأمتار الأخيرة" من دراسة لا تحبها دون أن تفقد نفسك؟

### الحالة

طالب في السنة النهائية بكلية الطب، تفوق في دراسته لسنوات إرضاءً لوالديه، لكنه الآن يواجه "جداراً نفسياً" صلباً؛ حيث يشعر بنفور حاد من المادة العلمية وعدم رغبة في التعمق، مما أصابه باضطرابات نفسية وندم شديد. الطالب عالق في "منطقة برزخية": لا يستطيع التراجع بعد كل هذه السنوات، ولا يجد في نفسه طاقة لإجبارها على الحفظ والاستذكار لإنهاء المسيرة.

### تشخيص الحالة

إن ما تعاني منه هو "أزمة هوية مهنية" ناتجة عن تراكم ضغوط سنوات طويلة من العمل ضد التيار الداخلي (الشغف).

• فهل الحب والاقتناع شرط وحيد للعمل؟ في الحياة العملية، الحب ليس كل شيء؛ فالكثير من الناجحين يقومون بمهام لا يحبونها لذاتها، بل لكونها "وسيلة" لغايات أسمى. الطب تحديداً يُكسب صاحبه "منهاجاً علمياً" ونضجاً في التعامل مع الضغوط لا يتوفر في غيره.

• خطورة "الفكر العاطفي": الهروب من الطب الآن بحثاً عن هواية قد يكون ملاحقة للسراب؛ فالهواية قد لا تصلح كمهنة، وخسارة لقب "طبيب" وتراكم سنوات الجهد هو ثمّن باهظ جداً لدفعه في الأمتار الأخيرة.

• وهم "الحفظ والترديد": تظن أن الطب هو مجرد حشو معلومات، لكن الواقع العملي سيثبت لك أن المهارة الأهم هي "التواصل الإنساني" والتحليل، وليس مجرد الحفظ.

إن تشخيص هذه الحالة يستوجب الانتقال من "مربع الندم" إلى "مربع الإنجاز"؛ فالهدف الآن هو حيازة اللقب كأداة قوة، ثم اختيار المسار الذي يناسب روحك داخل هذا العلم الواسع.

وفي هذه المرحلة التي تمثل "عنق الزجاجة" قبل التخرج، إليك هذه الاستراتيجيات لتجديد ذاتك وإنهاء المهمة:

1. التركيز على "البكالوريوس" كهدف تقني: تذكر أن تقدير تخرجك سيلازمك كاسمك طوال حياتك. لا تتظر للكتاب كـ "معشوق"، بل كـ "عقبة" يجب القفز فوقها للحصول على الشهادة. اجعل هدفك هو الحصول على أعلى تقدير ممكن لفتح أكبر قدر من الأبواب مستقبلاً.

2. استثمار "تنوع التخصصات الطبية": الطب ليس فقط سماعه ومشراطاً؛ هناك فروع تناسب كل الملكات (طب نفسي، أشعة، تحاليل، إدارة مستشفيات، بحث علمي). لا ترفض الطب بناءً على صورة نمطية واحدة، فربما تجد شغفك في فرع لا يحتاج إلى "الممارسة التقليدية" التي تتفر منها.

3. فصل "الهواية" عن "الاحتراف": ممارسة هواياتك في أوقات الفراغ هي "الرئة" التي تتنفس بها لتتحمل ضغط الدراسة. ليس من الضروري أن تكون الهواية هي مصدر الرزق؛ فالكثير من المبدعين أبدعوا لأنهم حافظوا على هواياتهم كمنطقة حرة بعيدة عن ضغوط العمل.

4. تغيير "النظرة السوداء": الاضطرابات النفسية التي تعاني منها هي نتاج "حديث النفس السلبي". توقف عن جلد ذاتك بالندم؛ فأنت لم تفشل، بل أنت "بطل" استطعت الصمود في أصعب الكليات رغم عدم حبك لها. هذا بحد ذاته دليل على قوة إرادة استثنائية.

5. قاعدة "العمل أولاً": في الأزمات النفسية، لا تتظر "المزاج" ليتحسن لتبدأ العمل، بل ابدأ "العمل" ليتحسن المزاج. النهوض بالمسؤوليات وتجاوز الامتحانات هو السبيل الوحيد لإيقاف نزيف الهواجس والوساوس.

6. الاستخارة وتفويض الغايات لله: إن الاستخارة هي البوابة التي يُستمد منها التوفيق؛ فاستخر الله في اختيار تخصصك بعد التخرج، واسأله أن يشرح صدرك لما فيه نفعك. ثق أن الله الذي ساقك لهذا الطريق لديه حكمة ستضح لك يوماً ما، فربما كنت الطبيب الذي يداوي أرواح الناس بوعيه المختلف.

# كيف تصبح عالماً موسوعياً في عصر "الشهادات الجوفاء"؟

البحث عن المعرفة.. درب شاق وطويل

## الحالة

طالب بجامعة الأزهر، يمتلك شغفاً عالياً بالعلم الشرعي والتعمق فيه، لكنه يشعر بـ "فجوة" بين المناهج الجامعية التقليدية وبين طموحه المعرفي. وهو يتساءل عن جدوى الاعتماد الكلي على القراءة الشخصية (عصاميّة التعلّم) ومدى صحة مقولة "من كان شيخه كتابه فخطؤه أكثر من صوابه"، ويبحث عن برنامج عملي يجمع بين العلم الشرعي وإدراك الواقع من خلال أفواه العلماء والبحث الموسوعي.

## تشخيص الحالة

إن ما تعاني منه هو "قلق المبدع" الذي لا يكتفي بالرسميات؛ وهو قلق صحي يعكس وعياً بأن العلم الحقيقي ليس مجرد "رخصة" (شهادة جامعية)، بل هو "هيئة راسخة" في النفس تدرك أسرار الشرع وسنن الكون.

- الشهادة ضرورة وليست كفاية: حضور المحاضرات الجامعية مهم للحصول على "الاعتراف الرسمي" والحد الأدنى من العلم، لكن الاكتفاء بها يصنع "موظفاً" لا "عالماً".
- أزمة "الشيخ الكتاب": مقولة "من كان شيخه كتابه..." صحيحة في بدايات العلم (أصول المناهج): لأن الكتاب لا يصحح لك خطأ الفهم، ولا ينبهك لمزالق الاستنباط، ولا يمنحك "الأدب" الذي يُؤخذ من سمت العلماء. لكن في عصرنا، يمكن تعويض غياب "الصحة البدنية" بمتابعة الدروس المسجلة والمواقع المتخصصة والكتب المنهجية لعلماء ثقات.
- الموسوعية المفقودة: العلم الشرعي المنعزل عن التاريخ، والفلسفة، والواقع السياسي، والاجتماع، هو علم "منقوص" لا يستطيع صاحبه تنزيل الأحكام على أحوال الناس المعقدة.

إن تشخيص هذه الحالة يدعوك للانتقال من "مجرد القراءة" إلى "المنهجية البحثية" التي تربط بين النص والواقع، وبين التلقي الذاتي والتلمذة الواعية.

وفي هذه المرحلة التي تمثل بناء "عقلك الكبير"، إليك هذا البرنامج المقترح للوصول إلى غايتك:

**1.** الانتظام في "الرخصة" (الجامعة): لا تهمل دراستك الجامعية؛ فهي الأساس المنهجي الذي يعطيك خارطة الطريق العامة، والشهادة هي رخصتك لممارسة دورك في المجتمع مستقبلاً.

**2.** التلمذة على "أساطين العلم" (أمثلة من الواقع المصري):

• في أصول الفقه: ابحث عن دروس الشيخ علي جمعة (خاصة في الجامع الأزهر ورواق الأتراك)؛ فهو مدرسة في المنهجية وتفكيك النصوص.

• في الفقه المعاصر: تابع إنتاج الشيخ يوسف القرضاوي؛ فهو نموذج لمدرسة "الوسطية والارتباط بالواقع"، ويمكنك "التلمذة الرقمية" عبر موقعه وكتبه.

• في فقه الدعوة والروح: عكوفك على كتب الشيخ محمد الغزالي سيمنحك بصيرة في الجمع بين الشرع واعتبارات الحركة في المجتمع.

**3.** الاشتباك مع "العلوم الإنسانية": العالم الفقيه يجب أن يفهم التاريخ والسياسة. اقرأ للمستشار طارق البشري لفهم التاريخ المصري والقانون، وللدكتور عبد الوهاب المسيري لفهم الصهيونية والفلسفة الغربية المادية.

**4.** المتابعة الثقافية الناقدة: تابع الإصدارات الثقافية (مثل أخبار الأدب والقاهرة) بـ "عين بصيرة"؛ خذ منها النافع في معرفة حركة الفكر المعاصر، وأعرض عما يخالف ثوابتك، فالوعي بما يطرحه الآخر جزء من العلم بالواقع.

**5.** التوظيف الذكي للتكنولوجيا: إذا تعذر اللقاء البدني بالمشايخ، فـ "الأشرطة" (أو البودكاست واليوتيوب حالياً) والتواصل الرقمي مع طلبة العلم الجادين يسد ثغرة كبيرة، بشرط أن يكون ذلك ضمن برنامج منهجي وليس مجرد سماع عابر.

**6.** الاستخارة والافتقار إلى الله: إن البحث عن العلم هو "عبادة"؛ فاستخر الله في كل درب تسلكه، واسأله أن يفتح عليك فتوح العارفين، وأن يرزقك المعلم الذي يأخذ بيدك، فالقلب إذا صدق في الطلب، هياً الله له الأسباب.

## كيف أوفق بين دراستي وإعالة أسرتي؟

من أجل أن تصبح "عائلاً بطلاً" وطالباً ناجحاً في آن واحد

### الحالة

شاب في السادسة والعشرين، شغوف بالعلم والمطالعة منذ صغره، يواجه معضلة أخلاقية وواقعية صعبة؛ فبعد وصوله إلى حلم الجامعة، أُحيل والده إلى التقاعد وأصبح معاشه لا يكفي الاحتياجات الأساسية للأسرة ولا تكاليف الدراسة والتنقل. يجد نفسه ممزقاً بين حلم "الإجازة العلمية" وبين واجب "إعالة الأسرة" الذي يفرض عليه التفرغ للعمل.

### تشخيص الحالة

ما تمر به ليس "نهاية حلم"، بل هو اختبار "رجولة وبر" واختبار لقوة الإرادة.

- الحيرة بين الواجب والحلم: أنت لا تختار بين "خير وشر"، بل بين "واجبين": بر أهلك وطموحك الشخصي. تذكر أن الله الذي أمر بالعلم هو الذي أمر ببر الوالدين، ولن يضيعك وأنت تسعى في كلاهما.
- وهم "الطريق الواحد": المشكلة تكمن في تصور أن الدراسة لا بد أن تكون "تفرغاً كاملاً" في الحرم الجامعي. في عصرنا الحالي، تغيرت "صورة الدراسة" ولم يعد الزمن عائناً أمام التعلم.
- قوة الإرادة مقابل الظرف الاجتماعي: التاريخ مليء بالعظماء والعلماء الذين بدأوا من تحت الصفر، وكان الكد لإعالة أسرهم هو "المصنع" الذي صقل شخصياتهم القيادية.

إن تشخيص هذه الحالة يدعو للانتقال من "اليأس" إلى "التكيف الذكي": فالحلم قد يتأجل أو يتغير شكله، لكنه أبداً لا يموت ما دامت جذوة القراءة متقدة في قلبك.

ولكي توفق بين يديك التي تعمل وقلبك الذي يدرس، إليك هذه التوصيات العملية:

1. الاعتزاز بـ "الرجولة والمسؤولية": اعلم أن خروجك للعمل إعالةً لأهلك هو "عمل صالح" وعبادة تتقرب بها إلى الله، وهي لا تقل قدرًا عن الجلوس في قاعات

- المحاضرات. هذا الشعور بالفخر سيعطيك طاقة نفسية لمواصلة القراءة رغم التعب.
2. البحث عن "البدائل التعليمية المرنة": نحن في عصر "التعلم عن بُعد" والجامعات المفتوحة والانتساب. ابحث عن نظم دراسية تتيح لك الدراسة بالمراسلة أو عبر الإنترنت، لتتمكن من العمل نهاراً والمذاكرة ليلاً، أو أداء الامتحانات فقط في نهاية العام.
3. تكتيك "التأجيل المؤقت لا الإلغاء": إذا استحال الجمع حالياً، فلا بأس من التفرغ للعمل لفترة محددة حتى تستقر أمور الأسرة مالياً، بشرط ألا تنقطع عن "جو العلم". استمر في القراءة والمطالعة الذاتية؛ فالشهادة رخصة، والمعرفة الحقيقية تبنيها أنت بصبرك.
4. بناء "علاقة ذكية" مع الزمن: مئات الآلاف استكملوا دراساتهم العليا وهم يعولون أسرهم. السر يكمن في "تنظيم الوقت الصارم": خصص ولو ساعة واحدة يومياً قبل النوم أو في الصباح الباكر لصلتك بكتبك، ليبقى حلمك حياً ومستعداً للانطلاق في أي لحظة.
5. تأمل قصص "العظماء العصاميين": اقرأ سير العلماء والمليونيرات الذين كانت بداياتهم كدحاً وعرقاً؛ ستجد أن العسر الذي تمر به هو "يسران" في طياته، وأن هذه الضغوط هي التي ستجعل لنجاحك طعماً لا يعرفه المرفهون.
6. الاستخارة واليقين في "معونة الله": إن الاستخارة هي البوابة التي يُستمد منها التوفيق؛ فاستخر الله في نوع العمل والبديل الدراسي الأنسب. تذكر أن من ترك شيئاً لله (تفرغك للعمل براً بوالدك) عوضه الله خيراً منه، وسيرزقك الله بركة في وقتك وفهمك لا تتخيلها.

## بين طموح الذات .. و"المعتقل المادي" للعائلة

كيف تتحرر من "الاستعباد الأسري" وتستعيد شغف الإنجاز؟

### الحالة

باحثة متميزة ومسؤولة، تعيش مأساة مركبة: عاطفياً، نشأت في أسرة "جافة" تفتقد للمشاعر، مما ولد لديها غربة نفسية تجاههم. مادياً، تحولت إلى "عائل وحيد" لأسرة استغلالية تخلى ذكورها عن المسؤولية وأصبحوا عبئاً عليها.

أكاديمياً، أُجبرت على تخصص تربوي لا تحبه (هرباً من سفرها للدراسة في الرياضيات)، والنتيجة تعيش حالة "شلل إبداعي" وعجز عن كتابة بحث الماجستير، مع تولد مشاعر عداوية شديدة تجاه أهلها وصلت لتمني اختفائهم.

### تشخيص الحالة

هذه الحالة هي "انفجار" ناتج عن تراكم الظلم والاستنزاف؛ فهذه الباحثة تُعامل كـ "أداة إنتاج" لا كـ "إنسانة" لها رغبات ومشاعر. وما تمر به هو حالة "استرقاق" حديثة؛ حيث تبرر المجتمعات استغلال الابن أو الابنة الناجحة بمبررات واهية تخالف الفطرة والشرع.

- الجاهلية المعاصرة: الإسلام كفى المرأة النفقة ليفرغها لمهمتها الأسمى، فإذا عملت كان ذلك اختياراً وتفطلاً منها، لا واجباً يُنتزع قسراً. إن تحول هذه الفتاة إلى "صراف آلي" لإخوة أصحاء هو انتكاسة أخلاقية تجعل الحرة كالأمّة التي تُستغل مادياً ومعنوياً.
- وهم العجز البحثي: واقعياً هي ليست عاجزة عن كتابة البحث، بل "محبطة". عقلها يحتج على "الاختيار المفروض" بالجمود. الإخفاق الذي تشعر به ليس نقصاً في المهارة، بل هو تعبير عن كراهيتها للظروف التي وضعتها في هذا القالب.
- المسؤولية المقلوبة: تخلي الرجال في أسرتها عن أدوارهم جعلها تحمل عبئاً نفسياً ومادياً فوق طاقتها، مما ولد لديها تمنيات "الاختفاء" لأسرتها كحل وحيد للتحرر.

إن تشخيص هذه الحالة يستلزم "ثورة واعية" لاستعادة التوازن، تبدأ بوضع حدود للمسؤوليات، وتنتهي بتطويع التخصص المفروض ليخدم الشغف القديم.

وفي هذه اللحظة التي تسبق انفجار الطاقة الإبداعية لهذه الفتاة ، ننصحها باتباع هذه المسارات العملية:

**1.** الانسحاب المادي التدريجي: لست ملزمة بالإنفاق الكامل. ابدئي بالانسحاب التدريجي من مصاريف البيت غير الضرورية، وتوقفي تماماً عن إعطاء المال لإخوتك الأصحاء. دعي كل طرف يتحمل مسؤوليته، فاستمرارك في "الدفع" يحول الاستغلال إلى "حق مكتسب" لديهم.

**2.** بناء "شبكة دعم" اجتماعية: لا تعيشي داخل فقرة أسرته الجافة. ابحثي عن صديقات يشبهنك في الطموح والالتزام، أو انخرطي في أنشطة ثقافية وعامة. وجود "رئة" خارجية تتنفسين منها سيخفف ضغط البيت عن صدرك.

**3.** دمج "الرياضيات" بالتربية: لا تنظري للتربية كعدو؛ بل هي الحقل الذي يعطي للعلوم البحتة بعداً عملياً. يمكنك التخصص في "مناهج وطرق تدريس الرياضيات"، وهو تخصص نادر ومطلوب بشدة، يجمع بين عشقك للأرقام وبين تخصصك الحالي، ويفتح لك أبواب الدكتوراه والتميز العالمي.

**4.** التعامل مع البحث ك "رخصة عبور": لا تطلبي من نفسك "عشق" المادة الآن؛ اکتبي البحث بذهنية "المحترف" الذي ينهي مهمة وظيفية ليحصل على "الترقية". وبمجرد نيل الدرجة، ستكونين أكثر حرية وقوة في اتخاذ قراراتك القادمة.

**5.** التوازن لغد أفضل: وسط الدفاتر والأبحاث، لا تنسي بناء "ذاتك الأنثوية". تعلمي شؤون المنزل والتربية ليس كواجب مفروض، بل كاستعداد لأسرة مستقبلية تكونين أنتِ عمودها بوعيك وعلمك، حيث لا يغني الماجستير عن دفء البيت.

**6.** الاستخارة وتجديد الثقة بالله وبالذات: نحن نفخر بامرأة تعشق الرياضيات والفيزياء في زمن التفاهة. لا تدعي كسل أهلك أو جفاف عواطفهم يثبط همته. استعيني بالله، ولتكن الاستخارة هي بوابتك نحو الاختيار والتوفيق؛ وتذكري أن نجاحك هو أكبر رد على استغلالهم، وأقوى وسيلة لاستقلالك.

## انحدار المستوى الدراسي.. التغيير له أسبابه

كيف تفكك شفرة "الفضل المفاجئ" وتستعيد مهندس النجاح داخلك؟

### الحالة

طالب في السنة الثالثة بكلية الهندسة، يمر بحالة "سقوط حر" في مستواه الدراسي. بعد أن كان طوال عمره من الأوائل والمجاهدين الذين يرفضون الغش، أصبح الآن يعتمد على "التطنيش"، ويؤجل المذاكرة ليلية الامتحان، ويلجأ للغش، بل وذاق طعم الرسوب لأول مرة في حياته. الطالب يشعر بحرقه وبكاء داخلي، وكل محاولاته للبدء من جديد تفشل بعد يومين فقط لدرجة أن الفصل من الدراسة أصبح هاجسه الوحيد.

### تشخيص الحالة

ما يحدث لك ليس مجرد "كسل"، بل هو تحول جذري في السلوك (Persona Shift) يحتاج إلى وقفة تحليلية عميقة: فالتغيير من القمة إلى القاع لا يحدث صدفة.

- اختفاء "الدوافع القديمة": في المدرسة، كان التفوق مرتبطاً بنظام رقابة وتصفيق مباشر. في الجامعة (خاصة الهندسة)، يعتمد الأمر على "الإدارة الذاتية" والمجهود الشخصي الصرف. يبدو أنك فقدت البوصلة التي تحركك في غياب الرقابة الخارجية.
- فخ "الصدمة الأولى": الرسوب لأول مرة لمتفوق مثلك قد يكسر "الصورة الذهنية" عن نفسك كشخص ناجح، مما يولد آلية دفاعية سلبية وهي "التطنيش"؛ لأنك تخشى أن تجتهد وتفشل مرة أخرى، فتهرب من المحاولة تماماً.
- البحث عن الأسباب الخفية: التدهور المفاجئ والتحول للغش قد يكون وراءه أسباب موضوعية (علاقة عاطفية مستنزفة، صحبة سيئة، عادات إدمانية، أو ضغوط نفسية كبرى)، أو قد يكون مؤشراً لمرض نفسي يحتاج لتشخيص مختص إذا استبعدت كل الأسباب السابقة.

إن تشخيص هذه الحالة يستوجب الانتقال من "البكاء على الأطلال" إلى "التشريح الموضوعي للأزمة"؛ فالحل يبدأ بمعرفة "لماذا حدث التغيير؟" وليس فقط "ماذا حدث؟". وفي هذه اللحظة الحرجة التي تقرر مصيرك المهني، إليك هذه الخطوات لاستعادة

1. رصد "لحظة الانحدار" بدقة: اسأل نفسك بصدق: متى بدأت الغش لأول مرة؟ وماذا كان يدور في حياتي حينها؟ هل كان هناك تغيير في أصدقائي؟ هل دخلت في دوامة عاطفية؟ هل طرأت تغيرات في البيت؟ تحديد "السبب" هو نصف العلاج.
2. التوقف عن "جلد الذات" والبدء بـ "تغيير البيئة": البكاء والاحتراق الداخلي يستنزف طاقتك التي تحتاجها للمذاكرة. بدلاً من قول "سأبدأ من جديد"، ابدأ بتغيير محيطك؛ ابتعد عن الزملاء الذين يشجعونك على "التطنيش" والغش، وابحث عن "رفيق دراسة" مجتهد يعيدك بعدوى النجاح.
3. إعادة بناء "العلاقة مع الهندسة": كليتك صعبة وتحتاج متابعة يومية. لا تحاول تعويض 3 سنوات في يومين. ابدأ بمهام صغيرة جداً (حل مسألة واحدة يومياً بانتظام) لتستعيد ثقتك في قدرتك على الإنجاز دون غش.
4. مواجهة "خوف الرسوب" بالحقائق: أنت مهدد بالرسوب، وهذا واقع. بدلاً من الهروب منه بالتطنيش، واجهه بوضع "خطة طوارئ": ما هي المواد التي يمكن إنقاذها الآن؟ التركيز على "المتاح" يقلل من هلع "المفقود".
5. الاستشارة النفسية المتخصصة: إذا شعرت أنك عاجز تماماً عن السيطرة على إرادتك رغم محاولاتك الصادقة، فقد يكون الأمر متعلقاً بحالة نفسية (مثل الاكتئاب أو اضطراب التركيز). مراجعة طبيب نفسي مختص قد تكون هي "المفتاح" الذي يعيدك لسنوات تفوقك.
6. الاستخارة والافتقار الصادق لله: إن الاستخارة هي البوابة التي يُستمد منها التوفيق؛ فاستخر الله في خطوات إصلاح مسارك. تذلل لله بالدعاء أن يعيد إليك رغبتك في العلم، واعلم أن "العودة من بعيد" تصنع منك مهندساً أكثر نضجاً وخبرة بالحياة ممن لم يتعثر قط.

## بحثاً عن الإرشاد الشوري.. حلم "أوروبا" بين الطموح والواقع

كيف تحول "حلم السفر" من محرك للنجاح إلى قيد من القلق والعجز؟

### الحالة

شاب يعيش في المهجر، يرفض دخول الجامعات في بلده ويرى أنها لا تقدم شهادة معتبرة ولا مستقبلاً وظيفياً. يسيطر عليه حلم السفر إلى أوروبا لإكمال دراسته وبناء مستقبله، لكنه يواجه صمت والده وعدم موافقته. الانتظار الطويل أدخله في دوامة من الأعراض النفسية والجسدية: أرق، عصبية مفرطة، تشتت ذهني، وتراجع في أداء عمله في مجال "الجرافيك".

### تشخيص الحالة

ما يمر به هذا الشاب حالة "هو تعليق الحياة على شرط واحد"؛ حيث ربط نجاحه ووجوده كله بخطوة السفر، مما جعل واقعه الحالي يبدو مظلماً وغير محتمل.

- بريق الحلم وسلبياته: السفر للخارج حلم مشروع، لكنه غالباً ما يكون "براقاً" يخفي خلفه تحديات كبرى مثل: صعوبة العودة للوطن، تذويب الهوية الثقافية للأجيال القادمة، الشعور بأنه مواطن درجة ثانية، وضيق فرص النجاح مقارنة بالماضي.
- صمت الوالد: صمت الوالد ليس تجاهلاً، بل هو غالباً "خوف صامت" عليه من دوامة الغرب وآثامه في سنك الصغيرة، وعدم اقتناعه بأن مبررات السفر كافية لمواجهة تلك المخاطر.
- الهروب من الواقع: رفض الطالب التام للدراسة في بلده بحجة "الشهادة غير المعتبرة" قد يكون نوعاً من المثالية المفرطة التي تعطل مسيرته؛ فالشهادة المحلية غالباً ما تكون هي "الجسر" الضروري للوصول للدراسات العليا في الخارج.

إن تشخيص هذه الحالة يستوجب الانتقال من "الانتظار السلبي" إلى "الإعداد الواقعي"؛ فالسفر ليس غاية في ذاته، بل وسيلة تحتاج لنضج وخطة واضحة.

وفي هذه المرحلة التي تمرقها الحيرة، إليك هذه الوقفات لاستعادة توازنك وإقناع والدك:

1. فك الارتباط الشرطي: توقف عن ربط سعادتك وإنتاجيتك بقرار السفر. أعراض القلق التي تعاني منها (الأرق والعصبية) هي نتيجة "حبس نفسك" في زنزانة الانتظار. عُد لعملك في الجرافيك بكل قوتك؛ فالنجاح في الواقع الحالي هو أكبر برهان لوالدك على نضجك وقدرتك على تحمل مسؤولية نفسك في الغرب.
2. تحويل "الرغبة" إلى "خطة": لا تقل لوالدك "أريد بناء مستقبلي" (فهي جملة عامة)، بل قدم له خطة مكتوبة: أي جامعة؟ ما هي التكاليف؟ كيف ستحمي دينك وهويتك؟ ما هو تخصصك الدقيق؟ عندما يرى الوالد "خطة عمل" بدلاً من "رغبة عاطفية"، سيتغير موقفه من الصمت إلى النقاش.
3. الواقعية في التقييم: اسأل نفسك بصدق: هل الشهادة في بلدك عديمة القيمة فعلاً؟ أم يمكن اتخاذها مرحلة أولى (بكالوريوس) ثم الانطلاق للدراسات العليا؟ البدء من الآن في بلدك أفضل من ضياع سنوات في "الانتظار" الذي لا يضيف لخبرتك شيئاً.
4. فهم "مخاوف الوالد": اجلس مع والدك ليس لتطلب الإذن، بل لتفهم مخاوفه. طمئنه بأنك مدرك لسلبيات الغرب وأنت مستعد لمواجهةها. النضج الذي ستظهره في هذا الحوار هو مفتاح "الإقناع" الحقيقي.
5. العلاج الطبي للقلق: الأعراض الجسدية التي ذكرتها (الأرق والعصبية) تستوجب مراجعة طبيب متخصص لوصف مهدئات بسيطة تحت إشرافه، لتستعيد صفاءك الذهني وقدرتك على التفكير المنطقي بعيداً عن ضغط الانفعالات.
6. الاستخارة واليقين بالقدر: إن الاستخارة هي البوابة التي يُستمد منها التوفيق؛ فاستخر الله في بقائك أو سفرك. تذكر أن "الرزق والنجاح" ليس محصوراً في بقعة جغرافية، فكم من ناجح في وطنه، وكم من تائه في بلاد الغربة. فوض أمرك لله، واعمل في المتاح يفتح الله لك المغلق.

واعلم أن الدراسة في بلدك قد يكون فيها خير كثير طالما أنت في بلد مسلم تحافظ على صلاتك في وقتها، وعلى أذكارك، وطاعتك لله، وتجتهد في تحصيلك الجامعي، والله خير رازقاً، هو الرزاق لا شهادتك التي تدرس بها في الغرب، تقوى الله والإلتزام بأوامره وبر والديك هو مفتاح الخير والرزق

## كيف تتحولين من "طالبة في الظل" إلى شخصية اجتماعية واثقة؟

### التأقلم مع حياة الجامعة.. كسر الانطواء أولاً

#### الحالة

طالبة في كلية التجارة، تشعر بأنها "معقدة" بسبب خجلها الزائد وانطوائها. رغم اختيارها لتخصصها بعد استشارة وتفكير، إلا أنها تجد صعوبة بالغة في تكوين صداقات جديدة بعيداً عن دائرة أصدقاء الثانوية المحدودة. تتردد في السؤال عن المحاضرات، وتتمنى المشاركة في الأنشطة الطلابية لكنها لا تعرف كيف تبدأ، مما جعلها تشعر بعدم القدرة على التأقلم مع الحياة الجامعية.

#### تشخيص الحالة

ما تمر به هذه الطالبة هو "رهبة الانتقال" من بيئة المدرسة الضيقة والمحكومة بالرقابة إلى فضاء الجامعة الواسع والمفتوح.

- الجامعة كـ "مختبر شخصية": الجامعة ليست مجرد قاعات للمحاضرات، بل هي مؤسسة لصقل الشخصية وبناء الكوادر. الخلل ليس في "طبع" الطالبة، بل في "مهاراتها الاجتماعية" التي لم تُختبر بعد في بيئة تنافسية ومستقلة كالجامعة.
- فخ "الاكتفاء بالقديم": التمسك بأصدقاء الثانوية فقط هو "منطقة راحة" تمنعها من النمو. الرغبة في التعرف على أشخاص جدد هي مؤشر صحي على أن داخلها "شخصية اجتماعية" تنتظر فرصة الظهور.
- وهم "التعقيد": وصف نفسها بأنها "معقدة" هو حكم قاسم وغير دقيق؛ فما هو إلا خجل طبيعي يحتاج إلى "تدريج" في المواجهة ليتلاشى.

إن تشخيص هذه الحالة يؤكد أن الحل يكمن في "المبادرة المتدرجة"؛ فالتأقلم ليس شيئاً ننتظره ليحدث، بل هو فعل نقوم به لكسر حاجز الصمت.

وفي هذه المرحلة التي تمثل بناء "كيانك المستقل"، إليك هذه الخطوات لكسر العزلة:

1. تغيير النظرة للجامعة: انظري للجامعة كفرصة لـ "إعادة اختراع نفسك". هنا لا أحد

- يعرف تاريخك مع الخجل؛ يمكنك أن تبدئي من جديد كطالبة مبادرة. الجامعة هي المكان الذي تتعلمين فيه كيف تواجهين العقبات قبل أن تواجهيها في سوق العمل.
- 2.** قاعدة "السؤال البسيط": ابدئي بكسر حاجز الصمت بأسئلة "تقنية" بسيطة لزميلاتك في المدرج: "متى ستبدأ المحاضرة القادمة؟"، "هل يمكنني تصوير هذا الجزء من مذكرتك؟". هذه التفاعلات الصغيرة هي التي تبني جسور الصداقة لاحقاً.
- 3.** الانخراط في "النشاط الطلابي": الأنشطة هي "المنجم الحقيقي" للصدقات والخبرات. ابحثي عن نشاط يناسب هوايتك (ثقافي، جواله، خيري). العمل الجماعي يذيب الخجل تلقائياً لأن التركيز يكون على "المهمة" وليس على "الذات".
- 4.** انتقاء "القذوة والرفقة": عند توسيع دائرة تعارفك، ابحثي عن الفتيات ذوات الخلق الحسن والمتفوقات. تعرفي أيضاً على طالبات من سنوات أكبر؛ فخبرتهن ستختصر عليك الكثير من التوتر وتمنحك شعوراً بالأمان داخل الكلية.
- 5.** التدريب على "المسؤولية": ابدئي بتحمل مسؤوليات صغيرة، مثل تنظيم مجموعة للمذاكرة أو المشاركة في ترتيب ندوة. تحمل المسؤولية هو العدو الأول للانطواء، وهو الذي يصقل شخصيتك القيادية.
- 6.** الإستخارة والدعاء بالصحة: إن الاستخارة هي البوابة التي يُستمد منها التوفيق؛ فاستخيري الله فيمن تصاحبين، والجئي إليه بالدعاء أن يرزقك الصديقة التي تعينك على طاعته وتفوقك. تذكري أن "المرء بخليه"، فالصحة الصالحة هي الوقود الذي سيجعلك تتأقلمين وتبدعين.

## خاتمة: العلمُ عبادة.. والنجاحُ رحلة

في ختام هذا الدليل، ندركُ يقيناً أنّ معركة "النجاح والفضل" لا تُحسَمُ فقط فوق أوراق الامتحانات، بل تُحسَمُ أولاً في أعماق النفس؛ حيث تتصارعُ الإرادة مع العجز، واليقين مع القلق.

لقد طفنا عبر هذه الصفحات بين محطاتٍ شتّى؛ فبدأنا بكسر قيود الفتور الدراسي، ورسمنا معالم الطريق في اختيار التخصص، ثم واجهنا "غول" الامتحانات بقلوب متوكلة وجوارح كادحة، وصولاً إلى بناء تلك الشخصية الجامعية الناضجة التي توازنُ بين حق نفسها، وواجب أسررتها، وطموح أمتها.

ثلاث رسائل أخيرة لكل طالب وطالبة:

• أولاً: النجاحُ مفهومٌ واسع؛ لا تحصر نجاحك في "تقدير" أو "درجة"، فالنجاح الحقيقي هو صقلك لشخصيتك، وارتفاع منسوب وعيك، وقدرتك على الوقوف بعد كل عثرة. إن "جيد جداً" مع نفسٍ راضية وشخصية واعية، أثقلُ في ميزان الحياة من "امتياز" محفوفٍ بالقلق أو الغرور.

• ثانياً: افصل بين "الجهد" و"النتائج": وظيفتك هي "بذل السبب" بإخلاص وإتقان، أما "النتائج" فهي قسمةُ ملكٍ حكيم، قد يمنحك ما تحب ليعطيك ما هو أنفع لك، أو يؤخر عنك ثمرةً ليدخر لك بستاناً.

• ثالثاً: العلمُ أمانة: أنت لا تدرسُ لنفسك فقط، بل تدرسُ لتكون لبننةً قوية في بناء أمتك. فليكن محرّكك هو "النفع" لا مجرد "الجمع"، ولتكن دراستك محراباً للتقرب إلى الله. إنَّ الطريقَ طويل، والعقباتُ سنةٌ الله في خلقه، لكنَّ العزاءُ أنّ الله لا يضيع أجرَ من أحسنَ عملاً. خذ معك هذه القواعد كبوصلة، واستعن بالله ولا تعجز، واجعل من عشرات الماضي درجاتٍ تصعدُ بها نحو مستقبلك.

وإعلم أخي إن من حافظ على صلواته في وقتها وإلتزم أوامر الله سبحانه وتعالى وبر بوالديه واجتهد في تحصيله العلمي فسيفوقه الله سبحانه وتعالى طالما هو على ذلك ولا تجعل لليأس أو الإحباط طريقاً إلى قلبك طالما أن لك ربا تعبه وتسأله وتستخيره.

وفقك الله، وسدد على طريق الحق والنجاح خطاك.

## هذا الكتاب

هل النجاح مجرد "رقم" في شهادة، أم رحلة لاكتشاف الذات؟

بين يديك كتابٌ لا يقدم نظريات جامدة، بل يستخلص الحلول من قلب الواقع. عبر حالات واقعية مختارة من بين الآلاف التي تمر علينا في موقع **Islamonline.net**، يُحرر بك نخبة من المتخصصين في فنون الدراسة، وعقبات التحصيل، ومهارات الاختيار.

في هذا الكتاب ستكتشف:

- فلسفة النجاح الحقيقي: كيف تضع نفسك في المكان "الأنسب" لقدراتك وميولك، بعيداً عن صخب شعارات "كليات القمة".
- فنون المذاكرة الذكية: مهارات الفهم، التركيز، والاسترجاع، وكيفية التغلب على "الفتور" وسرقة الانتباه.
- المعادلة الصعبة: كيف تجمع بين التفوق الأكاديمي وعشق المعرفة، دون أن تهمل بناء شخصيتك الإنسانية والاجتماعية.
- الإنسان أكثر من مجرد "طالب": كيف تجعل الدراسة جزءاً من باقة أنشطتك الحياتية، لتتخرج شخصيةً مصقولةً، قياديةً، وواعيةً.

هذا الكتاب ليس مجرد مرشد دراسي، بل هو رفيق درب لكل شاب يبحث عن بصمته الخاصة، ولكل أسرة تطمح لبناء مستقبل أبنائها على أسس من الوعي والسكينة.



جَمْعِيَّةُ الْبَلَاغِ السَّقَائِفِيَّةِ

*Al-Balagh Cultural Association*