

# التوتر .. القلق .. الاكتئاب

## حالات تصاحب الطلاب قبل الامتحانات

تحقيق/ زهور السعيد

ما إن يأتي موعد " الامتحانات " حتى ترى حالات من التوتر والقلق والاكتئاب تسلط اضواءها على أغلب الطلاب .. حالات كثيرة تصاحب الطالب في هذه الفترة وبعضها تتحول الى حالات مرضية كالصداع والارق والام الرأس مما يحول دون ادائهم للامتحانات الأداء الامثل وتتحول فترة الامتحانات الى كابوس مخيف يؤرق الطالب وينال من مجهوده ..

وكثيرا ما نرى ونشاهد حالات ومواقف مختلفة من الاكتئاب الذي يصيب الطلاب في هذه الفترة من كل عام، وتشهد المدارس حالات مختلفة من معاناة هؤلاء الطلاب حيث اصيبت طالبة بالاعياء اثناء ادائها الامتحانات النصفية كما ان طالبا آخر وكما يؤكد معلمه ترك ورقة الاجابة كما هي بيضاء دون ان يدون عليها شيئا رغم انه من المبرزين في المدرسة، وثالث لم يستطع ان يسيطر على القلم او يكتب لمدة نصف ساعة بسبب رعشة غريبة انتابت يديه ..

وكثيرا ما يروي لنا معلمون وطلاب عن حالات مختلفة لمشاهد من القلق والاكتئاب التي تنتاب بعضا من الطلاب والتي تؤدي الى نتائج كارثية ..

### اخفاق

قصي عبده- طالب في المرحلة الاعدادية بمدرسة عبدالاله غبش رجح ان سبب التوتر الذي يصيب الكثير من الطلاب يكون احيانا بسبب صعوبة المادة أو بسبب المعلم الذي يتوعددهم ويهددهم، ويقول قصي : هناك بعض المعلمين ممن يتصدون اخطاء الطلاب ولا تقنعهم اي اجابة وتكون أسألهم غاية في الصعوبة " تعجيزية " أو يكون لديهم عداة مستمر مع بعض الطلاب بسبب بعض اقربائهم ابائهم

أو اخوانهم حينها بالتأكيد ان القلق والخوف من الرسوب ينتاب الكثير من المتقدمين على الامتحانات وخاصة في مثل هذه المواد ..  
ويضيف : أرجو من المعلمين ان يعاملوا الطالب على اساس الاجابة وان لا يجعلوا الخلافات الشخصية تؤثر على التصحيح أو على اداء الطالب أو على نجاحه وان لا ينتقموا من الطالب بسبب عداوات الاخرين فما ذنب الطالب ؟

### اسباب نفسية واسرية

الاستاذة سلالة - مدرسة سام بن نوح- رجحت اسباب الاكتئاب الذي يصاحب الطلاب الى عدم تركيز الطالب واستذكار دروسه على اكمل وجه وقالت : هناك الكثير من الاسباب التي تؤدي الى قلق الطالب ومن اهمها ان يكون خائفا من مادة معينة ويخاف الاخفاق فيها والفشل أو الرسوب كما لا ننسى المشاكل العائلية التي تؤثر ايضا على الابناء وخاصة في فترة الامتحانات حيث يظل الطالب مشتتا وغير مركز ايضا عندما لا يذاكر الطالب وتتراكم المواد عليه. كما ان ما يبعثه المعلم في نفس الطالب من رهبة وخوف كلها تؤدي الى القلق والذي بدوره يؤدي الى الاكتئاب.

اما مريم الساييس- موجهة- قالت انه من الطبيعي ان يقلق الطالب حتى يكون لديه دافع للمذاكرة وقلق يدفعه الى الاجتهاد والعمل، ولكن اذا كان الطالب جد مرتاح لا يبالي وليس قلقا ولا يهيمه امر الامتحان فإن النتيجة تكون سلبية وتؤثر عليه ويبقى غير مبال بالمذاكرة وغير أنه لما هو مقدم عليه ولكن يبقى الرعب والاكتئاب الشديد عاملا شديد التأثير على الطالب المقدم

**معلمون: لابد من تهيئة الاجواء النفسية المريحة للطلاب**

في الازمات اثناء ادائهم الامتحانات ولكن يبقى الطالب المجتهد مسيطرا على نفسيته وعلى ذهنه وتركيزه ليؤدي افضل ما لديه فدوما لا احباط امام المجتهدين وكم من اطفال لديهم مشاكل مختلفة ويعملون في الشوارع وايضا تراهم يحصدون افضل العلامات، فالحافز النفسي والتطلع الى النجاح والى الارتقاء بالنفس والجد والمثابرة من افضل الطرق للوصول الى النجاح والتميز.

### حلول ومعالجات

الاستاذ عبدالرقيب الذيب - مجمع الثورة - قال : على اولياء الامور مساعدة ابناءهم عن فترة الامتحانات وابعادهم عن كل ما يشغلهم من تلفزيون ونت وتلفون وتنظيم موايد مراجعتهم واستذكارهم ومساعدتهم على المراجعة وتنظيم الوقت للاستذكار حتى يصل

ما اقدر اذا ذكر بسبب القلق والتوتر حق الامتحانات



الطالب للامتحان وتركيزه كله على الاسئلة كما على الأسرة ابعاد الطالب من الاصدقاء نوعا ما لان المذاكرة الجماعية ليست الا تضيقا للوقت وان ذكروا فانهم يقضون أغلب الوقت في اللهو. ويضيف الذيب : على المعلم مراعاة الطالب وعدم ترهيبه من الاسئلة وعند وضع الاسئلة يجب ان يراعي جميع مستويات طلابه فلا يكون امتحان بالغ الصعوبة لانه لقياس المستوى وليس للتعجيز. سميرة العقيلي، مدرسة مادة اللغة الانجليزية -الخصائية الاجتماعية- شددت على دور الأسرة والاباء في هذه الفترة من الامتحانات حيث ان الاستقرار الاسري للطلاب يمكن ان يؤدي الى سرعة انفعاله وضعف تركيزه كما لا يستطيع استيعاب ما درس واسترجع.

وتضيف : على الاباء ان يساعدوا ابناءهم على التخلص من الخوف والاحباط والياس وخلق جو نفسي هادئ وتنظيم وقت المذاكرة لديهم وابعادهم عن كل ما يلهيهم كما على الطالب ان يستعين بالله والا واخيرا ويعمل بالاسباب التي تؤدي الى النجاح وان يثق بنفسه بأنه قادر على النجاح والتفوق وعلى الأسرة ان تضطلع بدورها في هذا الوقت وتوفر الاجواء النفسية المريحة للابناء وابعادهم عن القات والمنبهات التي تؤثر على ذهن الطالب وعلى مستواه.



# من اختار لي شريكا لحياتي؟؟

من أجل ذلك جاء ذكر الدين قبل الخلق في الحديث .. من أتاكم من ترضون دينه و خلقه فزوجوه ... لذا الدين أول كون الخلق شيئا لازما يتلازم مع الدين ولا ينفك عنه .  
محمد عويل : من لم يكن ذا خلق فهو ليس بمتدين فالخلق من الدين والدين والخلق لا يمكن أن يتقارنا معا فكليهما مهم للآخر . أم محمد بنم : صاحب الخلق يكون ذا مبادئ عادة وليس ببعيد من التدين أن وجد من يقف معه ويسانده المهم أن يكون ( فعلا صاحب خلق ) .  
وأنا أقول : الأخلاق هي النباتات الطيبة والتي تنبت عن أرض خصبة لنموها، والدين هو تلك الأرض، ولا تنمو البورود النضرة إلا في الحدائق، والفاواكه اللذيذة إلا في البساتين، والسبايل المثقلة إلا على ضفاف الأنهار، ولذلك فأينما ذهب الدين قال للأخلاق : اصحبيني في رحلتني .. كوني معي فديوتك لأحيا .  
فلا تعارض بين الدين والخلق، فالخلق جزء من الدين، وبقدر نقص الأخلاق ينقص الدين، وقد روي عن أنس بن مالك رضي الله عنه قال : ما خطبتني نبي الله صلى الله عليه وسلم إلا قال لا إيمان لمن لا أمانة له ولا دين لمن لا عهد له .  
إن الله -تعالى- أكرمنا بهذا الدين العظيم، هذا الدين الذي لا يحمل إلا إلى مكارم الأخلاق، ولا يدعو إلا إلى جميل الصفات والخصال، إنه جنة فيها من كل زوج بهيج .  
إن كمال الدين في كمال الخلق كما صخ عن النبي عليه الصلاة والسلام أنه قال : (أكمل المؤمنين إيمانا أحسنهم خلقا ) وعلى هذا فكل من كان ناقص الخلق فهو ناقص الدين، وكذلك العكس قال ابن القيم -رحمه الله- : الدين الخلق .. فمن زاد عليك في الخلق زاد عليك في الدين ( وقد كان النبي -صلى الله عليه وسلم- يدعو ربه في صلواته أن يثابها فكان يقول : "اللهم اهدني لأحسن الأخلاق لا يهدي لأحسنها إلا أنت ، واصرف عني سيئها لا يصرف عني سيئها إلا أنت " رواه مسلم .

قال ابن رجب -رحمه الله- : ( لا تتم التقوى إلا بحسن الخلق )  
تسال الله أن يجعلنا من المتمسكين بكتابه وسنة رسوله صلى الله عليه وسلم ظاهرا وباطنا وأن يهدينا لأحسن الأخلاق وأن يصرف عنا سبى الأخلاق .

حقيقة لكلامه إلا أن يظهر صحة زعمه بحسن خلقه كما أن صاحب الخلق أطوع وأكثر انقيادا للدين ممن هو بلا خلق ويتقصص الدين ولذلك الحديث ( خياركم في جاهلية خياركم في الإسلام إذا فقهوا ) .  
عبدالله ضاوي : صاحب الأخلاق الطيبة سهل التأثير عليه و تقديم النصيحة له وتوجيهه إلى الصواب .. أما أن يكون صاحب دين ولا يعرف شيئا في الأخلاق فما الفائدة من تدينه ؟؟ بمعنى " تدينه لنفسه وأخلاقه للآخرين " ...  
زهور المحية : طبعيا صاحب الخلق ! فقد يكون الشخص متدينا لكنه سليلط اللسان أو غيرها من الصفات لكن صاحب الخلق تكون لديه أخلاق عالية فكل خلوق متدين وليس كل متدين خلوق ويكفينا قول الرسول صلى الله عليه وسلم أقربكم مني منازل يوم القيامة أحاسنكم أخلاقا والرسول صلى الله عليه وسلم بعث ليكمل مكارم الأخلاق فالإنسان بأخلاقه وتعامله يصل إلى درجة الصائم القائم ولا ننسا المرأة التي كانت تصوم النهار وتقوم الليل ولكنها تؤذي جيرانها فقال عليه الصلاة والسلام هي في النار فبرأيي صاحب الخلق أحق بالاختيار .  
نادر الحسني : من الأكيد بأنني سأختار صاحب الدين الذي يمتلك الدين بملك كل شيء ومنها الأخلاق وكل مكمل للثاني د - أديب مريب : وهل الدين والخلق شيئا مختلفان ؟؟ من الذي يضبط الخلق ويجعله صحيحا؟ وهل كل خلق صحيح ؟  
الحكمة اليمانية : الإنسان بدون أخلاق كزهره لا شذى لها وكحياة لإماء فيها أن الفقيه هو الفقيه بفعله ... ليس الفقيه بنطقه ومقاله  
وكذا الرئيس هو الرئيس بخلقه ... ليس الرئيس بقومعه ورجاله  
وكذا الفني هو الفني بحاله ... ليس الفني بملكه وبماله  
ليلى حاج يحي : صاحب الدين سيكون بلاشك صاحب خلق ، من ناحية أخرى هناك من يعدون من أصحاب الدين غير أنهم يفهمون الدين على أنه عبادات فقط وليس معاملة وخلق ، وهذا برأيي ما أثر على بعض إجابات من قال الأخلاق قبل الدين. لكن من فهم الدين حقا فهو صاحب خلق .  
أحمد حاتم : الخلق لن ولن يكون حسنا إلا بحسن التزامه وتدينه ..

### حنان عويل

شابة تقول : خطيبي ملتزم بصلاته، إلا أنه عصبي لدرجة كبيرة وأخلاقه منفرة كما وصفه من حوله، وأنا أخشى ألا أستطيع أن أتأقلم معه، فانا ذات طبع حساس، ولا أتحمّل أن يصرخ في وجهي أحد، فما رأيكم؟  
وأخرى تقول : أنا فتاة تقدم لخطيبي شاب موظف ودخله جيد، بدأتنا بالسؤال عنه، وعن أخلاقه ودينه، كانت سمعته ممتازة، ولكن يشهد بحسن أخلاقه ورجولته وبارا بوالدته، ولكنه غير محافظ على الصلاة ويدخن المعسل .

سؤال يحير الكثير في اختيار شريك الحياة .. هل تختار صاحب الدين أم صاحب الخلق ؟؟؟

سؤال طرحته على حائطي في الفيس بوك ووجدت إجابات متباينة مما زاد قناعتي في حجم الحيرة التي وقع فيها أصحاب السؤال حيث كل منهم يدل على آرائه بحسب منطقته ومن تلك الإجابات:

شاكر الشريف : لا خلق لمن لا دين له وهاتاي الصفاتان تجتمعان في صاحب الدين .

ياسر نور : إن كان صاحب الدين بلا أخلاق ، فسأختار صاحب الأخلاق ..

أبو خالد : صاحب الخلق يشمل خصائل الدين بغض النظر عن النية أما صاحب الدين فمدعي ولا

## العودة للتشيطير ليست الحل الأمثل لمشكلات الوطن.

عبدربه منصور هادي  
رئيس الجمهورية

