

بيت عائم

ليطمعوا ويهتتموا برعايتها.. ومع أن عقوقاً صريحاً قاسياً متكرراً أحاطها وأمتد إليها، كيف إذا لم تمتد إليها أيادٍ صالحة تحب الخير لكنها حكمة المولى عز وجل وعنايته بخلقه، لقد أحاطها بأبناء وبنات هي لم تدهم، لكنها كانت سبباً في رضى الله عنهم.

أيها الأبناء: لا كبرياء ولا من ولا مكر، إلا للخالق سبحانه وتعالى، فمن يمنع عنكم مكره وقدره إن أراد ابتلاءكم بما هو أعظم وأظلم! فقط، تذكروا إنكم ضعفاء كهذه العجوز، وأنه فجأة، سينفجر الصوت ليشق قلوبكم القاسية ليغسلها من درننها أو يطحنها بنارها.

وطالما رزقتم من الأبناء ما يكفي، لا بد من نهاية مفادها: "إن تدينوا تدانوا!"

وتضحك وتتن.. لا تنتظر مجيبي أحد، لقد غادرت الحياة المعاشة منذ زمن قديم، حتى إنها لا تدري كيف تشتري الموت لنفسها؟ الموت الذي سيريحها من إعياء وسقم أنهكتها وأتعبا من كان حولها ويعولها.. كأنما منذور هذا الإنسان للشقاء، تقطع مهماته سنابل فرح لم تعد تطل، إذ فقدت صورة الماضي وغابت عنها صور الحاضر..

تسرى أي قلوب لدى أولئك الأبناء؟ يتكونها وهي من أنجبتهم وكانت سبباً في وجودهم على ظهر البرية! وإذا ابتلاها الله بذلك المرض والسقم.. فمن يرحم حالها؟

إن الله عز وجل مكلف بعباده لأنه خالقهم، وكان أن سخر لها غرباء

كانت تحتل مكاناً شرقياً في إحدى زوايا البيت العائم، وعلى أريكة تقع ملتحفة البرد والجوع والهذيان والعممة، لا تعرف عن البشر في محيطها الكثير، ولا تمر بها أخبار الموت اليومية، ولا تتعدى مقعدها إلا إلى ذلك المكان الشرقي..

ما تزال تنتظر رنين الحياة في الدار، تعاني من مرض ما.. تبدو كأنها تعي ما حولها، لكنها لا تريد أن تشارك أهل الدار ذلك العالم الذي تعيشه، تصر على بقائها هناك، في إحدى زوايا البيت العائم..

تتساءل إلى من تعود؟ أبنائها تنكروا لحق أمومتها عليهم، وقطعوا زيارتها، على الرغم من أنهم يعيشون بالجوار، إلا أن الرحمة والشفقة لم تنالهما منهم! في العراء تنام، وفوق العراء تعيش



حملة مكافحة الديدان جهود يلفها الغموض

9

السبت: 11 رجب 1435 هـ - 10 مايو 2014م العدد 18069
Saturday : 11 Rajab 1435 - 10 May 2014 - Issue No. 18069

الثورة

الاسرة

www.alhwarnews.net

7

كيف يمكن تجاوزها بسلام؟

الامتحانات.. قلق واضطرابات ومخاطر أخرى مؤجلة



وتبقى أجواء الهدوء والسكينة في المنازل من أهم شروط ومتطلبات الاستقرار النفسي والذهني للطلبة وخاصة الذين يؤدون امتحانات الشهادة العامة بقسميها الأساسي والثانوي ناهيك عن أجواء السكينة العامة التي يجب أن تكون عليها المراكز الامتحانية بعيدا عن الفوضى والشغب ومظاهر التجمهر وغيرها من الاختلالات التي غالبا ما ترافق سير العملية الامتحانية في مختلف مناطق البلاد ويكون لها تأثيرات نفسية عميقة على الطلبة.

ويوضح الاختصاصيون التربويون وأولياء الأمور أنواع أساليب وطرق علمية سليمة في التعاطي مع أبنائهم الطلبة وهم على وشك خوض ماراثون امتحانات نهاية العام الدراسي لضمان الاجتياز الناجح للعملية الامتحانية وتحقيق التفوق العلمي.

انشغال عقلي

يشير علماء النفس إلى أن الانشغال العقلي للطلاب حول الامتحانات وإسألته وصعوبتها أو سهولتها يعتبر من أكبر أعراض القلق إلى يصيب المتقدم لامتحان كما أن جفاف الحلق والتوتر وسرعة دقات القلب ورعشة اليدين وتعرق القدمين وعدم القدرة على استدعاء المعلومات جميع هذه الأعراض تعيق الطالب كما يقول علماء النفس من الأداء الجيد أثناء الامتحان يقول الأستاذ عبدالله الذيب من مدرسة مجمع الثورة: لا يختلف هذا العام كثيرا عن الأعوام السابقة فغالبا ما يبقى موعد الاختبارات شديدا مخيفا لدى الكثير من الطلاب المقبلين عليه ويبقى هذا الشبح يراودهم حتى بعد انتهاء الدراسة وبعد تقدم العمر.

ويضيف الذيب: على الطلاب جميعا أن يحاولوا إتمام المذاكرة قبل بدء موعد الامتحانات وتهيئة نفوسهم للاختبارات حتى إذا بدأت يقوموا بالاسترجاع وتنظيم المعلومات والاستعداد التام للإجابة وكثيرا ما نلاحظ الطلاب يذكرون في الدقائق الأخيرة قبل دخول لجنة الاختبار ومنهم من يصيح ومنهم من فائته بعض المذاكرة ولم يستعد وبهذا يتحول

تحقيق: زهور السعيد

حالة الاضطراب والقلق

التي يعيشها الطالب

قبل وأثناء الاختبارات

ربما تتحول إلى كوابيس

تلازمه لفترة طويلة من

حياته

وبحسب مختصين فإن

هذه الحالة إذا لم يتم

التعامل معها بإيجابية

ويطرق سليمة من قبل

الأسرة بدرجة أساسية

فإنها قد تنقلب إلى

حالات مرضية مستعصية

تلازم الطالب كلما تقدم

به العمر إلى جانب

التأثيرات السلبية التي

تنعكس سلبا على أدائه

في الاختبار.

الزبيري والتي حصلت على الشهادة الجامعية من كلية الآداب قسم الخدمة الاجتماعية بعض الأساليب التي يجب على الطلبة إتباعها للتخلص من قلق الامتحانات ومنها أولا التوكل على الله تعالى والاستعداد التام للاختبارات بالمذاكرة الجيدة وعدم اعتبار الامتحان شديدا مخيفا بل هو أسئلة لتحقيق النتيجة من ما سبق ودرس وتذكر بان الامتحان وسيلة مهمة للصعود إلى المراحل الدراسية المتقدمة وأيضا على الطالب أن ينام مبكراً ولا يجهد نفسه ليلة الامتحان وعليه أن يتغذى جيدا حتى لا يصاب بالإرهاق والخمول ويفقد ما قد استذكره والحرص على توفير كل الأدوات التي يحتاجها في الاختبار حتى لا يربك بشيء وأهم شيء في ذلك كله عدم التفكير الكبير وإرهاق الذهن قبل دخول الامتحان فعلى الطلبة جميعها التحلي بالهدوء والسكينة التامة.

وتوضح الدكتورة عبير الصنعاني -أخصائية نفسية إلى أن التعامل الأسري الناجح وتهيئة الظروف المريحة من قبل الأسرة تعتبر أهم الأسباب التي تزيح القلق والتوتر والاضطراب من نفوس الطلبة فتوفير الأجواء الهادئة والسكينة والطمأنينة من شأنها أن تزيد من الأداء الجيد لهم أثناء فترة الامتحانات وعلى الأسر أن تراعي نفسية أبنائها واستيعابهم وتنظيم أوقاتهم وتجنب العنف أثناء المذاكرة لهم وتجديد نشاطهم فمبالغة الأسر في الخوف والتوتر والقلق على أبنائها والضغط عليهم من شأنه أن يؤثر سلبا على مستوى أدائهم فالهدوء والسكينة والثقة بالأبناء من أهم عوامل النجاح.

الامتحان للمنح لا للمحن حتى يزيل الخوف والقلق ويذكر برغبة. ابيضاض تفريح الطالب للمذاكرة وعدم شغله بأي شئ وتقسيم وقته وقت للمذاكرة وقت لممارسة نشاط تعاد عليه حتى لا يشعر بأنه في سجن الامتحانات. مع تمنياتنا لأبنائنا الطلاب بالنجاح الباهر والتفوق فهم مستقبل الوطن وأمل الأمة الواعدة.

أساليب وطرق

وتحدد الأخصائية الاجتماعية جميلة

الأجواء المناسبة لأبنائهم الطلاب أثناء فترة الامتحانات لابد من المتابعة الجادة للأبناء من بداية الفصل الدراسي التي تجعل الطالب واثقا من نفسه وتسهل عليه المذاكرة. وتوفير الجو والمكان المناسب داخل المنزل وعدم إثارة الخلافات الأسرية وحلها بعيدا عن الطلاب. ومساعدته في تبسيط محتوى المنهج ووضع جدول للمذاكرة. كذلك الاهتمام بصحته وغذائه وتشجيع الطالب على المذاكرة وتفهمه أن

الاجتياز إلى كابوس لدى الطالب الذي أهمل ولم يجد ويجتهد من قبل دخول موعد الاختبارات. وتضيف ميمونة البرطي مدرسة بمدرسة أساسية بمنطقة شملان بأن على الأسرة أن تراعي أبنائها أثناء وقت الاختبارات وأن توفر لهم الأجواء المناسبة فمثلا على الأم أن تشجع أبنائها على المذاكرة وتحفزهم وتجلس إلى جوارهم وتتأكد من أنهم يذاكروا وتستمتع إليهم إذا كانت تستطيع وتشعرهم بالأمان وتبعد عنهم عن القلق الذي يعتبر مصدر ضغط رئيسي للطلاب في جميع مراحل دراسته.

أسباب متوقعة

يحدد الاختصاصيون التربويون العديد من الأسباب التي تتعلق بارتباك وقلق الطلبة قبل وأثناء تأديتهم للاختبارات ومنها الإحساس بالعجز واليأس وعدم تنظيم الوقت وعدم الفهم لما درسه الطالب وعدم الاستعداد الكافي للاختبار وأيضا الضغوط الزائدة من قبل الأسرة لتحقيق أفضل نتائج في الامتحان أما لمقارنة الطالب بأخيه أو برميل له وانخفاض المستوى الثقافي للأسرة لان الأسرة المتعلمة غالبا ما تستطيع مساعدة أبنائها ودعمهم وهناك أسباب متعلقة بالعملية التربوية منها تأخر الكتاب المدرسي بحيث لا يستطيع الطالب أن يذكر جميع الدروس في فترة وجيزة في حالة عدم توفر الكتاب المدرسي تقول الأستاذة هدى محمد هبه

منصري:

يعاني أبنائنا الأعمى في كافة مراحلهم الدراسية من مصاعب عده خاصة قبل بدء الامتحانات وهذا المصاعب تتعلق بالمنحنى النفسي أو الصحي أو من التحصيل العلمي ومنحنى الجو الأسري نفسه وحتى يمكن للأسر توفير

الأسرة معنية بتوفير الأجواء الملائمة وإزالة مخاوف أبنائها

