

إعداد : د. مهند عبدالمحسن العيدان أخصاصي العلاج النفسي الإكلينيكي



والاسترخاء.. إلخ. افعل ما بدا لك
لنستعيد نشاطك، فليس هناك شيء
صحيح وشيء خطأ، أو شيء جيد
وأخر سيء.. المهم أن تفعل شيئاً
يشعرك بالاسترخاء ويعيد لك
نشاطك لتبدأ من جديد.
التعامل مع الطفل القلق
وعلى الوالدين ملاحظة ابنهم
الصغير إن كان لا يستطيع هو
الانتباه كمثل هذه الأمور فاعمل معه
على تنظيم وقت الدراسة ووقت
الاستراحة، وأنظم مجموعة الأفكار
التي في ذهنه والتي تزعجه وربما
لمنعه من النوم والأكل والراحة
والدراسة كذلك، فاقول له بصوت
هادئ ما رأيك لو أجريت لك اختباراً
سريعاً الآن، ثم تأخذ الكتاب
وتسأله ما تعتقد متأكدانه سيغيره
ويجيب عليه قبل بدئه بالدراسة،
وعند أجابته أشجعه على صحة
ما قاله، وأقول له: انظر كيف أجبت
حتى قبل أن تدرس، ثم انتقل لسؤال
آخر وأفعل الشيء نفسه لتزداد
طماينته وشعوره بالهدوء مما
يدفعه للمزيد من التركيز والانتباه
والتحصيل الجيد.

أنه.. لا تسخر من معاناة أحد
يمل بعض الآباء لتشجيع ابنه
على الدراسة بالتقليل من قيمة
المعاناة، ويقولون أن هذه الطريقة
فعالة ومجدية ونحقق نتائج جيدة
لأبن عند دراسته، وأحياناً يلام
الأبن أو يوبخ إن شعر بنوع من
القلق، ويسئ الآباء أن أباهم غير
مستعدين بالقلق الذي يشعرونه
وانهم يتألمون وقد يجنون من هذه
الخططات التي تظهر ضعفهم أما
والديهم أو أخوتهم، فمن العيب أن
ننزع بمعاناة أحد!
البعض يعلق على الأعراض
الجسدية بأنها نوع من الدلع،
أو لعل الانتباه وطالباً للعاطف
يمارسه الابن على والده، وأن شدة
الوالدين ستكون الحل في عدم دفع
الأبناء والأمهات في ما بينهم أو في
مجالسهم، وأحياناً تقرأ في بعض
مواقع الانترنت ويعودونها حقيقة
سلسلة، ويقولون أن هناك مشكلة
حقيقية اسمها قلق الاختبارات،
وربما لو فُش الأب في نفسه والأم
في ذاكرتها لوجدت شيئاً مقارباً
عندما كانت في أيام دراستها، وربما
هذا غالباً الذي أجده في العيادة
عندما أسأل والدي الطفل مخرباً عن
جذور القلق في العائلة فأجد أن الأم
قد تعاني نوعاً آخر من أنواع القلق،
أو أن الأب يخاف من بعض الأمور
التي تصف عدداً في علم النفس
لحد أحد أبواب القلق الكثيرة!
فلا تحرم الطفل مقدرته في
التعبير عن مشاعره والبوح
بالفكار، بل علينا مساعدته على
الكلام عنها والتصريح بها حتى
تقدم له الحلول وفق الفئجية
العلمية الصحيحة لينشأ سوياً
بقية حياته.

الذهني والتحكم فك أثناء فترة
الدراسة، ولكنك تستطيع التعامل
مع الدراسة وإصالتها وجعلها
كالموسيقى التصويرية الخافتة
التي لا تؤثر على المشهد الحقيقي
والبطولة الحقيقية التي تستطيع
التركيز عليها بدراسك والتعامل
مع المسائل والمواضع التي تسعد
للاختبار بها غداً.
أضع مزيداً من الوقت
في غالب النصائح التي سمعها
وقت الدراسة: حافظ على وقتك،
لا تضع الوقت بالعرب والكلام
الجانبى غير المفيد في هذه الفترة،
تستطيع تأجيل هذه الأمور لما بعد
فترة الاختبارات، أما أنا فأقول لك:
أضع مزيداً من الوقت في الترفيه
عن نفسك! فانت حتى تمتلك تركيزاً
جيداً عليك التقليل من هرمونات
النوتر في جسدك (الأدرينالين
والكورتيكوزول) وهناك الهرمونات
وغيرها من الهرمونات التي تَنشط
وقت الاجتهاد والشعب والنوتر
الذهني تعمل على تقليل التركيز
وزيادة الإعياء الجسدي والشعور
بالنعب وعدم القدرة على الاستمرار
ويبدأ الجسم يطبق مزيداً من الراحة
والنوم، وبالتالي تذهب لكبح هذه
الرغبة للوحة الجسد بشرب مزيداً
من المشروبات كالشاي والقهوة التي
تحتوي على الكافيين، ومما يزيد
الأمر سوءاً أن الكافيين يزيد درجة
النوتر في الجسم ويزيد نسبة
التحسس والتفتيه لدى، وبالتالي
لن نتفقد إلا أن النوم قد فارق عيناك
لكنك لن تنعم بالراحة والنشاط
لدراسة واستقبال المعلومات
وترميزها في الذاكرة!
ولذلك فمنصحني لك عند الدراسة

لمدة من الوقت تزيد أو تقل بحسب
شعورك بالحاجة إلى الراحة لكنها
تتراوح بين (45-60) دقيقة ثم
تأخذ فترة راحة تتراوح بين (10-
15) دقيقة نقضها بالأشياء التي
تحبها وتستمع فيها: ربما لعب
بالألعاب الإلكترونية، وربما المشي
في الحديقة، أو الذهاب لشراء شيء
جديد، أو قراءة كتاب، أو أكل
وجبة خفيفة، أو التمدد بالسريير

المكثرة، لكنه في الواقع يضع
الوقت ويتركه من نسبة النوتر،
وتبدأ بالدخول في سيناريو القلق
السابق الذي قد لا ينتهي إلا بعد
أن يجهد دماغ الطالب بشكل كبير
جداً، مما يقل عليه المادة وفيها
والتعامل معها لاحقاً.
موسيقى في الخلفية
ومن الطرق الجيدة للتعامل مع
قلق الاختبارات وأفكاره المزعجة
استخدم كثيراً مصطلح الموسيقى
التصويرية في الأفلام، فنحن عند
مشاهدة فيلم لا ننتبه بشكل رئيس
وعنى للموسيقى التي تصاحب
المشهد التصويرية، وهي تلعب
في الخلفية وهي وإن كانت تؤثر
دون أن ننتبه لها إلا أننا نستطيع
فهم المشهد وسعرة الحوار بين
أبطاله دون التركيز على الموسيقى
التصويرية التي تلعب في خلفية
المشهد، وكذلك يمكننا التعامل مع
أفكار القلق التي تحاول الظهور
على السطح والسيطرة على المشهد

وهو يعلم من تجاربه في السنوات
السابقة، بل حتى في هذه السنة
في مواسم الاختبارات الفائلة أنه
استمتع إنجاز المادة والنجاح بها
بشكل جيد يشعوره بقدرته على
الإنجاز والتفوق به، وبالتالي
يكون الإختيار للواقع الذي مر به
سابقاً، يجعله معياراً وحكماً يذكر
نفسه دائماً بانتي سأتغلب على
هذه الاختبارات كما فعلت سابقاً
وكما فعلت دوماً، وأن جميع هذه
الأفكار المزعجة ما هي إلا أفكار ليس
لها تأثير في الواقع إلا بالقدر الذي
أعطيه أنا لها، وبالتالي لن يكون
لها تأثير على مستقبلتي الدراسي
والمهني إلا أن اشتغلت بها، وعلى
الإنشغال بهم دون انشغالي بها.
لا تشغل بافكارك
ومن الطرق المهمة للتعامل مع
الأفكار الملقة أثناء الاختبارات أن لا
أنتغل بمدائشمتها ومحاولة لتفنيدها
ولثبات عدم صحتها وجدواها، فهذا
الفعل قد يبدو مريحاً ويقضي على

أصوات الطلبة وهم يسلون الورق
ويخرجون وتعلوا أصواتهم خارج
القاعة وأتسا ما زلت في مكاني لا
استطيع الحل! ويبدأ بوضع الخطط
لوقف هذا السيناريو أو منعه من
حياته أبدأ، وإنما توزع ونشتت
التركيز على أكثر من جانب (الذهن
والجسد) ولكونه لا يفهم سبب
القلق لديه بوضع سيناريوهات
جديدة، كماذا جسمي يرتعش، وربما
لن أستطيع الهدوء وبالتالي لن
أستطيع الدراسة والذاكرة، وبعدها
سأذهب لامتحان دون أن أدرس
جيداً، ولن أستطيع الإجابة بشكل
جيد على الأسئلة، وربما وأنا في
القاعة أقرب مني للدرس وشاهد
ورقة الامتحان أمامي بيضاء لا
نسر الناظرين فويحني أو حتى
على التركيز والانتباه ويذل مزيد
من المحاولات للحل، وسماع صوت
الدرس ينادي: انتهى نصف الوقت
من أراد الخروج فليخرج، وسماع

أصوات الطلبة وهم يسلون الورق
ويخرجون وتعلوا أصواتهم خارج
القاعة وأتسا ما زلت في مكاني لا
استطيع الحل! ويبدأ بوضع الخطط
لوقف هذا السيناريو أو منعه من
حياته أبدأ، وإنما توزع ونشتت
التركيز على أكثر من جانب (الذهن
والجسد) ولكونه لا يفهم سبب
القلق لديه بوضع سيناريوهات
جديدة، كماذا جسمي يرتعش، وربما
لن أستطيع الهدوء وبالتالي لن
أستطيع الدراسة والذاكرة، وبعدها
سأذهب لامتحان دون أن أدرس
جيداً، ولن أستطيع الإجابة بشكل
جيد على الأسئلة، وربما وأنا في
القاعة أقرب مني للدرس وشاهد
ورقة الامتحان أمامي بيضاء لا
نسر الناظرين فويحني أو حتى
على التركيز والانتباه ويذل مزيد
من المحاولات للحل، وسماع صوت
الدرس ينادي: انتهى نصف الوقت
من أراد الخروج فليخرج، وسماع

أصوات الطلبة وهم يسلون الورق
ويخرجون وتعلوا أصواتهم خارج
القاعة وأتسا ما زلت في مكاني لا
استطيع الحل! ويبدأ بوضع الخطط
لوقف هذا السيناريو أو منعه من
حياته أبدأ، وإنما توزع ونشتت
التركيز على أكثر من جانب (الذهن
والجسد) ولكونه لا يفهم سبب
القلق لديه بوضع سيناريوهات
جديدة، كماذا جسمي يرتعش، وربما
لن أستطيع الهدوء وبالتالي لن
أستطيع الدراسة والذاكرة، وبعدها
سأذهب لامتحان دون أن أدرس
جيداً، ولن أستطيع الإجابة بشكل
جيد على الأسئلة، وربما وأنا في
القاعة أقرب مني للدرس وشاهد
ورقة الامتحان أمامي بيضاء لا
نسر الناظرين فويحني أو حتى
على التركيز والانتباه ويذل مزيد
من المحاولات للحل، وسماع صوت
الدرس ينادي: انتهى نصف الوقت
من أراد الخروج فليخرج، وسماع

أصوات الطلبة وهم يسلون الورق
ويخرجون وتعلوا أصواتهم خارج
القاعة وأتسا ما زلت في مكاني لا
استطيع الحل! ويبدأ بوضع الخطط
لوقف هذا السيناريو أو منعه من
حياته أبدأ، وإنما توزع ونشتت
التركيز على أكثر من جانب (الذهن
والجسد) ولكونه لا يفهم سبب
القلق لديه بوضع سيناريوهات
جديدة، كماذا جسمي يرتعش، وربما
لن أستطيع الهدوء وبالتالي لن
أستطيع الدراسة والذاكرة، وبعدها
سأذهب لامتحان دون أن أدرس
جيداً، ولن أستطيع الإجابة بشكل
جيد على الأسئلة، وربما وأنا في
القاعة أقرب مني للدرس وشاهد
ورقة الامتحان أمامي بيضاء لا
نسر الناظرين فويحني أو حتى
على التركيز والانتباه ويذل مزيد
من المحاولات للحل، وسماع صوت
الدرس ينادي: انتهى نصف الوقت
من أراد الخروج فليخرج، وسماع

علينا مساعدة الطفل على التعبير عن قلقه حتى تقدم له الحلول وفق المنهجية العلمية الصحيحة لينشأ سوياً بقية حياته

أصوات الطلبة وهم يسلون الورق
ويخرجون وتعلوا أصواتهم خارج
القاعة وأتسا ما زلت في مكاني لا
استطيع الحل! ويبدأ بوضع الخطط
لوقف هذا السيناريو أو منعه من
حياته أبدأ، وإنما توزع ونشتت
التركيز على أكثر من جانب (الذهن
والجسد) ولكونه لا يفهم سبب
القلق لديه بوضع سيناريوهات
جديدة، كماذا جسمي يرتعش، وربما
لن أستطيع الهدوء وبالتالي لن
أستطيع الدراسة والذاكرة، وبعدها
سأذهب لامتحان دون أن أدرس
جيداً، ولن أستطيع الإجابة بشكل
جيد على الأسئلة، وربما وأنا في
القاعة أقرب مني للدرس وشاهد
ورقة الامتحان أمامي بيضاء لا
نسر الناظرين فويحني أو حتى
على التركيز والانتباه ويذل مزيد
من المحاولات للحل، وسماع صوت
الدرس ينادي: انتهى نصف الوقت
من أراد الخروج فليخرج، وسماع

أصوات الطلبة وهم يسلون الورق
ويخرجون وتعلوا أصواتهم خارج
القاعة وأتسا ما زلت في مكاني لا
استطيع الحل! ويبدأ بوضع الخطط
لوقف هذا السيناريو أو منعه من
حياته أبدأ، وإنما توزع ونشتت
التركيز على أكثر من جانب (الذهن
والجسد) ولكونه لا يفهم سبب
القلق لديه بوضع سيناريوهات
جديدة، كماذا جسمي يرتعش، وربما
لن أستطيع الهدوء وبالتالي لن
أستطيع الدراسة والذاكرة، وبعدها
سأذهب لامتحان دون أن أدرس
جيداً، ولن أستطيع الإجابة بشكل
جيد على الأسئلة، وربما وأنا في
القاعة أقرب مني للدرس وشاهد
ورقة الامتحان أمامي بيضاء لا
نسر الناظرين فويحني أو حتى
على التركيز والانتباه ويذل مزيد
من المحاولات للحل، وسماع صوت
الدرس ينادي: انتهى نصف الوقت
من أراد الخروج فليخرج، وسماع

أصوات الطلبة وهم يسلون الورق
ويخرجون وتعلوا أصواتهم خارج
القاعة وأتسا ما زلت في مكاني لا
استطيع الحل! ويبدأ بوضع الخطط
لوقف هذا السيناريو أو منعه من
حياته أبدأ، وإنما توزع ونشتت
التركيز على أكثر من جانب (الذهن
والجسد) ولكونه لا يفهم سبب
القلق لديه بوضع سيناريوهات
جديدة، كماذا جسمي يرتعش، وربما
لن أستطيع الهدوء وبالتالي لن
أستطيع الدراسة والذاكرة، وبعدها
سأذهب لامتحان دون أن أدرس
جيداً، ولن أستطيع الإجابة بشكل
جيد على الأسئلة، وربما وأنا في
القاعة أقرب مني للدرس وشاهد
ورقة الامتحان أمامي بيضاء لا
نسر الناظرين فويحني أو حتى
على التركيز والانتباه ويذل مزيد
من المحاولات للحل، وسماع صوت
الدرس ينادي: انتهى نصف الوقت
من أراد الخروج فليخرج، وسماع

أصوات الطلبة وهم يسلون الورق
ويخرجون وتعلوا أصواتهم خارج
القاعة وأتسا ما زلت في مكاني لا
استطيع الحل! ويبدأ بوضع الخطط
لوقف هذا السيناريو أو منعه من
حياته أبدأ، وإنما توزع ونشتت
التركيز على أكثر من جانب (الذهن
والجسد) ولكونه لا يفهم سبب
القلق لديه بوضع سيناريوهات
جديدة، كماذا جسمي يرتعش، وربما
لن أستطيع الهدوء وبالتالي لن
أستطيع الدراسة والذاكرة، وبعدها
سأذهب لامتحان دون أن أدرس
جيداً، ولن أستطيع الإجابة بشكل
جيد على الأسئلة، وربما وأنا في
القاعة أقرب مني للدرس وشاهد
ورقة الامتحان أمامي بيضاء لا
نسر الناظرين فويحني أو حتى
على التركيز والانتباه ويذل مزيد
من المحاولات للحل، وسماع صوت
الدرس ينادي: انتهى نصف الوقت
من أراد الخروج فليخرج، وسماع

أصوات الطلبة وهم يسلون الورق
ويخرجون وتعلوا أصواتهم خارج
القاعة وأتسا ما زلت في مكاني لا
استطيع الحل! ويبدأ بوضع الخطط
لوقف هذا السيناريو أو منعه من
حياته أبدأ، وإنما توزع ونشتت
التركيز على أكثر من جانب (الذهن
والجسد) ولكونه لا يفهم سبب
القلق لديه بوضع سيناريوهات
جديدة، كماذا جسمي يرتعش، وربما
لن أستطيع الهدوء وبالتالي لن
أستطيع الدراسة والذاكرة، وبعدها
سأذهب لامتحان دون أن أدرس
جيداً، ولن أستطيع الإجابة بشكل
جيد على الأسئلة، وربما وأنا في
القاعة أقرب مني للدرس وشاهد
ورقة الامتحان أمامي بيضاء لا
نسر الناظرين فويحني أو حتى
على التركيز والانتباه ويذل مزيد
من المحاولات للحل، وسماع صوت
الدرس ينادي: انتهى نصف الوقت
من أراد الخروج فليخرج، وسماع

أصوات الطلبة وهم يسلون الورق
ويخرجون وتعلوا أصواتهم خارج
القاعة وأتسا ما زلت في مكاني لا
استطيع الحل! ويبدأ بوضع الخطط
لوقف هذا السيناريو أو منعه من
حياته أبدأ، وإنما توزع ونشتت
التركيز على أكثر من جانب (الذهن
والجسد) ولكونه لا يفهم سبب
القلق لديه بوضع سيناريوهات
جديدة، كماذا جسمي يرتعش، وربما
لن أستطيع الهدوء وبالتالي لن
أستطيع الدراسة والذاكرة، وبعدها
سأذهب لامتحان دون أن أدرس
جيداً، ولن أستطيع الإجابة بشكل
جيد على الأسئلة، وربما وأنا في
القاعة أقرب مني للدرس وشاهد
ورقة الامتحان أمامي بيضاء لا
نسر الناظرين فويحني أو حتى
على التركيز والانتباه ويذل مزيد
من المحاولات للحل، وسماع صوت
الدرس ينادي: انتهى نصف الوقت
من أراد الخروج فليخرج، وسماع

آلية الدراسة ما بين تحكمات الوالدين وطبيعة الطالب

الكلام على وقت الدراسة ووضع قوانين خاصة
على جميع الناس الالتزام بها يجعلنا نلتقي أننا
يشتر وسأنا معدات آلية، ولكل واحد منا طبيعته
التي أوجده الله عليها، وأن الناس يتفاوتون
في ما يحبون، مع اتفاقهم في غالب الأحيان
على الوصول لنفس الهدف، ويمكننا القول هنا
أن الهدف واضح تماماً للجميع وهو دراسة
اللقرات والنجاح فيها بدرجة مناسبة للطلاب،
أما اختيار وقت ومكان الدراسة والطريقة التي
يلخص ويراجع بها، فليس من شأن أحد غير
الطلاب، وبقي دور الوالدين تقديم الاستشارة،
ومراقبة تنفيذ الابن لخطته، وبالتالي التعديل

الكلام على وقت الدراسة ووضع قوانين خاصة
على جميع الناس الالتزام بها يجعلنا نلتقي أننا
يشتر وسأنا معدات آلية، ولكل واحد منا طبيعته
التي أوجده الله عليها، وأن الناس يتفاوتون
في ما يحبون، مع اتفاقهم في غالب الأحيان
على الوصول لنفس الهدف، ويمكننا القول هنا
أن الهدف واضح تماماً للجميع وهو دراسة
اللقرات والنجاح فيها بدرجة مناسبة للطلاب،
أما اختيار وقت ومكان الدراسة والطريقة التي
يلخص ويراجع بها، فليس من شأن أحد غير
الطلاب، وبقي دور الوالدين تقديم الاستشارة،
ومراقبة تنفيذ الابن لخطته، وبالتالي التعديل

الكلام على وقت الدراسة ووضع قوانين خاصة
على جميع الناس الالتزام بها يجعلنا نلتقي أننا
يشتر وسأنا معدات آلية، ولكل واحد منا طبيعته
التي أوجده الله عليها، وأن الناس يتفاوتون
في ما يحبون، مع اتفاقهم في غالب الأحيان
على الوصول لنفس الهدف، ويمكننا القول هنا
أن الهدف واضح تماماً للجميع وهو دراسة
اللقرات والنجاح فيها بدرجة مناسبة للطلاب،
أما اختيار وقت ومكان الدراسة والطريقة التي
يلخص ويراجع بها، فليس من شأن أحد غير
الطلاب، وبقي دور الوالدين تقديم الاستشارة،
ومراقبة تنفيذ الابن لخطته، وبالتالي التعديل

الكلام على وقت الدراسة ووضع قوانين خاصة
على جميع الناس الالتزام بها يجعلنا نلتقي أننا
يشتر وسأنا معدات آلية، ولكل واحد منا طبيعته
التي أوجده الله عليها، وأن الناس يتفاوتون
في ما يحبون، مع اتفاقهم في غالب الأحيان
على الوصول لنفس الهدف، ويمكننا القول هنا
أن الهدف واضح تماماً للجميع وهو دراسة
اللقرات والنجاح فيها بدرجة مناسبة للطلاب،
أما اختيار وقت ومكان الدراسة والطريقة التي
يلخص ويراجع بها، فليس من شأن أحد غير
الطلاب، وبقي دور الوالدين تقديم الاستشارة،
ومراقبة تنفيذ الابن لخطته، وبالتالي التعديل

الصفوق الأسود..

في هذه الزاوية
نستقبل استشارات القراء
ونرد عليها في الأسبوع
الذي يليه، مع مراعاة أن
تبقى جميع المعلومات
في حدود السرية
احتراماً لخصوصية
القراء، يمكنك إرسالها
على بريد الكتروني:
binedan@live.com
ويجب عليها د. مهند
العيدان أخصصاصي
العلاج النفسي الإكلينيكي
أو أحد زملائه، وسنذكر
اسم المستشار الذي أجاب
السؤال.

