أظهر استطلاع رأى أجراه معهد مراقبة الحياة الدراسية فى كندا أن 45.1% من الطالبات يجدن صعوبة فى السيطرة على الضغوط النفسية التى تلازمهن أثناء عملية الدراسة والمذاكرة مقابل 23.1% بالنسبة للطلاب.

استعدي فالوقت حان

ها قد أشرفت الدراسة على البدء وشد الجميع رحالهم إلى محلات الملابس والمكتبات لشراء المستلزمات المدرسية لأبنائهن الطلاب، ولكن الأهم من شراء تلك المستلزمات هو الاستعداد للعام الدراسي وتهيئة الأبناء له لكي لا تتكرر أخطاء كل عام ونصبح دائما أسرى لردود الأفعال بدلًا من أن نكون فاعلين مبادرين.

وهنا نتحدث عن الاستعداد اللازم للفتاة قبل الدراسة من كل الجوانب؛ لنساعد بناتنا على اجتياز تلك المرحلة الهامة من مراحل العام.

1- الاستعداد النفسى:

أهم عامل لكي تستعد الفتاة المراهقة لاستقبال الدراسة هو إعداد نفسيتها لذلك وأن تحاول الفتاة أن تقحم نفسها فى اجواء الدراسة من خلال النزول لشراء أغراض المدرسة وتجهيز أغراض الدراسة فهذا الأمر يساعد كثيرًا الفتاة المراهقة على أن تشعر باقتراب الدراسة شيئًا فشيئًا وأن تودع الاجازة بشكل تدريجي.

ومن ذلك أيضًا التفاؤل والنظرة الجيدة للمستقبل فإن كنتِ متفائلة ستركزين على التفاؤل وستلتقين مع المتفائلات مثلك، وتقرئين كل ما هو يدعو للتفاؤل، وتتوقعين الخير، فمن يركز على التفاؤل يجده، ومن يركز على الفشل ويتوقعه يفشل، وهذا معروف في قانون نشاطات العقل، فأي شيء يفكر فيه الإنسان يتسع وينتشر ويؤثر على جوانب حياته وتركيزه وتوقعاته.

إن فكرة النجاح والتفوق تكون قوية عندما يركز المخ على النجاح والعكس صحيح وعندما تضعين احتمالات النجاح أمام عينك بدلًا من أن تركني إلى الفشل؛ ستجدين عالمًا جديدًا يفتح لك الأبواب، عالمًا من التفاؤل والفرص الجديدة، وسيكون التغلب على ما يواجهك مهما بلغت صعوبته أسهل كثيرًا من أي وقت مضى؛ لأنك لن تتركي همومك ومخاوفك تعيقك، فعندما يغمرك التفاؤل ستصبحين أكثر سعادة، وأكثر نجاحًا.

2- العودة مبكرا من المصيف:

أكبر خطأ ترتكبه الفتاة المراهقة هو ان تنهى الاجازة وتعود من المصيف قبل بدأ الدراسة مباشرة، فتشعر الفتاة وكأنها فجأة مضطرة إلى تحضير اغراض المدرسة بسرعة وعدم القدرة على تنظيم مواعيد النوم والاستيقاظ إلى جانب أان الفتاة المراهقة لا تأخذ الوقت الكافي للإعداد نفسيًا لاستقبال الدراسة؛ ولذلك من المهم ان تعود الفتاة من المصيف قبل الدراسة بوقت كافي حتى تستطيع ان ترتب حياتها وتعيد إليها النظام والترتيب وتزيل عنها فوضى الإجازة قبل الدراسة.

3- التفكير فى اهداف الدراسة:

تشعر الفتاة المراهقة بالحزن لانتهاء الصيف والاجازة والمرح معًا وتعشر أنها مقبلة على سجن الدراسة المعتم الذى تتقيد فيه بمواعيد نوم وأكل ومذاكرة وهنا على الفتاة المراهقة أن تستحضر فوائد الدراسة والغرض منها، وأنها البوابة الوحيدة لها نحو مستقبل ناجح وان هذه الدراسة هي التي سوف تعد منها ام صالحة وفرد ناجح في المجتمع ولذلك يجب عند استعداد الفتاة المراهقة للدراسة أن تستحضر دائمًا فى ذهنها أهم اهدافها فى الحياة ورغبتها في النجاح وأن الدراسة هى البوابة الوحيدة لكل ذلك.

كيف أخطط لدراستي وتفوقي؟

1 ـ تحديد الهدف: اكتبي هدفًا واضحًا من دراستك على ورقة وعلقيها في الغرفة، وصممي على تنفيذ هذا الهدف خلال العام الدراسي.

2 ـ تنمية الرغبة في الدراسة: وهذا يكون بتذكير النفس بأهمية المذاكرة والدراسة.

3 ـ تركيز الانتباه: خصصي وقتًا مناسبًا للدراسة، لا يكون وقت راحة أو نوم، وخصصي أيضًا مكانًا للدراسة، تتوافر فيه جميع الشروط المطلوبة من هدوء وسكينة، وعدم وجود ما يشغل كتلفاز أو تليفون، أو غيرها من الأمور المشتتة للانتباه.

4 ـ اختيار الأصدقاء ممن يريدون أن يتفوقوا في الدراسة، ولا تصاحبي ذوي الهمم الدنية فإنهم ربما يثبطون من عزيمتك.

5 ـ عدم ترك جزئيات غير مفهومة في المادة، ومحاولة فهمها كاملة من المعلم أو الدكتور أو حتى من أصدقائك.

وإليك الأسلوب الأمثل للدراسة والاستذكار:

1 ـ قراءة الموضوع المراد مذاكرته قراءة كلية شاملة.

2 ـ قراءة ثانية ولكن بدقة وانتباه، والوقوف أثناء القراءة عند النقاط غير المفهومة، كل جزئية ذات قيمة وإحاطتها بمستطيل أو وضع خط تحتها.

3 ـ حفظ العناوين الرئيسية والعناوين الفرعية.

4 ـ وضع أسئلة على الهامش عند كل فقرة.

5 ـ استخلاص المبادئ والقوانين الهامة، ويتم تسجيلها بكراسة خاصة؛ لكي يسهل مراجعتها.

6 ـ ربط القديم بالجديد.

7 ـ تقسيم الموضوعات الطويلة المراد حفظها؛ لكي تسهل عملية الحفظ.

8 ـ تخلل أوقات الحفظ أوقات راحة.

9 ـ مراجعة الحفظ وخاصة قبل فترات النوم والراحة.

10 ـ تسميع ما تم حفظه؛ لأنه الوسيلة الأساسية في تثبيت المعلومات وزيادة القدرة على التذكر، إما شفويًا أو كتابيًا.

11ـ يمكن مقارنة العلوم بعضها ببعض؛ مثل: الكيمياء بالأحياء، والنحو بالأدب.

وأخيرًا أختي:

اعلمي أن ثمن السيادة هجر الوسادة، وأن منازل الكرام لا تنبغي لأهل المنام، واتبعي سيرة سيد أولي العزم من الرسل صلى الله عليه وسلم لما تحمل الأمانة، فدُعي إلى الراحة فقابلها بشعار: (مضى عهد النوم يا خديجة)

4- تجنب التوتر:

ينتاب الفتاة المراهقة شئ من القلق عند اقتراب موعد الدراسة حيث ينتاب الفتاة حالة خوف من الفشل فى الدراسة أو الخوف من أن لاتحقق أحلامها وهذا الخوف يتحول إلى خوف من المدرسة والدراسة؛ لذلك من المهم أن تجنب الفتاة المراهقة حالة التوتر هذه وتفكر فقط فى أنها تملك المهارة والقوة الكافية للنجاح فى الدراسة، فهذا يمنح الفتاة المراهقة جرعة من التفاؤل والإقبال على المستقبل والرغبة فى العودة إلى الدراسة والمدرسة سريعًا حتى تلحق بقطار المستقبل.

كما أن كثرة التفكير تبرع فيه الفتاة المراهقة، وهو يزيد من توترها حيث أن عقل الفتاة المراهقة لا يكف عن التفكير مما يجعل عقلها لا يأخذ الراحة الكافية له، وبالتالى يؤثر على الجسد كله بالتعب والإرهاق خاصة فى فترة الدراسة الذى يكون الضغط فيها على عقل الفتاة مضاعفًا ولا يجد مفر هذا العقل المسكين من كف المراهقة عن التفكير سوى إجبار جسمها على التعب والإرهاق؛ ولذلك يجب على الفتاة المراهقة أن تسيطر على أفكارها وتحدد أولوياتها ولا تشغل عقلها بأوهام أو أفكار سلبية وغير مجزية بل عليها أن تكرس كامل طاقتها وكل خلية في عقلها للتفكير في نجاحها فى الدراسة والحياة وأن يكون هذا بشكل صحي لا يؤثر على صحة الفتاة.

5- تقليل الإرهاق

تنظيم الوقت هو الحل السحرى للتخلص من الأرهاق والتعب فمشكلة الفتاة المراهقة أن حياتها ليست منظمة ولا تعطي وقت محدد لكل شيء فء حياتها وبذلك تهدر الفتاة المراهقة الكثير من الوقت والمجهود وبالطبع تشعر بالتعب والإرهاق؛ ولذلك على الفتاة المراهقة مع بداية الدراسة أن تنظم وقتها بشكل دقيق وتضع جدول محدد تنظم فيه مواعيد الدراسة والاستذكار والأنشطة وحتى مواعيد النوم والترفيه، وتحاول الفتاة المراهقة أن تلتزم بهذا الجدول بدقة وسوف ترى الفتاة النتيجة بنفسها سواء بالنجاح في الدراسة أو حياتها أو التخلص من الإرهاق بشكل نهائي.

المصادر:

المراهقون، د.عبد العزيز النغيمشي.

المراهقون المزعجون، د. مصطفى أبو سعد.

المراهق.. كيف نفهمه وكيف نوجهه، د. عبد الكريم بكار.

موقع مشكلات وحلول.

موقع نادي حواء.

كاتب المقالة : أم عبد الرحمن

تاريخ النشر : 08/09/2013
من موقع : موقع الشيخ الدكتور/ محمد فرج الأصفر
رابط الموقع : www.mohammdfarag.com