

ضعيفة في الرياضيات



أنا طالبة أبلغ من العمر 14 عام، مجتهدة وذكية، أحب العلم وكأنه شيء روحاني ولدت عليه، ولكن مشكلتي تكمن في إنني وقت التقديم للامتحانات أفشل في المواضيع الحسابية خاصة الرياضيات، مع انني أفهم المادة جيداً وأدرس كثيراً واستشرت العديد من المعلمين واتضح انني لا أعاني من أي مشكلة في المستوى التعليمي ولا حتى انني أملك الرهبة أو الخشية من الامتحان... أصبحت أفقد السيطرة على نفسي وولد بداخلي صراع عظيم... أتمنى أن أجد الحل الصحيح ومؤمنة كل الايمان بمهاراتي وبنفسي... وقد اتجهت لموقعكم مؤمنة ان الخطوة الايجابية والسليمة التي سأسلكها هي بمساعدتكم وإرشادكم... وأشكركم كل الشكر.

الأخت العزيزة

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

تحية طيبة وبعد..

قبل كل شيء عليك أن تتخلصي مما بنفسك من صراع داخلي وقلق ووساوس.. فبعض الذي تمرّين به من عدم القدرة على التركيز عارض طبيعي يقع فيه مَنْ هو بسنك من حيث التحول الجسمي والنفسي الذي تمرّين

به، وهو يزول مع الأيام وترجعين إلى وضعك العادي.

وثانياً: لماذا القلق؟ افترض أسوأ حالة هو أنك لا تحصلين على الدرجة المطلوبة في الرياضيات وأنك تعيدين الدرس وهذا أقل ضرراً من القلق والإضطراب الذي تعيشينه، لأنك حتماً سوف تعيدين الدراسة وتجتازين الإمتحان.

ثالثاً: اعلمي على تفوية قدرة التركيز عندك، وأهم خطوة هي أن لا تشتتي تفكيرك في مسائل متفرقة، كالفضائيات والانترنت، إلا في أوقات الراحة ولغرض التسلية بمشاهدة برامج هادئة ومفيدة بعيدة عن الإثارة والتعقيد.

ولا توزعي قدرتك الذهنية - خصوصاً في هذه المرحلة - على موضوعات كثيرة.. اعلمي على أن يكون فكري هادئاً ونفسيك بسيطة.

رابعاً: مما يساعد كثيراً على التعلم والتذكر: التكرار، بمعنى إعادة قراءة الدرس لأكثر من مرة. في حالتك، اعلمي على أن تكون مذاكرتك للرياضيات يومية حتى يصبح الدرس عندك عادي ومألوف، واقرأيه بولع وتوق، وكأنك تريد حب الدرس والتآلف معه، لا كدرس تخشيه أو تخافين منه، ولا تستعجلي في المراجعة وحافظي على هدوئك عند الدرس، واستعملي الكتابة في القراءة والمذاكرة، فأعيد كتابته حل المسائل، فإنها تساعد على الحفظ.

خامساً: اقرأ القرآن للحصول على الهدوء والأمان، كما قال تعالى: (ألا بذكر الله تطمئن القلوب).. واذكري الله على أي حال، ومن المأثور في أدعية الحفظ هو أن تبدأي دراستك بقولك: (بسم الله أذكر إن شاء الله).

واعلمي بأن مسألتك بسيطة وستجتازينها بسرعة، فلا تخافي ولا تحزني، وقرري عيناً، بتوفيق الله ورعايته.