



# الخمس

٩٣٠

السنة التاسعة عشرة  
١٣ / شوال / ١٤٤٤ هـ - ٤ / ٥ / ٢٠٢٣ م

نشرة أسبوعية ثقافية تصدرها وحدة النشرات التابعة لمركز الدراسات والمراجعة العلمية في قسم الشؤون الفكرية والثقافية في العتبة العباسية المقدسة



الامتحانات النهائية  
واجتيازها بنجاح

مرحلة جنبي الثمار



# طريقك للنجاح في الامتحانات

علي عبد الجواد

الأذكى فقط، هذا تصوّر خاطئ، بل ما دمت تملك تلك الجوهرة الثمينة المتمثلة بالعقل، فأنت قادر على تحقيق النجاح، وغيرك لا يتميّز عنك إلا بالمشاورة والإصرار على تحقيق حلمه، وأنت بالتأكيد لا تقل شأنًا عنه، فقط امنح نفسك فرصة للتغيير نحو الأفضل، ودع عنك الكسل وتصور الفشل قبل التجربة.

قد يتميّز غيرك بالذكاء الحاد والفهم العالي، ولكن لا يأتي ذلك من فراغ فهو يجتهد ويجتهد للحفاظ على ما هو عليه، وحسب تأكيد الدراسات والأبحاث العلمية فإن الجميع لديه القدرة على الابداع واحداث التغيير، فقط يحتاج الأمر إلى السعي والصبر، فقد يفهم غيرك من مرة واحدة لصفاء ذهنه وتركيزه على المادة، وأنت إذا لم تتمكن من مرة واحدة فلا ضير من أن تُعيد المادة مرة

ها نحن على أعتاب الامتحانات النهائية للمراحل الدراسية كافة، وسيخوض أبناؤنا وطلبتنا الأعزاء غمارها، وهي التي ستحدّد من سيجتازها بنجاح فيستحق التواجد في المرحلة التالية من الدراسة.

من منا لا ينشد النجاح ويسعى إليه، فقط المتكاسلون هم من لا يريدون ذلك! وما دُمت عزيزي الطالب تواجدت ضمن بقية الطلاب للتعلّم والدراسة فأنت بالتأكيد تسعى لتحقيق هدف معين قد رسمته مستقبلاً في مخيلتك وجعلته طموحاً لا بد من أن تصل إليه، وهذه خطوة مهمة جداً في حياة الطالب الدراسية.

لكن النجاح يحتاج إلى بذل الجهد والاجتهاد، من غير تضييع الوقت في أمور تافهة تُبعدك عن تحقيقه، ولا يتصور أحد أن النجاح (وحتى التفوّق) حكر على

الإرباك والسيان؛ لأنه لا بد للجسم والمخ من أن يستريحا لفترة معقولة للحفاظ على نشاطهما.

- استعن بأستاذ المادة، أو أحد الطلاب، أو المنصات التعليمية الإلكترونية عند عدم فهم مادة معينة.

- العزيمة والهمة والثقة بالنفس والصبر، خلطة عجيبة تطير بك نحو النجاح، فقط عليك أن تؤمن بقدراتك وأنت قادر على اجتياز الامتحان بكل قوة.

- قد تكون هناك مشاكل عائلية أو حتى مجتمعية، حاول أن تتناساها والابتعاد عنها قدر المستطاع، فكثير من الأعظم قد مرّوا بظروف عصيبة وبأئسة، لكنهم استطاعوا اجتيازها ووصلوا إلى ما هم عليه، فقط لأنهم آمنوا بما يسعون إليه.

- قد يضطر البعض للعمل، وهذا لا يقلل من عزيمتك بل يزيدك إصراراً على تحقيق النجاح والتفوق حتى تعبر هذه المرحلة وتعوّض ما مررت به، ومن خلال اطلاعنا على كثير من الناجحين والمتفوقين وجدناهم قد مرّوا بمثل هذا الظرف، فلا تدع هذا الأمر يعيقك بل اجعله وقوداً يزيد من حماسك نحو النجاح والتفوق.

- في النهاية، لا تنسَ واجباتك تجاه خالقك، ولا تنقطع عن الدعاء وطلب التوفيق منه تعالى، فهو المعين والمنجج لكل المقاصد.

أو أكثر حتى تصل إلى الفهم المطلوب، أو إذا لم تنفع معك طريقة ما فبإمكانك تجربة طريقة أخرى أو أكثر حتى تصل إلى مبتغاك.

ما توصلت إليه الأبحاث والدراسات هو أنه لا يوجد إنسان غبي - في الأمور الطبيعية - ولكن يوجد إنسان يتوقع على نفسه داخل قوقعة الفشل فيقتنع بأنه فاشل ولا يستطيع النجاح أبداً مهما حاول ويستسلم لهذه الأفكار المحبطة والمثبطة لعزيمته! يكفيك أن تنظر إلى التاريخ لتجد أن هناك من العلماء من قد برعوا في العلوم والاختراعات وسبق أن اهتموا بالفشل، ولكن بالإصرار والعزيمة والثقة بالنفس استطاعوا أن يثبتوا العكس لأولئك وللعالم أجمع.

وأنت عزيزي الطالب بإمكانك أن تكون مثل أولئك، وما عليك إلا الالتزام ببعض الخطوات المهمة، منها:

- انس ما مررت به طوال السنة الدراسية بآمالها وآلامها وما صاحبها من درجات متدنّية في المواد الدراسية، وانظر إلى ما أنت عليه الآن ولا تدع لليأس طريقاً إلى نفسك، وانطلق انطلاقاً كأنك قد بدأت الآن، فما زال الوقت سانحاً لتحقيق النجاح.

- دع عنك الملهيّات، واترك كل ما من شأنه أن يُبعدك عن تحقيق هدفك والوصول إلى النجاح، فقط كرّس جهودك على اجتياز الامتحان بنجاح، وليكن تركيزك على الدراسة فقط.

- نظم وقتك، وحدد أوقاتاً للاستراحة والاسترخاء والرياضة وتناول وجبات الغذاء، بحيث لا يكون هناك المزيد من اهدار الوقت حتى تستطيع السيطرة على المادة.

- دع عنك القلق والخوف من الفشل، فأنت ما دمت مستعداً استعداداً جيداً فتق أن الأسئلة الامتحانية لا تخرج عما قرأته، وسيكون النجاح حليفك بإذن الله تعالى.

- خذ قسطاً وافياً من النوم (من غير مبالغة)، فالسهر المفرط قد يأتي بنتيجة عكسية ويُسبب لك المزيد من



# دور الأسرة في التخفيف من قلق الامتحانات



من التوجيهات أهمها:

- عدم المبالغة في التوقعات والنتائج المطلوبة من الطالب، واحترام قدراته.
- توفير جو عائلي يسوده الحنان والمودة والاستقرار، والتنشئة الاجتماعية التي تبني الثقة بين أفراد الأسرة وعدم القسوة أو الحماية الزائدة.
- إرشاد الطالب نحو الغذاء الصحي الغني بالفيتامينات والبعيد عن المنبهات.
- الاستذكار والدراسة في مكان هادئ ومناسب ومريح للبصر وبعيداً عن أماكن النوم.
- تفرغ الطالب للدراسة وعدم إشغاله بواجبات بيتية وعائلية.
- متابعة الامتحانات التي سيؤديها الطالب أولاً بأول ومناقشتها معه.
- تقوية عزيمة الطالب وثقته بنفسه، وتحفيزه على مواصلة الدراسة.
- عدم حرمان الطالب نهائياً من الترفيه في أوقات الامتحانات، بل يجب تخصيص وقت لذلك بين حين وآخر وبالحد المعقول.
- عدم توبيخ الطالب وذمه على درجاته السابقة، لكي لا يحبطه ذلك أو يعيق تقدمه، بل يجب تشجيعه لتدرك تلك النتائج.

يُعرف قلق الامتحان بأنه حالة نفسية انفعالية تؤثر على اتزان الطالب النفسي وقدرته على استدعاء المادة الدراسية أثناء الامتحان، تصاحبها أعراض نفسية وجسدية كالتوتر والانفعال والتحفُّز، وينتج ذلك من الخوف من الرسوب أو الفشل، أو الرغبة في المنافسة والتوقعات العالية المثالية التي يضعها الطالب لنفسه أو يضعها الوالدان له، أو ضعف الثقة بالنفس.

ويعتبر هذا القلق الذي يعتري الطالب أثناء وقبل الامتحان أمراً مألوفاً بل ضرورياً لتحفيزه على الدراسة ما دام يتراوح القلق ضمن مستواه الطبيعي، ولا يؤثر بشكل سلبي على أدائه المهمات العقلية المطلوبة.

تتأهب بعض الأسر عند اقتراب موعد الامتحانات ويتحوّل البيت إلى حالة طوارئ، إذ يُغلق جهاز التلفاز وتُمنع الزيارات وتنخفض الأصوات، ويُمنع الأطفال الصغار من الاقتراب ممن عنده امتحان، وما إلى ذلك من سلوكيات تشيع الرهبة في نفس الطالب، وقد تظهر علامات القلق على وجه الأم في انتظار الامتحانات، والحث المستمر على الدراسة لنيل درجات عالية، وهذه الأمور ينبغي مراعاتها ولكن على ألا تتجاوز الحد المعقول.

لذلك من المهم خفض مستوى القلق والتوتر عند الوالدين؛ حتى لا ينعكس ذلك على راحة الطالب النفسية والانفعالية قبل وأثناء تأدية الامتحانات، ويمكن أن يساهم الوالدان في ذلك من خلال مجموعة

# فلسفة النجاح

ضياء الدين بشير

فجزئية الفشل في كينونة النجاح محرّك دافع نحو مزيد منه، وذلك لطبيعة النفس البشرية المبحولة على البحث عن الجديد، وسبر غور كل مجهول، فيكون الفشل في تحقيق هدف ما شيئاً جديداً عليها يقتضي منها استكشافه واستنتاج أسبابه، ناهيك عن الألم المتسبب لها جرّاء حصوله ووقوعه، فتستجمع عند ذلك النفس قوتها لكبح ذلك الألم وتخطّيه، وتجدّد نحو استكشاف ذلك الجديد عزمها، فيحصل المزيد من التميّز ويتحقق عامل الاستمرار.

ويأتي تغيّر النجاح ليفضي مزيداً من الاستمرار والشمولية، فالتغيّر دافع باعث للرقى والتميّز كالفشل تماماً، فالتغيّر هو درجة من درجات نور هذا التفوق والنجاح، يشع تارة ويخبت أخرى، فعند انخبات هذا النور، ترى النفس البشرية استثيرت من جديد، ويُعث فيها الفضول لتعزّيز ذلك النور، فتبدل مزيداً من العزم لإبقائه ساطعاً مستتيراً، وتبدل قصارى الجهد في مزيد من الإتقان والإجادة للعمل الذي تقوم به، فيتحقق الأمران: استمرار النجاح وديمومته، والاتقان. إن أراد الإنسان الحياة، فعليه بفهم طبيعة النجاح، بنوره وظلمته، بتقدمه وتأخّره، وبضبايبته حين تكون.

إن النجاح في الحياة لهو هدف جوهري من الأهداف التي يسعى لها الإنسان بكامل عزمه وقوته، فما من عامل يعمل إلا وهدف النجاح فيما يعمل مائل بين عينيه، فتراه يفكر تارة ويتمعن أخرى في تلك السبل التي تسهل له هذا الطريق نحو ذلك النجاح الذي يريده، ليطمئن قلبه، وتهدأ سريرته، ويشعر بالإنجاز الذي يمكنه من أن يستشعر قيمة وجوده في الحياة وأهميته في بنائها.

فالنجاح مطلب شريف عظيم، يسعى إليه كل إنسان استجمع في نفسه فوائده الجزيلة، ودوره الذي ينقله من ظلمة الانحطاط والعجز إلى نور الرقي والإنجاز، فهو مفتاح المستقبل المزهّر، وسبيل التميّز والازدهار بإذنه تعالى.

ومن ثم فإن النجاح عملية مستمرة متواصلة، غير مرتبطة بزمن بعينه، أو بوقت لذاته، فالنجاح وإن باعته الفشل في مسير من مساراته، أو في لحظة من لحظاته، يبقى دائماً لا تتنيه تلك المعوقات، بل إن من فلسفته اعتبار الفشل جزءاً أصيلاً من مركباته لا يصح أو يكون إلا به، فهو الجزء المظلم من مسيرة التفوق والتميّز المستتيرة، إذ أنه كيف يُعرف هذا التفوق والنجاح دون تلك البقاع المظلمة فيه، حيث أن الأمور لا تعرف إلا بأضدادها؟

الأمراض التي واجهتها هذه الطفلة فقد كافحت والدتها على تغذيتها تغذية جيدة لتبقيها على قيد الحياة، فقد كانت تعاملها وكأنها لم تُصب بأي مرض، تُخرجها مع الأطفال لتلعب معهم، وتأخذها لكل مكان، وفي عمر الرابعة بدأت عينها اليمنى بالضعف حتى فقدتها بسبب مرضها.

استطاعت هذه الطفلة أن تدخل المدرسة كأقرانها وتكافح رغم نظرات المستضعفين التي تلاحقها وألسنة المستهزئين التي لا تقف عن لمزها، لكن هذا لم يُثنها عن التفوق والتميز على غيرها حتى تخرّجت من المدرسة الإعدادية بنجاح.

وفي المرحلة الجامعية كثر الحديث عنها ونظرات التعجب لها ولجسمها النحيل الذي لا يتجاوز (27 كغم) فقط! ما هذا الشبح؟ هل ستعيش هذه ليوم غد؟ كيف ستستمر بيننا، إنها مشمئزة!

لم يكتفوا بهذه الألفاظ المسيئة، فقام أحدهم بتصوير فيديو لها لا تتجاوز مدته ثمانية ثوانٍ وأنزله على منصة (اليوتيوب) بغرض الاستهزاء بها، شاهده أكثر من أربعة ملايين شخص، وكُتبت الآلاف من التعليقات المسيئة والتي وصفت تلك الفتاة بأنها (أبشع امرأة بالعالم)، ووُصفت (بالسخ والوحش)، كما أن البعض كتب لها (أسدي معروفاً إلى العالم وانهي حياتك)!

في الغالب قد يتسبب هذا المقطع وهذه



إعداد / وحدة النشرات

في

إحدى المدن الغربية

وُلدت فتاة نحيلة قبل موعد ولادتها بأربعة أسابيع! لم يكن الأطباء متيقنين من بقائها على قيد الحياة؛ لأنها وُلدت ضعيفة وابتليت بمرض نادر جداً لا يحمله إلا ثلاثة أشخاص في العالم! وبسبب هذا المرض أصبحت بلا أنسجة دهنية، مما يعني عدم احتواء جسمها على الدهون نهائياً ولن تستطيع زيادة وزنها!

لقد أخبر الأطباء أبويها أن ابنتهما لن تتمكن من العيش حياة طبيعية، وربما لن تتمكن من المشي والكلام، وقد نصحوهما بجعل ابنتهما تَأْكُل كثيراً على مدار اليوم لتبقى على قيد الحياة.

في عامها الثاني كان وزنها أقل من سبعة كيلوات فقط وهذا الوزن قليل جداً، وهو وزن طفل في شهره الرابع، ورغم



وكتبت في آخر ورقات هذا الفيديو: (هل تتذكرون ذلك الفيديو المروّع ضدي؟ لم أنحدر إلى مستوى أولئك الأشخاص، وإنما انتقمتم من خلال إنجازاتي وعزيمتي، في المعركة التي بيني وبين فيديو "أبشع امرأة في العالم" أعتقد أنني انتصرت).

قدّمت هذه الفتاة أكثر من (٢٠٠) ورشة عمل عن التفرد والتعامل مع الخوف، والتغلب على العقبات، ولا تزال تتلقى العروض من المنظمات لتقديم دوراتها التحفيزية.

تقول هذه الفتاة عن مرضها: (ربي رزقني

بأعظم نعمة في حياتي، وهي مرضي)!

✳ هذه المرأة علّمت الناس

معنى: عدم اليأس،

الإرادة، الجمال

الحقيقي، فالجمال

جمال الروح وما يقوم

به الإنسان من أعمال هي

التي تدلّ على شخصيته.

✳ النجاح لا يتوقّف على

بعض الناس، بل يشمل حتى

من يظنهم الناس ألا رجاء

فيهم.

✳ ليس لدينا أي عذر بالأ نتجح

وننابر ونكافح لنحقق أحلامنا.

✳ كن ما تريده أنت، لا ما يريده

الناس.

✳ من يتكلّم إما أن يقول خيراً أو ليصمت،

وليعالج الخلل الذي يصيب نفسه وعقله

قبل أن يهاجم الناس.

التعليقات في زرع اليأس في قلب من يمرّ بهذا الموقف وقد يؤدّي إلى كره الحياة ومحاولة إنهاء حياته، ولكن هذه الفتاة فعلت ما ليس متوقّعا، فقد حولت كل كراهية وُجّهت لها من قبل الناس إلى طاقة إيجابية جعلها تغيّر نظرتهم فيها، فقد قرّرت تغيير حياتها للأفضل.

لم تسمح هذه الفتاة لتلك التعليقات السلبية أن تستفزّها أو تحطمها بل أشعلت العزيمة داخلها، وقرّرت أن تقاتل وتردّ بطريقتها، بأن "تحارب بدلاً من أن تستسلم"!

قامت بصنع فيديوهات للرد على هذا المقطع المسيء لها، بكروت سجلت عليها أحلامها خلال السنوات القادمة، وكانت أحلامها عبارة عن: أن تتخرّج من الجامعة، وأن يصدر لها أول كتاب، وأن تصبح شخصية متحدّثة وملهمة لبقية الناس خاصة الذين يمرّون بظروف استثنائية حتى تجعلهم يتشبثون بأحلامهم ويتمسكون بالحياة وتغيير واقعهم!

عملت بإصرار وكافحت لتنتقم من المستهزئين من خلال إنجازاتها، وردّت بقوة على من شكك بقدراتها، حيث استطاعت في عمرها الثاني والعشرين أن تبدأ محاضراتها في التحفيز، وفي عام (٢٠١٠م) نشرت كتابها الأول بعنوان (ليزي الجميلة)، ونشرت فيما بعد كتابها الثاني بعنوان (كن جميلاً)، وأردفتها بثالث بعنوان (كن أنت). واستطاعت التخرّج من جامعة ولاية تكساس، حيث تخصصت في دراسات الاتصالات، واستطاعت أن تكون العديد من الصداقات الجيدة، وأصبح لها العديد من المعجبين.

فيما بعد نشرت هذه الفتاة فيديو لها (بعد أن حققت أهدافها) وعرضت خطابها عن طريق ورق مكتوب،

# مسابقة أجر الرسالة الأسبوعية الإلكترونية ( ١٤ )

هي مسابقة ثقافية تُعنى بنشر سيرة وعلوم وأخلاق أهل البيت الأطهار عليهم السلام، وكذلك نشر المبادئ والقيم الإنسانية التي يحملها الإسلام العظيم.

**السؤال الأول:** كم جندياً - تقريباً - كان في جيش الرسول الأعظم عليه السلام في يوم أُحد؟

**السؤال الثاني:** : أحد أصحاب الرسول عليه السلام استشهد في أُحد ولم يمضِ على زفافه سوى ليلة واحدة، فَمَنْ هو؟

**السؤال الثالث:** ما هي العبارة المشهورة التي سُمعت من السماء في معركة أُحد؟

## أسئلة وأجوبة مسابقة الأسبوع (١٣)

**السؤال الأول:** أي من الأئمة المعصومين عليهم السلام دُفن في مقبرة البقيع الغرقد؟  
الجواب: الإمام الحسن والإمام السجاد والإمام الباقر والإمام الصادق عليهم السلام.

**السؤال الثاني:** ما سبب تسمية البقيع (الغرقد) بهذا الاسم؟  
الجواب: الغرقد: شجر له شوك كان ينبت هناك، والبقيع من الأرض: المكان المتمتع.

**السؤال الثالث:** ما هي الآية الكريمة التي تدل على جواز بناء المساجد على قبور الأولياء والصالحين؟

الجواب: قوله تعالى: ﴿قَالَ الَّذِينَ غَلَبُوا عَلَىٰ أَمْرِهِمْ لَنَتَّخِذَنَّ عَلَيْهِم مَّسْجِدًا﴾ (الكهف: ٢١).

