القلـق مـن الامتحـان مـن المشكـلات النفسيـة الشـائعـة

بقلـم : مشـاعـر إبـراهيـم

يعتبر القلق من الامتحان من المشكلات النفسية الشائعة وفيه يعاني الطالب من التوتر النفسي والإحساس بالخطر الوشيك.

ومن أسباب القلق الخوف من الامتحان والإحساس بخطر الاختبارات الحاسمة التي تحدد مستقبل الطالب المهني والحيوي والأفكار السلبية حول النتيجة والحقيقة والمستقبل والظروف الشخصية والأسرية والضغوط التي يتعرض لها الطالب من الأسرة والمجتمع والتخوف الشديد من قبل الأهل يؤثر على الأعصاب.

وكذلك الجو في المنزل وتضخيم المخاطر والحديث عن الامتحان والوقت.

كذلك للقلق أعراض مرضية كالصداع ونقص الشهية وآلام البطن والغيثان والإغماء والدوخة والدوار والإحساس بعدم التوازن وخفقان القلب والآلام الصحية والتعب.

أما النفسية الأرق والخوف وتوقع الفشل والرسوب وصعوبات النوم . الأحلام المزعجة والكوابيس والعصبية والتوتر ونقص التركيز والمثابرة ولا بد علينا من العلاج والدعم النفسي والاستشارة النفسية إذًا علينا أن نعالج

القلق بمراجعة الأهل لأساليب أبنائهم وتعديل الأفكار الخاطئة أفكار عملية وواقعية.

زيادة الثقة بالنفس وتجنب الحساسية والقدرة على إثبات الذات فعلى الطالب أن يسعى للنجاح من حيث بذل الجهد والحفظ والاستذكار والدراسة .

التدريب على الامتحان والتعرف على أسلوبه وأسئلته بشكل صحيح.

تطوير الامتحانات باستمرار وتعديلها وما يتناسب مع الحاجات الواقعية والتطورية للمجتمع والصحة النفسية لجميع الطلاب.

التأكيد على ضرورة الاهتمام بالطلاب من خلال تخفيف الضغوط عليهم وتقديم العون النفسي العلمي.

القلق الطبعي ينشط الجهود الإيجابية للإنسان كي يتعامل مع الأمور المهمة والصعبة ويسيطر عليها وينجح فيها.

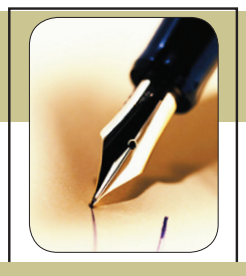
الشخص المتوازن يتعامل بشكل طبعي مع القلق بينما يضطرب الشخص المدلل والخيالي في طموحاته.

الامتحان ليس حلبة صراع مع الطالب العاجز إنما هو مقياس منطقي للتحصيل والتقييم .

وأخيرًا أقول لكم أيها الطلاب في حالة الرسوب أو الحصول على درجات ضعيفة اعتبروا أن الفشل فرصة حقيقة للتطور والتقدم والمراجعة .

وحدة الخريجين

نعمـــة الـولـــد مـن أجـل النعـم



بقلـم : هاجر خليل محمد

نعمة الولد من أجل النعم التي يجود بها الله على عباده ، وهي نعمة مطلوبة يسعى لها المسلم ويهدف لها من وراء الزواج .

صحيح أن الزواج فيه نعم غير نعمة الولد ، ولكن تظل نعمة الأطفال وقوة النسل من أجلّ أهداف الزواج ، وهي نعمة يشترك فيها كل أفراد البشرية ويطلبونها ، وحتى الأنبياء سألوا الله أن يجعل لهم ذريات صالحة ، ويجعل لهم بنين وحفدة .

قال تعالى: (الْمَالُ وَالْبَنُونَ زِينَةُ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَالْبَاقِيَاتُ الصَّالِحَاتُ خَيْرٌ عِندَ رَبِّكَ ثَوَابًا وَخَيْرٌ أَمَلاً) الكهف٤٦.

وقال تعالى : (وَالَّذِينَ يَقُولُونَ رَبَّنَا هَبْ لَنَا مِنْ أَزْوَاجِنَا وَذُرِّيَّاتِنَا قُرَّةَ أَعْيُنٍ وَاجْعَلْنَا لِلْمُتَّقِينَ إِمَامًا) الفرقان٧٤.

والأبناء قرة أعين الآباء ألم تقل امرأة فرعون عن موسى قرة عين لي ولك .

قال تعالى: (فَرَدَدْنَاهُ إِلَى أُمِّهِ كَيْ تَقَرَّ عَيْنُهَا وَلَا تَحْزَنَ وَلِتَعْلَمَ أَنَّ وَعْدَ اللَّهِ حَقٌّ وَلَكِنَّ أَكْثَرَهُمْ لَا يَعْلَمُونَ) القصص١٣.

إطعام المولود :

الفرح بالمولود أمر طبعي وهي فطرة مغروسة في الوالدين ، إذ لم يتم الزواج أصلاً ألا يهدف أن يكون للزوجين ذرية وأن يفرحا بها ، ويفرح بها من حولهم لا سيما القابلة ... .

ولذلك وضعت الشريعة الإسلامية أحكامًا ينبغي اتباعها عند استقبال المولود . منها يستحب للمسلم أن يبادر إلى مسّرة أخيه إذا ولد له مولود وذلك ببشارته ، وإدخال السرور عليه ، والتهنئة بالدعاء له وللطفل الوليد ، والقرآن الكريم ذكر البشارة بالولد في مناسبات عدة إرشادًا وتعليمًا للأمة الإسلامية .

قال تعالى : (فَنَادَتْهُ الْمَلآئِكَةُ وَهُوَ قَائِمٌ يُصَلِّي فِي الْمِحْرَابِ أَنَّ اللّهَ يُبَشِّرُكُ بِيَحْيَى مُصَدِّقًا بِكَلِمَةٍ مِّنَ اللّهِ وَسَيِّدًا وَحَصُورًا وَنَبِيًّا مِّنَ الصَّالِحِينَ) آل عمران٣٩.

ويستحب التهنئة بالمولود ذكرًا كان أم أنثى دون تفريق – وما تفعله بعض الأسر في بعض البلدان العربية في تقديم الزهور والهدايا لأهل المولود فهو شيء حسن لكونه يدخل في عموم قوله صلى الله عليه وسلم : « تهادوا تحابوا « وهو مما يزيد الإلفة والمحبة بين المسلمين .

حفلات التخرج خارج نطاق الجامعة تهدد مجتمعنا السوداني

بقلم الطالبة: عرفة آدم إبراهيم

أصبحت حفلات التخرج التي تتم خارج نطاق الجامعة تهدد مجتمعنا السوداني حيث يجتمع الخريجون مع بعضهم ويتفقوا على مراسم حفل التخريج من كل الجوانب ابتداءً من اختيار اللبس والمكان المحدد للإقامة والتخريج من نادٍ أو صالة أو غيره ، المهم من كل هذه الأشياء هو اختيار الفنان وفي بعض الأحيان يتم اختيار الفنان أولاً باعتباره هو من يرسم الفرحة والبهجة في نفوس الخريجين .

والهدف الأول من كتابة هذا الموضوع هو أن يصف الخريجون أو الأغلبية إن صح القول يفعلون أشياء لا ترضي الله ولا رسوله بحجة أنه يوم واحد وخاصة عند البنات من تبرج وتكشف ورقص مع الأولاد وكان هذا الحفل في عصر الجاهلية وكل هذه الأفعال تحدث أمام أولياء الأمور فأين مجتمعنا السوداني المحافظ على بنته وعرضه والشيء المحزن أن هذه الفوضى تحدث أمامهم وهم ينظرون ولا يتكلمون بحجة أنه يوم العمر لهم ولابنهم الخريج وهذه الحجة هي كلمة حق أريد بها باطل .

إن مفهوم التخرج عند بقية دول العالم أن الخريج قد وصل أعلى مراتب العلم حيث يتسلم الخريج شهادته وهو في قمة الأدب والوقار لهذه الشهادة التي حصل عليها عكس الذي يحصل في السودان تمامًا.

وهذه الجزئية أفردها لجامعة القرآن الكريم والعلوم الإسلامية ذلك الصرح العظيم الشامخ بعظمة اسمه فكيف يكون لخريجي هذه الجامعة أن يقيموا حفل تخريجهم بهذه الفوضى أين القيم والعلوم الإسلامية التي درسوها ونحن لا نرمي اللوم وحده على الخريجين بل إن للجامعة دورًا كبيرًا في إقامة هذه الحفلات بهذه الطريقة بعدم الإشراف عليهم إذ أن الجامعة منذ أن أنشئت أقامت تخريجين فقط ، وأنا أقترح على العمادة إقامة كرنفالات التخرج سنويًا أو كل سنتين حتى لا تحدث مثل هذه الأشياء باسم هذه الجامعة العظيمة.

القيادة مفهوم ارتبط بالزعامات الدينية والسياسية

بقلم : مروة عبد القادر محمد

إن القيادة مفهوم ارتبط بالزعامات الدينية والسياسية ولكنه يتسع ليشمل معاني أكبر والناهض بأمته هو قائد الحضارة وصانعها .

إن القيادة يمكن أن تشمل صفات يستطيع الإنسان امتلاكها كما فيها جوانب فطرية والإنسان المسلم هو قائد وراع كما قال رسول الله صلى الله عليه وسلم (كلكم راعٍ وكلكم مسؤول عنّ رعيته) ولما كان الإسلام دين شمول وعموم وصالحًا لقيادة العالمية جمعاء كان لا بد لدعاته أن يمتلكوا الشخصيات القيادية ليرسوا أركان الدين الحنيف فهم عباد وقادة فكان السلف يتأسون بصفات قائدهم فامتلكوا سحر الشخصيات القيادية من حسن خلق وثبات وصبر ومرونة فالرسول صلى الله عليه وسلم قائد ساحر الشخصية فنجده يلقي بالأمر فما يلبث أن ينفذ ليس بالسيف وحدته ورهبته بل بالإقناع وقوة الحجة وسداد الرأي فكان يتفاعل مع المواقف الحيوية بهدوء فحياتهم لم تكن على حال واحد فكانت الحروب وخيانة العهود من اليهود وغيرها من الفتن. سحر القيادة عند شباب السلف فهم يقولون القادة يولودون ولا يصنعون ... ولكن للأسره دورها في صناعتهم فنرى أبناء السلف كانوا صغارًا في السن ولكنهم قادة وقامات يجلس أحدهم بين كبار القوم وكلماته تفيض حنكة وحكمة هكذا كانوا فالبئية لها دورها في بلورة الشخصيات فكانوا يعطونهم فرصة المبادرة فكان الواحد منهم بألف رجل ... فمنهم من يُنصب على الجيشٍ وهو دون العشرين ... فلله درهم ... إنها حيوية الشباب وعنفوانه وأيضًا اتزان الشيوخ ورجاحتهم ... إنه سحر القيادة ... فلنربي أبناءنا ليكونوا قادة . فالأمة تحتاج إلى قادة تغيير في كل المجالات فكيف نربي أبناءنا ليكونوا قادة ؟ عند تعاملك مع ابنك تعامل معه كنبيل ، ودعه يتخذ القرار ويتعود عليه لنفسه وللأسرة ولأننا نجد أناسًا كثيرين لا يستطيعون اتخاذ أبسط القرارات . تعليمه المبادرة وتشجيعه على التفكير الإبداعي وتنمية شخصيته وتعويده الإفصاح عن رأيه مع مراعاة مشاعر الآخرين وقول الحق مهما ترتبت عليه من نتائج . فدعه يقوم بترتيب أنشطته وبرامجه وتنظيمها ودعه يحيا تجربته دون أن تقيده بطريقتك ودعه ينطلق حرًا في حدود الأخلاق والدين فالحرية تخلق الشخصيات القيادية لكن ليست الحرية المطلقة الفت أنظاره دائمًا إلى قدوات الأمة ونماذجها وكذلك تحدث له عن أسوته الحسنة الرسول صلى الله عليه وسلم وقم بتشجيعه على الاهتمام بأمور الأمة . ولنكن لهم القدوة العملية للاتزان . ونشر ثقافة الشورى وإشعاره بأن رأيه مفيد وتشجيعه على احترام ذاته . ودعه يصنع تحديات النجاح وأعنه على ذلك وحفّزه على إنجاز أنشطته وواجباته المختلفه وأشركه في أدوارك أيضًا وعظِم عنده الوقت .

ودعه يتعلم فن إدارته. ولا تدعه يستسلم للكسل والراحة فعلمه النشاط والحيوية وأشغل له أوقاته وساعده على تعدد الاهتمامات حتى تتوسع نظرته وتبعد ، وعوده حل المشكلات وأخبره دائمًا أن هناك حلاً لكل مشكلة . وارسم معه مستقبلاً يتوق إليه واجعل خياله الخصب يضع لمساته فيه. وأوصل له رسالة مفادها أنه ناجح . وأدمجه في المجتمع مع مراقبتك له . واجعله يثق في ذاته دومًا. وأشعره دومًا أنه صاحب رسالة . وحببه في القراءة فقارئ اليوم قائد للغد .وأخيرًا علمه المشاركة والتعاون وروح الفريق . أسال الله أن توجد مجتعاتنا قادة ناهضين ونفرًا حضاريًا يتولى أمر الأمة .

انتبهـــوا

د. محمد موسى البر

أيام في همشكوريب حيث عبق القرآن الزاكي

زرت مدينة القرآن هذه مرتين المرة الأولى في مهمة رسمية وذلك عندما كنت عميدًا لشؤون المكتبات بجامعة القرآن الكريم وكانت زيارة عاجلة همها رسمي ثم عدت إلى هذه المدينة فقضيت بها أيامًا وذلك بغرض غير رسمي أسأل الله أن يوفقني في غرضي وأتاحت لي هذه الزيارة التي امتدت زهاء أسبوعين أن أقترب من هذه المدينة وأن أسمع عنها وعن نشأتها وعن مهنها أول ما يلفت نظر زائر هذه المدينة جغرافيتها إذ تحيط الجبال بهذه المدينة من كل الجهات إلا جهة واحدة من الغرب حيث يداخلها طريق أسفلت متفرع من طريق بورتسودان . كسلا وثاني ما يلفت النظر تلك القرآنية التي يجلس تحتها الطلاب من كل أجزاء السودان ومن الأقطار المجاورة ومن هذا المكان تفوح رائحة القرآن الزاكي وعبقه الندي يبارك أنحاء همشكوريب واللافت كذلك للنظر بعد أن يستقر الإنسان منظر السوق الذي يغلق أبوابه عند مواقيت الصلاة دون أن يكون هناك من يحث الناس على إغلاق أبواب المتاجر ويقولون هذا تقليد درجوا عليه منذ حياة مؤسس الخلاوى الشيخ على بيتاي ذلك الرجل الموقف الذي غير المجتمع من مجتمع متحارب إلى مجتمع قرآني وأصبح مجتمع مدينة القرآن همشكوريب مجتمع القرآن ويصدق فيهم قول القائل « ناسا تهليلهم كتاب الله وتكبيرهم كتاب الله وتحميدهم كتاب الله» وهؤلاء القرآنيون يجلسون تحت (قرآنية)لا تقيهم البرد ولا الحر ولا المطر إذ أنها مبنية من المواد المحلية ويمكن أن تنهار في أي وقت.

أيها القارئ الكريم الميسور الحال أو العضو في جمعية خيرية أو وزير الأوقاف أو الرئيس: المجتمع القرآني المرغوب يرجو منك أن تزور هذه المدينة وتتبرع بتشييد القرآنية (مكان قراءة القرآن) قبل أن تنهار.