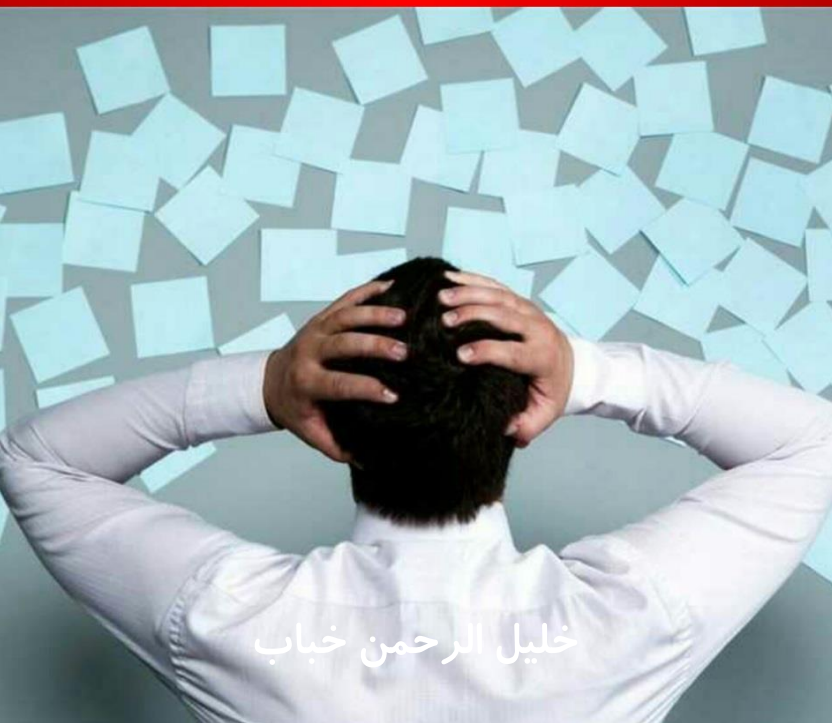


نجات از اضطراب امتحان

خليل الرحمن خباب



خليل الرحمن خباب

نجات از اضطراب امتحان

خادم الاسلام
خليل الرحمن خباب

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

عنوان : نجات از اضطراب امتحان

گردآورنده : خلیل الرحمن خباب

تاریخ انتشار : زمستان ۱۴۰۰

ایجاد هر نوع تغییر بدون اجازه‌ی نویسنده،
مجاز نمی‌باشد و خیانت محسوب می‌گردد!

ارتباط با ما:

وبلاگ: khademulislam.blog.ir

تلگرام: [@Khademulislam](https://t.me/Khademulislam)

اینستاگرام: [@KhabbabID](https://www.instagram.com/KhabbabID)

واتساپ و ایمو: +۹۳۷۰۲۸۳۷۳۰۰

بسم الله الرحمن الرحيم

سپاس خدایی را که جهان را آفرید و درود بی‌عدد بر سرور و سالار انبیاء، محمد مصطفی ﷺ و بر آل و اصحاب و پیروانش.

امابعد!

آیا نزدیک شدن امتحانات شما را پریشان و مضطرب کرده است؟

آیا با وحشت و نگرانی به سر می‌برید؟

آیا از روبه‌رو شدن با سؤالات امتحان می‌هراسید؟

نگران نباشید!

این امر طبیعی است که همیشه اتفاق می‌افتد.

بسا اوقات این نگرانی مفید هم هست؛ زیرا باعث برانگیخته شدن

عزم تکاپو و تلاش انسان می‌شود، البته تا زمانی که به درجه

تشویش نرسد.

پس به الله متعال توکل کنید و به اندازه توان تلاش نمایید و بدانید

که ﴿وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ﴾ [الطلاق: ۳]

«و هر کس بر خدا توکل کند، کفایت امرش را می‌کند».

﴿وَأَنْ لَيْسَ لِلْإِنْسَانِ إِلَّا مَا سَعَى (۳۹) وَأَنَّ سَعْيَهُ سَوْفَ يُرَى (۴۰) ثُمَّ يُجْزَاهُ الْجَزَاءَ الْأَوْفَى (۴۱)﴾ [النجم: ۳۹ - ۴۱]

«و اینکه برای انسان بهره‌ای جز سعی و کوشش او نیست و اینکه تلاش او به زودی دیده می‌شود، سپس به او جزای کافی داده خواهد شد.»

و این امور را در روز امتحان فراموش نکنید:

۱. خدا را زیاد یاد کنید؛

۲. رضایت پدر و مادر را به دست آورید و دعای‌شان را بگیرید؛

۳. بر اذکار صبحگاهی و روزانه مصاحبت و مبادرت ورزید،

خصوصاً دعای خروج از خانه؛

از انس بن مالک رضی الله عنه روایت شده که رسول الله صلی الله علیه و آله فرمودند:

«کسی که هنگام خارج شدن از خانه این دعا را بخواند: «بِسْمِ اللَّهِ،

تَوَكَّلْتُ عَلَى اللَّهِ، لَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ؛ به نام خدا، بر الله توکل

می‌کنم. هیچ توانایی و قدرتی در دوری از گناه و پایداری بر

طاعت (و عبادت‌ها) نیست، مگر به یاری الله متعال»، به او گفته

می‌شود: کفایت شدی، حفاظت شدی و شیطان از او کناره می‌گیرد». [سنن الترمذی: ۳۴۲۶]

۴. اسباب لازم را بگیرید.



اگر در محل امتحان وارد شدید و دیدید تمام چیزهایی که حفظ کرده بودید را فراموش کرده‌اید، نگران نباشید؛ زیرا این امر طبیعی است و ذهن انسان مطالب مورد نظر را در وقت نیاز حاضر می‌کند و به یاد می‌آورد؛ مثلاً شما نمی‌توانید در آن واحد اسامی تمام کسانی که می‌شناسید را بیان کنید؛ اما می‌توانید یکی از آنها را به مجرد دیدن و روبه‌رو شدن با او به یاد آورید. معلومات نیز چنین است که بیشتر در وقت دیدن سؤال به یاد می‌آید.



دعاهای امتحان

در این مورد دعای خاصی در احادیث وارد نشده است؛ اما این دعاها مناسب وقت امتحانات است:

﴿رَبِّ اشْرَحْ لِي صَدْرِي (۲۵) وَيَسِّرْ لِي أَمْرِي (۲۶)﴾ [طه: ۲۵ - ۲۶]

«خدایا! سینه‌ام را باز کن و کارم را آسان گردان.»

«اللَّهُمَّ لَا سَهْلَ إِلَّا مَا جَعَلْتَهُ سَهْلًا، وَأَنْتَ تَجْعَلُ الْحَزْنَ سَهْلًا إِذَا شِئْتَ»؛

«پروردگارا! هیچ آسانی نیست، مگر اینکه تو آن را آسان گردانی

و اگر تو بخواهی هر دشواری را آسانی می گردانی.»

[صحیح ابن حبان: ۹۷۴]

«اللَّهُمَّ اهْدِنِي وَسِدِّدْنِي»؛ «خدایا مرا راهنمایی کن و استوارم بدار.»

[صحیح مسلم: ۲۷۲۵ + سنن ابی داود ۴۲۲۵]

«يَا حَيُّ يَا قَيُّوْمُ بِرَحْمَتِكَ أَسْتَغِيْثُ»؛ «ای خدای زنده و سرپرست

همگان! به رحمتت از تو کمک می طلبم.»

[سنن الترمذی: ۳۵۲۴]

﴿لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ سُبْحَانَكَ إِنِّي كُنْتُ مِنَ الظَّالِمِينَ﴾ [الأنبياء: ۸۷]

«(خداوندا!) جز تو معبودی نیست؛ منزهی تو؛ من از ستم‌کاران بودم».



از خیانت پرهیزید؛ زیرا که آن برای دنیا و دین مضر است. پس از امتحان، دنبال جواب‌های تان نگردید؛ بلکه برای امتحان فردا خود را آماده کنید.

اگر کدام اشتباهی را به یاد آوردید، نگویید که اگر چنین می‌کردم، چنین و چنان می‌شد؛ بلکه بگویید: «خداوند مقدر کرده و هر چه او بخواهد، همان می‌شود»؛

از ابوهریره رضی الله عنه روایت شده که رسول الله صلی الله علیه و آله فرمودند:

﴿وَاسْتَعِينِ بِاللَّهِ وَلَا تَعْجِزْ، وَإِنْ أَصَابَكَ شَيْءٌ، فَلَا تَقُلْ لَوْ أَنِّي فَعَلْتُ كَانَتْ كَذَا وَكَذَا، وَلَكِنْ قُلْ قَدَرُ اللَّهِ وَمَا شَاءَ فَعَلَ، فَإِنَّ لَوْ تَفْتَحُ عَمَلَ

الشَّيْطَانِ﴾؛ «و از خداوند مدد بخواه و در (در انجام کارها) ناتوان مباش و اگر با مشکلی مواجه شدی، مگو: اگر چنان می‌کردم،

چنین و چنان می‌شد؛ بلکه بگو: الله متعال (آن را) مقدر کرده است و هر چه او خواست، انجام گرفت؛ زیرا (کلمه) اگر کارهای شیطان را باز می‌کند». [صحیح مسلم: ۲۶۶۴]

وصلی الله تعالی

علی خیر خلقه

محمد و علی آله

و صحبه أجمعین

از همین نویسنده:

خودکسی نویین

خلیل الرحمن خیاب



اسلام

به ذات خود نذارد عیبی...!

خلیل الرحمن خیاب

طلاق
شوخی بردار نیست

خلیل الرحمن خیاب



بی رحمی بزرگ



خلیل الرحمن خیاب