

بسم الله الرحمن الرحيم الحمد لله الذي أمرنا بالاعتدال في جميع أمور حياتنا، فإن العلم والتعلم هما من أعظم الوسائل التي تقربنا إلى الله وتفتح لنا أبواب الرزق والنجاح. كما أن ذلك يقلل من الشعور بالتوتر والإرهاق الذي قد يصيب الطالب نتيجة الضغط المستمر. وأذكر قول النبي صلى الله عليه وسلم: "إن لبدنك عليك حقاً" أي أن الإنسان يجب أن يولي جسده وعقله حقهم من الراحة.