

رتاج السنة

(قُلْ بِفَضْلِ اللَّهِ وَبِرَحْمَتِهِ فَبِذَلِكَ فَلْيَفْرَحُوا هُوَ خَيْرٌ مِمَّا يَجْمَعُونَ) (يونس ٨٠)  
أنت الذي من نورك البدر اكتسى  
والشمس مشرقة بنور بهاك  
أنت الذي لما رفعت إلى السماء  
بك قد سمعت وترتبت لتراكم  
بطلب من وزارة التوجيه والشؤون  
الاجتماعية ومجلس الدعوة بولاية الخرطوم  
ولإثراء ساحة المولد بالعلم الحقيقي ونشرًا  
لتقافة السيرة النبوية.



د. إسماعيل عبد الرحيم بخيت

برعاية الأخ الكريم أ.د. إبراهيم نورين إبراهيم شاركت  
جامعة القرآن الكريم والعلوم الإسلامية ببرنامج ثقافي  
دعوي بساحة مولد أم درمان بإشراف مباشر من كلية  
المجتمع بالجامعة وتم تكوين لجنة عليا برئاسة مدير  
الجامعة ونائبه ووكيل الجامعة وعميد كلية المجتمع وعميد  
كلية الدعوة والإعلام وأمين الشؤون العلمية ومدير الإدارة  
ومدير العلاقات العامة وقائد الحرس الجامعي .  
وتم تكوين ثلاث لجان فرعية لجنة البرنامج الثقافي والدعوة  
لجنة المعارض والمسابقات واللجنة الإدارية .

جامعة القرآن الكريم نجم سطع في سماء مولد أم درمان ١٤٣٤ هـ .

الرحيم بخيت ، منهج النبي صلى الله عليه في التربية  
والتزكية قدمها د. إبراهيم علي عبد الله ، صفات النبي صلى  
الله عليه وسلم قدمها د. عبد الناصر عثمان وشماثل النبي  
صلى الله عليه وسلم قدمها أ. محمد نور موسى .  
ثم قدمت اللجنة عينات من القراءات التي يقرأ بها في  
السودان حفص . ورش . الدوري والسوسي .  
ثم أقامت لجنة المسابقات مسابقات في التلاوة والتجويد  
للحضور ومسابقات في مدح الرسول صلى الله عليه وسلم  
ومسابقات في المعلومات العامة ولقد وجدت إقبالاً كبيراً  
من فئة الشباب الذين استفادوا مادياً وثقافياً وضاق بهم  
المكان.  
كما أقامت الجامعة معرضاً احتوى على أنشطة الجامعة  
بالصور وشاشات العرض .  
فكانت تجربة مميزة أحدثت توازناً بالمولد ووجدت الإشادة  
من شيوخ الطرق وجمهور الحضور وسوف توسع العام  
القادم بإذن الله وتحسن الإيجابيات وتقوم السلبيات ونقدم  
رسالة الجامعة نحو تبصير المجتمع إلى الصواب .

باشرت كل لجنة عملها بكل نشاط لإنجاح  
هذا التجربة غير المسبوقة .  
وكان لهذا البرنامج أهدافاً هي :  
١. نشر رسالة الجامعة في التعريف بالنبي  
صلى الله عليه وسلم وتوقيره وتعظيمه .  
٢. بيان هديه صلى الله عليه وسلم في  
الدعوة والتزكية وقيادة الأمة .  
٣. توضيح منهج الرسول صلى الله عليه  
وسلم في التزكية والتسامح والرحمة .  
ولقد أعدت لجنة البرنامج الثقافي والدعوة محاضرات عامة  
شارك في أدائها مجموعة من أساتذة الجامعة ولقد ضاق  
المكان بسعته ليسع الحضور حتى استعانت اللجنة بالجهات  
الأمنية لتنظيم الحضور لما وجدوه من فائدة عظيمة .  
وكانت عناوين المحاضرات منهج الرسول صلى الله عليه  
وسلم في الدعوة قدمها أ.د. إبراهيم نورين إبراهيم مدير  
الجامعة ، قيس من نور النبوة قدمها أ. جابر إدريس عويشة  
عميد كلية المجتمع ، الرحمة المهداة قدمها د. إسماعيل عبد



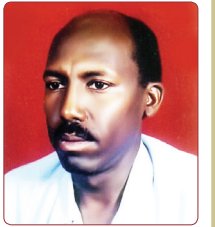
واحة نفسية

زهراء  
عبد الرحمن عبد الله

ابتسم للحياة

أخي القارئ/ أختي القارئة...، ابتسموا  
للحياة  
يذكر في إحدى الشركات الغربية، أن هناك  
مجموعه من الموظفين من مهام عملهم أن  
يقوموا بجولة على جميع الموظفين لإلقاء  
النكت والطرائف وإضحاكهم، حتى تتشرح  
نفوسهم وتفرج أسارير وجوههم ويبدوا  
بقية اليوم مبتسمين! أما نحن المسلمون فقد  
كفينا عناء ذلك كله فديننا دعانا لذلك، قال  
رسول الله صلى الله عليه وسلم: «تبسمك  
في وجه أخيك صدقة» أخرجه البخاري  
وقال أيضاً: «لا تحقرن من المعروف شيئاً  
ولو أن تلقى أخاك بوجه طليق» لو طلبت  
منك أن تبتمس وتقول أنا حزين جداً بماذا  
سوف تشعر أتحدى لو شعرت بالحزن لأنك  
لن تقدر، فالخ لديه معلومة أنك في حالة  
سعادة بسبب ابتسامتك فعند محاولتك  
للحزن يرفض مخك هذا الأمر بسبب  
ابتسامتك!!، تخيل فقط عندما تبتمس  
تطرد الحزن عنك...! يذكر علماء النفس  
أن في الإنسان ٨٠ عضلة وعندما يغضب  
أو ينفعل و يكتئب وترتسم عليه علامات  
الحزن ومشاعر الكآبة فإن وجهه يصاب  
بتجاعيد الشيخوخة المبكرة، و الابتسامه  
تطفيء كل هذا وهي أحسن تمرين رياضي  
لوجه وهذا من الإعجاز العلمي والطب  
النبوي فالإبتسامه علاج للأمراض  
النفسية وهي تريح الإنسان وتجعله أكثر  
تفاؤلاً. ذكر الباحثون أن للبسمه فائدة قوية  
لحماية القلب من الإصابة بالجلطة وذكروا  
أن الإبتسام قبل النوم له مردود كبير  
على تفاعل الأحلام الوردية داخل العقل  
الباطن وذكروا أنه يساعد على تخفيف  
الوزن لدى البدناء «السمنة» حيث يحرق  
حوالي ٥٠ سعرة حرارية من الوزن الثقيل!!  
توصل الباحثون في جامعة تكساس بعد  
دراسة على ٢٠٠ شخص إلى أن الكوميديا  
والضحك يرفعان درجة التفاؤل لدى المرء.  
قام الباحثون بإخضاع ٢٠٠ شخص بين عمر  
١٨ - ٤٢ للدراسة ، ووجدوا بعد أن عرضوا  
على بعض منهم شريط كوميدي مدته ١٥  
دقيقة أن من شاهد الشريط الكوميدي  
ارتفع لديه مستوى التفاؤل مقارنة بمن  
لم يشاهده . وأن الضحك والكوميديا  
وتحلي المرء بروح الدعابة وخفة الظل  
يعملان على إحلال الأفكار الإيجابية محل  
الأفكار السلبية وبالتالي يرفع مستوى  
الشعور بالتفاؤل لدى الإنسان وهو ما  
قد يدعم كثيراً من قدرته على مواجهة  
ضغوط الحياة والتعامل مع مشكلاتها  
بطريقة أكثر فاعلية. إن الزهور التي لا  
تذبل أبداً، هي الإبتسامات.. وإن أخضر  
طريق لأسترواح أنسام السعادة وتخفيف  
أعاصير الشقاء، مهما كانت الظروف هو  
الإبتسام . والإبتسام هو الماء العذب الزلال  
البارد الطهور الذي يغسل القلوب ويخفف  
الضغوط ويريح الأعصاب ويجعل زهور  
التفاؤل تتفتح أمامنا، فضحكة واحدة خير  
ألف مرة من حبة اسبيرين» ويقولون «بيت  
يضحك فيه الناس لا يدخله طبيب، لا يعرف  
قرحة المعدة من يعرف الضحك، لقد تعذبت  
البشرية كثيرا بسبب أناس لم يعرفوا  
إلا الدموع، احسبها بالقلم والورقة: يولد  
الطفل وطوله نصف متر، ويموت الرجل  
وطوله متر ونصف فهل كل هذا العذاب في  
الدنيا من أجل متر ونصف؟» إنني أنصحك  
:إذا قمت من فراشك فتبسم وإذا أويت إلى  
فراشك فتبسم مرتين صباحا مساء وسترى  
أن السعادة كلها قد جمعت في قلبك!! في  
المثل الصيني «الذي لا يحسن الإبتسامه لا  
يصلح أن يفتح متجرا

مراجعات تربوية



د. عثمان محمد حامد العالم

ثقافة الاطلاع (٢)

لماذا نقرأ ؟  
من الغايات الأساسية للقراءة، الدعوة إلى التعلم  
والعلم، فالعلم من الغايات المتبعة في حياة الإنسان،  
وذلك جلي من قول المولى عز وجل: (أَمْ نَرَى أَنَّ  
اللَّيْلَ سَاجِدًا وَقَائِمًا يَحْذَرُ الْأَخْرَءَ وَيَرْجُو رَحْمَةً رَبِّهِ  
قُلْ هَلْ يَسْتَوِي الَّذِينَ يَعْلَمُونَ وَالَّذِينَ لَا يَعْلَمُونَ إِنَّمَا  
يَتَذَكَّرُ أُولَئِكَ الْأَلْبَاب) الزمر، ٩.  
بل إن القراءة وسيلة لغاية مبتغاة في طلب الدنيا،  
ومعرفة مداخل العلوم الشرعية والآلية، وغاية مبتغاة  
في طلب الآخرة، ومن ذلك حديث الرسول صلى الله  
عليه وسلم فيما رواه ابن ماجة في سننه ج ٨ ص ٨٢،  
باب فضل العلماء والحث على طلب العلم، يقوله «...  
ومن سلك طريقاً يلتمس فيه علماً سهل الله له به  
طريقاً إلى الجنة...»  
وغاية أن يقرأ الإنسان، إنما للحصول على ثلاث  
غايات:  
الغاية الأولى : القراءة من أجل اكتساب المعارف،  
وهذه إنما يعززها قول المولى عز وجل : (عَلَّمَ الْإِنْسَانَ  
مَا لَمْ يَعْلَمْ العلق، ٥.  
والغاية الثانية : اكتساب المهارات، ويعززها قوله  
تعالى : (وَعَلَّمْنَاهُ صَنْعَةَ لَبُؤْسٍ لَكُمْ لَتَحْسَبَنَّ مِنَ  
بِأْسِكُمْ فَهَلْ أَنْتُمْ شَاكِرُونَ) الأنبياء، ٨.  
يقول ابن خلدون في مقدمته: بشأن اكتساب  
المهارات « وإذا كان العقل بطبيعته ميالاً إلى  
تحصيل العلم، والعمران، فهما يكسبانه نوعاً  
جديداً من التفكير، ويجعلانه سريع الإدراك، حاد  
الذكاء... وخصن الملكات في التعليم والصنائع  
وسائر الأحوال العادية، يزيد الإنسان ذكاء في عقله،  
وإضاءة في فكره، بكثرة الملكات الحاصلة للنفس...  
ألا ترى إلى أهل الحضرم مع أهل البدو، كيف تجد  
الحضري متحلياً بالذكاء، ممتلئاً من الكيس؛ حتى  
أن البدوي ليظن أنه قد فاقه في حقيقة إنسانيته  
وعقله؟! وليس كذلك، وما ذلك إلا إجادته في ملكات  
الصنائع والآداب في الفوائد والأحوال الحضرية، ما  
لا يعرفه البدوي».  
والغاية الثالثة : اكتساب القيم والاتجاهات: ويعززها  
قول ابن المقفع لله دره حين قال: « ومما يدل على علم  
العالم معرفته ما يدرك من الأمور وإمسাকে عما لا  
يدرك وتزيينه نفسه بالمكارم، وظهور علمه للناس من  
غير أن يظهر منه فخر ولا عجب، ومعرفته زمانه الذي  
هو فيه، وبصره بالناس، وأخذة بالقسط، وإرشاده  
المسترشد، وحسن مخالفته خلطاءه، وتسويته بين  
قلبه ولسانه، وتحريه العدل في كل أمر، ورحب نزع  
فيما ناب، واحتجاجه بالحجج فيما عمل، وحسن  
تصويره».  
ومن ذلك قول ابن المقفع أيضاً « التوفيق في التعلم  
أن يكون وجه الرجل الذي يتوجه فيه من العلم والأدب  
فيما يوافق طاعة، ويكون له عنده محمل وقبول، فلا  
يذهب عناؤه في غير غناء، ولا تقنى أيامه في غير  
دره، ولا يستفرغ نصيبه فيما لا ينجح فيه، ولا يكون  
كرجل أراد أن يعمر أرضاً نهمة فغرسها جوزاً ولوزاً،  
وأرضاً جلساً فغرسها نخلاً وموزاً، فالعلم زين  
لصاحبه في الرخاء، ومنجاة له في الشدة، وبالآداب  
تُعمَّر القلوب، وبالعلم تستحكَّم الأحلام» .

السدر غذاء ودواء



● سندس حسن أو  
شجرة السدر أو  
النبق تنتمي  
إلى العائلة  
السدرية  
وهي شجرة  
كثيفة  
متباينة في  
الطول وقد  
يصل طولها  
إلى أكثر من  
خمس أمتار  
تحمل أوراقاً

التنفسي  
تستخدم ثمار  
النبق لتنقية  
الدم من السموم  
العالقة به  
وتستخدم  
كملين خفيف  
ومنتظف للأمعاء  
وتستخدم أوراق  
السدر في علاج

الجرب  
يستخدم منقوع أوراق  
السدر في علاج تساقط الشعر ونعومته  
ثمار النبق يساعد على علاج عسر الطمث واضطرابات  
الدورة الشهرية  
تستخدم أوراق السدر في علاج آلام المفاصل  
والروماتيزيوم  
تستخدم جذور شجرة السدر لعلاج الحمى وارتفاع  
درجة الحرارة  
تستخدم الجذور لعلاج التهابات الحلق والقصبه  
الهوائية  
تستخدم ثمرة النبق في طرد الغازات وعلاج سوء  
الهضم والتخمة  
يستخدم منقوع الأوراق في علاج التهابات الفم  
والأسنان  
طحين نواة السدر يستخدم في علاج أمراض العظام  
والكسور  
تستخدم أوراق السدر في نظافة البشرة ونعومتها  
ونضارتها  
بجانب هذه الاستخدامات جميعها فإن أزهار شجرة  
السدر يجتمع فيها النحل ويتغذى على رحيقها  
وينتج منها عسلاً جيداً وله قيمة غذائية عالية يسمى  
عسل السدر وهو يعتبر من أجود أنواع العسل الذي  
يستخدم لعلاج كثير من الأمراض ، كل هذه الفوائد  
وغيرها نجدها في شجرة السدر لذلك وجب علينا  
الاهتمام بهذه الشجر القيمة واستخدامها والاستفادة  
منها من جميع أجزائها لأن كل جزء منها له فائدة  
غذائية ودوائية

صغيرة بيضاوية الشكل  
لونها أخضر تحمّل بعض الأشواك وأزهارها صغيرة  
، أما ثمارها فهي خضراء وتصبح برتقالية اللون عند  
النضج وقد ورد ذكر شجرة السدر في القرآن الكريم  
في أكثر من موضع حيث قال الله تعالى (وأصحاب  
اليمين ما أصحاب اليمين في سدر مخضوض وطلح  
منضود وظل ممدود) (ويزرع النبق في معظم دول  
العالم حيث لشجرة السدر المقدرة على التعايش في  
معظم المناخات  
في كثير من الدول تستخدم أشجار السدر للظل  
وكثيرون يستخدمون ثمار السدر وهي طعام لكثير  
من الشعوب حيث يستخدم عصير النبق كشراب يزيل  
اللهيب والعطش كما يستخدم مسحوق الثمرة في عمل  
جريش يؤكل نياً أو يطبخ مع الحليب كما يستخدم  
في صناعة الخبز والحلوى وغالب الاستخدامات  
الغذائية التي تعيد الحيوية والنشاط إلى الجسم  
بجانب استخدامات السدر في الغذاء فإن لشجرة  
السدر الكثير من الخواص الطبية مما جعلها علاجاً  
لكثير من الأمراض التي تصيب جسم الإنسان ، وأهم  
استخدامات السدر الطبية هي:  
تستخدم ثمار السدر في علاج الجروح والأمراض  
الجلدية  
تستخدم أوراق شجرة السدر في علاج الجسم من  
الديدان وتخليصه منها  
تستخدم ثمار النبق في علاج أمراض الصدر والجهاز