

مراجعات تربوية



د. عثمان محمد حامد العالم

لقد قامت وزارة التعليم العالي والبحث العلمي بالسودان بتكوين لجنة للبحث العلمي كانت أولى مهامها هي : وضع استراتيجية للبحث العلمي في الجامعات السودانية. وكان مفاد تلك الاستراتيجية أن البحث العلمي في مؤسسات التعليم العالي من المطلوبات الأساسية للتمييز في أي حقل من حقول الدراسات العميقة في مجالات العلوم المختلفة، ولا سيما العلوم الطبيعية والتطبيقية. ولقد أصبح تقييم الجامعات وتصنيفها على المستوى العالمي من حيث جودة البحث العلمي في صميم الاهتمام الأكاديمي في البلاد المتقدمة والنامية. وتفيد الاستراتيجية بشكل عام بأن واقع البحث العلمي بالجامعات السودانية يتفاوت ولكن كل الجامعات السودانية تشير إلى ضرورة تعزيزه وتطويره، بل بعض الجامعات مثل

جامعة القرآن الكريم مثلاً جعلت للبحث العلمي عمادة مستقلة عن الدراسات العليا، وهذا ما سوف يعزز البحث العلمي ويطوره. من جهة أخرى يعتبر السودان من أكثر الدول التي تزخر بالثروات الطبيعية الهائلة والموارد الكبيرة، التي إذا ما أحسن استغلالها عن طريق البحث العلمي الاستراتيجي لتوفرت فرص عمل عدة وتؤكد الأمن الغذائي والاقتصادي، بل عمل ذلك على تحقيق استراتيجية الجامعات السودانية وتعزيز أدوارها وقدراتها في مجال البحث العلمي وفق المعايير الدولية وتقوية تنسيق البحوث فيما بينها وتوثيق ارتباطها بمنظومة البحث العلمي المحلي، وكذلك لتحفيز أعضاء هيئة التدريس وحثهم للارتقاء بالمرجات العلمية وجودتها وتنشيط عملية البحث العلمي من خلال الأنشطة البحثية للأستاذ الجامعي متمثلة في

الدراسات العليا والبحوث الأساسية والتطبيقية والمشاركة في المؤتمرات الهادفة المحلية والدولية. ويجدر بالجامعات أن تكون مكوناً رئيساً في منظومة البحث العلمي الوطني أو المحلي والإقليمي ويكون ذلك بتعزيز قدراتها وكفاءتها العلمية والبحثية وجودتها الأكاديمية وقابليتها للتكيف مع المعايير العالمية وبربطها المؤسسات مع المؤسسات البحثية والإنتاجية والقطاع الخاص. كما تفيد الاستراتيجية بأن ضعف البحث العلمي في الجامعات السودانية يرجع إلى أسباب عدة : أهمها ضوم ميزانيات البحث العلمي، أو لربما قلة وضوح الاستراتيجية في هذا المجال، بالإضافة إلى ضعف العلاقات مع مؤسسات الإنتاج والخدمة الاجتماعية، أو ضوم وغيرها من الأسباب المتاحة في نظر بعض الباحثين السودانيين.

وتناشد الاستراتيجية كل الجامعات السودانية بوضع رؤية ورسالة وأهداف للبحث العلمي من خلال جامعة المستقبل- رؤية برسالة وأهداف قادرة على إكساب الدارسين تاهيلاً نوعياً عالياً وتمليكهم المهارات العليا في تشخيص المشكلات وحلها، ونخلص عندئذ لنشر وتطبيقات المعرفة والتكنولوجيا، ما يعزز قدرات المجتمع ويساهم في العلم والثقافة ويحقق الرصيد المعرفي لخدمة المجتمع السوداني. ونظراً لأهمية الدور الأساس الذي يمكن لعضو هيئة التدريس الجامعي الاضطلاع به في مجال البحث العلمي في اختصاصه، فإننا نهيب بعمادة البحث العلمي بجامعة القرآن الكريم السير باستراتيجية محفزة، وأراها قد بدأت تحت الخطى نحو ذلك متوثبة ومتوكلة، فهلا تفاعلت معها أيها الأستاذ الجامعي؟

البحث العلمي في حياتنا

واحة نفسية

زهراء عبد الرحمن عبد الله



صيام رمضان والصحة النفسية

عزيزي القارئ/ عزيزتي القارئة... بعد السلام والتحية، لعل أهم ما يميز شهر رمضان عن بقية العام هو الصيام الذي يعني الامتناع عن تناول الطعام والشراب وممارسة الشهوات خلال النهار ، بالإضافة الى الجو الروحاني الخاص الذي يميز هذا الشهر من المشاركة العامة بين الأفراد في تنظيم أوقاتهم خلال اليوم بين العبادة والعمل في فترات محددة وتخصيص أوقات موحدة يجتمعون فيها للإفطار ، وهذه المشاركة في حد ذاتها لها أثر إيجابي من الناحية النفسي.. وشهر رمضان بما يتضمنه من نظام شامل يلقي بظلاله على الجميع حين يصومون خلال النهار ، وتتميز سلوكياتهم عموماً بالالتزام بالعبادات، ومحاولات التقرب الى الله. وتعم مظاهر التراحم بين الناس مما يبعث على الهدوء النفسي والخروج من دائرة الهموم النفسية المعتادة.. وللصوم آثار إيجابية في تقوية الإرادة التي تعتبر نقطة ضعف في كل مرضى النفس ، كما ان الصوم هو تقرب الى الله يمنح أملاً في الثواب ويساعد على التخلص من المشاعر السلبية.. ولهذه الأسباب فأننا في ممارسة الطب النفسي ننصح جميع المرضى بالصيام في رمضان ونلاحظ ان ذلك يؤدي الى تحسن حالتهم النفسية ... القاعدة الطبية المعروفة التي تؤكد ان الوقاية أفضل واجدي من العلاج تنطبق تماماً في حالة الأمراض النفسية ، فقد ثبت من خلال الملاحظة والبحث في مجال الطب النفسي ان الأشخاص الذين يتمتعون بشخصية متزنة ولديهم وازع ديني قوي ، ويلتزمون بأداء العبادات وروح الدين في تعاملهم هم غالباً أقل إصابة بالاضطرابات النفسية ، وهم أكثر تحسناً واستجابة للعلاج عند الإصابة بأي مريض نفسي والغريب في ذلك ان بعض هذه الدراسات تم إجراؤها في الغرب حيث ذكرت نتائج هذه الأحداث ان الإيمان القوي بالله والانتظام في العبادات لدى بعض المرضى النفسيين كان عاملاً مساعداً على سرعة شفائهم واستجابتهم للعلاج بصورة أفضل من مرضى آخرين يعانون من حالات مشابهة ، والأغرب من ذلك ان دراسات أجريت لمقارنة نتائج العلاج في مرضى القلب والسرطان والأمراض المزمنة أفادت نتائجها بان التحسن في المرضى المنتظمين بتعاليم الدين الذين يتمتعون بإيمان قوي بالله كان ملحوظاً بنسبة تفوق غيرهم وقد ذكرت هذه الأبحاث ان شعور الطمأنينة النفسية المصاحب للإيمان بالله له علاقة بقوة جهاز المناعة الداخلي الذي يقوم بدور حاسم في مقاومة الأمراض.. كلمة أخير أتوجه بها إليك- عزيزي القارئ - فأمامنا فرصة ذهبية لتحقيق مكاسب كثيرة في هذا الشهر الكريم .. فالصيام وذكر الله في نهار رمضان والتقرب الى الله بالعبادات في هذا الشهر من الأمور الإيجابية التي تنعكس على الصحة النفسية للجميع .. والفرصة كبيرة أمام إخواننا ممن يعانون من الاضطرابات النفسية لتدعيم تحسن حالتهم ومساعدتهم في الخروج من المعاناة النفسية .. كما أن الفرصة الذهبية هي من نصيب إخواننا الذي هم أسرى لعادة التدخين التي تهدد صحتهم ويمكن أن تؤدي بحياتهم وللذين وقعوا في مازق الادمان على المواد المخدرة .. كل هؤلاء يمكنهم في هذا الموسم بالذات الاستفادة من هذه الفرصة في شهر رمضان الذي استقبلناه ونعيش أيامه ولياليه في جو روحاني رائع .. أعاده الله على الجميع بالخير والبركات .. والصحة النفسية الدائمة للجميع وكل عام وانتم بخير.

السبحة... همزة الوصل

الكوك ( وهو شجر يستخرج من البحر ) ، سبحة اليسر ، سبحة العبك ، سبحة الفضيلة ، سبحة الطبخ ، سبحة الكهرمان ، سبحة سن الفيل ، سبحة نور الصباح ، سبحة الخشب ، سبحة العود ، سبحة نوى البليح ، والسبحة الإلكترونية والتسبيح باليد من أفضل صور التسبيح يقول النبي صلى الله عليه وسلم: (أعقدنا بالأنامل فإنهن مستنطقات) ، أي يشهدن يوم القيامة، وقد أظهر العلم الحديث أنه توجد نقاط في كف اليمين متصلة بجميع خلايا الجسم وأجهزته فإذا قال الإنسان (سبحان الله) والتحميد (الحمد لله) والتكبير (الله أكبر) على عقل أصابع اليمين فإن الفرد يكون قد لقم جميع أجهزة الجسم (القلب والكلى والكبد والمرارة والبنكرياس والعين والأذن) وجميع الخلايا العصبية بالجسم تسبيح الله وتحميده بالإضافة إلى أن الإنسان يعمل مساجاً وتنشيطاً لجميع الجسم ويوم القيامة يشهد اللسان واليدان وجميع خلايا الجسم وأجهزته وقد قال الله تعالى في سورة النور: (يوم تشهد عليهم ألسنتهم وأيديهم وأرجلهم بما كانوا يعملون...) صدق الله العلي العظيم. جعلنا الله وإياكم من المسبحين والحامدين والمكبرين بالسنتهم وبيديهم وكل خلايا الجسم وأعضائه وأن نغتنم هذا الشهر في مزيد من الثواب والأجر.

وتتحسن وتتيسر بمرور الزمن ، وقد تطورت السبحة عبر الزمان فقد كان التسبيح بالنوى والنوى المجزء، وقد تطور استعمال النوى المذكورة إلى النوى المجزء ( فبدلاً من أن يستعمل بلونه الطبيعي كما كان الحال أولاً بدأ بعضهم يحسن شكله فيحك بعضه ببعض حتى يبيض لونه ، وقد سمي هذا النوع المحسن بالنوى المجزء وحيث إن كلمة مجزء يرجع أصلها إلى كلمة (جزع) ... وكلاهما يعنinan الخرز اليماني الصيني الذي فيه سواد وبياض ، وقد أدى هذا التشابه في أصل الكلمة إلى أن يتطور النوى المجزء إلى الجزع (وهو الخرز) ، وكان ذلك بداية استعمال السبحة بشكلها الحالي ، ثم تطورت فيما بعد إلى ما عرف بـ ( اليسر ) ، ( الكهرمان ) ، ( الكوك ) وغيرها وكلها أحجار كريمة فيها جمال الشكل واللون بالإضافة إلى أنها وسيلة للعبادة. ثم وجد نوع آخر من السبحة يكون في شكل الخيط المعقود ، وطرات تحسينات كثيرة عليها في هذا العصر كالعدد الميكانيكي أو ما يطلق عليها السبحة الإلكترونية. وطورت كل أمة صناعة سبحة بما يلائم بيئتها ويتفق ومزاج مجتمعا وأعرافه فظهرت أنواع كثيرة من السبحة أهمها : سبحة الصنديل ، سبحة البقس ، سبحة الزيتون ، سبحة

مع قدوم شهر رمضان معظم يكثر الناس من العبادات تقرب إلى الله تعالى بالصلاة والزكاة وقيام الليل والتلاوة والذكر وغيرها من العبادات وإن أيسر خيوط هذه الصلة والتقرب ذكر الله الذي ينظم موجات المخ، ويوصل المرء إلى حالة التوازن النفسي ، وذكر الله مفتاح من مفاتيح النور الذي به تتبدد ظلمات القلب ويكشف الغطاء عن الفرد وقد اشتقت السبحة من ألفاظ التسبيح مثل « سبحان الله، أو الحمد لله، أو لا إله إلا الله، والله أكبر، أو لا حول ولا قوة إلا بالله العلي العظيم» ، أو أي اسم من أسماء الله يرتاح فيه الإنسان، ويسهل ذكره على لسانه فهي من الوسائل التي تستخدم في التسبيح والكثير من الناس يعتبرها المذكرة التي تطرد النسيان عن حاملها ، وتدفعه إلى العمل بها وتساعد على بناء سد بينه وبين الغفلة التي وصل بها رجال إلى حضرات أسرار الجمال ، فسهروا بها الليالي وقطعوا بها مفازات البعد عن الله ، فقد وجدت السبحة الاهتمام عند الكثيرين فكرموا وأنشؤوا في مدحها القصائد . والسبحة أو المسبحة : خرزات منظومة في سلك للتسبيح ويبدو أن العرب لم تكن تعرفها قبل الصدر الأول من الإسلام ، والتي اتخذت إغانة للذاكر ، وتذكيراً له وتنشيطاً وقد عرف المسلمون عبر تاريخهم أنواعاً مختلفة من اللعد في العبادة كانت تنظور

تسحروا فإن في السحور بركة

- [١] ( تَسَحَّرُوا و لَوْ بِالماء ) . صحيح .
- [٢] ( تَسَحَّرُوا و لَوْ بِجَزَعَةٍ مِنْ ماء ) . صحيح .
- [٣] ( هو الغداء المبارك . يعني السحور ) . صحيح لغيره
- [٤] ( إن الله و ملائكته يصلون على المتسحرين ) . حسن صحيح .
- [٥] ( السحور كله بركة فلا تدعوه ، و لو أن يجرع أحدكم جرعة من ماء ، فإن الله عز وجل وملائكته يصلون على المتسحرين ) . حسن لغيره .
- [٦] ( نعم سحور المؤمن النمر ) . صحيح .
- [٧] ( فصل ما بين صيامنا وصيام أهل الكتاب أكلة السحر ) . صحيح .
- [٨] ( إن السحور بركة أعطاكموها الله فلا تدعوها ) . صحيح .
- [٩] ( إن الله تعالى جعل البركة في السحور والكيل ) . حسن .
- [١٠] ( بسكروا بالإفطار وأخروا السحور ) . صحيح .
- [١١] ( البركة في ثلاثة: في الجماعة والثريد و السحور ) . صحيح .
- [١٢] ( ثلاث من أخلاق النبوة: تعجيل الإفطار وتأخير السحور ووضع اليمين على الشمال في الصلاة ) . صحيح .
- [١٣] ( السحور أكله بركة فلا تدعوه ولو أن يجرع أحدكم جرعة من ماء فإن الله وملائكته يصلون على المتسحرين ) .

