قال تعالى :

(قَالَ يَا قَوْمِ أَرَأَيْتُمْ إِنْ كُنْتُ عَلَى بَيِّنَةٍ مِنْ رَبِّي وَآتَانِي مِنْهُ رَحْمَةً فَمَنْ يَنْصُرُنِي مِنَ اللَّهِ إِنْ عَصَيْتُهُ فَمَا تَزِيدُونَنِي غَيْرَ تَخْسِيرٍ(٦٣))

[سورة هود]

حديث شريف

عَنْ أَنَس بْن مَالك رَضِيَ الله عَنْهُ، أَنَّ النَّبِيّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْه وَسَلَّمَ قَالَ: «إِذَا خَرَجَ الرَّجُلُ مِنْ بَيْته فَقَالَ بِسْم اللَّه تَوَكَّلْتُ عَلَى اللَّه لَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّه قَالَ يُقَالُ حِينَئِذٍ هُدِيتَ وَكُفِيتَ وَوُقِيتَ فَتَتَنَحَّى لَهُ الشَّيَاطِينُ فَيَقُولُ لَهُ شَيْطَانٌ آخَرُ كَيْفَ لَكَ بِرَجُلٍ قَدْ هُدِيَ وَكُفِيَ وَوُقِيَ». وَعَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ عَنْ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ: «مَا مِنْ خَارِجٍ يَخْرُجُ - يَعْنِي مِنْ بَيْتِهِ - إِلَّا بِيَدِهِ رَايَتَانِ رَايَةٌ بِيَدِ مَلَكٍ وَرَايَةٌ بِيَدِ شَيْطَانٍ فَإِنْ خَرَجَ لِمَا يُحِبُّ اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ اتَّبَعَهُ الْمَلَكُ بِرَايَتِهِ فَلَمْ يَزَلْ تَحْتَ رَايَةِ الْمَلَكِ حَتَّى يَرْجِعَ إِلَى بَيْتِهِ وَإِنْ خَرَجَ لِمَا يُسْخِطُ اللَّهَ اتَّبَعَهُ الشَّيْطَانُ بِرَايَتِهِ فَلَمْ يَزَلْ تَحْتَ رَايَةِ الشَّيْطَانِ حَتَّى يَرْجِعَ إِلَى بَيْتِهِ».

القرفة...بهارات سحرية بقدرات علاجية

من المعروف أن القرفة من التوابل العالمية المفضلة لدى الكثير من الطهاة وصانعي الحلويات، لكنها أيضًا المكون السحري للكثير من علماء التغذية الذين يدركون فوائدها العلاجية.

القرفة تتمتع بقدرات علاجية هائلة لمرض ارتفاع ضغط الدم، هذا بالطبع إضافة إلى نكهته الشهية والمحببة ورائحته التي تعبق في الحلويات وتحفز الشهية. أثبتت الدراسات الطبية الحديثة قدرات هذه التوابل العلاجية، إذ وجد الباحثون في جامعة تورنتو أن تناول القرفة يمكن أن يقلل بشكل ملحوظ من ضغط الدم، وخاصة لدى المصابين بالسكري من النوع الثاني.

وأظهرت الدراسة أن القرفة لها تأثير مفيد على مستويات السكر في الدم، ربما لأنها تساعد في السيطرة على مستويات الغلوكوز عن طريق تعزيز فعالية الأنسولين. وأكد العلماء أن القرفة أيضًا تقتل البكتيريا التي تسبب أمراض اللثة، وهذا يبدو واضحًا في سريلانكا، حيث تستخدم عيدان القرفة كمسواك.

استراحة

بقلم: كمال الدين بابكر

روعة الابتلاء

إن من السنن الكونية وقوع البلاء على الخلق اختبارًا لهم، وتمحيصًا لذنوبهم ، وتمييزًا بين الصادق والكاذب منهم وقد ورد ذكر البلاء في كثير من الآيات القرآنية منها قوله تعالى (وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ) وقوله تعالى(وَنَبْلُوكُمْ بِالشَّرِّ وَالْخَيْرِ فِتْنَةً وَإِلَيْنَا تُرْجَعُونَ) وقوله تعالى(الم× أَحَسِبَ النَّاسُ أَنْ يُتْرَكُوا أَنْ يَقُولُوا آمَنَّا وَهُمْ لا يُفْتَنُونَ) وأيضا ورد البلاء في كثير من الأحاديث النبوية حيث جاء في قول رسول الله صلى الله عليه وسلم: (إن عظم الجزاء مع عظم البلاء)، وللبلاء صور كثيرة: بلاء في الأهل وفي المال، وفي الولد، وفي الدين، وأعظمها ما يبتلى به العبد في دينه .

وأكمل الناس إيمانًا أشدهم ابتلاء فقد قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: « أشد الناس بلاء الأنبياء، ثم الصالحون، ثم الأمثل فالأمثل، يبتلى الرجل على حسب دينه، فإن كان في دينه صلبًا اشتد به بلاؤه، وإن كان في دينه رقة ابتلي على قدر دينه، فما يبرح البلاء بالعبد حتى يتركه يمشي على الأرض وما عليه خطيئة». أخرجه الإمام أحمد وغيره.

و فوائد الابتلاء عظيمة حيث يكفر الذنوب ويمحو السيئات ويرفع الدرجة والمنزلة في الآخرة وكذلك من فوائده الشعور بالتفريط في حق الله واتهام النفس ولومها وفتح باب التوبة والذل والانكسار بين يدي الله وأيضا تقوية صلة العبد بربه وتذكر أهل الشقاء والمحرومين والإحساس بالآمهم وكذلك تقوية الإيمان بقضاء الله وقدره واليقين بأنه لا ينفع ولا يضر إلا الله وتذكر المآل وإبصار الدنيا على حقيقتها.

وقد قُسم الناس حين نزول البلاء لثلاثة أقسام:

الأول- محروم من الخير يقابل البلاء بالتسخط وسوء الظن بالله واتهام القدر.

الثاني - موفق يقابل البلاء بالصبر وحسن الظن بالله.

الثالث- راض يقابل البلاء بالرضا والشكر وهو أمر زائد عن الصبر.

والمؤمن كل أمره خير فهو في نعمة وعافية في جميع أحواله قال الرسول صلى الله عليه وسلم: (عجبًا لأمر المؤمن إن أمره كله خير، وليس ذلك لأحد إلا للمؤمن، إن أصابته سراء شكر فكان خيرًا له، وإن أصابته ضراء صبر فكان خيرًا له. رواه مسلم.

وقد جمع للنبي صلى الله عليه وسلم كثير من أنواع البلاء فابتلي في أهله، وماله، وولده، ودينه فصبر واحتسب وأحسن الظن بربه ورضي بحكمه وامتثل الشرع ولم يتجاوز حدوده فصار بحق قدوة يقتدي به لكل مبتلى.

والواجب على العبد حين وقوع البلاء عدة أمور:

أن يتيقن أن هذا من عند الله فيسلم الأمر له، أن يلتزم الشرع ولا يخالف أمر الله فلا يتسخط ولا يسب الدهر. أن يتعاطى الأسباب النافعة لدفع البلاء، وأن يستغفر الله ويتوب إليه مما أحدث من الذنوب، وأخيرًا تذكروا دائمًا قوله تعالى: (وبشر الصابرين الذين إذا أصابتهم مصيبة قالوا إنا لله وإنا إليه راجعون).

يختلف العلماء والباحثون حول فوائد القهوة ومضارها، لكن دراسة جديدة وجدت أن مادة الكافيين الموجودة فيها تفيد الذاكرة، ولا تقتصر فوائدها فقط على رفع نسبة التيقظ. ودرس باحثون من جامعة جون هوبكنز الأميركية تأثير الكافيين على الذاكرة، من دون الأخذ بعين الاعتبار عوامل أخرى تعزز قدرات الدماغ، ووجدوا أن هذه المادة تعزز بعض الذكريات لحوالي ٢٤ ساعة تقريبًا من شرب القهوة.

وقال المعد الرئيس للدراسة مايكل ياسا، إن اكتشاف وجود تأثير للكافيين على جعل ذكريات البشر أقل قابلية للنسيان وأكثر استمرارية، هو أمر جديد. وشملت الدراسة مائة شخص لا يشربون الكثير من القهوة والشاي أو مشروبات الكولا الغنية بالكافيين، وطلب منهم النظر إلى مئات الصور اليومية على شاشة الحاسوب، كصور الأحذية والكراسي وغيرها، وبعد خمس دقائق طلب من نصفهم شرب مائتي مليغرام من الكافيين. وبعد ٢٤ ساعة رأى جميعهم الصور من جديد فاتضح أن المجموعة التي تناولت الكافيين تمكنت أكثر من الآخرين من تمييز الصور ومعرفة إن كانت هي ما رأته في السابق أو لا. كما تبين أن مائتي مليغرام من الكافيين على الأقل كانت ضرورية لتمكين الذاكرة أكثر. وقال ياسا إن الكافيين قد يساعد على الاحتفاظ بالذكريات لفترة أطول وبدقة أكبر، مشيرًا إلى أنه لا بد من إجراء مزيد من الدراسات لتحديد السبب.

بضع كلمات

د . سر الختم عثمان

نَحوَ لائحة التدريس الجامعي والتقويم

النظم الجامعية لا تُوضع لتكون قيودًا أو أغلالاً على الحرية الأكاديمية والعلمية أو البحثية . إنما توضع لتأطير العمل الجامعي في نطاقات من الدقة والموضوعية والحياد العلمي والعدالة التعليمية . وما أضر بالجامعات شيء مثلما أضرت بها تجاوزات الأساتذة والإداريين فيها لمعايير الدقة والحياد والموضوعية في الخدمة للطلاب في مرحلتي الجامعة وما فوقها من دراسات . ودخول اعتبارات ليست ذات قيمة في التأثير على هذه الخدمة وجودتها ومهنيتها وعلميتها، وهذا الكلام ليس يصح بطبيعة الحال على كل الأساتذة.

ولذا أرى أن الحديث عن توسيع دوائر الضوابط الجامعية في شكل نظم ولوائح وموجهات وقرارات إدارية وعلمية تصدر عن مديري الجامعات أو مجالس الأساتذة أو أمانات الشؤون العلمية -حديث لا يجافي حقائق الواقع المعيش كثيرًا ولا قليلاً.

إن التدريس في الجامعة وإن سُمّي تدريساً إنما هو (محاضرة) والمحاضرُ من (حاضر يُحاضر)، أشبه باشتقاق المدارسة في اللغة العَربية ، والمدارسة قطعًا شيءٌ آخر غير التدريس ، كما أن المحاضرة شيء أبعد من التحضير للحصة المدرسية ، فالمحاضر يذكّر طلابه بعلم يدركونه بإعادة إحضاره إلى عقولهم من مكتبَة التخصص أو يُوجههم بأن يكون لهم دليلاً إلى أضابير تلك المكتبة التي تضم أطراف ذلك الدرس الجامعي المقدم لهم . وما أعنيه هنا ليس طعنًا في أمانة تأطير أداء هيئة التدريس بنظام يحقق أعلى معدلات الجودة في الإلقاء الجامعي وإعداد الدروس المستخلصة من المراجع لأغراض قياس المحصول النهائي آخر الفصل ثم آخر العام ، وتوسيع المدارك المعرفية بالبحث وتقصي المعلومات، ولكن تنظيم عمل أعضاء الهيئة في إطار ينظمه يكون مشتركًا بينهم جميعًا. بحيث يأتي الأداء يحمل القدر الضروري من الاتفاق على سمات أداء مشتركة.

وذلك بوضع (لائحة التدريس الجامعي) في بنود واضحة وبأيدي وعقول كبار الأساتذة أنفسهم ، وتشمل تلك البنود قواعد عمل ودليل مهنة واضحة المعالم يحتكم إليها رئيس القسم وعميد الكلية حين يدونون تقرير الأداء السنوي الفعال لعضو هيئة التدريس وهي ليست تلك الاستمارة الحالية الباهتة التي فقدت مغزاها ومقاصدها بالكليّة والتمام بالتكرار والروتينية.

ولائحة التدريس الجامعي يمكنها أن تشمل : قواعد إلقاء المحاضرة وتقسيم الوقت بين الإلقاء والشرح وإشراك الطلاب والأسئلة الاختبارية السابقة للدارس عن الدرس السابق ، وأسئلة قياس المحصول عن الدرس لدى المتلقين في اتصال فعال حي له مردوده في تغذية عائدة تفيد معنى لدى المحاضر عن درسه وعن أدائه وعن طلابه.

كما تشمل قواعد إعداد المحاضرة الجيدة حسب التخصص ، وأسس أداء مساعد التدريس لمتابعة الطلاب بعد الدرس بما يوجه الأستاذ المحاضر في تدريب الطلاب وتأهيلهم في الدرس لمساعده الذي هو أقرب سنًا لطلابه . وتشمل تقسيم الوقت بين شهور الفصل الدراسي ، ومتى تبدأ التكاليف بأعمال السنة وملخصات كتب المداخل في الفرقة الأولى مثلاً.

وتكاليف التأهيل لنوع التخصص في السنة الثانية مثلاً وتكاليف أبحاث تطبيقات مناهج البحث العلمي في الفرقة الثالثة مثلاً. وإفراد ساعات لقاعة البحث التطبيقية لأغراض إجراء تطبيق مناهج البحث العلمي المناسبة لفروع التخصص المعين في تلك الفرقة . والإعداد لنظام إجازة عناوين بحوث التخرج وموصفات تلك البحوث وعدد صفحاتها في كل تخصص وكذلك معايير إعداد أعمال السنة وكمية الأعمال المكلف بها بحيث لا ترهق الطالب وقواعد تصحيح بحوث التخرج وإجازتها ومناقشتها مع الطلاب وكذا مشاريع التخريج والتدريب بالنسبة لطلاب التخصصات العملية .

ونظم التدريب الحقلي والزيارات العلمية والرحلات التعريفية والتدريب الميداني والدورات التدريبية الجماعية وغير ذلك كثير لا حصر له هنا . ! كما أن قواعد الاختبار الجيد المجازة تحتاج للإلزام بها بهذه اللائحة بحيث تتضمن فصلاً كاملاً عن إنجاز الامتحان علميًا لأن إنجازه إداريًا وإجرائيًا مضمن في لائحة الامتحانات . إن أداء رئيس القسم وعميد الكلية ورقابتهما الإدارية لن تتحقق بدون إنجاز لائحة التدريس الجامعي . وهذا نداء لكل من مدير مركز التنمية المهنية ومدير مركز التقويم والجودة ومدير شؤون هيئة التدريس بالشؤون العلمية. للعمل معًا لإنجاز لائحة مشتركة السمات في أداء الأساتذة وتقويم الطلاب في امتحاناتهم تكون حكمًا على الطالب والأستاذ ، وشهادة براءة بإنجاز الجودة عند كليهما . فهل من مجيب ؟!

اجتماعيات نور المثاني

● ترسل كلية الدعوة والإعلام تعازيها الحارة للأستاذ نورالدين حسن في وفاة خاله أسكنه الله فسيح جناته مع الصديقين والنبيين والشهداء والصالحين إنا لله وإنا إليه راجعون.

● تتقدم مدرسة الألسن بتهانيها الحارة للأستاذة فاطمة حامد بمناسبة عقد قرانها أسعدها الله وألف مبروك

● تهنئ مدرسة الألسن الأستاذة آلاء حسين بمناسبة التعين ألف مبروك وإلى الأمام دومًا

● تهنيء كلية الدعوة والإعلام الأستاذ صفاء بمناسبة تعيينها بالكلية مع أطيب التمنيات بالتوفيق في مسيرة حياتها العملية.

● تتضرع أسرة عمادة تعليم القرآن الكريم إلى الله تعالى بأن يمنّ على والدة الشيخة إنعام حسن الطيب بعاجل الشفاء ،جعله الله تعالى في موازين حسناتها.

● تتمنى أسرة كلية التربية عاجل الشفاء للأستاذة سعاد عبد الله حمد ،جعله الله تعالى في موازين حسناتها

● تتقدم أسرة مركز الطالبات «ب» للأستاذة إشراقة حسن بالتعازي في وفاة زوج أختها أسكنه الله فسيح جناته مع الصديقين والنبيين والشهداء والصالحين إنا لله وإنا إليه راجعون.

● أسرة كلية الدعوة والإعلام يبعثون بأحر التهاني للأخت سارة محمد نور الموظفة السابقة بالكلية التي رُزقت بأول مولود لها جعله الله زخرًا للأمة.

● أسرة مركز الطالبات «ب» يبعثون بأحر التهاني للأستاذة فاطمة عبد الرحمن سليمان التي رزقت بمولودتها الأولى جعلها الله من الصالحات ونفع بها البلاد والعباد وتهنئة خاصة من المحررة نهى حامد.

● أسرة كلية الدعوة والإعلام يتمنون عاجل الشفاء لابن عمة الأستاذة عواطف عبد الكريم.

● أسرة الحسابات ومركز الطالبات «أ، ب» يتقدمون بأحر التهاني للمراجع المالي خضرة عبد السلام بمناسبة عقد قرانها أسعدها الله وألف مبروك.

● تهنئ كلية العلوم الاجتماعية كل من الأستاذة أميمة عبد الكريم بيلو والأستاذة خلود صديق داوود بمناسبة ترقيتهم إلى الدرجة التاسعة.

● كلية الشريعة والقانون تتقدم بأحر التهاني للأستاذة سامية عبد الرحمن بمناسبة ترقيتها إلى الدرجة التاسعة ومزيدًا من التقدم والنجاح.

● تزجي كلية الألسن التهاني الحارة للأستاذة رانيا محمد إبراهيم بمناسبة ترقيته للدرجة التاسعة متمنية لها دوام التقدم.

● ترسل كلية القرآن الكريم أجمل التهاني للأستاذة الجمال التي تمت ترقيتها للدرجة التاسعة وللأمام دومًا وألف مبروك.

● تتقدم كلية التربية بأرق التهاني للأستاذة أم سلمة حامد بمناسبة ترقيتها للدرجة التاسعة مع التمنيات بدوام التقدم وألف مبروك.

● تهنئ كلية العلوم الاجتماعية الأستاذة خلود صديق بمناسبة زواج أختها متمنية لها حياة زوجية سعيدة وألف مبروك.

● كلية العلوم الاجتماعية ترسل تحاياها لعميدها السابق د. حسن ماشا متمنية له التوفيق والسداد، وترحب بعميدها الجديد الدكتور حسن بشير متضرعة للمولى عز وجل أن يعينه في عمادة الكلية.

● تودع كلية العلوم الاجتماعية المسجل السابق للكلية الأستاذ مزمل شاكرة له مجهوداته التي قام بها وتستقبل مسجلها الجديد الأستاذ يوسف متمنية أن يعينه الله تعالى في مهمته.

● تتقدم أسرة الجامعة وإدارة الفروع بالتعازي الحارة لمدير فرع الجامعة بالأبيض الدكتور يوسف أبو سيل في وفاة والدته جعل الله قبرها روضة من رياض الجنة وأسكناها الله فسيح جناته إنا لله وإنا إليه راجعون.

● بمزيد من الحزن و الأسى تحتسب عمادة شؤون المكتبات و صحيفة نور المثاني ابنة خالة أ. السموأل عبد الله عثمان في وفاة الأستاذة (عواطف عبد الجبار إسماعيل) المعلمة بمدرسة النخيلة والرويجل أساس .