

قال تعالى :

قوله تعالى
(إِنَّ أَوَّلَ بَيْتٍ وُضِعَ لِلنَّاسِ لَلَّذِي بِبَكَّةَ مُبَارَكًا وَهُدًى
لِّلْعَالَمِينَ × فِيهِ آيَاتٌ بَيِّنَاتٌ مَّقَامُ إِبْرَاهِيمَ وَمَنْ دَخَلَهُ
كَانَ آمِنًا وَلِلَّهِ عَلَى النَّاسِ حِجُّ الْبَيْتِ مَنِ اسْتَطَاعَ
إِلَيْهِ سَبِيلًا وَمَنْ كَفَرَ فَإِنَّ اللَّهَ غَنِيٌّ عَنِ الْعَالَمِينَ)
[سورة آل عمران: ٩٦-٩٧]

دعاء ماثور

المسلمُ أخو المسلم، لا يظلمُهُ، ولا يُسَلَّمُهُ، -لا يتخلى عنه-، ولا يظلمه؛ مَنْ كَانَ فِي حَاجَةِ أَخِيهِ كَانَ اللَّهُ فِي حَاجَتِهِ، وَمَنْ فَرَّجَ عَنْ مُسْلِمٍ كُرْبَةً فَرَّجَ اللَّهُ عَنْهُ بِهَا كُرْبَةً مِنْ كُرْبِ يَوْمِ الْقِيَامَةِ.



استراحة

بقلم: كمال الدين بابكر



روعة الابتلاء

الدين وأعظمها ما يتبلى به العبد في دينه . وأكمل الناس إيماناً أشدهم ابتلاء فقد قال رسول الله صلى الله عليه وسلم « أشد الناس بلاء الأنبياء، ثم الصالحون، ثم الأمثل فالأمثل، يتبلى الرجل على حسب دينه، فإن كان في دينه صلواً أشد به بلاؤه، وإن كان في دينه رقة ابتلى 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 والمزلة في الآخرة وكذلك من فوائده الشعور بالتفريط في حق الله واتهام النفس ولومها وفتح باب

إن من السنن الكونية وقوع البلاء على المخلوقين اختباراً لهم وتمحيصاً لذنوبهم وتمييزاً 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 (وَنَبْلُوَكُمْ بِالشَّرِّ وَالْخَيْرِ فِتْنَةً وَإِلَيْنَا تُرْجَعُونَ) وقوله تعالى (لَمْ أَحْسِبِ النَّاسَ أَنْ يَتَزَكَّوْا أَنْ يَقُولُوا آمَنَّا وَهُمْ لَا يُفْتَنُونَ) وأيضاً 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

بضع كلمات



د. سر القاسم عثمان

الأساتذة .. وغفلة لا تغتفر

إن العاملين بالجامعات وقدمى المدرسين بمدارس التعليم العام من أوعية طبقات المجتمع بالنفع العام والمصلح المرسل للمسلمين في ممارستهم لأعمالهم وفي رصدهم للحياة من حولهم . ذلك لأنهم يتصلون اجتماعياً وثقافياً وتربوياً ومعرفياً مع المجتمع العريض ممثلاً في الآباء والأمهات وأولياء الأمور (أولي الأمر) ممن يقومون على شؤون التلاميذ والطلاب .. ويخطون لمستقبلهم العلمي والفكري والثقافي . من مواقعهم المحترمة المثالية الطابع في أداء الوظائف بالجامعات والمدارس والمعاهد والكليات ومراكز التدريب والتقنية واللغات وذلك لقداسة ساحة العلم . ومع ذلك فإن هؤلاء القوم أقل الناس انتفاعاً من (شورى الكافة) التي تدعو إليها السياسة الشرعية وهي فرع من الفقه الإسلامي القديم لمن يجعلونها . وشورى الكافة هي تلك الصورة التي تستخلص بها آراء العامة من الناس دون الخاصة . وهي في التعبير المعاصر خلاصة (اتجاهات الرأي العام) وتنعكس نتائج تلك الشورى ضحالة الرأي العام أو عمقه أو نضجه بحيث يوصف عند خبراء علم الاتصال الاجتماعي بالرأي العام المستنير أو القائد.

والأساتذة بمستوياتهم المختلفة الجامعيون منهم والثانويون وحملة الماجستير والدكتوراة وما فوقها كلهم يمثلون هذا المجتمع المترع بالقيم الفاضلة والصورة النبيلة للإنسان القدوة والمصلح الاجتماعي الذي يتبع الناس خطاه ، وهم ليسوا ملح الأرض ولكنهم أيضاً حلوى الأرض وغداؤها الذي لا غنى للمجتمعات الحديثة عن وظائفهم المقدسة . والأساتذة والمعلمون ينتشرون في كل بقعة وصقع وحيث وقعوا نفعوا كالغيث يُجبي ثمار إنتاجهم البشري الأشد إلى خزنة الدولة من القوى العاملة والخبرة والنافعة لكل شيء . فمن هنا لا غنى للسياسي والإداري وغيرهما عن هذه الفئة الإستراتيجية في بلد من بلدان العالم ، وهي فئة تمثل خط الدفاع الأخير عن قيم الأمة وثقافتها وتاريخها ومجدها وعقيدها وتراثها في مواجهة العولمة والمسح الثقافي والاختراق الحضاري.

ومناسبة الحديث عن هؤلاء القوم هو أنهم لا بد أن يستشاروا في كل شأن من شؤون الأمصار (الولايات بالتعبير الحديث) إلى جانب كونهم أهل شورى خاصة في شأن التعليم والتدريس والتأليف المنهجي والتقويم الدراسي . والأخيرة هذه ما دفعنا للكتابة عنهم.

إن لا بد من إعادة النظر في التقويم الدراسي للمدارس وفق مقتضيات لا مركزية التعليم العام فيما دون الشهادة السودانية الثانوية بحيث يرتبط التقويم الدراسي جغرافية المكان تماماً سواء أكان ذلك عند البحر الأحمر وجباله أم دار فور وجبل مرة أم جنوب كردفان وجبالها أم الشمالية وصحرائها أم سهول المناطق الوسطى ، بحيث تأتي التقويمات تعكس الجغرافية المناخية المناسبة والبيئة المهنية للدراسة والتدريس واللعب والرياضة لتلميذ الأساس وطلاب الثانوي على أن يتحد التقويم الدراسي الإيجابي للسنة الثالثة الثانوية إجبارياً لضرورة امتحان الشهادة السودانية القومية.

ومعلوم أن أقصى الحدود الغربية للسودان تغرب فيها الشمس بما يقارب الساعة عن أقصى حدودها الشرقية في بعض فصول السنة وكذا الشروق وعلى ذلك فقس بداية اليوم الدراسي ونهايته وكذا قياس بداية السنة الدراسية ونهايتها ، باعتبار معطيات الجغرافية المناخية ، والبشرية ومواسم الإنتاج ومواسم الفراغ حيث يستخدم معظم الطلاب في العمل الريفي مع أسرهم في معظم أنحاء السودان.

أما الجامعات فأمرها في التقويم الدراسي مختلف ، خاصة الجامعات التي بالعاصمة القومية ، فهي تحتاج جميعها بلا استثناء ، الحكومية منها والأهلية أو الخاصة إلى العطف في شهر رمضان المعظم ، حفاظاً على صحة الطلاب والطالبات بالداخلات والصعوبة إجراء الدراسة الجامعية باعتبارها المعروفة في أيام الصيام. ولكن الجامعات مع هذا الواقع المائل تصر بما يشبه العناد ألا تجعل تقويمها مربوطاً بالسنة الهجرية حتى تدور نهاية السنة الدراسية الجامعية دوران القمر في منازلهم مع شهر رمضان بحيث ينتهي العام قبيل رمضان وتعلن النتائج لنهاية العام الجامعي وينصرف الطلاب مبتهجين لأداء فريضة الصوم مع أهليهم ، ويعودون جذلين بعد الإبتهاج بفرحة فطرهم بالعيد المبارك.

والأمر الأهم من التوفيق بين نهاية العام الجامعي وشهر الصوم هو مسألة (توحيد التقويم الجامعي) لكل الجامعات الحكومية بحيث يكون التقويم السنوي أمراً قومياً لمزيد من إحكام التنسيق مع تحولات الطلاب من كليات إلى كليات أخرى بالجامعات الحكومية ، بما يؤدي إلى إخفاق العام الدراسي للطلاب المحال عند اختلاف التقويم السنوي. ويعين ذلك الصندوق القومي لرعاية الطلاب في ترتيب الإعاضة والإسكان في اتساق ... ثم يعين على قيام دوري الجامعات الرياضي ، وغير ذلك من المناشط.

إننا نحتاج معشر الأساتذة لمؤتمرات القضايا الفرعية لتقوم الشورى الضرورية لصناع القرار التربوي .. ولا ندري لماذا ننشغل عن وظيفة الإنبياء والرسول عن غيرها من صغائر الأمور؟! فمن يهتم بطلابنا وتلاميذنا وصحتهم وبيئتهم وفراغهم وشغلهم إن لم نهتم بهم نحن ؟ ... من ؟

الاستيقاظ في ساعات مختلفة يضر بالساعة البيولوجية

البيولوجية للجسم والشعور بالتعب مع حلول أول الأسبوع، والعودة إلى الاستيقاظ المبكر - تجنب العمل قبل النوم مباشرة أو أخذ استراحة بضع دقائق لممارسة اليوغا أو الاسترخاء وسماع الموسيقى تحضيراً للنوم.

- تهدئة الدماغ من خلال تناول الأطعمة التي تحتوي على البروتين، الذي بدوره يحتوي على عنصر تريبتوفان، الذي يحوله الجسم إلى الميلاتونين، الذي يحفز النوم. أفضل وجبة خفيفة قبل النوم هي مزيج من البروتينات (مثل الحليب)، والكربوهيدرات المعقدة والكالسيوم، مثل البسكويت والحليب.

- التنفس ببطء ٨ مرات ومحاولة التركيز على التنفس وتوسع المعدة للاسترخاء والشعور بالنعاس.



الحصول على ليلة نوم هانئة أمر ضروري لا سيما للذين يعملون لأوقات طويلة خلال النهار، ويصارعون لإيجاد التوازن بين حياتهم المهنية والعائلية. في الآتي نصائح وخطوات للحصول على قسط وافر من النوم:

- من المهم الاستيقاظ في الوقت عينه يومياً، وذلك لأن الاستيقاظ في وقت مختلف كل يوم يجعل الساعة البيولوجية للجسم فوضوية وغير متزامنة.

- التوجه إلى السرير فقط عند الشعور بالنعاس والرغبة في النوم، والقراءة قليلاً للشعور بالتعب قبل النوم.

- عدم قضاء الوقت في السرير، حتى لا يربط الدماغ بين السرير وفكرة الاستيقاظ.

- عدم السهر لوقت طويل خلال عطلة نهاية الأسبوع، لأن هذا سيؤدي إلى تغيير الساعة

سيرة المرحوم الطيب مؤذن مسجد النيلين



الطيب محمد سالم أبو زيد من مواليد أم درمان حي الموردة في نهاية الثلاثينيات حيث تلقى مراحلها الدراسية فيها، عمل شيخ الطيب في الحقل الطبي - طبيب بيطري- حيث جاب مناطق السودان المختلفة، تلقى شيخنا العديد من الدورات في الطب البيطري حتى وصل درجة وكيل وزارة، ثم تقاعد للمعاش في بداية التسعينيات، التحق بعدها بسجدة النيلين مؤذناً له لا يوقفه عنه شدة ظلام الليل، ولا هطول الأمطار واستمر فيه إلى أن توفاه الله تعالى، رحمه الله رحمة واسعة وإنا لله وإنا إليه راجعون.

اجتماعيات نور المثنان

ماجدة محمد جبريل سائلين المولى عز وجل أن يدخلها فسيح جناته، مع الصديقين والشهداء وإنا لله وإنا إليه راجعون.

● بقلوب راضية بقضاء الله وقدره تنعي أسرة جامعة القرآن الكريم والعلوم الإسلامية عامة وأسرة إدارة الصادق الأمين مسجلة كلية اللغة العربية سائلين المولى عز وجل أن يجعل قبره روضة من رياض الجنة وأن يلهم أهله الصبر وحسن العزاء، إنا لله وإنا إليه راجعون.

● أسرة المركز «ب» وكلية الدعوة والإعلام طالبات تسأل الله تعالى أن يقبل أبنه خال الأستاذة أمنة سمساعة لها المغفرة والرحمة.

● أسرة كلية اللغة العربية تترحم على روح أخت الأستاذة دولة الصادق مسجلة كلية اللغة العربية رحمها الله رحمة واسعة وأسكنها فسيح جناته وإنا لله وإنا إليه راجعون.

● ببالحزن والأسى تنعي أسرة الجامعة شقيق الأستاذ جابر عويشة عميد كلية المجتمع سائلين المولى أن يتقبله ويجعل مثواه الجنة وإنا لله وإنا إليه راجعون.

وحسن العزاء. ● بقلوب راضية بقضاء الله وقدره ترسل أسرة شركة الباسقات تعازيها الحارة لأخت المهندس أم الحسين في وفاة والدها سائلين المولى عز وجل أن يدخله فسيح جناته، إنا لله وإنا إليه راجعون.

● ترسل أسرة قسم التسويات بإدارة المالية تعازيها للأخ صابر حسن في وفاة والده سائلين المولى أن يجعله في أعلى عليين إنا لله وإنا إليه راجعون.

● بقلوب ملؤها الحزن والرضا بقضاء الله وقدره تنعي أسرة كلية الدعوة والإعلام والد د. أحمد صافي الدين سائلين المولى عز وجل أن يجعل قبره روضة من رياض الجنة إنا لله وإنا إليه راجعون.

● تحتسب أسرة مركز الطالبات «أ» والمركز «ب» عند الله تعالى شقيقة أ.

● تهني كلية المجتمع الأستاذ أحمد عمر بمناسبة مولوده الجديد الذي اختير له اسم «محمد مصطفى» سائلين المولى عز وجل أن يجعله قرة عيني أبويه وأن يجعله من أبناء الوطن الصالحين وألف مبروك.

● تهني أسرة المركز «أ» والمركز «ب» الأستاذ أمني سر الختم مربية مركز الطالبات بمناسبة عقد قرانها مع تمنياتهم لها بحياة سعيدة وألف مبروك.

● بقلوب راضية بقضاء الله وقدره تنعي أسرة مركز الإنتاج الإعلامي والتدريب وصحيفة نور المثنان عم الدكتور عفاف عبدالله أحمد رئيس قسم التدريب بالمركز ، رئيس تحرير صحيفة نور المثنان سائلين المولى عز وجل أن يدخله فسيح جناته مع الصديقين والشهداء وحسن أولئك رفيقا وأن يجعل قبرها روضة من رياض الجنة، إنا لله وإنا إليه راجعون.

كما تتناظرها الأحزان في وفاة عمه زوجها «أسامة» تقبلها الله قبولا حسنا والهلم لها وزويها الصبر