



صدى الجامعات



العدد (18) السنة الثانية

(1/صفر/1444 هجري) (الموافق 28/أغسطس/2022)

الافتتاحية

هل يكتب التاريخ اليوم بالحبر الأبيض !!!؟ لا يمكن للتاريخ أن يصير علمًا إلا إذا فسر، ولا يمكن للعلم أن يفسر إلا إذا قارن... والحال أن التاريخ إذا قارن لن يختلف عن علم الاجتماع، وإذا كان المؤرخ الوضعي فوستيل دو كولانج، صاحب أول كرسي للتاريخ الوسيطي بجامعة السوربون، قد ردد مراراً أن "السوسيولوجيا الحقيقية هي التاريخ"، فإن جواب دروكهaim أكد على أهمية التحليل السوسيولوجي، إذ قال: "لا جدال في ذلك، شريطة أن يُكتب التاريخ بطريقة سوسيولوجية".

ومن جهة أخرى، يجد هذا الوضع تفسيره أيضاً في صعوبة إنجاب خلفٍ في مستوى التطلعات. كتبَ كثيرة صارت ترى النور في المدة الأخيرة في مختلف الأنحاء بفضل تيسير النشر، لكنها لا تقدم إضافة تذكر، بل إن معظمها مهلهل البناء ومكتوب بلغة رديئة وأخطاء فادحة، حتى أنهما تبدو أقرب إلى المسودة منها إلى العمل المكتمل.

لقد أنجبت الجامعات في مختلف العواصم والمدن العربية، في العقود التي تلت الحصول على الاستقلال، جيلاً من المؤرخين الكبار يصعب ذكر أسمائهم جميعاً، فهم معروفون لدى جماعات الباحثين، وإسهامهم في تحقيق المخطوطات، وترجمة أمهرات المؤلفات، والرد على الطروحات الاستعمارية، وتفكيك بنى سلطنة السياسية، كان مؤسساً، ومثمناً أيضاً بالنسبة إلى الجيل الذي تلاه، والذي قدّم بدوره إسهاماً كبيراً في تحليل البنيات السياسية والاجتماعية والاقتصادية والفكريّة، سواء على مستوى منطقة من المناطق أو بلد من البلدان.

اليوم، وبالرغم من الجهود الجبارية التي يقوم بها عدد من الدارسين هنا وهناك، يسود استثناءً عريضاً بسبب إهمال الأهم؛ أي توليد الأفكار بتقييم تغيرات وتأويلات. هذا القصور هو الذي يفسر الملل والانحدار اللذين يأخذان بتلابيب القراء، كلما تصفح كتاباً من كتب التاريخ، فتظل المعرفة التاريخية معرفةً صرفةً، لا يلجهها إلا أصحاب الاختصاص، ومن ألغوا تحمل جفاف الكلمات والعبارات، وضعف في استعمال اللغات الحية، وضعف في المتابعة النقديّة، وما ينتج عن ذلك من هزالٍ في تحرير الرسائل والأطروحات المؤلفات من حيث المنهج، ورؤيتها للزمن، وبناء الموضوع، وعشوانية في تتallow التاريخ.

ما أود التنبيه إليه هو أن الكتابة التاريخية اليوم في العالم العربي تعيش حالة من العقم، و"الإفلات المنهجي".



رئيس التحرير

أسعد ابراهيم ابراهيم



البرنامج التدريبي لمكتب ضمان الجودة وتقييم الأداء بالجامعة



انطلقت فعاليات مكتب ضمان الجودة والتقييم الأداء بجامعة سبها صباح السبت الموافق 13/8/2022 في مركز اللغات، بالبرنامج التدريبي لمنتسبي كاية طب الأسنان، وسيستمر هذا البرنامج العلمي في يوم الخميس الموافق 18/8/2022 م. وتتضمن افتتاح فعاليات البرنامج العلمي التدريبي عدة محاور في مجال ضمان الجودة، منها محاضرة بعنوان: (التعريف بمفاهيم الجودة وأهميتها في التعليم العالي)، ألقاها فريق مكتب ضمان الجودة بالجامعة. يذكر أن اختتام هذا البرنامج التدريبي ينعقد يوم الخميس الموافق 22/8/2022 م.

اجتماع مندوبي مكتب التخطيط والمتابعة



وأشاد بدور مكتب التخطيط والمتابعة في القيام بمهامه التي لاقت أثراً ملمساً في مؤسسات الجامعة.

وتضمن الاجتماع عرضاً مريئياً لاختصاصات مكتب التخطيط والمتابعة، وفقاً لما ورد في الهيكل التنظيمي للجامعات رقم (22) لسنة 2008 م.

وناقش الحاضرون في هذا الاجتماع تقريراً مفصلاً عن هيكلية مكتب التخطيط ، ومهام مندوبه، وأهم الأعمال المسندة إليه، وكيفية البدء في تنفيذهما وفقاً لخطة مكتب التخطيط والمتابعة بالجامعة، ثم فتح المجال لطرح الأسئلة والاستفسارات، وقدم فيه المندوبون تساؤلات واستفسارات عده عن طبيعة عمل المنصب ، وأوضح مدير مكتب التخطيط الخطة الاستراتيجية لعمل المندوبين، التي تتضمن تقسيمهم إلى مجموعات، لغرض تطوير أدائهم من خلال تنظيم دورات مكثفة لهم؛ لضمان نجاح العمل وتحقيق المأمول من عملية التخطيط والمتابعة.

عقد مندوبي مكتب التخطيط والمتابعة صباح الأربعاء الموافق 10/8/2022 م اجتماعاً في قاعة الاجتماعات الرئيسة بالجامعة .

وقد رحب مدير مكتب التخطيط والمتابعة في بداية هذا الاجتماع بالحضور، ثم تحدث مبيناً أهمية التخطيط والمتابعة في المؤسسات التعليمية، وما يحققـه من تطوير في الأداء الوظيفي، للوصول إلى أعلى مستويـات الجودة الشاملة. وأوضح د. مسعود احمد الرقيق رئيس الجامعة في كلمـته التي ألقـها في الاجتماع أهمية مكتب التخطيط والمتابعة، الذي يعد بوابة الدخـول والخروج لمتابـعة الإجراءـات الإدارـية والماليـة، وأنـه يقع على عاتـقـه عـبـءـ كـبـيرـ، فـمـكـتبـ التـخـطـيـطـ يـعـدـ رـقـابـةـ دـاخـلـيـةـ لـلـجـامـعـةـ، وـدـورـ الـمـنـدـوـبـيـنـ فـيـهـ مـهـمـ جـداـ؛ـفـهـوـ يـتـطلـبـ عـمـلـاـ فـيـ سـرـيـةـ تـامـةـ، وـعـامـلـيـنـ ذـوـيـ كـفـاعـةـ عـالـيـةـ وـمـصـدـاقـيـةـ كـبـيرـةـ.ـوـأـكـدـ الكـاتـبـ العـامـ بـالـجـامـعـةـ، أـنـ التـخـطـيـطـ جـانـبـ مـهـمـ فـيـ سـيرـ الـعـلـمـيـةـ التـعـلـمـيـةـ بـالـشـكـلـ السـلـيـمـ، وـأـنـهـ أـمـرـ يـتـطلـبـ تـكـافـ الجـهـودـ مـنـ جـمـيعـ الـكـلـيـاتـ وـالـإـدـارـاتـ.

الاجتماع الدوري لمديري الإدارات والمكاتب بالجامعة

عقد مديرـوـ الإـدـارـاتـ وـالمـكـاتـبـ بـالـجـامـعـةـ صـبـاحـ الأـحـدـ -ـ التـأـكـيدـ عـلـىـ تـفـعـيلـ منـظـومـةـ الحـضـورـ وـالـانـصـرافـ، وـالـعـملـ

المـوـافـقـ 07/08/2022ـ، فـيـ قـاعـةـ الـاجـتمـاعـاتـ بـمـبـنـىـ بهاـ فـيـ جـمـيعـ المـرـافـقـ بـالـجـامـعـةـ.

-ـ مـتـابـعـةـ الـمـوـظـفـيـنـ الـذـيـنـ لاـ يـتـواـجـدـونـ بـمـقـارـ عـلـمـهـ خـلـالـ سـاعـاتـ الـدـوـامـ وـاتـخـادـ الـإـجـرـاءـاتـ الـرـادـعـةـ بـشـائـهـمـ.ـ

-ـ الـالـتـزـامـ بـتـقـدـيمـ الـمـعـامـلـاتـ وـفـقـ التـسـلـسـلـ الإـدـارـيـ منـ خـلـالـ الـمـنـدـوـبـيـنـ.

-ـ تـفـاديـ الـازـدـحـامـ عـلـىـ الـإـدـارـاتـ وـالـكـلـيـاتـ.

-ـ الشـروعـ فـيـ التـحـضـيرـ لـتـنـظـيمـ نـدـوـاتـ وـوـرـشـ عـمـلـ؛ـلـتـبـصـيرـ الـمـوـظـفـيـنـ بـالـلـوـائـحـ وـالـتـشـريعـاتـ الـمـنـظـمةـ لـلـوـظـيفـةـ.

-ـ التـقـيـدـ بـالـسـيـاسـاتـ الـإـدـارـيـ وـاحـترـامـ الـمـسـؤـولـيـنـ.

وـنـاقـشـ الـحـاضـرـوـنـ فـيـ هـذـاـ الـاجـتمـاعـ جـوـلـ الـأـعـمـالـ الـأـتـيـ :

أطباء خلدهم التاريخ

حيث اضطر إلى أن يقوم بعملية إزالة زائدة الودية بنفسه؛ لأنه كان الطبيب الوحيد في محطة أبحاث روسية في وسط القارة القطبية الجنوبية.

وظل يعاني من أعراض الالتهاب لمدة 24 ساعة في ذلك المكان، فقرر أن يقوم بإجراء العملية الجراحية لنفسه، خاصة أنه الطبيب الوحيد وسط ثلاثة عشر فرداً موجدين هناك. وبالفعل أجرى الجراحة تحت تأثير بنج موضعى، استغرقت ساعة و45 دقيقة، أعاذه فيها مهندس ميكانيكا وعالم طقس، كان دورهما يتمثل في مناولته الآلات الجراحية وتوجيهه مرأة إلى داخل الجرح حتى يتمكن من رؤية المكان، وكانت العملية ناجحة، وعاش حتى توفي عام 2000م، ومتزال الأدوات التي استعملها في الجراحة محفوظة في أحد متاحف "سان بطرسبورغ".

مريم محمد



قام الطبيب السوفياتي "ليونيد روجوزيف" أثناء إجرائه عملية جراحية لنفسه، بالتقاط صورة لنفسه أثناء العملية الجراحية عام 1961م.

- كانوا سابقاً يسجنون الناس لأنهم يسرقون ، أما الآن فهم يسجنونهم لأنهم يقولون الحقيقة . (مكسيم غوركي)

- التجاهل هو أبسط شيء تفعله عندما تتراحم التفاهات من حولك . (ويل سميث)

- يمكن لأي أحمق أن يعرف، فالصعب تكمن في الفهم لا المعرفة . (ألبرت أينشتاين)

- الثائر لأجل مجتمع جاهم ، هو أحمق أضرم النيران بجسمه كي يضيء الطريق لضرير . (محمد رضا)

- المرء مع من لا يفهمه مثل السجين . (جلال الدين الرومي)

- الفقر يشتري الجريدة، والغني يشتري رئيس التحرير.

(ليونيد شيبارشين)

- أياً كان ما يحدث لك؛ لا تقع في اليأس ، حتى لو أغفلت جميع الأبواب ، سيظهر لك طريق سري لا يعرفه أحد .

(شمس التبريزى)

- الإنسان يتغير لسببين : حينما يتعلم أكثر مما يريد، أو حينما يتذمّر أكثر مما يستحق . (شكسبير)

- كن صامتاً تكن آمناً ، الصمت أبداً لا يخون . (جون بويل)

- أحياناً انفق مع البعض في آرائهم؛ فقط ليتوقفوا عن الكلام .

(جييت لي)

- لا تبالغ في المjalمة حتى لا تسقط في بئر النفاق ، ولا تبالغ في الصراحة حتى لا تسقط في وحل الواقحة . (شارلي شابلن)

- الثقة بالنفس أول مستلزمات الأعمال العظيمة .

(صموئيل جونسون)

- الحسد أول خطيئة ظهرت في السموات ، وأول معصية حصلت في الأرض . (الجاحظ)

سارة عثمان

من أقوال الفلاسفة والأدباء



- الصمت في وجه الظلم تواطؤ مع الظالم ! (جينيتا ساغان)

- إن نقطة التحول في حياتي كانت يوم أغلقت أمي التفاز وأجبرتنا على القراءة . (بن كارسون / أشهر جراح للدماغ في العالم) .

- من عمل بيده فهو عامل ، ومن عمل بيده وعقله فهو صانع، ومن عمل بيده وعقله وقلبه فهو فنان . (لودفيغ فان بيتهوفن) - قدس نفسك فأنت لست خطة احتياطية ولا علاجاً مؤقتاً، فيما كمال أو زوال . (مارتن لوثر كينغ)

- الخلاف الطويل ، يعني أن كلا الطرفين على خطأ . (فولتير)

- يفكر الوطني بالأجيال القادمة ، أما السياسي فيفكر بالانتخابات القادمة . (شكيب أرسلان)

- قابلت كثيراً من الأعداء، ولكن أسوأهم نوعاً هؤلاء الذين يدعون أنهم أصدقاء . (باولو كوكيلو)

-فن السرد

وتنوع الأسلوب من ناحية الموضوع أيضاً، وبهذا يمكننا تقسيمه إلى ثلاثة أنواع أخرى، وهي: الأسلوب البسيط، والأسلوب المعتمد، والأسلوب الجزل؛ فيصلح بذلك الأسلوب الأول لكتابه الرسائل، والثاني يصلح في كتابة التاريخ، بينما الأسلوب الثالث يصلح للمساواة، إلا أن أنواع الأدبية الحديثة، كالرواية والمسرحية الاجتماعية، تشمل عدة أساليب كتابية بطريقة ناجحة.

ويُصنّف السرد بأنه نشاط زماني يوضح كيفية إدراك السارد للوقائع بالاستناد على محور الزمن؛ فإذا كان الزمن متصلًا بحلقات متتالية متسلسلة، فإننا نجد الزمن يسير بنظام يسمح بتدخل الأحداث والتوا�ها، ولهذا يُصنّف الزمن على أنه عنصر أساسي عند دراسة السرد للتمييز بين أشكاله المختلفة، التي تُقسم إلى ما يأتي:

- السرد المتسلسل: وهو السرد الذي يقوم على نظام خطى واضح ضمن تصور الزمن، إذ يعتمد السارد على التدرج في وقوع الأحداث، فيسرد الحدث الأول، ثم ينتقل إلى الحدث الثاني، والثالث وما بعده، وهكذا دواليك بالترتيب حتى نهاية الأحداث.

- السرد المُقطع : يُبني على مخالفة التسلسل المنطقي لوقوع الأحداث، إذ يبدأ السارد في تقديم الحكاية من آخر الأحداث، ثم ينتقل بعدها إلى أول حدث، مُعتمدًا على تقنيات كتابية متعددة، مثل: الحذف، والاسترجاع، والتلخيص، والوصف وغيرها.

- السرد التناوبي: تُحكي بواسطته عدد من القصص المتناوبة، فتبدأ قصة وتتلوهماً أخرى، ثم تعود القصة الأولى ونعود إلى الثانية مرة أخرى وهكذا، ويشترط في هذا الأسلوب السردي وجود قواسم مشتركة بين الشخصيات والأحداث، وهذا السرد غالباً ما يكون مستعملاً في المسلسلات التلفزيونية. إن لقراءة القصص، والاستماع إليها ومشاهدتها — كثير من الفائد، منها:

من معرفت مهندسی اقتصادی

- عیسی حیوان عزیز ده فی حیوانات ده واحد ده.

- فهم الحياة فهما عفيا يربط الناج بـالاسباب.

- اكتساب خبرات جديدة ومحنتها وتعزيق ما تتوفر عليه.
- تمتين اللغة والمساعدة على التعبير.

- إغناء المعجم اللغوي بالكلمات والسيارات.

- اكتساب كثيـر من المعارف بـشكل مشـوق وغير منـظر.

- التمكّن من التحوّل من قراءة القصص إلى كتابتها

Digitized by srujanika@gmail.com

السرد أسلوب من الأساليب المتبعة في القصص والروايات وكتابة المسرحيات، وهو أسلوب ينسجم مع طبع كثير من الكتاب وأفكارهم بسبب مرونته، ويعدّ أداة للتعبير الإنساني، ويقوم الكاتب بترجمة الأفعال والتصرفات الإنسانية والأماكن، إلى بني من المعاني بأسلوب السرد، وبذلك يكون الكاتب قد قام بتحويل المعلومة إلى كلام مع ترتيب الأحداث، وليس المقصود هنا الكلام غير المنتظم الذي لا يوجد فيه ترتيب للأحداث، أو ذلك الذي فيه انعدام للانسجام بين كلماته وجمله ومعانيه. في السرد تتلاشى الحاجة إلى شرح أفكار أو تلخيص المراد أو إعطاء مواضعه؛ وذلك لأنّ السرد يظهر كلّ ما هو مراد، وإن حصل ذلك فهو زيادة وحشو لافائدة منه، بل قد يُسبّب ضعفاً لهذا الأسلوب، وله تأثير سلبي على بنية النص وتركيبته. وللسرد صيغ متعددة؛ حيث يمكن أن يُروى شفهياً أو كتابةً، أو عن طريق الصور والإيماءات، ويكون أيضاً بصيغ أخرى. ومن أشكال السرد (السرد المفصل)، ويكون ذلك بوضع كل التفاصيل في السرد دون اختصار، وهناك (السرد المجمل)، وفيه اقتضاب للأحداث، ويكون التركيز فيه على الأحداث الأساسية الهدافـة.

أما طرق السرد فهي: السرد الذاتي، والسرد المبادر، وسرد الوثائق (المذكرات والاعترافات).

السرد هو المفهوم الأدبي المتصل بالنثر، وهو الثمرة التي نتجت باهتمام الكاتب بفكرته، هذا الأسلوب هو أسلوب الرسالة الإنسانية الأبرز لدى الكتاب والأكثر استمتاعاً لدى القراء، ولهذا الأسلوب أهمية كبيرة في الأدب، وقد كثرت الأساليب المستعملة فيه؛ لكن المهم هو الكاتب، المبدع الحقيقي الذي أعطى لأسلوب الكتابة معنى من خلال إظهاره لما يجول في نفسه.

يُنقسم الأسلوب السردي إلى ثلاثة أقسام من زاوية المتكلم، أي ناقل الخطاب اللغوي: وهو الأسلوب الذي يكشف عن فكر صاحبه ونفسه، يقول أفلاطون: كما تكون طبائع الشخص يكون أسلوبه، ويقول جوت: الأسلوب هو مبدأ التركيب النشط، والرفع، الذي يتكمّن به الكاتب من النفاد إلى الشكل الداخلي للغة، والكشف عنه. من زاوية المخاطب، أي المتلقى للخطاب اللغوي: وهو أسلوب الضغط الذي ينفّاه المخاطب، يقول (ستاندال) في تعريفه: الأسلوب هو أن تضيف إلى فكر معين جميع الملابسات الكفيلة بإحداث التأثير الذي ينبغي لهذا الفكر أن يحدث. من (زاوية الخطاب)، وهي الطاقة التعبيرية الناجمة عن الألفاظ اللغوية المختارة، وعرفه (ماروزو) بأنه: اختيار الكاتب ما من شأنه أن يخرج بالعبارة، من حالة الحياد اللغوي، إلى خطاب متميّز بنفسه.

صحتك عزيزتي القارئ



- التدخين وأمراض الرئة : يؤدي الالتهاب المزمن للقصبة - وهو شائع جداً لدى المدخنين- إلى تدهور تدريجي لوظيفة الجهاز التنفسى، ويعد السعال، خاصة مع الاستيقاظ صباحاً، وضيق التنفس عند الجهد المبذول، علامات تحذير أساسية، وبالنسبة للأشخاص المصابين بالربو، فإن التدخين عامل يعمق الماء.

يوسف اسماعيل

(الوقاية من أضرار التدخين) يتسبب التدخين في قائمة طويلة من السرطانات، على رأسها سرطان الرئة، وأمراض شرايين القلب، وأمراض الجهاز التنفسى.

- التدخين والسرطان : إن التدخين هو أهم الأسباب المعروفة للسرطان : سرطان الرئة، سرطان مسالك الجهاز الهضمي الفوقي حسب موقعه (الفم، البلعوم، الحنجرة والمشرط)، سرطان المbowلة، سرطان البنكرياس. ويؤثر التدخين أيضاً على سرطانات المسالك البولية، الكلى، عنق الرحم، المعدة، والبنكرياس. بالقضاء على التدخين، يمكن تفادي ثلث الوفيات الناجمة عن السرطان !

- التدخين وأمراض شرايين القلب إن التدخين هو العدو الأول للقلب والشرايين، فهو يسهل حدوث الحوادث القلبية، خاصة الجلطات القلبية، ويسرعشيخوخة الشريان ويرفع تردد حوادث عروق الدماغ.

فوائد البصل



ومن خلال منع نمو جرثومة المعدة أو بكتيريا الهليوباكتر، وهي أحد الأسباب الرئيسية للإصابة بقرحة المعدة. ومن الفوائد المهمة للبصل أنه يمنع تسوس الأسنان، ويعالج التهابات الفم؛ وذلك بفضل خصائصه المضادة للبكتيريا.



سارة عثمان

رغم رائحته النفاذة التي قد تزعج بعض الناس، إلا أن البصل بمختلف أنواعه يتميز بفوائد صحية عديدة، وذلك بفضل احتواه على فيتامين C، ومركبات الكبريت، والفلافونويد وهو مضاد قوي للتآكسد، والمواد الكيميائية النباتية الأخرى التي توفر جميعها خصائص علاجية قوية، كما يحتوي البصل على مركب البوليفينول، الذي يلعب دوراً مهماً في منع وتقليل تطور الأمراض الخطيرة مثل السرطان والسكري، فضلاً عن دوره في تحسين مرور الأوعية الدموية.

- منع نمو الخلايا السرطانية : خلصت دراسات عددة إلى أن البصل يقلل خطر الإصابة بسرطانات المعدة والجهاز الهضمي والجهاز التنفسى بنسبة ٥٠٪، وذلك بفضل محتواه المكثف بمضادات الأكسدة وال الكبريت العضوي.

- تنظيم السكر في الدم : تشير الأبحاث إلى أن مستخلص البصل يمكن أن يقلل من ارتفاع نسبة السكر في الدم، ويسهل مستويات الكوليسترول أيضاً.

- الوقاية من قرحة المعدة : تتراول البصل يمنع الإصابة بقرحة المعدة، وذلك عن طريق التخلص من الجذور الدارنة.

حلمي في المستقبل



- ما هو المستقبل؟

إن كلمة المستقبل تطلق على كل شيء مبهم وغير معروف عند الناس، حيث لا يعلمه إلا الله - سبحانه وتعالى - وهو كل حدث أو موقف غير معلوم، يشعر الإنسان حاله بمشاعر مختلفة ومختلطة، ففي بعض الأحيان يتمنى بفارغ الصبر، حتى تأتي الأحداث السعيدة التي تستشعر بالبهجة وتغير مجرى حياته، وفي مرات أخرى يخافه وينتابه الإحساس بالتوتر والقلق بشأن ما يمكن أن يأتي، ويتساءل هل سيكون حزيناً ومؤلماً أم جيداً؟
**أهمية الحلم في الحياة **

- إن للأحلام أهمية عظيمة، فهي تساعد الشخص على السمو بنفسه، والتقدم خطوات ثابتة، وسوف نوضح هذه الأهمية من خلال النقاط التالية :

يساعد وجود الحلم بالمستقبل على اختيار الطريق الذي سيسير فيه الشخص في الوقت الحاضر. يعد الحلم بمثابة النور والخريطة التي ترسم للإنسان مستقبلاً، فالشخص الذي يمتلك حلماً وهدفاً، هو ذاته الشخص الذي يمتلك حياة وهدوءاً وسكوناً.

إن وجود الحلم داخل الشخص يسهم في قدراته على صنع القرار، سواء في حاضره أو مستقبله.

إن وجود الأحلام في حياتنا يساعدنا على تحقيق الأهداف في الوقت الحاضر، والتعلم من الماضي.

وجود الحلم منذ الصغر يعد الأساس الذي يجعل الشخص يخطو نحو تحقيق النجاحات خطوة خطوة، لذلك يجب أن تتواجد الرغبة القوية في تحقيق ذلك منذ البداية . إن الحلم هو الوقود الذي يعطيك الحافز على تكملة الطريق وتحقيق النجاحات، كما يفضل مزاج الحلم والتحفيز بالإرادة؛ لأن ذلك يساعد في تحقيق النجاح في أي شيء ترغبه في الحياة، وليس الشيء الذي تحلم به فقط.

تسهم الأحلام التي نبنيها بخصوص المستقبل في تقبل كل ما هو مجهول.

وللأحلام أهمية كبيرة وقيمة عظيمة، حيث يمكن تحقيقها بواسطة الهمة والعزيمة التي تتواجد لدى الشخص؛ لذا لا يجب الخمول عن فعل ذلك، حتى وإن قابل عقبات في طريق النجاح.

جميلة على

هو أحد المواضيع المهمة التي يطلب من الطلاب كتابتها بأسلوبهم في سؤال التعبير، ويكثر طرح هذا السؤال بكثرة على الطلاب في المرحلتين: الابتدائية والإعدادية، وهو يساعدهم في الإفصاح عما بداخليهم من أهداف صادقة وطموحات حيال المستقبل، كالوظيفة التي يرغب في الالتحاق بها في المستقبل، وغير ذلك من الأهداف السامية التي يتطلع الصغير إلى فعلها عندما يكبر .

كل إنسان يسعى في حياته إلى تحقيق حلمه، ويجتهد يومياً للوصول إلى ما يطمح إليه في المستقبل، ومن يعيش دون وجود حلم في حياته، سوف يحيا بلا هدف .

إن الإنسان يبدأ في الحلم والتطلع إلى الغد منذ صغره، وبيني أحلاماً يرغب في أن يقوم بتحقيقها في المستقبل عندما يصبح رجلاً أو شاباً، وذلك رغبة منه في التشبه بالناجحين في الحياة المهنية، ونجد الأطفال غالباً ما يرغبون في أن يكونوا ضباطاً أو مهندسين أو أطباء أو لاعبي كرة قدم أو ما شابه ذلك، ويطمح الصغار في أن يكونوا مثل شخص أكبر منهم في العمر، يتذمرون قدوة لهم؛ فالطفل منذ صغره يرغب في أن يصبح كابيه أو أخيه الكبير أو كأحد أعمامه، ويحلم بأن يكون له كيانه الخاص مثلهم تماماً، ويرى بعد ذلك أن حلمه أصبح حقيقة عندما يكبر، وذلك لأن الإيمان بالحلم من أكثر الأمور التي تسهم في تحقيق الحلم، وكذلك السعي والمثابرة وراءه حتى يتحقق .

نصائح تربوية

- لا تستجب لكل طلب يريده ابنك ، تعلم في بعض الأحيان أن تقول له "لا".
- يجب أن يتعلم أبناؤك أن من يقود المنزل ، ومن له الكلمة الأخيرة هما الوالدان وليسوا هم .
- عليك أن تتفهم وتعكس مشاعر أبنائك عندما يعبرون عنها، أن تتفاعل مع إحباطهم ، شكواهم ، غضبهم.
- ضبط الأعصاب في تربية الأبناء لا تعني تجاهل أحطائهم، وإنما توخي الحكمة والحذر في التعامل مع السلوكيات السلبية .

الكلمة الطيبة ، الرفق ولين الجانب ، ذكر الله .
رسالة يوسف أسماعيل

والصبر ليس بالأمر الهين، بل يحتاج إلى أن يكون الإنسان راضياً رضى تاماً عن كلّ ما اختاره الله تعالى له، وألا يسمح للجزع من المصيبة بأن يصيبه، وألا يرتكب أي فعل ينافي الصبر، خاصة إذا كان الإنسان متوكلاً على ربه، ومهمماً اختلفت الأحداث التي تدعو الإنسان إلى الصبر فكلها من أقدار الله تعالى التي تتطلب الثبات والرضا، وتحمّل الآلام الناجمة عنها بصدر رحب، واحتساب للأجر والثواب حتى ينال الفضل الكبير الذي وعد الله به الصابرين.

وللصبر فضل عظيم أعدّه الله تعالى للمؤمنين الصابرين المحتسبين، وأعظم هذا الفضل هو رضا الله تعالى عن المؤمن الصابر؛ لأنّه راضي بقضاء الله وقدره، فأصبح حقاً على الله أن يرضيه، وهذا الثواب يمنحه الله بلا حساب، أي أنّه ثواب كبير لا يعرف قدره إلا الله تعالى، ومن فضله أيضاً أن الصابريين يحبهم الله ويعطiem الجنة جزاء صبرهم واحتسابهم.

ومن أروع الأمثلة عن الصبر والثبات على الإيمان، للذين لم يتزحزحوا أو يحيدوا عن طريق الحق على الرغم من كثرة الضغوط حولهم، وكثير منهم صبر على أذى القريب مثل النبي محمد - عليه الصلاة والسلام -، ومنهم من صبر على المرض مثل النبي أيوب - عليه السلام - يكفي الصابرين شرفاً ورفعه أن الله تعالى أثني عليهم في القرآن الكريم، وأعلى مكانتهم في آيات كثيرة، ولم يذكر الصبر في موضع من القرآن إلا ذكر معه الأجر والثواب، وفي الوقت نفسه فإنّ النبي - عليه الصلاة والسلام - ذكر كثيراً من الأحاديث النبوية الشريفة التي تحث على الصبر، وتدعى المؤمنين إلى أن يتمسكون به في جميع أمور حياتهم، وألا يتخلوا عنه أبداً مهما كانت الظروف صعبة.

 إيمان على



وقد تم ابتكار رياضة ركوب أمواج البركان عام 2004 م من قبل دارين ويب، الذي انطلق على المنحدرات السوداء لبركان سيرو نيفرو في نيكاراغوا بسرعة كبيرة، ومنذ ذلك الحين انطلقت هواية ركوب أمواج البركان، وانطلق الأشخاص المليئين بالحماس والنشاط في الهواء الطلق من أجل تجربة ذلك، على الرغم من أن تلك الهواية قد تعرض الأشخاص الممارسين لأخطار عظيمة، إلا أنها ممتعة إلى درجة كبيرة.

 يوسف اسماعيل

الصبر ضياء



إن الصبر عبادة واجبة، وهو بمثابة الرأس من الجسد في الدين، فلا يؤمن أحد دون أن يصبر، وهو أحد أعظم مقامات الإيمان، وقد ذكره الله - سبحانه وتعالى - في تسعين موضعاً في القرآن الكريم، ووصفه النبي - عليه الصلاة والسلام - بأنه ضياء؛ إذ قال: (الصبر ضياء).

وممّا يدل على مكانة الصبر أنّ الإنسان يتقلب بين السراء والضراء، فإما أن يشكّر وإما أن يصبر، أما إذا لم يحبس نفسه عن الأقوال والأفعال المحرمّة في الاعتراف على قدر الله تعالى، فإنه لن يجني الخير من عبادته وهو مسرور.

وللصبر أجر عظيم، وثواب لا يعلمه إلا الله، حيث قال تعالى: {إِنَّمَا يُؤْفَى الصَّابِرُونَ أَجْرُهُمْ بِغَيْرِ حِسَابٍ}، كما أنّ الله يحب الصابرين، والصبر على بلاء الدنيا جزاًء الجنة.

هوايات رياضية نادرة [ركوب أمواج البركان]

هذه الهواية من المحتمل أن تكون من أخطر الهوايات، التي لم يسمع بها الناس من قبل لذرتها، وركوب أمواج البركان هو نشاط خارجي يتم على منحدرات البراكين التي قد تثور في أي لحظة، ينزلق الراكبون لأعلى وينزلقون للأسفل، ويشبه ذلك التزلج على الجليد، وقد انتقلت هذه الرياضة من المجال التجاري إلى سهول الرماد إلى البراكين النشطة. ولهذه الرياضة أخطار محتملة كغيرها من الرياضات، منها السقوط، أو استنشاق الأبخرة السامة، أو القطع من خلال الصخور البركانية، ولكن إن قام الشخص بأخذ الحيطة والحذر، يمكنه الاستمتاع بأجمل المغامرات على الإطلاق، لكن يجب التأكد من ارتداء بعض معدات الحماية، وارتداء الخوذة والبدلات والنظارات الواقية.

التقىء بالنفس والقدرة على تخطي العقبات

تعزيز الثقة بالنفس والقدرة على تخطي العقبات من مواطن المثيرة والشائكة مؤخراً لما تحمله من أهمية كبيرة لدى الأفراد وأهمية كبيرة أيضاً في الحياة العملية تعتبر الثقة بالنفس أمر حيوى حيث أنها عنصر حاسم في تنمية شخصية الفرد وتطوير ذاته.

فأن الثقة بالنفس تعطى للأشخاص قدرة كبيرة على مواجهة وتحدي الصعاب.

مفهوم الثقة بالنفس : هي حسن تقدير الشخص لنفسه وحسن نظرته إلى ذاته وهذا عن طريقة المعرفة الجيدة بنفسه وذاته، كما أنها تعرف أنها المهارات والسمات الشخصية التي يكتسبها الفرد من خلال البيئة التي يعيش فيها .

تتعدد المقومات التي تساعده على الثقة بالنفس منها:

المظاهر العام : إن من عوامل الثقة بالنفس لدى الأشخاص هي الحفاظ على المظاهر العام له ليظهر بشكل لائق اجتماعياً أمم الجميع ، فعلى الشخص الحفاظ على ملابسه نظيفة وعليه الاهتمام بالنظافة الشخصية ، وكذلك يجب التعامل بصوت هادئ ووجهه بشوش حتى لا يترك انطباع سيء لدى أفراد المجتمع .

الاختلاط : إن توسيع دائرة المعارف والتعامل مع الناس والسعى في الانخراط الاجتماعي من العوامل المهمة في الوصول إلى الثقة بالنفس فيمكن الانخراط في المجتمع عن طريق النواحي الاجتماعية وصالة الألعاب الرياضية والتجمعات العائلية وغيرها الكثير الذي يساعد على تكوين الذات على زيادة الثقة بالنفس .

مقاومة الخوف : إن مقاومة الخوف ومواجهته يؤدي إلى اكتساب خبرات جديدة مما يؤدي إلى زيادة الثقة في النفس.

حب الذات : إن حب الذات بكل ما بها من إيجابيات وسلبيات وبما تمتلك من قوة وضعف وتقبلها كما هي ، كل هذا يؤدي إلى الثقة بالنفس ، وكذلك التدريب المستمر على النقاشات والمداومة على التطور من الذات يغذي ويعزز الثقة بالنفس.

الابتعاد عن الإحساس بالعزلة : يجب على الفرد الابتعاد عن فكرة الإحساس بأنه وحيد وشخص منبوب وكذلك على الشخص الابتعاد عن التسريع في اتخاذ القرارات ويجب التدريب على التفكير السليم الأخذ بالمعطيات ويجب محاولة الاسترخاء على فترات متباينة في اليوم.

نقاط القوة : كل فرد يمتلك نقاط قوة عديدة كل ما يجب فعله هو دراسة كل فرد لنقط قوته واستغلاله في تكوين علاقات اجتماعية جديدة.

نقاط الضعف : كل شخص يمتلك عدد من نقاط الضعف، ويجب على الأشخاص تحديدها ودراستها والعمل على تطويرها وتحسينها حتى يتحقق الثقة بالنفس.

كيفية اكتساب الثقة بالنفس:

أولاً يجب تقبل الذات بكل ما بها من مميزات وعيوب ، فيجب معرفة الصفات الإيجابية ومدى الإنجراف اليومي حتى تغزو فكرة التقدم بالذات وبالتالي اكتساب الثقة بالنفس ، كذلك يجب عدم مقارنة النفس مع الآخرين خصوصاً إذا كان يرى الشخص أن الآخرين أكثر منه تطوراً وتقدماً. يجب أيضاً عدم تضخيم وتعظيم الأفكار السلبية حول النفس والذات حيث إن الجميع يخطئ لا مفر من الخطأ لذلك يجب التوقف عن لوم النفس وتأنيب الذات ، كذلك يجب الابتعاد عن الصفات التي تسبب الشعور بالنقص مثل التأثر بالأفكار السلبية والاستسلام للهزيمة بل يجب وضع أفكار إيجابية، يجب أن تعمل على حب نفسك كذلك عدم كراهيتها أو الانتقاض منها ، كذلك عدم التفكير في الماضي أو استرجاع أحداث مزعجة قد انتهت كذلك طواها الزمن يجب عليك إذن أن لا تحاول استرجاع أي أمر مزعج ، بل حاول أن تسعد نفسك كذلك تفرح بنفسك لأنك إنسان ناجح له مميزاته كما يمكنك التركيز على قدراتك كذلك مهاراتك النفسيّة وهو يليق بك إبرازها أمام الآخرين والافتخار بنفسك (ذلك الافتخار لا يعني الغرور) فهناك فرق بينهما ، فكر بعمل كل ما يعجبك ولا تصرف في التفكير بالأخرين وانتقاداتهم ، لا تهم ولا تعطي الآخرين أكبر من أحجامهم ، عليك إذن أن ترضي نفسك بعد رضي الله ، كذلك ما دمت تعمل مالاً يحرمه الله فشق بأنك تسير في الطريق المستقيم كذلك لا تلتقي الآخرين أن الأشخاص الذين يعنون من فقدان الثقة بأنفسهم هم يفقدون في الحقيقة المثال كذلك القدوة الحسنة التي يجب إذن أن يقتدوا فيها حق الاقتداء

امنح نفسك فرصـة للحياة بشكل أفضل ، اقبل بالتحدي، كذلك قل لها صريحة لزميلك ... أو صديقك " سأنفسك كذلك أنفوق عليك يا ذن الله تعالى " كذلك لا تعتذر أبداً عن المنافسة مهما كانت ، مهما مررت بفشل سابق بها ، تجنب قول أنا لست كفاءً لهذه المنافسة أو أني لست بارعاً في هذه الصناعة... بل توكل على الله واقتحم وحاول بكل ثقة ، حينها أضمن لك بأنك ستتجدد بالتأكيد .

افعل ما تراه صعباً لك تجد كل الدروب فتحت لك ، فتش عن كل ما يخيفك كذلك اقتحمه ستجد بأن الخوف قد تلاشى كذلك لا وجود له .



التسامح من تقييم الكبار



التسامح اقتصاد للقلب، فهو يوفر نفقات الغضب، ويلغي تكاليف الكراهية، ويقلل ساعات التسرع، ويعفو أيام الحقد، ومن تقاسم السعادة مع الآخرين أحس بقيمة الإنسانية.

تحابوا.. تسامحوا.. تصالحوا؛ فالغفو من مكارم الأخلاق السامية، والعفو والتسامح حُلْقان كريمان تحتاجهما النفس البشرية؛ لتخالص من كل الشوائب التي قد تعلق في القلب من أثر الأذى، وكذلك لينعم الأفراد بالخير والحب وانشراح الصدر، وهو إما يتحققان بطول صبر وكظم للغيط واحتساب للأجر.

التسامح بين الأصدقاء يحتاج إلى قوة عظيمة، تمكن الإنسان من تجاهل الأخطاء التي يرتكبها شقيق عمره ورفيق دربه؛ من أجلبقاء الود الذي يجب لا يفني بخطأ أو اثنين، والأصدقاء هم العائلة التي يجب أن يحافظ عليها الإنسان؛ لأنهم الكلمة الطيبة الأولى، التي يجب لا تفني بتغير الظروف، بل كلما ازدادت نيران الحقد في هذا العالم يجب أن تسقى علاقة الصداقة بماء الحب والمودة.

تسيطر على الإنسان في بعض الأحيان ذات سلبية، تحدثه على الثأر من أصدقائه الذين ظلموه، وتتصور له الصدقة نوعاً من العلاقات الملائكة، لكن النفس الطيبة تأبى إلا المسامحة، وتعلم أن خير الخطائين التوابون.

التسامح بين الأصدقاء يحتاج إلى قوة تفوق قوة الانتقام، والإنسان العاقل هو من لا يرمي نفسه في ترهات الأمور؛ بل يسعى دائماً ليكون اليد البيضاء التي تمتد لمساعدة الجميع. التسامح لا يكون سوى جزء من العدالة، حين يصفح الإنسان عن صديقه، وتعود العلاقات كما كانت سوية طاهرة لا تشوبها شائبة، حينها فقط يصل الإنسان إلى التصالح الحقيقي مع ذاته.

- فضل التسامح في الإسلام :

الإسلام دين التسامح، فقد دعا الله - تعالى - إلى التسامح، في آيات كثيرة من القرآن الكريم، ورغم فيه رسول الله صلى الله عليه وسلم، وكان تطبيقه للتسامح جلياً في سيرته، وحتى الإسلام على العفو عند المقدرة عليه ، وجعل عفو الإنسان والصفح عن أساء إليه خلقاً إسلامياً نبيلاً، وعد ذلك تسامياً عن الدينية وترفعاً عنها، والدليل على فضل التسامح في الإسلام قوله تعالى : {وَلَا تُنْسِيَ الْحَسَنَةُ وَلَا السَّيِّئَةُ اذْفَعْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ فَإِذَا الَّذِي بَيْنَكَ وَبَيْنَهُ عَدَاوَةً كَانَهُ وَلِيٌ حَمِيمٌ * وَمَا يُلْفَاهُ إِلَّا الَّذِينَ صَبَرُوا وَمَا يُلْفَاهُ إِلَّا ذُو حَظٍ عَظِيمٍ}.

فوائد التسامح في المجتمع :

إن للتسامحة آثاراً حسنة كثيرة في المجتمع، منها الحد من انتشار الفساد والشر بين المسلمين؛ لأن الذي يخطئ ويتم العفو عنه، يحاول جاهداً لا يقع في ذات الخطأ، حتى يحافظ على العفو الذي تكرّم به صاحب العفو عليه. ومنها لم شمل الأمة، وتوحيد كلمـة المسلمين على أعدائهم ومن أراد بهم سوءاً، وإزالة الأحقاد والضغائن والكراهيـة من صدور الذين يتسامـون مع غيرـهم.

ومنها نشر المودة والتآخي بين الناس؛ فإن الإساءة إذا قوبلت بإساءة مثـلـها، فإن ذلك يكون سبباً في بقاءـ الحقدـ والغلـ بينـ النـقوـسـ، أمـا إـذا قـوـبـلتـ ذاتـ الإـسـاءـةـ بـالـإـحـسـانـ وـالـعـفـوـ؛ فـإـنـ ذـلـكـ يـهدـيـ النـفـسـ وـيـطـفـيـ غـضـبـهاـ، وـيـنـشـرـ المـحـبـةـ التيـ منـ شـائـهـاـ الجـمـعـ بـيـنـ النـاسـ لـاـ التـفـرقـةـ.

القدرات الدماغية

يُعدّ الدماغ (بالإنجليزية: Brain) العضو الأكثر تعقيداً من حيث البنية والوظيفة في جسم الإنسان؛ حيث يزن الدماغ 1.36 كيلوغراماً تقريباً، ويحتوي على 100 بليون خلية عصبية مسؤولة عن نقل المعلومات، وتشير الدراسات إلى أن نسبة الأجزاء المستعملة من الدماغ خلال إنجاز الأعمال تختلف من شخص إلى آخر، كما تختلف من عمل إلى آخر، وتتجدر الإشارة إلى أن هناك أجزاء من الدماغ تستمر في العمل حتى في أوقات الاستراحة أو النوم. وينتمي الدماغ إلى الجهاز العصبي المركزي مع النخاع الشوكي، بينما تنتمي الأعصاب الفحفية المتفرعة من الدماغ إلى الجهاز العصبي المحيطي.

ويتحكم الدماغ في جميع وظائف الجسم، ويفسر المعلومات التي يحصل عليها من العالم الخارجي عن طريق الحواس الخمسة، وهو المسؤول عن الذكاء، والذاكرة، والإبداع، والعاطفة، وغيرها من الأمور كثيرة.

كيفية تقوية القدرات الدماغية

إن تعديل النظام الغذائي يلزم كل فرد؛ للحصول على غذاء صحي متوازن، بحيث يمتد الجسم بكماله بما في ذلك الدماغ - بالطاقة التي يحتاجها، مع ضرورة التركيز على تناول الوجبة الأساسية الأولى في اليوم وهي الإفطار؛ حيث يعيق الجوع تركيز الدماغ وقدره على العمل، وفي الحقيقة هناك بعض الأطعمة الطبيعية التي تدعم الدماغ في أداء وظائفه، وهناك مواد غذائية تؤثر بطريقة مؤقتة في قدرة الدماغ على إنجاز مهامه، وأهمها الكافيين الذي يعزز الانتباه والقدرات الدماغية في حال تم تناوله بكميات معقولة تتراوح بين كوب إلى كوبين في اليوم، بالإضافة إلى تناول وجبة خفيفة من الكربوهيدرات المعقدة عالية الجودة مثل :

الحبوب الكاملة، التي تساعد الدماغ في الحصول على سكر الجلوكوز اللازム له بصورة منطقية، وهناك مواد غذائية تؤثر في قدرة الدماغ لفترات طويلة، أهمها الحمض الدهني أوميغا 3 الذي يزيد الانتباه والتركيز لدى الفرد، ويتوفر بشكل طبيعي في الأسماك الدهنية مثل: السلمون، والسردين، والفواكه والخضروات ذات اللون الداكن المليئة بمضادات الأكسدة، وأهمها التوت، والخضروات الغنية بفيتامين ب، مثل: السبانخ والبروكولي المهمة لحفظ على الجهاز العصبي للإنسان.

بغداد في العصر الذهبي



كان حب القراءة والشغف بالمعرفة ظاهرة لامثل لها في بغداد، التي تأسست عام 762م عاصمة للخلافة العباسية في العراق، فقد تجمع العلماء وال فلاسفة والأطباء وغيرهم من المفكرين في مركز التجارة والتنمية الثقافية، وتبادل هؤلاء العلماء والمفكرين - كثير منهم كان لسانه طليقاً باللغة العربية واليونانية - الأفكار، وترجموا النصوص اليونانية إلى العربية، ونُعْرِف فترة الخلافة العباسية وحكم بغداد بالعصور الذهبية للإسلام، التي ازدهرت فيها الدولة الإسلامية في شتى مجالات العلوم، فقد قام زعماء الدولة العباسية ببناء بغداد لتحول محل دمشق عاصمة للإمبراطورية الإسلامية، وقام الخلفاء العباسيون ببناء بغداد من الصفر، مع الحفاظ على شبكة الطرق التي أنشأها الفرس قبل تولي بنى أمية الحكم، وكان موقع بغداد استراتيجياً بين آسيا وأوروبا، مما جعلها مكاناً رئيساً لطرق التجارة البرية بين القارئين، ومن البضائع التي كان يتاجر بها عبر بغداد العاج والصابون والعسل والألماس، وكان سكان بغداد يقومون بتصنيع الحرير والزجاج والخخار والورق وتصديرها، كما أن موقع بغداد الاستراتيجي جعل منها مركزاً حيوياً للثقافة والتجارة وتبادل الأفكار، فقد جذبت بغداد كثيراً من الناس ومن ضمنهم العلماء، للعيش داخل المدينة الحديثة، وفي مقطفات من كتاباته وصف المؤرخ ياقوت الحموي في القرن العاشر بغداد قائلاً: شَكَّلَتْ مدِينَةً بَغْدَادَ نَصْفَ دَائِرَتِينَ كَبِيرَتِينَ عَلَى الضَّفَافِ الْيَمِنِيِّ وَالْيَسِيرِ لِنَهْرِ دَجْلَةِ، بِقَطْرِ اثْنَيْ عَشَرَ مِيلًا، وَفِيهَا الْعَدِيدُ مِنَ الْضَّوَاحِيِّ الْمُغَطَّأَ بِالْمُتَنَزَّهَاتِ وَالْحَدَائِقِ الْجَمِيلَةِ وَالْقَصُورِ الْأَنِيقَةِ، الْمَزَوَّدةُ بِكَثِيرٍ مِنَ الْبَازَارَاتِ الْغَنِيَّةِ، وَالْمَسَاجِدُ، وَالْحَمَامَاتُ الْمَبْنِيَّةُ بِدَقَّةٍ، الَّتِي تَمَدَّدَ لِمَسَافَاتٍ كَبِيرَةٍ عَلَى جَانِبِ النَّهْرِ، وَفِي أَيَّامِ ازْدِهَارِهَا بَلَغَ عَدْدُ سَكَانِ مدِينَةِ بَغْدَادَ وَضَوَاحِيهَا أَكْثَرَ مِنْ مَلِيُونٍ شَخْصٌ، وَكَانَ قَصْرُ الْخَلِيفَةِ فِي وَسْطِ حَدِيقَةٍ شَاسِعَةٍ، تَنْزَيِّنَ أَرْضَهُ بِالْبَنَاتِ وَالْأَزْهَارِ وَالْأَشْجَارِ، وَأَحْوَاضِ الْمَيَاهِ وَالْتَّوَافِيرِ، وَكَانَ مَحَاطاً بِالْمَنْحُوتَاتِ، وَكَانَ عَلَى جَانِبِ النَّهْرِ أَيْضًا قَصُورُ النَّبَلَاءِ الْعَظِيمَةِ، وَكَانَتْ شَوَّارِعُ بَغْدَادَ وَاسِعَةً لَا يَقْلُ عَرْضَهَا عَنْ أَرْبَاعِينَ ذِرَاعًا، وَتَمَيَّزَتْ المَدِينَةُ بِالنَّظَافَةِ وَالصَّرْفِ الصَّحيِّ وَرَاحَةِ الْمَوَاطِنِينَ.

صدى الجامعة

القراءة هي السبيل الوحيد للابداع وتكوين المبدعين والمخترعين والأدباء والمفكرين والأمم القارئة هي الأمم القائدة.

أ.سعاد ابراهيم ابراهيم



مجلة علمية ثقافية إخبارية نصف شهرية تصدر عن: مركز الإعلام الجامعي جامعة سوها

تصوير

خالد كروس و
ابراهيم ارويشد
عبدالعاطي الهاشمي

سكرتارية
هيئة المنشورات

هيئة التحرير

يوسف اسماعيل
مريم محمد
سارة عثمان

فاطمة صالح
جميلة عبدالحفيظ

رئيس التحرير

أ.سعاد ابراهيم ابراهيم
نائب رئيس التحرير
إيمان علي

المدقق اللغوي
أ.آمال الباهي

المشرف العام

أ.سلiman محمد
تصميم واخراج
أسماء اشتيفي

الارشيف
محمد ود احمد