



الطالبة : أسماء حمد النيل
الفرقة الثالثة - قسم
الصعافة والتشريع

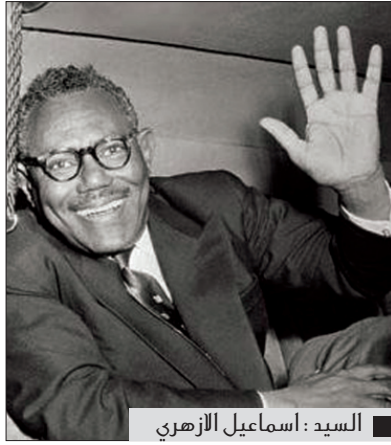
في ذكرى الاستقلال:

رغم الانفصال فالتاريخ والحاضر والغد يؤكدون على جذور الوحدة

فيحكي هو عن نفسه ونجد أن المقارنة تصنع نفسها . إذا أردنا أن نقارن ما بين واقعا اليوم وهو الحاضر وما بين ماضي الأمس فنجد أن بلادنا بعد وحدة وربطت الوطن منذ قديم السنين أصبحت اليوم تعاني التمزق والشتات ناهيك عن الأحقاد التي دخلت بين أبناء الوطن الواحد فنجد أن الوضع اليوم يعني عن الحديث عنه .

ومهما يكن من أمر فإن الانفصال لا ولن يكون لأن لهذا الوطن جذورا ارتبطت به إذا انقطع منها جزء واحد تأثرت البقية بانقطاعه كيف لا ؟ وهذه الجذور تتمثل في النيل العظيم الذي يمثل وحدة الوطن ومن كل هذا فنجد أن الوحدة هي الأصل في هذه الأرض الثرة . ولكن حتى إذا كان هناك انفصال فالتاريخ والحاضر والغد كلهم يؤكدون على أن جذور الوحدة لن يصلها سيف الانفصال ولن تقطع لأن هناك روابط اجتماعية بين الشمال والجنوب ولهذا صحت عبارة : لا شمال بلا جنوب ولا جنوب بلا شمال .

ويعتم



السيدة : أسماء حمد النيل

وكان هذا على سبيل المثال لا الحصر وهناك غيرهم كثر من أصحاب الفكر الذين أثروا بفكرهم على المجتمع في سابق الزمان وغيرهم من أصحاب الشجاعة والنضال إلا أن هؤلاء كانوا الرموز إلى غيرهم . كان هذا حال بلادنا قديماً ، أما الحاضر

دورهم الخاص في ذلك الزمان وفي الحاضر وفي الغد . تاريخ استقلال البلاد فلا بد أولاً أن نذكر الزعيم المناضل الذي ما زال اسمه وسيزال يردد أفراد شعبنا السيد إسماعيل الأزهرى هو الذي أسس أول حكومة وطنية في البلاد وقد كان نتاجاً لجمعية اللواء الأبيض ثم مؤتمر الخريجين ثم كان رئيساً لحزب الاتحاد الديمقراطي . أما الرمز الثاني فقد جاء من جنوب السودان وهو المناضل والبطل على عبد اللطيف ، وعبدالفضل الماط الذين يمثلان أموناً حياً للبطولة . وكما لا ننسى الفارس الذي لا جواد له سوى فكره وفروسيته في قيادة الأمور بحكمة جعلت منه فارساً بلا جواد وهو عبد القادر ود حيوه وهنا نأخذ وقفة حيث ضحى بنفسه في سبيل الوطن . هذا وغيرهم من رواد الشجاعة والفكر والأدب والثقافة من أرضنا الحبيبة الذين ثاروا من أجل أرض الجدود ووطن الخير والنماء .

التيوم نرفع راية استقلالنا ويسطر التاريخ مولد شعبنا كثيراً ما ترددت هذه العبارة في شفاها عند قدوم الأول من شهر يناير . ولكن سرعان ما تتلاشى تلك العبارة بتلاشي اليوم دون الرجوع إلى ذاكرة التاريخ والتي تجدها مائى بالكثير من المعجزات إذا صحت العبارة . ليس من الضروري أن يكون الاحتفال باستقلال البلاد بالألعاب النارية التي تضئى السماء والأغاني الوطنية فحسب والتي صار يحفظها العديد من الناس كعادة فلا بد لنا من استعراض أهم المواقف التي يمكننا أن نستفيد منها في الحاضر الذي نعيشه وأن نأخذ من الاستقلال العظات والعبر فنجد أن هناك رجالاً من الذهب الخالص سطروا أسماءهم على جدار الأزمنة فاصبح لهم

الأم كلمة قليلة الأحرف كثيرة المعاني

إحساسي يتجدد به جودك إلى جانبي في قريك وبعيدك .

يقول مجنون ليلي حبيبتته : بالله يا ظلمات القاع لي ليلاي منكن أم ليلي

من البشر وأقول لك :

بالله يا أمهات العالم قلن لي أمي منكن أم أمي من

عالم متفرد لبتنا كلنا نعرف ما عظمة الأم وأجملها عاطفة وحنان ، فو الله لو عرفنا ما عظمتها وما سيوصلنا إليه حبها لما أحببنا أحد سواها ولجعلنا الدنيا في كفة وجبها في كفة أخرى .

ولا ننسى أن الجنة تحت أقدام الأمهات وهذه هي قمة العظمة لمكانة الأمهات في حياتنا ، وختاماً أقول:

الأم مدرسة إذا أعددتها أعددت شعب طيب الأعراق

وملوك عصرنا ، وسهرت لننام ، ومرضت لنشفي .

زرعت لنا خريفاً ملئاً أنواراً وشموعاً وأضاعت لنا حياتنا بكلمات ما زالت إلى أن

صرنا شباباً يشد لهم الأزر وأسود يباهيم البطل. بماذا أكافئك يا من جعلتني أمة ؟!

بماذا ثم أكافئك يا من جعلت الأبيك يتعلم فيك شعراً وينشر فيك درراً .

قولى لي بماذا يامن جعلتني القلم ملكك والحب وبعك والوصايا شريك .

كم كتب شارتني حبيبتي وشبه قيس بمجنون ليلي وجميل بجميل بتينه ولكن أم شبهت

نفسه بمجونك . لا يكفيني ما كتبته عنك ولا ما ساكتبه عنك لأن كلماتي تتبعثر خجلاً من إرضائك أو التقصير في حقك .

وأخيراً أسأل الله لك عافية تدوم وعمر يطول ونعمة لا تزول يامن وهبتني ملك العبارة والرؤيا فارسلي لي حمام وعمل على متقاره الصغير سلام ورضاً ودعاء حنون يجل

عرضها السماوات والأرض وحنانك المتدفق سيلا كجروف النيل .

أمي عندما أنظر إلى عينيك أرى فيها شيئاً غريباً في بياضها أرى دنيا مليئة بالطمأنينة والسلام والوصول إلى بر الأمان ، وفي

سوادها رافة وجمال كون لا تدخله شعائب . أه أمي إنك سفينة مليئة بكنوز قيمة عندما ترسو على شط بحر أفوز بها وأنال ميدالية

أمي الذهبية . كم يسعدني قريك ويشقيني بعدك وأحلق بين

نجيمات السماء عندما ألقاك ، وكم أندم على كل لحظة أبعثتني عنك ، وكم أفرح عندما

تخاصمني لأقع على قدميك الطاهرتين وأقبلها حباً وطاعة لله عز وجل وليس كفرةً ولا عبودية .

أما دمك أمي فبأني أعتق من عطر على زجاجة زهنية وأتعطر به كلما افتقدتك وشعرت بحنينك يتبعني عني .

إنها أمي التي عاشت ما بين أمة ودمعة وما بين شقاء وعذاب لتعيشنا سلاطين زماننا

الزينة فيصل على

الفرقة الثانية صعافة ونشر

الأم : هي كلمة قليلة الأحرف كثيرة المعاني والأم هي أعظم إنسان من أمنا حواء إلى يومنا هذا .

والأم مدرسة إذا أحسنا فيها دروسنا جيداً وعرفنا ما علينا من واجبات سننجز ولكن

ليس بأية شهادة تقديرية فقط بل بشهادة من الله عز وجل . ستظل شجرة الدر

الوارفة الظلال أمشي فيها عند صيفي وشتائي .

وستظل نغم دندنه على أوتار الحنين وغصن يداعبه صفور الصباح .

أشكر هي أجمع همي أم أجعل شبابي الطائش يلهو ويلعب بخيالي المجنون .

أحيا إليك أم أجعل حنين البعد يقتلني صباية ووجداً كلما أخذني خيالي إلى دنيتك

الخالدة وأخرتك الباقية تركتيني صريعة ما بين هোক وصدى همسك الأخاذ ، وجمالك

السحري البسيط المكتمل بمسيرة إلى جنان

لماذا نعيش بلا حياة، ونموت بلا موت؟

تري.. ماذا بعد الموت؟ نعم.. ماذا بعد الموت؟ حفرة ضيقة وظلمة دامسة وغربة

موحشة وسؤال... وعقاب... وعذاب، إما جنة أو نار.. هذا بالنسبة للذين ماتوا

موتاً فعلياً.. فلماذا نعيش بلا حياة ونموت بلا موت؟ وقيل أن يركننا الموت

الذي يغيبنا عن الدنيا.. إذا توقفت الحياة بأعيننا يجب ألا نتوقف في قلوبنا فالموت

الحقيقي هو موت القلوب. رسالة عاجلة أبعثها إلى كل شخص

ما زال يتنفس وقلبه ينبض وجسده يتحرك : أتمنى أن تتحرك وتطرق باب

الحياة بإلحاح، واقفز فوق الباب إن لم يفتح لك، فالحياة تستحق.

حيث يحاصره الفشل من الجهات ويكبله إحساس بالإحباط عن التقدم فيخيل له

أن صلاحيته في الحياة قد انتهت وأنه لم يعد فوق الأرض ما يستحق البقاء من

أجله والبعض تتوقف الحياة في عينيه في لحظات الحزن ويظن أنه لا نهاية

لهذا الحزن وأن ليس فوق الأرض من هو أعس منه فيفسو على نفسه حين يحكم

عليها بالموت بلا تردد، وينزع الحياة من قلبه ويعيش بين الناس كالميت تماماً..

فهناك من يمارس الموت بطرق مختلفة ويعيش كل تفاصيل وتضاريس الموت

وهو مازال على قيد الحياة. هل سال أحدنا نفسه يوماً:

أسماء محمدين

أولى - دعوة وإعلام

ليس بالضرورة أن تلفظ أنفاسك وتغمض عينيك ويتوقف قلبك عن النبض وجسدك

عن الحركة كي يقال أنك فارقت الحياة، فبيننا الكثير من الموتى يتحركون..

يتحدثون... ياكلون.. يشربون.. يضحكون.. لكنهم موتى يمارسون الحياة

بلا حياة، فمفاهيم الموت لدى الناس تختلف فهناك من يشعر بالموت حين

يفقد إنساناً عزيزاً ويخيل له أن الحياة قد انتهت وأن ذلك العزيز حين رحل أغلق

أبواب الحياة خلفه وأن دوره في الحياة بعده قد انتهى.. وهناك من يشعر بالموت

نرى ما لا نريد ونريد ما لا نرى

لا تجد فيه إلا الخسارة والإحاسيس السلبية؛ أو بشريك في العمل يسبب للشركة مشاكل مادية أو لا يعطي عمله حقه؟

طبعاً لا، ولكن يجب عليك أولاً أن تفعل كل ما تستطيع لكي تحقق السعادة بما عندك وترضى

بما أعطاه لك الله سبحانه وتعالى، فلو كانت علاقة في العمل سيئة فليكن أن تفعل كل ما تستطيع أن

تفعله بطريقة إيجابية حتى تجد التغيير الذي تريده في حياتك على شرط ألا تقع في مطب

المقارنة بين شخص وآخر لأن ذلك يلغي ما عند أحدهما من إيجابيات وتقع في الآلام والإحاسيس

السلبية والضغوط النفسية وتضع في خيال وسراب ما لا تملكه، كن إيجابياً ولا تترك وراءك ما

يجعلك تندم عليه في المستقبل. لذلك كن حريصاً في تركيزك على الأشخاص أو الأشياء وتذكر أن العقل البشري يبني على آخر

تركيز فلو وجدت نفسك تركز على شخص ما أو متأثراً بجراحة ولم تصدق ما سمعت ورات، وسالت الدكتور الجراح عما حدث حقيقة فأجاب

بان ابنها كان دمماً وكان يقود السيارة بسرعة شديدة وهو تحت تأثير المخدرات فلم يلاحظ أنه يقود في الطريق العكس فاصطدم بناقلة كبيرة .

نرى ما لا نريد ونريد ما لا نرى فنفقد قيمة ما نرى ونضيع في سراب ما لا نرى، كن حريصاً ألا تفقد قيمة ما ترى.

هل هناك شيء لا يوجد في حياتك الآن ولكنك تريده؟

إليك هذه القصة فقد كانت هناك سيدة تركت أحلامها وأهدافها من أجل حياتها الزوجية

وأبنائها وعندما بلغ أولادها سن المراهقة قررت إكمال دراساتها العليا حتى حصلت على درجة

الدكتوراه فركزت على حياتها العملية حتى وصلت إلى مركز مدير عام لإحدى الشركات العالمية وفي

يوم اتصل بها زوجها في العمل وأخبرها أن ابنها الكبير الذي كان يبلغ من العمر ستة عشر عاماً

قد أصيب بإصابات بالغة من حادث سيارة وأنه في المستشفى في حالة خطيرة فتركت الاجتماع

والأوراق وخرجت مسرعة وهي تبكي حتى وصلت إلى المستشفى وكانت الصاعقة بان ابنها قد توفي

واحة نفسية



زهراء

عبدالرحمن عبدالله

هل أنت شخص موسوس؟

كثيراً ما نسمع قولة هل أنت موسوس ؟ وفلان موسوس ، فما الموسوس؟ الموسوس القهري هو نوع من التفكير -غير المعقول وغير المفيد- الذي يلازم المريض دائماً ويحتل جزءاً من الوعي والشعور مع اقتناع المريض بسخافة هذا التفكير مثل تكرار ترديد جمل نابذة أو كلمات كفر في ذهن المريض أو تكرار نغمة موسيقية أو أغنية تظل تلاحقه وتقطع عليه تفكيره مما يتعجب المصاب وأحياناً قد يؤدي المصاب به نفسه جسدياً كالمصابين بمرض «هوس تنف الشعر» هوس تنف الشعر، وقد تحدث درجة خفيفة من هذه الأفكار عند كل إنسان فترة من فترات حياته ، ولكن الموسوس القهري يتدخل ويؤثر في حياة الفرد وأعماله الاعتيادية وقد يعيقه تماماً عن العمل.

و نسبة هذا المرض حوالي ٢٠٪ وهذا يعني أنه يعاني حالياً عشرة من كل خمسين من الناس من هذا المرض، وربما كان ضعف هذا الرقم قد عانوا من هذا المرض في فترة ما من حياتهم .

إن أحاسيس القلق والشكوك والاعتقادات المرتبطة بالتشاؤم والتفاؤل كل هذه أشياء عادية في حياة كل منا ، ولكن عندما تصبح هذه الأشياء زائدة عن الحد كأن يستغرق إنسان في غسل اليدين ساعات طوال أو عمل أشياء غير ذات معنى على الإطلاق عندئذ يقوم الأطباء بتشخيص الحالة على أنها حالة مرض الموسوس القهري . ففي مرض الموسوس القهري يبدو وكأن العقل قد التصق بفكرة معينة أو دافع ما وأن العقل لا يريد أن يترك هذه الفكرة أو هذا الدافع.

يتضمن مرض الموسوس القهري أن تكون هناك «وساوس» وسواوس وأفعال قهرية، على الرغم من أن المصاب بمرض الموسوس القهري قد يعاني في بعض الأحيان من أحد العرضين دون الآخر. ومن الممكن أن يصيب هذا المرض الأشخاص في جميع الأعمار. ويجب أن نلاحظ أن معظم الوسواس القهري لا تمثل مرضاً... فالمخاوف العادية - مثل الخوف من العدوى بمرض ما والتي قد تزيد في أوقات الضغط العصبي كأن يكون أحد أفراد الأسرة مريضاً أو على وشك الموت- فلا تعتبر مثل هذه الأعراض مرضاً ما لم تستمر لفترة طويلة ، وتصبح غير ذات معنى ، وتسبب ضغطاً عصبياً للمريض أو تحول دون أداء المريض للواجبات المناطة به أو تتطلب دخلاً طبياً.

يحاول الأشخاص المصابون بمرض الوسواس القهري في العادة أن يخففوا من «وساوس» الوسواس التي تسبب لهم القلق عن طريق القيام «أعمال قهرية» بأعمال قهرية يحسون بأن عليهم القيام بها. وتسبب أعراض الوسواس القهري القلق والتوتر وتستغرق وقتاً طويلاً وتحول بشكل كبير بين قيام المرء بعمله وتؤثر في حياته الاجتماعية أو في علاقاته بالآخرين.

و يدرك معظم الأشخاص المصابين بالوسواس القهري أن وسواسهم تأتي من عقولهم ووليدة أفكارهم وأنها ليست حالة قلق زائد بشأن مشاكل حقيقية في الحياة ، وأن الأعمال القهرية التي يقومون بها هي أعمال زائدة عن الحد وغير معقولة . وعندما لا يدرك الشخص المصاب بالوسواس القهري أن مفاهيمه وأعماله غير عقلانية، يسمى هذا المرض بالوسواس القهري المصحوب بضعف البصيرة.

وسواوس إن شاء الله في الأعداد القادمة حديثنا عن الوسواس القهري



مروة عبد القادر محمد

شيء ما بطريقة سلبية اتسرك هذا التركيز وتذكر كل شيء إيجابي عنه حتى تستطيع التقويم بطريقة متوازنة تساعدك على اتخاذ القرارات

المتزنة ، وأخيراً كن حريصاً ألا تفقد قيمة ما ترى فتضيع في سراب ما لا ترى وتذكر قول الله تعالى «وعسى أن تكرهوا شيئاً وهو خير لكم»

وعش كل لحظة وكأنها آخر لحظة في حياتك وعش بحبك لله سبحانه وتعالى

وبالتطبع بأخلاق الرسول صلى الله عليه وسلم عش بالكفاح والعلم وعش بالفعل والالتزام

بالصبر بالمرونة وعش بالحب .وقدر قيمة الحياة.