

To Be

- To be you...just behave as you are...
- To be a rose...just grow in a good area...
- To be an actor...just master your roles...
- To be a star...just let hope shine...
- To be a diamond...just hide precious things...
- To be dew...just drop your faults...
- To be a sea...just bear others...
- To be happy...just smile...
- To be a friend...just help others...
- To be an artist...just look at the most beautiful side of you...
- To be a man...just satisfy God...
- To be loved...just spare love...
- To be great...just work hard...
- To be the moon...just light other's lives...
- To be strong...just be patient...
- To be a leader...just read & read...
- To be successful...just do EVERYTHING above...

Written by: Laila Ibrahim Al'gharbi

Man and the Environment and Aflaj of Oman students field trip to Al Battinah Region

A group of students enrolled in both Man and the Environment and Aflaj of Oman went on a field trip to Wilayat Nakhal and Wilayat Al-Awabi in Al Battinah Region. The purpose of the field trip was to introduce the students to the Aflaj which are considered the most important traditional method of irrigation in Oman. Through the field trip, students were exposed to different patterns of Aflaj in addition to the main structural and source of origin differences between them. The students had the chance of performing on field practical techniques such as measuring the level of water and the pH concentrations of water. A lecture was given to the participating students by Dr. Abdullah Al Mahruki in order to enlighten the students with the negative impacts left on the environment as a result of modern irrigation and farming methods performed in Oman. At the end of the field trip, students were pleased as they had the chance to learn more about man's role on environment sustainability. Students were chaperoned by Dr. Abdullah Al Ghafri, Aflaj of Oman course instructor and Dr. Abdullah Al Mahruki, the instructor of Man and the Environment course.



Written by: Marwa Abdul Hamid Shummo

Overcoming Procrastination

Procrastination refers to postponing duties and tasks that you ought to do. Therefore, it is a decision to delay doing something, and this decision does not mean that you will do this thing tomorrow or the day after, for example. As a result, there will be a problem of delaying doing things over and over. Why do we procrastinate? People procrastinate for several reasons such as the following:

1. Difficulties in finding and arranging priorities for the duties entitled to them.
2. Procrastinators feel that they are less active, pessimistic, and everything they do is valueless.
3. Some procrastinators have aggressive attitudes towards others, i.e., they blame others for their failure.
4. Rebellious against routine to live freely.
5. Some procrastinators do not have self confidence and they hide this fearing that their performance will not be accepted by others.

6. Extreme feeling of frustration and depression. How can we stop procrastination? Everyone can learn how to connect the unpleasant results of procrastination with the positive results of non-procrastination but in different degrees. And this requires a simple mental activity. The result will be great due to the so-called "self-efficacy." Some of the practical procedures that may help stop procrastination are listed below:
 - a. Always keep in mind your goals, priorities, and a limited time.
 - b. Divide the task into subtasks.
 - c. Finish the task that you have already started with.
 Second: emotional and impulsive procedures:
 - a. Be more realistic.
 - b. Listen to your self and cast away all your worries and motivate feeling of anxiety.
 - c. Think in a more positive way.
 Third: ten Commandments to overcome procrastination:

1. Keep away from anxiety, stress, complaining of not having enough time, and complaining of difficult duties. Challenge frustration and feeling deficits.
2. Start with the easy tasks and implement the five-minute-strategy, i.e., to say that you will study for five minutes only, then start over, and so on.
3. Study the cost, i.e., the negative and the positive results of procrastination. List the unfulfilled duties and their negative results. Also, list the fulfilled duties and their positive results.
4. Search for hidden reinforcement such as avoiding anxiety and failure, achieving appreciation of others, and raising the percentage of achievement.
5. Face the negative ideas with more positive ones such as: life is easier, I will do the task easily, I must do the task efficiently etc.
6. Double and improve your will to carry out the required tasks, and never give up easily.

7. Be personally responsible for every postponed task. Always bear in mind that you are the only responsible one.
8. Connect the unfavorable activities with favorable ones that you can carry out.
9. Reinforce yourself when doing unfavorable activities.
10. Finish the required tasks. Never start another task without completing the previous one. Finally, be quite sure that the experience you get from completing tasks is a positive one and considered to be a kind of reinforcement. And don't forget to visit the counseling and academic fellow up center in the University of Nizwa to get help for helping your self

Dr. Basim Al-dahadha
Assistant professor in counseling
Education department
Sciences and Arts College

وكيل وزارة التعليم العالي يزور الجامعة



استقبل المكرّم الأستاذ الدكتور أحمد بن خلفان الرواحي - رئيس الجامعة - يوم الأربعاء (٢٠٠٨/١١/١٩ م) سعادة الدكتور عبدالله بن محمد الصارمي - وكيل وزارة التعليم العالي، والوفد المرافق له الذي تكوّن من: الدكتور محمود بن مبارك السليمي - المدير العام للمديرية العامة للبحوث،

والدكتور طالب بن عيسى السالمي - المدير العام للجامعات والكليات الخاصة بالسّلطنة.

وتهدف هذه الزيارة إلى الوقوف على ما وصلت إليه الجامعة من مستوى علمي وأكاديمي من ناحية، بالإضافة إلى المتابعة عن كثب لشؤون الطلاب في الجامعة، والعناية بملاحظاتهم، والرّد على استفساراتهم التي تهّم مسيرتهم التعليمية من ناحية أخرى.

وقد التقى سعادة الوكيل والوفد المرافق له بالطلاب، حيث قدّم اللقاء المكرّم الأستاذ الدكتور أحمد الرواحي - رئيس الجامعة - مرحباً بسعادة الوكيل والوفد المرافق له، شاكرًا لسعادته اهتمامه المتواصل، وسعيه الدؤوب لدعم وتشجيع الطلاب في مسيرتهم التعليمية، وداعياً الطلاب لاستثمار هذه الفرصة لإبداء ملاحظاتهم وكلّ ما لديهم. ثمّ تحدّث سعادة الدكتور الصارمي للطلاب، مؤكداً أنّ حياة الطالب الجامعية مرحلة ثرية وبيئة خصبة، يجب أن تستثمر على الوجه الأكمل؛ فالعلم لا يمكن أن يحصل عن طريق الأستاذ وقاعة الدرس فحسب، إنما يجب على الطالب الجامعي أن يجتهد لتحصيله.

بعد ذلك تحدّث الدكتور محمود السليمي - المدير العام للمديرية العامة للبحوث - مؤكداً ما قاله سعادة الوكيل: بأنّ الطالب له حقوق، وعليه واجبات في سبيل تحصيل العلم، مستشهداً بمقولة: "العلم إن أعطيتك كلك أعطاك بعضه، فكيف إن أعطيتك بعضه؟" ثمّ تحدّث الدكتور طالب السالمي - المدير العام للجامعات والكليات الخاصة بالسّلطنة - حاثاً طلاب الجامعة على ضرورة التّواصل مع مؤسساتهم التعليمية، ووزارة التعليم العالي لمتابعة شؤونهم التعليمية.

وبما أنّ اللقاء كان للاستماع للطلاب أكثر من التحدّث إليهم؛ فقد أبدى الطلاب شكرهم لهذه الفرصة، كما طرحوا الكثير من الاستفسارات عمّا يخص مستقبل التعليم العالي بالسّلطنة، وخطى الوزارة والجامعة معاً في تكريم المتميّزين أكاديمياً، وكذلك عن البعثات الخاصة، وغير ذلك من الاستفسارات الأخرى التي أجاب عليها أعضاء الوفد. كما التقى سعادة الوكيل والوفد المرافق له بعمداء الكليات بالجامعة؛ وتبادلوا الحديث في مختلف الجوانب العلمية التعليمية، كما شمل برنامج الزيارة الوقوف على سير العملية التعليمية في قاعات الدراسة والمعامل، والمختبرات المتخصصة بالجامعة.

خبراء الدفاع المدني يلتقون محاضرة بعنوان "مكافحة الحرائق"



استضافت الجامعة نخبة من خبراء الدفاع المدني لإلقاء محاضرة بعنوان "مكافحة الحرائق" للإسهام في توعية الطلاب ومشرفات السكّان بالجامعة فيما يختص بهذا الجانب.

وقد طرح المحاضرون محاور مهمة، منها: الحديث عن آليات التغلّب على الحرائق، ووسائل مكافحتها، مثل: بطانية الحريق، والإسعافات الأولية، والمطافئ اليدوية، التي من أنواعها مثلاً: مطفاة الماء المضغوط، ومطفاة ثاني أكسيد الكربون، ومطفاة الرغوة، وغيرها. كما أشاروا إلى ضرورة اقتنائها؛ كونها سهلة الاستخدام. الأمر الذي يجعلها من أدوات المكافحة الأولية للحرائق في المنازل. وأكدت المحاضرة على أهمية الوعي بخطورة الحرائق ومسبباتها، والتأكد من توفر الوسائل المستخدمة في المنازل وصلاحياتها، واتخاذ إجراءات الأمن والسلامة. المدير بالذکر أنّ المحاضرة لاقت تفاعلاً من الجمهور بشكل جيد اتضح هذا من خلال الاستفسارات والمناقشات المطروحة.



مجموعة اللغة الإنجليزية تزور المعهد البريطاني بمسقط

قامت مجموعة اللغة الإنجليزية بالجامعة يوم الثلاثاء (١١ نوفمبر ٢٠٠٨ م) بزيارة للمعهد البريطاني بمسقط؛ وذلك في إطار التعاون والتواصل الطلابي بين مؤسسات التعليم العالي، وفي سبيل إكساب طلاب الجامعة الثقافة والمعرفة. وقد كان في استقبال طلاب المجموعة الأستاذ "ستيف مكلنتي" مدير المعهد، وقام بالترحيب بهذه الزيارة التي تعزّز التعاون بين طلاب المجموعة وطلاب المعهد والعاملين به، وقد تعرّف طلاب

مجموعة اللغة الفرنسية تنظّم معرض (رحلة فرنسا)



افتتح المكرّم الأستاذ الدكتور أحمد بن خلفان الرواحي - رئيس الجامعة - معرض (رحلة فرنسا)، الذي نظّمته مجموعة اللغة الفرنسية؛ ليتناول الرحلة العلمية الصيفية لطلاب قسم اللغة الفرنسية. حيث تضمن المعرض مجموعة من الصور والوثائق التذكارية للرحلة مقسمة إلى أبواب، منها ما يعرف بالمعهد الذي التحق به الطلاب للدراسة (معهد Cavilar)، وأخرى تعرّف بالأنشطة التي قام بها الطلاب خلال فترة الدراسة، مثل: السهرة العُمانية للتعريف بالعادات والتقاليد والجوانب الفكرية المختلفة بالسّلطنة، وكذلك الرحلات الطلابية لبعض المعالم بفرنسا.