



صدى الجامعة



العدد (11) ... السنة الأولى

(9/ رجب/ 1443 هجري) - الموافق 10/ فبراير / 2022 ميلادي)

علمة العود

ما بين الإعلام والتعليم هناك إجماع يكاد يتعقد بين التربويين على أن كلمة (التربية) أوسع مدى من كلمة (التعليم) وأكثر دلالة على ما يتصل بالسلوك وتقويمه، في حين تنحصر كلمة (تعليم) على العلاقة المحدودة بين الطرفين بهدف إيصال قدر معين من المعلومات أو المهارات، وعلى هذا يمكن القول بأن التعليم نمط مؤسسي من أنماط التربية .

يتم داخل المؤسسات الرسمية التي تتخذ من هذه العملية رسالة أساسية لها، ويتخذ منها المجتمع وسائل ذات رسائل تكفل له إعداد النشء وفق ما يريد، بينما تتم التربية داخل تلك المؤسسات، وخارجها، فالأسرة، والأندية، ووسائل الإعلام، والمساجد ، وغيرها مؤسسات اجتماعية لها وظائفها الخاصة، ومنها يكتسب الفرد كثيراً من مكونات شخصيته، وثقافته بوعي أم من دون وعي، وإذا قرر بعض الإعلاميين أن الإعلام التعليمي ينحصر في الصحف، والمجلات التي تصدر إلى المعلمين، والطلاب، وغيرهم من العناصر العملية التعليمية، مضافاً إلى ذلك البرامج التعليمية المسموعة والمرئية ؛ فإن الرأي أن الإعلام التربوي هو الإعلام الشامل للتربية بمفهومها الواسع والحديث، ومن بينها : الإعلام التعليمي. يسعد مجلة (صدى الجامعة) أن تقدم إلى قرائها الأعضاء العدد (11) الذي جاء غنياً وثرياً بما ضمه من أخبار الجامعة، وأنشطتها، والموضوعات المختلفة كالعلمية منها، والثقافية، وغيرها .

شكر خاص لكل من أسهم معنا في التقديم، أو حاول أن يشجعنا بكلماته؛ فجزاه الله عنا خير الجزاء ، والشكر موصول أيضاً إلى جميع من قدموا لنا خيراً ... نرحب باقتراحاتكم، وانتقاداتكم ، وآرائكم على موقع المجلة . إلى أن نلتقي بكم في إصدار آخر، تقبلوا خالص التحيات، والأمنيات.

بالتوفيق والنجاح والسداد للجميع

رئيس التحرير:

سعاد إبراهيم

جامعة سبها تحقق الترتيب الأول بين أفضل الجامعات الليبية بحسب تصنيف الموقع الأمريكي : scholaro



الذي سيظل شاهداً على أحقية الجامعة بنيلها هذا الترتيب.

وهذا بيان توضيحي بالترتيب التسع الأولى للجامعات الليبية الصادر عن

تصنيف الموقع الأمريكي : (scholaro).

الترتيب الأول : جامعة سبها.

الترتيب الثاني : جامعة بنغازي.

الترتيب الثالث : جامعة طرابلس.

الترتيب الرابع : أكاديمية الدراسات العليا.

الترتيب الخامس : الجامعة الليبية الدولية للعلوم الطبية.

الترتيب السادس : جامعة عمر المختار.

الترتيب السابع : جامعة مصراتة.

الترتيب الثامن : جامعة الزاوية.

الترتيب التاسع : المعهد العالي لتقنيات الحاسوب/ طرابلس

حققت جامعة سبها الترتيب الأول بين أفضل الجامعات الليبية بحسب تصنيف الموقع الأمريكي (scholaro) الخاص بتصنيف مؤسسات التعليم العالي والبحث العلمي الليبية للعام 2022م.

ويأتي حصول جامعة سبها على هذا الترتيب المشرف، والمركز المتقدم؛ نظراً لما بذله رئيس الجامعة،

ووكيل الشؤون العلمية للجامعة من مجهودات كبيرة تذكر فتشكر أسهمت إسهاماً حقيقياً في تحقيق

هذه الإنجازات العلمية المتتالية، وما قدمته المراكز العلمية التابعة للجامعة من تعليم إلكتروني،

وتكنولوجي متطورة، ونشر للعلم، والمعرفة، والثقافة لمنسوبي الجامعة كافة بتقديمها:

مركز التدريب والتطوير، ومركز التطوير المعلوماتي، ومركز تقنية المعلومات....

ولا يفوت إدارة الجامعة أن توجه شكرها الجزيل، وعرفاتها الجميل إلى كل من كان له فضل

من منسوبي الجامعة في تحقيق الوصول إلى هذا الإنجاز العظيم الكبير .

المصدر : <https://www.scholaro.com/u/Countries/Libya/Universities>

حضور أقوى من الغياب



هل غبت يا صبية ؟ !

بقلوب يعصرها الألم والحزن على وفاة زميلتنا (حواء مصطفى) .
لم أتصور أن أكتب رثاء في رحيلك، فمزال الوجع يتلحفنا .. اسمع تنهيدة الوجع كل صباح ..
وموجة حزن اجتاحت قلوبنا .. هربت الحروف أماننا .. سقطت دموعنا عندنا خطف الموت أحبابنا.
لا يبقى لنا سوى حزن في القلب، ودمع في العين، واسترجاع الذكريات كانت معنا بالأمس، فغابت عنا
اليوم، وغاب معها لحن الحياة، هنا فقط تنتهي الكلمات .

لا أكاد أتذكرها إلا وهي مبتسمة حينما رحلت عن الدنيا لم تخطف ابتسامتها تلك من خيالنا طوال الوقت.
تركت بعد رحيلها صورة ذهنية بعينها، أو بورترية زيتية أرادت أن تبقى في مخيلتنا ؟ !
لا يكاد يذكرها أحداً إلا وهي تشع حياً، وتسامحاً، وعطاءً أم تراها أرادت أن تورطنا جميعاً نحن زملاؤها،
وأصدقائها، ومحبوها في مجال العمل فتركت لنا ما يجعلنا نشعر بداخلنا بحالة من التناقض بين تلك
الصورة المبهجة المتفائلة والمترسخة بداخلنا، وبين خبر الموت المفجع، والرحيل القاسي، فتذكرنا على
الفور كل شيء : الأحداث المهمة، وغير المهمة المقترنة بها التفاصيل الكبيرة والصغيرة، وبدأ الأمر
بالنسبة إلينا شريط سينمائي يعرض فجأة أماننا بصورة كاملة الوضوح، والعسق والدقة فهي
من الشخصيات التي يصعب نسيانها في (مركز الإعلام الجامعي) نشعر بوجودها جالسة في أحد الأماكن
فنصغي إلى صوتها المميز الذي يلف أرجاء المكان .

فالحضور القوي لا يتجلى إلا بعد غياب الجسد، ربما هذا ما راهنت عليه (حواء) وهذا ما عاشت
من أجله ، ولقد تحقق لها ما أرادت، فتركت لنا إرثاً من المحبة ، والإنسانية لا ينفذان أبداً.
رحم الله فقيدتنا الغالية التي سعدت روحها في تلك الأيام المباركة في ثالث أيام شهر رمضان الكريم،
وأسكنها فسيح جناته، وألهم أهلها، وألهمنا جميعاً جميل الصبر والسلوان .

أ / (حاتم علي الناجي : مدير مركز الإعلام الجامعي) : لا يسعني إلا أن أشكر الزميلة الفاضلة
التي عاشت معنا مدة من الزمن، كانت فيها بمنزلة الأخت، والصديقة، ولم نر منها إلا كل تواضع،
واحترام، وتقدير، وتغان في العمل، ولا يسعني في هذه اللحظة التي يعجز فيها لساني عن وصف فقيدتنا
(حواء) الوصف الأمثل إلا أن أدعو لها بالرحمة، والغفران، وأن يسكنها المولى عز وجل فسيح الجنان.
أ / (سليمان محمد : مدير مكتب الشؤون الإدارية) بطيب لي في هذا العدد أن اشارك بكلمة حق ووفاء
في فقيدتنا الغالية (حواء) ويشرفني أن أنتهز صدور هذا العدد من مجلة صدى الجامعة التي تعد الفقيدة
من ضمن أعمدة الكتابة فيها ، وأحد أقلامها التي أبدعت في اختيار موضوعاتها ، وإحدى أعضاء المركز
الذين أسهموا في نجاحها، ووصولها إلى هذا المستوى المشرف الذي سيظل المركز يفتخر به.
يشرفني أن أكتب فيها كلمة صدق ووفاء نابعة من صميم الأعماق، لتخلد ذكراها في قلوبنا وعقولنا
عرفانا وتقديراً واحتراماً منا إلى روحها الطاهرة الزكية النقية، أنتوجه بخالص العزاء وعظيم المواساة
إلى أسرة الفقيدة صانعة الابتسامه، وصاحبة الرزانة، سئلا الله تعالى أن يجعل سكانها جنات النعيم،
وستظل ذكرى فقيدتنا في قلوبنا ما حيينا على مر الأيام والسنين والدهور .

أ / (فاطمة زيدان : موظفة في المركز) : كانت نسمة من نسمات الجنة، لم تؤد أحداً، ولم تجرح قلباً،
رحلت زميلتي، وصدقتي إلى وطن النامين طويلاً ، فقيدتي سنوصلك بالدعاء دائماً .. برحمتك يا الله
اجعل قبرها روضة من رياض الجنة، واجعل لها نصيباً من مغفرتك وعسوك يا رب العالمين.
أ / (إيمان علي) : حزنت حزناً في رحيل الروح المضيئة، الروح المتسامحة، رحلت روح لم تثبت
في حياتي طويلاً، رحلت صدقتي (حواء) رحل جسدها، وتركت لنا جمال روحها، فاللهم اغفر لها،
واجعلها مبتسمة في جنتك كما جعلتها مبتسمة في حياتها .

أ / (سارة عثمان) : ذهبت بلا وداع تاركة العيون باكية، دامة... فقيدتي : صاحبة الأيدي البيضاء،
والمواقف الطيبة، والقلب النظيف... اللهم ارحم من أغلقت أعينهم، ورحلوا عن الدنيا، اللهم لا تطفئ
نور قبرها، واجعلها بعد فراق الدنيا تنزل في أجمل مسكن تغفو بها عينها، رحمة الله تغشاك.
أ / (أسماء اشتوي) : لم تكن يوماً صدقتي .. بل مصدر السعادة لقلبي، عليك السلام يا روحاً تمنيت
أن يدوم بقاؤها، رحلت وبقيت أحاديثك في مخيلتي ، أعلم جيداً أن الموت حق، وأعلم أنني سأفني
ذات يوم، وأعلم أن روحك لن تعود ، ولكنك حية في قلبي طبتي بجنان الفردوس نعيماً .
في النهاية لا يملك قلماً إلا أن ينزف حروف عزاء ، لا تملك إلا أن تسكت حزناً على إنسانة كانت قبل
أيام مثلنا جميعاً، كانت بنا، ومنا، ومعنا، ثم لا شيء، أي عذاب هذا الذي خلدتبه فينا، لا نقول إلا
ما يرضي الله سبحانه وتعالى إنا لله وإنا إليه راجعون..ولا حول ولا قوة إلا بالله

سعاد إبراهيم إبراهيم

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

رئيس التحرير
سعاد إبراهيم إبراهيم

المدقق اللغوي

محمد حامد

تصميم وإخراج

أسماء اشتوي

الإشراف العام

سعاد إبراهيم إبراهيم

الأرشيف

محمود أحمد

التصوير

عبدالعاطي محمد علي

رقية محمد اععيد

إبراهيم ارويشد

مجلة علمية ثقافية إخبارية شهرية تصدر عن:
مركز الإعلام الجامعي - جامعة سبها



جامعة سبها



university_sebha



@sebha_edu_ly



UMC@Sebhau.edu.ly



جامعة سبها



071-2632697

لجنة إعداد دليل التلخص من النفايات العملية والطبية تعقد اجتماعها لشهر يناير 2022



وحضر عبر تقنية - جوجل ميت - عضو اللجنة د. عبدالرحمن السنوسي، واعتذرت عن الحضور د. عائشة محمد شهلول. افتتح د. محمد الطاهر : رئيس اللجنة الاجتماع، شاكرا الأعضاء على تليبتهم دعوة الحضور، وعلى ما قدموه من مواد علمية؛ لوضعها في الدليل محور اجتماع اللجنة. وعرض الأعضاء أعمالهم الجديدة في هذا الاجتماع، وناقشوا موادهم العلمية مناقشة مستفيضة فيما بينهم، متفقين في نهاية اجتماعهم على مراجعة المواد العلمية المقدمة، كل عضو بحسب اختصاصه، ومجاله؛ لتتقيد هذه المواد، ومن ثم وضعها في صورتها النهائية؛ لتضمينها في الدليل الخاص باللجنة.

استكمالاً للاجتماعات السابقة التي عقدتها لجنة إعداد دليل التلخص من النفايات العملية والطبية تخلصاً آمناً، والمؤلفة بموجب قرار رئيس الجامعة رقم (435) لسنة (2020م)... عقدت اللجنة اجتماعها لشهر يناير صباح الخميس الموافق (6-1-2022م) في مكتب مدير إدارة المكتبات والمطبوعات والنشر والترجمة بمبنى المكتبة المركزية بالجامعة. وحضر الاجتماع: د. محمد إمام محمد علي الطاهر: رئيس اللجنة، مع بقية أعضاء اللجنة يتقدمهم: د. المهدي محمد المكي، و. أمحمد حميد محرز، وأ. صالح مصباح حسن.

جامعة سبها : مركز البحوث والاستشارات العلمية بكلية الآداب ينفذ ندوة علمية

نفذ مركز البحوث والاستشارات العلمية بكلية الآداب ندوة علمية بعنوان : (دور العلوم الإنسانية في رقي المجتمع) صباح الخميس الموافق (6 - 1 - 2022م) في مدرج مركز اللغات. افتتحت فاعليات الندوة بتلاوة عطرة بآيات من الذكر الحكيم، تلتها مباشرة قراءة النشيد الوطني، ومن ثم توالى كلمات الافتتاح الترحيبية الموجهة للحضور الكريم، وللمشاركين في هذا الحدث العلمي . ومن أبرز الكلمات التي شهدتها هذه الندوة العلمية بحسب الجدول الزمني المتفق عليه من اللجنة التحضيرية، الكلمات الآتية :

- (1) - كلمة عميد كلية الآداب.
- (2) - كلمة مدير مركز البحوث والاستشارات العلمية بالكلية.
- (3) - كلمة وكيل الشؤون العلمية بالكلية.

هذا، وشهدت الندوة أيضاً تقديم الأوراق العلمية المشارك بها في المؤتمرات المحلية، والدولية لسنة (2021 - 2022) .

بياتها على النحو الآتي :

- (1) - (تحديات السلم الاجتماعي في المجتمع الليبي، دراسة وصفيّة) إلقاء: د. المبروك أبو سبيحة.
- (2) - (المجال التربوي الطرابلسي بين الهوية الوطنية، والصراعات الدولية في العهد العثماني الثاني) إلقاء : د. هدى عبد الرحمن عـلام.
- (3) - (شبكات التواصل الاجتماعي، ودورها في توعية الشباب بأهمية المشاركة الانتخابية) إلقاء : د. الصالحة مسعود الدماري.
- (4) - (Translate Genitive from Arabic to English) إلقاء : د. عبد الرحمن أحمد حمزة.
- (5) - (فلسفة طرق التدريس العامة) إلقاء : د. كلثوم عثمان حسن الحضيري.
- (6) - (موقوفات البحث العلمي من وجهة نظر أعضاء هيئة التدريس بكلية الآداب، جامعة سبها) إلقاء د. (نادية علي المهدي).
- (7) - (التعليم الجامعي وقت الأزمات، والتعايش معه، كلية الآداب، جامعة سبها، أزمة كورونا نموذجاً) إلقاء د. عيسى أحمد إبراهيم.

اجتماع لجان المؤتمر الدولي الأول الموسوم بعنوان واقع الجريمة في المجتمع



- (3) - مناقشة مسألة تمويل المؤتمر، والاستعدادات الخاصة بهذا الحدث العلمي.
- (4) - دراسة الترتيبات اللوجستية للجامعة التي تتطلبها إقامة مثل هذه المؤتمرات العلمية.
- (5) - البحث الدائم والمستمر عن جهات داعمة، ورعاية لفاعليات المؤتمر.
- (6) - العمل على بذل أقصى الجهود لأعضاء اللجان، وضرورة تحمل المسؤولية الملقاة على عاتق كل عضو منتسب إلى لجنة من اللجان كل بحسب تخصصه ومجاله العلمي .
- يشار إلى أن الاجتماع خلص إلى تكليف د. أبو سبيحة : رئيس اللجنة التحضيرية بالاتصال بالجهات الداعمة، والمشفقة؛ لإقامة هذا الحدث العلمي الكبير في مستوى يتناسب مع أفراد المجتمع، وطموحاتهم المستقبلية؛ للرفع من مستوى الفرد، والمجتمع.

عقدت اللجان : العلمية، والتحضيرية، والفنية، والإعلامية للمؤتمر الدولي الأول الموسوم : (بواقع الجريمة في المجتمع : الأسباب والحلول) اجتماعها صباح السبت الموافق (2022\1\8م) في قاعة الاجتماعات الرئيسية في إدارة المسجل العام للجامعة برئاسة : د. المبروك أبو سبيحة : رئيس اللجنة التحضيرية للمؤتمر، و د. حسن بشير صالح : رئيس اللجنة العلمية للمؤتمر. ويأتي انعقاد هذا الاجتماع استكمالاً للتجهيزات، والتحضيرات المتتالية للمؤتمر المزمع انعقاده في رحاب جامعة سبها خلال شهر فبراير المقبل من هذا العام الموافق (2022/2/23/22).

وتناقش د. أبو سبيحة: رئيس اللجنة التحضيرية للمؤتمر مع رؤساء لجان المؤتمر، وأعضائها عدداً من الموضوعات المهمة ذات العلاقة، أهمها:

(1)- مراجعة الأوراق العلمية المرسلّة، وآلية التقييم والقبول.

(2)- عرض الترتيبات اللازمة للمؤتمر المتعلقة باتعاقده في المكان، والزمان المحددين.

مركز التدريب والتطوير يفتح برنامجه التدريبي الخاص بأعضاء هيئة التدريس بالجامعة



افتتح مركز التدريب والتطوير البرنامج التدريبي لتنمية مهارات أعضاء هيئة التدريس الجدد بالجامعة صباح السبت الموافق (2022 /1/ 8م) في قاعة التدريب رقم (1) بالمركز ، بحضور : د طه عبد الله: مدير إدارة شؤون أعضاء هيئة التدريس، و د. إبراهيم نصر : مدير مركز التدريب والتطوير بالجامعة. واشتمل اليوم الأول من البرنامج التدريبي على تنفيذ الحقايب الآتية :

(1) - مهام عضو هيئة التدريس، ومواصفاته، إعداد وتقديم أ. د. عيد السلام المتتالي.

(2) - المجموعات الصغيرة، والكبيرة، إعداد وتقديم : د. المهدي المكي. ويهدف البرنامج التدريبي إلى تحقيق الأمور الآتية :

(1) - تطوير مهارات أعضاء هيئة التدريس الجدد في جامعة سبها ودعمهم؛ لأداء مهامهم بجودة عالية.

(2) - إلمام عضو هيئة التدريس الجديد بحقوقه، وواجباته.

(3) - مساعدة عضو هيئة التدريس الجديد على التكيف العملي، والنفسى، وتخفيف حدة القلق الذي يمكن أن يعيق اشتراكه، واندماجه في الأعمال، والأنشطة الجامعية.

(4) - تنمية مهارات عضو هيئة التدريس في التعليم، والتعلم، وإدارة مستوى النظام التعليمي.

(5) - التعرف إلى أنظمة الجامعة الإلكترونية، وقواعد البيانات البحثية المتاحة.

(6) - إلمام عضو هيئة التدريس الجديد بالجامعة، ورؤيتها التطويرية، وخطتها نحو التحول إلى الجامعة الإلكترونية، والبرامج التطويرية فيها.

(7) - إتاحة الفرصة لعضو هيئة التدريس الجديد؛ لبناء شبكة من العلاقات، والتواصل مع أقرانه من الأقسام، والكليات الأخرى.

ويشمل محتوى البرنامج التدريبي تنفيذ الحقايب الآتية لمدة أسبوع، علماً بأن عدد المستهدفين بحضور هذه الحقايب = (62) عضواً من أعضاء هيئة التدريس بالجامعة :

(1) - مواصفات عضو هيئة التدريس الجامعي، ومهامه.

(2) - مهارات الاتصال الفعال.

(3) - مهارات العرض، والتقديم.

(4) - تصميم المناهج.

(5) - مخرجات التعلم.

(6) - التعامل مع المجموعات الصغيرة، والكبيرة.

(7) - التقييم.

(8) - التعليم الإلكتروني.

(9) - التعامل مع النظم الإلكترونية في الجامعة : (بوابة أعضاء هيئة التدريس، السيرة الذاتية، جوجل الباحث العلمي، سكوبس ، بوابة البحوث).

إدارة المكتبات والمطبوعات والنشر والترجمة تعقد اجتماعها الأول للعام 2022



عقدت إدارة المكتبات والمطبوعات والنشر والترجمة اجتماعها الأول لشهر يناير للعام (2022) صباح الإثنين الموافق (10-1-2022م) في قاعة الاجتماعات الرئيسية في مبنى المكتبة المركزية بحضور : مدير إدارة المكتبات، ومدير مكتب التوثيق والمعلومات، والأمانة المساعدة للمكتبة، ورؤساء الأقسام بالمكتبة المركزية، وعدد من منتسبي المكتبة.

وناقش مدير الإدارة مع الحضور مجموعة من الموضوعات المهمة ذات العلاقة بموضوع الاجتماع أبرزها :

- (1) - الالتزام والتفديد بالحضور والانصراف.
 - (2) - متابعة سير العمل داخل أروقة المكتبة كافة.
 - (3) - إيجاد الحلول المناسبة لبعض العراقيل الإدارية التي تواجه منتسبي المكتبة في أثناء تادية عملهم.
 - (4) - التزام جميع رؤساء الأقسام التابعة للمكتبة بتقديم تقارير أسبوعية، وشهرية عن سير العمل داخل أقسامهم.
 - (5) - تقسيم الأدوار الوظيفية، والأعمال الإدارية على الموظفين، والموظفات كل بحسب تخصصه، ومجاله.
 - (6) - الالتزام والتفديد بالإجراءات الوقائية، والتدابير الاحترازية ضد فيروس كورونا المستجد.
- ((مصدر الخبر : مدير إدارة المكتبات والمطبوعات والنشر والترجمة بالجامعة)).

مركز التدريب والتطوير يستأنف برنامجه التدريبي الخاص بأعضاء هيئة التدريس الجدد

ولليوم الثاني على التوالي استأنف مركز التدريب والتطوير البرنامج التدريبي المخصص لتنمية مهارات أعضاء هيئة التدريس الجدد بالجامعة : (المجموعة الثانية) صباح الأحد الموافق (9 /1/ 2022م) في قاعة الاجتماعات الرئيسية في كلية التربية براك، الشاطئ.

وعرف اليوم الثاني من البرنامج التدريبي المخصص لتحسين مهارات أعضاء هيئة التدريس، وتطوير قدراتهم، وتحسين أدائهم تنفيذ : (النظم الإلكترونية) من إعداد وتقديم : د. ناصر أبوهمود : عميد كلية العلوم الهندسية والتقنية : براك، الشاطئ. واشتملت الحقيبة التدريبية المنفذة على الآتي :

- جوجل الباحث العلمي، قاعدة بيانات سكوبس، البوابة الإلكترونية للجامعة، منصة بيبولنز، بوابة الأبحاث.

استمرار تنفيذ البرنامج التدريبي لليوم الثالث على التوالي في: سبها، وبراك الشاطئ



استمر مركز التدريب والتطوير بالجامعة في برنامجه التدريبي الخاص بتنمية مهارات أعضاء هيئة التدريس الجدد بالجامعة صباح الإثنين الموافق (10-1-2022م) في القاعة رقم (1) بالمركز (المجموعة الأولى : سبها) (المجموعة الثانية : كلية التربية، براك الشاطئ).

وشهدت المحاضرات العلمية التي تضمنها البرنامج التدريبي لليومين : الثاني، والثالث على التوالي تنفيذ الحقايب الآتية :

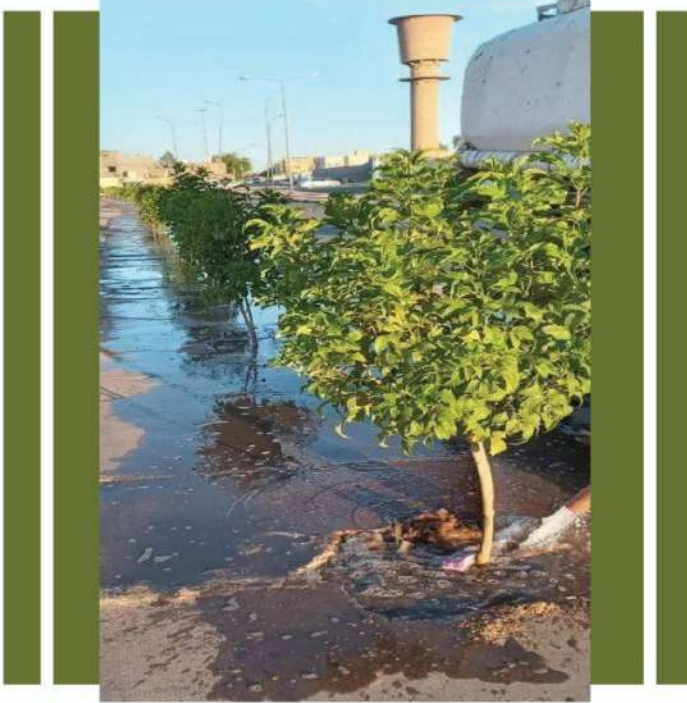
- (1) - النظم الإلكترونية، واشتملت على تنفيذ الآتي : (البوابة الإلكترونية للجامعة، جوجل الباحث العلمي، السيرة الذاتية، قاعدة بيانات سكوبس، منصة Publons، إدارة المؤتمرات CMT، نظام مجلة جامعة سبها، إعداد وتقديم : د. إبراهيم نصر.
- (2) - مهارات التواصل الفعال، إعداد وتقديم : أ. محمد ميهوب.
- (3) - التقييم - إعداد وتقديم : د. عبد القادر أبوغرارة.
- (4) - مخرجات التعلم، إعداد وتقديم : د. المهدي المكي.
- (5) - مهام عضو هيئة التدريس، ومواصفاته، أعضاها، وقدمها : أ. د. عبد السلام المثاني، في كلية التربية براك.



حملة التشجير في مدينة سبها بشعار: (غرس 5000 شجرة تيكوما في سبها)

احميها تحميك

إعداد: سعاد ابراهيم ابراهيم
حوار: يوسف يونس
تصوير: عبدالعاطي الهاشمي



(4) - توفير الغذاء والشفاء للإنسان :

تساعد الأشجار على إنتاج الغذاء للإنسان، والطيور أيضاً، وتقلل من التوتر النفسي بمشاهدتها.

(5) - تنمية الاقتصاد :

تستخدم الأشجار في الكثير من الصناعات المهمة التي تعمل على تنمية اقتصاد البلاد.

(6) - كيفية المحافظة على الأشجار :

تعد الأشجار هبة من الهبات العظيمة، والنعمة الكبيرة التي منحها لنا الله سبحانه وتعالى، ولذا : يجب على الإنسان أن يحافظ عليها، وألا يقتلعها من جذورها، وألا يتلفها.

ويجب على الإنسان أن يساعد الأشجار في نموها، وأن يعتني بتقليمها، وسقيها، وأن يهتم بها؛ لينعم بالصحة الكاملة، والخيرات العظيمة، والفائدة المرجوة من هذه الأشجار.



في نهاية موضوعنا الجميل عن الأشجار وأهميتها وفوائد في حياة الإنسان والكائنات الحية بشكل عام، يجب علينا ان نعمل للحفاظ على تلك النعمة العظيمة التي سخرها الله تعالى لنا، ولكي نقوم بنفعنا بالكثير من الطرق سواء كانت غذاء او شفاء او هواء او غير ذلك.

خلق الله تعالى الكون كله خدمة للإنسان، ومنها الأشجار التي لها أهمية كبيرة جداً في حياته، فالأشجار لها فوائد صحية، و تجميلية، و إنتاجية، و غذائية، وغيرها من الفوائد التي لا يمكننا حصرها على الإطلاق ..

و للتشجير أهمية كبيرة في اكساب المدينة مظهراً جميلاً و تحويلها من هينة قاحلة إلى هينة أكثر خضاراً و فائدة للبيئة .

و عن أهمية التشجير أجري (مركز الإعلام الجامعي) مقابلة مع الأستاذ : (عبدالله أبو عذبة) منسق حملة التشجير في شوارع مدينة سبها لمزيد من التفاصيل حول هذه الحملة:

- ما أهمية حملة التشجير ؟ وما المناطق المستهدفة من هذه الحملة ؟

أطلقنا الحملة أولاً: لتحسين جودة الحياة في المدينة، وتنمية الطريق العام؛ نظراً لما للشجرة من فوائد جمالية، وتلطيف للجو، ومحاولة لمواجهة أضرار التلوث البيئي، أو البصري في المدينة، والتقليل منه.

- ما عدد الأشجار المزروعة في نطاق الحي الجامعي في مدينة سبها ؟

لا يحضرني بالضبط عدد الأشجار المزروعة، ولكن تم تشجير معظم الحي الجامعي ابتداءً من إدارة الجامعة، إلى القسم الداخلي معيثة، مروراً بمركز اللغات، وصولاً إلى كلية العلوم، وما زال العمل مستمراً بما أن شوارع الحي الجامعي يعد شارعاً رئيسياً، وحيوياً، وإحدى الشوارع المهمة في المدينة.

- هل ستؤثر زراعة الأشجار على بيئة المدينة ؟

بالتأكيد سيكون هناك تأثير كبير عند خروجك من المنزل، فعندما ترى آثار الدمار والمخلفات ملقاة على الطرقات، وعلى الأرصفة العامة، لن يكون شعورك هو نفسه الذي ستري به الأشجار مترصفة واحدة تلو الأخرى، وبخاصة أن شجرة التيكوما هي شجرة مزهرة، ومنظرها جميل، ورائع جداً، ويعد هذا الأمر محارباً للتلوث البصري .

- كم تعيش شجرة التيكوما ؟

تعد شجرة التيكوما شجرة مستدامة، لذا فإنها تعيش لسنين طويلة الأمد.

- ماهي طريقة زراعة شجرة التيكوما ؟

يتم غرسها مثل أي شجرة، وتحتاج إلى رعاية، وتوفير المياه في بداية غرسها حتى تثبت، وتعد التيكوما من الأشجار التي تتحمل المناخ الجاف، والحر كمنأخ مدينة سبها.

- ما الطول الذي قد تصل إليه شجرة التيكوما ؟

يصل طول شجرة التيكوما إلى (7) أمتار تقريباً.

- هل تظن أن الحملة كانت ضرورية لمدينة سبها ؟

بل أكثر من ضرورية، فعند دراسة شوارع مدينة سبها لاحظنا أنها تحتاج إلى (50000 شجرة تيكوما)؛ لتغيير منظر المدينة، وتحسين البيئة، وقد غرسنا إلى الآن (5366) شجرة، ومازلنا نحتاج إلى أكثر من ضعف هذا العدد.

وعندما التقينا بالمهندس : (عبد الحميد الدبيبة) رئيس مجلس الوزراء بحكومة الوحدة الوطنية وعدنا ب 20000 شجرة في القريب العاجل.

- أخيراً ما النتائج المتوقعة من هذه الحملة ؟

نحن نأمل أن يعتاد الناس على منظر الأشجار، من دون حاجز حماية، وأن يحافظوا عليها، وألا يقتلعوها..

- ما الفائدة المرجوة من حملة التشجير :

للأشجار فوائد كثيرة في حياتنا منها على سبيل المثال لا الحصر :

(1) - تنظيف التربة :

تمتص الأشجار أخطر المواد الكيميائية الملوثة، وتحويلها إلى مواد أقل ضرراً، وتدخل في الكثير من الاستخدامات.

(2) - تلطيف الجو :

للأشجار فوائد كبيرة في تلطيف حدة الجو في فصل الصيف، وكسر شدة الرياح في فصل الشتاء.

(3) - إنتاج الأكسجين :

تمتص الأشجار ثاني أكسيد الكربون، وتحوّله إلى أكسجين يحتاج إليه الإنسان، والحيوان في التنفس.



أخلاقيات العمل

تعرف أخلاقيات العمل بأنها مجموعة من القيم التي تتمحور بخصوص أهمية العمل، وانعكاس هذه القيم على رغبة الفرد في العمل، وتصميمه على الإنجاز.

ويعبر مفهوم أخلاقيات العمل عن مجموعة من المعايير الأخلاقية التي يجب الالتزام بها في كل تجارة، أو مهنة، أو وظيفة، وإذا انتهك الفرد هذه المعايير يعد تصرفه هذا تصرفاً غير أخلاقي.

التدريب على أخلاقيات العمل : تعني أخلاقيات العمل القيم، والمبادئ التي تعتمد على مثل الفرد العياناً من أجل الانضباط، والعمل الجاد، لذا يترتب على الفرد تدريب ذاته على اتباع هذه القيم، ليتمكن من القيام بالأمور الآتية :

بناء العادات: يعد بناء العادات أساس أخلاقيات العمل اللازم لإتمامها. تنفيذ العادات: بمعنى: تنفيذ العادات التي تسهم في تطبيق أخلاقيات العمل الصحيحة؛



لأنه من غير الصحيح التخطيط لبناء عادات صحية تُظهر أخلاقيات العمل من دون المباشرة في تطبيقها على أرض الواقع.

المثابرة على العادات : يمكن الالتزام بأخلاقيات العمل بالمثابرة على تنفيذ العادات التي تركز على هذه الأخلاقيات، ويمكن القيام بذلك بتدريب النفس على الالتزام، والمثابرة، والتركيز.

علامات اكتساب أخلاقيات العمل :

يمكن للفرد أن يكتسب أخلاقيات العمل إذا اتبع التفيد بالأمور الآتية: الوصول إلى العمل في الوقت المحدد؛ وذلك لغرض إثبات وجوده في مكان عمله في الوقت المقرر له.

إنتاج المطلوب: ونعني به إنجاز الشخص الذي يتمتع بأخلاقيات العمل فيما يطلب منه من واجبات سواء سهلة كانت أم صعبة.

التوقف عن الشكوى: تظهر على الفرد أخلاق العمل عند توقعه عن الشكوى، والتذمر.

العمل في الظروف الصعبة: يعدّ العمل في حال المرض أمراً غير صحي، لهذا يجب عدم تشجيع هذه العادة كونها من ضمن أخلاقيات العمل القوية، لذا يفضل الاستراحة، والتفريق بين المرض، والعمل.

تنفيذ العمل: أخلاقيات العمل الجيدة لا تعني شيئاً في حال عدم إتمام الفرد للعمل المطلوب منه، لذا يجب الانتباه إلى تسليم العمل، وتنفيذه بطريقة جيدة.

العلاقات والأخلاق : تنطبق أخلاقيات العمل على جميع العلاقات في مكان العمل، وتعد هذه الأخلاقيات ضرورية للتواصل بين الإدارة، والموظفين؛ لزيادة تبادل الاحترام بين جميع العاملين في المؤسسة الواحدة، ومن هذه العلاقات ما يأتي:

علاقات الإدارة، والمشرفين، والزملاء، والموظفين...

فاطمة صالح

مقدمة عن السياحة

خلق الله الإنسان، وغرس فيه حب الجمال، وغريزة التأمل في بديع صنع الله في كونه الواسع، ومن هنا نشأت فكرة السياحة.

فكر الإنسان منذ القدم في التنقل من مكان إلى آخر لعدة أغراض منها : رؤية الأماكن الجديدة، والتعرف إلى مظاهر الحضارات، والتقاليد المختلفة، ورؤية المعالم السياحية، والآثار الموجودة في العالم، وهذا ما حثنا عليه الله سبحانه وتعالى في كتابه القرآن الكريم، قال تعالى: {قُلْ سِيرُوا فِي الْأَرْضِ فَانظُرُوا كَيْفَ بَدَأَ الْخَلْقَ ثُمَّ اللَّهُ يُنشِئُ النَّشْأَةَ الْآخِرَةَ إِنَّ اللَّهَ عَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ}...



السياحة. وأهميتها في الترفيه عن النفس

السياحة هي السفر والتنقل بين الدول، والأقطار المختلفة، بمعنى الانتقال من دولة إلى أخرى من أجل التنزه، والترفيه، ورؤية المناظر الطبيعية، وبديع صنع الخالق في أرضه، ورؤية المعالم الأثرية التي تشتهر بها كل دولة.

لا يوجد تعريف خاص بالسياحة، ولكن اتفقت الهيئات الدولية، ومنظمات السياحة على تعريف السياح بأنهم : "مجموعة من الأشخاص يقيمون في مكان ما داخل أو خارج حدود دولتهم أكثر من (24) ساعة؛ بهدف التنزه، والترفيه عن النفس، وقضاء الإجازات وقضاء العطلات الصيفية في أماكن جميلة، وملامحة للإنسان. وعرفت السياحة بأنها : كل الأنشطة التي يقوم بها أشخاص على هيئة رحلات خارج منازلهم، وحدود مجتمعهم سواء أكان ذلك في داخل حدود الدولة أم في دولة أخرى لأي غرض كان.

أهمية السياحة : تعد السياحة مصدراً أساسياً للدخل القومي للكثير من الدول، وتمثل السياحة أهمية كبيرة في التعريف بالأصول القومية، والعصور التاريخية لكل دولة.

وتساعد السياحة على توفير فرص العمل، والحد من البطالة، واستغلال أوقات الفراغ في مايقيد العقل البشري.

وتعمل السياحة على توعية الشعوب بأهمية الحفاظ على التراث القومي للدولة، والاهتمام بالمعالم السياحية، والآثار التاريخية، حتى تصبح واجهة حضارية متقدمة تليق بالدولة، وبشعبها.

أنواع السياحة: تنقسم السياحة على عدة أنواع وفقاً للغرض المقصود من وراء الذهاب إلى رحلة سياحة ما، وهذه الأنواع هي:

- (السياحة الدينية) : والمقصود بها هو : الذهاب إلى بلد تمتلك أماكن مقدسة بغرض التعبد، مثل : مكة المكرمة، والمدينة المنورة، والقدس الشريف، بالنسبة إلى من يعتنقون الديانة الإسلامية، والفاتيكان بالنسبة إلى من يعتنقون الديانة المسيحية، وغيرها من الديانات الأخرى التي تقوم بهذا النوع من السياحة.

- (السياحة الثقافية) : وهي السفر إلى دولة تمتلك قيمة ثقافية، وتاريخية عريقة مثل : المساجد، والكنائس القديمة، والقلاع، والمتاحف التي تضم رموزاً تاريخية، وأثرية قيمة للغاية.

- (السياحة الترفيهية) : وهي السفر إلى الدول التي تتمتع بجو معتدل، وأماكن ترفيهية، ومناظر طبيعية خلابة مثل : ماليزيا، وتركيا، ومصر وغيرها الكثير.

- (السياحة الرياضية) : والمقصود بها : زيارة الدول التي تقام على أرضها المسابقات الرياضية المختلفة.

- (السياحة العلاجية) : وهي الذهاب إلى الدول التي تشتهر بوجود أماكن طبيعية للعلاج مثل : ينابيع الماء الحار، والرمال الطبية، وغيرها...

مريم محمد

كتابة المقالات



هدف الكتابة: ينبغي للفرد تحديد الهدف من كتابة المقال، أو السبب الذي دفعه للكتابة، ويجب أن يعتمد في كتابته على كتابة ما سيفعله في المستقبل.

مقدمة الكتابة: يجب أن تحتوي المقدمة على سبب كتابة المقال، ويجب ترتيب المعلومات الموجودة في المقال؛ لتسهيل قراءة المكتوب، وفهمه على القارئ، ويمكن أيضاً وضع منهجية واضحة للقراء في المقدمة.

عرض الكتابة: يحتوي عرض المكتوب على النقاشات، أو التبريرات، أو التفسيرات الخاصة بالكتب.

خاتمة الكتابة: ينبغي ألا ينتهي المقال فجأة، فخلاصة المكتوب، أو خاتمته تعد فرصة أخيرة لترك انطباع أولي عن الشخص، فيجب على الكاتب مراجعة خاتمة موضوعه من دون تقديم أي أفكار جديدة.

جميلة عبدالحفيظ

موظفون يجب أن تتجنبهم

يجب أن تمتلك القدرة، والمعرفة التي تمكنك من التفرقة بين الأشخاص، وأن تتعرف إلى الشخصيات المختلفة في الحياة عامة، وفي المجتمعات الوظيفية خاصة؛ لأن بعض الصفات في الأشخاص قد تتأثر فيها جودة الحياة، لذلك ننصح بمعرفة من حولك جيداً؛ للعيش بسلام داخلي ولتقديم واجباتك بإتقان، وبجودة عالية.

أهم الشخصيات التي يجب عليك أن تتباعد عنها:

الموظف النمام: هذا النوع من أخطر الناس، فالنميمة هي نقل الكلام بين الطرفين لغرض الإفساد، فجميعنا نعلم بأن النميمة محرمة كما جاء في الحديث: (لا يدخل الجنة نمام) رواد البخاري، ومسلم...

فلتدع هذا الموظف يكون من ضمن قائمة أصدفانك لا في العمل، ولا في خارجه نهائياً.

الموظف صاحب النقد الهدام:

ولأن الناقد لا يرى إلا العيوب في كل شيء، فمن المستحيل أن تجد صاحب هذه الصفة يثنى، أو يعجب بأمر، أو يفرار؛ لأنه لا يبحث عن الكمال، والإنجازات، فهو يبحث فقط عن أمر يثير ما بداخله؛ لينتقد لا أكثر، فأحرص بأن تتباعد عنه.

الموظف السلبي:

هو موظف يشقى تداول الأخبار السيئة، وتراه دائم الشكوى، والتذمر، ولا تعجبه الأفكار الجديدة، والمبادرات الجديدة، ويمتلك القدرة على تشويه كل ما هو جميل، فالموظف السلبي قلق دائماً (احذر منه).

الموظف صاحب الشخصية الاتكالية:

غالباً ما يهرب هذا النوع من الموظفين من المسؤوليات، ويصعب الأمور، ولا ينجز الأعمال بنفسه، ولا يستطيع العمل بشكل مستقل، فتراه يوافق على آراء الآخرين حتى وهو متأكد أنها أفكار غير صحيحة...

الموظف الذي لا يشعر بالمسؤولية لا يعتمد عليه أبداً.

سعاد إبراهيم إبراهيم

كيف أثقت نفسي اجتماعياً؟



- قراءة كتب المهارات الاجتماعية - تتوفر الكثير من كتب التنمية الفكرية، والاجتماعية، والتي تقدم نصائح تساعد على تعلم المهارات الاجتماعية، وطرائق لبدء المحادثات، والتعامل مع الشخصيات المختلفة من فئات المجتمع، وقراءة الكتب وحدها لا تكفي، بل يجب ممارسة الأفكار، والطرائق التي جاءت فيها.

- الانضمام إلى مجموعات دعم المهارات الاجتماعية - ظهرت مجموعات "دعم المهارات الاجتماعية" في الكثير من المجتمعات؛ لتوفير الدعم للأشخاص الذين يشعرون بالخجل، أو القلق الشديد، وغيرها من الاضطرابات، وتعمل هذه المجموعات على دمج الفرد مع أشخاص آخرين يتشاركون فيها صعوباتهم، وتكوين صداقات جديدة.

- متابعة الأحداث الحالية والإطلاع عليها - مشاركة بعض الأخبار محادثة مع الآخرين، والأحداث الحالية طريقة جديدة لبدء المحادثات، وللحصول على الأخبار من وسائل الإعلام، ومواقع التواصل الاجتماعي كما لتويتر، والفيس بوك وغيرها، مع مراعاة تجنب الموضوعات المثيرة للجدل، والموضوعات السياسية.

- القيام بنشاطات تطوعية مختلفة - يعد العمل التطوعي من أهم الوسائل المفيدة لتنمية شخصية الفرد، وزيادة ثقافته، ودمجه في المجتمع، ويعمل العمل التطوعي على زيادة المهارات المختلفة عند الإنسان، ولحسب فرص متعددة من شأنها زيادة اللقاءات الاجتماعية؛ لحسب صداقات جديدة مع أناس جدد.

- تنمية مهارة قراءة لغة الجسد - تعد قراءة لغة الجسد من المهارات المهمة التي تسهل على الإنسان تواصله مع الآخرين، وتزيد من قدرته على فهم تصرفاتهم، وقد تكون هذه المهارة فطرية، أو يتعلمها من المواقع الإلكترونية، فمثلاً: النظر في عين الآخر مباشرة يوحي بأن الشخص المقابل يود الحديث معك، في حين حركة تكتيف الذراعين في أثناء الكلام، ينبئ عن عدم الراحة، والاهتمام في الحديث... الخ.

وفي النهاية نرى أن الكثير من حركات لغة الجسد يجب على الفرد اكتسابها؛ ليكون صاحبها مستعداً للاختلاط بمن حوله من أفراد المجتمع.

فاطمة زيدان





الذكاء الاصطناعي



سيصبح هذا الفرع من التقنية من أهم الأدوات، وأكثرها قيمة في تفسير العالم، وفهمه، وبخاصة في مثل أوقات الجائحة، وانتشار الأمراض، إذ ستكون معلومات الرعاية الصحية أشبه بمنجم؛ لتعلم الآلة بخوارزميات ستعطي صورة شاملة عما يحصل في العالم، وستقدم للحكومات والمنظمات الدولية توجيهها أعمق في التعامل مع الأزمات.

وعلى صعيد الأعمال، مع استمرار وتوسع النشاطات عبر الإنترنت، ستحتاج شركات الذكاء الاصطناعي إلى فهم سلوك المستخدمين استخداماً أفضل.

الأمثلة، والتحكم عن بعد

روبوتات، طائرات ومركبات مسيرة عند بعد، وسيارات ذاتية القيادة، كل هذا سنشهد زيادة في الاعتماد عليه المدة الزمنية المقبلة. ويتوقع أن نشهد مزيداً من الخدمات التي ستقدم في المنازل التي ستقوم بها الأجهزة من دون تدخل بشري، فيما بدأت بعض المتاجر الكبرى بتجربة استخدام توصيل البضائع أو الأدوية وحتى عينات المختبرات عبر الدرون.

الحوسبة السحابية - الكلاود

ستصبح منصات الكلاود هي المفتاح الأهم من أجل التعامل مع الكم الكبير من البيانات الضخمة، والتي ستحلها أنظمة الذكاء الاصطناعي. وستبسط هذه التقنية الخدمات التي ستقدمها أي مؤسسة، أو شركة سواء أكانت كبيرة، أم صغيرة، وهي ما جذبت عمالقة التقنية مثل أمازون، ومايكروسوفت، وغوغل للاستثمار في تقديم خدمات الحوسبة السحابية.

الجيل الخامس

سرعات أكبر، وسعات أضخم، هذا ما ينتظره الجميع من خدمات شبكات إنترنت الجيل الخامس، والتي ستؤثر تأثيراً كبيراً في تقديم خدمات مقاطع الفيديو والموسيقى، وغيرها من الخدمات التي ستحتاج إلى سرعات عالية. وستعتمد الخدمات مثل: خدمات السيارات ذاتية القيادة، والروبوتات التي يتم تشغيلها عن بعد، على موثوقية هذه الشبكات في توصيل الأوامر، وتلقيها بسرعات عالية، وبوقت يقل عن أجزاء الثانية.

الواقع الافتراضي

الواقع الافتراضي "VR" والواقع المعزز "XR" ستهيمنان على المنتجات البصرية، والتي ستحاول تقديم رؤية أقرب للواقع، وبإبعاد أخرى للمستخدم. ومن أمثلة المنتجات البصرية: النظارات الذكية، أو النظارات المخصصة للألعاب الإلكترونية، فإن الشركات ستعتمد عليها اعتماداً كبيراً، خاصة مع تحسن سرعات الإنترنت.

فاطمة صالح

السلفيوم : لغز الزهرة اليبسية

سميت (السلفيوم) بإكسبر الحياة؛ لقدرتها العجيبة على شفاء جميع الأمراض حتى المستعصية منها .

وحظيت بشهرة كبيرة، ونسجت فيه الكثير من الأساطير، والقصص، و ما يميزه أنه نبات ليبيي خالص كان ينبت فقط في مدينة قورينا (شحات حالياً) وكان يتميز بقوة شفائية لا يمكن تصديقها ..

السلفيوم نبات ليبيي وجد قبل الميلاد، وازدهرت تجارته مدة (5) قرون، وقامت عليه حضارة باهرة، لكنه انقرض بسبب سوء حصده، و اقتلاع جذوره من الزارعين؛ لكثرة الطلب عليه، وكذلك لأن سكان قورينا في وقتها يعطونه كضريبة للمستعمر الإغريقي بدلا من المال ..

فبعض المؤرخين اعتقدوا أنه نبات خيالي بسبب انقراضه، إذ لم يتم العثور على شتلة واحدة منه في العصور الحديثة مما شكل اختفاؤه عن وجه الأرض لغزا محيرا.



كانت عصارته قيمة جداً، وكانت رزم حزم السلفيوم تخزن جنباً إلى جنب مع الذهب، والفضة، ويتم في الغالب بحضور الحاكم..

وكان الإغريق واليونان يقدر هذه النبتة، إذ تمثل لهم رمزا للهوية القومية، وكانت النفود الذهبية والنحاسية ولعدة قرون تنقش على إحدى وجهيها نبات السلفيوم، والوجه الآخر أحد الملوك، أو إحدى الآلهة اليونانية .

وطبعت نبتة السلفيوم على الوجه الأمامي للدينار المعدني الليبي المتداول حالياً. وكانت مدينة قورينا في ذلك الوقت ذات أهمية كبيرة تجارياً، أسسها الإغريق عند القوم إليها عام (631) قبل الميلاد، وكانت أجمل مدينة في برقة، بينما وصفها الإغريق بأنها إحدى أجمل البقاع في العالم؛ لما تتمتع به من طبيعة ساحرة، و تربة حمراء خصبة تتوسطها صخور و جبال و مياه وافرة و عذبة، وكانت تطل على سفح الجبل الأخضر المنحدر نحو شاطئ البحر، و تعد ثاني أكبر المدن في العالم بعد أثينا .

وكان نبات السلفيوم يقاضي بالمرمر المستورد من اليونان، وروما عن طريق البحر؛ بغرض استخدامه في أغراض البناء .

و يكمن سبب الإقبال عليه بهذا الشكل؛ لفوائده المدهشة في شفاء جميع الأمراض و منح الحيوية و النشاط، وأنه يبطل مفعول السموم مما ازداد الطلب عليه، وسعى الجميع لاقتنائه ..

لكن مما يثير التساؤلات بخصوص نبتة السلفيوم هي : اختفاء هذا النبات في الوقت الحاضر، مما دفع الكثير من علماء النبات من دول الغرب إلى زيارة قورينا في محاولة معرفة حل لغز اختفاء نبات السلفيوم على الرغم من أنه كان موجوداً بوفرة، و أجريت عليه عدة بحوث، و ألقت عنه الكثير من الكتب، و طرحت بشأنه مئات النظريات لكن لم يتوصلوا إلى فك اللغز .

غير أن بعضهم يرجح انقراضه؛ بسبب إساءة جني محصوله . بينما بعضهم الآخر لا يزال لديه الأمل بأن نبتة السلفيوم ستعود تزهر من جديد على أرض ليبيا .

مبروكة عبدالهادي

تحقيق التوازن بين الحياة والعمل



النقاط الآتية قد تساعدك في تحقيق التوازن بين الحياة والعمل :

(ترتيب جدول زمني معين لإجازة نهاية)
التفكير في العطلة، والترتيب السابق لها، أمران ضروريان يجب أن تتعامل معهما
كتعاملك بالضبط مع اهتماماتك، وواجباتك؛ لكي تتباعد عن ضغوطات العمل اليومية،
والمشاكل التي قد تحصل في العمل، ويمكنك فضاؤها كيفما تشاء ، ولكن احرص
كل الحرص عليها، ولا تتنازل عنها، وتجعلها كبقية أيام الأسبوع .

(ممارسة الرياضة باستمرار)

جميعنا يعلم الفوائد التي قد تتحقق بعد ممارسة الرياضة ، ولكن هل بإمكانك
أن تتخيل أن هذه الفوائد قد تصل إلى عمك ؟ توصلت دراسة أمريكية في مجال
(علم النفس) إلى أن الرياضة باستمرار تسهم في مساعدة المخ البشري
على التكيف مع الإجهاد، والاكتئاب، والقلق، فحاول أن تجعل الرياضة بالنسبة
إليك عادة يومية .

(اجعل نومك نظاما منتظما يوميا)

يساعد النوم المنتظم على تحسين نوعية الحياة، والارتياح النفسي :
(النوم المبكر لايعوض)...
ويساعد النوم المنتظم كذلك على بذل الجهد في اليوم التالي، ويساعد على الإبداع
أيضا، وعلى قضاء يوم مليء بالإنجازات.

(قراءة الكتب ومتابعة الملهمين)

للقراءة، ولزيادة المعرفة فوائد جمة ، منها : تحفيز الدماغ، والتخفيف من التوتر،
وتقوية الذاكرة، فتنوع المصطلحات، وتتنوع مهارات التفكير الإيجابي.
فإن لم تكن من عشاق القراءة، والمطالعة مثلا، فإنه يمكنك سماع البودكاست،
أو متابعة اليوتيوب فيما تحب، فلها فوائدها هي الأخرى أيضا...

كلمة سارة عثمان



ويكون هدف الكاتب من قصته هو إيصال رسالة معينة للقراء، مما يقيد أحداث
قصته مع عدم الإطالة في سردها كي تصل رسالته إلى الجمهور، بخلاف الرواية
التي يحتاج فيها الروائي إلى سنوات عدة كي ينجزها، ومن الجدير بالذكر أنه يطلق
على كاتب القصة اسم: "كاتب قصة قصيرة"...

كلمة ايمان علي

افرض حضورك واترك بصمتك



يكتمل فرض حضور الشخصي في الامتزاج بين مقومات العقل، والجسد، والحضور
الذهني، والتواصل الإيجابي، والطاقة المتجددة، ويتم فرض الحضور بوساطة
مجموعة من المقومات.

اترك بصمتك الشخصية:

البصمات الشخصية أنواع، منها:

البصمة المترامية أو اللينة: وهنا يراك الآخرون متعاوناً، ومتواضعاً، ومحلاً للثقة،
وهذا ما يجعلهم يلجؤون إليك؛ لقدرتك على استيعاب الأمور، وتقبل وجهات النظر
المختلفة.

البصمة المتحكمة: ينبغي أن يكون العمل متوازنا بين احتياجاتك، واحتياجات الآخرين.
البصمة السلبية: وهي التي تورث الانعزال، والتبعية.

كيف تبني بصمة قوية وتنتقل من البصمات الثلاث: (المترامية، والمتحكمة،
والسلبية).

نقطة الانطلاق:

ابتكار رؤية أولية لوجهتنا الشخصية من منطلق:

المعتقدات الذهنية: وهي الأفكار، والشعور عن ذاتك، وتفاعلاتها مع نجاحك،
وإخفاقك، والعمل على التركيز الإيجابي فيها؛ لبناء معتقدات ذهنية قوية صالحة
للاستمرار، وأهمها:

الثقة: تقييم الموضوع للإسهامات الشخصية.

تحديد مواطن قوتك: اكتشاف نقاط قوتك، والبناء عليها، والعمل على بناء مهارات
جديدة تفرض حضورك.

دوائر التأثير: من المؤثرين في حياتك، وحجم دورهم فيها.

حدث سيرتك الذاتية باستمرار: لتقييم إسهامك الشخص، قم بتحديث سيرتك الذاتية
تحدثا مستمرا، واستنفذ من هذا التعرير في مراجعة إنجازك، ويجب أن تتضمنها
سيرتك الذاتية إظهار للقدرة الفريدة.

كلمة سعد ابراهيم ابراهيم

الفرق بين الرواية والقصة

مفهوم الرواية والقصة :

(1) الرواية هي : نص أدبي طويل، وقصة مكونة من سلسلة من الأحداث التي تنقسم
إلى عدة فصول قد تكون مرقمة، وتحتوي على عدد غير محدد من الشخصيات
الرئيسية، وأخرى ثانوية مرتبطة بالرئيسية تظهر وتختفي بين الحين والآخر، ويُطلق
على كاتب الرواية اسم "روائي"، فهو يستغرق سنوات عدة لإتمام كتابة روايته،
ويضيف إليها الشخصيات التي يريدها، ويبني الذروة التي يراها مناسبة، ويستخدم
إبداعه في ربط الأحداث التي تبني القصة.

ويمكن أن تصنف الرواية إلى إحدى الموضوعات الآتية: التاريخي، والعاطفي،
والنفسية، والأخلاقي، والمهني، والرسائي، والديني، والغموض والإثارة، والخيال،
وغيرها الكثير.

(2) القصة هي : نص أدبي قصير تدور أحداثها حول حدث رئيسي واحد يسرده عدد
قليل من الشخصيات، ويستطيع القارئ أن يتذكر شخصيات القصة كافة مقارنة
بالرواية، ومع ذلك فإنها تحتاج من الجهد كي يتم إنجازها في فترة قصيرة،

قراءات



القسم الثالث :

" هل تختار التعاسة ؟ "

كل فرد يخضع إلى هموم و مشاكل و تشعر بأن قلبك محتار ما بين أمرين مختلفين و تفقد السيطرة ، في هذه الحالة ما عليك إلا بأن تفكر بأي اختيار يعود عليك بأقصى قدر من المنفعة و هذا سيقودك إلى الإجابة .

" ثق بقوة عقلك "

يعد الكاتب أن نمط التفكير و العقل هو نقطة انطلاق طبيعية الحياة؛ لأن السعادة و التعاسة من صنع عقل المرء .

" بناء الثقة بالنفس "

الثقة بالنفس هي الإدراك بأنك تمتلك القدرة في أصعب الأوقات، من المهم أن تنظر إلى نفسك في مختلف الأوضاع كل يوم، و تكتشف شيئا فشيئا النفس التي تعمل على خدمة الآخرين.

" اكتب سجلا لتقدير الذات "

أي فرد يملك نقاطا حسنة علينا أن ندون هذه النقاط؛ لكي نتذكرها دائما فهذا يكون منك شخصية إيجابية.

" إن صادفت متاعب في العمل ، عليك بالتمرين ! "

اللياقة البدنية من أفضل الحلول للمصاعب التي يواجهها المرء في العمل لذلك علينا بتحسينها .

كتاب أنا بخير ! كيف تجتاز الأوقات الصعبة تأليف ريو هو أوكاوا .. كتاب من (104) صفحة يحتوي علي (15) نصيحة .

إذا تمكنت من اكتشاف قوة الفكر العظيمة، فسأكون سعيدا جدا نهاية جميلة للمؤلف المثائر، أو المعتنق للبوذية حكم جيدة في الكتاب ولم أشعر أنني خسرت وقتا في قراءتي له حتى إن بساطته، وأسلوبه يغيران من لا يحبون القراءة بمتابعة قراءته.

وأيضا وأنا أقرأ كنت أشعر بيد تحاول أن تمسك بي و تُهضني. يقسم المؤلف كتابه على (7) أقسام، ويتضمن كل قسم نصائح تخص علم السعادة، وتشمل القائمة على روح البوذية التي تتمثل في دمج أديان العالم الكبرى التي تتمركز على ركنين رئيسيين هما : اكتساب الحكمة الروحية، وممارسة الحب الذي تهبسه.

القسم الأول :

" عش خالي البال "

ينصحن الكاتب في هذا الجزء بإزالة جميع التعقيدات التي تقيد العقل و عش حياتك ببساطة؛ لأن أساس الحياة الرائعة هي خلوة البال .

القسم الثاني :

" مواطن الضعف و العيوب بذور للسعادة "

جميع البشر يمتلكون مشاكل تسبب لهم الهموم و الأسى، لكن على كل إنسان أن يعدها بذرة تشجيع؛ لتحقيق المزيد من النمو؛ لأن أمور النجاح في المستقبل أحيانا تكمن في نقيض مواطن قوتك .

" أنت خصيم نفسك في النهاية "

لا تقارن نفسك بالآخرين؛ لأن بالمقارنة لن تجد النجاح النهائي البتة ، بل عليك أن تقيم نفسك بتقييم النمو الذي أحرزته، والتقدم الذي حققته مقارنة بفترة سابقة في حياتك .

" ثبات العقل "

كون صورة تليق بك؛ لكي تحظى بحياة إيجابية، فمن يمتلكون عقلا مستقرا، و ثابتا، يتمتعون بسلام داخلي عميق، و يكونون جدراء بالثقة .

" إن واصلت التدحرج ، فستكبر (مفعول كرة الثلج) "

كل شخص تقع عليه أمور منها ما تكون سعيدة، و منها ما تكون تعيسة، و إذا كنت في كل مشكلة تصادفها تبحث عن الحل و النجـاح، فستكبر و تنمو مثل كرة الثلج التي تتعاظم عندما تتدحرج .

" آمن برسالتك الفريدة "

عليك ان تتقبل نفسك كما هي، و لا تقلد الآخرين ، كن نفسك فقط؛ لأن محاولة استبدال حياتك، و جعلها على صورة حياة شخص آخر لن تعود عليك إلا بالمعاناة .

تقبل نقائصك "

تذكر دائما بأنه لا يوجد شخص كامل و خالي من النقائص ، ربما هذا يؤدي إلى إخفاقات و نكسات لكن من المهم أن تركز على التحسين و تسعى لما هو أفضل .



بقلم ايمان علي

اصدارات مجلة صدى الجامعة

