



# صي الجامع



العدد (19) السنة الثانية

(18/صفر/1444 هجري) (الموافق 14/سبتمبر/2022)

## الافتتاحية

إن الرفعة في هذه الحياة ليست بالألقاب، أو المناصب، أو الشهادات، أو الكراسي، فكلها فشور شكلية ستذهب يوماً أدراج الرياح؛ إنما الرفعة الحقيقة بالعمل الفعال ذي الأثر الطيب، بالإتقان والإحسان لما بين يديك، بزرع بذور خيرات شمار يانعة، بالتعامل الطيب والخلق الحسن، بأن تكون نفساً مشرقةً بمعاني الجود، وروحأً معطاء تحب البناء لا الهدم، تشجع لا تثبط ، ترقب المعالي الكريمـة، وتترفع عن الرزايا الدينـية، تلتمس في مسيرها سبل النور، وتحتخطى دروب الظلام، تفرح بكل تقدم وإنجاز ، لا تخل بقول أو فعل، تعلم بأنه سيساهم في تشيد إنسان وترميم منكسر، تبدل، تعاون، تدعم، تنظر إلى العالم بمنظور القدرة على جعله أفضل بما تملك وبما تستطيع، ما يمنح للإنسان رفعة في الأرض والسماء، ويضفي على حياته أكثر من حياة، والله در الشاعر إذ يقول:

قد مات قوم وما ماتت فضائلهم

وعاش قوم وهم في الناس أموات  
يسـر هـيئة التحرير أن تضع بين أيديكم العدد التاسع عشر من مجلة صدى الجامعة، التي تحمل بين دفاترها أخبار الجامعة وأنشطتها، ومواضيع أخرى متنوعة .

نأمل أن ينال هذا العدد رضاكم وحسن إعجابكم، وندعوا الله سبحانه وتعالى أن يوفقـاً وإياكم.

رئيس التحرير: اسعد ابراهيم ابراهيم



## جامعة سبها

تعلن جامعة سبها عن انطلاق الحفل السنوي للخريجين بالجامعة

يوم السبت الموافق 15/10/2022 بمراكز اللغات

وعلى كل من يرغب في المشاركة من خريجي

العام الجامعي 2020 / 2021

تسجيل أسمائهم عند مسجل الكلية التابع لها



اللجنة التحضيرية

للحفل الخريجي الدفعة الثالثة والأربعون

**إعلان مهم:** تعلن جامعة سبها عن إقامة الحفل السنوي للخريجين بالجامعة، يوم السبت الموافق 2022/10/15 م بمراكز اللغات؛ فعلى خريجي العام الجامعي (2020/2021) تسجيل أسمائهم، كلّ عند مسجل الكلية التابع لها.



## جامعة سبها: توقيع اتفاقية تعاون مشترك

- الأبحاث المنشورة :

Mohamed .M Alsanbany  
Saber B .A . D andash  
A. M. Algal community  
composition at different  
aquatic habitats of wading  
El shanties, Southern Libya  
ورقة قدمت إلى المؤتمر الدولي  
للتنوع الحيوى المنعقد في مدينة سبها  
(2009).

, Elzen, A. M ofthah -  
M. Alshahld, A .Diatom  
assemblage in the Lake  
Gaber Oun Southern Libya  
ورقة قدمت إلى المؤتمر الدولي للتنوع  
المنعقد في مدينة سبها (2009).  
Alsanbany ,M. HamidoA -  
and Elshahed . A. Florestic  
study on algae of Oweinat  
,and O bari regions  
. South Libya

ورقة قدمت في مؤتمر الصحارى  
والتصحر ( الواقع وآفاق المستقبل )  
المنعقد في مدينة سبها، مارس (2007 م)  
- كلية الزراعة جامعة سبها ، بعنوان:  
( دراسة الغطاء النباتي لمنطقة شبه  
صحراوية - نموذج - مزدة ليبيا ).

✓ أ.سعاد ابراهيم ابراهيم

## شخصية العدد

التخصص العلمي : علم النبات  
التخصص الدقيق : الطحالب  
المؤهل العلمي :  
- ماجستير ودكتوراه من (1989-1999م)  
بولندا .  
- مساعد باحث بالمعهد العالي التقنية  
براك من ( 1984-1988م )  
- أستاذ مساعد بقسم علم النبات جامعة  
سبها 2014 م.  
محاضر بكلية العلوم جامعة سبها  
المواد التدريسية :  
علم نبات ، علم البيئة ، التلوث العام ،  
علم البيئة النباتية ، علم التنوع الحيوى ،  
التلوث الميكروبي ، علم المياه  
والصرف الصحي وعلم النبات العام ،  
وتدرس نبات عام ( 1 ، 2 ) في كل من  
كلية الهندسة التقنية براك وكلية النبات ،  
ومقيم سري لرسالة ماجستير بجامعة  
سبها بقسم علم نبات .

رحم الله الفقيد وأسبغ عليه رضوانه ،  
الاهتمامات العلمية ومجال البحث:  
وب سبحان من له الديمومة والبقاء .  
السيرة الذاتية :

لختة وفاة  
يخبط القدر خبط عشواء، فيحصد الأرواح  
كما يحصد المنجل سيقان القمح التي تند  
الستانبل، التي تشبع أبناءنا علمًا  
وتربية .

رغم تسابق العبرات في منحدر الغياب  
الكبير، ورغم تدافع الدموع في ضباب  
الكلمات الهائمة أسىًّا ولو عوقة، نقول:  
الحمد لله على كل حال.

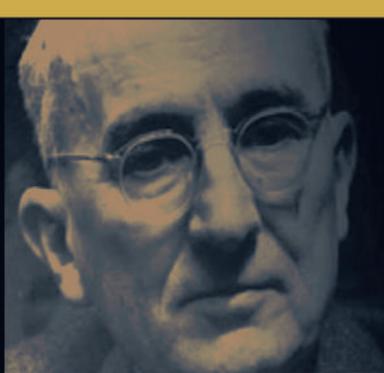
باسمي الخاص، ونيابة عن أسرة مجلة  
صدى الجامعات، تتقدم لعائلة الفقيد  
بخالص المواساة .

في أيها الإنسان الطيب، تعلمنا منه  
الإصرار الهدى على تحقيق الأهداف،  
تعلمنا منه الصبر الحكيم على الشدائـد،  
تعلمنا منه تماـسـكـ النفسـ منـ الدـاخـلـ،  
فلا تضعفـهاـ صـعـوبـةـ، أوـ مشـكـلةـ، أوـ مـصـيـبةـ.  
كـنـتـ قـدوـةـ لـطـلـابـكـ، وـقـدوـةـ لـزـمـلـاـتـ المـعـلـمـينـ.  
لـقـدـ غـيـبـ الـمـوـتـ أـسـتـاذـنـاـ وـمـعـلـمـنـاـ الـوـفـيـ  
"ـمـحـمـدـ مـفـتـاحـ الصـنـبـانـيـ"ـ جـسـداـ، لـكـنـهـ سـيـقـىـ  
فـيـ قـلـوبـنـاـ ماـ بـقـيـنـاـ عـلـىـ قـيـدـ هـذـهـ الـحـيـةـ،  
ولـنـ نـنسـاهـ، وـسـيـظـلـ بـأـعـمـالـهـ وـمـآـثـرـهـ وـسـيـرـتـهـ  
نـبـرـاسـاـ وـقـدوـةـ لـنـاـ .

الاسم: محمد مفتاح علي محمد الصنباري  
تاريخ الميلاد : 1957 م  
المكان : قرقنة الشاطئ

لا يمكن تحقيق النجاح إلا إذا  
أحببت ما تقوم به.

ديل كارنيجي



## الاجتماع التأمين لمجلس لجنة شؤون الموظفين بالجامعة

عقد مجلس لجنة شؤون الموظفين صباح الخميس الموافق 2022\08\25 اجتماعه الثامن لعام 2022م ، في مكتب الكاتب العام للجامعة، بحضور أ. عبد الله سعد عبد الحفيظ الكاتب العام ، ومدير مكتب الشؤون الإدارية والمالية، ورئيس شؤون الموظفين بالجامعة مقرر اللجنة، وعضو القانوني بالجامعة أ. أحمد قاتنة ، والأعضاء الإداريين أ. محمد عيسى عمر، وأ. محمد عبدالله لنقر. وناقش أعضاء المجلس في هذا الاجتماع جدول الأعمال الآتي :

- النظر في المواضيع المستعجلة والبت فيها حسب أهميتها.
- مراجعة المواضيع المؤجلة من الاجتماع السابق.
- عرض الملفات المحالة ودراستها.
- متابعة ما يعرضه رئيس اللجنة أو أحد أعضائها من مواضيع تدخل في اختصاصه.
- متابعة ما يستجد من أعمال.



## جامعة سبها: توقيع اتفاقية تعاون مشترك



في إطار دعم الجامعة وتشجيعها لدور منظمات المجتمع المدني، وتعزيز أثرها في دعم حقوق الإنسان وتحقيق التنمية المستدامة؛ جرى صباح الأربعاء الموافق 2022\08\24؛ توقيع مذكرة تعاون مشترك بين مركز خدمة وتنمية المجتمع والبيئة بجامعة سبها، ويمثلها رئيس الجامعة د. مسعود الرقيق، ومدير مركز خدمة وتنمية المجتمع د. مبروك أبو سيفحة، ومنظمة خطوة بخطوة لسيادة القانون وحقوق الإنسان ويمثلها أ. صالح سالم حثيثة، ومنظمة رؤية للمتميزين ويمثلها أ. نبيل عبد السلام الفلاني، وبعض النشطاء بالمجتمع المدني، وأعضاء هيئة التدريس بالجامعة، وتم تجديد الاتفاقية المشتركة لمدة خمس سنوات.

يأتي توقيع هذه الاتفاقية من أجل دعم منظمات المجتمع المدني وخدمة المجتمع، وخلق فرص متميزة للتعاون بين الجانبين.



# اجتماع اللجنة التحضيرية لحفل الخريجين



عقدت اللجنة التحضيرية لحفل خريجي الجامعة اجتماعها الأول لعام 2022م ، يوم الإثنين الموافق 22\08\2022م، في مكتب المسجل العام للجامعة، وحضر هذا الاجتماع أ. عبد القادر عبدالله رئيس اللجنة التحضيرية، ورؤساء اللجان المجتمعة التي مثلها أ. سليمان محمد سليمان رئيس لجنة الإعلام والخدمات الإلكترونية، أ. علي أبوبكر محمد رئيس لجنة التجهيزات المشتركة، أ. خليفة يونس خليفة رئيس لجنة التشريعات والاستقبال، أ. أسامة علي مسعود رئيس لجنة الخدمات، أ. علي صالح رئيس لجنة الاستعلامات والاستقبال، أ. خالد عمر ارحيم رئيس لجنة المسجل العام.

تم خلال هذا الاجتماع توزيع المهام على اللجان، والاتفاق على التحضير والتجهيز للحفل، وتعريف كل لجنة بمهامها، واتفق المجتمعون على أن يكون الأحد القادم 28\08\2022م موعداً للاجتماع الثاني؛ لعرض وتوضيح آلية العمل التي تخص كل لجنة.

## الاجتماع التحضيري للمؤتمر الخامس للعلوم والتكنولوجيا

عقدت اللجنة العلمية للمؤتمر الخامس للعلوم والتكنولوجيا، اجتماعها التحضيري الرابع، صباح الإثنين الموافق 29\08\2022م، وافتتح أ.د. إبراهيم نصر رئيس اللجنة العلمية للمؤتمر الاجتماع مرحبًا بأعضاء اللجنة، واستعرض ملخصاً بشأن الأوراق البحثية المقدمة للمؤتمر، وأوضح د. إبراهيم بأن إجمالي الأوراق المستلمة بلغ 132 ورقة، قُيل منها 63 ورقة، في حين لم تقبل 57 ورقة، وأعيدت 12 ورقة للمراجعة والتعديل.

و تم في هذا الاجتماع التركيز على ما يلي :  
- اقتراح عدد جلسات المؤتمر ، و إعداد الجدول الزمني للجلسات ، و اقتراح المتحدثين بالمؤتمر.

**يبدأ التغيير من الجماجم، دائمًا**

**وابدا من العقول يبدأ تغيير ما بالأنفس**



# البطالة في ليبيا سبب انحراف الشباب

فمثلاً لا يوجد هناك أي تعاون بين وزارة التعليم (سياسة تعليمية) ووزارة العمل (سياسة توظيفية)، فتجد كلية الطب البشري مثلاً، تستقبل سنوياً قرابة ألف طالب ، دون النظر إلى حاجة سوق العمل من الأطباء، فيحدث تكدس عمالٍ (أطباء) سنويًا، مما يزيد من حجم البطالة داخل القطاع الصحي .

السبب الثالث - عدم العدالة في قيمة المرتبات لدى الجهات الحكومية ، فمثلاً نجد أن ما يتلقاه شخص دون مؤهل في ميليشيا أكبر؛ مما يتلقاه طبيب درس 7 سنوات ، أو معلم له خبرة في التعليم تفوق 20 سنة ، أو موظف في جهة عامة أقوى عمره فيها.

السبب الرابع - عمل العامل في غير تخصصه ، وهو من أهم الأسباب في انتشار البطالة، فمن لديه دبلوم خيطة يمكن له أن يعمل في جهة أمنية ، ومن لديه دبلوم ميكانيكي يستطيع أن يعمل في جهة صحية، وهذا بدوره يؤدي إلى انعدام الإبداع لدى العامل في عمله، مما يجعله غير فعال في الجهة التي يعمل بها ، ويتناقضى مرتب دون أي عمل منه، بياناً مصرف ليبيا المركزي عن إنفاق المرتبات منذ 1 يناير 2019 حتى 30 يونيو 2019م ، بإجمالي النفقات المقدرة بـ 12.643 ملياراً ، وقد ذكر المركز في بيانه أن شهر يونيو غير متضمن في النفقات لعدم وروده من وزارة المالية، أي أن الإنفاق السنوي على المرتبات في ليبيا يقدر بـ 26 مليار دينار ليبي !

(أكثر من 18 مليار دولار بسعر المصرف المركزي ، فقط مرتبات!)

إن البطالة في ليبيا لا يمكن مكافحتها إلا بتكافُف جهود صناع القرار ، ووضع سياسة اقتصادية واضحة تخلق فرصاً للعاملين، تؤهل من خلالها الخريجين من الشباب لما يتطلبه سوق العمل، وتنشط المناخ الاقتصادي ، وتتطور أساليب وطرق العمل، بالإضافة إلى إقامة المشاريع التي تحتاج إلى أيدٍ عاملة، عن طريق عمل دراسات استراتيجية ، وإنشاء مراكز متخصصة تنظم العمل داخل المجتمع، فلا استقرار سياسي وأمني دون وجود استقرار اقتصادي ، وبالعمل نحارب البطالة، وبالعمل نخدم نار الحروب .

إن الظروف الاقتصادية الصعبة، التي تزداد صعوبتها في ليبيا الآن، ستساهم في تغيير أذهان الشباب والشابات تجاه العمل، فسابقاً كان من النادر أن ترى العاملين في المقاهي من الليبيين، بل كانوا غالباً من الدول المجاورة ، اليوم أصبح المشهد عادياً، أن يقوم بتحضير قهوةك (المعدلة) ليبي ، ويحضرها إلى طاولتك ليبي ، بينما أنت تهافت ليبي آخر يمتهن السباكة لتعقد معه موعداً ، وأنت في طريقك إلى عملك .



فاطمة صالح مرجان

تصنف ليبيا بأنها الدولة التي تملك خامس أكبر احتياطي للنفط في المنطقة العربية، بعد السعودية والعراق والكويت والإمارات، إلا أن نحو 45% من أسرها يعيشون تحت خط الفقر، ويحتاج نصف سكانها تقريباً إلى مساعدات مالية، لمواجهة غلاء السلع والخدمات .

وفي ظل هذا الوضع، يعاني الشباب الليبي في رحلة بحثه عن عمل ، بينما يشير بعض المراقبين إلى أن تفشي الفساد في البلاد أحد أسباب تزايد هذه الظاهرة .

حيث صرَّح أحد الشباب الليبيين: "أنا خريج جامعي منذ عامين، ولم أتحصل على عمل بالدولة حتى هذه اللحظة" ، ويضيف :

"أنا أفضل من غيري؛ لأنني خريج من سنتين فقط ، وهناك أشخاص خريجو جامعات منذ سنوات ولم يتحصلوا على تعينات حتى الآن أو فرصة عمل".

• الوضع صعب : وينتقد محمد هذا الوضع ويصفه "المزرري" ، مرجعاً ذلك إلى أن دولته "نفطية غنية ولها عدة موارد؛ ولكن سوء الإدارة، والواسطة ، والمحسوبيَّة ، لعبت دوراً كبيراً في زيادة أعداد الشباب العاطلين عن العمل" ، بالرغم من ثروات البلاد وإناجها المحلي من النفط والمعادن؛ فإن الدولة فشلت في تمكين الشباب، وخلق فرص الإنماء والاستثمار لهم، وهذا بكل تأكيد سبب مهم، وهو أحد العوامل التي لها دور كبير في ارتفاع معدلات البطالة في البلاد.

• أسباب البطالة في ليبيا : للبطالة أسباب عده، وكل مجتمع خصوصياته التي تؤثر على هذه الأسباب، ورغم محاولتنا حصرها في أربعة أسباب ننظر لها على أنها رئيسة؛ لكن هذا لا ينفي وجود غيرها، بل لا ينفي في الوقت نفسه التناقض بينها ، فمشكلة البطالة مركبة؛ فهي مشكلة نظام ، وثقافة ، ودولة ، وغياب رؤية . ويرجع السبب الأول في البطالة إلى الحروب والصراعات في الإنتاج ، مما يخلق لدى العامل حالة نفسية ، تجعله زاهداً في الإنتاج، وتندفع لديه الرغبة في تطوير عجلة التنمية؛ وذلك لعدم توفير أدنى متطلبات الحياة ، فضلاً عن نزوحه من مكان عمله وسكنه ، مما ينبع في عقله الباطن أن البلاد لا يمكن لها أن تقوم، وأن عمله أكبر من راتبه الذي لا يستطيع أن يتلقاه في ظل نقص السيولة وارتفاع سعر الدولار.

السبب الثاني - يرجع إلى السياسة الاقتصادية في البلاد، فهي تعتمد بشكٍّ كبير على الاستيراد دون تصدير ، وهذا بدوره يؤدي إلى عدم خلق فرص للعمل في البلاد، كما أن هذه السياسات الاقتصادية غيرها التخطيط المسبق ووضع الاستراتيجيات.

## معلومات كيميائية



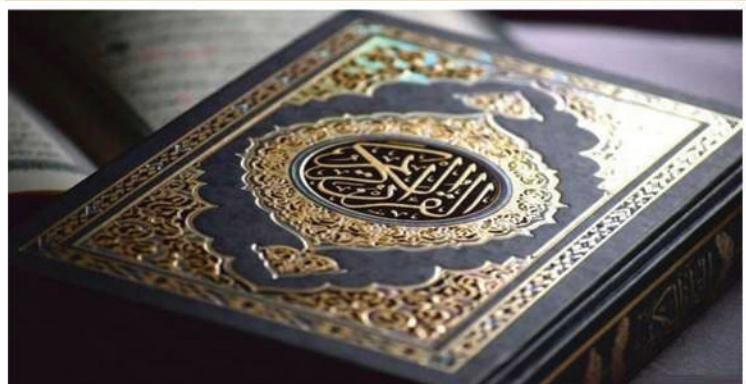
• إن البروم والزئبق يعدان العنصرين الوحديين اللذين يتواجدان بالشكل السائل في درجة حرارة الغرفة، ويمكن تذويب كتلة كبيرة من الغاليلوم بحرارة اليدين عن طريق حمله باليد.

مريم محمد

- إن غاز الأكسجين عديم اللون، إلا أنه أزرق اللون في الحالتين السائلة والصلبة.
- إن العنصر النقي يمكن أن يتخذ أشكالاً عدّة؛ فعلى سبيل المثال، يَعْد الماس والجرافيت أشكالاً من الكربون النقي.
- إن المعادن الوحيدة التي ليست فضية اللون هي الذهب والنحاس.
- إن مستوى الماء ينخفض بدلًا من أن يفيض، عند وضع حفنة من الملح في كوب ممتلئ بالماء.
- إن الماء يتمدد عند تجمده عكس كثير من المواد؛ حيث يحتل مكعب الثلج حجمًا يزيد 9% عن حجم المياه المستعملة في تكوينه.
- إن بالونات الهيليوم تطفو في الهواء؛ لأن الهيليوم أخف وزناً من الهواء.

- إن كوكب المريخ أحمر اللون؛ بسبب احتواء سطحه على كثير من أكسيد الحديد أو الصدأ.
- إن الإنسان يشعر بالعطش عندما يفقد قرابة 1% من الماء المتواجد في الجسم.

## - هي بلاغة القرآن يا سادة!



فتجلّى الروعة القرآنية من هذه الكلمات المؤثرة ، وهذا يسمى في روائع بلاغة القرآن الكريم : (الألفاظ الاهتزازية )، وهي ألفاظ تشعرك بشدتها وقوتها واهتزازها من خلال تكرار حرفين متتاليين، أو تكرار كلمة كاملة قوية اهتزازية؛ لبيان أحداث في غاية الأهمية، فسبحانك ربنا !



إيمان على

الألفاظ الاهتزازية هي ألفاظ تتكون من مقطعين متتشابهين لهما تأثير في النفس، كأنك تشعر أن هناك هزة أو ارتجاجاً داخلك من تأثير تلك الألفاظ ، وقد ينتج نفس التأثير بتكرار كلمة قوية كاملة مررتين ، وفائدتها أن تعرف مدى أهمية ذلك الموقف الذي تقع فيه تلك الألفاظ الاهتزازية، كما في قوله عز وجل:

{إذا زلزلت الأرض زلزالها}؛ تأمل لفظة (زل - زل) فهي تكرار لحرفين.

وعندما غضب الله تعالى على قوم صالح الذين عصوا أمره وأمر رسوله وعقرروا الناقاة، تأتي لفظة {دم - دم عليهم ربهم} فتأمل !

وعندما تكشف الحقيقة وبقوة عن ظلمة يوسف الصديق لعشر سنوات يقع فيها في السجن ظلماً من قبل زليخا، تأتي لفظة {الآن حص - حص الحق} فتأمل !

وعندما يتحدث القرآن عن حدث مهم تشعر له الأبدان يوم القيمة تأتي لفظة {إذا دكت الأرض دكاً - دكاً، وجاء ربك والملك صفاً صفاً}.

وعندما يتحدث القرآن عما أعد لأهل الجنة من نعيم، تأتي لفظة {متكئين على رف رف خضر وعقبري حسان} فتأمل !

وعندما يتحدث عن شدة ظلمة الليل تأتي لفظة {والليل إذا عس - عس} .

## أهمية النوم في حياتنا

\* النوم الصحي :

- هل تعلم أن النوم ينكون من ست دورات؛ أهمها:
- مرحلة حركة العين السريعة: هي المرحلة التي تأتي في النصف الثاني من الليل، ويحدث خلالها شلل للجسم عدا العين والأعضاء التناسلية.
- مرحلة حركة العين غير السريعة: هي التي تحدث في النصف الأول من الليل ويكون النوم فيهغاً غير عميق. بالإضافة إلى عدة مراحل أخرى فرعية، تستغرق كل دورة منها تسعين دقيقة.
- هل تعلم أن الأرق حالة تصيب الإنسان فتجعله غير قادر على النوم بشكل جيد وصحي.
- هل تعلم أن الأرق يصيب الإنسان بالتعب والاضطرابات المزاجية.
- هل تعلم أن الأرق سبب في اضطرابات العلاقات الشخصية.
- هل تعلم أن قلة النوم والأرق يسببان ضعف الذاكرة والنسيان.
- هل تعلم أن الأرق قد يسبب أمراضًا في القلب ويؤدي إلى تفاقمها.
- هل تعلم أن للقلق أشكالاً تتمثل في: صعوبة وقطع في النوم، صعوبة في العودة إلى النوم، الاستيقاظ المبكر قبل شروق الشمس، والنوم الخفيف.
- ينصح بالنوم والاستيقاظ كل يوم في نفس الميعاد؛ حتى تنتظم الساعة البيولوجية داخل الجسم.
- ينصح بعدم النوم خلال فترة النهار حتى تستطيع النوم دون أرق.
- ينصح بعدم السهر إلى وقت طويل حتى لا يصيبك بالأرق.
- ينصح بتناول وجبات خفيفة قبل النوم بوقت كافٍ، ويجد تناول كوب حليب دافئ يساعد على الاسترخاء.
- تجنب تناول الشاي والقهوة والكافيين بشكل عام قبل النوم؛ لأنه منبه للعقل ويدر البول.
- يمكن تهدئة الإضاءة في الغرفة وتجهيز الفراش بشكل مريح وضبط حرارة الغرفة في الشتاء أو الصيف يساعد على الاستغراق في النوم.
- يجب تخليص ذلك من المهموم اليومي قبل دخول السرير؛ حتى لا تستغرق وقتًا في التفكير قبل النوم.
- يجب عدم تتبع الوقت في كل مرة ت تمام و تستيقظ بهـ؛ لأنـه يصيبك بالقلق والتوتر.
- يجب الاستيقاظ مبكراً وممارسة الرياضة دائمـاً، فهـذا يساعد في تنـظيم الساعة البيولوجـية.

النوم هو حالة من الاسترخاء تعيشها الكائنات الحية، حيث يصبح الشخص بها غير واع لما يحدث حوله أثناءها، وهو من الحاجات الضرورية لجميع الكائنات الحية؛ فهو أساسى لنمو ونشاط الدماغ لدى الإنسان.

والنوم من أهم متع الحياة، حيث ينام الشخص الطبيعي من ست إلى ثمانية ساعات يومياً، حتى لا يصاب بالتعب والإغماء، فل杰سك عليك حق، وفي عالمـنا يوجد من يستطيع النوم فور وضع رأسـه على وسادـته، وبعـض الأشخاص يـعانون من الأرق والقلق .

وهـناك ضرورة كبيرة للنوم الكافـي والصحي لـصحة الإنسان؛ حتى لا يـصاب بالأمـراض، وـحتى لا تـؤثر قـلـته على أداء عملـه وـتركيزـه بشـكل سـليم؛ لذلك سـوف نـستـعرض مـعلومات مـهمـة عن النـوم والأـحلـام، وـفوـائد النـوم، والنـوم الصـحي .

• هل تعلم أن جـسم الإنسان يـفرـز أـهم الـهرـمونـات المـفـيدة لـجـسم أثناء النـوم.

• هل تعلم أن قـلة النـوم تـسبـب الـوفـاة أـسرـع من قـلة الطـعام. • هل تعلم أن أـقصـى وقت يـتحـمـلـه الإنسان دون نـوم هو عشرـة أيام على عـكس الطـعام الذي يـتـحـمـلـه الإنسان قـلـته مـدة أـسـبـعين. • هل تعلم أن طـبيـعةـ شخصـيـتكـ هيـ التيـ تـحدـدـ طـرـيقـةـ نـومـكـ،ـ حيثـ يـتـميـزـ الشـخصـ الذـيـ يـنـامـ عـلـىـ جـنـبـيهـ بـطـيـةـ قـلـبهـ،ـ ويـتـميـزـ الشـخصـ الذـيـ يـنـامـ عـلـىـ ظـهـرـهـ بـالـمـحـافـظـةـ.

• هل تعلم أن قـلة النـوم تـؤـثـرـ عـلـىـ الذـكـاءـ وـالـتـركـيزـ وـتـقلـلـ مـنـ الـقـدرـةـ عـلـىـ حلـ المـشـكـلاتـ.

• هل تعلم أن قـلة النـوم تـعرـضـ ذـاكـرـتـكـ لـالـضـعـفـ وـالـنـسيـانـ،ـ وـمـنـ ثـمـ تـؤـثـرـ عـلـىـ الـقـدرـةـ عـلـىـ التـعـلمـ .ـ \*ـ مـعـلومـاتـ مـذـهـلةـ عـنـ الـأـحـلـامـ :

• هل تعلم أن جـمـيعـ البـشـرـ يـحـلـمـونـ خـلـالـ سـاعـاتـ نـومـهـ. • هل تعلم أنـكـ تحـلـمـ أـكـثـرـ مـرـةـ خـلـالـ سـاعـاتـ النـومـ. • هل تعلم أن مـدـدـ الـحـلـمـ تـرـاـوـحـ بـيـنـ خـمـسـ دقـائـقـ إـلـىـ عـشـرـينـ دقـيقـةـ.

• هل تعلم أن حـجـمـ الـأـحـلـامـ يـمـثـلـ مـنـ عمرـ الإـنـسـانـ حـوـاليـ سـتـةـ أـعـوـامـ .

• هل تعلم أن 95% من أحـلـامـنـاـ لاـ تـذـكـرـهـاـ عـنـ الـسـيـانـ.

• هل تعلم أن سـبـبـ نـسيـانـ الـأـحـلـامـ هوـ الفـصـ الجـبـيـ المسـؤـولـ عـنـ الـذـاـكـرـ؛ـ لأنـهـ لاـ يـعـملـ أـثـنـاءـ النـومـ.

• هل تعلم أن فـاقـدـيـ حـاسـةـ الـبـصـرـ يـحـلـمـونـ.

• هل تعلم أن أحـلـامـ الرـجـالـ تـتـمـيزـ بـالـعـنـفـ.

• هل تعلم أن أحـلـامـ النـسـاءـ أـطـولـ مـنـ أحـلـامـ الرـجـالـ،ـ وـتـتـمـيزـ بـالـتـوـعـ وـكـثـرةـ الشـخـصـيـاتـ.

## محـيـط الـزـمـلـاء



وأجعل الجميع يشعرون بأنك صديقهم دون أن تصادفهم، كن محترفاً، وتذكر أن بيئـة العمل للعمل، وليس مقهى للتـعارفـ، ولا تـقلـ أحدـاـ من خـانـةـ "الـزمـالـةـ" إلى خـانـةـ "الـصـادـقةـ" إـلاـ بـعـدـ أـنـ تـخـبـرـهـ وـتـجـربـهـ معـ الأـيـامـ.

زمـلـاءـ العملـ لمـ تـخـرـهـ أـنـتـ وـفقـ مـعاـيـرـكـ لـلـصـادـقةـ، بلـ فـرـضـتـهـ عـلـيـكـ ظـرـوفـ تـواـجـدـكـ فـيـ مـكـانـ وـاحـدـ، لـذـكـ لـيـسـ كـلـ مـنـ صـافـحـكـ وـبـشـ فـيـ وجـهـكـ وـجـلـسـ بـجـوارـكـ لـسـاعـاتـ صـدـيقـكـ، وـالـمـاقـمـ هـنـاـ يـجـعـلـنـيـ أـسـتـحـضـرـ أـبـيـاتـ لـلـإـمامـ الشـافـعـيـ مـنـ قـصـيـتـهـ الـمـشـهـورـ التـيـ مـطـاعـهـ:ـ

إـذـ الـمـرـءـ لـأـ يـرـعـاكـ إـلاـ تـكـلـفـاـ

فـدـعـهـ وـلـأـ ثـكـنـ عـلـيـهـ التـأـسـفـاـ

حيـثـ يـقـولـ :

فـيـ النـاسـ أـبـدـالـ وـفـيـ التـرـكـ رـاحـةـ

وـفـيـ القـلـبـ صـبـرـ لـلـحـبـبـ وـلـوـ جـفـاـ

فـمـاـ كـلـ مـنـ تـهـوـاـ يـهـوـاـ قـلـبـهـ

وـلـأـ كـلـ مـنـ صـافـيـتـهـ لـكـ قـدـ صـفـاـ

﴿ إـيمـانـ عـلـىـ

منـ المـوـاضـيـعـ التـيـ أـثـارـتـ اـهـتمـامـيـ مـؤـخـراـ مـحـيـطـ زـمـلـاءـ الـعـلـمـ فيـ الـمـؤـسـسـاتـ الـعـامـةـ وـالـخـاصـةـ، فـالـتـعـاـمـلـ الإـيجـابـيـ بـيـنـ الـزـمـلـاءـ الـذـيـنـ يـقـضـونـ أـوقـاتـ طـوـيـلـةـ فـيـ الـعـلـمـ مـعـاـ، صـفـةـ تـعـاـمـلـ مـثـمـرـةـ، لـذـاـ مـنـ الـضـرـوريـ الـحـفـاظـ عـلـىـ الـاحـتـرـامـ الـمـتـبـادـلـ فـيـمـاـ بـيـنـهـمـ، وـخـلـقـ مـسـافـةـ بـيـنـ الـزـمـلـاءـ حـتـىـ لـاـ تـتـدـاـخـلـ الـجـوـانـبـ الـشـخـصـيـةـ مـعـ الـعـمـلـيـةـ؛ـ لـذـكـ يـمـكـنـ أـنـ يـؤـديـ إـلـىـ سـوـءـ فـهـمـ فـيـ مـحـيـطـ الـعـلـمـ بـيـنـ الـزـمـلـاءـ.

وـمـنـ الـتـصـرـفـاتـ التـيـ يـجـبـ تـجـنبـهاـ خـلـالـ الـعـلـمـ بـيـنـ الـزـمـلـاءـ تـوجـيهـ عـبـارـاتـ شـخـصـيـةـ زـائـدـةـ لـوـصـفـ مـظـهـرـ أـحـدـ الـزـمـلـاءـ، مـعـ ضـرـورةـ الـامـتـاعـ عـنـ التـابـزـ بـالـأـلـقـابـ، الـانتـبـاهـ إـلـىـ نـبـرـةـ الـصـوتـ وـلـغـةـ الـجـسـدـ بـيـنـ الـزـمـلـاءـ، باـخـتـيـارـ الـمـفـرـدـاتـ الـمـحـفـرـةـ التـيـ تـجـلـبـ السـرـورـ، وـتـخـلـقـ مـسـاحـةـ كـبـيرـةـ لـلـتـوـاـصـلـ الـبـنـاءـ فـيـ بـيـئـةـ الـعـلـمـ؛ـ لـذـكـ حـافـظـ عـلـىـ مـسـافـةـ مـعـقـولـةـ بـيـنـكـ وـبـيـنـهـمـ.

وـمـنـ الـوـاجـبـ عـلـيـكـ أـيـضـاـ تـجـنـبـ الطـيـبـةـ الـزـائـدـةـ، وـالـتـعـاـمـلـ مـعـ النـاسـ بـلـاـ حدـودـ وـلـاـ قـيـودـ، وـمـجـالـسـةـ كـلـ الـمـوـجـودـينـ، وـصـدـاقـةـ كـلـ مـنـ هـبـ وـدبـ، فـهـذـهـ كـلـهـاـ قـدـ تـوـقـعـكـ مـعـ مـنـ لـاـ يـعـرـفـ قـدـرـكـ، وـلـاـ يـحـفـظـ سـرـكـ، وـلـاـ يـصـونـ عـهـدـكـ، وـلـاـ يـحـمـلـ مـعـرـوفـكـ؛ـ فـكـ ذـكـيـاـ.

## التـقـاـفـةـ الـتـرـظـيمـيـةـ



سوـاءـ أـكـانـتـ رـسـمـيـةـ أـمـ غـيرـ رـسـمـيـةـ،ـ وـالـجـدـيرـ بـالـذـكـرـ أـنـ مـفـهـومـ التـقـاـفـةـ التـرـظـيمـيـةـ تـأـثـرـ بـشـكـلـ كـبـيرـ بـمـفـهـومـ التـقـاـفـةـ بـشـكـلـ عـامـ،ـ وـكـانـ مـنـ عـلـمـاءـ التـنـظـيمـ عـلـىـ الرـغـمـ مـنـ اختـلـافـ وـجـهـةـ نـظـرـهـمـ إـلـىـ التـقـاـفـةـ التـرـظـيمـيـةـ وـتـعرـيـفـهـاـ؛ـ أـنـ طـوـرـوـاـ التـعـارـيفـ الـمـتـاـخـلـةـ وـجـلـعـوـهـاـ مـكـملـةـ لـبعـضـهـاـ،ـ لـيـظـهـرـ مـفـهـومـ التـقـاـفـةـ الـذـيـ يـشـتـملـ عـلـىـ كـثـيرـ مـفـاهـيمـ الـإـنـسـانـيـةـ وـالـأـخـلـقـيـةـ وـالـتـكـنـوـلـوـجـيـةـ.

﴿ يـوسـفـ أـسـمـاعـيلـ

ظـهـرـ مـفـهـومـ التـقـاـفـةـ التـرـظـيمـيـةـ فـيـ بـداـيـةـ الـثـمـانـيـنـياتـ،ـ حـيـثـ أـصـبـحـ لـكـ مـنـظـمةـ أـوـ مـؤـسـسـةـ ثـقـافـتـهاـ خـاصـةـ بـهـاـ،ـ التـيـ تـشـتـملـ عـلـىـ مـخـتـلـفـ الـجـوـانـبـ الـمـلـمـوـسـةـ لـلـمـنـظـمةـ،ـ بـالـإـضـافـةـ إـلـىـ الـافـتـرـاسـاتـ التـيـ مـنـ شـأنـ الـأـفـرـادـ أـنـ يـكـونـوـهـاـ حـولـ الـمـنـظـمةـ التـيـ يـنـتـمـونـ إـلـيـهاـ،ـ وـبـيـئـةـ الـخـارـجـيـةـ خـاصـةـ بـهـاـ،ـ وـفـيـ عـلـمـ الـأـثـرـوـبـولـوـجـيـاـ استـعـمـلـتـ التـقـاـفـةـ التـرـظـيمـيـةـ قـبـلـ مـئـةـ عـامـ تـقـرـيـباـ،ـ وـهـيـ فـيـ تـغـيـيرـ وـدـيـنـاميـكـيـةـ مـسـتـمـرـةـ،ـ الـأـمـرـ الـذـيـ جـعـلـهـاـ مـتـعـدـدـةـ التـعـارـيفـ،ـ وـوـرـدـ أـيـضـاـ فـيـ ظـهـورـ مـفـهـومـ التـقـاـفـةـ التـرـظـيمـيـةـ أـنـهـ وـجـدـ مـعـ ظـهـورـ آـدـابـ الـإـدـارـةـ وـالـسـلـوكـ التـرـظـيمـيـ،ـ وـذـكـ بـسـبـبـ ظـهـورـ الـمـنـظـمـاتـ الـحـدـيثـةـ وـمـشـكـلـاتـهـاـ الـمـتـعـدـدـةـ التـيـ تـتـزـاـيدـ يـوـمـاـ بـعـدـ يـوـمـ،ـ وـيـمـكـنـ القـوـلـ إـنـ اـخـتـلـافـ مـفـهـومـ التـقـاـفـةـ التـرـظـيمـيـةـ وـتـعرـيـفـهـاـ يـعـودـ إـلـىـ تـعـدـدـ أـنـوـاعـ الـثـقـافـاتـ الـفـرعـيـةـ الـمـنـبـثـةـ عـنـ الـمـنـظـمـاتـ الـمـخـلـفـةـ.

# قليلات

و تطرح دو بوفوار في الرواية أيضاً أفكارها حول الوجودية والمساواة بين الرجل والمرأة ، في إطار تحليلها العميق للحياة، بحثاً عن معنى السعادة الحقيقة، إلى أن تصل إلى فكرة الحياة من أجل اللحظة، ومن أجل نفسها دون الآخرين، وصولاً إلى التوحد مع ذاتها، في كينونة ثانية، بعيداً عن الكون ، فتقول وهي في أشد لحظات اليأس من الحياة : ( لم يكن هناك من يقبلني كما كنت، ولم يكن هناك من يحبني، وقد عزمت أن أحب نفسي؛ لأعراض هذا الترك، سوف أزدوج و أنظر إلى أنفسي، وأرصد ذاتي ، وقد تحاورت مع نفسي في مذكراتي ، وتعلمت الشكوك و التردد و تمنّة الأمل الخفية، وكانت المنظر والنظر، ولم أكن موجودة إلا بي و من أجلي، وقد سعدت بمنفّي أبعدي إلى مثل هذه المباحث الرفيعة، وتأخذني الدهشة ! أن أكون قد قضيت هذا الوقت الطويل دونها).

لا أنكر أنني مللت في البداية، لكن طريقة سرد الكاتبة لسيرتها الذاتية، وصبرها ومتابرتها لتحقيق طموحها في العلم؛ جعلني أنظر من عينها للأحداث الكثيرة التي ذكرتها، كما وجدت نفسي فيها.

كتاب رائع بالفعل جعلني استمتع بقراءاته.

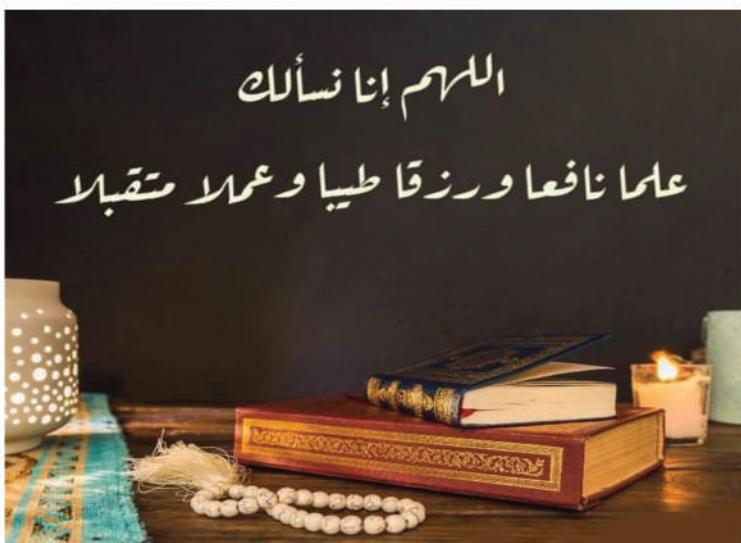
محمد إيمان على

قراءات في رواية **(مذكرات فتاة رصينة)** تأليف سيمون دي بوفوار

هذه الرواية قوية، تجمع بين الرواية والسير الذاتية، و تتناول طفولة الكاتبة والفيلسوفة الوجودية سيمون دو بوفوار. تتكلم سيمون - التي ولدت عام 1908 في باريس - عن حياتها العائلية، صداقاتها، دراستها، المحيط العام الذي عاشت فيه صراعاتها النفسية، وبعثها حتى تكونت قناعاتها وفلسفتها الخاصة.

مذكرات فتاة رصينة كتاب شديد الروعة والإتقان، تسلسل منطقي في الأفكار، صياغة رفيعة المستوى، ذاتية تلامس كل قارئ في مكان ما، انسانية في الصدق والعفوية، وحوادث لا تنتهي، مع تحليل خصب للحياة من حولنا بدءاً من الخالق، وصولاً إلى التفاصيل الصغيرة التي تشكل وجودنا في نهاية المطاف.

من يقرأ هذا الكتاب يجده يحوي كل التحولات التي مررت بها الكاتبة، من الطفولة حتى فترة المراهقة التي تضطرب فيها كل الفتيات، غير أن اضطراب سيمون كان شعوراً بالخواء والوحدة، وتلك الحاجة الفكرية التي ظلت تشغله زماناً طويلاً، إلى جانب اختلاف نظرته إلى الحياة. ومن هم في سنها وصفت سيمون قصتها مع صديقتها زازا.



الرَّحْمَم إِنَا نَسْأَلُك

عَمَّا نَافَعَ وَرَزَقَ طَيَا وَعَمَّا مَتَّعَ بِهَا

والجدير بالذكر أن تأسيس بيت الحكمة كان على غرار جوندشابور، جندسيابور المركز الفكري للإمبراطورية الساسانية.

﴿ مريم محمد ﴾

## التكاتف لأجل العلم خـلال فترة العصور الذهبيـة لـلإسلام

أبدى المسلمون اهتماماً شديداً في استيعاب المعرفة العلمية للحضارات التي تم فتحها، حيث تمت ترجمة كثير من الأعمال الكلاسيكية، التي تعود إلى العصور القديمة من الحضارات اليونانية والفارسية والهندية والصينية والمصرية والفينيقية، ومن الممكن أن تكون قد فقدت بطريقة ما، وتمت ترجمتها لاحقاً إلى التركية والعبرية واللاتينية، كما لا تُنكر مساهمة المسيحيين في الحضارة الإسلامية في عهد الأمويين والعباسيين، من خلال ترجمة أعمال الفلاسفة اليونانيين والعلوم القيمة إلى السريانية وبعد هـا إلى العربية، ومن المسيحيين المساهمين في الحضارة الإسلامية حنين بن إسحق.

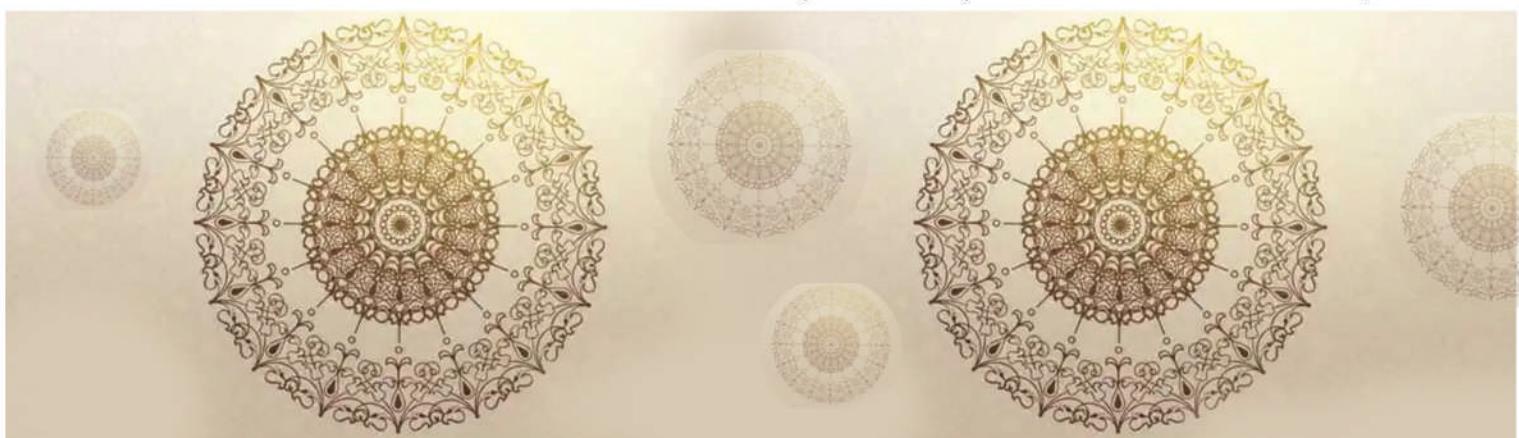
## لمـسـاتـ بـيـانـيـة

لأن الجنة ليس فيها ظلمة ولا ليل، ونهر بمعنى مجرى الماء { فيها أنهار من ماء }، و { تجري من تحتها أنهار }، وفي قوله تعالى : { في جنات ونهر } بمعنى أنهـار وسعة وضياء وهذا ما يسمى التوسع بالمعنى، وفي قوله تعالى في سورة يوسف ( الآية 15 ) : { مثـلـ الجـنـةـ الـتـيـ وـعـدـ الـمـتـقـونـ فيـهـاـ آـنـهـارـ مـنـ مـاءـ غـيـرـ آـسـنـ وـآـنـهـارـ مـنـ لـبـنـ لـمـ يـتـغـيـرـ طـعـمـهـ وـآـنـهـارـ مـنـ خـمـرـ لـدـةـ لـلـشـارـبـيـنـ وـآـنـهـارـ مـنـ عـسلـ مـصـفـيـ وـلـهـمـ فـيـهـاـ مـنـ كـلـ الـثـمـراتـ وـمـغـفـرـةـ مـنـ رـبـهـمـ كـمـنـ هـوـ خـالـدـ فـيـ التـارـ وـسـقـواـ مـاءـ حـمـيـماـ قـطـعـ أـمـعـاءـهـمـ } ،

لم ترد كلمة (تجري) للأنهار؛ لأن الماء الأسن لا يكون إلا بركود الماء، فلم يتطلب السياق ذكر كلمة (تجري)، أما في قوله تعالى : { تجري من تحتها أنهـار }، لم يكن هناك من داع لتحديد (غير آسن)؛ لأنه جاء وصف أنهـار بالجريـانـ، الأمر الذي لا يؤدي إلى أن يتـأسـنـ المـاءـ .

﴿ إيمان على ﴾

يحيـيـ الخطـابـ الإـلهـيـ لـمسـاتـ بـيـانـيـةـ وـبـلـاغـيـةـ فـرـيـدةـ فـيـ سـيـاقـهاـ القرـآنـ، وـاختـيـارـ التـعبـيرـ القرـآنـيـ لـهـ؛ إنـماـ هوـ سـرـ مـنـ أـسـرـارـ إـعـجازـهـ، وـفيـماـ يـليـ نـماـذـجـ لـذـكـرـ الخطـابـ أـسـرـدـهـاـ عـلـىـ شـكـلـ أـسـئـلـةـ:ـ ماـ دـلـلـةـ كـلـمـةـ (ـظـنـ)ـ فـيـ قـوـلـهـ تـعـالـىـ فـيـ سـوـرـةـ يـوـسـفـ (ـالـآـيـةـ 42ـ)ـ:ـ (ـوـقـالـ لـلـذـيـ ظـنـ أـنـهـ نـاجـ مـنـهـمـ اـذـكـرـنـيـ عـنـدـ رـبـكـ فـأـنـسـأـهـ الشـيـطـانـ ذـكـرـ رـبـهـ فـلـيـثـ فـيـ السـجـنـ بـضـعـ سـنـينـ)ـ،ـ فالـظـنـ هوـ أـعـلـىـ درـجـاتـ الـعـلـمـ؛ـ وـهـذـاـ هوـ الـظـنـ الـذـيـ يـصـلـ إـلـىـ درـجـةـ التـوـكـيدـ كـمـاـ قـالـ تـعـالـىـ فـيـ سـوـرـةـ الـحـافـ (ـالـآـيـةـ 20ـ):ـ (ـإـنـيـ ظـنـنـتـ أـنـيـ مـلـاـقـ حـسـابـيـهـ)ـ،ـ وـكـذـلـكـ فـيـ قـوـلـهـ تـعـالـىـ فـيـ سـوـرـةـ الـبـقـرةـ (ـالـآـيـةـ 249ـ):ـ (ـقـالـ الـذـيـ يـطـلـبـ أـنـهـمـ مـلـاـقـوـاـ اللـهـ كـمـ مـنـ فـتـنـةـ قـلـيلـةـ غـلـبـتـ فـتـنـةـ كـثـيرـةـ بـإـذـنـ اللـهـ وـالـلـهـ مـعـ الصـابـرـيـنـ)ـ،ـ ماـ دـلـلـةـ كـلـمـةـ (ـنـهـرـ)ـ بـفـتـحـ الـهـاءـ فـيـ قـوـلـهـ تـعـالـىـ فـيـ سـوـرـةـ الـقـرـ (ـالـآـيـاتـ 54ـ55ـ)ـ:ـ (ـإـنـ الـمـتـقـونـ فـيـ جـنـاتـ وـنـهـرـ،ـ فـيـ مـقـعـدـ صـدـقـ عـنـدـ مـلـيـكـ مـقـتـدـرـ)ـ؟ـ (ـالـنـهـرـ)ـ بـالفـتـحـ مـنـ السـعـةـ فـيـ الـعـيشـ وـالـرـزـقـ وـمـاـ نـقـضـيـهـ السـعـادـةـ،ـ وـهـيـ مـنـ الضـيـاءـ،ـ وـمـقـطـعـةـ مـنـ كـلـمـةـ (ـنـهـرـ)ـ؟ـ





# صدى الجامعة

**القراءة هي المحرك الأكبر للتغيير الإيجابي والمدرِّس الأخطر على الحراك النهضوي الحضاري في أي مجتمع إنساني.**  
**القراءة لا تقلل من "الفجوة المعرفية" على المستوى الفردي والمجتمعي فحسب، بل تجهزنا بقدرات كافية لاستغلال هذه المعرفة لتحقيق أهدافنا والوصول إلى مرامينا، بأبْعَد وسيلة وأقل كلفة..**



أ.سعاد ابراهيم ابراهيم

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

تصوير  
خالد كروس  
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 و執行  
أسماء اشتيفي  
الارشيف  
محمد ود أحمد