



# عسري الجامعة



العدد ( 20 ) السنة الثانية

(4/ ربيع الأول/ 1444 هجري) (الموافق/ 30/ سبتمبر/ 2022)

## الافتتاحية

بدأت المعرفة بإدراك الجهل، بملامسة وجوده والانصهار بلامح كيانه، رؤيته كما نحترق بوهج الشمس في وضح النهار، وحينما وضعنا الجهل بين مفترق طرق، أصبحت رفاهية الاختيار حقاً مسلوباً! فإما أن نجاري تياره وننجرف بما يقذفه في عقولنا من هدم وتهشيم لكل فكرة قادرة على وضعنا على طريق وجودنا وبحق، أو نفر للنجاة منه ومن أتيابه التي لا تجد سلامها إلا في سحق قوانا الفكرية! وما علينا سوى التمسك بالحياة في حضرة المعرفة، أو الموت على قيد الحياة بنهش الجهل لوجودنا .

الحق أن العلم في ذاته هو البوابة لدخول عالم مختلف تماماً، عالم لم ندخله من قبل، ولن نحياه إلا مرة واحدة خلال تاريخنا في الحياة، عالم من الوعي، الفهم والتحرر من قيود الدنيا التي كثيراً ما فرضتها علينا دون وجه حق، قيود تفننت في شل حركة الفكرة بوجداننا وكان العدم قد كُتِبَ عليها حتى قيام الساعة! إن أي مجتمع يتطلع إلى التميز المعرفي، يجب أن يهتم بشكل أساسي بالتعليم العالي ومنظّماته؛ لأن التعليم العالي يقوم بتنفيذ سلسلة من الأنشطة التي تتضمن توليد المعرفة ونشرها وتوظيفها، بما يسمى بمصطلح إدارة المعرفة، فإدارة المعرفة أينما كانت هي من أجل دعم وتطوير جودة التعليم والأداء في المنظمات. وفي الختام؛ فإن التعليم القائم على المعرفة مهم، حيث يمكن للطلاب التقدم تعليمياً، ويصبحوا قراء أفضل من خلال اكتساب المعرفة بالعالم من حولهم، ويساعدهم على التطور والنشاط الاجتماعي، كما يساعدهم على التقدم في مختلف جوانب الحياة، وتمنحهم المعرفة فهماً أفضل للعالم من حولهم .

رئيس التحرير:

أ.سعاد إبراهيم إبراهيم



## حلقة نقاش بعنوان: دور البحث العلمي في تطوير مؤسسات التعليم العالي بليبيا



## معلومة طبية

تعزز حمية DASH التي أقرها المعهد الوطني للقلب والرئة والدم تناول الموز والذي يُعد مصدراً ممتازاً للبتواسيوم، مما يساهم في الحفاظ على توازن الصوديوم في الجسم، وهذا ما يجعل هذه الفاكهة فعّالة في التخفيف من ضغط الدم المرتفع.

## شخصية العدد

ندوة إنشائية التخيل، القيروان - تونس،  
2017 م .

- التداولية عند محمد محمد يونس  
تأصيلاً وتطويراً ضمن اليوم الدراسي

الذي نظمتها كلية اللغات جامعة  
المرقب - ليبيا، تحت عنوان "المعنى

ومسالكه.. من نظامية اللغة إلى سياقات  
التخاطب" قراءات في مؤلفات محمد

محمد يونس علي يوم 2018/4/23 م.  
- حوار في نصوص قصص الأنبياء

من صنع التخيل إلى أفق التأويل، ندوة  
التخيل والتأويل، وحدة المناهج التأويلية،

صفاقس - تونس، 2018 م.  
- نظرية العوالم الممكنة منهجاً تحليلياً

للنص السردي، ندوة الواجب والممكن،  
قسم اللغة العربية / كلية الآداب

صفاقس- تونس، 7 - 9 مارس 2019 م.  
- الممكن والمستحيل في قصة الخيال

العلمي، الملتقى الوطني الدولي الأول  
للأدب والنقد في ليبيا، الهيئة العامة

للتقافة، 3-6 أغسطس، طبرق، 2019 م.  
- مجنون ليلى في كتاب الديلمي بين تعدد

الوجود وتماهي الهوية، المؤتمر الثامن  
لقسم اللغة العربية جامعة قطر، بعنوان:

الدراسات الثقافية واستراتيجيات التأويل  
مقاربة معرفية بينية، 20 - 21 نوفمبر

2019 م .  
- المسلك الحجاجي في رسائل الصحابة

دراسة في ضوء نظرية المسالك  
والغايات، الصحابة: الجيل المؤسس

للحضارة الإسلامية، (أثار الصحابة  
على جغرافيتنا الحضارية)، 10-11

تشرين الأول 2020 م، صكاريا - تركيا.  
- العضويات:

- عضو أسرة التحرير بمجلة جامعة  
سبها للعلوم الإنسانية .

- محرر في المعجم التاريخي للغة العربية  
لاتحاد المجامع العربية القاهرة - الشارقة.

- عضو في الجمعية الدولية لأقسام  
اللغة العربية.

أ. سعيد إبراهيم إبراهيم

- الممكن والمستحيل في قصة الخيال  
العلمي (عبد الحكيم عامر الطويل  
نموذجاً)، الملتقى الوطني الدولي الأول  
للأدب والنقد في ليبيا، الهيئة العامة  
للتقافة، 3-6 أغسطس، طبرق، 2019 م  
- الكتب :

- الشخصية القصصية للأنبياء بين  
النص القرآني ونصوص قصص

الأنبياء (دراسة في ضوء نظرية  
العوالم الممكنة)، مكتبة علاء الدين

صفاقس - تونس، 2018 م.  
- أبحاث قيد النشر:

مجنون ليلى في كتاب الديلمي، مجلة  
العلوم الإنسانية جامعة سبها - ليبيا.

- المركز الإشاري ( نظرية للمشيرات  
في السرد)، ترجمة أحمد نتوف، مجلة

خطابات، مركز المدار المعرفي.  
- المشاركة في الندوات والمؤتمرات:

- بنية التضاد في أدب إبراهيم الكوني  
(رواية التبر أنموذجاً)، ندوة جائزة

الصحراء لإبراهيم الكوني، جامعة  
سبها، 2005 م .

- الرباعيات في شعر المرأة، ندوة  
المرأة في المأثور الشعبي، المركز

الوطني للمأثورات الشعبوية،  
مصراتة - ليبيا، 2005 م.

- مستويات التحليل السيميائي للرحالة  
قابيل العربي الفزاني، ندوة الأدب

الليبي، جامعة الجبل الغربي، غريان،  
2006 م.

- أدب الخيال العلمي في الأدب الليبي  
(عبد الحكيم الطويل أنموذجاً)، ندوة

الأدب الليبي، جامعة الجبل الغربي،  
2007 م .

- العوالم الممكنة ونظرية الأدب، ندوة  
العوالم الممكنة، جامعة منوبة، 2016 م.

- قصة النبي إدريس بين النص القرآني  
ونص قصص الأنبياء لثعلب.

سلاماً إلى من علمونا الحروف، وأشرقت  
على أيديهم شموش العلم والمعرفة،  
يا من تتلمذنا على أيديهم بالأمس،  
وأصبحنا اليوم بفضل الله ثم بفضلهم،  
على نفس النهج ونفس الخطى التي ساروا  
عليها؛ كي نكمل ما بنوه، وفاءً منا لإكمال  
مسيرة الحياة وبناء الوطن .

الاسم : نوار محمد عقيلة محمد عكاشة

الصفة: عضو هيئة تدريس بجامعة  
سبها / ليبيا

الدرجة العلمية : محاضر  
- الشهادات العلمية:

- شهادة دبلوم معلمات (شعبة العلوم)،  
معهد الراهية الخضراء - سمنو، 1990 م .

- ليسانس اللغة العربية ودراسات إسلامية،  
كلية الآداب / جامعة سبها، 2000 م.

- دبلوم دراسات عليا، شعبة الأدبيات،  
كلية الآداب جامعة سبها، 2001 م.

- ماجستير في أدب الخيال العلمي،  
الشخصية الروائية في أدب الخيال العلمي

العربي، كلية الآداب، جامعة سبها 2005 م  
- دكتوراه مسجلة في تحليل الخطاب،

سيمائية الخطاب في الخطابة العربية  
(الخطب النبوية نموذجاً)، كلية الآداب،

جامعة دمشق، 2009 م، لم تناقش بعد.  
- دكتوراه في السرديات، (الشخصية

القصصية للأنبياء)، كلية الآداب والعلوم  
الإنسانية، جامعة سوسة، تونس، 2017 م.

- المنشورات:  
أ- البحوث:

بناء الشخصية في رواية الخيال  
العلمي (1)، مجلة الخيال العلمي،

دمشق - سوريا، العدد 22، 2010 م.  
بناء الشخصية في رواية الخيال

العلمي (2)، مجلة الخيال العلمي،  
دمشق - سوريا، العدد 25، 2010 م.

- التداولية عند محمد محمد يونس  
تأصيلاً وتطويراً، مجلة كتيبة

اللغات الإنسانية والعلمية، كلية  
اللغات/جامعة المرقب، ع1، 2018 م.

## الاجتماع العادي الثاني لمركز الريادة والابتكار

عقد الاجتماع العادي الثاني لموظفي مركز الريادة والابتكار صباح الأربعاء الموافق 14/09/2022 م في قاعة الاجتماعات بالمركز، وتضمن هذا الاجتماع مناقشة عدة بنود تخص ريادة الأعمال أهمها:

- الاستعداد للمخيم التدريبي (رواد أعمال المستقبل 3 لسنة 2022).
- مقترح إعداد جلسة حوارية مع الجهات الفاعلة حول الإشكالات التي تواجه رواد الأعمال.
- الاستعداد للأسبوع العالمي لريادة الأعمال.



## حلقة نقاش بعنوان: دور البحث العلمي في تطوير مؤسسات التعليم العالي بليبيا

ضمن مشروع ويل لتطوير مؤسسات التعليم العالي في ليبيا؛ أقيمت مساء الخميس الموافق 8\9\2022م في قاعة الاجتماعات بمبنى إدارة الجامعة، حلقة نقاش بعنوان: دور البحث العلمي في تطوير مؤسسات التعليم العالي بليبيا، ألقاها د. جمال اوحيدة، حضر الحلقة د. مسعود الرقيق رئيس جامعة سبها د. مسعود الرقيق، ووكيل الشؤون العلمية، ومدير مركز التطوير المعلوماتي، ومدير مركز البحوث، ومدير مكتب التعاون الدولي والثقافي، ومدير إدارة الدراسات العليا، ومجموعة من أعضاء هيئة التدريس والموظفين.

## الاجتماع الرابع للجنة التحضيرية لحفل الخريجين



عقدت اللجنة التحضيرية لحفل خريجي الدرجة الثالثة والأربعين للجامعة؛ اجتماعها الرابع صباح الأحد الموافق 18\9\2022م في قاعة الاجتماعات بمبنى الإدارة العامة للجامعة. حضر الاجتماع رئيس اللجنة التحضيرية أ. عبدالقادر عبدالله، ورؤساء اللجان المكلفة بالإعداد والتحضير للحفل، وهي لجنة الإعلام والخدمات الإلكترونية برئاسة أ. سليمان محمد سليمان، ولجنة التجهيزات المشتركة برئاسة أ. علي أبو بكر محمد الراشد، ولجنة التشريعات والاستقبال برئاسة أ. خليفة يونس خليفة، ولجنة الخدمات برئاسة أ. أسامة علي مسعود، ولجنة الاستعلامات والاستقبال برئاسة أ. علي صالح، ولجنة المسجل العام برئاسة أ. خالد عمر ارحيم، ونوقش في هذا الاجتماع أعمال كل لجنة، ومدى الإنجاز والاستعداد في التحضير للحفل. و يشار إلى أن الطلاب الذين تم تسجيلهم للمشاركة في الحفل حتى الآن بلغ سبعين طالباً من الخريجين.



## اجتماعات

## تهنئة بمناسبة الحصول على شهادة الاحتراف



بمشاعر مليئة بالفرح والسرور تتقدم أسرة مجلة مدى الجامعة بأحر التهاني والتبريكات إلى الأستاذة أحلام علي الهادي والأستاذة أسماء علي سعد، بمناسبة حصولهما على شهادة الاحتراف في تدريس اللغة الإنجليزية PCELT الممنوحة من قبل برنامج AMIDEAST LIBYA الذي ترعاه السفارة الأمريكية بليبيا . إن حصول الأستاذتين على هذه الشهادة المعترف بها دولياً مكسب علمي وأكاديمي لهما خاصة، ولمركز اللغات وجامعة سبها عامة.

### اتفاقية تعاون علمي مشترك بين جامعة سبها وجامعة عمر المختار

واشتملت هذه المذكرة الموقعة بين الجامعتين على التعاون في مجالات علمية متعددة من أهمها التعاون في مجال الدراسات العليا، والجودة، وتصنيف الجامعات، وتبادل المواد المعملية، وتبادل المشرفين على رسائل الماجستير، وأطروحات الدكتوراة، والاستفادة من ورش العمل، وتبادل الخبرات الدراسية، وتقنية المعلومات في الدراسة عن بعد، والالتزام بقواعد السلامة المهنية، والإشراف والتنظيم المشترك لإقامة الندوات، والمؤتمرات العلمية على المستويين : المحلي، والدولي، وتبادل الإنتاج العلمي من مؤلفات، وبحوث، وأوراق، وغيرها من الأمور الأخرى التي تخدم مصلحة الجامعتين.

نظراً لما تقتضيه المصلحة العامة في التعاون العلمي المشترك بين مؤسسات التعليم العالي، والمؤسسات البحثية المتخصصة في تأدية دور مهم وفعال في تنمية القدرات البشرية، وإجراء البحوث والدراسات العلمية المشتركة في المجالين : الأكاديمي والتطبيقي، وخلق فرص متميزة للتعاون العلمي بين الجانبين، ومتابعة ومواكبة التطور، والتقدم الذي يستلزمه البحث والابتكار، والاختراع والإبداع؛ جرى صباح الثلاثاء الموافق (2022/9/13م)، توقيع اتفاقية علمية مشتركة عن طريق تقنية التواصل عن بعد بين جامعة سبها يمثلها رئيس الجامعة د. مسعود الرقيق، وجامعة عمر المختار يمثلها وكيل الشؤون العلمية د. جمال النعاس .

## لدغة العقرب وأضرارها

\*مضاعفات لدغة العقرب :

تورم في الرئتين، التهابات في أعضاء الجسم الداخليّة وتحديدًا في البنكرياس، نزيف في الجسم، وجود ثقبون ونخر في الجلد، فشل في عمل الجهاز الدوري، الذي يشمل القلب والأوعية الدموية. \*الإسعافات الأولية عند التعرض للدغة العقرب :

إزالة الشوكة أو الإبرة من مكان الإصابة، مع الحرص على إزالتها بحذر باستعمال الملقط، ربط المكان المصاب بقطعة قماشية لا يزيد عرضها عن سنتيمترين، مع الحرص على عدم الضغط الشديد على الإصابة، ويجب إرخاء الرباط وإعادة شده كل ربع ساعة، وضع كمادات باردة على اللدغة، ورفع العضو المصاب ليصبح على مستوى القلب، نقل الملدوغ إلى أقرب عيادة أو مركز صحي لتلقي العلاج اللازم، إعطاؤه الطعم اللازم مرة كل خمس سنوات. \*فوائد لدغة العقرب : المساهمة في علاج السرطان، حيث اكتشف الأطباء مؤخرًا بأن الإبرة الموجودة في مؤخرة العقرب لها القدرة على الكشف عن مكان وجود الأورام الخبيثة في الجسم، من بعد تعريضها إلى نوع معين من الإشعاعات الطبية، ويعود ذلك إلى مادة "الكلوروتوكسين" الموجودة في السمّ، علاج بعض الأمراض الجلدية وخاصة الناتجة عن العدوى الفطرية مثل الذئبة، التي تؤدي إلى تساقط الشعر بشكل مبالغ فيه، الوقاية من الإصابة بالتهاب المفاصل الروماتيدي والتقليل من الآلام المصاحبة له، تسهيل عملية زراعة القلب، علاج مرض التصبّب اللويحي، إمكانية استعماله مستقبلاً في تصنيع الأدوية المسكّنة للآلام؛ حيث بينت الدراسات أنّ سمّ العقرب يحتوي على بعض المواد الكيميائية التي من شأنها القضاء على الألم، ولكن ما زال هذا الأمر قيد الدراسة، إذ يريد الأطباء التأكّد من الآثار الجانبية الضارة التي قد تنتج عن هذا الدواء، أخذ مناعة ضد لدغات العقارب في المستقبل، بمعنى أن الإنسان الذي يتعرض لهذه اللدغة لن يعاني من الأعراض الجانبية الخطرة.

✍ جميلة عبد الحفيظ



تعرف اللدغة على أنها القرصة أو اللسعة التي يتمّ التعرّض لها من قبل بعض أنواع الحشرات، وتعد القرصة الناتجة عن العقرب من أخطر اللدغات؛ وذلك بسبب إفرازه للسمّ الذي يتغلغل في الشرايين أو الأوردة الدموية مسبباً بذلك أعراضاً جانبية قد تكون مهددة للحياة، لذلك سنعرّفكم في هذا المقال على كل الأضرار والمخاطر الناتجة عن اللدغة، مع ذكر بعض الفوائد التي من الممكن الحصول عليها بالمقابل.

\* أضرار لدغة العقرب :

- لدغة العقرب من الدرجة الأولى: ألم في مكان اللدغة، الشعور بالخدر في الجزء المتضرر.  
- لدغة العقرب من الدرجة الثانية: ازدياد عدد ضربات القلب في الدقيقة الواحدة عن المعدّل الطبيعي، الشعور بالبرد في الأطراف العلوية والسفلية، تأرجح في ضغط الدم، أي أنه قد يرتفع في بعض الأحيان، وقد ينخفض في أحيان أخرى.  
- لدغة العقرب من الدرجة الثالثة: الشعور بالغثيان والرغبة في القيء، ازدياد كبير في سرعة دقات القلب، سخونة في الأطراف العلوية والسفلية، تأرجح في قيمة الضغط.  
- لدغة العقرب من الدرجة الرابعة: عدم التوازن العصبيّ، مشاكل في الرؤية، ازدياد كمية اللعاب المفرزة في الفم، مع وجود صعوبة في البلع، ضيق في النفس، اضطرابات في الحركة، حدوث ارتخاء في الأطراف .

## حقائق مفيدة

- الملكة فاندن أمرت بسجن حلاقها الخاص مدة 3 أعوام حتى لا يعلم أحد أن الشيب قد ملاً شعرها.  
- هل تعلم أن الممثل جاكّي شان بقي في بطن أمه لمدة 12 شهراً.  
- عالمياً 80% من عمليات السطو على البنوك تكون يوم الجمعة.  
- عدد مستخدمي الإنترنت في كوريا الشمالية هو 605 شخص فقط أي ما يقارب الصفر % .

✍ يوسف أسماعيل

- وزن النمل الموجود في الأرض جميعها يفوق وزن البشر بعشرة أضعاف .  
- التمساح هو الكائن الوحيد الذي تتجدد أسنانه، ويستطيع تحريك فكه العلوي .  
- النوم في غرفة باردة يجعل جسدك يحرق سعرات حرارية أكثر حتى يحافظ على حرارة جسمك .  
- في آهاتنا بغرب أفريقيا الطفل العاشر الذي يُولد لنفس المرأة يدفن حياً .

## السمنة المفرطة وتأثيرها



مشكلات الهضم:

تزيد السمنة من احتمالية الإصابة بحرقة المعدة، واعتلال المرارة، ومشكلات الكبد .  
انقطاع النفس النومي : الأشخاص المصابون بالسمنة يكونون أكثر عرضة للإصابة بانقطاع النفس النومي، وهو اضطراب خطير ومحتمل، يتوقف خلاله التنفس بشكل متكرر، ويبدأ أثناء النوم .

الالتهاب المفصلي العظمي : تزيد السمنة من الضغط الواقع على المفاصل الحاملة للوزن، بالإضافة إلى زيادة الالتهابات داخل الجسم، وقد تؤدي هذه العوامل إلى حدوث مضاعفات مثل الالتهاب المفصلي العظمي.

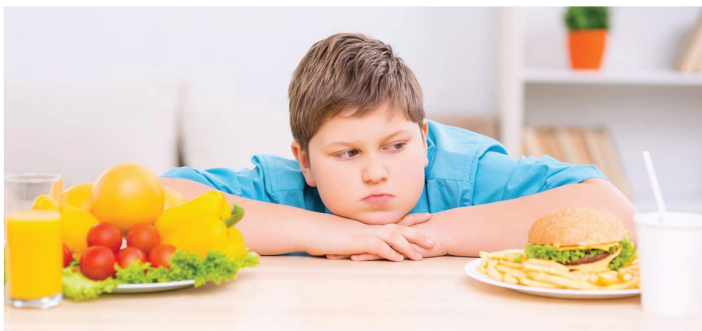
أعراض كوفيد 19 حادة :

تزيد السمنة من خطر الإصابة بأعراض حادة في حال الإصابة بالفيروس المسبب لمرض فيروس كورونا (كوفيد - 19)، ويمكن للأشخاص المصابين بحالات خطيرة من كوفيد 19 أن يطلبوا العلاج في وحدات العناية المركزة، أو حتى الخضوع لأجهزة التنفس الاصطناعي.

قد تؤدي السمنة إلى تدني جودة الحياة بصفة عامة؛ فقد تعجز عن أداء أنشطة بدنية كنت تستمتع بها، وقد تتجنب الظهور في الأماكن العامة، بل قد يتعرض الأشخاص المصابون بالسمنة إلى التمييز .

وهناك مشكلات أخرى مرتبطة بزيادة الوزن، قد تؤثر على جودة حياتك منها :

الاكتئاب، الإعاقة، الشعور بالإحراج والذنب، العزلة الاجتماعية، انخفاض الإنجاز في العمل.



السمنة مرض معقد، تزيد فيه كمية دهون الجسم زيادة مفرطة، وهي ليست مجرد مصدر قلق بشأن المظهر الجمالي؛ ولكنها مشكلة طبية تزيد من عوامل خطر الإصابة بأمراض ومشكلات صحية أخرى، مثل: مرض القلب، وداء السكري، وارتفاع ضغط الدم، وأنواع معينة من السرطان. وهناك كثير من الأسباب التي تجعل بعض الناس يواجهون صعوبة في إنقاص الوزن، وتنتج السمنة عادة عن عوامل وراثية وفسولوجية وبيئية، بالإضافة إلى اختلالات النظام رغم التأثيرات الجينية والسلوكية والأبضية والهرمونية على وزن الجسم، فإن السمنة تظهر عندما تتناول سعرات حرارية أكثر مما تحرقه في الأنشطة اليومية العادية والتمارين الرياضية، فجسمك يخزن هذه السعرات الحرارية الزائدة عن الحاجة على هيئة دهون.

تحتوي الأنظمة الغذائية لمعظم سكان الولايات المتحدة على قدر أكبر من اللازم من السعرات الحرارية، التي تأتي غالباً من الوجبات السريعة والمشروبات مرتفعة السعرات الحرارية، ويمكن أن يتناول المصابون بالسمنة كمّاً أكبر من السعرات الحرارية ليشعروا بالشبع، لكنهم يشعرون بالجوع بسرعة أكبر، فيتناولون طعاماً أكثر بسبب التوتر أو القلق.

يشغل كثيرون ممن يعيشون في الدول الغربية وظائف لها متطلبات بدنية شديدة الانخفاض، وبذلك لا يميلون في الغالب إلى حرق قدر كبير من السعرات الحرارية أثناء العمل، وحتى الأنشطة اليومية تستهلك قدراً أقل من السعرات الحرارية؛ بسبب وسائل الراحة كأجهزة التحكم عن بُعد، والسلالم المتحركة، ومواقع التسوق الإلكتروني، ونوافذ تقديم الخدمات المصرفية من خلال السيارات، والمصابون بالسمنة هم أكثر الأشخاص عرضة للإصابة بعدد من المشكلات الصحية الخطيرة، منها :

مرض القلب والسكتات الدماغية :

تجعلك السمنة أكثر عرضة للإصابة بارتفاع ضغط الدم، ومستويات الكوليسترول غير الطبيعيّة، التي تُعدّ عوامل خطيرة تتسبب في الإصابة بأمراض القلب والسكتات الدماغية. داء السكري من النوع الثاني : يمكن أن تؤثر السمنة في طريقة توظيف الجسم للأنسولين من أجل التحكم في مستويات السكر في الدم، وهو الأمر الذي يزيد خطر مقاومة الأنسولين والإصابة بالسكري .

أنواع معينة من السرطان : يمكن أن تزيد السمنة من خطر الإصابة بالسرطان في الرحم وعنقه وبطانته، والمبيض، والثدي، والقولون، والشرج، والمريء، والكبد، والمرارة، والبنكرياس، والكلى، والبروستاتا.

## غفلة.. وإفاقة متأخرة



واختصه الله بدعاء جميل جليل، كاد يمر ويعبر دون إفاقة مني وقول هذا الدعاء، دون أن أف مع نفسي قليلاً للحساب برهة قصيرة، ولحظات أعاتب فيها نفسي وألومها على تقصيرها، كاد يمر ويعبر دون إفاقة مني تجعلني أتذكر ماذا فعلت سابقاً من ذنوب؟ ، وماذا سأفعل الآن؟ دون أن أسأل نفسي هل أنا صالح أم طالح؟! دون أن أسأل نفسي ماذا قدمت لله حتى ألقاه؟..

وهنا أدركت سبب خوفي وقلقي! .. خوفي من تقصيري فيما مضى من عمري تجاه الله، وقلقي من السنوات القادمة ..

هل سأكون إنساناً جديداً لجا إلى الله بقلب سليم؟ .. أخشى أن تمر حياتي وأنا أتجاوز فترات مختلفة من الضغط والتعب والتفكير، أخشى أن يمر ربيع شبابي دون أن أقول لنفسي : أخيراً ! .. لقد انتهى كل شيء .

لذلك يجب علينا ألا نندم على كلمة جميلة أهديناها لنسعد وجوهاً عابسة، ولا نتأسف على سعادة قدمناها فجبرت خواطر متألمة، ولا نحزن لأننا أحببنا بصدق وحُذُلنا، ولا نياس لأنهم تخلوا عنا، وتذكر أن حبك لهم لم يكن عبثاً، وحنانك لم يكن ضعفاً، وجودك بحياتهم كان سعادة، ووجودهم بحياتك كان درساً نافعاً.. فلا تتغير، ولا تكن مزاجياً .. كن مزهراً أينما حللت ، واترك بالنفوس عبقاً لا تبدده الأيام.

إيمان علي

هي أسطر وكلمات، والأجدي أنه حديث يجول في خاطري، ويرتشف فؤادي كلما تأملت حالي، ويكاد يقفز من بين ثنايا أسناني، ويقف على طرف لساني، كلمات مغلفات مكتومات بين حنايا الضلوع، مطبق عليها الخوف والقلق!

نعم، لقد مر العمر سريعاً، وارتحلت السنوات تباعاً، ولم أشعر بها إلا بعد ضياع سنوات كثيرة، لقد غفلت! .. نعم غفلت! .. ويا لها من غفلة!

كم كانت طويلة حتى يعبر العمر هكذا سريعاً .. كم كانت عميقة حتى لم أفق منها إلا بعد ارتحال أيام الطفولة، إنها أيام تشبه الغيبوبة التي طال النوم فيها، وماتت المشاعر وقتلت، وتبلدت الأحاسيس فيها، فكانت ثقيلة بطيئة مملّة قاتلة مظلمة كئيبة، وعندما استيقظت وصحوت على سنين العمر التي ذهبت أدراج الرياح، صحوت على وقت تبعثر، ووجدت نفسي تخطيت سن العشرين، وغدوت في العقد الثالث من العمر، وأشرفت على عمر الأربعين المرتقب، الذي كرمه سبحانه وتعالى في القرآن بقوله :

{ حَتَّىٰ إِذَا بَلَغَ أَشُدَّهُ وَبَلَغَ أَرْبَعِينَ سَنَةً قَالَ رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَىٰ وَالِدَيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحًا تَرْضَاهُ وَأَصْلِحْ لِي فِي دَرْيَتِي ۗ إِنِّي تَوَّابٌ } وَإِنِّي مِنَ الْمُسْلِمِينَ.

تكون الاضطرابات والصعوبات المهنية أقل ، وذلك لأن الفرد يقوم بمهامه بشكل مرتب ومنظم ولا يجعلها متراكمة عليه. زيادة الانتاجية للفرد ، لأن الفرد يكون على معرفة بماذا يقوم وما سيقوم به .

كما تساعد إدارة الوقت على تحقيق الاستخدام الأفضل للوقت المتاح ، كما أن لها دورا مهما في حياة الفرد المهنية ، والشخصية ولها عدة فوائد منها

الدقة والانضباط : حيث إن إدارة الوقت بفاعلية تعلم الفرد الانضباط ، والدقة في إدارة العمل المطلوب منه ، من خلال وضع خطة للمهام المطلوبة في بداية اليوم والوقت الازم لإنجازها مما يزيد من إنتاج الفرد .

التنظيم : حيث إن من خلال الإدارة الفعالة للوقت ، يصبح الفرد أكثر تنظيما ، وذلك عن طريق ترتيب الأشياء في مكانها المناسب ، مما يقلل الفوضى وهدر الوقت في البحث عن هذه الأشياء عند الحاجة إليها .

الثقة ورفع المعنويات : ترتفع معنويات الفرد ، وتزيد ثقته بنفسه نتيجة إدارة الوقت الناجحة ، حيث ينجز الفرد المهام ضمن الفترة الزمنية المحددة ، مما يجعله متميزا بين زملائه وفي مكان عمله .

تحقيق الأهداف : تجعل إدارة الوقت الفرد يلتزم بخطة زمنية، مما يساعد على تنظيم وقته ، بحيث يحقق الأهداف في أقصر فترة زمنية ممكنة ، بحيث يكون تحقيق هذه الأهداف قبل المواعيد النهائية .

الانتاجية والنجاح : تساهم إدارة الوقت في تحقيق النجاح للفرد، والاستمرار فيه ، إذ إنه كلما تمكن الفرد من إدارة وقته بفاعلية، زاد إنتاجه .

التخطيط : تساعد إدارة الوقت الأفراد على التخطيط الناجح ، وتمكنهم من التحلي بالمقدرة على التوقع ، والتنبؤ بالمستقبل .

فاطمة صالح مرجان

## إدارة الوقت



إدارة الوقت : يقصد به قيام الفرد بترتيب أهدافه ومهامه بطريقة تجعلها أكثر تنظيم ، بحيث يرتب الفرد مهامه حسب الأولويات فيقوم بوضع وقت محدد للقيام بالأعمال حسب الجهد المبذول ، ويختلف تنظيم الوقت من شخص لآخر ومن حيث المهام والأولويات التي سيقوم بها الفرد .

تساعد إدارة الوقت على خلق بيئة عمل إيجابية يتم فيها تسليم المهام الوظيفية في جداولها المحددة بدون عراقيل أو مشاحنات جانبية بين الأفراد العاملين وتحسين الإنتاجية بشكل يخدم متطلبات الشركة وأهدافها ، ويعزز على تحسين الجانب الآخر من شعور العامل بقيمته وأهميته دوره في عملية الإنتاج كما تساعد في تحديد الأولويات الضرورية للشركة وتقسيمها في هيئة نقاط محددة تخدم أهداف الشركة ورؤيتها المستقبلية، وتمنح الموظفين المرونة في استغلال وقتهم ، مما يساعدهم في عملية التطوير الذاتي ويدعم فرصهم للتقدم الوظيفي السريع.

### أهمية إدارة الوقت في العمل المعني

يعد تنظيم الوقت في العمل من أهم الأمور التي يجب على الفرد أن يقوم بها ، ذلك ليكون الفرد أكثر راحة في قيامه بالعمل، لذلك تأتي أهمية تنظيم الفرد للوقت في العمل من خلال ما يلي: يكون عمل الفرد الذي يقوم به أكثر تنظيم وترتيب ، وذلك من خلال التخطيط المناسب للمهام وللأهداف المهنية .

مع إدخال الورق ونظام الكتابة الجديد؛ أصبح من الممكن كسب الرزق من خلال كتابة وبيع الكتب فقط ، وقد تكون المرة الأولى في التاريخ الإسلامي ، حيث انتشر استعمال الورق من الصين إلى المناطق الإسلامية في القرن الثامن، ووصل إلى الأندلس في القرن العاشر، و كان الورق المُصنَّع يمتص الحبر، مما جعله مثالياً لحفظ السجلات، وقد ابتكر المسلمون أساليب خط التجميع لمخطوطات نسخ اليد ؛ لإصدار الطبقات بشكل أكبر من أي نسخة متوفرة في أوروبا لعدة قرون، وتعلمت بقية البلدان تصنيع الورق من الكتان من الدول الإسلامية، حيث كان لأوامر القرآن والحديث دوراً رئيسياً في التأثير على المسلمين في هذه الفترة من تاريخهم، وذلك من خلال بحثهم عن المعرفة وتطوير بنية العلم؛ فقد كان دستورهم القرآن الذي حث على التعليم واكتساب المعرفة.

مريم محمد

## التقنيات الحديثة ونظام الكتابة الإسلامية





## تقوى الله



كلمة تقوى في اللغة مصدر للفعل اتقى، وأصلها وقياً؛ فقلبت للتفريق بين الاسم والصفة، والتقوى تأتي بمعنى الخوف والخشية، ولذلك قد يُطلق لفظ التقوى بمعنى التمسك والعبادة مخافة الله تعالى، أما في الاصطلاح فهي أن يجعل المسلم بينه وبين عقوبة الله وغضبه وقايةً وحجاباً، فلا يقع فيما حرم الله - سبحانه - من أفعال وأقوال؛ خشية غضبه ومقتله، ويدل على حب الله - تعالى - للتقوى والأتقياء كثرة تكرارها في القرآن الكريم في عدة مواضع، حيث قال الله تعالى: { يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَلْتَنْظُرْ نَفْسٌ مَّا قَدَّمَتْ لِغَدٍ، فَالتَّقْوَى فِي الدِّينِ الْإِسْلَامِيِّ سَفِينَةُ النِّجَاةِ يَوْمَ الْقِيَامَةِ وَهِيَ النِّزَامُ طَاعَةَ اللَّهِ وَطَاعَةَ رَسُولِهِ .

و للتقوى مكانة عظيمة في ديننا الحنيف، وقد كان لها مكانة خاصة في قلب نبينا محمد صلى الله عليه وسلم والصحابة رضوان الله عليهم؛ فهي عند علي بن أبي طالب كرم الله وجهه:

الخوف من الجليل، والعمل بالتنزيل، والقناعة بالقليل، والاستعداد ليوم الرحيل، وقد فسّر ابن مسعود رضي الله عنه قوله تعالى: { اتَّقُوا اللَّهَ حَقَّ تَقَاتِهِ } أن يطيع المسلم الله فلا يعصيه، ويذكره فلا ينساه، ويشكره فلا يكفره، والشكر يكون في فعل جميع الطاعات الممكنة، أما الذكر فيكون بالامتثال لأوامر الله في السر والعلن، واجتناب معاصيه. ومن ميزات عبادة التقوى أن الله - تعالى - خص بالأمر بها المؤمنين في أكثر من آية، مثل قوله تعالى: { وَأَنَّ هَذِهِ أُمَّتُكُمْ أُمَّةً وَاحِدَةً وَأَنَا رَبُّكُمْ فَاتَّقُونِ }، وهي وصية الأنبياء لقومهم ومن بعدهم: { إِذْ قَالَ لَهُمُ أَخُوهُمْ صَالِحٌ أَلا تَتَّقُونَ } . ومن ثمرات التقوى أنها سبب في إعانة الله لعبده التقى، ونزول رحمته في الدنيا والآخرة.

فيا عباد الله، إن مكان التقوى القلب، وأوصيكم أن تكون في قلب كل واحد منكم تقوى الله.

## بلاد الجريحة

دعني أنوح على بلدي وأبيها  
وأسكب الدمع مدراراً وأسقيها  
وأزث من قتلوا غدرًا وأرحمهم  
وأطلب العفو من ربّاه باريها  
ما أوجع الغدر إن طالت حناجره  
وأقبح الظلم في برّاء ناديا  
في زهرة العمر من ماتوا ومن قتلوا  
غدرت بهم فنة ضاعت مباديا  
والله سائل أهل البغي عن دمهم  
ولن يمرّ على الرحمن قاضيها  
أمست بلاد العزّ في محن  
يا رب فارحم بلاداً أنت حاميها  
ليبيا العزيمة والإيمان كم شمخت  
على الأعادي وعزّت في خواليها  
بالأمس كنا جبلاً كم درت أمم  
واليوم صرنا هباءً في بواديا  
ثوبوا إلى الرشيد إن الرشيد مرحمة  
وشرعة البغي مبتور مؤليا  
تلك الحقيقة قد لاحت لناظرها  
إن يظهر الحق كم يأسى مجافيا  
والحق أبلج والبطلان منصرم  
يارب فارحم بلداني وأهليا  
حتماً سيخرج من أرحامنا عمر  
يذود عنها ويحمي كل من فيها  
ويدفع الظلم إن الظلم مندفع  
وكم أبيد بنو الطليان في وطني  
حتى استغاثوا بجيش من أقاصيا  
وسدّت البحر والأفاق ما بعثت  
من الكتائب كي يغزوا بواديا  
كنا اللبوث وكنا دونهم عدداً  
ولم نبال بما يرمون تشويها  
واليوم ترثي شعوب الأرض دولتنا  
مما ضناها وما أوهى أراضيها





## العطاء

أن تهب دون طلب، هو ذا ديدن الطيبين الذي نشأوا عليه، فيكون عطاؤهم عطاء الحب الذي لا ينتظرون معه أن يقال لهم: شكراً على العطاء، فهم يمدون أيديهم للناس بلا ثمن وبلا مناسبة؛ ليقولوا لهم: إن الخير في هذه الدنيا ما يزال موجوداً، أولئك الناس الذين ما زالوا ينتقون فن العطاء، ويمدون أيديهم للناس بلا مقابل، هم الطيبون الذين قل وجودهم في هذه الدنيا.

وكان الشيطان يريد من—ه فقط أن يقول كلمة واحدة يُبدي من خلالها سخطه على ما قد أصابه، ولكن النبي كان لا يقول شيئاً سوى أن يحمده الله على ما هو فيه. قالت له زوجته مرة: إنك نبي، والأنبياء دعواتهم مستجابة، فادع لنا أن يكشف الله عنا ما نحن فيه، فقال لها: إنّه كان في نعمة من الله سبعين سنة، فلماذا لا يصبر على البلاء سبعين عاماً أخرى، فهو -عليه السلام- كان كثير الخجل من الله -تعالى- كونه قد أنعم عليه سنوات طويلة، فكان لا يرغب حتى في الدعاء خوفاً من أن يكون في دعائه سخط على ما هو فيه، ومرة لم يبقَ عنده في البيت ما يأكله هو وزوجته، فذهبت زوجته وقصّت ضفائرها وباعتهها وجلبت بثمنها طعاماً، وهنا أشفق النبي -عليه السلام- على حال زوجته فدعا الله بدعاء قد ذكره القرآن الكريم فقال: ﴿وَأَذْكُرْ عَبْدَنَا أَيُّوبَ إِذْ نَادَى رَبَّهُ أَيُّ مَسْنِي الشَّيْطَانُ بِئُصْبٍ وَعَذَابٍ﴾.

لقد كان المنع في هذه السنوات السبع هو عطاء من جهة أخرى للنبي أيوب عليه السلام، فلو أعطاه الله -تعالى- ما يريد في هذه السنوات السبع لاعتقد الشيطان أنه انتصر عليه، ولكن أراد الله -تعالى- أن يعطي نبيّه هذا الشرف العظيم ويجعله يتحدى الشيطان ويهزمه، ويثبت له أنّ الإيمـان الحقيقي بالله -تعالى- لا يعادل—ه شيء آخر.

### جميلة عبد الحفيظ

وتذكّر أنّ القبر سيكون روضة من رياض الجنة، لأناس صدقوا الله فصدقهم، فتبتهم بالقول الثابت وعصمهم من العذاب.

لتكن لك سويعة تخلو فيها مع نفسك والله مطلع عليك، تراجع فيها عملك، فتحمد سبحانه على الخير وتتوب إليه من الذنب. السعادة الحقيقية هي الشعور بالطمأنينة، وحتى تكون الطمأنينة لا بدّ من راحة القلب، وراحة القلب هي بقربه من الله تعالى وبعده عن كل ما يكرهه.

المؤمن القويّ بإيمانه، الواثق بنفسه نتيجةً لكثرة طاعته؛ هو صاحب همة عالية ونفس صادق يحيي النفوس الأخرى، ويشدّها إلى الخير والعطاء، وربما كان أمةً وحده كما كان إبراهيم عليه السلام أمةً، فكان مثلهم.

### سارة عثمان

قد نظنّ العطاء يكون في الأخذ فقط، ولكن قد يمنع الله -تعالى- عنا أشياء نعتقد أنّها من الحرمان، ولكن الحقيقة أنّنا قد نمنع من أشياء يتبيّن لنا لاحقاً أنّها كانت ستغدو شراً كبيراً لو أنّتنا، فهنا يكون هذا المنع هو العطاء، يقول أحد الصالحين وهو ابن عطاء الله السكندري: "ربما أعطاك فمنعك، وربما منعك فأعطاك، ومتى فتح لك باب الفهم في المنع؛ صار المنع عين العطاء"، فمن هنا قال الناس: إذا رزقت الفهم في المنع، صار المنع عين العطاء، ولنا في ذكر قصص الأنبياء والصالحين حكم كبيرة، خاصة في جانب العطاء، فإنهم قد تعرضوا لبلاء عظيم، طال عند كثير منهم عشرات السنوات، حتى جاءه الفرج فيما بعد، وجاءه العطاء الكبير الذي يناسب ما كان فيه من بلاء، فعلى سبيل المثال لو نظرنا في قصة نبي الله أيوب -عليه السلام- فإننا سنقف مع قصة عظيمة أقرب إلى الخيال، فقد كان نبي الله أيوب -عليه السلام- يعيش في مدينة في الشام تقع اليوم جنوب تركيا، وكان ماله كثيراً، وعنده كثير من الأبناء وزوجة واحدة، كان يدعو الناس إلى الله تعالى وينهاهم عمّا يريد الشيطان منهم أن يبقوا عليه، فجاءه الشيطان وقال له أنت تعبد الله لأتّك في رخاء ولكن لو ابتلاك الله -تعالى- بشيء مما عندك لما صبرت، فكذب نبي الله أيوب، وتحدى الشيطان؛ فامتحنه الله -تعالى- بأن سلب منه أولاً ماله، وأولاده، وصحته، فبقي صابراً على ابتلائه سبع سنين.

## خواطر دينية

استشعر نفسك بين طريقتين: أحدهما يشير إلى الجنة، والآخر يشير إلى النار، وعلى كل طريق داع، وأنت تارة تسير إلى هذه وتارة إلى تلك، ثم تسير إلى الجنة، ولا يلبث داعي النار أن يغريك ويلبس عليك أمرك، فأنت أشد ما تحتاج إليه هنا هو البصيرة، وإدراك العاقبة، والحزم في اتخاذ الموقف، والعزم في السير، وإياك والتردد! فهو للعاجز وصاحب الهمة الضعيفة، التي سرعان ما تنهار أمام زخرف الدنيا وزينتها.

تذكر مفارقة الأحباب والأصحاب، حين يوسد الوجه الجميل بالحجر، ويهال على الجسد الرقيق التراب، حين تضيق القبور وتختلف الأضلاع.



## دعوة إلى القراءة

ولو قُتِّس في التاريخ عن حياة الناجحين البارزين، لوجد أنهم كانوا قراء ومُطالعين، ولذلك أبرزوا أفضل ما عندهم، لذا، اقرأ متى استطعت القراءة!

إيمان علي

هناك عقول تهتمّ دائماً بالحصول على مزيد من العلم والثقافة؛ لدفع الجهل والحصول على قدر من المعرفة، يمكنها من التفاعل مع أي مشهد أمامها، أو المشاركة في أي حوار بناء أو مناقشة فعالة، فكلما زادت القراءة و المطالعة، زادت القدرة على استيعاب المفاهيم الأخرى ونقدتها؛ فالمطالعة والقراءة تبني مفاهيم كبرى تنجح لتدريس علوم ، وتقوية فكر. وقد أكدَّ الله عز وجل على أهمية القراءة عندما خاطب نبيه لأوّل مرّة عبر الوحي بقوله : ( اقْرَأْ بِاسْمِ رَبِّكَ الَّذِي خَلَقَ )، وعندما قال عباس العقاد: ( لستُ أهوى القراءة لأكتب، ولا لأزداد عمراً في تقدير الحساب؛ إنما أهوى القراءة لأن لي في هذه الدنيا حياة واحدة، وحياة واحدة لا تكفي، ولا تحرك كل ما في ضميري من بواعث الحركة).

## معلومات طبية



- يعد الإجهاد العصبي والتوتر النفسي المزمّن من محفزات الإسهال.
- يفيد استنشاق بخار الماء المغلي بالتّنعاع في طرد البلغم من الصدر.
- يساعد الزعتر في تخفيف العديد من الاضطرابات الهضميّة، مثل: انتفاخ البطن، والقيء، والإسهال.
- يؤدي تصلب الشرايين إلى ارتفاع ضغط الدم وحدوث الجلطات الدموية.
- يسبب نقص الفوسفور في الجسم إلى الإجهاد والتعب العام.
- يؤدي ارتفاع ضغط الدم غير المسيطر عليه إلى تراكم السوائل في الرئتين .
- يؤدي إدمان الخمر إلى إتلاف خلايا المخ، والإصابة المتكررة بالجلطات .
- يجب عدم اتباع أي رجيم غذائي قاس لتخفيف الوزن خلال وقت قصير وبشكل سريع، ومن الأفضل اتباع رجيم غذائي متكامل، تحت إشراف مختص بالتغذية.
- تعزز حمية DASH التي أقرها المعهد الوطني للقلب والرئة والدم تناول الموز والذي يُعد مصدراً ممتازاً للبتاسيوم، مما يسهم في الحفاظ على توازن الصوديوم في الجسم، وهذا ما يجعل هذه الفاكهة فعالة في التخفيف من ضغط الدم المرتفع .

سارة عثمان

# صدى الجامعة



تساعد القراءة لمدة  
6 دقائق قبل النوم  
في خفض مستوى  
التوتر لنسبة قد تصل  
إلى ما يقارب 68%.  
حيث تساعد الجسم  
على الاسترخاء والشعور  
بالسكينة.

✍️ أ.سعاد ابراهيم ابراهيم

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

## تصوير

خالد كروسو  
ابراهيم ارويشد  
عبدالعاطي الهاشمي

## سكرتارية

هنية المنصوري

## 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.أمال الباهي

## المشرف العام

أ.سليمان محمد

## تصميم واخراج

أسماء اشتيوي

## الارشيف

محمود أحمد

صدى الجامعة النسخة الالكترونية تجدونها على الرابط:

[/https://sebhau.edu.ly/echo-university-electronic-magazine](https://sebhau.edu.ly/echo-university-electronic-magazine)