



عسبي الجامعة



العدد (23) السنة الثانية

(21/ربيع الثاني/ 1444 هجري) (الموافق/ 15/نوفمبر /2022)

الافتتاحية

لا يُؤلّد الإنسان للحياة مرّة واحدة فحسب، بل يشهد ولادات كثيرة لنفسه طيلة عُمره، حين يسلك دروباً جديدة يتعرّف فيها على شخصيته، حين يخرج حياً من بطون الألام، حين يُعاني خُلماً بعيداً، حين تنتشر المعرفة أنوارها في زوايا عقله، ومع كل تجربة تُمتدّ ولادة جديدة، وعُمر يُضَاف للإنسان.

عليك أن تدرك بأنّ أغلب ما يطفو على السطح اليوم؛ هو ما يتّسم بالتفاهة والهشاشة، وعليك إن كانت تهمة جودة حياتك أن تختار بوعي ما تحيط به نفسك، فلا تصرف اهتمامك وانتباهك فيما لا يفيد ولا يزيد، فإنّ وجود الغث لا يُلغِي وجود السمين، وببيدك الخيار وأنت من يختار.

من حُسن التعامل مع الناس؛ أن تستحضر شخصياتهم المختلفة، وثقافتهم المتباينة، وخلفياتهم المتنوّعة، وفروقاتهم النفسية والبيئية والاجتماعية والعُمرية، فما قد يصلح لإنسان قد لا يصلح لغيره، ومفاتيح التعاطي مع شخص قد تختلف عن الآخر، وإدراك ذلك والوعي به؛ يُعدّ من الذكاء الاجتماعي.

خلف كل صورة ثمة حكاية، وحتى نقرأ المشهد كاملاً؛ لا تقتطع الجزء من الكلّ، ولا تنظر لغصن دون الشجرة بكاملها، فنّمة دقائق وتفصيل هي الجزء الرئيس والأهم في كل مسألة، وإن التّفكّر، والتبصّر، والتدبّر، يُغنيك عن التمسك بالقشور، وسفاسيف الأمور، ويقودك إلى دروب من نور.

بالحوار الجيّد، والاستماع، والسماحة، والبشاشة، واللطف، والتسامح، والبحث عن الأراضي المُشتركة، ومدّ جسور من الودّ والتفاهم عبرها؛ تُبنى العلاقات بخلافها وتنمو، وتزدهر، ويفهم بعضنا الآخر، وتتوثق الصّلات، فكم من أبواب موصدة كان مفتاحها: التعامل الطيّب.

رئيس التحرير: أ.سعاد إبراهيم إبراهيم

اتفاقية علمية بين الكلية الليبية للبحث العلمي وجامعة سبها



وفد من وزارة التعليم العالي يزور جامعة سبها



جامعة سبها Sebha University

مركز الأبحاث الجامعي

شخصية العدد

قامات بسامقة

أنت الشجرة التي نستظل بظلها، ونأكل من ثمرها، فنزداد بها علماً، ونرفع بها مكانة، وأنت الزهر الذي ينبت في قلوبنا فيرويهها علماً.

الاسم : محمد فرج محمد

تاريخ الميلاد : 1957 سبها
الوظيفة : أستاذ جامعي (بروفيسور).

الجهة : جامعة سبها

- المؤهلات العلمية والشهادات الحاصل عليها :

- ليسانس / لغة إنجليزية - جامعة سبها سنة 1983 م.

- ماجستير / الترجمة واللغويات المقارنة، جامعة بات - بريطانيا .

- دكتورة في علم اللغة التطبيقي - جامعة سوانزي - ويلس سنة 1991 م / بريطانيا.

- شهادة مديري مراكز - اللغات - جامعة نورثش 2008 م / بريطانيا.

- شهادة مشاركة - نظم الجودة

التعليمية سنة 2009 م - ليبيا.
- الدرجة العلمية :

أستاذ بروفيسور - جامعة سبها سنة 2008 م.

- الخبرات العلمية :

- مدرس بالمدارس الإعدادية والثانوية 1979- 1983 م .

- نائب عميد كلية اللغات جامعة سبها سنة 1992- 1993 م .

- عميد كلية الآداب والعلوم سبها 1995- 2007 م .

- الإشراف ومناقشة رسائل الماجستير .

- مدير مركز اللغات بجامعة سبها 2008- 2012 م .

- المؤلفات :
- كتاب التنمية اللغوية والتطوير النفسي للفرد .

- كتاب تنمية المهارات اللغوية عند الطفل (تحت الطبع) .

Approaches for teaching -

English pronunciation

for nonnative speakers

Models for reading -

comprehension

Developing spoken -

English for non

native speakers

Listening practice -

in second language

Five induced learning -

strategies rules

in scientific text

comprehension

- العضويات واللجان المشارك فيها:

- لجنة رئيس اتحاد تنس الطاولة (سابقاً)

- قائد الحركة الكشفية والمرشحات.

- مهارات أخرى :

مهارات تقنية المكاتب (ميكروسوفت

أوفيس - ويندوز) .

أ. سعاد إبراهيم إبراهيم

قانون الخمس عشرة دقيقة

- إذا قضيت يوماً 15 دقيقة في تحسين ذاتك و تطويرها فإنك سترى في نهاية العام تغييراً ملحوظاً في نفسك .
- لو تقلل يوماً 15 دقيقة في تضييع الوقت في أمور لا فائدة منها ، سوف تحقق نجاحاً ، خلال السنوات القادمة .
- لو خصصت يوماً 15 دقيقة لتعلم لغة جيدة فهو أفضل من الذهاب إلى دورات اللغة مرة في الأسبوع .
- لو تخصص يوماً 15 دقيقة للمشي السريع، سوف تجد نتيجة أفضل من ذهابك إلى النادي يومان في الأسبوع .
- لو خصصت يوماً 15 دقيقة في القراءة المحفزة التي تثير القشرة الرمادية للمخ ، فسوف تحصل على تطور كبير في الفهم .
- لو خصصت يوماً 15 دقيقة للكتابة، فسيكون باستطاعتك أن تكتب مقالاً كل يومين أو ثلاثة ، و ستحصل في نهاية العام على كتاب من تأليفك .
- خير الأعمال ما قل واستمر .
- الجميل في قانون 15 دقيقة هو أنه قصير لدرجة أنه لا يمكنك أن تتعذر بعدم وجود الوقت لتنفيذه .



وأضاف أن إنجاز هذه المكتبة جاء بتطوع مجموعة من أعضاء هيئة التدريس بالكلية، قاموا بكل ما يلزم لإنجاز هذه المهمة؛ بدءاً من الإشراف على أعمال الصيانة، وصولاً إلى نقل الكتب وتصنيفها وترتيبها بالمكتبة، وفي نهاية الكلمة شكر د. الطيب كل من أسهم معهم في هذا العمل، وخص بالشكر رئيس الجامعة الذي شجع الفكرة، ووقف معهم ووفر لهم كل ما طلبوه لإتمام هذا الإنجاز، وفي ختام كلمته تمنى التوفيق والنجاح للجميع، ثم ألقى د. عامر الأصيفر قصيدة عن حب الوطن، مشاركة منه على هامش هذا الحدث العلمي والمعرفي العظيم .

افتتاح مكتبة كلية اللغات للدراسات العليا والبحث العلمي



في بادرة من جامعة سبها للاهتمام بالدراسات العليا وتوطينها بالداخل، أقيمت صباح الخميس الموافق 2022/10/27 م فعاليات افتتاح مكتبة كلية اللغات للدراسات العليا والبحث العلمي، بمسرح كلية الآداب عند الساعة العاشرة صباحاً. حضر فعاليات افتتاح المكتبة وكيل الشؤون العلمية بالجامعة، وعميدا كلية الآداب وكلية اللغات، ووكلاء الشؤون العلمية، ونقيب أعضاء هيئة التدريس، ومديرو الإدارات والمراكز، ورؤساء الأقسام العلمية، وأعضاء هيئة التدريس، وجمع من الطلبة والطالبات.

افتتح البرنامج بتلاوة عطرة لآيات من الذكر الحكيم، ثم النشيد الوطني، وبعد ذلك توالى الكلمات الافتتاحية، التي بدأت بكلمة اللجنة المشرفة على المكتبة ألقاها د. الطيب عقيلة، الذي بدأ كلمته بالترحيب بالحضور الكريم، شاكرًا لهم حضورهم، وأكد في كلمته على دور المكتبة المهم في نشر العلم والمعرفة، ومساهمتها في توفير المصادر والمراجع للطلبة وأعضاء هيئة التدريس، وأضاف أن افتتاح هذه المكتبة جاء استجابة لتوجه كليات الجامعة إلى توطين الدراسات العليا بالداخل، وتوفير كل ما يلزم من ظروف لطلاب الدراسات العليا.



جلسة حوارية حول وثائق التاريخ الليبي

وتتقدم اللجنة المشرفة على هذه الجلسة بالشكر الجزيل إلى :
د. أبو بكر المبروك بشــــير / عميد كلية الآداب.
د. مسعود بكاكو/ رئيس نقابة أعضاء هيئة التدريس بالكلية.
د. محمد علي فرج الغواري / رئيس قسم التاريخ بالكلية.
لمشاركتهن الفاعلة في تنسيق هذه الجلسة.

نظمت كلية الآداب جامعة سبها جلسة حوارية صباح الأحد الموافق 2022/10/30 م، في قاعة الاجتماعات بالكلية؛ برئاسة د. علي خليفة القايدي، تضمنت هذه الجلسة موضوعين رئيسيين هما:
- وثائق التاريخ الليبي في الأرشيف الفرنسي.
- خلاصة التجربة والخبرة في دراسة وثائق المقاومة الليبية للغزو الإيطالي في الأرشيف الفرنسي.

برنامج تدريبي لتنمية المهارات الإدارية لموظفي الإدارة العامة

- الإربعاء الموافق 2022/10/26م محاضرة بعنوان: (معايير الجودة الشاملة في المؤسسات)، قدمها: د. علي الزوي، د. إدريس ميلود، د. عبدالقادر عمر أبوبكر.
 - الخميس الموافق 2022/10/27م محاضرة بعنوان: (ضغوطات العمل وأثرها على الأداء الوظيفي)، قدمتها: د. نادية علي المهدي.
 - الأحد الموافق 2022/10/30م محاضرة بعنوان: (مهارات إعداد وكتابة التقارير والمراسلات الإدارية)، قدمتها: أ. وردة عبدالسلام غيث الفراوي.
- وقد أشرفت على تنظيم هذا البرنامج وتجهيزه أ. عواطف علي محمد.



نفذ مكتب التخطيط والمتابعة بالجامعة خلال الأيام الماضية برنامجاً تدريبياً لتنمية وتطوير المهارات الإدارية لموظفي الإدارة العامة بالجامعة، احتوى البرنامج على سلسلة محاضرات تدريبية كانت على النحو التالي:

- الإثنين الموافق 2022/10/24م محاضرة بعنوان: (مهارات التخطيط الاستراتيجي المؤسسي)، قدمها: أ. عبدالرحمن المختار البوسيفي.
- الثلاثاء الموافق 2022/10/25م محاضرة بعنوان: (أساسيات قانون العمل رقم (12) لسنة 2010م)، قدمتها: أ. وردة عبدالسلام غيث الفراوي.



اتفاقية علمية بين الهيئة الليبية للبحث العلمي وجامعة سبها

وقعت الهيئة الليبية للبحث العلمي وجامعة سبها اتفاقية تعاون مشترك صباح الخميس الموافق 2022/11/3 في مقر الهيئة الليبية للبحث العلمي ووقع الاتفاقية عن الهيئة أ. د فيصل عبدالعظيم العبدلي مدير عام الهيئة الليبية للبحث العلمي، وعن جامعة سبها د. مسعود الرقيق رئيس الجامعة، بحضور د. محمد ارحيم عمر وكيل الشؤون العلمية، و مدير إدارة العلاقات الثقافية والتعاون الدولي بالهيئة.

تأتي هذه الاتفاقية لتعزيز التعاون المشترك بين الجانبين في إجراء البحوث والدراسات العلمية المشتركة في المجالين الأكاديمي والتطبيقي، وخلق نموذج عمل متميز للتعاون العلمي بين الجانبين في الجوانب العلمية والبحثية، على أساس المساواة والمنافع المتبادلة من أجل تعاون فعال؛ للرفع من مستوى التحصيل العلمي في كافة المجالات ذات الاهتمام المشترك.





حلقة بحث ونقاش بقسم البحوث والاستشارات العلمية بكلية الآداب: جامعة سبها

وتهدف حلقة النقاش إلى الرفع من مستوى البحوث العلمية والباحثين، وتنويراً لطلبة العلم والمتقنين المساهمين في إثراء الحوار وإيجاد الحلول.

اقام قسم البحوث والاستشارات العلمية بكلية الآداب جامعة سبها صباح الثلاثاء الموافق 1\11\2022م في مدرج 17فبراير، حلقة بحث ونقاش بعنوان: (كارثة السيول التي شهدتها منطقة غات عام(2019م)، قدمها قسم الجغرافيا، وأشرف عليها منسق البحوث والاستشارات العلمية بالقسم، وألقى العرض د. شوقي شحاذة ناصر، بحضور أعضاء هيئة التدريس، وطلبة الدراسات العليا، وجمع من المثقفين والمتقنين بهذا الشأن.

ورشة عمل في قسم الكيمياء بكلية الآداب والعلوم بأوباري



وتأتي هذه الورشة لرفع من مستوى وكفاءة طلاب والطالبات، وتحقيقاً لأهدافها التنفيذية

نفذ قسم الكيمياء بكلية الآداب والعلوم بأوباري ورشة عمل بعنوان: (الكيمياء حياتنا)، صباح الأربعاء الموافق 2\11\2022م، وحضر هذه الورشة أعضاء من المجلس البلدي بأوباري، ورئيس المركز الليبي لدراسات وبحوث العلوم وتكنولوجيا البيئة، وعميد كلية التقنية الطبية بأوباري، وعميد كلية الشريعة والقانون، وبعض أعضاء هيئة التدريس بالكلية والمؤسسات التعليمية ببلدية أوباري والبلديات المجاورة لها، والباحثين المهتمين بالكيمياء، ورئيس مكتب البيئة بالبلدية، وبعض موظفي وطلبة وطالبات قسم الكيمياء .
وشهدت هذه الورشة محاضرة ألقاها أ.علي عبدالمالك الأنصاري رئيس قسم الكيمياء .

وفد من وزارة التعليم العالي يزور جامعة سبها



استقبل مدير مكتب الشؤون الإدارية بالجامعة وفداً للجنة شؤون الموظفين المكلف من قبل وزارة التعليم العالي صباح الأربعاء الموافق (1\11\2022م) في مطار سبها الدولي وتأتي هذه الزيارة لمتابعة قرار الترقيات الذي ستصدره الوزارة .

وقام مدير الشؤون الإدارية بالجامعة برفقة أعضاء اللجنة المكلفة من قبل وزارة التعليم العالي بجولة تفقدية لعدد من مرافق الجامعة .

وعقد اجتماع بين الطرفين تمت خلاله مناقشة بعض الملاحظات الأساسية الواردة من قبل اللجنة المكلفة بخصوص قرار ترقيات موظفي الجامعة للعام 2023 م .

ظاهرة التسول

- الأماكن التي يتواجد فيها المتسولون :

تنشط ظاهرة التسول بشكل كبير خلال مواسم الأعياد والمناسبات الدينية، وتأسيساً على ذلك فإن هذه الظاهرة تتركز في الأماكن التالية:

• المراكز الصحية والدينية، الأسواق والمراكز التجارية، الأماكن السياحية والأثرية، الأماكن العامة والجسور ، مواقف السيارات وإشارات المرور، وأرصفت الشوارع وتقاطعات الطرق .

- حكم التسول في الإسلام :

حرص الإسلام على المحافظة على كرامة الإنسان وحمايته من التعرض للإهانة، قال تعالى : "ولقد كرّمنا بني آدم"، واستناداً لما سبق؛ فقد حرم الإسلام هذه الظاهرة لما لها من آثار سلبية تعود على الأفراد والمجتمعات ككل .

- الآثار المترتبة على ظاهرة التسول :

• ارتفاع نسبة البطالة إثر انخفاض إنتاجية الأفراد عن العمل.
• ترك انطباع سيء لدى السياح عند زيارتهم لدولة تنتشر فيها هذه الظاهرة؛ مما يؤدي إلى عدم عودتهم إليها.
• حرمان الأطفال من حقوقهم الأساسية : التعليم، الصحة، الأمان .

• شيوع الجرائم والسرقات بشكل واسع .
• تعرض الأطفال لأمراض جسدية ونفسية إثر هذه المسألة.
- طرق الحد من ظاهرة التسول :

• هناك عدة آليات ووسائل تسهم في علاج التسول، من أهمها:
• توفير فرص عمل تناسب كل محتاج أو فقير، حتى لا يلجأ إلى التسول .
• افتتاح مراكز وجمعيات خيرية تساعد هذه الفئة.
• العمل على فرض عقوبات على كل من يقبل على التسول بحسب قانون كل دولة.
• توفير الضمان الاجتماعي لكل فرد غير قادر على العمل.



فاطمة مرجان

هي إحدى الظواهر الاجتماعية المنتشرة منذ القدم في كثير من دول العالم، ويجب الأخذ في الحسبان أنها ظاهرة تهدد المجتمعات كافة؛ كونها تنتهك عزّة النفس، وترفع نسبة البطالة، وتؤدي إلى الانحلال الفكري والأخلاقي، عن طريق قيام كثير من المتسولين بتعاطي المخدرات، وترويج بضائع مضرّة بالأفراد، كما أنها تعد من الأسباب التي تزيد من نسب الجرائم في العالم، فما مفهوم هذه الظاهرة؟ وما أسبابها؟ وكيف يمكن الحد منها؟ .

- مصطلحات تتعلق بظاهرة التسول:

• التسول: هو استجداء أو طلب المساعدة المادية من الآخرين في عدة أماكن، قد تكون عامة أو خاصة، عن طريق وسائل عدة منها : المبيت في الشوارع، ادّعاء المرض لاستعطاف الناس وغيرها .

• المتسول: هو الشخص الذي يتخذ التسول وسيلة لكسب قوت يومه، في سبيل بقائه على قيد الحياة.

- أسباب ظاهرة التسول:

قد يتسول الناس لعدة أسباب أهمها :
• ارتفاع نسبة الفقر والبطالة في المجتمع .
• انتشار حب المظاهر بين الناس، بالإضافة إلى غلاء المعيشة.
• المتسولون يعدون التجارة مربحة ومريحة بدلاً من العمل .

• تكاليف العلاج المرتفعة تدفع الأغلبية إلى التسول .
• الإدمان على المخدرات يعد عاملاً من العوامل المسببة لهذه الظاهرة.

• المرض النفسي الذي يعاني منه بعض الأفراد.
• اتخاذ التسول مهنة متوارثة من الأجداد.
• الحروب التي بسببها زادت حالات الهجرة والمجاعات.
- أشكال التسول :

يعد التسول مظهراً غير حضاري يعكس صورة سيئة عن البيئة المنتشر فيها، ويتخذ عدة صور وأشكال منها :

• الادّعاء الكاذب بالحاجة إلى تبرعات لغرض بناء مدرسة أو مسجد.
• استعمال مستحضرات التجميل في تشويبه شكل الوجه؛ لاستعطاف الناس.

• استغلال وثائق وفواتير قديمة كفواتير الكهرباء والماء.
• ادّعاء المتسول بأنه مصاب بمرض عقلي يوهم الناس بحاجته إلى المال .

• البكاء والصراخ بصوت عالٍ بقصد جذب انتباه الناس بافتعال أمر كاذب، كالذي يدعي بأن أمواله قد سُرقَت.

• استغلال الأطفال وأصحاب الهمم في التسول؛ لجذب الناس واستعطافهم .

النفاق الاجتماعي

إنّ النفاق الاجتماعي هو تلك السمة المنبوذة في المزاجية، والتقلب والتلون، والتلاعب بالألفاظ، وسقوط المبادئ والأخلاق في النشاط الإنساني بين الفرد وغيره، وبين جماعات وأخرى في العلاقات الاجتماعية، بهدف الحصول على هدف شخصي أو إعطاء صورة غير واقعية .

النفاق الاجتماعي ليس نفاقاً دينياً يظهر المرء فيه الإسلام ويبطن الكفر، بل يتعلّق بسلوك اجتماعي، وعلاقات فردية، وأمراض اجتماعية تؤثر بقوة على المجتمع وتماسك أفرادها، ويظهر خطره في أن النفاق عموماً مذموماً ومنبوذاً، فالمنافقون مكروهون مزيفون .

ويمكن القول إن ظاهرة النفاق الاجتماعي تظهر لدى الأفراد، وبمعنى آخر إن الإنسان المنافق أشبه بالمثل الذي يجيد الأدوار، فهو يلاقي كل إنسان بوجهه، ويحدثه بنغم، ويضرب على الوتر الذي يرضيه ويشجبه إيقاعه، وله من وراء ذلك غاية يريد الوصول إليها.

ويرى الباحثون في العلوم الاجتماعية والنفسية والتربوية أن النفاق نتيجة لسوء التربية أو التنشئة الاجتماعية، مما يؤثر سلباً على العلاقات الاجتماعية بين أفراد المجتمع الواحد، والنفاق الاجتماعي من الأمراض الاجتماعية التي لها علاقة بالتملق والغيبة والحقد والحسد .

عن أبي هريرة رضي الله عنه قال : قال النبي صلى الله عليه وسلم : " تجد من شر الناس يوم القيامة عند الله ذا الوجهين الذي يأتي هؤلاء بوجه وهؤلاء بوجه" ،

وذا الوجهين هو الذي يأتي كل طائفة بما يرضيها، فيظهر لها أنه منها ومخالف لضدها .

عن عمار بن ياسر - رضي الله عنه - قال : قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : (من كان له وجهان في الدنيا كان له لسانان من نار يوم القيامة) رواه أبو داود .

هناك أوقات يقوم فيها الإنسان بهذا التصرف لذكائه، أو لمصلحة دنيوية، ويدخل في ذلك المصالح الاجتماعية أو مصالح العمل، وقد ينوي بذلك عدم التعادي من الناس، فيرضي هذا ويجامل أولئك ، وهو في الأصل لا إلى هؤلاء ولا إلى هؤلاء .

فإذا داهنت أو مدحت أو حتى جاملت الفاسق أو من لا يستحق المجاملة؛ فأنت بذلك توهم السامع بعكس ما هو فيه ، ويصدقك السذج ، ويتبعك الإمعة ، وتخسر من يفهم ما تقوم به؛ لأنك اقترفت جملة من الأخطاء بسبب ذلك النفاق، أو ما يسميه بعض الناس بالمجاملة ، ويتعذرون بـ (مثني حالك ، لا تدقق) . يقول الدكتور النابلسي : إذا تكلم الإنسان شيئاً غير صحيح، فأمامه نموذجان .

أمامه إنسان بسيط يسلم له، ليس له هذه القدرة ليكتشف خطأه، عنده ثقة، وأمامه إنسان ذكي دقيق، البسيط غششته، والذكي خسرت، فأنت خسرت على جبهتين، الأول البسيط الذي صدقك ووثق بك غششته، والذكي الحصيف خسرت، أما إذا تكلمت بالحق، وحرصت على أن تقول الحق، ولو كان الثمن باهظاً، فإنك ترقى عند الناس .

عن أبي هريرة رضي الله عنه عن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال : (تَجِدُونَ النَّاسَ مَعَادِينَ) ، يعني أصنافاً وأنواعاً وأشكالاً مختلفة؛ فمنهم من يكون بصراحته مزعجاً ، ومنهم من تتقبل صراحته لجمال أسلوبه ، ومنهم اللبق ، ومنهم المداهن . ثبت في صحيح البخاري أن ناساً قالوا لابن عمر رضي الله عنهما : (إنا لندخل إلى أمرائنا فنقول لهم بخلاف ما نتكلم إذا خرجنا من عندهم، فقال : كنا نعد هذا نفاقاً على عهد رسول الله صلى الله عليه وسلم) .

وقال القرطبي: (إنما كان ذو الوجهين شر الناس؛ لأن حاله حال المنافق إذ هو متملق بالباطل وبالكذب مدخل للفساد بين الناس). عن أبي هريرة رضي الله عنه ، أَنَّ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ: (لَا يَنْبَغِي لِذِي الْوَجْهَيْنِ أَنْ يَكُونَ أَمِيناً عِنْدَ اللَّهِ عَزَّ وَجَلَّ) . وتتجلى هذه الصفة عند بعض الأشخاص في السكوت عن الخطأ بنية الحصول على مصالح شخصية، أو خوفاً من فقدان ثقة المُجامل ، يقول الحسن البصري : (تولى الحجاج العراق وهو عاقل كَيِّس ، فما زال الناس يمدحونه حتى صار أحق طائشاً سفيهاً) ، وهذا أثر من الآثار الجمة لسلوك النفاق الاجتماعي، وهو أنه يغير سلوك هؤلاء الأشخاص، فيصدقون ما وصلوا إليه من المجاملات .

يقول ابن القيم في كتابه الفوائد: " علماء السوء جلسوا على باب الجنة يدعون الناس إليها بأقوالهم، ويدعونهم إلى النار بأفعالهم، فكلمنا قالت أقوالهم للناس: هلموا؛ قالت أفعالهم: لا تسمعوا منهم، فلو كان ما دعوا إليه حقاً كانوا أول المستجيبين له، فهم في الصورة أدلاء، وفي الحقيقة قطاع طرق" ، ورحم الله الإمام أحمد حيث قال: "إذا تكلم العالم تقيّة، والجاهل بجهل، فمتى يعرف الحق؟" .

في نهاية الأمر، فقد تعرفنا على ما النفاق الاجتماعي؛ إذ يعرف على أنه أمر بغيب يكرهه الجميع ولا يتفق معه أي شخص على الإطلاق، لذا يجب علينا أن نبتعد عنه وأن نحارب النفاق متى استطعنا ذلك، فمن الطبيعي أن يواجه كثير منا مواقف معقدة تدفعه إلى النفاق في بعض المواقف، ولكن لا يجب علينا أن نستجيب لما تُمليه عليه أنفسنا خلال تلك المواقف، بل يجب مجاهدة أنفسنا حتى لا نكون ضمن صفوف المنافقين الذين حذر منهم رسولنا الكريم صلى الله عليه وسلم، كما وردت سورة كاملة في القرآن الكريم عن المنافقين، وهو الأمر الذي يبين لنا مدى خطورة هذا الشيء .

قانون الإضافات البسيطة



في أولمبياد 1976 م كان هناك ثمانية متسابقين في نهائي سباق 100 متر، صاحب الميدالية الذهبية فيهم كان أسرع فقط بعشر من الثانية عن آخر المتسابقين الثمانية، (فرق بسيط في السرعة، وفروق هائلة في النتائج).

- في إحدى سباقات الخيل في الولايات المتحدة الأمريكية، الحصان الفائز بالمركز الأول حصل على مليون دولار، الحصان الذي في المركز الثاني خسر فقط بفارق مسافة الأنف! وحصل على 75000 دولار، (فارق بسيط في المسافة ولكنه كبير في النتائج).
حسناً، إليك القانون :

- إذا كنت محامياً مثلاً واستيقظت مبكراً ساعة واحدة فقط قبل الدوام، و قرأت في مجال تخصصك القانوني، ستكون حصلت على سبع ساعات في الأسبوع، بعد فترة قصيرة سوف تقف شامخاً مقارنة بزمالك في العمل، ويشار إليك بالبنان؛ لأنك الخبير بينهم، (إضافة بسيطة ولكن فرق كبير في النتائج).
- أحد الأشخاص اعتاد أن يقرأ مع ابنه قصة أو كتاب باللغة الإنجليزية، عندما كان في المرحلة الابتدائية مدة خمس عشرة دقيقة أثناء تحضير وجبة العشاء، يقول: إن ابنه الآن في المتوسط قادر على قراءة أي كتاب باللغة الإنجليزية دون أي جهد،

(نعم إضافة بسيطة من الوقت؛ ولكن فروق كبيرة في النتائج).
الخلاصة :

مارس قانون الإضافات البسيطة في كل مجالات حياتك، انظر إلى عملك، إلى علاقاتك، إلى صحتك، إلى أبنائك، وفكر: ما الذي يمكنني إضافته لأصنع الفارق؟
ستجد أن هناك كثيراً من الإضافات البسيطة التي ستصنع فروقاً هائلة !

✍ يوسف اسماعيل

للسي، يمكنه إيذاؤك أكثر من أفكارك

- كن لطيفاً مع نفسك ، جد مصدر الأفكار السلبية، تحدث إلى من يهتم لأمرك، تخلص ممن يشعرونك بالسوء تجاه نفسك، ابحث عن منفذ آخر للتعبير عن ألمك، استرح عندما تشعر أنك بحاجة إلى ذلك، استمع إلى الموسيقى التي تجعل مزاجك جيداً، وخطب نفسك بإيجابية .

علاج التفكير السلبي والوسواس أمر لا بد أن يهتم به كل من يعاني من هذه المشاعر، التي تسبب الضغط عليه بشدة، وتمنعه من ممارسة حياته بشكل طبيعي؛ بل تقف حائلاً أمام حصوله على كثير من الفرص الحياتية، وتعرقل نجاحه، ونقل من مهاراته؛ لأن الفكر السلبي يسبب كثيراً من المشكلات الصحية والنفسية، ويؤثر على بناء الشخصية، ويجعل الإنسان محاطاً بالأفكار التشاؤمية التي تدمر علاقته بكل تفاصيل حياته.



✍ سارة عثمان

يمكن ببساطة توضيح مفهوم التفكير السلبي بأنه التشاؤم وتقدير النتائج السلبية مسبقاً، مما يمنع الإنسان من الإقدام على البدء في عمله؛ لأنه ببساطة قدر لنفسه الفشل مسبقاً، وتوقع أسوأ النتائج قبل البدء بمباشرة العمل أي كان نوعه، وهنا تكمن أهمية أن يسعى الشخص إلى تحويل أفكاره السلبية إلى أفكار إيجابية، وتحويل التشاؤم إلى تفاؤل.

التفكير السلبي نوع بسيط من أنواع التفكير الوهمي؛ إذ يتوهم فيه الشخص أن كل شيء سيكون على أسوأ حال، وأن المشكلات لا بد واقعة، فهذه النظرة التشاؤمية التي تنغرس في التفكير، إذا أطلق لها العنان؛ تتحول إلى مرض نفسي يملأ صاحبه بالإحباط والاكتئاب والقلق المزمن، وربما يتطور ليصبح نوعاً من أنواع الوسواس القهري .

الوسوسة من الشيطان، وهي أفكار سلبية متعددة، يفكر فيها الإنسان من وقت إلى آخر، يلقي بها الشيطان في نفس الإنسان لتثبطه عن العمل الصالح المفيد من أمور الدين والدنيا، لإيقاعه في أفعال محظورة دينياً، وهذه الوسوسة لا يسلم منها أي بشر، وعلاجها ببساطة الإكثار من الاستعاذة بالله من الشيطان، والاستمرار في عمل الصالحات من الأعمال .

* طريقة تساعدك في التخلص من الأفكار السلبية:

السيرة النبوية

وأحيط بالمدد الرباني، وربّاه خالقه سبحانه وأدبه فأحسن تربيته وتأديبه، ووجّهه وعلمه فأنمّ توجيهه وتعليمه؛ فلا نرى الحياة الشريفة التي امتدت لسنة عقود، إلا وهي تنتقل من نور إلى نور، ويحوطها التوفيق تلو التوفيق .

وُلد صلى الله عليه وسلم في طهر وعفاف، ونشأ على كريم صفات وأخلاق، وبعث في شرف من قومه، وحفظ العهود حتى لمحاربييه، وشمل الناس بعطفه، لا سيما الضعفاء والفقراء، ثم اضطلع بمهام الدولة تكويناً وإدارةً وصيانةً، فجاءت خُططه كاتّم ما تكون، وأثبت كفاءة على قدر رسالته الخاتمة العالمية، وإلى جانب هذا كان أعبد الناس، وأتقى الناس، وأزهد الناس، وأحلم الناس، ولم يكن - صلى الله عليه وسلم - في حياته الخاصة أقل إبهاراً من حياته العامة، فكان الزوج الحنون، والأب الشفوق، وكان المتبتل مثلما كان المجاهد! يقول العقاد - رحمه الله - في (مطلع النور): "ولا نعلم أن أحداً من الأنبياء وُصف لنا كما وصف محمد عليه السلام، في كل لمحة من لمحاته، وفي كل حركة من حركاته، وفي يقظته ونومه، وفي حديثه وصمته، وفي جلوسه ومسيره، وفي ركوبه وارتجاله؛ فلم تكن له صفة قط في كل أولئك غير صفة البنية السوية، والخلق القويم ...

وقد جعلت رسالة محمد حيث ينبغي أن تكون، خلقاً وخُلقاً، من ميراث الزمن وميراث الأجداد والآباء؛ فكل خُلق وُصف به فهو الصالح لأداء رسالته والنهوض بأمانته".

يقول الله تعالى في محكم آياته : (لَقَدْ مَنَّ اللَّهُ عَلَى الْمُؤْمِنِينَ إِذْ بَعَثَ فِيهِمْ رَسُولًا مِّنْ أَنفُسِهِمْ) آل عمران 164، وقال سبحانه : (لَقَدْ جَاءَكُمْ رَسُولٌ مِّنْ أَنفُسِكُمْ عَزِيزٌ عَلَيْهِ مَا عَنِتُّمْ حَرِيصٌ عَلَيْكُمْ بِالْمُؤْمِنِينَ رَءُوفٌ رَّحِيمٌ) التوبة 128، حقاً إنها لنعمة عظيمة، ومئة كبرى، أن بعث الله فينا رسوله محمداً صلى الله عليه وسلم رحمةً للعالمين، وهدى للمتقين، ونوراً للحيارى والضالين، فأحيا بهذا الرسول قلوباً ميتة، وأسمع به أذاناً صماً، وأنار به أعيناً عمياً، وجعل رسالته خاتمة خالدة شاملة، ونحن نشهد أنه - صلى الله عليه وسلم - بلغ الرسالة، وأدى الأمانة، ونصح الأمة، وجاهد في الله حق الجهاد، فأبان الخير كله ودعا إليه، وأبان الشر كله وحذر منه .

إن الخير كل الخير في اتباع سنة رسول الله - صلى الله عليه وسلم - واقتفاء أثره، وسلوك طريقته، وسبيل ذلك هو معرفة هديه، وتعلم أقواله وأفعاله وأحواله، وتدارس سيرته، فسيرة رسول الله - محمد صلى الله عليه وسلم - هي المعين الذي لا ينضب، والروضة التي لا ينقطع زهرها.

والبعد عن سيرته - صلى الله عليه وسلم - والجهل بسنته يهوي صاحبه إلى ظلمات الجهل والبدع، وقد ذم الله الذين جهلوا سيرته، فقال تعالى في شأنهم : (أَمْ لَمْ يَعْرِفُوا رَسُولَهُمْ فَهُمْ لَهُ مُنْكَرُونَ) المؤمنون 69، ومن هنا كان من الواجب علينا - نحن المسلمين - أن نتعرف على سيرة رسولنا -صلى الله عليه وسلم - لتكون لنا منارة على الطريق، وهداية على الدرب. لقد صنع النبي - صلى الله عليه وسلم - على العناية الإلهية.



العناية بالذات في علم النفس

الذات عبارة عن حصيلة تجربة الشخص للظواهر المتنوعة التي تشكل أفكاره، وعواطفه، وإدراكه، وهي تختلف بشكل تام عن النفس، بمعنى أنّ مشاعر وأفكار ومدركات الشخص عن نفسه هي ذاته، ومن هذه النقطة نشأ علم إدارة الذات، وعلم تطوير الذات.

يجب أن يتعرف الشخص على ذاته؛ فبين الحقيقة والذات علاقة قوية لا ينكرها إلا من لم يعتن بذاته ومن لم يبحث عن الحقيقة، ويبقى غافلاً لا يبحث عنها، ولا يكتشف ذاته ويتعرف عليها.

تعد مهارة العناية بالذات من أبرز المهارات التي يجب على الشخص أن يكتسبها، وهي تضم الثقة بالنفس، حتى يستطيع الفرد أن يعرف متى يوافق ومتى لا يوافق، ويعرف ماذا يريد وماذا لا يريد.

- كيفية العناية بالذات في علم النفس :

إن معرفة الحقيقة والبحث عنها حتى لو وصلت حد المغامرة، والتجربة سواء كانت سلبية أو إيجابية؛ ستضيف إلينا كثيراً، وقد تنوعت العناية بالذات بين علاج الجسد ومعرفة النفس، ومن ضمنها مصارعة المرض، والتغلب على الشهوات، والتأقلم مع قوانين الطبيعة المحيطة بنا.

الرغبة في المعرفة أو الحكمة لا تعد شرطاً للعناية بالذات، بل يجب أن نتجه إلى امتلاك القدرة على التجاوز، والاتجاه نحو الفكر والارتقاء، وأن نتغاضى عن المذات التي لا توافق ديننا وتقاليدينا وعاداتنا، وأن نسعى إلى تحقيق التوافق العقلي والفطري، من أجل مساعدة أنفسنا على تقوية العلاقة بين متطلبات الحياة والذات بصورة إيجابية خالية من السلبيات.

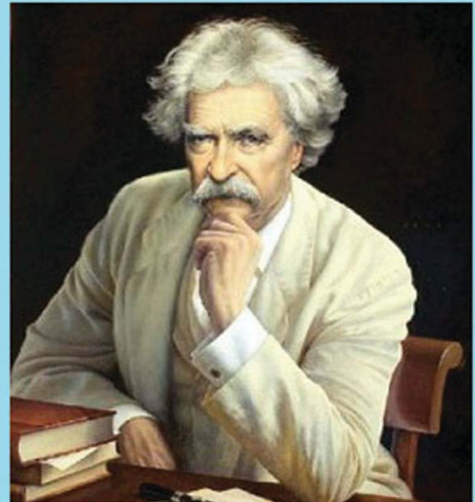
إن انعدام العناية ببناء الذات لا يجب أن يكون مع ذاتنا على مستوى الإطار النظري فقط، بل بناؤها أيضاً في الإطار العملي، الذي يسبب تغيرات كثيرة في الشخصية، عن طريق خوض المغامرات للوصول إلى الحقيقة، مع الحرص على أن نكون منفتحين، ومفكرين، وبعيدي النظر، ومدركين للغموض، ومرشدين، وأصحاب فضيلة، ومتدبرين، وجعل ذواتنا تتجه نحو الاكتمال والإنجاز، واتخاذ المواقف التي تتوجه عن طريقها ذاتنا إلى ذاتها والآخرين من حولنا، وتغير نظرتنا من كونها نظرة خارجية إلى داخلية، والقيام بممارسة كثير من الأنشطة والتمارين التي تساعد ذاتنا على الاتجاه والتغيير نحو الأفضل. إن العناية بالذات ليست حكراً على نخبة أو فئة محددة من الناس، بل هي حق للجميع، فهي تنقذنا من الضياع، وتجعلنا في مكانة اجتماعية قديرة، وتحررنا من العبودية والجهل، كما تجعلنا نستقيم ونصلح من أنفسنا لنعيش حياة أفضل.

- كيفية تحقيق الذات:

يمكن أن نحقق ذواتنا بعدم الإكثار من الوعود والأمنيات، والاعتدال في الضروريات، والابتعاد عن النذر، وأن نفرض على النفس أموراً لا تستطيع القيام بها، وتتحقق ذواتنا أيضاً بعدم إهمال النفس، والاعتناء بالذات، والاهتمام بالاحتياجات والرغبات التي تريدها الذات والانشغال بمطالبها، والثوق بالقدرة الخاصة، والاعتماد على النفس، واستعمال القوة في مواجهة القوى الخارجية، والابتعاد عن مصاحبة الأشخاص المحبطين، ومساعدة الآخرين لكي يكتشفوا أنفسهم ويعرفوها، ولكي ينتبهوا إلى ذاتهم من أجل أن يتحصلوا على حياة سعيدة. ويكون تحقيق الذات أيضاً بانتقاد ذاتك، والسخرية من الحياة الروتينية للوصول إلى حياة أفضل، والتواضع للناس والتعامل معهم بأسلوب لين، والتماس العذر لمن أساء، والتخلي باتساع الأفق، والعيش في سكينة وهدوء، والابتعاد عن الخمول والكسل.

✍️ مريم محمد

لكي لا تخسر نفسك
لا تقلد غيرك ، لا تقارن
حياتك بالآخرين ، لا
تتحدى إلا ذاتك ، ولا
تنتقد أمراً وأنت لم تجربه



التجوية Weathering

هي العملية التي تؤدي إلى تفتت وتحلل الصخور والمعادن والتربة على سطح الأرض أو قربه، بواسطة عدة عوامل جوية سائدة دون نقل الفتات إلى مكان آخر.

تختلف التجوية عن التعرية أو التحات في أن التحات يعني تفتت الصخور ونقل هذا الفتات وترسيبه في مكان آخر. * هناك ثلاثة أنواع من التجوية:

الميكانيكية mechanical ، البيولوجية biological الكيميائية chemical

- التجوية الميكانيكية mechanical :

تحدث عوامل التجوية الميكانيكية بسبب الرياح والرمال والأمطار وكثير من العمليات مثل : التجمد والذوبان والقوى الطبيعية الأخرى التي يمكنها تغيير كتلة الصخور أو تفتيتها.

- التجوية البيولوجية biological:

تحدث عوامل التجوية البيولوجية بسبب تصرفات النباتات والحيوانات أثناء نموها وتعشيشها وحفرها في الأرض.

- التجوية الكيميائية chemical:

تحدث التجوية الكيميائية عندما تتعرض الصخور إلى تفاعلات كيميائية، وتتفتت لتشكل معادن جديدة.

الماء والأحماض والأكسجين ليست سوى عدد قليل من المواد الكيميائية التي تؤدي إلى حدوث التغيير الجيولوجي، وبمرور الوقت يمكن أن تؤدي عوامل التجوية الكيميائية إلى نتائج مذهلة.

- أنواع التجوية الكيميائية:

- التجوية الكيميائية بفعل الماء، التجوية الكيميائية بفعل الأكسجين، التجوية الكيميائية بفعل الأحماض، التجوية الكيميائية بفعل الكائنات الحية .

تؤدي الكائنات الحية تفاعلات كيميائية؛ للحصول على المعادن من التربة والصخور، وكثير من التغييرات الكيميائية الممكنة تحدث بسبب بعض الكائنات الحية مثل:

- الأشنة Lichens : يمكن أن يكون للأشنة Lichens تأثير عميق على الصخور، و تنتج الأشنة

- وهي مزيج من الطحالب والفطريات - حمضاً ضعيفاً يمكنه إذابة الصخور.

- الجذور النباتية Plant roots : هي أيضاً مصدر مهم لعوامل التجوية الكيميائية، مع توسع الجذور في الصخر، ويمكن للأحماض تغيير المعادن في الصخور.

- الحيوانات Animals : يمكن أن تؤثر الحيوانات أيضاً على الكيمياء الجيولوجية، فعلى سبيل المثال تحتوي فضلات الخفافيش bat وفضلات الحيوانات الأخرى على مواد كيميائية تفاعلية يمكن أن تؤثر على المعادن.

- الأنشطة البشرية Human activities : الأنشطة البشرية لها أيضاً تأثير كبير على الصخور.

يوسف اسماعيل

قطع صلة الرحم



العناية والحرص على حسن التعامل مع الأهل والأقارب والإحسان إليهم بالخير، ومحاولة إبعاد الشر ودفعه عنهم؛ هذا ما يعرف بالصلة، وعكسها ما يعرف بقطيعة الرحم التي تعبر في مضمونها عن عدم الإحسان إلى الأقارب وتجنب التواصل معهم، وإيذاء بعضهم في بعض الأحيان بالغيبة والنميمة، وقد وردت كثير من الآراء في هذا الموضوع، وأجمع كثير من العلماء على ثلاث نقاط أساسية هي كما قال بعضهم : إن أهل الرحم هم ذوو الميراث، أي من يشترك مع الشخص في تقاسم الموارث في حال توفي قريب لهم، وقال آخرون: إن حد الرحم هو الرحم المحرم؛ من يحرم للرجل الزواج منهم، و الرأي الثالث أن الأقارب كلهم هم من أهل النسب .

وتوجد بعض الأمور التي يجب أن يهتم بها المسلم من أجل تفعيل صلة الرحم وتحقيقها في أهله؛ لقطف ثمارها والوصول إلى فوائدها المختلفة للفرد، ومنها ما يلي:

- صلة الرحم مع القاطع، إذ حث الرسول - عليه الصلاة والسلام - الصحابة بمجاهدة أنفسهم ابتغاء مرضاة الله؛ بالحرص على صلة الرحم مع القاطع، حتى وإن استمر في قطيعته، وذلك عن طريق المبادرة الدائمة بالسؤال عنه، والتعامل معه بأفضل الطرق وأحسنها، حتى وإن لم يقدرها ولم يتجاوب مع ذلك، إذ قال - عليه الصلاة والسلام - في ذلك: (ليس الواصل بالمكافئ، ولكن الواصل الذي إذا قُطعت رَحْمُهُ وصلها) .

- التصدق على ذوي الأرحام؛ فقد حث الإسلام على التصدق على المحتاج وعلى الأقارب بصورة خاصة؛ لأن ذلك يقرب بين القلوب، فقال عليه الصلاة والسلام : (إنَّ الصَّدَقَةَ عَلَى الْمَسْكِينِ صَدَقَةٌ، وَعَلَى ذِي الرَّحْمِ اثْنَتَانِ: صَدَقَةٌ وَصِلَةٌ) .

ومن المستحب أن يدعو الإنسان لأقاربه بظهر الغيب وخاصةً لوالديه، وذلك لعظم فضلها عليه، كما يفضل أن يدعو لأقاربه أيضاً، ذلك أن هذا الدعاء مستحب ومستجاب بإذن الله.

- تقديم النصيحة؛ إذ يجب على المسلم أن يبذل النصيحة والموعظة الحسنة لأقاربه، كي يدلهم على الخير.

- حل النزاعات بين ذوي الأرحام؛ إذ يجب على المسلم أن يحرص على حل أي نزاعات قد تنشأ بين أقاربه وتقريب وجهات النظر بينهم .

جميلة عبد الحفيظ

صدى الجامعة

"الإنسان ذو المعرفة
الواسعة هو إنسان حرّ،
أو هو على الأقل إنسان
يتطلع إلى الحرية."

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.آمال 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)