

56

عزلة

مجلة فصلية اجتماعية فكرية تُعنى بالشباب

حملات إغاثية

لدعم الشعبين

الفلسطيني
واللبناني

طالب يحرز
المركز الاول على
جامعة اجنيّة

مستقبل
الوظائف
التكنولوجية

الموكب الثقافي

اشعاع فكري

وخدمي



في هذا العدد..



الْعَيْتَةُ الْعَبَّاسِيَّةُ الْمُقَلِّبَةُ
قِسْمُ الشُّؤُونِ الْفِكْرِيَّةِ وَالثَّقَافِيَّةِ

مجلة فصلية اجتماعية فكرية تُعنى بالشباب
تصدر عن قسم الشؤون الفكرية والثقافية
مركز الفكر والإبداع
ربيع الثاني ١٤٤٦ هـ / تشرين الأول ٢٠٢٤ م
العدد ٥٦
رقم الإبداع في دار الكتب والوثائق العراقية
١٣٥٩ لسنة ٢٠١٠ م
معتمدة لدى نقابة الصحفيين برقم (٨٩٥)

الإشراف العام

عقيل عبد الحسين عيسى

رئيس التحرير

رضوان عبد الهادي

مدير التحرير

حيدر فائق هادي

سكرتير التحرير

محمد يوسف السعدي

هيئة التحرير

حيدر محمد صالح

أحمد نعمة

حسنين صباح العكيلي

المشاركون في

هذا العدد

الشيخ عبدالرزاق فرج الله الاسدي

مرتضى حسن

مصطفى مناف

علي مؤيد

حسن الوزني

التصميم والإخراج

علي طالب

كرار عامر الصافي

علي عبدالحليم

الموقع

والبريد الإلكتروني

info@alkafeel.net

ataa@alkafeel.net



14

الوقت، كنزنا اللامحدود ..



4

مفتاح السعادة



16

درجات المعرفة



24

أفكارك ...

بوابة نجاحك أو فشلك



36

طالب عراقي يحرز
المركز الأول..



52

اللياقة
العقلية



42

التخصصات
الجامعية
الواعدة..



55

الأخلاق الحسنة



الزَّهراء (عليهن السلام) سيدة نساء العالمين

للسيدة فاطمة الزَّهراء (عليها السلام) دور كبير في بناء، وتدعيم قواعد الدين الإسلامي، وتثبيت أركانه، إذ يقول - سبحانه وتعالى - في الحديث القدسي: ((ولولا فاطمة لما خلقتكم)) (مستدرک سفینه البحار/ ج ٣: ١٦٩). فالزَّهراء (عليهن السلام) هبة إلهية، وعطية ربانية للرَّسول الأعظم (صلى الله عليه وآله)، ومزید نعمة، وهي سرُّ الإمامة، ومحور خلق الأئمة المعصومين - صلوات الله عليهم - إذ أنَّها أنارت الحياة، وأقامت الدين الحق بأبنائها المعصومين - صلوات الله وسلامه عليهم -، وبمواقفها التاريخية.

وإلى يومنا هذا ترى الإسلام محفوظاً بفضل وجودها، ووجود آخر أئمة الهدى صاحب العصر والزَّمان الإمام المهدي (عجل الله فرجه) وهو بركة من بركات الصديقة الطاهرة - عليها وعلى أبنائها أفضل الصلاة والسلام -، وهناك أحاديث كثيرة متواترة توضح مقام الزَّهراء (عليها السلام) وقد رواها الفريقان في مختلف كتبهم. كما أنَّ تعظيم مقام الزَّهراء (عليها السلام) تعظيم لمقام النبوة، وتعظيم للقيم الدينية التي أنزلها الله - سبحانه - فقد قال رسول الله (صلى الله عليه وآله): (خلق الله نور فاطمة قبل أن يخلق الأرض والسَّماء). (معاني الاخبار: ٣٩٦)

كانت الزَّهراء (عليها السلام) في بداية تكوين المجتمع الإسلامي في المدينة المنورة صغيرة السن ولما تكمل عامها الثامن، إلَّا أنَّها كانت عارفة، واعية بالعلم الربَّاني اللَّدني وبالعصمة الإلهية التامة، بحيث أنَّها أدَّت دوراً مهماً في نشوء المجتمع الإسلامي الجديد، وامتازت بإخلاصها الشَّديد، وتفاعلها مع الأحداث، واستيعابها للرَّسالة السَّماوية.

وبالرَّغم من وجود نساء أخريات في بيت الرَّسول الأكرم (صلى الله عليه وآله)، لكنها نالت مرتبة سامية، وعالية عند الله - سبحانه وتعالى - وفي المجتمع الإسلامي، وذلك بفضل اصطفائها من عند الله وإخلاصها، وزهداها، وعبادتها، وإنفاقها، وجهادها، وصبرها، وتحملها في سبيل الله. فأدَّت (عليها السلام) الدور الملقى على عاتقها بأحسن وجه، فاستحقَّت أن تكون سيدة نساء العالمين من الأوَّلين، والآخرين.

مفتاح السعادة

مصطفى مناف

يرى البعض بأن السعادة هو شعور الشخص بطيب الحال والشعور بالمتعة، والقناعة، والرضا، والهناء، وراحة البال في مجمل حياته ويبحث الكثير من الشباب عن السعادة في الدنيا قد تكون سعادة مادية أو معنوية، وبالرغم من الاتفاق على أن السعادة حالة عقلية وانفعالية فإن السعادة مفهوم شخصي، لا يمكن أن نفسر سعادة الأفراد، وخبرتهم في السعادة، بطريقة واحدة ومحددة، بحيث تختلف أساليب البحث من شخص إلى آخر، فقد ترى المريض يبحث عن سعادته في الشفاء، وترى الفقير يبحث عن سعادته في ثراء، والغني في راحة البال، فترى كل شخص يبحث عن سعادة قد يمتلكها

إنسان آخر وهو أيضا يبحث عن سعادة مختلفة، إذن كيف نحصل على السعادة؟ الحصول على السعادة هو معرفة طبيعة الحياة، والوصول إلى السلام الداخلي للإنسان، وأن توازن بين حاجات الجسد والروح، عندما تدرك بأن طبيعة الحياة هو صراعات وتحديات وأن ترضا لواقعك القائم فأنت سوف تلمس السعادة، فإن الرضا بقضاء الله وقدره والتسليم له سيولد استقراراً داخلياً لدى الإنسان، وإن الحصول على الرضا بقضاء الله تعالى يعني الحصول على مفتاح مهم من مفاتيح السعادة، قال رسول الله ﷺ: «إذا أحب الله عبداً ابتلاه، فإن صبر اجتبه، وإن رضي اصطفاه» (بحار الأنوار (ط - بيروت) / ج ٧٩)،

فالقرب من الله راحة وسكينة، ومحصلة البعد عنه ضحك وروح متعبة. قال أمير المؤمنين (عليه السلام): «من أجهد نفسه في صلاحها سعد، من أهمل نفسه في لذاتها شقي وبعد» (غرر الحكم ودرر الكلم / ٦٠٥).

على الإنسان أن يركز في الجانب الإيجابي من حياته ولا يفني عمره في السلبية والتمني على الله بأشياء تجعل حياته جحيماً لا يطاق قال تعالى: ﴿وَلَا تَتَمَنَّوْا مَا فَضَّلَ اللَّهُ بِهِ بَعْضَكُمْ عَلَى بَعْضٍ﴾ (النساء: ٣٢)، ونظر إلى من هو بحاجة إلى النعم التي يعيش فيها، وأن يرضا بالقدر الذي وهبه الله إليه ويحمد الله على ما أعطاه، فأن الفهم الصائب للسعادة هو في كيفية استعماها في طاعة الله (عز وجل).



الاستفتاءات الشرعية

موقع سماحة المرجع الديني الأعلى السيد علي الحسيني السيستاني - دام ظلّه -

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ الْحَمْدُ لِلَّهِ الْعَلِيِّ الْإِلَهِيِّ الْعَظِيمِ السَّيِّدِ الْحُسَيْنِيِّ السَّيِّدِ الْبَاقِي



الصلاة

الاستخفاف والتهاون

السؤال ١: يحين وقت الصلاة، والعامل المسلم في وقت العمل، والعمل هنا عزيز مطلوب، فيجد العامل صعوبة في ترك العمل للصلاة، وربما يتسبب موقف كهذا منه إلى طرده من العمل، فهل يستطيع أداء صلاته قضاء؟ أو عليه أن يأتي بها حتى لو أدى ذلك إلى تركه للعمل المحتاج إليه؟

الجواب: إذا كانت حاجته إلى الاستمرار في ذلك العمل تبلغ حدّ الاضطرار، فليصل في الوقت حسبما يمكنه ولو بأن يومئ للركوع والسجود، ولكن هذا مجرد فرض لا يقع إلا نادراً، فليتق الله تبارك وتعالى ولا يمارس عملاً يؤدي به إلى الإخلال بما هو عمود دينه، وليتذكر قوله تعالى: (ومن يتق الله يجعل له مخرجاً

ويرزقه من حيث لا يحتسب) (الطلاق: ٢). تقديمها في أول وقتها.

السؤال ٢: هل يجب إيقاظ النائم للصلاة مع خوف فوات وقتها عليه؟ وما الحكم بالنسبة للوالدين؟

الجواب: يجوز إلا مع العلم بعدم رضاه وتأذيه، بل يجب إذا كان متهاوناً.

السؤال ٣: كرة القدم رياضة يمارسها الشباب والصغار والكبار، وغالباً ما يتزامن وقت ممارستها مع وقت أذان المغرب (فريضة المغرب والعشاء) مع ما لها من فضل إذا أدّيت في وقتها، فهل هناك تأثير مضاعف في الإثم؟

الجواب: تأخير الصلاة عن أول وقتها وإن لم يكن حراماً ولكن يفوت المكلف بذلك فضيلة أول الوقت، وقد عدّ ذلك في بعض النصوص المروية عن أهل البيت (عليه السلام) تضييعاً للصلاة.

السؤال ٤: هل يجوز تأخير الصلاة بسبب قدوم الضيوف والقيام بخدمتهم أو بكاء الطفل الرضيع؟

الجواب: لا يجوز تأخيرها حتى ينقضي وقتها لما ذكر من المبررات، ويستحب تقديمها في أول وقتها.

السؤال ٥: شخص يستيقظ قبل دخول وقت صلاة الفجر بدقائق، فهل يحق له معاودة النوم ثانية إذا كان يعلم أو يحتمل احتمالاً قوياً أنه لا يستيقظ إلا والشمس طالعة؟ وهل يجب استخدام ما ينبهه كالساعة مثلاً؟

الجواب: العودة إلى النوم وعدم استخدام المنبه إذا كان يُعد استخفافاً بالصلاة وتهاوناً في أدائها لم يجز.

السؤال ٦: إذا اعتقد المكلف بأنه إذا نام فإنه لا يستيقظ لصلاة الصبح، فهل يجب عليه أن يبقى مستيقظاً حين أداء الصلاة؟ وهل يأثم إذا نام فلم يستيقظ لصلاته بعد ذلك؟

الجواب: يمكنه أن يكلف أحداً بإيقاظه للصلاة أو يستخدم الساعة المنبهة أو نحوها لهذا الغرض، وإن لم يمكن ذلك لم يأثم بالنوم إلا إذا عدّ ذلك تسامحاً وتهاوناً بالصلاة عرفاً.

حسنين صباح



جامعة العميد: إنطلاقة نوعية نحو التميز في البحث العلمي عبر مختبرات متطورة

في خطوة تعكس التزامها بالتميز والابتكار، تقدم جامعة العميد انموذجاً رائداً في مجال البحث العلمي من خلال تجهيز مختبراتها بأحدث الأجهزة والتقنيات المتطورة، هذه الجهود المتواصلة تسهم في تعزيز مكانة الجامعة كمركز علمي بارز يحتضن العقول الشابة والباحثين المتميزين على مستوى المنطقة.

تضم جامعة العميد مجموعة واسعة من المختبرات المتخصصة التي تغطي مختلف التخصصات العلمية، منها (مختبر الأدوية، مختبر الأمراض، مختبر التشريح، مختبر الفسلجة، مختبر المهارات السريرية.. إلخ)، وجميع هذه المختبرات مجهزة بأحدث الأجهزة التي تضمن دقة النتائج وفعالية البحث، مما يفتح آفاقاً واسعة أمام الطلبة والأكاديميين لإجراء تجارب مبتكرة وبحوث رائدة.

وجميع هذه المختبرات تدعم الأبحاث في هذه المجالات العلمية المتطورة التي ذكرت، وهذا التنوع يمكّن الطلبة والباحثين من تطوير مشاريعهم بالإضافة الى ذلك تحقق إضافة قيمة في مسيرتهم الدراسية في الجامعة.

يُعد التركيز على البحث العلمي وتجهيز المختبرات بأحدث التقنيات جزءاً من رؤية الجامعة التي تهدف إلى الريادة والابتكار، إذ تسعى جامعة العميد من خلال هذه الاستراتيجية إلى الإسهام في حل المشكلات العلمية في المستقبل فضلاً عن تعليم الطلبة.

في ضوء هذه الجهود، تبرز جامعة العميد كمثال يحتذى به في الالتزام بالعلم والمعرفة، مما يساهم في تعزيز مكانتها كمركز للبحث العلمي والابتكار في المنطقة، وذلك بفضل نهجها الريادي وتجهيزها بأحدث الأجهزة والتقنيات.

أثناء جولتنا في أروقتها، أجرت مجلة

التعليمي للحصول على نتائج ذات مستوى عالي في مجال الابتكارات والبحوث.

ما هي الإجراءات المتبعة لضمان سلامة الطلبة والباحثين أثناء العمل داخل المختبرات؟

تقوم جامعة العميد بتجهيز كافة طلبتها (أثناء العمل داخل المختبرات) بكافة وسائل الحماية الشخصية ومستلزمات الحماية الفردية مثل النظارات الواقية، اقنعة الوجه، الكفوف، اغطية الرأس، بدلات مختبرية مع توفير مطافئ الحريق ومنظومات حماية بما يؤمن التهوية السليمة في المختبرات مع وجود علامات ارشادية دالة وكذلك عمل ورش تدريبية وتنويرية في بداية كل عام دراسي حول السلامة.

هل تقدم الجامعة برامج تدريبية أو ورش عمل لتطوير مهارات الطلاب في استخدام المعدات المخبرية؟

يتم دائماً تدريب الطلبة على الاستخدام الامثل للأجهزة والمواد المخبرية من خلال الورش العلمية واللوحات الارشادية الدالة في المختبرات مع التوجيه المباشر والمستمر للطلبة لتطوير مهارات

توفر جامعة العميد كافة المختبرات المعنية المتخصصة في علوم الطب البشري وعلوم الصيدلة وطب الأسنان والتمريض، فضلاً عن مختبرات الحاسوب، وبها يخدم المسيرة التعليمية الأكاديمية وبها يتطابق مع المنهاج الوزاري.

هل تستخدم مختبرات الجامعة أجهزة وتكنولوجيا متقدمة خاصة في مجالات مثل النانوتكنولوجيا أو الهندسة الوراثية؟

توفر الجامعة اجهزة مختبرية متطورة في مجالات كلياتها كافة (الطب، الصيدلة، الاسنان، والتمريض) مع وجود أجهزة مختبرات كيميائية وبالإضافة الى وجود مختبر مركزي يحتوي على اجهزة متطورة في مجالات النانوتكنولوجيا.

كيف تدعم مختبرات الجامعة الأبحاث العلمية والابتكارات التي ينفذها الطلاب والكادر التعليمي؟

إن المختبر المركزي المتطور في جامعة العميد يدعم المجالات البحثية والابتكارات العلمية، بالإضافة الى الشراكات مع جهات علمية وبحثية أخرى تخدم الباحث والطالب والكادر



«عطاء الشباب» لقاءً مع الأستاذ المساعد الدكتور «حسن البصام»، مساعد العميد للشؤون الإدارية في كلية الصيدلة، تم خلال هذا الحوار الحديث عن المختبرات المتوفرة في الجامعة...

ما هي أنواع المختبرات المتوفرة في الجامعة وما هي التخصصات التي تخدمها؟



وابحاثهم وبما يؤمن أكبر الفرص للتقدم
وعرض بحوث علمية في المؤتمرات
والمجلات الرصينة.

كيف تمكّن مختبرات جامعة
العميد الباحثين من نشر
دراساتهم وأبحاثهم في
المؤتمرات والمجلات العلمية؟

تقوم جامعة العميد ومختبراتها كافة
بشجيع الباحثين ومساعدتهم في اختيار
المجلات العلمية المرموقة لنشر أبحاثهم،
كما تشجعهم على المشاركة في المؤتمرات
العلمية ذات الاختصاص لعرض أعمالهم
البحثية، الهدف من ذلك هو تعزيز
التواصل الأكاديمي وتبادل المعرفة في
مجالات الاختصاص.

هل يمكن للباحثين خارج
الجامعة من الوصول إلى
المختبرات للتعاون البحثي؟

نعم.. يمكن للباحثين الحضور
الى عمادة الكليات المعنية للتنسيق مع
الاقسام المعنية والمختبرات لتسهيل
انجاز مهامهم البحثية.

ما هي أبرز الإنجازات البحثية
أو الابتكارات التي تم تطويرها
بالاعتماد على موارد مختبرات
الجامعة؟

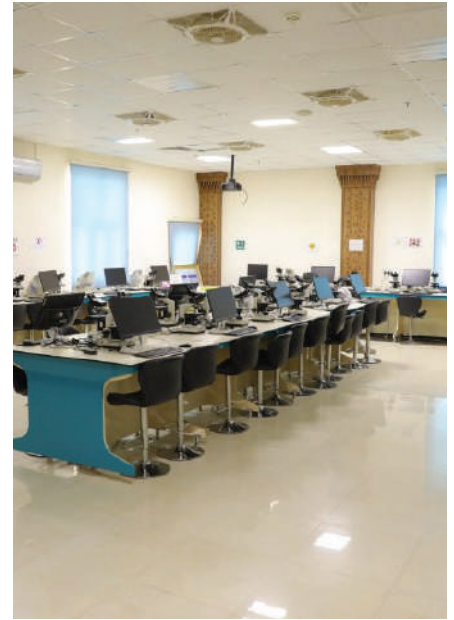
تم انجاز مجموعة من البحوث وبراءات
الاختراع وتطوير الانجازات العلمية



الطلبة وقابلياتهم في العمل المختبري
مع وجود (كارت) يحتوي على الوصف
التشغيلي لكل جهاز لضمان التعامل مع
الأجهزة بطريقة صحيحة.

ما هي الفرص المتاحة لطلبة
الجامعة للمشاركة في مشاريع
بحثية داخلية أو دولية من خلال
المختبرات؟

هناك تعامل مشترك مع المصانع
الدوائية والمستشفيات والمراكز البحثية
لاتاحة الفرصة للطلبة ودعم مشاريعهم





وبالاعتماد على موارد مختبرات الجامعة.
كيف تساهم مختبرات جامعة
العميد في تعزيز التعلم
التجريبي والعملي لدى الطلاب؟

ساهمت مختبرات جامعة العميد على
ربط التعليم التجريبي بالمنهاج لتكون
محطة تواصل بين الطلاب لتعطيهم
خبرة مهنية موضوعية بما يوفر مساحات
للطلاب في التفكير المنظم وتطوير
البحوث والابتكارات العلمية.



كلمة أخيرة تخصون فيها
مجلة -عطاء الشباب اثناء
جولتها في أروقة الجامعة
واطلاعها على المختبرات؟

أود أن أشكر مجلة «عطاء الشباب»
على تغطيتها الشاملة والقيمة لجولتها
في أروقة الجامعة واطلاعها على
المختبرات، ان هذه الجولات تقدم
معلومات وتفاصيل مهمة للقارئ
حول التجهيزات والتقنيات المستخدمة
في مختبرات جامعة العميد، نحن نقدر
جهودكم في إبراز التقدم الذي تحققه
الجامعة في مجال البحث العلمي وتوفير
بيئة بحثية متقدمة للباحثين، ونطلع إلى
مواصلة التعاون المستقبلي.



حكم الصلاة والسلام على أهل البيت عليهم السلام

محمد الصالح

الصلاة والسلام على أهل البيت عليهم السلام تعتبر من الفضائل الكبيرة في الإسلام، فهي تعبير عن التقدير والمحبة لأهل بيت النبي محمد عليه السلام، الذين رفع الله شأنهم وطهرهم تطهيراً. وقد جاء التأكيد على أهمية الصلاة عليهم في القرآن الكريم والسنة النبوية، وتثار مسألة حكم الصلاة والسلام على أهل البيت عليهم السلام كثيراً وفي هذا الحوار سنتعرف على حكم المسألة وما استندت عليه من أصول.

- ◆ عاصم: السلام عليكم يا علي.
- علي: وعليكم السلام يا عاصم ورحمة الله وبركاته.
- ◆ عاصم: يا علي أريد أن اتحدث معك بمسألة مهمة وأقسم عليك أن تجيبني بصراحة:
- علي: وما هي تلك المسألة؟
- ◆ عاصم: أنتم تُنزلون علياً -رضي الله عنه وكرّم الله وجهه - منزلة الأنبياء عليهم السلام، لأنني ما سمعت أحداً منكم يذكره إلا ويقول (عليه السلام)
- علي: فعلاً نحن عندما نذكر أمير المؤمنين أو أحد الأئمة من بنيهِ نقول (عليه السلام)، فهذا لا يعني أنهم أنبياء، ولكنهم ذرية الرسول عليه السلام وعترته الذين أمرنا الله بالصلاة عليهم في محكم تنزيله، وعلى هذا يجوز أن نقول: عليهم الصلاة والسلام أيضاً.
- ◆ عاصم: لا يا أخي، نحن لا نعترف بالصلاة والسلام إلا على رسول الله والأنبياء الذين سبقوه، ولا دخل لعلي وأولاده في ذلك -.
- علي: أنا أطلب منك وأرجوك أن تقرأ كثيراً حتى تعرف الحقيقة.
- ◆ عاصم: أي الكتب أقرأ يا أخي؟
- علي: أليس أنت الذي قلت: بأنّ كتب أحمد أمين ليست حجة على الشيعة، كذلك كتب الشيعة ليست حجة علينا ولا نعتمد عليها، ألا ترى أنّ كتب

النَّصَارَى التي يعتمدونها تذكر أَنَّ عيسى لما قال: ((إني ابن الله)) في حين ان القرآن الكريم - وهو اصدق القائلين - يقول على لسان عيسى بن مريم: ﴿مَا قُلْتُ لَهُمْ إِلَّا مَا أَمَرْتَنِي بِهِ أَنْ عِبُدُوا اللَّهَ رَبِّي وَرَبَّكُمْ﴾ (المائدة: 117).

● **علي:** حسناً قلت: لقد قلت ذلك، والذي أريده منك هو هذا، أعني استعمال العقل والمنطق والاستدلال بالقرآن الكريم والسنة الصحيحة ما دنا مسلمين، ولو كان الحديث مع يهودي أو نصراني لكان الاستدلال بغير هذا. عاصم: إذاً، في أي كتاب سأعرف الحقيقة، وكل مؤلف وكل فرقة وكل مذهب يدّعي أنّه على الحق.

● **علي:** سأعطيك الآن دليلاً ملموساً، لا يختلف فيه المسلمون بشتى مذاهبهم وفرقهم ومع ذلك فأنت لا تعرفه!.

● **عاصم:** ﴿وقل ربّي زدني علماً﴾ (طه: ١١٤).

● **علي:** هل قرأت تفسير الآية الكريمة: ﴿إِنَّ اللَّهَ وَمَلَائِكَتَهُ يُصَلُّونَ عَلَى النَّبِيِّ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا صَلُّوا عَلَيْهِ وَسَلِّمُوا تَسْلِيمًا﴾ (الإحزاب: ٥٦).

فقد أجمع المفسرون سنة وشيعة على أن الصحابة الذين نزلت فيهم هذه

الآية، جاءوا الى رسول الله ﷺ فقالوا:

يا رسول الله، عرفنا كيف نسلم عليك، ● **علي:** هذا كتاب صحيح البخاري، اقرأ ولم نعرف كيف نصلي عليك! فقال:

قولوا اللهم صل على محمد وآل محمد ● **عاصم:** حسناً دعني اقرأ: (حدثنا فلان عن فلان عن علي عليه السلام...) يا إلهي، لماذا أكابر وأعاند وقد اعطاني حجة ملموسة من أصح الكتب عندنا، وهو من أئمة أهل السنة ومحدثيهم، أسلم لهم بهذه الحقيقة وهي قولهم علي (عليه السلام) اجد نفسي اليوم مهزوماً مغلوباً ومع من؟ مع الذين كنت أعتقد أنهم على خطأ. إنه الكبرياء وحب الذات، إنها الأنانية واللجاج والعصبية، إلهي ألهمني رشدي، وأعني على تقبل الحقيقة ولو كانت مرّة. اللهم افتح بصري وبصيرتي، واهدني إلى صراطك المستقيم، واجعلني من الذين يستمعون القول فيتبعون أحسنه، اللهم أرنا الحق حقاً وارزقنا اتباعه، وأرنا الباطل باطلاً وارزقنا اجتنابه.

ولكل ذلك عرف الصحابة ومن بعدهم التابعون أمر رسول الله فكانوا يصلّون عليه الصلاة الكاملة، حتى قال الإمام الشافعي في حقهم: يا آل بيت رسول الله حبكم فرض من الله في القرآن أنزله كفاكم من عظيم الشأن أنكم من لم يصل عليكم لا صلاة له.

● **عاصم:** كلامك يطرق سمعي وينفذ إلى قلبي ويجد في نفسي صدىً إيجابياً، وبالفعل فقد سبق لي أن قرأت مثل هذا في بعض الكتب، ولكن لا أذكر في أي كتاب بالضبط، واعترفت بأننا عندما نصلي على النبي نصلي على آله وصحبه أجمعين، ولكن لا نفرّد علياً بالسلام كما يقول الشيعة.

● **علي:** فما رأيك في البخاري؟ أهو من الشيعة؟

● **عاصم:** إمام جليل من أئمة أهل السنة والجماعة.

● **علي:** مبتسماً: هداانا الله وإياكم وجميع المسلمين، وقد قال في محكم كتابه: ﴿وَالَّذِينَ جَاهَدُوا فِينَا لَنَهْدِيَنَّهُمْ سُبُلَنَا وَإِنَّ اللَّهَ لَمَعَ الْمُحْسِنِينَ﴾ (العنكبوت: ٦٩).

(ينظر: مناظرات في العقائد والأحكام: الشيخ عبد الله الحسن/ ج ٢ / ٨٢)

احترام الأنظمة والقوانين وأهميته في ازدهار الوطن

حيدر فائق

احترام الأنظمة والقوانين في أي بلد هو أساس ضروري للحفاظ على استقراره وتقدمه وازدهاره، هذه الأنظمة وُضعت لتنظيم العلاقات بين الأفراد والمؤسسات، وتحدد الحقوق والواجبات لكل فرد في المجتمع، من خلال الالتزام بها، يمكن تحقيق التوازن بين حقوق الأفراد وحرياتهم وبين ضرورة حماية المجتمع من الفوضى والتعديات، عندما يفهم الأفراد أهمية احترام القوانين، فإنهم يعززون مفهوم المواطنة الصالحة، والتي تعتمد على الالتزام بالقوانين والمساهمة في بناء مجتمع آمن ومزدهر.

من جهة أخرى، يشكل احترام القوانين قاعدة أساسية لتحقيق العدالة الاجتماعية، حيث تضمن القوانين معاملة الجميع بشكل متساوٍ دون تمييز، فالقوانين تهدف إلى حماية الضعفاء وتقديم الدعم للفئات التي تحتاج إلى حماية إضافية، فمثلاً قوانين العمل تضمن حقوق العمال، وقوانين حماية المستهلك تحمي المواطنين من الاستغلال، في المجتمعات التي يسود فيها احترام الأنظمة، تكون العلاقة بين المواطنين والدولة قائمة على الثقة المتبادلة، ويشعر المواطن بالثقة في أن حقوقه محفوظة، وأن الدولة ستقوم بحمايته وتقديم الخدمات الضرورية له.

إضافة إلى ذلك، يعد احترام الأنظمة والقوانين شرطاً أساسياً لتحقيق الأمن والاستقرار، وفي مجتمع لا تُحترم فيه القوانين، تزداد معدلات الجريمة وتنتشر الفوضى، مما يؤثر سلباً على جودة حياة الأفراد،



فالقوانين وُضعت لضبط السلوكيات وضمان النظام، سواء كان ذلك في الشوارع، أو في أماكن العمل، أو في المؤسسات العامة والخاصة، على سبيل المثال، قوانين المرور وُضعت لتنظيم حركة المركبات وحماية الأرواح، والالتزام بها يقلل من الحوادث المرورية ويحافظ على أرواح الناس، وبالتالي الامتثال لهذه الأنظمة يساهم في توفير بيئة آمنة ومستقرة للجميع. أحد الجوانب المهمة التي تبرز من احترام الأنظمة والقوانين هو دوره في دعم التنمية الاقتصادية، فالمجتمعات التي يسود فيها احترام القانون تكون أكثر جاذبية للمستثمرين المحليين والأجانب، في بيئة يسودها الاستقرار القانوني، يشعر المستثمرون بالأمان والثقة في أن استثماراتهم ستكون محمية وفقاً لقوانين واضحة وعادلة. هذا بدوره يعزز النمو الاقتصادي ويخلق فرص عمل جديدة ويحسن من مستويات المعيشة، بالإضافة إلى ذلك تكون البنية التحتية في هذه المجتمعات أكثر تطوراً بفضل التخطيط القانوني السليم الذي يراعي الاحتياجات الحالية والمستقبلية.

من ناحية أخرى، فإن عدم الالتزام بالأنظمة والقوانين يؤثر سلباً على جميع جوانب الحياة، والمجتمع الذي لا يحترم فيه أفراد القوانين يعاني من مشاكل عديدة، مثل انتشار الجريمة وزيادة نسبة الحوادث والفوضى في الشوارع، كما أن الفساد قد يتفشى في حال غياب سيادة القانون، مما يضعف من قدرة الدولة على توفير الخدمات الأساسية وضمان حقوق المواطنين، أيضاً عندما لا تُحترم القوانين، يشعر الأفراد بالظلم وعدم المساواة، مما يؤدي إلى انتشار الشعور بالإحباط والغضب بين الناس. لذلك، يجب على الأفراد أن يدركوا أن الالتزام بالأنظمة والقوانين ليس فقط من أجل تفادي العقوبات القانونية، بل هو واجب أخلاقي يعكس مستوى وعي المجتمع، ومن خلال احترام القوانين يعزز الأفراد من قيم التعاون والتسامح والمسؤولية الجماعية، وهي قيم أساسية لنجاح أي مجتمع، كما أن احترام القوانين يساهم في تحقيق الانضباط الذاتي، إذ يدرك كل فرد أن سلوكه له تأثير مباشر على المجتمع ككل، وأنه من خلال اتباع القواعد والقوانين يساهم في بناء مجتمع أفضل وأكثر تماسكاً.

من المهم أيضاً أن تكون هناك جهود متواصلة لتوعية المواطنين بأهمية احترام القوانين، هذه الجهود يجب أن تبدأ من المؤسسات التعليمية والأسرة، حيث يتم غرس قيم المواطنة واحترام القوانين منذ الصغر، كما أن وسائل الإعلام والمؤسسات الثقافية لها دور كبير في نشر الوعي بالقوانين وأهميتها، من خلال تقديم برامج توعوية ومبادرات تثقيفية، وعلى المؤسسات الحكومية أيضاً أن تساهم في هذا المجال من خلال تسهيل الوصول إلى المعلومات القانونية، وجعل القوانين واضحة وسهلة الفهم لجميع فئات المجتمع. من هنا، نجد أن دور الفرد في المجتمع لا يقتصر على الامتثال للقوانين فحسب، بل يمتد إلى العمل على تعزيز ثقافة احترام القوانين في محيطه. يمكن لكل فرد أن يكون قدوة لغيره من خلال الالتزام بالقوانين في حياته اليومية، كما أن الإبلاغ عن المخالفات القانونية يساهم في الحفاظ على النظام والمساهمة في حماية المجتمع من الفوضى، لذلك فاحترام الأنظمة والقوانين هو دعامة أساسية لبناء مجتمع يسوده العدل والأمان والاستقرار.

الوقت ... كنزنا اللامحدود في الحياة

علي مؤيد

في دوامة الحياة السريعة والمتغيرة، غالبًا ما نجد أنفسنا نسعى خلف الأمور المادية، ونغفل عن قيمة الكنز الحقيقي الذي نمتلكه ألا وهو الوقت.. هذا الكنز الذي لا يتجدد ولا يمكن استرجاعه، يحمل في طياته أسرار السعادة والنجاح والرضا عن الحياة، ولكن كيف يمكن لنا إدراك قيمة هذا الكنز؟

إدارة الوقت بفعالية

إن إدارة الوقت بفعالية تعتبر من أهم المهارات التي يمكن أن يكتسبها الإنسان لتحقيق النجاح والتوازن في حياته. هناك العديد من التقنيات والاستراتيجيات التي يمكن اتباعها لتحقيق أقصى استفادة من الوقت المتاح.

من هذه التقنيات هي تقنية «البومودورو» التي تعتمد على تقسيم الوقت إلى فترات عمل قصيرة تتخللها استراحات قصيرة، مما يساعد على الحفاظ على التركيز وزيادة الإنتاجية، كما

كثيرًا ما تمر علينا لحظات نندم فيها على أوقات مضت دون أن نستغلها كما يجب، ربما تكون تجربة فقدان شخص عزيز أو مواجهة تحدي صحي كبير هو ما يجعل الإنسان يعيد التفكير في كيفية قضاء وقته. على سبيل المثال، نجد العديد من الأشخاص الذين يمرون بتجارب قريبة من الموت يعودون بحس عميق لقيمة الوقت، حيث يدركون أن كل لحظة تمر هي فرصة لا تعوض، يمكن تلخيصها ببعض الفقرات فهي كالآتي:

هي علاقة وطيدة، عندما ندرك قيمة الوقت ونعمل على استثماره في أنشطة تعزز شعورنا بالسعادة والإنجاز، فإن ذلك ينعكس بشكل إيجابي على صحتنا النفسية وجودة حياتنا بشكل عام. إحدى الطرق لتحقيق ذلك هي تخصيص وقت للأنشطة التي تجلب لنا السعادة، سواء كانت هوايات، رياضة، أو قضاء وقت مع العائلة والأصدقاء، فالاستثمار في هذه الأنشطة يخلق توازناً صحياً بين متطلبات الحياة المهنية والشخصية، مما يعزز شعورنا بالرضا والسعادة.

التأمل والوقت

التأمل والتفكير في كيفية استغلالنا لوقتنا هما من الأدوات القوية التي تساعدنا على تحسين جودة حياتنا، عندما نتوقف للتأمل ونتفكر في كيفية قضاء أوقاتنا، نستطيع أن نكتشف العديد من الفرص للتحسين والتطوير، والتأمل ليس فقط يساعدنا على الاسترخاء وتحسين صحتنا النفسية، بل يزيد من وعينا بقيمة اللحظة الحالية من خلال التأمل، يمكننا تعلم كيفية العيش في اللحظة الحالية بدلاً من القلق بشأن المستقبل أو الندم على الماضي.

ختاماً وفي زحام الحياة وتعقيدها، يبقى الوقت هو الثروة الحقيقية التي تستحق منا التقدير والعناية إن التعامل مع الوقت ككنز لا محدود يعني الاستمتاع بكل لحظة والتعلم من كل تجربة، وخلق معنى وغاية لوجودنا، فليس هناك ما هو أثمن من الوقت الذي نمتلكه الآن؛ فلنعشه بحكمة وبهجة، لذا دعونا نبدأ اليوم بوضع خطة لإدارة وقتنا بفعالية، ونستثمره في الأنشطة التي تعزز سعادتنا، ونتأمل في كيفية قضاء أوقاتنا لنحيا حياة مليئة بالمعنى والرضا.

أن استخدام قوائم المهام اليومية والإسبوعية يمكن أن يساعد في تنظيم الأولويات وإنجاز الأعمال بكفاءة أعلى. إن قصص النجاح مليئة بأمثلة لأشخاص بارزين استخدموا إدارة الوقت لتحقيق أهدافهم، فمثلاً، ستيف جوبز كان معروفاً بقدرته على تنظيم وقته بشكل دقيق، مما مكّنه من قيادة شركة آبل نحو الابتكار المستمر والنجاح الباهر.

الوقت والسعادة

العلاقة بين تقدير الوقت والشعور بالرضا والسعادة في الحياة

درجات المعرفة

الشيخ عبد الرزاق فرج الله الأسدي

تختلف - يا ولدي - درجات المعرفة على صعيد العقيدة والإيمان بالله «عز وجل» من إنسان إلى آخر، بحسب المدارك والإفهام والمستويات الفكرية والروحية، وقد ذكر أهل المعرفة هذه المراتب على النحو التالي:

أولاً: هناك من يعرف الله «عز وجل» معرفة المقلد الذي يصدّق بما يسمع من دون الوقوف على الحجة، كمن يسمع بوجود شيء اسمه النار، يحرق كل شيء يلاقيه.

ثانياً: هناك من يعرف الله «عز وجل» بالبرهان والدليل على مستوى دلالة الأثر على وجود المؤثر، كمن وصل إليه دخان النار فعرف أن هناك مؤثراً وهو النار، بحكم ما هو مركز في النفس من مفهوم العلة والمعلول وهذه هي درجة أهل النظر والاستدلال، كما سئل أعراي بم عرفت ربك؟ فأجاب ببساطة: البعرة تدل على البعير والأثر يدل على المسير، أسماء ذات أبراج وأرض ذات فجاج، لا تدلان على اللطيف الخبير؟.

ثالثاً: هناك من تعمّق في معرفة الأثر وانتفع به، واستنار بالموجودات، واستلهم من خلالها الحجة والدليل القاطع على كمال المطلق «عز وجل»، فتيقّن أن الله نور السماوات والأرض، فاطمأن قلبه بالإيمان. كمن أحس بحرارة النار بسبب مجاورتها

وانتفع بذلك الأثر، فهي معرفة الذين

قال الله «عز وجل» عنهم: ﴿الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا

بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ﴿٢٨﴾ الرعد: ٢٨.

رابعاً: هناك من هو أعلى درجة، وهو العارف الذي ذاب وتلاشى وجوده في ذات الله «عز وجل»، كمن اكتوى بالنار وتلاشى فيها، فهو لا ينظر إلى وجوده، ولا وجود أي كائن بنظر مستقل عن الله تعالى شأنه.

وهذه المعرفة - يا ولدي - هي معرفة الموقنين أهل الشهود والفناء في الله «عز وجل»، كما قال الإمام سيد العارفين علي عليه السلام: «ما رأيت شيئاً إلا ورأيت الله قبله وبعده ومعه» اللمعة البيضاء التبريزي الأنصاري: ١٩٩.

وأجاب على سؤال سألته ذعلب اليماني فقال: هل رأيت ربك يا أمير المؤمنين؟ فقال عليه السلام: «أفأعبد ما لا أرى؟»، فقال: وكيف تراه؟، فقال عليه السلام: لا تراه العيون بمشاهدة العيان، ولكن تدركه القلوب بحقائق الإيمان...» نهج البلاغة: ٢/٩٩، وهو مصداق لقوله عليه السلام: «لو كشف لي الغطاء ما ازددت يقيناً» مناقب آل أبي طالب ابن شهر الشعوب ١١٧/١.

ونستطيع القول - يا ولدي - بما أن العقل هو موقع المعرفة بالمعنى الأعم، لأنه يذعن للدليل والحجة، فإن القلب هو موقع الإيمان الذي

هو درجة فوق العلم، لأن هناك من يعلم ولا يؤمن، كما قال «عز وجل»: ﴿مِنَ الَّذِينَ قَالُوا آمَنَّا بِأَفْوَاهِهِمْ وَلَمْ تُؤْمِنْ قُلُوبُهُمْ﴾ المائدة: ١١.

ومن هنا نعرف - يا ولدي - أن المعرفة بالمعنى الأخص، هي درجة فوق الإيمان العادي، لأن هذه المعرفة تعنى اليقين المطلق بعيداً عن الشك والارتياب، كما قال «عز وجل»: ﴿إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ الَّذِينَ آمَنُوا بِاللَّهِ وَرَسُولِهِ ثُمَّ لَمْ يَرْتَابُوا وَجَاهَدُوا بِأَمْوَالِهِمْ وَأَنْفُسِهِمْ فِي سَبِيلِ اللَّهِ أُولَئِكَ هُمُ الصَّادِقُونَ﴾ المجرات: ١٥.

ولاشك - يا ولدي - في أن المصداق الأول لهذه المعرفة بعد رسول الله ﷺ هو الإمام علي عليه السلام، الذي فيت ذاته وذاب وجوده في حب الله تعالى ورسوله ﷺ ومن الشواهد على عمق هذا الحب في نفسه، التي اتسعت لمل لا تطيق حمله الجبال من الآلام، حيث بقيت شعلة الرضا تضيء كل فصول حياته: يروى أن أطراف النصال التي كانت تخلفها الحرب في جسده، كانت تسل من جسده أثناء انشغاله بالصلاة، لأنه عليه السلام في حالة عشق روحي عميق، ومناجاة وفناء

في ذات محبوبه «عز وجل».

فإذا فرغ من صلاته ومناجاته، والتفت إلى آثار ما استخرج من جسده من هذه النصال، قال: ما هي إلا فعلة ولدي الحسن عليه السلام، ومن خلال عمله وأدائه عليه السلام، الذي ملء الحياة عطاءً وثراء، فقد أعطى دليلاً قاطعاً، على أن هذه الدرجة من المعرفة بالله «عز وجل»، هي مصدر كل عمل نافع على صعيد الحياة العامة والخاصة، وهي منطلق كل التضحيات والعطاءات الإنسانية.

فالسؤال - يا ولدي: فهل بإمكان كل أحد أن يصل إلى هذه الدرجة من المعرفة؟ وكيف؟، أقول بغض النظر عما عليه الإمام المعصوم عليه السلام من الدرجة العليا، والعناية الخاصة التي يتكشف له من خلالها رؤية الحقائق وجواهر الأشياء، بعيداً عن التكلف، وليس حصيلة للحس، أو حركة الفكر، أو نتاج الغريزة.

فإن هذه الدرجة من المعرفة بالله «عز وجل» عند غير المعصوم - يا ولدي - هي الناتج الإيجابي لترويض النفس وتجريدها بالاجتهاد والعمل.

”نحو مستقبل أكثر استدامة: دور الشباب في ترشيد استهلاك الطاقة الكهربائية“

حيدر الدفاعي

في ظل التحديات البيئية المتزايدة التي تواجه عالمنا اليوم، أصبح ترشيد استهلاك الطاقة الكهربائية ضرورة ملحة لتحقيق مستقبل أكثر استدامة ويعد الشباب العنصر الأساسي في هذا التحول نحو الاستدامة، إذ يمتلكون القدرة على تبني ممارسات جديدة ومبتكرة تساهم في تقليل الاستهلاك وتحقيق الكفاءة الطاقوية، من خلال وعيهم البيئي ومهاراتهم في استخدام التكنولوجيا الحديثة، يمكن للشباب أن يكونوا قادة التغيير في مجتمعاتهم، مساهمين في حماية موارد الأرض وتحقيق التنمية المستدامة.

في هذا السياق نتناول دور الشباب الغازية والتي بدورها وجهت له استهلاك الطاقة الكهربائية في ترشيد استهلاك الطاقة الكهربائية، الأسئلة الآتية : منازلهم؟
وذلك من خلال لقاء مجلة عطاء الشباب « ما هي أبرز الاستراتيجيات يمكن للشباب تبني عدة استراتيجيات مع الأستاذ ماهر علي علوان (ماجستير والتقنيات الحديثة التي يمكن وتقنيات حديثة لتحقيق ترشيد استهلاك هندسة كهرباء في محطة كهرباء الخيرات للشباب استخدامها لترشيد الطاقة الكهربائية في منازلهم.

حياتهم اليومية، كذلك تنظيم مسابقات ومشاريع تشجع الطلبة على تقديم أفكار ومبادرات عملية لتوفير الطاقة يمكن أن يكون له تأثير إيجابي على تحفيز الابتكار. بالإضافة إلى ذلك، يمكن للمؤسسات التعليمية تنظيم محاضرات وندوات بالتعاون مع الخبراء في مجال الطاقة، مما يوفر للطلاب معلومات حديثة وشاملة.

« ما هو دور الحكومات والمنظمات غير الحكومية في دعم المبادرات الشبابية لترشيد استهلاك الطاقة؟

للحكومات والمنظمات غير الحكومية دورًا مهمًا في دعم المبادرات الشبابية لترشيد استهلاك الطاقة عن طريق توفير دعم وتمويل مشاريع الشباب المتعلقة بترشيد الطاقة، مما يساعد على تنفيذ الأفكار والابتكارات بشكل فعال كذلك تنظيم برامج توعية وتوفير المنصات للتدريب والتوجيه يمكن أن يعزز من قدرة الشباب على اتخاذ خطوات فعالة في هذا المجال.

كما ان تشجيع الشراكات بين الشباب والمصادر الأكاديمية والصناعية يمكن أن يعزز من الابتكار ويوفر فرصًا لتبادل



الأستاذ ماهر علي علوان

توليد الكهرباء من الشمس، مما يقلل الحاجة إلى الكهرباء من الشبكة ويقلل من الانبعاثات الكربونية، إضافةً إلى ذلك فإن استعمال أدوات التحكم الذكية مثل منظمات الحرارة الذكية وأنظمة الأتمتة المنزلية يمكن أن يساعد في ضبط استهلاك الطاقة بشكل فعال من خلال تنظيم استخدام الطاقة بناءً على احتياجات المنزل.

« كيف يمكن للمؤسسات التعليمية تعزيز وعي الطلبة والشباب حول أهمية ترشيد استهلاك الطاقة الكهربائية؟

للمؤسسات التعليمية دورًا حيويًا في تعزيز وعي الطلبة والشباب حول أهمية ترشيد استهلاك الطاقة الكهربائية، من خلال دمج موضوعات الطاقة المستدامة في المناهج الدراسية، إذ يمكن للطلاب تعلم مبادئ ترشيد الطاقة وتطبيقها في

أولاً، يُنصح باستخدام الأجهزة الكهربائية الموفرة للطاقة مثل المصابيح LED والأجهزة المنزلية التي تحمل تصنيفًا عاليًا في كفاءة الطاقة، هذه الأجهزة تعمل بشكل أكثر كفاءة وتستهلك طاقة أقل مقارنة بالأجهزة التقليدية، مما يساهم في تقليل الفواتير الكهربائية والحد من التأثير البيئي.

ثانيًا، يمكن تركيب أنظمة الطاقة الشمسية لزيادة الاعتماد على مصادر الطاقة المتجددة، إذ تتيح هذه الأنظمة

المعرفة والخبرات و إطلاق حملات توعية عامة تسلط الضوء على أهمية دور الشباب في ترشيد الطاقة وتقدير جهودهم يمكن أن يكون له تأثير كبير على تحفيز المزيد من المبادرات.

« هل هناك أمثلة ناجحة من دول أو مجتمعات أخرى تمكنت من تحقيق نتائج ملموسة في مجال ترشيد استهلاك الطاقة بفضل مشاركة الشباب؟

هناك العديد من الأمثلة الناجحة لدول ومجتمعات تمكنت من تحقيق نتائج ملموسة في مجال ترشيد استهلاك الطاقة بفضل مشاركة الشباب. على سبيل المثال، في السويد، أطلقت مبادرة -سفرء الطاقة- التي تستهدف الشباب لنشر الوعي حول الطاقة المستدامة في المدارس والمجتمعات. وفي كينيا، قام مشروع -الشباب من أجل الطاقة النظيفة- بتشجيع الشباب على تطوير حلول محلية للطاقة النظيفة، مما أسهم في تحقيق نتائج إيجابية في توفير الطاقة.

كما أن برنامج -الطاقة الذكية- في الهند يشجع الشباب على تطبيق تقنيات الطاقة الموفرة وتعزيزها في المجتمعات المحلية، مما ساعد في تحقيق تقدم كبير في هذا المجال.

« كيف يمكن للشباب استخدام وسائل التواصل الاجتماعي والتكنولوجيا الحديثة للترويج لثقافة ترشيد استهلاك الطاقة بين أقرانهم؟

يمكن للشباب الاستفادة من وسائل التواصل الاجتماعي والتكنولوجيا للترويج لثقافة ترشيد استهلاك الطاقة بين أقرانهم، من خلال إطلاق حملات توعية على منصات مثل فيسبوك وإنستغرام وغيرها من وسائل التواصل الاجتماعي، يمكنهم إنشاء محتوى تعليمي وجذاب ينشر الوعي حول ترشيد استهلاك الطاقة، أو إنتاج فيديوهات توضيحية ومشاركة تجاربهم الشخصية.

« ما هي الفوائد الاقتصادية والاجتماعية لترشيد استهلاك الطاقة الكهربائية على المستوى

الفردى والمجتمعى؟

ترشيد استهلاك الطاقة الكهربائية يحمل فوائد عديدة على المستويين الفردى والمجتمعى. على المستوى الفردى، يمكن توفير المال من خلال تقليل فواتير الطاقة، كما يمكن تحسين الراحة باستخدام الأجهزة الفعالة التي تعمل بشكل أفضل، أما على المستوى المجتمعى، يسهم ترشيد استهلاك الطاقة في الحد من الانبعاثات الكربونية، مما يقلل من تأثيرات التغير المناخي. كما يسهم كذلك في خلق فرص عمل في مجال الطاقة المتجددة والتكنولوجيا الموفرة للطاقة، ويعزز من استدامة المجتمعات.

« كيف يمكن للشباب التأكد من أن الأجهزة الكهربائية التي يستخدمونها فعالة من حيث استهلاك الطاقة؟

يتم ذلك من خلال الاطلاع على





التصنيفات والعلامات مثل تصنيف الطاقة من الهيئات المعتمدة واختيار الأجهزة ذات الكفاءة العالية والتأكد من الاستعراضات والتوصيات من المستخدمين الآخرين والخبراء يمكن أن يساعد في ضمان الحصول على أجهزة موفرة للطاقة.

« ما هي الخطوات العملية التي يمكن أن يتخذها الشباب يوميًا لتقليل استهلاكهم من الطاقة الكهربائية؟

الخطوات تشمل:

- إيقاف تشغيل الأجهزة عند عدم استخدامها مثل الإضاءة والأجهزة الإلكترونية.
- استبدال المصابيح التقليدية بمصابيح LED التي تستهلك طاقة أقل.
- ضبط درجة حرارة المكيفات والتدفئة لتكون في مستويات معقولة.
- القيام بصيانة دورية للأجهزة

للتأكد من كفاءتها وتقليل استهلاك الطاقة غير الضروري.

« كيف يمكن للشركات الناشئة والشركات التقنية التي يقودها الشباب المساهمة في تطوير حلول مبتكرة لترشيد استهلاك الطاقة الكهربائية؟

يمكن ذلك من خلال:

- تطوير منتجات وتقنيات جديدة تسهم في تقليل استهلاك الطاقة.
- ابتكار حلول ذكية مثل التطبيقات التي تراقب وتدير استهلاك الطاقة بشكل فعال.
- إقامة شراكات مع الشركات الكبرى والحكومات لتعزيز الابتكارات وتوسيع نطاقها.
- المساهمة في التوعية من خلال

تنظيم ورش عمل وحملات توعية حول أفضل الممارسات في ترشيد الطاقة. وختاماً ان الحاجة إلى ترشيد استهلاك الطاقة الكهربائية في عالمنا المعاصر، أصبحت أكثر إلحاحاً من أي وقت مضى، وإن دور الشباب في تحقيق هذا الهدف يتم من خلال تبني استراتيجيات وتقنيات حديثة، والتأثير في محيطهم عن طريق التعليم والتوعية و التكنولوجيا والتواصل الرقمي، يمكن للشباب أن يكونوا قوة دافعة نحو تحقيق كفاءة طاقوية أعلى وبناء مستقبل أكثر استدامة.

أين شكره على ما أنعم؟

عن الزهري قال: دخلت مع علي بن الحسين عليه السلام على عبد الملك بن مروان، قال: فاستعظم عبد الملك ما رأى من أثر السجود بين عيني علي بن الحسين عليه السلام، فقال: يا أبا محمد، لقد بان عليك الاجتهاد، ولقد سبق لك من الله الحُسنى، وأنت بضعة من رسول الله صلى الله عليه وآله، قريب النسب، وكيد السبب، وإنك لذو فضل عظيم على أهل بيتك، وذوي عصرك، ولقد أوتيت من الفضل والعلم، والدين والورع، ما لم يؤتَ أحدٌ مثلك ولا قبلك، إلا من مضى من سلفك، وأقبل يُثني عليه ويُطريه.

قال: فقال علي بن الحسين عليه السلام: (كلُّ ما ذكرته ووصفته من فضل الله سبحانه، وتأَييده، وتوفيقه، فأين شكره على ما أنعم؟!). (قصص التربية: ١٣٢)



أَسْوَأُ حَالٍ أَنْ يُرَى الْمَعْرُوفُ مُنْكَرًا وَالْمُنْكَرُ مَعْرُوفًا

نبي الإسلام ﷺ في حديث له، عن حالة الضلال الخطيرة هذه للمسلمين قال:
 (كيف بكم إذا فسدت نساؤكم وفسق شبّانكم ولم تأمروا بمعروفٍ ولم تنهوا عن مُنْكَرٍ؟!)
 فقليل له: ويكون ذلك - يا رسول الله -!
 قال: (نعم، وشَرٌّ مِنْ ذَلِكَ، فكيف بكم إذا أمرتم بالمنكر ونهيتم عن المعروف؟!)
 فقليل: يا رسول الله، ويكون ذلك؟!
 قال: (نعم، وشَرٌّ مِنْ ذَلِكَ، كيف بكم إذا رأيتم المعروف مُنْكَرًا والمُنْكَرَ مَعْرُوفًا؟!). (القصص التربوية: ٢٦٧)

دَعِ الْقَبِيحَ لِأَهْلِهِ

عَنْ مَسْعَدَةَ بْنِ زِيَادٍ قَالَ: كُنْتُ عِنْدَ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ عليه السلام، فَقَالَ لَهُ رَجُلٌ: يَا أَبَا أَنْتَ وَأُمِّي
 إِنِّي أَذْخُلُ كَيْفَاءَ لِي وَلِي جِيرَانٌ عِنْدَهُمْ جَوَارٍ يَتَغَنَّيْنَ وَيَضْرِبْنَ بِالْعُودِ فَرَبَّمَا أَطْلُتُ
 الْجُلُوسَ اسْتِمَاعًا مِنِّي هُنَّ.
 فَقَالَ: لَا تَفْعَلْ، فَقَالَ الرَّجُلُ: وَاللَّهِ مَا آتِيَهُنَّ إِنَّمَا هُوَ سَمَاعٌ أَسْمَعُهُ بِأُذُنِي.
 فَقَالَ: اللَّهُ أَنْتَ أَمَا سَمِعْتَ اللَّهَ عَزَّ وَجَلَّ يَقُولُ: {إِنَّ السَّمْعَ وَالْبَصَرَ وَالْفُؤَادَ كُلُّ أُولَئِكَ
 كَانَ عَنْهُ مَسْئُولًا} (الاسراء: ٣٦).
 فَقَالَ: بَلَى وَاللَّهِ لَكَأَنِّي لَمْ أَسْمَعْ بِهَذِهِ الْآيَةِ مِنْ كِتَابِ اللَّهِ مِنْ أَعْجَمِيٍّ وَلَا عَرَبِيٍّ لَا جَرَمَ
 أَنَّنِي لَا أَعُودُ إِنْ شَاءَ اللَّهُ وَأَنِّي أَسْتَغْفِرُ اللَّهَ.
 فَقَالَ: لَهُ قُمْ فَاغْتَسِلْ وَسَلْ مَا بَدَا لَكَ فَإِنَّكَ كُنْتَ مُقِيمًا عَلَى أَمْرٍ عَظِيمٍ مَا كَانَ أَسْوَأَ
 حَالِكَ لَوْ مِتَّ عَلَى ذَلِكَ أَحْمَدُ اللَّهِ وَسَلَّهُ التَّوْبَةَ مِنْ كُلِّ مَا يَكْرَهُ فَإِنَّهُ لَا يَكْرَهُهُ إِلَّا كُلَّ قَبِيحٍ
 وَالْقَبِيحِ دَعَاهُ لِأَهْلِهِ فَإِنَّ لِكُلِّ أَهْلًا. (الكافي - ط - الإسلامية: ج ٦ / ٤٣٢)



أفكارك...

بوابة نجاحك أو فشلك

حسنين العجيلي

تعتبر الأفكار المحرك الأساسي الذي يقود الإنسان نحو النجاح أو الفشل في حياته، فهي تشكل الرؤية والتوجهات التي يعتمد عليها الفرد في اتخاذ قراراته اليومية، وتؤثر بشكل مباشر على سلوكه وأفعاله فالأفكار هي التي تحدد ما إذا كان الشخص سيحقق طموحاته وأهدافه، أم سيتعرض للعوائق والانتكاسات.

قوة الأفكار الإيجابية

تلعب الأفكار الإيجابية دورًا حيويًا في تحقيق النجاح فالفرد الذي يملك نظرة إيجابية تجاه الحياة، يميل إلى رؤية الفرص بدلاً من العقبات، ويشعر بالحافز لتحقيق أهدافه، الأفكار الإيجابية تعزز من الثقة بالنفس، وتزيد من الإبداع والقدرة على الابتكار، عندما يؤمن الشخص بأنه قادر على تحقيق النجاح، فإنه يصبح أكثر استعدادًا لتحمل المخاطر وتجربة أشياء جديدة، مما يفتح له أبوابًا متعددة للنجاح. من الأمثلة على ذلك، رواد الأعمال الذين يؤمنون بأفكارهم ويثقون بقدراتهم على تحويل هذه الأفكار إلى واقع هؤلاء الأشخاص غالبًا ما يحققون نجاحات كبيرة لأنهم يركزون على الحلول وليس على المشاكل، ويتعلمون من الفشل بدلاً من الاستسلام له.

تأثير الأفكار السلبية

على الجانب الآخر، تلعب الأفكار السلبية دورًا محوريًا في تحديد الفشل، فالأفكار السلبية تخلق جوًا من التشاؤم والخوف من الفشل، مما يعيق الفرد عن اتخاذ الخطوات اللازمة لتحقيق أهدافه فعندما يعتقد الشخص بأنه غير قادر على النجاح، فإنه يتجنب الفرص، ويشعر

بالتردد، ويتجنب المخاطر هذا يؤدي في النهاية إلى الفشل في تحقيق الطموحات والأهداف.

الأفكار السلبية يمكن أن تكون مدمرة، فهي تؤثر على الصحة النفسية والجسدية للفرد، وتقلل من إنتاجيته وقدرته على التركيز.

كيفية التحكم في الأفكار

التحكم في الأفكار هو المفتاح لتحقيق النجاح وتجنب الفشل ويمكن تحقيق ذلك من خلال بعض الخطوات البسيطة: - التوعية الذاتية: يجب على الفرد أن يكون واعيًا بأفكاره من خلال ممارسة التأمل والوعي الذاتي واستبدال الأفكار السلبية بالإيجابية فعندما يلاحظ الفرد أن لديه أفكارًا سلبية، يجب عليه أن يحاول استبدالها بأفكار إيجابية هذا يمكن تحقيقه من خلال التفكير في النجاحات السابقة والتعلم من التجارب الإيجابية.

- محيط داعم: البيئة المحيطة تلعب دورًا كبيرًا في تشكيل الأفكار من المهم أن يكون الفرد محاطًا بأشخاص إيجابيين يدعمونه ويشجعونه على النجاح.

- التعليم المستمر: تطوير الذات من خلال التعليم والتعلم المستمر يساعد في توسيع الأفق وزيادة الثقة بالنفس.

نصيحة لتحقيق النجاح من خلال التحكم في أفكارك

تحقيق النجاح يبدأ من داخل عقلك فالأفكار التي تزرعها في ذهنك يمكن أن تكون مصدر قوة تدفعك نحو أهدافك، أو تكون عوائق تمنعك من الوصول إليها لذا، تأكد من أن تكون أفكارك إيجابية ومشجعة وعندما تواجه التحديات حاول أن تراها كفرص للنمو والتعلم بدلاً من أنها عقبات، وأحط نفسك بأشخاص يدعمونك ويشجعونك على التفكير بإيجابية وممارسة التأمل والوعي الذاتي لتكون أكثر قدرة على التحكم في أفكارك تذكر أن التغيير يبدأ من الداخل، وما تفكر فيه اليوم يحدد ما ستكون عليه غدًا. في النهاية، الأفكار هي المفتاح الذي يحدد مسار حياة الإنسان فالأفكار الإيجابية تدفع نحو النجاح، بينما الأفكار السلبية تقود إلى الفشل، لذا يجب على الفرد أن يكون حذرًا فيما يفكر، وأن يسعى دائمًا إلى تعزيز أفكاره الإيجابية، والتحكم في الأفكار السلبية من خلال ذلك، يمكنه تحقيق أهدافه وطموحاته، والتمتع بحياة مليئة بالنجاح والإبداع.



دعم المرجعية الدينية العليا للقضايا العادلة.. من فلسطين إلى لبنان

حيدر الجواد

تواصل المرجعية الدينية العليا في النجف الأشرف دورها الداعم للقضايا العادلة، معبرة عن موقف ثابت وحازم في الوقوف إلى جانب الشعب الفلسطيني، وتأكيد حقّه المشروع في مواجهة الاعتداءات المستمرة. فخلال السنين الماضية، وقفت المرجعية الدينية العليا موقفاً مبدئياً يعكس رفضها التام لسياسات الاحتلال وسلب الحقوق، ودعت العالم والشعوب الحرّة لدعم الفلسطينيين في نضالهم.

في عام ٢٠٢١، جاء بيان واضح لوقف الاعتداءات وحماية المدنيين. يطالب بوقف العدوان على الشعب وأعادت المرجعية الدينية العليا الفلسطينية، إذ أكدت المرجعية الدينية في بيانها الصادر في ٢٠٢٣ تأكيد موقفها، على القضية الفلسطينية، إذ تواصلت مواقفها الداعمة للشعوب المظلومة، حيث أبدت العلياء على ضرورة مواجهة «التوحّش المطالبة بإنهاء الاحتلال واعتبار ذلك السبيل الفظيع» الذي تمارسه قوات الاحتلال، لتحقيق السلام في المنطقة، مؤكدة أن مقاومة ودعت الشعوب الإسلامية إلى التكاتف الظلم ستستمر طالما بقي الاحتلال.

تضامن إنساني مع لبنان لم تقتصر مواقف المرجعية الدينية العليا على القضية الفلسطينية، إذ تواصلت مواقفها الداعمة للشعوب المظلومة، حيث أبدت تضامنها مع الشعب اللبناني خلال العدوان الأخير. وفي يوم ٢٣ / ٩ / ٢٠٢٤ أصدر



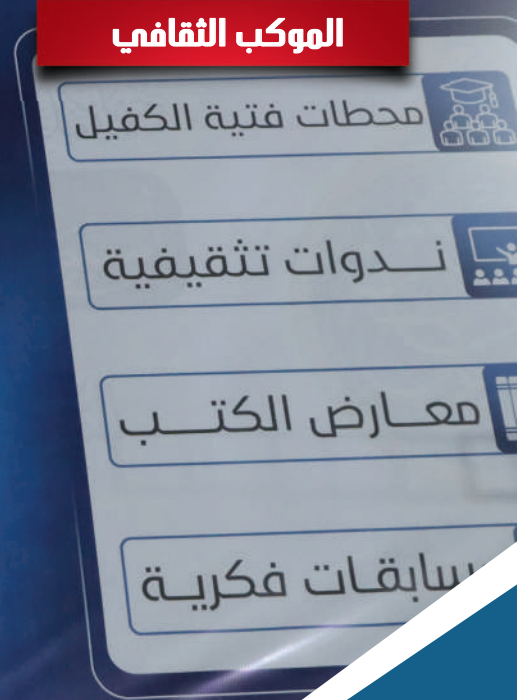
مكتب المرجعية الدينية العليا بياناً حول العدوان الإسرائيلي المستمر على لبنان، جاء فيه «تعبّر المرجعية الدينية العليا عن تضامنها مع أعزّتها اللبنانيين الكرام ومواساتهم في معاناتهم الكبيرة، رافعة أكفّ الضراعة إلى الله العليّ القدير أن يرعاهم ويحميهم ويدفع عنهم شرّ الأشرار وكيد الفجّار، وأن يشمل شهداءهم الأبرار بالرحمة والرضوان ويمنّ على الجرحى والمصابين بالشفاء العاجل، وإذ تطالب ببذل كلّ جهد ممكن لوقف هذا العدوان المهمجي المستمرّ وحماية الشعب

اللبنانيّ من آثاره المدمّرة، تدعو المؤمنين إلى القيام بما يساهم في تخفيف معاناتهم وتأمين احتياجاتهم الإنسانية».

حملات الإغاثة الإنسانية من العراق

استجابةً لدعوة المرجعية الدينية العليا، انطلقت العتبات المقدسة في العراق في حملات إغاثية واسعة لدعم الشعبين الفلسطيني واللبناني. فتضافرت الجهود لجمع التبرعات، وتوفير المواد الغذائية

والطبية، وتسيير قوافل مساعدات إلى المتضررين، حيث استضافت العتبات آلاف العائلات اللبنانية في منشآتها السكنية، وحرصت على تأمين احتياجاتهم الأساسية. يعكس هذا التضامن الإنساني التزام المرجعية والشعب العراقي بدعم القضايا العادلة ورفض الظلم، ليظلّ هذا الموقف رسالة صادقة في نصرة الشعوب المظلومة في مختلف أنحاء العالم.



الموكب الثقافي

للعتبة العباسية في زيارة الأربعين: إشعاع فكري وخدمة لآلاف الزائرين

مصطفى الفاضل

في إطار سعي العتبة العباسية المقدسة لتعزيز الوعي الثقافي والديني لدى زوار الإمام الحسين عليه السلام خلال زيارة الأربعين، نظمت العتبة الموكب الثقافي العام كواحد من أبرز الأنشطة الثقافية التي تسهم في ترسيخ قيم النهضة الحسينية وتعميق مفاهيم التضحية، الفداء، والإصلاح، خاصة بين فئة الشباب.

يهدف هذا الموكب إلى تقديم الخدمات شاملة لا تقتصر فقط على الجوانب الروحية، بل تشمل أيضًا رسائل ثقافية تتماشى مع التحديات الفكرية التي تواجه المجتمع الإسلامي اليوم. تسعى العتبة من خلاله إلى نشر الوعي الفكري بين الزائرين وتطوير هذا النشاط سنويًا ليتناسب مع احتياجاتهم الثقافية والروحية. توزع الموكب الثقافي عبر ثلاثة محاور رئيسية لضمان وصوله لأكبر شريحة من الزائرين، حيث تواجد المحور الأول على طريق كربلاء - نجف في جامعة العميد، والمحور الثاني على طريق كربلاء - بابل في مجمع العلقمي، فيما استقر المحور الثالث على طريق كربلاء - بغداد في مجمع الشيخ الكليني. هذا التوزيع يهدف للوصول إلى آلاف



المستفادة، إلى جانب ندوات تثقيفية ركزت على معالجة التحديات الفكرية والثقافية.

ولم تقتصر فعاليات الموكب على الأنشطة الفكرية فقط، بل شملت أيضًا مسابقات قرآنية لتحفيز الشباب على قراءة وتدبر القرآن الكريم، ومسابقات فكرية وتثقيفية تلائم الفئات العمرية المختلفة، تضمنت أسئلة حول السيرة الحسينية والقيم المرتبطة بها. ساهمت هذه الأنشطة في تعزيز الوعي الديني والفكري لدى الزائرين، كما دفعتهم للتفكير والتفاعل مع المفاهيم الدينية بأسلوب يلامس روح العصر.

بالإضافة إلى ذلك، قدّمت فرق متخصصة استشارات فكرية للزائرين، بهدف تقديم المعرفة الدينية والتوجيه الثقافي للمهتمين. كما تم تنظيم معارض كتب شملت مؤلفات تهدف إلى توسيع آفاق الزائرين الفكرية، فضلاً عن استخدام تطبيقات رقمية تتيح للزوار الوصول إلى المحتوى الثقافي بطرق تقنية مبتكرة، ما يواكب احتياجات الزائرين

الكريم قسم التطوير والتنمية المستدامة متحف الكفيل

كما ساهمت جامعتا الكفيل والعميد بدور فعال في دعم هذه الأنشطة، مما أضاف بُعداً علمياً وفكرياً للفعالية.

أشرفت مراكز الفكر والثقافة في العتبة على تنظيم أنشطة هذا الموكب، مركزةً على تصميم البرامج بعناية لتناسب الزائرين من مختلف الأعمار، مع التركيز على الشباب كونهم الشريحة الأهم في المجتمع. وضمن هذه الأنشطة تم تخصيص محطات فكرية شبابية تضم ورش عمل ومناقشات حول التحديات التي تواجه الشباب اليوم، ودورهم في بناء مستقبل الأمة من خلال استلهاهم قيم الثورة الحسينية. شملت هذه المحطات أيضًا محاضرات دينية تناولت جوانب نهضة الإمام الحسين (عليه السلام) ودروسها

الزائرين وتقديم أنشطة ثقافية وفكرية تناسب مختلف الفئات العمرية، مما يساهم في تحقيق أهداف العتبة في نشر الرسائل الثقافية وتعميم الفكر الحسيني.

شاركت عدة أقسام ومراكز تابعة للعتبة العباسية في تنظيم هذا الموكب. ومن بين هذه الأقسام:

● قسم العلاقات العامة: مُمثلاً بمحطات فتية الكفيل.

● قسم الشؤون الفكرية والثقافية: الذي يضم مركز الفكر والإبداع ومركز ملتقى القمر وشعبة الطفولة والناشئة، وجمعية كشافة الكفيل،

● قسم شؤون المعارف

الإسلامية والإنسانية

● قسم الشؤون الدينية

● المجمع العلمي للقرآن



استفاد من أنشطة الموكب الثقافي في جميع محاوره حوالي ١٥٠,٠٠٠ زائر،

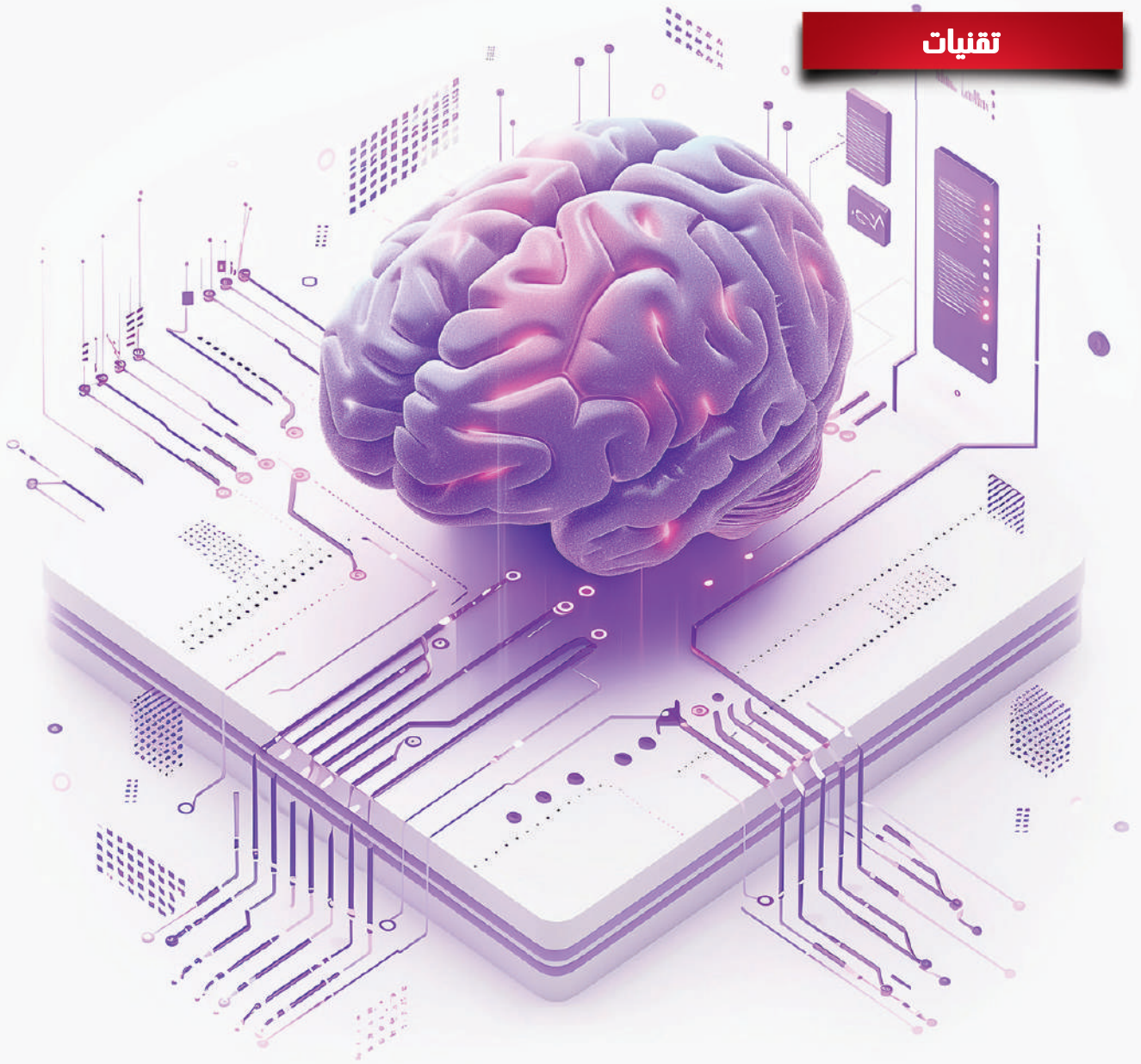
الروحية والفكرية.

وفي ختام هذه الفعالية، أكد المسؤولون عن تنظيم الموكب على ضرورة استمرار هذا الجهد وتعزيزه في السنوات القادمة، حيث تسعى العتبة العباسية إلى تطوير البرامج الثقافية بما يتماشى مع التطورات التقنية وتزايد الاعتماد على الوسائل الرقمية لتقديم المحتوى الثقافي.

نصائح المرجعية الدينية العليا للشباب

أمّا بعد فإنني أوصي الشباب الأعزاء - الذين يعنيني من أمرهم ما يعنيني من أمر نفسي وأهلي... :
أن يتحلّى المرء بروح التعلّم وهمّ الازدياد من الحكمة والمعرفة في جميع مراحل حياته ومختلف أحواله، فيتأمل أفعاله وسجاياه وآثارها وينظر في الحوادث التي تدور حوله ونتائجها، حتى يزداد في كلّ يوم معرفة وتجربة وفضلاً، فإنّ هذه الحياة مدرسة متعدّدة أبعادها، عميقة أغوارها، لا يستغني المرء فيها عن التزوّد من العلم والمعرفة والخبرة، ففي كلّ فعل وحدث دلالة وعبرة، وفي كلّ واقعة رسالة ومغزى، تفصح لمن تأملها عما ينتمي إليه من الظواهر والسنن، وتُمثّل ما يناسبها من العظات والعبر، فلا يستغني المرء فيها عن التزوّد من العلم والمعرفة والخبرة حتّى يلقي الله سبحانه، وكلّما كان المرء أكثر تبصّراً أغناه ذلك في معرفة الحقائق عن مزيد من التجارب والأخطاء. وقد قال تعالى: ﴿وَمَنْ يُؤْتَ الْحِكْمَةَ فَقَدْ أُوتِيَ خَيْرًا كَثِيرًا﴾ (البقرة: ٢٦٩)، وقال لنبّه ﷺ: (وقل ربّ زدني علماً) (طه: ١١٤).



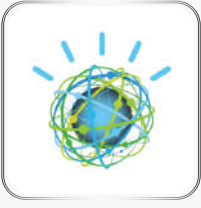


الذكاء الاصطناعي

تطورات تكنولوجية وأخلاقيات المسؤولية في الصناعة

حسن الوزني

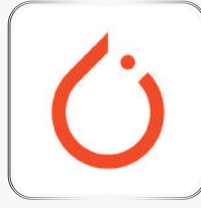
في ظل التطورات التكنولوجية المتسارعة، أصبح الذكاء الاصطناعي (AI) جزءًا لا يتجزأ من مختلف الصناعات، يعمل الذكاء الاصطناعي على تحسين الكفاءة والإنتاجية في العديد من المجالات من خلال تطبيقاته المتعددة مثل التعلم الآلي، وتحليل البيانات الضخمة، ومعالجة اللغة الطبيعية، ومن بين أهم برامج الذكاء الاصطناعي التي تبرز في هذا السياق:



IBM Watson



OPEN AI GPT



PY TORCH



TENSOR FLOW

:TENSOR FLOW-1

هو إطار عمل مفتوح المصدر لتعلم الآلة طورته Google، يستخدم في تطوير نماذج تعلم الآلة من خلال بناء وتدريب الشبكات العصبية، ويستخدم في مجموعة واسعة من التطبيقات من التعرف على الصوت والصورة إلى معالجة اللغة الطبيعية.

:PY TORCH-2

وهو إطار عمل مفتوح المصدر يستخدم في الأبحاث والتطوير في مجال التعلم العميق طورته Facebook، يتميز بسهولة الاستخدام ومرونته، مما يجعله شائعاً بين الباحثين والمطورين.

:OPEN AI GPT-3

هو نموذج لمعالجة اللغة الطبيعية تم تطويره بواسطة Open AI يستخدم في تطبيقات عديدة مثل الترجمة الآلية، وتوليد النصوص، والإجابة على الأسئلة، وهو يعتمد على تقنيات التعلم العميق لتحليل النصوص وتوليدها.

:IBM WATSON-4

يعد من أشهر برامج الذكاء الاصطناعي التي تقدم حلولاً مبتكرة للأعمال. يستخدم Watson في تحليل البيانات الضخمة، والرعاية

الصحية، وخدمات العملاء، والتجارة، من خلال توفير أدوات تساعد في استخراج الأفكار والمعرفة من البيانات. مع انتشار استخدام الذكاء الاصطناعي في الصناعة، تظهر تحديات جديدة تتعلق بالأخلاقيات والمسؤولية، وهناك العديد من القضايا الأخلاقية التي يجب مراعاتها لضمان استخدام التكنولوجيا بطرق تخدم المجتمع وتعزز الثقة بين المستخدمين والتقنيات الجديدة منها: أولاً: الشفافية، يجب أن تكون الأنظمة المبنية على الذكاء الاصطناعي شفافة فيما يتعلق بكيفية اتخاذ القرارات ثانياً: العدالة، ينبغي تصميم أنظمة الذكاء الاصطناعي بطريقة تضمن عدم التحيز والتمييز ضد أي مجموعة. ثالثاً: الأمان، يجب أن تكون أنظمة الذكاء الاصطناعي آمنة من الهجمات السيبرانية التي يمكن أن تؤدي إلى نتائج ضارة أو غير متوقعة.

رابعاً: الخصوصية، مع استخدام الذكاء الاصطناعي في تحليل البيانات الشخصية، تبرز أهمية الحفاظ على خصوصية الأفراد وحمايتهم من انتهاكات البيانات.

خامساً: المسؤولية الاجتماعية، يجب على الشركات والمؤسسات التي تطور وتستخدم أنظمة الذكاء الاصطناعي أن تتحمل المسؤولية الاجتماعية عن تأثيرات هذه الأنظمة على المجتمع.

ماذا تعلمنا من زيارة الأربعين؟؟

هي مسيرة الصمود والتضحيات، مسيرة الحب والإباء، وبها كل معاني التلاحم والوفاء، نحو قبة ابي الأحرار وسيد الشهداء عليه السلام...

احمد نعمة

على أثابك، وفرق بين رأسك وبدنك، فأشهد أنك ابن خاتم النبيين وابن سيد المؤمنين وابن حليف التقوى وسليل الهدى وخامس أصحاب الكساء وابن سيد النقباء وابن فاطمة سيدة النساء، ومالك ما تكون كذلك وقد غذتك كف سيد المرسلين، وربيت في حجر المتقين، ورضعت من ثدي الإيثار وفطمت بالإسلام فطبت حياً وطبت ميتاً غير أن قلوب المؤمنين غير طيبة بفراقك ولا شاكاة في الخيرة لك، فعليك سلام الله ورضوانه، وأشهد انك مضيت على ما مضى عليه أخوك يحيى ابن زكريا.

إيماناً بالنوايا التي تحتل قلوب الزائرين نحو طريق العشق الحسيني والمسير الى تجديد العهد على نهج ابن آل محمد عليه السلام التي خلدت أروع التضحيات ضد الظلم والجور والاستبداد لارضاء الله سبحانه وتعالى واكمال رسالة جده المرسل محمد عليه السلام.

وينطلق العاشقون سيرا على الاقدام بعقيدة ايمانية وروحية خالدة الى مدينة كربلاء وتجديد الذكر وتقديم العزاء

تمثل مرور أربعين يوماً على استشهاد الإمام الحسين عليه السلام في العاشر من محرم سنة ٦١ هـ، كما إن هذه الزيارة توافق في يوم العشرين من صفر الخير وهو اليوم الذي ورد فيه الصحابي جابر بن عبد الله الأنصاري إلى المدينة إلى كربلاء لزيارة قبر الحسين عليه السلام فكان أول من زاره من الناس. وفي هذا اليوم أيضاً وافق رجوع عيال الإمام الحسين عليه السلام من الشام إلى كربلاء مرة أخرى بقيادة الإمام زين العابدين عليه السلام فالتقى بجابر عليه السلام.

من هنا بدأت زيارة أربعين الإمام الحسين عليه السلام كما أنه اليوم الذي رجعت فيه رؤوس أهل البيت (عليهم السلام) إلى أبدانهم في كربلاء

ويروى إن الصحابي جابر الأنصاري في يوم العشرين من صفر وقف على القبر الشريف لأبي عبد الله الحسين عليه السلام فأجهش بالبكاء وقال يا حسين ثلاثاً، ثم قال حبيب لا يحيب حبيبه وأنى لك بالجواب وقد شحطت أوداجك

الى صاحب الامر والزمان الامام الحجة المنتظر عليه السلام.

ولهذه الزيارة خصوصية في قلوب المؤمنين حيث يسير الزائر بكل حب وإخلاص نحو ابي الاحرار وسيد الشهداء أبا عبد الله الحسين عليه السلام فداء له بتحدي الظروف والمسافات الطويلة والمناخ بحرارته وبرودته، فان تلك الخطوات الايمانية هي مدرسة للتضحية والفداء والصبر ومعرفة الحق وازهاق الباطل ومناصرة الإسلام وال بيت محمد ﷺ.

وعلى مدى الطريق هنالك المناصرين ومن يخدمون الزائرين من تقديم أنواع الكرم والجود لخدمة زائرين المولى أبا عبد الله عليه السلام من اجل تسهيل الوصول الى ضريح المولى أبا عبد الله الحسين واخيه العباس عليه السلام. فان هذه الزيارة العظيمة وما تحمل من معاني ودروس إنسانية وعقائدية واخلاقية وتربوية مستوحاة من مكارم وفضائل اهل البيت عليه السلام. فهي أسلوب حياة ومدرسة تعلمنا الصبر والشجاعة والامر بالمعروف والنهي عن المنكر والجهاد في سبيل الله نحو الحق والايان المطلق حول التشبث بقضية الامام الحسين عليه السلام.

فالزيارة الحسينية تنقل عدة صور ومنها صور الكرم والثقافة، إذ تفتح البيوت وتحتل الضيوف بالترحاب ومن اجل ان تضحي، فنجد بعض العوائل لا يمتلكون قوت يومهم لكنهم يجمعون على مدار السنة ليوفروا بعض الاحتياجات للزائرين ويقوموا بخدمة واستضافة الزائرين، فكل هذه المعاني السامية تضمنتها مسيرة الأربعين ولذلك سوف يكون هذا المجتمع هو المجتمع المؤهل مادياً ومعنوياً ان يكون فيه دولة الامام المهدي عليه السلام صاحب العصر والزمان عليه السلام.





يوسف سامر المظفر

طالب عراقي يحرز المركز الأول في جامعة دبرتسن الهنغارية
بتفوقه على أكثر من ٢٠٠ طالب من مختلف بلدان العالم.

محمد يوسف

جامعة (دبرتسن)، التي أنشئت سنة ١٥٣٨ وتعد واحده من أكبر وأقدم المؤسسات التعليمية في هنغاريا.

لم يكتفِ (يوسف سامر) بمجرد التفوق الأكاديمي، بل أثبت جدارته من خلال قدرته على التكيف مع بيئة تعليمية متعددة الثقافات، وتفاعله مع أساتذة وخبراء من مختلف أنحاء العالم، مما جعله يجمع بين التفوق العلمي والإبداع في مجال البحث العلمي. وبفضل شغفه الكبير بالمعرفة وإصراره على تحقيق

في عالم التعليم العالي الذي يشهد تنافساً متزايداً وسعيًا دائماً للتميز، يتطلب التفوق الأكاديمي والاجتماعي مهارات استثنائية وعزيمة لا تلين، في هذا السياق، يبرز الطالب (يوسف سامر) كنموذج ملهم للتميز والريادة، حيث استطاع أن يحقق نجاحات استثنائية في جامعة عالمية مرموقة معروفة بجودة تعليمها وهي

أهدافه، استطاع أن يحرز المركز الأول في كليته بتفوقه على أكثر من ٢٠٠ طالب من مختلف بلدان العالم.

وللوقوف أكثر على النجاحات التي حققها الطالب (يوسف سامر) واسرار تفوقه التي ساهم من خلالها برفع اسم بلده عاليا بين بلدان العالم التقت مجلة (عطاء الشباب) به وكان هذا الحوار:

- بدايةً نقدم لك التهنئة على تفوقك، ونود ان تقدم لنا نبذة عن سيرتك الذاتية؟

أشكركم من كل قلبي، يوسف سامر عبد الامير المظفر من مواليد النجف الاشرف ١٩٩٥م، منذ صغري لدي حب وشغف بمجال الحاسوب ولهذا قدمت على قسم هندسة تقنيات الحاسوب في الجامعة الإسلامية، تفوقت في دراستي في مرحلة البكالوريوس وتخرجت الاول على القسم وعلى الجامعة في جميع اقسامها وفروعها في المحافظات (النجف - الحلة - الديوانية) بمعدل ٩٢، عملت كمعيد في قسمي لمدة سنتين كمهندس في المختبرات ودرست العديد من المواد في الجانب العملي، وعملت ايضاً كمهندس حاسوب وشبكات في مركز تكنولوجيا المعلومات في العتبة العلوية المقدسة.

قدمت على منحة دراسية لدولة هنغاريا في اوروبا من خلال دائرة البعثات لإكمال دراستي في تخصصي وبعد المنافسة مع مئات من المتقدمين من مختلف انحاء العراق تم قبولي واختياري من العديد من المتقدمين في المنحة، اكملت دراسة الماجستير في اوروبا وبفضل الله تفوقت في دراستي وتخرجت الاول على قسمي وكليتي وبمرتبة الشرف، وعند عودتي الى العراق عملت كتدريسي في قسم هندسة تقنيات الحاسوب في الجامعة الاسلامية لمدة سنتين واكملت عملي في العتبة العلوية المقدسة ونشرت العديد من البحوث في مجلات عالمية في مجالي وبعون الله تم تعييني في وزارة التعليم العالي والبحث العلمي وحصلت على منحة دراسية لإكمال دراسة الدكتوراه خارج العراق وانا الان طالب دكتوراه في المرحلة البحثية.

- هل حصلت على التكريم الذي تستحقه في رحلتك العلمية الناجحة؟

لقد تم تكريمي لحصولي على المركز الأول في جامعتي خلال مرحلة البكالوريوس بحفل تكريم الاوائل على العراق بحضور السيد وزير التعليم العالي والبحث العلمي، كما تم تكريمي بشهادة الطالب المتفوق

لمعدي العالي بتقدير Outstanding الذي يعتبر اعلى من Excellent (امتياز) في مرحلة دراسة الماجستير، وأيضا كرمتم شهادة الطالب الموهوب لمشاركتي في مؤتمر بحوث الطلبة وتم اختيار بحثي كواحد من افضل ثلاث بحوث على الكلية ولشري بحث اخر في مجلة عالمية والتي تعتبر من افضل المجالات بمجال التكنولوجيا و الداخلة في تصنيف Scopus وطُلب مني القاء كلمة في مراسيم التخرج ممثلاً عن جميع الطلبة المتخرجين في الكلية كوني الطالب الاول وشكرت بلدي في الخطاب لإعطائي هذا الفرصة.

كما حصلت على جائزة التميز العلوي من قبل الأمانة العامة للعتبة العلوية المقدسة. - حصولك على المركز الأول في جامعة عالمية مرموقة. كيف كانت رحلتك نحو هذا النجاح؟

رحلتي لم تكن سهلة على الإطلاق منذ اللحظة التي قررت فيها الالتحاق بهذه الجامعة، كنت أدرك أن التحديات ستكون كبيرة. درست في جامعة تعتبر من بين الأفضل في العالم، وهو ما يعني أن البيئة كانت تنافسية جداً. كنت أعلم أن التفوق يتطلب الكثير من العمل الجاد والتركيز، وكنت دائماً أذكر نفسي بأهمية الاستمرارية

والإصرار، خلال سنوات الدراسة؛ كان هناك لحظات من الضغط الشديد، لكنني دائماً ما أبحث عن طرق لتحفيز نفسي والاستفادة من التحديات كفرص للنمو.

- ما هي الاستراتيجيات أو الأساليب التي اعتمدت عليها للوصول إلى هذا المستوى المتميز من الأداء الأكاديمي؟

كان هناك عدة استراتيجيات أساسية اعتمدت عليها أولاً، قمت بتقسيم وقتي بشكل منظم بين الدراسة والمشاركة في الأنشطة الأخرى، كنت أضع خطة أسبوعية دقيقة وأتابع تنفيذها بشكل يومي. كانت هذه الخطة تشمل كل شيء: من وقت الدراسة، إلى الأوقات التي أخصصها للمراجعة، وحتى فترات الراحة والنوم.

ثانياً، كنت أعتمد على مبدأ التعلم المستمر، لم أكن أكتفي بما يتم تدريسه في المحاضرات فقط، بل كنت دائماً أبحث عن مصادر إضافية سواء من خلال قراءة أبحاث أكاديمية أو متابعة الفيديوهات

التعليمية عبر الإنترنت، هذا ساعدني كثيراً في الفهم العميق للمواد.

- هل واجهت صعوبات خلال دراستك؟ وكيف تمكنت من التغلب عليها؟

نعم، لا توجد رحلة نحو النجاح بدون تحديات، في البداية كان التكيف مع نظام الدراسة في الجامعة صعباً. كانت المواد معقدة جداً، والمنافسة شديدة، شعرت في بعض الأوقات بالضغط النفسي، وكان لدي شكوك حول قدرتي على التفوق.

لكن ما ساعدني هو أنني تعلمت أهمية المرونة والقدرة على التكيف مع الأوضاع، كنت أعطي نفسي الوقت للاستراحة والتفكير بطريقة مختلفة، كما أنني كنت أطلب المساعدة عندما أحتاجها، سواء من الأساتذة أو من زملائي.

- ما هي النصيحة التي تقدمها للطلاب الذين يسعون للتفوق وتحقيق مراكز

متقدمة في الجامعات؟

نصيحتي الأساسية هي أن يحددوا أهدافهم بوضوح منذ البداية، وأن يتعلموا كيف يضعون خطة لتحقيق تلك الأهداف، التفوق ليس شيئاً يأتي بالصدفة، بل هو نتيجة عمل متواصل، لذلك من المهم أن يتعلم الطلاب كيف يديرون وقتهم بفعالية ويجدون طرقاً لتحفيز أنفسهم.

كما أنني أنصحهم ألا يخافوا من التحديات، بالعكس؛ يجب أن ينظروا إليها كفرص للتعلم والنمو، عندما تواجه صعوبة ما، تذكر أن تلك اللحظة قد تكون الفرصة التي ستدفعك لتكون أفضل.

- كيف أثرت هذه التجربة على خططك المستقبلية؟ وما هي أهدافك بعد اكمال دراسة الدكتوراه؟

التفوق في هذه الجامعة فتح أمامي الكثير من الأبواب، أصبحت لدي الآن ثقة أكبر بقدراتي، وأشعر بأنني جاهز لمواجهة التحديات المستقبلية. خطتي بعد



اكمال دراسة الدكتوراه هي مواصلة العمل في مجال البحث العلمي والتدريس، أحببت فكرة أن أساهم في تقدم العلم وأشارك ما تعلمته مع الأجيال القادمة، بالإضافة إلى ذلك، أود العمل في مشاريع تطويرية قد تساهم في تحسين المجتمع. لقد أهتمتني تجاربي في الجامعة لأكون فاعلاً أكثر في مجالي وأعمل على تطوير حلول مبتكرة للتحديات التي تواجهنا في العالم اليوم.

ما هو الدور الذي لعبته عائلتك وأصدقائك في دعمك خلال مسيرتك التعليمية؟

عائلتي كانت الركيزة الأساسية في

دعمي خلال هذه الرحلة، والدِّي كان دائماً يثقان بقدراتي، ويقدمان لي التشجيع اللازم للاستمرار، دعمهم المعنوي كان لا يقدر بثمن، خاصة في الأوقات التي شعرت فيها بالإحباط أو التعب، كذلك كانت أُمي دائماً تذكرني بأهمية العناية بنفسني والتوازن بين الدراسة والحياة الشخصية.

أما بالنسبة لأصدقائي، فقد كانوا جزءاً كبيراً من نجاحي. كنا نتبادل الأفكار ونساعد بعضنا البعض في الأوقات الصعبة. أحياناً، كان مجرد الجلوس مع أصدقائي والحديث عن التحديات المشتركة يساعدني على استعادة طاقتي ومواصلة التقدم.

أخيراً، ما هي الرسالة التي ترغب في توجيهها لكل طالب يطمح للتفوق والتميز؟

رسالتني لهم هي أن التفوق هو نتيجة للإيمان بالنفس والعمل الجاد، لا تستسلموا أمام العقبات، فهي جزء طبيعي من الرحلة، استخدموا تلك العقبات كفرص للتعلم والنمو، والأهم هو أن تستمتعوا بالرحلة، لا تجعلوا النجاح هدفاً نهائياً فقط، بل حاولوا أن تتعلموا من كل خطوة في الطريق. التميز الحقيقي يأتي من الاستمرار في التعلم، وتطوير الذات، والمساهمة في تحسين العالم من حولكم.



التعامل مع الأشخاص المسيئين

محمد السعدي

الشخص المسيء هو فرد يقوم بأفعال أو يتلفظ بأقوال تؤدي إلى الأذى الجسدي أو النفسي أو العاطفي أو الاجتماعي لشخص آخر، وقد نواجه في حياتنا اليومية أشخاصاً يتصرفون بطرق مسيئة، سواء كان ذلك في مكان العمل، في المدرسة، أو حتى في الدوائر الاجتماعية، التعامل مع هؤلاء الأشخاص قد يكون تحدياً كبيراً، ولكن هناك استراتيجيات يمكن أن تساعد في الحفاظ على سلامتك النفسية والجسدية.

هنالك الكثير من الطرق الفعالة للتعامل مع الأشخاص المسيئين وهذه الطرق هي:

١. تحديد السلوك المسيء:

الخطوة الأولى في التعامل مع الإساءة هي التعرف عليها، اذ يمكن أن تكون الإساءة لفظية، مثل الشتائم أو النقد الجارح، أو جسدية، مثل الاعتداء أو التهيب، ومن المهم أن ندرك أن الإساءة ليست مقبولة بأي شكل من الأشكال، وأنه يجب اتخاذ خطوات للتعامل معها، وقد يكون سلوك المسيء متنوعاً ويشمل التلاعب العاطفي، التهديد، أو الاستغلال، وتعرفك على هذه السلوكيات هو الخطوة الأولى في اتخاذ الإجراءات المناسبة.

٢. الحفاظ على الهدوء:

عندما تواجه سلوكاً مسيئاً، حاول أن تحافظ على هدوئك، فالرد بغضب قد يزيد من تفاقم الموقف، هنا عليك ان تأخذ

نفسًا عميقًا وحاول التفكير في ردود فعلك بعناية، فالهدوء يمكن أن يساعدك في التفكير بشكل أكثر وضوحًا واتخاذ قرارات أفضل، كما يمكن أيضًا استخدام تقنيات التنفس العميق والتأمل لتهئية نفسك في اللحظات الصعبة.

٣- وضع حدود واضحة:

حدد حدودك الشخصية ولا تتردد في التعبير عنها بوضوح، وأخبر الشخص المسيء بطريقة هادئة وحازمة أن سلوكه غير مقبول وأنك لن تتحمليه، فقد يكون من المفيد أن تكون محددًا بشأن ما تريده، مثل «لا تتحدث معي بهذه الطريقة» أو «لا تقترب مني بهذا الشكل»، ان تأكيد حدودك يمكن أن يساعد في وقف السلوك المسيء قبل أن يتفاقم.

٤- البحث عن دعم:

لا تتردد في البحث عن دعم من الأشخاص المقربين منك، سواء كانوا أصدقاء، أفراد العائلة، أو زملاء العمل، ان مشاركة تجربتك مع الآخرين يمكن أن يساعدك في الشعور بالدعم ويمنحك نصائح مفيدة حول كيفية التعامل مع الموقف، إذا كانت الإساءة خطيرة، قد يكون من الضروري اللجوء إلى الجهات المختصة مثل الشرطة أو المستشارين النفسيين، وتذكر أن الدعم النفسي

والاجتماعي يمكن أن يلعب دورًا كبيرًا في تخفيف الضغط الناجم عن الإساءة.

٥- التفكير في العواقب:

قبل اتخاذ أي إجراء فكر في العواقب المحتملة لتصرفاتك، في بعض الحالات قد يكون من الأفضل تجنب الشخص المسيء تمامًا، إذا كان ذلك ممكنًا، اما في حالات أخرى قد يكون من الضروري اتخاذ خطوات قانونية لحماية نفسك، ومن المهم أن تزن الخيارات المتاحة لك وتختار الأنسب للوضع المحدد.

٦- الاهتمام بالنفس:

من المهم أن تعتني بنفسك بعد التعامل مع الأشخاص المسيئين، قد تشعر بالتوتر أو القلق بعد مواجهة إساءة، لذلك حاول القيام بنشاطات تساعدك على الاسترخاء، مثل الرياضة، القراءة، أو التأمل. ولا تتردد في طلب مساعدة مختص إذا شعرت بأنك بحاجة إلى ذلك، كما ان العناية بالنفس تشمل أيضًا الحصول على نوم كافٍ، تناول طعام صحي، وقضاء وقت مع الأشخاص الذين يدعمونك ويحبونك.

٧- التعليم والتوعية:

قد يكون من المفيد أن تتعلم أكثر عن الإساءة وطرق التعامل معها عن طريق قراءة الكتب والمقالات، والمشاركة في ورش العمل أو الدورات التدريبية حول

هذا الموضوع يمكن أن يزودك بالأدوات والمعرفة التي تحتاجها للتعامل مع المواقف المسيئة بفعالية أكبر.

٨- التحدث مع الشخص

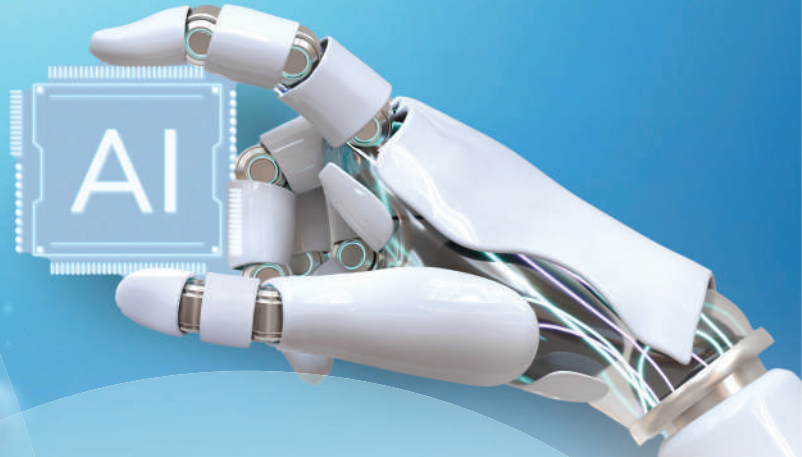
المسيء:

إذا كنت تشعر بأن الوضع يسمح بذلك، قد يكون من المفيد التحدث مع الشخص المسيء حول سلوكه، اختر وقتًا ومكانًا مناسبين، وتحدث بطريقة غير عدائية، محاولًا فهم الأسباب وراء سلوكه، في بعض الأحيان، قد يكون الشخص غير مدرك لتأثير سلوكه ويمكن أن يكون منفتحًا على التغيير.

٩- التفكير في الانفصال:

في بعض الحالات، قد يكون الحل الأفضل هو الابتعاد عن الشخص المسيء تمامًا، خصوصًا إذا كان الوضع يشكل خطرًا على سلامتك الجسدية أو النفسية، وهذا قد يتطلب اتخاذ خطوات جادة مثل تغيير مكان العمل، الانتقال إلى مكان جديد، أو حتى طلب حماية قانونية.

ان التعامل مع الأشخاص المسيئين يمكن أن يكون صعبًا، لكنه ضروري للحفاظ على سلامتك وصحتك النفسية، باستخدام هذه الاستراتيجيات يمكنك مواجهة الإساءة بطريقة أكثر فاعلية



التخصصات الجامعية الواعدة: مستقبل الوظائف في ظل التحولات التكنولوجية والاقتصادية

محمد السعداوي

في ظل التحولات السريعة التي يشهدها العالم على الصعيدين التكنولوجي والاقتصادي، تتغير متطلبات سوق العمل بشكل مستمر، مما يؤثر على طبيعة الوظائف والمهارات المطلوبة، ومع ظهور تقنيات جديدة وتزايد التحديات البيئية والاقتصادية، أصبح من الضروري التفكير في التخصصات الجامعية التي ستكون لها أهمية متزايدة في المستقبل.

متعددة مثل التكنولوجيا، الصحة، التمويل، والتجارة الإلكترونية. المنتدى الاقتصادي العالمي أشار إلى أن المهندسين والمحللين المتخصصين في البيانات سيكونون من بين أكثر الوظائف طلباً بحلول عام ٢٠٢٥.

٢- الأمن السيبراني:

مع تزايد الاعتماد على التكنولوجيا الرقمية، زادت الهجمات الإلكترونية

المقبلة، وأهم هذه التخصصات هي:

١- الذكاء الاصطناعي وعلوم البيانات:

من المتوقع أن يستمر الطلب الكبير على المتخصصين في الذكاء الاصطناعي وعلوم البيانات نظراً لأن العديد من الصناعات تعتمد بشكل متزايد على التحليل الضخم للبيانات وتطوير الذكاء الاصطناعي، هذه التخصصات توفر فرصاً في قطاعات

وفقاً لتوقعات المنتدى الاقتصادي العالمي، هناك مجموعة من التخصصات التي من المتوقع أن توفر فرصاً وظيفية قوية في الأعوام القادمة، هذه التخصصات تجمع بين الابتكار التكنولوجي، والاستدامة، وتلبية الاحتياجات المتزايدة في قطاعات متعددة مثل الصحة، الطاقة، والأمن السيبراني، مما يجعلها محورية في بناء مستقبل مهني ناجح للشباب في السنوات

والاختراقات، مما جعل الأمن السيبراني أحد أهم المجالات المطلوبة، والتخصصات المتعلقة بحماية البيانات والشبكات أصبحت أساسية للشركات والمؤسسات، سواء كانت حكومية أو خاصة، كما يُتوقع أن يستمر هذا القطاع في النمو مع توسع نطاق الرقمنة عالميًا.

٣- الطاقة المتجددة والهندسة البيئية:

نظرًا للتحديات البيئية التي تواجه العالم مثل التغير المناخي وضرورة التحول إلى مصادر طاقة نظيفة، يتزايد الطلب على المتخصصين في الطاقة المتجددة والهندسة البيئية، المتندى الاقتصادي العالمي يبرز أن التركيز على تطوير تكنولوجيا نظيفة وممارسات مستدامة سوف يتزايد، مما يفتح أبوابًا واسعة للخريجين في هذا المجال.

٤- التكنولوجيا الحيوية والرعاية الصحية:

مع تقدم العلوم الطبية واحتياجات الرعاية الصحية المتزايدة، هناك اهتمام كبير بالتخصصات المرتبطة بالتكنولوجيا الحيوية والهندسة الطبية الحيوية، المتندى الاقتصادي العالمي يتوقع زيادة كبيرة في الوظائف المتعلقة بالتكنولوجيا الصحية مع تزايد شيخوخة السكان وتطوير تقنيات طبية مبتكرة.

٥- التسويق الرقمي والتجارة الإلكترونية:

نظرًا لتزايد الاعتماد على التسويق الرقمي والتجارة الإلكترونية في الاقتصاد العالمي، فإن التخصصات المتعلقة بهذا المجال تكتسب زخمًا، فالتحول الرقمي أدى إلى خلق فرص جديدة للتسويق عبر الإنترنت، وإدارة منصات التجارة الإلكترونية، وتحليل سلوك المستهلكين عبر الوسائط الرقمية.

٦- الهندسة والتصنيع المتقدم:

تقنيات التصنيع الحديثة مثل الطباعة ثلاثية الأبعاد، والروبوتات الصناعية، والتصنيع الذكي تجعل تخصصات الهندسة المتعلقة بالتصنيع المتقدم من بين الأكثر طلبًا، فالشركات الصناعية تسعى إلى تطوير أنظمة إنتاج أكثر كفاءة ومرونة، مما يزيد من أهمية المهندسين المتخصصين في هذه المجالات.

٧- إدارة سلاسل الإمداد واللوجستيات:

الأحداث العالمية مثل جائحة كورونا والحرب التجارية كشفت عن أهمية إدارة سلاسل الإمداد والعمليات اللوجستية، وهذا أصبح أكثر تعقيدًا مع العولمة والاعتماد المتزايد على التجارة الإلكترونية،

والتخصصات الجامعية التي تركز على إدارة العمليات والخدمات اللوجستية توفر فرصًا واعدة في هذا القطاع.

٨- تطوير البرمجيات:

تستمر الحاجة إلى مطوري البرمجيات في النمو بسبب الاعتماد المتزايد على البرمجيات والتطبيقات في مختلف المجالات من تطوير تطبيقات الهواتف الذكية إلى برمجيات الذكاء الاصطناعي، والمهارات المتعلقة بعلوم الحاسوب وهندسة البرمجيات تعتبر من الأكثر طلبًا في سوق العمل.

وختامًا فإن سوق العمل المستقبلي يتطلب التركيز على المهارات التي تتناسب مع التحولات التكنولوجية والاقتصادية والاجتماعية، وهذا يتطلب من الطلبة وأولياء الأمور توجيه الاهتمام نحو التخصصات التي تعزز الابتكار وتستجيب للتحديات العالمية المتغيرة، فهذه التخصصات لا تكتفي فقط بمواكبة تطورات السوق، بل تلعب دورًا حيويًا في بناء مستقبل أكثر استدامة وابتكارًا، مما يساعد في تأهيل الطلاب لمواجهة تحديات عالم متغير بسرعة، والتوجيه نحو هذه التخصصات يعزز قدرة الخريجين للحصول على وظائف في مجالات مستقبلية قوية الطلب وتمتع بالاستمرارية والتطور.

الأبعاد الأخلاقية لأهل البيت عليهم السلام

مرتضى حسن

ان الأبعاد الأخلاقية لأهل البيت عليهم السلام تمثل جزءاً جوهرياً من التراث الفكري الإسلامي، فهي تجسد نموذجاً حياً للسلوك الأخلاقي المستمد من القيم التي غرسها النبي محمد صلى الله عليه وآله وتابعها آل بيته الأطهار عليهم السلام. إن حياتهم تعد مرجعاً عميقاً وواضحاً لمن يرغب في تحقيق حياة مستقيمة قائمة على الأخلاق، فهم يمثلون أعلى مستويات السلوك الإنساني النبيل.



الأخلاق التي جسدها أهل البيت (عليهم السلام) لا تقتصر على الفكر الإسلامي، بل تمتد لتكون مصدر إلهام للبشرية جمعاء، وتساعد المسلمين وغيرهم على مواجهة التحديات الأخلاقية سواء على المستوى الشخصي أو المجتمعي. من أبرز هذه الأخلاق، التواضع الذي برز في حياتهم رغم مكانتهم الرفيعة. فقد كان الإمام علي (عليه السلام) مثلاً يحتذى به في التواضع، ولم ير في القيادة سوى مسؤولية وأمانة، متجنباً كل مظهر من مظاهر الفخر والترف.

الرحمة كانت سمة رئيسية تميز بها أهل البيت (عليهم السلام)، فلم تقتصر على أتباعهم بل شملت الجميع بغض النظر عن الدين أو الوضع الاجتماعي، فالإمام علي (عليه السلام)، كان يعامل أعداءه برفق ورحمة، وكان يفضل العفو على الانتقام رغم قدرته عليه. وكذلك أشار الإمام زين العابدين (عليه السلام) إلى موضوع الرحمة بمزيد من التفضل في الأدعية، وخاصة في الصحيفة السجادية فكان يدعو من أجل سلامة الجميع حتى الذين ظلموه.

الصبر كان فضيلة أخرى أكد عليها أهل البيت (عليهم السلام) خصوصاً في الأوقات العصيبة. فلما سي التي مرت بها أسرة النبي (صلى الله عليه وآله)، وأبرزها استشهاد الإمام الحسين (عليه السلام) في

كربلاء، تعتبر تجسيداً للصبر في مواجهة الظلم والشدائد. فقد أظهر الإمام زين العابدين (عليه السلام) صبراً لا مثيل له وقوة إيمان في مواجهة المحن، مما يدل على أن الصبر طريق للارتقاء الروحي والنمو الأخلاقي، مع وعد من الله بالمكافأة.

العدالة كانت من القيم الأساسية في الإسلام والتي أكد عليها أهل البيت (عليهم السلام) بشدة. والإمام علي (عليه السلام) جسّد هذه الفضيلة خلال فترة حكمه، حيث تميز بالعدالة والنزاهة والشعور العميق بالمسؤولية تجاه رعيته. إن مفهوم العدالة عند أهل البيت (عليهم السلام) تجاوز الإطار القانوني ليشمل العدالة الاجتماعية والدفاع عن المظلومين والمهمشين، وكان استشهاد الإمام الحسين (عليه السلام) رمزاً خالداً للنضال من أجل العدالة ورفض الظلم.

الشكر أيضاً كان من القيم التي علمها أهل البيت (عليهم السلام)، حيث أكدوا على ضرورة شكر الله في كل الأوقات، حتى في الشدائد. فقول الإمام علي (عليه السلام) «الشكر زينة الغنى والصبر زينة البلوى» (الارشاد في معرفة حجج الله على العباد: ج ٢: ٤٢٠) يعكس أهمية الامتنان كوسيلة لتحقيق النمو الروحي والسعادة.

التسامح كان فضيلة جوهرية عند أهل البيت (عليهم السلام)، رغم ما تعرضوا له من اضطهاد وعنف، فقد اختاروا في كثير

من الأحيان العفو والتسامح بدلاً من الانتقام. فالتسامح بالنسبة لهم ليس ضعفاً، بل قوة أخلاقية تنم عن انضباط روحي عميق، فهو وسيلة لتحقيق الوثام وكسر دائرة الكراهية والانتقام، مما يساهم في بناء مجتمع أكثر استقراراً وعدالة.

أهل البيت (عليهم السلام) أكدوا أيضاً على أهمية الأسرة والحفاظ على الروابط العائلية، معتبرين الأسرة الوحدة الأساسية التي تنقل من خلالها القيم الأخلاقية والروحية إذ كانت حياتهم الأسرية نموذجاً يحتذى به، حيث ساد الاحترام والحب والتعاون بين أفراد الأسرة، مما يعكس رؤية الإسلام للأسرة كركيزة أساسية للمجتمع.

إن القيم الأخلاقية التي نقلها أهل البيت (عليهم السلام) تقدم إرشادات خالدة للفرد والمجتمع، وإرثهم الأخلاقي ما زال مصدر إلهام للأجيال، وهو بمثابة منارة للتميز الأخلاقي ونموذج لمن يسعى إلى حياة صالحة، وتعاليمهم ترسم طريقاً لتحقيق التوازن بين الفضائل الشخصية والمسؤولية الاجتماعية، مما يضمن أن السلوك الأخلاقي لا يؤدي فقط إلى الخلاص الشخصي، بل يساهم في رفعة المجتمع وتقدمه.

عدسة
العطاء



ليث الموسوي



رسول الموسوي



حسين كساب



رضا العادلي



امجد الحربي



علي السيلاوي



علي زيني



سامر الحسيني



علي زيني



علي السيلاوي



امجد الحربي

حِمَاةُ نَافِذَاتِ بَصِيرَةٍ

الشاعر فاضل عباس عبيد الحلفي

القصيدة الفائزة بالمركز الأول في
بمسابقة الجود العالمية التاسعة
«إِلَى التَّبَعِ الْأَبَدِيِّ الَّذِي
فَاضَ جُودُهُ بِالْكَرَامَاتِ»



إِنْ لَمْ يَضَعْ نَفْسَهُ فِي رَاحَتِهِ فِدَى
لِلَّهِ تَنَمُّوْا وَلَوْلَاهَا تَضِيعُ سُدَى
فَعَفَّ عَنْهُ إِلَى أَنْ مَاءَهُ نَفَدَا
فَأَيُّ حُزْنٍ عَمِيقٍ صَاعَهُ جَسَدَا

لُقِيَاهُ وَرَدُّ وَلَا مَعْنَى لِمَنْ وَرَدَا
وَنِيَّةُ الْمَرْءِ مِيزَانٌ فَلَوْ بُيِّنَتْ
وَالْتَهَرُّ يُضْحِلُّهُ شُحٌّ بِنِيَّتِهِ
وَالْجُودُ يَبْذُرُ قَبْلَ الْمَاءِ فَرَحَتَهُ

ظَامَ نَحْوُومٌ بِبِهِ الدُّنْيَا عَلَى ظَمًا
 رِدَاؤُهُ لِشِفَاءِ الرُّوحِ مُدْخَرٌ
 دَنَا لِزَيْنَبِهِ التَّصْرِيحُ فَانْبَجَسَتْ
 وَكَادَ يَفْتِكُكَ بِالتَّأْرِيحِ فَأُخْتَلَفَتْ
 وَكُلَّمَا دَخَلَ الْعَبَّاسُ خِيَمَهَا
 وَقَالَ فِتْيَتُهَا لَمَّا ذَوُوا عَطَشًا
 فَقَامَ وَالْخَيْرُ مَعْقُودٌ بِرَأْيِهِ
 نَادَى جَهَنَّمَ حَتَّى ظَنَّتْهَا امْتَلَأَتْ
 كَأَنَّهُمْ قَوْمٌ (عَادٍ) حَيْثُ رِيَشَتُهُ
 "فَأَصْبَحُوا لَا يَرَى إِلَّا مَسَاكِينَهُمْ"
 فَلَوْ رَأَتْ أُمَمَاتُ الشُّرُكِ صَوْلَتُهُ
 بِالمَوْتِ أَكْرَمَ «مَشْكُورًا» وَفَادَتُهُمْ
 تَحَالَ قَرَبَتُهُ (يَمَّا) يَغْوُصُّ بِهَا
 عَيْنُ البَصِيرَةِ لَمْ يَنْفُذْ لِنَظَرِهَا
 وَأَطْبَقَ الصَّمْتُ فِي عَيْنَيْهِ أَسْئَلَةٌ
 وَحَالَ بَيْنَهُمَا مَوْجُ الفِرَاقِ وَقَدْ
 فَلَوْ سَأَلَتْ أَبِي الضَّمِيمِ عَنْ يَدِهِ
 مِحْرَابُهُ لَمْ يَزَلْ يَبْكِي لِغُرْبَتِهِ
 مُتَيِّمٌ بِاخْضِرَارِ الوَقْتِ تَعْرِفُهُ
 وَآيَةٌ لِاخْتِلَافِ اللَّيْلِ طَلَّتْهُ
 فَكَيْفَ نَذْرُكَ مَا مَعْنَاهُ؟ كَيْفَ يُرَى؟
 وَكَيْفَ نَحْسَبُهُ فَرْدًا؟ وَقَدْ بَزَغَتْ
 وَنَوْدِي الطَّفُّ هَذَا الْبَذْرُ فَالْتَقِطِ
 تُعِيدُ لِحْنِ حَضَارَاتِي مُرْوَعَتُهُ
 هُوَ الشُّعُورُ الَّذِي مُذْ حَالَ فِي لُغَتِي

وَالْكُونُ قَبْلَ مِنْهُ الْكَفِّ وَالْعُصْدَا
 لِكِنَّهُ فِي عُيُونِ الْحَادِثَاتِ رَدَى
 حُرُوفُهُ نُصْرَةً لِلَّهِ وَاحْتِشَادَا
 مَصَادِرُ النُّقْلِ حَتَّى أَصْبَحَتْ زَبْدَا
 رَأَتْهُ «رِزْقًا» لَهَا مِنْ رَبِّهَا عُهُدَا
 عَمَاهُ "هَيْيَ لَنَا مِنْ أَمْرِنَا رَشَدًا"
 وَالشَّرُّ أَنْ لَهْ أَنْ يَخْتَفِيَ أَمْدَا
 "هَلْ مِنْ مَزِيدٍ" فَضَجَّ الْجَيْشُ وَارْتَعَدَا
 تَهَبُّ رِيحًا فَمَا أَبْقَتْ لَهُمْ أَحَدَا
 وَأَصْبَحَ النَّهْرُ عَنْ جُرْفَتِهِ مُنْفَرِدَا
 لَقُلْنَ: سُبْحَانَ مَنْ لَمْ يَتَّخِذْ وَلَدَا
 وَأَكْرَمَ الْمَوْتَ لَمَّا نَحْوَهُ وَفَدَا
 (مُوسَى) وَمَرَضَعُهُ فِي سَاهِمِهَا فُقَدَا
 سَاهِمُهُمْ وَلَكِنَّهُ أَعْمَى بِهَا رَقْدَا
 غَيْبِيَّةٌ لَمْ تَحِدْ إِلَّا (الْحَسَيْنَ) صَدَى
 مَدَّ الْوَفَاءَ لِأَمْوَاجِ اللُّقَاءِ يَدَا
 أَجَابَ صَمْتًا إِلَى أَنْ أَسْقَطَ الْوَدَا
 مُنْذُ اسْتَقَرَّ عَلَى مَتْنِ الصَّلَاةِ هُدَى
 كُلُّ الْفُصُولِ رَيْعًا لِلْحَيَاةِ ، نَدَى
 وَجْهُ الصَّبَاحِ الَّذِي لَوْلَاهُ مَا وَجِدَا
 وَكَيْفَ يَوْقُدُ جَهْرَ الشُّوقِ لَوْ بَرَدَا؟
 كُلُّ النُّجُومِ وَمَا أَحْصَتْ لَهْ عَدَا
 الشُّمُوحُ مِنْهُ لَتَبْقَى ثَوْرَةً أَبَدَا
 الْأَنْقَى وَتَسْتَلُّ مِنْ (سِرْجُونِهَا) (أَكْدَا)
 تَنْفَسَ الشُّعْرُ مِنْ (شُوبَاكِهِ) الصُّعْدَا

التغيرات المناخية وأضرارها على صحة الانسان

يعد المناخ العامل الرئيسي لصحة الانسان من خلال التغيرات التي تؤثر على الجو والتفاعلات البيئية التي تسبب تأثيرات وتلوث على صحة الانسان.

احمد الخفاجي

الجوي حيث تتكون ظاهرة الـ (global warming)، وفي السنوات الأخيرة ازداد معدل نسبة هذه الغازات إلى ٥٠٪ من نسبتها الطبيعية في الغلاف الجوي والتي أدت إلى انبعاثات كربونية معاكسة لطبيعة المناخ.

وإن ارتباط التغيرات المناخية من ارتفاع درجات الحرارة وانتشار الأوبئة وظهور الأمراض الفيروسية كما هو معروف عن الأمراض التي تنتشر في الصيف، وهناك أمراض مستوطنة مثل الملاريا التي تنقله ذبابة في مناطق معينة في إفريقيا.

فتغيير المناخ يمكن أن يعيد انتشار هذا المرض إلى بلاد لا تصاب في الملاريا أو هناك أمراض تنتشر بالحرارة العالية مثل (الكوليرا)، وأيضاً الحيوانات التي تهجر نتيجة الفيضانات أو الجفاف والتي تُعتبر المستودعات لهذه الأوبئة، أذن هناك أمراض كثيرة يمكن أن يؤثر عليها المناخ خصوصاً في ظل ارتفاع درجات الحرارة وارتفاع منسوب المياه وذوبان الثلوج كذلك.

وهناك أيضاً مجموعة من العوامل مثلاً شلل الأطفال له علاقة في تغيير المناخ مع انخفاض نسبة التطعيم ووجود خوف في تطعيم الأطفال، كذلك جدري القردة له علاقة أيضاً في المناخ أي أنه مرض مستوطن في إفريقيا وهو مرض سهل الانتقال وخاصة من خلال الحيوانات البرية فإن التغيير المناخي في حال لم يتم

إن درجات الحرارة على الأرض تتغير على مدى طويل وهذه التغيرات تؤثر على الحياة وذلك بسبب عوامل طبيعية، مثلاً: في السابق انفجار لبراكين أدى إلى تصاعد الغبار والرماد الذي غطا أشعة الشمس على الأرض فأصبحت عصور جليدية، كذلك ظهرت أنشطة قوية من الشمس مما أدى إلى ارتفاع درجات الحرارة على الكوكب، لكن في الوقت الحاضر تشير الدراسات إلى أن الاحتباس الحراري والتغير المناخي الحاصل وارتفاع درجات الحرارة سببه التدخل البشري، والذي يتمثل بأدخنة المصانع وعوادم السيارات والمعامل نتيجة إحراق الوقود الأحفوري والتي تنتج الغازات مما تولد درجات حرارة عالية أكثر بكثير من الغازات المعتادة والمتواجدة في الجو، وعندما تختلط هذه الغازات في الجو سيكون التأثير مباشراً على كوكب الأرض فيحدث احتباس حراري في غلاف الجو، فكل هذه العوامل تكون سبباً في مشاكل على طبيعة الغلاف الجوي.

حيث الانبعاثات الكربونية والتي تتكون من غاز ثاني أكسيد الكربون ومجموعة غازات أخرى مكملية لظاهرة الاحتباس الحراري، والتي تتمثل بستة غازات مما يطلق عليها الانبعاثات الكربونية أساسها ثاني أكسيد الكربون، يليه الميثان وبعده الثلاثة أكسيد النيتروز وهم الأشد في الغلاف



التعامل معه والتحذير منه سوف يكون له تأثير في انتشار الأوبئة في المستقبل، وإنَّ التعامل مع المشكلة يجب أن يكون عالميًا كما كان التعامل مع جائحة كورونا، وفي حال لم يتم التعامل معها على مستوى الدولة والمنظمات والتحضير لأي أزمة قادمة، فمن الضروري جدًا البحث على مصادر الطاقة النظيفة وتقليل الانبعاثات الكربونية والتعامل مع هذه المشاكل التي لها تأثير كبير على صحة الإنسان والحيوانات والنباتات.

حيث اتخاذ الإجراءات الصحيحة في التغيرات المناخية له تأثير كبير من خلال التوازن البيئي؛ لأنَّه ستنشأ أوبئة جديدة أو سيزيد من الفايروسات والجراثيم ومن المؤكد إيجاد الحلول والتي تتمثل من خلال الاهتمام بالزراعة ومشاريع التشجير والعمل على إيجاد حلول تشمل تقليل انبعاثات الطاقة؛ لكي توفر لنا بيئة نظيفة وصالحة للعيش وملائمة ومناسبة لحياة أفضل.

اللياقة العقلية

للحفاظ على أداء ذهني عالي ومستقر، يجب التعامل مع العقل كما نتعامل مع الجسد. فكما تتطلب اللياقة البدنية ممارسة التمارين الرياضية للحفاظ على صحة الجسم، تحتاج اللياقة العقلية إلى تحفيز العقل بطرق متنوعة لضمان استمرارية نشاطه وصحته..

احمد عبد الكريم

وهذه الطرق تعتبر وسيلة للحفاظ على لدى الانسان. صحة العقل وتعزيز مهارات التفكير وفقاً لجمعية الزهايمر فان التجارب المتضمنة بالرياضات العقلية المختلفة منها الجديدة تساعد في الحفاظ على صحة ألعاب الذكاء، الألغاز، وحل المسائل خلايا الدماغ مثل سلك طريق مختلف فهي تشبه رفع الاثقال بالنسبة للدماغ في رحلتك الى العمل او السفر الى أماكن وبالتالى حماية وتنمية القدرات الذهنية

جديدة، اما القراءة المنتظمة حتى وبسطور قليلة قد تثير الخيال وتنشط اتصال الدماغ ويمكن ان تعزز الذكاء العاطفي ايضاً. كذلك تعلم مهارة جديدة تساهم في تحسين وظائف الذاكرة فهذه الرياضة لاتأخذ الكثير من الوقت لدرجة ان



لخمسة دقائق يومياً من تمارين التأمل ستساعدك بشعور التحسين الى الأفضل .
فهناك طرق لتعزيز اللياقة الذهنية

-التغذية السليمة:

تلعب دوراً حيوياً في تعزيز الرياضة العقلية وتحسين وظائف الدماغ، والأطعمة التي نتناولها تؤثر بشكل مباشر على صحة الدماغ والقدرة على التركيز والتفكير وحل المشكلات. وأهم العناصر الغذائية والمكونات التي تدعم الرياضة العقلية هي:

١. الأحماض الدهنية أوميغا-٣: الفائدة: تعزز صحة الدماغ وتحسن الذاكرة والتركيز.

المصادر: الأسماك الدهنية مثل السلمون، التونة، السردين، الجوز، وبذور الكتان.

٢. مضادات الأكسدة:

الفائدة: تحمي الدماغ من التلف الناتج عن الإجهاد التأكسدي، وتقلل من خطر التدهور المعرفي.

المصادر: التوت بأنواعه (التوت الأزرق، الفراولة)، الشاي الأخضر، الشوكولاتة الداكنة، الخضروات الورقية.

٣. فيتامينات ب (B1، B١٢، وحمض الفوليك):

الفائدة: تدعم وظائف الدماغ وتحافظ على صحة الأعصاب.

المصادر: الحبوب الكاملة، البيض، اللحوم الخالية من الدهون، الخضروات الورقية.

٤. فيتامين هـ (E):

الفائدة: يعمل كمضاد للأكسدة ويحمي خلايا الدماغ من التلف.

المصادر: اللوز، بذور دوار الشمس، السبانخ، الأفوكادو.

٥. الكولين:

الفائدة: يساعد في تحسين وظائف الذاكرة والتعلم.

المصادر: البيض (الصفار)، اللحوم، الأسماك، المكسرات.

٦. الكربوهيدرات المعقدة:

الفائدة: توفر مصدراً مستداماً للطاقة للدماغ وتحافظ على مستوى السكر في الدم ثابتاً.

المصادر: الشوفان، الأرز البني، البطاطا الحلوة، الحبوب الكاملة.

٧. الماء:

الفائدة: الجفاف حتى بشكل بسيط يمكن أن يؤثر سلباً على التركيز والانتباه.

المصادر: شرب كميات كافية من الماء يومياً (٨ أكواب أو أكثر).

٨. البروتينات:

الفائدة: تساهم في إنتاج الناقلات العصبية الضرورية لوظائف الدماغ.

المصادر: اللحوم الخالية من الدهون، البيض، الفول، العدس.

٩. القهوة والشاي الأخضر:

الفائدة: الكافيين والمواد المضادة للأكسدة يمكن أن يعزز اليقظة ويحسن وظائف الإدراك.

المصادر: القهوة، الشاي الأخضر، والشاي الأسود.



-ممارسة الرياضة البدنية:

لها تأثير كبير على الصحة العقلية واللياقة الذهنية، وهي تعتبر جزءاً مهماً من «الرياضة العقلية». النشاط البدني لا يعزز فقط صحة الجسم، بل له فوائد مباشرة على الدماغ والقدرات الذهنية.

-الصحة النفسية:

تلعب دوراً محورياً في تعزيز الرياضة العقلية والأداء الذهني. العناية بالصحة النفسية تحافظ على التوازن العاطفي وتحسّن القدرات المعرفية، مما يساهم بشكل مباشر في زيادة كفاءة العقل وتحسين قدرته على التفكير، والتركيز، وحل المشكلات. الصحة النفسية الجيدة تُعتبر أساساً مهماً للقيام بالرياضة العقلية بشكل فعال.

-النوم المنتظم:

هو عنصر أساسي في دعم الرياضة العقلية وتحسين وظائف الدماغ، والنوم الجيد يساعد على تجديد النشاط العقلي، وتعزيز الذاكرة، وتحسين التركيز والإبداع. هنا سنستعرض أهمية النوم المنتظم وكيفية تأثيره على اللياقة العقلية.

١-الالتزام بجدول نوم ثابت:

حاول النوم والاستيقاظ في نفس الوقت يومياً، حتى في عطلات نهاية الأسبوع، للحفاظ على إيقاع نوم منتظم.

٢-الابتعاد عن الشاشات قبل النوم:

تجنب استخدام الهواتف الذكية أو الأجهزة الإلكترونية قبل النوم بساعة على الأقل. الضوء الأزرق من الشاشات يعوق إنتاج الميلاتونين، وهو الهرمون المسؤول عن تنظيم النوم.

٣-تجنب المنبهات قبل النوم:

الابتعاد عن الكافيين والمنبهات الأخرى قبل النوم بعدة ساعات يساعد في تجنب صعوبة الاستغراق في النوم.

فالالتزام باللياقة العقلية يحتاج إلى جهد مستمر، لكن النتائج تكون مبهرة

من حيث الشعور بالراحة العقلية والقدرة على التفكير بشكل أكثر وضوحاً وفعالية.



الأخلاق الحسنة أساس التعامل الإنساني

محمد الصالح

الأخلاق الحسنة هي القيم والمبادئ التي توجه سلوك الإنسان وتصرفاته بشكل إيجابي تجاه الآخرين، تتضمن هذه القيم الصدق، الأمانة، التواضع، العدل، والاحترام، وهي تشكل أساساً قوياً لبناء علاقات إنسانية صحية ومستدامة. وقد ورد عن رسول الله ﷺ: **إن أحبكم إلي وأقربكم مني يوم القيامة مجلساً أحسنكم خلقاً** (قرب الاسناد: ٤٦)، وجاء عنه ﷺ أيضاً **(أول ما يوضع في ميزان العبد يوم القيامة حسن خلقه)**. (قرب الاسناد: ٤٦)

- | | |
|--|---|
| تكمُن أهمية الأخلاق الحسنة في بناء الثقة: | أمثلة على الأخلاق الحسنة |
| ١ تعزيز الاحترام المتبادل: الاحترام هو أحد أهم مكونات الأخلاق الحسنة. عندما يحترم الناس بعضهم البعض، فإنهم يخلقون بيئة من التفاهم والتعاون. | ٤ الصدق: قول الحقيقة والابتعاد عن الكذب والخداع. |
| ٢ تحقيق العدالة: العدل هو قيمة أساسية تضمن معاملة الجميع بشكل منصف، مما يحد من الظلم والتفرقة. | ٥ الأمانة: حفظ الأمانات وأداء الحقوق لأصحابها. |
| ٣ تعزيز السلام الداخلي والخارجي: الأخلاق الحسنة تساعد على تحقيق السلام الداخلي للفرد من خلال توافقه مع ضميره، كما تساهم في خلق بيئة سلمية من خلال التفاعل الإيجابي مع الآخرين. | ٦ التواضع: الابتعاد عن الغرور والتكبر، ومعاملة الآخرين باحترام ومساواة. |
| | ٧ العفو والتسامح: القدرة على التسامح وتجاوز أخطاء الآخرين دون حقد أو كراهية. |
| | ٨ كيف نمارس الأخلاق الحسنة؟ |
| | ١ التربية السليمة: تبدأ الأخلاق الحسنة من البيت. عندما يتعلم الأطفال القيم الإيجابية من والديهم، يكبرون ليصبحوا أفراداً أخلاقين. |
| | ٢ التعليم والتوعية: يمكن للمدارس والمؤسسات التعليمية أن تلعب دوراً كبيراً في تعليم الأخلاق الحسنة من خلال المناهج الدراسية والأنشطة الثقافية. |
| | ٣ القدوة الحسنة: يتعلم الأفراد الكثير من خلال الملاحظة. لذا يجب على القادة والمربين والأشخاص المؤثرين أن يكونوا قدوة في السلوك الأخلاقي. |
| | ٤ التأمل والنقد الذاتي: من المهم أن يراجع الإنسان نفسه وأفعاله بانتظام ليتأكد من أنه يسير على الطريق الصحيح أخلاقياً. |
| | خاتمة |
| | الأخلاق الحسنة هي العمود الفقري للمجتمع السليم والمتناسك. هي التي تحدد كيفية تعاملنا مع بعضنا البعض وتؤثر على جودة الحياة بشكل عام. لذا، يجب علينا جميعاً أن نسعى لتطوير وتحسين أخلاقنا لنساهم في بناء مجتمع أفضل وأكثر سلاماً. |

