



في رثاء المرحوم أ.د. محمد مصطفى صوفيه

أ. الزروق عبد الحميد علي
كلية المعلمين - مصراتة

نبأ أظم النُفْس بالأخزان
فاضت له بدموعها العيونان
إذا خبروني عن رحيلك - شيعنا -
فأصابني ضرب من الهديان
أنبكيتك من قلب تواقم حزنه
أضحى يعاني حرقلة الأشجان
(بن صوفيا) رمز الوفاء؛ فحلمه
قد عم شيب القوم والشبان
فقدتكَ ساحات العلوم بأسرها
يأذرة تزهمو على الأقران
كم طالب للعلم كنت إمامه
وسسلاحه في صولة الميدان
وحديثكم فيه الهدوء؛ فنسجه
متعزّز ببالغة القرآن
ويقاؤه في القلب دوماً راسخ
كالتنقش ليس يزيله الخدعان
أحببتهم العلم البهي وأهله
تبغى ثواب الخالق المنان
وتقول: " صبرا يا بني فإنكم
أنتم عماد الدين والأوطان "
في جنة الفردوس تنعم روحكم
يا من أنزت الدرب للعلميان
وأنيسكم في القبر علم نافع
وجزاؤكم عفو من الرحمن
ستظلُّ صوركم على طول السدى
منحوتة بمواطن الكتمان
ويظلُّ نصُّ حككم يؤازر رحلتني
وتظلُّ ذكراكم مدى الأزمان



أ.عاشور مسعود النجار

التي تملئ علينا عملها - قديماً كانت الطرق تنفذ بشركات أو بفرق عمل يبرز فيها نظام التخصص وتقسيم العمل والخبرة الوطنية في المقام الأول فلماذا لا يكون هذا اليوم؟ هل عجزت المواصلات عن توفير سخانة أسفلت وعدد من الآليات الأخرى اللازمة للصيانة لتوفير عدد من فرص عمل للكثير من الشباب الباحثين عن العمل ولم يجدوه؟ إن دول العالم المتقدمة لم تصل إلى هذا المستوى إلا بالتنظيم الدقيق والدراسة الواعية العلمية القابلة للتنفيذ وفي الوقت المناسب وفي أسرع وقت. لماذا هذا التسبب؟ نحن نفتخر بخبرتنا المتعددة في كل المجالات ونقول إن لدينا آلاف المهندسين والخبراء لنصطدم في تنفيذ مشاريعنا بوجود شركات وخبرات أجنبية، لماذا لا ننق خبرتنا ونشجعها لتبذل وتنهض وتصنع المستحيل ليس الأمر غامضاً وغير معروف عندنا ولكنه واضح كل الوضوح فالشركات الأجنبية من وراءها الفائدة لمن هو مسئول، المقصود بالفائدة هي الاستفادة الشخصية ليصبح غير مكترث سميئاً يدل أن يبقى بوظيفته مغالياً هزلاً وسوف لن نكرر الهمس إن الهمسة القادمة سوف تتحول إلى صراخ.

وتصل إلى كل بيت وأسرة. ولكن أين الأذن الصاغية الواعية لتضع عملاً بعد سماع قول وليس كما يقال يدخل من هذه ليخرج من الأخرى.

إن المقصود من همسنا هذا الذي رأينا أنه تحول إلى صراخ هو الهمس في أن المسئول مباشرة عن مرفق معين وتسيير دفة الأمور فيه، وفي الحديث لكل راع وكل راع مسئول عن رعيته، فعندما تقع عجلات سيارتك في حفرة بالطريق لأول مرة قد يكون ذلك هل من أحد يقوم بتردمها أو تسويتها لكي لا يقع فيها إنسان آخر يمر عير هذا الطريق، وتتوقع بل وتتيقن أنت وغيرك ممن سيقعون في تلك الحفرة بعدك - الذين سوف يتحول همسهم إلى صراخ لأن وقع عجلات سيارتهم بها سيكون أقوى وطنناً لأنها سوف تتسع وتتعمق أكثر - سيتوقعون أن المسئول عنها قد مر فوقها مراراً دون أن يعيرها أي اهتمام، ليس بعد هذا من حقنا أن نصرخ أو نلقي باللوم على من يهمل الأمر، إن من العيب بقائنا في موقع المسؤولية دون أن نعي مسؤوليتنا ونقوم بواجبنا قبل أن يتحول الهمس إلى صراخ، إن الوظيفة هي تكليف وليست تشريفاً كما هو معروف، والإنسان المبدع هو الذي يخلق الشيء من لا شيء أو يضيف شيئاً جديداً والحاجة أم الاختراع كما يقولون، أو يعالج ما يستحق المعالجة قبل فوات الأوان.

هل تحول العمل في مصالحننا إلى كتابة رسائل وأوراق ومحاضر اجتماعات فقط؟ ليس من الأجدى أن يكون العمل ميدانياً وحسب الحاجة إليه؟ ليس الواقع هو الذي يفرض عملاً معيناً لمواجهته؟ أليست الحاجة لتنفيذ مشروع صيانة مصلحة هي

همسة أم صراخ



شأن بين الهمس والصراخ فهما متجاورتان شكلاً واليون بينهما شاسع معنى ومقصداً. فالهمس قد يعنى التنبيه الخفيف دون إزعاج وقد يعنى إيصال المعلومة إلى الجهة المقصودة دونما إثارة المزيد من التوسع في محيط السامعين ولكن متى تتحول الهمسة إلى صراخ، هذا هو موضوع حديثنا هذا.

بشكل تأكيد عندما تريد أن تخاطب شخصاً ما لتطلب منه شيئاً فإنك تخاطبه بكل حياء وخجل ولا ترفع صوتك في وجهه في بداية الأمر حتى وإن كان هذا المطلب أو ذلك الرجاء من حفاك أو لك فيه نصيب، ولكن بعد أن يبدئك بالتجاهل أو عدم الاهتمام ولا يعير الموضوع أي اهتمام فإن نبضات قلبك تزداد سرعتها وينقبض وجهك ويعلو صوتك وهذه طبيعة البشر.

إن ما نشاهده هذه الأيام من عدم الاكتراث لكل ما حولنا أمر غريب ولا نجد له طبيياً معالجا، الأمر في غاية البساطة ونحن نستطيعه أو لا نهتم له لأنه ليس من مصلحتنا ليس مصلحة الجميع هي مصلحة الفرد الواحد لأنه عضو في المجتمع وما ينفذ من مصلحة عامة نعم فالتفتها على كل فرد

عفواً.. غير نمط حياتك

كما يجب علينا في هذه المرحلة العمرية الإقلال من اللحوم الحمراء وكذلك القلب، الكبد، المخ والإكثار من الخضروات والفواكه الطازجة، ويحذر من تناول الأغذية المعلبة لما فيها من تركيز عالٍ من المواد الحافظة والأملاح أو السكريات. كما ينصح بتنظيم أوقات العمل والراحة والنوم حتى يتمتع الإنسان بشباب ما بعد الأربعين.

د. أحمد ذكار - كلية الزراعة بني وليد

الغذاء والحركة والذئان لا بد من أن يتناسب مع قدرات الجسم وحاجاته. إن الإنسان في هذه المرحلة العمرية وما بعدها يكون في حاجة إلى رياضة خفيفة تنشط الدورة الدموية وتساعد على ليونة الجسم وأفضل هذه الرياضة هي رياضة المشي، أما الطعام فينصح علماء التغذية بالآتي: - الإقلال قدر الإمكان من الملح والسكر والابتعاد عن الدهون الحيوانية والأهم من ذلك الإقلال عن التدخين فهو الخطر الحقيقي الذي يؤثر على القلب والرئة والأوعية الدموية.

في بعض الأحيان قد ينتاب الإنسان إحساس غريب عندما يدخل في عمر الأربعين وهذا الإحساس قد يتعمق سلباً على نشاطه وممارساته اليومية، ولكن أقول له الأصح أن يتمتع بشباب المرحلة الجديدة (شباب ما بعد الأربعين). إن الخطأ الكبير هو أن يتمسك الإنسان بعد الأربعين بنمط حياته بنفس مقاييس ما قبل الأربعين، أو أقصد في ذلك أمرين مهمين لا بد من الاهتمام بهما في حياة الإنسان ما بعد الأربعين هما

