



اسم مشتق من الذكوة وهي الجمرة الملتهبة والمراد بالذكوات
الربوات البيض الصغيرة المحيطة بمقام أمير المؤمنين علي بن أبي
طالب {عليه السلام}

شبهها لضياؤها وتوهجها عند شروق الشمس عليها لما فيها
موضع قبر علي بن أبي طالب {عليه السلام}
من الدراري المضيئة

{در النجف} فكأنها جمرات ملتهبة وهي المرتفع من الأرض، وهي ثلاثة
مرتفعات صغيرة نتوءات بارزة في أرض الغري وقد سميت الغري باسمها، وكلمة
بيض لبروزها عن الأرض. وفي رواية إنها موضع خلوته أو أنها موضع عبادته
وفي رواية أخرى في رواية المفضل عن الإمام الصادق {عليه السلام} قال:
قلت: يا سيدي فأين يكون دار المهدي ومجمع المؤمنين؟ قال: يكون ملكه
بالكوفة، ومجلس حكمه جامعها وبيت ماله ومقسم غنائم المسلمين
مسجد السهلة وموضع خلوته الذكوات البيض



مَجَلَّةٌ عِلْمِيَّةٌ فِكْرِيَّةٌ فَصْلِيَّةٌ مُحْكَمَةٌ تُصَدِّرُ عَنْ
دَائِرَةِ الْبُحُوثِ وَالدرَّاسَاتِ فِي دِيوانِ الْوَقْفِ الشَّيْخِيِّ



العدد (١٧) السنة الثالثة جمادى الآخرة ١٤٤٦ هـ تشرين الأول ٢٠٢٥ م

رقم الإيداع في دار الكتب والوثائق (١١٢٥)

الرقم المعياري الدولي ISSN 2786-1763

الذِّكْرُ الْبَيْضُ



التدقيق اللغوي
م.د. مشتاق قاسم جعفر

الترجمة الانكليزية
أ.م.د. رافد سامي مجيد

العدد (١٧) السنة الثالثة جمادى الآخرة ١٤٤٦ هـ - تشرين الأول ٢٠٢٥ م

عمار موسى طاهر الموسوي
مدير عام دائرة البحوث والدراسات
رئيس التحرير

أ.د. فائز هاتو الشرع

مدير التحرير

حسين علي محمد حسن الحسني

هيئة التحرير

أ.د. عبد الرضا بهية داود

أ.د. حسن منديل العكيلي

أ.د. نضال حنش الساعدي

أ.د. حميد جاسم عبود الغرابي

أ.م.د. فاضل محمد رضا الشرع

أ.م.د. عقيل عباس الريكان

أ.م.د. أحمد حسين حيال

أ.م.د. صفاء عبد الله برهان

م.د. موفق صبري الساعدي

م.د. طارق عودة مري

م.د. نوزاد صفر بخش

هيئة التحرير من خارج العراق

أ.د. نور الدين أبو لحية / الجزائر

أ.د. جمال شلبي / الاردن

أ.د. محمد خاقاني / إيران

أ.د. مها خير بك ناصر / لبنان

الذَّكْوَانُ الْبَيْضُ

مَجَلَّةٌ عِلْمِيَّةٌ فِكْرِيَّةٌ فَصْلِيَّةٌ مُحْكَمَةٌ تَصْدُرُ عَنْ
دَائِرَةِ الْبَحْوثِ وَالدرَّاسَاتِ فِي دِيْوَانِ الْوَقْفِ الشَّيْخِيِّ



العدد (١٧) السنة الثالثة حمادى الآخرة ١٤٤٦ هـ - تشرين الأول ٢٠٢٥ م

العنوان الموقعي

مجلة الذكوات البيض

جمهورية العراق

بغداد / باب المعظم

مقابل وزارة الصحة

دائرة البحوث والدراسات

الاتصالات

مدير التحرير

٠٧٧٣٩١٨٣٧٦١

صندوق البريد / ٣٣٠٠١

الرقم المعياري الدولي

ISSN ٢٧٨٦-١٧٦٣

رقم الإيداع

في دار الكتب والوثائق (١١٢٥)

لسنة ٢٠٢١

البريد الإلكتروني

إيميل

off_research@sed.gov.iq

hus65in@gmail.com

..... دليل المؤلف

- ١- أن يتسم البحث بالأصالة والجدة والقيمة العلمية والمعرفية الكبيرة وسلامة اللغة ودقة التوثيق.
- ٢- أن تحتوي الصفحة الأولى من البحث على:
أ. عنوان البحث باللغة العربية .
ب. اسم الباحث باللغة العربي، ودرجته العلمية وشهادته.
ت. بريد الباحث الإلكتروني.
ث. ملخصان: أحدهما باللغة العربية والآخر باللغة الإنكليزية.
ج. تدرج مفاتيح الكلمات باللغة العربية بعد الملخص العربي.
- ٣- أن يكون مطبوعاً على الحاسوب بنظام (office Word ٢٠٠٧ أو ٢٠١٠) وعلى قرص ليزري مدمج (CD) على شكل ملف واحد فقط (أي لا يُجزأ البحث بأكثر من ملف على القرص) وتُرَوَّد هيئة التحرير بثلاث نسخ ورقية وتوضع الرسوم أو الأشكال، إن وجدت، في مكانها من البحث، على أن تكون صالحة من الناحية الفنية للطباعة.
- ٤- أن لا يزيد عدد صفحات البحث على (٢٥) خمس وعشرين صفحة من الحجم (A4) .
٥. يلتزم الباحث في ترتيب وتنسيق المصادر على الصيغة APA
- ٦- أن يلتزم الباحث بدفع أجور النشر المحددة البالغة (٧٥.٠٠٠) خمسة وسبعين ألف دينار عراقي، أو ما يعادلها بالعملة الأجنبية.
- ٧- أن يكون البحث خالياً من الأخطاء اللغوية والنحوية والإملائية.
- ٨- أن يلتزم الباحث بالخطوط وأحجامها على النحو الآتي:
أ. اللغة العربية: نوع الخط (Arabic Simplified) وحجم الخط (١٤) للمتن.
ب. اللغة الإنكليزية: نوع الخط (Times New Roman) عناوين البحث (١٦) . والملخصات (١٢) أما فقرات البحث الأخرى، فبحجم (١٤) .
- ٩- أن تكون هوامش البحث بالنظام الإلكتروني (تعليقات ختامية) في نهاية البحث. بحجم ١٢.
- ١٠- تكون مسافة الحواشي الجانبية (٢,٥٤) سم، والمسافة بين الأسطر (١) .
- ١١- في حال استعمال برنامج مصحف المدينة للآيات القرآنية يتحمل الباحث ظهور هذه الآيات المباركة بالشكل الصحيح من عدمه، لذا يفضل النسخ من المصحف الإلكتروني المتوافر على شبكة الانترنت.
- ١٢- يبلغ الباحث بقرار صلاحية النشر أو عدمها في مدة لا تتجاوز شهرين من تاريخ وصوله إلى هيئة التحرير.
- ١٣- يلتزم الباحث بإجراء تعديلات الخُكمين على بحثه وفق التقارير المرسلة إليه وموافاة المجلة بنسخة مُعدّلة في مدة لا تتجاوز (١٥) خمسة عشر يوماً.
- ١٤- لا يحق للباحث المطالبة بمطالبات البحث كافة بعد مرور سنة من تاريخ النشر.
- ١٥- لا تعاد البحوث الى أصحابها سواء قبلت أم لم تُقبل.
- ١٦- تكون مصادر البحث وهوامشه في نهاية البحث، مع كتابة معلومات المصدر عندما يرد لأول مرة.
- ١٧- يخضع البحث للتقويم السري من ثلاثة خبراء ليبيان صلاحيته للنشر.
- ١٨- يشترط على طلبة الدراسات العليا فصلاً عن الشروط السابقة جلب ما يثبت موافقة الأستاذ المشرف على البحث وفق النموذج المعتمد في المجلة.
- ١٩- يحصل الباحث على مسئل واحد لبحثه، ونسخة من المجلة، وإذا رغب في الحصول على نسخة أخرى فعليه شراؤها بسعر (١٥) ألف دينار.
- ٢٠- تعبر الأبحاث المنشورة في المجلة عن آراء أصحابها لا عن رأي المجلة.
- ٢١- ترسل البحوث إلى مقر المجلة - دائرة البحوث والدراسات في ديوان الوقف الشيعي بغداد - باب المعظم)
أو البريد الإلكتروني: (hus65in@Gmail.com) (off reserch@sed.gov.iq) بعد دفع الأجر في مقر المجلة
- ٢٢- لا تلزم المجلة بنشر البحوث التي تُخلُ بشرط من هذه الشروط .

مجلة علمية فكرية فصلية محكمة تصدر عن دائرة البحوث والدراسات في ديوان الوقف الشيعي

محتوى العدد (١٧) المجلد الثالث

ت	عنوانات البحوث	اسم الباحث	ص
١	التعريف بالحاكم الجشمي وتفسيره التهذيب ومكانته العلمية	أ.د. مهدي محمد صالح عطية الباحث: أحمد نجم عباس	٨
٢	أثر استراتيجية الحالات المصغرة في تنمية المهارات القرائية لدى طلاب الصف الأول المتوسط	أ.م.د. احسان عدنان عبد الرزاق	١٦
٣	مدرسة الحكمة المتعالية عند صدر الدين الشيرازي	أ.د. زينة علي جاسم	٣٢
٤	القيمة والمعيار: قراءة في رؤية اليوسف للشعر ووضائفه «مقال مراجعة»	م.د. زينب ميثم علي	٤٠
٥	النموذج الصالح في الثقافة الإسلامية «مقال مراجعة»	م.د. نورا حسين علي	٤٦
٦	تطور الذكاء الانعاعي عند المراهقين	م.د. محمود محمد طالب	٥٢
٧	التكرار ودوره في ترسيخ الذاكرة الشعرية في قصيدة (تاريخ الدموع) للشاعر مهدي الهبيري	م.د. سندس عبد الكاظم جاسم	٦٨
٨	العمل التطوعي ودوره في تعزيز مشاركة المرأة في تنمية المجتمعات الريفية دراسة ميدانية في محافظة بغداد	الباحثة: ساره محمد يوسف أ.د. ميسم ياسين عبيد	٧٦
٩	الحصانة النفسية وعلاقتها بالرفاهية النفسية لدى طلبة الجامعة	م.د. رسول شاهين جمال أ.م.د. أحمد عجيل ياور	٩٢
١٠	التحول بين أبنية صيغ الأسماء في اللغة العربية	أ.م.د. علي سامي أمين	١٢٠
١١	بلاغة الاقتناع اللغوي لجملته الاعتراض في الخطاب القرآني	م.د. محمد جاسم حنون	١٤٢
١٢	سليات وسائل التواصل الاجتماعي على المجتمع العراقي وعلاجها في ضوء الفكر الاسلامي (السهري) النموذج «دراسة علمية»	م.د. لمياء صاحب مشكور م.د. نغم يحيى ناجي م.د. ايثاس عبد الرحمن زايد	١٥٨
١٣	تطور الطاقة الكهربائية في الدولة العثمانية، محطتي طرسوس وسيلا تار اغا نموذجاً ١٩٠٢-١٩١٤م	م.د. علي إسماعيل زيدان م.د. غدير خليل عبد الأمير	١٧٢
١٤	دور الإرادة في تحديد القانون الواجب التطبيق في العقود الدولية	همام ستار صادق أ.د. مهدي مرددashi	١٨٢
١٥	التوثيقات الرجالية وأثرها في الترجيح بين الأخبار المتعارضة	م.د. شذى عبد الأمير عبد الله	١٩٢
١٦	قياس الكفاءة الادارية لمديري الاشراف التربوي في ضوء بعض المتغيرات	م.د. اسماء جليل عباس	٢٠٢
١٧	الاتفاق الاقتصادية للدولة الفاطمية	م.د. هناء عطية تعبان	٢١٦
١٨	تسميات النجف وقرى أمير المؤمنين (عليه السلام) دراسة من الناحية التاريخية والأثرية	م.د. أحمد عبد الكاظم محمد	٢٢٨
١٩	استراتيجيات التعلم القائم على الألعاب الرقمية في تعزيز الطلاقة الحاسوبية لطلبة المرحلة المتوسطة	م.د. حميد محمد عبد الله	٢٤٨
٢٠	الثورات العربية وتأثيرها على مصر من ٢٠١١م الى ٢٠٢٠م	م.د. رحاب حسن عبد	٢٦٨
٢١	المدافع في القرآن الكريم والسنة النبوية	الباحث: مصطفى محمد ذياب	٢٨٤
٢٢	ألفاظ المنع والعطاء في القرآن الكريم	م.د. انتصار محمد رضا محسن	٢٩٢
٢٣	أدبية النص القرآني دراسة في البنية الإيقاعية والتصورية والقصصية	م.د. محمد حمزة عبد الواحد أ.م.د. سري سليم عبد الشهيد	٣٠٨
٢٤	حكم الجزية والأمان عند الإمامة	م.د. ولاء علي حسين	٣١٦
٢٥	المملكة العربية السعودية ودور شركات النفط في التطورات الحديثة فيها	م.د. نور صفر سايه خان	٣٢٦
٢٦	هيكل السلطات في الدولة الإسلامية: دراسة تاريخية وتحليل وظيفي	م.د. غياث خالد منفي	٣٣٨
٢٧	أنماط الشخصية وتحولاتها في رواية أرض زيكولا «قراءة في البنى النفسية والدلالية»	م.د. إيمان صاحب كطافه	٣٥٤
٢٨	The Intersection of Language and Artificial Intelligence: Implications for Linguistic Diversity	Lecturer Ahlam Abdulrazzaq Thiab Al-Dulaimi	٣٦٦
٢٩	The Role of Applied Linguistics in Translation Studies: Challenges and innovations	Researcher: Shrouq Shahab Ahmad	٣٨٢

فصلية محكمة تُعنى بالبحوث والدراسات العلمية والإنسانية والفكرية
العدد (١٧) السنة الثالثة جمادى الآخرة ١٤٤٦ هـ كانون الأول ٢٠٢٥ م



فصلية محكمة تُعنى بالبحوث والدراسات العلمية والإنسانية والفكرية



١٥٨

سليبات وسائل التواصل الاجتماعي على المجتمع
العراقي وعلاجها في ضوء الفكر الاسلامي
(السهر) انموذجاً «دراسة علمية»

م. لمياء صاحب مشكور م. م. نغم يحيى ناجي
م. م. ايناس عبد الرحمن زايد
جامعة بغداد/كلية العلوم الإسلامية



فصلية محكمة تُعنى بالبحوث والدراسات العلمية والإنسانية والفكرية

العدد (١٧) السنة الثالثة جمادى الآخرة ١٤٤٦ هـ كانون الأول ٢٠٢٥ م

المستخلص:

من نعم الله على بني آدم أنه لم يخلقهم في الشغل دائم ولا عمل متواصل وإنما خلق لهم النوم لتهدأ الأجساد وتتحصل على راحتها حتى لا تتضرر من استمرار الحركة. كما خلق سبحانه الليل لتسكن الأجساد وتهدأ الأنفس من مشقة الكد. وجعل النهار مضيقاً مشرقاً لتنتعش الأجساد بعد ثباتها وتتحرك لتحصي المعاش وعمارة الأرض. وفي كل تلك الأحوال فالقيام بحق العبادة قائم راسخ باختلاف صورته فعبادات النهار تختلف عن عبادات الليل، فالصوم مثلاً والصلوات النهارية تختلف عن صلوات الليل وقيامه. فجعل الله النهار وقت معاشنا، لكي نحصل من أرزاق ومنافع. ووصف - سبحانه - الليل بأنه كاللباس، والنهار بأنه وقت المعاش، لأن الشأن فيهما كذلك، إذ الليل هو وقت الراحة والسكون والاختلاء.. وقد لاحظنا في الآونة الأخيرة أن الناس وفي مجتمعاتنا خاصة يعملون خلاف ذلك وكل ذلك يعود لأسباب هو في غنى عنها. فإله سبحانه تعالى وضع لنا موازين في هذه الحياة حتى نساعد في حياتنا ونعيش بصحة وسلامة. ونعمل بالعبادات على الوجه الصحيح وبتمام صحتنا، من خلال استعراض آيات الليل والنهار وتفسير كل منها كحلول للإنسان حتى لا يعرض نفسه (للسهر) وتلف صحته وقيامه بأمور حياته بالشكل الذي وضعه الله له.

الكلمات المفتاحية: التواصل الاجتماعي الليل، النهار، النوم، السهر (الارق).

Abstract:

Among God's blessings upon humankind is that He did not create them in a state of constant activity or continuous work, but rather created sleep for their bodies to rest and recover, preventing harm from constant movement. He also created the night so that bodies may find rest and souls may find respite from the toil of labor. And He made the day bright and radiant so that bodies may be refreshed after their rest and move about to earn a living and cultivate the earth.

In all these cases, the obligation to worship remains firmly established, albeit in different forms. Daytime worship differs from nighttime worship; for example, fasting and daytime prayers differ from nighttime prayers and vigils. God made the daytime the time for our livelihood, so that we may obtain sustenance and benefits. He—exalted is He—described the night as a garment and the daytime as the time for livelihood, because this is the nature of each, 'iidh allayl hu waqt alraahat walsukun waliakhtila' .. waqad lahaazna fi alawnat alakhirat an alnaas wafi mujtarnaeina khasatan yaemalun khilaf dhalik wakulu dhalik yaeud li'asbab hu fi ghinan eanha fallah subhanah taalaa wadae lana mawazin fi hadhih al-hayaat hataa nasead fi hayaatina wanaeish bisihat wasalamat, wa-naemal bialeibadat ealaa alwajh alasih wabitamam sihatina, min khilal Nighttime is a time for rest, tranquility, and solitude. We



فصلية محكمة تُعنى بالبحوث والدراسات العلمية والإنسانية والفكرية





فصلية محكمة تُعنى بالبحوث والدراسات العلمية والإنسانية والفكرية

العدد (١٧) السنة الثالثة جمادى الآخرة ١٤٤٦ هـ كانون الأول ٢٠٢٥ م

have recently observed that people, especially in our society, are acting contrary to this, and all of this stems from reasons they could easily do without. God Almighty has established guidelines for us in this life so that we may find happiness, live in health and peace, and perform our religious duties in the most correct way and with complete well-being.

A review of the verses about night and day, and an interpretation of each as solutions for humankind to avoid sleeplessness and its negative impact on health, enabling them to carry out their lives as God intended.

Keywords: Social interaction, night, day, sleep, sleeplessness (insomnia).

خطة الدراسة: المبحث الأول

- ١- المطلب أول : مفهوم التواصل الاجتماعي ، الليل ، النهار ، السهر (الارق) ، النوم
- ٢- المطلب الثاني : أضرار السهر الاجتماعية والصحية وتأثيره على الجسد
- ٣- المطلب الثالث : النوم في القرآن الكريم والسنة النبوية الشريفة
- ٤- المطلب الرابع : الليل والنهار اية كونية
- ٥- المطلب الخامس : حكمة الله وقضائه في اقتران النهار بالليل بأن جعلهما متعاقبين
- ٦- المطلب السادس : الهواتف المحمولة واضطراب النوم
- ٧- المطلب السابع : دراسة عادات النوم عند العراقيين
- ٨- مطلب الثامن : الحلول المقترحة لمعالجة (السهر) ونصائح لنوم سليم

المبحث الأول :

المطلب الأول : مفهوم التواصل الاجتماعي ، الليل ، النهار ، السهر (الارق) ، النوم

أولاً: التواصل الاجتماعي

- ١- التواصل لغة : الواو والصاد واللام اصل واحد يدل على ضم شيء الى شيء حتى يغلقه (١).
- ٢- التواصل اصطلاحاً : انفتاح الذات على الآخر في علاقة حية لا تنقطع حتى تعود من جديد (٢).
- ٣- الاجتماعي اصطلاحاً : والاجتماع عبارة عن نسج مكون من صلات اجتماعية؛ تلك الصلات التي يحددها الإدراك المتبادل بين الجانبين (٣)، أو هو مجموعة من الأفراد يربط بينها رابط مشترك؛ يجعلها تعيش عيشة مشتركة تنظم حياتها في علاقات منتظمة معترف بها فيما بينهم. (٤).
- أ- مزايا التواصل الإلكتروني وخصائصه. (٥).

١- التفاعلية : حيث يؤثر المشاركون في عملية التواصل الإلكتروني ، على أدوار الآخرين وأفكارهم ، ويتبادلون معهم المعلومات، وهو ما يطلق عليه الممارسة الاتصالية . والمعلوماتية المتبادلة أو التفاعلية، فمن خلال منصات التواصل الإلكتروني، سيظهر نوع جديد من منصات الاتصال ، والحوار الثقافي المتكامل ، والمتفاعل عن بعد، مما يجعل المتلقي متفاعلاً مع وسائل الاتصال تفاعلاً إيجابياً .

٢ - اللاتزامنية : حيث يمكن عن طريق التواصل الإلكتروني ، القيام بالنشاط الاتصالي ، في الوقت المناسب للفرد ، دون ارتباط بالأفراد الآخرين أو - الجماعات الأخرى الحركية ، التي تعني إمكان نقل المعلومات عن طريق التواصل الإلكتروني ، من مكان لآخر بكل سهولة ويسر .

فصلية محكمة تُعنى بالبحوث والدراسات العلمية والإنسانية والفكرية

العدد (١٧) السنة الثالثة جمادى الآخرة ١٤٤٦ هـ كانون الأول ٢٠٢٥ م

٣- القابلية للتحويل : أي القدرة على نقل المعلومات ، عن طريق التواصل الإلكتروني من وسيط لآخر .

٤- الشبوع والانتشار : بمعنى الانتشار حول العالم .

٥- زوال الفروق التقليدية بين وسائل نشر المعلومات المتمثلة في الصحف والكتب والمجلات : حيث أصبح مضمون أي وسيلة منها عن طريق التواصل الإلكتروني ، متاحاً ومتطورة .

ب- وسائل التواصل الاجتماعي وإدارة الوقت

يشهد عالمنا ثورة علمية هائلة، وتطوراً معلوماتياً رهيباً، وانفجاراً تقنياً غير مسبوق، شمل جميع مناحي الحياة، وكان من بعض نتائجها ما يسمى بـ «وسائل التواصل الاجتماعي» والتي اجتذبت أعداداً هائلة من البشر على مستوى العالم. وتعني بـ «وسائل التواصل الاجتماعي» أو السوشيال ميديا :

هي التطبيقات والبرامج والمواقع الإلكترونية التي تتيح التواصل مع الآخرين، وتكوين علاقات معهم. كما تتيح نشر وتبادل المعلومات، والصور، ومقاطع الفيديو، واليوميات من خلال أجهزة الكمبيوتر أو الهواتف المحمولة. وأشهر هذه البرامج والتطبيقات: (الفيس بوك، ويوتيوب، وماسينجر، واتس أب، وتويتر، وانستجرام، وتيك توك، وتليجرام) .. وغيرها كثير.

ج- هل وسائل التواصل الاجتماعي نعمة أو نقمة

أولاً : من أضرار وسائل التواصل الاجتماعي:

- تشجيع وتنمية الكسل

- خطر على الأطفال

- عدم تعلم مهارات جديدة

- نشر الشائعات والمعلومات المضللة

- يزيد من خطر الإصابة بالاكئاب والقلق

- قلة النوم والأرق: تؤثر مشاهدة وسائل التواصل الاجتماعي قبل النوم على إفراز هرمون الميلاتونين وهو الهرمون المسؤول عن النوم، مما يسبب ضعفاً في جودة النوم والأرق.

- ضعف جهاز المناعة: أشارت دراسة في جامعة ميلان في إيطاليا إلى أن قضاء ساعات طويلة على وسائل التواصل الاجتماعي يؤثر في كفاءة وقوة جهاز المناعة وقد يتسبب بارتفاع ضغط الدم.

ثانياً : لا شك أن وسائل التواصل الاجتماعي نعمة من نعم الله

فقد سهلت التواصل بين الأفراد. وقاربت بين المتباعدين، ويسرت التجارات والمعاملات، وسبل تحصيل المعلومات، كما تجاوزت العقبات والحواجز والحدود الجغرافية.. وفتحت أبواباً من النفع والدعوة والخير لا يحصيها إلا الله... ومثل هذه النعم حقها أن تشكر ولا تكفر.. وشكرها يكون باستعمالها في الخير والنفع.

ولأنها جمعت بين طيها الخير والشر، والطيب والحبيث، والصالح والطالح، والنافع والضار، فلا بد من التحذير والتنبيه والاحتراز الشديد حال الاستخدام، حتى لا تنزلق الأقدام، ويبقي الشر من وراء الخير.. وحتى لا تتحول النعمة إلى نقمة والمنحة إلى محنة.

فلا بد من المحافظة على الوقت

لقد حوت وسائل التواصل من أسباب التشويق والتنوع والإثارة والمتعة والإهمار في العرض وسائل جذب للمتابع تجعله يجلس مشدوها أمامها الساعات الطوال بلا ملل.. فهي بحق حارقة الأوقات، وسارقة الأعمار... وإذا لم ينتبه الإنسان لنفسه أضاع فيها عمره أو أكثر عمره.

د- من الأمور التي تساعد على حفظ الوقت : ينبغي لمستخدم هذه الوسائل أن يضع نصب عينه أموراً يحفظ بها وقته وعمره:



فصلية مُحَكِّمة تُعنى بالبحوث والدراسات العلمية والإنسانية والفكرية

العدد (١٧) السنة الثالثة جمادى الآخرة ١٤٤٦ هـ كانون الأول ٢٠٢٥ م

ب- والنوم غير الطبيعي: يكون لمرض أو عرض أو هو حال يعرض للحيوان من استرخاء أعصاب الدماغ من رطوبات الأبخرة المتصاعدة بحيث تقف الحواس الظاهرة عن الإحساس رأساً (١٨).

ج- وأما علماء الطب الحديث فيقولون: (النوم حالة طبيعية متكررة يتوقف فيها الكائن الحي عن اليقظة وتصبح حواسه معزولة نسبياً عما يحيط بها من أحداث) (١٩).

فوائد النوم الجيد

وفي قوله تعالى: ((وَهُوَ الَّذِي جَعَلَ اللَّيْلَ لِبَاسًا وَالنَّوْمَ سُبَاتًا وَجَعَلَ النَّهَارَ نَشُورًا)) (٢٠). أكبر فائدة للنوم هو تعزيز الصحة بالعديد من الطرق المختلفة. كما أنه جزء أساسي من نمط حياة صحي، وتشمل فوائده التالي:

١. يمنح الطاقة لنشاط أكثر خلال اليوم.
٢. يساعد الجسم على مكافحة المرض عن طريق تعزيز الاستجابة الدفاعية لجهاز المناعة.
٣. تقليل مخاطر ارتفاع ضغط الدم والنباتات القلبية.
٤. التقليل من خطر الإصابة بالنوع الثاني من داء السكري، وذلك من خلال مساعدة الجسم على الحفاظ على مستويات سكر الدم المناسبة.

٥. التحكم بالوزن؛ حيث يساعد الجسم على تنظيم الهرمونات المتحكمة في الشهية والتمثيل الغذائي.
٦. السلامة العقلية، حيث يساعد على تقليل مشاعر الإحباط والقلق والاكتئاب. يعزز القدرات المعرفية، بالإضافة إلى المساعدة على التركيز والتفكير.

خامساً : مفهوم السهر (الارق)

هو اضطراب في النوم أو تقطعه أو انخفاض جودته، مما يعود سلباً على صحة المريض النفسية والجسدية. ويمكن أن يعرف بأنه الشكوى من صعوبة بدء النوم، أو الاستمرار فيه، أو عدم الحصول على نوم مريح خلال الليل، أو النهوض مبكراً بغير المعتاد، وهو يؤثر على نشاط المصاب خلال النهار. وتختلف أسبابه وعلاجه من شخص لآخر حسب حالته وظروفه. (٢١).

أ- أسباب السهر

١. متلازمة اضطراب النوم المتأخر (عدم قدرة الشخص على الغفوة حتى الثانية أو الثالثة صباحاً).
٢. طبيعة العمل، خاصة إذا كان الشخص يعمل أثناء الليل.
٣. الاضطرابات النفسية كالقلق والتوتر والاكتئاب.
٤. السهر على برامج التلفزيون ومواقع التواصل الاجتماعي طوال الليل.
٥. زيادة أوقات الفراغ فيحاول الشخص تعبئتها بالسهر.
٦. شرب المنبهات ليلاً كالقهوة والشاي وغيرها.
٧. اختلاف التوقيت أثناء السفر والذي يؤدي إلى خلل في توقيت النوم والاستيقاظ.
٨. اضطراب التنفس أثناء النوم؛ حيث يستيقظ الشخص من النوم عدة مرات.
٩. اضطرابات الحركة المتعلقة بالنوم (متلازمة يقوم فيها الشخص بتحريك ساقيه في الليل لا إرادياً فلا يستطيع النوم).

ب- لماذا السهر ؟

تعدد أسباب السهر، ولعل أهمها وأيسرها علاجاً هي الأسباب الفسيولوجية الناتجة عن خلل في إفراز هرمون الميلاتونين الذي يؤثر تأثيراً مباشراً في عملية النوم، والذي يزداد إفرازه ليلاً حسب الدراسات العلمية الحديثة التي أشارت إلى ذلك، ولكن هناك بعداً نفسياً وبعداً اجتماعياً في خلفية الصورة هو أجدر بالتناول. فالسهر قد يكون هروباً من مواجهة مشكلات حقيقية نتحدثنا في حياتنا الاجتماعية، أو الدراسية، أو الزوجية، أو العملية، ونترجم



فصلية مُحَكِّمة تُعنى بالبحوث والدراسات العلمية والإنسانية والفكرية





فصلية محكمة تُعنى بالبحوث والدراسات العلمية والإنسانية والفكرية

العدد (١٧) السنة الثالثة جمادى الآخرة ١٤٤٦ هـ كانون الأول ٢٠٢٥ م

المحروب منها في السهر أمام شاشات التلفزيون أو الت أو غيره؛ حتى لا تفكر في مواجهتها كثيراً. وقد يكون تعبيراً عن اضطراب نفسي كالإكتئاب والقلق، أو التوتر، يحتاج لعلاج نفسي، وقد يكون تعبيراً عن العدوان، خاصة في فئة المراهقين؛ حيث مرحلة التمرد على قوانين البيت، وقائمة (افعل ولا تفعل)؛ حيث يعيشون يجد المراهق نفسه غير قادر عن التعبير عن غضبه مما يُطلب منه أو الاعتراض عليه بشكل واضح وصريح، فيقوم بإضاعة الوقت في غير فائدة «كتنفيس» غير مباشر لا اعتراضه على الأهل؛ لأن في إضاعة الوقت إيذاء لوالديه وإثباتاً لشخصيته. كما قد يكون سببه النشأة؛ حيث لم يُرب الطفل منذ صغره على إعلاء قيمة الوقت، أو الإحساس بالمسؤولية تجاه نفسه وتجاه المجتمع، أو نتائج التربية المدللة مثلاً التي تخرج لنا شخصاً مستهتراً لا يعي مفهوم الحرية بحق. وقد يكون للإعلام دوره؛ حيث صدر لنا مفهوم السهر بالقنوات التي تستمر في البيت ٢٤ ساعة يومياً. وقد يكون السهر دلالة على ضعف الوازع الديني، حين نتبع عن وصايا الرسول (صلوات الله وسلامه عليه) فيما يخص حق البدن وأهمية النوم، والتبكير للحفاظ على الصحة، وصلاة الفجر وغيره.

سادساً : السهر (الحرمان من النوم)

يقصد بالحرمان من النوم : نقص ساعات النوم الطبيعي وقد يكون حرمان كلياً أو جزئياً وقد اثبتت تجارب علمية ان الانسان اذا حرم من النوم ثلاثة ايام متتالية فإنه يصاب بالإرهاق الشديد ويفقد السيطرة على التفكير، ولا يفهم كلام المتحدثين اليه وكيف اذا حرم ايام أكثر ؟ فالحرمان من النوم يسبب الكثير من المشكلات التي تعاني منها عدد من المجتمعات، وكذلك الإصابة بالامراض النفسية، والسكري، وضغط الدم فضلاً التأثير السلبي على اليقظة والقدرة على التركيز ومستوى الاداء العقلي والعمل للفرد في مجال الدراسة والعمل .

جدول يبين متوسط عدد ساعات النوم لشرائح عمرية مختلفة

العمر	عدد ساعات النوم الكافية
المولود الجديد من (٠-٢) شهر	١٢-١٨ ساعة
الأطفال الرضع (٣-١١) شهر	١٤-١٥ ساعة
الأطفال (١-٣) سنوات	١٢-١٤ ساعة
الأطفال في سن الروضة (٣-٥) سنوات	١١-١٣ ساعة
الأطفال في سن المدرسة (٥-١٠) سنوات	١٠-١١ ساعة
المراهقون (١٠-١٧) سنة	٨-٩ ساعات
البالغون	٧-٩ ساعات

مؤسسة النوم الدولية الأمريكية www.sleepfoundation.org

المطلب الثاني : أضرار السهر الاجتماعية والصحية

إن النوم نعمة وآية من آيات الله تعالى ونعمه التي امتن بها علينا وذكرنا بها في قوله تعالى: ((وَمِنْ آيَاتِهِ مَنَاسِكُمْ بِاللَّيْلِ وَالنَّهَارِ وَإِن تَبَايَعْتُمْ مِّنْ فَضْلِهِ إِنِّي فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَسْمَعُونَ.)) (٢٢) . وفي قوله تعالى: ((أَلَمْ تَجْعَلِ الْأَرْضَ مِهَادًا * وَالْجِبَالَ أَوْتَادًا * وَخَلَقْنَاكُمْ أَزْوَاجًا * وَجَعَلْنَا نَوْمَكُمْ سُبَاتًا)) (٢٣) .

أ - اضرار ومخاطر السهر الصحي وتأثيره على الجسد

وجدت أبحاث أن قلة النوم تؤدي إلى:

- ١- السممة
- ٢- مرض السكري
- ٣- عدم القدرة على التركيز والتي تؤدي إلى ضعف الذاكرة
- ٤- الميل الشديد للإكتئاب
- ٥- زيادة احتمالية الإصابة بالكثير من الأمراض

فصلية مُحَكِّمة تُعنى بالبحوث والدراسات العلمية والإنسانية والفكرية

العدد (١٧) السنة الثالثة جمادى الآخرة ١٤٤٦ هـ كانون الأول ٢٠٢٥ م



٦- الإضرار بصحة البشرة والشيوخوخة المبكرة

٧- ردود فعل غير منطقية تجاه المواقف المختلفة والحكم على الأمور نتيجة لقلة النوم فيكون الشخص عرضة للخطأ في قراراته؛ حيث يكون مُعَدِّم التركيز

٨- النعاس المفرط أثناء النهار وفي أوقات العمل.

٩- صعوبة في النوم أو البقاء نائم لفترة طويلة.

١٠- نقص الطاقة. صعوبة في التركيز. الصداع. سوء المزاج والعصبية

١١- إصابات العمل. أخطاء مكلفة في العمل.

١٢- الحوادث المتعلقة بالقيادة والنعاس.

١٣- تعاطي المخدرات أو الخمر لتحسين النوم.

١٤- عدوى متكررة وتلوثات البرد والأنفلونزا.

١٥- زيادة الاحتمالية للإصابة بالسرطان.

١٦- زيادة الكولسترول بالدم.

بينما يغط الجميع في النوم، يبقى هو مستيقظاً داخل بيته أو خارجه، مع زملائه وأصحابه، أو أمام القنوات الفضائية والإنترنت، وبينما تسكن الحركة ليلاً استعداداً للسعي إلى العمل في النهار، يقلب هو ميزان الكون، فيسهر حين ينام الناس، وينام حين يستيقظون. هذه حال كثير من الشباب الذين تحولوا إلى كائنات ليلية، مدمنة للسهر، تجد فيها متعتها وراحتها.

ب- أضرار السهر الاجتماعية

السهر المتواصل يؤدي إلى تفويت بركة البكور وإهمال المنزل وأهله والتفريط في الأداء الوظيفي أو الحضور المدرسي، فجسم الإنسان لابد أن يأخذ قسطاً من الراحة حتى يستعيد قدراته ونشاطاته البدنية والفكرية، وبدون هذه الراحة سيظل طيلة يومه متعباً قلقاً، لأن النوم المبكر فيه مؤانسة للأسرة إذا التزمت به الأسرة؛ فالأب عند عودته للبيت مُبَكِّراً يُؤانس أولاده وأهله، وفيه رعاية للأولاد في واجباتهم ودروسهم، وذهب الأولاد إلى غرفة النوم، ويخلد الجميع إلى النوم..

ومن الآداب الإسلامية النوم في وقت مبكر، والاستيقاظ في وقت مبكر، ففي التزام ذلك مُسايرة لسنة الله الذي جعل الليل سكناً والنهار معاشاً؛ أي مجالاً للعيش والضرب في الأرض والسعي في طلب الرزق والمصالح.

وشاعت اليوم بين الناس عادات غريبة عتاً، يحسبها بعض العاشة من سمات الحضارة الحديثة التي فتح الناس بكل ما يتصل بها، نافعا كان أو ضاراً، وقد تكون هذه العادات في حقيقة الأمر أبعد شيء عن الحضارة.

ومن هذه العادات المبالغة في السهر والتأخر في النوم، وهذه العادة قد انتشرت - وأسفاه - بين الكبار والصغار بسبب أدوات الترفيه (الهواتف ووسائل التواصل) التي دخلت معظم البيوت.

المطلب الثالث: النوم في القرآن الكريم والسنة النبوية الشريفة

أولاً: في القرآن الكريم

- قال تعالى: ((وَمِنْ آيَاتِهِ مَنَامُكُمْ بِاللَّيْلِ وَالنَّهَارِ وَابْتِغَاؤُكُمْ مِنْ فَضْلِهِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَسْمَعُونَ)) (٢٤) . أي ومن الآيات ما جعل لكم من صفة النوم في الليل، ففيه تحصل الراحة وسكون الحركة، وذهب التعب والكلل (٢٥).

- قال تعالى: ((اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ الْحَيُّ الْقَيُّومُ لَا تَأْخُذُهُ سِنَّةٌ وَلَا نَوْمٌ لَهُ مَا فِي السَّمَاوَاتِ وَمَا فِي الْأَرْضِ مَنْ ذَا الَّذِي يَشْفَعُ عِنْدَهُ إِلَّا بِإِذْنِهِ يَعْلَمُ مَا بَيْنَ أَيْدِيهِمْ وَمَا خَلْفَهُمْ وَلَا يُحِيطُونَ بِشَيْءٍ مِنْ عِلْمِهِ إِلَّا بِمَا شَاءَ وَسِعَ كُرْسِيُّهُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضَ وَلَا يَئُودُهُ حِفْظُهُمَا وَهُوَ الْعَلِيُّ الْعَظِيمُ)) (٢٦). فالنوم ليس من صفات الله تعالى الحي القيوم



فصلية محكمة تُعنى بالبحوث والدراسات العلمية والإنسانية والفكرية

العدد (١٧) السنة الثالثة جمادى الآخرة ١٤٤٦ هـ كانون الأول ٢٠٢٥ م

وانما من صفات المخلوقات ، فخلق الله النوم ليكون فارقاً بين الخالق والمخلوق (٢٧).

— قال تعالى : ((وَهُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ اللَّيْلَ لِبَاسًا وَالنَّوْمَ سِتْرًا وَجَعَلَ النَّهَارَ نُشُورًا)) (٢٨) . فالنوم راحة الإنسان ورحمة فمن حكم خلق النوم أن جعله الله تعالى راحة للإنسان بعد تعب اليوم، فالنهار جعله الله تعالى للمعاش ولتحصيل الرزق وقيام الإنسان بشؤون حياته، فالجسم يبذل طاقته وتستنفذ قواه خلال هذه الأعمال النهارية، فهو بحاجة لما يجدد نشاطه ويعيد له طاقته، فالنوم فترة راحة للإنسان، رحمة من الله تعالى، أي: قطعاً للحركة لتحصل الراحة من كثرة الترداد والسعي. فسكون جوارح العبد بعد الحركة في النهار يساعد على ثمائه ونشاطه، ليؤدي وظائفه التي خلقه الله من أجلها، والنوم وحده يفي بهذا الغرض، فالإسلام جاء بحث على راحة الأبدان. (٢٩)

ثانياً: ما وردة عن الرسول الأكرم (صلى الله عليه وآله وسلم) وأهل بيته (عليهم السلام) في النوم

١- عَنْ الْأَسْوَدِ قَالَ: سَأَلْتُ عَائِشَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا كَيْفَ كَانَتْ صَلَاةُ النَّبِيِّ (صلى الله عليه وآله وسلم). بِاللَّيْلِ؟ قَالَتْ: كَانَ يَنَامُ أَوَّلَهُ وَيَقُومُ آخِرَهُ فَيُصَلِّي ثُمَّ يَرْجِعُ إِلَى فِرَاشِهِ فَإِذَا أَدْنَى الْمُؤَذِّنُ وَتَبَّ فَإِنْ كَانَ بِهِ حَاجَةٌ لِعَتَسَلٍ وَإِلَّا تَوَضَّأَ وَخَرَجَ (٣٠). وقت النوم في السنة بعد العشاء بقليل ، لقد أراد الإسلام للناس أن يعيشوا حياة هانئة، تتوازن فيها الحاجات مع الجهود والأعمال، فتقضي بانتظام دون أن يكون هناك طغيان أو خلل أو ارتباك، لذا كره للإنسان أن يسهر، مُرهقاً بالسهر جسمه، في حالة من عناء غير نافع، يعيقه تضيق الحقوق والواجبات والمهملات، كما كره الإسلام للمرء النوم الطويل الذي يصيب النفس بحالة الخمول والكسل والتأخر عن أداء القرائض الشرعية.

٢- النوم الممدوح و النوم المكروه في الشريعة الإسلامية عن الإمام الصادق (عليه السلام) أنه قال: (لا بأس بالسهر في الفقه) (٣١) . فالسهر يعني أمزج بين إتيان الوقت، وبذل الجهد، فما لم يكن هذا السهر في طاعة الله تبارك وتعالى فلا خير فيه. بل الخير حينئذ في أن ينام المرء بنومه أن يريح بدنه وفكره ونفسه من التعب؛ لينهض بعد ذلك مواصلاً سيره نحو الهدف الأسمى، وهو طاعة الله جل شأنه وطلب مرضاته، ساعياً في اغتنام العلم، أو نوال الرزق، أو خدمة الدين ونفع المسلمين. وإعمار الأرض بالعمل النافع المفيد ويذكر الله جل وعلا. وهذه الجهود الكريمة لا بد أنها تحتاج إلى توقف واستراحة، فكان من حكمة الباري جل وعلا أن جعل الليل سكونية وهدوءاً، يستلقي فيه المرء ليلقي عن بدنه أعباءه، وذلك ما صرح به القرآن الكريم في قوله تعالى:

﴿وَجَعَلْنَا نَوْمَكُمْ سُبَاتًا وَجَعَلْنَا اللَّيْلَ لِبَاسًا وَجَعَلْنَا النَّهَارَ مَعَاشًا﴾ (٣٢)، وأني فقير أفقر من إهمال الواجبات، وتضييع الأوقات ، وإماتة الأجساد بالحمول والنفوس بالكسل؟! والمرء في حياته الدنيا مدعو للعمل لأخراه. وهو في حقل ينتظر حصاده يوم القيامة، فإن كسل هنا خاب هناك، وجاء خفيف الميزان، وقد قال أمير المؤمنين (عليه السلام): (بئس العريم النوم، يُقْضي قصير العمر، ويُفوت كثير الأجر) (٣٣) .

٣- فقد كان النبي (صلى الله عليه وآله وسلم): إذا أوى إلى فراشه قال: (باسمك اللهم أموت وأحيا)، وإذا استيقظ قال: (الحمد لله الذي أحيانا بعدما أماتنا، وإليه النشور) (٣٤)، ويشكر الله حين يصحو من نومه،

المطلب الرابع: الليل والنهار اية كونية

الليل والنهار نعمة إلهية : إن من رحمة الله تعالى بخلقه أن سبّر ونظّم لهم أمور حياتهم، وجعل الليل والنهار شاهدين على ذلك، فقال تعالى: ((وَسَخَّرَ لَكُمُ اللَّيْلَ وَالنَّهَارَ وَالشَّمْسَ وَالْقَمَرَ وَالنَّجْمُ مَسْجُورَاتٌ بِأَمْرِ رَبِّهِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ

لِقَوْمٍ يَعْقِلُونَ)) (٣٥)، ولليل والنهار فوائد عظيمة ذكرها الله عز وجل في القرآن الكريم، ومن هذه الفوائد:

١. أنه جعل الليل سكناً ولباساً، والنوم فيه سباتاً . وهذه منة عظيمة من الله تعالى؛ إذ السكون راحة لكل متحرك بالنهار، فتهذب به النفوس من التعب وتستقر الأبدان. (٣٦)

٢. المصالح الدنيوية المترتبة على تعاقب الليل والنهار واختلافهما. وهذه المصالح مسخرة للإنسان لكي تستمر دورة الحياة لديه. ولذلك حث الله تعالى أولي الألباب على التفكير في اختلاف الليل والنهار. قال تعالى: ((إِنَّ فِي خَلْقِ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَالْخِلَافِ اللَّيْلِ وَالنَّهَارِ لَآيَاتٍ لِّأُولِي الْأَلْبَابِ)) (٣٧).

فصلية مُحَكِّمة تُعنى بالبحوث والدراسات العلمية والإنسانية والفكرية

العدد (١٧) السنة الثالثة جمادى الآخرة ١٤٤٦ هـ كانون الأول ٢٠٢٥ م

٣. وفائدة تعاقب الليل والنهار وزيادة ساعات أحدهما على الآخر في فصول السنة الأربع: اختلاف النمار وتنوعها بحسب الفصل التي هي فيه، فهناك نمار لا تأتي إلا في الصيف، وأخرى في الشتاء، وهكذا.

٤. تجدد دورة الحياة واستمرارها. فلو كانت الحياة ليلاً لتعطلت مصالح الخلق، ولو كانت نهاراً لما وجد النوم والسكن والسبات، وكذلك الأمر في الكائنات الحية الأخرى كالنبات، فهي تحتاج للظلام كما تحتاج للنور، فتيبارك الله أحسن الخالقين، وقد جاءت الإشارة في ذلك بقوله تعالى: ((قُلْ أَرَأَيْتُمْ إِنْ جَعَلَ اللَّهُ عَلَيْكُمُ اللَّيْلَ سَرْمَتًا إِلَى يَوْمِ الْقِيَامَةِ مِنْ إِلَهٍ غَيْرِ اللَّهِ يَأْتِيَكُمْ بِضِيَاءٍ أَوْ لَيْلٍ تَسْمَعُونَ)) (٣٨). فوجود الليل أو النهار للأبد بمفرده يترتب عليه حصول الضرر بالخلق، وحصول السآمة والملل والتعب (٣٩).

المطلب الخامس: حكمة الله وقضائه في اقتران النهار بالليل بأن جعلهما متعاقبين

١ - معرفة الأزمنة والأوقات، والاستدلال بها على الطرقات. قال تعالى: ((وَعَلَامَاتٍ، وَيَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَاعْمَلُوا الصَّالِحَاتِ لِقَدْ خَلَقَكُمْ مِنْ نَفْسٍ وَاحِدَةٍ فَمُسْتَوْفًا ثُمَّ كَانُوا أَزْوَاجًا إِنَّكُمْ عَنْ دُونِ ذَلِكَ كَانْتُمْ مَعْرِضًا)) (٤٠). ولا شك في أن لمعرفة الزمن والوقت فائدة عظيمة للمسلم وهي تنظيم وقته، وتحديد أهدافه وأعماله في اليوم واللييلة.

قال ابن كثير: (يتمتع تعالى على خلقه بآياته العظام، فمنها مخالفته بين الليل والنهار، ليسكنوا في الليل وينتشروا في النهار للمعيش والصناعات والأعمال والأسفار، وليعلموا عدد الأيام والجمع والشهور والأعوام، ويعرفوا مضي الأجل المضروبة للديون والعبادات والمعاملات والإجازات وغير ذلك) (٤٠).

٢ - أن النهار يشتمل على مواقيت للعبادة.

قال تعالى: ((أَقِمِ الصَّلَاةَ لِلذَّلِ الْشَّمْسِ إِلَى غَسَقِ اللَّيْلِ وَقُرْآنَ الْفَجْرِ إِنَّ قُرْآنَ الْفَجْرِ كَانَ مَشْهُودًا)) (٤١). يأمر الله تعالى عباده المؤمنين بإقامة الصلوات ويخص بالذكر صلاة الفجر، ثم يعلل ذلك التخصيص بأن صلاة الفجر تشهد بها ملائكة الليل وملائكة النهار (٤١).

٣ - هام لقضي طلب الأرزاق، وحساب الأوقات.

يبين الله تعالى أهمية الليل والنهار في هذه الآية الكريمة للاستدلال على وجود الله تعالى وعظمته قال تعالى: ((جَعَلْنَا اللَّيْلَ وَالنَّهَارَ آيَاتٍ، فَمَحْوَةٌ آيَةُ اللَّيْلِ وَجَعَلْنَا آيَةَ النَّهَارِ مُبْصِرَةً لَتَبْتَغُوا فَضْلًا مِنْ رَبِّكُمْ وَلَتَعْلَمُوا عَذَابَ السَّيِّئِ وَالْحِسَابِ، وَكُلُّ شَيْءٍ فَضْلُنَا تَقْصِيلًا)) (٤٢).

٤ - إظهار فضل الله تعالى على عباده.

٥ - و يبين الله تعالى لعباده أنه أنعم عليهم بأن وفر لهم كافة مستلزماتهم، والتي منها الشمس والقمر، والليل والنهار، ثم أكد سبحانه أنه على الرغم من كل ما أنعم به على عباده إلا أنهم يقابلون هذه النعم بالجحود والكران. قال تعالى: ((وَسَخَّرَ لَكُمُ الشَّمْسَ وَالْقَمَرَ دَائِبَيْنِ وَسَخَّرَ لَكُمُ اللَّيْلَ وَالنَّهَارَ وَإِن تَعَدُّوا نِعْمَتَ اللَّهِ لَا تَحْصُوهَا إِنَّ الْإِنْسَانَ لَظَلُومٌ كَفَّارٌ)) (٤٣).

٦ - الحث على عمل الصالحات.

قال تعالى: ((وَهُوَ الَّذِي جَعَلَ اللَّيْلَ وَالنَّهَارَ خِلْفَةً لِمَنْ أَرَادَ أَنْ يَذَّكَّرَ أَوْ أَرَادَ شُكُورًا)) (٤٤).

يبين الله تعالى لعباده أنه سخر لهم نعمتي الليل والنهار، وجعلهما متعاقبين، بغية تيسير أداء العبادات الدورية، كالصلوات الخمس، والأذكار، وغيرها من العبادات المتنوعة ذات الصلة بالليل والنهار (٤٥).

٣- النهار والسعي للمعاش أنعم الله تعالى عباده بنعم لا تعد ولا تحصى.

قال تعالى: ((وَإِنْ تَعَدُّوا نِعْمَةَ اللَّهِ لَا تُحْصُوهَا إِنَّ اللَّهَ لَغَفُورٌ رَحِيمٌ)) (٤٦).

والمأمل في نعمة النهار يجد أن منافعه المعيشية كثيرة وجليلة، وهي تتجاوز مجرد الإنارة للخلق ليبصروا طرقهم، وينطلقوا إلى شؤونهم، فنعمة النهار سبب في توافر الأكسجين في الهواء من خلال عملية البناء الضوئي التي تحدثها أوراق النباتات الخضراء نهاراً، كما أنها سبب في توفير الدفء والطاقة للأرض، كما أنها سبب





فصلية محكمة تُعنى بالبحوث والدراسات العلمية والإنسانية والفكرية

العدد (١٧) السنة الثالثة جمادى الآخرة ١٤٤٦ هـ كانون الأول ٢٠٢٥ م

في نعم أخرى كثيرة جدًا.

الغاية من النوم وأهميته

١- تعزيز الذاكرة

٢- تعزيز البرمجة الجينية للجهاز العصبي المركزي

٣- الحفاظ على التوازن الأبيض

٤- الحفاظ على مرونة الدماغ

المطلب السادس : الموانع المحمولة واضطراب النوم

أن استخدام الهاتف المحمول قبل النوم قد يؤدي إلى حرمان المستخدم من نوم هادئ خلال الليل. لأن الإشعاع المنبعث من جهاز الهاتف يمكن أن يسبب الأرق والصداع والتشوش. وكذلك يؤدي إلى التقليل من مدة النوم العميق وذلك بالتأثير على قدرة الجسم على تجديد نشاطه.

المطلب السابع : دراسة (السهر) عادات النوم عند العراقيين

تختلف عادات النوم من شعب إلى آخر ومن منطقة إلى أخرى. وهناك عوامل كثيرة تشكل هذه العادات، ويعود كثير منها للثقافة السائدة في المنطقة والعرف السائد والتقاليد. ويلعب المناخ ودرجات الحرارة عاملاً مهماً في تكوين تلك العادات. والمجتمع العراقي كمجتمع مسلم تفرض عليه معتقداته بعض الأمور التي قد تشكل عادات النوم لدى الناس بسبب الالتزام بمواعيد الصلاة. كما أن حرارة الجو وخاصة بالصيف تؤثر في مواعيد النوم والاستيقاظ فيقل النشاط في فترة الظهيرة والعصر ويزداد في فترتي المساء والليل. وخلال السنوات العشر الماضية أصبح السهر ظاهرة واضحة في المجتمع العراقي، وقد يكون لبعض الأمور التي استحدثت على المجتمع دور في ذلك كظهور عدد كبير من القنوات الفضائية واستمرار المحال التجارية في العمل حتى ساعة متأخرة من الليل وكثرة الاستراحات والمقاهي. كل ما سبق أثر ويؤثر في عادات النوم لدى الناس بمختلف أعمارهم وخلفياتهم العلمية والثقافية، مما سبق يظهر أن مجتمعنا تطبع بعادة السهر، ويبدو أن هذه الظاهرة حديثة على المجتمع ولا تتوافق مع ثقافتنا التي تلزمنا بالاستيقاظ مبكراً لأداء صلاة الفجر.

والسهر ليلًا ينتج عنه نقص في عدد ساعات النوم لأن وقت الدوام أو وقت الدراسة لا يتغير. لذلك يذهب الكثير من الطلاب إلى مدارسهم والموظفون إلى أعمالهم وهم لم يحصلوا على ساعات نوم كافية، وهذا ودون شك ينعكس على تحصيلهم وأدائهم وتركيزهم، ويزيد من نسبة وقوع الحوادث بمختلف أنواعها. ومن العادات السيئة التي انتشرت بين أطفالنا عادة مشاهدة التلفزيون ليلًا؛ حيث يستمر ٣٦ إلى ٥٥ في المئة من الأطفال في مشاهدة التلفزيون أو ألعاب الفيديو حتى وقت نومهم، وهذا بدوره ينعكس على وقت النوم؛ حيث ثبت علمياً أن مشاهدة التلفزيون حتى ما قبل النوم تزيد من اضطرابات النوم عند الأطفال وتسبب الأرق والتوتر وتزيد من مقاومة ورفض الطفل للذهاب إلى النوم.

حيث أن هناك الكثير من العادات السيئة في النوم والتي بدأت تظهر في مجتمعنا، وهذا الموضوع يحتاج إلى بحث أكبر وتوعية بأهمية النوم السليم على أن تشمل التوعية الأفراد والجهات التعليمية ووزارة العمل والجهات الأمنية. ما نعيشه اليوم من تغير في حياتنا اليومية مدعاة للبحث والدراسة. فظاهرة السهر تعاني منها أغلب الأسر، ولا يستثنى من ذلك الصغير والكبير، وأصبح نمط معيشيا حتى في أيام العمل الرسمية وأوقات الدراسة، مؤكداً أن هناك العديد من السلبيات الناتجة عن السهر من الناحية النفسية والاجتماعية، أهمها القلق وفقدان التركيز والعصبية، إلى جانب الكسل والخمول، بالإضافة إلى اختلال وضع الأسرة، وعدم الاجتماع بشكل عام، خاصة على وجبات الطعام، مما يترتب على ذلك الإخلال بالسنة الكونية المتعلقة بالوقت، وعدم الاستفادة منه بالشكل الصحيح، وغياب الاستمتاع باليوم كما يجب، كما أنه يؤثر بشكل سلبي على أداء الموظف، أو الطالب السهران، وعلى طبيعة

فصلية مُحَكِّمة تُعنى بالبحوث والدراسات العلمية والإنسانية والفكرية

العدد (١٧) السنة الثالثة جمادى الآخرة ١٤٤٦ هـ كانون الأول ٢٠٢٥ م

العلاقة بين الأزواج، خاصة إذا كان أحدهما يفضل السهر.

المطلب الثامن: الحلول المقترحة لمعالجة (السهر) ونصائح لنوم سليم

١ - جو غرفة النوم : يؤثر جو غرفة النوم على النوم بدرجة كبيرة، فدرجة الحرارة المرتفعة أو المنخفضة جداً تؤثر سلباً على نوعية النوم، لذلك يجب تعديل درجة حرارة الغرفة لتكون مناسبة.

كما أن الضوء القوي في غرفة النوم من العوامل التي تؤثر على النوم. لذلك يفضل أن يكون ضوء غرفة النوم خافتاً. تجنب النظر المتكرر إلى ساعة المنبه، لأن ذلك قد يزيد التوتر ومن ثم الأرق، وتجنب استخدام الساعات التي تضئ بالليل.

٢ - الطعام والشراب : نظام غذائي صحي يستحب تجنب تناول الوجبات الغذائية الثقيلة قبل موعد النوم بحوالي ٣-٤ ساعات، حيث أنه من الثابت أن تناول الوجبات الثقيلة قبل النوم يؤثر سلباً على جودة النوم.

• يمكن لوجبة خفيفة قبل موعد النوم أن تشجع النوم.

• جميع أنواع المشروبات التي تحتوي على كافيين تؤثر سلباً على النوم، خاصة إذا تم تناولها في فترة المساء أو قبل موعد النوم. وقد أثبتت الدراسات أن الكافيين يسبب الأرق حتى عند أولئك الذين يدعون أنه لا يؤثر على نومهم.

• كما أن النيكوتين هو أحد أنواع المنبهات، فتدخين السجارة يؤدي إلى اضطراب النوم وتقطع النوم.

٣- الالتزام بجدول للنوم : لا تخصص أكثر من ثماني ساعات للنوم. إذ تبلغ مدة النوم الموصى بها للشخص بالغ صحيح سبع ساعات على الأقل. ولا يحتاج معظم الأشخاص إلى النوم لأكثر من ثماني ساعات ليحصلوا على قسط وافر من الراحة. التزم بمواعيد نوم واستيقاظ ثابتة كل يوم، حتى في عطلات نهاية الأسبوع. إذ يعزز التزامك بالمواعيد من دورة النوم والاستيقاظ لجسمك. وإذا لم تستطع النوم بعد مكوئك ٢٠ دقيقة في الفراش، فعادر غرفة النوم وافعل شيئاً يساعدك على الاسترخاء. يمكن القراءة أو الاستماع إلى موسيقى مهدنة مثلاً. ثم عُد إلى الفراش عندما تشعر بالإرهاق. وكرر هذا الإجراء حسب الحاجة، لكن يجب الاستمرار في الالتزام بمواعيد النوم والاستيقاظ ٤ - قد يؤدي القيام بأنشطة تبعث على الهدوء مثل الاستحمام أو استخدام أساليب الاسترخاء إلى النوم بطريقة أفضل.

٥ - قلل وقت القيلولة خلال النهار يمكن أن يؤثر نوم القيلولة لفترات طويلة تارة في جودة نومك خلال الليل.

٦ - ممارسة الرياضة ممارسة تمارين النفس والاسترخاء؛ حيث يساعد على التخلص من التوتر والاسترخاء التام.

٧ - تجنب استخدام الشاشات قبل وقت النوم: تجنب استخدام الشاشات مثل الهواتف الذكية والتلفاز ساعة واحدة قبل وقت نومك الم

٨ - فإن إيجاد التوازن في الحياة اليومية يعد من أهم الخطوات لتحسين أنماط نومك، والقيام بأنشطة تشعرك بالمتعة والوفاء، والالتزام بوقت ثابت للذهاب إلى السرير والاستيقاظ صباحاً، وكل ذلك سيساعدك على إيجاد نظام نوم صحي وطبيعي.

٩ - ومن المهم كذلك إيجاد طرق للاسترخاء قبل النوم. يمكنك أن تحاول الاستماع إلى الموسيقى الهادئة، وغيرها من التقنيات التي تساعدك على تهدئة جسمك وذهنك، والتحضير للخلود للنوم بسهولة.

١٠ - استخدام السرير للنوم فقط، وتجنب مشاهدة التلفزيون، أو التحدث عبر الهاتف، أو تناول الطعام فيه.

١١ - إزالة التكنولوجيا من غرفة النوم قدر المستطاع (مثل: التلفزيون، الكمبيوتر أو اللكترونيات الأخرى).

١٢ - ستائر ثقيلة لمنع الضوء.

١٣ - ضمان بيئة باردة إلى حد معقول، فغرفة النوم الدافئة بشكل مفرط لا تفضي إلى النوم الجيد.

١٤ - التأكد من وجود تهوية جيدة وفتح النوافذ كلما أمكن ذلك.

١٥ - تجنب استخدام المواد الكيميائية في غرفة النوم (مثل: معطرات الهواء، وطلاء الأظافر).





فصلية محكمة تُعنى بالبحوث والدراسات العلمية والإنسانية والفكرية

العدد (١٧) السنة الثالثة جمادى الآخرة ١٤٤٦ هـ كانون الأول ٢٠٢٥ م

وآخر دعوانا أن الحمد لله رب العالمين
والصلاة والسلام على رسوله الأمين

الخلاصة:

- ١- وسائل التواصل نعم من نعم الله وعلى الإنسان أن يستخدمها بالشكل الصحيح وليس لتضيعة الوقت واللهو والسهر لأنه محاسب على وقته .
- ٢- السهر من المخاطر على صحة الإنسان .
- ٣- النوم آية من آيات الله تعالى ودليل على قدرته وكمال قيوميته .
- ٤- يجب أن لا يكثر الإنسان من استخدامه وسائل التواصل الاجتماعي إلا في الحاجات الأساسية .
- ٥- سنن النوم كثيرة بين آداب وأذكار وعلى المؤمن أن يذكرها لينام نوم سليم ويتعد عن السهر .
- ٦- إنما كثرت أذكار النوم في الشرع لأن النوم هي أطول مدة ينقطع فيها العبد عن ذكر الله تعالى فكانه تعويض عن ذلك، ولأن فترة النوم لقلة الذكر فيها تتسلط الشياطين بالإيذاء على بني آدم بالكوابيس والجثم على الصدر والحنق وغير ذلك مما يحتاج إلى حماية وحراسة الملائكة - كما في آية الكرسي .
- ٧- نوم ست ساعات في اليوم نوم طبيعي

الهوامش:

- ١- معجم مقاييس اللغة ابن فارس، المحقق: عبد السلام محمد هارون (ت ٣٩٥هـ)، الناشر: دار الفكر، ١٣٩٩هـ - ١٩٧٩م، ٢٢٥/٥. لسان العرب، ابن منظور، ت (٧١١هـ)، دار صادر - بيروت، ٦ / ١١٥ .
- ٢- انظر: المدخل في الاتصال الجماهيري دكتور عصام سليمان الموسى، ص ٢٥ .
- ٣- انظر: المجتمع الإسلامي، محمد المصري، ص ١٢ .
- ٤- انظر: المجتمع الإسلامي المعاصر، محمد المبارك، ص ٧ .
- ٥- انظر النشر الإلكتروني لترجمات معاني القرآن الكريم في خدمة الدعوة للدكتور فهد بن محمد المالك ص ١٨ .
- ٦- صحيح البخاري، أبو عبد الله محمد بن إسماعيل البخاري، المحقق: د. مصطفى ديب البغا، الناشر: (دار ابن كثير، دار اليمامة) دمشق، ط: ٥، ١٤١٤هـ - ١٩٩٣ م. كتاب الرفاق، باب ما جاء في الصحة والفراغ وإن لا عيش إلا عيش الآخرة، ٢٣ / ٣١، رقم ١٦٠٤٩ .
- ٨- انظر: تهذيب اللغة، الأزهري، (ت ٣٧٠هـ)، المحقق: محمد عوض مرعب، الناشر: دار إحياء التراث العربي - بيروت، ط ١ - ٢٠٠١م، ٣١٨/١٥ .
- ٩- انظر: مقاييس اللغة ٣١٨/١٥ .
- ١٠ - لسان لعرب، ابن منظور ١٧٨/٨ .
- ١١ - المفردات، الراغب الأصفهاني ت (٥٠٢هـ)، المحقق: صفوان عدنان الداودي، الناشر: دار القلم، الدار الشامية - دمشق بيروت، ط ١، ١٤١٢هـ، ٥٨٩/٢، لسان لعرب، ابن منظور ١٧٨/٨ .
- ١٢- تهذيب اللغة، الأزهري ١٤٩/٦ .
- ١٣- انظر: الجامع لأحكام القرآن، القرطبي، تحقيق: أحمد البردوني وإبراهيم أطفيش، الناشر: دار الكتب المصرية - القاهرة، ط ٢، ١٣٨٤هـ - ١٩٦٤م، ١٩٣/٢، لسان العرب، ابن منظور ٦٠٧/١١، نظم الدرر، البقاعي (ت ٨٨٥هـ)، الناشر: دار الكتاب الإسلامي، القاهرة، ٧٧/٩، التوقيف على مهمات التعاريف، المناوي التوقيف على مهمات التعاريف، المناوي، (ت ١٠٣١هـ)، الناشر: عبد الحاق ثروت - القاهرة، ط ١، ١٤١٠هـ - ١٩٩٠م، ص ٢٩٣ .
- ١٤- انظر: تاج العروس، الزبيدي، من إصدارات: وزارة الإرشاد والأنباء في الكويت - المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب بدولة الكويت - (١٣٨٥ - ١٤٢٢ هـ)، ٣١٨/١٤ .
- ١٥- انظر: روح البيان، إسماعيل الحلوي، (ت ١١٢٧هـ) الناشر: دار الفكر - بيروت، ٢٢٣/٦ .
- ١٦- انظر: تفسير ابن باديس (ت ١٣٥٩هـ)، المحقق: أحمد شمس الدين، الناشر: دار الكتب العلمية بيروت - لبنان، ط: ١، ١٤١٦هـ - ١٩٩٥م، ص ٤٥ .
- ١٧- سورة الأنفال: آية ٤٣ .
- ١٨- انظر: لسان العرب ٥٩٥/١٢ .
- ١٩- انظر: تفسير البضاوي (ت ٧٩١هـ)، بيروت لبنان، ط ١، ١٤٢١هـ - ٢٠٠٠م، ٢٥٥/١ .

فصلية محكمة تُعنى بالبحوث والدراسات العلمية والإنسانية والفكرية

العدد (١٧) السنة الثالثة جمادى الآخرة ١٤٤٦ هـ كانون الأول ٢٠٢٥ م

- ٢٠- النوم والأرق والأحلام بين الطب والقرآن، د. حسان شمسي باشا، دار المنارة للنشر والتوزيع، جدة، ط ٢، ١٩٩٣، (ص: ٢٥).
- ٢١- سورة الفرقان: آية ٤٧.
- ٢٢- انظر: تفسير ابن باديس ص ٤٥.
- ٢٣- سورة الروم: آية ٢٣.
- ٢٤- سورة النبا: آية ٩-٦.
- ٢٥- سورة الروم: آية ٢٣.
- ٢٦- انظر: تفسير القرآن العظيم لابن كثير (ت ٧٧٤ هـ)، الناشر: دار الكتب العلمية، بيروت - لبنان، ط: ١، ١٤١٩ هـ - ١٩٩٨ م، (٣١٠/٦).
- ٢٧- سورة البقرة: آية ٢٥٥.
- ٢٨- انظر: تفسير القرآن العظيم لابن كثير، (٣١٠/٦).
- ٢٩- سورة الفرقان: آية ٤٧.
- ٣٠- تفسير ابن كثير (٣٠٢/٨).
- ٣١- صحيح البخاري، كتاب التهجد، باب من نام أول الليل وأحيا آخره، (١١٤٦)، ٣٨٥/١.
- ٣٢- بحار الأنوار، العلامة المجلسي: (ت ١١١١)، تحقيق: إبراهيم المياحي، محمد البهوتي، ط: ٢، ١٤٠٣ - ١٩٨٣ م، ج ٧٣، ص ١٧٨.
- ٣٣- بحار الأنوار: ج ٧٣، ص ١٨٠.
- ٣٤- مستدرک الوسائل، الخیرا النوری: (ت ١٣٢٠)، تحقيق: مؤسسة آل البيت عليهم السلام لإحياء التراث، ط ١، ١٤٠٨ - ١٩٨٧ م، ج ١٣، ص ٤٤.
- ٣٥- بحار الأنوار، العلامة المجلسي: ج ٧٣، ص ٢١٨.
- ٣٦- سورة النحل: آية ١٢.
- ٣٧- انظر: الهداية إلى بلوغ النهاية، مكي بن أبي طالب، (ت ٤٣٧ هـ)، ط ١، ١٤٢٩ هـ - ٢٠٠٨ م، ٢١١٣/٣.
- ٣٨- سورة آل عمران: آية ١٩٠.
- ٣٩- سورة القصص: آية ٧١.
- ٤٠- انظر: تفسير القرآن العظيم، ابن كثير ٢٥٢/٦.
- ٤١- سورة النحل: آية ١٦.
- ٤٢- تفسير القرآن العظيم، ابن كثير ٤٩/٥.
- ٤٣- سورة الاسراء: آية ٧٨.
- ٤٤- انظر: التفسير القرآني للقرآن، الخطيب، (ت بعد ١٣٩٠ هـ)، الناشر: دار الفكر العربي - القاهرة، ٣٥/١٠.
- ٤٥- سورة الاسراء: آية ١٢.
- ٤٦- سورة ابراهيم: آية ٣٣-٣٤.
- ٤٧- سورة الفرقان: آية ٦٢.
- ٤٨- انظر: إرشاد العقل السليم، أبو السعود، (ت ٩٨٢ هـ)، الناشر: دار إحياء التراث العربي - بيروت ٢٢٨/٦.
- ٤٩- سورة النحل: آية ١٨.

المصادر والمراجع:

القرآن الكريم

- إرشاد العقل السليم، أبو السعود، (ت ٩٨٢ هـ)، الناشر: دار إحياء التراث العربي - بيروت.
- بحار الأنوار، العلامة المجلسي: (ت ١١١١)، تحقيق: إبراهيم المياحي، محمد البهوتي، ط: ٢، ١٤٠٣ - ١٩٨٣ م.
- تاج العروس، الزبيدي، من إصدارات: وزارة الإرشاد والأبناء في الكويت - المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب بدولة الكويت (١٣٨٥ م - ١٤٢٢ هـ).
- تفسير ابن باديس ص ٤٥ (ت ١٣٥٩ هـ)، تحقيق: أحمد شمس الدين، الناشر: دار الكتب العلمية بيروت - لبنان، ط: ١، ١٤١٦ هـ - ١٩٩٥ م.
- تفسير البضاوي (ت ٧٩١ هـ)، بيروت لبنان، ط ١، ١٤٢١ هـ - ٢٠٠٠ م.
- تفسير القرآن العظيم لابن كثير (ت ٧٧٤ هـ)، الناشر: دار الكتب العلمية، بيروت - لبنان، ط: ١، ١٤١٩ هـ - ١٩٩٨ م.
- التفسير القرآني للقرآن، الخطيب، (ت بعد ١٣٩٠ هـ)، الناشر: دار الفكر العربي - القاهرة.
- غلب اللغة، الأزهر، (ت ٣٧٠ هـ)، المحقق: محمد عوض مرعب، الناشر: دار إحياء التراث العربي - بيروت، ط ١ - ٢٠٠١ م.



فصلية مُحكمة تُعنى بالبحوث والدراسات العلمية والإنسانية والفكرية
العدد (١٧) السنة الثالثة جمادى الآخرة ١٤٤٦ هـ كانون الأول ٢٠٢٥ م



فصلية مُحكمة تُعنى بالبحوث والدراسات العلمية والإنسانية والفكرية



٤٠٤

Al-Thakawat Al-Biedh Maga-

Website address

White Males Magazine

Republic of Iraq

Baghdad / Bab Al-Muadham

Opposite the Ministry of Health

Department of Research and Studies

Communications

managing editor

07739183761

P.O. Box: 33001

International standard number

ISSN 2786-1763

Deposit number

In the House of Books and Documents

(1125)

For the year 2021

e-mail

Email

off reserch@sed.gov.iq

hus65in@gmail.com



فصلية محكمة تُعنى بالبحوث والدراسات العلمية والإنسانية والفكرية
العدد (١٧) السنة الثالثة جمادى الآخرة ١٤٤٦ هـ كانون الأول ٢٠٢٥ م

general supervisor

Ammar Musa Taher Al Musawi

Director General of Research and Studies Department

editor

Mr. Dr. fayiz hatu alsharae

managing editor

Hussein Ali Mohammed Al-Hasani

Editorial staff

Mr. Dr. Abd al-Ridha Bahiya Dawood

Mr. Dr. Hassan Mandil Al-Aqili

Prof. Dr. Nidal Hanash Al-Saedy

a.m.d. Aqil Abbas Al-Rikan

a.m.d. Ahmed Hussain Hai

a.m.d. Safaa Abdullah Burhan

Mother. Dr. Hamid Jassim Aboud Al-Gharabi

Dr. Muwaffaq Sabry Al-Saedy

M.D. Fadel Mohammed Reda Al-Shara

Dr. Tarek Odeh Mary

M.D. Nawzad Safarbakhsh

Prof. Nouredine Abu Lehya / Algeria

Mr. Dr. Jamal Shalaby/ Jordan

Mr. Dr. Mohammad Khaqani / Iran

Mr. Dr. Maha Khair Bey Nasser / Lebanon