

السيد رئيس قسم نظم معلومات الادارية المحترم

الموضوع : محاضرة توعوية عن الوقاية من الانتحار

تمت يوم 2026/4/8 محاضرة للإرشاد الطلبة توجيهية بعنوان " محاضرة توعوية عن الوقاية من الانتحار " في إطار المساق الخاص بالمرحلة الثانية لقسم نظم المعلومات الإدارية. تم تقديم هذه المحاضرة بهدف تسليط الضوء على توعية الطلبة عن كل انواع دور الأسرة في الوقاية من الانتحار

أولاً: مقدمة

الانتحار يُعد من القضايا النفسية والاجتماعية الخطيرة التي تؤثر على الأفراد والمجتمعات. وهو غالبًا نتيجة تراكم ضغوط نفسية، أو شعور بالعجز واليأس. تهدف هذه المحاضرة إلى رفع الوعي، والتعريف بطرق الوقاية، وتعزيز الدعم النفسي.

ثانياً: مفهوم الانتحار

الانتحار هو إقدام الشخص على إنهاء حياته بشكل متعمد نتيجة معاناة نفسية أو اجتماعية أو صحية، وغالبًا ما يكون مرتبطًا بالاكتئاب أو فقدان الأمل.

ثالثاً: أسباب الانتحار

1. الأسباب النفسية :
 - الاكتئاب والقلق
 - الشعور بالوحدة أو العزلة
 - فقدان الأمل
2. الأسباب الاجتماعية :
 - المشاكل الأسرية
 - الضغوط الدراسية أو المهنية
 - الفقر أو البطالة
3. الأسباب الصحية :
 - الأمراض المزمنة
 - الإدمان

رابعاً: علامات التحذير

من المهم الانتباه إلى العلامات المبكرة، ومنها:

- الحديث عن الموت أو الرغبة في الانتحار
- الانعزال عن الآخرين
- تغيرات حادة في المزاج
- فقدان الاهتمام بالحياة

- التصرف بطريقة متهورة أو غير معتادة

خامساً: طرق الوقاية من الانتحار

1. تعزيز الصحة النفسية :
 - نشر الوعي حول أهمية الصحة النفسية
 - تقبل الحديث عن المشاعر
2. الدعم الاجتماعي :
 - الاستماع الجيد للأشخاص
 - عدم الحكم أو التقليل من مشاعرهم
3. طلب المساعدة المهنية :
 - مراجعة الأخصائي النفسي أو المرشد
 - استخدام خطوط الدعم النفسي
4. التوعية الدينية والأخلاقية :
 - تعزيز القيم التي تحث على الصبر والأمل
 - بيان حرمة الانتحار وأثره على الأسرة والمجتمع
5. إدارة الضغوط :
 - تعلم مهارات حل المشكلات
 - ممارسة الرياضة والاسترخاء

سادساً: دور المؤسسات

- الجامعات :تقديم الإرشاد النفسي
- الإعلام :نشر التوعية الإيجابية
- الأسرة :توفير بيئة داعمة وأمنة
- المؤسسات الصحية :تقديم خدمات علاجية متخصصة

سابعاً: كيف نتعامل مع شخص لديه أفكار انتحارية؟

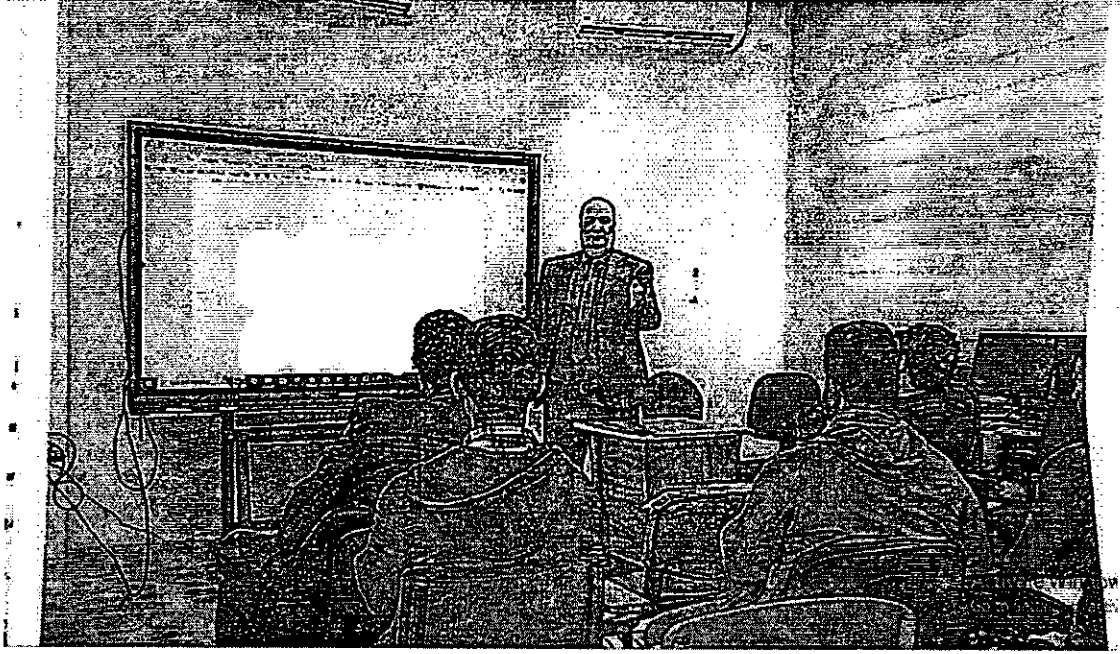
- الاستماع له باهتمام
- إظهار التعاطف والدعم
- تشجيعه على طلب المساعدة
- عدم تركه وحيداً في الحالات الخطرة

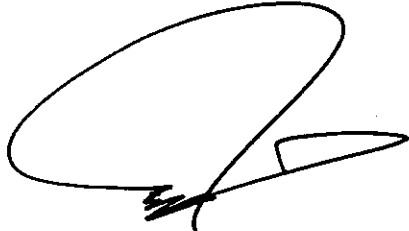
ثامناً: خاتمة

الوقاية من الانتحار مسؤولية مشتركة تتطلب الوعي والتعاون بين الأفراد والمؤسسات. كل كلمة دعم أو اهتمام قد تنقذ حياة إنسان.


رسالة أخيرة

“الحياة قد تكون صعبة أحياناً، لكنها لا تخلو من الأمل. طلب المساعدة ليس ضعفاً، بل شجاعة”.




التوقيع:

أ.م.د. محمد يونس محمد السباعوي
رئيس لجنة الارشاد للمرحلة الثانية
قسم نظم المعلومات الإدارية


التوقيع:

م.ندوى خزعل
عضو لجنة الارشاد للمرحلة الثانية
قسم نظم المعلومات الإدارية

السيد رئيس قسم نظم المعلومات الادارية المحترم:

م/ ارشاد المرحلة الأولى الكورس الثاني للعام الدراسي ٢٠٢٥_٢٠٢٦

تحية طيبة:

استنادا الى توجيهات السيد رئيس القسم حول موضوع الارشاد، نود اعلامكم بانه تم القاء محاضرات ارشاد لطلبة المرحلة الاولى وكانت المحاضرات توجيهية وتتضمن معلومات عامة، فضلا عن إعطاء توجيهات خاصة بموضوع التسامح وقبول الاخرين وذلك وفق المحاور الاتية:

أولا: المحاضرات المنفذة

١. محاضرة توجيهية عامة: وتضمنت المحاضرة النقاط الاتية:

- ١- التأكيد على الالتزام بالحضور في الوقت المحدد لزمن المحاضرة وعدم الغياب.
- ٢- الحث على التعاون فيما بين الطلبة ومع القسم والالتزام بالتوجيهات الصادرة عن رئاسة القسم والكلية وتجنب التصرفات غير اللائقة وحثهم على الابتعاد عنها.
٣. التأكيد على رفع المستوى العلمي للطلبة في الفصل الدراسي الثاني وأداء كافة الامتحانات بالمستوى المطلوب.

ثانيا: محاضرة خاصة عن موضوع التسامح وقبول الاخر: وتضمنت المحاضرة الاتي:

١_ إعطاء التوجيهات بضرورة احترام أفكار الاخرين ومعتقداتهم ورائهم حتى وان كانت مختلفة عن آراءنا وافكارنا.

٢_ تقبل الاختلافات بين الطلبة والابتعاد عن التعصب والكراهية .

٣_ الحوار الهادئ بدلا من الصراعات والاستماع لوجهات النظر المختلفة.

٤_ تعزيز التعاون والعمل الجماعي والاعتذار عند الخطأ وتجنب السخرية او الإساءة للاخرين.

ثانيا: الملاحظات العامة والمشكلات التي تمت مواجهتها

١. تم ملاحظة التفاعل والاهتمام من قبل الطلبة بموضوع المحاضرات وتسجيل مشاركات ومناقشات من قبلهم حول محاور المحاضرة.

٢. العمل على تفعيل هذه المحاضرات التوعوية من خلال الحوار البناء وتنظيم الأنشطة الثقافية والتربوية التي تعزز الاحترام المتبادل بين الطلبة.

٣. المشكلات التي تم تشخيصها تمثلت بوجود بعض السلوكيات التي تعكس ضعف قيم التسامح عند الطلبة وحدثت خلافات فيما بينهم حول الالتزام بالدوام وحضور المحاضرات وانتشار مما أدى الى توتر العلاقات بينهم .

إجراءات حل المشكلة: ١. التوعية والإرشاد حول موضوع التسامح والعمل الجماعي وروح الفريق والتعاون.

٢. تعزيز ثقافة الحوار وتشجيع النقاشات والتفاهم المنظم والحوار والاستماع.

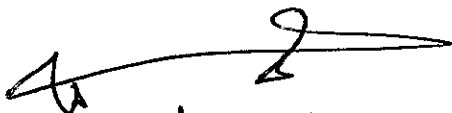
٣. تنمية القيم الأخلاقية والعمل على وضع قواعد سلوكية .

تقييم النتائج: بعد اجراء المقابلة مع الطلبة والحوار معهم تم تقييم مدى فهمهم للتسامح والعمل الجماعي والتعاون وقبولهم لاراء الاخرين واجراء التغيير في طريقة تعاملهم فيما بينهم.

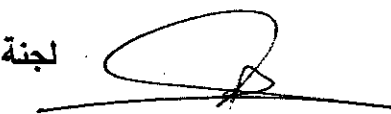
التوصيات:

١. متابعة سلوكيات الطلبة لتحديد مدى التزامهم بالسلوكيات الإيجابية عن طريق تنظيم اللقاءات الدورية معهم وتفعيل محاضرات الارشاد بشكل مستمر .

٢. تقليل المشكلات السلوكية وحالات النزاع او الشكاوى والاعتراض من خلال تعزيز العلاقات الإيجابية وزيادة روح الاخوة والصداقة ومشاركتهم في الأنشطة الجماعية.


م.علي سمير علي

لجنة ارشاد المرحلة الاولى


أ.م.د. هدى عبد الرحيم حسين

السيد رئيس قسم نظم المعلومات الإدارية المحترم

م/ لجنة ارشاد الطلبة_ المرحلة الثانية

للعام الدراسي 2025-2026

العنوان/ هندسة القرار.. لماذا لا تستحق المخدرات رهانك؟

في يوم الاثنين الموافق 2026/ 3/2 تم إلقاء محاضرة توعوية لطلبة المرحلة الثانية من قبل
المدرّس ندوى خزعل رشاد،

في البداية نتحدث بانك لست مجرد طالب، أنت مشروع استثماري

لن نتحدث اليوم عن "العيب" و"الحرام" فقط، فأنتم تعرفون ذلك جيداً. سنتحدث بلغة الخسارة والربح.
أهلكم استثمروا فيكم 20 عاماً، وأنتم استثمرتم في أنفسكم سنوات من الدراسة لتصلوا للمرحلة الثانية.
المخدرات والمؤثرات العقلية هي "صفقة خاسرة" بكل المقاييس؛ تدفع فيها مستقبلك وصحتك مقابل
"نشوة" زائفة تنتهي بصداغ، ندم، وربما سجن.

. فح "المؤثرات العقلية" في الوسط الجامعي

هناك أشكال جديدة للإيمان قد تظنونها "بسيطة" أو "آمنة"، ولكنها الأفخاخ الحقيقية:

• الأدوية المهدئة والمنشطة: التي تتداول بين الطلبة بحجة "تعديل المزاج" أو "المساعدة على
الحفظ". هذه بداية طريق الإيمان الكيميائي.

• الخلطة القاتلة (الفضول + ضغط الأقران): عندما يقال لك "جرب، أنت رجل وتعرف كيف
تسيطر". الحقيقة أن السيطرة تتبخّر بمجرد دخول المادة لمجرى الدم؛ لأن كيميائ الدماغ لا تعترف
بقوة الشخصية، بل بالتفاعلات الإيمانية.

3. ما وراء "الستار": كيف يتغير طالب المرحلة الثانية؟

إذا وقع الطالب في هذا المنزلق، سيمر بمراحل تدميرية نراها نحن كأرشاد بوضوح:

1. العزلة الاجتماعية: يبدأ بالانسحاب من الأصدقاء "الناجحين" ويقترّب من "المحبطين".

2. التدهور المادي: تبدأ ميزانية الطالب بالتحول من "كتب ودورات ومعيشة" إلى "توفير ثمن المادة".
3. تبدد المشاعر: يفقد الطالب القدرة على الفرح بالنجاح أو الحزن على الفشل؛ يصبح كالألة المعطلة.

4. "جهاز المناعة النفسي": كيف ترفض بذكاء؟

حماية نفسك لا تحتاج لجهد عضلي، بل لنكاء اجتماعي:

• الوعي بـ "المدخل": انتبه لمن يحاول التقليل من شأن المخدرات أمامك؛ هذا الشخص هو أول عدو لمستقبلك.

• الاستغناء بالبدائل: الضغط النفسي الجامعي حقيقي، لكن حله في (الرياضة، التطوع، الدورات التدريبية، أو حتى الجلسات الشبابية الواعية).

• قوة الـ "لا": الرفض ليس ضعفاً؛ الرفض هو أعلى درجات الثقة بالنفس. الشخص الذي لا يستطيع قول "لا" لصديق سوء، لن يستطيع قيادة حياته بنجاح.

5. رسالة الختام: القرار بيدك الآن

بعد سنوات، عندما تلتقون في حفل التخرج، سيكون هناك صنفان: صنف اجتهد وحافظ على عقله ليقتطف الثمار، وصنف أضاع البوصلة في منتصف الطريق.
أنتم في المرحلة الثانية، ما زال الطريق طويلاً ومشرقاً أمامكم.. لا تحرقوا خريطة مستقبلكم بأعقاب السجائر أو حبوب الوهم.

يا شباب.. الحياة مليئة بالتحديات، والهروب منها بالمخدرات هو استسلام، أما مواجهتها بوعي فهو البطولة الحقيقية. لا ترهنوا حياتكم لمادة كيميائية، ولا تجعلوا نهايتكم قصة حزينه تروى للتحذير.
دمتم واعين، مبدعين، ويعيدون عن كل سوء.

مع الشكر والتقدير

م. ندوى خزعل رشاد

عضواً لجنة ارشاد المرحلة الثانية

السيد رئيس قسم نظم المعلومات الادارية المحترم

م/ لجنة ارشاد الطلبة- المرحلة الثالثة

للعام الدراسي 2025-2026

العنوان /الوقاية من الانتحار: كيف تنقذ صديقك دون أن ينطق بكلمة؟

في يوم الخميس الموافق (9 / 4 / 2026) تم إلقاء محاضرة توعوية لطلبة المرحلة الثالثة من قبل المدرّس رنا بشار حسين ، الوقاية من الانتحار: كيف تنقذ صديقك دون أن ينطق بكلمة ، بصياغة مهنية وآمنة ، حيث أن هذه محاضرة مكثفة، مصممة بلغة قريبة من الشباب، وتركز على الملاحظة والتحرك السريع:

1. افهم "لغة الصمت" (علامات الخطر)

الصديق الذي يفكر في الانتحار قد لا يتحدث، لكن تصرفاته تصرخ. راقب التغييرات المفاجئة:

- الانسحاب الرقمي والواقعي: الاختفاء المفاجئ من مجموعات "الواتس اب"، أو الاعتذار الدائم عن التجمعات.
- التخلي عن "الممتلكات الغالية": توزيع أغراضه الشخصية المحببة على الأصدقاء كأنه يودعهم.
- نبذة اليأس: جمل مثل "خلاص ماله داعي"، "بترتاحون مني قريب"، أو "ما في فايده من شي".
- الهدوء المفاجئ: إذا كان يعاني من اكتئاب شديد ثم أصبح فجأة "هادئاً وسعيداً"، فقد يكون ذلك لأنه اتخذ قرار الرحيل وشعر بالراحة من الصراع.

2. اكسر حاجز الصمت (المواجهة اللطيفة)

لا تنتظره حتى يبدأ الكلام؛ بادر أنت:

- اسأل بوضوح: "لاحظت إنك مش على بعضك، هل بتفكر في إيذاء نفسك؟" (السؤال المباشر لا يزرع الفكرة في رأسه، بل يعطيه مخرجاً للفضضة).

- استمع دون أحكام: لا تقل له "أنت تتوهم" أو "أذكر الله فقط"؛ بل قل: "أنا حاسس بوجعك، وموجود عشانك".

3. قاعدة "لا تترك القلم" (الدعم العملي)

الهدف هو إبقاؤه بعيداً عن منطقة الخطر:

- أبعد الأدوات: إذا كان هناك خطر فوري، تأكد من عدم وجود أدوية أو أدوات حادة قريبة منه.
- لا تترك السر: إذا أخبرك برغبته في الانتحار وطلب منك ألا تخبر أحداً، اكسر السر فوراً. حياته أغلى من "زعل" مؤقت.
- البحث عن محترف: شجعه على الاتصال بطبيب نفسي أو خط ساخن، واعرض عليه أن تذهب معه.

4. كُن "حبل النجاة" (المتابعة)

- التواجد المستمر: أحياناً "رسالة بسيطة" أو "عزومة قهوة" تغير مجرى تفكير الشخص وتجعله يشعر بالانتماء.
- نكّر بقيمته: الشباب يحتاجون لمن يذكّرهم بوجودهم وتأثيرهم، بعيداً عن لغة الأرقام والإنجازات.
- خلاصة: الوقاية ليست وظيفة الأطباء فقط، بل هي "عين" صديق واعية، وقلب يستوعب الوجد قبل أن يتحول لفعل.

مع الشكر والتقدير



Handwritten signature in Arabic script.

أ.م.د. محمد علي محمد علي
رئيس لجنة ارشاد المرحلة الثالثة

Handwritten signature in Arabic script.

م. رفا بشار حسين
عضو لجنة ارشاد المرحلة الثالثة

السيد رئيس قسم نظم المعلومات الادارية المحترم

م/ لجنة ارشاد الطلبة- المرحلة الرابعة

للعام الدراسي 2025-2026

العنوان / مواجهة التطرف: دور الأسرة والتعليم والإعلام

قامت لجنة ارشاد المرحلة الرابعة بإلقاء محاضرة توعوية للطلبة في يوم الثلاثاء الموافق 2026/2/17 من قبل المدرّس لمى فواز جارالله ، بعنوان مواجهة التطرف: دور الأسرة والتعليم والإعلام ، بصياغة مهنية وأمنة، مع التركيز على الوقاية والتدخل السليم ويمكن التلخيص على شكل نقاط مختصرة وواضحة:

أولاً: دور الأسرة

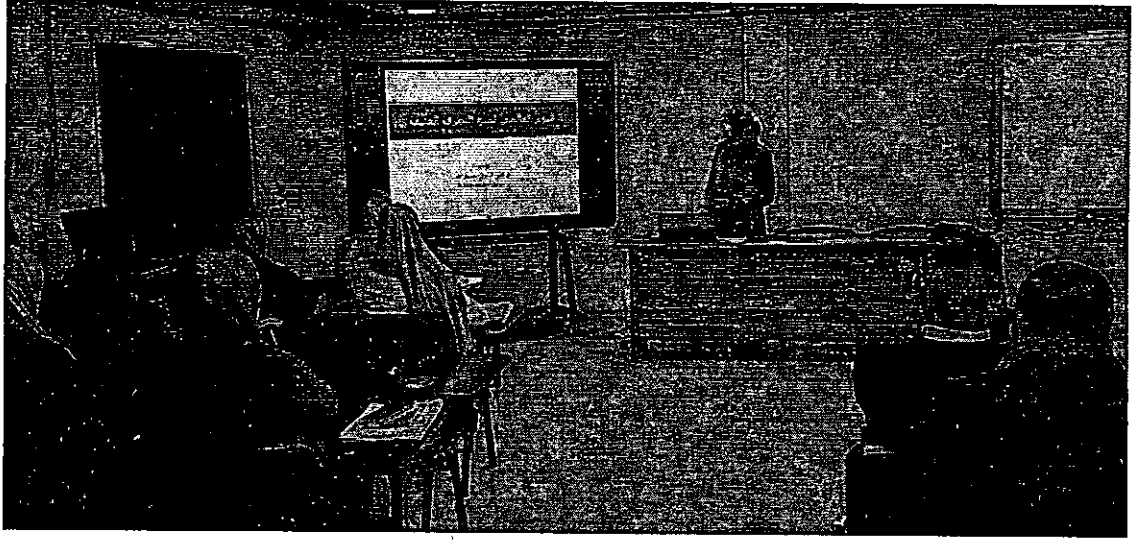
- غرس قيم التسامح والاعتدال منذ الصغر.
- تعزيز الحوار داخل المنزل واحترام الرأي الآخر.
- متابعة الأبناء وتوجيههم خاصة في استخدام الإنترنت.
- تقديم القدوة الحسنة في السلوك والتفكير.

ثانياً: دور التعليم

- تتمية التفكير النقدي والتحليلي لدى الطلاب.
- تصحيح المفاهيم الخاطئة وتعزيز الفهم الصحيح.
- نشر ثقافة التعايش واحترام التنوع.
- تشجيع الحوار والأنشطة التي تعزز روح التعاون.

ثالثاً: دور الإعلام

- نشر خطاب معتدل يعزز قيم التسامح.
- التوعية بمخاطر التطرف وآثاره السلبية.
- التصدي للشائعات والأفكار المتطرفة.
- إنتاج محتوى هادف يدعم الانتماء الوطني والاستقرار المجتمعي.



مع الشكر و التقدير..

م.لمى فواز جارالله

عضو لجنة ارشاد المرحلة الرابعة

قسم نظم المعلومات الادارية

د. فواز جارالله
رئيس لجنة ارشاد المرحلة الرابعة

السيد رئيس قسم نظم المعلومات الادارية المحترم..

م/ ارشاد الطلبة المرحلة الرابعة

للعام الدراسي 2025-2026

تحية طيبة...

قامت عضو لجنة ارشاد المرحلة الرابعة بإلقاء محاضرة توعوية للطلبة في يوم الاحد الموافق 2026/4/5 من قبل المدرّس لمى فواز جارالله، بعنوان (خوارزميات الامل -كيف يعزز الذكاء الاصطناعي صحتنا النفسية) و تناول العرض المحاور الاتية :

المحور الأول: الذكاء الاصطناعي كـ "مستجيب أول" (الردشة التفاعلية)

تعتبر تطبيقات المحادثة المدعومة بالذكاء الاصطناعي (AI Chatbots) الخط الدفاعي الأول للوقاية النفسية.

- الدعم غير المشروط: توفر تطبيقات مثل (Wysa) و (Woebot) مساحة آمنة للطلاب للتحدث دون خوف من "وصمة العار" المجتمعية.
- تقنيات CBT الرقمية: تستخدم هذه الأدوات خوارزميات تحاكي "العلاج المعرفي السلوكي"، حيث تساعد الطالب على إعادة صياغة أفكاره السلبية في لحظات التوتر الدراسي.

المحور الثاني: التحليل التنبئي (اكتشاف الألم قبل وقوعه)

تتمكن قوة الذكاء الاصطناعي في قدرته على قراءة الأنماط التي قد لا تلاحظها العين البشرية:

- تحليل الحالة المزاجية: خوارزميات تعالج نبيرة الصوت، سرعة الكتابة، وحتى أنماط النوم لتعطي مؤشرات مبكرة عن احتمالية الإصابة بالاكتئاب أو القلق.
- التنبؤ الاستباقي: قدرة الأنظمة الرقمية على إرسال تنبيهات أو "رسائل أمل" محفزة للطلاب عندما تكتشف الخوارزمية تراجعاً في نشاطه أو تغيراً في سلوكه الرقمي.

المحور الثالث: الواقع الافتراضي (VR) والذكاء الاصطناعي: بيئة آمنة للمواجهة

دمج الذكاء الاصطناعي مع تقنيات الواقع الافتراضي يفتح آفاقاً علاجية مذهلة:

- علاج التعرض الرقمي: مساعدة الطلبة الذين يعانون من الرهاب الاجتماعي أو قلق المواجهة من خلال محاكاة مواقف واقعية (مثل إلقاء عرض تقديمي) داخل بيئة افتراضية مسيطر عليها بالكامل.
- تطبيقات الاسترخاء العميق: توليد بيانات طبيعية صوتية وبصرية مخصصة لكل طالب بناءً على استجابته الفسيولوجية (معدل ضربات القلب والتنفس).



للتفضل بالاطلاع مع الشكر و التقدير..

م.لمى فواز جارالله

عضو لجنة ارشاد المرحلة الرابعة

قسم نظم المعلومات الادارية

٢٠١٥/٤/٢٠

د. مزاج نديمي
رئيس لجنة ارشاد المرحلة
الرابعة

السيد رئيس قسم نظم المعلومات الادارية المحترم

م/ لجنة ارشاد الطلبة- المرحلة الرابعة

للعام الدراسي 2025-2026

العنوان / المخدرات معركة واعي

قامت لجنة ارشاد المرحلة الرابعة بإلقاء محاضرة توعوية للطلبة في يوم الثلاثاء الموافق 2026/3/3 من قبل المدرس لى فواز جارالله ، بعنوان المخدرات معركة واعي ، من خلال تعريف المخدرات و انواعها مع التركيز على الوقاية والتدخل السليم ويمكن التلخيص على شكل نقاط مختصرة و واضحة:

أولاً: سبل الوقاية (تحصين الذات و المجتمع)

- نركزهنا على كيفية منع حدوث من خلال:
- التوعية المبكرة: الحديث الصريح مع الأبناء والشباب حول مخاطر المواد المخدرة دون ترهيب مبالغ فيه، بل بحقائق علمية.
- تعزيز الثقة بالنفس: الشخص الواثق بقدراته يكون أقل عرضة لضغط الأقران (Peer Pressure) وأقل ميلاً للهروب من مشاكله عبر التعاطي.
- البيئة الإيجابية: اختيار الرفقة التي تحفز على النجاح والابتعاد عن الأماكن المشبوهة.

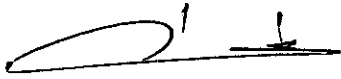
ثانياً: العلامات التحذيرية (كيف تكتشف الخطر؟)

- قد تظهر على الشخص الذي يعاني من الإدمان تغيرات سلوكية وجسدية مفاجئة، منها:تغيرات في المظهر: إهمال النظافة الشخصية، فقدان أو زيادة مفاجئة في الوزن، واحمرار العينين.
- تقلبات مزاجية حادة: العصبية المفرطة، الانعزال عن العائلة، أو نوبات اكتئاب غير مبررة.
- التدهور المادي والدراسي: طلب مبالغ مالية بشكل متكرر، تراجع الأداء في العمل أو الدراسة، والغياب المتكرر.

ثالثاً: رحلة التعافي (العودة إلى الحياة)

المرحلة	الهدف منها
سحب السموم ((Detox)	تطهير الجسم من المادة تحت إشراف طبي للسيطرة على أعراض الانسحاب.
التأهيل النفسي	معالجة الأسباب الجذورية التي أدت للإدمان (صددمات، قلق، ضغوط).
العلاج السلوكي	تعلم مهارات جديدة للتعامل مع ضغوط الحياة دون اللجوء للمخدر.
مجموعات الدعم	التواصل مع أشخاص مروا بنفس التجربة لتبادل القوة والخبرة.

مع الشكر و التقدير ..



م.لمى فواز جارالله

عضو لجنة ارشاد المرحلة الرابعة

قسم نظم المعلومات الادارية

د. فراج تميمي
رئيس لجنة ارشاد المرحلة الرابعة