

لطيفة محمد حسيب القاضي

رحلة في الفكر والثقافة



دار أسرد للنشر الإلكتروني

رحلة في الفطر و الثقافة

لطيفة محمد حسيب القاضي

تأليف / لطيفة محمد حسيب القاضي

تدقيق / أمينة مرعي

تصميم غلاف: أميرة محمد

تنسيق وتصميم داخلي: اماني زيدان

© جميع الحقوق محفوظة، لا يسمح بنسخ أي جزء من هذا الكتاب بأي شكل من الأشكال وبأي صيغة أو التصرف فيه بأي أسلوب من الأساليب بدون إذن خطي مسبق من الناشر والمؤلف معاً.

الناشر : أسرد للنشر الإلكتروني

الوتساب الخاص بالدار: 01113536610

البريد الإلكتروني: _____

asrud.for.e.publishing@gmail.com

إن الآراء الموجودة في هذا العمل لا تعبر بالضرورة

عن رأي دار أسرد للنشر.

تقديم

الحمد لله وكفى، وصلاةً وسلاماً على النبي المصطفى. وبعد:

بعونِ الله تعالى ورعايته، تمكنت الأستاذة "لطيفة القاضي" ابنة شاعر الثورة الفلسطينية، وكاتب أغانيها المرحوم "محمد حسيب القاضي" من إصدار كتابها الثالث ونحن بدورنا نصيغ للمرة الثانية هذا التقديم. والكتاب في حد ذاته، عبارة عن مجموعة من المقالات المتنوعة، ذات الصيغة الصحفية والأبعاد الثقافية، نُشر جُلّها عبر وسائل الإعلام المختلفة، وتناولت المؤلفات في المضمار جُمَل التعبير السلس والمعاني المُفصّحة عن شأن الحياة الاجتماعية من طفولة وأمومة وبناء مجتمعي، مُشخصة في الواقع لكذا من الحقائق الثابتة والأساليب المتغيرة التي مرّت و لازالت تمرّ بها الحياة الإنسانية، بحيث إن بعض تلك المُتغيرات قد طالت من مكنون الأسس الجوهرية للأعراف السائدة فطرياً، وذلك جراء الكم الهائل من التطورات المُتسارعة في مجال التكنولوجيا الحديثة، وابتكارات البحث العلمي .

وعلى سياق الإشارة المتصلة بفحوى مضمون الكتاب، يُفاد بأن الأبحاث عموماً صحفية كانت أو أكاديمية والتي لها صلة الاتصال بمضمار خصائص الأسرة والمجتمع، ليست عبثية

أو ترف يملئ الفراغ بل حتمية قد يستفاد من حيثياتها الختامية مُجتمع بني الإنسان ككل في إطار التبادل المعرفي والعادات والتقاليد كون ذلك من شأن المجال الآدمي المشترك، والغير قابل للمترتبات العنصرية وسلبياتها.

كما وإن المقالات الصحفية ذات التعبير الاجتماعي المتراب من مصدره الميداني سوف يزود باحثي الخصائص والنشاط المجتمعي، بمجموعة من التصورات والرؤى المتصلة على طيات المعاناة الإنسانية. وعلى كلِّ فإن أي مقالة صحفية أو دراسة بحثية في خصوص الطفل والمرأة والمجتمع، يجب أن تلامس في المقام الأول فلسفة التعايير المعيشية لواقع الحياة ميدانياً، ويشخص في الفحوى نقاط القوة ومكامن الضعف لغرض المعالجة، وهذا ما رنت إليه مُعدّة هذا الكتاب.

وبالله التوفيق

بقلم / علي حسن شعثنان

باحث وكاتب .

رئيس منتدى العُلا للدراسات

إهداء

أهدي كتابي لروح والدي شاعر الثورة الفلسطينية، وشاعر الوطن الراحل "محمد حسيب القاضي" الحاضر الغائب بكلماته ونضاله الذي حفره التاريخ. والدي كان أول من علمني كيف أمسك القلم واخط به كلماتي، وكلمني حب القراءة والاطلاع، فإن له الفضل الأول والأخير لما وصلت له الآن. كنت أتمنى أن يكون موجود في هذه اللحظة؛ لأنه سيكون فخور بي. كما اهدي كتابي لكل من بناتي وأولادي الذين قدموا لي الدعم والتشجيع، واخص بالشكر ابنتي ليندا التي صممت لي الكتاب والغلاف.

التعريف بالكاتبة

لطيفة محمد حسيب القاضي

أديبة وشاعرة تكتب في خمسين صحيفة عربية ورقية،
والكترونية على مستوى الوطن العربي والعالم، حصلت على
لسانس آداب جامعة القاهرة قسم وثائق ومكتبات، حاصلة
على العديد من الشهادات من الصحف والجرائد العربية. كما
نالت خمس شهادات للدكتوراه الفخرية، ونالت شهادات من
عدة دورات صحفية وإعلامية وفي الحاسوب. أجرت العديد
من الحوارات الصحفية مع الأدباء والعلماء والروائيين
والفنانين العرب. تكتب الخواطر والقصائد النثرية تظهر فيها
نضج الكلمة المرشوشة بالرذاذ المعطر، صدر لها كتاب
بعنوان "يوم من حياتي" ويضم مجموعة من المقالات التي
تهم الأسرة والمجتمع، وتزيد من الوعي الجمعي.

وأخيراً كتاب صدر لها كتاب "فلسطين حوارات أدبية"
صادر عن دار الجندي للنشر القدس، وديوان شعري بعنوان
"اسفار في الوجدان"، وكتاب أطفال بعنوان "حكايات من
بلاد"، وكتاب دراسات في "دور المرأة الفلسطينية بالحفاظ
على الهوية الثقافية في ظل العولمة" وكتاب "الثقافة
حوارات نقدية".

المضمون والقيم في أدب الأطفال

تعيش الأمة العربية على مختلف الأصعدة السياسية، والاجتماعية، والاقتصادية، واقعًا جديدًا فرضَ عليها كل هذا، وفرض علينا التركيز على تنشئة الأطفال، وإلقاء الضوء على الممارسات الثقافية والأنشطة الإبداعية، وتوفير سبل اكتساب المعارف والمهارات، وقيم الإنسان التي بدورها تساعد الطفل على أن يفهم نفسه، ويتعرف على الآخر، ويرتقي بوعيه تجاه البيئة والتراث.

معنى مصطلح، أو مفهوم "أدب الأطفال": هو الأدب الموجّه للطفل، أو تلك الأعمال الفنية التي تُنقل إلى الأطفال عن طريق وسائل الاتصال المختلفة، ويعدّ هذا الأدب تعبيرًا أدبيًا جمليًا ومؤثرًا.. ذلك الذي يستلهم مبادئ الأخلاق الحميدة، ويجعله أساسًا لبناء شخصية الطفل عقليًا، ونفسيًا وسلوكيًا، وهو أحد أشكال التعبير الإنساني. يقول الأديب والباحث المصري أحمد نجيب: من الضروري أن نؤكد على أهمية التكامل بين الشكل والمضمون، بحيث لا يتم كلٌّ منهما بمعزل عن الآخر بأيّة حال من الأحوال؛ وإنما يجب أن تربط بينهما معايير أدب الأطفال السليم".

فائدة قراءة القصص للأطفال:

إن القصص تساعد الطفل على التعرف على الحياة والناس والمجتمع، وتقدم له أنماطاً من الأدوار التي يقوم بها الناس في الحياة، ولها دورٌ في تنمية القيم الثقافية للأطفال. ولقد قُدِّمَت عدّة دراسات تحليلية، تلك التي تفسّر أهمية أدب الأطفال من المنظور الاجتماعي، فقد تبين أن قصص الأطفال تعكس مجموعة من المشكلات الاجتماعية مثل: الهوية، قبول الذات، الثقة بالنفس، والتعلم، والاهتمام بالعلم والتكنولوجيا". وهناك دراسات أخرى قد أثبتت أن الأطفال الذين قرؤوا أنواعاً مختلفة من الأدب، الأمر الذي انعكس على كتاباتهم، والتعبير عن أنفسهم. ولا شك في أن بساطة الصياغة، وتعقد المحتوى يجعل من الحكاية الخيالية أداة قوية في إدراك وانعكاس هذه العواطف.

تطور حكايات الاطفال:

استمر الاهتمام بأدب الأطفال عبر العصور، والأزمنة المختلفة. ثم بعد ذلك بدأت تظهر المجالات التي تتناول قصصاً مختلفة ممّا أدّى إلى الاستمرار في النهوض بأدب الاطفال. ومن أهم رواد هذا الأدب: "رفاعة الطهطاوي"، و"أحمد شوقي"، فهما أوّل من قدّم أدب للأطفال، وبعد ذلك

تطوّر الاهتمام بأدب الاطفال، وكُتِبَتْ أشعارٌ خاصّةً بالأطفال مثل ما كتبه "محمد الهراوي"؛ ولا يزال النهوض به مستمرًا حتى وقتنا الحاضر.

سِمَات أدب الاطفال:

يُتَّسَم أدب الأطفال بجمال الأسلوب، وتنوع الأصوات والمعاني، وشموله الخبرات والمعارف المختلفة للحياة، كما يمتاز بالجمال القصيرة الواضحة في فهم الطفل، والخفة في الأسلوب، واستخدام الصور الخيالية التي توسّع خيال الطفل، وتهذب وجدانه، وتهتم باختيار الموضوعات الملائمة لحاجات الطفل. هذا الطفل الذي يمتلك عالمه الخاص.

لقد أجريت عدّة دراسات، تلك التي تقيس

تأثير سمات أدب الأطفال على وعي الطفل ومدركاته، فأثبتت الدراسات أن مجالات الأطفال التي تمّد الطفل بالمعلومات عن العالم الخارجي في ضوء بساطة الأسلوب؛ تلك القصص تعمل على تلبية احتياجات الأطفال النفسية والاجتماعية والعقلية. وما من شك في أن قراءة قصص الخيال العلمي تعمل على إثارة خياله، بما ينعكس عليه بالإيجابية، وعلى أسلوبه في تناول المشكلات.

أهداف أدب الأطفال :

إن الهدف يكمن في الغذاء النفسي والفكري والعاطفي للطفل، حيث يعمل على تنبيه مدركاته. فهو ضرورة وطنية، وشرط من شروط التنمية الثقافية؛ لأنه من الوسائل المهمة في حياة تربية الطفل العقلية، تلك التي تعد أساس مستقبله ومستقبل المجتمع. إن للأدب دورًا ثقافيًا يتمثل في:

- إكساب الطفل القيم، والسلوكيات السليمة.
- وفي تسليّة الطفل، وإمتاعه وتنمية واكتشاف موهبته.
- وتنمية قدراته اللغوية والجمالية.

كما أنه يسهم في خدمة الجيل الصاعد؛ لأن أطفال اليوم هم رجال المستقبل. ولا ينبغي التهاون به؛ لأنه يعمل على إكساب الطفل مهارة النقد. ويخلص الطفل من الانفعالات الضارة. إن القيم الإنسانية هي قواعد لمؤسسة أخلاقية (تلك التي اتفقت عليها جميع الديانات والشرائع وتلك المبادئ تنعكس على الأدباء والمبدعين في نتاجاتهم الأدبية التي بدورها تخدم البشرية)

من هنا، فإن الأدب المقدم للطفل يعزز هذه القيم فيه؛ لكي يكون على استعداد للدفاع عن حقوقه، ومن أهم هذه القيم

الإنسانية "العدل، التسامح، المحبة والمواخاة، والصدق وعزة النفس إلخ."

فالطفل يتشرب بسهولة المبادئ والأخلاق، ممّا يجعل لديه من المسلمات الشيء الكثير، وهذا الأمر يعطيه حصانة قوية ضد المؤثرات الخارجية، ويتحوّل عنده في مرحلة الكبر إلى أصول وقواعد مبررة.

ولنعلم أنّ اندماج الطفل في الجو الأدبي يعمل على إثارة عواطفه وانفعالاته وإحساسه بالأشياء؛ ممّا يكون له أبعاد الأثر في تحسين طباعه، وتنقية سلوكه من الشوائب وترقية ذوقه.

لماذا يحتاج الطفل إلى أدب خاص فيه؟

إن حاجة الطفل إلى أدب خاص به كحاجته إلى الغذاء والماء؛ لأن الموضوع ليس جذلياً. ومن المعلوم لدى خبراء التربية أن أدب الاطفال هو أدب تربوي، وهو بناء يسهم بشكل مباشر في التنشئة المتكاملة للطفل في الوقت الذي يحتاجونه في مراحلهم الباكرة لترسيخ التقاليد الصحيحة للغة واستعمالاتها، وبعض الصور الأدبية. كما يعمل الأدب المقدم للطفل على تحقيق توازن شخصيته، وقدرته على المواصلة والبناء، والإقبال بمرح على الحياة. ويؤدي كذلك

إلى ظهور مفاهيم كثيرة حول العلاقات التي تنشأ بين الطفل والمجتمع والظواهر المشتركة، والمواقف، والعلاقات.

الكتابة للأطفال:

"طلال حسن" من العراق يقول : "عندما نكتب للأطفال، فعلياً أن نراعي بدقة المراحل العمرية- دون سن المدرسة- والمرحلة الأولى من الابتدائية، والمرحلة الثانية منها، ثم للفتيان من سن الثالثة عشر حتى السابعة عشر، وقضية أخرى، فإن القراء الصغار الذين نكتب لهم، ليسوا في درجة واحدة من الذكاء والتحصيل الثقافي".

ومن البديهي أنه ليس كل من يكتب إلى الكبار يستطيع أن يكتب للصغار. فلقد فشل بعض كبار الكُتّاب في سرد قصة واحدة للأطفال، ولعلّ السبب يكمن في عدم قدرة الأديب على فهم عالم الطفل وميوله النفسية، وتعدّ الكتابة للطفل بمثابة تشكيل حاضره بكلّ عناية، كما تتبني أسلوباً مناسباً لقدرات الطفل، فهي فنٌّ وموهبةٌ تتطلب مهارةً خاصّةً. إن البساطة في كتابة أدب قصص الأطفال هي سمة رئيسية، وتعتبر من العوائق الحقيقية أمام كثير من الكُتّاب، فالتبسيط يتطلب جهداً إضافياً من الكاتب؛ كي يستطيع أن يدرج المعاني في ألفاظ وجمل مفهومة للطفل.

مميزات وخصائص أدب قصص الأطفال:

المربّية "حنان أمارة" من مصر تقول في حوار صحفي:
 "إن لقصص الأطفال مميزاتٍ وخصائصَ متعدّدة تجعلها
 شكلاً ومضموناً.. قيمة وتذوقاً يحمل في طياته قيماً إنسانية
 تزرع في ذهن الطفل مبادئ إيجابية تشوّقه، وتستثير مَلَكاتِهِ
 العقلية والوجدانية."

أدب قصص الأطفال وسيلة للتعبير عن النصيح والإرشاد،
 والتعبير عن النفس. ويأخذ الأدب القصصي أشكالاً متعدّدة،
 ويشكل الثقافة له؛ لأن الطفل أمام الكتاب يتصرف بحرية
 تامة. فهو يحلم، ويتأمل، وينتقل بين فصول الكتاب، يقرأ
 متى يشاء، وفي أيّ وقت يشاء. فيجب أن تكون مادة الكتابة
 المقدمة إلى الطفل موضوعيةً تتضمن فكرة، أو موقفًا، أو
 تجربة، أو معلومة مفيدة، ويجب أن تتسم بالواقعية
 والصدق، وبالنسبة للمرحلة العمرية فلا بُدَّ من أن نختار
 للطفل كتابًا يناسب المرحلة العمرية التي يمرُّ بها؛ حتى
 يتمكّن هذا الطفل من قراءة الكتاب بيسرٍ، واستيعاب
 مضامينه وأهدافه. أما من الناحية الفنية، فإنه يجب علينا
 انتقاء الكتاب من حيث:

- جودة الطباعة والرسوم والإخراج.

• والألوان يجب أن تكون زاهية، وهذا يبعث فيه الثقة والاستمتاع.

إننا نجد في هذه الأيام أن الأطفال أصبحوا يستخدمون الحاسب الآلي، فظهرت الكتب الإلكترونية التي تتحدث إليهم، وعنهم؛ ومن هنا يجب علينا أن نختار الأشكال الإلكترونية بعناية، وعلى الآباء أن ينتبهوا ألا تطفئ الكتب الإلكترونية على الكتب التقليدية الورقية، وفي هذا يقول الدكتور "بشارة مرجية" في لقاء صحفي عن أهمية الصور في قصص الأطفال: "إن الرسومات والصور والألوان تفتح خيال الطفل كثيرًا، وتنمي إحساسه وشعوره لكي يتذوق هذا الجمال الفني من ناحية؛ ولكي ينمي خياله من الناحية الأخرى"، ومن هنا، فإن القصة التي تحتوي على صور وألوان جميلة جذابة تشدّ الطفل أكثر من غيرها.

أشكال أدب الاطفال:

توجد أشكال متعددة لأدب الأطفال، ومنها:

- القصص الشعرية.
- الحكاية المسرحية.
- المواد العلمية الخيالية، والخيال العلمي.
- السّير الشعبية "الملاحم".

- السير الشخصية للأبطال والعلماء المخترعين.
- القصص الشعبية والخيالية والأسطورية، والقصص الخرافية وغيرها



ASRUD

للنشر الإلكتروني

سيكولوجية العلاج بالألوان

ينظر الكثير من الناس للعلاج بالألوان على أنه خدعة، أو وهم، ولكننا عندما نتحدث عن موضوع العلاج بالألوان، نجد أن هذا الموضوع متشعب المجالات، حيث تعدّ الألوان من النعم التي حباها الله لنا؛ لأنه لو كان العالم كله يظهر بلون واحدٍ لأصبح كالسجن، وتسبب للعالم بأسره في القلق، والإحباط. وعلى محمل الجد، فإن الأشعة المرئية لا تؤذينا كما تؤذينا الأشعة غير المرئية، بل إنها تعمل على علاجنا، وتمدنا بالطاقة الإيجابية، وتؤثر كثيرًا على أجسامنا.

والأشعة غير المرئية تتمثل في:

- الأشعة السينية.
- الأشعة فوق البنفسجية.
- الأشعة الحمراء؛ يمكنها أن تؤذينا.

استوقفني هذا السؤال: هل سيصبح العلاج بالألوان صيحة القرن القادم (؟) لعل الزمن القادم أصبح واضحًا يفصح لنا بالأسرار التي أظهرها القرآن الكريم عن الألوان، وما بها من قدرة الله التي أودعها فيها، فلقد قال الله سبحانه وتعالى: "وَمِنْ آيَاتِهِ خَلْقُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَاخْتِلَافُ أَلْوَانِنَّكُمْ"

وَأَلْوَانِكُمْ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَةً لِّلْعَالَمِينَ" (سورة الروم- آية 22)
 ففي هذه الآية دلالة تثبت صحة العلاج بالألوان. في هذا
 السياق أضحى الكثير من الأطباء والعلماء يتجهون إلى
 العلاج بالألوان وأشعة الشمس؛ لأن لهما التأثير الكبير على
 الشفاء من الأمراض المختلفة، وكبديل للإنسان من العلاج
 بالمواد الكيميائية. في حقيقة الأمر، لا توجد فحوص طبية
 معينة في الطب التقليدي لتشخيص النقص في لون معين
 داخل جسم الإنسان. إن رؤية الألوان هي انعكاس للموجات
 الطويلة التي لها ترددات محددة؛ وكل لون له تردد خاص
 به؛ لكي ندرك اللون يجب أن يكون له تردد معين لتتمكّن
 شبكة العين من امتصاصه، وعكسه على الدماغ للقيام
 بتحليله، وهذه العملية التي يقوم بها العقل البشري. وتكون
 رؤية الألوان عن طريق سقوط الضوء على جسم معين، فإنه
 يمتص جزءاً من ذلك الضوء، ويقوم بعكس المتبقي؛ وذلك
 الجزء الذي بدوره ينفذ إلى عين الإنسان من خلال ما يسمّى
 بالقرنية، وهو الجزء الخارجي من العين، ثم توجهه القرنية
 إلى الحدقة لتحديد كمية الضوء التي تصل إلى عدسة العين،
 وتقوم عدسة العين بدورها في تركيز الضوء داخل الشبكية
 باتجاه الخلايا العصبية التي مكانها قاع العين .

ما المقصود بالعلاج بالألوان؟

يمكننا القول أن العلاج بالألوان هو واحدٌ من العلاجات البديلة، التي تعمل على التوازن بين الصحة والعقل. وإن الفكرة العلاجية تركز على أن هذه الألوان تصنع نبضة كهربائية في الدماغ، الأمر الذي يؤدي إلى تحفيز العمليات الكيميائية في الجسم، وإن هذه العمليات من شأنها أن تنشط وتحفز وتهدئ المريض، وأساس العلاج أن لكل لون تردداً وذبذبات مختلفةً عن الأخر، ومن هنا تنقسم الألوان من حيث الطاقة إلى ثلاثة مستويات كالتالي:

- المستوى الأول: ألوان الطاقة العالية، مثل: الأحمر، البرتقالي، والأصفر.
- المستوى الثاني: الألوان المعتدلة في طاقتها، مثل: الأخضر.
- والمستوى الثالث: طاقتها باردة، مثل: الأزرق، البنفسجي، النيلي؛ ولأن الأحمر من الألوان التي تعتبر عالية الطاقة، فهو منشط عام يعطي شعور البهجة والسرور والفرحة؛ ولذلك نحن نلاحظ أن المشروبات في الأفراح تكون باللون الأحمر.

لقد أكد الدكتور غوش قائلاً: "إن الذين بدؤوا يعنون أهمية الألوان والنور أخذوا بالتزايد، وإن مسألة مساعدة أنفسنا غدت تعني أننا أصبحنا أكثر وعياً لأنفسنا، وللعالم الضوئي الذي يحيط بنا"

نشأة العلاج بالألوان:

تعود نشأة العلاج بالألوان إلى ما قبل الميلاد؛ وذلك أن قدماء المصريين والهنود وبلاد الرافدين واليونانيين كانوا يستخدمون الأحجار الملونة كعلاج للعديد من الأمراض، وجاء العالم ابن سينا ليؤكد أن الألوان مهمة جداً من أجل تشخيص الأمراض وعلاجها، حيث ذكر ذلك في كتابه "القانون في الطب" قائلاً: "إن الألوان ترتبط بالمرض، وذلك من خلال درجة حرارة الجسم، إذ إنه يرى أن اللون الأحمر يثير الدم، والأزرق والأبيض يبرده، والأصفر يقتل الالتهابات.

من هنا بدأ الاهتمام بالتداوي بالألوان في أوروبا والولايات المتحدة في النصف الثاني من القرن التاسع عشر، حيث كان يسمى (Chromotherapy) في بعض الأحيان. ومعلوم أن للعرب المسلمين السابق في الاهتمام بالعلاج بالألوان بقرون، ففي عام 1887 ميلادي نشر الدكتور (إيدوين بابيت) كتاباً

بحثيًا بعنوان "مبادئ الضوء واللون" نصح فيه باستخدام اللون بغرض العلاج.

كيف يمكن تطبيق العلاج بالألوان؟

لكل إنسان لونه المفضل الذي يتناسب مع اهتزاز خلايا جسده، وهذه الخلايا تمتلك ترددات خاصة تنبعث بقوة إيجابية عندما يكون الإنسان بصحة جيدة، وتكون غير متوازنة تسبب له متاعب كثيرة مع الشخص المريض. وأشار الباحثون إلى أن الألوان لها تأثيرات مختلفة؛ فتسلط الضوء البنفسجي على أجزاء معينة من جسم الإنسان يفيد كثيرًا لا سيّما في التخفيف من الاضطرابات الهرمونية. أما اللون الأخضر، فإنه مفيد للقلب، والأزرق جيّد للمشكلات النفسية، وإن تسلط الألوان على أجزاء من الجسم، أو التدليك بزيت ملون، وإضافة ملابس ذات ألوان مختلفة لخزانة الثياب يؤثر تأثيرًا إيجابيًا على صحة الإنسان. بالإضافة إلى هذا يؤكد أحد الباحثين أن الألوان المحيطة بالإنسان تؤثر بشكل مباشر على نفسيته، وقد تمكن العلماء من معرفة العلاقة بين اللون المفضل للإنسان، وبين صفاته وميوله المزاجية، وحالته الصحية. على سبيل المثال، نجد أن العيادات النفسية تستخدم اللون البنفسجي الفاتح؛ وهذا من أجل أن يجعل المريض يعيش في حالة انفصالية عن

الواقع، وهذا من شأنه أن يساعد المريض على مقاومة الانفعالات الحادة. كما بينت الدراسات الأخرى في النرويج أن الألوان لها تأثير على مدى إحساسنا بالحرارة، وأكدت أن وجود الناس في غرفة مطلية باللون الأزرق يدفعهم إلى رفع مؤشر التدفئة المركزية ثلاث درجات أعلى من أفراد يجلسون في غرفة مطلية باللون الأحمر. بالإضافة لذلك، ثبت أن استخدام الضوء الأحمر في علاج الجدري جيد ومفيد، وأن اللون الأحمر يمنع وصول الأشعة فوق البنفسجية إلى الجلد المصاب، كما أنه يمنع حدوث التشوهات، وأن ضوء الشمس له قدرة كبيرة على إنتاج فيتامين "د" تحت الجلد، الذي يقلل بشكل كبير من الإصابة بليين العظام، وأنه مهم في بناء العظام. كما كشف إحصائي الجلدية في مركز بوسطن الطبي بالولايات المتحدة أن حزمة من الضوء الأزرق قد تعيد النضارة والجمال للبشرة.

الشاكرات السبع:

يحتوي جسم الإنسان على "شاكرات سبع". وهي موجودة على طول العمود الفقري وصولاً بالرأس، ولكل شاكرة لونها المحدد، ولربما تكون الشاكرات غير متوازنة، وهذا قد يؤدي للإصابة بالعديد من الأمراض. ومن هنا فإن هناك شاكرات في أماكن مختلفة في جسم الإنسان وهي كالتالي:

• شاكرة الجذر: أسفل العمود الفقري التي تمثل اللون الأحمر. وهي مسؤولة عن شعور الشخص بالأمان، ولها فوائد متعددة في علاج مرض السرطان. إن اللون الأحمر له تأثير كبير على طاقة وحيوية الشخص الذي يفضل هذا اللون. فمن صفاته الجسدية أنه يتمتع بالنشاط والحيوية والشجاعة.

• شاكرة العجز: تمثل اللون البرتقالي ومكانها أسفل "السُرّة"، وهي مرتبطة بصحة الكلى، والسكر وتصاب الشرايين والتكاثر. وتُعد مسؤولة عن الرغبة الجنسية للإنسان، وعلى الإبداع، والأشخاص الذين يفضلون هذا اللون يُسمّون بالشخصيات الاجتماعية المبدعة.

• شاكرة الصفيرة الشمسية: تمثل اللون الأصفر، وتقع بين السرة وعظم القفص الصدري. فلقد وصف الله بقرة بني إسرائيل في القرآن الكريم بأنها "صَفْرَاءُ فَاقِعٌ لَوْنُهَا تَسُرُّ النَّاطِرِينَ". إن اللون الأصفر يسر الناظرين، وينشط القدرة الذهنية، ويفتح الشهية، ويعمل على تحفيز الذاكرة.

• شاكرة القلب: تمثل اللون الأخضر، تقع فوق القلب مسؤولة عن الشعور بالحب والسلام النفسي، حيث يعدّ لوناً وسطياً معتدلاً، فهو ملبس أهل الجنة؛ لأن فيه البهجة والسرور والأمان. قال الله تعالى: "عَالِيَهُمْ ثِيَابٌ سُنْدُسٍ

خُضِرَ وَإِسْتَبْرَقُ وَحُلُوا أَسَاوِرَ مِنْ فِضَّةٍ وَسَقَاهُمْ رَبُّهُمْ شَرَابًا طَهُورًا" (سورة- الأنسان آية 21) فهذا اللون مريح للنظر، ومهدئ للأعصاب.

- شاكرة الحنجرة: تمثل اللون الأزرق، وتقع عند الحنجرة، وأهميتها تكمن في التعبير عن النفس، وهي مفيدة للتمثيل الغذائي.

- شاكرة الحجاب، أو ما يقال بالعين الثالثة: تمثل اللون الأزرق النيلي، وهي تقع بين العينين، حيث تعد مسؤولة عن التركيز والابتكار والتخيل، فتعمل على التخفيف من آلام المفاصل والاكئاب.

- شاكرة التاج: تمثل اللون البنفسجي، وتقع في الجزء العلوي من الرأس، وترتبط بالتفكير والأحلام.

ماذا يقول العلم عن العلاج بالألوان؟

حسبما أشارت إليه جمعية السرطان الأمريكية، فإن " الأدلة العلمية المتوفرة لدينا لا تدعم الادعاءات القائلة إن الاستخدامات البديلة للعلاج بالألوان يمكن أن تكون فعالة بشكل كلي لتبرز دقة علاج مرض السرطان، أو علاج أي مرض" ولكن يمكن القول إنها لها تأثيرات على بعض جوانب الجسم.

إشكاليات وقضايا العولمة والهوية الثقافية

لكل عصر مفاهيمه ومصطلحاته ومفرداته واهتماماته وقضاياها الخاصة، ومن المفاهيم الجديدة التي تُطرح في هذا العصر هو مفهوم (العولمة) الذي أقرن ظهورها بانتهاء الحرب الباردة وبما يسمى (النظام العالمي الجديد) وهو في حقيقته، وطبيعته نظام صاغته قوى، وفرضته على المجتمعات الإنسانية كافة والزمّت الحكومات بالتقيد به وتطبيقه.

ومفهوم العولمة " هي أداة تجسد التغيير الحاصل في كل المجالات ويعتبر منهجًا جديدًا لطبيعة العلاقات الاجتماعية سواء النفعية أو المادية بعيدًا عن القومية والعائلية والعرقية والدينية، فهي انتشار للتكنولوجيا والمعلومات والمنتجات؛ ذلك عبر الحدود والثقافات الوطنية المختلفة"، ويمكننا القول بأن المفهوم الأساسي للعولمة ظهر في زمن البشر الأوائل. بدأت فكرة العولمة مع فكرة الدولة القومية بدل من الإقطاعية، ومع التقدم المستمر أضحت الدولة لا تستوعب حجم السوق، وكانت النتيجة ظهور الشركات المتعددة الجنسيات، فحلت محل الدول بيد أن العالم أصبح مجالاً لعمل هذه الشركات، ولقد ارتبطت العولمة بين المفكرين بثلاثة أحداث وهي: "السياسية والتقنية والاقتصادية".

العولمة هي ظاهرة معقدة ذات ابعاد سياسية واجتماعية واقتصادية وحضارية وثقافية وتكنولوجية، أنتجتها وساهمت في ظهورها التغيرات العالمية، ولا يمكن فصل ظاهرة العولمة وأشكالها عن المجريات السياسية الأمريكية مما جعل من العولمة ظاهرة عالمية. اختلف تعريف العولمة عند المفكرين حيث جاء الدكتور سعد الباز قائلًا: "العولمة هي الاستعمار بثوب جديد، وبلا هيمنة سياسية مباشرة، وإن هذه العملية يدفعها الجشع الإنساني للهيمنة على الاقتصادات المحلية والأسواق وربطها بأنظمة أكبر". واعتبرها "أسعد الحمراي" قائلًا: "إن العولمة غزو ثقافي اجتماعي اقتصادي سياسي يستهدف الدين والقيم والفضائل والهوية، كل ذلك يعملون به باسم العولمة وحقوق الإنسان". ويقول الدكتور "محمد عابد الجابري": "أن العولمة تعني نفي نفي الآخر وإحلال الاختراق الثقافي والهيمنة، وفرض نمط واحد للاستهلاك والسلوك" ومن هنا فإن العولمة تُعد نموذجًا من مخططات الاستعمار آيلة إلى توحيد العالم الإنساني والوحدة. فهي انتماء عالمي يحمل فكرًا استبداديًا ليسخر إرادات الشعوب الضعيفة لصالحه، والفكرة سيطرة المهيمن على الاقتصاد العالمي والقوى العسكرية والادارة السياسية على شعوب العالم الفقير والسعي لإفقار ما ليس فقيرًا، وتسعى العولمة لإعادة تشكيل المفاهيم الأساسية عن

الإنسان والحياة، والاستعاضة عنها بالمفاهيم التي يروج لها الغرب ثقافيًا وفكريًا، وطغيان الثقافة الغربية. ومن هنا فإن العولمة في معناها الثقافي تُعد مرحلة من مراحل التفكير في العالم المعاصر، وإن إشكاليات العولمة طُرحت كظاهرة، وإن لها ارتباطًا وثيقًا بالهوية؛ لأن هويتنا تُعني بكيفية معرفة ذاتنا أو أمتنا، وهذا لا يأتي إلا عن طريق الثقافة، واللغة والدين. فهوية الإنسان الثقافية في جوهرها وحقيقتها هي هوية أمة، فهي صفاتها التي تميزها من باقي الأمم لتعبر عن شخصيتها الثقافية. من هنا أنقسم العلماء والمفكرين إلى قسمين:

البعض منهم مؤيد للعولمة، والآخر مناهض لها ويحذر من خطرها على هويتنا وثقافتنا. ليس هناك خلاف بين المفكرين العرب على أن العولمة ستكون لها تأثيرات عظيمة على الواقع العربي ككل، ويختلفون حول هذه التأثيرات ومدى مقاومة الأمة العربية وصمودها.

المؤيدون لفكرة العولمة:

يفكرون بأنها أحدثت نقلة نوعية في عالم

المعلومات على مستوى كافة ميادين المعرفة، الأمر الذي يطرح تساؤل: هل هذا العالم مُبشر بالحياة والعيش

المشترك، والعدل الاجتماعي(؟) وهل نحن في اتجاه تلاقح الحضارات من أجل ثقافة التنوع الإنساني(؟)

يرى البعض الآخر من المفكرين أن العولمة أدت بنا إلى وحدة القيم الثقافية وهذا واضح من خلال القراءة للعديد من مؤلفات الكُتاب الأوروبيين، والعرب، فنلاحظ اختلاف في "اللغة والهوية والقومية والثقافة" إلا أنهم يشتركون في الدفاع عن قيم ثقافية واحدة. نحن لا نستطيع إنكار دور الحاسبات الإلكترونية سمة أساسية، ومميزة لثورة المعلومات الهائلة في السنوات الأخيرة؛ لذلك فإن العولمة أمر واقع يحتم علينا واقع جديد في التفكير.

المعارضون لفكرة للعولمة:

كان حديثهم عن ظهور تغيير كبير في البنية الأساسية لمكونات الحياة مع دخول العولمة على كافة المستويات. ومن هنا ظهر المعارضون لها، باعتبار أن العولمة ستساعد على زيادة معدل البطالة وانخفاض الأجور، واتساع الهوية بين الأغنياء والفقراء، وتقليص دور الدولة في العديد من الخدمات، وإن لها مثالب عديدة حيث أنها تعمل على إخضاع الجميع لسياسة القوى العظمى والقطب الأوحيد في العالم، وهو الولايات المتحدة الأمريكية. يرى البعض الآخر من العلماء والمفكرين، أن العولمة هيمنة الغرب على العالم

بشكل كبير، مما أدى بنا إلى الكثير من السلبيات في الحياة والفكر والثقافة، حيث عولمة الثقافة هو الأشد خطرا؛ بسبب فرض ثقافة أمة على سائد الأمم بمعنى فرض للثقافة الأمريكية على العالم أجمع، وهذا من خلال وسائل الإعلام والكلمة المقروءة والمسموعة، والبث المباشر في شبكات الأنترنت. تسوق العولمة لوهم المساواة المطلقة بين الرجل والمرأة وترويج الشذوذ الجنسي؛ فيحاول الغرب إصدار قوانين لحماية الشذوذ الجنسي في العالم، والترويج للإباحة والاختلاط، بما يخالف القيم والمبادئ والأخلاق.

أهم ظواهر العولمة:

- هيمنة الغرب وسقوط المعسكر الشرقي.
- التقدم في وسائل الاتصال والتكنولوجيا الرقمية.
- ظهور المؤتمرات والمؤسسات الدولية، والشركات متعددة الجنسيات.

أثر العولمة على الثقافية والهوية العربية:

إن الثقافة هي إدراك البشر لواقعهم والدلالة التي يسندونها له، وهي أنماط العلاقات التي يقيمونها فيما بينهم، وتعتبر فكرة الثقافة إحدى الركائز الرئيسية لظاهرة العولمة بمعناها

الشمولي، وإن الهوية الثقافية هي عبارة عن مجموعة من القيم والتصورات، التي يتميز بها مجتمع بعينه وفقاً لخصوصياته الحضارية والتاريخية، فكل شعب له ثقافته المختلفة عن غيره من الشعوب الأخرى، وبما أن الولايات المتحدة الأمريكية أصبحت تقود العالم فإن العولمة الثقافية تعني سيطرة الثقافة الأمريكية على العالم لتعمل على سيادة القيم الأمريكية لتكون قيماً عالمية لحل محل القيم القومية، وإن نظرية الحضارة لـ "سامويل هنتنغتون" من النظريات التي أبرزت دور عولمة الثقافة ولكن أخذ عليها أنها أخذت الطابع الحتمي للصراع بين الحضارات فهي نظرية استعلائية نرجسية تقوم على وضع الحضارة الغربية فوق الحضارات جميعاً، فكان غاية النظرية تبرير سيطرة الولايات المتحدة على سياسة العالم والقضاء على الحضارة الإسلامية.

سبل مقاومة الآثار السلبية للعولمة:

يجب العناية باللغة العربية في كافة وسائل الإعلام المسموعة والمرئية التي تقوم عليها العولمة؛ لأن الإعلام إحدى الركائز الأساسية، ويجب العمل على كشف مواطن القوة والضعف فيها، ولا بد علينا أن نقوم بواجباتنا في الحفاظ على الهوية ودعمها، وعلى جانب مناهج التعليم علينا التقليل من الاهتمام باللغات الأخرى، والتعامل بشيء

من الرفض وليس الرفض المطلق؛ لأن الدول والمجتمعات لا يمكنها تجنب خطرهما؛ وعلى هذا المنوال فإن القبول المطلق لها لن يمكننا من الاستفادة منها. من هنا لابد من إصلاح الأوضاع الداخلية بصورة تدريجية، ولا يأتي ذلك إلا عن طريق تحقيق العدالة ومكافحة الفساد، وهذا مدخل حقيقي لبناء دولة المؤسسات وتحقيق سيادة القانون. علينا من تحديث ثقافتنا ولا يكون التحديث إلا عن طريق الانخراط في التكنولوجيا كمساهمين، ومقاومة الاختراق، وإغناء هويتنا ومقاومة الغزو الثقافي، والنظر في المناهج الدراسية والجامعية بطريقة يكون الهدف منها تأصيل الملامح الحضارية العربية.

الآثار الإيجابية المترتبة على ظهور العولمة:

الابتكار حيث أن العولمة تحفز على الابتكار وذلك من خلال انتشار التكنولوجيا ونقل الأفكار، أيضا تساعد على خلق فرص عمل جديدة وحيث أنها تعمل على دعمها، وتعمل على توفير منتجات أفضل للمستهلكين، وتعمل على تعزيز النمو الاقتصادي، وتساعد على التوسع في نطاق العمل، حيث تشجع الشركات الكبرى للوصول للعملاء؛ والنتيجة حصولها على عائد أعلى.

إن نجاحنا في الحفاظ على الهوية والدفاع عن الخصوصية، مرهون بمدى عمق الانخراط الواعي الذكي في عصر التكنولوجيا؛ فيجب الاعتماد على الجوانب الإيجابية لهيمنة العولمة، فلا بد من المحافظة على هويتنا الثقافية والأخلاقية، مع الاستفادة بالطفرة العلمية الناتجة من العولمة.

ذاكرة: الطيب الصديقي رائد المسرح المغربي والعربي

في ظل هيمنة الاستعمار؛ عاشت معظم الشعوب العربية مرارة الاضطهاد والتهميش؛ ومن أجل ذلك ظهر المسرح الدرامي الذي كان موجه للجماهير. ففي خمسينات القرن الماضي كان أول ظهورٍ لدراما اللامعقول في هذه الفترة التي كانت فيها جل البلدان المغاربية تخضع للاستعمار الفرنسي، حيث أن إرادة الاستعمار كانت ترسل بعثاتٍ فنيةً إلى المغرب، وكان الهدف منها حينئذٍ تدريب الشباب المغربي على قواعد الفن المسرحي. فكان الطيب الصديقي أحد هؤلاء المتدربين الذي لديه هوية مسرحية مميزة كصانع جمالي، ومتمكن من أدواته، فكان له تأثيرًا كبيرًا في حركة المسرح المغربي. إبان الاستعمار الفرنسي كان المسرح المغربي يعتمد على الترجمة، والاقْتباس، وتحوير المسرح الغربي ومغربته، وعليه فكان ذلك يعكس البعد التاريخي فكان مسرح هواة يرمي إلى بث الوعي الفني، والوطني. لم ينقطع

التأثير الغربي على المنطقة العربية منذ دخول المسرح للعرب حتى يومنا هذا. إذ أن العرب قلد الغرب في مشاريع مسرحية متكاملة، فكانت الفرق المسرحية العربية تعمل بطرق وأدوات غربية بمعنى استنساخ تقليدي بحت، وكان هذا التقليد في مسرحيات الكاتب الفرنسي "موليير" الاجتماعية والهادفة، وفيها السخرية الواضحة التي تعبر عن رغبة التغيير عند العرب. كان المسرح أثناء هذا الوقت لا يعبر عن تطلعات الشعب المغربي وقضاياها.

استنادًا على ما سبق أعتبر المغاربة المسرح أداة ومنبر، وكان أساسه الخطاب الذي يمكن أن تحمله تلك الأداة. هذا المسرح كان يشكل إزعاجًا للسلطات الفرنسية، فكان هناك رقابة على تلك المسرحيات، وكثير من تلك المسرحيات أوقفتها الرقابة، وهناك عروض تم إيقافها أثناء عرضها. شكل المسرحيات كان في هذه الفترة عبارة عن فصول تتخللها استراحة، وأثناء الاستراحة توجد قصائد شعرية تحفيزية، تلك المسرحيات كانت ذات بُعد نضالي وفكري وفلسفي وديني. في بداية القرن العشرين عرف أهل المغرب المسرح بالمعنى الحرفي للمسرح، كعرض مسرحي متكامل فلم يكن هناك عروض مسرحية مغربية ما عدا المظاهر الدرامية الشعبية الموجودة في أغلب المدن المغربية. من

هنا لقد عرفوا فنون الفرجة، حيال ذلك فإن الفرق الأتية من فرنسا وإسبانيا والقاهرة هي من عرّفت المغاربة على العرض المسرحي. ومن ضمن هذه الفرق المسرحية المصرية التي كانت تزور المغرب هي: "جورج أبيض، الشيخ سلامة، فاطمة رشدي". كانت هذه العروض المسرحية تُقدّم باللغة العربية، ولكنها على الطريقة الغربية فكانت هذه الفرق مصدر إلهام للمغاربة؛ للتعرف على العرض المسرحي، وكان لها التأثير العميق الذي خلفته، وتعدّ أحد عوامل توزيع بذور الثقافة المسرحية وسط الشباب المغربي الذين كانوا يتخبطون في محاولات مهزوزة تخلو من الجمالية المتطلبة.

في الفترة عام (1913) م سجل فيها ميلاد المسرح المغربي؛ لأن المغرب كان تحت الاستعمار الفرنسي، ومن البديهي أن تترك التجربة الفرنسية أثرها الواضح على المسرح المغربي، فكان المسرح المغربي يلبس المعطف الغربي روحاً وقالباً وفكراً؛ بسبب الفترة الطويلة التي قضاها المستعمر الفرنسي في المغرب؛ فلعبت اللغة الفرنسية عاملاً مؤثراً بذلك التأثير؛ لسهولة الوصول للمصادر الفرنسية. من هنا فقد التقى الصديقي بأبرز الأسماء المسرحية الفرنسية أمثال "جينيو، وفوازان، وجان فيلار"، وكان لهم الأثر

الكبير في تكوين كثير من شباب المغرب مسرحياً. ففي هذا الوقت كان الطيب الصديقي من أهم تلك الأسماء حيث أنه ولد عام (1937) م في "الصويرة" لأسرة تهتم بالعلم والمعرفة، بعد أن أخذ شهادة الثانوية رأى مسؤولون فرنسيون نبوغ الطيب في الثانوية فعرضوا عليه استكمال دراسته في فرنسا؛ فانطلق إلى هناك لاستكمال دراسته الجامعية في الآداب. لقد وهب الصديقي حياته للمسرح؛ لأنه يتقن اللغة العربية والفرنسية حيث أختاره أستاذه الفرنسي "أندرى فوزان" ليترجم بعض المحاضرات في المسرح. وفي (1956) م أسند لصديقي دور عام ثانوي في إحدى المسرحيات، وعلى هذا المنوال لقد تخلى بطل المسرحية عن دوره في "مسرحية جحا" بباريس بسبب المرض، فأسندت لصديقي البطولة فانبهر الفرنسيون به؛ فاختاره المسرحي الشهير "هوبير جينيو" كأحسن ممثل فأتاح له دراسة تقنيات وفنون المسرح بفرنسا. وعند رجوع الصديقي للمغرب عام (1957) م طلبت منه نقابة الاتحاد المغربي تكوين فرقة "المسرح العمالي" الذي كان بمثابة بداية العمل المسرحي، التي قدم فيها عدداً من المسرحيات أولها "الوارث". وفي عام (1960) م طلب منه "روجي سيليس" مدير المسرح في الدار البيضاء إنشاء فرقة تتخذ

من المسرح مقر لها. من هنا أعلن ولادة فرقة "المسرح البلدي"، حيث قامت بتقديم عددٍ من المسرحيات مثل: "الخنساء، مولاة الفندق"

لقد أقتبس الصديقي مسرحية "فولبون" لبن جونسون، ثم أشغل على عدة مسرحيات عالمية. في عام (1962) م أنشأ فرقة باسمه، وبنى صرح "أبي المسرح المغربي"، وعليه فقد قدم مسرحيات عالمية مستلهماً إياها من التراث المغربي والعربي الإسلامي. فكانت مسرحية " بيكيت في انتظار كودو" أولى خطواته في اعتناق تيار العبث فعمل على جعل النص مغريباً ليكون اسمه " في انتظار مبروك" فكانت هذه التجربة كفيلة في إبراز مواهبه؛ فحاول في هذه المسرحية أن يحافظ على الجو العام للمسرحية وفكرتها الفلسفية.

وبناءً على ذلك شكل الصديقي فرقة مسرحية خاصة لفئة العمال تقدم عروض مسرحية؛ لكي يقترب من الواقعية، وهذا ظهر عنده في مسرحية "المغرب واحد" ففي هذه المسرحية سعى جاهداً ليؤكد اكتشاف فضاءات جديدة للعرض المسرحي، فقدم عرضه المسرحي في ميدان لمصارعة الثيران في الدار البيضاء.

وعلى هذا الأساس ففي عام (1970) م عمل على إخراج مسرحية "الحراز" للكاتب "عبد السلام الشرايبي"، و عام

(1971) م قدم أعمالاً مسرحيةً مثل "مقامات بديع الهمذاني، وديوان سيدي عبد الرحمن " بصيغة فروجية"، وهذه المسرحيات جالت في بلدان عربية وغربية، وعام(1976) م كان آخر عرض لمسرحية "بوكتف" للمسرح البلدي، وبعدها توقف الصديقي عن العمل حوالي خمس سنوات. لقد قال المخرج الفرنسي "جان فيلار" لصديقي كلمات استفاد منها الكثير وهي كالتالي: " تعلم الفن الصحيح من شعبك " هذه الكلمات كانت لها أثر عميق عليه، وعرف كيف يعمل عليها. لقد حول الصديقي المسرح إلى عرض بصري مليء بالجمال والدقة؛ وكأنه يرسم لوحة فنية معبرة عن التاريخ. ثم قام بتوظيف الموروث المغربي في تجربته المسرحية؛ فعمل على تطوير قالب الرواية القديمة، باستخدام التقنيات الغربية المتنوعة، ووظف حيل مسرحية بكل مهارة وحرفية.

لقد كان الأثر الفرنسي واضحًا في تجربة الصديقي، وتأثيره "بفوازن"، وتجلى ذلك من خلال استخدام التراث لخدمة العرض المسرحي فطوع المناهج الغربية في تجربته. وعلاوة على ذلك هو لم يقيم بتقليد تجربة "جان أو فوازن"، ونقلها إلى المغربية بل عمل على تطوير تلك الطروحات في مشروع خاص به. وعلى هذا المضمار كان المسرح منذ

نشأته، وما زال يمثل الفضاء الأفضل لطرح تلك الأسئلة الخاصة بوجود الإنسان، ومصيره ومستقبله من خلال سبر أغوار النفس البشرية بكل تشعباتها للتعبير عن أحلام، وآمال وطموح شعب بأكمله والتنفيس عن مخاوفه؛ وبالتالي تمكن هذا المسرح من النفاذ إلى معتقدات الإنسان الدينية والاجتماعية والسياسية والخوض في عادات وتقاليد المجتمع، وانشطته اليومية. في عام (1981) م أخرج الصديقي مسرحية "إيقاض السريرة في تاريخ الصويرة" بعدها توقف فترة ثم عاد مجدداً عام (1984)م فقدم الصديقي مسرحية "كتاب الإمتاع والمؤانسة" حيث كانت معايير المسرحية كلاسيكية، ثم أخرج مسرحية "ألف حكاية وحكاية في سوق عكاظ". من أهم أعمال الصديقي كتابة أكثر من ثلاثين نصاً مسرحياً، وترجم أكثر من ثلاثين عملاً فنياً درامياً، وأخرج عدداً كبيراً من الأفلام، ومن أبرزها فيلم "الرسالة"، وقدم عدداً من الأعمال المسرحية، والسينمائية، والوثائقية، وقدم عروضاً مسرحيةً باللغة الفرنسية داخل وخارج المغرب. لقد تولى عدد من المناصب، وأهمها مديراً فنياً لمسرح "محمد الخامس" بالرباط، ومديراً للمسرح البلدي، ثم عمل وزيراً للسياحة بين عامي 1980_1982م، وقدم اسهاماتٍ للمسرح المغربي تجعله مؤسساً حقيقياً للمسرح المغربي.

واستناداً إلى ما سبق فإن الطيب الصديقي يُعدّ واحداً من أهم المسرحيين العرب؛ لأنه حقق نتائج واضحة في الفن المسرحي فأصبح ظاهرة مسرحية لها خصوصيتها، وتفردتها في قراءة التراث العربي. فهو رائداً من رواد تأصيل المسرح في الثقافة العربية على صعيد الشكل والمضمون، والتراث العربي والإسلامي بقصد إيجاد الخصوصية الجمالية، وإعطاء مادة صالحة للدراما وشكل عربي أصيل. في عام (2005) م قدم الصديقي آخر أعماله المسرحية باسم "عزيزي" ثم مرض وتوفي عن عمر يناهز تسعة وسبعون عاماً تاركاً إرثاً مسرحياً يجعله من مؤسسي المسرح المغربي.

ASRU

للنشر الإلكتروني

النكبة الفلسطينية

لقد تبوأ فلسطين من الوعي القومي العربي منزلة عز وفخر في صميم الوجدان وسرة الأمة الإسلامية، فكانت أولى الأولويات ومقدمة الاهتمامات، ولا تزال كذلك جوهرة وعنوانا لامتداد الوطن العربي وتآزره، وهي جزء من خارطة الوطن وشطر لا ينصف من الأمة العربية. ويذكر التاريخ أسوء أيامه، يوم الخامس عشر من أيار/مايو عام (1948) م حين اندلعت الحرب بين العرب وإسرائيل وانتهت بنكبة وحزن كبيرين بعد إعلان قيام دولة إسرائيل المزعومة فكان هذا الحدث بداية أسطورة التأسيس الظالم للكيان الصهيوني، وظل راسخا في الذاكرة الجماعية للإسرائيليين، بعد نجاح تصديرها للعالم الغربي وطمس الحقائق؛ لتحويل فلسطين العربية الشريفة إلى كيان صهيوني، ولو على حساب ألم شعبها وتشرده وتحويله لاجئين إلى كافة بقاع الأرض، بعد أن أصبح عالمهم بلا عدل ووطنهم بلا حق وهويتهم بلا مستقبل، وحين شطب طغيان المستعمر بلد فلسطين من الواقع والذاكرة. وتعتبر النكبة الفلسطينية تلك انكساراً في التاريخ العربي، لأن التاريخ بعد النكبة أصبح خلافاً لعروبة الفكر. ولا تزال عجلة الزمان تمضي مسرعة؛ فالأيام تطوى والشهور تنتهي،

والفلسطينيون يحلمون بالعودة إلى فلسطين التاريخية رغم الجراح والدم النازف والآهات، والآلاف من الأسرى الشجعان ومرور ما يقارب القرن زماناً، ونحن على أعقاب العقد الثمانين من ذكرى النكبة الفلسطينية التي يجب علينا أن نجعلها درساً للبناء الوطني والوعي الجمعي علنا نستطيع إنشاء برنامج... موحد... وطني... وقيادي ضمن استراتيجية تؤمن بالنهوض والكفاح والنضال، كهدف أساسي ولا مناص منه.

تمر إذن ذكرى النكبة ولا تزال الأراضي الفلسطينية مخضبة بدماء الشهداء الطاهرة النقية، التي صبغت دماء أرض فلسطين الأسيرة، ورغم تراكم القرارات؛ والاتفاق عرق الاتفاق، لكن تظل حبراً على ورق وبعيداً عن الشرعية الدولية والقيم الإنسانية، ومع توسع الاستيطان الأكبر، والتوغل الأعماق، وتدمير البنية السياسية والاقتصادية، زاد نزيف الدم الفلسطيني المذبوح في ذكرى النكبة لينتهي بتعقيدات سياسة أكثر، وتشديد الحصار الداخلي والخارجي

يقام احتفال ذكرى النكبة من كل عام، ويعتبر احتفالاً وطنياً للفلسطينيين اللاجئين في المهجر؛ لأنها تعبر وترمز إلى الحزن الشديد للتهجير الجمعي والطرده القسري والقتل؛ لذا جاءت النكبة بعد الهزيمة التي لحقت بالفلسطينيين والعرب،

وكانت النتيجة قاسية ومريرة وأليمة، وهي التشرد وسيطرة اليهود على أراضيهم، كما أن تداعيات النكبة كبيرة على الشعب الفلسطيني؛ فكانت الهجرة قمة التراجيديا في حياة الشعب الفلسطيني، الذي وجد نفسه مشردًا مطرودًا من أرضه ووطنه قسرًا تحت زخام الرصاص المتطاير ودوي القنابل والقصف العشوائي المستمر، حينها ضاعت فلسطين وجاء الاحتلال مفرقًا بين الأهل والأحبة. ولم يكتفي الاحتلال بذلك، بل اتبع سياسة الحصار الداخلي والخارجي؛ فالداخلي حصار عن العالم حتى يظل الفلسطيني داخل الأسوار والأسلاك الشائكة بعيدًا عن المحيط العالمي وثقافته وإعلامه، أما الخارجي فيتمثل في كبت الفلسطينيين والمعاملة السيئة التي يتلقاها الفلسطيني في الدول العربية المقيم بها، والاضطهاد ومعاملته كلاجئ، وبنات الدول التي فيه اللاجئين غير مرحبة ورافضة لهم، على الرغم من الظلم الذي لحق بهم.

ركام الذكريات للفلسطينيين

فإن ركام الذاكرة ذاخر بتنظير الأفكار، وبالمعطيات الظالمة والمشوهة للمحتل؛ لأنه لا يتاح لأي وطني من ممارسة النضال ورفع السلاح في وجه المحتل من أجل إنسانية الإنسان والمقاومة. لأن الاحتلال يستخدم أبشع أنواع وسائل

الإجرام لدفع الفلسطينيين نحو ترك وطنهم ومع تزامن ذكرى النكبة، قتلت الصحفية والإعلامية الفلسطينية "شيرين أبو عاقلة"؛ حيث أنها قتلت أثناء تغطيتها عملية للجيش الإسرائيلي في مخيم جنين في الضفة الغربية المحتلة، وقد كان القتل قنصاً بدم بارد أثناء تأديتها لعملها الصحفي، وشيرين ليست الأولى من الصحفيين الذين نالتهم يد العدو؛ بل من قبلها قتل الكثير من الصحفيين أثناء نقل الأحداث الإرهابية والانتهاكات التي يقوم بها الاحتلال الإسرائيلي ضد الشعب الفلسطيني.

سياسة تهجير الفلسطينيين:

وحيثما كان التهجير الذي حدث في النكبة بمثابة نشاط عدائي للأيديولوجيا العنصرية، ومما لا شك فيه، أن الإسرائيليين كان هدفهم الأول إخراج شعب فلسطين من أرضهم، كما هو ثابت في عقيدتهم الصهيونية التي تنص على إخلاء السكان الأصليين

من ديارهم للاستيطان اليهودي ليأخذ مكانهم.

إنكار النكبة :

على أية حال، يحاول الإسرائيليون إنكار النكبة. لكن كيف ينكرونها وهي حاضرة في الرواية الشفهية والذاكرة الجمعية

للأجيال التي عايشتها، وأن كثير من الشباب يبحثون عن معرفة تاريخ المدن التي هم منها، وكانت الرواية الصهيونية تقول "أرض بلا شعب لشعب بلا أرض" وتزعم بخروج الفلسطينيين من التاريخ والجغرافيا؛ فيحاول الإسرائيلي التصدي للرواية الفلسطينية، من خلال المنع من إحياء ذكرى النكبة وتجديد الأعلام التي تكتب لمصلحتهم ضد الرواية الفلسطينية، أملاً في تماسك الرواية الصهيونية.

حق العودة

جاء قرار (١٩٤٨) م ويتضمن حق عودة اللاجئين إلى أراضيهم، وهو حق تاريخي وشرعي وينضوي على حق الفلسطيني في تحقيق مصيره وحق الشعب الفلسطيني في أن تكون له دولة فلسطينية عاصمتها القدس الشريفت ضمن ضوابط إنسانية.

الإعلام الإسرائيلي :

ومن هنا، يعتمد الإعلام الإسرائيلي بكتابة مقالات مشوهة تصف تاريخ فلسطين بشكل صهيوني بحت واستبعاد النكبة دون أدنى مسؤولية حتى يصلو إلى مساعيهم ونيل الشرعية من خلال خطابهم وطمس الخطاب الفلسطيني عن طريق كتابة التاريخ المزيف للحقائق؛ إذ ارتكزت الرواية

الصهيونية على إنكار النكبة والتعامل معها كابتداع وتزوير للتاريخ، وأيضاً التعامل معها كحدث مأساوي مستمر حتى يومنا هذا، وأن ذكرى النكبة تهديد متواصل لنزع الشرعية والحق منهم والإعلام الصهيوني ينكر ويتنكر للنكبة بناء على أيديولوجيات سياسية، والبعض الآخر منهم على أساس أسباب استراتيجية أو دبلوماسية. ومن هنا جاء الإعلام الإسرائيلي يبتكر الروايات ويصيغها في التأكيد للإعلام الغربي أن النكبة ضرب من ضروب "اللاسامية"، وأن عودة اليهود إلى فلسطين وارتباطهم بها، يعتبر جزء من عقيدتهم الدينية، وأنها رواية المنتصر. ولتثبت الرواية القائلة بأنهم دخلوا في حرب ضد الاحتلال البريطاني والعرب، فكانوا يفوقوهم في العدد والعدة وكان الانتصار لهم، وبالتالي فإن الفلسطينيين غادروا لأن القادة العرب المنخرطين في الحرب طلبوا منهم ذلك مؤقتاً غاية أن تنتهي الحرب. ومن ثم يرجعوا إلى بلادهم بعد تحقيق النصر.

الرواية الإسرائيلية:

من بديهيات الأمور أن تنشأ رواية فلسطينية تفصيلية عن الصراع الوطني والقومي، مناهضة للرواية الإسرائيلية بناء على شواهد حقيقية ثابتة. ومن المفيد أن كل ما سبق لا يطرح قضية عودة اللاجئين، وبعد قيام دولة إسرائيل جاءت

الرواية الرسمية ترسل صورة مثالية لأهداف تسويق الدولة الجديدة لدى يهود العالم، وهكذا تم طمس الحقائق التاريخية بدون أي شعور بالمسؤولية وكل هذا يصب في خدمة المصالح الصهيونية. ومن أبرز الروايات الإسرائيلية في النكبة أنهم عملوا على تحييد كل ما هو شاذ وتشويه التاريخ، ولقد سميت هذه الروايات بالأساطير الصهيونية واعتبروها وسيلة لتحقيق نبوءة ربانية، فكان واجباً وطنياً ودينياً لذلك لا ترى الرواية الصهيونية مكاناً لغير اليهود وطرد الأغيار منها؛ ولهذا السبب، دمر الصهاينة أكثر من 400 قرية فلسطينية وقت النكبة حتى تترسخ القيم الصهيونية العنصرية المبنية على أسطورة "شعب الله المختار" وسياسة احتقار الفلسطيني. فجاء المؤرخون الجدد ليؤكدوا على الرواية العربية الفلسطينية، ولو حتى بطرق غير مباشرة .

الصهيونية هي حركة كولونيالية:

يؤكد المؤرخون العرب أن الصهيونية هي حركة "كولونيالية استعمارية، وأن عملية الهجرة الصهيونية إلى فلسطين هي إقرار فعلي وعملي لأسس الاستعمار، وأن حرب (1948) م هي جزء من عمليات التطهير العرقي للسكان الأصليين وإحلال المهاجرين مكانهم وعلى أرضهم. وقد أنتج

المؤرخون الصهاينة روايات وكأنها صحيحة حسب الفكر الثقافي الإسرائيلي العام، إضافة لذلك عملوا على تمجيد قادة عسكريين إسرائيليين نفذوا مجازر ضد الفلسطينيين وجرت تكتيكات وسيوسولوجيا (علم الاجتماع) الصراع من أجل تحقيق الغاية. ومن جهة أخرى أكد مؤرخون إسرائيليون أن شباب أرادوا أن يكتبوا سيرورة الوعي التاريخي لدولتهم العبرية، والهدف من ذلك تغيير الذهنية والتصورات الإسرائيلية المعاصرة التي تقود إلى ولادة دولة إسرائيلية، وذلك عن طريق التضليل الإعلامي الرسمي لاسيما فيما يتعلق بالعنف الذي يمارسونه ضد الشعب الفلسطيني ، من أجل إقامة دولة إسرائيلية بأي ثمن.

النكبة الثقافية لتاريخ فلسطين:

وإذا تحدثنا عن النكبة الثقافية لتاريخ النهب والسرقعة، والبيع لتوضيح استراتيجيات وآليات الإخفاء والتزوير، وكثير من الأكاذيب والمغالطات التي ذكرتها الموسوعة اليهودية بعد النكبة؛ حيث يريدون إضلال المفاهيم الفكرية والعقائدية والسياسية للشعب الفلسطيني، ومن هنا فقد ظهر الكتاب بكثرة بعد النكبة مباشرة، وذلك بسبب سيطرة الإمبريالية الغربية على مختلف الأفكار والآليات. وكل هذا أنشأ لدى الفلسطيني الحاجة الماسة إلى المعلومات

المكتوبة، حيث أنهم جمعوا خمسة عشر ألف كتاب في فرع لبيت الكتب القومي والجامعي، ومن ثم أعيرت الكتب للمكتبة الوطنية إغارة دائمة رغم أن الاحتلال قام بنهب الوثائق والمخطوطات والكتب حتى يضلل العالم؛ فقد نظر الصهاينة للفلسطيني نظرة إنكار لوجوده في فلسطين كصاحب أرض، ومن مظاهر المحو الثقافي بعد النكبة، محو مادي ومعنوي وتراثي وتاريخي والآثار والعمران، وهذا منهجهم من أجل إنشاء كيان سياسي على حساب الجغرافيا الفلسطينية. ولقد بُترت النهضة الفلسطينية مع الهزات التي خلفتها النكبة؛ إذ نجم عنها فقدان مجموعات كتب وقصص خاصة وعامة، وذهاب القصص مع ذهاب الناس الذين حملوا معهم الحقيقة في الذاكرة. وفي خضم تلك الأحداث قضت عمليات النهب والسرقه أثناء حرب النكبة وما بعدها على قسم كبير من الذاكرة الجمعية الفلسطينية.

مظاهر المحو والإنشاء:

ظهر الوجود اليهودي من خلال قيام الحركة الصهيونية السياسية الجغرافية على الأرض الفلسطينية، بعد استكمال عمليات المحو الفكري والثقافي لأصحاب الأرض الأصليين، وكل ما حدث للكتب كان بمثابة خطوات، ومراحل للمحو والإنشاء وتحويل ذكرى النكبة إلى ذاكرة فلكورية عديمة

المدلولات السياسية أو القانونية، حتى كانت تجرد
اللسطيني وتمنع العالم من رؤيته كضحية لسياساتها. وقد
تنصل اليهود من أي ذنب يتعلق بالنكبة، لأن أي مسؤولية
سوف توقعهم وتعزز المطالبة بحق العودة للاجئين العرب
إلى بلادهم.

سيتحقق الحلم:

لهذا كله، لا بد من وقفة جادة أمام الانتهاكات التي تمارس
ضد الشعب الفلسطيني، والعمل على مساندة تقرير المصير،
لأن فلسطين من بحرنا إلى نهرها وبكل مدنها وضواحيها
المحتلة تعيش فينا وبننا، وتعشش في قلوبنا وأرواحنا، حب
فلسطين هو حب سرمدي خالد في قلب كل فلسطيني يحب
الوطن، وكيف لا وهي الأراضي المقدسة والمباركة حتما
يومًا سنعود ويتحقق الحلم مهما كان الليل طويلًا، فلا بد من
بزوغ فجر الحرية والنصر؛ لأن الاحتلال إلى زوال مهما
طمسوا صوت الحقيقة التي تفضحهم، وسوف نعود قريبًا
وتعود فلسطين التاريخية.

التعليم في قطاع غزة في ظلّ الحصار القائم ونتائجه

وانعكاساته على الطلبة

يعتبر التعليم حقًا أساسيًا من حقوق الإنسان، ويشكل الحق في التعليم الحلقة المركزية في تنمية الشخصية الإنسانية بكافة جوانبها؛ لأن التعليم يدعم قدرات الإنسان، ويرتبط ارتباطًا وثيقًا بالحرية والتعبير والحق في المساواة، وعدم التمييز وتقدير واحترام حقوق الإنسان والحريات. يعتبر الشباب موردًا بشريًا مهمًا يساعد على تقدم الأمم والشعوب، والتقدم على سائر الأمم كونهم يشكلون مخزونًا استراتيجيًا قادرًا على مواجهة كافة التحديات على كافة المستويات، ولأنهم الأقدر على الدفاع عن القضايا العامة والحد من الحضور على الحقوق المختلفة والصمود، فالشباب هم المورد الوحيد الحقيقي للشعب الفلسطيني، وعلى ضوء ذلك فإن فرض سياسة الحصار الشامل من قبل الاحتلال الإسرائيلي على قطاع غزة وتحديداً على مؤسسات التربية والتعليم أدى إلى تفاقم المعاناة للطلبة والمدرسين، ومتابعة سير العملية التعليمية، بالإضافة إلى تعرق حرية الحركة وتنقل الأفراد، لذلك فإن الشعب الفلسطيني في قطاع غزة يواجه صعوبات جمة الأمر الذي أدى إلى سوء الوضع الاقتصادي فأثقلت هذه العثرات كاهل أبناء قطاع غزة بشكل مباشر أو غير مباشر،

فلم ينل الطالب الفلسطيني حقه الطبيعي في التعليم وهو حق بسيط بدون منازع وعلى الرغم من الضربات والهجمات المفعمة التي عملت على انتهاك حقوقهم وأرواحهم؛ لأن العدو الصهيوني أسـتهدف أرواح عدد من الطلبة الأبرياء الملتحقين بالقطاع التعليمي.

لقد استهدف الاحتلال المدارس والقطاعات التعليمية ومحاولة عرقلة بناء المدارس المدمرة، من خلال ذلك أدى إلى استتـكاف المئات من المدرسين عن عملهم، وعلى هذا السياق أنقسم نظام التعليم في قطاع غزة من فترتين إلى ثلاث فترات، ودمج الحصص الدراسية وحرمان الطلاب من كثير من الأنشطة التي يحتاجونها، ومنعهم من ممارسة أنشطة ترفيهية داخل الفناء المدرسي، ومغادرة الطلبة في أوقات مبكرة من الصباح والعودة في أوقات متأخرة من المساء؛ للتغلب على النقص الحاد من المدارس، مما يؤدي إلى كثرة الأعباء على مجمل المسيرة التعليمية.

إن فرض الحصار على قطاع غزة أدى إلى نتائج سلبية على الطلبة وتزايد مستمر في عددهم، وأن هذه الزيادة لم يواكبها أي تطور في النظام التعليمي على مستوى المدارس والجامعات، والحرمان من الإلتحاق بمقاعدهم الدراسية في تلك المؤسسات التعليمية، والبحث عن مباني ومنشآت مؤقتة

لتمكين الطلبة من مواصلة العملية التعليمية حيث تسبب الحصار في إعاقة الحصول على فرص الدعم والتمويل الخارجي التي يعتمد عليها بشكل رئيسي، فقد تجمدت المنح الدراسية والتمويلات اللازمة لإعادة بناء المدارس والمباني التي تعرضت للدمار الشامل من قبل الاحتلال، جراء قصف العديد من المباني واستمرار الحصار والأغلاق الشامل للحدود والمعابر والحصار، إلا أن الاحتلال يخيم على أبناء وطلبة قطاع غزة.

إنعكاس الحصار على الطلبة كان سلبي بشكل كبير، حيث بات الشعب الفلسطيني يعيش في دوامة العنف المغلق؛ بسبب كثافة الضغوطات النفسية والعصبية والحياتية الذي نتج عنه عدم الشعور بالأمان والتوتر والنزاع الأسري والعائلي، وزيادة العدوان وسرعة الانفعال والغضب وانخفاض الروح المعنوية، وفقدان الثقة بالآخرين وخلق ضيقاً نفسياً يعاني منه الأفراد وخاصة الأطفال، فتجدهم غير قادرين على التركيز شاردين الذهن غير متفاعلين، الأمر الذي يؤثر على مستوى تحصيلهم الدراسي، وأيضاً أثر بشكل كبير على مجمل الحياة . تؤكد عدة دراسات بأن شريحة كبيرة من الشعب الفلسطيني يعاني من أمراض نفسية متنوعة بسبب الحروب والحصار؛ لأن الهدف الأساسي من

الحصار هو زرع الخوف والرعب بين المواطنين في كافة مناحي الحياة. أيضا تعرض الطلاب إلى معاناة شديدة بسبب سياسة الحصار، فانعكس ذلك على طموحاتهم؛ لأنه من حق الطلبة التنقل وتلقي التعليم العالي، فهو حق مكفول بالقانون الدولي لتعزيز الثقافة الإنسانية لديهم.

إن هذه الأيام ستظلّ باقية لسنواتٍ طويلة، ويصعب جدًا التخلص منها. إن سياسة الحصار المفروضة على الشعب الفلسطيني التي تبنتها ومارستها إسرائيل من أجل عزل الأراضي الفلسطينية للقضاء على البنية التحتية للمقاومة، بالترافق مع قيامها بحرمان الإنسان الفلسطيني من أبسط حقوقه الإنسانية، كالحرية والاستقلال، وأبسط الخدمات الأساسية كالتعليم .

ASRU

للنشر الإلكتروني

انتشار ظاهرة الإدمان في قطاع غزة

تتحول كثيرًا من الظواهر في قطاع غزة بشكل تلقائي إلى أساطير؛ يلتف حولها الأخبار الشائعة، وخاصة القضايا التي تُعد أخلاقية مثل ظاهرة إدمان المخدرات في مجتمع غزة المحافظ الذي يسيطر عليه العائلة، والقبيلة فيُعرف كل شخص بعائلته. إن الاعتراف بهذه القضايا يعتبر وصمة عار في مجتمع غزة.

يُعرف الإدمان: "بأنه هو استعمال سيئ لبعض العقاقير والكحول، أو هو بعض السلوكيات الغير صحيحة؛ لأن المدمن يصبح تحت تأثيرها، فيكون هذا واضحًا في جميع تصرفاته؛ والنتيجة أنه لا يمكنه الاستغناء عنها، فتأثر عليه تأثيرًا سيئًا من الناحية النفسية والعضوية والمزاجية". إن للإدمان آثار مدمرة على الفرد، والأسرة، والمجتمع؛ لأن المدمن يلجأ إلى ارتكاب العديد من الجرائم في حق نفسه وحق المجتمع بأسره، والتي بدورها لا تتفق مع القيم والمجتمع الفلسطيني. وهذا بحد ذاته يعتبر حربًا على أبناء الشعب الفلسطيني. وفي مقابلة مع شاب يحاول الإقلاع عن إدمان "الترامادول" قائلًا: لقد وقعت ضحية للإدمان من خلال رفقاء السوء، فكان أحد من أصدقائي يعرض علي قرصًا، ولكنني في بداية الأمر كنت أسأل عن ماهية هذا

القرص، فكان صديقي يقول لي خذها، وسوف ترتاح وفي حقيقة الأمر كنت أرتاح كثيرًا. وتطور الأمر واستدرجني صديقي فكنت أطلب المزيد، ولقد حصلت على هذه الأقراص من أصدقائي، وكان ثمنها خمسة وثلاثون شيكل أي ما يعادل عشرة دولارات للشريط الواحد، والآن أنا أتلقى العلاج في الجمعية الفلسطينية لرعاية ضحايا الإدمان". وعلى هذا المنوال فإن الواقع الفلسطيني يلعب دورًا كبيرًا في تحديد أنواع المشكلات التي تواجه الشباب في أفق الحياة الفلسطينية المكبوتة، وتؤثر عليهم تأثيرًا سلبياً؛ لأنها تصب في عمق المجتمع. في ظل الظروف الصعبة التي يعيشها الشعب الفلسطيني المقهور يشكو كثير ممن الشباب من الفقر، والبطالة، والجوع، والحرمان فيتعاطى الشباب المخدرات بغية الهروب من المشكلات، ولقد أجري حوار مع بعض من شباب غزة فكانوا يشكون من الظروف الاقتصادية والاجتماعية والسياسية والمشاكل الأسرية، وافتقار الشعور بالحب، والأمان، والحصار، والفراغ، والضغط المتواصل. ويقول أحد الشباب: " إن الشخص الذي يتعاطى المخدرات هدفه الأساسي الهروب من المشكلات، ولكن مع الأسف الحقيقة المرة هي عكس تلك تمامًا، إذ يجد نفسه قد وقع في مشكلة أكبر لا يستطيع التخلص منها".

ومن هنا ففي قطاع غزة أنواع مختلفة من المخدرات ومنها المسكنات مثل: "الأفيون، والترامادول، والمورفين، والكوكايين، والهروين، والحشيش، والكحول، وعقاقير الهلوسة والعقاقير المنومة، والمنشطات مثل: الكوكايين، والقات، والنيكوتين. ولقد أجرى الأستاذ الدكتور "محمود أبو دف" أستاذ وعميد التربية دراسة على إدمان المخدرات لشباب غزة وظهر من خلالها الأسباب المؤدية لتعاطي المخدرات في قطاع غزة قائلاً: "ترجع إلى عدة أسباب وعوامل ومن أهم هذه العوامل: "ضعف الوازع الديني، التفكك الأسري، التنشئة الأسرية الفاسدة، رفقاء السوء، وقت الفراغ، وجود المال الوفير". ويرى "فضل أبو متن" أستاذ علم النفس أن: "كلما انتشرت المخدرات، كلما أصبح الشباب سكارى لا يعرفون للحياة أي شيء". ومن هنا تعتبر ظاهرة الإدمان هي ظاهرة خطيرة تضرب عصب الحياة، وتقضي على شباب غزة. ثمة دور أساسي لمؤسسات التنشئة الاجتماعية، وعلى رأسها الأسرة، لمراقبة وتوعية وتوجيه أبنائهم لمخاطر الإدمان؛ لأن المشكلة تبدأ من البيت، وعلى كل أم أن تنتبه على ابنها في البيت. انتشرت المخدرات في قطاع غزة بين الفئات العمرية المختلفة وخاصة الشباب الذين يبحثون عن اللذة العابرة، وصارت موضحة في الجامعات. إن هذه الآفة تشل إرادة الإنسان.

وتعرضه لارتكاب الجرائم، ونظراً للظروف التي يمر بها الشعب الفلسطيني. يؤكد الطبيب النفسي المختص د. فضل عاشور الذي يعالج مدمنين موضحاً: "أن انتشار تداول المخدرات كانت في السابق تنتشر بين الطبقات الفقيرة، والأقل علمًا، ولكننا

اليوم نجدها تنتشر في غزة بين جميع الطبقات وخاصة المتعلمين. ويؤكد أن غالبية المتعاطين حاصلين على شهادات علمية".

تدخل المخدرات إلى قطاع غزة من مصر. عن طريق الأنفاق على يد مجموعة من الفلسطينيين الهاربين من القطاع إلى مصر؛ فعملوا على توريد المخدرات إلى غزة، ويتم ترويجها عن طريق التجار الكبار الذين يعملون على تجنيد شباب لبيعها. "حازم" شاب فلسطيني يبلغ من العمر أربعة وعشرون عامًا من جنوب غزة. هو الآن موقوف بتهمة الاتجار بالمخدرات ويروي حكايته قائلا: "لقد تناولت "الترامادول" للمرة الأولى عندما أصبت جراء قصف جوي إسرائيلي، وبسبب الآلام الحادة التي كنت أشعر بها كان لابد من جرعات كبيرة من هذه المادة المخدرة التي كنت اصرفها عبر وصفة طبية لمدة لا تزيد عن أربعة أشهر". لقد قام الأستاذ "علاء الشريف" بدراسة كان عنوانها "الإدمان

وعلاقته بالاضطرابات النفسية لدى مدمنين المخدرات في قطاع غزة" أكد فيها أن تعاطي المخدرات على اختلاف أنواعها قد زاد في فلسطين في السنوات الأخيرة، أدى ذلك إلى ظهور أنماط من السلوك الغير صحي التي تصاحب الشخص المدمن؛ وذلك السلوك خطير أدا إلى تفتت الأسرة. وقد أخذت عينة من المدمنين للدراسة، وكانت نتائج هذه الدراسة أن أكثر أنواع المخدرات تعاطيا بين المدمنين "الحشيش ثم البانجو". وأنه لا توجد فروق كبيرة في متوسط الاضطرابات النفسية تبعاً لعمر المتعاطي، أو حالته الاجتماعية. تتمحور التأثيرات السلبية لتعاطي المخدرات في تغيير السلوك، وهذا التغيير المفاجئ مصحوب بلامبالاه والاهمال العام، الكذب، وفقدان الشهية، وكثرة التغيب من المنزل، كثرة النوم بشكل ملاحظ عليه، وعدم الاهتمام بالمظهر العام، عدم ترابط الأفكار، والسرققة ويلجأ المتعاطي أحياناً للقتل. ويلاحظ على الشخص المدمن انخفاض في الوزن، ومشاكل في النظر، وشعور بالحزن، ومشكلة النسيان، وسرعة ضربات القلب، ومشاكل في الفم، مشكلات في الأنف، ضعف القدرة الجنسية، والعصبية، وآلام في الظهر، وعدم القدرة على التركيز.

يعد الإتجار بالمخدرات أو تعاطيها في غزة جرماً يعاقب عليه

القانون الفلسطيني. بينما تقوم السلطات في قطاع غزة على مكافحة ظاهرة تعاطي المخدرات التي أصبحت تشكل خطرًا كبيرًا على المجتمع الفلسطيني، فتجتهد الشرطة للحد من انتشارها، فتعمل إجراءات قانونية تقع على تجار المخدرات والمتعاطين، وتصل العقوبة في بعض الأحيان إلى السجن مدى الحياة، مع غرامات مالية حسب نوع المخالفة، وقد تصل العقوبة للإعدام.

التوصيات التي يجب أن نأخذها بعين الاعتبار تجاه هذه الظاهرة المدمرة لشباب غزة: "ضرورة التوعية بخطورة المخدرات، وتعزيز الوازع الديني لدى الشباب. تأمين المتطلبات المعيشية، وتوفير فرص عمل للشباب، وتدخل وسائل الإعلام من أجل عمل دراسة على هذه المشكلة، وإن الإدمان أدى إلى تدهور في العلاقات الأسرية وانحدار في منظومة القيم الإنسانية؛ لذلك يجب القيام بالمزيد من الأبحاث العلمية للوقوف على هذه الظاهرة، ومعرفة حجم انتشارها، وسبل الحد منها. أيضا الاستفادة من تجارب المجتمعات السابقة في معالجة الإدمان والعمل عليها في البيئة الفلسطينية. يجب توفير مراكز صحية متخصصة لعلاج الإدمان وتكثيف الجهود للعناية بهذه الفئة حتى نتجنب سقوطهم في الهاوية.

القدسُ زهرةُ المدائن

تُعد القدسُ أرضَ الرسالات السماوية، ومثوى الأنبياء عليهم السلام. فهي مدينة السلام وإيها يحشر الناس ومنها يبعثون، ومسجدها أولى القبلتين، ومسجدها ثالث الحرمين، والصلاة في مسجدها يعادل خمسمائة صلاة؛ ففيها معالم لا يحورها التاريخ، فهي موطن الحضارات الإسلامية. فمنذ أن فتحها عمر بن الخطاب "رضي الله عنه" سنة ستة عشر من الهجرة كانت وما زالت جُل اهتمامنا، وذلك لأنها مقر للعلماء والفقهاء ورمز للعزة والكرامة للعرب والمسلمين .

السلطة العربية الإسلامية:

لقد تعرضت مدينة القدس عبر التاريخ للغزو، والاحتلال والاحتصاب، والاحتكار عدة مرات بداية من العبرانيين إلى البابليين ثم الرومان والصليبيين وصولاً إلى الصهاينة، الذين احتكروها لأنفسهم دون الآخرين. إن العرب المسلمين الذين حرروها من الاحتصاب والقهر الروماني الذي دام عشرة قرون، هم وحدهم الذين أشاعوا قداستها بين جميع أصحاب المقدسات، وجعلوها إرثاً دينياً وتاريخياً مشتركاً لأبناء الديانات السماوية؛ لأن حماية واحترام كل العقائد فريضة من فرائض الإسلام؛ لذلك كانت عليها الساطة العربية

والإسلامية عبر تاريخها الطويل، مع العلم بأن السلطة العربية الإسلامية التي كانت عليها لا تعتبر امتيازاً للمسلمين، بل هي لضمان مصالح الجميع في هذه المدينة التي يقدسها الجميع.

نشأة مدينة القدس:

تعتبر مدينة القدس الشريف من أقدم مدن الأرض، حيث جاءت بعثة

فرنسية قبل ثلاث سنوات، واكتشفت فيها جمجمة كنعانية ترجع نشأتها، وعمرها إلى أكثر من خمسة آلاف سنة قبل الميلاد

تغير اسم القدس عبر التاريخ:

أول اسم أطلق عليها "مدينة السلام"

لكونها المدينة المقدسة لكل بني البشر، وسميت "بيت القدس" بمعنى بيت الله في عهد النبي سليمان عليه السلام. لقد تغير اسم القدس عبر التاريخ عدة مرات، فالعرب اليبوسيون الذين بنوها في الألف الرابعة قبل الميلاد، قد اسموها "يبوس" وتغير اسمها إلى "يورد سالم" أي مدينة السلام وأطلق عليها الرومان "إيليا الكبرى" ومن ثم "أورشليم"، وعندما جاء الفتح الإسلامي الذي حررها من

الاستعمار الروماني وأطلق عليها اسم: القدس الشريف، والحرم القدسي الشريف، وهذا إعلان عن قداستها منذ تاريخها القديم . تغير اسم مدينة القدس على مر التاريخ إلى عدة أسماء ابتداء من "أورسالم ثم القدس وبيت المقدس- ييوس- مصروث- بايوس- كورشيللا- كيريكو مش- ميتة قانس - حور اشليم." فكان المتدينون بالديانات السماوية الثلاث الإسلام والمسيحية واليهودية يؤمنون بقداسة القدس، وأن الله قد بارك فيها وحولها، وهذه المباركة لكل الذين يؤمنون بالله .

الموقع الجغرافي:

تقع القدس على خط طول (35) درجة، وخط عرض (31) درجة شمال خط الاستواء، وترتفع نحو (750) متراً عن سطح البحر الأبيض المتوسط، حيث أن القدس تقع وسط فلسطين وكأنها نبضها النابض. مساحتها (19331) كم يحيط بها سور منيع على شكل مربع، وارتفاعه (40) قدم، وعليه (34) برجاً منتظماً، ولهذا السور سبعة أبواب وهي باب الخليل، باب الجديد، باب العامود، باب الساهرة، باب المغاربة، باب الأسباط، باب النبي داود عليه السلام. تقع القدس على هضبة متوسطة الارتفاع، وتتوزع إلى عدة مرتفعات أو جبال، وتحيط بالقدس الجبال والأودية من جميع

جهاتها، ما عدا الجهة الشمالية. تحدها من الشرق مدينة أريحا، وغور الأردن، ومن الشمال تقع مدينة رام الله، ونابلس، ومن الجنوب مدينة الخليل ومن الشمال تقع اللد، والرملة ثم يافا على البحر المتوسط .

الطقس في القدس:

الطقس قاري حيث ترتفع الحرارة صيفاً إلى الثلاثين مئوية أو ما فوق، وتنخفض في الشتاء إلى ما تحت الصفر أثناء الليل، وهذا التفاوت كبير جداً في درجات الحرارة ما بين الصيف والشتاء، أمطارها شتوية وتحيط بالقدس عيون كثيرة تتفاوت في غزارتها وعذوبتها.

قيام الكيان الصهيوني:

في القرن العشرين أقيم الكيان الصهيوني على أرض فلسطين، سنة 1948 م، وتم إعلان احتكار الجزء الغربي منها، وبعد حرب (1967) م امتد الاحتلال إلى الجزء الشرقي من القدس في الشهر نفسه، فطبق الصهاينة عليها القوانين ، وفي سنة (1980) م قرر الكنيست الصهيوني اعتبار كامل القدس عاصمة أبدية لإسرائيل، وعملوا على تهويدها عن طريق تغيير أسماء الشوارع والميادين والقوانين والتعليم. امتد ذلك التهويد حتى وصل لتهويد

القضاء الشرعي الإسلامي، ومن ثم علقت على أبوابها "تميمة الباب" اليهودية باعتبارها بيت اليهود وحدهم، وفي عام (1995) م يقرر الكونجرس الأمريكي اعتبار القدس عاصمة أبدية لإسرائيل؛ لأنها الوطن الروحي لليهود.

مكانة القدس بالنسبة للمسلمين :

تحتل القدس في الإسلام مكانة الحرم القدسي الشريف، فهي القبلة الأولى للمسلمين التي يتوجهون إليها في صلواتهم طوال العهد المكي ثلاثة عشر عامًا بعد هجرتهم إلى المدينة المنورة؛ لأنها تعتبر عقيدة من عقائد الإسلام بل وجعلت القدس قبلة المسلمين أولاً ومن ثم تحول القبلة إلى المسجد الحرام، وجمعهم بين القبلتين يعتبر تحقيقاً وتجسيداً لهذه الحكمة في الربط بين قبلة النبوات السابقة، وبين قبلة الأمة الإسلامية والرسالات الخاتمة التي هي أول بيت وضع للناس في الأرض، فهي قبلتهم الأولى، والرابط بينها وبين قبلتهم الثانية الحرم المكي. تعتبر القدس تجسيداً لوحدة الدين منذ فجر النبوات والرسالات وحتى ختام وختم هذه النبوات والرسالات السماوية، والحرم القدسي "المسجد الأقصى" هو أحد المساجد الثلاثة التي تنفرد في الإسلام بشد الرحال للصلاة فيها قال رسول الله " صل الله عليه وسلم" : " لا تشدوا الرحال إلا إلى ثلاثة مساجد المسجد الحرام ومسجدي

هذا والمسجد الأقصى". ومنها حدثت المعجزة السماوية الإسراء والمعراج قال الله تعالى في سورة الإسراء "سُبْحَانَ الَّذِي أَسْرَى بِعَبْدِهِ لَيْلًا مِّنَ الْمَسْجِدِ الْحَرَامِ إِلَى الْمَسْجِدِ الْأَقْصَى الَّذِي بَارَكْنَا حَوْلَهُ لِنُرِيَهُ مِنْ آيَاتِنَا إِنَّهُ هُوَ السَّمِيعُ الْبَصِيرُ".

ومن هنا تم الإسراء لرسول الله جسداً وروحاً من مكة المكرمة إلى بيت المقدس حيث جمع الأنبياء فصلى بهم إماماً، ومن ثم عرج إلى السماء واحدة بعد أخرى حتى وصل إلى سدرة المنتهى وسمع صرير الأقلام مما سجله المولى عز وجل قرآن يتلى على مدى الدهور والأيام. فالقدس تعتبر تجسيداً للرابط العقيدي بين الحرم المكي الشريف والحرم القدسي، وانطلاقاً من هذه المكانة المقدسة للقدس في العقيدة الإسلامية فكان المسلمون هم من أهم الحريصين على إعادة الطهر والطهارة إلى كل الأماكن المقدسة فيها، وبالتالي فإن المسلمين يقدسون مدينة القدس. وأهم الآثار الإسلامية في القدس "المسجد الأقصى-الصخرة وقبتها-بناء المسجد الأقصى".

القدس في المسيحية :

وجد القدس فيها كنيسة القيامة وقيامة المسيح من القبر، وأن المسيح عليه السلام قد ولد في "بيت لحم" على مقربة

من القدس، وعاش في المدينة المقدسة وفيما حولها نزلت البشارة هناك والإنجيل. وفي هذه البقاع ولدت المسيحية؛ لذلك فإن القدس قبلة للمسيحيين في صلاتهم ومقصدهم وفي حجهم فقد ظهر المسيح هناك، وعاش، وبشر، ونزل عليه الإنجيل ورفع الله إليه. من ناحية الآثار المسيحية في القدس يوجد تسعة وخمسون أثرًا مسيحيًا "كنائس، أديرة، مستشفيات قديمة، وغيرها وتوجد أربع عشرة كنيسة، ومنها كنيسة القيامة التي تعتبر من أهم المعالم الدينية في العالم حيث يزعمون أن المسيح عيسى صلب، ودفن هناك ومن ثم قام يوم الأحد من قبره لذلك سميت بكنيسة القيامة وهناك العديد من الكنائس ومنها: "كنيسة الجثمانية" تقع خارج أسوار القدس ويقال بأن المسيح قضى آخر أيامه متعبداً في هذا المكان قبل أن يقبض عليه. "وكنيسة سنتا مريم" تحتوي على قبر السيدة مريم عليها السلام. "كنيسة سانت ماري" هي كنيسة حديثة أقامها الإمبراطور الألماني "عليون الثاني" خلال زيارته للقدس عام (1898) م "كنيسة مريم المجدلية" بنيت على الطراز الروسي الضخم وفيها فخامة، وجمال منفرد. جميع المسيحيين من كافة أنحاء العالم يتجهون إلى القدس في الصلاة والحج.

مكانة القدس عند اليهود:

هي العاصمة الأبدية لشعب إسرائيل؛ لأنها مدينة المقدسات، وعاصمة دولة إسرائيل الجديدة، وقد ورد اسم القدس في التوراة (6400) مرة. بنى نبينا سليمان عليه السلام فيها الهيكل الأول الذي أصبح شعارًا لوحدة اليهود. نجد هنا اليهود يصفون القداسة على مدينة القدس باعتبار إن الملك داود نقل إليها تابوت العهد. وإليها يصلون ويحجون وفيها ينتظرون أن يظهر "المسيا" ملك اليهود؛ لذلك تحرم اليهودية الحاخامية العودة للقدس وفلسطين. أكد "بن جوريون" وجميع قادة إسرائيل بأن لا معنى لإسرائيل بدون "أورشليم"، ولا معنى "لأورشليم" بدون الهيكل، وهو مخطط

مستمر بدون توقف منذ أيام الانتداب البريطاني عام (1920) م إلى يومنا هذا بخطوات مدروسة متتالية.

أصالة القدس:

إن أصالة التاريخ العربي الضارب في أعماق التاريخ لمدينة القدس يبلغ ستون قرنًا من الزمان، وكانت بداية صفحاتها ببناء العرب "اليبوسيين" لهذه المدينة في الألف الرابع قبل الميلاد، وهذا قبل عصر سيدنا "إبراهيم عليه السلام"

وعصر "سيدنا موسى" وظهور اليهودية بسبعة وعشرين قرناً .

خضعت القدس للعبرانيين في القرن العاشر قبل الميلاد لبرهة من الزمن، ومن ثم البابليين في القرن السابع قبل الميلاد، والإغريق، والرومان، والبيزنطيون لمدة عشرة قرون واحتكرها الصليبيون نحو تسعين عاماً وعملوا على إبادة الوجود الإسلامي حتى جاء التحرير الإسلامي وحرر "صلاح الدين" القدس من الغزو "الصليبي" وأعاد لها بريقها الحضاري التي كانت تتمتع به، من خلال نسيجها الاجتماعي الذي لا يفرق بين الأديان، فالمسيحي كالمسلم في الحقوق والواجبات كلهم أمام الحكم العربي سواسية، قبل مجيء الغزو البربري "الصليبي" الذي قتل وبشع بأخوتنا المسيحيين كما فعل بالمسلمين. فأعاد صلاح الدين لها القداسة حيث إن كل الذين احتكروها فجرروا فيها بحار من الدماء في تلك البقعة من المدينة المباركة المقدسة.

لماذا النزاع قائم على القدس منذ الأزل؟

مدينة القدس ظاهرة غير عادية على مدى التاريخ الإنساني والدراسات عنها مستمرة؛ نتيجة أهميتها الدينية والثقافية، وأنها مدينة السلام التي تضم المسلمين والمسيحيين واليهود، فكانوا متعايشين مع بعض في سلم وحرية عبادة

منذ القدم، وعلى عكس الذي نشهده الآن من نزاعات وحروب ونتيجة لذلك دخول اليهود لفلسطين منذ (600) عام وإن الصهيونية كمشروع سياسي قام على المغالطات الدينية والتاريخية بأن يقال: "لليهود حقاً تاريخياً في فلسطين. وإن العبرانيين هم أول من سكن فلسطين. وإن الوعد الإلهي يمنح الأرض المقدسة لهذا الشعب وأن داود أول من بنى القدس واتخذها عاصمة لملكه"، ومن هنا اعتبروا حائط المبكى آخر بقايا المعبد اليهودي الذي دمره الرومان وهو أقدس الأماكن لهم. إن جوهر المشكلة يتلخص في الصراع الديني والتاريخي مع المشروع الصهيوني والعنصري؛ لذلك هي بؤرة للصراع العربي الإسرائيلي .

سترجع القدس يوماً، وستظل القدس مثلاً للتسامح الديني، وستظل زهرة المدائن ومدينة السلام.

للنشر الإلكتروني

القصة القصيرة جداً "فن المستقبل"

وجبة سريعة من الهايكو السردية جاءت في زمن السرعة؛ ليقدم للقارئ في ثلاث جمل سردية تتضمن العنوان، وتحتة قصة قصيرة جداً، وهذه القصة تحيل اللغة إلى سهام مصوبة نحو الهدف، وتجعلها شكلاً تعبيرياً منزاحاً عن الأشكال التقليدية. وأقر عدد من الدارسين بأنها نشأت في أمريكا والغرب، ثم انتقلت إلى عالمنا العربي عن طريق الترجمة والتأثر والتأثير، والمثاقفة.

نشأة القصة القصيرة جداً:

ظهرت القصة القصيرة جداً في النصف الثاني من القرن الماضي في التسعينيات؛ بسبب الظروف الاجتماعية والاقتصادية والسياسية والثقافية المستجدة التي شهدتها المجتمعات كافة. حيث طرأ تغيير على بنية القصة في الأدب العربي، فظهرت أشكال جديدة في تغيير الصياغة والتشكيل الفني، لم تكن مألوفة من قبل، وانتشرت في أوروبا والولايات المتحدة الأمريكية والعالم العربي عن طريق الترجمة، والمثاقفة، والتأثر، والتأثير. ومما لا شك فيه إن نص القصة القصيرة جداً جنس أدبي مستحدث مكثف، ومضطرب يتراوح بين الظاهر والباطن، وبين الجلي والخفي، وبين المعلن

والمضمر، ولكن لا ينظر النقاد الغربيين له من منطلق ربطه بهذه التغيرات بل ينظرون إليه على أنه لونا لطيفا من ألوان الأدب القصصي. إن هذا النوع الذي أخذ يفرض نفسه على القارئ أصبح الآن واقعا ملموسا ومتميزا ويعدّ "فن المستقبل".

خصائص القصة القصيرة جداً:

تستند على قصر الحجم، والإيحاء والتكثيف. فيها المفارقة والواقعية والعجائبية، والحضور السردي الموجز والنهاية. تُبنى على الرمزية والتلميح بدل من التصريح في جملٍ صغيرةٍ موسومةٍ بحركيةٍ غابيتها توتير المواقف، وتأزيم الأحداث مبنية على الاختزال، وتتفرد عن الأنواع السردية الأخرى؛ لأنها تقاس بعدد الكلمات والسطور التي يتألف منها النص، والتي تركز على الإيجاز الذي يغلب على هذا الضرب من الكتابة القصصية التي تحمل القارئ إلى حالة من التأمل.

بداية ظهورها:

كان أول ظهورٍ للقصة القصيرة جداً مع الكاتب الأمريكي (إرنست همنغواي) في عام (1925) م كان نصه لا يتجاوز ست كلمات وهي كالتالي: (البيع، حذاء لطفلٍ لم يُلبس قط).

وعلى ذلك أتفق الغرب والشرق على أن الكاتب (الغواتيمالي أوغستو مونتيروسو) يُعد رائدًا للقصة القصيرة جدًا، حيث كتب قصته المشهورة في سبع كلمات باللغة الإسبانية تحت عنوان "الديناصور" وهي مؤلفة من سبع كلمات كالتالي: "عندما استيقظ، كان الديناصور مازال هناك".

ظهرت القصة القصيرة جدًا في أمريكا اللاتينية سنة 19٥٠ م وكانت تتكون من سطرين فقط. يُعد "إيفان تور غينيف" المؤسس الحقيقي لهذا النمط المقتضب في روسيا، فهو أول من كتب نصوص القصة القصيرة جدًا في أواخر القرن التاسع عشر. وفي هذا الإطار فإن العديد من الكُتاب العالميين كتبوا نصوصًا قصصيةً قصيرة جدًا، وفي مقدمتهم "أنطوان تشيخوف" و"إيفان بونين"، و"فرانز كافكا". ومن الكُتاب الأمريكيين "راي برادبري"، وفي بريطانيا "آرثر كلارك"، وفي اليابان "ياسوناري كاواباتا"، وفي الأرجنتين مايسترو القصة القصيرة جدًا "خوليو كورتاثر". في عام (1939) م صدر كتاب "انفعالات" للروائية والكاتبة الفرنسية "ناتالي ساروت" فكان هذا الكتاب بمثابة أول مبادرة موثقة علميًا بأوروبا لبداية القصة القصيرة جدًا، فأصبح هذا العمل نموذجًا يحتذى به عند العرب. ويتضمن العمل أربعة وعشرين نصًا قصصيًا قصيرًا جدًا دون أي حيكات

معقدة أو شخصيات، أو أسماء، وهذا الكتاب كان له تأثير كبير في الساحة الأدبية الفرنسية والعالمية على حد سواء؛ لأنه كان بداية ظهور للون جديد من فنون النثر القصصي وترسيخه.

كُتاب القصص القصيرة جداً:

يقول الناقد الكوبي من أصل إيطالي "ايتالو كالفينو" أنه كتب في هذا النمط السردي مستلهماً تجربته من "بورخيس"، في حين أن الكاتبة الأمريكية "ليديا ديفيس" اشتهرت بقصتها القصيرة جداً ونالت عنها جائزة "البوكر الدولية" لعام (2013) م. كتب المؤلفون الآخرون نصوصهم مثل قصة "القطار السريع" للكاتب الإسباني "بيري كالداس" وجاء فيه كالتالي: "لم يشأ أحد أن يخبره بموعد وصول القطار. رأوه ينوؤا بحمل الحقائق فآلمهم أن يشرحو له أنه لم تكن هناك أبداً، سكة حديد ولا محطة قطارات".

جَنَحَ إليها كُتاب أميركا اللاتينية في إجراء نصوصهم القصصية مجرى الأساطير والحكايات والغرائب، حيث اتسمت نصوصهم بالتلميح والمواربة بدافع الاضطهاد السياسي، والحرمان الاجتماعي؛ حيث أنهم صوروا رتابة الحياة اليومية؛ فكانت نصوصهم أقرب من الواقعية المبتذلة

والمكاشفة والافصاح عن خلجات صدورهم ونزعتهم الإنسانية المتخفية وراء الكلمات، والجمال والسطور. لا بُدَّ من الإشارة بأن كُتاب القصة القصيرة جداً يعبرون عن رؤيتهم للحياة وللعالم والوجود من خلال التعبير عما يجول حولهم من ظواهر ووقائع قد لا يلتفت إليها سواهم من الناس، ومع اختلاف أساليبهم في ترجمة رؤيتهم تلك، وبناءً على ذلك طغت السردية باعتبارها تمنح النص المظهر الحاكي، ومن البديهي أن يشعر القارئ بركون تلك القصص؛ لأن فيها تضافر الوضعيات والتحويلات، وأن وقائع القصة وأحداثها تعتمد بشكل كبير على الحكاية مثل قصة "صدي" للكاتب الأوروغواياني "إدوارد غاليانو" فكان نص القصة كالتالي: "في الأزمنة القديمة، عرفت الحورية صدي كيف تتكلم، ونطقت نطقاً بلغ من السمو حداً أن كلماتها بدت جديدة دائماً لم يتفوه بها أحد من قبل أبداً، ولكن الإلهة "هيرا" زوجة "زوس" الشرعية لعنتها في أثناء نوبة من نوبات غيرتها، ولقد عانت صدي من أسوء عقاب : حرمان من صوتها، ومنذ ذلك الزمن وهي غير قادرة على الكلام لا تستطيع سوى تكرار ما تسمع. تلك اللعنة تبدو في هذه الأيام فضيلة". لقد كانت نزعة هذه القصة سحرية، وفيها مفارقة وميل إلى المداراة على بعض المكونات السردية التي تسهم بشكل رئيسي على تشكيل الحكاية. فالأسماء تحمل أسماء

تخليية والبعض الآخر أسطوري من اصطناع القاص، وبفعل تحويلي ينشأ ضرباً من الاختلال الذي يتوسط الوضعيين الابتدائي والنهائي، وهذه الحكاية التي تمثل نواة للقصة القصيرة جداً يقوم بإنتاجها راوٍ غائب يسرد الأخبار سرداً موضوعياً على عكس القصة الغربية فترتكز على مخاطبة القارئ عبر محكي الأفكار، التي يكون أساسها الوجدان أكثر من البنية السردية. وكما يقول "أمبرتو إيكو": "فلا بد علينا أن نتهياً لأداء دور القارئ". وعلى هذا المنوال فإذا اتجهنا إلى المجموعة القصصية التي كتبها "لورون برتبهام" نجد أنها تهتم بتفاصيل الحياة اليومية، ولكنها تحمل في طياتها مغزاً عميقاً لمن فكر، وسمع بشكل عميق حيث أنها تروي حكايات أولئك الذين أنهكتهم الحياة في السعي وراء طلب الحوائج، وألم الحياة؛ فانعكس ذلك في وجدان الأشخاص والقارئ.

الكاتب الفرنسي "فيليكس فينيون" استطاع أن يوفق بين الخطاب الصحافي والخطاب الأدبي في القصة القصيرة جداً، وأقتدى في تأليفها بالأخبار التي تتسم بالعنف، وخير مثال على ذلك القصة -الخبر "السيد فوزان"، وأيضاً أتسم أسلوبه بالتجرد من كل أحساس؛ لأن القصة الخبر متداولة بين الناس والقراء. وعلى ذلك ففي إحدى القصص الموسومة

"هي" للكاتب الكيبكي "لورون برتيوم" جاء هذا النص:
"كانت تمشي ببطء.. ببطء.. شديد.. ببطء شديد للغاية.. لن
تصل أبداً" نجد في هذا النص القصصي أن الخطاب فيه لا
يختلف عن الخطاب العادي؛ لأنه ليس فقط يطابق العالم
الموضوعي بل يفتقر إلى جوهر الحكاية السردية، ويجنح
فيه نحو المقام المتلفظ في التخاطب اليومي على حد قول
"جيرار جينيت" بأنه يميل إلى الإثارة الشكلية.

بدايات القصة القصيرة جداً في عالمنا العربي:

ظهرت محاولات عديدة في العالم العربي للكتابة في هذا المجال، حيث أبداع الكُتاب العرب في كتابة قصصاً قصيرة جداً في فترة مبكرة وتتدرج ضمن مرحلة البدايات مثل "نجيب محفوظ" الذي يُعدّ أول من كتب القصة القصيرة جداً، حيث أنه ابتدع جنساً أدبياً جديداً ترتفع في مستواها الفكري والفني والسردية، ولا بُدّ من الإشارة إلى أن تجربة "جبران خليل جبران" التي كانت قصصه أقرب إلى الخواطر، و"يوسف الشاروني"، و"محمد زفران" وآخرين، وفي الأربعينيات نشر المحامي "نويل رسام" قصصاً قصيرة جداً وأكد بذلك بداية لظهور هذا الفن في العراق، واستمرت مرحلة النضج الفني في مرحلة الستينيات والسبعينيات. ولا يزال الكُتاب العرب يبحرون وينهلون في بحر متلاطم الأمواج في فضاء القصة القصيرة جداً وكتابتها.

مراحل تطور القصة القصيرة جداً في عالمنا العربي:

- مرحلة التراثية: نجد في تراثنا العربي القديم جذوراً عربية قديمة لأصل القصة القصيرة جداً فكادت أن تقترب من مجموعة الأشكال النثرية مثل: الحديث، الخبر، الفكاهية، الخطبة، المقامة، اللغز وغيرها).

• مرحلة الكتابة في اللاوعي: ومن هنا فتتسم هذه بال عفوية والتلقائية فكانت من بداية القرن العشرين، وامتدت حتى سنوات التسعين في بعض الدول العربية مثل المغرب والجزائر وتونس، وفي هذه المرحلة نماذج سردية قصصية قصيرة جدًا كُتبت بطريقة عفوية وتلقائية دون أن يكون لصاحبها وعي بقضية التجنيس.

• مرحلة الوعي بتجنيس القصة القصيرة جدًا: تمتد هذه المرحلة من السبعينيات إلى يومنا هذا. لقد كانت ولادة القصة القصيرة جدًا في العراق على يد الكاتب "بدر شاكر السياب". ثم نشر القاص الفلسطيني "محمود علي السعيد" مجموعته "الرصاص" عام (1979) م حيث يعد من الأوائل الذين استخدموا مصطلح القصة القصيرة جدًا بالخاصية الشعرية؛ لأنه كان شاعرًا موهوبًا.

• مرحلة التحديث: يتضح ذلك جليًا من استفادة العرب من الرواية الفرنسية والرواية المنولوجية رواية "تيار الوعي"، ورواية "ما بعد الحداثة" والقصة القصيرة بأمریکا اللاتينية. ومن هنا لقد استعان كُتاب القصة القصيرة جدًا بتقنية التشظي، وتشغيل الاسترجاع، والاكثار، والميل إلى الاختزال، وخلخلة السرد، وتنوع الرؤى السردية، والاستفادة من اللامعقول والرمز والتناس.

• مرحلة التأصيل: وهنا بدأ الكتاب في تأصيل قصصهم كتابةً وبناءً وقالبًا وتشكيلًا، وكان هذا التأصيل جليًا عند الكتاب المغاربة مثل "مصطفى الغتيري"، و "جمال بوطيب".

موقف النقاد حول القصة القصيرة جدًا:

نتيجة لذلك نجد إشكالات حول القصة القصيرة جدًا. فإن المتتبعين في أصل القصة القصيرة جدًا مختلفون فيما بينهم، ومنهم من يراها نوعًا سرديًا متطورًا لما يتوفر فيها من أحداث وسرد حكاية وشخصيات وعنصر المفاجئة والخاتمة، ومنهم من يعتبرها متطورة عن قصيدة النثر لما تشتمل عليه من لغة شعرية، وهيمنة غنائية، وتوظيف أدوات الشعر وصور فنية. ومنهم من يرجعها إلى الشعر الحر؛ لاعتماد نظام الأسطر والمقاطع والطباق والجناس، والبعض الآخر موقفه سلبيّ منها، ويعبر عن رفضه لهذا الجنس الأدبي، ويعتبرونه جنسًا أدبيًا لا يستحق الاهتمام البتة. ومن هنا فإن القصة القصيرة جدًا هي صنف من أصناف القصة، ولا يمكننا تجاهلها في عوالم الثقافة، ومستقبلها يتجلى في حاضرها؛ لأنها حاضرة بقوة في مجال

الإبداع والنقد بالإضافة للحفاوة التي تحظى بها في مختلف مناطق العالم عن طريق المهرجانات والندوات إنها "فن المستقبل".

أزمة المثقف العربي بين الإبداع والفكر المعاصر

ما زال المثقف العربي يعيش أو هاماً لها دور في حياة المجتمع العربي، ويغيب دائماً عن وعيه سؤال مفصلي هل المثقف العربي له دور أم هو مرآة لواقع صعب(؟)

تعد الثقافة شكل من أشكال المعرفة البشرية، والتي تعمل على ترسيخ أساسيات التفكير المنطقي وزيادة الوعي بالمدرك العام؛ لأن الثقافة والمعرفة والحضارة دائرة متداخلة، وأن المعرفة تشكل الثقافة والإنسان صاحب الثقافة، وصانع الحضارة المعرفية، وترتكز الثقافة على أسس فلسفية لمجموعة من منتجات واعية تدخل في تكوين الوعي، وتشكيله في ضوء فلسفة الوعي؛ لأنها تعتمد على الديالكتيكية (التأثير والتأثر) وأن الكائنات الإنسانية هي التي تصنع تاريخها؛ إذ أن المثقف لا يستطيع أن يعيش بمعزل عن هذه المعطيات. إن تقدم الأمم والشعوب أو حتى تأخرها قائم على العوامل الثقافية والدينية ومن هذا المنطلق لقد أسس حراك التاريخ.

هذا التأثير الثقافي الديني لم يكن غريباً على الفكر العربي المعاصر حيث أن الفكر والثقافة العربية أنقسما إلى أيديولوجيين فكانت العوامل المادية والاقتصادية في المقدمة، ومن خلال العوامل الثقافية يفسر بها الظواهر السياسية،

والاجتماعية، وقام بعض العلماء والأدباء المعاصرين بنقد البنية الثقافية العربية المعاصرة باعتبارها الأساس الفعلي للمحنة الحضارية وأسباب التخلف والهزيمة ومن هنا تكمن معضلة السؤال لماذا تأخر العرب وتقدم الآخرون(؟) بالتأكيد كانت العوامل الثقافية الكامنة في العقل العربي والنمط الخاص بتصويراته في شأن الانسان والتاريخ تقف وراء هذا التخلف، ومن هنا أتجه المثقف العربي في عمله إلى التغيير للإطلاع وتنمية المجتمعات والتوحيد القومي للأمة العربية، والنهضة واسترجاع الهوية والحضارة العربية. فكان الفكر العربي المعاصر عبارة عن تيارات فكرية شهداها النصف الثاني من القرن العشرين، حيث أنها كانت نتيجة متغيرات سياسية واجتماعية وتاريخية في العالم العربي، وخاصة عندما تحررت أغلب بلدان الوطن العربي وجاءت عدة نكسات على العالم، فأخذ المبدع العربي في بحثه المستمر عن هوية تائهة في دوامة من الأفكار، فأصبح الواقع في فخ الذاكرة.

كانت البدايات في نكسة(١٩٤٨) م "نكسة فلسطين" وكانت حرب (١٩٦٧) م تعد نكسة وأزمة عانت منها جميع الأمة العربية وفكرها الثقافي، ولقد كانت النكسة اختباراً للأيدولوجيا التي تواجه هذه الثورات وأيضاً للطبقات التي

عملت بالنهضة بها لقد أصيبت الأمة العربية بحالة من الأناية والتشردم وانهارت معها الأصول والتقاليد بل انقلبت كل الأمور رأساً على عقب، وكانت النتيجة سقوط الهوية وموروثاتها وتوالى النكسات وما أحدثته من تصدعات هائلة في البنية النفسية والسياسية والاقتصادية للدول العربية، وقائمة النكسات العربية تطول التي كان سببها الرئيس الاستبداد، ومن هنا تحول العالم العربي بعد النكسات حتى وصل إلى مرحلة الصدام المسلح بين الدول العربية، وبالتالي حدث صدمة في الوعي العربي، ويتجلى ذلك في الكتابات التي تناولت موضوعات التجربة النهضوية العربية، فشعر المبدع بحالة من الاضطراب الفكري والنفسي، ولقد أصيب الكتاب القوميون والتقدميين بنكسة فكرية ثقافية، ومن هنا ظهرت قضايا الهوية والديمقراطية والعلمانية وإشكاليات في الفكر العربي المعاصر، حيث أصبح يمثل صورة الواقع العربي في الفكر العربي. انقسمت الثقافة إلى قسمين هما الأداة والمحتوى؛ فكانت الأداة بمعنى أنه أصبح الفكر كعقل وأداة للتفكير . ومحتوى لأنه يرجع إلى المحيط الثقافي الاجتماعي الذي ينتمي إليه هذا الفكر وأن عملية التفكير تنحدر نحو ثقافة بعينها حيث التفكير بواسطة ثقافة ما ترجع إلى الموروث الثقافي، والمحيط الاجتماعي، والنظرة المستقبلية للعالم بأجمعه، وإلى الإنسان والكون.

وهنا يكمن السؤال لماذا تأخر العرب عن ركب الحضارة والثقافة والوعي(؟) هذا لأنه في القرن التاسع عشر في الثمنيات تشكّل وعي عميق لدى العرب المثقفين بالتأخير، وعلى أساس ذلك كان لابد من قيام النهضة فبدأت الرأسمالية الأوروبية تغزو العالم صناعياً وايدولوجيتها الليبرالية، وفي الوقت نفسه كان هناك احتلال في معظم دول الوطن العربي فأدرك العرب بأنهم أمة استسلمت للنوم الطويل، وأصبحت هدفاً للطامعين وكان العرب وقتها في موقف مزدوج من الغرب ما بين الإعجاب بحضارتهم وتقديرهم والكراهية للغرب الغازي والمهيمن على بلادهم، وكل هذا لا يقوم على خدمة القضية القومية بل يضعها في أزمة دائمة، ومزمنة وتخلف وتأخر وجمود فكري وثقافي. في سياق ذلك كانت النهضة الفكرية التي عرفها التاريخ لم تقم بتخطيطها الحكومات، بل قامت على يد نخبة تحمل هم الحاضر والماضي، وهذه النخبة تستقطب النشاط الفكري في بلادها عن طريق الحوار البناء بين أفرادها، والرؤى الفلسفية المستقبلية.

معوقات الفكر العربي:

- إن غياب النسق الفلسفي أدى إلى العجز عن إنتاج مدارس فلسفية؛ لأن الفكر العربي حذى حذو الفكر الغربي،

وأن بعض المفكرين لم يهتم بالقيمة النهضوية التقدمية، أدى ذلك إلى انعدام الاستقلال الفلسفي للفكر العربي، فعمل العرب على استيراد الحلول الجاهزة للمشكلات من الغرب، وقاموا بإهمال المنظومة التربوية مما أدى إلى تعثر العقلانية، والمسألة النقدية لمعظم القضايا..

- إن العرب يعيشون في ذاكرة الماضي أكثر من التطلع لبناء مستقبلهم وتقديمهم، فجاء الأوروبي فعمل على تشكيل دور حقيقي في خلق التأثيرات الفكرية والسياسية ونتيجة لذلك ظهرت مواقف سلفية لاستعادة الماضي ووقف النموذج الغربي .

- إن الازدواجية الفكرية أدت إلى خروج نوعين من المثقفين : مثقف يحلم بتغيير متمدن ويساير التقدم والتطور. والآخر صقل نفسه بثقافة المقاومة وثقافة الغرب المستعمر.

- إن النموذج الغربي أخرج تركيبات معقدة وفكر جامد متحجر ومن خلال هذه الازدواجية ظهرت شعارات كثيرة مثل المناداة بالقومية العربية، وفصل الدين عن الدولة وشعار العودة إلى الإسلام وغيرها .

- إن الفكر العربي فكر يواجه الحاضر بالماضي وأن العلاقة بين الغرب والعرب علاقة تبعية وعدم تكافؤ فيما بينهما، مما أدى إلى إعادة هيكلة الفكر العربي ما بين

الماضي والحاضر بنظرة واقعية مع مراعاة خصوصيته العربية من أجل بناء مشروعه الحضاري، وكانت نتيجة ذلك أن عملية المثاقفة كانت غير متكافئة فهي من جانب واحد. كل هذا وذاك جعل الفكر والمثقف العربي في أزمة دائمة ومزمنة .

ما الإبداع، وما هي أزمة الإبداع:

يعرف الدكتور "محمد عابد الجابري" الإبداع: "إن الإبداع خلق من عدم اختراع شيء وانتاج نوع من الوجود بواسطة إعادة تراكيب أصلية للعناصر الموجودة، وأن الإبداع يندرج نحو مفهوم الجودة والأصالة". ثمة تناقضات أيديولوجية تهيمن على الفكر والإبداع المعاصر تتجه إلى مزيد من العنف، وهذا يدل على تجذر الطرح الإشكالي. ومن هنا كان مفهوم الديمقراطية من أكبر اهتمامات مفكري عصر النهضة، وبالتالي بعد أن فشلت الديمقراطية في التجارب البرلمانية العربية أختفى قليلاً شعار الديمقراطية السياسية لتكون في الصدارة شعار الديمقراطية الاجتماعية لدى المثقفين العرب إيماناً منهم بأن سبب إخفاق المشروع القومي هو غياب الديمقراطية. ومن هنا أصبح التركيز على الديمقراطية في هذه الأيام معيار لتقدم فكر وثقافة المجتمع العربي للخروج من فترة التخلف، ولذلك فقد أكد المثقفون

العرب أن الخروج عن إطار الديمقراطية لا يوحد حل لأي شيء لأنها تعتبر علاقة بين قوى المجتمع المختلفة، ولا يمكن أن تكون نظامًا للحكم بدون أن تكون نظامًا للمجتمع ككل .

تكمّن أزمة الإبداع في الفكر العربي في الواقع العربي في قضايا كثيرة وأصلها النموذج والسلف لأن المفاهيم في الواقع مستدعاه من الماضي أو مستوردة من الغرب، وهذه المفاهيم المتعارف عليها تقوم بالتضليل، الأمر الذي أدى إلى عقم في الفكر العربي وافتقار "الذات العربية" إلى الاستقلال التاريخي، ومعنى الاستقلالية وعدم الاستطاعة بالتفكير بطريقة موضوعية، وأصبح التفكير من خلال ما ينقل عن الماضي أو الآخر الغربي.

ولا يمكننا أن نغفل عن دور السياسة في توجيه هذا الفكر العربي وتحديد مساره وتعرجاته فكانت السياسة هي المحرك للحياة الثقافية في التاريخ العربي الإسلامي، وارتبطت الأزمة منذ بدايتها بالسياسة فكانت السياسة هي العنصر المحرك؛ لأن الإسلام دين ودولة لا يمكن فصلهما عن الفكر العربي. ومن هنا فإن أزمة الإبداع هي أزمة بنيوية بمعنى أنها أزمة عقل كان أساسه مفاهيم ومقولات تنتمي إلى ثلاث نظم معرفية متنافرة.

كيف نتجاوز أزمة الفكر العربي المعاصر:

أهم ما يمكننا العمل به هو أن يكون لدينا التصور الصحيح للإصلاح الفكري، لكي ننجوا من الفكر العليل وجهل الحقيقة وعلّة الفهم والتفكير للخروج إلى دائرة الايجابية الفكرية والثقافية، لا بد من إعادة بناء الذات العربية بالشكل الذي يجعلها قادرة على مواجهة تحديات العصر، وبناء الحاضر عن طريق إعادة استيعاب الماضي وتفكيك عناصره بصورة تجعله قادر على أن يؤسس نهضة، ويكون أرضاً لأقدام المستقبل. ويجب التحلي بأخلاق الإسلام وحب التضامن والتآزر بعيداً عن الاستعلاء والنظرة الدونية للآخر حيث يقول المؤرخ الفرنسي "آرنست رينان: " لم يدع محمد أبداً القدرة على إحياء الموتى ولم يصاب نفسه بين السماء والأرض ثم يحيا بعد موته، بل جعل معجزاته هذا القرآن ذاته الذي لم يستطع أي بشر حتى الآن أن يأتي بمثله، فعلاً إن كل عظمة ذلك الشخص الكبير هي أنه كان يقول ويكرر: " قُلْ إِنَّمَا أَنَا بَشَرٌ مِّثْلُكُمْ" (سورة الكهف - آية 110) لا بد من التعامل مع هذه الأزمة باعتبارها مسألة موضوعية ارتبطت بسياق معين في الفكر العربي والتاريخ المعاصر للأمة العربية، وتاريخ الصراع الأيديولوجي الذي يمثل مجموعة من الإرادات المحكومة بصراع المصالح والاستراتيجية

التاريخية، بالإضافة إلى أنه يجب التركيز على الخصوصية الوطنية لكل شعب، والانفتاح على ما أضافته الإنسانية في مختلف العلوم والابداعات الفكرية الثقافية، والابتكارات الايجابية ضمن المنظور الإسلامي الموحد دون تطرف ولا غلو وبعيداً عن النظرة التشاؤمية.

أن هذه الأزمة تحتاج إلى زعيم الرأي لكي يعمل على إزاحة الشبهات ويصدع الحق ويهزم الباطل ويرشد إلى الطريق الأقوم وتوجيه الإنسان إلى أنماط التفكير السليم والتعريف بأهمية تحديد الأهداف وكيفية انتقاء السبل الفاعلة لتحقيق الامكانيات، وفقاً للإمكانيات المتاحة. أكبر خطأ هو الاعتقاد بأن الذات العربية يمكن أن تنهض بالبعد عن ماضيها، والانضمام إلى تراث غير تراثها لأن الإنسان العربي لا يمكنه أن يبدع إلا من خلال ثقافته وتراثه وهويته العربية يجب تعميم المعرفة باللغات الأجنبية في المدارس والجامعات وقراءة تراثنا قراءة نقدية تستوحي المفاهيم والمناهج الجديدة، وتوظيفها في خدمة الموضوع الإبداعي العربي، ويجب أن نقوم من خلال ذلك بحملة لنشر المعرفة على أوسع نطاق.

إن الإعلام والتعليم لهم دور أساسي في تشكيل الفكر والثقافة العربية؛ لذلك يجب إصلاحهم إصلاح فعلي لمنظومة الإعلام

والتعليم للعالم العربي وإصلاح ثقافة المجتمع وتعديل السلوك للوصول للفهم الواعي لمختلف جوانب الحياة ونشر الثقافة بين مختلف التيارات، وهذا سيؤدي إلى التقارب الفكري . فهل سيأتي يوم ننأى فيه من تلك العزلة الفكرية، أم أننا سنظل نعاني من أزمة الإبداع(؟) وأن هذا وذاك سوف يؤدي بنا إلى الانقراض ويقودنا إلى سكرات الموت الحتمية.

العودة إلى التراث:

ومن هنا أَدْعُو للعودة إلى التراث، والموروث الثقافي الإسلامي دفاعاً عن الذات والهوية والثقافة العربية التي هي في أمس الحاجة إلى ذلك، ويجب علينا بناء وعي ذاتي نقدي ذي خصوصية عربية، وأن تكون فلسفة التاريخ نابعة من الحاضر من أجل تأسيس الوعي المؤدي إلى طريق المستقبل وتحقيق الاستقلالية التاريخية للذات العربية، وذلك لن يأتي إلا عن طريق التحرر أولاً، وقبل كل شيء إعادة بناء شامل للفكر العربي. بالإضافة إلى العودة والاستفادة من الموروث العلمي العربي، الذي أقام حضارات عظيمة كالحضارة في العهد العباسي، الذي قام بأكبر عملية ترجمة من جميع اللغات إلى العربية، وحضارة العرب في الأندلس التي كان لها أثراً كبيراً في الحضارة الغربية، وهذا الموروث الذي

يجب أن يكون حاضرًا في أذهاننا، ليكون بوصلة لتطوير
حياتنا وثقافتنا مما نحن عليه.



ASRUD

للنشر الإلكتروني

المجلات الأدبية والثقافية الفلسطينية

تعتبر الثقافة في فلسطين جزءاً لا يتجزأ من الهوية الفلسطينية على مر العصور والتاريخ. حيث أن معظم الكتاب والأدباء الفلسطينيين ناضلوا على اختلاف توجهاتهم الأيدلوجية من أجل إكساب و إعلاء الكلمة بحجم الرصاصة، والخروج من طوق العزلة والمطاردة و المضايقة بتطوير أدواتهم الفنية ونشر إنتاجهم بالمنابر المتوفرة.

إن بداية ظهور المجلات والصحف الأدبية و الثقافية في فلسطين يرجع إلى عام(1905) ميلادي، حيث كان الاهتمام كبيراً بنشر كتابات المثقفين الفلسطينيين في فلسطين وفي الشتات و بالإضافة إلي نشر كل ما ينتجه الشعراء المثقفين وكبار الكتاب و الأدباء العرب المناصرين للقضية الفلسطينية، فكانوا المثقفون الفلسطينيون هم جزءاً لا يتجزأ من الأوساط الفكرية العربية، من حيث انتشار مستوى التعليم بين الفلسطينيين بطريقة كبيرة، فإنهم يعتبرون أكبر نخبة من المتعلمين في الوطن العربي.

بدأت الصحافة العربية منذ العقد الثاني من القرن التاسع عشر، فقد لعبت المجلات والصحف في تلك الأيام دوراً كبيراً من الناحية السياسية و الثقافية في مقاومة الاستعمار و استنهاض الشعورين الوطني و القومي

لقد عبرت عن روحاً جديدةً في المجتمع العربي الذي يتطلع إلى الخلاص والتحرر والنهضة. فكانت المجالات والصحف الأدبية و الثقافية تساهم في نشر الوعي الإنساني.

ومن أبرز المجالات الأدبية والثقافية التي كانت تصدر في فلسطين (القدس - الكرمل- النفائس العصرية- الفجر-الاتحاد-الحقوق - صوت العروبة-جريدة غزة -الشعب -الطلیعة.. وغيرها من الصحف المختلفة، فكانت صحيفة القدس هي أول صحيفة فلسطينية صدرت في القدس (1967) م أيضا صحيفة النفائس العصرية التي أسسها خليل بيدي و نشر على صفحاتها الشعر والقصص، فكان لهم دوراً مهماً في رعاية الكتابة الأدبية، وعلى صفحات هذه الصحائف نشر أشهر وأكبر الكتاب الفلسطينيين، الذي كان لهم دوراً بارزاً في الحركة الأدبية.

و في خمسينات القرن الماضي برزت مجلات كثيرة مثل مجلة (الثقافة الوطنية -الطريق - العربي- شعر -الآداب) والمجلتين الأخيرتين تركا أعماق وأدق التأثير على حركة الأدب والفكر العربي. حيث أنهما يعتبران بداية عصر الحداثة الأدبية.

وفي عقدي الستينات و السبعينات من القرن العشرين ظهرت مجلات متعددة ذات صبغة يسارية و ماركسية و قومية،

حيث كان اهتمامها ينصب في أحوال العمال والفلاحين ، بالإضافة إلى ذلك ظهرت مجلات المقاومة الفلسطينية، ومن أهم المجلات مجلة (الحرية) (1960) م والذي قام بتأسيسها غسان كنفاني حيث أنها عبرت عن حركة القوميين العرب، وبعدها أسست مجلة (الهدف) (1969) م فكان شعارها (كل الحقيقة للجماهير) لتعبر عن الجبهة الشعبية لتحرير فلسطين.

وفي الثمانينات القرن العشرين ظهرت (الكرمل) و لقد أسسها الشاعر محمود درويش رحمة الله عليه، فهي تحكي عن الثقافة باعتبارها حرية وفعل الحرية لا ينمو إلا في الحرية ولا بُد من القتال في سبيل الحرية، وبعد ذلك أطلقت مجلة (مواقف) والتي عبر من خلالها عن منهجية الحدائث، ففي هذه الفترة ظهرت مجلة مميزة وفريدة من نوعها هي مجلة (رصيف 81) ولقد أسست سنة (1981) م وهي للشاعر الشهير علي فودة الذي أستشهد أثناء حصار بيروت وهو يوزع العدد الثامن من المجلة على المقاتلين.

كانت المجلة (رصيف 81) في بدايتها معارضة لقيادة المقاومة ومؤسساتها، حتي انتهى الأمر بصدور عددها الثامن والأخير على نفقة المنظمة بأمر من القائد الخالد فينا ياسر عرفات رحمة الله عليه.

كان حجم المجلة 27x15 في حين أن مجلة رصيف 81 بنيت فكرتها على أساس أن تكون منبرًا بعيدًا عن التحكم السائد بمنابر الإعلام والثقافة، فضيت هيئة التحرير الشعراء على فودة وأكرم حاتم و هما كانا من العمالقة في الأدب و كانوا يعرفون في بيروت باسم أدباء الرصيف؛ وذلك لأنهم يقضون طوال وقتهم في مقاهي العاصمة بيروت. فكانت مقهى (أم نبيل) مكان تجمع هيئة تحرير المجلة وأيضا المقر الرئيسي للمجلة، فكان هذا المكان هو المفضل لمعظم الفعاليات الثقافية و السياسية .

عندما صدر العدد الأول من المجلة قوبل بانتقادات كثيرة وقيل عن المجلة بأنهم لا يتقدمون في صنع الثقافة بل يشاهدونها عبر نوافذ من الرصيف، وتوالت ردود الفعل و مع صدور العدد الثالث أعلن رسمي أبو علي وهو أحد الأعمدة المهمة في المجلة على انسحاب وأصبح علي فودة رئيس التحرير، بالإضافة إلى ذلك كانت المجلة تصدر من غير ترخيص، وكان تمويلها عبر مجهودات فردية.

كانت المجلة حسنة وجميلة الغلاف، حيث أنها تحمل عنوان غير مألوف، كانت مجلة ثورية بمفردات و أسلوب آخر غير المعتاد عليه الجمهور الفاكهاني و الجمهور السياسي و الثوري في هذا الوقت. مجلة الرصيف كانت عبارة عن رؤيا

مستقبلية و نهجا مستقبلياً أيضاً كان يكتب على صفحاتها الشعراء والكتاب المشهورين والبارزين.

و أيضاً (مجلة الآداب) هي مجلة شعرية ثقافية صدرت في الثمانينات. أسسها الصحفي عفيف صلاح سالم فبدأت في الظهور أواخر (1983) م كانت هذه المجلة تحمل رسالة ثقافية فكرية سياسية؛ لإيمانها بأن الثقافة تلعب دوراً مهماً في توليد الوعي الجمعي، وللارتقاء بالإنسان الفلسطيني و تبصيره لما يدور حوله فقدمت الثقافة التي تخلق الوجدان الوطني المهتم بالقيم الإنسانية والاجتماعية و الثورية، فكانت ردود الفعل إيجابية لهذه المجلة، وبالطبع هذا يعبر على أن الإنسان الفلسطيني على استعداد ليتفاعل مع كل ما يقدم له من مواد أدبية و ثقافية بالقدر الذي فيه تتجاوب هذه المادة مع أفكاره و تطلعاته.

أهتمت مجلة الآداب بنشر كافة المواد الأدبية والفكرية، والأدب الإنساني النضالي التقدمي الذي أنتجه الكتاب والأدباء في فلسطين والعالم العربي وفي الشتات؛ إيماناً بضرورة تعزيز الثقافة الوطنية و تعميق الفكر التقدمي سواء طبقياً أو ديمقراطياً قومياً.

كانت في المجلة زاوية لمحررها المرحوم عفيف سالم و هذه الزاوية بعنوان (صفحات من دفتر خاص) أيضاً

خصصت المجلة ملفات ومحاور خاصة تضمن العديد مما كتبه الشعراء و الكتاب العرب. أيضا أجرت المجلة لقاءات و حوارات صحفية مع عدد كبير من المبدعين، وكان في المحلة زاوية نقدية، كانت مجلة الآداب هي صوتا للمظلومين و المسحوقين. ظلت مجلة الآداب تصدر بانتظام، إلى أن تم إغلاقها بقرار عسكري إسرائيلي بتهمة التحريض.

و في التسعينات من القرن العشرين ظهرت مجلة "الناقد". حيث أنها كانت تصدر في لندن لمدة سبع سنوات . فكانت من المجلات الجريئة مما أدى إلى إثارت الجدل، الأمر الذي جعل سبع دول عربية لم توافق على دخولها بلادهم. وبعد هذه الفترة حدث تراجع فكري بسبب الحالة العربية؛ فصارت المجلات حلقة صلة بين الناس والحلقات الأكاديمية، و أن انتشار المجلات الالكترونية ساعد على تجديد نمو الثقافة والأدب بعد أن كانت في حالة من عدم الاستقرار و الوهن. أصدرت وزارة الثقافة الفلسطينية مجلة "مدارات الثقافية الفصلية" فكانت تناقش قضايا اللغة العربية، وكان يعبر عن ذلك نخبة من المثقفين على المستوى الفلسطيني في الداخل وفي الشتات، وهم يعملون على إحياء الثقافة الفلسطينية، وزرع مفاهيمها التي تشكل حماية من أي اعتداءات أو عدوان ثقافي غربي إسرائيلي يهدف إلى

طمسها فهم يحملون هم الثقافة الفلسطينية. أما مجلة مدارات من خلالها يتم استنهاض المشهد الثقافي الفلسطيني العربي. فهي تتمتع بالانتظار في الصدور و الشمول الفكري الثقافي من حيث أنها تسلط الضوء على المقالات و القضايا التي من شأنها تعبر عن أصالة الثقافة الفلسطينية والعربية، وأيضا عدد من القضايا الشعرية لشعراء متميزين و مجموعة من القصص القصيرة، وتقارير سلطت الضوء على النكبة و مأساة اللاجئين، وحوارات صحفية مميزة عن الأسرى. فهذه المجلة المميزة تدعو كل فلسطيني في أرض الوطن أو في الشتات للمشاركة بأقلامهم المبدعة في إثراء المجلة. أيضا صدرت مجلة "كنعان"، حيث أنها كانت تدفع مكافآت للكتاب، فكان صدورها بثوب تراثي. واصلت مجلة "الشراع" و لكنها توقفت بسرعة، و مجلة "التراث والمجتمع كانت خاصة بالأدب الشعبي؛ فظلت طويلا، ومع مجيء الساطة الفلسطينية سنة (1994) م صدرت مجلة "القدس" و مجلة "الشعراء". فقد أصدرها بيت الشعر الفلسطيني الذي أسسه الشاعر "المتوكل طه". كان لها دورًا بارزًا في إحياء وتنشيط الحركة الثقافية الفكرية.

إن المجالات الأدبية والثقافية الفلسطينية لعبت دورًا كبيرًا في إثراء وزيادة الوعي لدى الفلسطينيين في الوطن وفي

الشتات، حيث أنها قامت وساعدت على النهوض بالحركة الإبداعية الثقافية، فتعددت المجالات والصحف الثقافية كان له الأثر الكبير في التوجيه والتثقيف وله الأثر الكبير في جماهير المتلقين، وفي مخاطبة الناس والاتصال بهم عقليا لتحقيق هدف توصيل المعلومة، حيث الكتاب يكتبون آلام الوطن المحتل، الذي يقفز و يتراقص بين الكلمات، فهم يعملون على نحت الهوية الثقافية الفلسطينية.

أين العدل في قضايا تحرش سفاح القربى بغزة؟

لم تكن تعلم فاطمة البالغة من العمر خمسة عشر عامًا بأن الأمور سوف تسلك بها إلى هذا المنعطف، وأن الاغتصاب من قبل سفاح القربى سيذهب بها إلى اتجاهٍ آخر. فاطمة التي تعرضت للانتهاك الجسدي من والدها لم تدرك أن ما تفعله خطأ، وشرحت فاطمة قائلة: "والدتي مطلقة ، لقد اعتدى عليّ والدي جنسيًا منذ أن كنت في الصف الرابع الابتدائي واستمر الاعتداء حتى وصلت للصف الثالث الإعدادي وحينها شعرت أن

هناك أمرًا غير طبيعي، فذهبت للمرشدة التربوية في المدرسة وأخبرتها عما حصل لي .

لقد فقدت فاطمة الأمان فظهر عليها الكثير من التغيرات النفسية والسلوكية في بيتها حتى وصلت إلى حالة من الانحراف الأخلاقي بشكل كامل الأمر الذي أدى بها إلى السجن أكثر من مرة بحسب قول فاطمة. تشير الأخصائية النفسية والاجتماعية في المركز الفلسطيني للديمقراطية وحل النزاعات "حنان ضاهر" : "إن الصمت من الأمور السلبية التي يرتكبها الأهل بحق بناتهم، فتسلك الفتاة التي تعرضت للاعتداء من قبل سفاح القربى إلى طريقين. إما أن تستهون الأمر وتبحث عن إشباع لرغبتها بطرق غير شرعية أو أن

ترتكب جرائم أخرى انتقامًا من المجتمع . "تؤكد فاطمة:"
بأن الاعتداءات الجنسية في قطاع غزة من قبل الأقارب في
مجتمعنا الفلسطيني تفقد الأسرة تماسكها".

لقد اجتمعت كافة الديانات السماوية الثلاث والشرائع
والقوانين الانسانية على حرمانيه الاعتداءات الجنسية من
قبل الأقارب واعتبرتها من الكبائر التي تهدد أمن المجتمع؛
لأنها تخلخل استقرار بناء الأسرة، وعلى الرغم من وجود
القاعدتين التحريمية والتجريمية التي أجمع عليها البشر إلا
إنه يشذ البعض عنها في المجتمعات العربية والغربية على
حد سواء، بما في ذلك المجتمع الغزي، وتمثل بعض
القصص في قطاع غزة هذا الشذوذ الذي يخالف الطبيعة
الانسانية والاخلاقية في المجتمع الغزي المتدين.

في قطاع غزة يوجد بيت الأمان التابع لوزارة التنمية
الاجتماعية لإيواء النساء المعتقات، وتؤكد "هنادي سكيك"
مديرة بيت الأمان بغزة: "هناك حالات اغتصاب من أحد
الأقارب تصلني إلى المركز، وكانت الأسباب من وراء ذلك
عديدة أولها قلة الوازع الديني لدى الشباب والثانية التطور
التكنولوجي والإنترنت في ظل غياب الرقابة والضوابط،
الأمر الذي يؤدي إلى شحن المشاعر الجنسية التي تدفع
للتحرش والاعتصاب من قبل الأقارب، إضافة إلى سوء

التربية الجنسية للأطفال التي تعتمد على العيب والإرهاب وعدم تقديم المعلومات الصحيحة وتبيان الأسباب."

ابتسام ستة وثلاثين عامًا اسم مستعار تروي قصتها قائلة:

"_ طلقت من زوجي فعدت إلى بيت أهلي وكان معي ابني الرضيع، وأثناء وجودي في بيت أهلي اغتصبني والذي مرتين وفي كل مرة كنت اقاومه ينهال ضرباً عليّ." وتابعت " في المرة الأولى التي اغتصبني فيها لقد شكوت لشقيقي فاتهمني بالكذب. وبعد المرة الثانية من اغتصاب والذي لي ذهبت إلى مركز الشرطة لكي أشكوه، وخاصة أن علامات الضرب كانت واضحة على جسدي هناك نظر لي الشرطي وسألني:

_ لماذا اغتصبك مرتين(؟) هل عجبك الأمر في المرة الأولى فقررتي إعادتها مرةً أخرى(؟)."

"أيمن البطنجي" الناطق باسم جهاز الشرطة بغزة يقول: " عادة ما يتم التنازل من قبل الضحية أو وليها قبل وصول الأمر للقضاء."

وتضيف ابتسام قائلة: " لقد حولتني الشرطة إلى مختار العائلة وعندما قابلت المختار اتهمني بإغواء والذي! لقد استقبلني المختار بقلة احترام وسألني: لماذا طلقك زوجك؟

وقال : لو كان فيك الخير لما طلقك.. ابوكي حسن السمعة وإذا حدث هذا بالفعل إلا لأنك أغويتيه .انتهى الأمر وعدت إلى بيت والدي ضعيفة ومنكسرة" .

تتأثر الفتاة التي تتعرض للتحرش الجنسي من قبل (سفاح القربى) نسبياً بشكل كبير، ويؤثر الأمر عليها طوال حياتها؛ لأن الصدمة التي تتعرض لها مضاعفة؛ لأن مرتكب الجريمة من الأقارب فتولد لديها شعور بالكرهية تجاه نفسها، والمجتمع، والرجال.

ينص قانون العقوبات الانتدابي لسنة (1936) م المطبق في قطاع غزة في تحقيق الحماية الجنائية من خلال نصوص القانون التي تجرم الأفعال التي تمثل اعتداءً على حقوق الإنسان وحرياته وتفرض عقوبات على مرتكبيها، ولكن من أهم عيوبه منح مرتكبي جرائم القتل على خلفية الشرف ما يسمى بالأعذار المخففة فتخفف العقوبة المقررة له، وعليه فقد أصدر الرئيس الفلسطيني قراراً عام (2011م بتعديل القانون رقم 16 لسنة (1960) م وقانون العقوبات رقم 74 لسنة (1936) م استهدف تعديل العقوبات الخاصة بقبول المعذرة في ارتكاب أفعال يعتبر القيام بها جريمة.

جاء في المادة 155 التي تحمل عنوان "السفاح" من قانون العقوبات الانتدابي رقم 74 لسنة (1936) م المعمول بها

في قطاع غزة كالتالي: " كل من واقع بنتًا غير متزوجة تجاوزت السادسة عشر موقعة غير مشروعة وكان وليها أو موكلاً بتربيتها وثبتت الواقعة يعاقب بالحبس خمس سنوات." المحامية في الهيئة المستقلة لحقوق الانسان "خديجة البرغوثي" قالت: "أن القانون الفلسطيني عاجز عن محاسبة الجناة المغتصبين داخل إطار العائلة؛ لأنه لم يخصص مادةً حول الاغتصاب من الأقارب (سفاح القربى)." وتابعت البرغوثي قائلة: " أن القانون يساوي بين المجرم والضحية." تتعرض ضحايا الاغتصاب في إطار العائلة لسلسلةٍ من الظلم. لا يتوقف عند الاغتصاب، ولكن في حالة كشف أمرهن يصبحن تحت جناح الموت قتلاً أو انتحاراً في ظل مجتمع يرى أن شرف النساء بكارتهن فقط. توفيت حنان تبلغ ثمانية عشر عامًا نتيجة خنقها باليد من أفراد أسرتها، وأدلى الذين قتلوها للشرطة بأنها قد انتحرت.. تصبح حياة البنات الفلسطينية معرضة للخطر إذا ما شك فيها بقيامها بسلوك محرم، ومن هنا لا توجد احصائيات ملموسة عن هذه الجرائم نظراً لعدم وجود جهة حكومية متخصصة. في قطاع غزة يقتل الأهل ضحايا الاغتصاب سعياً لما يسمونه " غسل العار" غير مهتمين بعقوبة حيث أن قانون العقوبات 74 لعام (1936) م يمنح القتلة حكماً مخففاً. الناشطات الفلسطينيات في حقوق المرأة تصنف هذه الجرائم بجرائم (قتل النساء

وليس جرائم شرف) وتقول إحدى الناشطات: "الضغط الاجتماعي ما يجعل الأسرة تقتل ابنتها لإبقاء القصة ضمن إطار الأسرة الصغيرة." بحسب قول الأخصائية النفسية "علا عاشور": "أن المرأة تشعر بأنها سلعة لا تساوي شيئاً بدليل أن أقرب الناس لها يبيع ويشترى فيها؛ فتحقد على الجنس الآخر أين الرقابة(؟)" وتؤكد "خديجة زهران" مديرة دائرة الرقابة على السياسات والتشريعات في الهيئة المستقلة لحقوق الإنسان: "القوانين غير رادعة ولا ترتقي إلى اعتبار سفاح القربى (اعتداء جنسي) وتطالب خديجة بتعديل قوانين العقوبات، وإعادة النظر فيها وتشديد العقوبة." وتضيف الباحثة البرغوثي: "أن القانون ساوى بين المعتدي والمعتدى عليه وتطالب بعمل دراسة تحليلية لمواقف السفاح، وهل القانون له دور إيجابي في الحد من هذه الممارسات تساهم في رفع أو علاج هذه الجريمة وفق تعبيرها (جريمة) مضيئة إلى أن القانون لا بد من يوقع أقصى العقوبة على الفاعل."

الأمير الإيطالي ليون كايثاني مؤسس المدرسة الاستشراقية

تعني كلمة "استشراق" : صار شرقياً، ومن هنا عرّف "أكسفورد" معنى الاستشراق بأنه "تبحر في لغات الشرق وآدابه"، ومن ثمّ فإن الاستشراق هو اهتمام العلماء الغربيين بالدراسات الإسلامية والعربية من لغات وآداب وفلسفة وعلوم وعادات وتقاليد ومعتقدات وأساطير؛ فهي مدرسة فكرية لها العديد من الدوافع والخصائص والغايات، ولها أسرارها الخاصة، فكان الاستشراق وليدًا لصراعات طويلة بين عقيدتين وحضارتين وثقافتين: الإسلامية والنصرانية.

إذا تتبعنا مسيرة الاستشراق في أوروبا نجد أن إيطاليا كانت المهّد الأساسي للدراسات الإسلامية في القارة الأوروبية، ويبدو ذلك باهتمام المستشرقين الإيطاليين بالدراسات العربية الإسلامية منذ عهد مبكر؛ فقد اتصلت إيطاليا بالشرق اتصالاً وثيقاً، وكان الفاتيكان يدعم ويرعى ويشرف على الدراسات البحثية الإسلامية، فتوجه الباباوات إلى دراسة اللغة العربية وإنشاء كراسٍ لتعليمها، واستمر الاهتمام بالعالم الإسلامي، ونتج عن ذلك ظهور عدد كبير من المستشرقين في مختلف العلوم المتنوعة، فقدموا الدراسات في ميادين مختلفة، ومن أهم هذه الدراسات دراسة سيرة النبي محمد، عليه أفضل الصلاة والسلام، وتحليلها

ومناقشتها ونشرها وترجمتها إلى اللغة الإيطالية. وللمستشرقين كتابات جمة عن تاريخ المسلمين وثقافتهم، على اختلاف اتجاهاتهم وأفكارهم، والمعنى المقصود منها، فكتبوا عن سيرة حياة المسلمين وعن الإسلام وعن ومدى القيمة العلمية لهم. وقد كانت الكتابات الأولى للمستشرقين تفضح جهلهم وحقدهم وكذبهم؛ لأنهم وصفوا النبي بما هو قبيح، وذلك بناءً على سند وبرهان غير عقلي أو نقلي. وجاء كثير من المستشرقين الإيطاليين وكتبوا عن السيرة النبوية الشريفة، ومن بينهم الأمير "كايتاني" الذي كان أشهر المستشرقين الإيطاليين، ويُعدُّ مؤسس المدرسة الاستشراقية الجديدة في إيطاليا، وكان من أسرة أرستقراطية من كبار الأمراء في روما، وكان لهذه الأسرة شأن كبير في تاريخ إيطاليا. درس "كايتاني" في جامعة روما وحصل على إجازة منها عام (١٨٩١) م، ودرس الآداب، وهو أشهر المستشرقين الإيطاليين وأبرزهم، الذين اهتموا كثيرًا بالتاريخ العربي الإسلامي، وقد أجاد سبع لغات منها: اللاتينية والعربية والفارسية، وتميز بثقافته الواسعة، فهو عالم نبيل حر صاحب عمل دووب، وعُرف عنه أنه كان يقوم بالواجب دائماً؛ وهذا ما كان يُعرف به العظماء، وكان يجمع بين التواضع والفكر النير ولا يقول إلا ما يعلم.

تميز الأمير "كايتاني" بكتاباته التي تُعدُّ مادة واسعة ومتشعبة تستغرق وقتاً طويلاً للبحث، واعتمد في كتاباته المصادر العربية على نحوٍ كبير، وقد أنفق الكثير من أمواله على العلم والبحث وعلى البعثات العلمية والاستشرافية، ونقل الحقائق التاريخية على نحوٍ إيجابي، وكان يميل إلى الاقتراب من الحقائق، ويتوخى الدقة، وله العديد من الموضوعات في تاريخ المسلمين وثقافتهم، فكتب عن سيرة المسلمين منذ بداية البعثة النبوية، كما عمل نائباً في البرلمان في روما، وعُيِّنَ سفيراً لبلاده في الولايات المتحدة الأمريكية، وقد تعرض لكثير من النقد، وظهرت له كراهية القوميين الإيطاليين لمعارضته الفاشية، فما كان أن نُفِيَ إلى كندا وبقي هناك حتى وفاته.

رحلات كايثاني:

رحل "كايتاني" إلى العالم الإسلامي عدة مرات أثناء دراسته الجامعية، وكانت أول رحلاته إلى مصر، ودخل شبه جزيرة سيناء وكتب عنها، ورحل إلى دمشق والجزائر وتونس والقدس وتدمر والهند وإيران، وزار في رحلاته المدن الإسلامية وشاهد معالمها. وقد جهز ثلاث قوافل لتطل على مناطق الفتح الإسلامي، وترسمها جغرافياً، فقام بجمع كل الأخبار الواردة عن حركة الفتح، وكان في أثناء رحلاته يقف

على المواقع التاريخية في كل دولة أو مدينة يزورها، فقام بتصوير الأحداث والمواقع التاريخية وحقق الوثائق و حلل المواقع.

مؤلفات كابتاني:

لم يتحمل "كابتاني" في كتبه على الإسلام والمسلمين، كما هو الحال عند كثير من المستشرقين؛ بل كان موضوعياً وصريحاً في معالجة أحداث التاريخ، وكان يُوضح ما كتبه في تحليله العميق للإسلام، وكان يرسل المسوّدات التي ستطبع إلى عدد من المختصين في التاريخ؛ ليطلع على مقترحاتهم، فكلف أمهر دارسي العربية بترجمة بعض المصادر العربية التي يحتاج إليها في تأليفه، مع أنهم لم يكن لهم دور في تحرير كتبه، وكانت مؤلفاته تتناول موضوعات كبيرة كالتاريخ والتراجم، ويختص أغلبها بالعالم الإسلامي، ومن مؤلفاته كتاب "حوليات الإسلام"، وقد كتب فيه عن أهمية العوامل الاقتصادية والاجتماعية لنشوء الإسلام وتطوره، وأعطى الدافع مركزاً قوياً في الدعوى الإسلامية، إذ إنه حلل الإسلام في عشرة مجلدات، وفيه صور لعدد كبير من المخطوطات العربية والمراجع الأوربية، وترجم، مستعيناً ببعض المستشرقين الإيطاليين النصوص العربية إلى الإيطالية، ورتب الموسوعة حسب السنين أو الحوليات

على غرار المؤلفات العربية، مثل ابن كثير، وابن الأثير، وحرر الموسوعة من أولها إلى آخرها، وعندما صدر الكتاب وحقق نجاحًا كبيرًا في أوروبا عامة وإيطاليا خاصة روج المغرضون إشاعةً على أن الكتاب من تأليف هؤلاء المترجمين المساكين، وأن الأمير استغلهم ووضع اسمه على الكتاب، فرفع الأمير كياتني الأمر إلى القضاء، وشهد هؤلاء المترجمون أنهم لم يكتبوا كلمة واحدة، واقتصر عملهم على ترجمة بعض المصادر التاريخية العربية إلى الإيطالية، فصدر حكم بأن الكتاب من تأليف "كياتني".

كان "كياتني" من المعجبين بشخصية (النبي محمد صل الله عليه وسلم)، فناقش في الكتاب صور الإسلام في الغرب وأعطى رؤية واضحة عن شخصية النبي، وذلك حسب المعطيات؛ فكان يضع في كتابه تحت كل سنة الحوادث حسب المصادر، سواء أكانت مطبوعة أو مخطوطة، ويقدم فيها الروايات والحوادث والأشخاص بطريقة موضوعية وعقلية فأثبتت صحتها مع نجاح الرسالة، وقدم المادة بطريقة سوية، وقد أنهى الكتاب عام (١٩١٥) م، وطبع من هذا الكتاب مئتين وخمسين نسخة وزعها على المجمعات العلمية والجامعات. وألف كتاب "تاريخ موجز للإسلام" يتناول فيه الحقبة الزمنية، منذ السنة الأولى للهجرة حتى

عام (٩٢٢) هجري، وذكر فيه كل المصادر والمخطوطات المطبوعة، ولم يصدر عنه سوى خمسة كراسات، وتشتمل على التواريخ حتى نهاية الدولة الأموية عام (١٩٢٣) م. وقد سرد الحوادث بأكملها على نحو موسع، وبعد ذلك أصدر "معجم الأعلام العربية" وهو معجم لأسماء الأشخاص والأماكن التي كانت في كتب التاريخ والتراجم والبلدان، وكتب الجغرافية المطبوعة والمخطوطة، وكان ذلك بمساعدة المستشرق "جوزبي غابريالي"، وصدر عنه مجلدان، ثم ألف معجم "السيرة والمؤلفات الإيطالية" وصدر عنه مجلد واحد في عام (١٩٢٤) م، ويُعدُّ هذا المعجم خارجاً عن نطاق الإسلام والعالم الإسلامي؛ لأنه يضم جميع المؤلفين الإيطاليين ومؤلفاتهم فقط. ويختتم كتاباته بأنه يشيد بإخلاص الرسول وتفانيه في سبيل المصلحة العامة ورغبته في تحقيق الخير، ويشيد بحنكته وسياسته في نشر الدين الإسلامي. وإلى جانب هذه المشاريع الثقافية نشر جزءاً من كتاب "تجارب الأمم المسكوبه" على شكل مخطوطات.

مكتبة كايثاني:

وكانت له مكتبة تزخر بالكتب النفيسة والمخطوطات النادرة، وأضاف إليها ما استنسخه من مكتبة المستشرق الإسباني أسين بلاثيوس، وقد قال الأستاذ محمد كرد عند زيارته

مكتبة كاييتي: "من زار هذه المكتبة فإنه زار مكتبات العالم أجمع"، فكان يدفن نفسه في مكتبته ويأنس بكتبه وأبحاثه.

هجرته إلى كندا:

في عام (١٩٢٢) م انتُخب، وهو في التاسعة والثلاثين من عمره، رئيس وزراء إيطاليا، فكان من أعداء النظام الفاشي الذي يقسو ويحقد على الأحرار، وأراد أن ينقذ مكتبته فأهداها إلى الأكاديمية لتكون نواة المؤسسة للدراسات الإسلامية، ولا تزال هذه المؤسسة قائمة إلى يومنا هذا ضمن الأكاديمية. وعندما هاجر "كاييتاني" إلى كندا عام (١٩٢٧) م مع زوجته وابنته أهدى مكتبته الثمينة إلى الأكاديمية الإيطالية التي كان يعمل فيها عضو مراسلات عام (١٩١١) م، ثم عمل عضواً كاملاً في عام (١٩١٩) م. وفي أثناء وجوده في كندا اشترى مزرعة صغيرة وعاش فيها، وكان ذلك في نهاية النشاط الثقافي والعلمي الاستثنائي له، وبعدها لم يصدر أي كتاب، وانقطعت صلته بالوسط الثقافي في إيطاليا بسبب النظام الفاشي، فكان مع ابنته وسط جبال كندا وطبيعتها، فعوض ما خسره في إيطاليا، وحصل على الجنسية الكندية، بعدما جرد من الجنسية الإيطالية، كما فصل من الأكاديمية الإيطالية، وقد توفي بمرض السرطان في ٢٥ ديسمبر/كانون الأول (١٩٣٥) م وأقامت ابنته الشاعرة

والرسامة في المزرعة مؤسسة ثقافية خيرية، ولا تزال حتى اليوم تحمل اسم العائلة.

النزعة النقدية في كتب كايثاني:

تظهر في كتب كايثاني نزعة نقدية على نحوٍ جليٍّ، فهو يبحث على مبدأ الشك لقبول وثائق التاريخ الإسلامي، مع الاهتمام الكبير بالجانب الديني، والجوانب الاقتصادية والسياسية والاجتماعية والجغرافية، ونقده ليس تحاملاً على الدين الإسلامي كالمستشرقين الذين كانت نزعتهم وضعية في معالجة الأحداث التاريخية على غرار المؤرخين ذوى النزعة العلمية الوضعية في النصف الثاني من القرن التاسع عشر وبداية القرن العشرين.

رأى كايثاني في سبب انتشار الإسلام:

يقول "كايثاني": "إن سبب انتشار الإسلام سريعاً بين النصارى في هذا الوقت هو حب الشرق للأفكار والمبادئ الواضحة البسيطة التي لا تقبل الجدل والنقاش؛ لأن الإسلام دين سَمِحٌ منح العبد رجاء وإنسانيةً وإخاءً، ونبه الناس على إدراك الحقائق التي تؤسس على الطبيعة والفطرة الإنسانية. ومهما يكن من أمر فإن مؤلفات "كايثاني" تعطي صورة شاملة لتاريخ الشعوب الإسلامية كلها منذ بداية الإسلام،

ولكن لا بد من النظر فيها بموضوعية، إذ إن كلامه على الإسلام لا يخلو من هفوات وتعصب وخلل في بعض الأحيان؛ لأنها بُنيت على أسس مخالفة لما استقر عند المسلمين من مناهج؛ فتجد فيها تناقضات ومغالطات منافية للحقيقة في مناهج البحث وغاياته، والتوثيق الذي يُبنى على مغالطات يكون فيه تضليل للحقيقة، وظلم للأجيال القادمة، وكثير من المستشرقين لا يستطيعون أن يتخلصوا من تلك الأوهام التي عُرسَت فيهم منذ الصغر في المشروع الاستشراقي، فشكوا في صحة مصادر الإسلام وتراثه.

المخطوطات العربية الإسلامية مصدرٌ للتراث

اشْتُقَّتْ كلمة "مخطوطة" من الكلمة اللاتينية (manuscripts) تلك التي تعني "قطعة مصنوعة يدوياً"، وهنا تشير كلمة مخطوطة إلى قطعة مكتوبة بخط اليد من العمل الأدبي، أو العلمي أو الفني، سواءً أكانت مكتوبة على ورق، أو جلد أو ألواح طينية، أو حجارة وغيرها وقد يكون للمخطوط نسخٌ متعددة، والتعامل معه يكون بالورقات، وليس بالصفحات، ولكل ورقة وجهٌ وظهر.

تعدّ المخطوطات أحد رموز الأمة العربية الإسلامية، وإحدى الركائز التي بواسطتها يتم الحفاظ على هوية وتراث وتاريخ وحضارة الأمة، فهي ذاكرة حية لأمة امتد تاريخها خمسة عشر قرناً؛ لأنها حلقة الوصل بين الماضي والحاضر، فهي جزء لا يتجزأ من حضارتنا العريقة. ومما لا شك فيه أنها وعاء للفنون التراثية الأصيلة التي نالت الإمامة العظمى عند القدماء؛ ذلك أن "شرف العلم من شرف المعلوم"، وحصول الأنس بالتراث العربي الإسلامي من منظور التحقيق والتدقيق موجب لإعمال الفكر، وإجالة النظر في الأصول العربية وسننه.

وعلى هذا الأساس تُعدّ المخطوطات وعاءً للعلوم، باختلاف مجالاتها وتنوع موضوعاتها، فهي دلائل وآثار حضارة

عظيمة أسست لحضارات أخرى، تحفظ ما جادت به عقول العلماء، وخطته أناملهم من تفسير للوحي، وشرح للأحاديث النبوية، وفقه الأمة وتاريخها ولغتها. إذ أن ما وصلنا من تراث أجدادنا هو كنز ثمين، وقوة دافعة نحو استشراف مستقبل حضارة، لأمة لها السبق في شتى مجالات العلم، وفروع المعرفة. هذا التراث الذي يرسخ قيم العلم والعطاء المعرفي لبناء حضارة إنسانية متوهج.

عالم المخطوطات

لعل من الدواعي التي حركت الولوج في تخوم عالم المخطوطات، الحاجة الملحة لكشف اللثام عن مكونات هذه الدرر النفيسة، ولا غرو في أن الغوص في المخطوطات تحقيقاً وإخراجاً هو قيمة معرفية مضافة لسلسلة البحوث الرصينة، التي تحاول إيجاد مكانة متواضعة في المكتبة العربية الإسلامي .

نشأة المخطوطات

مع بداية تدوين العلوم في عصر الأئمة.. وعند اتساع الدولة الإسلامية نشأت المخطوطات، ففي هذا الوقت احتاج الناس إلى من ينظم حياتهم، ويقيم دينهم، فانتشر العلم، وأقبل الناس على الكتابة، والنسخ، فاعتنى المسلمون

بالمخطوطات؛ كونها السبيل الوحيد للحفاظ على ما نتجه العقل العربي الإسلامي من مصنفات، ورسائل موضوعها الأساسي كتاب الله وأحاديث نبوية، فجعلوا منها تحفًا فنيةً ثمينةً، وتراثًا فنيًا في مختلف مكتبات العالم.

صناعة المخطوطات

تطوّرت صناعة المخطوطات العربية الإسلامية بشكل كبير، حيث امتازت بدقة زخارفها، وجاذبية صورها، وإبداع ألوانها فقد تمتع الخطاطون بمكانة مرموقة، خاصة في العراق وإيران ومصر وتركيا؛ لأنهم كانوا يكتبون الأدب والشعر.

لقد فُقدَ كثير من المخطوطات؛ بسبب الحروب والفتن والغزوات والسرقات المتتالية، أثناء الحروب الصليبية، وفي عصر الاستعمار الحديث تعامل المستشرقون مع المخطوطات كغنائم حرب، بالإضافة لغياب الوعي العام عند معظم العرب والمسلمين بأهمية المخطوطات وقيمتها الحضارية، والعلمية، وإلى جانب الإهمال في حفظ المخطوطات في المكتبات العامة والخاصة، وبيع المخطوطات من بعض مالكيها للغربيين بسبب الفقر والعوز.

وعلى هذا، فخلال الحرب الصليبية أُخرقت آلاف المخطوطات في المتاحف والأديرة، أما باقي المخطوطات

فُقِلَ إلى دور المخطوطات والمتاحف والأديرة الأجنبية، تلك التي تقدّر بثلاثة ملايين مخطوط كما أعلن معهد المخطوطات العربية.

أنواع المخطوطات

تنقسم المخطوطات العربية من حيث طبيعتها إلى عدة أنواع وهي كالتالي: المخطوطات التي بخطوط مؤلفيها، والمخطوطات المنقولة عن نسخة المؤلف، والخزائنية، والمؤرخة، والمصورة، والنادرة، والفريدة، والناقص، والذي على شكل مجاميع، والهجين.

طرق نقل المخطوطات

تنتقل المخطوطات من شخص إلى شخص عن طريق: التملك أو البيع أو الهبة أو الشراء أو الإعارة، ونجد ذلك موجوداً على ورقة العنوان أو قيد الفراغ على هذه الصيغة: "تملك هذه النسخة أو ملكه الفقير أو انتقل بالشراء، أو البيع، أو بالهبة، وخير مثال على ذلك نقل نسخة كتاب "مقامات الحريري" لبيدع الزمان الهمذاني عام (405) هجري ونسخة كتاب "تقريب التهذيب" لابن حجر العسقلاني عام (852) هجري.

وانتقل كتاب "البستان الجامع لجميع تواريخ أهل الزمان"

عن طريق البيع والشراء إلى عماد الدين الأصفهاني عام (597) هجري، وانتقل كتاب "نهاية المجتهد وكفاية المقتصد" لابن رشد (595) هجري عن طريق الهبة، وانتقل كتاب "شرح الأسباب والعلامات" إلى نفيس بن عوض عام (852) هجري عن طريق الإعارة.

وبناءً على ذلك، فإن المخطوطات التي كتبها المؤلف بخط يده من أهم المخطوطات التي توجد في المتاحف؛ لذلك يطلق عليها "المخطوط الأم"، حيث تتفرع منه النسخ الباقية، وعندما ينسخ المخطوط من المخطوط الأم، فإنه يحتل المرتبة الثانية في الأهمية.

وبعض الكتب يموت مؤلفها قبل أن يتمها، وهنا يتحول الإتمام لأحد تلاميذه ولا يخلو هذا النوع من الخطأ والبعض الآخر من المخطوطات يؤلفه صاحبه على مراحل مثل كتاب "وفيات الأعيان" لابن خلكان. هناك مخطوطات ينسخها علماء مشهورين مثل "ياقوت الحموي" الذي نسخ كتاب "الأغاني للأصفهاني" في عشرة مجلدات، وتعدّ نسخ هؤلاء معتمدة لأنهم كانوا ينسخونها لأنفسهم وعندما يموت أحدهم ينتقل الكتاب إلى مالك آخر، سواء عن طريق الهبة أو الإعارة، أو التملك، أو البيع.

كيف تتم صيانة وترميم المخطوطات؟

الترميم هو عملية فنية تحتاج إلى حس عالٍ، ومهارات فائقة وهي تجميع وتثبيت وتقوية، وإعادة المواد الأثرية إلى شكلٍ أقرب للأصل. فبالترميم يتم علاج الأثر المسن لإزالة بصمات الزمن من تشققاتٍ وكسورٍ وثقوبٍ، وعلى ذلك فإن مرحلة ترميم وصيانة المخطوطات تمر بمراحل التعقيم والمعالجة الكيميائية ثم مرحلة الترميم اليدوي والآلي.

تحقيق المخطوط

التحقيق: هو بذل عناية بالمخطوط حتى يصح عنوانه، واسم مؤلفه، وإثبات نسبة الكتاب إليه، ويكون متنه أقرب ممّا يكون إلى الصورة التي تركها مؤلفه، ويتم تقديمه للمطبعة بعد ذلك لنشره؛ ليطلع عليه عامة الناس، وهذا ما يسمى بـ"علم تحقيق الوثائق".

وفي حالة ما إذا كانت النسخة أصلية فتثبت كما هي ، وفي حالة ما إذا كان المؤلف قد نقل نصوصًا من مصادر ذكرها فتعرض هذه النصوص على أصولها، ويشار في الحاشية بإيجاز إلى ما فيها من زيادة ونقصان، وعلى المحقق تصحيح خطأ المؤلف في الحاشية.

نشأة الكتابة

لم يكن العرب يجهلون الكتابة، بل سجّلوا العهود والمواثيق والمواظم منذ الجاهلية، فكانت كتاباتهم أحياناً حفرًا في الصخور، ونقشًا في الحجارّة. ففي عام (270) م عُثِرَ على نقوش نبطيةٍ وعربيةٍ، ومنها نقش "الزبد" (512) م ونقش "حرا اللجأ" (568) م، وجميع النقوش تمثل مراحل تطور الخط النبطي الآرامي إلى الصورة العربية، وإن دل ذلك على شيء، فإنما يدلّ على أن الخط العربي -الذي كُتِبَ به القرآن الكريم- كان مشتقًا من الخط النبطي، وأن الكتابة قبل الإسلام وُجِدَتْ في شبه الجزيرة العربية.

هذا وقد عرف قدماء المصريين الكتابة قبل الميلاد بما يقرب من ثلاثة آلاف عام أما في آسيا الصغرى، فعرفها الحيثيون، وفي سوريا عرفها الكنعانيون، وعرفها أيضًا اليونانيون، وانتشرت بعد القرن الخامس قبل الميلاد. وفي هذا الوقت بلغت النهضة الأدبية في بلاد الإغريق ذروتها على يد "سوفوكليس وهيرودوت."

نشأة الخط العربي

تعود نشأة الخط العربيّ إلى الخطّ السرياني، الذي جاء منه الخط الحميريّ، أو "المسند" أو "النّصب"، والخط النبطي،

ثم الكوفيّ، والخط الريحاني والطومار والخط الفارسي والنسخ، وخط التاج والديواني والثلاث والرقعة، والخط المغربي، وخط التوقيع، والإجازة، وكل هذه الخطوط تميزت بالأصالة؛ لأنها جزء من التراث العربي والإسلامي بما تحمله من قيم جمالية وبعده إنساني.

تطور الكتابة

مرت الكتابة بعدة مراحل منها تحوّل الكتابة إلى الصورة العربية خلال القرن الخامس الميلادي، وعندما جاء الإسلام كان في قريش سبعة عشر رجلاً يكتبون أما في عصر صدر الإسلام، فكانت بداية مرحلة جديدة من مراحل تاريخ الكتابة العربية، فقد كانت مرحلة ازدهار، إذ كانوا بحاجة إلى تدوين آيات القرآن وكتابة الرسائل التي بعثها الرسول عليه الصلاة والسلام إلى ملوك الأرض؛ ليدعوهم إلى الإسلام، بالتالي حث الرسول "عليه أفضل السلام" على تعلم الكتابة.

أما في بداية "العصر الأموي"، فتدخل الكتابة مرحلة جديدة من التطور في الشكل والإعجام، وتطورت إلى الحركات الإعرابية، وهذا التطور انعكس آثاره في أقدم المصاحف، فنجد أن النقوش والوثائق البردية ترجع إلى عصر الخلفاء الراشدين، حيث نجدها خالية من النقاط، وعلى هذا، فإن

الكتابة العربية لم تعجم إلا في عصر بني أمية، فكان للعراق
السبق في وضع النقط والأعراب بينما في الربع

الأخير من القرن الأول الهجري، فسجد الكتابة ذات نقطتين
الأولى بلون المداد الأصلي، والثانية بلون مخالف.

المواد التي تستخدم للكتابة عليها

اختلفت مواد الكتابة باختلاف العصر والمكان ومن هذه
المواد:

العسيب : وهي أوراق السعف وجريد النخل.

الأديم: هو الجلد الأحمر المدبوغ.

البردي : هو نبات البردي ذلك الذي ظهر في مصر وفلسطين
وبلاد ما وراء النهرين وصقلية،

الرق : فهو الجلود التي كانت سمكها يسمح بالكتابة عليها
مثل جلود الغزال،

والورق: وأول من استعمله الصينيون وعرفه المسلمون بعد
فتح سمرقند عام 87هـ هجري.

المخطوطات العربية في المكتبات العالمية

توجد العديد من المخطوطات العربية في المكتبة البريطانية،
حيث إنها تعد واحدة من أكبر المجموعات في أوروبا وأمريكا

الشمالية؛ لأنها تضم ما يُقاربُ 15000 مخطوطة وتحظى هذه المجموعة بشهرة عالمية؛ بسبب محتوياتها وتنوع موضوعاتها.

وتوجد مخطوطات أخرى في مكتبات تركيا، وفي مكتبات أخرى في مدن مختلفة من أنحاء تركيا. ولقد أنشئت في العهد العثماني، وتم الحفاظ عليها حتى اليوم.

يوجد في إسطنبول تقريباً 124 ألف من المخطوطات النادرة، وتوجد في إيران مخطوطات عربية، ويقدر عدد المخطوطات فيها من ألف مخطوط؛ لأن بلاد فارس كانت محط أنظار المسلمين الأوائل. وفي ألمانيا توجد مخطوطات عربية كان غرضها العلم وإعادة نشر العديد منها وطباعتها وفهرستها وصيانتها وترميمه

لقد جمع الألمان المخطوطات عن طريق الإهداء والشراء، لا على الاستيلاء ويقدر عدد المخطوطات العربية في ألمانيا بأكثر من 40 ألف مخطوط. وتحظى فرنسا بالعديد من المخطوطات العربية، وكان اقتناؤها عن طريق الشراء، ثم تحول ذلك إلى بحث عن كيفية الاستيلاء عليها في الفترة (1798) - (1801) م التي قضاها نابليون في مصر، حيث سُلِبَتْ في هذه الفترة مخطوطات كثيرة من القاهرة. ولقد حالف الحظ إسبانيا في الحصول على المخطوطات

العربية، فما تبقى منها في المدن الإسلامية الأندلسية كغرناطة وقرطبة وبلنسية وغيرها ضُمَّ إلى مكتبة "دير الإسكوريال" في مدريد، وضمَّ إلى مكتبة الدير عام (1612) م ولقد حوت خزانة "مولاي زيدان السعدي" ملك مراكش الكثير من المخطوطات. كما دخلت أمريكا حقل المخطوطات العربية في أوائل القرن التاسع عشر عن طريق الشراء، ونجحت في اقتناء مجموعة نادرة وفي المكتبات والمتاحف العربية توجد مخطوطات في مصر والمغرب وتونس والعديد من المخطوطات النادرة، ولقد اعتنت مصر اعتناءً خاصاً بها، فبنت على شاطئ النيل داراً للكتب والوثائق، ومعهداً للمخطوطات العربية، وعلى شاطئ الأطلسي تحتفظ موريتانيا بمئات الآلاف من المخطوطات التي تعد كنوزاً لا تقدر بثمن، إلا أنها تحتاج لثروات تقدر بمئات الملايين من الدولارات حتى يتم الحفاظ عليها من التلف والحرارة وعوامل التعرية والرطوبة.

ذكرى اغتيال المقاتل ناجي العلي المؤمن بقضيته

لا يزال أمر ملف قتل "ناجي العلي" مبهمًا، وما زالت السيناريوهات مستمرة لمعرفة من الذي قام بقتله (؟) فتحل في هذه الأيام الذكرى الرابعة والثلاثون لاغتيال "ناجي العلي".

لقد دفع "ناجي العلي" ثمن ثبات رأيه لم يخف رأيه عن الاحتلال الإسرائيلي الغاشم، وعلى نفس هذا القياس يمكن القول أن الشهيد "ناجي العلي" فإن الكاركاتير تم اغتياله في لندن؛ يعتبر من المبدعين المعاصرين الذين كانوا يرفضون حصار الأيديولوجيا، وكل ما هو سائد فهو يمتلك في أرشيفه رسومات غير منشورة أكثر من المنشورة منها. ساهم في دعم القضية الفلسطينية بحوالي ٤٠ ألف عمل فني فريد ومميز، وصاغ من خلال ريشته ورؤيته الخاصة باستخدام رسم كاريكاتير مبدع كان يعبر به عن اتجاهه، فأبدع في رسم اللجوء والمنافي والتشرد والكفاح المسلح والثورة الفلسطينية ومقاومة الأعداء، وكل ما يصب في نصرة فلسطين والفلسطينيين وقضاياهم وهو أجسامهم. ويعد ناجي العلي من أهم الفنانين الفلسطينيين الذين عملوا على زيادة التغيير السياسي باستخدام الفن. يقول ناجي العلي: "اللي بدو يكتب لفلسطين، واللي بدو يرسم لفلسطين، بدو

يعرّف حاله ميت". يعتبر ناجي العلي أحد أهم الرموز الوطنية والفنية على الساحة المحلية والعربية والدولية، ويشكل "حنظلة" الشخصية الأشهر في رسوماته الكاريكاتيرية" عمل "ناجي العلي" على ابتكار شخصية "حنظلة" الشهيرة ومن هنا كانت بداياته الفنية، وحيث كانت موهبته تحت رعاية الأديب الفلسطيني "غسان كنفاني".

بعد ذلك أصبح "حنظلة" بمثابة توقيع "ناجي العلي" على جميع رسوماته لقد لقيت هذه الرسمة استحسان، وحب الشعوب العربية كلها، وخاصة الفلسطينيين؛ لأنها رمز للفلسطيني المقهور والمعذب الذي يواجه الصعاب تحت دائرة وطأة الاحتلال. لقد عشق "ناجي العلي" فلسطين على طريقته الخاصة. تعتبر رسم "حنظلة" إشعاعه لفلسطين لتكون صورة للبطل الباسل الذي يرفض التسويات المهينة والحلول المؤقتة وقسمة الأرض الفلسطينية. إن شخصية "حنظلة" ستظل باقية؛ لأنها تجاوزت قضية محدودة إلى دلالات إنسانية أعمق وأوسع على أية حال بالرغم من مرور السنين يظل هناك للطفل الفلسطيني الذي يعطي ظهره للجمهور في رسوم العلي وصف لتاريخ شعب بأكمله.

أجرت الكاتبة المصرية الراحلة، "رضوى عاشور"، في عام (1948) م حوارًا مع "ناجي العلي" في بودابست العاصمة

المجريّة: "قال فيه إن "شخصية هذا الطفل الصغير الحافي هي رمز لطفولتي. أنا تركت فلسطين في هذا السن وما زلت فيها، رغم أن ذلك حدث منذ 35 عامًا، إلا أن تفاصيل هذه المرحلة لا تغيب عن ذاكرتي وأشعر أنني أذكر وأعرف كل عشب و كل حجر وكل بيت وكل شجرة مرت علي في فلسطين وأنا طفل". يذكر إنه تم اعتقاله من قبل الاحتلال الإسرائيلي، وهو في عمر العاشرة؛ إذ كان يرسم على جدران الزلزلة رسومات مناهضة للاحتلال الإسرائيلي لفلسطين الأمر الذي ساعده على تنمية وازدهار موهبته الفنية . ولد ناجي العلي في عام (1937) م في قرية الشجرة الواقعة بين طبرية والناصره، وتوفي في عمر الخمسين عاما. أضاف "ناجي العلي" في المقابلة أني "قدمته للقراء وأسميته "حنظلة"، كرمز للمرارة. وفي البداية قدمته كطفل فلسطيني، لكنه مع تطور وعيه أصبح له أفقه القومي ثم أفق كوني وإنساني وفي المراحل الأولى، رسمته ملتقيا وجهًا لوجه مع الناس، وكان يحمل الكلاشينكوف، وكان أيضا دائم الحركة وفاعلاً وله دور حقيقي، يناقش باللغة العربية والإنجليزية، بل أكثر من ذلك، فقد كان يلعب الكاراتيه يغني الزجل ويصرخ ويؤذن ويهمس ويبشر بالثورة". لقد ظهرت رسمة "حنظلة" الشهيرة في أول مرة بالكويت عام (1969) م في جريدة

السياسة الكويتية. لقد عشق "ناجي العلي" الكويت، والأكثر تأييداً للقضية الفلسطينية.

باتت رسوماته شاهدة على تاريخ يكره الإبداع ويمقت المبدعين. لقد عرضت أعمال "ناجي العلي"، في بيروت ودمشق وعمان وفلسطين والكويت وواشنطن ولندن. ولقد قال نجل "ناجي العلي" في مقابلة: "كرّس والدي حياته من أجل فلسطين كان صادقاً مع قضيته وكان يعتقد أن له الحق في العودة إلى وطنه لقد صب جل اهتمامه على فلسطين والظلم الذي يلحق بالشعب الفلسطيني".

ناجي العلي الذي شكل ظاهرة جديدة في حياتنا الثقافية العربية تجاوز المألوف في الثقافة العربية الفلسطينية. سجلت السينما العربية حياته في فيلم بطولة الفنان المصري "نور الشريف". كتب الشاعر العامي المصري "عبد الرحمن الابنودي" عن "ناجي العلي" فقال:

قتلت ناجي العلي لما رسم صورة

يواجه الحزن فيها برأية مكسورة

لما فضحني ورسمني صورة طبق الأصل.

كانت ريشة ناجي العلي عبارة عن سلاح للدفاع عن الحق الفلسطيني وتعبير عن الحرية والنضال والكفاح المسلح

للشعب الفلسطيني. وأضاف نجل "ناجي العلي" قائلاً:
رسومات والدي لفتت الأنظار في وقت قصير لأنه تعبر عن
روح القضية الفلسطينية. إن والدي أحد الرسامين المهمين
في الوطن العربي".

توفي "ناجي العلي" في لندن أثر عملية اغتيال وهو
متوجه في الطريقة إلى مكتبة في لندن، لقد غاب عن الوعي
واستمر في غيبوبة لمدة ٣٧ يوم ثم في تاريخ ٢٩ أغسطس
سنة (١٩٨٧) م اعلن وفاته رسمياً. فدفن هناك، ورحل
"ناجي العلي" ولكن نبضه وأعمالها الفنية لا تزال حيه
وخالده حتى وقتنا الحاضر.

ASRUD

للنشر الإلكتروني

تحديات المرأة الفلسطينية

تعدّ المرأة ركنًا هامًا من أركان المجتمع، ومما لا شك فيه فهي سببًا أساسيًا لتقدم الحياة واستقرارها. وينضوي واقع المرأة الفلسطينية من خلال السياق التاريخي الذي أظهر اختلافها عن المرأة العربية بشكلٍ جوهري عبر التاريخ الفلسطيني المعاصر. ولقد لعبت العديد من الأسباب والعوامل الاجتماعية، والاقتصادية، والثقافية في واقع المرأة الفلسطينية أدى ذلك إلى خروجها عن النمطية التي بدورها تحدد المرأة بالإنجاب و الرعاية الأطفال والاعمال المنزلية إلى الانخراط في شؤون الحياة كالسياسة والاقتصاد والثقافة، وبالإضافة لذلك الشؤون الاجتماعية أيضًا؛ فكان كل ذلك نضالاً لمواجهة الاحتلال وسياسته القمعية، وهذا أدى إلى تعزيز وثبات دور المرأة وقيامها بدورٍ ريادي خلال سنوات الانتفاضة الأولى . فأصبحت ممارسات الاحتلال القهرية تحديًا لهويتها وانتمائها لقضايا الشعب الفلسطيني؛ فكان دورها كبيرًا حيث أنها شاركت في كافة القطاعات الشعبية وتأسيس واقع اجتماعي سياسي تشارك فيه المرأة من خلال المشاركة في العمل الخيري التطوعي إلى العمل السياسي النضالي فكانت الفدائية.

لا جرم بأن المرأة الفلسطينية هي المناضلة، والأم، والمعتقلة، والمربية، لقد أدركت بوعي عالٍ دورها بجانب دور الرجل في الحفاظ على الموروث الثقافي والهوية الوطنية الفلسطينية فتشكل لها وعي محلي حول أهمية دورها ورفع قيمتها في المجتمع الجمعي، فشاركت في المظاهرات وساعدت الفدائيين بأمدادهم بالغذاء والدواء، وكانت تعمل على حماية الشباب من بطش واعتداءات الجنود الصهاينة .

وعلى الصعيد الثقافي فإن المرأة الفلسطينية تعد محوراً أساسياً من محاور التنمية الثقافية في المجتمع؛ وذلك لأنها تمتلك المقومات الفكرية والإبداعية التي تستطيع من خلالها التعبير عن الهموم والقضايا التي تشغلها، وأدى ذلك إلى حفاظها على الهوية الثقافية ويشمل ذلك الحفاظ على العقيدة واللغة والتاريخ ووحدة المصير؛ لذلك فإن الهوية تحمل دلالتها من المحددات الأساسية لثقافة الأمة؛ لأنها تلصق الماضي والواقع لتفتح أمام المستقبل. وتعتبر الهوية الثقافية للمرأة نموذجاً ثقافياً بحثاً وموروثاً يخرج من منبع الثوابت التاريخية والطبيعية والبشرية والثقافية التي تتميز بالثبات، وعلى نفس المنوال تتغير وتتطور عبر الأزمنة

المختلفة من حيث أن الثقافة هي أحد أعمدة العادات والتقاليد وأنماط السلوكيات والمثل والعقائد والقيم الإنسانية .

وعلى الصعيد الاجتماعي لقد قامت اللجان النسوية بالمساعدات التعليمية والصحية و الاقتصادية، ففي ذلك الوقت كانت المرأة تستخدم أسلوب التعليم المنزلي حرصاً منها على تعليم أطفالها ومتابعة العملية التعليمية بشكل مكثف كون التعليم سلاحاً فعالاً في مواجهة الاحتلال . وعلاوة على ذلك فقد تمتعت المرأة بدورها للحفاظ على الأسرة من الانهيار النفسي والمعنوي بسبب الحروب المتتالية. وعملت على مؤازرة ذوي الشهداء والمعتقلين وتقديم العون لهم . ومما لا شك فيه كان دور المرأة في الحفاظ على الهوية الوطنية كبيراً عند محاولة الاحتلال في سياسته القمعية لكسر صمود الشعب الفلسطيني، وشطب هويته وموروثه الوطني؛ فانعكس ذلك على المرأة فأصبح الحفاظ على الهوية الوطنية من أولويات المرأة الفلسطينية؛ فعملت على تكريس الهوية بطرق مختلفة ومستمدة ذلك من الواقع الذي تعيشه فظهرت المرأة في ميادين النضال الفلسطيني بداية من المنزل مثل : اسعاف الجرحى ثم الحياكة إلى الشارع للمظاهرات والمواجهات مع قوات الاحتلال الإسرائيلي.

وعلى مستوى الذاكرة لقد لعبت المرأة دوراً مهماً في الحفاظ على الهوية والتاريخ الفلسطيني، ذلك لدحض رواية الاعداء الصهاينة ومحاولة استبدال الرواية الفلسطينية وبالتالي طمس الهوية وبعثرة الذاكرة الوطنية الجمعية الذي يحرص كل فلسطيني على التمسك بها؛ لأن الذاكرة هي محور اساسي للتاريخ الشفوي، وإن المرأة لها دور في حفظ الذاكرة والتدقيق في التفاصيل من خلال الحكاية الشفوية؛ لأن لديها القدرة للإفصاح عما كان يدور من أحداث عبر الزمان والتاريخ. وإن تنقل المرأة التاريخ بين الاجيال يعتبر واجباً وطنياً عليها مهما كانت الظروف.

ولا يفوتنا أن ننوه من ناحية التراث والفن فكانت المرأة الفلسطينية تتقن فن التطريز اليدوي، وأيضاً الحياكة، ولذلك تتميز فلسطين بالتطريز على الاثواب مثل تطريز العلم فلسطين، وتطريز شكل المفتاح. الذي يعبر عن التمسك بحق العودة وشجرة الزيتون، والأرض للتعبير عن معاني ومكان الأرض في وجدان الشعب الفلسطيني. وكل ما سبق يُعد من رموز تراثية شعبية من خلال المطرزات استطاعت المرأة أن تحافظ على الهوية والموروث الثقافي الإبداعي المميز من خلال هذا الفن الذي يميز الشعب الفلسطيني عن غيره من الشعوب العربية، تأكيداً منه على التراث والتصدي

للمحاولات المنهجية التي يقوم بها الاحتلال لسرقة التراث الشعبي الفلسطيني .

من ناحية اللغة فإن اللغة تعتبر عنصرًا هامًا من عناصر الهوية الثقافية حيث كل لغة تعبر عن هوية ثقافية خاصة بالمجتمع الذي يعمل على توظيفها في الاتصالات المختلفة، ولذلك يجدر بنا الإشارة الى اللهجة التي تتعدد في اللغة الواحدة، فمثلاً من خلال العادات والتقاليد يتولد لدى الأفراد الذين توارثوها اسلوبًا اجتماعيًا من خلاله يمكن التفاعل بين الأفراد، فهي الدعائم التي يقوم عليها التراث الثقافي في كل بيئة اجتماعية. فمن هنا يتوجب على كل مواطن فلسطيني أن يرفع المستوى الفكري للحفاظ على الهوية الوطنية الفلسطينية، ويعمل على تفعيل دور المؤسسات المجتمعية والتربوية للحفاظ على الهوية وزرع القيم والاخلاق والعقيدة السليمة، من خلال أيديولوجية الافكار السليمة وحب الوطن.

وعلى الصعيد التنظيمي والنقابي شكلت المرأة العديد من اللجان التي تميزت بامتدادها الجغرافي الشامل لمدن وقرى ومخيمات فلسطين فعملت على تنظيم العديد من الحملات لمقاطعة البضائع الإسرائيلية ونشر التوعية لاستقطاب أكبر عددًا من الكوادر النسائية للعمل في الاتحادات المختلفة لخدمة شعب فلسطين ومواجهة تحديات العدو. فكان بذلك

دور المرأة في الحفاظ على الهوية الفلسطينية والتراث الشعبي وربط المجالات الثقافية والاقتصادية والاجتماعية كافة للدفاع عن القضية الفلسطينية، وابرازها للعالم وتذكير الاجيال القادمة بالتراث والهوية الوطنية الفلسطينية.



ASRUD

للنشر الالكتروني

الذَّاتُ الحَقِيقِيَّةُ وَالذَّاتُ المَزِيَّفَةُ

"تلك أمرنا الإسلام بالابتعاد عنها"

العرب يحتاجون للغرب في كل شيء . لم يكن رسول الله صلى الله عليه وسلم يغضب لأمر من أمور الدنيا إلا عندما تُنتهك حرمة من حرمة الله تعالى؛ فكان رضاه من أجل الله وغضبه من أجل الله. فكان رسول الله صلوات الله عليه من أسعد الناس وأكثرهم استقراراً وطمأنينة. وضرب لنا أروع الأمثلة في ذلك، ولم يكدم يوماً على رسول الله إلا وتحدث معه أحداثٍ تدعو للغضب والانفعال والتوتر النفسي، ولكننا لم نعلم إنه لم يغضب مرة واحدة إلا عندما يتعدى أحد على حدٍّ من حدود الله، فقد كان النبي الكريم يعالج كل مشكلة بهدوءٍ وأناة، الأمر الذي جعل الناس يدخلون في دين الله أفواجا ؛ لذلك مدحه الله في كتابه المجيد فقال في حقه: "وَإِنَّكَ لَعَلَى خُلُقٍ عَظِيمٍ" (سورة القلم - آية 4).

ومما لا شك فيه فقد أثبتت الدراسات العلمية الحديثة أن التوتر النفسي، والضغط، والغضب هي عوامل مدمرة لصحة الإنسان، وقابله وقد تؤدي إلى أمراض خطيرة مثل السرطان، ويعتقد الباحثون أنه على الرغم من أن ممارسة التمارين الرياضية، وإتباع حمية غذائية جيدة وغيرها كلها

من العوامل ذات أهمية حيوية لصحة القلب إلا أن للعوامل الاجتماعية مثل السعادة والإحساس بالرضا، والكمال، والعمل من أجل هدف في الحياة. بدورها تؤثر تأثيراً إيجابياً على صحة الإنسان. إن النبي الكريم كان يأمر أصحابه أن يرددوا عبارة مهمة تعبر عن الرضا، صباحاً ومساءً وهو هذا الذكر : (رضيت بالله تعالى رباً وبالإسلام ديناً وبالقرآن إماماً وبمحمد صلى الله عليه وسلم نبياً ورسولاً)، وكان يقول : من قال ذلك عشر مرات صباحاً ومساءً كان حقاً على الله أن يرضيه يوم القيامة. وكما يؤكد الباحثون أن الرضا يعتبر من أهم الوسائل العلاجية لأي مرض نفسي، فمعظم الاضطرابات النفسية ناتجة عن عدم الرضا. ويعد الغضب على رأس العوامل القاتلة للإنسان، ويسبب لنا الموت المفاجئ والجلطة الدماغية واحتشاء العضلة القلبية وضغط الدم. وعليه فكل إنسان يريد حياة أفضل عليه ألا يكبر من حجم أية مشكله وأن يواجه المشكلات الحياتية بشكل سلس دون أي ضغط عصبي حتي لا يتعرض لأخطار صحية وجسدية .

ما هو الاستشراق؟

تختلف الآراء في تفسير كلمة الاستشراق، فهناك مفاهيم متعددة لفهم المعنى الحقيقي للكلمة. فمنهم من قال : إن الاستشراق جاء من كلمة الشرق إذاً هو الشرق. والآخر يقول إن الاستشراق هو نوع من الإسقاط الغربي على الشرق وإرادة حكم الغرب للشرق، وتبحر في لغات الشرق وثقافتهم وآدابهم ودياناتهم وحضارتهم.

الاستشراق: هو تيار فكري متعصب يتجه نحو الشرق لكي يثبت دونية الشرق، ويعود تاريخ الاستشراق إلى القرن السابع عشر بعد أن تم بناء نهضة أوروبا الصناعية، والعلمية وأصبح لديها العديد من الجامعات والمراكز البحثية. تفسيراً لذلك البعض الآخر يقول إن بداية الاستشراق منذ الحروب الصليبية ترجع إلى عهد العرب في الأندلس. من هنا جاء المستشرقون واستعملوا كل الوسائل المتاحة لتحقيق أهدافهم الاستعمارية من خلال التعليم الجامعي، ودس السموم الفكرية بصورة خفية للطلاب؛ لتغير فكرهم وتدمير هويتهم، فكان المستشرقون ينشرون كتب تتناول الإسلام، ويدسون فيها الأفكار السلبية عن الإسلام والدين الإسلامي والحضارة الإسلامية، ومن هنا فإن المستشرقون الغرب أحدثوا حملات

عدائية موجة للشرق ليقتنعوا العرب بضرورة النهوض
لتحديث الشرق.

للاستشراق أهداف كثيرة ومنها:

تشويه الإسلام والمسلمين وإرجاع الدين الإسلامي إلى
مصادر يهودية نصرانية. أيضا كان اعتمادهم على الأحاديث
المغلوبة الضعيفة لتدعم وجهة نظرهم تجاه العرب
والمسلمين، ومع ذلك استعملوا التشكيك والنيل من اللغة
العربية وابدالها باللغات الأخرى وإثبات تخلفها؛ السبب
الأكبر هو التشكيك في رسالة نبينا محمد عليه أفضل الصلاة
والسلام، والهدف هو محاربة السنة والمسلمين، والعمل
على إفتقاد العرب قوتهم وهيمنتهم، وتصوير المسلمين، وعلى
هذا عملت أوربا على حماية نفسها من قبول الإسلام؛ لأنها
عجزت عن القضاء عليه.

وعليه إذا كان الاستشراق بدأ بتشجيع من الكنيسة ورجال
الدين، فإن الاهتمام الديني يعدّ أول أهدافه وأهمها على
الإطلاق، فعندما رأى النصارى، خاصة رجال الدين منهم، أن
الإسلام اكتسح المناطق التي كانت للنصرانية، وأقبل الكثير
على الدين الإسلامي ليس لسماحته فحسب ولكن لأنه بعيد
عن التعقيدات وطلاسم العقيدة النصرانية، ولأنه نظام كامل
للحياة، فعندما جاء الإسلام، وجد العالم بأسره في أزمة

فكرية حادة، وقلقٍ روحيٍ بالغٍ، فحاول أن يُخرج الإنسان من الظلمات إلى النور، ومن الباطل إلى الحق. وخلصه القول بأن الاستشراق هو مخطط لمحاربة الإسلام والمسلمين، وهدفه تخريج أجيال لا تعرف عن الإسلام شيئاً، وأجيال يفهمون الإسلام بطريقة غير صحيحة، فاختروا هؤلاء الأجيال لتكون في أعلى المناصب القيادية لتخدم الاستعمار.

اكتئاب النساء

الاكتئاب هو حالة نفسية من التعب والذعر والإرهاق والضعف تصيب النساء. فتجعل المرأة لا تريد أي شيء في الحياه؛ ويؤدي ذلك بها اضطرابات عاطفية حيث يتجلى ذلك من خلال المزاج السيئ و حالة من التعب العام

لقد أكدت العديد من الدراسات بأن الاكتئاب يزيد عند النساء أك، تميل المرأة إلى الأرق ليلاً، والنوم نهاراً، وفيها تتجاوز عدد ساعات النوم الطبيعية. حدوث تغيرات في وزن الجسم، إما أن تصبح المرأة بوزن زائد وملحوظ نتيجة الشراهة الشديدة للطعام، أو أن يكون الأمر عكسياً، تصاب بنحافة مفرطة نتيجة عدم الإقبال على تناول الطعام، وإصابتها باضطرابات في الشهية. عدم الرغبة في رؤية الأشخاص والميل للعزلة والانعزاد. ومن ضمن الأعراض سرعة الغضب، والانفعال لأتفه الأسباب، والشعور الدائم بالضيق والانعزاج. الميل إلى البكاء الدائم، والخوف من أشياء كثيرة مثل الخوف من الظلام والأصوات العالية. الشعور بوجود آلام جسدية مختلفة، بحيث لا يوجد لهذه الآلام أي سبب عضوي، وإنما تكون ذات منشأ نفسي. تشوش التفكير بشكل كبير، وعدم القدرة على التركيز، وتشوش الرؤية في كثير من الأحيان. ومن هنا يجب معرفة أسباب إصابة المرأة

بالاكتئاب وهي كالتالي: كثرة التقلبات الهرمونية في جسم المرأة، خصوصاً أثناء الحمل والولادة، وأثناء فترة الدورة الشهرية، مما يسبب تغيرات مزاجية جذرية لديها. فتظهر على المرأة المكتئبة العديد من العلامات والأعراض التي تسبب لها آلاماً نفسية كثيرة، وأحياناً آلاماً جسدية وهمية. وهناك يجدر بنا ذكر أعراض وعلامات الاكتئاب عند النساء وهي كالتالي: الشعور الدائم بالتعب والضعف والإرهاق، وفقدان الجسد لطاقته وحيويته. وعدم القدرة على النوم بعمق لساعاتٍ متتالية، حيث يكون النوم متقطعاً، مع الإصابة الدائمة بالأرق، ورؤية أحلام مزعجة بكثرة. الشعور بالحزن الغير المبرر، على الرغم من الأحداث المفرحة المختلفة. وعدم القيام بالأنشطة المعتادة، وفقدان الشغف تجاه جميع الأشياء التي كانت في السابق تشكل عادة ممتعة. النوم لساعاتٍ طويلةٍ أثناء النهار .

وناهيك عن ذلك صدمتها بواقع الحياة الجديد وتحملها لمسؤوليات كبيرة عند زواجها مثلاً أو إنجابها للأطفال، وعدم قدرتها على التوفيق بين أعمالها المنزلية، وواجبات الزوج والأبناء. عدم وجود تفاهم حقيقي بين المرأة والرجل، خصوصاً عندما تكشف المرأة بعد الزواج بأن زوجها شخص آخر يختلف عما كان في ذهنها فكان خيالها عبارة

عن أحلام وردية عن فارس الأحلام وشريك الحياة. عدم قدرة المرأة على التفاهم مع محيطها، مما يدعوها إلى إهمالها لنفسها وفقدانها لجدوى الأشياء من حولها، يكون العلاج كالتالي: على المرأة تحديد وقتًا كافيًا للعناية بنفسها، ولا يعتبر ذلك رفاهية بل إنها ضرورية لا بُدّ منها حيث إهمال النفس يلعب دورًا كبيرًا في حالات الاكتئاب. أيضًا لا بُدّ من إدراك حالة الاكتئاب منذ البداية حتى يسهل العلاج السريع والمبكر قبل تفاقم الأمور. والسعي لمساعدة أحد المختصين أو أحد أفراد الأسرة في تجاوز حالة الاكتئاب .

أيديولوجية وأفكار النازية

النازية هي ظاهرة تاريخية بلغت استكمالها في فترة الثلاثينيات من القرن العشرين حتى العام (1945) م حين استطاع الحزب النازي بزعامة "أدولف هتلر" أن يقود الحركة القومية الاشتراكية في ألمانيا، وأن يسيطر على الحكم في العام (1933) م ويلغي الأحزاب، ويحتكر السلطة في ألمانيا، وأهم مؤسسي الحركة النازية هو "هتلر" حيث أنه نشرها في ألمانيا. وفي هذا الإطار فالنازية حركة عنصرية تقوم على أساس وجود طائفة ما، وهذه الطائفة تكون هي الأفضل والأهم، فمن لا ينتمي إلى هذه الطائفة يكون بمنزلة العبودية والرق، ويكون مضطهداً عند النازيين.

أيديولوجية وأفكار النازية تقوم على العنصرية والتشدد العرقي العنصري، باعتبار وجود أجناس بشرية أحسن من الأجناس الأخرى؛ فعملوا النازيون على التسلط وإبادة الأعراق الملونة، فكان يرى "هتلر" بأن الساميين "اليهود" هم أقل العروق نقاءً وصفاءً؛ وذلك لأنهم أسباب خراب الدنيا. وبطبيعة الحال لقد اضطهدوا اليهود وطردهوا من وظائفهم، وأوطانهم بعد الحرب العالمية الثانية مما أدى إلى جمع الخارجين من اليهود في معتقلات جماعية خاصة بهم، وماتت أعداد كثيرة من اليهود، بالإضافة إلى قيام

النازيون بقتل اليهود المعارضين السياسيين بطريقة وحشية إجرامية، وغير إنسانية فعلوا لهم إبادة جماعية، وبعد انتهاء الحرب العالمية الثانية تم محاكمة الضباط الذين فعلوا ذلك باليهود.

وتعتبر التجربة النازية هي خير مثال يوضح لنا من النازيون وكيف نشأة هذه الطائفة و سيطرت على ألمانيا(؟) قبل صعود النازية في ألمانيا تعرضت ألمانيا لظروف صعبة بعد الحرب العالمية الأولى، حيث كانت نهايتها استسلام ألمانيا فقبل أن الاشتراكيين والديمقراطيين باعوا ألمانيا عندما فرضت عليهم معاهدة "فرساي"؛ لأن شروط المعاهدة فيها إهانة للشعب الألماني، وتم سلب جزء من أرضها، وفرض عليها عقوبات اقتصادية مما أدى إلى سوء الحالة الاقتصادية في ألمانيا. كانت تعاني ألمانيا من الإهانة، والهزيمة والوضع الاقتصادي السيء، و كل هذا و ذاك أدى إلى التمهيد إلى انتشار النازية.

في بداية انتشار الحزب النازي كان له شعبية قليلة، وبعد مرور السنوات تلو الأخرى أحتل الحزب النازي حجمًا كبيرًا من المقاعد في البرلمان، وحدثت هيمنة نازية على المشهد السياسي، حيث أن الشعب هو الذي اختارهم، والسبب في ذلك سوء الأوضاع الاقتصادية في ألمانيا، وشعورهم

بالإهانة؛ فاختاروا النازية هذا المذهب السياسي الفلسفي القائم على الليبرالية الاقتصادية، والمبادرة الفردية والعقلانية، والتي تدعو إلى الإصلاح السياسي والجذري ذلك ردًا على الإهانة التي تعرضت لها ألمانيا، فانتشرت النازية فأخذوا حصة الأسد؛ لأنهم سيطروا على روح الشعب الألماني واعتزازه بنفسه. لا يمكننا أن ننكر دور ألمانيا في نهضة أوروبا وتويرها الديني، ومنها خرج أهم فلاسفة أوروبا. ولقد استمرت التجربة النازية التي قادتها ألمانيا اثنا عشر عامًا، ولكنها تسببت في قتل ستة مليون يهوديًا و عشرون مليون من جنسيات وعروق مختلفة.

ASRUD

للنشر الإلكتروني

تعلم خطوات التفكير الصائب

إن التفكير هو علم ومهارة يساعد على تنمية القدرة على التفسير والتحليل والاستقراء وتقييم الآخرين، واكتشاف مواطن التعصب والانحياز، ومواطن الصواب والخطأ لدى الأشخاص؛ لأجل إبداء الرأي المؤيد والمعارض.

التفكير : هو البحث الذهني في أمور غير واضحة غامضة، وقد يكون التفكير فعالاً إذا تم أتباع مهارات محددة، وقد يكون غير فعال في حالة كان غير هادفاً ليس له أي هدف، ولا يستند على معلومات دقيقة. إن للتفكير مستويات عليا تشتغل على التحليل والنقد وحل المشكلات و اتخاذ القرارات، ومستويات أدنى وتكون للربط والتذكر والاسترجاع والفهم. إن وسيلة التفكير هي العقل، ولأن العقول مختلفة من إنسان لآخر، فبعض العقول اسفنجية، والبعض الآخر متحجرة، والبعض مفاتر، والعقول المفاترة هي التي يمتلكها المفكر الناقد.

التفكير الناقد يعتبر واحداً من المستويات العليا للتفكير نظراً؛ لأنه تفكير تأملي وتحليلي وتقييمي، فهو يجلي الكثير من غوامض الأمور. إن أغلب الناس مختلفون في تفكيرهم، وهذا يرجع إلى أن مفهوم التفكير في البحث عن معنى أمور هي عملية مستمرة لا تنتهي. في الحقيقة أننا نحتاج إلى

التفكير والتأمل عندما تكون المعاني غير واضحة، ولكن إذا كانت واضحة فلا تحتاج إلى التأمل والتفكير.

استنادًا على ذلك فإن وسيلة التفكير عن طريق العقل، هي التي تجعل الأشخاص يفكرون بوعي وعمق. فيختلف الناس في تفكيرهم، نظرًا لوجود المؤثرات التي تؤثر في تكوين أفكار كل إنسان وآرائه، ومنها المخزون الثقافي والعواطف والانحيازات والذكاء، وهذا إن دل فيدل على أن الأشخاص تؤثر عليهم المؤثرات المختلفة. إن للتفكير الصحيح منهجًا يمكن تعلمه وتعليمه، وأن تدريسه في المدارس والجامعات والدورات التدريبية ضرورة، كما أن الجانب الأهم في أي دراسة أو محاضرة أو كتاب أو مقالة، هو ما قد يُعلمنا إياه من أساليب التفكير السليم، لأن ثورة المعلومات وانفجارها وطوفانها وفيضانها، لا يجدي كثيرًا بدون تفكير علمي صحيح، فالتفكير الصحيح يبقى الأهم دائمًا؛ لأنه هو من يخلق من هذه المعلومات معرفة مفيدة جديدة، بينما قد يحوّل التفكير المغلوط المعلومات الكثيرة إلى وبالٍ وسوء مآل. أما الإبداع والتقدم العلمي والاختراع، والتقدم في الأفكار والدراسات الإنسانية، إنما قامت جميعاً على أساس من التفكير العلمي الصحيح. فكل إنسان عندما يكون لديه قدر كافي من التفكير المنطقي الواعي سوف يقوده إلى النجاح

والتميز، ويكون رمزًا للتفاهم وإقامة الحوار المنطقي
الهادف ويدفعنا نحو التحرر من التبعية وبحثنا على الفحص
والتأمل.



ASRUD

للنشر الإلكتروني

الحب بعد الخمسين للمرأة والرجل حق إنساني مشروع

ومن منا لا يبحث عن الحب (؟) مشاعر الحب من أرقى المشاعر الإنسانية لدى كل إنسان يفهم ويتقن معنى الحب، فالحب هو الشعور بالانتماء لشخص ما؛ فتشعر معه بالارتياح والطمأنينة.

"هذا هو الحب"، ولكن ماذا عن الحب بعد الخمسين للمرأة هل هو حق إنساني مشروع للمرأة أم ليس من حقها أن تحب؟

إن المرأة بعد سن الخمسين تحتاج إلى أنيس يؤنسها في وحدتها، ومشاعر من الحب والاهتمام، لكي تشعر بالأمان؛ لأنها قضت عمراً طويلاً تسبح في خبرات الحياة. فهي لا تريد أن يحدث لها أي جرح في هذا العمر حيث يكون الجرح في هذا السن كبير .

وهنا علينا بأن نسأل : لماذا لا تحب المرأة بعد الخمسين (؟) لماذا لا تجرب الحب الثاني بعده وفاة زوجها، أو انفصالها، أو زواج الأبناء (؟)

هل للحب والمشاعر عمر معين (؟) هل تنتهي الصلاحية العاطفية والجنسية عند نقطة محددة (؟) هل نصبح في وقت ما من عمرنا خارج نطاق الخدمة (؟) هل يمكن أن ينشط

الحب مرة أخرى بعد الخمسين أو الستين أو السبعين أو (؟) وهل هو حب أم نزوة أم رغبة في اللحاق بآخر ما تبقى من العمر (؟) وهل يحدث هذا أكثر للرجل أم للمرأة (؟) وماهي خصائص وعلامات هذا الحب - إن وجد - لدى الرجل والمرأة (؟) هل سهلت وسائل التواصل الحديثة علاقات الحب بعد الخمسين (؟) وهل فتحت المنشطات الجنسية شهية الحب لدى الرجل في مراحل العمر المتأخرة (؟) ما هو مسار ومصير الحب بعد الخمسين (؟) ماهي الشخصيات الأكثر عرضة للحب بعد الخمسين (؟) ماهي تداعيات ذلك الحب على العلاقة الزوجية وعلى الأسرة عمومًا وكيف نحمي استقرارنا النفسي والعائلي في مواجهة موجة (أو موجات) الحب بعد الخمسين (؟) هل يملك أحد مهما كان علمه وكانت قدرته الإجابة على كل هذه التساؤلات (؟)

ففي هذا السن تكون الفرص للمرأة أقل لإيجاد شريك الحياة لها؛ بسبب تقدم العمر. ومن هنا قد تشعر المرأة بالخوف من الفشل وتريد المرأة أن لا تكرر الأخطاء السابقة. ولكن من الصعب الوصول إلى الشخص المرغوب. يحب الرجل الارتباط بالمرأة بعد الخمسين لما تحظى به من الاعتناء به، وحيث أنها لا تتسبب له مشاكل فهي محبة للحياة الاجتماعية، ومرتزة ودافئة المشاعر يمكن الاعتماد عليها

حتى في الأمور البسيطة، تحترم حدود الآخر، ولا تخترقها تتمتع بمستوى عالٍ من المصادقية، وتتحدى بالثقة بالنفس، والاستقلالية تحب الحياة الحميمة، تبحث عن مغامرات جديدة وتجارب لم تجربها من قبل. تتمتع بذكاء عاطفي وذهن منفتح خبيرة بالعلاقات وتعلمت الكثير من ما عاشته سابقاً فهي تتقبل واقع حياته وتقدر ظروفه تحرك حس الرجولة فيه .

وعلاوة على ذلك تؤكد تجارب الحياة وتؤكد الدراسات العلمية أن الإنسان رجلاً كان أو امرأة يظل قادراً على الحب في كل مراحل حياته، بل إن الحب يكاد يكون ضرورة لاستمرار الحياة السوية والصحية، وأن الإنسان الذي يفقد قدرته على الحب تتدهور صحته وأحواله ويصبح قريباً جداً من الموت المعنوي أو الموت الحسي الحقيقي، ولكن تتفاوت هذه القدرة على الحب أو ما يمكن أن نسميها اللياقة العاطفية من شخص لآخر حسب الاحتياجات المختلفة للإنسان، فقد يزداد احتياجاً أو ينقص بناءً على موازين الإشباع أو الحرمان على المستويات الأخرى، وأيضاً حسب إتاحة الفرصة لوجود هذا الحب . وبعض الناس يفقدون القدرة على الحب في ظروف مرضية، خاصة المصابون باضطرابات نفسية مزمنة أو باضطرابات في شخصياتهم أو

الواقعين تحت ضغوط معتقدات وعادات وتقاليد مجتمعية، تكبت طاقة الحب والمشاعر لديهم وهؤلاء يتحول احتياجهم للحب وحرمانهم منه إلى أعراض مرضية متخفية ومراوغة تعلن معاناة هذا الإنسان المكتومة في صورة معاناة نفسية أو جسدية متكررة أو مزمنة . وهناك نسبة من الناس تكون لديهم حالة من البلادة العاطفية أو الخمول الوجداني فهؤلاء تكون احتياجاتهم للحب ضعيفة ويعيشون بحثاً عن احتياجات أخرى لاستبقاء حياتهم المادية . وهنا المشكلات تحدث حين يستمر أحد الشريكين بكامل لياقته العاطفية (ونسماه هنا شريكاً نشطاً) في حين يفقد الشريك الآخر تلك اللياقة ويصبح منتحي الصلاحية العاطفية أو خارج نطاق الخدمة الوجدانية أو الجنسية (ونسماه هنا شريكاً خاملاً) وهنا يصبح الشريك النشط عاطفياً أمام خيارات مؤلمة، فإما أن يكبت نشاطه ليواكب حالة الموت العاطفي والجنسي للشريك الخامل مع ما ينتج عن ذلك من حرمان مؤلم أو كبت مرضي، أو أن يسمح لذلك النشاط العاطفي أن يعمل خارج نطاق الشراكة الزوجية ويدخل في دوامات واتهامات والخيانة الزوجية .

وقديماً كانت تغيرات بيولوجية تصيب الرجل والمرأة

فتتوافق إلى حد كبير احتياجاتهم العاطفية والجنسية صعوداً وهبوطاً مع السن، وكانت فروق السن بين الزوج والزوجة

أكبر لصالح الرجل بحيث تجبر الفرق في الصلاحية البيولوجية بين الرجل والمرأة، أما في العقود الأخيرة فقد زادت حالات الزواج من سن متقاربة، كما أن المنشطات الجنسية جعلت الكثيرين من الرجال قادرين على ممارسة الحب لمراحل متأخرة من العمر حتى ولو كانوا مصابين بأمراض كانت تعوقهم في الماضي عن هذه الممارسة، لذلك فقد فتحت تلك المنشطات شهية الكثيرين من الرجال على مواصلة التعبير عن احتياجاتهم العاطفية والجنسية لسنوات أطول من ذي قبل، ولم يكتشف للنساء منشطات جنسية مقابلة فبقين عند مستوياتهن المعتادة فتخلفوا في هذه القدرة عن الرجال مما أحدث فجوة عاطفية وجنسية بين الزوجين دفعت إلى علاقات كثيرة خارج إطار الزواج . كما أضيف عامل آخر مهم وهو تأثير وسائل الاتصال التكنولوجية الحديثة على تنامي العلاقات بين الجنسين من خلال الكلمة والصوت والصورة مما فتح مسارات عاطفية هائلة ممتدة ومتشابكة ومتقاطعة، يصعب حصرها أو السيطرة عليها، وأصبحت الأجهزة التكنولوجية الحديثة وخاصة الموبايل تحمل أدلة الإدانة بالخيانة - سواء حقيقية أو متخيلة - مما أصبح يهدد استقرار الكثير من العلاقات الزوجية والأسر .

ويبدو مما سبق أن الرجال هم أكثر عرضة لتجارب الحب بعد الخمسين، وقد وجدت دراسة بريطانية أن الرجل يبلغ ذروة نضجه العاطفي والجنسي في هذا السن، كما أن خبرته بالحياة وقدرته على التكيف مع الظروف مع ما تحقق له من استقرار مادي وتحقق مهني كل هذا يعطيه قدرة أكثر وجاذبية أكثر للجنس الآخر، وهو مازال قادرًا من الناحية البيولوجية على العطاء العاطفي والجنسي ربما بنوعية أفضل من سن الشباب نتيجة الخبرة التي اكتسبها . وبعض الدراسات تقول بأن الرجل فوق الخمسين يحدث له بعض التضخم في البروستاتا مما يزيد من حالة الإثارة الجنسية لديه، كما أنه بحكم السن والخبرة يصبح أكثر قدرة على التحكم في فترة العلاقة الجنسية والاستمرار فيها لفترات أطول من سن الشباب، مما يزيد من قدرته على الإشباع الجنسي . وهناك رأي آخر وهو أن المرأة أيضا قد تراودها مشاعر حب قوية بعد الخمسين خاصة حين يكبر أبنائها وينفصلون عنها، وحين ينشغل عنها زوجها، وتقل مهامها ، وتنتبه إلى احتياجاتها غير المستوفاة خاصة وأنها قد انشغلت في سنوات عمرها برعاية الآخرين والتضحية من أجلهم، ولكن المرأة أكثر قدرة من الرجل على كتمان هذه المشاعر، أو تحويلها تجاه الأبناء والأحفاد كما أن الجنس لا يكون هاجسًا كبيرًا عندها لذلك قد يكفيها سماع أغنية

عاطفية أو مشاهدة لقطعة رومانسية أو بعض الأحاديث الودية الدافئة ، وربما تكون هذه هي فتنة الخمسين، أو ما يسمى علمياً بأزمة منتصف العمر ؛ ولهذا قد يكون الحب بعد الخمسين حباً حقيقياً أو تعويضاً عن حب مفقود مع شريك خامل أو منتهي الصلاحية، أو نزوة تنتهي مع الوقت لكي تبدأ مرة أخرى بلا إشباع أو ارتواء . ويزداد الاندفاع نحو الحب بعد الخمسين لدى الأشخاص البعيدين عن أبنائهم وأحفادهم ، فيتوقنون إلى ملء وحدتهم وفراغهم العاطفي بحب جديد .

والحب والجنس لهما تأثير كبير على الصحة الجسدية والنفسية بعد الخمسين، فهما يبقيان على نضارة الجسد وحيويته، ويقويان جهاز المناعة ونشاط الغدد الصماء ويحافظان على توازن الهرمونات ، ويعطيان إحساساً بالبهجة والراحة والثقة في النفس والأمل في الحياة، ويمنحان الشخص شاباً أطول ويعطيان إحساساً بالرضا والسعادة، ويحافظان على اللياقة الجسدية والعاطفية والجنسية لفترات أطول في حياة الإنسان، خاصة مع توافر وسائل الرعاية الصحية التي جعلت الناس يعيشون فترات عمرية أطول ويحتاجون لاستبقاء المشاعر التي تلون حياتهم وتمنح سنين العمر البهجة والمعنى والحياة والدفء .

والحب بعد الخمسين قد يدفع الشخص للبحث الأناني المباشر عن فرص للاستمتاع والحق بأخر محطات البهجة والسعادة بصرف النظر عن آثار ذلك على المنظومات الأسرية والاجتماعية والأخلاقية، وقد يدفع الشخص في علاقات متعددة في نفس الوقت أو متتالية وقد يضطر أن يتصابي (أو تتصابي) من خلال عمليات التجميل أو الأزياء الشبابية، وأحيانا التصرفات الطائشة أو المجنونة، وهذا ما يجعله قفزة (أو قفزات) غير محسوبة في فراغ الزمن المتبقي وهذا ليس الخيار الوحيد للحب بعد الخمسين، فثمة خيار إيجابي (إذا لم يكن تفعيل هذا الحب في علاقة حقيقية مشروعة ممكناً) وهو أن يفتح القلب لهذه المشاعر ويعترف بها العقل ويحترمها ولكن يتسامى بها فعلاً للخير أو صنعا للجمال أو عطاء للمجتمع أو إبداعاً إنسانياً خالداً في أي مجال من مجالات الحياة أو سمواً روحانياً في آفاق علوية وقدسوية صافية وراقية وهذه الأشياء كلها داخلة تحت مظلة الحب. إذا وجدت الشخص الصادق الذي يدق قلبك لا تتردد يا عزيزتي المرأة وعزيزي الرجل.

اضطرابات النوم وأثرها على صحة الإنسان

أن اضطرابات النوم أو الأرق منتشرة بكثرة خاصة في هذه الأيام لدى صغار وكبار السن.

يُعرّف الأرق : بأنه صعوبة الخلود إلى النوم مما يؤدي إلى الإصابة باضطرابات في النوم وذلك نتيجة للمعاناة الصحية والجسدية؛ لأن الأرق يؤثر على الحياة اليومية للفرد فينتج عنه وجود اضطرابات وقلة الشهية وكثير من الأعراض التي تؤثر علينا بشكل سلبي.

يحتاج كل إنسان من سبع إلى ثماني ساعات يومياً من النوم كل ليلة حتى يستطيع أن يمارس نشاطاته بشكل طبيعي.

فمن أهم أعراض اضطرابات النوم هي : القلق وعدم المقدرة للخلود إلى النوم، الصداع الذي يلازم الفرد طوال اليوم، بالإضافة للشعور بعدم الراحة، الاستيقاظ في الليل، وأيضا الاستيقاظ باكرا. فمن أهم أسباب اضطرابات النوم أو الأرق :

الاكتئاب وأخذ الأدوية للعلاج مثل أدوية الضغط ، وعلاج القلب وأدوية الحساسية، بالإضافة الى الكافيين والكحوليات، وحيث أن للشاي والقهوة والكولا تأثير مباشر على الأرق لأنه يوجد فيهم مادة الكافيين وهي مادة منبهة ، أيضا الأرق

المكتسب وهو محاولة النوم أكثر من اللازم، وتعتبر هذه الفئة من الناس ينامون بشكل أفضل عندما لا يحاولون النوم ومثال على ذلك النوم أثناء مشاهدة التلفاز أو النوم أثناء القراءة. ومن هنا فلا بد من وضع حل لمشكلة الأرق أو اضطرابات النوم وإليك الحلول :

- تجنب نوم القيلولة فهي تساعد على الأرق وإذا كان لا بدّ منها بسبب التعب، والإرهاق فلا بد من جعل القيلولة لا تزيد عن عشرين دقيقة في اليوم حتى يتمكن الإنسان من النوم ليلاً.

- لا بدّ من حظر الضوء الأزرق المنبعث من الموبيل وجهاز الكمبيوتر، حيث أنه ينبعث منهما موجات تؤثر على النوم فاحرص على غلق هاتفك النقال قبل النوم

- وتجنب وجود ساعة أمامك أو بحوارك قبل النوم، ضعها في الدرج أو تحت السرير ذلك؛ لأن الساعة تعمل على الأرق

كيف(؟) الساعة تجعل الإنسان قلق في نومه حيث يظل يتابع الساعة أثناء نومه، ويرى كم قضي عليه من الوقت أثناء النوم، ومتي سوف يستيقظ للعمل، فيصبح الإنسان في وضع مقلق .

- أجعل الرقبة في وضعية سليمة أثناء النوم، فيجب جعل مستوى الرقبة منخفض عن باقي الجسم فهذا يساعد على النوم بشكل سليم.
- أحرص على نظافة الفراش والسرير حتى لا يحدث الهرش أو الحساسية أو العطش أثناء النوم فيحدث النوم المتقطع.
- تجنب شرب الشاي أو القهوة أو الكولا قبل النوم مباشرة. يجب تناولها قبل النوم بثمانى ساعات حتى لا يحدث الأرق.
- ضبط الساعة البيولوجية للجسم حيث الاستيقاظ والنوم في وقت ثابت يساعد على وضع المخ والجسم في دورة نوم واستيقاظ صحية.
- أيضا ممارسة الرياضة يؤثر إيجابًا على النوم.
- تجنب الكحوليات لأن لها تأثيرًا كبيرًا على قلة النوم .
- تجنب الضوضاء أثناء النوم.
- حرر عقلك من أي أفكار سلبية قبل النوم مباشرة حتى تستطيع النوم بشكل سليم.
- إن النوم بطريقة سليمة يجعل الشخص خال من أي اضطرابات و يجعله في صحة سليمة خال من أي إرهاق أو

تعب، ويساعده على المضي قدماً في الحياة و إنجاز كل
المهام المطلوبة منه على أكمل وجه ممكن.



ASRUD

للنشر الإلكتروني

مقارنة بين الإعلام العربي والغربي

الثقافة هي نور الوعي لكل إنسان. وهي التي تعرفه ماله وما عليه من واجبات وحقوق، والتي من خلالها يضاء للإنسان دروب الفهم والوعي للتعامل مع الآخرين، وبناء المجتمعات الثقافية، فهي أصل المعرفة، وبطبيعة الحال الثقافة بكافة أنواعها تساعد على إنشاء جيل واعى يدرك ويعرف ما حوله، فمن خلال الوعي تعرف معنى الحرية، لأن الثقافة هي التنوير. وفي نفس الصدد تطورت وسائل الإعلام العربية والغربية، وذلك بسبب تطور التكنولوجيا، و تطورت وسائل الإعلام بطريقة غير مسبوقة، حيث من خلال وسائل الإعلام المختلفة يتعرف الجمهور على المشكلات والقضايا المختلفة. وهي تعتبر مصدرًا رئيسًا يلجأ إليه الجمهور للمعرفة والثقافة والوعي؛ لأن الإعلام يخاطب المجتمع للحصول على المعرفة. وهو يقوم بدورًا فعالاً في حياة كل الشعوب العربية والغربية، يقوم بنشر وترويج الفكر والثقافة، ويسهم في نشر الوعي الجمعي.

فالإعلام الغربي هو أحد منتجي الثقافة من خلال التأثير الإنساني المتبادل والمتفاعل، وله تأثير كبير على الأفراد، و لقد حظي الإعلام العربي والغربي باهتمام كبير من

الأكاديميين والمفكرين والباحثين لماله من دور في إثارة اهتمام الجمهور بالقضايا والمشكلات المختلفة.

لا بد أن نعرف بأن الشباب أكثر فئة في المجتمع الذي يتأثر بالإعلام، وبتأثير الغزو الثقافي والمعرفي، وذلك للانفجار الغير مسبوق للمعرفة والتطور التكنولوجي السريع حيث أصبحت العالم مثل قرية صغيرة نتيجة للتطور التكنولوجي في الاتصالات والمعلومات، وانتشار الفضائيات العربية والأجنبية. التلفزيون هو وسيلة إعلامية مهمة لماله من تأثير مباشر على المجتمع، فهو وسيلة للاتصال والإعلام و الثقافة عالمياً وعربياً، ويُعدّ مصدراً مهمّاً للثقافة فهو مسموع ومرئي مع انتشار العديد والعديد من الفضائيات و الانفتاح، ومنه يستمد الثقافة والفكر، وجميع المعلومات السمعية والبصرية. فالإعلام العربي والغربي متشابهة إلى حد ما في بث روح الثقافة والفكر فهو واحداً من أهم مصادر الثقافة والتوعية لكل المجتمع، وله تأثير كبير على المتلقي فهو يعمل على بناء المجتمع وتشكيله، و لا بد من معرفة أن الإعلام عن بنية المجتمعات.

ما هي اليوجا وما أصلها؟

إن حياة كل إنسان مفعمة بالكثير من المشكلات والضغوطات النفسية والعصبية. فالإنسان بطبعه يبحث عن وسائل يتخلص بها من التوتر والشعور بالضغط وتحسين الحالة المزاجية. فالكثير يلجأ إلى تعليم وممارسة رياضة اليوجا، وأنا واحدة منهم تعلمت رياضة اليوجا واستمتعت بممارستها يوميًا في الطبيعة. الآن يجب علينا أن نتعرف عن ماهية اليوجا.

اليوجا: هي رياضة الروح والجسد تعطينا الطاقة وتساعد على استرخاء العقل. لها إحساس مختلف عن التمارين الرياضية، فاليوجا هي التوحد بين الذات الحقيقية. فهي نظام حياة وأسلوب لممارسة رياضة بدنية وعقلية؛ لتحسين الذات وإضافة البهجة إلى الحياة لتحقيق الهدف المراد. اليوجا نبع الشباب؛ لأنها تحارب الشيخوخة ولها التأثير الإيجابي في الحياة.

أول من عرف اليوجا هم القدماء المصريين، وتشير العديد من خلال المنحوتات واللوحات المنقوشة على الجدران على أن المصريين القدماء الفراعنة أول من عرف رياضة اليوجا، حيث مارس الفراعنة اليوجا للتخلص من الطاقة السلبية، ولتحسين الحالة المزاجية. وعليه فإن أصل هذه الرياضة هي

من العقيدة الوثنية الهندوسية ، ثم البوذية ولذا فإن من أجازها مطلقاً ، قد سلب منها ما يتعلق بالاعتقاد والروح وحكم عليها باعتبارها رياضة للبدن، ومن منع منها فلأصلها الديني وللمشابهة بأولئك الوثنيين ولضررها على البدن وأسباب أخرى ومن فرّق بين نوعٍ وآخر منها .

فقوله غير مقبول لعدم صحة ما استثناه من المنع، ولعدم قدرة الناس على التمييز بين المسموح والممنوع منها . فهي إذن رياضة روحية وبدنية، ويراد منها ابتداء الفناء، والاتصال بالله تعالى .

إن أهم فوائد اليوجا : أنها تساعد على تحسين الصحة والجسم، وتعمل على التقليل من ضغط الدم، بالإضافة إلى أنها تعمل على مرونة العضلات وتخفيف الوزن فتساعد على التقليل من أوجاع المفاصل ، فهي وسيلة علاجية وأداة للشفاء من كثير من الأمراض. تساعد اليوجا لتحسين البشرة وعلاج الآلام الناتجة من بعض الأمراض، تساعد اليوجا على زيادة الكاريزما الشخصية، وبناء الثقة بالنفس.

اليوجا تقوم على إتباع أنماط تنفس ثابتة فيمكن استعمال الغناء مع اليوجا وأيضا ضوء الشموع أو الإضاءة الخفية مع تمارين اليوجا. لها وضعيات مختلفة وهذه الوضعيات تشبه حركات أوضاع الصلاة عند المسلمين. ومن المفيد لكل

إنسان أن يتعلم رياضة اليوجا، وأن يمارسها بانتظام؛ لأن لها العديد والكثير من الفوائد للنفس وتساعد الإنسان على تحقيق أهدافه التي يصبو إليها .



ASRUD

للنشر الإلكتروني

فوبيا الحسد

الحسد شعور يتمني زوال النعمة سواء كانت قوة أو إنجازاً أو ملكاً. يتمني الحاسد في زوال النعم من الآخرين. يقول الفيلسوف "بيرتراند راسل": " أن الحسد أحد أقوى أسباب التعاسة"، ولا تقتصر التعاسة على الشخص الحاسد بسبب حسده. فكثير من النفوس المريضة تبحر في آسنة، تحسد الناس على ما أعطاهم الله من فضله ونعمه و رزقه؛ فينتشر الخبث والنميمة والحسد. فلا يخلو أي مجتمع من هذه الفئة الدنيئة التي توذي المجتمع بأكمله، قد يحسد الأخ أخاه، وقد يحسد الجار جاره، ويحسد الطبيب زميله، ويحسد الكاتب زميله. يمتد الحسد إلى وسائل التواصل الاجتماعي فيتحاسدون الناس كثيراً. الحسد آفته تضر الفرد والأسرة والمجتمع، فالحاسد إنسان أصابه المرض الفتاك الذي يسري في قلبه، قال رسول الله صلى الله عليه وسلم ((إياكم و الحسد، فإن الحسد يأكل الحسنات كما تأكل النار الحطب)). فإن الحاسد يسبب الآلام والواجاع للغير عن طريق تمنى زوال النعمة عن الغير، فلا بد من اجتناب الحسد، لأن الحسد شيئاً مذموماً، يتمني الحاسد زوال النعمة عن الغير بغضاً، فلا بد أن نعرف بأن الحسد حرام فقد حرمه الله على كل مسلم مؤمن بالله لأن آثاره سلبية على الفرد والمجتمع فقد

تتهار أسرة بأكملها بسبب حاسد. قد يسقط بيت بسبب حاسد. قد ينفصل زوجين بسبب الحاسد. و حوادث كثيرة حدثت بسبب الحسد، فلماذا إذا الحسد(؟) يجب تنظيف القلوب من أي آفة و الرجوع إلى الله . ولذلك يجب الأخذ بالحسبان إن من أسباب الحسد: حب الدنيا، والبعد عن الله، العداوة والبغضاء، والحق طلب الجاه الكبر. الحسد يمزق في القلوب ويحطمها.

فلا بدّ من الاستعانة بالله من أي حاسد، أيضا لا ننسى الأذكار الصباح والمساء فهي واقية من أي ضرر. يجب الإحسان للحاسد، والرقية الشرعية تقي من الحسد، أيضا يجب على كل حاسد أن يراجع نفسه، ويرجع إلى الله و ينظف قلبه ويعالجه من الحسد.

الموقف الذي يجب أن يفقه المحسود من الحاسد هو التوكل على الله و الرجوع إلى الله وتجديد التوبة مع الله من الذنوب التي سلطت عليه أعداءه

الاستعاذة بالله وقراءة الأوراد الشرعية الواردة

- دعاء الله بأن يقيك من الحساد
- العدل مع الحاسد وعدم الإساءة إليه بالمثل ، الإحسان إلى الحاسد

- الرقية

- عدم إخبار الحاسد بنعمة الله عليك في حالة أن شخص أبتلي بالحسد فكيف يزيل الحسد من قلبه؟

- التقوى والصبر

-القيام بحقوق المحسود

-عدم البغض

-العلم بأن الحسد ضرر على الحاسد في الدنيا والآخرة

-الثناء على المحسود وبرّه

-إفشاء السلام

-قمع أسباب الحسد من كبر وعزة نفس

-الإخلاص قراءة القرآن

-تذكر الحساب والعقاب

-الدعاء والصدقة

-تأمل في الأدلة التالية واستنتج منها مظاهر قبح الحسد قال

تعالى (" وَإِذْ قُلْنَا لِلْمَلَائِكَةِ اسْجُدُوا لِآدَمَ فَسَجَدُوا إِلَّا إِبْلِيسَ

كَانَ مِنَ الْجِنَّ فَفَسَقَ عَنِ أَمْرِ رَبِّهِ...") (سورة الكهف -

آية 50) لذلك يجب الأخذ في الحسبان أن مظهر قبح الحسد

أنه أول ذنب عُصيا الله به في السماء

قال تعالى (" وَاتْلُ عَلَيْهِمْ نَبَأَ ابْنَيْ آدَمَ بِالْحَقِّ إِذْ قَرَّبَا قُرْبَانًا فَتُقُبِّلَ مِنْ أَحَدِهِمَا وَلَمْ يُتَقَبَّلْ مِنَ الْآخَرِ قَالَ لَأَقْتُلَنَّكَ قَالَ إِنَّمَا يَتَقَبَّلُ اللَّهُ مِنَ الْمُتَّقِينَ ") وإن مظهر قبح الحسد أنه أول ذنب عصى الله به في الأرض . قال تعالى (" وَدَّ كَثِيرٌ مِنْ أَهْلِ الْكِتَابِ لَوْ يَرُدُّونَكُمْ مِنْ بَعْدِ إِيمَانِكُمْ كُفَّارًا حَسَدًا مِنْ عِنْدِ أَنْفُسِهِمْ مَنْ بَعْدَ مَا تَبَيَّنَ لَهُمُ الْحَقُّ ") (سورة البقرة - آية 109). ولعله من المفيد أن نؤكد بأن مظهر قبح الحسد، يعتبر من صفات الكفار من اليهود والنصارى .

قال صلى الله عليه وسلم (" لا يجتمع في جوف عبد غبارٌ في سبيلِ الله وفيح جهنم) قال صل الله عليه وسلم ("دَبَّ إِلَيْكُمْ دَاءُ الْأُمَمِ قَبْلَكُمْ الْبَغْضَاءُ وَالْحَسَدُ ، وَالْبَغْضَاءُ وَهِيَ الْحَالِقَةُ ")، ولا يجتمع في

جوف عبد الإيمان والحسد ومن مظهر قبح الحسد أنه يضاد الإيمان بالله تعالى، واتمنى للجميع السلامة والعافية من كل حسد .

كيف تجذب من تجب؟

مسألة جذب من تحب أو الحبيب أو الشريك أمر بات في غاية الأهمية في الآونة الأخيرة، حيث انتشر هذا الموضوع بكثرة في مواقع التواصل الاجتماعي التي تتعاطى مع هذا الموضوع من خلال قانون الجذب، فتتناول موضوعات متعددة أساسها جذب الحبيب أو الشريك المناسب. وبناءً على ذلك علينا الآن أن نعرف قانون الجذب، لأنه واحدًا من أهم القوانين تأثيرًا في الحياة ذلك لأننا في زمن اختلطت فيه المشاعر، والأحاسيس البشرية، والتصرفات، والاتجاهات في كل لحظة من شخص إلى آخر. و أعتبر أن مسألة جلب وجذب الحبيب فن يجب أن يتم تعليمه لكل فتاة أو شاب، ومن هنا يراودنا السؤال كيف أجذب ما أحب (?) هناك عدة طرق وخطوات لا بد من أن يتبعها كلا الجنسين، لكي يحققان الهدف من الجذب، وأول خطوة هي التصالح مع الذات والنفس يجب عليك أن تكوني متصالحة مع نفسك وإن مسألة التعامل مع الذات يجب أن تكون بكل إيجابية وقبول لكل العيوب والمميزات. هذا أمر ضروري جدا لكي تكوني مقبولة من كلا الطرفين بشكل جيد. بالإضافة لذلك يجب التعرف على الطرف الآخر، ومعرفة ما يحب ويكره في الحياة فإن التصالح مع الذات أمر لا بد منه.

نقطة مهمة جداً لكي ينجح معك قانون الجذب : يجب التخلص من كل ما هو سلبي ومزعج في حياتك، وكل ما يتعلق بالأفكار السلبية التي تتردد في الذهن؛ لأن ذلك يؤثر على عملية الجذب فيؤخر الجذب، ومثال لهذه الأفكار السلبية هو أن تقولي في ذهنك أنه من الصعب الحصول على الشخص المناسب لي (!) و أن هذه الأفكار والمشاعر السلبية تؤثر تأثيراً سلبياً على جذب ما تحبي.

ثمة شيء مهم جداً وهو كوني يا فتاتي على طبيعتك. وكن أيها الشاب على ما تعودت عليه، لا تتصنع أمام الشخص الآخر، استمتع بكل ما هو ممتع مع الشخص الآخر من هوايات ممارسات والأفعال التي يقوم بها الطرف الآخر، وناهيك عن ذلك تخلص من كل المخاوف التي تراودك، والمتعلقة بالدخول في علاقة حب، والتفكير في فشل العلاقة، وتوكل على الله .

ومن البديهي التركيز على كافة الأشياء التي يحبها الطرف الآخر، مع الظهور بأنك على شغف بها مثله، واستمتعي بكل ما هو جميل وممتع مع الطرف الآخر، فعليك تقبل وجود اختلافات بين الطرفين في العلاقة، دون إظهار الغضب من الاختلاف. ومن هنا عندما تقابلي الشخص الذي تريدين أن تجذبيه عليك أن تظهري ابتسامة دائمة ففي ذلك الحين

سيشعر الرجل بانجذاب إليها وابتعدي عن الخجل أو الهروب منه، ويجب أن لا تظهر أمامه بشكل الخجولة والتي لا تثق بنفسها حتى لا يشعر الرجل بضعفك. وكوني نشيطة ومرحة، واطلبي منه المساعدة حتى في أصغر الأشياء، لأن الرجل يحب أن يشعر بقوته و تشاركاً في كل النشاطات والاهتمامات مع بعضكما البعض. ونتيجة لذلك تأتي لغة التواصل البصرية في أثناء الحديث يجب النظر في عينيه بين الحين والآخر هذا أمر مهمًا جدًا لكما حتى يشعر كل واحد منكما بالاهتمام والمشاعر، وذلك للحصول على التأثيرات المناسبة.

ومن الضروري الظهور بمظهر جميل وانيق وبسيط، وعلى الرجل أن يظهر القيادة والسيطرة أمام الفتاة التي يريد أن يجذبها بشأن أي موضوع، وخذ الخطوة الأولى بالتحديث معها وقم بالمبادرة بإظهار الإعجاب والتقدير والاحترام، والذوق لها، وكن مواكبًا للتطورات والأحداث التي تجري على مستوى العالم؛ لكي تبدو مثقفًا وابتعد عن التصنع. للتوضيح أكثر أن للكلمات تأثير سحري على العقول، لا يتفوه أحدكما أو كلاكما بأي كلمة مزعجة أمام الطرف الآخر منعًا للأحراج، ولا بد من مدح الصفات الحسنة والمتواجدة في شخصية الطرف الآخر دون المبالغة، والتحدث عن

الهوايات المشتركة لتحقيق المتعة والتركيز على لغة الجسد التي تعطي انطباعات عن الطرف الآخر، وإتقان مهارة حسن الاستماع والتحلي بروح المرح والمغامرة والتشويق، والتمسك بكافة القيم والمبادئ والأخلاق، اعلمي سيدتي أن المرأة الذكية مثيرة للرجل وجذابة، فأهم شيء هو الثقة بالله والدعاء بأن الله سوف يرزقك بالزوج المناسب حتمًا، وعندما تتبع كل فتاة هذه الخطوات بكل دقة سوف تحصل على ما تريده من الحب وشريك الحياة المناسب .

ما بين الأربعين والستين

تعتبر مرحلة العمر ما بين الأربعين والستين من أهم فترات العمر، حيث أن بعض الناس وليس الكل يقف عند نفسه وقفةً طويلةً وصريحةً مع النفس، ويبدأ بمحاسبة نفسه عن أي شيء صدر منه؛ لكي يبدأ مرحلة جديدة من حياته بقدر كبير من الوعي والحكمة فالرجل في هذه الفترة يلبس رداء الحكمة والوقار، والبعض الآخر يدخل في أزمة منتصف العمر، والتي تسمى بالمراهقة المتأخرة التي من سماتها أن الرجل يجعل من نفسه شابًا، ويبدأ بارتداء الملابس التي لا تناسب عمره رفضًا لهذه المرحلة العمرية فيذهب للزواج من امرأة أصغر منه سنًا؛ ليشعر أنه محبوبًا من قبل النساء، وأنهن يرغبن فيه ليثبت لنفسه أنه شاب وليس كبير في السن.

بعض من الرجال في مرحلة ما بين الأربعين والستين يكون الإنسان الذي لديه وعيًا كبيرًا بحقائق أمور الحياة، فيمتلك حالة من الاستقرار الأسري والوظيفي فيفكر فيما بعد التقاعد وماذا يجب أن يعمل(?) ويكتشف في نفسه هوايات كانت مدفونة، فتبدأ حياته في اتجاه آخر واكتشاف النفس، ويمارس هوايات ما كانت من قبل موجودة، ويكتشف أكثر في نفسه وإمكانياته. وتكون أسرته في حالة من الاستقرار

والراحة والأمان، البعض الآخر من الرجال في هذه الفترة الحرجة يشعر بأن قطار العمر قد مضى ومضت معهم الأيام الجميلة وأصبح في حالة انتظار النهاية فيعيش بلا أملاً ولا إنجازاً فقط مستسلماً للقدر، والبعض الآخر يحدث له حالة من الملل الوظيفي فيفكر بتغيير وظيفته، ولكن يقف حائراً فيما سوف يختار وهو ببدن ضعيف ولم يعد مثل أيام الصبا، فتفشل اختياراته ويتوقف عن التغيير ويكتفي بحاله. في حين إن البعض يرى بأن الحياة مستمرة وسن الأربعين وما بعد الأربعين هو بداية للحياة وبداية السعادة، وأن بإمكانه إنجاز أشياء كثيرة كان يحلم بها منذ زمن، وأن الأوان قد آن لتحقيق ما كان يحلم به ويتمناه في صغره.

إن هذه المرحلة برأي هي بداية لمرحلة جديدة للرجل وللمرأة، وحياة مختلفة عما سبق؛ لأن لكل مرحلة عمرية يمر بها أي إنسان لها جمالياتها وكيونتها المختلفة عن المراحل السابقة، فقط استمتع بكافة المراحل العمرية وقوم بعمل أشياء مغايرة للعمر الذي مضى، وسير حيث الله أراد لك الخير، في كل مرحلة راعي نفسك وأسرتك وكن حكيمًا في قراراتك، لأنك ببساطة بلغت من العمر الذي يجعلك الإنسان الواعي والجدير بالاحترام والتقدير من قبل أسرتك والمجتمع فكن حنونًا ومعطاءً وعادلاً، حتى تترك الأثر

الجميل في نفوس كل من يتعامل معك. و عليك من أن تكثر
من الطاعات والقربات والاستغفار لعله يختم لك بعملٍ صالح،
وبالإقبال على الله والدار الآخرة والحرص على كثرة الذكر
والبعد عن المعاصي.



ASRUD

للنشر الإلكتروني

معضلة الفقراء تجاه الغنى والمال

لم يولد الأغنياء أثرياء بل لهم قصص من الكفاح والصمود؛ لأنهم بدؤوا من الصفر، وأصبحوا أغنياء وفي غاية الثراء. وهناك من جاءت له الأموال بسهولة وخسرها بسهولة وأضحى أفقر الناس .

إذا لم تكن غنياً، قد تسأل نفسك وأنت متلهف لمعرفة الإجابة هل يفكر الأغنياء بالمال؟ أم أنهم لا يفكرون به كونهم يملكون الكثير منه؟

على أية حال فإن الفرق بين الأغنياء وغيرهم ليس فقط المال، ولكن طريقة التفكير والإصرار. من أجل ذلك يعتقد معظم الناس العاديين بأن الثراء هو مسألة حظ وهذا الحظ أتى للثري بسهولة، ولكن حقيقة الأمر أن طريقة تفكير الأغنياء أوصلهم للثراء. كمرتكز أساسي يفكر ويقتنع الأغنياء بأنهم سعداء وفي نفس المنوال يدعون بأنهم منقذو العالم من الضياع والهلاك. فيما يفكر الشخص العادي أنه إذا كان الإنسان غير قادر على إسعاد نفسه كيف يحل مشاكل البشر، وأن أي إنسان لا يستطيع أن يقدم ما لا يملك، وعلى الرغم من اختلاف الكثير ممن تناولوا موضوع الثروة والفقير إلا أن الأثرياء يعملون على أنفسهم ويذنبون

العقبات والمشكلات للوصول إلى الثراء في وقت أن الشخص العادي يفكر بأن الغناء والثروة تأتي عن طريق اليانصيب والمسابقات التي توجد في التلفاز فهم لا يعملون ويجتهدون على أنفسهم، ولا يطورها.

تأسيسًا على ذلك إن الأغنياء لا يكتفون بالشهادة الجامعية أو الماجستير أو الدكتوراه للحصول على الثروة بل يعملوا على تطوير أنفسهم بطريقة فيها كثير من المثابرة والنشاط والتطوير في حين يرى الشخص العادي بأنه لو حصل على أحسن الشهادات فإنه سوف يحصل على الثراء لا يتعب على نفسه و يجتهد . إنما الأثرياء مهتمون للغاية ولديهم وعيًا كافيًا لمعرفة كافة الأمور.

ترى الأغنياء غارقين في عوالم الثقافة، وتوجد مكتبة لديهم في بيوتهم للقراءة والتثقيف في حال أن الأشخاص العاديين مهتمين بالتسالي واللعب وملاحقة المسلسلات، وينطوي عقلية الأغنياء في التفكير في المستقبل و الخطط والمشروعات المستقبلية وهم على كامل الاستعداد للمخاطرة بأنفسهم واقتحام المستقبل. أما الشخص العادي فيكون غارق في ظلمات وكهف الماضي فيرى الثري أنه يكسب المال من أشياء يعملها ويحبها أما أولئك العاديين يروا بأنهم يكسبوا المال من الأعمال التي يعملوها، ولا يحبوها. من هنا

الشخص العادي أعماله وطموحاته منخفضة جداً يخاف من خيبة الأمل في حين أن حال الشخص الثري طموحاته عالية وقابلة للتنفيذ والتحقيق على أرض الواقع فيفكر الثري ويعتقد بأن الحصول على المال شيء ثابت ومؤكد لا بدّ وحتماً سوف يحصل عليه. بعكس الشخص العادي بأنه يفكر بالحصول على المال عن طريق الشغل الشاق والتعب الشديد حتى يصبح غنياً. على أية حال فإن العظماء يزدادوا خبرة مع كل تجربة يمرون بها سواء كانت التجربة ناجحة أم فاشلة مؤمنين بأنهم سوف ينجزون نتائج مبهرة لكسب المال والسيطرة في النهاية يتصرفون من منطلق حب النفس وحب المال هذا الأمر جعلهم أغنياء فيما يفكرون بأن المال ليس مصدر السعادة ولكنه مصدر أساسي للراحة في الحياة. فالمال يحل معظم المشكلات فدائماً الأغنياء يميلون إلى صداقة من يشابههم في الثروة فيشعر الشخص العادي بأن الشخص الثري متكبرٌ عليه. في حين تجد الغني لا يحب مخالطته ببساطة، لأنه لا يريد سماع الشكوى والتعاسة من الشخص العادي؛ لأنه دائماً في وضع الشكوى من الزمن والحياة فإن الأغنياء وما هم عليه ليس تكبر عليهم و لكن محاولة ليبرر للشخص العادي ما هو عليه واختياره لوضعه الحالي ومن هنا فإن الأغنياء أحلامهم قابلة للتحقيق لديهم كثير من الثقة في الكسب و الربح، في وقت إن أغلب الناس

تفضل الراحة وقتذاك فإن اعتقادات الشخص العادي بمثابة
الضعف و قلة الحيلة و النقص. إن عدم اكتراث الأغنياء
للخوف ربما هو ما جعلهم أغنياء.



ASRUD

للنشر الإلكتروني

شخصيات بارزة عرفها التاريخ

تاريخنا مليء بالشخصيات العظيمة التي تركت بصمةً كبيرة لا تنسى إلى وقتنا هذا، وعلى الرغم من وفاتهم إلا أنهم أصبحوا خالدين وكلمة مر الزمان وتعددت القرون والعصور إلا أن بصمتهم موجودة إلى وقتنا الحاضر، وستكون موجودة في المستقبل ثابتة محفورة في أعماق التاريخ بارزة تزداد قيمة وثباتاً كلما مر عليها الزمن حيث أنها تركت الأثر البالغ في العالم أجمع.

في مقدمة الشخصيات البارزة العظيمة :

سيدنا محمد عليه أفضل الصلاة والسلام

رسول الإسلام وخاتم النبيين، الذي ترك رسالة الإسلام العظيمة ومعجزته القرآن الكريم، حيث أنه ترك الأثر العظيم في نفوس المسلمين فتجلت محبته في قلوب كل المسلمين قولاً وفعلاً إلى يومنا هذا، وكل ذلك من خلال رسالته التي جاء بها إلى العالم أجمع ليخرج الناس بها من الظلمات إلى النور، حيث أن رسول الله عليه أفضل الصلاة والسلام بعث للناس كافة؛ ليهديهم ويوجههم إلى توحيد العبادة لله تعالى و استبعاد الجهل والعنصرية . فهو القدوة لكل المسلمين. إنه

رسول الله في المرتبة الاولى من الشخصيات الخالدة والأكثر تأثيراً على العالم.

ياسر عرفات :

رحمة الله عليه هو من مواليد (1929) م ولد في القاهرة، وبعد وفاة والده أرسلته والدته إلى القدس فشهد ثورة (1936) م من ثم رجع إلى القاهرة، ودرس هندسة المدني في جامعة القاهرة، ففي تلك الأثناء انخرط في العمل الطلابي في رابطة الخريجين الفلسطينيين، أيضاً كان له مشاركة مع الجيش المصري ضد العدوان الثلاثي عام (1956) م. الرئيس ياسر عرفات الخالد الحي فينا مؤسس حركة تحرير فلسطين "فتح" ومنذ إنشاء حركة فتح وهو استطاع أن يدعم الحركة فاجتمع مع القادة العرب للاعتراف بها، أسس أول مكتب لحركة فتح في الجزائر عام (1965) م ومن هنا برز اسم ياسر عرفات فاعترف به الرئيس "جمال عبد الناصر" كممثل للشعب الفلسطيني (1969) م . حاول "أبو عمار" عمل سلام مع الجانب الإسرائيلي، وكانت النتيجة اتفاقية أوسلو فأنشئت سلطة وطنية فلسطينية في الضفة وغزة، بعد مدة طويلة في المنفى جاء إلى غزة وانتخب رئيساً للسلطة الفلسطينية فاندلعت انتفاضة الأقصى ضد الاحتلال وحيث عملت الحكومة الإسرائيلية على قمع

الانتفاضة واتهموا الرئيس "أبو عمار" بالعمليات الفدائية والقتل فقرروا تصفية أبو عمار.

"جمال عبد الناصر" :

استطاع الرئيس "جمال عبد الناصر" تغيير الحياة الاجتماعية في مصر، فأمن بالفكر الاشتراكي وطبقه في الحياة الاقتصادية من خلال توزيع الملكية الزراعية بين صغار الملاك . عمل على تأميم قناة السويس، ودعا للوحدة العربية، والكثير من الإنجازات التي عملها لمصر التي هي خالدة حتى وقتنا الحالي.

"رها حديد" :

مهندسة معمارية بريطانية من أصل عراقي، حصلت على البكالوريوس من الجامعة الأمريكية ببيروت، وانتقلت إلى بريطانيا للدراسة فأسست شركة في لندن، وحصلت على الاعتراف العالمي، وصممت ناطحة سحاب أفقية وتميزت تصميماتها الهندسية القوية بشعور في الحركة وعدم الاستقرار .

"وليام شكسبير" : هو كاتب وأديب إنجليزي .

"أرسطو" : فيلسوف يوناني قام بتأسيس علم المنطق .

"بيتهوفن" : أشهر الموسيقيين على مر العصور .

"جريجور يوهان مندل" :

عالم وراهب من النمسا، ويوصف بأنه أبو علم الوراثة؛ لأنه كان أول من أكتشف القوانين الوراثة، والتي كانت أساس التقدم والتطور في الوقت الحالي، حيث كان ذلك من خلال بحوثه، وتجاربه التي أجراها على نبات البازلاء. ولد مندل لأسرة فقيرة. ويذكر أنه لم يكن ناجحًا في المدرسة والدراسة، مما دفعه إلى الالتحاق بدير القديس توماس عندما كان يبلغ من العمر خمسة وعشرين عامًا، وهناك التقى بمجموعة من العلماء الذين درس على أيديهم، وقد احتل المرتبة الخامسة والستين في هذه القائمة. ويوجد الكثير من الشخصيات العظيمة التي تركت الأثر المميز الكبير الذي غيرت مجرى البشرية بعظمتها و بأعمالها التي لازالت وستبقى على مر العصور .

أنواع من الحب

العلاقات السليمة والمختلفة بين الأفراد تكون نتيجتها علاقة جميلة راقية تسمى علاقة حب فلا بد هنا من أن نعرف ما هو الحب (؟) .

الحب: هو شعور دافئ تجاه شخص ما، وهو الالتزام والتفاني بين شخصين و شعور مودة تجاه الآخرين . الحب هو أحد أساسيات الحياة وهو مشاعر تربط البشر بعضهم ببعض، يعدّ أساس استمرار الحياة ، فإن الطبيعة البشرية تميل كل الميل إلى الحب ومشاعر الحب و ترفض الكراهية .

الحب أساس الحياة الصحية السليمة

وأنا من غير عاطفة الحب ينشأ لدينا أشكالاً مختلفة من العنف مثل الحروب والدمار والقتل، و من هنا يجدر بي أن أتحدث عن أنواع الحب المختلفة الموجودة في الحياة وهي كالتالي:

- الحب الصامت : هو الحب الذي يربط بين شخصين فيكون هذا الحب بريئاً، ومن غير أسباب ينجذب الشخص إلى الشخص الآخر .

- الحب في الله : وهو أعظم وأظهر وأنقى أشكال الحب؛ لأن نواياه حسنة ومضمونه حب الخير للآخرين.

- الحب الأفلاطوني : هو الحب الذي يكون بعيد كل البعد عن النوايا السيئة، فهو حب يربط بين الشخص وأمه و أبيه و صديقه و أفراد العائلة، حيث أنه يعتبر من أبسط أنواع الحب.
- الحب الأناني :إنه قائم على حب المصالح الشخصية، حيث يتجه الشخص الأناني إلى حب كل شيء يكون له وحده ويكره الخير الآخرين .
- حب التعلق والإدمان :هو أن أحدى الطرفين يحب الآخر بطريقة مبالغ فيها، فهو حب عظيم ويشعر الشخص بأنه متعلق بالشخص الآخر بدرجة كبيرة . يتمسك هذا الطرف بالطرف الآخر بشكل مخيف يخاف أن يفقده.
- الحب الرومانسي : يقوم على أساس المشاعر و الأحاسيس فيقوم كلا من الطرفين بحب بعضهما البعض، ويجدا راحة و فرحة في وجودهم مع بعضها البعض .
- الحب الشهواني : وهو أشنع أنواع الحب حيث يقوم على أهداف جسدية مادية بعيد عن المشاعر والأحاسيس، ويعتبر الحب الشهواني سبباً أساسياً في تلويث معنى الحب.
- الحب العفوي: مثل حب الأب والأم والعائلة والجيران هو حب نقي راقى.

• حب الوطن : هو التضحية والنضال في سبيل الوطن .
فهناك أناس استشهدوا في سبيل الوطن، وخير مثال هو
أبنائنا في فلسطين وكم منهم استشهد وكم منهم ضحى
ولازالت التضحية مستمرة إلى أن تتحرر فلسطين من
الاحتلال والمغتصبين الوطن هو الأسرة الكبيرة التي تتكون
من النساء والأطفال و الرجال. هو الأب و الأم وجدي وجدك
الوطن هو كل من نحبهم.

• حب الحياة :تجد كثيرًا من الأشخاص المتشائمين
يبتون في الآخرين روح سلبية وفقدان للأمل، وهناك
أشخاص يحبون الحياة وهؤلاء يختلفون تمامًا عن الآخرين،
وهذا النوع من أنواع الحب يختلف أيضًا عن الباقين، فحب
الحياة يجعل الإنسان قادر على التصدي للتحديات، ويولد
بداخله حب للآخرين، يجعل دائماً في عقله أمل وفرصة
ثانية، لا يفشل ولا يكل ولا يمل. لأنه يحب الحياة ويحب أن
يستمتع بها حتى لو كانت متعبة ومرهقة.

• حب الأطفال :كثير من الناس لا يعلمون ما هو السر
وراء حب الأطفال ومن هنا أخص حب الأطفال الصغار في
العموم. فهم ملائكة صغار، ويكفي فقط عندما يأتي طفل
صغيراً أمامك ويبتسم، غالباً في هذا الوقت أي كان الشخص
سيرد الابتسامة لمجرد البراءة التي تنبع من هؤلاء الأطفال

في ابتسامتهم. فهم محبوبين من الكل، وأكثر سن للأطفال يعشقه الجميع هو من سن سنة إلى ثلاث سنوات، حيث يتعرف الطفل في هذا الوقت على العالم بتلقائية تامة، يتعلم النطق والمشي والأكل، وهذه التلقائية تجعل الجميع يبتسم جدًا، فلو وجد طفل في جلسة عائلية تجد الجميع يحاول أن يجعله يتكلم حتى يسمعونه، وهو يقول الكلمات بطريقة مضحكة كل هذا المرح يجعل الناس ليس فقط تحب الأطفال بل تعشقه بجنون.

• فالحب هو الكمال، والخلود واللحظات الرائعة التي نعيشها التي تكمل حياتنا رغم الألم والتعب. الحب أخذ وعطاء لا بد لنا أن نحب بعضنا البعض كي يعم السلام والمحبة في ربوع الوطن والأمة جمعاء. فإذا أدركنا المعنى الحقيقي للحب صارت الحياة أجمل وأحسن. ومن هنا لا بد من أن نعلم أبناءنا ما هو الحب الحقيقي كي يكبروا عليه ويكون لديهم القدرة على العطاء والبذل من أجل من يحبون، بالحب تتيسر كل الأمور الصعبة وتحل كل المشكلات.. حبوا بعضكم تمنوا الخير للآخرين. أحبوا أنفسكم في أول الأمر لأن من لا يحب نفسه لا يستطيع أن يحب الآخرين.

(إتيكيت) الحياة الزوجية

الحياة الزوجية هي علاقة راقية بين إثنين، وهذه العلاقة تحتاج إلى سلوكيات وخطوات عالية من الذوق والمحبة بين الزوجين تكون قائمة على الإعجاب المتبادل؛ لكي تزداد العلاقة قوة ويعلو شأنها. الكل يتمنى أن تكون علاقته الزوجية راقية تحتوي على الكثير من الذوق والإتيكيت، فهذا من شأنه يقوي العلاقة ويزيد من التماسك بينهما، ويصل بهما إلى بر الأمان.

ولتحقيق هذه الأحلام اتبعي تلك الخطوات:

- بعد الزواج عندما تشعر الزوجة بحب

زوجها الكبير والاحتواء فتذهب لزوجها لتشتكي من أهلها لكي تجعل زوجها يتعاطف معها ويزيد من حبه لها، ولكن هذا أكبر خطأ ترتكبه الزوجة في حق نفسها فمهما بلغت مشاكلها مع أهلها لا تشكو منهم أمام زوجها؛ ذلك لأن زوجها لن ينظر لها باحترام بعد ذلك.

- لا تتحدثي عن زوجك بسوء أمام أهلك احتفظي بأسرارك الزوجية .

- إن كنت تساعدن أهلِكَ من مصروفك الخاص فلا تخبري زوجك بذلك ،حتى لا يسقطوا من نظره أو يتعالى عليهم.
- تخلصي من الأفكار السلبية تجاه أهل زوجك حاولي التعامل معهم بحب وبرقي.
- الزوجة الذكية هي التي لا تطالب زوجها بالتعبير عن مشاعره نحوها إنما تترك الأمر للفرص الطبيعية.
- الزوجة الواثقة من نفسها لا تسأل زوجها باستمرار أن كان يحبها أم لا تثق بأنها محبوبه من زوجها كوني راقية.
- المرأة الراقية لا ترفع من صوتها ولا تتجه للعصي والصراخ تحتفظ بهدوءها حتي في أصعب الأوقات.
- يجب أن لا تخلو العلاقة الزوجية من المزاح والضحك.
- الاحترام بين الزوجين لا بد أن تكون ضمن قائمة إتيكيت الحياة الزوجية فيجب أن تكون الزوجة مهذبة مع زوجها حتى في حال وجود أي خلاف.
- عليكِ التقيد بشروط الحوار السليم الذي يتطلب منك أن تحترمي وجهة نظر زوجك والاستماع إليه ومناقشته بهدوء دون استخدام نبرة صوت عالية وتجنب الالفاظ النابية.

• إن الالتزام بالمواعيد ليس امراً لازماً في الحياة المهنية وحدها بل ايضاً في الحياة الزوجية فعلى سبيل المثال إن اعطيت زوجك موعداً لتناول الغداء معاً خارج المنزل بعد دوام العمل فلا بد من الالتزام بهذا الموعد وإن كنت مضطرة للتأخر عن موعدك لظرف خارج عن إرادتك يجب أن تبلغني زوجك بالأمر ولا تتجاهليه لكي لا تثيري غضبه.

• بعد أن تقطعي وعداً وتعاهدي زوجك عليه يجب أن تنفذي هذا الوعد فلا يمكنك ان تخذليه فهذا سيؤدي الى زعزعة ثقته بك.

• يجب أن تكوني على دراية بكافة الامور التي يحبها زوجك للقيام بها أو يكرهها لتجنبها، فذلك من الامور المهمة في إتيكيت الحياة الزوجية؛ لأنه يجعلها أكثر ليونة وتفهماً فيسود الاحترام والمودة في علاقتكما ما يقلص من احتمال وقوع مشاكل وخلافات زوجية.

• ضمن إتيكيت الحياة الزوجية يجب أن تتقيد الزوجة بعمل الشريك، ولا تتذمر منه بسبب ضغط عمله أو انهماكه بالتزاماته المهنية.

• إن دعم الزوجة للشريك يعدّ من الامور الهامة في إتيكيت الحياة الزوجية لأنه يؤثر بشكل ايجابي على علاقتهما معاً، وهنا لا بد من الحديث عن اهمية وقوف المرأة الى

جانِب زوجها في السراء والضراء خاصة إذا مرّ بضيقه
مادية فيجب ألا تتخلى عنه في الظروف الصعبة.

• يجب أن تحترمي خصوصية زوجك و ترك مساحة خاصة
به فلا تخترقي حرّيته

• أسلوب الغزل يندرج تحت قائمة إتيكيت الحياة الزوجية
فيجب أن تتغزلي بزوجه بطريقة لبقة ولائقة لكي يشعر
بحبك له واهتمامك به فلا تبخلي عليه بالعطاء العاطفي
والمعنوي لكن التزمي بأسلوب الغزل ضمن حدود الاتيكيت.

الكل يسعى إلى حياة زوجية هادئة وراقية وكلها اتيكيت، إذا
أخذتم بالخطوات السابقة فإنني أضمن لكم حياة عاطفية
جميلة ونجاحًا عاليًا في علاقتكم مع شريك الحياة.

ASRUD

للنشر الإلكتروني

اتيكيت التعامل داخل الفيس بوك

لقد انتشرت السوشيال ميديا بطريقة ملاحظة في الآونة الأخيرة فأصبحت عالماً الذي يحيط بنا ليلاً نهاراً، فإنه يجمع ملايين الأشخاص من جنسيات وديانات مختلفة.

يعتبر الفيس بوك الأكثر استخداماً لكافة الأشخاص، فأصبح الفيس من خلاله يلتقي الأصدقاء والأهل، وأحياناً تقام العلاقات ولقد أدى انفتاح العالم الكبير إلى الوقوع في أخطاء، ليس من اللباقة ولا من الاتيكيت الوقوع بها. أن كل شيء تفعله على الفيس بوك يعبر عنك أنت عن أفكارك، وسلوكك، وشخصيتك فإما أن يأخذ عنك الانطباع الجميل أم الانطباع السيء من خلال تعاملك على الفيس بوك، فإليك بعض من قواعد الإتيكيت التي لابد من الالتزام بها لكي تكون شخصية راقية، متفهمة ولا تكون انساناً مزعجاً. اليك الآتي:

- احترام خصوصية الآخرين شيء أساسي لا بد من القيام به عند استخدام الفيس بوك فلا بد ألا تتجاوز معهم في التصرفات أو إساءة الأدب.
- عدم نشر صور لأصدقائك دون موافقتهم.
- ابتعد عن الايقونات في التعليق من الأفضل ترك الإعجاب بدل من الايقونات.

- يجب الاستجابة للأصدقاء عند كتابة تعليق لك.
- يجب أن تتأكد من الخبر قبل نشره على الفيس بوك.
- من الأفضل أن تجعل من يرى صفحتك الاصدقاء فقط.
- لا يصح أن تضيف شخص لا تعرفه.
- عند الاضافة ليس من اللباقة أن تتحدث خاص.
- عدم التأخر في الرد على الرسائل المرسله لك.
- يجب تصحيح الأخطاء الإملائية قبل نشر اي منشور.
- لا تزعج الأصدقاء وطلبات الالعاب.
- لا تعلق بألفاظ غير لائقة للأصدقاء.
- يجب الاكتفاء بنشر ثلاث صور في اليوم،
- منعاً لحدوث التكرار الممل.
- يجب التفكير جيداً، قبل نشر أية صورة، ويفضل إرفاق الصورة، بجملة واضحة. ويجب استئذان الأشخاص قبل أن ننشر صورة لهم.
- لا بد من تجنب الإلحاح على الأصدقاء حتى يقوموا بالنقر على زر الإعجاب على أي من صورك، فهذا قرار يتخذونه بأنفسهم.

- لا يفضل نشر الحياة الشخصية واليومية على الفيس مثل الطعام والشراب.
- إن الفيس بوك وسيلة للتواصل الإيجابي،
- لا تجعل استخدامك للفيس بوك يعمل على إضاعة وقتك بل بعض من الوقت فقط للفيس والبعض الآخر للحياة اليومية؛ لهذا أحيانا توجد العديد من الأشخاص كل اليوم على الفيس بوك فهذا يؤثر سلبا على الحياة بشكل عام وعلى الخاصة بشكل عام، فلا بدّ من الاعتدال في استخدام الفيس بوك .

ASRUD

للنشر الإلكتروني

اتيكيت حضور عروض الأزياء

إن حضور عروض الأزياء شيء مهم بالنسبة للمرأة الراقية التي تبحث عن الموضة والمظهر الأنيق الحسن، حيث من خلال حضور عروض الأزياء يمكنك اكتساب العديد من الصداقات وعمل علاقات مع أشخاص مهمين، وأيضا بإمكانك التقاط بعض الصور مع الشخصيات المشهورة هناك، فلا بد من معرفة اتيكيت حضور عروض الأزياء حتي لا تكوني هناك في عرض الأزياء إنسانة مزعجة و تتصرفين التصرفات الغير لائقة بك، فتكوني مصدر إزعاج للآخرين، فلا بد من أن تكوني امرأة هادئة . وإليك بعض القواعد التي تساعدك على أن تكوني امرأة راقية هذه القواعد لا بد من معرفتها وهي اتيكيت حضور عروض الأزياء:

- لا تكوني من المتأخرين في الوصول لعرض الأزياء.
- لا ترتدي النظارة الشمسية أثناء عرض الأزياء.
- ولا تأتي بالمفكرة الخاصة بك ليوقع عليها أحد المشاهير

• ولا تلحقي بالمشاهير لالتقاط الصور معهم.

• لا تأخذي المقعد الأول وتجلسي به

حيث سوف تسببين لنفسك الإحراج لأنه مخصص للأشخاص المهمين.

- لا ترتدي القبعة ربما تكون مصدر لإزعاج الآخرين.
- اطلالتك هي عنوانك الأول الذي يتطلع إليه الآخرين فكوني بسيطة، حتى تصلي إلى قمة الأناقة.
- امتنعي عن التعليق السلبي، إذا لم يُعجبك مضمون العرض،
- كما أنه ليس بالضرورة أن تقفي عندما يأتي مصمم الأزياء.
- احرصي على ارتداء الملابس الأنيقة والبسيطة، فمن عادة عروض الأزياء ألا تكون في الليل.
- لذا امتنعي عن ارتداء فساتين السهرة، ولا حتى سراويل "الجينز".
- احرصي على الاحتفاظ بالهوية التي تعرّف عنك وببطاقة الدعوة وبطاقة عملك.
- لا بد من معرفة الماركات التي ستعرض ومعرفة نطقها حتى لا يسبب ذلك إحراج لك.

• لا ترتدي الثياب المكشوفة والزائدة عن الحد المطلوب، ربما رجال الأمن لا يسمحوا لك بالدخول إلى عرض الأزياء.

• إن حضور عروض الأزياء باستمرار شيء جميل ومهم للمرأة العصرية حتي تتبع الموضة بكافة أشكالها، و من الجميل أن نختار الملابس والموضة التي تناسبنا، و تناسب أجسامنا، فأحياناً في بعض الأوقات تظهر موضة لا تناسب أشخاص معينين، فمن الذكاء اختيار الموضة التي تناسبنا حتي نصل إلى درجة عالية من الأناقة وجمال المظهر.

ASRUD

للنشر الإلكتروني

حياة أفضل للسيدات

الكل يسعى لحياة أفضل وأحسن ولكن أخص هنا السيدات اللاتي يفكرن بحياة أفضل، واللاتي من خلالها يساعدن أنفسهن للتطور والتحسن والمضي أمام صعوبات الحياة التي لا تنتهي، والتي هي لا مفر من وجودها. وإن الحياة بكل صعوباتها تحتاج إلى المزيد من الصبر والتقبل؛ لكي نسير في قافلة الإيجابيين وتكون الحياة أفضل مما نتصور. هناك أمور في الحياة يجب أن نعيها جيدًا نحن السيدات الناضجات؛ لأنها ستغير منظورنا كليًا ولكل ما هو حولنا، وسوف تساعدنا على تكوين نظرة إيجابية لكل ما نقوم به.. إليك هنا بعض النصائح التي تجعلك تعيشين حياة أفضل بكثير مما أنت عليه الآن:

١- في البداية اعلمي أن كل شيء يحدث معك لسبب، ولكن ضعي دوما في اعتبارك أن الله يحمل لك كل الخير ويعلم جيدًا ما تحبيه وتتمنيه، وكلما آمنت بذلك فإنه لن يخذلك. وتأكدي أنه إذا حدث لك أمرًا سيئًا ضد أمنياتك فحتمًا ستتعلمين درسًا مهمًا في النهاية يجعلك امرأة أقوى وأكثر حكمة ونضجًا.

٢- كل شخص تقابلينه سوف يؤثر بصورة أو بأخرى على حياتك. البعض سيحدث فرقًا كبيرًا، والبعض الآخر سيفتح لك الباب لمعرفة أناس جدد ويمكنك الحصول على فرص جديدة

في الحياة، كما أن البعض سيكون سبباً في مواجهة أسوأ خبرات حياتك. لذا دربي نفسك على قراءة أنواع البشر وعودي نفسك على أن كل أمر من أمور الدنيا سوف يعطيك درساً يساعدك في النهاية للوصول إلى الشيء الذي أنت عليه الآن.

٣- الحياة لا تسير على وتيرة واحدة. ستواجهين فيها الألم والفرح معاً، وكل شيء سيعلمك درساً كبيراً في حياتك. من غير الألم لن تشعرين بقيمة السعادة والفرح، ولن تكوني تلك الشخصية القوية المليئة بالخبرات التي سوف تنقلها لأطفالك والأشخاص المقربين منك فيما بعد.

٤- قدمي أفضل ما لديك فكل ما تقومين به، ففي هذا العالم لا يأتي بسهولة. ولا تعبيري الفشل اختياراً يمكن حدوثه من الأساس، حتى وإن حدث وواجهت الفشل فهذا مجرد إشارة تنبهك بأنه يجب أن تصحي مسارك وتتقدمي نحو هدفك بطريقة أو بأخرى، لا بد أن تأخذي الأمر بهذه البساطة!

٥- أقضي أغلب وقتك في ممارسة الأشياء التي تحبها في الحياة. صحيح أن أغلبنا لا يستطيع سوى أن يخصص وقتاً قليلاً من يومه للقيام بالأمر الممتع، ولكن نصيحتي لك أن تجعلها تشغل ٦٠-٧٠٪ من اهتماماتك. كيف(؟) يمكنك على

سبيل المثال اختيار وظيفة تعبر عنك و تحقق لك المتعة الشخصية.

٦- خصصي مقدارًا كافيًا من الوقت لتدليل نفسك، فهذا سينعكس إيجابيًا على حالتك المزاجية وعلى كل شيء من حولك. واعرفي إن المظهر الذي تبدين عليه يؤثر بدرجة كبيرة على علاقتك بمن هم حولك. لا تقولي أبدًا تأخر الوقت عند تجربة الأشياء الجديدة، جربي موضة جديدة، وقصة شعر مميزة، ومارسي التمارين الرياضية أو جربي رياضة جديدة مليئة بالمتعة، مثل رياضة الرقص على العمود أو رقص الزومبا. ارتدي أفضل ما لديك وستلاحظين الفرق بنفسك.

٧- الوقت وحده قادر على مداواة الجروح والآلام الناتجة عن الخبرات السيئة، ولكن التفكير بطريقة إيجابية يجعل كل هذا يمر سريعًا.

٨- اعملي الأشياء التي تجعلك سعيدة كل يوم، وبهذا تتمتعين بحياة ممتعة ترغبين في الحديث عنها دائمًا أمام الآخرين.

٩- احرصي دائمًا على مساعدة شخص يحتاج للمساعدة، فهذا لن يجعلك تشعرين بالسعادة فقط و لكن في يوم سوف تجدين من يحاول مساعدتك بدون أسباب، فقط ضعي في

اعتبارك أن كل شخص تقابلينه يحارب في معركة قاسية، لذا
قدمي الأعذار والمساعدة قدر استطاعتك.

١٠- ابترمي قدر استطاعتك، واحرصي على إظهار مشاعر
الحب والاهتمام للآخرين، فهذا سيجعلك امرأة سعيدة.

١١- تعلمي من أخطائك، وتوقفي عن التفكير بهوس عن ما
كان يجب أن يكون.

استمري سيدتي في تطبيق النصائح بقدر الامكان، للعيش
في سعادة وراحة البال التي هي تأتي بالعفو والرضا
والتسامح، سامحي نفسك قبل كل شيء وأمضي إلى الامام .

ASRUD

للنشر الالكتروني

الأم المعيلة و نظرة المجتمع لها

قد تكون المرأة المعيلة لنفسها هي امرأة متزوجة، ولكنها فقدت زوجها فهي إما أرملة أو مطلقة أو مهجورة، وربما كان الزوج موجوداً ولكنه إما مريض وعاجز عن العمل وبالتالي عن الإنفاق الذي هو مسؤولية الرجل تجاه المرأة، وهو أيضاً حق المرأة على زوجها، وقد يكون قادراً على الإنفاق ولكنه بخيلاً إلى درجة لا يؤمن معها الموارد الضرورية اللازمة لها، وبالتالي تضطر المرأة للعمل من أجل إشباع الحاجات الإنسانية الأولى، وكان يُطلق عليها امرأة بلا معيل ولكن هذه العبارة استبدلت لما تحمله من مشاعر الترحم والشعور بالنقص تجاه المرأة نفسها.

قد تكون المرأة المعيلة لنفسها هي غير متزوجة أصلاً ربما هي بقيت عانساً وألجأتها الظروف للعمل بعد أن فقدت المعيل الأب والأخ أو ربما تعيش أزمة مالية خانقة، تضطرها للعمل من أجل القوت، وهؤلاء النساء جميعاً باعتبارهن يتولين مسألة إعالة الأسر اللاتي بعهدتهن فإن صورة الأسرة الأحادية التي يعيلها طرف واحد ستكون ظاهرة واضحة في المجتمع، وإذا علمنا أن 70% من الأسر الأحادية في العالم تديرها نساء و30% فقط يديرها رجال أرملة، مطلق، غير متزوج أدركنا خطورة هذه الظاهرة الآخذة في الاتساع والتي

شجعت الروى الغربية الخاطئة التي رفعت شعار التعايش بين اثنين بعيداً عن دائرة الزواج الشرعية. ومن هنا استخرجت مشاكل المرأة المعيلة وهي كثيرة وتختلف باختلاف المجتمعات والعادات والتقاليد وظروف العمل، وتعمل الظروف الحياتية على انتشار هذه الظاهرة، أحياناً ما يحدث غياب الأب عن الأسرة. وقد يكون هذا الغياب بسبب السفر للعمل خارج الوطن أو الوفاة أو الطلاق، فتقع الأم في حيرة وقلق أمام التحديات التي تواجهها في تربية أبنائها؛ فتفكر في كيفية تربية الأبناء، وكيف تحقيق التوازن النفسي لهم، فتجد نفسها أمام تحمل الأعباء والمسؤوليات الكبيرة لتعول عائلتها وتدير شؤونها. وتراودها الكثير من الأفكار مثل: كيفية إيصال عائلتها إلى بر الأمان، والكثير من الشكوك التي تتبادر في ذهنها. ومدى قدرتها على إدارة العائلة الإدارة الصحيحة.

فالأم في هذه الحالة تحاول أن تجمع بين حب وحنان الأم وسلطة الأب لكي لا تشعر أسرتها بغياب الأب، ومن هنا لا بد على الأم أن تجتمع مع أبنائها، وتقول لهم سبب غياب الأب أن كان طلاقاً أو سفرأ أو وفاة، وهنا يجب أن تتحدث الأم مع أبنائها عن والدهم بطريقة جيدة، وعلى الأم أن تكون بحالة نفسية جيدة، وأن تتصرف مع ابنائها بطريقة إيجابية؛

لأن الإيجابية سوف تنتقل إلى أبنائها، وعليه ذلك فيجب أن تجمع بين الحنان والقوة، فكثير من الأمهات يقسون على أبنائهم لأنهن يعتقدن أن ذلك سوف يعوض سلطة الأب، وبعض الأمهات يدلين أبنائهن باعتقادهم بأن ذلك سوف يعوضهم عن غياب الأب. والواجب على الأم عندما تفكر في تعويض الأبناء عن أبيهم ؛ بأن تجعل أبنائها على علاقة حسنة مع الأعمام والأخوال لكي يعطوا لهم القوة . ويجب أيضا على الأم ألا تضعف، وتجعل الأمور طبيعية، وتختلط بالناس، وتستقبل الضيوف، وأصدقاء أبنائها والبعد عن الانغلاق. حيث يكون التعامل مع أبنائها بالحزم والحب معاً، وأن تعمل على تشجيع أبنائها للاشتراك في المخيمات الكشفية، والاندماج مع الأهل والأصدقاء، وفي بعض الأحيان تعطي الأم السلطة غير المدروسة لابنها الأكبر، لتعويض غياب الأب قد يسيئ استخدامها وهذا خطأ كبير لأنه لا بد أن تجعله مثل أخواته. ويجب على الكل أن يتحمل المسؤولية. بذلك سوف تقوم الأم بمحاولة التعويض عن غياب الأب إذا اتبعت كل ما سبق، في محاولة منها للوصول لأسرة متماسكة لا ينقصها أي شيء، تكون بذلك خالية من أي عقد نفسية .

اليوم العالمي للقضاء على العنف ضد المرأة

يصادف تاريخ ٢٥ نوفمبر من كل عام باليوم العالمي للقضاء على العنف ضد المرأة. العنف هو : فعل عنيف يترتب عليه أذى أو معاناة للمرأة سواء كان هذا العنف نفسياً، أو جسدياً، أو جنسياً، ويشمل ذلك المضايقات الجنسية والاعتصاب والتحرش الجنسي ، والزواج القسري والتحرش في الشوارع، و المضايقات الالكترونية، والاتجار بالبشر وزواج القاصرات كل هذا العنف يكون شديداً على المرأة. فالمرأة ليست نصف المجتمع كما يقول البعض، بل هي كل المجتمع هي الأم التي تحمل في رحمها مستقبل مجتمع، وأمة بأكملها. فهي المعلمة الأولى للطفل، و مصدر أفكاره، و التي تقف بجانب الرجل. لقد وقع على المرأة الكثير من الظلم والعنف في بقاء العالم كافة، فكانت تتحدى الظلم والعنف.

لقد أصدرت الجمعية العامة للأمم المتحدة عام (١٩٩٣) م إعلان القضاء على العنف ضد المرأة اليوم العالمي للقضاء على العنف ضد المرأة و نصه كالتالي: "أي فعل عنيف تدفع إليه عصبية الجنس ويترتب عنه أو يرجح أن يترتب عليه، أذى أو معاناة للمرأة سواء من الناحية الجسمانية أو الجنسية أو النفسية، بما في ذلك التهديد بأفعال من هذا القبيل أو القسر أو الحرمان التعسفي من الحرية، سواء

حدث ذلك في الحياة العامة أو الخاصة." ومن ثم أثبتت الكثير من الدراسات بأن العنف له تأثيرًا سلبيًا شديدًا على المرأة وعلى صحتها النفسية و الجنسية والإنجابية، في كل مراحل حياتها. العنف ضد المرأة يعتبر عائقًا في تحقيق المساواة والتنمية والسلام، فلا بد من وضع حد للعنف وتأسيسًا عليه فهناك أبحاث أخرى تقول بأن واحدة بين ثلاثة من النساء يتعرضن للعنف الجسدي و الجنسي أثناء مراحل حياتهن،... ٥٢% من النساء المتزوجات لهن الحرية في الإنجاب وإبداء الرأي والحريات الأخرى. لقد خضع ٢٠٠ مليون امرأة لعمليات الختان. وإن معظم ضحايا الاتجار بالأعضاء كانوا من النساء. وكثير من حوادث السير التي تتعرض لها النساء، والعديد من المشكلات الخاصة بالمرأة . قال رسول الله عليه أفضل الصلاة والسلام ("خيركم خيركم لأهله وأنا خيركم لأهلي ما أكرم النساء إلا كريم ولا أهانهن إلا لئم")، ولقد وصى الله ورسوله أشرف الخلق بالنساء. ولقد قامت هذه الحملة بالتوعية لكثير من النساء اللاتي يتعرضن للعنف.. فلا بد أن نتكاتف ونكون يدًا واحدة لخلق أمه ومجتمع خال من أي اضطرابات و اضطهادات.

ألعاب الكترونية

في السنوات الأخيرة أصبحت الألعاب الإلكترونية تمثل جزءاً أساسياً من حياة الأطفال والشباب وكافة الفئات العمرية، فما الذي حدث للأطفال والكبار (؟) لقد استحوذت الألعاب الإلكترونية كل عقولهم وكل اهتماماتهم، ونلاحظ الأطفال في سن الثالثة من عمرهم يمسكون الهاتف النقال يلعبون الألعاب الإلكترونية وأن لم يجدوا الألعاب يذهبون لسوق الألعاب لتحميل الألعاب، ونلاحظ أن الأطفال يفهمون في الهواتف والألعاب أكثر من الكبار. ما هذا الزمن الذي فيه تكون الألعاب أهم شيء في حياة الصغار والكبار على حد سواء (؟) فنجد فئة الشباب والكبار يمكثون طوال الوقت على ألعاب البلايستيشن، الووي، الاكس بوكس، يقضون طوال النهار في اللعب الألعاب الإلكترونية. إن للألعاب الإلكترونية مميزات ومساوئ، فلا بدّ من معرفة اولاً.

مميزات لعب الألعاب الإلكترونية:

- وتتمثل في قضاء وقتٍ ممتعٍ في اللعب سواء للصغار و للكبار، وتعلم الألعاب الإلكترونية
- كيفية التفكير المنطقي من خلال بعض الألعاب،
- وتعمل على القضاء على حالة الملل

التي تصيب الصغار والكبار، وتعلمهم حب المنافسة، وحب الفوز.

من مساوئ الألعاب الإلكترونية:

- هي ضياع الوقت،
- وضعف النظر ذلك لأن الألعاب الإلكترونية تجعل الصغار والكبار دائمين النظر للتلفاز أو لشاشة الهاتف النقال، ويصاب الصغار والكبار بحالة الإدمان الألعاب الإلكترونية. وهذا يؤثر سلباً على الأطفال والكبار، وتعمل الألعاب الإلكترونية على إصابة الطرفين بحالة من التوتر النفسي بسبب الألعاب المخيفة و الخطيرة.

• ويمكن الاستعانة بالألعاب الإلكترونية

في العديد من المجالات الهامة مثل التعليم حيث يمكن استخدام هذه الألعاب كواحدة من الوسائل التعليمية ، ما يجعل التعليم من الأمور الممتعة للأطفال والشباب ، حيث يمكن استخدام ، الألعاب الإلكترونية مثل المحاكاة في تعليم الأمور الصعبة والمعقدة ، مثل الألعاب التي تحاكي الطيران والتي تعتبر أشهر الألعاب، إلى جانب العديد من ألعاب المحاكاة الأخرى مثل محاكاة صيانة السيارات، ولكن الإفراط في الألعاب الإلكترونية والاستخدام الخاطئ لها والخطأ في

استخدام الألعاب المناسبة لعمر الشخص، مثل ألعاب الفيديو العنيفة ، يؤدي إلى زيادة مستويات العنف عند الأطفال ، حيث أن لعب هذه الألعاب بشكل كبير قد يؤثر على تحكم الطفل بنفسه في العنف الموجود في اللعبة ، وكلما زاد العنف في اللعبة زادت مكافأة الطفل ، وعمومًا إن الاعتدال في اللعب هو الحل الأمثل، والأفضل للصغار والكبار حتى لا نصل إلى حالة من الإدمان أو حالات أخري تضر كلا الطرفين، وعلى الأم من توجيه أبنائها، و تعرفهم فوائد و مضار الألعاب الإلكترونية.

أجمل وأغرب طيور العالم

الطائر من الحيوان هو كل ما يطير في الهواء بجناحين، فهو حيوان ذو جناحين يساعده على التنقل في الهواء، فتعد الطيور من أذكى الحيوانات على سطح الكرة الأرضية؛ وذلك لأنها تستطيع أن تستخدم الأدوات البسيطة والعديد من الأنواع التي تعيش في أسراب تنقل معرفتها من جيل إلى آخر، حتى أن العلماء صنفوا هذه المعرفة بالثقافة.

جميع الطيور كائنات اجتماعية تتواصل مع بعضها البعض بصرياً عبر العلامات الجسدية والإيماءات وصوتياً عبر النداءات والتغريدات، وينضوي ذلك بأن الطيور تهتم بفراخها لفترة طويلة بعد الفقس، وهناك طيور غريبة في شكلها وسلوكياتها مثل:

"طائر الجنة الكبير": حيث أنه يوجد في إندونيسيا، ويتميز هذا الطائر بالرقصات الجميلة والرائحة التي يقوم بها من أجل جذب الإناث، وذلك لأن عدد الذكور من هذه النوع أكبر من الإناث.

"طائر ملك النسور": مظهره فريد يبدو وكأنه نسر لكنه متعدد الألوان ألوانه جميلة، يعيش في أمريكا الوسطى

والجنوبية وجنوب المكسيك وشمال الأرجنتين، ويعتبر من الطيور المهددة بالانقراض.

"طائر أبو قرن": يعد من الطيور كبيرة الحجم ويعيش في جزيرة الملايو، وسومطرة، منقاره كبير جدا ومن هنا أصبح شكله غريب.

"طائر الكيوي": هو طائر غير قادر على الطيران، له سلوكيات تشبه الثدييات يعيش في نيوزيلندا، شكله غريب وعجيب ويتميز بوضعه أكبر بيضة في عالم الطيور مقارنة بجسمه.

"طائر الكاردينال": يعيش في شرق الولايات المتحدة، أمريكا الشمالية، وجنوب كندا وتجدده في الغابات والحدائق. حجمه متوسط ويأكل الحبوب والحشرات، والذكر منه لونه أحمر وشكله جميل والأنثى لونها ترابي، وكل واحد منهما له مهامه الخاصة به.

"طائر البناناكوييت": يعيش في جنوب المكسيك وشمال الأرجنتين لونه أصفر وحجمه صغير غذاؤه رحيق الزهور، يأكل الحشرات ويقوم ببناء العش الخاص به بواسطة الأعشاب وأوراق الشجر، وأنه لا يخاف من الإنسان، ويكون موجود في الأماكن حول المنازل في أنحاء المدينة وعند برك المياه.

"حمامة نيكوبار": شكلها جميل للغاية، وريشها ملون توجد في شرق آسيا والفلبين حيث أنها تقوم أنثى نيكوبار بتغذية صغارها و تطير بشكل عشوائي.

"طائر أبو مركوب": طائر ضخم غريب مظهره ومنقاره كبير للغاية يشبه الحداء، ويعتبر أشبه بطيور عصور ما قبل التاريخ.

"طائر أبيض الأزرق القدمين": أقدامه لونها زرقاء مميزة، وهذا ما يميز هذا الطائر الغريب.

الضعف التعليمي والتعثر الدراسي أسبابه و علاجه

الضعف التعليمي هو إخفاق التلميذ في مواهب المتطلبات الدراسية المطلوبة منه وتحقيق الأهداف، وكثير من العلماء ربط التعثر الدراسي بالذكاء .

تعتبر هذه المشكلة أساسية ويجب علاجها ؛ لكي يتمكن المجتمع من شق طريقه نحو التقدم والازدهار و الرخاء .

إن هذه الظاهرة منتشرة بشكل كبير في الوسط القروي؛ وذلك بسبب قلة الوعي والإدراك والتفهم لأهمية الدراسة والتعليم، وأن الضعف العقلي أيضا أحد مسببات التعثر والضعف في التعليم. وبناء على ذلك إن هذه المشكلة تسبب قلق لدي الآباء، وكثير من الأسئلة تدور في أذهانهم.. لماذا تختلف النتائج من طالب إلى آخر(؟) ما هو السبب في تعثر ابني وتأخره في الدراسة(؟) في مستهل الحديث وفي ظل المتغيرات السريعة في عالم الأعمال، فقد أصبح العالم محكومًا بالتميز الدراسي للحصول على وظيفة أحسن، والعيش في وسط اجتماعي أفضل.

إن ظاهرة التعثر الدراسي ترجع لعدة أسباب:

- إن الطالب المتعثر دراسياً يسمى بالطالب الكسول ومن هنا لا بد من معرفة المفتاح لحل المشكلة وأن نعرف أين

موجه تفكير الطفل(؟) لكي نساعدته للعودة ويصبح مواكباً لأهدافه الدراسية. و في كثير من الأحيان يكون الطفل الضعيف في الدراسة كثير الذكاء، طفل ذكي.

• واحدة من الأسباب المهمة هي عدم تلبية الطفل احتياجاته من تغذية سليمة، وعدد ساعات النوم كافية لكي يتمكن من التركيز في الدراسة.

• عدم تلبية احتياجاتهم الاجتماعية والعاطفية مثل المنازل الغير مستقرة، مثل انفصال الوالدين ،و المشاكل الأسرية، والتعرض للعنف في المنزل كل هذا يؤثر سلبا على التحصيل الدراسي و قلة التركيز والتشتت في التفكير، ايضا وجود عامل الحروب يؤدي بالطفل بعدم الشعور بالأمان، وعدم الاستقرار.

• عدم تلقي الطفل الحب يجعله دائما في حالة من الخوف . توجد اطفال لديهم فرط الحركة والنشاط الزائد، هذا من شأنه يعمل على عدم التركيز و التأخر الدراسي.

• ومن البديهي إن الطفل الذي لديه صعوبات ليس غيباً بل هو يفكر بطريقة مختلفة فقط.

• ناهيك عن ذلك الاطفال ذوي الاحتياجات الخاصة، والطفل المعاق سوف يكون لديه تأخر دراسي بسبب الإعاقة.

- علينا كأباء وأمهات أن نعرف لماذا الابن يعاني من التأخر(؟) لكي نعرف أن نساعد له لمواكبة وزملائه في الدراسة، ولكي يتمكن من أن يحقق أهدافه .



ASRUD

للنشر الإلكتروني

الصدفة في حياتنا

عندما نتحدث عن الصدفة في حياتنا، فلا بد من أن نتعرف على معنى الصدفة. الصدفة هنا : هي وقوع حدث غير معتاد مفاجئ من غير سابق ترتيب. و من هنا يوجد سؤال يتردد في أذهاننا، ألا وهو هل الصدفة أمر مرتب (؟) هناك أمور تحدث في حياتنا تكون مختلفة كل الاختلاف عما كنا نرتب لها فتحدث الصدفة أو الحظ السعيد أو السيئ، إنها الصدفة التي تحضر في حياتنا بمفاعيل قد يكون بعضها ثانويًا حتى أننا لا نلاحظه، وبعضها قد يغيّر كثيرًا في مصائرنا ويقلبها رأسًا على عقب. فنحن نردّ كثيرًا من الأمور في حياتنا إلى الصدف عندما نعجز عن فهم طابعها غير المتوقع، ولربما كان عامل الدهشة من المفاجأة، أكانت الصدفة جميلة أم لا، هو ما يحدد بنا عن محاولة فهم حصولها، إلى الوقوف أمام نتيجتها.

فالصدفة قد تكون جميلة، مفرحة محبطة، مثيرة للقلق، تفاجئ البعض، ويحلم بها البعض الآخر، وبالتفكير مليًا في الدور الذي لعبته وتلعبه الصدفة، نجد أن ميدان حضورها غير بالفعل كثيرًا، بدءًا من مسارات حياتنا اليومية، إلى مسارات الأحداث الكبرى في التاريخ. والصدف تتكرر مثال لذلك: أني أجلس في النادي مع الأهل، و فجأة اصادف

صديقة لي كنت أفكر بها وانقطعت عنها فترة زمنية طويلة فكانت لي هذه الصدفة والحظ السعيد من أجمل الصدف في حياتي، أحياناً يحدث لنا صدفة مفاجئة و يترتب عليها تعاسة سنين. وهذا هو الحظ السيء . الله عز وجل هو المدبر لكل شيء في حياتنا، فالصدفة هي القدر وما ربك كاتبه لك . نحن عندما نراجع أنفسنا نكتشف أن أجمل الأشياء لنا حدثت صدفة؛ لأن الحظ يأتي لمن لا يتوقعه و الصدف كذلك . كل إنسان وجدناه صدفة أحببناه أكثر من أي شخص دخل حياتنا باختيارنا هو قدر من شأنه أن يفرحنا او يشقينا، و أنني أعتبر بأن جمال الصدف في أنها تأتي من غير انتظار. وأسوء الصدف التي تعيد لنا ذكريات حزينة، وداع وفراق و أشخاص تلقى الأيام بهم إليك، ربما ترتبط بأشخاص في بلاد بعيدة تجمعنا بهم الروح وليس الجسد، نتعلم منهم الكثير و كل هذا صدفة. ومن هنا نشكر القدر على كل من جمعنا بهم سواء جيدين او سيئين، لانهم ببساطة رساله من القدر لنا لكي نعرف حقيقة الأشخاص و نتعلم .

أحيانا تأتي لنا صدف لطالما حلمنا بها و تمنيناها، وانتظرناها ربما سنين وأن هذه اجمل صدفة. ولكن بعض الناس لا تتعامل مع الصدف بحكمة، فأحيانا يصابوا بالعمى فتضيع منهم الفرصة تلو الأخرى، والحياة مستمرة و يضيع

العمر، وتضيع الفرص إلى أن ينتهي أجل الإنسان. استثمر
الفرص ولا تضيعها فكر بحكمة وعقلانية حتى لا يضيع
عمرك صدفة.



ASRUD

للنشر الإلكتروني

مرض الصدفية أسبابه أعراضه علاجه بالأعشاب

كثيراً ما يتم طرح سؤال ما هي الصدفية(؟) مرض الصدفية (بالإنجليزية: Psoriasis) هي مرض جلدي مزمن يصيب الجنسين (الذكر والأنثى) بنسب متساوية تقريباً، ويؤثر على الدورة الحياتية لخلايا الجلد ويضاعف من سرعة نموها، مما يؤدي إلى تراكم الخلايا على سطح الجلد لتشكل قشوراً فضية سميكة وطبقات من الجلد تسمى لويحات الصدفية تكون جافة وحمراء وتسبب الحكة. تحتاج الخلايا المكونة للويحات الصدفية في العادة إلى فترة (28) يوماً للانتقال من الشريحة السفلى إلى الطبقة الخارجية للجلد نحو الشريحة العليا لها. وتحدث هذه العملية للمصاب بالصدفية في فترة لا تتعدى 3 إلى 4 أيام. وبناءً على ذلك فإن الصدفية هو مرض جلدي يصيب الجلد فهو مرض مزمن نتيجة لخلل في الجهاز المناعي وزيادة في مادة الكبيرتين على الجلد فيصيب الجلد والأظافر والمفاصل، ولكنه مرض غير معدٍ قد يطول علاجه وقد يتم الشفاء بشكل مؤقت، وبعد فترة تأتي الانتكاسة المرضية مرة أخرى لا يمكن التخلص منه نهائياً، عادةً ما تظهر الصدفية على المفاصل، مثل المرفقين والركبتين. لكن من الممكن أن تظهر أيضاً في أي منطقة من الجسم، بما في ذلك:

اليدين.

القدمين.

الرقبة.

فروة الرأس.

الوجه.

وقد تؤثر بعض أنواع من الصدفية على الأظافر، والفم، والمنطقة المحيطة بالأعضاء التناسلية.

أسباب الإصابة بالمرض :

مرض الصدفية هو مرض وراثي جيني حيث ينتقل من الآباء إلى الأبناء عن طريق الوراثة وعوامل جينية، فكل مريض صدفية لديه في العائلة شخص مصاب بهذا المرض .

العوامل التي تساعد وتحفز ظهور الصدفية وهي: الإصابات والهرمون و بعض الأدوية والخلل في الجهاز المناعي والحمل، له تأثير على شدة الصدفية والتوتر العصبي أيضا و الجروح في الجلد وبعض الأدوية المضاد للالتهابات والمسكنات وأدوية ارتفاع الضغط.

أعراض مرض الصدفية:

فقد تظهر الصدفية على شكل حبيبات حمراء اللون على سطح

الجلد مغطاة بطبقات سميكة تشبه قشور السمك البيضاء اللامعة، وتأخذ أشكالاً مختلفة حيث تظهر وتنتشر في الكوع والركبة و فروة الرأس و الجزء الأسفل من الظهر، وفي الوجه نادرا.

يختلف مرض الصدفية في حدته من شخص إلى آخر، فيصاب شخص من بين عشرة أشخاص مصابون بالصدفية بالتهاب المفاصل، والأسباب غير واضحة يتكرر المرض عدة مرات بعد الشفاء.

أنواع الصدفية:

لإكمال الإجابة حول ما هي الصدفية(?) يجب التعرف إلى أنواع الصدفية. تنقسم الصدفية إلى خمسة أنواع؛ على حسب الأعراض المصاحبة لها:

"الصدفية اللويحية": تعد الصدفية اللويحية (بالإنجليزية: Plaque Psoriasis) الأكثر شيوعاً، فهي تصيب 80% من مرضى الصدفية، ويظهر هذا النوع من الصدفية على شكل قشور فضية، تتركز غالباً على فروة الرأس، والركبتين، والمرفقين، وأسفل الظهر. وقد تسبب هذه القشور حكة تكون مؤلمة أحياناً.

"الصدفية النقطية أو الاعتيادية": الصدفية النقطية أو الاعتيادية (بالإنجليزية: Guttate Psoriasis)، هي شكل من أشكال الصدفية في الجسم، تظهر على صورة بقع حمراء صغيرة أو وردية خاصة على جذع الجسم والأطراف، وغالبًا ما تظهر الصدفية النقطية في مرحلة الطفولة أو الشباب، ومن الممكن أن تحدث نتيجة للإصابة بالتهابات بكتيرية مثل التهاب الجهاز التنفسي. ويعد هذا النوع من الصدفية ثاني أكثر الأنواع شيوعًا بعد الصدفية اللويحية، فهو يصيب حوالي 10% من مرضى الصدفية.

"الصدفية الأحمرية": تعد الصدفية الأحمرية (بالإنجليزية: Erythrodermic Psoriasis) أقل أنواع الصدفية في الجلد انتشارًا، وتظهر لدى 3% من مرضى الصدفية، وتكون على شكل طفح جلدي أحمر متقشر يغطي معظم أجزاء الجسم ويسبب حكة وألم شديدين، ومن أسباب تحفيز هذا النوع من الصدفية:

- حروق الشمس الشديدة.
- الالتهابات.
- تناول بعض الأدوية.
- وقف بعض الأنواع من أدوية الصدفية.

ويتطلب علاج الصدفية الأحمريّة عادةً زيارة الطبيب على الفور، حيث أنه من الممكن أن يسبب هذا النوع من الصدفية خطرًا على حياة المريض.

"الصدفية المعكوسة": تتمثل الصدفية المعكوسة (بالإنجليزية: Inverse Psoriasis) في ظهور بقع جلدية حمراء ناعمة وملتهبة تتركز في ثنايا الجلد، مثل الإبطين، وبين الأضلاع، وتحت الثدي.

"الصدفية البثرية": غالبًا ما تصيب الصدفية البثرية (بالإنجليزية: Pustular Psoriasis) البالغين، وتظهر عادة على شكل بثور بيضاء غير معدية مليئة بالصديد، في مناطق صغيرة من الجسم مثل: اليدين والقدمين، ولكن من الممكن أن تنتشر أحيانًا لتظهر في أي مكان من الجسم.

الصدفية عند الأطفال:

تُعدّ الصدفية عند الأطفال من الأمراض الشائعة، وغالبًا ما تصبح الأعراض أقل حدة، وتقل نوباتها مع التقدم في العمر. وتستخدم أدوية علاج الصدفية لدى الكبار؛ لعلاج الصدفية عند الأطفال، مع بعض التعديلات على الجرعات. من المهم مساعدة الطفل لمواجهة التأثير النفسي السلبي الناتج عن وجود أعراض الصدفية، والتي قد تؤثر على الطفل طوال حياته، خصوصًا في حال ظهورها على بعض الأماكن

الظاهرة، مثل: الوجه كما أن التشخيص والعلاج المبكر للصدفية الجلدية، يحد من فقدان الثقة بالنفس لدى الطفل التي قد تنشأ بسبب هذه المشكلة، لذلك يجب مراجعة الطبيب فور ملاحظة ظهور أعراض الصدفية على الطفل.



ASRUD

للنشر الإلكتروني

سبل النجاة من السكتات الدماغية

السكتة الدماغية إلا اضطراب في الدورة الدموية فيقل وصول الدم والأكسجين إلى الدماغ، وقد تنشأ السكتة الدماغية أو الجلطة في أجزاء الجسم ومن ثم تنتقل عبر الدم إلى الدماغ، فيحدث انسداد في الأوعية الدموية التي تغذي الدماغ أو قد ينفجر إحدى الأوعية الدموية في الدماغ، ويسبب نزيف في الدماغ الأمر الذي يؤدي إلى الوفاة، إذا ما اكتشف و عولج بسرعة.

والسؤال هنا: ما هي العوامل التي تؤدي إلى حدوث الجلطة أو السكتان الدماغية(؟) أهم سبب وهو الوراثة حيث ان الوراثة تلعب دورًا كبيرًا للإصابة بالسكتة الدماغية، حيث إن بعض العائلات يكون فيها احتمالية الإصابة أكثر من أي عائلة أخرى. أيضا ارتفاع ضغط الدم عند الإهمال في متابعة ضغط الدم، والتعرض لضغوطات النفسية والمشاكل الكثيرة، أن كل هذا يؤدي إلى سرعة الإصابة بالجلطة.

الرجفان الأذيني، وهذا موجود في القلب هو عدم انتظام ضربات القلب فهو يزيد من خطر الإصابة بالسكتة الدماغية أكثر بخمس مرات. مرض السكري، وارتفاعه يؤدي إلى الإصابة بالسكتة بنسبة كبيرة جدا. أمراض القلب، المتنوعة

هي من أهم العوامل التي تؤدي بسهولة إلى الإصابة بالسكتة الدماغية. ارتفاع الكولسترول، وايضا مهم الاهتمام بالتقليل من الزيوت في الاكل لكي لا يرتفع الكولسترول.

مع الملاحظة بأن التقدم بالعمر لا يعتبر هو السبب الرئيسي للإصابة بالسكتة الدماغية . يموت كل سنة ١٧ مليون شخص بسبب السكتة الدماغية، ومن هنا لا بد أن كل إنسان يعمل على الوقاية من خطر الإصابة بهذا المرض المميت، فما هي سبيل النجاة من هذا المرض تغير نظام الحياة والروتين اليومي، من حيث يجب ممارسة الرياضة بشكل يومي حتى نتجنب الإصابة بهذا المرض. أيضا تجنب زيادة الوزن و الأكل المفرط. الغذاء لا بد من أن يكون متوازن من حيث الإكثار من الخضروات و الفاكهة و التقليل من اللحوم. والابتعاد عن الكحول لأنه يسبب بطريقة مباشرة للإصابة بالجلطة. وتقليل التوتر العصبي، لأن التوتر يسبب الكثير من الأمراض ويؤدي إلى ارتفاع السكر في الدم، و ارتفاع الضغط الدم. والإقلاع عن التدخين، لأن التدخين يساعد بطريقة قوية على انسداد الشريان الأمر الذي يؤدي للإصابة بالجلطة الدماغية. حافظوا على أنفسكم و نحاول بكل الإمكان الابتعاد عن اي شيء يؤذينا نفسياً، أو يعمل على توتر الأعصاب.

الذئبة الحمراء

الذئبة الحمراء هو مرض مناعي مجهول السبب وهو إحدى أشكال الروماتيزم، حيث يقوم الجهاز المناعي بتصنيع أجسام مضادة تقوم بمهاجمة أعضاء الجسم. الأمر الذي يؤدي إلى التهاب في الأوعية الدموية، والمفاصل إن مرض الذئبة الحمراء معروف عنه أنه مرض الموت؛ وذلك لأنه مرض غير معروف، حيث أن مرضى الذئبة الحمراء لا يعرفون في أغلب الأوقات أنهم مصابون بهذا المرض، ومن ثم يكتشفون إصابتهم بهذا المرض بعد فوات الأوان. تكون الإصابة في النساء أكثر من الرجال بنسبة تسعة أضعاف، يحدث المرض عادة بين 15-35 سنة. ولقد سمي بالذئبة الحمراء؛ لأن المصابين بهذا المرض لديهم طفح جلدي فراشي في منطقة الخدود والأنف، ويكون لونه أحمر وأيضاً يسمى بالفتاح الأحمر.

ما هي أعراض المرض :

إذا لم يتم تشخيصه فإنه يهدد الحياة، فلا بد من علاجه مبكراً. الأعراض هي آلام في المفاصل حيث تشبه أعراض التهاب المفاصل مع التورم والاحمرار في الأصابع وتساقط الشعر، وأن التعرض للشمس يضر مرضى الذئبة الحمراء،

ويزيد من حدة مرضهم تقيحات في الفم، غالبًا ما تصاب الرئتان، في بعض الأحيان يصاب الجهاز العصبي، والكلية ففي بعض الأحيان يظهر مفاجئ تعب وإرهاق مع حدوث حمى، فقد حددت الأكاديمية الأمريكية للروماتيزم طريقة لتشخيص المرض، وهي وجود خلايا غير طبيعية في البول التهاب المفاصل قرحة الفم طفق فراشي تشنجات.

العلاج :

أهم شيء عامل الحالة النفسية فلا بد من جعل الاستقرار النفسي أساسي في هذه الحالة، حيث أن الغضب والكآبة تؤثر في المرض، ويلعب دور في التهابات المفاصل، وثبت علمياً أن 70% من صاحب المرض قد تعرضوا لحالة نفسية، قبل ظهور المرض عندهم إن مرضى الذئبة الحمراء يحتاجون أكثر من أي مريض لعلاج نفسي مكثف و دوائي ، طرق العلاج الابتعاد عن التوتر، تجنب ضوء الشمس ، تناول السمك والخضروات .

تعرف على الشخصية النرجسية

الشخص النرجسي هو إنسان غير واضح لنفسه وللآخرين، وقد يكون إنساناً محبوباً وهذا نظراً لذكائه الاجتماعي الشديد، ومهاراته في إخفاء حقيقة صفاته الإنسان النرجسي هو شخصية مريضة نفسياً و عقلياً ؛ وذلك بسبب اهتمام أهله به اهتماماً شديداً مع النقص العاطفي مما أدى إلى ظهور شخصية خالية من العواطف والأحاسيس. شخصية غير قادرة على اظهار أحاسيسها المختلفة، من حب وتسامح وتعاطف أو حتى الإحساس بالذنب ، شخصية تحب أن تلعب دور الضحية، وتجد نفسها مستمتعة في التفوق على ضحيتها . الشخصية النرجسية لديها قدرة هائلة على السيطرة على الشريك، وعلى شخصيته حيث أنهم بارعون في إقناع الضحية بربط حياته بهم لأن لها أساليب متعددة في إخفاء الغرور وإظهار التواضع والطيبة والأخلاق الرفيعة. الشخصية النرجسية تفكيرها محصور في ذاتها وتتمتع بذاكرة عالية، ولديها مهارات في ربط القضايا ببعض وإلغاء أي حقيقة لا تناسبها، فتتقن فن التلاعب في الكلام من حيث أنه لا تقبل النقد على الإطلاق، ويجب أن تكون في مركز القوة باستمرار و ترفض الهزيمة.

الشخصية النرجسية لا تعترف بالخطأ وتشعر بالغيرة الشديدة فهي ناتجة من حب الامتلاك التي تصل إلى حد الإيذاء النفسي للضحية. الشخصية النرجسية تتصرف دائما باحترام مما يجعل الناس تنظر إليها بأنها الشخصية المثالية وإنها قبل ان تسيطر على الشريك تتصرف بالطف والطاعة و تستعمل أساليب أقسى الحنان وأقسى العقاب؛ لإخضاع الطرف الآخر . إنها تجيد استعمال الكلمات الجارحة في المواقف الصعبة، حتى تحصل على إخضاع الطرف الآخر، وهدفه الأساسي عزل الشريك عن العالم الخارجي، و زراعة الخوف بداخلها كي يتم السيطرة عليها، ويقيد حريتها ، تحب فرض الرأي، و لا تسمح للشريك النجاح إلا في حدود ،عقابه من غير رحمة فهي لا تشعر بالذنب من منطلق أنه دائما على حق. يحب اشعار الشريك بالدونية . تحب الاستعطاف و اظهار الضعف، فهي لا يترك علاقة قبل وضع خطة محكمة تضمن وضع الشريك تحت دائرة الإحساس بالذنب . الشخصية النرجسية هي المسؤولة الأولى عن الانفصال وفشل العلاقة الزوجية .

لا بد أن نعرف بان شفاء الشخص النرجسي صعب جداً لأنه لا يعترف بوجود مشكلة لديه؛ لأنه يعتقد نفسه انه على حق فهو يلقي بالتهم على الآخر، فهو شخصية معقدة حقاً.

الشغف يمنحنا فرحة الحياة

الشغف وحده يشعل جمرة الإبداع فينا ويضعنا في بريق الدهشة وفرحة المغامرة، ويمنحنا فرحة الحياة، ويلهمنا لجنون الفكرة ويؤججنا بحماس شديد، ودفء المشاعر وتجدد الحماس والتفكير الآسر، فهو الشغف الذي يندمج في أعماق الإنسان بمزيج متجانس ومتناقض، وإن الشخص الشغوف بشيء ما أو موقف أو طريقة أو فكرة، يكون قد ارتقى إلى مستوى أعلى من الارتباط بهذا الشيء وسحره واندماجه وتداخله وجاذبية معه وإن الشغف يرشدك أو يقودك إلى أعلى مستويات الارتباط به بالحب والفتنة والفرح والإبداع والذكاء. هذه المتعة تعني أننا نعيش بشغف، ويتجلى فينا الفن والإبداع والذوق بروعة وسحر ورفاهية، ونمارسها باستمتاع نلمسها من خلالها، ومن خلال براعة التواصل الحميم مع الحياة والأشياء، في أعماقنا ومن حولنا .. وعندما ينخفض مستوى الشغف بالأشياء التي مارسناها ونتشبث بها ، فقد يعني ذلك أن رغبتنا في تلك الأشياء قد ضمرت وضعفت، تلك الرغبة التي تتأرجح دائماً بين التوهج والوسواس والمليء بالقفز والشهوة، وتكون في حالات أخرى ضعيفاً وخاملاً ومنظفناً فإن الرغبة لدينا في كثير من الأحيان لا نعرف بالضبط كيف نشأت(؟) وكيف انفجرت في

أعماقنا نحو ما نريد(؟) كما أننا لا نعرف كيف، ولماذا هدأت فجأة فينا(؟).

الرغبة هي البحث الدائم عن الرضا والشبع، وقد تكون نتيجة الحماس المفاجئ، وقد تكون نتيجة للوعي والتصميم والوعي، وقد تكون نتيجة مشاعر عاطفية عابرة، وقد تأتي الرغبة من لا شيء أو تظهر في الإنسان وتنمو نتيجة إرادة عمياء غير عقلانية، وقد تنشأ الرغبة في مخاض التناقضات، وظلت غامضة ومبهمة في تكوينها، واستمراريتها و إنها نفسها التي تعرضت للصدأ أو التكرار أو الروتين وفقدت بعد ذلك بريقها وجاذبيتها وحيويتها، ولكن على أي حال، يظل الإنسان بطلاً خارقاً في صنع الأشياء التي تمنحه متعة العاطفة وتجعله يعيش في شغف؛ مشتغلاً بالحياة والإبداع والأمل، وفي الوقت نفسه خارقاً للطبيعة من خلال استبدال الأشياء، بأشياء أخرى كلما شعر بالحاجة إلى تغييرها واستبدالها، فهو دائماً يبحث عن نفسه، يتوق إلى التجديد، والتنوع، والإفراج، والحركة، والاشتغال. وأن الشغف بالأشياء يشتعل في أعماق الإنسان وفي حواسه، قد يعني ذلك أنه يريد أن يظل حياً في الرغبة، ويتمتع بتلك الرغبة الفخمة، ويستمتع بها لدرجة أنه أصبح يخلق في مدارج الطائرات؛ من الإبداع والذكاء، فكلما زاد

شغف الشخص بشيء ما، ربما يذهب برغبته إلى منحدرات المتعة والشغف واللامحدودة، وقد تكون الرغبة في الأشياء هي الشعلة الأولى في مجالات العاطفة، وقد يكون الشغف هو بداية رغبة لا نهاية لها في الشعور، ولا أعرف بالتحديد ما إذا كانت الرغبة تنشأ في الإنسان أولاً، أم أن الشغف يأتي أولاً، لكني قد أقول إنه لا توجد فواصل بين الشغف والرغبة، فهم متشابكون بشدة، ويعتمدون على بعضهم البعض في علاقة جمالية وحميمة، وتألّفهم واشتعالهم من مصدر واحد، ويستمرّون في ذلك. ربما يتدفقون في اتجاه واحد، ويصبحون أكثر سحرًا وسعادةً وتواصلًا مع بعضهم البعض. ربما يعني الشغف في معناه الأكثر إشراقًا وتوهجًا وانسيابًا وحرية، أن يترك الإنسان قلبه حرًا، ويسير وراءه، ويلحقه أيضًا، ويكون مليئًا بالحماس للتودد إلى السباق معه وعندما يترك الشخص قلبه الحر ليقود العاطفة، فقد يعني ذلك أنه أصبح حرًا في صنع الرغبات، وإن ذلك يكون عند استدعاء خفيًا للعقل الحر، فتطابق معه في الحرية والحيوية والإفراج والتفرد أيضًا. يخلق بجرأة في فضاءات المدى البعيد، لا يخاف من الزلات، لا يوقفه النواقص، لا ييأس، ولا يستسلم للضغوط السائدة، والتراجع. يركض بشغف وراء قلبه الحر، يخترع طريقته الفريدة في فلسفة الحياة، والابتكار والجمال، وطريق في ممارسة الحب. وأمنيته

الحالية وربما المستقبلية أيضاً، فهو في سباق محموم بقلبه
الحر والمليء بشغف الإلهام الشديد للحياة وحرية الحلم،
ومظاهر الإبداع التأملي.

وعندما نكون في خضم الشغف تظهر لنا المظاهر مشرقة
وملهمة أيضاً. إن المظاهر العاطفية والإبداعية والثقافية،
هي التي تمنح العاطفة شغف التواصل معها بروح إبداعية،
وحماس متجدد وتفجر أفق أوسع ، أليس الشخص المتحمس
لفكرة ما ، ويواصل العمل عليها مستسلماً لشغفه الأسر،
سيظهر له في خضم هذا الشغف، مظاهر أكثر إشراقاً وتأملاً،
ويتجلى ذلك الشغف بالحب في وسط إبداعه وتفانيه أيضاً،
على سبيل المثال عندما نتدرب على القراءة بشغف. هذا
يضعنا على مقعد الشغف المعرفي، وما يحدث للقراءة، يحدث
أيضاً مع الكتابة نفسها، ومع الموسيقى والرسم عندما
تمارس بشغف كبير وعالي، كما يحدث مع مختلف الفنون
والأدب والإبداعات البشرية الأخرى .

السرقه عند الأطفال أسبابها وعلاجها

السرقه عند الأطفال قضية اجتماعية كبيرة، لا بد من إلقاء الضوء عليها حيث أن بعض الأطفال يقومون بالسرقه دون إدراك ما يفعلونه إذا ما كان صوابا أم خطأ، وهنا يجب علينا أن نعرف ما هي السرقه(؟) السرقه هي أخذ شيء من شخص ما دون موافقته أو علمه، أو أن تمتد يد طفل الي شيء لا يخصه، أو يحاول الطفل امتلاك شيء ليس له، في هذه الحالة فإن الطفل لا يعي ما يفعل غير مدرك لفعلة. والسرقه تبدأ عند الأطفال في سن الرابعة الي العاشرة، حيث يقوم الطفل في هذه المرحلة بالسرقه العفوية التلقائية، ويعتبر هذا الطفل هنا طفلا غير ناضجا غير متفهما ما يحدث له . وهناك نوعان من السرقه لدي الأطفال: الأول عندما يقوم الطفل بسرقه أشياء محروم منها بالفعل، والثاني عندما يقوم الطفل بسرقه أشياء هي بالفعل موجودة عنده، ويمتلك منها الكثير فلماذا إذن يسرق الطفل(؟) يسرق الطفل لوجود نقص فيما لديه مثلا نقص في الحب والحنان والاهتمام من قبل الوالدين .

وأحيانا تكون السرقه من أجل الحرمان الذي يعيشه الطفل في البيئة التي يعيش فيها، أيضا يلجأ الطفل للسرقه تقليداً للكبار أحيانا، وهناك أطفال يلجئون للسرقه لإثبات ذاتهم

ووجودهم؛ لا اعتقادهم الخاطئ بأن ذلك هو تعبير عن وجودهم، وقد يكون بسبب كبت ما يلجأ الطفل إلى السرقة، ورغم ذلك فلا يمكن هنا في هذه الحالة أن يسمى الطفل سارقاً، لأنه صغير لا يعرف معنى السرقة ولا يعلم الصح من الخطأ فهنا لا بد على الوالدين أن ينتبهوا لأبنائهم وملاحظاتهم وإرشادهم وإحاطته بالحب والحنان والاهتمام، وعلى الآباء أن يعملوا على احتواء أبنائهم وتعليمهم ما هو الحلال وما هو الحرام والقيم والمبادئ الإسلامية، و يعلموا أبناءهم كيفية المحافظة على ممتلكات الآخرين، بجانب ذلك عدم ترك أشياء تعمل على إغراء الطفل، مثل النقود التي تساعد الطفل على السرقة. والإشراف على الطفل وإرشاده دائماً وبناء علاقة جميلة بين الأسرة والطفل يسودها المحبة والعطف والاهتمام، وفي حالة حدوث تصرف السرقة من الطفل، هنا يجب على الآباء البحث عن سبب حدوث السرقة ومحاولة حل المشكلة بهدوء وبصمت وبحكمة دون اللجوء إلى العنف والضرب، لا بد من التأني والفهم، فربما السبب هو الحرمان العاطفي أو قلة الاهتمام أو اللفت الانتباه له.

لكل أب وأم لا بد أن تجعلوا متسعاً من الوقت للاهتمام بأبنائهم، حتى لا يحدث لهم أي سلوك غير مرغوب به، حتى يكونوا هم المستقبل المشرق الذي تفتخرون به، لأن أبنائكم هم فلذة أكمالهم.

التعامل مع الطفل المزعج

الطفل المثير للإزعاج هو الطفل الذي يجد ممن حوله صعوبة في التعامل معه. دائماً يشكو منه معلموه وزملاءه في المدرسة وجيرانه وأقاربه، بل ربما والديه فهو مثيراً لأعصاب ولمن حوله وبخاصة معلميه في المدرسة وفي البيت، حيث قد يضطر معلموه لاستخدام الشدة معه لكي يهدأ فلا يزعج زملاءه في الفصل أو جيرانه في الشارع، وقد يجدون أن الشدة معه لا تجدي للتخلص من إزعاجه.

الطفل المزعج يكون قليل التركيز يتحرك كثيراً في المكان الذي يوجد فيه ويجعله مبعثراً وغير منظم، مثيراً للضوضاء والصخب والشغب والتشويش يتحدث بكثرة وبسرعة وبصوت عالٍ ومرتفع. عجولاً يقوم بالإجابة عن الأسئلة قبل استكمالها، ويقاطع حديث الآخرين ويتدخل في أنشطتهم وأعمالهم يتصف بعدم الاستقرار العاطفي وسرعة تغير مزاجه من السعادة إلى الحزن والغضب.

ومن زاوية أخرى يعاني الطفل المزعج من اضطراب في عواطفه فأحياناً تراه ضاحكاً مسروراً، وأحياناً أخرى تراه غاضباً ثائراً، ويكون ذلك تبعاً لشعور يعتريه، وبالتالي يسبب له القلق أو الخوف ولاحظ إن الطاقة الزائدة التي

تتولد لديه تبعاً لمراحل النمو، ولا توجد بيئة ملائمة لتصريفها بصورة إيجابية. فتجد كراهيته للمدرسة بسبب فشله في دروسه أو وجود عامل يهدد أمنه فيها .

ما الاسباب التي جعلت الطفل مزعجاً؟

الصراخ هو سبب من أسباب الخوف عند الطفل لذلك يحذر الوالدين بعدم الصراخ في وجوه أطفالهم، والتحدّث بصوت معتدل ومناسب للموضوع، هو أنجح في تعليم الطفل لإخطائه.

الطفل يستطيع فهم ما يقوله الكبار، إذا كان الكلام بلغة واضحة وبسيطة؛ لذلك على الوالدين النزول إلى مستوى عقول أطفالهم ومناقشتهم، بأسلوب واضح وسهل تتناسب مع قدراتهم العقلية ومستوى إدراكهم، ومحاولة تفسير لهم الأسباب التي تجعل من بعض الأمور خطأً. غالباً الأطفال يثقون بوالديهم، ويتعلمون منهم الكثير من الصفات، لذلك على الوالدين الحرص على القيام بالأفعال الصحيحة واللائقة أمام أطفالهم. يجب على الوالدين التعامل بمصداقية مع أطفالهم حتي لا تكون رد فعلهم لعدم الصدق هو المشاغبة والازعاج.

كيف تتعامل الأم مع الطفل المزعج؟

عليها قبل كل شيء بأن توفر بيئة آمنة للطفل قائمة على الوفاق بين الوالدين، وخالية من القلق والخوف والمشاحنات بين الزوجين وأيضا تعزيز ثقة الطفل بنفسه، وعدم لومه أو السخرية منه أمام الآخرين. وعليها أن تصرف الطاقة الزائدة المتولدة لدى الطفل بالقراءة، أو من خلال ممارسة الأنشطة النافعة، وتدريبه على استغلال الوقت بأعمال مفيدة وعلى احترام آراء الآخرين والمحافظة على ممتلكاتهم .

الاعتدال في معاملة الطفل؛ فلا قسوة ولا تدليل، وإنما الإقناع بالحسنى.

عليها أيضا اجتناب العنف أثناء العمل لتعديل سلوك الطفل. والتواصل مع المدرسة لمتابعة أحوال الطفل، من حيث السلوك والتحصيل و اللجوء إلى الاختصاصي النفسي إذا دعت الضرورة لذلك فإذا استطاعت الأم أن تفهم الدوافع الكامنة وراء سلوك الطفل المزعج فإنها تكون بذلك قد خطت الخطوة الأولى . والمتابعة المستمرة من قبل البيت والوالدين للطفل مع المدرسة؛ لمعرفة أحواله مع زملائه والمدرسين. والتدخل في حال وجود مشكلة لطفلهم في المدرسة بكياسة وعقل وحكمة ومرونة في التعامل معه وعدم الحرج في

الجبوء لاختصاصي نفسي أو طبيب نفسي؛ للمساعدة في اختيار أنسب الطرق لعلاج السلوك المزعج من قبل الطفل.

على الوالدين الاعتماد الكبير في تربية الأبناء ومساعدتهم لكي يكونوا أطفال أسوياء متزنين في كل شيء، فلا بد من تشجيع الطفل و مدح الطفل كلما تصرف التصرف الصحيح، وبالتالي إعطاء الطفل الحرية في التعبير عن رأيه والتحدث إليه واعطاه الحب والحنان والحماية والامان.

ASRUD

للنشر الإلكتروني

الزوجة النكدية

هل النكد اتخذته منهج حياة؟

إنني أعتبر بأن الزواج هو ميثاق غليظ بين اثنين، فمن الواجب على كلا منهما من احترام بعضهم البعض، وعليهم في المضي قدماً في الحياة بما يرضى الله تعالى و بما نص عليه القرآن و السنة . مع العلم بأنه في الآونة الأخيرة أصبحت الزوجة النكدية تعتبر إن النكد منهج في الحياة، ولا بد من أن تكون هكذا فإنها تثير الغضب لدى الزوج في التعامل معه، سواء يتصرف جارح أو أفاظ من الخطأ الكبير ان تقال الزوج وعليه إن الإنسان قيمة فعالية يفرغ فيها انسانيته وأحياناً ينفر من إنسانيته بتصرفات مشينته و خارجة؛ ذلك لأنه لا يفهمها فهناك كثير من النساء تعشق النكد فتعتقد إنها من خلال هذا النكد تستطيع أن تؤكد ذاتها و شخصيتها. أو أنها هي المسيطرة على الحياة الزوجية. و هي تعتبر قليلة الوعي و الإدراك و التفهم لمفهوم الحياة، و كيفية التعامل مع الزوج وحينها يصاب الزوج بالحنق الأمر الذي يؤدي إلى اضطرابات في الأسرة، وفي نهاية المطاف تتفرك الأسرة و تتفكك.

أنصح كل النساء اللاتي يتخذن النكد سيرورة متتالية الحياة، بأن ترجع إلى نفسها وتفهم نفسها وإن تنظر للحياة من منظور آخر وإيجابي، وأن تنظر إلى أبنائها، وما الذي يترتب على النكد من آثار سلبية عليها وعلى كل كيان الأسرة، فعندما نتحدث عن مناحي الحياة نجد أن الرجل يلعب دورًا في أن يسبب لزوجته النكد، فأقول لكل زوج (!) افهم زوجتك تقرب منها تناقش معها في أمور الحياة، أما ان نقتعًا، أو هي تقتعك. استخدم الحوار الهادئ وأبعد عن الضوضاء. إن طبيعة المرأة عاطفية وإحساسها مرهف تسعدها كلمة، وما عليك أيها الزوج إلا بالمحاولة كي تسعدها بأي شيء تحبه، حتى تتحول الزوجة من نكدية إلى محبة. نعم محبة لذاتها ولأسرتها، وتكون على استعداد كبير لإسعادكم. حتى تصلان إلى بر الأمان والاستقرار والسعادة الدائمة لكما ولأبنائكم.

الرجل الذي تفضله النساء

كانت فتاة الأمس تفضل الرجل الذي يأتي إليها على حصان أبيض حاملاً معه الأحلام الوردية الجميلة، والآن عصر الأحصنة قد انتهى.

في الواقع الحالي أن مقياس اختيار فتى الأحلام تغير وعندما نتطرق للحديث عن الرجل الذي تفضله النساء، فنلاحظ أن الفتاة في هذا الزمن تفضل الرجل الغني، وإن أكثر الفتيات يفكرن بذلك؛ ولأجل الراحة حتى يوفر لها الراحة وكل أسباب الحياة الرغدة، فتعتقد النساء أن المال هو الذي سيحقق لها الراحة والسعادة والطمأنينة، فتصدم بالواقع وتكتشف بأن المال ليس بالضرورة. فإن المقياس الصحيح لاختيار الزوج المناسب، هو أن يكون مصدرًا للسعادة .

الرجل الذي تفضله النساء هو برأيي هو الرجل المؤمن الخلق قبل كل شيء، فإن المؤمن لم يظلم زوجته بل يطبق أحكام الله ورسوله عليه أفضل الصلاة والسلام في تعامله مع زوجته، كما في الإسلام الذي يحفظ كرامتها وحقوقها. فمن يخاف الله لا تخافي منه. إن صاحب الخلق أوصى به رسول الله صلى الله عليه وسلم ("إذا جاءكم من

ترضون خلقه ودينه فزوجوه ") الرجل الذي تفضله النساء هو الرجل الكريم المعطاء، هو مطلب كل امرأة والتي تحظى بالرجل الكريم فهي من المحظوظات، ومن يعرف احتياجاتها العاطفية، حيث في هذه الأيام تفتقد النساء الرجل الذي يعبر عن مشاعره ويظهر إعجابه بزوجته، ويسمعها كلمات الغزل ويملاها بالحب، الرجل الذي لا تنساه النساء هو صاحب الاحساس المرهف والزوج المعطاء. الرجل الذي تفضله النساء هو الذي يحترمها أمام أهله وأهلها، ويحترمها أمام اولادها، يحترم أفكارها آراءها طموحاتها لا يسخر أو يقلل من حماسها وطموحها يكون معاملته معها كإنسانه، تحب النساء الرجل الذي يغض من بصره؛ لأن ذلك يجرح كرامتها تفضل النساء الرجل الذي يكتفي بزوجته عن نساء العالم، ويجد في زوجته ما يكفيه، ويشعرها بأنها هي المرأة الأولى والأخيرة. الرجل الذي تفضله النساء هو الرجل الرومنسي الهادئ الذي يلبي لها متطلباتها ورغباتها، تحب الرجل الذي يشتري لها الهدايا في المناسبات. تفضل النساء الرجل المسؤول الذي تضع رأسها على كتفه مطمئنة بأنه قائد سفينتها الذي لا يخزلها ولا يضيعها، وينشد إلى غدا أفضل.

تحب المرأة الرجل الطموح الذي يفكر دائما في تطوير وتحسين أحوال أسرته المادية والتعليمية، ويأخذ بيدها إلى أعلى ليتقدما سوياً. تحب النساء الرجل الأنيق في البيت وخارج البيت، فيظهر أمامها بأحسن صورة ويهتم بمظهره. النساء هن الرحمة وفيهن الحنان والعطاء، الذي وضعه الله فيهم، فأكرموا النساء، فإن اكرمتوهن فستجدون منهن كل ما تحبون وأكثر .



ASRUD

للنشر الإلكتروني

التنازلات بين الزوجين

إن الحياة الزوجية هي علاقة متشابكة الأبعاد ومتعددة الجوانب. فهي علاقة جسدية وعقلية واجتماعية وروحية؛ لذلك لا بد من النظر إلى كل هذه الأبعاد بتوازن واتفاق كامل و تام.

العلاقة الزوجية هي علاقة متينة و قدسية أساسها الاتفاق، والرحمة، والمودة، والتفاهم والمشاركة وعند إبداء إحدى الزوجين برأيه في أي موضوع عام أو موضوع يخص الحياة الزوجية يجب الاتفاق والتفاهم في فقه الحياة الزوجية. ليس من الخطأ أن يتنازل أحد الزوجين أو كلاهما عن رأيه بشرط الاقتناع بكلام الآخر لكي تسير مركب الحياة الزوجية . إن التنازل هو قمة التكامل، والاتفاق بين الزوجين؛ لأنهما في الأصل واحد وهدفهما واحد يصب في الصالح العام للأسرة والأبناء، حتى تكون الحياة الزوجية سلسلة، وذات معنى. التنازل ليس عيباً عند أحد الزوجين، بل هو ميزة للتفاهم والتكامل، ولكن أحياناً يصاب أحد الزوجين بالتصحر في الرأي و من هنا يجب عليهما الاستعانة بالأهل أو المقربين من الأصدقاء لكي يتم التفاهم، والاتفاق. هناك أسباب تدفع أحد الزوجين لعدم تقديم أي تنازلات في الحياة الزوجية ومن أهمها:

- عدم الإدراك و الفهم و الوعي . لا يوجد نضج فكري ولا عاطفي .
 - تربية أحد الزوجين في بيئة فيها العناد أساس الحياة الزوجية.
 - تسلط أحد الزوجين وصلابة في الرأي والفكر.
 - عدم التكيف مع الزوجة فيظهر بصورة عناد للزوجة بمعنى رفض سلوك الزوجة.
 - الشعور بالنقص الأمر الذي يؤدي إلى التمسك بالرأي.
- لا بدّ من كلا الزوجين أن يعرفا ما لهما وما عليهما، وأن كلا منهما له حقوقه الخاصة به لكي تستمر العائلة بكل سعادة وحب، وعلى كلاهما احترام الرأي الآخر للزوج أو الزوجة والاحترام أساس الاتفاق والرقي؛ لأن الزوجة إنسانة لها حقوقها، فلا بدّ من مراعاة الحقوق والواجبات التي تؤدي إلى التكامل في العلاقة، و أيضا الرجل له حقوقه التي لا بدّ حتما بأن تحترم وأن الحوار والنقاش المتبادل وعدم التمسك بالرأي يؤدي إلى تقارب الأفكار بين الزوجين للوصول إلى حل وسطي بينهما، و تقارب الأفكار في ظل فقه الاختلاف والخلاف للوصول للحل الأمثل، يوصل كل منهما فكره للآخر.

تفسير علماء النفس للحب من أول نظرة

الحب من أول نظرة هو أن يقع الشخص في الحب و الغرام، ويشعر شعورًا جسديًا مليء بالعاطفة من النظرة الأولى والعلماء قدموا تفسيرات و آراء مختلفة عن الحب من أول نظرة.

يقول علماء النفس بأن هذا الحب يسير في مناحي متعددة و لقد أقيمت دراسة في جامعة "غرونينغن" الهولندية و أخضعت 386 شخصاً من طلاب الجامعة، حيث أجرت لقاءات متعددة بين الطلاب في مدة لا تتجاوز 20 دقيقة، وفي النهاية تم إعلان 32 شخصاً بوقوعهم في الحب من أول نظرة وقد اعترته مشاعر خفية ولكنها غير متبادلة .

استنتج علماء النفس بأن الحب من أول نظرة ليس له علاقة بالحب الحقيقي. البعض الآخر من العلماء يقول إن هذا الحب نتيجة لذاكرة الشخص، فمثلاً البنات عندما تحب من أول نظرة كان لديها مخزوناً في العقل الباطن بلامح كانت في الطفولة تحبها مثل أبوها او خالها او عمها، وهؤلاء الأشخاص كانوا يقدمون لها الحب والاهتمام والمحبة، فعندما تلتقي بشخص يحمل مثل هذه الملامح تشعر البنات

بأن هذا حب من النظرة الأولى. و هنا صورة وملامح الأم أو الخالة التي كانت تقدم له الحب و الحنان .

وفي هذا الإطار الاهتمام عالقة في العقل الباطن

فعندما يجد فتاة تحمل نفس ملامح وابتسامة الأم التي كانت تحبه، فإنه يتعلق بهذه الفتاة مع الاعتقاد أنه حب من أول نظرة، وفي الأخير قال العلماء بأن التفسير العلمي لهذا الحب هو إسقاط نفسي لتجسيد الملامح العالقة في العقل الباطن، فعندما تتجسد هذه الملامح في شخص تشعر بالحب تجاهه أو براحة أو بالسعادة. و برأيي التفسير المناسب لهذا الحب هو عندما نجد شخص يشبهنا في الصفات والطباع، نشعر بالراحة والسعادة والمحبة لهذا الشخص وذلك لأن العقل يفرز هرمون الاوكسيتوسين وهو هرمون الحب فيشعر صاحبه بالسعادة والراحة والطمأنينة والإنسان المحب يشعر بالقلق والارتباك والخوف من الشخص الذي يحبه، و باعتقاده بأنه من الممكن أن لا يحمل له نفس المشاعر؛ فيقوم بإظهار شخصيته بشكل ساحر للطرف الآخر، والتحدث بطريقة ملفتة فيصبح الشخص الذي يحبه عالقا في ذهن يفكر فيه بطريقة دائمة، فيستمر هذا التفكير طوال اليوم، و يشعر المحب بأنه لا يستطيع أبداً الكف عن التفكير في هذا الشخص . لتوضيح ذلك يكون الشخص المحب رومانياً و

يتصرف تصرفات ورومانسية تجاه من أحب فأعتقد أن كل شيء سوف يكون مثاليا .

وبناءً على ذلك إن الحب من أول نظرة هو حاجة ملحة لدى الفتاة والشباب، وفعل غريزي للشعور بإرادة التواصل مع شخص آخر ويحدث ذلك بسبب هرمون الحب الذي يوجد في الدماغ، ففي حالة استجابة الشخص الآخر يكون الوقوع في الحب أمراً حقيقياً.



ASRUD

للنشر الإلكتروني

الخوف من الارتباط

الارتباط هو ميثاق غليظ بين زوجين، ويجب على كلاً منهما أن يكونا على العهد والوفاء بما عليهم من واجبات وحقوق، تجاه كلاً منهما الآخر، والارتباط علاقة مقدسة إذا كان الزوجين على علاقة جيدة مع بعضهما البعض ومتفهمين كلاهما للآخر وكلاهما يقدر ويحترم الآخر. في ظل التطورات من زمن إلى آخر فكثير من الشباب والفتيات يخافون من الارتباط. ففي الآونة الأخيرة تعددت طلبات الفتيات والشباب في الزوجة والزوج التي يريدون الارتباط به، ولم يصبح هذا الجيل مثل الجيل السابق، فأصبحت الفتيات والشباب يخافون من الارتباط، وتعددت الأسباب التي تجعل كلاً منهما يخاف من الزواج والارتباط .

يخاف الشباب من الارتباط، بسبب الخوف من المسؤولية التي يجب أن يتحملها من طلبات بيت وأولاد، أيضاً التخوف من رفض الفتاة للشباب عندما يتقدم لها للزواج، وعامل فشل الأصدقاء والأخوة في الزواج يجعل الشباب يخاف من الارتباط، وعامل انفصال الوالدين يعتبر مهم في الخوف من الزواج، وبالتالي الخوف من الفشل في الحياة الزوجية، والمغالة في المهور سبب مهم في العزوف عن الزواج .

وفضلاً عن ذلك في الوقت الأخير الفتاة تتخوف من الارتباط مثل الشباب وذلك؛ لأن البنت في الوقت الحاضر تبحث عن الشهادة الجامعية والوظيفة التي تساعدها على تأمين مستقبلها، فتخاف أن تفقد كل هذا، وأيضاً الخوف من الفشل في العلاقة الزوجية تجعلها تخاف من الارتباط. تخاف الفتاة من تقييد الزوج لها فتفقد استقلالها بتحركات الزوج بها. يجب على كل فتاة وشاب أن يكون لديهما الوعي الكافي للتعامل مع الزواج والحياة الزوجية حتى ينجحوا في حياتهما الزوجية، وعليهم أن يتثقفوا قبل الدخول في علاقة حتى يصلوا بالعلاقة إلى بر الأمان، وتكون أسرتهم ناجحة لكي ينتقل النجاح إلى الأبناء فينشأ جيل سوي نفسياً وعاطفياً، ومشبع بالحب والحنان من الآباء والأمهات.

ASRU.D

للنشر الإلكتروني

التصوف عند النساء

الزهد في الدنيا وعدم التعلق بها، وترك الدنيا بما فيها، هذا هو التصوف. فعندما نتحدث عن التصوف لدى النساء، أول ما يخطر ببالنا هي المتصوفة "رابعة العدوية"، حيث إن لها دورًا كبيرًا في تاريخ التصوف والزهد؛ لأنها خرجت من نطاق التصوف إلى الزهد فالعشق الإلهي. ولكن "رابعة العدوية" ليست هي المرأة الاستثنائية في تاريخ وتراث التصوف النسائي، ولكن الكتب والتراجم تذكر العديد من النساء المتصوفات على مدار التاريخ الإسلامي حيث كان للمرأة المتصوفة دورًا كبيرًا وفعالًا في هذا الميدان، سواءً في العالم العربي أو الغربي. ومن هنا لا بد أن نعرف الدور التي لعبته المتصوفات عبر العصور، حيث كان لها دورًا مؤثرًا كبيرًا سجلته كتب التاريخ. الصوفية كانت تعتمد على الزهد والعبادة واعتزال الناس، وعلى هذا إن دور المرأة المتصوفة اختلف في مرحلة كانت فيها تكفي بالعلم الذي يحقق لها الكشف عن مرحلة سعت فيها لاكتساب العلم وتعلمه للآخرين. فإذا تطرقنا للحياة الاجتماعية للمرأة المتصوفة؛ فكان فيها تضارب بين واجباتها كأم و كزوجة، ووجودها الاجتماعي والروحاني، حيث أن كل هذا يتطلب منها الكثير من المجاهدة، ولكنها تتخطى كل هذا ولم تتخلى

عن واجباتها كأم وكزوجة؛ وذلك لحضور فكرة الاستخلاف والتكيف بالأعمار في ذهنها. فإن العديد من المستشرقين وصفوا التصوف بالرهينة من حيث الاعتزال عن الدنيا والاعتكاف للصلاة والتسبيح والاسْتِغْفَار فيعتزلون المتصوفات عن الحياة. وبما لا يدع مجالاً للشك كانت النساء المتصوفات يتفاعلن سياسياً واجتماعياً واقتصادياً، فهنا نذكر السيدة "نفيسة" في القاهرة التي اجتمع بها كثرة العبادة والإحسان والصلاح والتعامل مع رموز المجتمع، كما فعلت مع الإمام الشافعي، ولاحظ أنها قامت المرأة الصوفية بدور المعارضة السياسية حيث استغاث بها الناس في ظلم "أحمد بن طولون"، فكتبت رقعة تؤنبه فيها وتحذره من عاقبة الظالمين، ومن زاوية أخرى لم تكن نظرة الصوفية للنساء دوماً نظرة إيجابية، بل في كثير من الأحيان ينظرون إليها نظرة سلبية.

ولا يفوتنا أن ننوه بأن صورة المرأة في التصوف الفلسفي مختلفة، فينظر إليها باعتبارها هي الحياة الإنسانية، وأن تجربتها في الصوفية أكثر عمقاً وحساسية ولا بد من الإشارة أن التصوف الأخلاقي وهو الأكثر انتشاراً، كان يعتبر المرأة رمزا للفتنة، واعتبر أن التعلق بالمرأة بالزواج هو تعلق بالدنيا وانغماساً في الحياة، والبعض قال إن الزواج

يعد عائقًا كبيرًا عن بلوغ الترقى الروحي، ومن ثم تعتبر المرأة كائنًا سلبيًا لا بد من الابتعاد عنه. ومن هنا استطاعت النساء الصوفيات أن يتخطين ويتجاوزن كل الصور السلبية، من ناحية أنها ضمنت لنفسها الحضور في المجال العام عن طريق دورها داخل الحقل الصوفي وعلى المستوى المجالي من خلال الأضرحة التي شيدت لتخليد ذكراها المقدسة، وإقامة مجموعة من الطقوس الدينية للتبريك والشفاعة بها. إن التجربة النسائية في التصوف لم تحظ بعد بالاهتمام الكافي، ولم تأخذ حقه في التدوين التاريخي .

ASRUD

للنشر الإلكتروني

التحفيز الذاتي

أن تقوي مشاعرك وأحاسيسك الداخلية التي تقودك إلى تحقيق أهدافك أو تسهل عليك القيام بها، هذا هو التحفيز الذاتي. أنت الذي تقوم بعملية التحفيز ولا يساعدك أحد وعملية التحفيز الذاتي هي من أقوى عمليات التشجيع لنفسك، وتدخل في دائرة برمجة عقلك الباطن على أمور بمقدورها أن تجعلك الشخص الأكثر نشاطاً وإنتاجية ومعرفة.

كما أنها ترفع من فهمك لذاتك وتقديرك لها، عليك أن تحفز نفسك عندما تشعر بانخفاض طاقتك أو بأن نشاطك البدني أو النفسي، قل ولم يعد له الأثر في تحقيق أهدافك. عندما تراودك مشاعر بأنه لا داعي ولا جدوى من تحقيق أهدافك، يجب أن تحفز نفسك كي تشجعها لمضاعفة مجهودك والاسراع في تحقيق أهدافك.

عناصر التحفيز الذاتي :

الاعداد والتحضير: يجب أن تكون قد أعددت خطة وحضرت لأهداف استراتيجية لحياتك؛ لأنك تحفز نفسك كي تقوم بخطوات عملية لتحقيق أهدافك .

التدريب: عليك أن تتدرب على كيفية تحقيق الأهداف عن طريق تقسيمها إلى أهداف بعيدة المدى، وأهداف قريبة

المدى، ثم تقوم بتجزئتها وتوزيعها على سلم زمني حسب الأولويات، ثم تقوم بشطب كل انجاز أو هدف قمت بتحقيقه. ستركز تحفيزك على هدف محدد في وقت محدد حسب الجدول المعد حول الاهداف، ستتدرب معاً لتكرار انجاز الاهداف. كل انجاز أو هدف تحققه سيحفزك ويدفعك إلى تحقيق المزيد

المرونة: يجب أن تتحلى بالمرونة عند وضع الأهداف والتعامل مع خططك، ستجد أن هناك أهدافاً لم تتحقق؛ بسبب ظروف خارجية قاهرة ويجب أن تجعل لديك خطط بديلة، وركز تحفيزك عليها.

المتعة: لكي تحفز نفسك للقيام بمجهود ما أو البدء في خطوة محددة عليك بأن تقوم بشيء يجلب المتعة لك ويعطيك قدرًا من الانطلاقة نحو تحقيق هدفك، واعلم أن التحفيز من البيئة الخارجية تأثيره أقل من التحفيز الداخلي، وهو متغير غير ثابت وقد يكون محفوقاً بأنواع من النفاق بل ربما تحرم من التحفيز من الآخرين فهل ستنتظر شخصاً ما يأتي ليبعث فيك روح النشاط كي تحقق أهدافك (؟) إذ أن البداية تكون من داخلك، فلا بد من تحفيز ذاتك عن طريق الألفاظ والكلمات والأقوال التشجيعية لنفسك، حيث تبرمج عقلك بمجرد الاعتقاد بها ؛ ستجد أنها تقوي الدافعية لديك .

التحفيز: يكون عن طريق مكافئة نفسك عند أي نجاح أو مجهود يستحق الاطراء بأن تشتري لنفسك هدية (كتاب - الذهاب لرحلة - اكلة زاكية). عن طريق تعلم الجديد، وتحقيق نتائج وانجازاتك ستتكلم عنك وستثني عليك في غيابك وحضورك. والتحفيز الذاتي هو شيء مهم لأي وكل شخص يبحث عن تحقيق أهدافه وتطوير ذاته، للبحث عن الأفضل في كافة مجالات الحياة . تقبل نفسك هو من اساسيات التحفيز الذاتي، فإن ضعف تقدير الذات يعتبر أكبر مشكلة تعيقك لتعيش حياة أفضل؛ فتسلب منك كل السعادة وتجعل حياتك تعيسة هناك من يظن أنه قبيح وأنه لا يستحق النجاح. هنالك من يظن أن هناك ناس أفضل منه، ومن يظن أنه لا يستحق شيء افضل فيجب من معرفة أن الأفضل أحسن خلق الله. والله سبحانه وتعالى خلقك بإتقان. هل تعلم أنك مخير أن تتقبل نفسك أو تكرهها (؟) لك الاختيار أنت من يختار. وأعلم أنك لو اخترت تقبل نفسك ستلاحظ أن حياتك ستتغير للأفضل وستشعر بأنك تقضي أسعد الأوقات. بمجرد أن تتقبل نفسك ستغير حياتك أفضل تذكر دائماً أنك تستحق الأفضل.

خطط لحياتك ترتقي

لكي ترتقي في حياتك لا بدّ من التخطيط لأنه ضروري جدا فمن خلال التخطيط نصل إلى أهدافنا ونضمن النجاح في كل شيء نخطط له .

التخطيط يعطي لكل إنسان مساره لتحقيق مخططاته ومهم في حياة كل فرد و الشركات والمؤسسات فهو ضروري في كل المجالات . يعتبر التخطيط طريقة منظمة من خلالها يتم حل المشكلات وصناعة القرارات السليمة .

التخطيط السليم المنظم يدل على وعي وتميز عال، ويدل على وجود مهارات متعددة وهو عبارة عن أفكار تساعد على إتباع منهج علمي مدروس لتحقيق الأهداف من ثم وضعها بقصد رفع مستوى الفرد والجماعة في كافة المجالات فإن عمليّة التخطيط السليمة تساعد على خلق مستقبل واعي. فلا بدّ من أن يكون التخطيط سليماً ومثمراً يحقق جميع الأهداف المطلوبة، أيضا الاعتدال في التخطيط شيء مهم، فلا نلجأ إلى التشدد ولا نميل إلى الضعف، المرونة في التخطيط تساعد على مواجهة عنصر المفاجأة، من الأمور المهمة في التخطيط الناجح التوازن وأن لا نطالب أنفسنا بما لا نطبق. التطور مهم وضروري في

التخطيط الناجح، فلا بدّ من تحديد الخطوات وتطوير الخطط من الوقت للآخر. وعدم التعصب والتحيز عامل مهم في التخطيط السليم الناجح، في أن لا يكون بحيادية وإلا سوف تظهر العراقيل والصعوبات الكثيرة.



ASRUD

للنشر الإلكتروني

الأب الشاعرُ والفدائي

عندما أتحدثُ عن والدي الراحل شاعر الثورة الفلسطينية، "محمد حسيب القاضي" الحاضر بكل كلماته الخالدة التي لا تزال حتى الآن عنوان للكرامة و تاريخ لضمودِ شعب بأكمله، . . أتحدثُ عن هوية فلسطينية تاريخية في الثقافة و الأدب و الشعر، حيث أنه تخطى العديد من الحواجز ليخلد تاريخه النضالي الثقافي، حيث لوالدي تاريخ واضح و خالد عبر صفحات تاريخ شعبنا الفلسطيني . وعندما أتحدثُ عن النضال الحقيقي فأني أتحدثُ عن "حسيب القاضي" رحمة الله عليه و تاريخه الشريف الذي لم يدنسهُ شهوة المال والساطة والشهرة، بل كافح من أجل الحصول على حقوق شعبنا الفلسطيني، فكان مرآة صادقة تاريخ نضال الشعب الفلسطيني .

عاش بصمت و مات بكثير من الصمت، يغادر حسيب القاضي بهدوء مع أحلامه التي لا تتحقق . . بحلم كان يتمناه بأن يدفن جثمانه في تلك البقعة التي ولد فيها في بلدنا يافا، ولكنها مجرد أحلام اليقظة . كان والدي على الرغم من غزارة إنتاجه الشعري والأدبي والنقدي بعيداً عن الأضواء الإعلامية بعكس زملائه من الكُتاب، وأنه لم ينل حقه من

التركيز الإعلامي، فقد تجول من القاهرة إلى بيروت وتونس وقبرص و اليمن و الجزائر و غزة و أخيراً إلى القاهرة .

نحن أمام سيرة ذاتية تحمل الكثير من معاني الخلود، و توظيف تقنياته المختلفة و المبدعة في ظل رؤية للمستقبل . الراحل حسيب الذي له طقوسه الخاصة في الكتابة حيث يحب الهدوء، و يكتبُ كلمات كثيرة جداً و يحذف الكثير حتى تتبلور الفكرة عنده . إذا ما تطرقنا إلى دواوينه الشعرية لم يكن ديوان (فصول الهجرة الأربعة) الذي صدر عام (١٩٧٦) م أول ديوان شعري له بل سبقه ديوان شعري فقدته الوالد أثناء فترة اعتقاله عام (١٩٦٧) م حين تمت مصادرة مكتبته كاملة، ومن ضمنها الديوان المذكور و لقد تسلم ديوانه (فصول الهجرة الأربعة) من الراحل "عبد الوهاب البياتي" الذي كان يشغل منصب مدير عام في وزارة الثقافة العراقية آنذاك وقال للوالد (إن لغتك صافية ولا تشبه أحداً) .

فكانت دواوين حسيب القاضي مختلفة لا تنصب في قالب واحد أو نموذج معين، ويرى النقاد و الدارسين بأن حسيب حقق تميزاً واختلافاً في هذا الاتجاه، والكتابة عند حسيب أشبه بمغامرة لغوية تقوم على التقاط اليومي، فكان يعمل على إعادة تركيب الصور العالم المبعثر، ويعطي مساحة

للحلم والمتخيل الذي يجنح أحياناً الى نوع من التغريب، تغريب الحياة نفسها فكان يعني في شعره المهمش و التفصيل والمسكوت عنه على خلفية ميثولوجيا ممزوجة بإرث إسلامي، و توراتي فكانت قصائده أبعد من السطح المرئي. ومن هنا يمكننا التساؤل، هل للصورة مقياس للعلاقات الإنسانية وخاصة اذا ما تعلقنا بالصورة بذكرى والدي(؟)

وإذا انتقلنا إلى الصور في الثقافة العربية، و أنا اعتبرها هي المدماك الأول في إنتاج بعض المفاهيم الثقافية على سبيل المثال، فلولا الصورة لبقى مصطلح الأطلال في الشعر العربي سرد لغوي يميل إلى الإنشاء أكثر منه للإبداع، و على هذا المنوال يمكن اعتبار الصورة الجسر بين اللغة والقيمة الثقافية التي تؤدي إلى الهدف المراد التعبير عنه، وهنا الصورة هي ظاهرة في مسار حياة كل إنسان لا يمكن نسيانها في علاقتي بوالدي لا يمكن التنبؤ بالحديث عنها، لولا الذاكرة التي تحتفظ بالحوادث التي تؤشر على هذه العلاقة فالإنسان هنا يتذكر والده في مراحل حياته المختلفة، وتختلف من مرحلة إلى أخرى بمعنى أن الزمن هو البوصلة التي تغير رأينا بالصورة، فكان والدي مصدر أمان لي في الحياة في فترة الطفولة، وكان القدوة في كل أفعاله في فترة

المراهقة، أما في مرحلة الغياب فهو ذكرى، ولكنها ذكرى خالدة و باقية و على مستوى المضمون، تنهى في حالة الإنسان الذي لا يمكن نسيانه فتكون الذكرى حاضرة في الخيال، والدي الشاعر الذي أسهم بشكل كبير في تشكيل الوعي الموسيقي والثوري لأجيال عربية فلسطينية، وأصبحت الكلمة في عصره المفتاح السحري للتعريف بالثورة، وكانت البندقية التي أبدع في تصويرها أنها قيثارة الحياة و الكرامة، فشكّلت كلماته إيقاع فلسطين الوطن الذي يجب العودة إليه مهما طال الزمان أم قصر، فلم تكن كلماته صور اطلال بل صور تحفيز للعودة و النصر فكان فدائي في الرؤية و التوظيف و في الأسلوب، فعلاقتي بوالدي هي علاقة حضور قائمة بكلماته، وما زالت تتردد إلى يومنا هذا و صورته حاضرة في الضمير الجمعي الفلسطيني، فعلاقتي مع والدي هي صورة فلسطين الآثار النفسية للحرب على الأطفال، وكيفية علاجها .

النقد عند محمد حسيب القاضي

محمد حسيب القاضي الذي توفي في 30 أبريل (2010) م، لم يقف عند حدود الشعر فحسب، بل امتدت إبداعاته إلى النقد انطلاقاً من قدرته وبراعته في ذلك. حسيب الذي لديه الثقافة الغزيرة و يمتلك أدوات الإبداع والاستعداد الدائم للعطاء والتواصل مع الجميع والتواضع بلا حدود؛ ولهذا كان أثره كبيراً وبصمته في الذاكرة الثقافية والأدبية أكبر فيقول حسيب: "إن النقد الجاد يعتبر ظاهره جديده لم تكن معروفة أيام الاحتلال لأن انتقاد أي عمل أدبي أو فني كان غير مقبول، أو يفهم علي أنه إساءة لصالح الاحتلال والرقابة العسكرية " فأى شاعر أو روائي يحتاج إلى النقد بحيث يتناول إنتاجه بالسير والتحليل والإشارة الي نقاط القوة ونقاط الضعف.

استناداً على ذلك يقول حسيب : "إنه لا يمكن أن يتقدم أي إبداع في أي لون من ألوان الكتابة، بدون متابعة نقدية بدون قدر من حرية الفكر " فالراحل حسيب لم يغتر بتجربته الضخمة التي اكتسبها من خلال إقامته في العديد من الدول العربية، وخاصة مصر واحتكاكه بالأوساط الأدبية هناك، واطلاعه على التطور في كتابة الفنون الأدبية، لم يتوان لحظة من العطاء من أجل إفادة الآخرين وحتى على حساب

وقته وجهده، فقدم حسيب العديد من الدراسات النقدية التي أثرت على الوضع الأدبي الفلسطيني، فكانت انعكاساً لقدرته الإبداعية النقدية، ولقد قدم للأدباء الفلسطينيين نموذجاً للأديب الشاعر المثقف ثقافة عالية.

وسأتناول باختصار أحد دراساته النقدية التي كتبها وقدمها من خلال ندوة في اتحاد الكتاب حول ديوان "زنايق شعر منسية" للشاعر المرحوم "خالد نصره" حيث تحدث حسيب وقال عنه: "أن خالد نصره أحد التقليديين في شعرنا الفلسطيني الذي يحافظ على صوت الجماعة وصوت الفرد في نفس الوقت، فبرغم إنه ما زال أميناً على قصيدة البحر الخليي فإن مواضيعه وحالاته منعسة في واقعنا السياسي والاجتماعي انغماساً عميقاً ومؤلماً، وحيث يقول حسيب عن خالد نصره يذكرني بطوقان وأبي سلمي وعبد الرحيم محمود الرواد في الشعر الفلسطيني الذين تلمسوا المأساة قبل وقوعها في فلسطين فهو في شعره امتداد لوعي جيل من الشعراء" وهذه أمثلة علي مداخلته ودراساته النقدية التي قدمها الراحل الكنز، فقد كان يمتلك القدرة الكبيرة والمدهشة على فهم وتحليل النص والكتابة عنه، بعمق باللغة القوية والرصينة المتطورة الجذابة.

وللأسف لو أنه كرس وقته واهتماماته للنقد، لوجدنا أنفسنا أمام ناقد من الوزن الثقيل، وتعتبره الحركة الأدبية بين النقاد المعنين بتجديد النص من خلال الاختلافات الشعرية، وعند كتابته للنصف أنه يحمل بصمته الشخصية المميزة، حسيب القاضي الناقد الأدبي صدر له كتابات في النقد في كل من بغداد، وليبيا، وتونس، الجزائر ويسخدمها الطلاب الدارسون في الجامعات ضمن مراجعهم المتعددة في دراسة الشعر الفلسطيني. ومن البديهي أن نقول إن حسيب تم نقده بالشكل الكافي وأنه أوفر حظاً من غيره، حيث أشير إليه في بعض الدراسات المهمة التي تناولت أعماله السابقة من بعض النقاد العرب في مصر، والجزائر، ليبيا، وتونس، وسلطنة عمان... الخ. وعلى هذا فإن رصيده الحالي هو وجود عدد من الطلاب والدارسين في جامعات غزة والضفة أعدوا رسائل الماجستير والدكتوراه في مجموعاته الشعرية. الراحل الناقد الأديب الشاعر القاضي هو قامه تشكل موقعا مهماً على خارطة الشعر والنقد الفلسطيني والعربي.

محمد حسيب القاضي شاعر الحداثة

مفهوم الحداثة يكمن في تجديد لمضمون القصيدة مع تجديد المفردات وابتكار الصور المتنوعة الحديثة، مع تجنب الصعوبة والمفردات المعقدة. الحداثة هي من أنتاج الفكر الغربي لتحرير الإنسان الغربي بالذات، لا سيما ما تم التعبير عنه في القرن الثامن عشر عصر الأنوار الأوربي في عصر العقلانية والكرامة الإنسانية، في ذلك الفكر حين تم إحضار الإنسان بقوة ليشارك في صنع حاضره ومستقبله، بعد أن كان هذا الإنسان الأوربي مغيبًا. فالحداثة هي العقلانية والعلمانية والديمقراطية التي تحترم الإنسان، فإن التجربة الفلسطينية في وجدان العالم، تعيش بقدر حميمة المعاناة وفداحة الجراح، فهي تعبر عن نبض الإنسان الفلسطيني سواء في داخل الأرض المحتلة أو في المنافي، هذا الجرح وهذه الحميمة يلقيان بظلال كثيفة على وجدان الشاعر الفلسطيني الذي يحيا التجربة مرتين، مرة بالمشاركة الفعلية في النضال من أجل استرداد الحق المسلوب، وأخر عندما يكتب هذه التجربة ويصورها شعرًا. فحسيب القاضي الذي عاش النضال وعاش حياة التشرد في المنافي هو (شاعرا حداثيًا) مجددًا في النص الشعري على نحو أو آخر، وقد اتفق الكثير من النقاد على ذلك وخاصًا النقاد في مصر

وتونس والعراق، فهو يكتب الشعر الذي يلمس فيه شيئاً يستحق الكتابة من منظور محاولة البحث عن ملامح تجديد في الشعر تساهم في نص مختلف عن المؤلف والسائد فيه المزج بين القديم والحديث، ففي جدارية شعر حسيب نشيد شعري متكامل البناء السردي والغنائي، وأن القارئ لأشعار حسيب القاضي يحس أنه يضع القارئ في محل مصالحة بين الأطياف الشعرية فيها، إذ يقرأ في القصيدة شعراً مكتمل العناصر والمضمون، يأخذ القارئ إلي فضاعات الدهشة دون الوقوع في التساؤل عن الشكل وإضاعة الوقت في البحث إن كان هناك إيقاع أم لا(؟) أو هل القصيدة موزونة أم لا(؟) عمودية أم تفعيلة(؟).

القاضي شاعر الحداثة المميز، والخصوصية سمة فريدة للقصيدة التي يكتبها، وذلك من خلال ترحاله في بلاد الله هو السفر الجبري، حيث أنه خلق لديه أشياء عمقت قصيدته، وأيضا تمثله للتراث العربي والشعبي الفلسطيني والقرآن الكريم واطلاعه على العديد من الثقافات الأخرى.

ولاحظ أن القاضي شاعر حدائي النزعة، صدرت له العديد من الدواوين الشعرية، فهو يسعى إلى إنتاج لغة مفارقة الأدراج في الخطاب الشعري الفلسطيني، وقد عكف على تطوير قصيدته من داخلها، وهذا يتجلى بوضوح في ديوانه

(ثم رمادك في رقصة) حيث أشتغل علي اللغة ومفارقة الإدراج في الخطاب الشعري الفلسطيني . يقول حسيب القاضي "أنني واحد من المعنيين بالحدائثة وهذا ما تؤكدته كتاباتي الشعرية التي أنهج فيها منهجا مغاير رؤية وأسلوب لما استقرت عليه القصيدة الفلسطينية التي في الغالب مع السياسي والغنائي، فالقصيدة عندي ليست وعاء جاهز من الممكن أن نعرف مسبقاً شكله وحجمه ومقدار ما يمكن أن يحتويه من مادة الشعر. القصيدة شيء مختلف تماماً، فهي لا تخضع لقوانين معدة سلفاً بقدر ما يجب أن تنزع إلي التمرد على القاعدة " فشعره الحدائثي يكتبه ليؤكد الاختلاف فهو طور في بنية القصيدة فيقول حسيب : "أن الشاعر المجدد هو الذي ينطلق من تراثه ويتجاوزه دون أن يقع فيه" . أنه أضاف للحركة الشعرية إبداعاً جديداً. ويرى النقاد أن قصائد حسيب مبنية على فكر حدائثي ناضج مما يدفعها بكل جدارة إلى فضاء القصيدة "المتقنة" ولقد حل اسم الشاعر "محمد حسيب القاضي" إلى موسوعة التراث الشعبي الفلسطيني .

فقال الشاعر الفلسطيني أمل دنقل عنه : "إنه شاعر منحاز للفقراء وله رؤيته وأسلوبه الشخصي وقد ظلمة النقد" ويقول أيضا الشاعر معين بسيسو عنه : "عندما تقرأ شعر

حسيب تلمس دمه إنه شاعر بلا جلد وحسيب له صوته الذي يختلف عنا".

ومن هنا يقول أيضا حسيب عن الحداثة "أن الحداثة نقيضا للأصالة، أيضا الحداثة ليست مانيكائاً جاهزاً لنعلق عليه أزياء معاصرة الحاشية هي رفيقة الأصالة رفيقة التراث والموروث، وبدون ذلك تكون أشبه بطواحين الهواء لا تقدم ولا تؤخر، وأن الشاعر هو من يقدر ما يتميل واقعه بقدر ما يكون حديثاً أيضاً، ما يكون في صلب حركة الشعر العالمي ومنجزات القصيدة في العالم، يأتي عملة حديثاً والمسألة الحداثية تتعلق على عاتق العمل الإبداعي والحداثة المسئول عنها الشاعر ليس الناقد بمعنى أن الشاعر هو الذي يخلق حدائته".

وعلى ذلك فإن دواوينه الشعرية تنبض بمعاناة الإنسان الفلسطيني والعربي على السواء، من خلال المنافي وأكتساب خبرات شعرية وإنسانية، وأن تجربته الشعرية جزء من نفسه ومعاناة وانعكاس لمرحلة تاريخية بأبعادها المختلفة .

حسيب شاعر فلسطيني كبير ومهم على المستوى الوطني والعربي. أنه الأسطورة في بنية نصه وأستطاع عبر مراحل الشعرية المختلفة إيجاد عالمه الشعري الخاص والقائم على عناصر التجريب والتجديد والغرابية والبحث عن لغة مغايرة

وصور جديدة من الواقع والأشياء، بحثاً على الأشكال التي
تعكس القصيدة المتوازية.



ASRUD

للنشر الإلكتروني

محمد حسيب الإعلامي والناقد

الشاعر حسيب القاضي هو شاعر يكتب ذاته بطريقة أو بأخرى، حيث أنه يسعى بكل جهده إلى التكامل مع نصه وتكامل نصه مع نفسه، ولكن الكمال في الفن والحياة غاية لا تدرك، أنه التحدي الأزلي، حيث نجد المأساة بجوار الخلاص والفناء في الخلود، والله في الألم. أن حسيب القاضي الإنسان اللغوي المطل على الإنسان الروحي والإنسان التاريخي والاجتماعي، كان يكتب كثيرًا، إنه لا يرتاح داخل قلب واحد؛ لأن ذلك بالنسبة له هو الموت، موت الشعر بسبب تحديد إقامته داخل قفص أو حجره مغلقة، بدون هواء، نوافذ.

إن القاضي كان يكتب الأغنية، القصيدة الفسحة، والقصيدة العامية، والمسرح الشعري، والنص المفتوح ولكن الشعر عنده هو الأساس، فكان لا يكتب القصيدة ذات بعد واحد وإنما قصيدة بعدة وجوه، اكتسب الحب في حضوره وشهرته في الأوساط الأدبية الفلسطينية والعربية من خلال كونه شاعرًا. حيث أن طول وعمق تجربته وتنوع إنتاجه الشعري حيث إنه لم يقف عند حدود الشعر فقط، بل تعداه إلى النقد فقدم إسهامات هامة في هذا المجال انطلاقًا من قدرته على ذلك وأيضًا من شعوره بأزمة النقد فيقول حسيب: "أن الشاعر يحتاج إلى ناقد يتناول إنتاجه بالتحليل

والتفسير والإشارة إلى نقاط القوة والضعف" فكان المبدع الحقيقي حسيب القاضي لا يخاف من النقد بل هو ينتظرهم بفارغ الصبر ليرى آرائهم وكتاباتهم ومتابعاتهم لما يتم نشره من إنتاج أدبي. حسيب قدم مداخلات وكتابات ودراسات نقدية أثرت في المشهد الأدبي الفلسطيني، وعكس قدرات مميزة لديه في الإبداع النقدي إضافة إلى إبداعه شعراً ونثراً.

ففي إحدى الندوات في اتحاد الكتاب الفلسطينيين في غزة قد استضافه الكاتب الكبير "محمد نصار" فقال عنه "من الواجب أن أشير إلى أن وجود أديب وكاتب كبير، مثل حسيب بيننا ومواظبة علي الندوات كبيرة كانت أو صغيرة، يعطينا الكثير من الدفاء فهو يشارك زملاءه بالاستماع والتفاعل سواء من الداخل أو الخارج".

وعلى هذا المنوال فإن الأدباء والكتاب الكبار في غزة يقولون عن حسيب و إقامته الطويلة في مصر، وأن النقد والأدباء المصريين يعرفون كثيراً عنا وعن أعمالنا من خلال أدباءنا في مصر مثل الأستاذ الكبير الشاعر "محمد حسيب القاضي" الذي عاش فترة طويلة هناك، وله رصيد من أدبائها ونقادها المعروفين من خلال الندوات التي كان يعملها في القاهرة والمداواة على حضور الجلسات الأدبية وتشجيع الشعراء والكتاب المبتدئين في الكتابة. ويقول

حسيب: "من حق أي إنسان أن يكتب". فكان يحتضن الشعراء بكافة اشكال كتاباتهم. وعلى هذا فإن حضوره للمشاركات الأدبية والفعاليات الثقافية في القاهرة، كان حضورًا مميزًا حيث أنه في وسط الكتاب والشعراء والروائيين يعتبر عنوان فلسطين بشعرها ونقدها. يصنف حسيب الشاعر والناقد معنى الحداثة ويصنف في العالم العربي كشاعر القصيدة العربية .

فعند العودة إلى أرض الوطن نجده من القلائل الذين أثروا منذ عودتهم المشاركة والتفاعل مع الحركة الأدبية، كان دائم الندوات، وحريص على المقابلات وتجده يتحدث إليهم بطريقة شفافة أدبية موسوعة تلفت الأنظار. كان بيته مفتوحًا للأدباء الكتاب الشعراء. قضي حياته في الكتابة حتى آخر لحظات حياته، فكان يكتب حتى في مرضه يكتب في كل الأوقات القلم لا يفارقه، يكتب الإبداعات الشعرية والأدبية المميزة. برحيل حسيب القاضي تكون فلسطين والأمة العربية قد

فقدت علمًا بارزًا من اعلامها؛ لأنه ترك البصمة التي لا تنسى في مسيرته الأدبية والإعلامية فكان رحيل مؤلمًا.

تقنية المرأة في شعر محمد حسيب القاضي

المرأة عرفها العلماء بأنها سطح لامع يعكس الأشعة الصادرة من أي جسم تسقط عليه؛ لتعكس صورة الجسم . تعدّ المرأة أحد أكثر أدوات الاستخدام اليومي غموضاً لدى الإنسان القديم حيث ترتبط بها العديد من الخرافات والأساطير، وكذلك الحقائق التي لا يعرفها الكثير من الناس. أول ظهور للمرايا في روما فكانت في تلك الوقت صغيرة الحجم، أما المرايا المعروفة التي ظهرت لأول مرة في العصور الوسطى كانت محدبة. هذا الشكل من الزجاج العاكس (المرايا) يثير الخوف لدى الكثير من الناس، فكانوا يطلقون عليها مرايا السحر لارتباطها بالسحر والشعوذة، وكان الاعتقاد باستخدام الزجاج العاكس له تأثير سلبي على الإنسان، فقد حظيت المرايا بقوة هائلة وسعى الإنسان في الماضي إلى النظر من خلالها إلى المستقبل. بعض العلماء رأى أن المرايا تحتوي على ذاكرة حيث بعض المرايا تشع طاقة إيجابية والبعض الآخر يشع طاقة سلبية، ويتوقف ذلك على الأحداث التي انعكست فيها أي جرت أمامها، وتعتبر المرأة عنصراً أساساً في التراث الصوفي العربي الذي تقترن فيه المرأة بأحوال الشهود، وحيث يرى فيها العارف الحقائق التي تنزاح عنها الحجب، كما لو كان يتطلع إلى

مرآة. أهم ميزة للمرأة أنها تعكس صور الأجسام الماثلة أمامها، ومن هنا جاء الكتاب والأدباء للاستفادة من ميزة المرأة في أعمالهم، فجاءت المرأة لكي تعكس نفسية الأديب من ثم تطورت استخداماتها حتي أصبحت تقنية فنية في توظيف التراث، فتفنن الأدباء بتوظيف المرايا في كتاباتهم بأنواعها المستوية والمحدبة والمقعرة، ويعتبر أول من طور المرايا كتقنية شعرية تعبيرية جديدة هو "أدونيس".

فالمرآة عند حسيب تعددت رموزها فهي تغدو نماذج تجريبية الملامح، فكانت المرأة رمزاً وعلامةً في البحث عن الشعر خارج المؤلف والمعتاد، ما بين المفارقات أو نوافير الأضداد حيث يحتقن المجاز وتتجاوز النقائص. فاستخدم حسيب المرأة ووظفها بشكلها الصريح والاصطلاحي في نصه الحدائي. جاءت المرأة عنده متعددة السمات والصفات فكانت تحمل صفات الوطن فيكتب حسيب من خلالها عن الوطن والبحث عن الذات والهوية فرمزية المرأة هي تضرب بجزورها في الميراث الإنساني الأسطوري، والأبداع الفلسطيني الذي تحتل فيه المرأة بمجالات ترتبط بالمعرفة، إلا إنه تفنن في استخدام تقنية المرأة فذهب فيها إلى مذاهب شتى من خلال (المرآة، الرائي، المرئي) فظهرت المرأة عند حسيب كعنصر من عناصر الخيال حيث الغوص والعمق في

التجربة الأنانية فأستطاع أن يستثمر مزايا المرايا بكل ما فيها من رموز انعكست فيها صورة الأنا في ذاتها، لتري فيها آخر ليس الآخر العدو، ولكنه الآخر المنشق عن الأنا حتى أصبحت صوتًا داخليًا رقيب مصاحب للشاعر في خطاه.

أن مرايا حسيب مختلفة عن غيره من الشعراء العرب، لم تعدد أنواع مراياه بل كانت مرآة أسطورية تمثل الأصل الكنعاني المرسوم في ذاكرة الوعي والتصوير الفلسطيني. أخذ حسيب من خلال مراياه وصف وكشف الصراع القائم على أرض الواقع الفلسطيني بين الأنا والآخر، وما لقيته المقاومة الفلسطينية على يد الآخر الإسرائيلي من جهة، والآخر العربي من جهة أخرى. آية المرآة عند حسيب تقع في منطقة تجاذبها مجموعة من التقنيات مثل التناصح والقناع، فاستطاع حسيب من خلال المرايا أن يقدم أفكاره وإسقاط المرايا على الواقع الذي يعيش، والكشف عن بعض مدلولاته الغنية، واستطاع أن يطور هذه التقنية؛ لتصبح أحد آليات شعر الحدائث لديه، لما تقدمه المرايا للشاعر تعددية في مساقط الرؤيا ومن خلالها يستطيع الشاعر التعبير عن نفسه أو عن الآخر من أي زاوية، حيث الحرية في التعبير والكتابة من خلال تنوع واختلاف المرايا، .. فلا بد أن نقف على أنماط متعددة للمرأة في شعر حسيب.

- المرايا الصامتة: حيث الآلام عند حسيب وقت انهيار الواقع الفلسطيني، فجعل مرآياه تفقد الانعكاس، وهذا يحمل دلالة القسوة. فكانت صامتة.
- المرايا المظلمة: أصبح الفلسطيني عاجزاً عن تحديد هويته وذاته؛ لأن المرايا مظلمة فهي عاجزة عن نقل الحقيقة.
- المرايا الضاحكة: الإنسان الفلسطيني فقد هويته في المنافي والشتات، وبالرغم من العودة إلى أرض الوطن فما زالت الغربية قائمة، وما زال الفلسطيني يمشي غريباً في الشوارع ولهذا فإن المرايا ضاحكة، تضحك من هذه الحقيقة المريرة وأحياناً تضحك المرأة ممن يقف أمامها.
- المرايا الكالحة: لقد كانت العودة إلى أرض الوطن لم تكن كما يريد حسيب، لقد عاد إلى وطن محتل يفتقد إلى الكثير من الاستقرار والأمان فكانت المرأة كالحة.
- المرايا المكسورة: هي بالأصل لا تعكس أو تفسر الحقيقة ببساطة لأنها مكسورة؛ لذلك تعد المرأة لا قيمة لها أمام محاولة الشاعر البحث عن الذات.
- المرايا المهشمة: هنا المرأة مزيج بين الواقع والحلم، فالواقع مثقل بالظلمة والحلم هو الملجأ أمام الواقع المظلم.

• المرايا المعرارة: ضياع هوية وملامح الأنسان الفلسطيني جعل الشاعر لم يعد قادر على معرفته، فالمرأة المعرارة تعبر عن الضياع والألم الغربية الانقسام المرير والانكسار.

المرأة في شعر حسيب أحياناً نذير الشؤم، ولكن قد يكون هناك بعض من الفرح وبعض من الأمل والرغبة في الخلاص. مرايا حسيب أتصفت بالعمق والظلام والتهجمية والصمت والضحك السخرية من صور الجسم الذي أمامها، والمعاناة من انكسار وتشظي؛ بسبب ما رأى وما تعرض ويتعرض له في حياته من عناء بشكل مستمر. فأسلوب حسيب في شعره يلاحظ فيه القدرة على التعبير عن أفكاره بطرق تعبيرية مختلفة، فهو تارة يستعمل السمات مضافة إلي المرايا وأحياناً يعتمد على الصفة ذاتها التي تأتي بعد المرأة الموصوفة تنكيراً وتعريفاً كان حسيب دائم التحدث عن ذاته باحثاً عن هويته وملامحة الأصلية، وذلك بعد تعرض الشعب الفلسطيني للنكبات والتشرد الذي قضى على كثيراً من الملامح الأصلية له . بالإضافة إلى المنفى الذي كان يحاول محو هويته. فإن المرايا تحمل عمقها طبيعة وأصل الشيء، فكانت مرايا الفلسطينيين داخل وطنهم .

صور الرائي والمرئي:

كانت أشعار حسيب فيها المرآة بدلالات صريحة بما تعبر فيه عن الغربة الضياء.

الرأي والمرئي: كانت أشعاره فيها المرآة بدلالات صريحة بما تعبر فيه عن الغربة والضياء، حيث تقوم المرايا بوظيفة سردية وتعبيرية تنهض في السياق الشعري.

كان التشابه بين المرآة والماء جعله يكتب ويتفنن عن سطح المرآة وسطح الماء، كتب حسيب عن سطح الماء في قصيدته فأبدع في قصيدته فأكد قيمة الشهادة من أجل عودة فلسطين، فأستخدم الشاعر سطح الماء امرأة يعكس من خلالها المعاناة حيث أن سطح الماء لا يعكس إلا صورة الواقع والألم. كما استعمل حسيب الماء أحياناً ليعبر عن الفلسطيني وهو في حالة تخبط دائم.

تقنية المرآة في شعر حسيب ساعدته على السرد وتكثيف واكتشاف الأحداث، وعلى إقامة حوار بين الشخص والشخص الآخر عبر نص شعري متميز، وظف حسيب المرآة بشكل واضح للبحث عن التفاصيل ليكتب شعراً لقد أبدع، تفنن وأتقن حسيب في شعرية واستخدام المرايا فيه.

تأثير الحروب على المجتمع وأطفال الشوارع

أن الحروب شيء يحمل الآلام والمعاناة للأنفس البريئة، ويعتبر الأطفال هم الضحية في هذه الحروب البشعة، فإن لم يصابوا بمكروه جسدي فقد يصابون بالأمراض النفسية .

قد تنتهي الحروب ولكن الأثر النفسي لا ينتهي لدى الأطفال، وهكذا هي الحروب يصنعها الكبار ويقع فيها الأطفال، فهم الضحية حيث أكثر المصابين هم من الأطفال حتي هم في ظل الحروب لا يأخذوا حقهم من العلاج اللازم؛ نتيجة لنقص في الأدوية والمستلزمات الطبية . ففي فلسطين واليمن وسوريا والعراق تكون المعاناة كبيرة، حيث المستهدفين هناك هم الأطفال فهم الضحية، والذي لم يقتل يعيش معاناة الصدمة النفسية الناتجة عن الحرب ونقص في الماء والغذاء والعلاج.

الحروب تصيب الأطفال بتوتر جراء الصدمة النفسية؛ يصابون بالارتباك والقلق والاكتئاب وتزداد الحالة مع مرور الوقت، على سبيل المثال أن معظم أطفال غزة مصابين بمرض السكري وهذا ناتج من توتر الحرب والخوف والرعب الذي كان بسبب الحرب. وهنا يجب على الأهل أن يقوموا بتهدئة الطفل وإحاطته بالأمن والاطمئنان ولا يتركوه

بمفرده عند حدوث القصف، يجب على الآباء أن يقتنعوا أطفالهم بأن القصف بعيد ولن يناله أي مكروه، أيضا على الآباء مراجعة حالة أطفالهم النفسية باستمرار.

وعلى ما سبق فاذا تحدثنا عن حقوق الإنسان فإنها تشمل العالم بأجمعه، إلا أن الفئة العمرية الذين لا تزيد أعمارهم عن الثامنة عشر يعدون الفئة الأكثر عرضة للمستأس وللانتهاك لحقوقهم الإنسانية خاصة في أوقات الحروب والصراعات الأهلية والنزاعات المسلحة، وعلى الرغم من تعدد وتنوع تلك الحقوق خاصة فيما يتعلق بالصحة والتعليم، إلا أنها تعد بمثابة الاحتياجات الضرورية للعيش بكرامة كبشر، كالحق بالحماية من كل ما يمكن أن يدمر حياة الطفل واستقراره و مستقبله، كالاستغلال التجاري و الجنسي، و حق الطفل بالحياة الاجتماعية السوية المستقرة التي تمنحه حق المشاركة الفاعلة لتطویر الذات وبناء الشخصية السوية، و في نهاية الامر تصب جميعها في بوتقة واحدة تدعى " حقوق الاطفال"

وتجدر الإشارة إلى أطفال الشوارع فإن هؤلاء الاطفال هم نتاج مشكلة الفقر أو الإهمال من أسرهم، أو الهروب من العقاب او الحروب وويلاتها، إن ما يراه الغالبية العظمى من المجتمع فيهم يتمركز حول منظرهم الخارجي الرث المتسخ،

حيث يكون رد الفعل إما بالتعاطف معهم بإعطائهم مساعدة أو الاشمئزاز منهم. إلا أن الواقع الانساني يفترض إن هؤلاء الاطفال المشردون لهم نفس حقوق الطفل من حيث كرامته وحقه في الحياة الكريمة وسط دفاع و رعاية و حنان الاسرة، فضلا عن مستقبل واعد لكونهم طاقة بناءة يمكن أن يستفاد منها لتطوير و بناء الوطن فيما إذا احسن احتوائهم و توجيههم فهم ليسوا أطفالا منحرفين بطبيعتهم، وأن عدم رعاية و حماية الطفل و تركه بلا مأوى يعد ذلك بمثابة مشروعاً لإعداد مجرم كبير، حيث يلجأ هذا الطفل للشارع ويتعلم لغته وسلوكه، ويصبح فريسة سهلة لدخول اتراف عالم الجريمة بمختلف صورها، فالأطفال جواهر ثمينة، كلما حافظنا عليها كلما ازداد بريقها، هم طاقة المستقبل والأمل المنتظر وبطبيعة الحال فإن غالبية الحروب في السنوات الاخيرة أصبحت ذات نزعة داخلية تتركز في محور نزاعاتها على الطائفية الدينية، فخلال العقدين الماضيين ادخلت الشعوب العربية في دوامة صراع الاقليات والطوائف وقداسهم النظام الدولي في تشكيل بيئة حاضنة لنمو وتطور أزمة صراع الاقليات والطوائف في المنطقة، لما للمنطقة من أهمية اقتصادية واستراتيجية بالنسبة إلى القوى الكبرى المهيمنة على النظام العالمي. و الفئة الاضعف في تلك الحروب و النزاعات الاهلية تتمثل في الاطفال؛ لكونهم قلابي

الوعي و التمييز نظرًا لصغر سنهم وسهولة السيطرة عليهم من قبل المجاميع المسلحة التي ينعلم لديها الوازع الديني والاخلاقي فضلاً عن انعدام الخشية من الملاحقة القانونية لانعدام الاستقرار السياسي و ما يرافقها من عوامل الفقر والتخلف و الأمية، و التي بمجملها تلعب دورًا رئيسيًا في استغلال و تجنيد أولئك الاطفال فبين دعم مادي مهول وتمييزهم و اشارة حماسهم بتدريبهم على مختلف الاسلحة و تزويدهم بها ويتم تجنيدهم و تدمير مستقبلهم. ان ما ينتظر هؤلاء الاطفال من مصير مظلّم يتراوح بين القتل والابوة الفتاكة، و الاستغلال الجسدي بأنواعه، و التحول لمجرمي حرب حيث لا حاضر و لا مستقبل لهم.

ASRUD

للنشر الالكتروني

العنف الأسري و الحجر المنزلي

كثرت ضحايا العنف الأسري في ظل انتشار وباء الكورونا والحجر المنزلي حيث توالى العيديد من التقارير، التي تثبت ارتفاعاً كبيراً في حالات العنف المنزلي ضد النساء، والفتيات في أماكن متعددة في الوطن العربي والعالم؛ وذلك بسبب الإجراءات المتخذة في الحجر المنزلي جراء انتشار فيروس كورونا فزادت الشكاوى من النساء المعنفات، مقارنة فيما قبل الكورونا، فارتفعت الاتصالات على الخط الساخن يتلقى من النساء المعنفات الكثير من الشكاوى من أزواجهن، و تحدث المرأة عن الضائقة المادية والاقتصادية، التي أصيبت بها هذه الأسرة؛ بسبب انتشار فيروس الكورونا و الحجر المنزلي التي تمر بها الأسرة؛ وبالتالي الأمر الذي أدى إلى ارتفاع مستوى العنف بشكل ملحوظ، مع وجود كل أفراد الأسرة في مكان واحد طویل اليوم. مع العلم بأن كثير من النساء المعنفات لم يبلغن عن العنف الذي حدث لها بسبب المحافظة على كيان الأسرة، أو لعدم امتلاكهم هواتف، وأيضاً عدم الاختلاء بأنفسهن للتواصل مع الجهات المختصة طلباً للحماية.

في ظل الحجر الصحي والإجراءات الاحترازية للحد من تفشي وباء كورونا، ينتشر وباء من نوع مختلف تماماً لكنه

ليس أقل خطورة منه في كثيرٍ من المجتمعات. بين جدران المنازل فتيات حبيسات تخطين العمر الاجتماعي المفروض عليهن للزواج، يتعرضن للعنف المنزلي بما في ذلك العنف الجسدي واللفظي والإهانة تحت مصطلح "بايرة" والذي يطلق على كل فتاة تعدت العمر الاجتماعي للزواج ولم تتزوج، كما تستعمل كلمات جارحة لنفس الغرض مثل "فاتها قطار الزواج" والتي تنكسر وتصمت الكثير من الفتيات خجلاً من نفسها عند سماعها، والتي تصبح ذات وقع شبيه بارتكاب جريمة أو زوجات يتعرضن للعنف من قبل الأزواج، أيها الرجل كن راقياً في التعامل مع زوجتك وابنتك، وبإمكانك العمل على استغلال موضوع الحبر المنزلي، بأن تكون فرصة كبيرة لكم لتجديد الحب مع زوجتك، وفرصة للراحة والاستجمام مع عائلتك الأمر الذي يؤدي لأستثمر هذه الجائحة و الوباء بطريقة إيجابية مفيدة لك و لأسرتك؛ فيظهر النفع الذي سوف يعم على جميع أفراد الأسرة، وبإذن الله تعالى عندما تنتهي هذه الأيام سوف تكون ذكرى جميلة لك ولكل أفراد الأسرة. كونوا عقلانيين، إيجابيين، تمسكوا بالله الواحد القهار.

فوبيا الحيوانات هل تحتاج للعلاج

الفوبيا هي اضطراب نفسي وخوف شديد تجاه شيء ما، يؤدي إلى تصرفات متطرفة نتيجة هذا الخوف الشديد، من هنا يجدر بنا بأن نعرف معنى الخوف، بأنه شعور طبيعي للدفاع عن النفس في المواقف، التي تتطلب الخوف في تصرف الشخص بالهروب أو المواجهة.

تنشأ الفوبيا للإنسان في سن صغير وفترة المراهقة، وأحيانا تتطور الفوبيا وتشتد عند الكبر، وتعتبر النساء أكثر عرضة للفوبيا من الرجال .

أن فوبيا الحيوانات هو الخوف الشديد جدًا يصل إلى مرحلة القلق الشديد والذعر من حيوان ما، مثل القطط أو الكلاب أو أي حيوان آخر. وهذا الذعر الناتج من هذا الحيوان يكون قوي جدًا . ليس فقط عندما يقابل الشخص هذا الحيوان بل يمتد الخوف من مجرد التفكير به فيصاب الإنسان بالذعر الشديد جدًا .

وهناك العديد من الأسباب التي أدت إلى الفوبيا:

تعرض هذا الشخص إلى تجربة قاسية منذ الصغر، مثل عضه كلب أو أصيب بلدغة نحلة الأمر الذي أدى إلى الإصابة بالفوبيا.

أحيانا تكون الأم لديها فوبيا من القطط مثلا فالطفل شاهد زعر الأم من هذا الحيوان، وبالتالي اكتسب هذه الفوبيا من الأم أو من إحدى الوالدين. مع العلم بأن العوامل البيئية، و الوراثة تؤدي إلى استمرار الفوبيا أو القضاء عليها منذ البداية، عندما أصيب هذا الشخص الفوبيا هل الأهل ساعدوه لكي يتخطى هذه التجربة، أم أن لم ينتبه له احد لعلاج الفوبيا

كيف تتخلص من فوبيا الحيوانات: عند التعرض للحيوان الذي يسبب الفوبيا لا بد من أن يتعلم صاحب الفوبيا تقنية الشهيق و الزفير، هذا يؤدي إلى التقليل من حدة الفوبيا ومن الأحسن أن يتدرب عليها؛ لأنه عندما يتعرض للفوبيا يكون مستعداً لأخذ الشهيق و الزفير بطريقة صحيحة. تعلم اليوجا و التأمل لأنه يساعد الشخص على التحكم بالخوف، والأعراض اذا كانت حادة لا بد من استشارة المتخصصين في ذلك لأجل تدخل الطبيب النفسي يعطي للشخص المصاب بالفوبيا الادوية اللازمة.

الكتابة على الورق

الكتابة على الورق هي علاج القضاء على المشاعر والأفكار السلبية والغير مريحة، التي تبعث الأرق والتوتر والانفعال . كثير من الأشخاص يتذمرون بحجة أنهم يريدون أن يجدوا من يفهمهم أو أنهم بحاجة لمن يصغي اليهم، لأن لديهم الكثير من المشكلات التي تبعث شعور عدم الراحة . استخدم أسلوب الكتابة على الورق لكي تعالج نفسك وتتحكم في مشاعرك . و السؤال الذي يطرح نفسه ماذا يعني هذا الكلام عملياً وعلاجياً(؟)

• الكتابة على الورق أسلوب لتخفيض حدة الانفعالات غير الواعية التي تحدث في الدماغ الأوسط من قبل الشخص، ونقل نشاطه إلى مركز آخر في الدماغ يتسم بالهدوء والرزانة والسيطرة. الأغلب منا يعيش على الانفعال وعلى التفاعل اللاواعي إذا أردت معالجة أفكارك السلبية ومشاعرك السلبية

• أكتبها على الورق بشكل صادق ودون تجميل اعترف بها واقبلها، وقم بتسميتها حسب الفكرة والشعور.

• اسأل نفسك لماذا جاء هذا الشعور ومن كان السبب فيه؟ وكذلك اسأل نفسك مع التفكير من أين جاء ومن كان

السبب فيه؟ انتظر حتى يأتيك الجواب وكن صبورا وسوف
تصل إلى الجواب.

- حدد ماذا يجب أن تفعل لمواجهة ذلك. كن صبورا.

وفي هذا السياق، نشر موقع "ديلي ميل" البريطاني مقالاً
ترجمة موقع "صوت بيروت إنترناشونال" جاء فيه أن
الدراسة أن تدوين الملاحظات على الورق يساعد أدمغتنا
على تذكر المعلومات بشكل أفضل من الكمبيوتر اللوحي،
أوالهاتف الذكي. في كل مرة تفعل ذلك فإنك تساعد نفسك
على الاستقرار والهدوء والرقي والتخطيط وقوة الإرادة، ان
كتابة مشاعرك على الورق تساعدك على إيجاد العديد من
الحلول لكثير من المشكلات، بالإضافة تساعدك على التفكير
المنطقي المنطلق من العقل . وايضا الكتابة على الورق
تساعدك على القضاء على الأفكار السلبية وإحلال الايجابية
مكانها، حيث انها تنشط التفكير السليم لإيجاد الحلول
السليمة لأي مشكلة او أي موقف تمر به إن الكتابة على
الورق تنمي حالة من الاستقرار والصبر، والصدق مع
النفس في كل الحالات.

الكراهية أبقى من الحب

الكراهية هي مشاعر جياشة يشعر بها صاحبها تعتبر فوراً من شخص ما أو وظيفة أو من شيء ما في الحياة. وهذه المشاعر تؤدي إلى التدمير والانتقام وكل شيء سيء ممكن أن يحدث بسبب مشاعر الكراهية. قد يكون الكره نابع من الخوف نعم من الخوف من شخص ما مثلاً فالخوف يدفعه إلى الكراهية.

كثير من الأحيان قد تستغل كلمة الكراهية للتعبير عن شيء لا يطيقه إنسان: مثل طعام معين أو صديق أو مجموعة من الأشخاص. إن الكراهية لها عواقب وخيمة على الأسرة و المجتمع و الشعوب؛ ذلك لأن الكراهية هي مرض نفسي يصيب الأفراد فينتقل إلى الجماعات والى الأمم بأكملها، ومن خلال الكراهية يمكن أن تدمر الأسر، والمجتمع والبلاد؛ لأن الكراهية تستحوذ على القلوب فتذهب العقول و أحياناً يكون الكره شديد جداً لدرجة بأننا نشعر بأن الحب جزء منه؛ و ذلك لأن مشاعر الكراهية ممكن أن تستمر إلى الأبد مثل مشاعر كراهية للعائلات، والاصدقاء، والاخوة، فهذا النوع من الكراهية تستمر فترة طويلة ولا تنتهي، وفي الأصل بأن كانوا الكارهين لبعض محبين في الماضي. يقول عالم النفس فرويد إن الكراهية ترجع إلى طبيعة البشر أي هو طبع في

البشر وهو مرض لا بد من علاجه. توجد أنواع من الكراهية هي كراهية بالفطرة فبعض الناس إن لم تجد من تكره فإنها تكره نفسها؛ لذلك فإن الكراهية هي أخلاق مكتسبة من خلل في التربية الأساسية من قبل الأسرة ؛ ولأنهم لم يزرعوا في أبناءهم المحبة والتسامح والغفران، بل زرعوا فيهم الحقد والكراهية.

و من هنا سوف استعرض سبل علاج هذا المرض الذي يفتك القلوب:

الإيمان بالله وكتبه ورسوله، ولأنه من أحب الله أحب رسوله ومن أحب رسوله أحب العباد و تمنى لهم الخير وقال الله تعالى: (" رَبَّنَا اغْفِرْ لَنَا وَلِإِخْوَانِنَا الَّذِينَ سَبَقُونَا بِالْإِيمَانِ وَلَا تَجْعَلْ فِي قُلُوبِنَا غِلًّا لِلَّذِينَ ءَامَنُوا ") (سورة الحشر- آية 10) حيث أن كل الأديان السماوية نصت واقرت الحب والتسامح. محاولة ترك الشخص المسيء والتخلص من مشاعر الغضب التي تنتابنا، والتخلص من كل المشاعر السلبية كل هذا سيمنحنا قدرة على الابتكار والإبداع والانشغال عنهم. يقول "روجز مان" أن أفضل طريقة للتخلص من الكراهية هي أن يتخلص الإنسان من النظرة الشيطانية التي ينظر إليه بها الآخر. وأرى أن علاج أو التعامل مع الكارهين والحاقدين، بالتجاهل لما تتعرض له من

سب و أن تركز على ما تريد قوله أو فعله، و أن تتصح
المستفزين بنصائح بناءة.

نسعى لكثير من الحب والوعي والنضج لكي لا نصل نحن إلى
مشاعر الكراهية تجاه أي شيء بالحياة، الرجوع إلى الله
والتفكير والإدراك مدي خطورة الكراهية، يجعلنا نبتعد عنها
وأن نملاً قلوبنا بالمحبة والتسامح والغفران.



ASRUD

للنشر الإلكتروني

اللاجئون في العالم

تحب كل الناس أن تعيش في ظل الأمن والأمان في بيوتهم مع أهلهم وأسرهم، ولكن في بعض الأحيان لأسباب قسرية تختار بعض الناس ترك بيوتهم وأوطانهم للبدء في حياة جديدة؛ لكي يعيشون في ظل الأمان والسلام وذلك عند حدوث الكوارث والفيضانات والحروب والأعاصير، فيهربون طلباً للحماية والسلام. هذه هيحنة اللاجئين والمشردين، حيث تقوم الأمم المتحدة بتقديم يد المساعدة للاجئين لكي يتمكنون من العودة إلى أوطانهم وديارهم، وتقوم بتوفير الحماية.

أحياناً يكون تشرد اللاجئين ناتج عن صراع وهنا تقوم الأمم المتحدة بحمايتهم ووضعهم في مخيمات يعيشون فيها، وتقوم بتوفير الماء والغذاء والعلاج والصرف الصحي لهم، حيث أن الجمعية العامة للأمم المتحدة تقدم كل الخدمات للاجئين . ففي عام(1980) م في نيويورك اصدار قرار تاريخي ينص على أن الجمعية العامة للأمم المتحدة وافقت على الميثاق العالمي بشأن اللاجئين، حيث يقوم بالانفع على اللاجئين والمجتمعات المستضيفة لهم على حد سواء، فبعد مرور سنتين من التشاورات التي قامت بها المفوضة مع الدول الأعضاء و المنظمات الدولية و اللاجئين فسوف تقوم بدعم قويًا للبلاد الذي يعيش بها معظم اللاجئين. ومع كثرة عدد

اللاجئين ومع وجود أكثر من 5,68 مليون شخص نازحين حول العالم، فقد قدم ميثاق عالمي على تقديم الخدمات الأساسية للاجئين المتعلقة بالصحة والتعليم الاستثمارات، فوضعت سياسات التي من شأنها توفر للاجئين التعليم والعيش في حياة كريمة خلال تواجدهم خارج أوطانهم.

اللاجئون السوريون كانت أكبر أعظم مشكلاتهم هي الضغوطات في البيئة الأسرية والمشكلات المتعلقة بالزواج والطلاق و حقوق المطلقة وحضانة الأطفال، أيضا المشكلات التي يواجهونها فيما يتعلق بوجودهم كلاجئين للحصول على وثائق تسجيلهم كلاجئين.

بالنسبة للاجئين الفلسطينيين وقضاياهم فقد قام الكيان الاسرائيلي بتهجير اكثر من نصف الشعب الفلسطيني خارج وطنه، وأيضا قاموا بمصادرة الكثير من الأراضي الفلسطينية لصالحهم، تعتبر مشكلة اللاجئين الفلسطينيين عمرها 67 أما وإلى وقتنا الحالي لا يوجد حل لتلك المشكلة حتى الآن، وإنما تعتبر قضية اللاجئين الفلسطينيين هي القضية الاكبر والأطول في التاريخ .

نصف الشعب الفلسطيني يعيش خارج وطنه في البلدان المجاورة لفلسطين، مثل الاردن ومصر والخليج العربي و سوريا ولبنان .لقد كانت مشكلة اللاجئين الفلسطينيين ذات

أبعاد سياسية واقتصادية و قومية اجتماعية، ولقد تحملت البلاد المستضيفة للفلسطينيين أعباءً سياسية اقتصادية . فحاولت تلك البلدان ضبط أنشطة الفلسطيني وفق المصلحة العليا العامة الأمنية، فبعض البلدان منحتهم حق المواطنة مثل الأردن والبعض الآخر حرّمهم من ذلك مثل لبنان . ففي بعض الأحيان يقع الفلسطيني ضحية الخلافات الداخلية والعربية، بينما بعض البلدان استغفدت من وجود الفلسطيني عندما قام الفلسطينيون في البلاد المستضيفة بالعمران والنهضة ببلادهم .

وعلى كل حال فإن اللاجئين يعانون معاناة كبيرة، مهما كانت سبل الراحة موجودة لهم باعتبارهم لاجئين، وباعتبارهم خارج أوطانهم.

ASRUD

للنشر الإلكتروني

حال المطلقات والأرامل في الإسلام

المرأة المسلمة عندما يتوفى عنها زوجها أو تطلق، كان الصحابة يتسابقون للزواج بها من أجل رعايتها من باب الاحترام والإكرام والتشريف لها، وعند قراءة لنا للسيرة النبوية نلاحظ أن الصحابيات تزوجن بعد وفاة أزواجهن، فهذه "عاتكة" تزوجها ابن أبي بكر الصديق وكانت تحبه ويحبها ثم مات عنها شهيداً، فبادر من الزواج بها الفاروق عمر، ثم مات عنها شهيداً فبادر بإكرامها والزواج منها حوارى النبي صلى الله عليه وسلم الزبير بن العوام فقتل شهيداً. فقالوا عنها: من أراد الشهادة فعليه بعاتكة وقصة "أسماء بنت عميس" زوجها الأخير سيد الرجال والفرسان علي ابن أبي طالب " وهو يلاعب أبناءها من أزواجها السابقين، ويسمع كلامها العذب فيهم لأولادها، فيبتسم ولا يغار،.. ويقول لو تكلمت فيهم" بغير هذا لزوجتك فهم أصحابي لم نسمع يوماً أن واحدة عندما تزوجت اتهمها البعض بخيانة ذكرى زوجها النبي العظيم عليه افضل الصلوات والسلام نفسه لم يتزوج امرأة بكرة إلا أمنا عائشة رضي الله عنها فقط. والله نستغرب عندما جداً البعض يتزوج ممن سبق لها الزواج يتعامل مع حقوقها وكأنها مخطئة أو ليس من حقها أي شيء يذكر أمر به الله، هذا والله إجرام في

حق المرأة المسلمة، فإنه يشعر بالخوف منها أو يتأذى من فكرة زواجها السابق وهذا إن دل على شيء إلا على قلة حيلته وعدم تفهمه وعدم إدراكه لحقوقها .

وقيمة المرأة المسلمة التي لم تنجح في حياتها الزوجية أو ترملت، ليس بالضرورة أن تكون امرأة فاشلة كما يدعي البعض فنزلت سورة الطلاق وسميت عند بعض المفسرين بسورة الفرج قال تعالى: "لا تَدْرِي لَعَلَّ اللَّهَ يُحْدِثْ بَعْدَ ذَلِكَ أَمْرًا" (الطلاق 1) ومن حقوق المطلقات والأرامل: إن أخلاق الإسلام بصفة عامة تدعونا للإحسان في كل شيء وأن نحسن الظن أبدًا والتعامل بالحسنى هو صفات عباد الله تعالى.. وأولى بالإحسان هؤلاء فنعطئهم حقوقهم بحسن المعاملة وسعة الصدر حتى لا يتأذوا مرتين.

يتوجب علينا، أن نحافظ عليهن ونحاول أن نعوضهن عن خساراتها النفسية والمعنوية، وأن نحميهن من النظرة الدونية للمجتمع البشر ممن ينظر إليهن بسوء، ونا في سيدنا محمد صل الله عليه وسلم المثل والقُدوة فقد كان أول زواجه بسيدة سبق لها الزواج وتكبره ب (١٥) عامًا. لو كان تعدد زواج المرأة سببًا لكان الإسلام نهى عنه وحرمه، فديننا أولى بالأخلاق والشرف منا جميعًا ومنه تعلمنا كل الأخلاق . إن المرأة المسلمة هي عنوان نقاء وقوة بنيان

المجتمع الإسلامي ودليل على أخلاقه وقوة بنيانه. إكرامهن:
فما يكرمهن إلا كل كريم ولا يهينهن إلا كل لئيم. الكيس من
أسر قلب زوجته بمعسول الكلام وجميله؛ فالكلمة الطيبة
صدقة، والتبسم في وجه أخيك صدقة فما بالكم بشقيقات
قلوبكم

اعلموا أن النساء قلوبهن في آذانهن، والكيس من إذا
أبغض في امرأته أمرًا شفح لها عنده أمرًا آخر، فليس هناك
كامل في هذه الدنيا.

تلك الأخت التي نزلت بها مصيبة الطلاق

و أصابها الخوف من المستقبل وما فيه من آلام نقول لها :
لَا تَدْرِي لَعَلَّ اللَّهَ يَحْدُثُ بَعْدَ ذَلِكَ أَمْرًا لَعَلَّ بَعْدَ الْفِرَاقِ سَعَادَةٌ
وَهَنَاءٌ .. لَعَلَّ بَعْدَ الزَّوْجِ زَوْجٌ آخِرٌ أَصْلَحَ مِنْهُ وَأَحْسَنَ مِنْهُ
وَلَعَلَّ الْأَيَّامَ الْآتِيَةَ تَحْمِلُ فِي طَيَّاتِهَا أَفْرَاحَ وَأَمَالَ نَعْمَ وَأَمَالَ إِنْ
المرأة المسلمة عنوان النقاء والصفاء. فاستوصوا بالنساء
خيرًا.

رحلة في الفكر والثقافة

يسعدني أن أقدم لكم هذا الكتاب الذي يضم مجموعة متنوعة من المقالات، إنها مجموعة تتناول مواضيع مختلفة ومتنوعة، تهدف إلى إلقاء الضوء على جوانب مختلفة من الحياة والمجتمع.

في هذا الكتاب، ستجدون مقالات تستكشف قضايا اجتماعية مهمة، مثل التعليم، والصحة، والبيئة. سنلقي نظرة عميقة على التحديات التي تواجهها هذه المجالات ونبحث في سبل التحسين والتطوير.

بالإضافة إلى ذلك، ستجدون مقالات تتناول الثقافة والفنون، وتعرض الأعمال والإنجازات الرائعة التي أبدعها الإنسان في مختلف المجالات. ستأخذك هذه المقالات في رحلة ثقافية ممتعة وستساعدك على اكتشاف جوانب جديدة من الفن والإبداع.