The Youth Times
صوت الشباب الفلسطيني

تشرين ثاني / كانون أول ٢٠٠٣ | صحيفة فلسطينية شبابية شهرية تصدر عن الهيئة الفلسطينية للإعلام وتفعيل دور الشباب - بيالارا | العدد التاسع والعشرون

P. 3 — وثيقة جنيف ... بين مؤيد ومعارض

P. 4 — "نستطيع أن نكون أبطالا" من يستحق وسام البطولة في زمن التحديات والإحباطات اللامتناهية؟

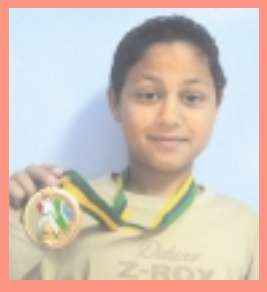
P. 5 — شركة الاتصالات الفلسطينية بين الاحتكار والامتياز ...أين مصلحة المواطن؟!

P. 6 — وصفة سحرية للمذاكرة والنجاح

PP. 12 & 13 — التوقعات الفلكية لعام ٢٠٠٤

P. 15 — أيمن أبو الهوى يرفع علم فلسطين عاليا في دربان

P. 20 — «عيد التفاني في خدمة الوطن والإنسان»



عام جديد...

طموح سقفه السماء

ها نحن نطوي معكم، قراءنا الأحباء، عاما آخر ... عاما تخللته لحظات أمل مع تحدينا للاحتلال والقهر وخذلان العالم لنا ... لحظات الأمل تتحول إلى بلورات مشعة ومضيئة كلما كللت جبهات براعم فلسطين ... إن شباب وأطفال فلسطين هم الأمل والغد والمستقبل ... فلنبق "ساهرين ومصابيحنا مشتعلة" ... ولنبق طموحنا وعزيمتنا بلا حدود... ولتبق حقوقنا منارا ومنبرا ... ولتبق إنسانيتنا وأخلاقنا هداية ومرجعية.

كل عام وأنتم شباب الأمل والحق والطموح والإنجاز

PYALARA wishes to clarify that our sponsors are in no way accountable for the content of this publication.

THIS ISSUE IS SPONSORED BY

Maram الأمرام لصحة الأسرة الفلسطينية Healthier Palestinian Families

unicef يونيسف

Two million and two stories

By: Dalia Nammari
TYT Reporter

The Israeli occupation of the Palestinian territories has resulted in the history of the Palestinian people being full of miserable stories involving all kinds of human rights violations. I am not talking about stories involving people I do not know but about my family, my friends, my neighbors, my people…

These stories all have the same beginning. Once upon a time, a small nation, the Palestinians, lived peacefully in their homeland, Palestine. Their land, however, was taken away from them by force, which meant they became refugees, a people with no land. The Palestinians had a dream, a dream that one day, every square inch of their land would be returned, but with time, it became more and more obvious that this particular dream would never come true, so the dream 'shrank', and shrank, and shrank, until it became the dream of one day seeing a Palestinian state established in the West Bank and Gaza Strip (a mere portion of the land that originally belonged to them). Sadly, though, thanks to the failure of the many peace processes and Israel's refusal to honor its obligations, including the removal of the illegal settlements built on the land the Palestinians hoped would one day be a part of their state, the new dream, like its predecessor, was abandoned. Now, all the Palestinians could hope for was a 'decent' life and the protection of their most basic human rights; a simple dream, one that should have been easy to fulfill, but alas, this, too, was too much to ask for, as proven by the continuing attacks against the Palestinian people, their land and property, and, more lately, by the building of the so-called 'dividing wall', intended to divide the Palestinians not only from their Israeli 'neighbors', but also from their families, friends, and fellow countrymen.

> **The wall, does not pass around the West Bank but rather, cuts into it, isolating its towns and villages**

The wall, which is many meters high and will eventually measure tens of thousands of kilometers in length, does not pass around the West Bank but rather, cuts into it, isolating its towns and villages. Basically, it represents not only the latest in the many attempts on the part of Israel to grab more Palestinian land but also the largest collective prison to have ever been established in the history of the world, that same world that appears to be doing nothing to prevent further violations of the human rights of the Palestinian people and International Law. I wonder, how can people ignore a situation whereby farmers are being left with no land, children with no schools, breadwinners with no work, and entire families without access to healthcare? Were the situation reversed, meaning, if the Israelis were the victims of such illegal policies, then I doubt, very much, that the world would remain silent.

Here's one particular story that I wish the world would listen to, the story of a poor Palestinian farmer who inherited a small piece of land from his father, who inherited it from his father, and so on. The farmer tended the land in question, his only source of income, for 30 years, but with the building of the wall, the land – a mere ten meters away from his house – was separated from that now said to belong to the West Bank making it impossible for him to reach it. A sad story, no? But wait, there's more. Somewhere else in the West Bank lives a child who, up until recently, used to attend the school in the neighboring village, his own village having no school of its own. Each and every morning he would wake up and look forward to going to school, being with his friends, and studying. But one day, soon after the wall separated the village in which he lived from the village in which he went to school, he went to go through the gate that, until then, had allowed him to reach his school, only to find that it was locked for 'security' reasons. The gate, of course, remained locked, and today, instead of sitting in a classroom, the child sits in his backyard, thinking about his friends and wondering what they're doing at school.

The stories mentioned here are but a tiny sample of the millions that have already been written. I can only pray that the world in general and Israel in particular will come to its senses and that the number of those yet to be written will be reduced.

حديث ال «يوث تايمز»

ما هكذا يكرم الشهداء!

"أسطورة المخيمات الصيفية الإرهابية"؛ إلى متى ستبقى النار موقدة تحت قدر فارغ؟ وإلى متى سنبقى ضحية لكل من يريد تحقيق ذاته في الانتخابات الأمريكية أو غيرها؛ في سعيه لإرضاء اللوبي الصهيوني؟

وهكذا تستمر سيدة البيت الأبيض السابقة؛ هيلاري كلينتون، في تكرار الادعاء بأن المخيمات الصيفية مرتع للإرهاب؛ بالاستناد إلى مصادر معلومات عفا عليها الدهر، وإلى حقيقة قيامنا نحن – كفلسطينيين – بإطلاق أسماء الشهداء على مخيماتنا الصيفية.

إن هذه القضية تستحق حقا وقفة جريئة وصادقة مع الذات، واضعين جانبا موقف "مسز" كلينتون من هذه القضية، حيث ينغي علينا أن نتساءل: هل نكرم شهداءنا حق التكريم بإطلاق أسمائهم على مخيماتنا الصيفية؟

وللإجابة على مثل هذا التساؤل؛ لا بد أن نقف على مجموعة من الأمور التي تشكل في أذهاننا واقعا نعترف به، ولكننا نتجاهله في أغلب الأحيان، منها أن مسيرة الشهادة لم تتوقف منذ بداية القرن الماضي في فلسطين، وأسماء الشهداء أكثر من أن نتذكرها، وبالفعل هناك الكثير من الأسماء التي غيبتها ذاكراتنا، وغدت إشارات في مذكراتنا، التي أصبحت أوراقا صفراء على رفوف مكتبات لا يطالعها أحد؛ فمن يذكر الشهيد كمال ناصر، أو عمر أبو ليلى.

إننا بإطلاق تسميات الشهداء على المخيمات الصيفية، نجد أنفسنا تلقائيا ميالين لتسمية الشهداء الأقرب إلى منطقة المخيم الصيفي نفسه، ونستمر في التضييق على أنفسنا حتى نطلق اسم آخر شهيد عليه، فنسقط – كتحصيل حاصل – أسماء كثيرة من الشهداء، لمعت في سمائنا فترة، وما لبثت أن غابت.

كما أن مفهوم الشهادة في أذهاننا مرتبط بالبطولة، والبطولة تستحق التكريم، والشهداء متساوون في هذا الحق، ونحن الذين نبادر إلى التمييز بينهم؛ فهذا مخيم لشهيد ينتمي إلى التيار الفلاني، وآخر مخيم على اسم شهيد تتبناه الحركة العلانية... وهكذا، حتى نجعلها فئوية، والفئوية ألد أعداء التكريم.

وربما اختلف هذا المفهوم في أيامنا هذه، حيث الغلبة للمقاييس الفردية الارتجالية في الدول المتحالفة لمقاومة (الإرهاب). وهنا لا بد أن نقيس الأمر وفق المصلحة؛ إذ لا ينكر أحد بأننا في حاجة إلى دعم العالم، سواء في الناحية المادية، لنصلح ما أطلق عليه مجازا (البنية التحتية التي خربها الاحتلال)، أو في الناحية السياسية، التي تحتم علينا شراء التأييد العالمي لقضيتنا وحقوقنا المشروعة.

ثم ألا نقف قليلا لنبحث الآثار النفسية لإطلاق أسماء الشهداء على مخيمات صيفية صممت أساسا للتخفيف من وطأة الاحتلال والمعاناة والحرمان التي يعيشها أطفالنا وشبابنا؟

ومع أننا لا نعمل لنحرض، ومع يقيننا بأن واقعنا المرير هو المحرض الأزلي، إلا أننا يجب ألا نتغاضى عن نظرة من نحتاجهم إلى مفهوم الشهادة، الذي أصبح مبتذلا، مما جعل هذا المفهوم مرتبطا في أذهان من نحتاجهم بالإرهاب أكثر من القضاء دفاعا عن الحق؛ سواء في فلسطين أو العراق.

إن مثل هذه القضايا الحساسة، التي تمس جوهر نضالنا وكفاحنا ضد الاحتلال، تستحق وقفة جريئة وعقلانية، والتضحيات التي قدمها شهداؤنا بأنفسهم وأرواحهم تستحق شكلا أكثر ديمومة وتخليدا.

وكل الاحترام والتقدير لمركز خليل السكاكيني، على الجهد المشكور في تخليد أول مائة شهيد في انتفاضة الأقصى، من خلال كتاب ومعرض متنقل. ولكن يبقى أن نكون سندا لوزارة الثقافة، في إنتاج أفلام تؤرخ قصص شهدائنا وأبطالنا، وأن نحث الخطى نحو إقامة متاحف على غرار (متاحف الهولوكوست) التي نجحت إسرائيل في إقامتها، حتى في وسط العاصمة الأمريكية.

نعم؛ إن شهداءنا يستحقون أفضل أشكال التكريم، لا مجرد التكريم الموسمي الزائل.

هانيا البيطار
رئيسة التحرير

المقر الرئيسي

الرام، عمارة الجولاني، الطابق الرابع، شقة رقم ١٢
ص. ب ٥٤٠٦٥ / القدس تلفون: ٠٢-٢٣٤٢٤٢٨/٩ فاكس: ٠٢-٢٣٤٢٤٣٠
e-mail: pyalara@pyalara.org
http://www.pyalara.org

غزة: الاتصال بمكتب بيالارا، أسامة دامو: تلفون ٠٨-٢٨٤٣٨٨٠ نقال ٠٥٩-٤٠٤٢٦٢ أو مع نعمان الشريف، وزارة التربية والتعليم، تلفون: ٠٨-٢٨٢٢٥٠٩

الخليل: الاتصال مع حازم بدر. ص.ب ٦٤٩ نقال: ٠٥٠٣٢٨٨٦٩

نابلس: الاتصال مع هيثم فوزي ٠٥٩-٣٣٥٨٧١

بيت لحم: الاتصال مع يوسف اللحام- نقال ٠٥٢٦٠٣٢٩٣ موسى حمدان- بلفون: ٠٥٢-٩١ ٣٤٣٣ جوال: ٠٥٩-٣٥٠٦٦٠

قلقيلية: الاتصال مع إيمان الأشقر- بلفون: ٠٥٢-٧٦١٥٠٩

TheYouthTimes
صوت الشباب الفلسطيني
صحيفة فلسطينية شبابية شهرية
ISSN: 1563-2865
تصدر باللغتين العربية والانجليزية
تأسست عام ١٩٩٨
الناشر: بيالارا
الهيئة الفلسطينية للإعلام وتفعيل دور الشباب
Palestinian Youth Association for Leadership And Rights Activation
تطبع في مطابع الأيام

Hania Bitar *Editor-in-Chief*
رئيسة التحرير: **هانيا البيطار**

Saleem Al-Habash *Managing Editor*
مدير التحرير: **سليم الحبش**

Samah Fayaleh *Assisting Managing Editor*
مساعدة مدير التحرير: سماح فيالة

Mufeed Hamaad *Arabic Language Editor*
محرر اللغة العربية: **مفيد حماد**

Young Editorial Board هيئة التحرير الشبابية
أحمد حسنا/ريما الحسن/محمد الجولاني/أحمد الدلو
ربى الميمي/ شوق أبو حصيرة/ إيمان شرباتي

وثيقة جنيف:

هل هي القشة التي ستنقذ اليسار الإسرائيلي على حساب الثوابت الفلسطينية؟!!

منية دويك وسليم حبش
مراسلا الصحيفة

سرقت العاصمة السويسرية (جنيف) الأضواء من العاصمة النرويجية (أوسلو)؛ لاحتضانها ورقة جديدة بشأن النزاع الفلسطيني – الإسرائيلي. وتوجه عدد من الشخصيات الفلسطينية والإسرائيلية والدولية إلى المنارة الدولية في القارة الأوروبية؛ لإطلاق محاولة جديدة في التوصل إلى تسوية سلمية لأكثر من خمسين عاما من النزاع والصراع والأزمات والانتفاضات. في حين لم تفلح هيبة (أوسلو) في ديمومة الاتفاق الذي وهبته النور في أوائل العقد الأخير من القرن العشرين. وارتفعت أنظار الشعوب المعنية وغير المعنية إلى أدق بصيص أمل يمكن ان تشعه (وثيقة جنيف)؛ لجلب السلام إلى الأرض المقدسة/ المتناحرة.

ملامسة القضايا

ويتفهم قدورة فارس، وزير الدولة في حكومة قريع، وأحد قياديي حركة فتح، الوضع الفلسطيني، وخاصة المعارضين للوثيقة، ويقول: "من الطبيعي أن يختلف الناس. الموضوع ليس سطحيا، بل هو جوهر القضية الفلسطينية". ويعقب بأن السياسة لا تعطي الشعوب مساحة لتلبية مرادها، كون السياسة "ليست محكومة لمجموعة من الرغبات، وإنما تتحقق عن طريق أهداف قابلة للتحقيق". ويضيف: "إن التصدعات في إسرائيل، في عهد شارون، بدأت بالتراجع... والمطلوب هو وقف العدوان الإسرائيلي ذي التعبيرات السياسية الاستراتيجية، التي تقوض فكرة الحل القائم على دولتين". فما يميز وثيقة جنيف أنها "مساهمة لفسح المجال للجمهور الفلسطيني لملامسة القضايا، والاقتراب منها، ونقاشها بعيدا عن الطريقة التي تناولت مواضيعها كعناوين أو شعارات وخطب نلقيها ولا نناقشها". ويرى أن الاتفاقيات السابقة، تم إسقاطها على الشعب الفلسطيني "بالباراشوتات ومن دون مقدمات". كما يرى أن وثيقة جنيف مغايرة للاتفاقيات السابقة؛ حيث تم طرحها أمام الجمهور الفلسطيني، إضافة إلى أن سريان مفعولها ونفاذها لا يكون إلا بعد "استفتاء عام للشعب".

وثيقة تفاوضية

ومن جهة أخرى تشير ليلي حبش؛ من مؤسسة منتدى النساء الفلسطينيات، إلى أننا وعند النظر إلى وثيقة جنيف يجب أن "نفصل ما بين المحتوى السياسي العام ومضمون الوثيقة كوثيقة تفاوضية " وتقيم الوثيقة على أنها جيدة ضمن السياق السياسي والإقليمي والدولي، خصوصا بعد أحداث ١١ أيلول، وإلصاق تهمة الإرهاب بالفلسطينيين. وتؤكد الوثيقة في رأيها على "أننا شعب دعاة سلام". وإضافة إلى ذلك، تشير إلى أن وثيقة جنيف "حطمت الميثولوجيا الإسرائيلية، التي تقضي بعدم وجود شريك فلسطيني للسلام". وتضيف: "عمليا أتت الوثيقة لخدمة الرأي العام العالمي وبعض من الرأي العام الإسرائيلي، وخصوصا أنه لم يكن هناك أي أفق سياسي للحل مع شارون".

ولكن حبش ترى أن الوثيقة تبقى رمزية "... إنها ليست رسمية، بل وثيقة من أشخاص غير موجودين في الحكم". وتطرح سؤالا عن مدى ما يمكن أن تحققه الوثيقة إذا ما أصبح الجانبان في الحكومة؟ وتشير إلى أن هناك تحديات كبرى، "إذا جاء حزب العمل الإسرائيلي، الذي يواجه هو أيضا صعوبات داخلية، فهل سيلتزم بهذه الوثيقة بالرغم من أنها ليست وثيقة مثالية؟"

أما عبد الناصر النجار؛ سكرتير التحرير في صحيفة الأيام، فيرى بأن الوثيقة لا تقدم ولا تؤخر في حل القضية، ويقول: "الوثيقة مجرد إلقاء حجر في بركة راكدة، ولا تضيف شيئا للمباحثات السابقة والمستقبلية، وقد جاءت في ظروف عملية السلام فيها شبه ميتة، بهدف تحريك العملية السياسية".

شوكة في حلق الفلسطينيين

وتشير حبش إلى أن بعض القانونيين الفلسطينيين الذين قاموا بتحليل الوثيقة ركزوا على بعض من أهم النقاط التي تشكل شوكة في حلق الفلسطينيين. ومنها التزام الطرفين بإنهاء أية مطالب بعد التوقيع على هذه الوثيقة، إضافة إلى قضية حق العودة.

أما في موضوع القدس، فيرى الجار بأنه وفقا لتقسيم الوثيقة، "فإن الأحياء التي ستنتقل للسيادة الفلسطينية ستكون مجرد كانتونات صغيرة، مما سيفقد القدس معناها الديمغرافي والجغرافي".

ويرد قدورة فارس على الانتقادات بخصوص قضية اللاجئين بأنه "ليس هناك أي تنازل عن حق العودة"، حيث يشير إلى أن قرار مجلس الأمن بخصوص عودة اللاجئين ١٩٤ حاضر في نص الوثيقة؛ بالإضافة إلى أنها تضمن عودة جزئية للاجئين الفلسطينيين. يقول فارس: "إن الحل يضمن للاجيء أن يخرج من الضائقة الهائلة التي يعيش فيها، ويمكنه من ممارسة ولائه وجنسيته الفلسطينية عبر السماح بثنائية الجنسية للاجئين الفلسطينيين." ويضيف: "إن العودة الشاملة تحتاج إلى حرب شاملة، ينتصر فيها الفلسطينيون ويلغون إسرائيل".

في حين تقول حبش إن الوثيقة تستند بخصوص قضية اللاجئين إلى (حلول خلّاقة) تتعلق بعودة بعض اللاجئين حسب تعريفات محددة، يتم الاتفاق عليها بالاستناد إلى معايير محددة، ولكنها تلغي حق العودة، وهو حق إنساني منصوص عليه بشكل واضح في المواثيق الدولية الخاصة بحقوق الإنسان.

أغراض الوثيقة

وينوه فارس إلى أن لوثيقة جنيف أغراضا متعددة؛ فالوثيقة هي اتفاق يمكن تطويره، ويضيف: "وهو أداة عمل سياسي من أجل فك طوق العزلة الذي تحاول إسرائيل واللوبي اليهودي فرضه على الشعب الفلسطيني". في حين تؤكد حبش أنه "من الواضح أن هناك ظروفا سياسية عالمية وإقليمية متغيرة بشكل سريع لا تتلاءم بالضرورة مع الحلول الشاملة والعادلة". وتضيف: "لكن من وجهة نظري فإن كان لا بد من سلام دائم بين الطرفين، يجب على إسرائيل أولا كدولة محتلة، أن تعترف بأنه يجب إنهاء الاحتلال فورا، ومن ثم الاعتراف بالمسؤولية التاريخية والأخلاقية لمشكلة اللاجئين، والأضرار النفسية والمعنوية جراء الاحتلال الإسرائيلي". وتتابع: "أنا لا أعرف لماذا لا يزال الإسرائيليون يطالبون بالتعويضات المالية والمعنوية من ألمانيا منذ الحرب العالمية الثانية حتى اليوم". وتؤكد أن "أساس أي اتفاق يجب أن يكون الاحترام الكامل والمتكافئ بين الطرفين، بمعنى احترام إنسانية وحقوق الآخر".

أما عبد الناصر النجار فيلفت النظر إلى أن المناطق المقترحة للتبادل غير مجدية للفلسطينيين؛ حيث ستضم إسرائيل أراضي خصبة، وفيرة المياه، وذات موقع إستراتيجي مهم، في حين ستضم إلى أراضي غزة صحراء لا تنفع للسكن أو الاستثمار.

حيثيات الوثيقة

ولدى حديثنا مع أحد المواطنين في مدينة رام الله، الذي قرأ نص الوثيقة الذي أرفق بالصحف اليومية الفلسطينية، قال: "لدى قراءتك الوثيقة، وخصوصا صفحتيها الأوليين، فإنك تهضم النص ولو بصعوبة، ولكن بعد ذلك، تجد كل مادة معنونة بـ(انظر ملحق X)... ما هو هذا المحلق؟!"

ويجيب فارس أن الملاحق ستحتكم لنفس المبادئ، وستستند للمعايير والمواثيق الدولية، "إضافة إلى أن هناك لجنة إسرائيلية– فلسطينية– دولية ستتولى إنهاء التفاوض بخصوص القضايا العالقة؛ كالمياه والملاحة الجوية، وغيرها".

ويعتقد بأنه "إذا توفر شريك إسرائيلي، فإن هذا الاتفاق سيكون قابلا للتنفيذ بعد عدد من التعديلات". ويبعث رسالته إلى الشباب الفلسطيني قائلا: "إن أردنا أن نخلق تغييرا، فلنناقش القضايا ونقرأها. يجب أن لا نبني موقفنا من أمر دون أن نتعرف عليه. لنناقش قضايانا بطريقة عقلانية بعيدة عن الغوغائية والمزايدة في النقاش، فالمواقف لا تبنى على الرغبات".

لم نعد كالماضي

أما الشارع الفلسطيني فلديه رد على المقطع الأخير من حديث الوزير فارس، حين تشهد غالبية شرائح المجتمع الفلسطيني بأن رأيهم بالوثيقة نبع من المعرفة التامة بها، وقراءتها كما نشرت في بعض الصحف اليومية، وعلى مواقع الإنترنت وتوزيعها من قبل وزارة التخطيط والنسخ الموازية التي "أرسلت لكل بيت في اسرائيل". وبهذا يمكن القول إن المجتمع الفلسطيني بدأ يحدد وجهة نظره وفق اطلاع فردي، على خلاف ما كان الأمر عليه في فترة التعصب الكتلي والتحزب السياسي الذي كان سائدا قبل قيام السلطة الفلسطينية.

يقول أحد الشبان: "لا أعتقد بأن هذه الوثيقة تعبر عن حاجة المجتمع الفلسطيني، وإنما جاءت لتنتشل معسكر اليسار الإسرائيلي، الذي ثبت له على مدى عقود الصراع بأن تبنيه للأفكار اليمينية لن يصل بإسرائيل إلى ما تنشده من أمن".

وترى منار النتشة، الطالبة في كلية الصحافة والإعلام بجامعة بيرزيت بأن الخطورة في الوثيقة تكمن في أنها تلغي قرارات الشرعية الدولية، وكذلك لم تتحدث عن أملاق الفلسطينيين في القدس، في حين رسمت حدود الكانتونات الفلسطينية على شكل بوابات "ليس لها أية معالم لاستقلال الدولة الفلسطينية ذات السيادة".

كما تشير النتشة إلى أن الوثيقة تشير إلى المستوطنات على أنها شرعية، ولا تتحدث عن مصير الجدار العنصري الفاصل، وترى بأن إنهاء الصراع في مصلحة إسرائيل ،ليس في مصلحة الشعب الفلسطيني.

خطر على حق العودة !

ووصف بيان لاتحاد مراكز الشباب الاجتماعية في مخيمات اللاجئين/ فلسطين، الشخصيات الفلسطينية التي تبنت وثيقة جنيف بـ"اللاعبين الصغار، الذين يقفزون على حقائق التاريخ ومعطيات الواقع العنيد، معتقدين بأن لديهم حلولا سحرية، وحركات بهلوانية، لقضايا مصيرية، تتعلق بالحق والتاريخ والمصالح والوجود..". واعتبر بأن حق العودة "غير قابل للنسيان والتقادم والبيع بالمجان ... طالما اعترف العالم بحق شعبنا في الوجود، ... وتنفيذ القرارات الدولية، وعلى رأسها قرار الأمم المتحدة ١٩٤، الصادر في ١١/ ١٩٤٨/١٢، الذي يعتبر تطبيقه والالتزام به شرطا ملزما للاعتراف بدولة إسرائيل، ودخولها عضوية الأمم المتحدة".

ويقزمون أحلامنا

ويقول بيان صادر عن اللجنة المركزة لحق العودة/ بيت لحم: "إن مبادرات ومحاولات ما يسمى اليسار الإسرائيلي العاجز الفاشل عن تأكيد حضوره في الشارع الإسرائيلي، تجعله يسعى – كما كان دوما – إلى الاقتيات على الدم الفلسطيني وثوابت قضيته العادلة، وفي مقدمتها حقه في العودة... هذا الحق الجمعي الفردي العصي على التجاوز بتناغمه مع المتطوعين الفلسطينيين، الذين يعز عليهم مطالبة ذلك اليسار بالسؤال عن برنامجه، أو أسباب فشله في التأثير على الأحزاب التي طردتهم، وشارعه الرافض له".

ووصف المسؤولين الفلسطينيين الذين أيدوا الوثيقة بـ"الهبوط دون مستوى قرارات الشرعية الدولية ومواقف بعض الدول الأوروبية".

ورفضت لجنة اللاجئين في المجلس الوطني الفلسطيني التنازل عن حق العودة في وثيقة جنيف، وبينت بأن "ما جاء في تلك المبادرة بخصوص قضية اللاجئين يتناقض كليا مع السياسة الرسمية لمنظمة التحرير الفلسطينية؛ الممثل الشرعي والوحيد للشعب الفلسطيني، والمعبر عن طموحاته وأمانيه، ويتعارض مع قرارات المجالس المركزية والوطنية المتعاقبة ذات الصلة، الصادرة عن دوراتها المختلفة".

ودعت اللجنة القيادة الفلسطينية "إلى إعلان موقف واضح برفض وثيقة جنيف، وعدم إعطاء شرعية لأية وثيقة صادرة عنها، أو أية مبادرة تحمل نفس المضامين".

واعتبر النائب المعتقل حسام خضر بأن الاتفاق لا يمثل موقف اللاجئين، وإنما يمثل وجهة نظر الذين وقعوا عليه فقط. كما اعتبره مسا بالثوابت الوطنية، وطالب حكومة أبو علاء بأخذ العبر من فشل الحكومات السابقة.

الوثيقة ... في استطلاعات الرأي

ويذكر أن حوال ٣٩٪ من الشعب الإسرائيلي يؤيد اتفاق جنيف، في حين يرفض الاتفاق حوال ٥٥ ٪، حسب استطلاع للرأي جرى في إسرائيل. ومن جهة أخرى نشر المركز الفلسطيني لاستطلاع الرأي يوم ٢٦ تشرين الثاني ٢٠٠٣ نتائج استطلاع أجراه في الفترة ما بين ١٥ ـ ٢٠/ ١٠ وشمل ٦١٨ مواطنا من الضفة الغربية بما فيها القدس الشرقية، وقطاع غزة. وأظهر الاستطلاع أن ٣٢٪ من المستطلعة آراؤهم يؤيدون وثيقة جنيف، في حين يعارضها ٥١,٤٪، وامتنع ١٦٪ عن الإجابة.

عدد من الشخصيات السياسية الفلسطينية، عمل مع عدد من الإسرائيليين منذ فترة على صياغة وثيقة تنهي العنف بين الجانبين، وتسوي الخلافات الدائرة منذ خمسة عقود. الكثير من النقد وجه لمحتوى هذه الوثيقة، قابله ترحيب من أطراف عدة، منها الدولي والإقليمي. ولكن يبقى سؤال واحد: هل لنا كفلسطينيين وإسرائيليين أن نبني مستقبلنا الذي تزينه ورود السلام، على الخيط الذي يمسك به الغريق؟

ياسر عبد ربه ويوسي بيلين... مهندسا وثيقة جنيف

"نستطيع أن نكون أبطالا"

وسام على صدر الوزير أبو الحمص ووزارته بجدارة

أجرى اللقاء: داليا النمري، ريما الحسن، ربى اليمي، محمد الجولاني
مراسلو الصحيفة/ القدس ورام الله

الوزير أبو الحمص يستقبل مجموعة من أطفال بيالارا

تصوير: عليا سالم

يحتفل أطفال العالم كل سنة في الرابع عشر من كانون الأول باليوم العالمي لبث برامج الأطفال، بدعم من منظمة الأمم المتحدة للطفولة- يونيسف؛ حيث يتنحى حراس بوابات الإعلام، ويفسحون المجال للأطفال والشباب بأن يبثوا ما يريدون من برامج وحوارات، يعبرون من خلالها عن آرائهم، ويرسلون رسائلهم إلى العالم ومسؤوليه.

وعندما طرحت الهيئة الفلسطينية للإعلام وتفعيل دور الشباب- بيالارا رؤيتها حول محور هذا اليوم، وهو "نستطيع أن نكون أبطالا"، كان هنالك اضطراب وحيرة؛ فمن هو البطل في مجتمع كمجتمعنا، وواقع كواقعنا؟

وبالمفهوم المجرد للبطولة، اختار كثير من شبابنا عددا من الشخصيات التي حظيت بشهرة عظيمة، من خلال برامج شاهدوها؛ كـ"سوبر ستار"، بينما اختار عدد آخر منهم شخصيات رياضية. وبعد أن تم ربط هذا المفهوم بالواقع الفلسطيني، بدأت أشكال البطولة تتخذ حسا واقعيا، لترتبط بالإنجازات رغم الصعوبات.

واللقاء التالي مع الدكتور نعيم أبو الحمص، هو ثمرة اختيار أطفال فلسطينيين لبطل، يستحق، مع أركان وزارته؛ وزارة التربية والتعليم العالي، أن يكونوا قدوة في العمل الجاد، والإنجاز رغم العوائق.

رغم ذلك

يترك أبو الحمص بيروقراطية رتبة الوزير، ويحدثنا عن اشتياقه للتجوال في الوديان والجبال، وعن افتقاد الجيل الجديد لمتعة شم الطبيعة ولمس النباتات والجلوس على الصخور والتأمل. ويحدثنا عن صغره وعف القيم التي تربى عليها. ويسدي النصيحة ويستشرف بمستقبل الطفل الفلسطيني.

مع أنه كان ضئيل الحجم عندما كان صغيرا، إلا أنه أجاد كثيرا من أنواع الرياضة؛ ليلفت نظر معلمه.

ولد نعيم أبو الحمص، في بلدة بيرزيت عام ١٩٥٥ لوالدين تم تهجيرهما من اللد. والتحق بحركة فتح منذ أن كان في الرابعة عشرة من عمره، وكان عضوا في المجلس الوطني الفلسطيني، وأدار دائرتي التربية وعلم النفس في جامعة النجاح في نابلس ما بين (١٩٨٢-١٩٨٩)، وأصبح سكرتيرا عاما في المجلس الفلسطيني للتعليم العالي، قام بتأليف ثمانية كتب عن التربية والسياسة، وحصل على شهادة الدكتوراة في التربية من جامعة سان فرانسيسكو.

يقول أبو الحمص: "أطفال فلسطين يستحقون كل هذا العمل الجيد؛ لمساعدتهم وإعطائهم فرصة للتعليم، ولكي يعيشوا حياة كريمة وجميلة. من حقهم الطبيعي أن يحيوا كباقي أطفال العالم".

ويجهل أبو الحمص "السبب الذي جعل الأطفال يختارونني بطلا لهم كوني رجل تربية. فالأطفال في هذا السن، يميلون إلى الأمور الخيالية، خاصة الشخصيات في التمثيليات والأفلام، والشخصيات الكرتونية. وأحيانا يميلون إلى اختيار ممثلين مشهورين". ويقرأ في ذلك "أن الأطفال أصبحوا جديين أكثر من اللازم"!

البدائل

كثير من الشباب الذين سألناهم عمن يمكن أن يكونوا قدوة لهم، اختاروا والديهم؛ حيث تأمين لقمة العيش تحت قسوة الاحتلال يعتبر جهادا وبطولة.

واختار آخرون رئيسنا الذي أصبح تجسيدا للصمود؛ النفسي والجسدي والتاريخي، وصون حقوق يأبى الاحتلال إلا أن يدوس عليها.

غير أن غالبية الشباب رأت أن نجاح مسيرتنا التعليمية يعتبر الإنجاز الأهم؛ فشعلة الحق بالتعليم هي التي صانتها أجيال متعاقبة من المعلمين على حملها، على الرغم من المعيقات والمحبطات التي لا تعد ولا تحصى.

ويبتسم د. نعيم وهو يعود طويلا إلى الوراء، عندما سئل عن بطله في صباه، ويشير إلى أن "بعض المعلمين يتمركزون في مرتبة الأبطال والنماذج التي يحتذى بها". ويضيف: "كنت أرى فيهم نموذجي المثالي".

والسبب في ذلك يعود إلى قلة دور السينما، التي انتشرت في فلسطين في السبعينيات، ويقول: "طفولتي كانت قبل السبعينيات، وبالتالي فالمحيط المحلي هو المؤثر... كان الأقرب إلى مخيلتي مجموعة من معلميّ الذين أحبهم". ويشير إلى أن أحد معلميه يستحق أن يكون هذا البطل؛ إذ وقف إلى جانبه حتى الآن. يقول: "هذا الأستاذ هنائي بالابتدائية، وهنائي بالإعدادية، ومن ثم بشهادة الثانوية، والبكالوريوس، ومن ثم بالماجستير والدكتوراة، وعندما أصبحت وكيلا للوزارة، إلى أن هنائي لدى تسلمي منصب وزير".

قانون الطفل الفلسطيني... متى؟!

يقول أبو الحمص: "هناك دول تضع قوانين. وهذه القوانين والأفكار إن لم تطبق، تغدو حبرا على ورق!" ويضيف: "لدينا في فلسطين عدد لا بأس به من القوانين منذ انتخاب المجلس التشريعي الفلسطيني، ولكن الأهم هو تطبيق هذه القوانين على الأرض".

يصف أبو الحمص نفسه بأنه براغماتي؛ يميل إلى العمل والتطبيق، ويقول: "لا أحب الكلام كثيرا، أحب الإنجاز. أركض وراء الفكرة من ألفها إلى يائها". ويرى بأن الأهمية ليست للحقوق المكتوبة على الورق، وإنما "إنشاء رياض أطفال جيدة، حينها نكون أعطينا الطفل حقه". ويضيف: "إن اهتممنا بصحة الطفل وأنشأنا مراكز أمومة وطفولة، ومراكز صحية، وإن طالبنا البلديات بتخصيص أماكن للعب الأطفال، وإن فتحنا مسارح للأطفال وتجمعات للطفولة... إن رعينا الطفولة بشكل عملي، أعتقد أن هذا يلبي للأطفال حقوقهم".

مستقبل الطفل الفلسطيني

ويبدو أبو الحمص متفائلا، على الرغم من أن قوات الاحتلال تدوس على حقوق الأطفال بشكل يومي؛ فهو يتنبأ بأن مستقبل الطفل الفلسطيني مشابه لمستقبل أي طفل في العالم. ويرى أن "الأدوار الوطنية، كالاستقلال والحرية وبناء الوطن الجميل والمصداقية وبناء المؤسسات حسب القانون، وبناء مؤسسات تعليمية وصحية صحيحة، تجعلنا نسير بالاتجاه الصحيح لإنتاج جيل من الأطفال الجيدين".

ويدعو إلى الاهتمام بالإعلام؛ لتأثيره على شخصية الطفل، والتركيز على القضايا الهامة كالمخدرات، ومكافحة الأمراض، والجريمة. ويشير إلى أن على الفلسطينيين أن يأخذوا من العالم ما هو إيجابي كالتقدم العلمي، "وأن نفرق في طريقة اختيارنا لما يدخل وما لا يدخل أبوابنا وبيوتنا، ونأمل دخول الأشياء الجيدة".

المنهاج الفلسطيني الجديد وبناء القدرات الحياتية

بعد ثلاثة وثلاثين عاما من تدريس المناهج الأردنية في الضفة الغربية، والمصرية في قطاع غزة، أتيحت للفلسطينيين فرصة بناء منهاج فلسطيني كأي دولة مستقلة. وتأتي هذه الفرصة "ليس فقط لتوحيد الضفة الغربية وقطاع غزة في منهاج واحد فقط، كما ظن البعض، بل لأنها فرصة تاريخية لإيجاد منهاج فلسطيني جديد".

وقد فكر العديد من الأكاديميين الفلسطينيين، وأساتذة الجامعات بخطة تمتد على مدى ست سنوات، وبعد التحضير في ١٩٩٥، بدأ العمل على المنهاج الفلسطيني الجديد في العام ٢٠٠٠. ويتميز المنهاج الجديد بالتركيز على اللغات؛ حيث يبدأ تعليم اللغة الإنجليزية من الصف الأول بدلا من الخامس، واللغة الفرنسية من الصف السابع كلغة ثالثة، واللغة العربية بمفاهيم جديدة وطابع ثقافي؛ حيث يتعلم الطالب في منهاج اللغة العربية عن التكنولوجيا والهاتف والصحة والقيم واحترام حقوق الإنسان والديمقراطية. كما تم إدخال مادة التكنولوجيا إلى جانب الرياضيات من الصف الأول وحتى الثاني عشر، وتدريس مواد في الصحة والبيئة.

رسالة مستمرة

وعلى غير العادة، ترك المراسلون بطلهم دون أن يسألوه عن رسالة أخيرة، وقصدوا بيوتهم يغمرهم الفرح. فالدكتور نعيم أبو الحمص، ووزارة التربية والتعليم من ورائه، هم الرسالة؛ هم الأبطال الذي لم يتوانوا عن تقديم الخدمة، ولم تؤثر عليهم ظروف الطبيعة، التي طوعوا دروبها الصعبة، كبديل عن الطرقات التي أغلقها الاحتلال وأقاموا فيها الحواجز. وكانوا رموزا للبطولة والتحدي من أجل جيل للوطن جديد؛ يمسك بزمام الأمور، ويعكس صورة جديدة عن فلسطين والفلسطينيين.

لقد حققت وزارة التربية والتعليم العالي، بوزيرها الذي أثبت عن حق بأنه (الرجل المناسب في المكان المناسب) دورها الريادي في الوطن، رافعة شعار "الحق في التعليم"؛ فكان هذا اللقاء بمثابة وسام متواضع يعلقه شبابنا تقديرا واحتراما لمن يبذلون الجهد، وينحتون في الصخر، ويحققون النتائج؛ لمن يبنون العقول للمستقبل.

بعد أكثر من خمسة أشهر شركة الاتصالات الفلسطينية ترد على اسئلة ال «يوث تايمز»

"الشركة ليست محتكرة للسوق وإنما صاحبة امتياز خاص"

اعداد: نيفين شاهين وحمدي حمامرة

يعد قطاع الاتصالات الفلسطينية من أكبر القطاعات التي تدر دخلا على ميزانية السلطة، ولكن الشكاوى التي نسمعها من المنتفعين من شركة الاتصالات الفلسطينية كثيرة. وهنالك الكثير من الشكاوى على الأرقام الكبيرة التي تحملها الفواتير، بالإضافة إلى جدل قد لا يكون واسعا حول احتكار خدمة الاتصال بعد خصخصتها.

Palestine Call

استطاع المشتركون الذين اتصلنا بهم، وقمنا بمقابلتهم إحصاء ثماني خدمات لشركة الاتصالات الفلسطينية، منها ست خدمات مجانية، هي الطوارئ؛ ثلاثة أرقام، والصيانة؛ رقمان، وخدمة إظهار الرقم. واثنتان مدفوعتا القيمة، منهما خدمة (Palestine Call).

قبل أكثر من ثمانية شهور، قامت شركة الاتصالات الفلسطينية بالدعاية لخدمة هي (Palestine Call). وما إن تدخل على موقع الشركة، وتضغط على المربع الخاص بالخدمة، حتى تطالعك الجملة التالية: "كل اللي بيحلالك... وبيخطر عبالك، كل ما تبحث عنه وترغب في سماعه وإهدائه تقدمه لك Palestine Call. شارك من حولك واستمتع".

وهذه الخدمة مدفوعة الثمن تمكن المتصل من الوصول إلى البرامج التلفزيونية على الفضائيات، وخصوصا برامج المسابقات والأغاني الحديثة والقديمة، والاستماع إلى الأبراج، وأسرار المشاهير والفنانين، باستخدام أي هاتف.

ويفترض أن يتم تقديم هذه الخدمة حسب الطلب، إلا أن مشاركين كثرا وجدوا أنفسهم مرتبطين بها دون طلبها.

تقول نيفين شاهين؛ مسؤولة العلاقات العامة في مؤسسة مقرها الرام: "نحن مؤسسة، ولا نحتاج لمثل هذه الخدمة، ولكننا فوجئنا بالشركة تقدمها لنا دون طلب منا، وفوجئنا بأننا مطالبون بسداد قيمتها على الفاتورة، والتي وصلت إلى مبلغ ٨٠٠ شيقل، وبعد فترة طويلة من مطالبتنا بوقفها، وبكتب رسمية، توقفت الشركة عن تقديمها".

الراضي والرافض

وينقسم الشارع الفلسطيني على نفسه بين راض ورافض لخصخصة خدمة الاتصالات، مما أدى إلى تحكم شركة الاتصالات الفلسطينية بأسعار المكالمات كما يحلو لها. وكان رد الشركة على على هذا الأمر بأن "الرخصة الممنوحة للاتصالات الفلسطينية، من قبل السلطة الوطنية الفلسطينية، للعمل على تأسيس وإدارة وتشغيل قطاع الاتصالات (منفردة) في فلسطين، هي "امتياز" لفترة محدودة ضمن الاتفاقية، وليست "احتكارا". وقد كان هذا نتيجة مفاوضات ودراسات واستشارات عالمية، ومنسجما مع ما هو معمول به عالميا".

وأكد خبير اقتصادي منتدب من قبل البنك الدولي، رفض الكشف عن اسمه، بأن مثل هذا الأمر لا يسمى احتكارا، وإنما امتياز خاص. وعلل مثل هذا الامتياز إلى كثير من الظروف المحيطة، والتي تتلخص في حالة المخاطرة برأس المال في منطقة غير مستقرة؛ حيث إن مثل هذه المناطق تؤدي إلى ابتعاد المستثمرين عنها.

وفي هذه الحالة، يرى الخبير بأن من حق الجهة المختصة أن تقدم مثل هذه التسهيلات لمن يغامر بالاستثمار في المناطق الفلسطينية، ولكن لفترة محددة، حيث – على حد علمه – فترة امتياز شركة الاتصالات الفلسطينية قاربت على الانتهاء.

وتشير الشركة إلى أن سبب هذا الامتياز هو توظيف استثمارات ضخمة جدا؛ تصل إلى ٣٠٠ مليون دولار، لتأسيس وتطوير قطاع الاتصالات في فلسطين.

ورغم هذا المبلغ الضخم، إلا أن هناك الكثير من الشكاوى التي بات من الضروري أن نلتفت إليها؛ حيث قالت إحدى المشتركات من ضاحية البريد إن جيرانها نصحوها بعدم الاشتراك؛ بسبب المبالغ الخيالية المرفقة مع الفاتورة. إلا أنها كانت مضطرة للاشتراك. وتتابع: "لست مشتركة منذ مدة طويلة، ولكني لاحظت بأن الفواتير لا تصل، ولا أعرف من أين أحضرها".

وكذلك اشتكت من نفس المشكلة سيدة من بيرزيت، وأوضحت بأن هذا يعني أن "المدة المحددة للدفع تنتهي دون أن نعلم بأن الفاتورة قد استحقت الدفع". وتابعت: "كلما قمنا بمراجعة الصندوق، كنا نفاجأ بأن الموظف لم يتمكن من الحضور بسبب الحواجز!"، وتساءلت: "هل يعقل ألا يكون هنالك بديل للموظف في حالة غيابه في شركة كبيرة كهذه؟".

ولهذا السبب أطلقت الشركة خدمة التسديد الآلي، "التي تمنح البنوك تفويضا لتسديد الفاتورة آليا، مع خصم للمشتركين قيمته ٠,٣٥٪ حتى موعد التسديد الوارد على الفاتورة".

سعر المكالمة مرتفع

وعلقت سيدة أخرى: "لم نستفد من فصل خط الصفر، فالفواتير ما زالت تصلنا بنفس المعدل السابق". إلا أن مواطنا من حي الصبرا في مدينة غزة يرى بأن المبالغ التي تتقاضاها الشركة على المكالمات بشكل عام مرتفعة جدا، وعبر عن نيته مراجعة الشركة حول الفاتورة؛ فهو يشعر بالظلم.

من جانبها قدرت الشركة بأن أسعارها قد انخفضت بنسبة ٥٣٪ عما كانت عليه سابقا. واستعرضت مجموعة من العوامل التي ساهمت في هذا الانخفاض، منها انخفاض قيمة الشيكل؛ الذي أثر سلبا على استثمارات الشركة، وإيجابا على فاتورة المواطن.

وأوضحت الشركة في ردها بأن آلية التخفيض تتم من خلال دراسات يتم عرضها على وزارة الاتصالات وتكنولوجيا المعلومات لاعتمادها؛ آخذين بالاعتبار سلة أسعار المستهلك، ومستوى الدخل، وحجم الاستثمارات التي يتم ضخها في مشاريع الشركة.

ويرى القائمون على الشركة، أن مقارنة بين أسعارها وأسعار الاتصالات في الدول المجاورة، ستكشف بأن هذه الخدمة في فلسطين أرخص؛ "على الرغم من الظروف الاستثنائية التي تكبد الشركة تكاليف إضافية، مما ينعكس على أرباح الشركة".

حملات تخفيض الأسعار

وقد قدمت الشركة العديد من الحملات الخاصة بتخفيض قيمة الاتصالات إلى الدول العربية، ومنحت كذلك ١٠٠ دقيقة محلية مجانا لجميع مشتركيها ابتداء من ٢٠٠٣/١١/١، بالإضافة إلى التخفيضات بعد دقيقة الاتصال الثامنة، وفي أوقات التخفيض المعروفة.

غير أن كثيرا من المواطنين شككوا في مواعيد التخفيض على الهواتف المحلية والدولية.

وأطلقت الشركة العديد من الحملات التي تستهدف تخفيض أسعار المكالمات، منها (حملة صيف أهلا)، التي أتاحت للمواطنين "الفرصة للاتصال والتواصل مع أهلهم وأقربائهم عبر بطاقات اهلا، التي يمكنهم أن يحتفظوا بها عند انتهاء فتراتها، للمشاركة في المسابقة التي سيتم خلالها توزيع جوائز قيمة على المشاركين".

مع ذلك تظل مرتفعة

وفي مخيم جنين عبرت عائلة عن امتعاضها بسبب ارتفاع قيمة الفواتير التي تصلها، ولا تعرف الأرقام التي تم الاتصال عليها، والتي لم يطلبها أي من أفراد العائلة؛ "وكيف يمكن ذلك وقد قمنا بتحويل الهاتف إلى حالة الاستقبال فقط!".

ورغم مراجعة المسؤولين في الشركة، وإعلامهم بأن خطهم مسروق، ووعد المسؤولين بمتابعة الأمر، إلا أن المشكلة ما تزال على حالها، ولم يتغير شيء منذ شهور، حتى بعد نزع الهاتف وإخفائه.

وفي هذا الصدد، تشير شركة الاتصالات الفلسطينية إلى أنها تتكبد خسائر كبيرة تقدر بعشرات الملايين من الشواكل، ومع ذلك فقد تمكنت من إعادة بناء البنية التحتية وتقويتها؛ متحدية الظروف السائدة، والصعوبات اللوجستية على الأرض، وتمكنت من تطوير خدماتها، وتعويض جزء من خسائرها.

إيجابيات رغم ذلك

ولم يخف أي من المواطنين الذين اتصلنا بهم أن هنالك إيجابيات معينة للشركة، منها وضوح الخطوط، وعدم وجود أي نوع من التشويش. وتقول فتاة من حي البالوع في رام الله إن خدمات الشركة جيدة، وخاصة خدمة ١٤٤ السريعة، وطريقة رد الموظفين على المتصل.

تصوير: سليم المبش

شركة جباية

ولكن كثيرا من المواطنين اعتبروا بأن شركة الاتصالات الفلسطينية ما هي إلا شركة جباية، حيث علق مشترك آخر من الخليل قائلا: "إن هدف الشركة جمع أكبر مبلغ من المال؛ فهي إذن شركة لجمع الأموال". وقالت سيدة من غزة: "إن ارتفاع قيمة الفواتير في الشركة خير معبر على أن رؤية القائمين عليها إلى المواطن هي كونه مصدرا مدرا للدخل فقط".

وبالإجمال، رأى كافة المشتركين الذي اتصلنا بهم بأن وجود شركة منافسة سيؤدي إلى تحسين الخدمات، وكذلك خفض أسعار المكالمات.

على المستوى العام

أما على مستوى المؤسسات، فقد تعاملت شركة الاتصالات الفلسطينية مع كل خط غير منزلي، على أنه خط تجاري، ولم تتلق أي منها أي خصم.

وقالت مديرة إحدى المؤسسات إن الشركة لا تعمل تحت شعار "الزبون/ المشترك أولا" وأضافت: "في العديد من الدول يعد إرضاء المشترك أولوية لأية مبادرة". وانتقدت المركزية في اتخاذ القرار، حيث "لا تستطيع فروع الشركة اتخاذ أي قرار دون الرجوع إلى المركز في نابلس؛ مما يؤدي إلى تأخر الكثير من المعاملات".

وتستعرض الشركة خدماتها في إطار المؤسسات، حيث أطلقت حملة تركيبات لخدمة ISDN PRI من دون رسوم تركيب، استفاد منها مزودو خدمة الإنترنت منذ منتصف أيار وحتى منتصف حزيران، مما ساعد على نشر خدمة الإنترنت في فلسطين. واستفاد المزودون من نسبة تخفيضات تصل إلى ٤٣٪، وتخفيض أسعار خدمة الخطوط الرقمية المؤجرة بنسبة ٢٠٪.

وتوفر الشركة خدمة (١٩xx) لمؤسسات مختصة، تقدم خدماتها للمواطنين بطريقة سهلة، عبر تخصيص أرقام مختصرة مكونة من أربع خانات.

كما قدمت الشركة تقنية (الاجتماعات المرئية عن بعد)؛ لنقل الصوت والصورة والبيانات الرقمية عبر الهاتف، في ظل الحصار الإسرائيلي والإغلاقات المستمرة.

بعد عدة محاولات للتوصل إلى رد من شركة الإتصالات الفلسطينية على أسئلة صحفيينا الشباب، وصلت الاجابات لتفسر المشكلة وترد على التساؤلات.

إن وجود شركات فلسطينية مختصة لخدمة المواطن الفلسطيني أمر نفخر به محليا ... وفتح باب النقاش والحوار للحفاظ على مصالح المواطن أولا والشركة ثانيا ويعتبر مدعاة للفخر والتفاخر الوطني.

استطلاع الرأي

وفي استطلاع للرأي وزعته الهيئة الفلسطينية للإعلام وتفعيل دور الشباب- بيالارا في كل من نابلس وبيت لحم وغزة، على عينة غير عشوائية من 150 شخصا، كانت النتائج على النحو التالي:

كيف تجد رسوم الاشتراك؟	مرتفعة جدا	مرتفعة	مناسبة
	%٥٤,٨	%٤٢,٨	%٢,٤
كيف تجد أسعار المكالمات؟	مرتفعة جدا	مرتفعة	مناسبة
	%٦٦,٧	%١٩	%١٤,٣
كيف تجد سرعة تصليح الشركة للأعطال؟	فورا	بعد تأخير بسيط	بعد تأخير طويل
	%١٦,٧	%٣١	%٥٢,٣
هل أنت راض عن الخدمات التي تقدمها شركة الاتصالات الفلسطينية؟	نعم	لا	
	%٢٨,٦	%٧١,٤	
هل تعتقد بأن خدمات الشركة ستحسن إذا وجدت شركة منافسة؟	نعم	لا	
	%١٠٠	%٠	

طرق البحث في الإنترنت وكيفية البحث عن الملفات والبرامج

داليا مسعود
مدرسة أحمد شوقي / غزة

وجد الإنترنت لتبادل المعلومات، ولكن الكثيرين يفكرون في كيفية الحصول على برنامج أو ملف. وقد يفاجأون حين يعلمون بأن الطريقه سهلة؛ حيث تتوفر برامج تقدم المعلومات والملفات التي يحتاجها من يستعمل الشبكة.

ولكن هذه البرامج قد تحتاج إلى وقت طويل، ويمكن أن تحصل في النتيجة على ملف مغاير تماما. ولذا فمن الأفضل أن يبحث المرء عن الملف الذي يحتاجه بنفسه.

ولكن كيف؟!

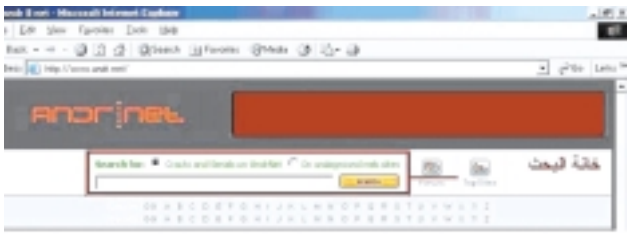
يوجد الكثير من المواقع التي تسمى (محركات البحث)، وبمجرد الضغط على (Enter) سيتم جمع كل المعلومات المتوافرة عن المجلد أو البرنامج الذي يراد الحصول عليه.

وأشهر موقع لمحركات البحث على الشبكة هو:
www.google.com

وهو أكبر محرك بحث في العالم، ويمتاز بأنه مجاني، ولا يشترط التسجيل للتمتع بالخدمة. ويعمل هذا المحرك عبر ملء فراغ باسم البرنامج أو الموضوع، ومن ثم الضغط على (search)

بعض المواقع الأخرى

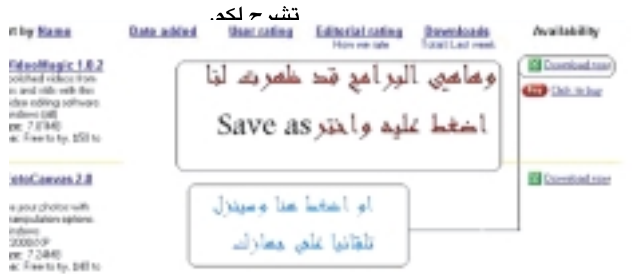
www.andr.net



www.crackfound.com

www.download.com

من أشهر المواقع لتحميل وإنزال البرامج المختلفة... ولندع الصورة تشرح لكم.



بعد الدخول على الموقع سيجد المستخدم أمامه صفحة، وما عليه إلا وضع اسم البرنامج في الخانه السابقة، بعد ذلك ستظهر صفحه جديدة، وسيتم إنزال البرنامج بوساطة الضغط على (download now).

ونوصي ببعض المواقع الأخرى المفيدة للبحث:

■ www.arabsgate.com ■ www.absba.com
www.albargothy.net
www.superfiles.com

هنالك العديد من البرامج المؤقتة التي تعمل لفترة معينة، ثم تتوقف عن العمل؛ ويرجع السبب في ذلك إلى أن المستخدم لا يشتريها، وبمعنى آخر لم يضع الرقم المتسلسل (Serial Number). ويوجد مواقع للأرقام المتسلسلة يمكن من خلالها إيجاد حل للبرامج المؤقتة، أو غير المكتملة، وهي كثيرة، ولكن أفضلها في رأيي هو:

www.asalavista.us

وهو أيضا من أشهر مواقع البحث على الانترنت، وطريقة استخدامه سهلة جدا، فما عليك إلا كتابة مفاتيح البحث بالكلمات في خانة البحث ومن ثم الضغط على مفتاح (Search). وهو ما توضحه الصورة التالية.

فلسطين في خيوط الشبكة العنكبوتية!

(مجلة الإنترنت) – بعد محاولات عديدة، انضمت فلسطين مؤخرا إلى جمعية الإنترنت العالمية ومقرها في ولاية فرجينيا في الولايات المتحدة الأمريكية، والتي تضم ما يقارب الـ ١٥٠ مؤسسة دولية مختصة، و١١ ألف عضو يمثلون ١٨٢ دولة.

وتهدف الجمعية إلى تحديد مستقبل الإنترنت عن طريق أعضائها في المجموعات المختصة مثل مجموعة العمل الهندسي (IETF) ومجلس تصميم الإنترنت (IAB).

وكان ملف فلسطين في الجمعية العالمية موقوفا إلى أن تم إسناده إلى جمعية الإنترنت الفلسطينية بعد أن تم تسجيلها رسميا. وبعد تسجيلها جرت انتخابات رسمية لاختيار مجلس الإدارة، بمشاركة عدد من المؤسسين الذين أصروا على تحدي حظر التجول الإسرائيلي المفروض على المدن والقرى الفلسطينية.

وجاء النظام الداخلي ليؤكد أنها مؤسسة غير ربحية تهدف إلى الحفاظ على مصالح فلسطين في مجتمع الإنترنت العالمي، بعد أن حظرت إسرائيل لفترات طويلة على الفلسطينيين استيراد بطاقات الاتصال وإقامة شبكات الحوسبة. وكذلك حظرت استيراد أجهزة الفاكس. إلى أن تمكن الفلسطينيون في نهاية الثمانينات من الاتصال بشبكة الإنترنت للمرة الأولى وبنجاح.

وبعد قيام السلطة الوطنية الفلسطينية أنشئت شبكات نقل المعلومات، إلى أن أصبح قطاع المعلومات في فلسطين ركيزة من ركائز الدولة.

وأكد د. صبري صيدم رئيس الجمعية بأن سبب إقامة جمعية إنترنت فلسطينية يعود لما تعلمه الفلسطينيون خلال سنوات الحرمان وهو ألا ينتظروا طويلا.

وأضاف: "إن المختصين الفلسطينيين في مجال الإنترنت يشعرون بالدافع الطبيعي والوطني للمساهمة في تطوير الشبكة وتوظيفها لتحسين ظروف الحياة السيئة".

وللمعنيين بالاطلاع على إنجازات الجمعية يمكنهم الدخول إلى موقع:
http://www.isoc-ps.org

علي صوتك ...

شاهدونا كل يوم أحد من الساعة الواحدة حتى الثالثة بعد الظهر على شاشة تلفزيون فلسطين الفضائية والأرضية

علي صوتك ...

تصدر هذه الصفحة بالتعاون مع
This page was produced in cooperation with Palnet
palnet internet service provider
Main Office Tel: 02-2403434, Fax: 02-2403430 POB 2030 Ramallah, POB 21632 Jerusalem, e-mail: info@palnet.com, http://www.palnet.com
المقر الرئيسي تلفون ٠٢-٢٤٠٣٤٣٤ فاكس ٠٢-٢٤٠٣٤٣٠ ص.ب ٢٠٣٠ رام الله ص.ب ٢١٦٣٢ القدس البريد الالكتروني: e-mail: info@palnet.com http://www.palnet.com

لا يوجد في فلسطين سوى خمسين شخصا متخصصا بالعلوم التاريخية

في غياب النفط والمواد الخام ...تاريخنا الحضاري يبقى نقطة الجذب

أجرى اللقاء: مفيد حماد
مراسل الصحيفة

قبل وقت قصير حصلت المؤسسة الفلسطينية لدراسة المشهد الحضاري (مشهد) على ترخيص من وزارة الداخلية الفلسطينية، ولكن الشباب القائمين على هذه المؤسسة لم يهدأوا، ولم يتوقفوا عن العمل وبذل الجهد قبل هذا الموعد بعام ونصف تقريبا.

عن هذه المؤسسة، وعن إمكانياتنا كشباب، وكمؤسسات شبابية، في مجال التراث الحضاري الفلسطيني، التقت "صوت الشباب الفلسطيني" مع جمال برغوث؛ القائم بأعمال مدير المؤسسة.

يقول برغوث إن مؤسسته تعنى بالتاريخ الحضاري لفلسطين باستخدام العلوم التاريخية؛ وهي علم الآثار والجغرافيا التاريخية، بالإضافة إلى علم التربة وتكنولوجيا المعلومات.

وحين تقررت إقامة هذه المؤسسة، كانت النواة جاهزة نسبيا، من خلال المشاريع التي عمل فيها المؤسسون، والخبرة التي اكتسبوها.

لا مجال للمقارنة

من الصعب، حسب جمال، الإجابة عن المرحلة التي وصلت إليها جهود القائمين على (مشهد)، بالمقارنة مع ما قامت به المؤسسات الغربية على مدى مائة وخمسين عاما من البحث والتعامل مع التاريخ الحضاري لفلسطين، وخاصة مدارس الآثار الفرنسية والبريطانية والأمريكية.

في المقابل فإن أولى المؤسسات الفلسطينية العاملة في هذا المجال أقيمت قبل خمسة وعشرين عاما فقط.

يقول برغوث: "إن أولوياتنا في هذه المرحلة تنصب على بناء قاعدة معلومات للسجل الحضاري في فلسطين"؛ أي المواقع الأثرية ومراكز القرى التقليدية والمدن التاريخية، "باستخدام أنظمة المعلومات التكنولوجية".

التراث والشباب

يعترف جمال برغوث بأن هنالك مشكلة لدى كافة شرائح المجتمع الفلسطيني فيما يتعلق بالتاريخ الحضاري، الذي يتمثل بالمواد الحضارية التي تركتها المجتمعات القديمة في المواقع الأثرية أو في محيطها.

يقول: "يسود اعتقاد بأن التاريخ الحضاري لفلسطين مجرد نصوص كتابية موجودة في كتب التاريخ".

ويشير برغوث إلى مشكلة أخرى، تتمثل في طبيعة تعامل المؤرخين الأجانب مع الآثار في فلسطين، مما يخلق انطباعا بأن جزءا من تاريخنا "لا يتم الاهتمام به إلا كتاريخ توراتي"؛ ويجعل كثيرا من الشباب "ينظرون إلى جزء كبير من تاريخنا على أنه عبء علينا".

ولكن القائمين على (مشهد) بدأوا يلمسون اهتماما لدى فئات من شباب المجتمع بالحضارة الفلسطينية، ليس عبر قراءة التاريخ الحضاري فحسب، وإنما عبر زيارة المواقع الأثرية، والمشاركة في بعض الحفريات، ودراسة مساقات علم الآثار؛ فيما يتعلق بطلاب الجامعات الفلسطينية.

وتعمل المؤسسة على مستويين من الاهتمام؛ يتمثل أولهما في "نقل تجربتنا التقنية والعلمية بشكل محترف إلى أجيال جديدة تعمل في مجال التاريخ الحضاري". وأما ثانيهما فيتمثل في "المساهمة برفع الوعي لدى الفئات الشبابية حول أهمية التاريخ الحضاري لفلسطين".

ولكنه يرى بأن هنالك حاجة ماسة إلى منع العبث بالمواقع الأثرية، أو استغلالها استغلالا خاطئا من قبل المستثمرين.

برامج الشباب

ولا يعتقد جمال برغوث بأن قلة اهتمام الشباب بالحضارة الفلسطينية عائد لسبب تقصير المؤسسات الشبابية، التي تعمل في مناح معينة؛ كتنمية مهارات الحوار والعمل المجتمعي. ويرى بأن المشكلة هي أننا "لم نتقدم ببرامج شبابية حول الآثار يمكن أن تشكل جزءا من الاهتمام المؤسساتي". ويرى أن ذلك يعود إلى أن دراسة الآثار لم تصل بعد إلى مرحلة يمكن ان نعتبرها جزءا من ثقافة المجتمع، وإن كان هناك اهتمام من قبل المثقفين والكتاب والشعراء بتضمين إبداعاتهم نصوصا تراثية.

التربية والتعليم

يقول برغوث: "وهنا يأتي دور المؤسسات الشبابية في طرح برامج وأنشطة تحمل خيارات اجتماعية وثقافية، يكون التاريخ الحضاري أحد مكوناتها؛ فبهذا نتقدم خطوة نحو الأمام".

ومع ذلك يعتقد بأن الاهتمام بهذا التاريخ الحضاري يجب ألا يكون قائما على برامج طارئة، وإنما وفق منهاج يبدأ بالمدارس والجامعات، وتتم متابعته في مؤسسات المجتمع المدني.

يقول في ذلك: "إن المواقع الأثرية ليست بقايا صامتة، بل تشكل دلالات على تاريخ فلسطين". ويرى بأنه قد غاب عن وعي المدرسين، وواضعي المناهج، أن الآثار هي مواد قابلة للفهم والدراسة، وإعادة تكوين سلوك المجتمعات القديمة؛ "فعلم الآثار لا يهتم فقط بسيرة الملوك وأصحاب السلالات، بل يهتم أيضا بالمجتمعات البسيطة التي عاشت في الماضي" كما يبين.

وعبر المناهج الدراسية، يمكننا أن نترك انطباعا في الذاكرة الجماعية لطلابنا بأن المواد الحضارية "هي عبارة عن حكاية تحتاج إلى كتاب جدد".

ويشير إلى أهمية تدريس الآثار من حيث أن أرض الوطن لا تحتوي على نفط أو أية مواد خام، ولا تتحمل صناعات ضخمة، "ولكن الشيء المؤكد هو أن ما يمكن أن يجذب العالم كله إلى بلادنا هو تاريخنا الحضاري".

رسالة إلى الشباب

لا نحتاج إلى نظرة متفحصة كي نعرف بأن الكثير من حملة الشهادات الجامعية عاطلون عن العمل، ولكن برغوث يشير إلى أن حملة الشهادات في العلوم التاريخية، وتحديدا في الآثار، لا يتجاوز عددهم خمسين شخصا، في بلد يعتبر من أغنى بلاد العالم بالمواقع الأثرية، التي قدرها بأربعة عشر ألف موقع ومعلم أثري.

إن عدم إعطاء اهتمام كاف بموضوع التاريخ الحضاري أدى إلى عدم استفادتنا من ثروة طائلة، مقارنة مع غيرنا.

وختاما يرى جمال برغوث بأن من الضروري تشجيع الأجيال الصاعدة على تقرير مصيرها المهني والعلمي، وارتباطهم بحاجات المجتمع، التي تشكل الآثار إحداها؛ "فالماضي مفتاح الحاضر، والحاضر مفتاح المستقبل".

حدائق للأطفال من اطارات السيارات

ربى اليمي
مراسلة الصحيفة / القدس

في شهر تشرين الأول من عام ٢٠٠٠، تم اقتراح إنشاء مؤسسة تعنى بسلامة البيئة والسلامة على الطرق، لما لهذا الأمر من أهمية من ناحية، ولعدم توفر مؤسسات ترعى هذا الأمر.

هكذا كانت الانطلاقة الأولى "لمركز السلامة على الطرق وسلامة البيئة "مرور"، الذي يعنى القائمون عليه بالتوعية حول البيئة، وخاصة ما يتعلق منها بحوادث السير، التي وصلت نسبتها إلى حد اعتبار فلسطين من أكثر الدول من ناحية حوادث السير، كما يشير المهندس معاوية الريماوي؛ مدير المركز، في رام الله.

بيئة ومرور!

وحول هذا الدمج بين البيئة وسلامة المرور في المركز، يوضح الريماوي بأن المركز يهتم بالأمور البيئية التي تؤثر على سلامة الطرق، من ذلك مثلا إطارات السيارات المستخدمة، والتي قدر الزيادة السنوية منها بحوالي المليون إطار، يستهلك بالحرق منها نسبة ضئيلة. وبسبب ظروف الطرقات والشوارع، تتأذى المركبات، فتبعث بغازاتها العادمة مما يؤدي إلى تلوث البيئة الفلسطينية، وانتشار كثير من الظواهر الخطيرة، كالمطر الحمضي، والدفيئة. كما تنتشر الأمراض الخطيرة؛ كالربو والسرطان.

ويشرح ثائر جلود؛ مدير المشاريع في "مرور" بأن كل دولة تعاني من الأمطار الحامضية، ولكن نسبة الحمض فيها تتفاوت تبعا للمنطقة، وطبيعة الصناعات المنتشرة فيها وكثافتها. ويوضح بأن لهذا النوع من الأمطار آثارا خطيرة على الإنسان، منها تشوه الجسم، وكذلك على النباتات، حيث يمكن أن تتحول مناطق زراعية إلى أراض قاحلة.

مشاريع

على الرغم من أن دور المركز توعوي بالأساس، كما يعتبر الريماوي، إلا أن هنالك مشاريع عملية، تبناها المركز، وأصبحت حقيقة واقعة على الأرض، كما يبين جلود، منها حديقة الإطارات؛ التي أقامها المركز بالتعاون مع (UNDP)، في مدرسة بنات دير ابزيع، إلى الشمال من رام الله.

ويقدر معاوية الريماوي كمية الإطارات التي يمكن أن تستغل في أمور تعود بالنفع على الأطفال في حالة انتشار هذه الفكرة في البلدات والمدن والقرى الفلسطينية بحوالي مليوني إطار، ليس بالإمكان التخلص منها إلا بالحرق؛ الذي يلوث الهواء ويزيد الغازات العادمة.

ويبين الريماوي بأن مثل هذا المشروع يمتاز بأنه غير مكلف من الناحية المادية، بالإضافة إلى أنه سهل التنفيذ، يحول مناطق غير مستغلة إلى حدائق من ألعاب الأطفال المقامة حسب معايير السلامة، وتكون آمنة للعب. وتساهم في جهود تنقية البيئة من الملوثات. كما يمكن أن يمنح الأطفال في الأماكن النائية خاصة بعض الرفاهية التي لا يمكن أن تتوفر بسبب الظروف المادية.

وقد تعاون المركز في هذا المشروع مع وزارة التربية والتعليم العالي، وصدر كتاب يحتوي على شرح للفكرة وآليات العمل.

أما عن المشاريع التوعوية، فقد أنهى المركز دورة أعطيت لمندوبين عن مؤسسات أهلية وأخرى تابعة للسلطة، وخاصة في مجال قوانين السير.

ومع فئة طلاب المدارس، شجع القائمون على المركز فكرة فرق المرور المدرسية، التي بدأت بها السلطة، ثم توقفت عنها لأسباب ليس هذا مجال ذكرها. كما يقوم المختصون في المركز بزيارة المدارس ضمن مشروع الطريق الآمن. ويشرح الريماوي بأن الأسلوب الذي يتم فيه إيصال قوانين السير، ومعايير السلامة، التي تتصف بالجمود، مهم؛ حيث يتم استخدام محفزات وأساليب ممتعة لهم، وعبر ربطها بمواضيع تثير اهتمامهم كالدين والتعليم.

لا تضارب

من الملاحظ أن مشاريع المركز تقع ضمن مهام مؤسسات أخرى، وخاصة الحكومية، وعلى رأسها وزارة المواصلات والصحة.

يقول معاوية إن هذه المؤسسات لا تقوم بدورها في الظروف الحالية، ولكن حتى لو تغيرت الظروف، وقامت كل مؤسسة بما عليها، فسيكون دورنا تكميليا، لا متضاربا معها.

وعن تمركز نشاطات المركز في منطقة رام الله ومحيطها، أوضح الريماوي بأن هذا عائد إلى تقطع أوصال الوطن بفعل الحواجز، وصعوبة التنقل، وفي حالة تغير الظروف فستصل نشاطات المركز إلى مختلف مناطق فلسطين.

نصائح وإرشادت مرورية

ومن أجل الحفاظ على بيئتنا من التلوث، وشبابنا من الحوادث، ينصح القائمون على المركز بما يلي:

× عند نيتك شراء سيارة، احرص على أن يكون حجم المحرك صغيرا قدر الإمكان؛ فهو يفي بالحاجة كالمحركات الكبيرة، ولكن مع أضرار أقل.

× احرص على الصيانة الدورية لمركبتك؛ ففيها مصلحة اقتصادية وبيئية وصحية.

× ينصح بعدم استيراد مركبات قديمة، وإلزام وكالات السيارات بتوفير صيانة تامة للسيارات التي تستوردها، حسب التقنيات الحديثة، وتوفير كادر مهني لهذا العمل.

× وضع سياسة واضحة للبلديات فيما يتعلق بالبنية التحتية، وفتح شوارع بشكل يخفف من ازدحام حركة السير، وتهيئتها لسير المركبات والمشاة.

× زيادة التشجير في المدن، والحفاظ على نسبة الـ١٥٪ مساحة خضراء داخل المدينة.

× ينصح باستخدام النقل العام في معظم الأحيان، وإيجاد مواقع لمواقف السيارات خارج المدن.

× مراقبة الباعة المتجولين ومحلات المواد الغذائية والمطاعم المتاخمة للشوارع مراقبة شديدة.

كل اتفاق وأنتم بخير!

سليم حبش
صوت الشباب الفلسطيني

كنت التقيت مجموعة من الصحفيين الألمان الذين وصلوا ضمن رحلات تعليمية منظمة للتعرف على حقيقة الوضع من جانبيه الإسرائيلي والفلسطيني.

وعند نهاية حديثي معهم، استل أحدهم من حقيبته كيسا شفافا صغيرا، به حجر إسمنتي يكسوه اللون "الفوشي". قلت في نفسي عند رؤية الكيس والحجر: "يا ساتر!" وإذ به هدية يقدمها إلي؛ لأكتشف أن الحجر هو جزء من ركام سور برلين".

لا تدرون كيف تغيرت نظرتي تجاه قطعة الحجر تلك فور سماعي أنها من ركام ذاك الجدار البشع الذي قطع أوصال ألمانيا لأكثر من ثلاثين عاما.

تغمرني الآن كآبة فظيعة بعد أن عرضت قطعة الحجر على عائلتي وأصدقائي، مفتخرا بأن جدار برلين أصبح الآن "في جيبي". وأصابني حزن شديد؛ لأنني، كفلسطيني، لم أفلح في التغلب على عقدة التاريخ التي ورثتها عن آبائي وأجدادي. فأنا مثلكم، أفرح؛ لأنني أمسكت قطعة من التاريخ، وأحاول أن أخفي وراءها كل متاعب الحاضر، والحفر التي يحفرها لنا إخوتنا وأعداؤنا في ذاك الشيء الذي يسمونه مستقبلا.

كم فرحت لأنني قبضت على التاريخ من (عرقوبه)، وشددته في جيبي! وكم خفت على قطعة الحجر وأنا أجتاز حاجز قلنديا العسكري، وضممتها إلى خصري! كم عرفت حينها أننا لا نقوى على أن نملك أي شيء سوى التاريخ الجميل. وأن أحاديثنا ما هي إلا حسرة على الزمن الذي انقضى، وتذمر وسب وشتم للزمن الحاضر والقادم.

أنتقل إلى شوارع رام الله الهادئة في ليل الفطر السعيد، وأرى أقراني من الشباب يتسكعون وسط المدينة. منهم من يحمل سيجارة في يده، وآخرون تحملهم سجائر الدنيا إلى عوالم لا أعرفها، أحاول أن أحددها بكلمات. ولكن الكلمات تفلت مني وتتلاشى مع دخان تلك السجائر.

أتحدث مع أصحابي عن الهزائم العربية، وعن الاحتلال الإسرائيلي والأمريكي، والهيمنة والخيانة، ومصطلحات أصبحت بالية، لكنها تشكل موروثنا السياسي. ونتشاجر بالوطنية والقومية، وينتهي الحديث بشتيمة نرسلها باقة أشواك إلى كل من لا يحب الإنسان، ويفضل المصلحة الذاتية ورصيد البنك والسيارة والفيلا والبدلة من الماركات العالمية والحذاء الإيطالي، والورقة الخضراء السخية. أتحدث إليهم وأتذكر مجموعة الأوروبيين الذي أهدوني حجرا.

لا أدري لم أهدوني مثل هذه الهدية! أمن أجل أن تمثل بارقة أمل؟ أم لتمثل شعلة يأس وحسرة؟

لا أدري.

أسافر في عالمي وأنثر متاعبي عبر الهاتف صمتا. لا أقوى على الحديث، فشبح المستقبل يدق من على الشباك الذي فوق رأسي داعيا لكابوس اسمه الغد.

يأخذني الشبح إلى سويسرا، وعاصمتها الرقيقة جنيف. أناس محتشدون، ورؤساء سابقون... أنتظر، هناك بعض الوجوه التي أعرفها، آه إنهم فلسطينيون، ولكنهم مختلفون عن صورهم في الفضائيات.

سياستنا كلعبة "ورق" رخيصة، أوراقها كلها مكشوفة، والابتسامة على الغش مفروضة، وأما (الجوكر) فيها ما يسمونه الآن "اتفاق جنيف"!

أرجوكم، لا تقولوا لي إن هذا ما استطعناه، وإن علينا أن نقبل. فالمستطاع لسنا من يحدده، بل من يمسك بندقيته ويرهب بها الأطفال، ويرغم النساء على الولادة في شوارع منسية وموحشة.

لا تظنوا أنني عدو للسلام، ولكنني واقعي في أبعد الأحلام. وفكرة السلام إن بنيت يجب أن تبنى على المشاركة المتساوية، وكذلك على التنازلات المتساوية.

يجب أن يبنى مشوار السلام الجديد على أسس أخلاقية وحقوقية واضحة المعالم، ومرضية وعادلة وشاملة للطرفين. كي نبني طريقا للسلام يجب أن يعترف كل منا، بحقوق الآخر، وكي نمشي معا، ويدا بيد، في حياة سلمية، علينا أن نكسر الجدار ونقطعه قطعا قطعا، ونعبئ أجزاءه بأكياس صغيرة شفافة ونهديها إلى من نحب ومن لا نحب.

وفي النهاية لا يسعني إلا أن أشارككم بكلمات للشاعر الراحل توفيق زياد:

"حتى نرى الأزهار في أوطانكم
فلتوقفوا طيارة ترمي اللهيب على فضاء عيوننا
حتى يصافح مرة أبناؤنا أبناءكم
فلتدركوا أن الذي في أرضنا إنسان
حتى يغل القمح في حقولكم
فلتوقفوا زرع الفناء
الأرض تبحث عن غد تحكي به لغة الكلام
الأرض تعصر بطنها وتئن كي تلد السلام"

اقرأ ...لتتعرف على مفاتيح التنمية لمجتمعاتنا العربية

مراجعة: لوريس مسلم وسليم حبش
مراسلا الصحيفة

كثير منا ينادون بالقومية العربية، وربما يرمون بهمومهم عليها. ولكن أحدا منا لا يغوص في المشكلات الكبيرة التي تواجه واقعنا العربي، الذي يؤلمنا انحطاطه.

ولكننا لا ندري لماذا يشمئز البعض من كلمتي (تحضر) و(تحرر)، ويربطون بينهما وبين الخروج على الأخلاق والتقاليد والعادات والثوابت!

إن وطننا العربي بأمس الحاجة الآن إلى من يحرره فكريا، فقد أصبحنا في أعلى مستويات التخلف والتأخر. حيث يقدم لنا تقرير التنمية الإنسانية الثاني لعام (٢٠٠٣)، الصادر عن برنامج الأمم المتحدة الإنمائي (UNDP)، معلومات وافرة، بالأرقام والكلمات، عن المشاكل التي تواجهها الدول العربية في سبيل التقدم والتحضر، واللحاق بالركب المتسارع لعالمنا اليوم.

فبعد التقرير الصادر في عام ٢٠٠٢، الذي صب اهتمامه على التنمية الإنسانية في البلدان العربية، تحت عنوان "خلق الفرص للأجيال القادمة"، يقدم تقرير عام ٢٠٠٣ التوصيات لبناء مجتمع المعرفة في الوطن العربي.

تقرير التنمية الإنسانية ٢٠٠٣

يأتي التقرير في كتاب، غلافه أسود تزينه أشكال الهندسة العربية (الأرابيسك)، ويحتوي - بين غلافيه - العديد من الأرقام والكلمات، والكثير من المشاكل التي تعاني منها البلدان العربية. وترد في التقرير أسماء لها وزنها في العالم العربي، منها الكاتب الصحفي المصري المعروف، محمد حسنين هيكل، بالإضافة إلى المفكر اللبناني غسان تويني.

البلدان العربية والحرب على الإرهاب

يشير التقرير إلى أن بعض الأنظمة العربية تتخذ من الحرب على الإرهاب ذريعة لقمع مواطنيها ومبررا لكبح الحريات. ويرى بأن الانقضاض على الحرية من "أوخم العواقب" التي أسفرت عنها "الحرب على الإرهاب". ومن جهة أخرى يرى واضعوه أن هذه الحرب قد طرحت تحديات خارجية خطيرة للتنمية العربية؛ فالمضايقات التي يتعرض لها العرب المقيمون خارج أوطانهم خلقت مناخا ينتقص من رفاههم، ويقوض من فرص اكتسابهم للمعرفة في الأقطار الأجنبية، ويعرقل التفاعل بينهم وبين مجتمعات الدول التي يقيمون فيها.

ويحذر التقرير من النزوع إلى المبالغة في تأثير التحديات الإقليمية والعالمية على التنمية العربية، حيث أن هذا الموقف قد يكون مبررا للتنصل والاستكانة؛ فالتذرع بالعوامل الخارجية قد يفضي إلى التهاون في واجب التطوير الذاتي العربي، والتقاعس عن إنجاز المهام.

ويدعو التقرير الأجيال العربية الشابة لأن تكون واعية لتراثها الثقافي الثري، وتربطه بمقتضيات الحاضر، وتتزود منه بالفكرية والعقلانية، وبالملكات النقدية اللازمة لمواجهة القضايا المعاصرة.

التحرر من الاحتلال

يرى تقرير التنمية الإنسانية لعام ٢٠٠٣ أن تحرر الشعب العراقي من الاحتلال الأمريكي هو الخطوة الأولى لإعادة بناء العراق وتحقيق نهضته المجتمعية. ويضيف بأن الحرب على العراق "قد وضعت شعب العراق، والمنطقة، أمام تحد من نوع جديد لا يمكن الخروج منه إلا بتمكين الشعب العراقي من حقوقه الأساسية وفق الشرعية الدولية؛ بالتحرر من الاحتلال واستعادة ثرواته، إضافة إلى إقامة نظام حكم صالح يمثل جميع العراقيين تمثيلا سليما، يسهر على إعادة بناء العراق من منظور التنمية الإنسانية".

ومن جهة أخرى يدين التقرير إعادة احتلال إسرائيل للمناطق الفلسطينية التي كانت قد انسحبت منها؛ محدثة أهوالا من الخراب المادي والضحايا البشرية والمؤسسية، ومرتكبة جرائم حرب في رأي منظمات حقوقية. ويشير التقرير إلى أن الاحتلال الإسرائيلي يحرم الفلسطينيين جميعا من الحرية والكرامة الإنسانية، ويهدر حقهم المعترف به دوليا في تقرير المصير. كما يرى التقرير بأن الممارسات الإسرائيلية تهدر الثروات والطاقات البشرية الفلسطينية، والأمن الفردي والجمعي، بل والحياة ذاتها، على الأرض الفلسطينية.

ويتوسع التقرير قليلا في قضية التنمية في فلسطين، التي "تعاني من فقدان الحريات، وخسارة الحياة المعيشية، ودمار البنى الأساسية، والتدهور المريع في الظروف الصحية". كما يؤكد على أن الفلسطينيين يقاسون من انتهاكات صارخة لحقوق الإنسان الأساسية، في الحياة، وفي الحرية، وفي الغذاء، وفي التعليم، وفي العمل.

ويؤكد أن مخاطر الاحتلال الإسرائيلي تتخذ ذريعة للإبطاء في الإصلاح السياسي والاقتصادي في البلدان العربية؛ بدعوى المحافظة على الأمن القومي لمواجهة العدوان الخارجي رهيب التسلح. ويشير إلى أن حيازة إسرائيل لترسانة ضخمة من أسلحة الدمار الشامل، التي لا تخضع للرقابة العالمية أو لرادع إقليمي أو دولي، مما يدفع الدول العربية إلى سباق تسلح حثيث، يستنزف الموارد التي كان من الأولى إنفاقها في عملية التنمية.

الإعلام العربي!؟

ويخصص التقرير بعض الحديث عن الإعلام العربي، ويتوسع في دور الفضائيات العربية خلال الحرب على العراق، مشيرا إلى أن قنوات عربية فضائية، كـ"العربية"، و"الجزيرة"، و"المنار"، و"فضائية أبو ظبي"، استطاعت إدخال تغييرات جذرية؛ مضمونا وأسلوبا على الشاشات العربية، من خلال إذاعة برامج الحوار الديمقراطية، مما أدى على بث روح جديدة في محطات التلفاز العربية.

ورغم ذلك، يشير التقرير إلى أن نسبة وسائل الإعلام في العالم العربي هي الأدنى في العالم. كما أن أكثر من ٧٠٪ من قنوات التلفزة العربية، وعددها نحو ١٢٠، تحت إشراف الدولة، التي تملك وكالات الأنباء. ويخلص التقرير إلى أن الخطاب الإعلامي في العالم العربي يتميز بصورة عامة بتدخل الحكومات لأغراض الدعاية السياسية، وشيوع المادة الترفيهية على حساب الخدمات الإعلامية الأخرى. غير أن هذا المنحى التقليدي، كما يرى التقرير، يتعرض الآن للتحديات التي تطرحها العولمة والتبادل الحر للمعارف على شبكات المعلومات.

وببضعة أرقام يشير التقرير إلى أن هناك تأخرا كبيرا وواضحا للمنطقة العربية في معرض الحديث عن الموارد التقنية، حيث يشير إلى أنه يوجد أقل من ١٨ حاسوبا لكل ١٠٠٠ شخص في البلدان العربية مقارنة مع المتوسط العالمي الذي يزيد قليلا على ٧٨ حاسوبا لكل ١٠٠٠ شخص.

الكتب... مشكلة كبيرة

ويشير التقرير إلى أن المئتين والسبعين مليون عربي في ٢٢ دولة، يشترون فقط ٥٠٠٠ نسخة من الكتب الأكثر رواجا. ويوضح بأن البلدان العربية أنتجت مجتمعة ٥٦٠٠ كتاب في عام ١٩٩١، مقابل ١٠٢ ألف كتاب في أمريكا الشمالية، و٤٢ ألف كتاب في أمريكا اللاتينية ودول البحر الكاريبي. ويؤكد أن هناك إهمالا للتراث الأدبي العربي الحديث في المناهج التعليمية، الأمر الذي يسبب إخفاق النظام التربوي في التواصل مع الأدب العربي باعتباره جسرا حيا بين الثقافة والمجتمع.

ويوصي التقريرالدول العربية بأن تحذو حذو النمور الآسيوية، والاستثمار في التربية، مع الحرص على الارتقاء بمستوى التعليم. ويقول التقرير إن سر "المعجزة الآسيوية"، يكمن في التركيز على التعليم والتربية.

مفتاح للنهضة الثقافية

ويدعو التقرير إلى أن يتعلم الشباب التفكير النقدي بلغتهم الأم. ويلاحظ واضعوه أن مستوى إلمام الأجيال العربية الشابة باللغة الإنجليزية متدن جدا، باستثناء قلة من الأكاديميين والمثقفين العرب. وفي معرض الحديث عن مصادر المعرفة بلغات غير عربية، يشير التقرير إلى

أن ترجمة الأعمال الأجنبية إلى العربية تعاني من القصور، ولا تواكب التجدد المعرفي المتسارع في العالم.

الدول العربية ثرية... هذا وهم!

بالإضافة إلى ذلك يبين "تقرير التنمية الإنسانية لعام ٢٠٠٣" أن استيراد الدول العربية للتقنية دون تطويرها، يعطل تنمية المعرفة في الدول العربية.

وينقد فكرة الوهم الشائع حول ثراء الدول العربية، مشيرا إلى أن مجمل الناتج الاقتصادي المحلي العربي في نهاية القرن العشرين هو نحو ٦٠٤ مليارات دولار، وهو بالكاد يتعدى ناتج دولة أوروبية واحدة مثل إسبانيا التي يبلغ ناتجها المحلي ٥٥٩ مليار دولار.

الطبقة الوسطى تعيق تنمية المعرفة

ويخلص التقرير إلى أن تقلص الطبقة الوسطى العربية يجعل من بناء منظومة المعرفة أكثر عسرا. علما بأن الطبقة الوسطى المتعلمة هي القادرة على تقدير المعرفة، ولا سيما إذا ساندتها شبكة من الباحثين الذين يتمتعون بالأمن الوظيفي والمالي، ويكرسون جهودهم لنيل العلم، ويشاركون أقرانهم فيما يكتسبون من معارف. وينوه التقرير إلى مسألة هجرة العقول، مبينا أنه بين عامي ١٩٩٨ و٢٠٠٠ غادر أكثر من ١٥ ألف طبيب عربي إلى أوروبا.

المعرفة والنشاط السياسي

ويوصي التقرير بإقامة مجال معرفي يجري فيه إنتاج المعرفة بمنأى عن الإرغام السياسي. ويرى أن من الضروري إقامة نطاق معرفي مستقل في الدول العربية كشرط أساسي لإقامة مجتمع المعرفة.

ويرى واضعو التقرير أن الانتقال الديمقراطي في الوطن العربي هو من الأمور الضرورية لاستقلال المعرفة، مع التشديد على أن هذا الانتقال يتطلب تضافر جهود القوى الاقتصادية والسياسية والثقافية.

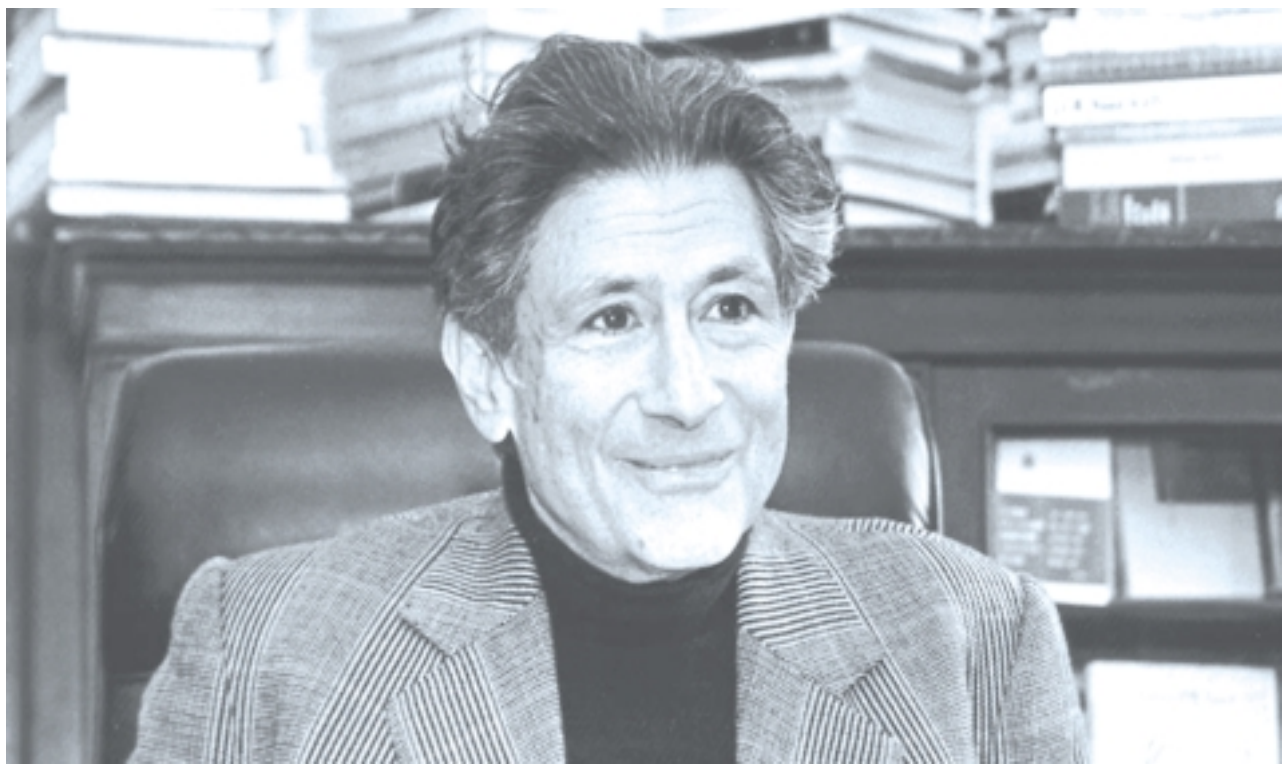
ويرى التقرير أن هناك خمسة أركان لمجتمع المعرفة في الدول العربية، وهي: إطلاق حريات الرأي والتعبير والتنظيم، وضمانها بالحكم الصالح. والنشر الكامل للتعليم الراقي. وتوطين العلم وبناء قدرات البحث والتطوير في جميع النشاطات المجتمعية. والتحول الحثيث نحو نمط إنتاج المعرفة في البنية الاجتماعية والاقتصادية العربية.

بعد هذا الكم الملخص من المعلومات، حري بنا، نحن جيل الشباب والمستقبل القادم، أن نقرأ هذا التقرير بكل ترو، لأنه، مع التقرير الأول، وسلسلة التقارير التي وعدنا بها برنامج الأمم المتحدة الإنمائي، سيمثل أدبيات التنمية الإنسانية في الوطن العربي.

إذا لم نقرأ، ونفهم، فلن يكون بمقدورنا العمل على تطوير المجتمع العربي، بما فيه منفعة الفرد في هذا الوطن الرحب، بغض النظر عن لون أو شكل جواز السفر الذي يحمله.

رحيل رجل من «خارج المكان»...

كتب: عادل الزبيري
مراسل الصحيفة،
المغرب



لم ألتق به يوما، إلا أني ظللت حافظا لصورته وهو يحاضر في الجامعة الأمريكية بالقاهرة، في العام الماضي... وكانت تلك أول مرة أستمع فيها لأفكاره، ولو عبر التلفزيون... أستمع لرجل من "خارج المكان"... كان يستعيد الذكريات كلحظات خاطفة من ماض صار أمسا، وانتهى... إلا عنده ما يزال قضية تحركه بقوة المثقف، ورجل عربي شرب من معين العروبة، وأضاف لها من العقلانية "هناك" في ما وراء الأطلسي... "هناك" عاش للدفاع عمن جعلته الأقدار لأرض فلسطين ابنا... إلى أن رحل عن الدنيا... لم تهزمه فكرة وما انتصر عليه صاحب قلم، بل كان السبب: مرضا خبيثا...

وعلى امتداد سنواته الأولى، ظل إدوارد يحاول إيجاد هوية له عبر التطابق مع هويات الآخرين، وأتاحت له الأيام لاحقا الانتقال للقدس والعيش فيها؛ لعارض صحي عانى منه والده، كانت تجربة مدهشة له؛ لأنه لم يكن يعرف جو العائلة الكبير، مكنته تلك الفترة من ملامسة شيء من الانتماء وملاحظة التركيب السكاني لفلسطين ما قبل ١٩٤٨، إلا أن تلك الفترة تبددت سريعا بعودة عائلته إلى القاهرة، التي غدت منفى قسريا، وليست خيارا كما كانت.

التلميذ المشاغب

ختم إدوارد حياته التعليمية في القاهرة في فرع "فيكتوريا كوليدج" بالقاهرة. أما بداية مرحلة المراهقة، فكانت بداية تشكيل وعي رافض للثقافة الإنجليزية لدى "المراهق فكريا"، مما تسبب في طرده من المدرسة لفترة، عثر خلالها على "الناس الطيبة"، وحواري مصر التي اتخذها ملجأ يقيه برودة الفصل، ومدرسة تعلمه درسا آخر...

وكان عليه أن يرحل عام ١٩٥٦ إلى بلاد العم "سام"، منتقلا من عالم عربي يعاني ما عاناه ولا يزال، إلى بلاد تبحث عن ثروات العالم. وهنا بدأت رحلة التكوين لادوارد، بعيدا عن أسرته، ودخوله مدرسة "ماونت هيرمون" الداخلية. وفي تلك الفترة بدأ في اكتشاف ذاته وتكوينها.

وعندما تخرج من تلك المدرسة، التحق بجامعة "برنستون" لدراسة "اللسانيات"؛ لتمتد رحلة التعلم إلى "هارفارد" للدراسات العليا وبعدها إلى جامعة "كامبردج".

وكانت تتنازعه آنذاك ميوله الأدبية من ناحية، وقدر يناديه للإمساك بتجارة والده من ناحية أخرى. وكانت تلك السنوات سجلا أسود للعرب؛ حروب وهزائم، ونكبات صوبت نظر إدوارد نحو جذوره، وجعلته منهمكا بالقراءة غير الأكاديمية.

إدوارد سعيد الذي أتقن اللغات العربية والفرنسية، الإنجليزية منذ طفولته؛ عائد إلى كونها لغة البيت البرجوازي الفلسطيني في مصر، ونجد أن أوسع أعماله تداولا هي التي ألفها بعيدا عن مجال تخصصه، وكانت حصيلة ما يسميه إدوارد جهد "الهاوي" غير المقيد إلى إجراءات مؤسساتية، أو نظم راسخة، بل المناوئ لها.

«المثقف الملتزم»

وهو أيضا ذاك الناقد الأدبي، في زمن ذيوع النظريات الأدبية، وابتكار دروب قراءة لا تعزل النص الأدبي عن عالمه. وهو أيضا "المنظر العلماني"، وهو الرائد الجدلي لما يسمى دراسات "ما بعد الكولونيالية". وضمن هذا الإطار نجد مؤلفي "الاستشراق" و"الثقافة والإمبريالية".

وانبرى للتصدي لإدوارد معلمون في مدارس أجنبية، بريطانية وأمريكية، ذائعة الصيت بنظمها المتصلبة وسبل تعليم لا تعرف الهوادة أو اللين. ونادرا ما أظهر استعدادا للامتثال والطاعة؛ فقد كان يعاني من الحس الجماعي غير الذاتي، مما دعا إحدى مدرساته في مدرسة القاهرة للأطفال الأمريكيين مرة إلى مخاطبته قائلة: "إنني لم أر أحدا غير قادر على التركيز، عديم الاعتبار مهملا...مثلك". وهو الذي سيعود لذكريات تلك السنين "في غير محله"، يروي معظم الحوادث التي شكلت حياته الباكرة، "في غير محله" يقول إدوارد: "هو سجل لعالم منسي بالأساس أو مفقود".

حمل إدوارد القضية الفلسطينية كفكرة أساسية، في وقت سادت فيه الأفكار والمرجعيات الغربية، وكانت مهمته التأكيد على أن كفاح الفلسطينيين في سبيل استقلال قومي، ليس إرهابا. فـ"القضية الفلسطينية" حسب إدوارد سعيد هي: "حركة سياسية قيد البناء من خلال التشديد على تاريخ فلسطين متعددة الأديان والأعراق، وهدفها هو الاندماج التام للعرب الفلسطينيين بالأرض، والأهم، بالعملية السياسية التي لواحد وعشرين عاما، إما أنها استبعدتهم أو جعلتهم أكثر فأكثر سجناء لا خلاص لهم".

ومات المقدسي...

لم يمهله المرض طويلا، ليرحل إدوارد سعيد، الكاتب والمفكر والمناضل الفلسطيني، بعيداً عن بيت المقدس، في نيويورك، في خريف العام الثالث بعد الألفين، عن عمر يناهز الـ ٦٨ سنة، قضى الجزء الأخير منها يصارع مرض "سرطان الدم" بجرأة وبطولة. وإلى جواره رصيد عظيم من صموده الصلب في معاركه الفكرية والسياسية. ولم يمنعه المرض من مواصلة الكتابة؛ بل حفزه وفجر ما في داخله من ينابيع الإبداع، فوضع تحت تأثيره ومرارة تحمله في خريفه كتبا هي من مؤلفاته البارزة، التي تنتمي إلى ربيعه الفكري...

ولد إدوارد سعيد في القدس عام ١٩٤٥، وغادرها عام ١٩٤٧، ليعيش في "المنفى" متنقلا بين مرافئ الثقافة والفكر العربي حينها، بيروت والقاهرة... ويعتبر إدوارد من المعارضين لاتفاقية "أوسلو" معتبرا إياها "أداة استسلام العرب"، وكان عضوا في المجلس الوطني الفلسطيني لأكثر من ١٤ عاماً قبل استقالته منه عام ١٩٩١.

كان إدوارد صاحب نزعة طليعية وثورية وحداثية في كل المجالات التي كتب فيها. ومتخصصا في الموسيقى. فهو الذي كتب "مسألة فلسطين" عام ١٩٧٩، "بعد السماء الأخيرة" في عام ١٩٨٦. وصدر له في العام ١٩٩١ كتابه "إطناب موسيقي". أما العام ١٩٩٣ فشهد إصداره لتحفته الفكرية "الإمبريالية الثقافية". أما "الاستشراق" فصدر عام ١٩٧٨، وترجم إلى ٢٦ لغة. ومن كتبه الأخرى التي تناولت القضية الفلسطينية: "المسألة الفلسطينية"، و"ما بعد المساء الأخير"، و"لوم الضحايا"، و"سياسات الطرد". وأما مذكراته "خارج المكان"، فهو نسيج من الشخصيات غير المتجانسة التي شكلت عالم إدوارد، وأظهرت الحاجة إلى "مد جسر ما بين المسافة الزمانية والمكانية الفاعلة"، ما بين حياته اليوم وحياته قبل العام ١٩٦٧.

بحثا عن... مستقر

يقول سعيد إنه عاش جل حياته مصحوبا بإحساس تعدد الهويات التي غالبا ما كانت تصارع بعضها، بشكل يدعو إلى القلق، وطالما راودته نفسه بأن يكون هو وعائلته: "جميعا عربا أو جميعا أوروبيين وأمريكيين، أو جميعا مسيحيين وأرثوذكس، أو جميعا مسلمين، أو جميعا مصريين.. وهلم جرا"...

فضياع فلسطين، ونشأة الدولة العبرية، وصعود القومية العربية، والاستيلاء العسكري على الحكم في مصر، جعل الحياة تدريجيا أقل يسرا للمقيمين الأوروبيين الذين كانوا يتمتعون بامتيازات حرم منها أكثرية المصريين. والقلق السياسي الذي ما فتئ يتهدد لبنان منذ أواخر الخمسينات، ثم تحول أخيرا، عام ١٩٧٦، إلى عقد ونصف من حرب أهلية.

«لست أمريكيا... البتة»

كان وديع سعيد - الأب - قد عاش في الولايات المتحدة مدة عقد كامل، ليحصل على الجنسية الأمريكية، بعد أن انخرط في صفوف الجيش الأمريكي خلال الحرب العالمية الأولى. ويخبرنا إدوارد سعيد بأن والده كان يصر على تناول "وجبة ديك حبش" في مناسبة "عيد الشكر" حسب عادة الأمريكيين، وذلك لـ "أسباب تتعلق بالتقاليد"، غير أن ذلك "ليس بكاف لكي تكون أمريكيا، بل وأقل بكثير من أن يجعلك تحس بأنك أمريكي"؛ ذلك أن شعورا عميقا سيظل يساورك حتى يفضي بك إلى الإقرار بأنك لست في الحقيقة ما تتظاهر به... "لست أمريكيا البتة"...

"لقد فقدنا كل شيء.. فلسطين"، كان قصارى ما أفصح عنه "وديع سعيد" إلى ابنه المستطلع جلية الأمر في ذاك اليوم الأسود؛ وهو كلام من أب اعتاد الصمت. غير أن صدوره عن رجل كتوم بدرجة تثير الفضول، وفخره بكونه مواطنا أمريكيا، يفصح عن مشاعر شاء أن يبقيها سرا عن ابنه، الساكن خارج المكان...

مكافحة الفكر

مفيد حماد
مراسل الصحيفة

لم يتعرض كاتب أو أديب إلى المضايقة ومحاربة فكره كما حدث للراحل الكبير إدوارد سعيد، سواء كان خلال حياته من قبل الصهاينة أو المتصهينين، الذين شككوا حتى في صحة نسبه إلى المدينة الأغلى على قلبه؛ القدس، أو بعد مماته.

هذه الحملة رافقها - خلال حياته - حملة تشهير، خاصة بعد أن نشرت الصحف في مناطق مختلفة من العالم، صورة المفكر وهو يرمي حجرا على الحدود الفلسطينية - اللبنانية؛ كرمز لسقوط أحد آخر الاحتلالات في العالم في ذلك الوقت، ألا وهو الاحتلال الإسرائيلي للجنوب.

وغدت هذه الصورة المبرر الوحيد - تقريبا - لمحاربة فكر مبدع منذ أكثر من ثلاثة عقود. ولم يشفع للراحل الكبير كل تلك البصمات التي صبغت الفكر الجديد، لا على المستوى الأمريكي فقط، بل ووجهت التفكير العالمي إلى نوع من الفكر الجديد، والدراسة العلمية الحديثة، والتحليل المنطقي العقلاني، لظواهر محل خلاف، منذ أن نشر كتابه (الاستشراق).

وككاتب مفكر، كان إدوارد سعيد متعصبا، ولكنه كان متعصبا لفكرة الحق؛ حق الشعوب في نيل مبتغاها، وحق الآخر في فهم القضية، فهما لا تشكل فيه العاطفة، أو الشعور بالذنب، الموقف منها.

ولكن هذه الحملة تصاعدت بعد أن انتقل مفكرنا من دار الدنيا إلى دار البقاء، متمثلة في عرض قدمه بعض أعضاء الكونجرس الأمريكي، لصياغة قانون محاربة فكر إدوارد سعيد، الذي نشأ وترعرع، ومن ثم انتشر، انطلاقا من مراكز المعرفة في الدولة الأكثر ديمقراطية في العالم؛ أمريكا.

بعد وفاة إدوارد سعيد، بدأت أنظار المتسلقين السياسيين، المتزحلفين، والذين يحتاجون إلى الإمساك بذيول الصهيونية في أمريكا، تتجه إلى محاربة الفكر، الذي لم يكن ليعتبر (إرهابيا) أو هداما، لولا المكانة التي وصل إليها اليمين المتطرف، في عهد الإدراة الأمريكية الحالية. معتقدين بأن وفاة إدوارد سعيد - المفكر - قد تعني انتهاء المدافعين عن فكر مفكر عظيم.

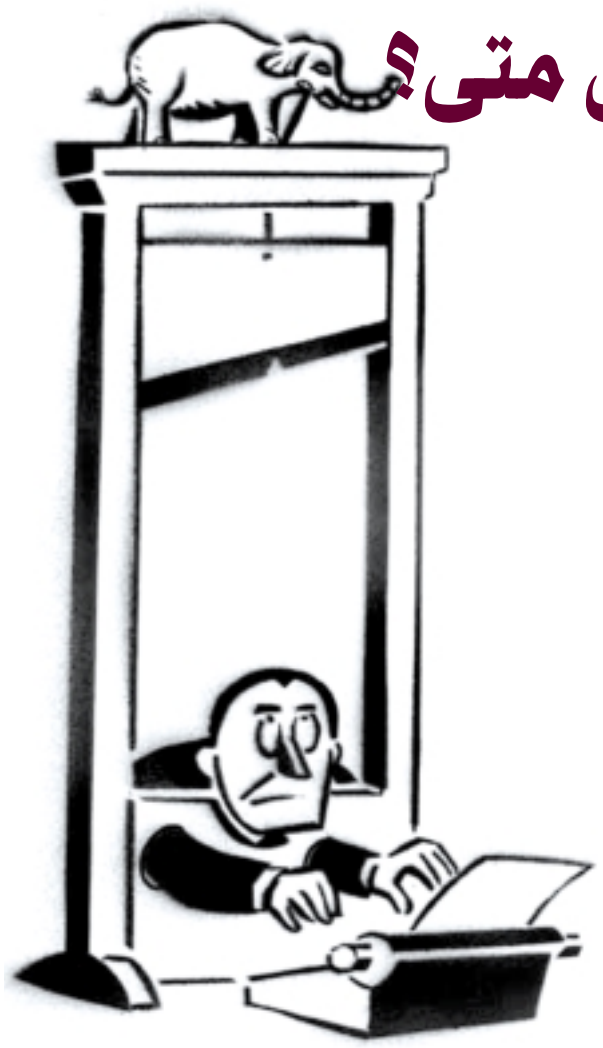
المشكلة أن الميكافيليين الجدد، من صهيوني أو متصهين الكونجرس الأمريكي، يعتقدون أن بإمكانهم أن يفعلوا ذلك وأكثر، ونسف الديمقراطية الأمريكية من جذورها.

فهل سنشهد بعد مئات السنين من وضع ما يعتبر أعدل دستور في العالم، كتبا فكرية في قمة الإبداع، تمنع من التداول والقراءة لأول مرة في أمريكا؟ وهل سنشهد مشاريع قوانين أخرى في أمريكا لمكافحة الفكر المختلف، والرأي الآخر؟

وماذا يمكننا أن نطلق على مثل هذا القانون من اسم؟

بالنسبة لي، لا أستطيع إلا أن أفكر في اسم من اختراع أمريكي فقط؛ (قانون محاسبة الفكر).

فجوة الكتاب والمضامين والقراء...إلى متى؟



تقرير: عبدالكريم حسين
جامعة النجاح

"على طبل... على مزمار.... تلملم شملها المنهار.... تغني... فالغناء هو السبيل... إلى ولادة مطرب جبار.... أزيز غنائه.... يحمي بلاد العرب.... من غزو واستعمار...".

بهذه الكلمات وصف الشاعر الفلسطيني "لطفي زغلول" الأمة العربية بأنها أمة "سوبر ستار"؛ ترسم مستقبلها عن طريق الغناء، وتطبل بالديمقراطية، وتزمر بالعولمة، وترقص على أنغام النهضة والتطور.

في هذا التقرير سنخوض في واقعنا الأدبي، وأسباب تدني الذوق الفني، وعزوف الشباب عن تناول الأدب والفن الملتزم.

زغلول: ضعف عام

الشاعر والكاتب الصحفي لطفي زغلول تحدث عن أزمة الثقافة، وخصوصا في الأراضي المحتلة فقال: "إن المستوى الثقافي والأدبي لدى الطلبة في حالة ركود نسبي، كما أن هناك ضعفا في التعامل مع الكتاب والثقافة والدين بشكل عام".

ويرى زغلول بأن المناهج التي يتم تدريسها في الجامعات والمدارس، واستخدام أسلوب التلقين؛ هي ما يؤدي بالجيل الذي يتخرج فيها إلى الابتعاد عن الكتاب، وتدني المستوى الثقافي العام؛ "وكلما كان مستوى الخريجين في الجامعات والمدارس والكليات مرتفعاً، وكانت لديهم الرغبة في القراءة، كان للكتاب سوقه، ولبضاعة الثقافة والأدب التطور".

ويعترف بأن هناك تقصيرا من قبل الأدباء والكتّاب والشعراء الفلسطينيين من ناحية إنتاجهم، وخاصة الشعري. ورغم الوضع الاقتصادي السيئ؛ إلا أنه لا يعتبر ذلك مبررا للتقصير. يقول: "القضية، التعليم، الصحة، كلها مصطلحات نفتقدها في الشعر. هل يتعلم أبناؤنا من الأدب مقاومة الاحتلال؟ لا أدري، ولكن كان هذا يحدث في الثمانينات؛ حين كان للشعر فعل الرصاصة".

ويضيف زغلول أسبابا أخرى، كمشكلة النشر والدعم المالي والمعنوي اللازم للكتّاب. وعصر الحداثة الذي يعتمد على التجدد والتغير، بحيث يجب على الأديب أن يحقق التوازن بينها، في عملية صعبة للغاية.

ويرى بأن الواقع الفلسطيني والأدب الفلسطيني، وجهان لعملة واحدة، "وفي الوقت الذي تمر فيه القضية الفلسطينية بأخطر مراحلها، يحق لنا أن نتساءل أين الأدب الفلسطيني من تلك القضية؟".

فهو يرى بأن واقع أي مجتمع هو الذي يصنع أدبه؛ فالأدب مرآة الواقع. والواقع الفلسطيني هو قضية، "وبصراحة هناك تقصير كبير من قبل الأدباء والكتاب فيما يتعلق بهذه القضية".

الانتفاضة الأولى أنشط وأفضل

وكان للدكتور عادل الأسطة؛ المحاضر في قسم اللغة العربية بجامعة النجاح الوطنية، رأيه حول المستوى الثقافي حيث قال: "المستوى الثقافي والأدبي، في الانتفاضة الأولى أفضل بكثير منه خلال الانتفاضة الحالية"، ويعود سبب ذلك، حسب رأيه، إلى أن الأدباء كانوا حينها أقدر على التنقل والحركة، أما الآن فلا يُسمح لأي شخص بالحركة، كما أن الأوضاع الاقتصادية والسياسية في غاية الصعوبة.

ويشيد الأسطة بالنجاح الذي حققه الإعلاميون والصحفيون خلال الانتفاضة الثانية؛ حيث لعبوا دوراً ناجحاً في إيصال الحقيقة إلى العالم. ولكنه يعتبر بأن منتوج الإعلاميين والكتاب والمثقفين الذين كانوا في لبنان خلال الثمانينات، كان أكبر مما هو عليه في عهد السلطة الوطنية. ويستغرب من أن الذين كانوا يكتبون في لبنان، وخلال الانتفاضة الأولى، لا يكتبون الآن!

فجوة كبيرة

أما الشاعر مازن دويكات، فتحدث عن الفجوة بين الكتاب والشباب قائلا: "هناك فجوة كبيرة بين الكاتب والقارئ، لدرجة أن هناك مثقفين لا يعرفون أي شيء عن الأدب الفلسطيني". وهذه الفجوة تتسع مع مرور الأيام، ويعود ذلك إلى الاحتلال الذي اقتحم حياتنا اليومية، وحطم كل أمانينا، وغزانا ثقافياً وإعلامياً، والوضع الاقتصادي السيئ، والثورة الإعلامية والمعلوماتية التي جذبت الطلبة إليها.

وجهات نظر

ولكن دويكات يعتبر بأن الأدب الفلسطيني يجب ألا يكون واقعيا؛ لأنه لا يصور الواقع، وإنما يتنبأ به، ويصوغه بطريقة جديدة، "فقد أضاف الأدب الفلسطيني مضامين جديدة للواقع، ويستحيل أن يبقى صورة عن القديم، وعليه أن يضيف أشياء جديدة لأننا نعيش عصر الحداثة".

وللشباب رأي

إن قوة الأمة بشبابها، وحول ذلك يقول توفيق أبو عمران؛ الطالب في قسم شبكات الحاسوب في كلية هشام حجاوي: "تنبع المشكلة من الطالب نفسه، فهو لا يحب غير قراءة كتبه المقررة، وبالتالي فإن هدفه هو الحصول على العلامة والشهادة، ولا يرغب باكتساب الثقافة العامة".

ويبين بأن عاملا نفسيا يلعب دوراً هنا، وهو طبيعة الطالب؛ فإذا كان يحب القراءة، فسيجد الكتاب رغم الصعوبات، والدليل على ذلك أن الشعوب الأخرى تقرأ الكتاب أثناء ركوب الحافلة.

لكنه يعلل ضعف الإقبال على الكتب وقراءتها بالغلاء وعدم توفر المؤلفات القيمة في المكتبات.

ويجد بعض الطلاب نفورا من المساقات الثقافية، بسبب الأسلوب الخاطئ الذي يقدمها به المحاضرون في الجامعات، ويرون بأن تقديمها بطريقة شيقة يزيد إقبال الطلاب عليها.

وترى الطالبة لارا كنعان بأن المجتمع الفلسطيني "لا يعرف أن لديه وقتا للمطالعة، يضيعه في قضايا هامشية".

وتقضي كنعان الليل في المطالعة، وترى في ذلك قمة السعادة، "التي لو عرفها زملائي لحسدوني عليها".

كما يلاحظ وجود تفاوت في المستوى الثقافي بين الأجيال؛ فالسابق له إبداعاته وثقافته الرائعة، التي حفظت حتى يومنا هذا. وترى كنعان بأن سبب ذلك هو علاقته مع الكتاب، وتقترح تشجيع الطلبة على الاطلاع على الكتب ضمن خطة تبدأ بالآباء والأمهات.

هناك من يقول إن الاحتلال هو السبب، وآخر يضع الكرة في ملعب المضامين، التي أحيانا تسير خارج دائرة الرصد، وهناك من يقول إنه الوضع الاقتصادي السيئ، وآخر يتهم الأدباء والشعراء، ويزعم أن الطلبة هم السبب. وتعددت الآراء، ولكن هل نفقد الطريق الذي يوصلنا إلى شارع الثقافة، عمارة المعرفة والمعلومة؟ وهل يبقى المارة في الشارع المقابل ينظرون إلينا، ونحن في أبراجنا العاجية ننتظر الوصول إليهم؟!!

النبي صموئيل ... قرية ممنوعة من التطور بأوامر عسكرية

أحمد بدرالدين
مراسل الصحيفة / بيرنبالا

قرية النبي صموئيل الأثرية، لها ما يميزها عن غيرها من القرى المحيطة؛ فهي ذات موقع مرتفع، بين القدس ورام الله، ويفصلها عنهما بضعة كيلومترات. هذا الموقع جعلها عرضة لأطماع المستعمرين الإسرائيليين؛ فالسيطرة على هذه القرية المطلة على ما حولها، وجمال طبيعتها، تعني السيطرة على القرى والمدن المجاورة.

سميت القرية بهذا الاسم نسبة إلى مقام النبي صموئيل الواقع في جامعها.

وذات يوم استيقظت هذه القرية الوادعة، التي تميزها بيوت العقود، والبساتين الواسعة، والسكان الطيبون، في عام ١٩٦٧ على صوت قصف المدافع وهدير الدبابات الإسرائيلية، وهي تستبيح الأرض، وتهدم البيوت.

وما إن استقرت قوات الاحتلال في القرية، حتى نادت على سكانها، وحذرتهم من البقاء في البيوت. ثم أمرت أصحاب البيوت المحيطة بالمسجد بمغادرتها، بزعم أن المقام الوجود في جامعهم، هو مكان يهودي مقدس، وبأن الأرض لليهود.

أخرجوهم من بيوتهم، فاستقروا في بيوت القرية القديمة، لكل عائلة غرفة واحدة. وهدموا البيوت التي تحيط بالمسجد عن بكرة أبيها، وسووا الأرض وقطعوا الأشجار.

وبحسب محمد سالم؛ نائب رئيس المجلس القروي في القرية، يعاني السكان من مشاكل عديدة؛ اهمها: عدم القدرة على استصدار تراخيص البناء في القرية، "مما ادى إلى رحيل الكثير من أهلها، بغرض السكن في القرى المجاورة. كما أن سلطات الاحتلال لم تتوقف عن سياسة الهدم التي ما زالت مستمرة منذ عام ١٩٦٧،" إذا حاول أحد المواطنين إضافة غرفة للتخلص من حالة التكدس البشري الذي يعاني منها في منزله" على حد تعبير سالم.

كما يشير نائب رئيس المجلس القروي إلى نقص الخدمات في القرية، حيث لا تتوفر الخدمات الطبية، أو خطوط المواصلات. وقال: "يواجه طلاب المدارس مشكلة كبيرة، حيث لا توجد مدرسة ثانوية في القرية؛ مما أجبرهم، ذكورا وإناثا على الانتقال إلى المدارس في القرى والمدن المجاورة، مما زاد من العبء المادي على كاهل أولياء الأمور، وجعل الطلاب أنفسهم يعانون يوميا على الحواجز العسكرية، وينقطعون في كثير من الأحيان عن دراستهم بسبب الإغلاقات المتكررة".

كما أن إحاطة القرية بالحواجز أدت بالمواطنين إلى سلوك الطرق الجبلية الوعرة؛ من أجل الوصول إلى العمل أو المدرسة.

وتمنع سلطات الاحتلال غير الأهالي من إقامة الصلوات في مسجد القرية، وخاصة حملة الهويات المقدسية، ويعلق الإمام قائلا: "فإذا زارك ضيف فلن تستطيع اصطحابه للصلاة في المسجد".

وحاول أصحاب الأرض أن يطالبوا بحقوقهم، ولكن دون جدوى، واضطر عدد منهم إلى مغادرة قريته، في حين ما زال بعضهم يعمل بالزراعة رغم التهديدات التي يتلقونها.

وقد منعت سلطات الاحتلال من تبقى من سكان القرية من بناء أسوار تحيط ببيوتهم وأملاكهم، أو يحاول توسعة البيت بغرفة أو حمام أو مطبخ. ومنعوا الأهالي من الصلاة في مسجدهم كلما أراد المستوطنون زيارة المقام، وهذا الأمر كثير الحدوث، وقد وضعوا سياجا يعتقل الأشجار حول المسجد، وأقاموا بركة، كي يتمتع أبناء المستوطنين بها، على عين الماء التي طالما روت عطش الأهالي، وهم الآن محرومون من عذوبة مائها.

من أبرز شهداء القرية المناضل مصطفى محمد عبيد الذي سقط وهو يدافع عن ثرى قريته.

هذه القرية تستحق أن تخصص لها الجهات المسؤولة رحلات تضامنية خاصة، وعندها يمكن للزوار أن يعدوا البيوت التي تؤوي ٣٠٠ نسمة، كبارا وصغارا.

الدراسة الخاصة ٢٠٠٤:

امتحان قبول... لامتحان الثانوية العامة!

تقرير: مريم دحبور
مراسلة الصحيفة

أصدرت وزارة التربية والتعليم العالي قرارا سيتقدم بموجبه طلاب الدراسة الخاصة في الثانوية العامة إلى امتحان قبول قبل الامتحانات الرسمية للثانوية العامة، مما لفت أنظار الشباب وساعد على أن تنهال أسئلة واتهامات موجهة إلى وزارة التربية والتعليم العالي، فهل تود هذه الوزارة تحديد فئة المتعلمين؟ هل يعني هذا القانون الجديد أن يفقد الشباب فرصة تقديم امتحان الثانوية العامة دراسة خاصة؟

بدورنا؛ طرحت "صوت الشباب الفلسطيني " هذه التساؤلات على السيد جهاد زكارنة؛ الوكيل المساعد للمحافظات الشمالية في وزارة التربية والتعليم العالي.

يقول زكارنة إن الموضوع مطروح للنقاش منذ عامين، وتم في النهاية التوصل إلى قرار، من أجل مصلحة شبابنا أولا وأخيراً، ومن أجل قوام صحي من الشباب المتعلم.

الهدف الأساسي

ويتابع زكارنة بأن الهدف من تقديم الامتحان هو قياس استعداد المتقدمين لامتحان الثانوية العامة، وإدخالهم في دائرة الجدية وأخذ الموضوع بمسؤولية؛ لأن الامتحان يحتاج إلى جهد كبير، في وضع الأسئلة وتصحيحها وتدقيق نتائجها. "أي أن جهدا كبيرا يقع على عاتقنا نحن أيضا؛ لذلك علينا أن نتقاسم المهام مع الطلاب المتقدمين للامتحان" كما يشرح زكارنة، ويتابع: "كما أننا بهذه الطريقة سنتمكن من حصر التسرب من المدارس؛ حيث سيكون على كل طالب أن يفكر بأمر تقديم امتحان الثانوية حسب نتائج امتحان القبول".

عقبة في طريق مستقبلهم

يرى كثير من طلبة الدراسة الخاصة بأن هذا الامتحان يشكل عبئا عليهم، وعقبة في طريق تعليمهم. وهنا يرد زكارنة بأن هذا الامتحان هو من أجل مساعدة الشباب على اكتشاف نقاط الضعف ونقاط القوة، ويقول: "إن كل من يود التقدم لامتحان الثانوية العامة دراسة خاصة، وليست لديه معرفة بقدراته، قد يواجه نتيجة غير متوقعة؛ فيجعله امتحان القبول مستعدا أكثر".

وتقع على المديريات مهمة إيصال المعلومات للطلاب الراغبين في التسجيل، حسب عدد المواد التي سيمتحنون فيها، والصلاحيات التي يتمتع بها القائمون على الامتحان، والمميزات التي على المتقدم أن يتصف بها.

وقد فصلت الوزارة هذا الأمر في الصحف اليومية، حتى يتاح للطلاب الاستفسار كتابة، والمديريات الإجابة.

أهم النقاط الواردة في البيان

١. كل من تقدم لامتحان الثانوية العامة من قبل لن يتقدم لامتحان القبول.

٢. من قدم شهادة تعادل شهادة الثانوية العامة الفلسطينية، معترفا بها ومصدقة، بغض النظر عن النتيجة، لن يتقدم للامتحان.

٣. رسوم الامتحان (١٥٠) شيكلا.

٤. المواد التي سيتم امتحان المتقدمين فيها هي: مادة اللغة العربية، في الفصلين الأول والثاني من مادتي الثقافة الأدبية والظواهر الأدبية.

– مادة اللغة الإنجليزية، في كتاب (الكورس)، في الفصلين.

– مادة الرياضيات في الفصلين.

– الثقافة العامة، في الفصلين.

٥. تكون النهاية العظمة لكل ورقة امتحان (١٠٠) علامة، وعلامة النجاح ٤٠٪.

وينصح زكارنة المتقدمين بالاستعداد القوي والثقة بالنفس، ويطلب منهم أن يذهب كل طالب منهم بنفسه للحصول على البيانات والمعلومات من المديرية خلال مرحلة التسجيل، وأن يأخذوا الأمر بجدية، كي يكون حافزا لهم على اجتياز الثانوية العامة.

رأي الطلاب

ولكن منار سعد؛ طالبة في الدراسة الخاصة، ترى بأن هذا القرار يغص بالسلبيات والإيجابيات في نفس الوقت؛ فالسلبيات هي ضيق الوقت المتاح، وتتساءل: لماذا لم يتم اعتماد هذا القرار في بداية السنة الدراسية؛ كي نتمكن من تنسيق الوقت للدراسة؟ "مع العلم أن الوزارة على دراية بأن الدراسة في وضعنا تحتاج إلى مضاعفة الجهد من أجل الحصول على نتيجة جيدة بعد انقطاع لمدة طويلة عنها".

وتوجه رجاءها للوزارة أن تتجنب وضعهم في بداية التجربة؛ "حتى لا نكون كبش فداء".

ولكنها ترى بأن هذا القرار يشجع على أخذ الأمر بجدية، والعمل الصادق، "يجبرنا على التعلم والتثقيف السليم والصحي، ويثبت أن الوزارة تعمل على بناء شباب متعلم، يكد حتى يصل إلى القمة".

ولكنها تأخذ على الوزارة أنها قامت بتوزيع منشورات حول هذا القرار بأعداد قليلة، ولم تكرر نشره عبر الإذاعات والتلفزيونات والصحف اليومية؛ لأن هذا من شأنه توضيح القرار بشكل أكثر، وشجع الطلاب على اللجوء للمديريات من أجل التوضيح.

كما طالبت أيضا بتوضيح عن المواد المحذوفة التي لم يتمكن طلاب الدراسة الخاصة من معرفتها، لعدم التزامهم بدوام مدرسي.

يحثنا ديننا على القراءة والتعلم؛ فلنزين حياتنا بالعلم والنور. مع العلم أن التعليم ليس له سن معين أو وقت معين؛ لأن كل من لديه إرادة وعزيمة قوية، سيجد الطريق أمامه، والفرصة متاحة. ولكن يجب عليه أن يكون على أهبة الاستعداد لكل ما قد يواجهه. ووزارة التربية والتعليم العالي على استعداد للمساعدة.

وصفة سحرية للمذاكرة والنجاح

لانا مطر
مراسلة الصحيفة/غزة

هل تأمل أن تحقق أعلى درجات النجاح والتفوق؟!

عليك إذن أن تبذل جهدا خرافيا طوال أيام السنة الدراسية في المذاكرة ومطالبة والديك بتمويلك للحصول على دروس خصوصية في أكبر عدد ممكن من المواد الدراسية.

بصراحة لو أنك عرفت أصول المذاكرة فسوف تستغني عن الدروس الخصوصية وسوف تثمر جهودك الشخصية أفضل ثمار للنجاح والتفوق.

ولأن كلامي لا بد أن يكون نابعا من تجربة خاصة، اكتشفت فيها بعد انتهائي من معركة الثانوية العامة بأن المذاكرة فن سهل للغاية؛ ولكن لمن يجيد إتقانه.. ستكتشفون ذلك بعد أن تفكروا بما سأقول.. وإليكم التفاصيل:

للمذاكرة مراحل

للمذاكرة ثلاث مراحل؛ الأولى هي تركيز الفكر، حيث تقوم بتسجيل ما تقرأه، أو ما تسمعه، وكذلك ما تتعلمه، في ذاكرتك. ولكي تحسن تسجيل ذلك في الذاكرة عليك أن تهتم جيدا بالطرق والوسائل التي تستخدمها في فهم ما سوف تحفظه. أما ما سوف تتذكره فبالاستعانة بحواسك مع تركيز فكرك جيدا أثناء ذلك؛ حيث أن "ساعة واحدة من الفكر المركز، خير وأفضل من ساعات طويلة يقضيها الطالب مشتت الفكر؛ وهنا تكمن مشكلتنا".

ويساعد جدا على التركيز أن تستعين بالورقة والقلم لتسجيل أهم النقاط التي تستذكرها.

وهكذا تكون قد استفدت من أكبر عدد من حواسك؛ مما يعمل على تثبيت المعلومة في ذهنك، وتذكر دائما أنه يجب أن تفهم أولا، وأن تفهم جيدا، أما الخطوة التالية فهي أن تحفظ وأن تثبت المعلومة في ذهنك لأنه لا يمكن تخزين كل ما نرى أو نسمعه لمرة واحدة في ذاكرتنا.

تخزين المعلومة

في المرحلة الثانية من مراحل المذاكرة يأتي الحفظ وتخزين المعلومات، ولكن تنبه هنا إلى أن الطلبة يختلفون من حيث القدرة على الحفظ، وكذلك يختلفون في درجة سرعة الاسترجاع، ويكون ذلك عادة في وقت الامتحان. لذلك راع أن تكون أثناء الحفظ في حالة نفسية وصحية مناسبة وجيدة، وأن تكون متمتعا بالنشاط والراحة؛ إذ سوف تجد صعوبة في التركيز، وتشعر بالتشتت الفكري أثناء عملية الاستذكار وحفظ المعلومات في حالات الإرهاق، واعتلال الصحة ونقص الغذاء. وكذلك في حالات الشعور بالملل والكآبة أو المعاناة من المشاكل الأسرية الحادة، أو عدم الحصول على قدر كاف من النوم.

واحرص جدا على أن يتبع الاستذكار مباشرة إعادة لتسميع ومراجعة ما وقع من الحفظ ثم حاول التطبيق العملي بالإجابة على الأسئلة الخاصة بالموضوع أو الفصل الذي استذكرته.

استرجاع المعلومة

إنها آخر مرحلة نتذكر فيها ما سبق وحفظناه حين نلجأ إلى استدعاء تلك المعلومات.

سوف تلاحظ أن المواد الدراسية التي قمت بمراجعتها منذ وقت قريب يسهل عليك استرجاعها، لذلك اهتم جيدا بالمراجعة المتكررة.

أما في وقت الامتحان فلا تستسلم للقلق إن لم تسعفك ذاكرتك بما تريد أن تتذكر... بل سيطر على أعصابك تماما، ولا تتخل عن ثقتك بنفسك..وتحل بالهدوء الشديد.. وسوف تشعر بانسياب المعلومات عائدة إلى ذاكرتك.. فإن جو الامتحان عموما يفرض دائما نوعا من التنبه للذهن بحيث يدفع بالمعلومات المخزونة في الذاكرة إلى الخروج تباعا عند محاولة تذكرها.

أخيرا...

وبعد أن عرفت المراحل الثلاث للمذاكرة سوف تجد لنفسك الطريقة المثالية لاستذكار دروسك مع مراعاة نقط مهمة:

١- خصص أوقاتا معقولة لممارسة مختلف الأنشطة الرياضية والترويحية بحيث لا تطغى على أوقات المذاكرة حتى لا تشعر بالملل أو توتر الأعصاب وتجدد نشاطك وحيويتك.

٢- اعقد العزم على أن تعتمد على نفسك في دراستك بقدر الإمكان فتزيد ثقتك بنفسك.

٣- احصل على الغذاء المتوازن والمتكامل العناصر.

أرجو أن أكون قد أوصلت رسالتي بطريقة سليمة وواضحة.. مع تمنياتنا للجميع بالنجاح والتفوق...

التوقعات الفلكية

من كتاب: كارمن شماس ٢٠٠٤

الحمل

صفاته: يتميز مولود برج الحمل بالجرأة والإقدام. يتمتع بطاقة جسدية كبيرة تمنعه من البقاء في مكانه لفترة طويلة. فهو دائم الحركة وقليل الصبر وعصبي أحيانا. مولود هذا البرج مخلص وصادق في نواياه وعواطفه، ولا يعرف الكذب. الحمل برج ناري، وينسجم مع مواليد برج الأسد والقوس والجوزاء والدلو.

السنة ٢٠٠٤ هي سنة تحولات وامتحانات، ولن تكون اعتيادية وسهلة كالسنوات الأخيرة. فهنالك أحداث وتحركات طارئة تظهر بين الحين والآخر، تثير البلبلة في حياة مولود البرج الخاصة. ويحذره الفلك في هذه السنة من الإهمال، لذا يجب الاهتمام بالاستقرار في مختلف النواحي؛ مهنيا وعائليا وصحيا؛ لأن الظروف غير ملائمة لإحداث تغييرات كبيرة، إلا إذا كانت ضرورية لتجنب الأسوأ.

عاطفيا، ستكون سنة مختلفة، تشهد بعض التقلبات والتغيرات. ليس أمام مولود الحمل خيارات، ومن الضروري التأقلم مع المستجدات في سبيل حماية الاستقرار العاطفي الحالي. الفترة الممتدة حتى منتصف أيلول مشجعة للزواج، لكن ابتداء من فصل الخريف سوف يحسم الحمل العازب أمره ويقرر عزوبيته. سنة ٢٠٠٤ بالنسبة للحمل ليست سنة ممتازة؛ فهي سنة امتحانات وتحولات، يكسب خلالها خبرة ومناعة تعلمه دروسا في الحياة، تؤهله لمواجهة السنوات القادمة حتى عام ٢٠١٠.

الثور

صفاته: هادئ، حساس ومرهف الشعور، يحب الطبيعة وألوانها الدافئة. صبور قليل الكلام وخجول. يتميز بحبه للروتين، ومن الصعب أن يتقبل فكرة جديدة، أو أن يقدم على خطوة جريئة بدون سابق تفكير. يفضل الأجواء الهادئة، ويحب الفن والطبيعة، كما يقدس العائلة ويحرص عليها. هو برج ترابي. وينسجم مع مواليد برج العذراء والسرطان، والحوت والميزان.

السنة ٢٠٠٤ هي سنة خير وبركة. يكون الثور فيها على مفترق طرق يرفعه إلى أعلى الدرجات ويمهد الدرب بالفرص الثمينة. تزول العقبات وتتحقق الأمنيات والأهداف. تتاح الفرص للسفر ولتحقيق الأمنيات وتسجيل الانتصارات. ويلمع نجمه هذا العام ويتألق بسحره الخاص، وينشط في محيطه.

عاطفيا: ستكون سنة الحب بامتياز، فتلعب أوتار القلب موسيقى الحب والغرام، وقد يلتقي بشخص يسحره من النظرة الأولى. انتبه؛ فأبواب القلب مفتوحة، لكن هذا لا يعني ضرورة التسرع في الارتباط. الوقت مناسب للاستقرار، لكن يجب أن تحسن اختيارك. أنت مطمئن القلب ومرتاح، والأهم تزدهر ميزانيتك، فهذه سنة المفاجآت السارة.

الجوزاء

صفاته: يتميز مولود برج الجوزاء بحبه الواضح للحياة وللمشاركة في نشاطات متنوعة، سريع البديهة، سريع الكلام وخطيب لامع. ينجح في مجال الغناء والصحافة والكتابة، وبالتأكيد في العلاقات العامة. يحب التغيير ويمل من الرتابة، صريح ومتكلم ويبدو عصبيا وسليط اللسان. ليس عاطفيا بقدر ما هو اجتماعي، ويبحث عن الانسجام الفكري. يعشق مولود برج الجوزاء الطبيعة والهواء الطلق. ينتمي برج الجوزاء إلى مجموعة الأبراج الهوائية.

عام ٢٠٠٤، هو عام النهوض، حيث تشعر بالرغبة في التواصل مع الآخرين اجتماعيا ومهنيا، وربما عاطفيا. لا يوجد عائق يؤخر حياتك. تميل أيها الجوزاء إلى الغرور والمباهاة بالذات، وتسبب هذه التصرفات بعدا وجفاء مع بعض الأصدقاء. لذلك توقع تحولات على هذا الصعيد. أما أهم التأثيرات فهي ميلك إلى استفزاز القانون لتجد نفسك ربما أمام مواجهة قضائية أو مذكرة تنبيه.

عاطفيا: سوف تتخطى مشاكل العام الماضي، وسوف ترى الأمور بصورة أفضل. لديك آراء مهمة تريد طرحها ومناقشتها مع الحبيب، وتتمتع خلال الشهر الأول من العام الجديد برؤية متفائلة وتنظر إلى العلاقة من منظار إيجابي، لكن عليك الانتباه إذا كان حبيبك ينتمي إلى مواليد برج الحمل أو الميزان أو السرطان؛ لأنه في هذه الحالة سوف يكون ثائرا وغير راض. ولن يكون من السهل مناقشة المسائل معه، ومن الأفضل مراعاة ظروفه واختيار اليوم الأفضل له قبل بدء الحوار

السرطان

صفاته: مولود هذا البرج رومانسي جدا. مرهف الحس وانفعالي. يتكل معظم الأحيان على شعوره وإلهامه. وهذا ما يجعله يخطئ في بعض تقديراته. يعشق البيت والأجواء العائلية. ويفضل البقاء في البيت على الواجبات الاجتماعية، وبالرغم من أن لديه معارف كثيرة. أصدقاؤه الحميمون قليلون جدا، فهو متحفظ ولا يثق بالغرباء. يتميز مولود هذا البرج بإيمانه القوي وحبه لوطنه ولأرضه. ولا يستطيع الحياة بدون أن يتبنى قضية إنسانية. برج السرطان من الأبراج المائية.

سنة ٢٠٠٤: لا تعتقد أن هذه السنة ستكون عادية أو مميزة، بل هي سنة عناء، تتطلب منك اهتماما كبيرا بالوضع العائلي والصحي. فهذه السنة ستمتحن كفاءاتك على مختلف أنواعها وحسب مجال اختصاصك. وفي الاختبار لن تنجح إلا المواليد الرصينة، صاحبة العقل الأرجح والهادئ، لأن التسرع ممنوع كليا. مصدر مشاكلك كلها هو زحل الذي يتنقل طيلة هذا العام في برجك.

عاطفيا: هذه سنة اختبار كبير لصمود العلاقة. فالعلاقة المتينة تصمد وتصبح أقوى وأمتن، أما العلاقة المصطنعة فسوف تعاني، وقد تهددها الضغوطات بالزوال.

هنالك انفعالات كثيرة وتقلبات ومواجهات صعبة، لكن المشتري وأورانوس يتدخلان لصالح العلاقة ولتصحيح مسارها. قد تواجه استياء وامتعاضا من مؤشرات زحل، لكن قاومها بتفاؤل وقناعة، وبالحوار الهادئ البناء، وامتنع عن اتخاذ أي قرار مصيري تحت وطأة زحل.

الأسد

صفاته: يحب الحياة الصاخبة، ويبحث عن الأضواء مهما كلفه الثمن، يعشق المديح والإطراء، ويبذر أمواله قبل أن يحصل عليها. كريم جدا، ويمد يد المساعدة للمحتاجين. فهو طيب القلب إلى درجة البساطة. مولود برج الأسد أناني ونرجسي، يفكر بنفسه أولا. وهو صديق مخلص، يكره المراوغة، ويتطلب اهتماما وإخلاصا. يبرع مولود برج الأسد في المراكز الإدارية العالية، وكذلك في مراكز القيادة. يهتم بالسياسة ويحلم بمراكز قيادية. إنه متكلم لبق، ومحب للظهور في المناسبات الاجتماعية على أنواعها. لكنه قد يكون متكبرا ومتعجرفا، أو متسلطا وكسولا. الأسد من الأبراج النارية.

سنة ٢٠٠٤: هي سنة وفاق وطمأنينة، وتحتفظ هذا بمفاجآت جيدة وتجارب سهلة وغنية. أهمية هذا العام أنه سهل وخال من العقبات الرئيسية. وسيكون هذا العام ناجحا بمقدار ما تسعى أيها الأسد للنجاح، وستكون حافلة بالمناسبات والظروف السهلة. لذلك يجب أن تعرف ما تريد تحقيقه من طموحات وتطلعات هذا العام.

عاطفيا: تبدأ العام بحالة مستقرة، ولا خوف على علاقتك من الخطر. تجتاحك أحيانا موجات من الغيرة أو الشكوك، لكن الأمر لا يتعدى مناقشة صغيرة. باستطاعتك التحكم بانفعالاتك معظم أيام الشهر الأول، وربما تفرح بلقاء مميز مع الحبيب.

العذراء

صفاته: ذكي ومنطقي، محافظ وتقليدي. لا يقبل با
ساعات طويلة لتحليل أمر هذا التغيير والمنطق و
اليومية، ولا يمل من تناول الأطباق نفسها لسنوا
في المواعيد. وقد تكون هديته المفضلة ساعة أو ك
الانفعال والانزعاج، تظهر عصبيته من كلامه المتع
سنة ٢٠٠٤: سنته تسمى بالضوء الأخضر؛ لأنها
متنوعة وإنجازات مهمة. وستترك أثرا كبيرا في ح
وليست سنة استرخاء وخمول. وستلمس تجاوبا
فتنطلق بأعمالك دون أن تخشى فشلا أو تطورات
ممتازا لمواليد شهر أيلول، ومتقلبا وضاغطا لموا
برج العذراء سيعيشون عاما مثمرا؛ لأنهم سيشه
مجالات واسعة.
عاطفيا: لن تحصل التغيرات بين ليلة وضحاها، لن
ما يمكن إنقاذه، وللتأقلم مع ما يمكن أن يحصل. س
"الزوجية"، وحماية الاستقرار على صعيد العلاقا
حياتك.

كية لعام ٢٠٠٤

من كتاب:
كارمن شماس
٢٠٠٤

الميزان

صفاته: مولود برج الميزان دبلوماسي بامتياز، وسياسي معتدل. مستعد دائما للدفاع عن الضعيف والمسكين. طيب القلب، عاطفي، ومتزن. يكره المشاحنات والأصوات العالية. يفضل الحياة الهادئة اجتماعيا. أنيق ولطيف وجذاب. ومن النادر أن تجده منفعلا. لكن تظهر عليه بعض الخصال السلبية؛ كالحيرة وعدم القدرة على اتخاذ قرار معين. ينتمي لمجموعة الأبراج الهوائية.

سنة ٢٠٠٤: حمل صعب ثم ولادة وانفراج. هي سنة حذر وترقب ثم انفراج. ستكون الأشهر التسعة الأولى من العام متشعبة، بحيث تشعر بالضياع في بعض الأحيان، وبالإحباط أحيانا أخرى.

عزيزي الميزان إن سبب متاعبك وهمومك هو كوكب زحل. فهو المسؤول عن أوجاع رأسك وكثرة الهموم والأعباء. وهنالك انفراج ملحوظ لدى جميع مواليد برج الميزان، خلال الأشهر الثلاثة الأخيرة. لكن الدروس التي ستتعلمها هي طول البال والصبر. لن ينفعك الاستعجال ولا الانفعال.

عاطفيا: هنالك أعمال ترميم وتصحيح لما حل بالعلاقات العاطفية. فلا تتأخر في تعزيز استقرارك وإعادة الأمور إلى مسارها الطبيعي. وقدم تنازلات إذا دعت الضرورة لذلك، ولا تخجل من الاعتراف بارتكاب خطأ ما. أما الأهم هو المصالحة مع ذاتك ومع أحبائك

العقرب

صفاته: مخلص ووفي حتى النهاية. قوي ولا يستطيع أحد تجاهله. يمده كوكب بلوتو بأقوى الطاقات الفكرية والجسدية. قاس مع نفسه ومع الآخرين. لكنه في الوقت نفسه عاطفي وحريص على حماية عائلته وخصوصياته إلى أقصى الحدود. لا تغيب عنه شاردة، وهو يلحظ الأخطاء على مسافة بعيدة. عاطفي وغيور، متملك ومتسلط. يقاوم الأمراض ويعاود النهوض من الضربات القاضية. ينتمي إلى الأبراج المائية.

سنة ٢٠٠٤: هي سنة النجومية، بحيث تعد سنة العقرب. بإمكانك إزالة جميع العراقيل التي حالت دون تحقيق المشاريع، وإيجاد الحلول والتسويات لأصعب المشاكل. وسوف تبني أسسا متينة لمشاريع مقبلة. ولن يقف في دربك أي عائق؛ إذ لا يوجد تأثيرات سلبية رئيسية هذا العام. الدرب سهل ومثمر جدا فهنيئا لك.

عاطفيا: سوف تعيش الشهر الأول سعيدا مطمئن البال ومرتاح القلب. ولن تواجه مشاكل مع الحبيب، بل على العكس تماما. في الشهر الثاني ينقصك الهدوء والتروي. ويجدك الآخرون ناقدا لاذعا لا يعجبك شيء.

الدلو

صفاته: يحكم مولود برج الدلو كوكب أورانوس، كوكب التغيير. ولهذا السبب تجده مولعا بالتغيير والتجديد ضاربا عرض الحائط بالتقاليد. هو المتمرد الأول والثائر، وأول من يعترض ويتذمر على القوانين والأنظمة. يعشق الآلات الحديثة والإلكترونية فيبرع في مجال التصوير والكمبيوتر. يهوى الماورائيات، علم الغيب، التنويم المغناطيسي، ويتكيف مع واقعه بسهولة ولديه الكثير من المعارف والأصدقاء. ينتمي إلى مجموعة الأبراج الهوائية.

سنة ٢٠٠٤: هي سنة ارتياح وطمأنينة ثم نجاح. وهذه السنة طيبة تحمل لك انفراجات وهدايا كثيرة. تدللك النجوم وترفع من شأنك إلى مراتب عالية ومهمة. تبدأ العام بارتياح كامل وبتفاؤل ونشاط. لديك مسؤوليات جمة وربما عليك البدء من نقطة الصفر. لا تقلق فأنت تبني أسسا جديدة وعليك أن تبنيها قوية ومتينة كي لا تعصف بها الرياح أبدا.

عاطفيا: تحقق سعادة داخلية تنعكس بصورة تلقائية على أسلوب تعاملك مع الآخرين. وستتحسن بالتالي حياتك العاطفية وتنمو علاقاتك الاجتماعية، قد لا تنجح في إعادة بناء جميع الجسور لكنك ستحاول مرات عديدة. تخلو الأجواء من الصعوبات وترتاح إلى سير الأمور. وسوف تتقدم بقوة وتستعيد مكانتك. وحان الوقت لتنتهز الفرصة لتحسين وضعك العاطفي والمهني. هذه سنة جميلة تشعر فيها بالحرية المطلقة، فكن صانع أحلامك وربان سفينتك.

الحوت

صفاته: مرهف الحس، عاطفي جدا ويشعر بالطاقة من حوله. يملك حاسة سادسة قوية جدا وبإمكانه الاتكال عليها في لحظات حاسمة. هو رومانسي إنساني وكريم. برج الحوت معرض لانهيارات عصبية ولأمراض الحساسية. لكن يجب أن يعتمد العلاجات الطبيعية، لديه هواجس ومخاوف عابرة ويمر بفترات من الخمول والإحباط. علاجه نفسي، جرعات من الحوافز والإيمان، والكثير من الراحة والنوم.

سنة ٢٠٠٤: بدايات جديدة هو عنوان هذا العام للحوت. ستكون سنة تجديد وتغيير. وتطوير وتقدم لمعظم المواليد. تختلف السنة عن سابقاتها بأنها لا تحمل صعوبات أو ضغوطات طويلة الأمد. كن جاهزا لما يحمله لك القدر من مفاجآت وتطورات. تكيف مع الظروف الجديدة فهي تساهم في تحقيق طموحاتك، وإبراز طاقاتك. لا تتهرب من مواجهة الأمر الواقع حتى ولو لم تكن تشعر بأية رغبة في مواجهته.

عاطفيا: يحلق كوكب الزهرة بك في سماء الحب والرومانسية. قد يغير هذا الكوكب قدرك لأنه يملك جاذبية للحب والغرام. فلا عجب إذا وقعت في الحب من النظرة الأولى أو عشت لقاء رومانسيا مهما. هنالك لحظات حميمية مع الأحباء وانسجام كامل بين القلوب، فلا بد أن تشعر بالسعادة. تشتد الروابط وتختفي المشاحنات والصراعات كما يحل السلام وتجتمع القلوب عند قواسم مشتركة عديدة.

القوس

صفاته: لدى مولود هذا البرج حب للعدالة والمساواة، وانفتاح على الثقافات والمعتقدات، شغف بالأسفار واللغات. ولديه اهتمام كبير بالدراسات العليا. صادق جدا وصريح إلى درجة الإحراج. لكنه لا يقصد شرا. عليك أن تقبله كما هو وإلا قد يرحل على حين غفلة وبدون وداع. يبرع في مجال التعليم والرياضة، والقضاء والقانون، والطباعة والنشر، وينتمي إلى مجموعة الأبراج النارية.

سنة ٢٠٠٤: هو عام استقرار. يوفر أجواء أفضل وأكثر إيجابية من العام الماضي. ستفتح الأبواب التي كانت موصدة في وجهك، وتتخطى الحدود الضيقة؛ لتصل إلى أبعد مساحات ممكنة. تشعر بالحرية والتفاؤل؛ فتكبر طموحاتك وتنمو تدريجيا. تزداد الثقة بالنفس، مما يدفعك للقيام بخطوات مهمة. تكثر النشاطات في مطلع العام؛ حيث تنشغل بتحضير الملفات والمشاريع. تتمتع بطاقة فكرية واسعة وقوية، تؤهلك لخوض المناقشات والمفاوضات بنجاح.

عاطفيا: يعطيك المريخ الكثير من الزخم والماس. فيدفعك إلى العطاء بدون مقابل. وهذا الأمر يجعلك محبوبا جدا. لن يرد الحبيب لك طلبا، بل سيرعاك ويهتم بحاجاتك، فأنت لطيف المعشر وطيب القلب ولا تستحق إلا الاهتمام الكلي والحب الصادق.

الزاوية الصحية

الزاوية الصحية
الزاوية الصحية

التثاؤب: صحة و... تعاطف!

التثاؤب أحد ألغاز الجسم؛ فهو عمل لاإرادي، يؤدي إلى فتح أفواهنا إلى أقصى حد؛ لنملأ رئتينا بالهواء إلى أقصى حد. ويستمر التثاؤب حتى ست ثوان، ويعتقد بعض الأطباء أننا نتثاءب عندما يكون مستوى الأوكسجين منخفضا في الجسم، مع ارتفاع في مستوى ثاني أوكسيد الكربون. ويحدث هذا عندما نكون متعبين، وإذا لم تحصل الحويصلات الهوائية على كفايتها من الهواء النقي، فتتصلب الرئة، وقد تنكمش. ويأتي التثاؤب ليوسع الرئة، ويجدد الهواء، ويرفع مستوى الأوكسجين في الدم أيضا.

ولكن بعض الناس يتثاءبون مع أن مستوى الأوكسجين طبيعي عندهم، كما أن بعض الأجنة تتثاءب، مع أنها لا تستخدم الرئتين للحصول على الأوكسجين.

يعتقد الأطباء أن التثاؤب يؤثر في العضلات والمفاصل كذلك؛ مؤديا إلى زيادة فعاليتها وفعالية القلب بمعدل ٣٠٪، مما يمنح الشعور باليقظة. في حين يعتقد أطباء آخرون بأنه انعكاس لتوزيع مادة (الرسكتانت)؛ التي تقي الرئتين من الضمور.

ومن الملاحظات المثيرة أن التثاؤب معد؛ ويستنتج الباحثون النفسيون من جامعة نيويورك بأن أكثر المتثائبين هم من الذين يتعاطفون مع الآخرين.

البقوليات للبروتين... والسبانخ للوقاية من أخطر الأمراض

إن تناول البقوليات مرة في الأسبوع على الأقل، كبديل للحوم، أمر مفيد جدا، فهي مصدر جيد للبروتين، وخاصة فيما يتعلق بالعدس والفاصوليا وحبوب الحمص والفول. كما أن السبانخ يحتوي على نسب عالية من البوتاسيوم، وفيتامين الفولاسين، مما يعني أن للسبانخ فوائد عديدة للإنسان؛ حيث يقلل من خطر الإصابة بالسرطان وأمراض القلب والشرايين.

الحمص

يعتبر الحمص من المأكولات الشعبية الصحية؛ لأنه يحتوي على العديد من الفيتامينات والأملاح المعدنية والألياف الغذائية. ويمكن للمصابين بمرض السكري استبدال ثلث رغيف خبز متوسط الحجم، أو نصف كأس من الأرز المطبوخ، بثلاث ملاعق من الحمص.

العسل

يحتوي العسل على مواد هامة تقاوم التأكسد، غير أنها ليست موجودة بالتساوي في الأنواع المختلفة للعسل، وكلما كان لون العسل غامقا؛ احتوى على نسبة أعلى من المواد المقاومة للتأكسد.

جلدة الدجاج

تحتوي جلدة الدجاج على نسبه عالية من السعرات الحرارية، والدهون المشبعة؛ ولهذا ينصح بإزالتها عند تناول الدجاج، ولكن إزالتها ليست ضرورية عند طهيها؛ حيث تشير الدراسات إلى أن طهو الدجاج مع الجلد لا يضيف للوجبة دسما.

هل ترغب في بطن ومعدة مشدودين؟!

بعد شهر رمضان المبارك، يشعر البعض أن الأرقام التي تظهر على الميزان أكثر من ذي قبل. ويلاحظ البعض الكيلوغرامات الزائدة، وخاصة عند منطقة المعدة، التي تشكل هما ومشكلة كبيرة لكثير من الذكور والإناث؛ فالكل يسعى لمعدة قوية مشدودة، عضلاتها مفصلة وواضحة المعالم. وللحصول على ذلك، ما عليكم إلا أن تتبعوا التمرينات التالية، والمثابرة على أدائها للحصول على معدة مشدودة. عليك بالقيام بالتمارين التالية على الأقل ثلاثة مرات في الأسبوع وبمعدل أربع دورات من التمرين ابتداء من تكرار التمرين ١٥ مرة؛ أي نبتدئ التمرين بتكراره ١٥ مرة، ١٢، ١٠، وصولا إلى ٨ مرات.

١ تمرين «قبضة الدراجة»

استلق على ظهرك والتزم بوضعية الانقباض. ارفع قدميك مع الفخد في وضعية التوازي مع الأرض ولكن دون الاسترخاء على الأرض.

ابدأ التمرين كتمارين الانقباض العادية، أي برفع الأكتاف عن الأرض ولكن بحركة التوائية. عليك رفع الأكتاف كلا على حدة بحركة تشبه حركة الدراجة. وعليك تحريك كتفك الأيمن مع قدمك اليسرى إلى وسط الجسم، ومن ثم الكتف الأيسر مع القدم اليمنى.

تذكر أن عليك تجنب الإسراع في التمرين، وأن عليك الإبطاء في رفع الكتف عن الأرض والتركيز على عضلات البطن والمعدة. لا تهتم كثيرا بمقدار رفع الكتف عن الأرض، بل في الشعور بالانقباضات في البطن والمعدة. وتجنب أن ترفع الكتف باستخدام عضلات أخرى كالرقبة؛ فكل التركيز على منطقة وعضلات البطن والمعدة.

٢ تمرين «الركب المعلقة ترتفع»!

يتم هذا التمرين في وضعية مرتفعة عن الأرض، ويفضل عمل التمرين من وضعية التعلق على قضيبين مرتفعين عن الأرض. ويتلخص هذا التمرين برفع الركبتين إلى أعلى، وصولا إلى منطقة الصدر، ثم الإبقاء على هذه الوضعية لمدة ثانية واحدة، ومن ثم إنزال الركبتين. وينصح بعدم ترك الركبتين تتأرجحان في وضعية الاسترخاء، بل الحفاظ على أن تكون الحركات مشدودة. ولكن عليك الانتباه إلى كيفية إنزال القدمين، حيث يجب يكون إنزالهما بشكل تدريجي، وليس استرخائيا.

٣ تمرين «الانقباض»

استلق على ظهرك فوق أرض مستقيمة. وارفع قدميك بزاوية ٤٥ درجة عن الأرض. ضع يديك خلف رأسك، وارفع أعلى الظهر والكتفين، وحاول أن يلمس رأسك ركبتيك، حاول قدر المستطاع.

٤ تمرين «الركب إلى الأعلى»

اجلس على كرسي مستقيم بحيث يشكل جسمك زاوية ٤٥ درجة بين الكرسي والأرض. مد قدميك إلى الأسفل مع كلا الكاحلين. ثم شد الركبتين إلى صدرك مع إحناء الرجلين تماما، ابق على هذه الوضعية للحظة، ثم ارجع إلى وضعية البداية.

للمراهقات فقط!

تضغط مجتمعاتنا المعاصرة اليوم، وما فيها من انفتاح إعلامي وكثرة عدد الفضائيات، إلى تأطير صورة نمطية لمظهر الفتاة. في حين يغرق الإعلام بالوجوه الجميلة، يزيد الضغط على الشابات أن يظهرن بمظهر جميل. النصيحة الأولى لكن زميلاتنا الشابات ألا تجهدن أنفسكن للوصول إلى المظهر المسطر في شاشة تلفازكم، بل احرصن على إظهار جمالكن الداخلي، لأن ما في الداخل يعكس روح الفتاة مظهرا وشخصية.

وبدورنا، فإن من واجبنا إعطاء المعلومة والنصيحة، وأنتن أحرار في اتخاذها! لذلك، رجاء، انتبهن إلى النصائح التالية!

نصائح للعناية بالبشرة

تحتاج الفتيات إلى نظام عناية خاص، ومختلف عن أنظمة النساء البالغات. فالسؤال الدائم هو عن العمر الذي يجب أن تبدأ فيه الفتاة في العناية ببشرتها؟ الإجابة تأتي في أن العناية بالبشرة يجب أن تبدأ في سن مبكرة قبل سن المراهقة (أي بعمر ١٠-١١ عاما). فالغدد حينها تبدأ بإفراز الهرمونات، ما يؤدي إلى ظهور بعض الحبيبات هنا أو بعض النمش هناك.

فكلما تقدمت الفتاة في سن البلوغ، عليها الانتباه أكثر إلى احتياجات بشرتها. انتبهي، عزيزتي الفتاة إلى نوعية المساحيق التي تضعينها على بشرتك، فليس كلها يلاءم بشرتك. فالمسحوق الذي قد يجعل وجهك مشرقا لشهر واحد، هو ذاته الذي تنتج عنه الحبيبات والنمش في الشهر الثاني.

المرطب : Moisturizer

يمكنك استخدام المرطبات الخفيفة في المراحل المبكرة، وحذار من استخدام الكريمات المعدة للبالغين. لذلك، احرصي على أن يكون المنتج مخصص للبشرة الخفيفة أو الحساسة، والأهم من ذلك، أن لا يسد المسامات. فالمرطب الثقيل قد يسبب ظهور البثور. استخدمي المرطب مرة واحدة في اليوم، قبل النوم. ذلك لأن استخدامه بجرعات مفرطة له ضرر كبير.

نصائح لماكياج المراهقات

المعروف أن الفتيات في سن المراهقة يملن إلى وضع الماكياج وأحمر الشفاه بسبب زيادة وعيهن لمظهرهن. فعليك، عزيزتي الشابة أن تهتمي بأن تبقي على مظهرك الطبيعي الذي يظهر معالم وجهك الجميلة. لا يفضل استخدام الماكياج، ولكن إن أردت استخدامه، فليكن القليل القليل، لأن كثرته تحول وجهك إلى وجه مضحك.

بودرة الأساس :Foundation

لا تعتبر بودرة الأساس من المساحيق اللازمة للفتيات في سن المراهقة، لأنها تغلق المسامات، وتظهرك بمظهر أكبر من سنك. نصيحتنا تقضي بعدم استخدام بودرة الأساس في سن المراهقة والشباب، واستخدام ما يعرف بالـ"كونسيلر" concealer على منطقة البثور فقط.

ماذا عن النمش؟

لا تجهدي نفسك في إخفاء النمش. فقد لا ترغبين بوجودهم، ولكنهم جزء منك. إن التعرض للشمس يجعل النمش ذا لون أغمق، لذلك، تجنبي التعرض للشمس عن طريق وضع الكريم الواقي من الشمس. وكلما كبرت، تغدو إمكانية اختفاء النمش أكبر.

والعينين؟

قد تهتم الشابات بالـ"آي شادو" Eye Shadow أكثر من الفتيات. لذلك، فنصيحتنا أن تختاري الألوان النضرة والفاتحة جدا. فليس بالضرورة أن يطابق لون الـ"آي شادو" لون عينيك. فمثلا، الألوان الترابية (الأصفر، البني، والسكني) تناسب العيون ذات اللون الأزرق والبني والعسلي.

أما عند بدء استخدامك للماسكارا، فببساطة، اللون البني يناسب الشقراوات وذوات الشعر البني، أما الأسود، فيناسب ذوات الشعر الأسود. وقد تكون الماسكارا المقاومة للماء أفضل الأنواع للفتيات اللاتي يمارسن الرياضة، ويتعرضن للطقس الحار، ذلك لأنها تصمد لمدة أطول، مع أنها صعبة الإزالة.

وإن أردت استخدام الـ"آي لاينر" Eye Liner، فالقلم الجاف يبدو طبيعيا أكثر من القلم اللزج. تعلمي رسمه بيد مستقيمة وبخط مستقيم، واستخدمي المحارم لإزالة الزائد والمشذب منه.

حكاية طفل رفع علم فلسطين عاليا في دربان

أجرى اللقاء: أحمد حسنا
مراسل الصحيفة/القدس

أيمن أبو الهوى يفخر بانجازاته وميدالياته

الكراتيه؛ هي لعبة جذورها صينية، وتحتل المرتبة الثالثة من الألعاب القتالية في اليابان. ويمكن أن تكون خطيرة إذا تمت ممارستها بشكل خاطئ، كما يمكن أن تكون موهبة، ولعبة فذة، حين تمارس بالشكل المناسب.

وتحتل هذه اللعبة مكانة مرموقة في حيز تفكير شبابنا، الذين أخذوا يحققون نتائج طيبة من خلال المشاركات والبطولات المحلية والإقليمية العربية. وقد حقق المنتخب الفلسطيني للكراتيه نتائج فاجأت متابعي هذا النوع من الرياضة، وبرز من هذا المنتخب أبطال هذه اللعبة، وفي سطورنا التالية سنروي حكاية بطل.

حكاية بطل

إذا نظرت إليه للوهلة الأولى رأيته طفلا عاديا، ولكن عليك أن تمعن النظر في عينيه لترى الأمل ينبثق كشعاع الفجر، إنه الطفل أيمن محمود أبو الهوى، الذي يبلغ من العمر اثنتي عشرة عاما، أحد طلاب الصف السابع بمدرسة الطور الشاملة في القدس، والذي يحمل الحزام الأسود؛ الدان الأولى في الكراتيه.

طريق الصخر

شق أيمن طريقه في الصخر على مدى ثماني سنوات، عانى خلالها من التمرينات الصعبة، والتدريب ومشاقه؛ ليقف على منصة التتويج، ويعلق الميدالية الذهبية لبطولة العالم في الكراتيه، في الفئة العمرية من (١٢-١٣ عاما)، والتي تم تنظيمها في دربان؛ جنوب إفريقيا.

وخلال زيارته إلى الهيئة الفلسطينية للإعلام وتفعيل دور الشباب- بيالارا؛ مقر الصحيفة، استطعنا الحصول منه على مقابلة صحفية.

مسيرة رياضية

عاد أيمن في ذكرياته إلى ثمانية أعوام خلت، حين بدأ التدرب على يدي شقيقه أكرم؛ الذي يعتبر من أبطال هذه الرياضة في فلسطين. ثم تطورت لديه هذه الموهبة بفضل اهتمام والديه، اللذين رأيا قدراته تتفجر في وقت مبكر، فألحقوه بالنوادي.

"في البداية التحقت بنادي (المطلع)، الذي كانت فيه بداياتي" يقول أيمن، ثم أحضر له والده أجهزة رياضية، كانت "دافعا قويا، دفع بطموحي إلى الأمام" كما يعلق بطلنا.

ولا ينسى أيمن فضل أستاذه عمران عبد العزيز، الذي لم يكن مدربا له فحسب، بل كان مشجعا، وصديقا، بل وحتى أخا كبيرا.

جوانب التغيير

"عندما كنت صغيرا كنت ضعيفا وهزيلا، وكان الأطفال الأقوى جسديا يستهدفونني بالمضايقة. أما الآن، وبعد تعلمي للكراتيه، فأنا قادر على الدفاع عن نفسي أمام كل معتد" يقول أيمن، وبنبرة من الجدية والصرامة تحسها في حديثه وصوته، يتابع بطلنا قائلا: ".. كما علمتني هذه الرياضة كيفية الانضباط، والتنظيم العام، والتنظيم الذاتي، وهي العناصر الهامة التي يفترض أن تتم زراعتها في كل لاعب كراتيه".

أما عن المصاعب التي عبر دروبها، وواجهته في مسيرته الرياضية، فيحدثنا عنها، وقد ارتسمت على وجهه ابتسامة ظريفة، كللها بعض الخجل، حيث كان يتعرض لإصابات كثيرة في مختلف أنحاء جسمه، "إلا أن هذا الأمر لم يحبط عزيمتي، بل ثابرت على التمرين، وعلى رفع قدراتي، التي لم تخني في البطولة والحمد لله".

البطولة

يشرح أيمن شروط البطولة التي شارك فيها، ويوضح بأن على من يقع عليه الاختيار أن يكون بطلا لناديه ولفئته، وأن يكون قد شارك في عدة بطولات سابقة، حاز فيها على ميداليات عديدة.

إلا أنه يقول: "ولكن للأسف، كان من الصعب علينا إقامة بطولات في ظل الأوضاع الراهنة، ولذلك تم تنظيم تصفيات لاختيار اللاعبين المناسبين".

وعن الخوف الذي يصاحب اللاعبين في بطولة عالمية كهذه، يقول أيمن: "في البداية كنت خائفا. ولكن بفضل أساتذتي، وبفضل الطموح الذي كنت أحمله في داخلي، تمكنت من تخطي حاجز الخوف".

أصعب المواقف

تجدر الإشارة هنا إلى أن بطلنا الصغير قد واجه موقفا في غاية الصعوبة، وهو الانتقال من ميدان المنافسات المحلية، إلى ميدان المنافسات العالمية، دون أن يمر بمراحل انتقالية تهيئه بالتدريج للوصول إلى هذه الخبرة، التي تعتبر آلية تمكن الرياضي من تخطي المصاعب والتغلب عليها.

خطط المستقبل

أيمن يتدرب الآن في المعهد العربي؛ للحصول على الدان الثانية، ولن يتوقف عند هذا الحد إن شاء الله.

رسالة

ويوجه بطلنا رسالة للقراء، أو لأشخاص معينين، قائلا: "أود أن أشكر مدربيّ وأساتذتي؛ الذين كان لهم فضل لن أنساه، وقدموا كل الدعم المعنوي، الذي حملني فوق كل الصعاب التي واجهتني. ولا أنسى دور والدي، اللذين كانا لي سندا طوال أعوام مسيرتي الرياضية الثمانية، وأصدقائي الذين قدموا لي كل التشجيع الممكن من أجل الوصول إلى الأفضل والمضي قدما".

وطالب أيمن النوادي والاتحادات الرياضية بأن توثق العلاقات فيما بينها، من أجل الحصول على "لاعبين أشداء، ونتائج ترفع الرأس في المستقبل القريب".

وإلى الأهالي الذين لا يزالون مترددين في اتخاذ القرار المناسب بإلحاق أبنائهم بهذه الرياضة، يقول بطلنا لهم: "إن رياضة الكراتيه هي رياضة مثالية؛ تعلم الانضباط والاحترام، ولها فوائد على الجسم والعقل. وأنا شخصيا أنصح كل الشباب بأن يمارسوها لهذه الفوائد".

ربما نطمح في وطننا إلى الكثير، وقد لا يكون بوسعنا تحقيق الكثير مما نطمح إليه، ولكن عندما نرى أطفالا كأيمن محمود أبو الهوى، يحققون الحلم، ويتوجون وطنهم بالإنجازات العريقة، لا بد أن تدفعنا الغيرة على أمثاله، إلى المحافظة على هذا الإنجاز، بل وتحقيق المزيد منه؛ فلا شيء صعب على هذا الشعب، رغم أن الإمكانيات شحيحة، والظروف صعبة.

وإن شاء الله سنلتقي في أعداد قادمة، بأبطال شباب، رفعوا العلم الفلسطيني في محافل البطولات العالمية.

الزاوية الرياضية

أخبار ع السريع من (بال سبورت)

اتفويض الشريف بتمثيل اتحاد الشوتو ريو كاراتيه دو

(بال سبورت) – طوكيو – في خطوة فريدة من نوعها وبعد اتصالات وتدريبات دامت أكثر من عام مع المعلم الكبير سوكو كيني موبوني (حزام أسود ١٠ دان) المسؤول العالمي عن مدرسة الشوتو ريو كاراتيه دو في العالم وآخر عظماء الكاراتيه في اليابان، والبالغ من العمر ٨٦ عاما، تم منح الخبير أسامة الشريف تفويضا دوليا بتمثيل اتحاد الشوتو ريو العالمي في فلسطين.

وبحصول الشريف (حزام اسود دان ٦) على هذا التفويض، يصبح أستاذا عالميا معترفا به مباشرة ومسجلا في اليابان، ومصرحا له بافتتاح فرع لاتحاد الشوتو ريو العالمي في فلسطين، تحت اسم (اتحاد الشوتو ريو - فلسطين). وجاء هذا التفويض من خلال الأوراق الرسمية الدولية الموثقة من قبل الاتحاد العالمي للشوتو ريو والتي وصلت الشريف مؤخرا.

ويعتبر فن الشوتو ريو من فنون الكاراتيه التقليدية المعروفة والقوية جدا في اليابان والعالم. وهو من الفنون القتالية غير المعروفة في بلادنا، وقد أدخل الشريف هذا الفن إلى فلسطين حيث يقوم بتدريب نخبة من تلاميذه.

وأسلوب الشوتو ريو هو واحد من خمسة فروع في اليابان، حيث تتشابه في الأساسيات والقوانين، إلا أنها تختلف في بعض الوقفات والكاتا؛ (القتال الوهمي) والتكنيك، وتمتاز حركاته بالتنفس والقوة والتركيز الكبير .

ويقيم اتحاد الشوتو ريو العالمي كل عام بطولة دولية لمحترفيه في العالم ، كما أصبح ممارسوه يحصدون المراتب الأولى في البطولات العالمية المفتوحة للكاراتيه، وبالذات في الكاتا، ويحق للشريف الآن المشاركة بطلابه في هذه البطولات بعد أن تم تسجيله رسميا في الاتحاد العالمي، حيثبدأ الاستعداد لها.

وسيشرف العديد من الخبراء العالميين على اتحاد الشوتو ريو الفلسطيني من خلال عقد الدورات وتقديم التكنيك ومنح الدرجات، أما الإدارة العليا والمسؤولية الفنية والروحية فستكون للمعلم موبوني من اليابان، المسؤول عن مدرسة الشوتو ريو في العالم، والإشراف الرسمي للاتحاد الفلسطيني سيكون ممثلا بالخبير أسامة الشريف الذي له علاقات كبيرة في كل من اليابان وفرنسا وبريطانيا ومصر. وقد اجتمعت الهيئة الإدارية للجمعية الفلسطينية لفنون الدفاع عن النفس وأوصت بوضع الخطط المستقبلية للنهوض بهذا الفن من خلال عقد الدورات في الأندية التابعة لها.

السباح عويسات يواصل الليل بالنهار استعدادا للأولمبياد

(بال سبورت) – القدس – في مسبح جبل المكبر متواضع الإمكانيات يكثر السباح المقدسي رعد عويسات من الوجبات التدريبية استعدادا لأولمبياد اثينا ٢٠٠٤ في السباحة، حيث سيحمل شرف تمثيل فلسطين وحمل رايتها في هذا المحفل الرياضي الهام.

مدرب رعد ووالده حسين عويسات شبه متفرغ لتدريب رعد تدريبا شاقا، واصلا الليل بالنهار، وفي حالة استنفار لتهيئة الظروف والجو المناسب للوصول برعد وبالسباحة الفلسطينية إلى بر الأمان، والحصول على مركز متقدم في هذا المحفل الدولي.

رئيس اتحاد السباحة إبراهيم الطويل هو أيضا متفرغ لمتابعة رعد ويقدم له كل الإمكانيات الفنية المتوفرة، أما بيت رعد عويسات فقد أصبح شبيها بمركز إعلامي تحج إليه كبريات المحطات الفضائية العربية والأجنبية، وكبريات الصحف العالمية أيضا (فيما عدا الصحف الفلسطينية)؟!

مانشستر يونايتد واللاعب الصيني !

أعلن نادي مانشستر يونايتد الإنجليزي لكرة القدم على موقعه على شبكة الإنترنت بأنه سيتعاقد مع المهاجم الصيني دونغ فانغ زهو (١٨ عاما) الذي نال إعجاب مدرب الفريق السير أليكس فيرجسون.

وكان فانغ زهو بدأ مسيرته الكروية في السابعة عشرة من عمره مع داليان الصيني. ولفت فانغ زهو نظر فيرجسون خلال مباراة تجريبية على استاد "اولدترافورد" في أيلول الماضي حين سجل هدفا مع الفريق الرديف لمانشستر يونايتد.

وقدرت قيمة العقد بنحو مليون جنيه إسترليني.

ويضم الدوري الإنجليزي لاعبا صينيا آخر هو الدولي صن جي هاي الذي يدافع عن ألوان مانشستر سيتي اعتبارا من ٢٠٠٢. وكان جي هاي (٦١ مباراة دولية) انتقل إلى صفوف كريستال بالاس (درجة ثانية) عام ١٩٩٨.

إلى مروان البرغوثي ... مع التحية

سأقول فيك قصيدة عصماء
يا من له قلبي يفيض وفاء
أنت المربي والمعلم يا أخي
وأخو الفوارس شامخا معطاء
أحببتَ كل الناس والأرض معا
فغدوت رمزا للخلاص مُضاء
ورسمت يا مروان أصدق صورة
للفارس العربي والآباء
قد كنت في الميدان أشرف فارس
وأعز من حمل اللواء مضاء
يا ابن الفوارس يا عريقا أصله
أهلوك دوما كالسراج ضياء
طوبى (لكوبر) والمدائن حولها
ولآل (برغوث) الكرام هناء
أن أنجبوا بطلا كمروان لنا
رسم الطريق ولم يخف إيذاء
مروان يا مروان قد علمتنا
الاحتلال المر شر بلاء
وغدا التحرر والخلاص شعارنا
وغدا انتهاء الاحتلال رجاء
نار انتفاضة شعبنا أذكيتها
ورفعت غصنا للسلام نداء
دغدغت في أهل العروبة حسهم
ورفعت للمجد التليد لواء
أشعلت في دنيا العروبة ثورة
فمن المحيط إلى الخليج سواء
ورفعت رأسك عاليا متساميا
فوق الجراح محملا أعباء
مروان قد علمتنا فجعلتنا
نبدي المطالب دونما استحياء
ونقول للدنيا نريد حقوقنا
ولها سندفع أدمعا ودماء
لا لن نفرط في القضية طالما
فينا عقول تطرح الآراء
ولنا رجال يبذلون دماءهم
من أجل تقرير المصير فداء
هذي مبادئنا ولن نرضى لها
تحريف أو تبديل أو إلغاء
كنس الغزاة من البلاد بداية
والانسحاب حقيقة وجلاء
وأقام دولتنا العتيدة ها هنا
والقدس عاصمة تموج رخاء
وحقوق كل اللاجئين بأرضهم
أو فالسلام خديعة وهراء
ورحيل الاستيطان دون تأخر
إن كان يقصد للسلام بقاء

فالقدس أولى القبلتين عزيزة
ستظل تزهو قلعة شماء
ويعود للأقصى الحزين جلاله
ليشع نوارا في الدنا وضياء
من أشرف الشرفاء كنت ولم تزل
تأبى الخضوع وتقهر الأعداء
أسروك يبغون انتزاع تنازل
فوقفت صلبا لا تلين رياء
ساموك أصناف العذاب لعلهم
يلقون فيك ليونة وطراء
لكن عودك قائم لا ينحني
عند العواصف لو أتت هوجاء
وأبيت إلا أن تكون مناضلا
حرا أبيا مشرفا وضاء
مروان لا تجزع هنالك موعد
لا بد فيه الفجر أن يتراءى
مروان صبرا فالسجون محطة
الحر فيها يستزيد إباء
سيعود للوطن الحبيب فخاره
ويزيد حسنا فاتنا وبهاء
وسنلتقيك محررا ما بيننا
والله نسأل أن يمن عطاء

حمدا احمد شنار
كفرالديك

"كنا نلعب"

نور طفلة في الثالثة من عمرها، لاجئة تسكن في مخيم الجلزون، وصلت متشبثة بوالدتها، وبعيون حمراء إلى مرشدة الصحة النفسية.

الأم الحيرى تروي قصة نور منذ أكثر من سنة؛ والتي بدأت منذ قصف القوات الإسرائيلية للمخيم، فالطفلة تصحو مذعورة في الليل مرات كثيرة، تصرخ وتستجدي وتبكي ساعات طوال في النهار.

محاولات الأهل لتهدئتها لم تجد نفعا، وازداد الوضع سوءا؛ حين أصبحت ترفض الابتعاد عن والدتها ولو خطوات قليلة. كما تشكو الأم أن عالمها تقلص، واختلطت مشاعرها بين الشفقة واليأس بعد مراجعتها للأطباء ورجال الدين وحتى السحرة، علها تجد من يعينها وينقذ ابنتها من حزنها وخوفها دون فائدة.

لم تكن المرشدة تتوقع العمل مع أطفال من عمر نور، فكانت نصيحتها لها أن تحبها.

عملت المرشدة لأشهر طويلة، وكانت تجلس مع الأم وطفلتها، تلعب معها بالدمى في الغرفة العلاجية، وسط تذمر الأم وعدم اقتناعها بجدوى العلاج.

أما نور فتعلمت اللعب، وتعلمت بناء علاقة صحية آمنة أكثر مع والدتها من خلال اللعب.

ومنذ حوالي الشهر تأتي إلى المرشدة محملة برسومات تحضرها بنفسها، وبينما تجلس والدتها في انتظارها في الخارج، تتقمص نور دور البطلة في حكايات تقصها مرشدتها، ومن خلالها تسرد مخاوفها عن الموت والتدمير، وخوفها من مقتل أهلها. لكنها كبطلة تنجح في إنقاذ الجميع.

وحين تسأل أم نور كيف استطاعت نور أن تبتسم مرة أخرى، وأين اختفت كوابيسها؛ تضحك وتجيب بكلمة واحدة "كنا نلعب".

يعاني أطفالنا اللاجئون من صدمات نفسية مروعة؛ نتيجة السياسة المنهجية لاعتداءات قوات الاحتلال. ويتصور أطفالنا عالمهم مكانا موحشا ومتوحشا، قد تحدث فيه المفاجآت كل حين، فتصقل وعيهم مشاعر الخوف، والتشتت وعدم الأمان. وبين ضجيج الدبابات ودموع الأهل وصراخ الأقرباء، يكبرون محرومين من حقوق الأطفال الأساسية، الواردة في جميع المعاهدات الدولية؛ الحق في الحياة، الحق في الأمان، والحق في اللعب.

سحر خليل سالم
مراسلة الصحيفة/غزة

A Prayer in numbers

If you woke up this morning
with more health than illness,
you are more blessed than the
million who won't survive the week.
If you have never experienced
the danger of battle,
the loneliness of imprisonment,
the agony of torture or
the pangs of starvation,
you are ahead of 20 million people
around the world.
If you attend a meeting or a gathering
without fear of harassment,
arrest, torture, or death,
you are more blessed than almost
three billion people in the world.
If you have food in your refrigerator,
clothes on your back, a roof over
your head and a place to sleep,
you are richer than 75% of this world.
If you have money in the bank,
in your wallet, and spare change
in a dish someplace, you are among
the top 8% of the world's wealthy.
If your parents are still married and alive,
you are very rare,
especially in the United States.
If you hold up your head with a smile
on your face and are truly thankful,
you are blessed because the majority can,
but most do not.
If you can hold someone's hand, hug them
or even touch them on the shoulder,
you are blessed because you can
offer God's healing touch.
If you can read this message,
you are more blessed than over
two billion people in the world
that cannot read anything at all.
You are so blessed in ways
you may never even know.

Courtesy: Internet

موقف صعب!

في بعض الأحيان، لا يمكنك الاستمرار وكأن شيئا لم يكن... لا يمكنك أن تكون محايدا مع نفسك، ولا يمكنك أن تتخلى عن إحساسك وإيمانك ببعض القناعات التي تسير حياتك يوميا نحو تحقيق إنسانيتك.

في بعض الأحيان لا يمكنك أن تكون حجرا!

قد تنجح أحيانا في التناسي والهرب، لكن في تلك اللحظة التي تبدأ فيها أنفاسك تضيق، ولا تتمكن من أن تمنع نفسك من النحيب والبكاء، وتسقط بكل ألمك أرضا... ما دمت لن تجد صدرا يتسع لخيبتك وحزنك... ماذا تفعل؟

في تلك اللحظة التي تتفجر فيها بركانا... على من تقذف بصخورك النارية المشتعلة، ونزيفك المحرق؟ يد من ستضمد جراحك؟ وحين "ليلى في العراق مريضة"..."من سيكون..." "الطبيب المداويا..."؟

على من تلقي بنفسك حين تثقلك همومك، ويهدك قهرك، وخيبة أملك، وانهيارك مع مكابرتك؟

على صدر من تذرف دمعا حبسته حتى سرت سجينه؟ في وجه من تفجر صوتك الذي طال كتمانه؟ من ذاك الذي سيكون صخرة تتحطم عليها أمواج بحرك الهائج، ويدا حانية تمسح دموعك الحارة... دموعك السخية؟ حين تشعر أنك بين الموت والحياة، ترتجف بردا... وخوفا... وقهرا... حين تنظر حولك فإذا أنت في بحر... الماء من خلفك، والماء من أمامك، غير قادر على الاستمرار ولا التراجع، وأنك... خائف، وأنك حزين، وأنك ستغرق... ماذا تفعل حينها؟؟

وإذا كنت وحيدا، في عالم مليء بكل تناقضات الوجود... عالم متطرف حد البكاء، وإذا شعرت بأنك تفقد قدرتك على الصراخ... تحاول، وتضغط بكل قوتك عسى حنجرتك تستجيب... ولا مجيب.

لا صوت... لا لغة... فقط صوت أنفاسك تعلو وتهبط... وتختنق...ثم تسقط...

حين يخطف الموت والظلم والقدر كل من أحببت يوما... حين تنطلق الصافرة في محطة حياتك معلنة رحيل كل من تعرف... كل من به تثق... كل من تملك...

وتبقى وحيدا مع فشلك وخيبتك...

حين يبدأ إحساسك بالهزيمة يتسلل إليك في كل مكان... أنت الذي لا تريد من الدنيا إلا أن تموت واقفا كالأشجار، وتقضي عمرك كله محافظا على مبادئك، ورغبتك، وقمة الجبل... حين تنسى أنك مهما وقفت، لن تموت واقفا، لأنك ستسقط يوما... من الألم... والقهر... والخيبة...

حين يحدث كل هذا... قل لي بربك، ماذا تفعل!؟

وسام فيالة
مخيم قلنديا

بكيت حتى انتهت الدموع

أن تقنص فتصيد، ترمي فتصيب. لا أتحدث عن غابة ولا عن وحوش، بل عن عالم البشر. سأقول عالمهم لعل ضمير الغائب يشفيني من ذلك؛ عبد يظلم مثله، وآخر يخدع أخاه، وكلهم يدورون في فلك من صنعهم: "أن تظلم فتغدر، واحرص على ألا تكون طيبا". تلك هي شروط اللعبة، أما الأدوات، فإنك تحتاج إلى "قناع ملاك" فقط. ابدأ اللعب. محترفون! ولكن هل يوما سيجني الاحتراف ثمرا؟؟ باختصار هؤلاء؛ نحن كوكب الأرض عليه..عالم البشر.

لانا مطر
غزة

حبيبي الغالي..

كل الأنهار العذبة تنبع من أرض الخصوبة والارتواء.. ونهر حبي ينبع من قلبك فيروينى.. ويجعل من قلبي فيضا من فيضك.. هذا هو حبك الذي ليس كمثله حب.. هذا هو قلبك الذي ليس كمثله قلب.. وهذه هي أيامك التي تملأ دنياي سعادة وغبطة.. هذه هي أيامي التي تمتلئ كل ما فيها من نبع قلبك العذب..

نشروان ساق الله
غزة

الثرثار ...يخسر ود الناس واحترامهم

تختلف السمات التي تميز كل شخص عن آخر؛ في معاملاته وحركاته، وأسلوب حياته بالمجمل. فمن الناس من نصفه بالثرثار، ومنهم المستبد أو المتردد أو الكذاب، أو الفظ أو المتسلط. وسأعرض لشخصية منها.

وهذه الشخصية هي شخصية الثرثار.

إنه إنسان كثير الكلام، قليل الفعال، ويفضل على الدوام تقديم الأمور الهامشية على الأولويات في الحياة، ولا يؤمن جانبه؛ فلسانه دائما يعرض بالآخرين، وليس من الغريب إن أمنته على سر أن يفشيه، ويجعل سيرتك على كل لسان. لذا فهو غير محبوب، ويكره الجميع لقاءه؛ بسبب أنانيته ومقاطعته للحديث، والاستئثار بالكلام لمدة طويلة، تكون فيها أحاديثه مملة.

تحب هذه الشخصية أن ينظر الجميع إليها بإعجاب؛ فهي نرجسية، تحب ان تكون في بؤرة المهداف. ولكنه بدلاً من أن يجعل الناس يذكرونه بالخير، تجده يمحو كل ما لديه من حسنات عندهم.

والثرثرة من شأنها إيقاع صاحبها في عثرة لسانه وزلاته التي قد يندم عيها مستقبلاً، وصدق الشاعر حين قال:

الصمت زين والسكوت سلامة
وإذا نطقت فلا تكن مهذاراً
فلئن ندمت على سكوتك مرة
فلتندمن على الكلام مراراً

والبشر عموماً لا يحبون من يستخف بهم ويهمشهم، فهم بحاجة إلى الشعور بالاحترام والأهمية، وهذا مما لا يقيم له الثرثار وزناً.

ومن الجدير ذكره أن الكلام ليس بمجموعه مذموماً؛ بل هناك الكثير منه خير، فالنطق بالحق لا يعتبر ثرثرة، بل سعياً للخير.

أما العلاج...

عند التعامل مع الثرثار، عليك أن تعطيه وقتاً محدداً للتحدث، فاجعله يلخص ما يريد قوله، ولا تناقشه في كل كلمة يقولها، ولا مانع من الاستفادة منه إذا كانت معلوماته جيدة. في حالة اضطررت لنقاشه أو سؤاله، اسأله أسئلة جوابها (نعم/لا) حتى لا يطيل الجواب. وإلا فاصرف نظرك عن الثرثار حتى لا تعطيه الفرصة للمواصلة. ثم يمكنك أن تنتقل من موضوع إلى آخر بسرعة، ولكن حاول أن تقاطعه بلباقة دون أن تتعمد جرحه. وفي النهاية يمكنك أن تنصحه بالاستماع للآخرين حينما يتكلمون.

عاصم يوسف / نابلس

جزيرة الرجال

تأسست في جزيرة يونانية في بحر إيجه جمهورية غريبة تسمى "إيثوس"، من قبل رهبان منعزلين. ويبلغ عدد سكانها ثلاثة آلاف نسمة، وفيها عشرون ديرا.

وقد حرم هؤلاء على النساء دخول الجزيرة؛ لذلك لم تطأها قدم امرأة حتى اليوم، وهم يمنعون كذلك دخول إناث الحيوانات.

وقد أصرت ملكة النمسا إليزابث على دخولها، وتمكنت من ذلك. ولكن بعد أن وضعوها على محمل خاص، منعها من أن تمس الأرض... منطق غريب!!

أسامة العبدالله
جامعة النجاح الوطنية/ نابلس

غزل

حبيبي لو لم تكن الأرض تدور
فلن يكون حبي لك أعمق من البحور
وإن كان الحزن أعمق من الفجور
فسيكون حبي لك على مد الدهور
حبيبي لو لم تكن الشمس تشرق
وإن كانت نار جهنم تحرق
فسيكون حبي لك أعمق
حبيبي لو لم يكن القمر حارس الليل
لما سهر العاشقون طوال الليل
ونال كل منهم أجمل نيل
وقال الحاقدون: قد طفح الكيل
حبيبي لو لم يطلع النهار
لما كان حبي لك أعمق من البحار
ولن نتسلق أنا وأنت الأشجار
ولن نقطف مع بعضنا الثمار
ثمار الحب والأشواق

نغم الأشقر
كفرثلث

زمن..... يا زمن..

وجدت في زمن من الصعب فيه معرفة الصديق من العدو.

وجدت في زمن مليء بالحقد والفساد، زمن لا أحد فيه يعرف غير نفسه، زمن لا يقدر أي معنى للصداقة، زمن يعتمد على المصالح بنوعيها، والقلوب فيه جافة... جاحدة... قاسية.

زمن غريب بمعنى الكلمة؛ مصطلحاته غريبة، ويعيش فيه غرباء. كل شيء غير مفهوم، ولا يسير بغير القوة، ولا يعسشه مقتنعا إلا من جف قلبه وضميره.

زمن لا يحمل أي معنى للإيمان أو الأخوة، أو الصداقة والحب.

يا لك من زمن لا نستطيع أن نعطيك أية هوية.

مي صفدي/غزة

أتساءل... هل تسمعني؟؟؟؟

من قال إني سوف أنساك؟
أينسى الموج هطول المطر؟
أتنسى المراكب جنون البحر؟
من قال لك إني أغار؟
وعيونك والشمس والموج الهدار...
إني أحبك مهما صار..

نشروان ساق الله/غزة

حبيبتي

حبيبتي.. كلمةٌ لم أقلها منذ أعوام.. فقدتُ الإحساس بها، وفقدتُ الفتاة التي كنتُ أدعوها بها، قصتي ليست معقدة ولا مستحيلة؛ فهي كالضباب الذي يتسلط على الجبال محيطاً بها كأنه يحتضنها. لكنني أختلف كثيراً عن قصتي، لأنني لم أكتبها، بل هي كتبتها؛ فأنا أدور بين أشجار الحقيقة أبحث عن ثمارٍ جديدة. بعد ما أصبحنا جسدين في عالمين مختلفين، لم تعد لدينا دموعٌ لنبكيها، ولا أحزان لنكتبها.. يكفينا الجهل الذي قبّل شفاهنا ملقياً بنا إلى جحيم الذاكرة، فذهبتْ هي وذهبتُ أنا..

ما زلتُ في محيط الحلم أركض، بلا نومٍ أحلم.. مع بعض الكلمات أعيش، ولا أدع طيفها يقترب مني أكثر. مللتُ كوني ضحية الخير، لكنني في هذا البعاد أريد أن أعلن لها إنني لأجلها فعلتُ كل ذلك، ولأجلها انصرفتُ مع عاصفة الحب الغادرة. من دون أعذار ذهبتُ.. بلا همسات، ولا حتى قبلات.. أريد أن أعلن لها إنني سأصل إلى أبعد مسافةٍ تفصلنا، حيث لن يكون في مقدوري العودة. ومع أنني في كل الأحوال ظننتُ أنها قد تدافع عني، إلا أنها انسحبت من المعركة الأخيرة؛ لأبقى وحيداً مخذولاً، أدافع عن حلمٍ قد غادر دفتري وحياتي..

حبيبتي.. لا تغضبي مني، ولا تهتمي لي؛ فأنا مشرد في أرض غريبة. فكيف إذن أكون الإنسان الخاطىء في المكان الصحيح؟؟ سامحي تضحيتي لك، واذهبي أنت أيضاً إلى مكان لا أراكِ ولا ترينني فيه؛ حيث تكوني سعيدة. أنا لن أكترث بعد اليوم، وسأبقى دوماً سجين هذه الكلمات.. والله يسامح من فرّق بيننا..

ماركو البصير/الطيبة

خارج الإطار

نرويك يا أرضنا دما وماء
وتلدي لنا كل سنة حبات زيتون
سمر وخضر ألوانها
تتلقفها معاصرنا
لتفرز من لبنات نباتها الزيت
الندي
الذي يحضن أطباقنا الشهية
ويداوي الأمراض البلية
حللت أهلا ونزلت سهلا...
يا موسم الزيت والزيتون
يا موسما برائحة طيبة
ويا عبقا يعطر الأرواح
يا حبلا يشد وثاقنا بالأرض
ويمنعنا من النسيان
تحضننا أغصانك الرطبة
وتلامسنا جذوعك المنغمسة
بتراب الوطن
قالت لي جدتي مرة:
لا نملك يا بني
إلا الزيتون
ولا زلنا ولا نريد إلا أن نملك
الزيتون فقط!
كل عام وأنتم بألف خير بمناسبة حلول موسم الزيتون. نعلم أن شجرات وشجيرات الزيتون تئن من ممارسات الاحتلال. ولكن لن نكل، أعزائي؛ سنظل نطبب ونداوي كل جرح للبشر وللشجر، وسنلف الأحزان بعيدا، لنلتئم حول أسطوانة عتيقة بنية اللون، نعرف منذ الصغر أنها شجرة الزيتون، نرنو إليها بإيد من عشق، لنلقف ثمرها الباسم.

كل عام وأنت بألف بخير أيها المزارع وأيتها المزارعة، فأنتم حماة أشجارنا وإرثنا الزراعي. كل عام وأنتم بألف خير، أيتها العائلات الفلسطينية التي تجتمع على قطف الزيتون، وتصنع منه مهرجانا مليئا بالحب والدفء.

وتحية لك أيتها الزيتونة؛ لأنك، وإن تركناك وحيدة، تبقين على العهد القديم، غير المكتوب بيننا، وتعطينا من نباتك ما لذ وطاب ونفع وصان.

سليم حبش/رام الله

خربشة على الحائط

أمشي في الدرب طويلا
أترقب سفني تحترق
أسير... أتيه
ليس هنالك من يرشدني
أتعدى الحد الفاصل
وجنون في عقلي يضطرم
وصراخ حولي يستعر
تتقيد خطواتي خوفا
مجهول ما يقترب
أتصور غيلانا ووحوشا
وضفادع في حجم الرجل
لكني أمشي في الدرب وحيدا
ولا بدُّ أصل
سيف في يمناي
وقصيدة شعر في الأخرى
آثار الهال على شفتيّ
يمحوها ويكاد:
دمع... لؤلؤة ودماء
طعم الموت يحرّقني
يأخذني من حيث أنا
امرأة أخرى تحرق طبخا
امرأة حرة

تعيش المر
تجربة أخرى
ستمضي الأخرى

صوت الديك المبحوح أيقظني... تقيأ عويله المحموم صباحا... وأيقظني... دمع الصنبور... لؤلؤة تعلو أخرى... والصوت القابض على حديد الباب... يستعجلني.
دورة أخرى وأعود... فالديك سينتظرني في الصبح التالي... دورة أخرى... أزول ولا تزول... وطعم الماء نبيذ مز... يهري لي المعدة... ويشوي مني الحلق... كما تشوى محمّرة الأطراف على نار الصيف الهادئة.

"دع الدنيا ولا تلهث وراء أطلالها؛ فلا بد أن يأتيك يوم لن تذكره. وانس الذي فات عليك ألمه؛ فالدرب عوائقه الذكرى، والوصول يتطلب نسيانا".

مفيد نافع
مخيم قلنديا

My Parent

The wisdom in your eyes is the source of my inspiration
The touch of your hand comforts me on a rainy night
While your mercy, like a sunbeam, brings me warmth and light
Even in my dreams you are always within sight
Your smile, as always, making everything alright

Sahar Salem/ Gaza

كل عام وأنتم ذكرى

علاء الدين الحلايقة
مراسل الصحيفة / الخليل

عيد بأية حال عدت يا عيد بما مضى أم لأمر فيك تجديد

احتفل المسلمون بعيد الفطر السعيد، في كافة أرجاء العالم، وعلى مدى انتشار المسلمين. لكن هنالك أمة يحضر العيد إليها، يحمل في كفيه البهجة بعد الدمعة، والبسمة بعد الحزن، ويكثر فيه النفاق على النفس بالضحكة، في حين تمتد جذور الألم لتحرق المهجة.

في هذا اليوم، وحسب أفضل إحصائية لعدد الأسرى والمعتقلين والمبعدين والجرحى والشهداء، نحدد بالضبط عدد ضحايا القضية، وعلى من جاء العيد بالفرحة، ومن لذكرى فقيد حي أو ميت!

تبكي الأرامل واليتامى، وأبناء المعتقلين والمبعدين عيدهم، ويزداد الوضع مأساة عندما يبادرهم أحدهم بالقول: "كل عام وأنتم بخير"؛ ففي كل عام تفقد أسر أفرادا منها، وفي كل عيد تبزغ شمسه مع تكبيرات المسلمين، نرى أهل الفقيد في المدفن يروون بدموعهم أزهار القبر الذي سيبقى ذكرى.

لا تخلو البيوت من أسير أو معتقل أو شهيد، وتبقى الصور المعلقة تعج بالذكرى، وتأمل الأيدي أن تصافحهم كل عيد، لكن تجري الرياح بما لا تشتهي السفن، وتغرقها عواصف الحل السلمي وخارطة الطريق، وتأتي الأسئلة من أفواه الغرقى: هل ستعيد الخارطة أبي أم الأسير أخي؟ وهل سيرفع السلام الحصار عن عيدنا وعن بيتنا؟

لا جواب يشفيهم أو يرضيهم، ويظلون يحملون أكاليل الورود، ويتبادلون الدموع والتحية. ولسخرية القدر يبتسمون ويقولون: "كل عام وأنت شهيد أو جريح أو أسير أو معتقل؛ لنزورك في كل عام إن شاء الله".

ولا تنس أن تكون من الصابرين، وأن تبقى مع كل المهنئين، وترضى بالقدر؛ لتخرج وتشاركنا العيد.

لا أعرف لمن العيد؟ يقولون: للأطفال! لكن هيهات أن تجد طفلا تكتمل فرحته؛ من لم يفقد أباه فقد أخاه شهيدا أو أسيرا، ومن لم يفقد هذا أو ذاك حرمه سوء المعيشة من أن يستقبل العيد؛ أب عاطل عن العمل وأم مريضة بمصائب القضية، والدهر أثقل عليهم، وإن حصلوا على المال ليحتفلوا ! لا يفكرون سوى بتأمين الطعام للعيش حتى العيد القادم، ولا يشعرون بأنهم كباقي أطفال العالم والمسلمين. وتجد الطفل منهم يقول: لمن هذا العيد؟

يرتدي أطفال العالم أبهج اللباس، ويتلقون أبدع الهدايا، ويبتاعون الحلوى، ويتراكضون مبتسمين بين آبائهم وأقاربهم، ويزورون بعضهم. لكن أطفال فلسطين يتراكضون هربا من القسوة والألم، ولا يزورون بعضهم لكثرة نقاط التفتيش التي منعت العيد من الوصول؛ لأنه لا يملك الأوراق الرسمية للعبور!

وفرحة العيد ثلاثة أيام، لكن عيدنا قد يستغرق المرء أسابيع حتى يصل إلى أقاربه، في إجازة بيتية، تستمر لحظات؛ لأن الجميع في بيت واحد، ولم يبق أقارب خارج البيت، بعد أن هدمت منازلهم. وطالما غاب من يجعلون للعيد معنى.

يستيقظ أطفال المسلمين على أصوات التكبيرات السبع لصلاة العيد، لكن أطفالنا يستيقظون على أصوات المدافع، وتكبيرات الجنائز، وزيارات المقابر، ويستيقظون لمناسبات عدة، ليس العيد إحداها.

ويتحدثون في الإذاعات عن احتفالات أطفال العالم، أما نحن فلسنا من أطفال العالم، بل لسنا من العالم المسلم الذي لا يشعر فيه أخ بأخيه.

أما الأغاني التي يرددها أطفال العالم فتمتلئ بها الطرقات، والأهازيج تملأ البيوت فرحا وسعادة. في حين يملأ أطفال فلسطين الطرقات صراخا وبكاء، خوفا من ذكريات تلاحقهم يوم العيد؛ فقد الأب، وفقد البيت والأمل والفرح والسعادة. إن أرادوا الغناء غنوا للشهيد وللأسير وللقصف، ورفعوا الأعلام وصور الشهداء بدل الزينة والألعاب، وهتفوا بأعلى الصوت: أعطونا الطفولة فقط!

أصبح لنا حق في القضية كأطفال التشريد والمذابح والقصف.

نحن لا نريد أعيادا؛ بل نريد أرضا، نريد حقا في العيش وبيتا، نريد وطنا.

العيد ليس لنا منه سوى الذكرى، وليس لنا في هذا الوطن سوى الذكرى.

وكل عام وأنتم يا أطفال فلسطين
بألف خير

القدس في ليلة القدر التي تغدو بها عروسا

أحمد علي ويزن الفتياني وعمران خلف
مراسلو الصحيفة / أريحا

القدس موسم فلسطين الدائم، وفي كل موسم أيام جميلة يعيشها الإنسان، وذروة موسم القدس شهر رمضان المبارك؛ حيث تتجلى فضائلها بأجوائها الروحانية، والإيمان يعمر القلوب، وتصل القداسة والمتعة – في آن – ذروتهما في ليلة القدر، التي تعقب إفطار السادس والعشرين من الشهر الفضيل، "سلام هي حتى مطلع الفجر".

ولا تتجلى الروحانيات إلا بالصعوبات؛ فـ"الأجر على قدر المشقة". ومشقة هذا العام لا تقارن مع مشقة أي عام.

غادرنا أريحا الساعة الثانية عشرة والربع، بعد صلاة الظهر مباشرة، ولم يكن اجتياز الحاجز الاحتلالي على مدخلها صعبا، واكن الصعب كان الوصول إلى القدس؛ فبعد أن قفزنا عن السور العنصري الذي يفصل بلدتي العيزرية وأبو ديس عن امتدادهما الطبيعي؛ القدس، رغم وجود الكثير من الدوريات والجند، وجدنا أنفسنا في مواجهة حاجز احتلالي آخر، والجنود يحيطون المنطقة، وفشلت كل محاولات المواطنين الذين وقفنا بينهم في إقناع الجنود بالسماح لنا بالعبور، وروينا لهم عما سمعناه من تسهيلات أقرتها الحكومة، والتي ستمكننا من الوصول لأداء ركن من أركان العبادة، في أولى القبلتين وثالث الحرمين الشريفين، وأبرز أحدهم في وجه الجندي ورقة من صحيفة بالعبرية تتحدث عن السماح لمن يسكنون مدينة أريحا بالصلاة في القدس. ولكن كل شيء كان في عيون الجنود المتيقظة، وأصابعهم التي تداعب الزناد، بلا منطق وكأنهم لا يفقهون قولا.

وتحينا فرصة غفلة من بعض الجنود، وقفزنا عن الحاجز، واختبأنا في مدخل أحد البيوت، ومنه قفزنا عن الأسوار حتى وصلنا إلى الطريق الرئيس. وما إن سرنا بضع خطوات، حتى سمعنا أصوات إطلاق النار وقنابل الصوت والغاز، لتفريق الحشد الغفير على الحاجز.

لم نتمكن من إيجاد سيارة توصلنا إلى القدس، فمشينا حيث نتجنب أي وجود لقوات الاحتلال وشرطته، فوصلنا إلى وادي الجوز، بعد أذان المغرب بربع ساعة، وعلى جانب الطريق، وخلال سيرنا، أفطرنا على ما تيسر لنا.

كان قد أهلكنا التعب، وسيطرت علينا مشاعر القلق؛ فالتعزيزات في منطقة القدس كبيرة، وكشباب فلسطينيين كنا نخشى في أي لحظة أن نقع بين أيدي (القراصنة)؛ الذين مروا في سيارة عسكرية تابعة لما يسمى حرس الحدود، وقد رسم على واجهتيها علم القراصنة، ومرت بمحاذاتنا، ولكن الله سلم.

كل هذه المشاعر المتضاربة تلاشت بمجرد دخولنا إلى البلدة القديمة، بالازدحام المعهود في مثل هذه الليلة من كل عام، وبسطاتها ومحلاتها التجارية، تزين أسواقها أشكال الحلويات المختلفة. وشعرنا بسكينة لم نعهدها من قبل بمجرد دخولنا إلى المسجد الأقصى.

بدا لنا وأن الحواجز والأسوار التي أقامها المحتلون قد سقطت أمام هذا الحشد العظيم من المؤمنين، الذين توافدوا من كافة مناطق فلسطين، شيبا وشبابا، رجالا ونساء، واصطفوا في صفوف متناسقة، يصلّون ويتعبدون، ويرفعون أيديهم بالدعاء والابتهال.

وما هو إلا وقت قصير حتى ارتفع صوت المؤذن للعشاء، ووقف المصلون "كالبنيان المرصوص"، وصرت لا ترى في الساحات إلا رؤوسا لا ترى أجسادها، وضاقت الممرات. كان الموقف عظيما، وأنت تسمع مئات الآلاف من الحناجر تؤمم خلف الإمام، وصوته الشجي في التلاوة ينقلهم من عالم التعب الذي مروا به سحابة نهارهم، إلى عالم الراحة الكبرى، التي يحسها الصائم حين يفطر، ويحمد الله على نعمته، ويصله بالصلاة، والتراويح.

ثم ما تلبث أن تنطلق النفوس، فمن حلقة علم إلى حلقة ذكر، ومن قيام ليل إلى تلاوة القرآن، والتجول في باحات الحرم، والالتقاء بالناس، حتى صلاة الفجر.

وتصادفت هذه الليلة العظيمة مع الجمعة الأخيرة من رمضان، فأبت غالبية الذين أحيوا ليلة القدر أن تغادر الرحاب الطاهرة قبل أن تؤدي الصلاة.

وبعد صلاة الجمعة قفلنا عائدين إلى أريحا، وقد امتلأت أنفاسنا بروائح إيمانية لن تفارقنا، وسنظل نشتاق إليها. وكان طريق العودة ميسرا، فـ"إن بعد العسر يسرا"، "ومن يتق الله يجعل له مخرجا".

عندما تستيقظ شجرة العائلة

إيمان الأشقر
تلقيلية

الأسرة، العائلة، الحمولة، جميعها مركبات بشرية وجزء لا يتجزأ من قاموس حياتنا الاجتماعية. فالأسرة هي النواة. والعائلة دوائر من الأسر تلتقي حول محاور الرابطة العصبية. وقوة هذه الرابطة تتفاوت من عائلة إلى أخرى. أما الحمولة فهي عائلة كبيرة كثيرة النسل متشعبة إلى أفخاذ وبطون، تلتقي مع بعضها حول اسم الجد الأول، رأس ما يسمى شجرة العائلة.

إن جذور الشجرة الحمائلية في مجتمعنا العربي تدخل في طور السبات والكسل، حتى تبدأ انتخابات السلطات المحلية والمجالس التشريعية، أو مجالس البلديات في القرى والريف.

فمع اقتراب الانتخابات، تستيقظ براعم شجرة العائلة، تحت ما يمكن تسميته التلاحم العائلي؛ إذ إن خوض معركة الانتخابات دون الرجوع إلى قاعدة فكرية وبرنامج سياسي ينعكس سلبا على خدمة سكان البلدة التي تتواجد فيها الحمولة. ويكون الشعار إما رد اعتبار لهزيمة سابقة أو لإثبات ذات الحمولة في قوة التأثير والسلطة، والثقل في اتخاذ القرارات في السلطة المحلية؛ عبر احتلال الوظائف وقضاء المصالح المختلفة.

من المؤلم أن الذي يحرك دولاب العائلة، خاصة في موسم انتخابات السلطات المحلية، هم من الشباب المثقفين، والأكاديميين الذين جيّروا الحمائل من أجل خدمة مصالحهم الخاصة.

ولم تتحول حياتنا العصرية بكل متطلباتها إلى حاجز يفصل بيننا وبين الارتباط بالحمولة، بوجهه السلبي لا الإيجابي، على الرغم من أننا نعيش في مجتمع غير مصاب بهذا الداء الاجتماعي المقلق، والأسباب كثيرة؛ منها انعدام الثقافة الخاصة، الذي يجعل الرابطة والعلاقة بين المواطنين في مدننا وقرانا قائمة على أساس فردي أو حركي أو حزبي. فالرابطة العائلية الحمائلية لا زالت أقوى من كل الروابط الفردية والسياسية. كما أن ضعف الأحزاب السياسية والحركات الوطنية، وفشل هذه الأطر في طرح فكر محاربة العائلية، أدى إلى أن تتحول هذه الأحزاب إلى قاطرة وراء الأطر العائلية. وكثيرة هي الأحزاب التي عملت ولا تزال تعمل على تجيير العائلة لمصلحتها ولكسب أصواتها؛ مما هيأ الأجواء وخلق مناخا أكثر إيجابية للعائلة، وزاد من التلاحم بين أفراد الحمولة.

ويعود السبب الثالث إلى أن غالبية المواطنين الذين يعيشون في قراهم ومدنهم يعرفون بعضهم. وهذه المعرفة تتحول إلى تأثير وتوجيه وغيرة وحقد أحيانا. وربما يكون السبب اجتماعيا وسياسيا، ينبع من عدم إقامة وبناء قرى جديدة على أراضي الدولة، التي صادرتها من المواطنين.

إن ذلك يؤدي إلى تراكم الأجيال فوق بعضها في نفس المدينة والقرية. ومن الطبيعي أن تتوارث هذه الأجيال التعصب للحمولة وتزيد من قوتها.

ويجعل التعصب العائلي، سواء على الخير أو الشر، ظاهرة آخذة بالازدياد.

هذه هي المقومات التي تلتقي على ضفافها حمم العائلية العشائرية، ولا يمكن إطفاء هذه الحمم إلا فوق بحيرة من الوعي والتلاحم القومي، الموجه من التيارات السياسية الوطنية، وإلا فإن هذه الحمم سوف تبقى براكين تنفجر بين الحين والآخر؛ لتقذف لهيب التمزق والضياع.

A German in Palestine/Israel

Petra Schoning
Germany

I have been occupied with the problems in the Middle East in general and Israel/Palestine in particular for many years now, first at university, where I studied political science, and later, whilst working for several years as a volunteer with Amnesty International's German coordination group for Israel and the Palestinian Territories. This is not my first visit to Israel/Palestine. Compared to my previous stays, however, this one - which began in September 2003 – is very different because this time, I am not here as a guest or a tourist. Instead, my personal documents include a two-year work permit, which allows me to spend most of my working hours working for PYALARA in Al-Ram and the remaining hours working at the Center for Encounters and Communication Honoring the Heritage of Willy Brandt in the Abu Tor area of Jerusalem, which is also where I live.

Settling into a regular routine here has not been easy. To begin with, I had to get used to the problems associated with moving around. Back home, in Cologne, I usually took the tram, which stopped just a few meters from my home, and in most cases, it would only be a matter of minutes before I arrived at my destination. Here in Israel/Palestine, on the other hand, I have to spend much more time traveling. If I take a service taxi, for example, I have to wait until the car is full, which can sometimes take up to half an hour; then, of course, there are the numerous temporary checkpoints and the lengthy waits stuck between other vehicles, many spewing their poisonous fumes, in order to have one's papers checked. Even if one is lucky enough to pass through such a checkpoint without being checked, it's unlikely that one will have the same luck at the regular checkpoints, where the security checks are often far more efficient. I often think about the fact that in Germany, I rarely even think about my passport or ID, let alone need them, whereas here, I check every morning, sometimes two or three times, to make sure my passport is with me. Added to the problems already mentioned is the need to sometimes change taxis at the checkpoints, which, in some cases, can add on yet another half hour or so to my journey.

One day, whist attempting to visit a friend in Bethany, I found myself having to climb over the separation wall there because there was no other way to reach her. I immediately wrote about this and sent photos of the wall and checkpoints to my friends and family back in Germany but to be honest, I do not think they are really capable of imagining just how much the wall and checkpoints affect the 'normal' life – if there is such a thing – of the Palestinian people. How could they imagine, living, as they do, in a country where things are so different?

Yes, the situation here is definitely different to the one in Germany. A few weeks ago, for example, I was passing the Qalandia checkpoint on my way back from Ramallah when I found myself stuck in a taxi directly in the line of Israeli solders shooting at stone-throwing Palestinians. At first, I was scared of being hit, but then I got angry. "How could the soldiers do this?" I thought to myself. "There is no equality of arms! And what about innocent bystanders like myself, don't the soldiers care about what happens to us?" I just can't imagine something like this happening in Germany, not in a million years.

When I am in Israel 'proper', the situation is a little better. Having said that, although I can usually go from one place to another without being checked, if my final destination is a public one – the bus station for example – then my bags and sometimes my passport will inevitably be inspected. This also takes time, but I really don't mind the delays as I can understand the Israelis' fear of being killed in a suicide attack similar to the ones that have already taken place in various parts of Jerusalem. Like them, I am scared; I think twice about going to certain cafes and restaurants, I don't travel on the buses, and I'm too nervous to do my shopping at the Mahane Yehuda Market. .

So, what are my thoughts after two months of living here? I believe that every Israeli should be forced to live for one week – a day even – the life of the Palestinians. Let the Israelis understand what it means to spend hours traveling from A to B, to be refused permission to leave one's town or village, to expect, every day, to hear the news that one of your family members has been killed or wounded, that your home is about to be destroyed, or your family's land confiscated. In addition, every Palestinian who thinks that violence is an appropriate way of responding to the Israeli policies should put him- or herself in the place of the Israelis who are constantly worried about their families and friends due to the threat of yet another attack. Were the two sides to get just a taste of each other's lives, perhaps, just perhaps, this madness would end.

التغيرات النفسية لدى المراهق

هيثم فوزي
نابلس

تبدأ مرحلة المراهقة بعد مرحلة الطفولة، وتمثل الحد الفاصل ما بين الطفولة والشباب. ورغم قصر فترتها، إلا أنها تكتسب أهمية وحساسية متزايدة؛ وقد اختلفت وجهات نظر العلماء في تحديد بداياتها ونهاياتها.

واختلفوا في تحديد سنّ اجتيازها، حتى قيل إنها تنتهي في سن الـ(٢٤).

يقول موريس دبس: الواقع هو أن الإنسان يجتاز مرحلة المراهقة ما بين سن ١٢ - ١٨.

ولهذه المرحلة معاييرها الخاصة، التي تلعب دوراً مهماً في حياة الإنسان؛ لأن الشخص في هذا السن لا يعتبر طفلا رغم وجود الكثير من الرغبات والخصال الطفولية، ولا شابا ناضجا بإمكانه أن يكون له رأي وكيان، أو قدرة على الاستقلال في الحياة، رغم توفر بعض صفات النضج.

خطر على المراهق

يقول أحد علماء النفس الروس: عندما يبلغ الأطفال درجة جادة من النمو؛ أي البلوغ الجنسي، تبدأ حينذاك الاضطرابات النفسية المختلفة لديهم. وفي هذه المرحلة عادة تتنازع نفسيات الأحداث أطباع متناقضة؛ ففي الوقت الذي تطبع سلوكهم وتعاملهم مع الآخرين الوداعة والحلم، تجدهم حادّي الطباع، ويغضبون عند أدنى إثارة. ومن هنا فإن مرحلة المراهقة هي أكثر مراحل الحياة تأزماً، والتعامل معها أصعب وأشق بالنسبة لأولياء الأمور.

إن أغلب أولياء الأمور لا يعرفون شيئاً عن الحالات النفسية الخاصة بمراحل نمو أبنائهم، وينظرون إليها بعين الخجل والحياء والازدراء؛ فلا يستطيعون التعامل مع أبنائهم كما ينبغي، بل قد يساهمون في مضاعفة تعقيدات بعض المسائل في أحيان كثيرة.

وتبقى المشكلة في تغافل الآباء والأمهات، الذين يدركون ضرر البيئات الاجتماعية المنحرفة، ويعرفون جيداً أن هناك أشخاصاً فاسدين ومفسدين، يتعرضون للآخرين، ومع ذلك لا تأخذ هذه المسألة الاهتمام المناسب. وقد يهمل الآباء أبناءهم، مبررين ذلك بصعوبة الحياة وظروف العمل القاسية، وغيرها من الأمور، التي لا يصح أن تكون مبرراً لتجاهل الأبناء والتقصير في تربيتهم ورعايتهم، وتنشئتهم النشأة السليمة والصالحة.

وهناك من يذهب إلى أبعد من ذلك؛ فيهمل الآباء أبناءهم لكونهم من جنس معين، أو لوجود اختلاف ما.

المراهقة المبكّرة

تمتد فترة المراهقة المبكّرة بين عمر ١١ و١٤ سنة تقريباً. ورغم الاعتقاد بأن الطفل لا يزال صغيراً، إلا أنه يمر بتغيرات كبيرة ومهمة جداً. ففي هذا العمر يتأرجح المراهق بين رغبته في أن يعامل كراشد، وبين رغبته في أن يهتم به الأهل؛ مما يجعل الأمر صعباً ومربكاً للوالدين.

وسيمكننا إطلاق اسم مرحلة "حب الشباب" على هذه الفترة، حيث يشعر المراهق بقلة الثقة فيما يتعلق بمظهره الخارجي والتغيرات التي تطرأ عليه. ويعتقد بأن الجميع ينظرون إليه، ويصعب على الأهل إقناعه بغير ذلك. وتنعكس حاجة المراهق لمزيد من الحرية في العديد من الأمور؛ فيبدأ برفض جميع أفكار ومعتقدات الأهل، ويشعر بالإحراج إن وجد في مكان واحد مع أهله، وقد يبدو أكثر عصبية وتوترا، ويبدأ باكتشاف نفسه جنسيا، وتزداد حاجته للخصوصية والانفراد . وقد تبدو هذه المرحلة في غاية العشوائية بالنسبة للأهل، ولكن عليهم التحلي بالصبر، والإصغاء إلى احتياجات أطفالهم، ودعمهم لتطوير وتنمية شخصياتهم المستقلة والخاصة.

المراهقة الوسطى

تمتد مرحلة المراهقة الوسطى بين عمر ١٥ و١٧ سنة تقريبا. وأهم سمات هذه المرحلة شعور المراهق بالاستقلال، وفرض شخصيته، ويصبح المراهق صداميا أكثر؛ لحاجته الماسة إلى إثبات الذات؛ فيرفض الانصياع لأفكار وقيم وقوانين الأهل، ويصر على فعل ما يحلو له.

ويجرب الكثير من المراهقين الأمور الممنوعة أو غير المحبذة، كالتدخين وشرب الكحول والسهر خارج المنزل لساعات متأخرة، ومصادقة الأشخاص المشبوهين، كنوع من تحدي الأهل، وفرض رأيهم الخاص.

كما يصبح المراهق أكثر مجازفة ومخاطرة، ويعتمد على الأصدقاء للحصول على النصيحة والدعم، وليس على الأهل.

وعلى الأهل في هذه المرحلة إظهار تفهم شديد لأبنائهم؛ كي لا يخسروا ثقتهم، ولكن في نفس الوقت عليهم أن يضعوا قوانين واضحة لتصرفاتهم وتعاملاتهم مع الآخرين ومع العائلة.

وبما أن معظم التغيرات الجسدية قد حدثت في مرحلة المراهقة المبكرة، يصبح المراهق أقل اهتماما بمظهره الخارجي، وأكثر اهتماما بجاذبيته للجنس الآخر، ويستمرّ نموه الفكريّ، ويصبح أكثر قدرة على التفكير بشكل موضوعي والتخطيط للمستقبل.

كما بإمكان المراهق أن يضع نفسه مكان الآخر، فتصبح لديه القدرة على أن يتعاطف مع الآخرين في هذه المرحلة.

المراهقة المتأخرة

تمتد هذه المرحلة بين عمر ١٨ و٢١ سنة. وفي مجتمعنا قد تمتد هذه المرحلة فترة أطول؛ نظرا لاعتماد الأبناء على الأهل في الشؤون المادية والدراسية إلى ما بعد التخرج.

وفي مرحلة العمل يستطيع معظم الشباب أن يستقلوا، رغم انهماكهم برسم معالم هويتهم وشخصيتهم. ولأنهم يشعرون بثقة أكبر تجاه قراراتهم وشخصيتهم؛ يعود الكثير منهم لطلب النصيحة والرشد من الأهل. ويأتي هذا التغير مفاجأة سارة للأهل؛ لأن قيم وتربية الأهل تبقى واضحة وظاهرة في الشخصيات الجديدة؛ إن أحسن الأهل التصرف، وتفهموا هذه المرحلة الحرجة في حياة أبنائهم.

تحية طيبة مليئة بالمحبة والتقدير، مفعمة بروائح العطر والياسمين، لتصل اليكم وأنتم في أجمل هيئة وأحسن حال وبعد؛

يسعدني جدا أن أحظى بإرسال هذه الكلمات البسيطة لأشارك ولأول مرة معكم في صحيفتنا (صوت الشباب الفلسطيني)؛ التي طالما تمنينا هذا العمل الإبداعي ونمطيته، والذي يضع الشباب في بوتقة ثقافية وسياسية يستطيع من خلالها أن يعبر عن رأي الجماعة ويسلط الأضواء على بعض تطلعاتهم المستقبلية، والعمل على البناء والتطوير نحو الأفضل والأمثل، وإفشال كل مخطط يهدف إلى تجهيل شبابنا والنيل منهم.

السادة المحترمين القائمين على هذا العمل الرائع، الذي تستحقون عليه كل محبة وتقدير،

ها أنتم تضيئون شمعة تبددون بها الظلام الدامس الذي تتعرض له هذه الشريحة من المجتمع، فاحرصوا أن تتابعوا هذه المسيرة، وتقفوا في وجه كل التحديات؛ لتكونوا فخرا لهذا الشعب ولهذه الأمة.

الأخوة الأعزاء، إنه لمن دواعي سروري أن أنضم إلى ركبكم بأي عمل ترتئيه الصحيفة، سواء بالمراسلة وتغطية الأحداث شهريا، وخصوصا من قلب جامعة النجاح التي تضم في أحضانها آلاف الطلبة والشباب، أو بإيصال الصحيفة وترويجها على الطلبة. وأطلب من حضرتكم أن تسمحوا لي بالمشاركة في أي عمل بالصحيفة، أشعر من خلاله أنني أساهم بخدمة شبابنا في هذا المجتمع.

أسامة العبدالله
جامعة النجاح

عزيزي أسامة؛

أهلا وسهلا بك وبمساهماتك، ونرجو أن تظل متواصلا مع صحيفتك التي نحن على ثقة تامة بأنك ستجدها منبرا يعبر فيه الشباب عن أمورهم وخلجات قلوبهم، ويجدون على متون صفحاتها كل ما هو مفيد وممتع.

في لقاء خاص مع الأرشمندريت د. عطا الله حنا:

المسيح ابن فلسطين ويدعونا في الميلاد إلى التفاني في خدمة الوطن والإنسان

أجرى اللقاء: سليم الحبش

كثيرة هي الاقتباسات والمقولات التي يمكن أن نعزز بها مقدمة هذا المقال، ولكن واحدة هي الروح التي ندخل بها الزمن الميلادي؛ ميلاد السيد المسيح، أمير المحبة ورئيس السلام.

رنم جمهور الجند السماوي عند ولادة الطفل يسوع المسيح في بيت لحم: "المجد لله في الأعالي وعلى الأرض السلام، وبالناس المسرة." ونرنم، في فلسطين، حتى اليوم هذه المقولة على دقات أجراس كنائسنا، وفي القلب حرقة كبيرة، وألم عظيم، إما بالفقدان أو بالحزن الشديد على فقد السلام في أرض السلام المقدسة.

قد تكون جملة: "كل عام وأنتم بخير"، الأكثر ترددا على ألسنتنا في هذا العيد وغيره من الأعياد. إلا أن "الخير" لم يأت بعد، لم يحن قطافه حتى الآن.

التقينا هاتفيا مع الأرشمندريت د. عطا الله حنا؛ ليطلعنا على روحانية عيد ميلاد السيد المسيح، وكيفية التمسك بها في ظل الوضع السياسي والاقتصادي الصعب الذي نعيشه.

يقول الأرشمندريت حنا إن "عيد الميلاد يعلمنا الرجاء، وأن نتمسك بالأمل، لأننا أصحاب حق تاريخي في هذه البلاد المقدسة." ويضيف: "رسالة عيد الميلاد لشعبنا الفلسطيني، في هذه الظروف العصيبة، هي رسالة ملؤها التعاطف والتضامن والتقدير، مع الإصرار والتأكيد على أن الحق السليب لا بد أن يعود إلى أصحابه، مهما طال الزمان ومهما كثرت الضغوطات والمؤامرات".

ويتابع د. عطا الله حنا: "إن إيماننا بالله يدعونا للدفاع عن الحق ونبذ الظلم". أما عن مفهوم الحق، فهو حسب رأيه "زوال الاحتلال لكي ينعم شعبنا الفلسطيني بالحرية والاستقلال".

ولكن كيف يستمد مسيحيو فلسطين فرح الميلاد في ظل الأوضاع السياسية والاقتصادية والسياسية المتردية التي نعيشها في فلسطين؟

يجيب الأرشمندريت عن ذلك بقوله: "نحن نستمد من عيد الميلاد التعزية والقوة؛ لأن إيماننا يعلمنا الرجاء والأمل، ورفض اليأس والقنوط، مهما كانت الظروف صعبة".

رسالة روحية

رسالة الميلاد، في نظر الأرشمندريت د. عطا الله حنا، روحية بالدرجة الأولى؛ رسالة نبذ لكل ما من شأنه أن يمس الكرامة الإنسانية. فنحن نعلم أن السيد المسيح عليه السلام ولد في مغارة، وفي هذا الصدد يقول الأرشمندريت: "إن هذه دلالة على أن عظمة الإنسان لا تكمن في جاهه وماله، وما يملك من ثروات أو قصور، وإنما عظمة الإنسان تكمن في إيمانه وتواضعه". وكلما تواضع الإنسان، كان عظيما أمام الله عز وجل، "وكلما تكبر وظن أنه قوة عاتية، وجبروته لا نهاية له، ينهار أمام العظمة الإلهية".

ويشير إلى أن المسيح المولود في المغارة يعلمنا كيف يجب أن نحب، وأن نضحي ونخدم الناس، ويضيف: "ورسالته لنا في الأرض المقدسة هي دعوة للتفاني في خدمة الوطن والإنسان الذي يتوق إلى الحرية والاستقلال".

دعوة لمسيحيي العالم

ويدعو الأرشمندريت د. عطا الله حنا مسيحيي العالم إلى أن "ينظروا إلى معاناة الشعب الفلسطيني". ويأمل أن يكون هناك "موقف مسيحي عالمي متعاطف مع قضيتنا الفلسطينية؛ ومستنكر لسياسات الاحتلال".

وفي هذا الصدد، يؤكد الأرشمندريت أن هنالك تعاطفا مسيحيا عالميا مع القضية الفلسطينية؛ "كنائس مسيحية عالمية كبيرة تقف إلى جانبنا كفلسطينيين". ولكنه يطمح إلى ما هو أكثر من ذلك، على حد تعبيره.

ويعتبر بأن القضية الفلسطينية قضية أخلاقية تمس الضمير الإنساني، ويرى أن "من واجب جميع المؤمنين في العالم أن يدافعوا عن الإنسان المظلوم في فلسطين، لأنهم بذلك يقومون بواجب ديني، ومن لا يفعل فهو مقصر". ويشدد على أن "السكوت عن الجريمة قد يفسر على أنه مشاركة فيها".

المسيح ابن فلسطين

ويهنئ الأرشمندريت الدكتور عطا الله حنا الشعب الفلسطيني كله بعيد الميلاد؛ "لأن السيد المسيح ابن فلسطين، من حيث إنسانيته ونشأته ومولده؛ فميلاده حدث لا يهم المسيحيين وحدهم، وإنما يهم المسلمين أيضا". والسبب في رأيه: "أننا نعتز ببلادنا المقدسة التي تحتضن الرسالات والمقدسات، والتي انطلقت منها كلمات المسيح المفعمة بالمحبة إلى سائر أرجاء الدنيا".

ويقول: "إنني أقول لشعبي الجريح إن نزيفك هو وصمة عار في جبين الإنسانية، ونزيفك هو لعنة لكل القيم والشرائع". ويتابع قائلا: "إنك يا شعبي تعذب وتقتل، وتهدم بيوتك وتحاصر، فكن قويا بإيمانك بالله وبعدالة قضيتك".

ويؤكد بأن شعب فلسطين ليس بحاجة لمن يلقنه معاني الصمود والأداء الوطني؛ "فبقاؤك في هذه الأرض هو رمز من رموز هذا الصمود والإباء".

ويرى أنه مهما طال الزمان، "فمصير الاحتلال أن يندحر، لأنه قوة غاشمة، وظلم عظيم لا يقبله الله، وما لا يقبله الله مصيره الزوال". ويشير إلى أن "الاحتلال سيزول، وكل الأسوار العنصرية ستزول؛ لأنها مناقضة للإرادة الإلهية، التي تريد أن يكون الإنسان حرا طليقا".

بعد هذه الكلمات المجبولة بعرق الجذور الفلسطينية، وروحانية وقداسة أرضنا المقدسة، لا يسعنا إلا أن نتمنى لشعبنا الفلسطيني الخير والصحة والسلامة لجميع الفلسطينيين. في الوقت الذي نركز تفكيرنا في العيد على ما نأكل ونشرب، وما نلبس، وأين نقضي العيد، لنتذكر في العيد وفي الأيام جميعها أن الهم واحد، ونحتاج للفرح.

لنصل جميعا أن يزول الاحتلال وغضبه وعنفه وإرهابه عن نفوسنا وأراضينا، ولنأمل أن تكون السنة الجديدة بوتقة أمل لجميع الشعوب.

وكل عام وأنتم بخير

"المجد لله في الأعالي وعلى الأرض السلام، وبالناس المسرة"

الصباح: نسأل الله أن يملأ هذه الأرض بسلامه وعدله وكرامته، وأن يعم السلام بين الشعبين الفلسطيني والإسرائيلي، وأن تستخدم القوة في صنع السلام وليس الحرب

سماح فيالة
مراسلة الصحيفة

استقبل مسيحيو العالم في عام ٢٠٠٣ عيد الميلاد المجيد، عيد أمير المحبة وملك الرفق والسلام؛ السيد المسيح، الذي ولد في بيت لحم، في عصر الملك الظالم هيرودس، الذي حكم أربعين عاما، باحتفال كنسي، اقتصر على من استطاع الوصول إلى كنيسة المهد.

رسالة البطريرك

وبهذه المناسبة، انتقد بطريرك اللاتين في القدس؛ ميشيل الصباح، الإجراءات الإسرائيلية والتصعيد والعدوان المتواصل على الشعب الفلسطيني.

واعتبر الصباح منع إسرائيل للرئيس الفلسطيني ياسر عرفات من حضور قداس عيد الميلاد في بيت لحم، خطأ وتجاوزا لكل الحريات، حيث يجب ألا يتدخل في الصلاة أي إجراء سياسي أو عسكري. ووجه رسالته إلى الإسرائيليين قائلا :"إن كنتم مؤمنين بالله، وبقداسة هذه الأرض، فإن الطريق الذي تسلكونه هو طريق خاطئ، والحرب لن تؤدي إلى السلام، بل بالتفاوض مع الإنسان واحترام كرامته، يتم التوصل إلى حل لجميع القضايا".

ورأى قداسته بأن الجدران الحقيقية هي »جدران القلوب... ويجب بناء جسور للتواصل والمحبة«، وذكّر بقول قداسة البابا يوحنا بولس الثاني: "إننا بحاجة إلى جسور ولسنا بحاجة إلى جدران".

مولد المحبة

يسوع الذي جاء من السماء عند حلول الروح القدس على السيدة مريم العذراء أيام حكم الملك هيرودس، فتركت مدينة الناصرة قاصدة بيت لحم، مع خطيبها يوسف، وفقا لأوامر من أغسطس قيصر، زمن الوالي الروماني آنذاك؛ للاكتتاب في بيت لحم، وبينما هما في بيت لحم، ولدت العذراء ابنها البكر، وقمطته وأضجعته في مدود بقر؛ لعدم وجود مكان يبتون فيه.

كان في المدود رعاة يحرسون أغنامهم ليلا، وإذا بملاك الرب واقف بهم، ومجد الرب أضاء حولهم. وعندما شاهد الرعاة ذلك خافوا خوفا عظيما، فقال لهم الملاك: "لا تخافوا؛ فها أنا أبشركم بفرح عظيم يكون لجميع الشعب، إنه ولد لكم اليوم في مدينة داود مخلّص هو المسيح". وأضاف قائلا: "هذه العلامة لكم؛ تجدون طفلا مقمطا ومضطجعا في مدود".

وعندما ظهرت العلامة، ظهر مع الملاك جمهور من الجند السماوي مسبحين الله قائلين: "المجد لله في الأعالي وعلى الأرض السلام، وبالناس المسرة".

هذه هي قصة ميلاد السيد المسيح عليه السلام التي يحتفل المسيحيون فيها كل عام، ويشارك فيها الأطفال والشباب والرجال والنساء والشيوخ بالصلاة وترنيم آيات الشكر والابتهال لله العلي القدير بأن يعم السلام ويحفظ ويخلص الإنسان.

الرسالة العظيمة

مجيء السيد المسيح لم يكن عبثا، لقد جاء من أجلنا، وتمت ولادته في مدود بقر ليعلمنا التواضع، ويكسبنا محبته العظيمة.

ها قد جاء العيد والعالم مشغول وغارق في الحروب والنزاعات، وعاجز عن الوصول إلى السلام والمحبة التي دعا إليهما سيدنا المسيح. وقد يكون جميلا أن نحلم بالطمأنينة والسلام أثناء احتفالنا بعيد الميلاد، فنصحو منتعشين، خارجين من وادي الظلام دون أن نلتفت إلى الوراء، وكأنما ولدنا من جديد؛ لنكمل رسالتنا في الحياة، ونبني وطننا الغالي فلسطين، ونقيم الدولة الراقية الصالحة، وننشئ مجتمعا نظيفا يخلق مواطنين صالحين.

معنى العيد

عيد ميلاد السيد المسيح مناسبة خاصة، يمكننا أن نغتنمها لنجدد عهد الإنسان للإنسان، عهد المحبة، الذي نرتل في كل عام أن يعود إلى الأرض، كما جاء به مسيحنا، رسالة غفران.

يمنع الرثاء... في مقبرة الشـــهداء!!!

أسامة دامو
مراسل الصحيفة/غزة

"الله أكبر كبيرا، والحمد لله كثيرا، وسبحان الله بكرة وأصيلا...". بهذه الكلمات تعلو أصوات المصلين صباح كل عيد، وها قد مر علينا عيد الفطر "السعيد!" وكانت أولى زياراته إلى قبور من رحلوا عنا؛ تذكرا لهم في هذا اليوم، ولنشاركهم فرحتنا بالعيد!

ولكن ما حدث كما يحدث كل يوم لأهالي من دفنوا في مقبرة الشهداء المحاذية لخط التماس؛ شرق مدينة غزة، هو بحق فاجعة إنسانية وأخلاقية، إذ لم يستطع الكثير من أهالي الموتى الدخول إلى المقبرة بسبب إطلاق النار المتكرر والمتعمد من قبل جنود الاحتلال المتمترسين في دباباتهم عند أسوار المقبرة، فمنع الأهالي زيارة أحبائهم. وهذا لم يقتصر فقط على يوم العيد، بل تكرر مرارا بحجة أن المنطقة حدودية، ولدى جنود الاحتلال أوامر بإطلاق النار على كل شيء يتحرك!!!! هذا ما قيل لي ويقال دائما حين أحاول زيارة والدي، ففي كل مرة كنت أمني نفسي برؤيته، ولكن لا حياة لمن تنادي.

ليتني أستطيع التحدث إلى ذلك الجندي، لأقول له إن أبي يستجديني الوصول إليه، ولأسمعه صوت أبي من تحت الأرض يطالبني بالاقتراب كي يهنئني بالعيد كما اعتاد صباح كل عيد، ولأريه كيف سيكون باستطاعتي تقبيل جبينه إن أعطاني الإذن بالدخول!

أيشعر ذاك الجندي بالأرض وهي تحاول التشقق علها تساعدني في الوصول إلى قبره؟ أيعلم ذلك الجندي أنني أصبحت أنتظر والدي في كل ليلة عله يأتيني في المنام فأعتذر إليه عن عدم زيارته؟ إن كان من حق القدر أن يأخذ والدي وأنا في أمس الحاجة إليه، فليس من حق أحد على وجه الأرض أن يحرمني رؤيته وزيارته، وأنا أيضا في أمس الحاجة إليه.

لقد حرمني هذا الجندي من مباركة أبي بتخرجي من الجامعة، كما قهرني بحرماني مشاركته فرحتي حين حصولي على العمل. أعلم تماما أن من حق أبي علي زيارته كما سهر الليالي إلى جانبي. ولكن أجيبوني، أنجدوني، أنقذوني، كيف يمكن لي أن أوفيه حقه؟؟ أليس هذا من حقوق الإنسان؟؟ أين هي منظمات حقوق الإنسان؟؟ ما الفرق إذن بين دفن أحبائنا بيننا وفي أرضنا، وبين أن ندفنهم خارج أراضيهم بسبب عدم الحصول على تصريح بدخول الجثة من السلطات الإسرائيلية؟!

لا فرق البتة. كلا، هناك فرق كبير، صدقوني يا أحبائي إن الشعور ببعد الحبيب بسبب المسافة لهو أقل وقعا من أن تمنع من الزيارة وهو يقبع على مسافة لا تتعدى أمتارا قليلة.

كل ذلك وتبقى مصيبة أهالي الشهداء أعظم، فقد سمعت شيخا يقف على باب المقبرة يقول بصوت يتهدج من البكاء: "ألا يكفي أننا حرمنا مشاركتهم العيد وهم أحياء؟ أنحرم كذلك من زيارتهم وهم أموات؟!".

ويتعدى الأمر ذلك حين الدفن؛ حين يمنع المشيعون جميعا من دخول المقبرة، والسماح لشخصين فقط بالدخول مع الجثة لدفنها. كل ذلك يحدث في وضح النهار، ولا مجال للحديث عن محاولات تسلل من قبل الفلسطينيين خلال الدفن أو الزيارة!!

هناك سؤال واحد أبحث له عن إجابة: أين هي حرمة الموت؟؟ أهو قدر الفلسطيني أن يعاني حيا كان أو ميتا؟؟

إن أكبر سياسيي هذا العالم يقومون بزيارة ضريح ضحايا المحرقة النازية، وأعتقد أنه حري بهم زيارة، أو محاولة الاقتراب من مقبرة الشهداء في غزة. لكني أنصحهم بارتداء السترات الواقية من الرصاص فوق بزّاتهم الأنيقة! وإن كانت السترات الواقية لا تستطيع وقايتهم من الطلقات الثقيلة التي تطلقها الدبابات والمجنزرات الإسرائيلية.

عبّاد لله أم عبيد لرمضان؟!

إيمان الشرباتي
مراسلة الصحيفة، بيت حنينا

كثيرا ما يقاس الإنسان بمدى تمسكه وتعلقه بمبادئه وقيمه في الحياة، مهما كانت وبأي شيء تعلقت. واغتنام الفرصة ليس عيبا بقدر ما هو ذكاء. لكن عندما يتم اعتبار ما يتعلق بالعبادات والأمور المقدسة والسامية، أمورا موسمية؛ تأتي مرة واحدة في السنة، وبعد انتهاء موسمها نترك وراءنا كل ما قدمناه في هذا الموسم. عندها يكون الإنسان قد أساء اغتنام هذه الفرصة، وبالأساس أساء لنفسه ومجتمعه.

كثيرة هي شواهدنا على هذا الموضوع، ومنها ما نراه كل يوم وكل عام في شهر رمضان المبارك؛ الذي أثبت بشكل واضح تمسك الكثير من شبابنا وشاباتنا بفكرة التدين المؤقت، وإرضاء الله في هذا الشهر من السنة، ابتداء بأول يوم من أيام رمضان وانتهاء بحلول العيد.

كان شهر رمضان للكثير من الشبان والفتيات مجرد عقد انتهت مدته بانتهائه، وبذلك تحرر هو أو هي مما كان يراه مسؤولية تفوق قدرته، ومجهودا يأخذ الكثير من وقته، والمقصود هنا التدين، أو ببساطة التقرب إلى الله تعالى، سواء كان بالصوم أو الصلاة أو قراءة القرآن أو حتى الدعاء.

وأثناء تجوالي في ساحات جامعة بيرزيت التي تأخذ طابعا خاصا في هذا الشهر الفضيل، سألت عددا من الطلبة إن كانت لهم ملاحظات على ظاهرة التدين المؤقت؟

لم يبد أحد أي نوع من الاستغراب، وكأن الأمر بات طبيعيا، واعتبروا ذلك حالة يمكنهم التخلي عنها وقتما أرادوا.

تقول عبير ١٩ سنة: "نعم أرى هذه الظاهرة، وأكثر ما أراه هو أشخاص يذهبون لصلاة التراويح في أول يومين فقط، ويقرأون القرآن في أول يومين فقط من رمضان. بالنسبة لي هم غير متدينين ويأخذون هذا الشهر مجرد وسيلة للاتصال بالله، ثم يتوقفون ببساطة. ويعودون في العام التالي متضرعين إلى الله لإرضائه في هذا الشهر".

وتذكر رشا مثالا حيا تراه في شهر رمضان من كل عام فتقول: "كانت معلمتي ترتدي ملابس ضيقة وتضع مساحيق التجميل بكثرة، وتتفوه بكلمات بذيئة؛ لكنها في شهر رمضان تتغير بشكل ملحوظ، فترتدي الحجاب وتصبح أكثر هدوءا فجأة، وما إن ينتهي الشهر الفضيل حتى تعود لطبيعتها". وأضافت: "هنالك بعض الشبان الذين يكثرون من السباب، ويمشون مع رفاق السوء، ولكن في رمضان يغير صحبته ويغير كلامه".

ولاحظت فداء ١٩ سنة بأن البعض يتوقفون حتى عن سماع الموسيقى، ويمتنعون عن المصافحة بين الذكور والإناث، ويغضون أبصارهم، في شهر واحد فقط من شهور السنة.

ولكن ضحى ١٨ سنة لا تعتبر الأمر ظاهرة، وتعتقد بأن العدد القليل ممن يفعل ذلك أحرارا؛ فذلك يتعلق بشخصية الفرد.

ولمتابعة الموضوع أخذنا رأي مفتي الديار المقدسة؛ فضيلة الشيخ عكرمة صبري، وسألناه عن ظاهرة "التدين في شهر رمضان"؟ فأجاب بأنها ظاهرة منتشرة، سببها أن شهر رمضان يفرض نفسه على المسلمين؛ فينساق غير المتدينين في التيار، فمنهم من يثبت على العبادة بعد رمضان، ومنهم من يتوقف.

ورحب سماحته بجميع المتعبدين، وحث على الاستمرار بالعبادة. وأشار إلى أنه في كل عام يتم استقطاب نسبة من هؤلاء، وعقب قائلا: "فنحن لا نيأس من تذكيرهم في الوقت الذي لا يحق لنا شرعا أن نرفضهم في شهر رمضان".

أما السبب الآخر للتدين خلال الشهر الفضيل، فهو أن الإنسان غير الملتزم دينيا في أعماقه جذور الإيمان؛ بمعنى أنه ليس ملحدا، وليس متنكرا لأحكام الدين؛ ففيه الخير ما دام يتوجه للصوم في شهر رمضان.

أما الملحد أو المتبرز على الله، فهو أصلا لا يصوم.

وأضاف في حديثه عن علاج هذه الظاهرة التي باتت أمرا طبيعيا، بأن الازدواجية موجودة بنسبة عالية في مجتمعنا الإسلامي، "لكن هذا لا يمنع أن نقوي في هؤلاء العقيدة والإيمان حتى يتمكنوا من الاستمرار".

ويبقى في النهاية سؤال واحد: هل من الأفضل أن يظل الإنسان بعيدا عن دينه طوال العام، أم أن يتدين في رمضان؟

وكما يقال: إن رمضان الآن قد ذهب، ولكن الله باق، ومن غير المنطقي أن نعبد شهرا لا إلها. أما ما يقال عن حرمة الشهر الفضيل، وتأثيره على القلوب؛ فليس فيه أي خطأ، سوى أنه يجعل الناس بارعين أكثر في المراسيم الجماعية للعبادة.

وفيما يتعلق بالعلاقة الخاصة بين العبد وربه؛ فهذا ما تكشفه الأيام.

مصطفى قمر وفيلم جديد

يعرض حاليا في دور السينما المصرية والعربية فيلم "بحبك.. وأنا كمان"؛ من بطولة مصطفى قمر، وإخراج محمد النجار، وإنتاج أحمد السبكي ومحمد البكي. أما السيناريو فهو لأيمن بهجت قمر، والموسيقى لخالد حماد؛ الذي لحن كلمات الشاعر رضا زايد. ويشارك مصطفى قمر في بطولة الفيلم كل من سمية الخشاب ومحمد لطفي وإيناس النجار. وتدور أحداث الفيلم حول خلاف بين مطرب مشهور ونجمة سينمائية مشهورة، عندما يحاول أحد المنتجين إنتاج فيلم سينمائي يجمعهما معا... ويرفض الإثنان على أساس أن كلا منهما يعتبر نفسه أكثر نجومية... ثم يقعان في الغرام...

أحمد عز الدين يتألق في رمضان ويتجه إلى لبنان

أحمد عز الدين، هو خريج كلية الآداب قسم اللغة الإنجليزية، وممثل منذ خمس سنوات فقط. جذب انتباه المخرجة إيناس الدغيدى؛ فأسندت له دورا صغيرا في فيلم كلام الليل.

التحق بأستوديو التمثيل بإدارة محمد عبد الهادي ومحمود حميدة، اللذين أسندا إليه دورا في فيلم (الأشراف) من بطولة فاروق الفيشاوي، وحصل على عدة جوائز في مهرجان الإسكندرية.

إيناس الدغيدي أعطته الفرصة الذهبية حين أسندت إليه بطولة فيلم (مذكرات مراهقة). وفي هذا العام أبهرنا في رمضان بدوره مع الفنانة يسرى في مسلسل "ملك روحي"، حيث جسد دور محمد الشاطر، ابن أخ سعيد الشاطر، الذي باعه المخدرات.

الخبر الجديد عن أحمد أنه سيتم تكريمه في مهرجان عشتار السينمائي الذي سيفتتح في الشهر الحالي.

أنطونيو باندیراس ... نابليون!

يعد النجم السينمائي أنطونيو باندیراس هذه الأيام لمسرحيته الجديدة "حفل خيري"، والتي يجسد فيها شخصية القائد الفرنسي نابليون بونابرت.

وأكد أنطونيو أن العرض سيكون موسيقيا استعراضيا، ولكنه رفض الإفصاح عن تفاصيله، مؤكدا أن تجسيد شخصية مثل نابليون يعد حلما من أحلامه الفنية، حيث أنه يعشق الشخصيات التاريخية.

يعد أنطونيو باندیراس من أشهر الممثلين الذين وقفوا على خشبة المسرح.

ومن أحدث عروضه على مسارح برودواي مسرحية "تسعة أشخاص" والتي ظهر فيها مع زوجته النجمة ميلاني جريفث.

من ناحية أخري يستعد باندیراس لخوض تجربة الإخراج السينمائي لأول مرة من خلال فيلم "بودابيل" الذي يتناول حياة الملك الإسباني بودابيل؛ أحد ملوك غرناطة في القرون السابقة.

نيكول كيدمان سعيدة ببرقية توم كروز

أرسل النجم توم كروز برقية تهنئة لزوجته السابقة النجمة نيكول كيدمان لحصولها على جائزة السينما الأمريكية الأسبوع الماضي عن مجمل أعمالها السينمائية.

وأكدت نيكول أنها سعدت للغاية ببرقية توم كروز بقدر سعادتها بالجائزة التي تسلمتها في حفل كبير بفندق بيفرلي هيلز. ولكنها حزنت لعدم حضور النجم لسين كرافتز الذي ارتبطت معه مؤخرا بعلاقة عاطفية.

وأشاد النقاد الذين حضروا الحفل بمجموعة الأفلام الأخيرة التي قامت ببطولتها النجمة ومنها "الساعات"؛ الذي جسدت فيه دور فيرجينا وولف. وفيلم "الجبل البارد" و"لعنة البشر".

مايكل جاكسون يواجه القضاء!

تصاعدت في الآونة الأخيرة وتيرة التهم الموجهة لنجم الـ"بوب" المشهور، مايكل جاكسون، حين اتهم بقضية تحرش جنسي ضد أحد الأطفال الذين كانوا يزورونه في بيته الذي يلقبه بـ "نفرلاند"، وهو عبارة عن مساحات شاسعة من الألعاب المخصصة للأطفال، التي كان جاكسون يصطحب إليها الأطفال عادة، واحتمال رفع قضية أخرى عليه لذات التهمة من قبل طفل آخر.

وقد أطلق سراح جاكسون بكفالة قدرها ثلاثة ملايين دولار بعد أن سلم نفسه لشرطة لاس فيغاس يوم الخميس ٢٠ تشرين الثاني ٢٠٠٣.

وقد كتب مايكل جاكسون رسالة إلى محبيه وأصدقائه وعائلته، تصدرت الصفحة الخاصة بالإعلام عن قضيته (http://www.mjnews.us)، وقد قال:

إلى محبي، وأصدقائي، وعائلتي،

كما تعلمون، الدعاوى الموجهة ضدي مؤخرا جدية جدا. وهي مبنية على كذبة كبيرة. وهذا ما سيظهر في المحكمة، وسنتمكن من وضع كل هذه الأوقات السيئة خلفنا.

ولأن الدعاوى جدية للغاية، فقد نصحني المحامون أن تكون تصريحاتي عن الوضع محدودة. ستكون هناك أوقات لن أستطيع التعليق بها أبدا.

ودون شك، سيكون هذا مدعاة للقهر بالنسبة لنا جميعا.

ولذا قمت بتشغيل هذه الصفحة الإلكترونية كي تخدم كمصدر للاتصال الرسمي بشأن قضيتي. إن أي تصريح لا يظهر على هذه الصفحة سيكون غير رسمي.

معكم الحق في أن يكون لديكم شك من بعض الأشخاص الذي يعرفون أنفسهم في الإعلام على أنهم أصدقائي، متحدثين رسميين، ومحامين. مع وجود القليل من الاستثناءات، معظمهم يملؤون الحاجة البائسة في ثقافتنا التي تساوي ما نراه بالرؤيا. لن نشارك في تخمينات، ولن نوفر تعليقات مستمرة على كل تطور جديد أو تغير في الأحداث. ونعتزم أن نجرب قضيتنا في قاعة المحكمة، وليس على الملأ ولا في الإعلام.

أشكركم كلكم لدعمكم وتفهمكم،
ليباركم الله
مايكل جاكسون

اختبار لفحص الذكاء

اختارتها لكم : لوريس مسلم

يتكون هذا الاختبار للجنسين من أربعة أسئلة بسيطة، الرجاء الإجابة عليها دون الاستعانة بأي ورقة أو قلم أو آلة حاسبة... فيجب أن تكون إجاباتك تلقائية وفورية، بدون تفكير أو إهدار للوقت... وبالطبع دون غش! فهذا الاختبار لفحص مستوى فكرك...
حظا طيبا!
جاهز؟؟!
انطلق...

السؤال الاول

أنت الآن مشارك في سباق جري واجتزت العدّاء الثاني، في أي ترتيب أنت الآن؟

الجواب
إذا أجبت بأنّك الآن في المركز الأول... فللأسف، إجابتك خاطئة... لماذا؟!!
لأنك اجتزت العداء الثاني وأخذت مكانه... لذا أنت الآن في المركز الثاني

لا مشكلة... حاول بجهد أكبر في السؤال الثاني

السؤال الثاني

إذا اجتزت العداء الأخير ! في أي موقع أنت؟
بسرعه أجب دون تفكير...
إذا أجبت: "الثاني من الأخير" فإجابتك أيضا خاطئة...
فكر قليلا... حاول أكثر...
كيف اجتزت الأخير وأنت الأخير أصلا؟
أنت يا عزيزي في المرتبة الأخيرة
لا مشكلة... حاول مرة أخرى...

السؤال الثالث

هذا السؤال هو عبارة عن عملية حسابية بسيطة... إياك واستخدام الآلة الحاسبة!
خذ ١٠٠٠ نقطة وأضف إليها ٤٠ نقطة وثم ١٠٠٠ نقطة
وأضف إليهم ٣٠ نقطه و١٠٠٠ نقطة و٢٠ نقطة
واجمع بعد ١٠٠٠ نقطة و١٠ نقط
كم المجموع.... بسرعة؟؟؟
أكيد جوابك ٥٠٠٠
مرة أخرى خطأ! آسف لا أستطيع مساعدتك أكثر... فالجواب الصحيح هو ٤١٠٠. ألا تصدقني، حسنا، استخدم الآن الآلة الحاسبة
اقتنعت أن الإجابة ٤١٠٠
آخر محاوله وآخر سؤال

السؤال الرابع

أبو ماري عنده خمس بنات
١. تشاتشا
٢. تشيتش
٣. تشيتشي
٤. تشيتشا
٥. ؟؟؟؟
فكر بسرعة .... البنت الخامسة، ما اسمها؟؟
اكيد قلت تشوتشو؟
لاااااااااا
الإجابة خاطئة
قلنا لك الرجل اسمه أبو ماري
إذن، البنت الخامسة اسمها ماري
نأسف على نتائج امتحانك هذا... يرجى المحاولة فيما بعد!

كاريكاتير... فشكول!

تضحك؟! نكتة خفيفة

وحدة فرنسية اسمها ليزا، ووحدة إنكليزية اسمها أليزابيث، ووحدة عربية اسمها أم محمد. الثلاثة زهقن من شغل البيت والطبخ والكنس، فاتفقن أن يعملن إضراب ويجعلن أزواجهن يقومون بشغل البيت، ومن ثم يتقابلن بعد أسبوع ليتشاركن بما حدث.

وبعد أسبوع...

قالت ليزا الفرنسية: "أنا قلت لزوجي: من اليوم ما في كنس ولا طبخ ولا كوي... أنا زهقت من الشغل وشوف لك حل!!" وتضيف ليزا: "مر يوم وما شفت شي... وتاني يوم وبرضو ما شفت شي. ثالث يوم وجدت زوجي قايم بدري ومجهز الفطور والشاي وأحضره لي وأنا في السرير وأنا نائمة ومن ثم ذهب إلى شغله."

أما الإنكليزية أليزابيث فردت قائلة: " وأنا بعد ما قلت لزوجي أنا من اليوم لا أريد أن أكنس، أطبخ وأكوي، وأنني زهقت... أول يوم ما شفت شي، وثاني يوم ما شفت شي، لكن في اليوم الثالث ذهب زوجي إلى البقالة واشترى جميع الطلبات التي أريدها، ومن ثم قام بتنظيف البيت كله...

أما أم محمد فقالت: "أنا رحت بعد ما تركتكم وقلت لزوجي: اسمع يا أبو محمد، أنا زهقت من شغل البيت واعمل حسابك أنا من بكرة لن أكنس ولن اطبخ ولن أكوي." وبصراحة، أول يوم ما شفت شي، وثاني يوم ما شفت شي، وثالث يوم برضو ما شفت شي، والحمد لله رابع يوم قدرت أشوف بعيني الشمال.

The Australian Government's Overseas Aid Program
AusAID
الوكالة الاسترالية للتنمية الدولية

DALARA
الهيئة الفلسطينية للإعلام وتفعيل دور الشباب- بيالارا

هام جدا ... هام جدا ... هام جدا للصبايا واشباب

هل تبحث عن خط مساعد مميز؟؟؟؟
هل تبحث عن حل ... ربما هو أقرب إليك مما تتصور ...

لم يفت الوقت ...

نحن نؤمن بأنك قادر على تخطي الأزمات إذا أردت ذلك ...

يوجد لدينا طاقم متخصص
ومتفهم من المرشدين يتحاورون ويقدمون لك الارشادات
في القضايا الاجتماعية والنفسية والعاطفية ويجيبون على أي استفسار

كونوا على ثقة أن السرية هي شعارنا لذا لا تترددوا بالاتصال بنا
كل يوم من الساعة (٩,٣٠ صباحا - ٤,٣٠ بعد الظهر)
الفئة العمرية (١٣-٢٥)

يمكنكم الاتصال على الخط المساعد المجاني:

لشبابنا في الضفة الغربية وقطاع غزة
على رقم (١٨٠٠٥٣٥٥٣٥)

ولشبابنا في منطقة القدس
على رقم (٠٢-٢٣٤٥٥١٣)

الأنيميا مرض يمكن التغلب عليه بالأغذية الصحية

حمدي حمامرة وعايد سالم

يعتبر فقر الدم من أكثر المشاكل الصحية التي تثير اهتمام المجتمع؛ لعلاقتها المباشرة بالتغذية. وتعرف منظمة الصحة العالمية فقر الدم على أنه انخفاض نسبة الهيموغلوبين؛ خضاب الدم عن المعدل الطبيعي، حسب العمل والجنس. ويحدث فقر الدم حين يتم القضاء على كريات الدم الحمراء بسرعة تفوق سرعة استبدالها.

ويشير تقرير وحدة الأم والطفل التابعة لوزارة الصحة الفلسطينية لعام ٢٠٠٢ إلى أن ٥٨,٥٪ من مجموع الأطفال المسجلين في مراكز الأمومة، والبالغة أعمارهم أقل من ٣ سنوات، يعانون من مرض فقر الدم في مختلف محافظات الضفة الغربية. فيما بلغت نسبة النساء الحوامل اللواتي يعانين من فقر الدم ٤٨,٦٪ من مجموع النساء المسجلات في مراكز الأمومة والطفولة في مختلف محافظات الضفة الغربية.

وتعكس هذه النسب مدى تفشي هذا المرض في صفوف الأمهات والأطفال، مما يستدعي تدخلا رسميا وغير رسمي للحد من هذا المرض والوقاية منه. وقد ارتأت صحيفة ال "يوث تايمز .. صوت الشباب الفلسطيني" القاء بعض الضوء وتقديم بعض النصائح للحد من هذا المرض.

أسباب فقر الدم

يعتبر عدم تناول الأطعمة الغنية بالحديد من أكثر أسباب فقر الدم شيوعا. وهناك عدد من الأسباب الأخرى منها:

- الأشكال المختلفة للنزف سواء كان نزفا شهريا غزيرا، أو خلال الولادة، أو الجروح.
- أمراض الدم الوراثية.
- الملاريا.
- الثلاسيميا وغيرها من أمراض الدم.
- نقص فيتامين B12 (Cobalamine).
- نقص حامض الفوليك B9 (Folic Acid).

يعتبر نقص الحديد في الجسم أهم مسببات فقر الدم وأكثرها انتشارا في العالم، حيث يصيب ٣٠٪ من سكان المعمورة، وهو ما يعادل ٥٠٠ مليون شخص.

أعراض فقر الدم

وتعتبر أعراض فقر الدم من الأعراض الخفيفة، التي يمكن أن يشكو منها المرء لسنوات طويلة، دون أن يعرف أنه مصاب. ومن هذه الأعراض:

- شحوب داخل الجفن، وفي اللثة، واللسان والأظافر.
- ضعف وشعور بالإرهاق الشديد.
- دوار، خاصة عند الوقوف أو بعد الجلوس أو الاستلقاء.
- الإغماء (فقدان الوعي).
- قصر النفس.
- تسارع نبضات القلب.

أهمية الحديد في الجسم

إن الحديد في الجسم ضروري لتصنيع هيموغلوبين الدم المسؤول عن نقل الأوكسجين من الرئتين إلى باقي أنحاء الجسم.

أما الفئات الأكثر عرضة للإصابة فهي:

× النساء الحوامل (٥٠٪).
× المواليد الجدد والرضع (٤٨٪)
× النساء في عمر الإنجاب (٣٥٪)

ويمكن أن تتعرض حياة المصابين للخطر، خاصة في فترة حمل المرأة، وخلال عملية الولادة، كما يمكن أن يؤدي نقص الحديد إلى الولادة المبكرة.

ومع ارتفاع حدة فقر الدم، قد يتأخر نمو الجنين، مما يؤدي إلى وفاته بعد الولادة. كما يؤخر المرض نمو الدماغ عند الأطفال، وبالتالي تتأثر قدراته الجسدية والعقلية.

أشكال الحديد الذي يحتاجه الجسم

× الحديد الهيمي: ومصدره الهيموغلوبين (صبغة الدم) المتوفر في اللحوم الحمراء والكبد، ونظيره المايوغلوبين، والموجود في العضلات.
× غير الهيمي: ومصدره الحبوب والمنتجات الغذائية المدعمة بالحديد

وتجدر الملاحظة هنا أن قدرة امتصاص الجسم للحديد الهيمي هي ٢٠٪. أما قدرته على امتصاص الحديد غير الهيمي فلا تتجاوز ١٠٪.

الأطعمة الغنية بالحديد

- اللحوم (خصوصا الكبد والطحال والقلب والكلى)
- الدجاج البيض
- الأسماك
- الفاصوليا والفول واللوبيا البقول

وهناك أنواع أخرى من الأطعمة تحتوي على بعض الحديد:

- الملفوف الأخضر
- البطاطا
- القرنبيط
- العدس
- اللفت
- البقدونس
- الخضروات ذات الأوراق الداكنة
- الملوخية والسبانخ والسلق
- الأناناس
- البروكلي
- الفاكهة المجففة (خصوصا التمر والمشمش والزبيب)
- دبس الخروب

المأكولات الغنية بحمض الفوليك

- الخضروات ذات الأوراق الخضراء الداكنة
- الحبوب
- المكسرات
- الفطر
- البقوليات
- اللحوم
- البيض
- الأسماك
- القمح

علاج فقر الدم

- تناول المواد الغنية بالحديد والفيتامينات.
- أخذ أقراص الحديد والفوليت حسب توصية الطبيب خصوصا للنساء الحوامل.
- ضرورة أن يتناول الأطفال دون سن الثانية كميات كافية من الأطعمة الغنية بالحديد والفوليت وفيتامين (أ)، وإعطاؤهم وجبات صغيرة ومتكررة وشهية من هذه الأطعمة.
- إعطاء الأطفال تحت سن الثالثة من العمر جرعات إضافية من فيتامين (أ) وفيتامين (د).
- استخدام الحمضيات أو عصيرها مع الأغذية الغنية بالحديد من قبل النساء بشكل خاص والناس بشكل عام.
- إعطاء الأطفال مشروبات بديلة عن الشاي.
- إذا كنت ممن يشربون الشاي والقهوة، فتناولهما بين الوجبات، وبعد ساعتين على الأقل من تناول الوجبة.
- عصر الحامض على الأكل حيث يساعد على امتصاص الحديد.
- الاهتمام بالفحص الدوري من قبل الأهل للبنات في سن المراهقة، فهن مهددات أكثر بفقر الدم بسبب الغذاء العشوائي وأنظمة الريجيم.

هناك العديد من أنواع الغذاء التي تساعد الجسم على امتصاص الحديد من ناحية، وتقلل من مخاطر فقر الدم.

الجدولان التاليان يوضحان أهم مصادر الغذاء التي تساعد على امتصاص الحديد، والأغذية المانعة لامتصاص الحديد:

جدول بالعناصر التي تزيد من امتصاص الحديد

العنصر	مصدر الغذاء
الفيتامين C	الحامض، الليمون، الفليفلة، المانغو، الإجاص، القشبط
حمض التارتار (tartaric acid)	الجزر، البطاطا، البندورة، الملفوف، الشمندر السكري
السيستين (cystein)	لحم العجل، الغنم، الدجاج، السمك
المواد المخمّرة	خل، صلصة الصويا

جدول بالعناصر المانعة لامتصاص الحديد

العنصر	مصدر الغذاء
الألياف	نخالة القمح، الأرز، البقوليات
فينول (phenols)	القهوة، الشاي
الكالسيوم	الحليب، الجبنة

معلومات ضرورية

ليس صحيحا أن الفقراء فقط يصابون بفقر الدم؛ بل إن الأغنياء أيضا يعانون من هذا المرض.

- الطعام الأساسي وحده لا يكفي ليحتفظ الجسم بصحته. فهو يحتاج الى أطعمة مساعدة أخرى تزوده بالبروتينات التي تسهم في نماء الجسم، والفيتامينات والمعادن التي تسهم في حماية الجسم وترميمه. والدهون والسكريات التي توفر الطاقة.
- تحتاج المرأة، وبخاصة المرأة الحامل أو المرضع، إلى خمسة أصناف ضرورية من الفيتامينات والمعادن وهي: الحديد، وحمض الفوليك والكالسيوم، واليود وفيتامين أ.

يستحسن تناول المأكولات الغنية بالحديد مع الحمضيات أو البندورة التي تساعد الجسم على امتصاص كمية أكبر من الحديد لأنها تحتوي على فيتامين ج.

- يجب تجنب طهو الطعام طويلا حتى لا يتم القضاء على حمض الفوليك والفيتامينات المتوفرة فيه.