

## المحتويات

- 6 ..... 3 إتحاديات
- 9 ..... 7 قضايا المجتمع
- 10 ..... لفتيات فقط
- 13 ..... 11 قصة نجاح
- 16 ..... 14 مقالات
- 17 ..... خواطر على حافة الزمن
- 19 ..... 18 صحة
- 21 ..... 20 شؤون شبابية
- 23 ..... 22 آفاق تربوية
- 25 ..... 24 الشباب والقانون الدولي
- 26 ..... تكنولوجيا
- 27 ..... حروف ملونة
- 34 ..... 28 الملف الثقافي
- 35 ..... شخصيات من التاريخ
- 36 ..... نافذة على التاريخ
- 39 ..... 37 الملف السياحي
- 43 ..... 40 واحة الشباب والبراعم
- 47 ..... 44 رياضة
- 48 ..... تأملات



# الشباب

مجلة دورية يصدرها قسم الإعلام والثقافة  
بالإتحاد الوطني لشباب وطلبة ارتريا

العدد ٢١ مايو ٢٠١٤م

رئيس التحرير

أبو بكر عبدالله محمد صائغ

هيئة التحرير

سعد رمضان  
جمال بحاليبي

محمود عبدالله "ابوكفاح"

تصوير: يوهانس برخت

تستقبل المجلة آراءكم ومقالاتكم

على العنوان التالي:

هاتف: 202592

فاكس: 125981

صندوق البريد: 1042

هاتف التوزيع: 125394

البريد الإلكتروني:

sharek\_alshabab@yahoo.com

sayk8@yahoo.com

زورونا في موقعنا على الإنترنت:

www.eriouth.org

## كلمة العدد

عزيزي القارئ يصدر هذا العدد من مجلة الشباب والبلاد تحتفل بعيد الاستقلال المجيد ولذلك نرفق التهنئة للشعب الارتري صانع المعجزات.

كالعادة نستهل صفحات المجلة بمناشط الاتحاد ونقرأ مقال بعنوان " الولوج الى العام الجديد بتطلعات جديدة " انقضي العام الماضي ونحن الآن في منتصف عام جديد وفي مثل هذه الظروف من المألوف لدى بني البشر كعادتهم منذ اقدم العصور ان يطرحوا العديد من التساؤلات التي من شأنها تقييم الماضي واستشراف المستقبل بطرح العديد من الاسئلة ؟ إن التخطيط السليم هو أساس النجاح لأي عمل ولذلك لدينا مقال بعنوان " التخطيط السبيل للنجاح " وهذا المقال يلقي الضوء على الخطة الاستراتيجية للاتحاد والتي تؤكد على أهمية تنظيم الشباب وتوعيتهم وتنظيمهم وتنقيفهم حتى يكونوا رجال المستقبل الذين يتحملون مسؤولية تطوير البلد وتنميته .

يحتوي هذا العدد على العديد من المقالات والحوارات ففي صفحات قضايا المجتمع نجد مقال بعنوان " ختان الإناث : الأسباب والأضرار والمعتقدات " وختان الإناث من أهم المشكلات القديمة والمعاصرة في آن واحد فالحرب ضد هذه العادة بدأت منذ زمن طويل ولكن لم تأخذ حقها على المستوى الإعلامي إلا منذ وقت قريب .

أما في صفحة قصة نجاح لهذا العدد أجرينا حوار مع الخريجة الشابة بيزن ولد مكئيل التي إستطاعت أن تحقق ماكانت تحلم به ، وبما أن فترة الطفولة والصبا والشباب هي فترة يبذل فيها أي شاب الجهد لكي يجني ثمار جهده وتعبه في المستقبل ، وينطبق على حال الطالبة المجتهدة بيزن ولد مكئيل المثل القائل " من جد وجد ومن إستراح راح " ، إجتهدت وتحدثت الصعاب وظللت كل الظروف لتحقيق ما كانت تصبو إليه منذ نعومة أظافرها .

قصة نجاح بيزن تمثل نموذج لكل فتاة وشاب يطمح في الوصول الى منصات التتويج وينال وسام التخرج ويكمل بالفرح والتفاني .

ضمن المقالات نجد أيضاً مقال بعنوان " تواصل بكل جوارحك " لأن الإنصات الفعال غير الاستماع ، إنّه يعني الاستماع باهتمام وبالجوارح كلها ، ومن خلال ملامح الوجه ، ولغة الجسد ، والرسائل الإيجابية التي يبعثها المنصت الإيجابي للمتكلم . أيضاً نجد مقال آخر بعنوان " السعادة ممكنة " هي شعور بالرضا و الارتياح يصاحبه بهجة واستمتاع بالحياة ، هناك من يربط السعادة بكثرة المال وهناك من يربط السعادة بكثرة الأولاد وهناك من يربطها بكذا وكذا . . . كل شخص يربط السعادة بشئ معين يحتاجه .

ومقال بعنوان " كن ذكي وتفاوض بمرونة " لأن التفاوض ببساطة هو الحوار أو المناقشة بين طرفين حول موضوع معين للوصول إلى إتفاق . ويجب عليك اكتساب مهارات التفاوض لكي تستفيد منها أكبر استفادة في حياتك . أما كتاب الاعدمة والذين يكتبون تحت عناوين " خواطر على حافة الزمن " " حروف ملونة " " تأملات " يتحفونكم بقالاتهم التي تعبر عن آرائهم وتحكى عصارة جهدهم وخبرتهم وهمومهم .

في الصفحة الصحية هناك مقال بعنوان "أضرار لبس الكعب العالي " وتأتي أهمية هذا المقال بأن السيدات يقبلن على شراء الأحذية ذات الكعب العالي نظراً لأناقتها وجاذبيتها ، لكن كثيرات لا يعلمن تأثيرها السلبي على القدمين والساقين وخاصة مع استمرار عادة ارتدائها . بالاضافة الى مقال آخر بعنوان "أسباب هبوط ضغط الدم وعلاجه " .

أيضاً في صفحة شؤون شبابية نجد مقال بعنوان " قيمنا في المحك : هل وسائل الاتصال الحديثة والإعلام يقضي عليها " . أما في الصفحة التربوية فهناك مقال بعنوان " إنطواء طفلك . . . بيدك " الانطواء مشكلة متشابكة معقدة ، فهي نتيجة طبيعية لعدة مشكلات أخرى تتصافر وتتوحد لتنتج لنا طفلاً منطوياً ومنعزلاً اجتماعياً ، وقد تظهر تلك المشكلة في فترات منفردة من عمر الطفل وبشكل مندرج .

هذا العدد من مجلة الشباب يتضمن على العديد من المقالات التي لم نتطرق إليها بالاضافة الى الملف الثقافي الذي يحتوي مقالين وقصة قصيرة وقصيدة .

ففي الصفحات التاريخية هناك مقالين أحدهما عن المناضلة الام / زينب يسين : التي رحلت بعد حياة مليئة بالنضال من أجل الوطن والكرام ، ومقال آخر بعنوان من أبطال الثورة الارترية : محمد سعيد شمسي ومحمد إدريس .

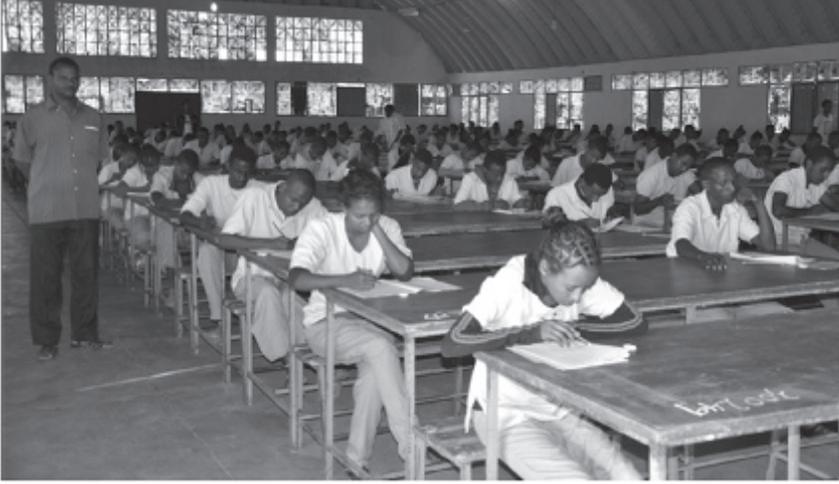
أما واحة الشباب والاطفال تحتوي أيضاً على العديد من القصص القصيرة والحكم والمقولات المأثورة وغيرها من المواضيع التي تهتم الشباب والاطفال وتكون محور إهتمامهم .

أما الملحق السياحي يتضمن مقالين عن كل من أسمرأ ومصوع ، أما الملف الرياضة هو أيضاً يتضمن مقالين أحدهما يسلط الضوء على منشط رياضة الدراجات الجبيلة للصغار حيث إلتقينا مع مسؤول فرع رياضة الدرجات الجبلية التابع لفرع الاتحاد بلاقليم الأوسط .

أسرة تحرير مجلة الشباب تتمنى لكم سياحة متنوعة الأوجه في صفحات هذا العدد .

# الولوج الى العام الجديد بتطلعات جديدة

ترجمة : محمد علي حميدة



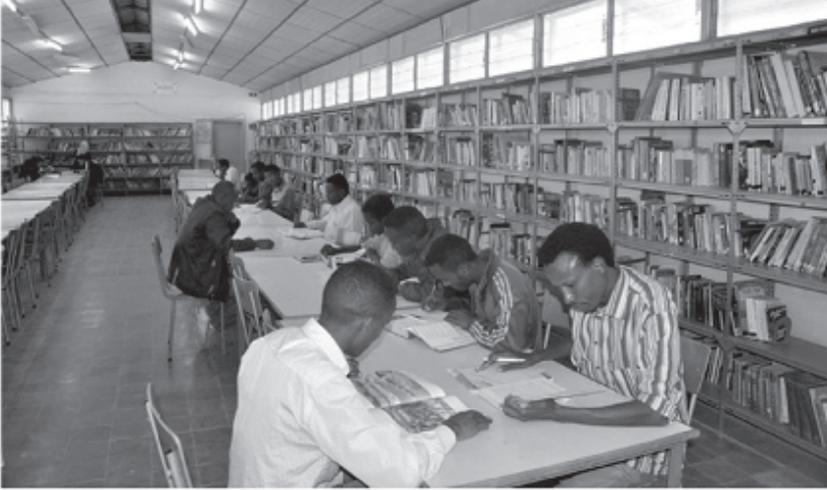
انقضي العام الماضي ونحن الآن في منتصف عام جديد وفي مثل هذه الظروف من المألوف لدى بني البشر كعادتهم منذ اقدم العصور ان يطرحوا العديد من التساؤلات التي من شأنها تقييم الماضي واستشراف المستقبل بطرح العديد من الاسئلة على سبيل المثال ، كيف تجاوزنا المرحلة السابقة؟ وماذا انجزنا فيها؟ وماهي التحديات التي واجهتنا؟ وماهي المكاسب التي حققناها؟ وعلى ضوء ذلك ماذا يخبئ لنا العام الجديد؟

ان من المهم على شباب ارتريا وهم يلجون العام ٢٠١٤ استصحاب مسيرتهم الماضية واستقاء الدروس والعبر منها والنظر الى المستقبل وتحديد معالمه بموضوعية . ان الشباب الارتري في الاعوام الماضية ونظراً لاعماله الرائدة ووفاء وحرصه على تقديم مصلحة الوطن اجتهد كثيراً لتوفير الاساس الاولي للتنمية وان هذا الاساس سيتطور ويزدهر لخلق البيئة الملائمة للمزيد من النمو . ان الشباب الارتري ونسبة لإخلاصه في العمل اكتسب العديد من المهن والقدرات وزادت مهاراته التطبيقية ، واستطاع ان يكتسب الثقة في النفس من خلال تقديس ثقافة العمل والاعتماد على الذات . وهاهو يستقبل العام ٢٠١٤ الذي يعد نافذة لمرحلة مفعمة بالامل بثقة تامة في النفس ، ان الحملات والمشاريع التنموية التي نفذت بسواعد الشباب الاوفياء في القطاعات المختلفة لسنوات عديدة زادت هذه القطاعات قوة واندفاعاً بحيث باتت قريبة من الوصول الى مرحلة الانتاج .

ونظراً لان العام ٢٠١٤ بالنسبة لنا نحن الشباب هو عام البذل والعطاء الذي نضاعف فيه جهودنا ونزيد فيه عجلة حملاتنا التعبوية للوصول الى المستقبل المشرق الذي يبدو في الافق القريب فقد بلغنا الى مرحلة مشرقة وحافظنا على القيم الوطنية للشباب الارتري التي

من معالمها الاساسية العمل والوفاء ، وسنحتاج الى خلق اساس لاعمال تشجع و تضمن المشاركة وتساهم في ازدهار الوعي والتنظيم والانتاجية وتغرس في اوساط الشباب القدرات والمهنية العالية ، وان هذا الاساس ايضا نحن الذين نصنعه بانفسنا . لقد استطاع الشباب في ارتريا خلال السنوات الماضية من تاكيد وجوده وضمان الخط السياسي المستقل لبلاده ، ولإنجاح رؤية واهداف مجتمعهم اضطروا لخوض مسيرتهم متجاوزين العداثيات المتعددة الالوان والاشكال ، بالتاكيد لا احد يتمنى الصعاب ولكن عندما تاتي دون رغبتك هناك قوة تكتسبها في سعيك لتجاوز هذه الصعاب مهما كبرت ، وعليه فإن الاتحاد ولتحقيق رؤي واهداف مجتمعه واصل مسيرته متحديا كل الصعاب التي صقلت قدراته واكسبته القوة بشكل يعد مكسبا للمجتمع . ان التحديات والمؤامرات التي استهدفت الشباب في فترة الاستقلال وعلى عكس توقعات الاعداء ساهمت في رفع وتقوية الروح الوطنية للشباب . وقد استطاعوا بفضل هذه الروح التي صقلتها التحديات من تجاوز كل الصعاب والعقبات وافشال قرار الحظر الغير قانوني المفروض على البلاد . وبفضل الجهود التي ظل يبذلها الشباب ووفاءهم فقد اوصلوا الوطن الى اعلى مراتب الرقي والتقدمو اما المتربصون الذين نسجو المؤامرات والدسائس فقد اصابهم الاحباط لعدم نجاحهم في تحقيق ما كانوا يصبون اليه ولكنهم مستمرين في عداثياتهم باشكال مختلفة ومتنوعة . ان مسيرة الشباب في ارتريا والعدائيات التي واجهتها اشبه بمسيرة الجمل الذي يواصل سيره بينما الكلاب تنبح وهو غير مبالي بها ، ان الشباب الارتري طول تاريخه العريق ظل صامدا في مبادئه ومواصلاً مسيرته بكل ثقة وثبات مستفيدا من خبرات ابيه واخوانه في التصدي للصعاب مؤكداً وعيه وقوة تأطيره ومثبناً بشكل عملي عدم قدرة اي جهة كانت من تجاوزه والنيل منه . وبالرغم من كل ذلك فإن الأعداء لم يستقوا الدروس من فشلهم ولم يوقفوا تحركاتهم المنطلقة من حالة الياس بيد ان محاولاتهم هذه ايضا ستضمحل في اتون حملة التصدي الشعبي التي تنتظم البلاد وسيكون حصادهم في نهاية المطاف الخجل والخسران المبين وستزداد القيم الوطنية الارترية عنفوانا وقوة فالمدح والخلود للشباب الارتري الواعي والمؤطر والمتسلح بالعلم والمعرفة .

يؤكد تاريخنا وتاريخ العالم اجمع ان ضمان سلامة المجتمع وتقدمه لا يتحقق الا بقدراته الذاتية في ظل عالم اليوم الذي تسوده المنافسة ويعمه الظلم . لقد بات العالم مسرحاً للتنافس



في القضية الوطنية . ان التاطير هو من العوامل المهمة التي مكنت الشباب من امتلاك قوة سياسية موحدة وقدرات فائقة على العطاء . ان العامل الثالث الذي يعكس قدرة الشباب هي المهارات والمعارف التي يمتلكونها . ان الشباب الذين يتمتعون بالوعي السياسي والتاطير لا يمكنهم فعل اي شئ في غياب المهارات التي تضمن وجودهم واستمراريتهم في القيام بواجباتهم تجاه المجتمع ، لان امتلاك الوعي ومعرفة المصالح وحده لا يكفي في عالم اليوم الذي تسود فيه الهيمنة ، وعليه يجب ان تمتلك المعارف والمهارات التي تمكنك من المطالبة بحقوقك ومصالحك حيث لا يوجد قانون في العالم اوجهة تعطف عليك وتسعى لكي تضمن لك حقوقك بحجة انك لاتمتلك المهارات او المعارف التي تسمح لك بالدفاع عن مصالحك . ان الزاد لا يعني السلاح فقط، فهو الوسائل والمهارات التي يجب امتلاكها لتحقيق الاهداف . يمكن تقسيم الزاد الى زاد معنوي "غيرمادي" وزاد مادي، فالزاد الغيرمادي هو عقل الانسان بما يحويه من معارف اكااديمية ومهنية وسلوك وثقافة وقيم، اما الزاد المادي فهو الادوات والوسائل التي يتم الاستعانة بها في تنفيذ اهدافك باتقان في المجالات التي تعمل بها . وبمناسبة العام الجديد ٢٠١٤ وللتذكير فإن الشباب الارتري هو الذي ايقن ماتطلبه منه مرحلة النماء والحفاظ على سيادة البلاد مبكراً، فعندما خاض الشباب الارتري النضال التحرري لتأكيد حقوقهم الوطنية انطلق من تلك التطورات ، من المعلوم ان الشعار الطليعي للجبهة

الشعبية كان "فليوعي الشعب وينظم ويتسلح" وبتطبيق هذا الشعار على ارض الواقع استطاع ان يحقق اروع المعجزات ويسجل تاريخاً مجيداً بتوظيف الامكانيات البشرية والمادية المتاحة والمحدودة. ان هذه الحقائق لاتتغير في اي زمان كان، والان ايضا تقاس قدرة اي مجتمع من حيث الوعي من خلال مدى تأطير شبابه وامتلاكهم للمعارف والمهارات . ان الشباب ولكي يضمنوا سلامة وتطور المجتمع ويكتسبوا الوعي السياسي والتنظيم الذي يتيح لهم ادراك مصالحهم بوضوح وتحقيق المصالح الوطنية ، يحتاجون الى الزاد بشقيه المعنوي والمادي الذي يعينهم على ذلك باعتباره الوسيلة الموصلة الى النجاح في الازمات العالمية الحالية، اننا لايمكن ان نضمن حقوقنا من خلال الذلة والخنوع او استجداء العظماء او الإنكفاء على الاقوياء . قد يظن البعض امكانية ضمان وجودهم عبر هذه الوسائل وانطلاقاً من فهمهم القاصر يفضلون الابتعاد عن الطريق الصعب الذي يقود الى النجاح ويختارون الطرق الأخرى التي يعتقدون انها الافضل ، متبعين بعض المهارات الخاطئة، ولكن هذه الرؤية غير الصائبة منطلقة من عدم القدرة على الملاحظة بعمق ومبينة على افكار ضحلة وغير ناضجة. ان الحقائق الواقعية لاتتبدل سواء كانت بالامس او اليوم او الغد ، إن طريق العزة والانتصار الذي قدم في سبيله تضحيات اجسام هو طريقنا القديم الذي توشحنا من خلاله العزة والكبرياء، الآن ايضاً فليوعي الشباب ويؤطروا ويتسلحوا حتى يضمنوا سلامة وكرامة ومصالح المجتمع بحيث يهابها الاعداء.

ومن عجز عن خوض المنافسة او قلت قدرته في ذلك فيسلفه العالم . وعليه فإن الشباب مطالبون اليوم كما الامس بامتلاك المهارات والقدرات التي تؤهلهم على المنافسة وقيادة الشعب والوطن الى آفاق التطور والنماء ، لان قدرة الشعب تعتمد بشكل اساسي على قدرات الشباب الذين هم الدماء الحارة التي يعتمد عليها ، وان اي مجتمع لايمكنه الإستمرار في الحياة بدون امتلاك الشباب المقدر ناهيك ان يخطو نحو التقدم والرقي . ان فترة الشباب وبدلاً من التركيز على تسيير حياتنا الشخصية فان هذه الفترة هي مرحلة تستدعي منا ان نحمل مسؤولياتنا تجاه المجتمع نظراً لإعتماد وجود واستمرارية المجتمع وتطوره على الشباب .

ان قدرة الشباب في اي مجتمع يمكن شرحها بثلاث معايير وهي الوعي والتاطير والمهارات ، فالوعي السياسي هو سر صقل القدرة العقلية ونضجها ، ان الشباب الذين يعرفون تاريخهم جيداً ويستقون منه الدروس والعبر هم القادرون على فهم التطورات الإقليمية والدولية وامتلاك رؤية واضحة لمستقبلهم واهدافهم لاسيما اذا كانوا يمتلكون ذاكرة جماعية وارثاً ثقافياً كالشباب الارتريين .

ان الشباب المؤهل سياسياً بإمكانه التغلب على المؤامرات مهما كثرت ولن تعرقل او تعيق مسيرته اي قوة في الارض مهما كانت عاتية ، وعندما ينعدم هذا التاهيل يحدث العكس تماماً لذا فإن الوعي هو احد العوامل التي تشير الى قدرة الشباب في بلدها .

ان العامل الثاني الذي يوضح قدرة الشباب هو التاطير ، فالرغم من الاهمية القصوى للتاهيل السياسي الا انه يصبح عديم الفائدة بلا تنظيم وتاطير ، انه العامل الذي يترجم الوعي الى عمل متماسك ومثمر . لا يوجد ما يؤكد قوة وفعالية التاطير اكثر من تاريخ الشباب الارتري لانه لا يوجد في العالم شباب استطاعوا ان يوظفوا قدراتهم المحدودة من خلال التاطير الى قوة لاتقهر ولا تستسلم كما فعل الشباب الارتري الذي تجاوز كل العقبات معتمداً على قدراته الذاتية دون ان يتلقى اي دعم من احد . ان الشئ الذي يمكنه من اثبات وجوده وضمأن استمراره و تسجيله لهذا التاريخ الناصع هو وحدته التي لاينفصم عراها ومشاركته المنظمة

# التخطيط... السبيل الى النجاح



والتقدم  
ركنا الى الدعة و  
السكون فسيدفع  
بنا ذلك الى اقصى  
اعماق الضياع  
والتخلف.  
نحن الشباب اكثر  
فئات المجتمع  
المستفيدة او  
المتضررة من  
هذه المرحلة، ان  
سيف العولمة  
الحاد جاهز

## ترجمة : محمد علي حميدة

ينطلق العالم بقوة الى رحاب الرقي والتقدم والمعرفة اكثر من اي وقت مضى ، فالمعارف والتطورات التكنولوجية تتطور من زمن الى آخر. وقد حولت العولمة العالم الى قرية صغيرة بمحاسنها ومساؤها . وبالرغم من زيادة الفرص الا ان التحديات باتت تسير معها جنبا الى جنب . وعليه فنحن الشباب تقع علي عاتقنا مسؤولية مرحلية تستدعي ارتقاءنا بموازة الرقي الذي يسود العالم من حولنا . فاذا تجاهلنا هذه المسؤولية سيتجاوزنا العالم وحينها سنتحمل مسؤولية تخاذلنا وتخلفنا، ولكي نمتلك الذكاء والقدرة على المنافسة يتطلب منا ان نواكب التطورات التكنولوجية كما ينبغي ، وقبل دخولنا الى بحر العولمة ينبغي ان نزيد درجة وعينا وفوق هذه وذلك ينبغي ان نجتهد لزيادة قدراتنا العلمية، ان السباحة وحدها لا تكفي مما يتطلب منا ملاحظة ان بحرالعولمة يحوي بداخله العديد من الخيارات المفيدة والضارة ، فلنتمسك بالخيارات المفيدة وننبذ الضارة . ان التعرف على امواج العولمة العاتية في اوانها مهم للغاية ، واذا زادت درجة وعينا ومعرفتنا فسيقودنا ذلك الى اعلى درجات التطور

ان الغايات مهما كان نوعها تعتمد على خياراتنا الشخصية . ان الشاب صاحب الطموح والرؤى الكبيرة يمتلك في الغالب غايات كبيرة وواضحة والتي بإمكانه تحقيقها ، فعندما تواجهنا الصعاب عند الشروع في تنفيذ الغايات التي وضعناها امامنا ينبغي ان لانفقد الامل لان ما نطلبه من غاية بكامل ارداتنا يمكننا الحصول عليه لامحالة . ان الشاب الذي لا يخطط لمستقبله ينحدر الى مرتبة الحيوان ، لان الشئ الذي يميز الانسان عن الحيوان هو قدرته على قراءة المستقبل والسير وفق خطط مدروسة وفاعلة، فالتخطيط امر لا بد منه وينبغي القيام به لعدم وجود خيارات اخرى لاننا اذا سرنا بلاخطة عمل فإننا نقود انفسنا طواعية الى الضياع . وانطلاقا من هذه الفلسفة فان الاتحاد الوطني لطلبة وشباب ارتريا الذي يتحمل مسؤولية تطوير قدرات الشباب وتوجيههم ظل يسير اعماله في إطار مساعيه لخلق شباب متميز وفقاً للخطة التي وضعها . ان خطة العمل لاتوضع لتظل ثابتة بلا تغيير بل يتم تعديلها وتنقيحها مع ماتطلبه كل مرحلة من المراحل وعليه فان الاتحاد الوطني للطلبة والشباب وفي إطار مساعيه لخلق شباب يحب وطنه ويعتز بتاريخه ويحترم ثقافته ويعمل من اجل وحدة شعبه ظل يعمل بخطة تتماشى مع الظروف من مرحلة الى اخرى

لبنرنا او صقلنا ، فاذا اصبحنا نتجه حيث تتجه الرياح وننجرحيثما يقودنا القدر بلا تفكير فسوف لن نفلت من سيف العولمة الذي يتربص بنا. ولكن اذا صمدنا في مبادئنا وركزنا على القراءة واكتساب المعارف فان سيف العولمة الحاد سيصقلنا اكثر ، ولكي ننتصر على تحديات المستقبل ينبغي ان نكون اكثر يقظة وانتباهاً . يجب ان ننظر للمستقبل بوضوح كشمس النهار ونقرأه قراءة صحيحة . ان من الحكمة ان نتكلم عن هذه الامور ونتباحث حولها بحيث ينبغي ان لانتظر اية وصايا فيما يتعلق بتحديد غاياتنا المستقبلية والى انطلاق لتحقيقها وفق خطة واضحة ومدروسة . يفضل ان يكون لكل فرد غاية خاصة

ينوي الوصول اليها . يمكن ان تكون غايتنا طويلة المدى او قصيرة المدى ، وقد تكون غايتنا التي تحتاج الى جهد وتحمل كبيرين وقد تكون سهلة المنال ولا تحتاج الى مجهود كبير ،





، وفي هذا العام ٢٠١٤ وضع الاتحاد خطة لتنفيذ برامجه على ضوءها بتأطير جديد ابتداءً من يناير وحتى ديسمبر . لقد وضعت الخطة في الاعتبار العديد من الاشياء منها ضرورة التزام الموضوعية والواقعية على ان تصبح خطة فعلية قابلة للتنفيذ على ارض الواقع ، كما ان الموارد والزمن والقدرات البشرية عوامل مهمة يجب ان تكون في الحسبان عند اعداد الخطة وتحمل القدرات البشرية مرتبة الصدارة في الاهمية لاسيما الشباب باعتبارهم قوى التغيير ، ومن المعلوم ان الاتحاد يؤمن ايمانا قاطعا بان اعضاءه هم اهم الموارد التي يمتلكها مما يحتم عليه وضع خطته بالنظر الى قدراته البشرية وبالفعل تمكن من انجاز خطة موضوعية بحيث لا توجد أية مشكلة في تطبيقها على ارض الواقع ، فالخطة الموضوعية بكل دقة وحذري نصف العمل . ان الاتحاد ورغبة منه في تطبيق خطته كما ينبغي يسعى جاهدا لإعطاء الاولوية لتجهيز شبابه الذين يعدون بمثابة الدينامو المحرك للاتحاد. ان الوعي والمعرفة من المعينات الاساسية التي يجب ان تتطور مع الزمن ، والتأطير ايضا عامل ثاني مهم لتنفيذ البرامج وعليه فقد خطط الاتحاد للعمل في هذا الاطار على سبيل المثال هناك برامج للقراءة وضعت لكوادر ومسؤولي الاتحاد بهدف تثقيفهم سياسيا ، ولتقوية قدرات الاعطاء وتنظيم دورات تاهيلية في الادارة والتنظيم على ان يساهم كوادر الاتحاد بفعالية في قيادة وانجاح برامج الخطة الموضوعية ، وسيعمل الاتحاد بتقاني كبير لخلق كوادر حديثة مشهود لها بالكفاءة و السلوك الحسن لتتسلم الراية باقتدار . وعلى ضوء هذه الخطة ستنظم دراسة توعوية ل ٧٠٠ من الشباب أعضاء الدفعة ١٤ من

كوادر الاتحاد بالاضافة ٧٠٠ آخرين من الدفعة ١٥ . وفي هذا العام تم انشاء قسم بالاتحاد يهتم بتاهيل الشباب مهنيا وتقديم الاقر وض للراغبين منهم في الاستثمار ، بالاضافة الى مراقبة عمل وكفاءة

المراكز الشبابية . وفي هذا القسم سيتم تاهيل ٥٣٢٥ من الشباب خلال ٢١٣ دورة تاهيلية في مختلف المجالات المهنية . ان تركيز أنشطة الاتحاد هذا العام ستنصب في المناطق التي يتواجد فيها الشباب المؤطر والمنظم وعلى هذا الاساس ستنظم حملات توعوية في المجالات السياسية والاجتماعية والصحية والثقافية بكل من مدرسة وارساي يكالو ومركز التاهيل المهني بساوا" ماموس" والكلية الجامعية ، والمدارس الثانوية والمدارس الفنية . وبما ان الخلايا هي احدى اليات التنظيم فإن الاتحاد سيبدل جهود جبارة للارتقاء بالخلايا كماونوعا ، ولغرس ثقافة حب العمل في اوساط الشباب وزيادة مساهمتهم في التنمية اعد الاتحاد العديد من البرامج التنموية واعمال النفير الجماعي .

وفي الجانب الاعلامي سيعمل الاتحاد هذا العام على التوسع في انشطته الاعلامية السابقة وسيستمر فيها بشكل اقوى ومنظم وهناك منتدى وطني يتم الاعداد له لتقييم مدى فاعلية كل البرامج الاعلامية للاتحاد وتقويتها . بخصوص الشباب في المهجر فإن الاتحاد لديه خطة لتوفير الظروف الملائمة التي تمكن هؤلاء الشباب من زيارة بلادهم والتعرف عليها والمشاركة في البرامج التنموية التي تنتظم البلاد .



# ختان الإناث : عنف يستهدف نصف المجتمع



الأسباب التي أدت إلى استمرار عادة الختان :  
أسباب اجتماعية :

- ١- اعتباره اعتمادا للانخراط الفتيات في عالم المرأة، ودمجا اجتماعيا وصيانة للترابط الاجتماعي
  - ٢ - الاعتقاد بأنه يسرع نمو الطفلة إلى الأثوثة الكاملة.
  - ٣ - يزيد من فرصة الفتاة في الزواج حيث أن الأزواج لا يتزوجون من الأنثى غير المختونة.
  - ٤ - ضمان للبكارة حيث يعتقد في بعض المجتمعات أن الختان يحمي عفاف المرأة حتى تتزوج حيث أن البكارة شرط أساسي للزواج في معظم المجتمعات الإفريقية التقليدية (من الناحية الطبية والتشريحية فإن غشاء البكارة هو دليل البكارة. ونحن نجد أنه أحيانا يتم قص هذا الغشاء أثناء إجراء عملية الختان مما يؤدي إلى فقد العذرية).
  - ٥ - الختان يمنع الخيانة الزوجية، حيث يجعل الزوجة لا تحتاج للجنس، فالمختنتة أقل استثارة جنسية.
- (من الخطأ تماما تشريحا الاعتقاد بأن المرأة غير المختنتة أكثر شعورا بالشهوة أو الاستثارة الجنسية من المختنتة، فالإثنتان تحسان بالرغبة أو الشهوة الجنسية بنفس القدر تماما حيث أن الإحساس بالرغبة أو الشهوة يصدر من المخ وليس من الجهاز التناسلي الخارجي للمرأة، وما تختلفان فيه هو الشعور بالإشباع، فالمرأة المختنتة لا تعرف الشعور بالإشباع (الارتواء) مما ينتج عنه عدم أو ضعف التجاوب خلال المعاشرة الزوجية، الأمر الذي يترتب عليه الكثير من المشاكل الفسيولوجية والعصبية والنفسية كما يؤكد الأطباء والأخصائيون النفسيون).

والعشرين. فهو عادة إفريقية قديمة بدأت في وسط أفريقيا، وليست لها أي علاقة بالأديان (الإسلام - المسيحية)، وليست أيضا فرعونية.

## إحصاءات الختان :

هناك ثلاثة ملايين فتاة سنوياً في ٢٨ دولة في القارة الإفريقية تخضع لهذه العادة، كما هو الحال بالنسبة إلى آلاف الفتيات في مجتمعات المهاجرين في أوروبا وأمريكا الشمالية وأستراليا، وعلى مستوى العالم، هناك حوالي ١٥٥ مليون امرأة مختونة، و٧٠٠٠ امرأة يومية تختن، و٩٠ امرأة تختن يومياً داخل أوروبا حسب إحصائية لليونسيف ٢٠٠٣، ويعتقد أن العدد قد زاد إلى ٤٠٠ امرأة الآن. وفي ضوء معدلات المواليد الراهنة، فإن ذلك يعني أن نحو مليوني فتاة يتعرضن لخطر بشكل ما من ختان الإناث كل عام.

وجاءت أعلى نسبة في ختان الإناث، وفقا لإحصاءات اليونسيف في غينيا، فمصر ومالي والسودان، ثم إثيوبيا وبوركينا فاسو ثم موريتانيا وساحل العاج وكينيا، أما أقل نسب ختان الإناث فجاءت في النيجر.

لم يتم إدراج الدول التي تقل فيها نسبة ختان الإناث عن ٢٥٪ وهذه الدول هي: الكاميرون، الكونغو الديمقراطية، غانا، النيجر، السنغال، تنزانيا، توجو، أوغندا. وخارج القارة الإفريقية فإن القطع يمارس في عمان واليمن والإمارات وفي بعض الأماكن في ماليزيا وإندونيسيا.

## العمر الذي يجري فيه الختان :

تجرى عملية الختان أساسا للأطفال واليا فعين من ٤ إلى ١٤ سنة. غير أنه في بعض البلدان تجري نحو نصف عمليات الختان للأطفال الرضع الأقل من سنة.

## الدول التي ينتشر فيها الختان :

وتقيم غالبية الفتيات والنساء اللاتي تعرضن للختان في ٢٨ بلدا أفريقيا، على الرغم من أن البعض يقمن في آسيا. كما أن أعدادهن تتزايد في أوروبا وأستراليا وكندا والولايات المتحدة، خاصة في أوساط المهاجرين القادمين من أفريقيا وجنوب غرب آسيا.

## إعداد : عربي محمد قيتا

ختان الإناث من أهم المشكلات القديمة والمعاصرة في آن واحد فالحرب ضد هذه العادة بدأت منذ زمن طويل ولكن لم تأخذ حقيها على المستوى الإعلامي إلا منذ وقت قريب ، مما أوجد العديد من التفسيرات التي تزكي كالعادة فكرة الاستهداف من الغرب، ومما ساعد على ذلك ارتباط هذه العادة بالعديد من المعتقدات الدينية والاجتماعية والجنسية، وهذا المقال يحاول تفنيد العديد من المزاعم التاريخية، والشعبية والصحية الخاصة بالختان، كما يلقي الضوء على الآثار النفسية والاجتماعية والاقتصادية والجنسية لهذه العادة.

## الختان تاريخيا :

اتهم الفراعنة ظلما أنهم أول من قاموا بهذه العادة ولكن من الثابت أن هذا من الأخطاء التاريخية وذلك لأن المصريين اعتادوا تدوين ما كانت عليه حياتهم من عادات وتقاليد، وتوثيقها، إما كتابة أو نقشا . لذا نجد من البرديات والجداريات ما يؤكد ممارستهم تقليد "ختان الذكور" ، وهو تقليد نقله بنو إسرائيل، ومنهم إلى بني يعرب، عن المصريين . أما عادة "ختان الإناث" فلا توجد وثيقة تؤكد ممارستها في مصر الفرعونية، ولم يرد ذكر لها عند المؤرخ مانيتون (٢٨٠ ق.م.)، ولا عند هيرودوت (٤٢٥ ق.م.) حينما زار مصر . بل بالعكس، كل ما عثر عليه من أدلة يوحي بأن المصريين جرّموا تلك العادة. وفي المتحف البريطاني توجد بردية لرسالة بالأحرف الديموطيقية، أي الشعبية، ترجع للعام ١٢٣ ق.م.، مفادها أن شابا من جنوب مصر طلب استعادة هدية (الخطبة) من فتاة، كان مزعما أن يتزوجها، لما اكتشف أنها مختنة.

كما أن جميع البرديات الطبية التي تعرضت لكل ما يخص المرأة من أمراض وأعراض وعلاجات لم يوجد بها إشارة واحدة إلى ختان الإناث. ومن المؤكد تاريخيا أن المجتمع المصري قد عرف ختان الإناث قبل اعتناقه المسيحية والإسلام ومن المحتمل أنه دخل مع غزو الأحباش لها في عهد الأسرة الخامسة



٦ - ختان الأنثى مثل ختان الذكر.. هناك اعتقاد خاطئ بأن عملية ختان الأنثى ماثلة لختان الذكر حيث يتم إزالة قطعة جلدية (زائدة) من الجهاز التناسلي لكل منهما، في الواقع إن ختان الذكر هو بالفعل إزالة جلدة خارجية لدواعي

### رسوم توضيحية لأنواع الختان

ومحرك الشهوة الأوحده، أما العضو التناسلي سواء الذكرى أو الأنثوي فما هو إلا أداة منفذة، لذا فإن ختان الإناث لا يلغى الرغبة الجنسية أو يحد منها كما يعرفنا علم وظائف الأعضاء، ولا يوجد هناك أي دليل يشير إلى أن الفتيات المختنات أكثر شرفاً من غير المختنات، فالشرف وليد الثقافة والتنشئة، ومن المسلم به اجتماعياً أن الطريقة التي يتصرف بها أي شخص ما هي إلا نتيجة لتنشئته وبيئته. وأوضحت دراسة لليونيسيف أن أهم عقبة تواجه حملة مكافحة ختان الإناث، هي إقناع المرأة نفسها بعدم وجود صلة بين الدين والختان، ورفع الوعي الصحي والديني بمساوى الختان.

#### الأسباب النفسية:

لوحظ أن النساء هن الأكثر حرصاً على ختان بناتهن، وترى السيدة هيكس (طبيب نفسي) أن النساء يساندين ختان الإناث لأنهن يحصلن من ورائه على التقدير والاحترام الاجتماعي ولقمة العيش، فمن دونه لا زواج ولا احترام، وتشير سامية سليمان رزق إلى أن هذا يمثل رغبة المرأة في الانتقام من الزوج، فكبت الرغبة الجنسية من خلال الختان هو بمثابة سلاح في أيديهن لمواجهة هذا الزوج وإذلاله ويشير رأي ثالث إلى أنه انتقام لنفسها وأخذ للثأر، فكل امرأة تأملت لابدها من الثأر.

#### معتقدات أخرى:

١- ختان الإناث ضروري في البلاد الحارة حيث يشيع في ثقافتنا الشعبية أن حرارة الجو تزيد من شهوة المرأة، وهو اعتقاد ينم عن جهل شديد بعلم وظائف الأعضاء والطب ويعد تماماً عن المنهج العلمي في التحليل وذلك للأسباب الآتية:  
أولاً: المخ هو المحرك الأول للرغبة وليس العضو التناسلي للإنسان، لذا فإن حرارة الجو لا تأثير لها على زيادة الشهوة الجنسية.

ثانياً: لا يستطيع هذا الاعتقاد أيضاً أن يفسر لماذا لا تؤثر حرارة الجو المرتفعة على شهوة الرجل؟

ثالثاً: لا يستطيع هذا الاعتقاد أيضاً أن يفسر لماذا لا توجد هذه الظاهرة إلا في بعض البلاد الأفريقية فقط في حين أن سائر بلاد العالم سواء الحارة منها أو المعتدلة لا تشهد زيادة الرغبة الجنسية لدى نساها متأثراً بحالة الجو.

٢ - احتكاك الملابس يزيد من شهوة المرأة

التهابات الحوض. في حالة القطع الكلي للأعضاء التناسلية تكون عملية الولادة متعثرة ويمكن تؤدي إلى موت الطفل وأحياناً أيضاً الأم).

٢ - بعض المجتمعات يعتقد أن البظر له قوة قتل الطفل الأول وخاصة إذا لامست رأس الطفل البظر أثناء الولادة (ليس له أي أساس علمي. وفي الواقع أن نسبة الوفاة قبل وبعد الولادة تكون مرتفعة بين النساء المختنات بسبب طول فترة الولادة).

٣ - بظر الأنثى يمكن أن يجرح عضو الرجل وأن الفرج له أسنان تضر الرجل والبظر آخر سن يجب قلعه.

٤ - بظر الأنثى يمكن أن يجعل الزوج عاجز جنسياً.

٥ - المختنتنة أكثر نظافة وصحة جسدية. هناك تصور خاطئ بأن ختان الفتاة يجعلها أكثر نظافة، لقد ثبت أن الختان قد يؤدي إلى مضاعفات طبية خطيرة، فالجروح والقطوع تكون دائماً عرضة للإصابة بالعدوى، إذا في الحقيقة فإن العكس هو الصحيح أي أن احتمال الإصابة بالعدوى أعلى بكثير في حالة الختان عنه في حالة عدم الختان.

#### أسباب دينية:

اعتقاد خاطئ بأن الختان مطلب ديني. حيث يعتقد أن الختان من سنن الإسلام لا توجد إشارة في القرآن الكريم عن ختان الإناث. ولا إجماع من علماء الإسلام على مشروعية الختان.

أما فتاوى العديد من العلماء ضد الختان مثل (الشيخ رشيد رضا، الشيخ مخلوف، الشيخ شلتوت، الشيخ سيد سابق، الدكتور طنطاوي).

× إذا كان من سنن الإسلام فلماذا يفعل الأخوة المسيحيين.

× ممارسة ختان الإناث تنتشر في بعض الدول العربية مثل مصر والسودان والصومال وموريتانيا وجيبوتي.

#### الختان يجعل الفتاة أكثر عفة:

يظن الناس خطأ أن ممارسة ختان الإناث تصون العفة، ولكن الحقيقة أن العفة والشرف يحكمهما العقل وليس الجسد، إن المحرك الأول للإنثاة الجنسية والسلوك هو المخ البشرى وليس العضو التناسلي للإنسان، فالمخ هو مصدر الرغبة الجنسية

النظافة والصحة الجسدية وهي عملية لا تستأصل أو تؤثر على الذكورة أو القدرة الجنسية للرجل، أما ختان الأنثى فيختلف تماماً عن ذلك فهو عملية بتر لجزء حيوي من الجهاز التناسلي للمرأة له وظيفة فسيولوجية طبيعية وهامة من أجل الإنباع الأنثوي الفطري، ولأن الجزء المبتور من جسد الفتاة هو عضو حيوي خلقه الله لأداء وظيفة بيولوجية هامة ولا يعتبر مرضاً أو سبباً مباشراً لإصابتها بمرض معين.

#### أسباب جمالية:

حيث يسود الاعتقاد بأن الأعضاء التناسلية الخارجية الظاهرة للمرأة قذرة ومقرزة. فالختان يعطى الجهاز التناسلي الشكل الجميل. فختان الإناث يوقف نمو الجزء التناسلي الخارجي للمرأة. وهذا من الخرافات الشائعة حيث يعتقد أن العضو التناسلي الخارجي للفتاة يستمر في النمو والكبير في حالة عدم ختانها حتى يقترب من حجم العضو التناسلي الذكرى، لذا يجب بتره لإيقاف هذا النمو (القبج) وهو ما يطلق عليه من باب التخفيف وصف التجميل. وبالطبع فإن الرأي العلمي يقرر أن العضو التناسلي للإنسان شأنه كشأن أي عضو آخر بالجسم له قدر محدد في النمو لا يزيد عنه مهما كبر الإنسان، فالأنف والقدم والأذن وغيرها من أعضاء الجسم البشرى لها حد أقصى من النمو لا تزيد عنه. فلا يقوم أي منا مثلاً بقطع جزء من أنفه حتى لا يكبر أو يطول عن حد معين، وإذا فرض جدلاً أن حدث هذا فإن هذه العملية ستعتبر تشويهاً وإحداثاً لعاهة مستديمة وليس تجميلاً، أما الرأي الطبي فيقول أن هذا الجزء المبتور (وهما الشفرتان) له وظيفة حيوية في تيسير عملية الولادة بسبب هذه الخاصية المطاطية المرنة (ما تسمى في الثقافة الشعبية بالجلدة الرائدة أو القبيحة) وهي التي تسمح بنزول رأس وجسم الطفل أثناء الولادة ببسر.

#### أسباب صحية:

١ - الختان يزيد الخصوبة حيث يعتقد أن البظر يفرز إفرازاً قاتلاً للحيوونات المنوية. "العكس صحيح"، فالأنثى المختنتة يمكن أن تصبح عاقراً.. فالختان أحد أسباب عدم الإنجاب وخاصة في السن المبكرة نتيجة

الجنسية:

وهو اعتقاد لا يقل غرابة وتغييبا للعقل عن الاعتقاد السابق وإن كان مرتبطا به في نفس المنطق غير المنطقي، فمرة أخرى العقل هو الذي يصدر الإشارات الحسية وليس احتكاك أو حتى التصاق الملابس بالعضو

التناسلي الخارجي للمرأة. وإذا صح هذا التصور الشعبي البعيد عن المنطق الفطري فإن استثارة الرجل يجب أن تكون أضعافا مضاعفة نتيجة احتكاك ملابسه بالعضو التناسلي الذكري.

الأضرار الجنسية للختان:

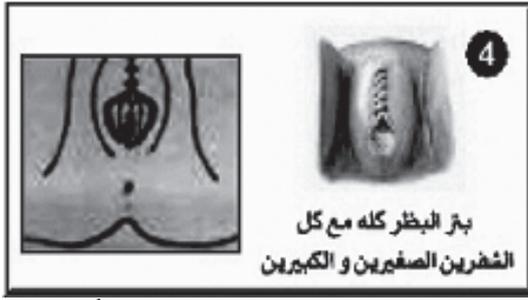
١ - ختان الإناث يقلل الخصوبة: أوضحت دراسة أجراها باحثون سويديون أن ختان الإناث يقلل الخصوبة عند النساء اللاتي وقعن ضحية هذه العادة. وقال الباحثون الذين أجروا أبحاثا على ما يقرب من ٣٠٠ من النساء في السودان، وهي من البلدان التي تكثر فيها هذه الظاهرة، إن النساء اللاتي تعرضن لقطع بعض أعضائهن التناسلية تقل عندهن الخصوبة بنسبة خمس إلى ست مرات عن قريناتهن غير المختونات.

٢ - قطع غشاء البكارة: مما لا شك فيه أن تعرض الأنتى لعملية الختان قد يؤدي إلى قطع غشاء البكارة.

٣ - ضعف التجاوب الجنسي: مما لا شك فيه أن التبلد الجنسي بصوره المختلفة من ضعف التجاوب الجنسي أو عدم حدوث الشبق هو النتيجة الحتمية للاستئصال أجزاء هامة لها دور رئيسي وفعال أثناء اللقاء الجنسي مثل البظر والشفرتين الصغيرتين ونتيجة لذلك تعاني المرأة من ضعف وبرود جنسي.

٤ - الألم الجنسي: تحتوي الأجزاء المقطوعة على مجموعة من الغدد التي تفرز بعض المواد التي تسهل من أيلاج العضو الذكري داخل المهبل ويقطع هذه الأجزاء يتم أيضاً إيقاف عمل هذه الغدد (وذلك يفسر صعوبة الجماع مع امرأة تم ختانها). ويؤدي تضيق فتحة المهبل إلى مزيد من الصعوبة عند الجماع إلى جانب الكثير من المشاكل عند الولادة.

٥ - البرود الجنسي والتقلص المهبل: تكبت الفتاة هذه التجربة الأليمة (تجربة الختان) في العقل الباطن وتدفعها في اللاشعور وتصبح هذه الخبرة الأليمة مصدر كافي للتعاسة والألم عند الزواج والتعامل مع أجهزتها التناسلية في العلاقات الزوجية فترفض لا إراديا التعامل مع الأعضاء التناسلية وتصاب بالبرود الجنسي أو التقلص المهبل. كما أن البظر وهو العضو الضامر هو أحد أكبر اثنين من المراكز



لحمها الحي فيشرب في جسدها سعيير الألم المبرح مما يؤجج صراعا نفسيا بداخلها فهي في حيرة من أمرها ولا يستوعب عقلها الحدث، فالمقدمات لا تستق مع الخواتيم، فلا يمكن أن تكون مظاهر التدليل والفرح الذي أحاط بها مقدمة لهذا الكرب العظيم، فتشعر الطفلة بخيانة والديها وخداعهم لها، وتفقد ثقتها في حبهما لها فهي لا تستوعب كيف يكون أقرب الناس إلى قلبها هم أنفسهم من يتسببون في إيلاهما ولزما عليها.

٢ - الشعور بالرعب والخوف عندما تقع تحت قبضة من يوصلها للقائم للختان، كذلك الشعور بالخلج مما حدث لها، ويتبعه الإحساس بالذلل، الانطواء، وقد يحدث الرغبة في الانتقام ممن تعتقد أنهم خانوها عن طريق التبول اللاإرادي، أو اضطرابات السلوك.

٣ - الإصابة بالكثير من الأمراض النفسية وكذا الأمراض النفس جسمية (Psycho-Somatic)، فيجد أنها تشكو من الإحباط والاكتئاب والتوتر والقلق وينتابها الصداع والأرق واضطرابات النوم والجهاز الهضمي والبولي مما يجعلها تلجأ للمسكنات والمهدئات والمنومات دون جدوى مما يتسبب في دخولها إلى دائرة الإدمان الجهنمية.

الأثار الاجتماعية للختان:

قد يلجأ البعض إلى تعدد الزوجات أو الطلاق أو الخيانة الزوجية أو إلى الممارسات الجنسية الشاذة مع الزوجة مثل اللواط وذلك لعدم التوافق الزوجي.

الأضرار الاقتصادية للختان:

تشكل حالات الختان عبئا على دخل الأسرة وعلى الخدمات الصحية للدولة عندما تلجأ الفتاة أو السيدة إلى المستشفيات العامة أو المؤسسات الصحية الأخرى للعلاج من مضاعفات الختان العاجلة أو الأجلة.



الأساسية للإثارة والإحساس الجنسي عند الأنتى (المركز الثاني هو المهبل). وهو مزود بشبكة كثيفة من الأوعية الدموية والأعصاب شديدة الحساسية والتي تنقل الرسائل الحسية مثل الريب والضغط والاحتكاك عبر النخاع الشوكي إلى مراكز الإحساس والمتعة الجنسية المخ، ولذا فإنه يلعب دورا أساسيا في التنبيه المبكر لهذه المراكز أثناء الجماع والاتصال الزوجي الحميم، مما يجعل طرفي العملية الاتصالية من زوج وزوجة يحصلان على متعة متبادلة للجماع ويصلان وفي وقت متزامن إلى ذروة الإشباع.

٦ - فقدان الإشباع الجنسي: في دراسة طبية نشرت في المجلة الطبية البريطانية British medical journal حول علاقة الإشباع الجنسي والصحة العامة للرجال أثبتت الدراسة أن عدم تحقيق الإشباع الجنسي يؤدي إلى بعض ما يلي:

- ١ - زيادة معدل الوفيات.
- ٢ - ضعف حاسة الشم: حيث أن إفراز هرمون البرولاكتين عند حدوث الإشباع الجنسي يؤدي إلى المحافظة على حاسة الشم وتقويتها.
- ٣ - زيادة معدلات الإصابة بأمراض القلب وزيادة احتمال الإصابة بالأزمات القلبية.
- ٤ - ضعف مستوى اللياقة البدنية.
- ٥ - زيادة معدلات الاكتئاب والقلق.
- ٦ - زيادة الإحساس بالألام عموماً كآلام الصداع والتهاب المفاصل.
- ٧ - زيادة احتمال ضعف وظيفة المثانة.
- ٨ - ضعف وظيفة البروستاتا وزيادة احتمال الإصابة بسرطان البروستاتا.
- ٩ - ضعف التركيز والأداء العقلي.
- ١٠ - زيادة احتمال الضعف الجنسي.
- ١١ - ضعف الجهاز المناعي.

الأثار النفسية للختان:

١ - شعور الطفلة بخيانة والديها وخداعهم لها، وتفقد ثقتها في حبهما لها. وذلك لأن عملية الختان تحاط عادة بمظاهر فرح وابتهاج في جو الأسرة ويتودد الجميع للطفلة المستهدفة بالختان ويلبسونها الملابس الجديدة الزاهية ويقدمون لها ألد أنواع الحلوى والطعام والهدايا، وفي غمرة فرحتها تفاجأ بأحبائها يشلون حركتها لتقوم امرأة عثمومية الملامح أو رجل فظ قاسى الملامح (الدابة أو المزين) ببتتر جزء من

# العدسات اللاصقة الملونة : ضرر مغلف



حذر باحثون مختصون من استعمال العدسات الملونة التجميلية التي تلاقي إقبالا ورواجا كبيرا بين النساء والفتيات والشابات والمراهقات، قائلين إنها تزيد مخاطر إصابة العيون بالخدوش والتقرحات والإنتانات الجرثومية. وقال الباحثون إن مثل هذه العدسات أصبحت موضة شائعة بين الفتيات حتى عند عدم الحاجة إليها لرغبتهم في استخدامها لغايات تجميلية على الأقل ليتناسب لون العيون مثلا مع الملابس، مشيرين إلى أن هذه السرعة تجاوزت الحدود الطبيعية عند ابتكار عدسات مقلمة ومخططة وبألوان فسفورية وحمراء.

انتفاخ اسفل أو أعلى العين. وأسباب هذا الانتفاخ مختلفة فقد تصيب الجميع بمختلف الأعمار لأسباب عديدة مرضية ولكن ما يهمنا هنا كجراحي تجميل أن نركز على التغيرات التي تحدث بسبب تقدم العمر كالترهل في مستوى الأجناف والحاجبين وترهل الجلد والعضلات المحيطة بالعين والخطوط والتجاعيد وزيادة الطبقة الجلدية إلى حد يعيق الرؤية شاب يفقد بصره بعد تركيبه عدسات لاصقة ملونة . أفادت تقارير إخبارية بأن متخصصا في طب العيون من نيوزيلندا حذر من مخاطر ارتداء العدسات اللاصقة الملونة بعد أن فقد شاب (٢٤ عاما) بصره في إحدى عينيه عندما تعرضت العدسات للتلوث.

نباتية أو غذائية، كما أنهم يشتركون مع رفاقهم في استخدامها وهذا أمر في غاية الخطورة. ويعتقد الكثير من الناس أن العدسات الملونة لا تسبب أي أذى أو مضاعفات، ولكنها في حقيقة الأمر قد تجرح قرنية العين وتسبب حالات مرضية مؤلمة كالتهابات الجرثومية التي قد تؤدي إلى العمى. يشكو الكثير من الانتفاخ تحت العين ويحاولون زيادة فترات نومهم ولا فائدة... يتساءلون ربما إنني لا أنام كفاية... ربما افراط في الشرب والتدخين.

وحذر الأطباء من أن هذه العدسات اللاصقة تحمل مخاطر صحية كبيرة وخاصة على العيون، لذلك يجب استشارة الطبيب قبل استخدامها حتى وإن لم تكن لغايات تصحيح البصر. ولكن الكثير من المراهقين يشتركون العدسات الملونة دون وصفة طبية ومن أماكن غير مرخصة.

في الواقع هذا الانتفاخ تحت العين والذي يبدو على شكل كيس دهني يسمى (eyelid bags). وهو فتق كاذب للنسيج الشحمي المحيط بالعين والذي يكون عادة محاطا بحاجز تشريحي رقيق هو الحاجز الحجابي... ووظيفته هي منع تسرب الشحم نحو الخارج ولكن... لسبب ما يضعف هذا الحاجز مما يسبب تسرب هذا الشحم فيظهر على شكل

وقال الأخصائيون في عيادات العيون التابعة لمركز كليفلاند مترو الصحي في أوهايو إن أطفال المدارس يبيعون مثل هذه العدسات بعد طلائها بصبغات

وذكرت مصادر طبية أن الرجل لم يكن بحاجة إلى نظارة وركب عدسات لاصقة ملونة والتي تلون أو تزين العين برسومات للهو في إحدى الحفلات. لكنه أصيب بعدوى بعد أن ارتداها على مدار ثلاثة أيام متتالية. وقال تريفور جراي وهو طبيب متخصص في مجال العيون للصحيفة إن قرنية العين تأكلت بالكامل بسبب التلوث. إنه أمر مروع . لديه حاليا قرنية لا تعمل بحيث لا يتمكن من الرؤية على الإطلاق . يذكر أنه لا توجد قيود على بيع ما يسمى بـعدسات الموضة التي لا تزيد القدرة على الابصار.

المحيط بالعين والذي يكون عادة محاطا بحاجز تشريحي رقيق هو الحاجز الحجابي... ووظيفته هي منع تسرب الشحم نحو الخارج ولكن... لسبب ما يضعف هذا الحاجز مما يسبب تسرب هذا الشحم فيظهر على شكل



# بيزن : فتاة تتحري المستقبل



ترجمة / قاسم أحمد

فترة الطفولة والصبا والشباب هي فترة يبذل فيها أي شاب الجهد لكي يجني ثمار جهده وتعبه في المستقبل ، ويطبق على حال الكاتبة المجتهدة بيزن ولدمكئيل المثل القائل " من جد وجد ومن إستراح راح " ، إجتهدت وتحدثت الصعاب وظللت كل الظروف لتحقق ما كانت تصبو إليه منذ نعومة أظافرها .

قصة نجاح بيزن تمثل نموذج لكل فتاة وشاب يطمح في الوصول الى منصات التتويج وينال وسام التخرج ويكفل بالفرح والتهاني .

هي الامنيات لاتتحقق بلا بالصبر والمثابرة على الدراسة وتحمل الصعاب والمشاق حتى يتحقق الهدف .

• - هلا عرفتي القراء بغفيتك؟

اسمي بيزن ولدي مكائيل ولدي ماريام ولدت وترعرعت بمنطقة وهابيت مديرية إمني حيلي الإقليم الجنوبي عام ١٩٨٩م .

• - متى بدأت الدراسة؟

بدأت الدراسة متأخرة عام ١٩٩٩م .

• - لماذا تأخرت حتى وصل عمرك عشر سنوات؟

كان عدد المدارس في المديرية في ذلك الوقت لايتجاوز أربع مدارس ، وهذه المدارس لاتستطيع تلبية رغبات كافة افراد الاسر ، اذا اتاحت الفرصة لشخص واحد من كل اسرة ، يعتبر هذا الفرد محظوظا . ومن أجل توزيع الفرص للكل كانت تجرى في تلك الفترة قرعة بين أفراد الاسر التي لم تسجل ابنها في

المدارس ، حتى تلك الفرصة وجدت بعد التحسينات التي اجريت في تلك الفترة . وأن المدرستين اللتين استطيع الالتحاق بها كانتا مدرستا كد و ابعور ومدرسة عدي حنسو استقبلتا اخي واختي الاكبر مني ، وان مدرسة عدي قوحو كانت لاتكفي

لطلاب المناطق المجاورة وحتى إن وجدت فيها فرصة الدراسة فكانت بعيدة جدا من منطقتنا التي تبعد حوالي عشرين كيلومترا ، فضلا عن وعورة الطريق وصعوبته ، ولم اتوفق في ايجاد فرصة للتسجيل في مدرستي كدوابعور وعدي حنسو ، بسبب قلة عدد الفصول الدراسية ، حيث كانت تعطى فرصة فرد واحد لكل أسرة ، مثلا اذا عندك ١١ عشر طفلا يمكن ان تسجل واحدا فقط بمدرسة كدوابعور والثاني في مدرسة عدي حنسو خلال العام الواحد ولايمكن ان تجد فرصة اخرى للالتحاق بالمدارس بسبب قلتها وقلة فصولها ، فانا لم اجد فرصة لأن اختي الأكبر مني سنا دخلت في مدرسة كدوابعور واخي الأكبر منها دخل في مدرسة عدي حنسو .

أذكر وأنا صغيرة كلنا جالسين في البيت وأمي تقوم باعداد

الجبنة واخوتي كل يذاكر مواد دراسية ، فشعرت بالغيرة وبكيت بكاء شديدا ، مما جعل والدتي تنشغل بي كثيرا وحاولت تهدئني وتسكتني عن البكاء ، وسرعان ما فهمت مالذي يبكييني طلبت مني ان اجلس الى جانبها واحكي معها ، وانا قلت لها انت احكي مع قهوتك ولاداعي ان أحاكيك ثم ابتعدت عنها .

وفي هذه الظروف قامت أُمي بارسالي الى مدرس يدرس بمنطقة ماي لحام التي تبعد عن منطقتنا حوالي عشرة كيلومترات ، والطريق المؤدي اليها مليئ بالمعوقات والتحديات ، حيث كنا ندفع لهذا المدرس اربع او خمسة نفقات شهريا ، المسألة هنا أن المدرس يدرس جيدا لكن لا يوجد له شهادة رسمية تنقلك من صف الى صف آخر ، واستفدت من تلك الدروس والمساعدات التي كنت اتلقاها من



• اخي قرماي ما يكفيني لفصلين الاول والثاني.

• - فهل تغيليت عن الدراسة تام ماذا؟ لا... لن أتخلي عنها أبداً، كانت في مدينة مصوع اختي ، وقامو اهلي بارسالي اليها وذلك بعد ادركوا تماما ارادتي ورغبتي الامحدودة للدراسة، حينها مباشرة ذهبت الى مدرسة عداقا سمين" ويعد ما تم قبولي في الصف الاول بدأت الدراسة يوم الجمعة ، فاوول مدرسة دخلت علينا وكتبت لنا في الصبورة حرفي من حروف لغة التجرنية لنكتبها على مالا يقل عن سطين كل حرف، لكنني كتبت لها حروف اللغة باكملها، عندها أخذتني المدرسة الى مديرة المدرسة وهي متعجبة من مني شديدا، وعندما رأة المديرة الوضع نقلتني من الصف الاول الى الصف الثاني ، وبعد دراسة يوم واحد في الصف الثاني انتقلت الى الصف الثالث في يوم الجمعة، واستطعت ان احرز المرتبة الاولى في تلك السنة، صحيح انني نظيت صفين الاول والثاني الا انني خسرت بعد المصطلحات التي كان علي ان اكسبها في اللغة الانجليزية، كما انني فقدت شهادتي الصف الاول والثاني، بعدها انتقلت من مصوع الى اسمرأ لادرس الصف الرابع بمدرسة عدوليس لأكمل الابتدائية بمنطقتنا، كانت جولة جيدة بالنسبة لي.

• - وهل استقبولك في تلك المدارس؟ بالطبع .. أنا رجعت الى هناك من اجل والدتي لأن أخوتي انتقلوا الى مدرسة سانجورج الثانوية بمنطقة عدي وقرري واصبحت والدتي وحيدة، كما أنني في هذه الآونة سرت أملك شهادة.

• - عفوا كنت أسمعك تقولين والدتي فقط فماذا عن ابيك؟

توفى والدي وعمري ثمانية اشهر، كما انا واختي الاكبر مني سنا لانعرف ابي جيدا، غير ان اخي قرماي يتذكر قليلا ملامح ابي، على حسب ما حكاه لنا، فلم يحالفنا الحظ نحن ولا ابي لكي يقدم لنا ابي ما يقدمه الاب لأولاده، والدتي هي التي كانت تقوم بمقام الاب والام معا في أن واحد.

إنها والدتي .. يقال " متعلم جاهل وجاهل متعلم" فالاول متعلم لكنه غير منته عكس الثاني، فأمي كانت من الصنف الثاني تدرك معنى وأهمية التعليم بالنسبة لأولادها، حيث كانت تقوم بأعمالنا اضافة الى اعمالها حتى استطاعت ادخال حب التعليم في بيتنا فكل النجاحات والتفوق راجع اليها.

• - فهل عوضتم والدتك؟ هل كانت أمة تنتظر منا هذا النجاح والتفوق فقط؟ ممكن هي تعتقد أنها حصدت ما زرعت، أما بالنسبة لي لم أقدم شيئا مما تستحقه والدتي، حيث تخرج قرماي اخي بالهندسة المعمارية درجة البكالوريوس، واختي ابرهت تخرجت بعلوم التحاليل الطبية، وأنا تخرجت بقسم الصحة العامة بوزارة الصحة.

• - إذا رجعنا في حياتك الدراسية. ماهي المعوقات والتحديات التي واجهتك؟ تنقلت الى مناطق متعددة بحثا عن

يردها لي اخي قرماي، كان يقول لي "أن احرازك المرتبة الاولى لايعني إنك أكملت الدرس كله الا انك لم تجدي المنافس، والسؤال هو مدى استفادتك من الدروس المقدمة لك" كما لم يسألني أحدا لماذا لم تحبلي المركز الاول.

• - ما الامور التي ساعدتك لتكون ناجحة في الدراسة؟

سبب نجاحي في الدراسة هو أخوتي، وخاصة أخي قرماي حيث كان يثريني بالنصائح والارشادات سواء كانت نظريا او تطبيقيا، فهو كان طالب مثالي وقدوة حسنة لكل الطلاب في المنطقة، فكل نصيحة يقدمها لي كنت أراها واقعيأ ينفذها أولا بنفسه، وحتى أخبرت اختي كانت ناجحة ومتفوقة، فالامر الذي جعلني ناجحة هو تأثير أخوتي الكبير.

• - هل حصل وأن سألت إخوانك ملامر الذي دفعهم ليكونوا متفوقين وناجحين؟

الناس يقولون ذلك، كيف استطعت ان تخلقي هذه الثقة العالية؟

ما كنت اعلم بانني املك هذه الصفة سمعتك تقولها انت لأول مرة ، لكني اعرف جيدا ماذا اقول وماذا افعل ، وعندما اقوم بعمل شئى ما اقوم بكل ثقة ، كما انني لم افكر بما بالثقة على النفس ، ويمكن ان عديم الثقة بالنفس اذا حاولت ان تتحدث بما لا تريد الحديث عنه ، ولم اتحدث بما اعرفه ، ولا اظن أنني خلقت الثقة بنفسى بهذا الامر ، ومن فضلك لاتدفعني التحدث بما لا أعرفه .

• - صحيح أنك كنت تقطعين مسافة حوالي ٢٢ كيلومترا متجملة البرد والشمس والذئاب والظلام وغيرها من التحديات ، هل فكرت بالتخلي عن الدراسة يوما ما؟

أبدا . . ربما يكون سببا للتخلي عن الدراسة للذين يريدون يقاطعون الدراسة ، فكنت أعرف بعض الطلاب الذين اكملوا دراستهم وهم يقطعون مسافة حوالي ثلاثين كيلومترا بحثا عن التعليم ، فكيف افكر أنا بذلك ، كما لم افكر بالتخلي عن الدراسة يوما ما بل ذكرتني به انت اليوم .

• - لماذا اخترت الصحة العامة؟

اخترته بسببين ، عندما كنت ادرس المتوسط بمدرسة كدوابعور جاء بعض المهنيين الصحيين واختاروني مع خمسة اولاد و قدموا لنا دورة عن النظافة البيئية لنقوم بتوعية منطقتنا باهمية النظافة البيئية .

فكنت معجبة بتلك الفكرة لأنني كنت احب ان اكون مثلا يحتذى به لشعبي واقراني ، والسبب الآخر هو عندما انتقلنا الى السنة الثانية بالكلية كل الطلاب الذين احرزوا نقاطا عالية اختاروا هذا القسم ، ولكي اجد منافسين اقوياء التحقت بهذا القسم ، وكما اخترته احببته جيدا .

• - ماهي برامجك المستقبلية؟  
اذا صنحت لي فرصة اريد اواصل دراستي واتخصص بـ EPIDEMIOLOGY واحضر به الدكتوراة .

شكرا بيزن ونهنك ونهنى أسرتك عبرك بمناسبة نجاحك وتفوقك .

الطلاب المحظوظين تتاح لهم فرصة ثانية للعودة الى ساوا ، فنحن كنا اول دفعة نمشي الى ساوا من مدرستنا كدوابعور ، فكانت عندنا نقوصات كثيرة في هذه المدرسة من مكتبة وكتب اضافية وعدم تقبل المدرسين الوضع بالمنطقة في اسرع وقت ممكن فضلا عن نشاطات طلابية تلعب دورا كبيرا في جعلنا نتحدث الانجليزية بطلاقة ، فعدم وجود هذه الاليات المساعدة سرنا متحفظين جميعا ، فقد وجدت في ساوا قرناء متفوقين ومدرسين مهتمين ذات كفاءة عالية وكتب متعددة ومفيدة ، باختصار شديد لولا ساوا لما نجحت بامتياز في امتحان الشهادة الثانوية (الماتريك) .

• - كيف كانت نتيجة امتحان الشهادة الثانوية (الماتريك)؟

ماعدة مادة الانجليز التي احزرت فيها C المواد الاخرى كلها كانت جيدة ، حيث كانت النتيجة بشكل عام ٦ ، ٣ ، وسبب ضعفي في هذه المادة كما ذكرت لك في بداية اللقاء الفرص التي ذهبت مني في الصفين الاول والثاني وخاصة الصف الثاني الذين تجاوزتهما ، اضافة الى ابعض نقوصات مدرستنا كدوابعور من من منشورات اعلامية تعين على تثقيف الطلاب اكثر ، وغيرها من النشاطات الطلابية . وأن عقدة هذه المادة لم تكتفي بالمدارس الثانوية وحسب بل واصلت معي حتى في الكلية .

• - شاهدتلك يوم التخرج انك تخرجت بدرجة امتياز؟

بالطبع تخرجت بدرجة امتياز ، ولولا مادة النجليز لكنت احزرت اكثر نجاحا وتفوقا .

• - كيف كان شعورك يوم التخرج و بدرجة امتياز؟

لم أشعر بشئى فريد ، لأن درجة التخرج كانت حصاد الجهود التي بذلتها في السابق وكنت واثقة بأنني سأتخرج بدرجة امتياز ، ولم يخن ظني يوم التخرج جاء بما تشتهييه بيزن . وبعد أن خرجت الى ساحة الكلية شاهدت الناس تفرح لفرحتي حينها ادادت فرحتي اكثر فأكثر .

• - انك تبيدين اكثر وثوقا بنفسك وحتى

العلم ماي لحام ، مصوع ، اسمرأ ، عدي حنسو واخيرا الى منطقتنا كدوابعور ، فاذا شاهدنا هذه التنقلات في ياء الامر مقارنة مع رغبتى وارادتي القويتين وعدم وجود خيار آخر يشبه سهلا جدا ، اما اذا نظرنا اليه بعين هذه الآونة فلا أحد يصدق تحدياتي لتلك الاشكاليات ، حيث كنت امشي مسافة ٢٢ كيلميترأ سيرا على الاقدام يوميا من منطقتنا الى المدرسة ، كنت أدخل الفصل عند الساعة السابعة والنصف صباحا وانا مرهقة ومعركة ، ايضا كانت هناك مخاطر أخرى تواجهك في الطريق وهي الذئاب التي تعودت على لحوم البشر لجث جنود الوياني ، فضلا عن الثعالب التي لاتشك خطورة كبيرة غير التخويف والترعيب ، في تلك الفترة لأحد يستطيع الذهاب الى المدرسة لوحده ، هذا بالفترة الصباحية عند الذهاب وعند الاياب كذلك كنا نعرض لحرارة الشمس التي كانت تواجهنا من الجهة الامامية ، وعند وصولنا الى المنزل عند الساعة الثالثة قبل العصر ونحن مرهقين لانستطيع تناول الغداء مباشرة قبل أخذ قسطا من الراحة ، لكنن نظطر القيام بأعمال المزارع والرعي وخاصة في موسمي الخريف وموسم الحصاد فهذه حياتنا التي من خلالها درسنا .

• - إن الآباء يريدون تزويج بناتهم ، فهل واجهتكم مثل هذه الاشكاليات؟

إن مثل هذه الاشكاليات خلصت مع أختي أبرهت وهي تدرس بمدرسة سانجورج الثانوية الصف الحادي عشر ، فمن حق أسرتنا ان تقوم بمثل هذه الاشياء لأن في تلك الفترة لم تنزل أي فتاة أخرى الى ساوا قبلها ، لكن قرماي أخي الذي نزل الى ساوا من قبلنا كان يضغط علينا بأن لانتخلف عن الذهاب الى ساوا مهما كلف الامر حتى نكمل دراستنا العليا ، ونحن نعبر المشاكل التي حدثت كمجرد اختبار بسيط بالنسبة لنا ، وبعد رجوع اختي من ساوا سقاط عالية خفف من الضغوط علي بشكل كبير .

• - كيف وجدت ساوا؟  
تعتبر ساوا بالنسبة ربح كبير ، بعض

# تواصل بكل جوارحك!



إن الإنصات الفعال غير الاستماع، إنه يعني الاستماع باهتمام وبالحوار كلها، ومن خلال ملامح الوجه، ولغة الجسد، والرسائل الإيجابية التي يعيها المنصت الإيجابي للمتكلم.

الإنصات الفعال يعني اهتماماً بما يريد الطفل التعبير عنه. ويعني اهتماماً إيجابياً بالرسائل الخفية للطفل. وهو طريق لتجاوز الحالات المتوترة بين الوالدين والأبناء. وكلما مورس الإنصات الفعال كلما عرفت العلاقات الأسرية انحساراً وتقلصاً للحالات المتشنجة.

## خمس خطوات للإنصات الفعال:

١- اربط علاقة تواصل بين عينيك وعيني ابنك، وتفاؤد أن تشيح بوجهك عن ابنك، فإن ذلك يوحي بقلة اهتمامك بما يقوله، وقلة اعتبارك لشخصه.

٢- أنشئ علاقة اتصال واحتكاك جسدي مباشر من خلال لمسة الحنان وتشابك الأيدي والعناق، ووضع يدك على كتفيه، فإن ذلك يوطد العلاقات المبنية على المحبة ويسهل لغة التواصل العاطفي، ويسر التفاهم ويفتح لدى الطفل أجهزة الاستقبال للرسائل التربوية الصادرة من الوالدين.

٣- علق على ما يقوله ابنك وبشكل سريع دون أن تسحب الكلام منه، مبدئياً تفهمك لما يقوله من خلال حركة الرأس أو الشوشوشة والإيماء بنعم أو ما شاء الله... مما يوحي لابنك أنك تتابعه باهتمام فتزيد طمأنينته.

٤- ابتسم باستمرار وأبد ملامح الاطمئنان لما يقوله، والانشراح بالإنصات له، مع الحذر من إشعار الطفل أنك تتحمل كلامه على مضض، أو أنه مضيق لوقتك ولا تنظر للساعة وكأنك تقول له لا وقت لدي لكلامك.

٥- متى وضحت الفكرة، وتفهمت الموقف عبر لابنك عن هذا، وأعد باختصار وتعبير أدق ما يؤد إيصاله لك لتعلم ابنك اختصار ما يريد قوله، وفن التعبير عن مشاعره وأحاسيسه، والدقة في التعبير. فإنك بذلك تقلل من احتمالات حدوث الملل بينكما.

إن الإنصات الفعال لا يكتمل إلا من خلال الاتصال غير اللفظي الذي يطمئن الابن ويعيد له توازنه النفسي، ويقضي بالتالي على مقاومة الطفل للرسائل التربوية الصادرة عن الآباء. لا تتركه للمصادفات..

## خصص للإنصات الفعال وقتاً:

إن الإنصات الفعال خطوة ضرورية في التربية الإيجابية لا غنى للمربي عنها. فكمّا أننا نخصص أوقاتاً لشراء ما يحتاجه أبنائنا، وللإهتمام بصحة أبدانهم ونظافتهم،

فكذلك نحتاج إلى تخصيص وقت للإنصات لهم مهما قل هذا الوقت.

إن خمس دقائق ينصت فيها الأب لابنه قد جعله يتفادى تضيق ساعات طويلة في معالجة مشكلات ناجمة عن قلة التواصل أو مناقشة حالة توتر.

## خمس دقائق لا غير!!

خمس دقائق لا أهمية لها عند عامة الناس... وليس صعباً أن يخصصها الأب يومياً لابنه. خمس دقائق كل يوم تنمي الحوافز الإيجابية لدى ابنك وتغرس لديه الدوافع التي تزود سلوك الإنسان بالعمل الصالح، وملء الوقت بما ينفع دنيا وأخرة... إن خمس دقائق مخصصة للطفل تعني تمتع الأب بوقت كبير لقضايا الأخرى.

إن تخصيص خمس دقائق للطفل تعني أنك تؤد التواصل مع ابنك وتحاول فهمه وتفهم حاجاته ورغباته وأنت تشعر به... وقبل هذا وذاك تعني أن تتقن فن الأخذ والعطاء، وتمهيد قلوب الأبناء وبصيرتهم للإنصات الفعال. وبمعنى أوضح إنك تقوي (الذكاء الوجداني) لديهم، والمعروف لدينا بالبصيرة.

## أنصت لأبنائك ليحسنوا الإنصات إليك..

فن الاستماع: وصفة أخلاقية ومهارة ضرورية في حياتنا، ومنذ صغرنا نتعلم كيف نتصل مع الناس الآخرين بالوسائل المتعددة، من الحديث والكتابة والقراءة، ويتم التركيز على هذه المهارات في المناهج المدرسية بكثافة، لكن بقيت وسيلة اتصالية لم نعرها أي اهتمام، مع أنها من أهم الوسائل الاتصالية، ألا وهي الاستماع.

لا بد لكل إنسان أن يقضي معظم حياته في هذه الوسائل الاتصالية الأربع: الحديث، الكتابة، القراءة، والاستماع، لأن ظروف الحياة هي التي تفرض هذا الشيء عليه.

ويعد الاستماع أهم وسيلة اتصالية، فحتى تفهم الناس من حولك لا بد أن تستمع لهم، وتستمع بكل صدق، لا يكفي فقط أن تستمع وأنت تجهز الرد عليهم أو تحاول إدارة دفة الحديث، فهذا لا يسمى استماعاً على الإطلاق.

هل تستمع لتفهم أم لتتكلم؟

في كتاب ستيفن كوفي (العادات السبع لأكثر الناس إنتاجية) تحدّث الكاتب عن أب يجد أن علاقته بابنه ليست على ما يرام، فقال لستيفن: لا أستطيع أن أفهم ابني، فهو لا يريد الاستماع إليّ أبداً...

فرد ستيفن: دعني أرّتب ما قلته للتو: أنت لا تفهم ابنك لأنه لا يريد الاستماع إليك؟ فرد عليه: هذا صحيح.

ستيفن: دعني أجرب مرة أخرى: أنت لا تفهم ابنك لأنه -هو- لا يريد الاستماع إليك أنت؟ فرد عليه بصبر نافذ: هذا ما قلته! أجل!

ستيفن: أعتقد أنك كي تفهم شخصاً آخر فأنت بحاجة لأن تستمع له، أليس كذلك؟ فقال الأب: أوه (تعبيراً عن صدمته) ثم جاءت فترة صمت طويلة، وقال مرة أخرى: أوه!

إن هذا الأب غوّج صغير لكثير من الناس، الذين يردّدون في أنفسهم أو أمامنا: إنني لا أفهمه، إنه لا يستمع لي! والمفروض أنك تستمع له لا أن يستمع لك!

إن عدم معرفتنا بأهمية مهارة الاستماع يؤدي بدوره لحدوث الكثير من سوء الفهم، الذي يؤدي بدوره إلى تضيق الأوقات والجهود والأموال والعلاقات التي كنّا نرجو ازدهارها. ولو لاحظت مثلاً المشكلات الزوجية، لرأيت أنها عادة ما تنشأ عن قصور في مهارة الاستماع لا سيما عند الزوج. وإذا كان هذا القصور مشتركاً بين الزوجين تتأزم العلاقة بينهما كثيراً.

لأنهما لا يحسنان الاستماع لبعضهما، لا يستطيعان فهم بعضهما. الكل يريد الحديث لكي يفهم الطرف الآخر!

لكن لا يريد أحدهم الاستماع!!

إن الاستماع ليس مهارة فحسب، بل هو وصفة أخلاقية يجب أن نتعلمها، إننا نستمع لغيرنا لا لأننا نريد مصلحة منهم، لكن لكي نبني علاقات وطيدة معهم

# السعادة ممكنة إذا.....



إن حاجة الشباب إلى السعادة والبهجة حاجة نفسية ماسة. والسعادة تنبثق من الأمل وتدفع الشباب نحو التحرك والعمل. وبتحليل نفسي للأمور نجد أن الآثار الشاملة للسعادة الحقيقية هي:

١- زيادة المناعة النفسية: أي أن السعادة تثير الحوافز الباطنية وترشد بذلك الشباب للتفكير بالأهداف الطويلة المدى في الحياة وجعل الأهداف القصيرة والمتوسطة المدى وسيلة لتحقيق الطموحات البعيدة المآل.

٢- تقوية روح الصمود لديهم: من الواضح أن نشاط الشباب يعد من بواعث إزدياد صمودهم عند مواجهة الصعاب ويمكن البحث عن السبب الأساس لذلك في ثنايا التفسير المنطقي والعقلاني الذي يعتمد هؤلاء الشباب في الحياة. إن السعادة الحقيقية تمنح الشباب فرصة كافية لدراسة مسيرة حياتهم من أبعادها المتنوعة وتوهمهم عند فشلهم في مجال من مجالات الحياة فخوض سائر مجالاتها بتأهب واستعداد.

٣- إن البهجة والسرور الباطني يهبان الشباب فرصة لتحسين علاقاتهم الاجتماعية نظراً لقدرةهم النفسية على النظر إلى قضايا الحياة من أبعادها الحسنة وهذا ما يكسبهم قدرة تفوق قدرة أتربهم في استقطاب ثقة الآخرين بهم.

٤- الإبتهاج يعين الشباب لمواجهة الإختلالات العصبية والروحية.

إن إكتساب هذه الروح لا يهمننا في مجال حل مثل هذه المشاكل فقط بل أنها في حالات كثيرة تمثل عاملاً رادعاً يحول دون ظهورها، لأن نظام المناعة الجسمية قائم على أساس تدعيمها بفعل المشاعر الإيجابية وإضعافها تحت تأثير المشاعر السلبية.

٥- إن البهجة تعمل على توسيع نطاق عالم إرتباطات جيل الشباب لأن التمتع بمثل هذه الروح من قبل الشاب يستقطب الآخرين، وتثير شخصيته حوافز قوية لديهم للإقبال على مد جسور الصداقة معه مما يؤدي إلى توسيع عالم إرتباطاته كما ذكر.

العقلية.  
كيف تكون سعيد في خمس دقائق ؟

تمرين ذهني بسيط جريه الآن :  
ابتسم من قلبك ثم أغمض عينيك  
وتذكر شئ سعيد مر عليك في  
حياتك وجعلك تبتسم و ادخل  
عليك سعادة ، ثم تخيل لازلت  
داخل هذا الموقف وتعيشه الآن  
وفكر فيه جيداً ، تأكد انك سوف

تشعر بشعور رائع و من شأن هذا ان يجلب لك أفكار  
أخرى تسبب لك السعادة .  
قم بعمل هذا التمرين و سوف تتأكد ياذن الله من  
هذا الكلام .

الآن سوف شرح لك ماذا فعلت :

لقد قمت بإصدار أمر إلى المخ بالتفكير بشي ايجابي  
وعندما تخيلت نفسك داخل الموقف الذي تذكر  
فيه فبذلك أنت عززت من ذلك التفكير الإيجابي  
فأصدر المخ اوامراً بتهيئة الجسد لاستقبال المزيد  
من الأفكار الإيجابية و اصدر الجسم هرمون من  
شأنها ان تجعلك تشعر بالارتياح والهدوء وهو الذي  
يجعلك تشعر بالسعادة والاطمئنان ، ثم قام المخ  
بعد ذلك تلقائياً بجلب أفكار و أشياء أخرى تجلب  
لك المزيد من الراحة والارتياح النفسي .

هذا يسمى قوة التفكير ... هل رأيت أنه مجرد  
التفكير بأنك سعيد فإنك سوف تجلب السعادة لك  
!!!

هل تعلم بأن هناك أشخاص كثيرون جداً يقومون  
بنفس التمرين ولكن بالتطبيق على أفكار سلبية  
و بذلك سوف تحدث معهم نفس الخطوات و لكن  
النتيجة سلبية تماماً و يقومون بذلك من غير قصد  
أحياناً لذلك غير من طريقة تفكيرك و اجعلها  
إيجابية الآن وتذكر الأتي جيداً :

١- الأشخاص السعداء يتمنون بسمه " الانضباط  
الداخلي " و هو الاعتقاد بأن الأحداث يستطيعون  
السيطرة عليها إلى حد ما و يعتمدون على أنفسهم  
بدرجة كبيرة أكثر من اعتمادهم على الآخرين  
( أنت قررت يا صديقي أن تكون واحد منهم لا  
تتسى ذلك ) .

٢- الشخص السعيد هو الذي يستطيع أن يحقق  
لنفسه الانسجام الداخلي لأنه يفرح بأفعاله  
الصائبة و يستمتع بها بينما الأفعال الخاطئة لا  
يسمح لها بجلب العناسة إليه بينما هو يحاول معرفة  
أسباب الخطأ و معالجته بسرعة بدلا من التهرب من  
المواجهة مع النفس .

معنى السعادة : هي شعور بالرضا والارتياح  
يصاحبه بهجة و استمتاع بالحياة ، هناك من يربط  
السعادة بكملة المال و هناك من يربط السعادة  
بكملة الأولاد و هناك من يربطها بكذا وكذا ...

كل شخص يربط السعادة بشئ معين يحتاجه .  
قام علماء النفس بدراسة حول أسباب و مصادر  
السعادة فوجدوا ان اي إنسان على وجه الأرض  
يستطيع أن يحقق السعادة لنفسه و أن يصنعها  
بيديه ، ان السعادة لن تلاحقك أينما أنت إلا إذا  
أنت طلبتها بيديه .

كيف يمكنك ان تزيد مقدار السعادة في حياتك ؟  
قبل أن أجيبك على هذا السؤال لابد ان تثق تمام  
الثقة بشيئين :

١- الثقة بالسعي للحصول على السعادة .  
٢- أنت تستطيع ان تصل للسعادة من واقعك  
الحالي بقدراتك وامكانياتك العقلية الهائلة .  
لاحظ انه بدون الإيمان بالشئين السابقين لن  
تستطيع ان تحرك طاقتك لكي تصل إلى السعادة  
!!

إذن نحن الآن نسير مع بعض في خطوات الطريق  
السليم ياذن الله  
هيا لنكمل ببعض الخطوات الهامة:

x - قم بتعزيز أهم الصفات الإيجابية لديك وركز  
عليها جيداً ، لا تنشغل كثيراً بمعالجة السلبيات  
لديك أكثر من تعزيز الإيجابيات ، لذلك امسك  
ورقة وقلم و اكتب ما هي صفاتك الإيجابية و اشكر  
ربك عليها ثم ركز عليها بمحاولة إضافة تلك النقاط  
الهامة على شخصيتك :

١- كن إنساناً متفانلاً  
٢- اطرء القلق و الخوف تماماً من تفكيرك .  
٣- قم بوضع هدف و خطة لحياتك  
٤- اجعل شخصيتك منفتحة على الآخرين  
٥- اطرء التفكير السليبي و ازرع مكانة التفكير  
الإيجابي المنطقي .

٦- قدر نفسك و مجهودك و عملك  
لا تقل إن تلك النقاط السابقة صعبة " تذكر " انك  
تستطيع ان تصل الى أهدافك من خلال القدرات  
العقلية التي أعطاك الله إياها لك . " تذكر ذلك  
دائماً " ماذا تستطيع ان تزرع لكي تحصد السعادة ؟  
الاجابة : هنا بأن المصدر الأول عالمياً للسعادة هو  
العلاقات الطيبة الحميمة الصادقة .

لذلك ازرع علاقات اجتماعية طيبة مع أشخاص تثق  
بهم فذلك سوف يعود عليك بالبهجة و الفرحة  
عند لقاءهم و التخفيف من عناء و مشقة الحياة ،  
بل من شأنه أيضاً زيادة تحسين الصحة النفسية و

# المرونة : النجاح بأقل الخسائر



تأجيل الحوار  
لوقت أفضل.

٨ - تجنب  
الكلمات التي  
تمدح فيها نفسك  
أثناء التفاوض  
لأن ذلك يثير  
ردود فعل سلبية  
للطرف الآخر.

٩ - إحسم أمورك  
وتجنب التردد.

١٠ - لا تتطرح  
أكثر من سؤال  
للطرف الآخر في  
نفس الوقت ، بل

دع لدية الفرصة  
الكافية للإجابة على كل سؤال  
بهدوء.

١١ - إحذر الغضب و العصبية أثناء  
الرد على الطرف الآخر فهذا يسيء  
دائماً إلى أهدافك المرجوة.

١٢ - إذا كان هناك شعرة وحيدة  
يتعلق بها الطرف الآخر لا تقطعها  
بل حافظ عليها بذكاء.

١٣ - لا تكشف أوراقك مرة واحدة  
و لكن احتفظ ببعض منها لانها قد  
تفيدك عند تأزم الموقف المفاجئ.

أربع حيل : في هذا الموضوع الهام  
أربع حيل يلجأ إليها الخصم كي  
يكسب الحوار و يخرج بأكبر عدد من  
المنافع له .

**الحيلة الأولى :** بأنه يفرض وجهة  
نظرة بقوة أثناء الحديث و يمكنك  
التغلب على ذلك بأن تعطية الفرصة  
الكافية للكلام و لا تقاطعة بل انتظر

و بمجرد أن ينتهي من حديثه تقول  
له : " انا احترم رأيك تماماً و اتفق  
معك و لكن إسمح لي أن أختلف معك  
في.....(اذكر وجهة نظرك).....  
" وبهذا تفوت عليه الفرصة .

إن التفاوض ببساطة هو الحوار أو  
المناقشة بين طرفين حول موضوع  
معين للوصول إلى إتفاق. ويجب  
عليك اكتساب مهارات التفاوض  
لكي تستفيد منها أكبر استفادة في  
حياتك... لإكتساب تلك المهارات  
لا بد أن تتمتع بالمرونة إنها من أهم  
الأشياء التي يتقنها أي مفاوض ذكي  
، والتفاوض عملية يحتاج لها كل  
شخص في حياتنا اليومية وخاصة  
حين نتفاوض مع أفراد الاسرة "  
الابناء الزوجة والاخوان" والاصدقاء  
والزملاء المقربين ، كل لحظة  
يقضيها الانسان في حياته يحتاج الى  
عملية مفاوضات ناجحة .

و سوف نعرض عليك الآن كيف تتمتع  
بالمرونة و نذكر أهم النقاط لك في  
هذا الشأن :

١ - عندما ترتفع حدة المفاوضة  
يجب عليك عدم إغلاقها و لكن إتبع  
سياسة التدرج خطوة بخطوة .

٢ - حاول الإسترخاء تماماً و  
التحلى بأعصاب هادئة والإستماع  
جيداً لكل كلمة تقال و إياك والغضب  
إذا تعرضت للهجوم .

٣ - تجاهل تماماً الاستفزات من  
النوع الخفيف التي قد يلقيها عليك  
الطرف الآخر لكي يجرك إلى شجار  
بلا فائدة كي يفسد عليك محاولتك  
للإتفاق.

٤ - لا تكن صلباً فتنكسر ولا تكن ليناً  
فتعصر و لكن إتزم المجاملة ولا  
تدعها تصل إلى مرحلة النفاق .

٥ - إذا اضطررت للهجوم فإفعل ذلك  
باسلوب لبق و مهذب .

٦ - اعرف انك لست في معركة حربية  
لذلك تفاوض بسلاسة و دون تشبث .

٧ - إذا احسست بفشل المفاوضات  
و إن الطرف الآخر متعنت فإقترح

**الحيلة الثانية :** هي الإدعاء بأن قدراته  
محدودة و التحجج بأسباب تكاد تكون  
غير واقعية و يمكنك التغلب عليه بأن  
تتركة يقول حديثه و بعد أن ينتهي  
تنظر له و تبسّم و تقول له : " انك  
تعرف جيداً .... كذا .... " و بذلك  
انت تلقي الكرة في ملعبه .

**الحيلة الثالثة :** الإدعاء بلباقة مماثلة ،  
مثلاً أن يقول لك " و لكنك فيما سبق قد  
تصرفت بأسلوب مختلف " و هنا يمكنك  
أن ترد عليه بكل بساطة " اوافقك الرأي  
و لكن ألا ترى أن الظروف قد تغيرت؟  
" ثم تبدأ بطرح وجهة نظرك بقوة و  
حاول الدفاع عنها و لكن دون غضب  
بل دافع بذكاء و حرفية .

**الحيلة الرابعة :** هي إستغلال الوقت  
بمعنى أن يلجأ الطرف الآخر إلى  
إضاعة الوقت في تفاصيل لا يوجد  
لها أي قيمة و ذلك حتى يضيع الوقت  
و تضطر إلى الموافقة على أي شيء....  
و في هذه الحالة وضح له أنك إكتشفت  
الحيلة و لكن بأسلوب لطيف ثم انظر  
إلية بإبتسامة تخبره أنه لا يوجد  
جدوى من تلك الحيلة .

# فلنقبل على الحياة بطدر رحب



كثيرا ما يجد المرء نفسه في بعض الاحيان وقد غرق بلامقدمات في دوامة من التفكير العميق حول موضوع ما او ظاهرة ما استرعت انتباهه عن طريق الصدفة او القصد، فهناك العديد من الظواهر التي باتت تؤرق شباب هذا الزمان وتجعلهم يحاولون الهروب الى الامام و اللجوء الى اساليب بعيدة كل البعد عن الواقع بدلا من مواجهة قضاياهم والبحث عن حلول علمية لها تفضي الى نتائج جيدة. ومن ضمن تلك الظواهر الدخيلة على بعض شبابنا الركون للتشاؤم والنظر الى المستقبل بضبابية وفقدان القدرة على التفاعل مع المحيط والعجز عن الاقبال على الحياة بروح تتطلع الى الامام، والانفصال عن الواقع والاعتقاد بان كل ما هو قادم من الخارج " قيما او افكار " هو الافضل من القيم المحلية التي توارثناها جيلا بعد آخر في ظاهرة قد تضر كثيرا بالاجيال الحالية وتدخل فيها نوعا من عدم الثقة في النفس والمجتمع ، ان التشاؤم عادة لا يمارسها الا المستسلمون الذين يرون الشوك في الورود ويعجزون عن استغلال مآلديهم من موارد معنوية ومادية في تحقيق طموحاتهم الممكنة واحلامهم القابلة للتنفيذ .



يكتبها

محمود عبدالله "أبو كفاح"



ان التخلص من داء التشاؤم لا يأتى الا من خلال التشبث بنقيضه وهو التفاؤل الذي يعد اداة حاسمة لهذا المرض الذي بات ينخر في نفوس العديد من شباب هذا العصر .

فالتفاؤل هو النظرة إلى الحياة من خلال منظار وردي بهيج والشخص الذي يقبل على الحياة بصدر رحب هو الذي يستطيع أن يواجه التحديات بهمة ونشاطه و يتغلب على الصعوبات ويجتاز الأزمات التي تعترضه في مختلف مواقف الحياة .

وحتى لا يلتبس علينا الامر فإن التفاؤل لا يعني مطلقاً أن الحياة فقدت صعوبتها ، وإنما قد تضيق كثيراً بقدر ما اتسعت ومنحت الإحساس بالأمان ، وأنها قد تغدر وتقودنا إلى عالم مجهول لا يمكن التخلص منه إلا بمسارمة الأمل ، والتمسك بمفاتيح التفاؤل وعدم تبديدها .

التفاؤل لا يعني أن تعتقد أنك خارج المكان ، وإن التفاعل معه ليس مجرد إحساس يمتلئ به داخلك ويقلق وجودك ، ولا يعني أن تتعايش مع النفي الداخلي ، وتجعل منه أساساً متواصلاً مرتبطاً بذلك الفشل الذي حاصرك . ولا زلت تستسلم له أو تصر على أن الماضي عنصر سيظل حاضراً مهما حاولت تفكيكه أو التخلص منه .

محطات التفاؤل عديدة ، لكن هل بإمكانك الوصول إليها والحجز بسرعة أو التلكؤ بحجة أن الطريق مفعم بالعقبات ، وأن المستقبل لن يختلف عن الماضي؟ تستطيع أن تصل إذا أمنت باستمرار الحياة ، وراهنّت على القادم . واخيرا دعونا نختم حديثنا بهذه الحكمة التي قالها اوسكار هامرشتين والتي تدعو في سياق مضمونها الى التفاؤل بالحياة والاقبال عليها بصدر رحب "

أعلم أن العالم يذخر بالعديد من المشكلات ولكنني أرى أنه من المهم أيضاً أن نمدح جمال الصباح مثلما نتحدث عن الحياة بمرارة ، فإنني لا أستطيع كتابة أي شيء دون إظهار الأمل فيه".

# الكعب العالي: الصعود الى الأسفل



بعد خلع الحذاء.

ويتسبب ارتداء الكعب العالي أيضا في الإصابة بـ"اعوجاج هاجلاند" وهو نتوء عظمي خلف وتر الكعب ينتج غرسا في الأنسجة المحيطة بوتر الكعب.

وللأحذية الضيقة دورا في تورم العظم أو الأنسجة المحيطة بالإصبع الأكبر، مما يؤدي لانحراف الإصبع الأكبر في اتجاه الإصبع الثاني.

وترى يونر أن ارتداء الكعب العالي بشكل منتظم يتعلق بنظرة المجتمع، حيث قالت "المجتمع يدفع المرأة أن تفعل هذا نتيجة مقاييس الجمال السائدة فيه وبالطبع كل امرأة تريد أن تكون جميلة ولا تنتبه أنها بهذا تشوه جسدها".

وفي سياق متصل، اكتشف أن ارتداء الخف المطاطي المسطح ليس هو الحل للخف عن الأضرار الجسيمة التي تلحق بالمرأة من جراء الارتداء المستمر لأحذية الكعب العالي كما يعتقد البعض، حيث أن ليس به دعامة لقوس القدم أو لامتصاص الصدمات وقد يجعل أصابع القدم تتشنج أثناء المشي لتحمي القدم من الانزلاق.

وتقول يونر "لقد صادفت العديد من الإصابات التي نتجت عن ارتداء الخف، حيث أنه مصمم ليتم ارتداؤه على الشاطئ، وليس للمشي على أرض أسمنتية".

وفي حالة اضطرار المرأة لارتداء أحذية ذات كعب عالي لسبب أو لآخر، يجب عليها أن تقلل المشي أو الوقوف قدر الإمكان، كما ينصح بارتداء حذاء ذو كعب عريض كي يتم توزيع الوزن على القدم بشكل أفضل.

تتراوح أعمارهن بين ٢٠ و ٥٠ عاماً وكلهن اعتدن على ارتداء أحذية يصل طول كعبها ٢ إنش على الأقل بشكل شبه يومي لمدة عامين أو أكثر، وظهرت النتائج أن ١١ امرأة شهدوا ألما وعدم الراحة عند المشي بأحذية مسطحة.

وتم عمل مقارنة بين الأشعة فوق الصوتية لهؤلاء السيدات اللاتي يرتدين أحذية ذات كعب عالي وأخرى لا يرتدينها، واتضح أن ألياف عضلات الساق لدى المجموعة الأولى أقصر من مثيلاتها لدى المجموعة الثانية بحوالي ١٣٪ بينما أظهر الرنين المغناطيسي أن وتر الكعب أو الوتر الأكيلى الذي يربط عظمة الكعب بعضلة الساق أصبح أكثر سمكاً وتصلباً عند المجموعة الأولى.

وأضافت العالمية بمعهد أبحاث تقدم السن في مركز "هيبرو" لرعاية كبار السن في مدينة بوسطن الأمريكية ماريان هنان أن "هذه الدراسة رائعة لأنها توضح الآليات التي تجعل الأحذية ذات الكعب العالي مصدر تعاسة مستمر للسيدات اللاتي يرتدينها، ويمكن أن يكون لهذه الدراسة تأثير هام على تصميم الأحذية في المستقبل كما أنها تحفز مصنعي الأحذية على البحث عن طرق تجعل الأحذية أنيقة دون أن تتسبب في أضرار صحية جسيمة للمرأة".

وأوضحت العديد من الدراسات السابقة بإلقاء الضوء على أضرار الكعب العالي وكلها خلصت لنتيجة واحدة "أن الحذاء الذي يؤلمك سيضر".

ومن الجدير بالذكر أن الكعب العالي له أضرار صحية عديدة، ومن أبرزها الضغط على الظهر والركبتين، وزيادة من مخاطر التعرض للكسور والتواء الكاحل أثناء المشي خاصة حين تكون الأرض غير ممهدة.

وبعض الأحذية ذات المقدمة الصغيرة أو المدببة قد تسبب مرضا يدعى "ورم نورتون العصبي"، وهي زيادة مؤلمة في سمك الأنسجة بين الأصبع الثالث والرابع، وقد تؤدي لاعوجاج أصابع القدم، حيث أنها تنفني باتجاه المفاصل الوسطى مما يجعلها تظل منتنية حتى

تقبل السيدات على شراء الأحذية ذات الكعب العالي نظراً لأناقتها وجاذبيتها، لكن كثيرات لا يعلمن تأثيرها السلبي على القدمين والساقين وخاصة مع استمرار عادة ارتدائها.

وكشفت دراسة أجريت حديثاً في المملكة المتحدة أنه بالإضافة للآثار السلبية المتعارف عليها مثل آلام وتشوهات القدم، فإن ارتداء الأحذية ذات الكعب العالي على مدى الأعوام يغير من تكوين العضلات والأوتار في الساقين والقدمين، وتم نشر هذه الدراسة في الموقع الإلكتروني لمجلة "علم الأحياء التجريبي" مؤخراً.

ويؤدي ارتفاع الكعب العالي والوضع المائل للقدم إلى انقباض عضلات الساق، ومع مرور الوقت يتسبب هذا الانقباض المتكرر في قصر ألياف العضلات وزيادة سمك وتر الكعب، لدرجة أنها قد تجعل بعض السيدات اللاتي اعتدن على ارتداء الأحذية ذات الكعب العالي يشعرن بالألم عند ارتداء الأحذية المسطحة أو الرياضية.

وتقول المتحدثة باسم الجمعية الأمريكية الطبية للعناية بالقدم جوهانا يونر "ارتداء المرأة لأحذية ذات كعب عالي سيسبب تشوها في جسمها، كنا نعلم أن الأحذية ذات الكعب العالي تبدو جميلة لكن الجسم غير مصمم لها ولا يوجد طريقة للتحايل على هذا".

وقام ماركو ناريتشي وبعض من زملائه بالعمل من جامعة مانشتسر متروبوليتان بالنظر إلى حالة ٨٠ امرأة



# ضغط الدم : الموت أو الشلل في لحظة



٢ - تناول الأدوية التي لها تأثير على الجهاز العصبي، وبالتالي فقد تؤثر على المجسات العصبية الموجودة في الشرايين، فنقل من كفاءتها ورد فعلها، مثل المنومات الباربيتالية، وتناول الكحول.

٣ - وجود نرف دموي، أو فقدان سوائل بسبب الإسهال، أو القيء

كيفية حدوث هبوط ضغط الدم : إن الاستلقاء أو الجلوس مدة طويلة يؤدي إلى تجمع الدم في الأجزاء الأقرب إلى سطح الأرض بسبب الجاذبية الأرضية، وعند القيام المفاجئ يتأخر الدم في الوصول للقلب ليضخه إلى أجزاء الجسم المختلفة، ومنها الدماغ، فيهبط ضغط الدم في حالة فشل الجسم في استخدام آلياته الفسيولوجية، مثل وجود رد فعل انعكاسي عصبي سريع يؤدي إلى تسارع في ضخ القلب "زيادة الخفقان" وزيادة قوة انقباضه لزيادة كمية الدم التي يضخها في الانقباضة الواحدة، وكذلك إفراز الهرمونات اللازمة لانقباض الأوعية الدموية وزيادة قدرتها على دفع الدم.

أسباب هبوط ضغط الدم الانتصابي "أي عند الانتصاب أو الوقوف":

إن توسع الأوعية أو نقص حجم الدم أو كليهما وعدم عودتهما بسرعة إلى وضعهما العادي يؤدي إلى هبوط ضغط الدم الانتصابي الذي قد يعود سببه إلى:

١ - تناول أدوية القلب والأوعية الدموية، خاصة لدى كبار السن، ومنها المدرات البولية القوية وبجرعات عالية نسبياً، وما تسببه من ضياع لسوائل الجسم عبر الجهاز البولي، فيقلل ذلك من حجم الدم، وبالتالي يهبط ضغط الدم.



عند القيام المفاجئ من الفراش، أو الوقوف فجأة بعد جلوس مدة طويلة، ويزيد من هذه الأعراض: التعرض للتعب أو الرياضة، أو تناول الكحول، أو وجبة غذائية ثقيلة.

الوقاية :

١ - القيام ببطء وتدرجياً من وضعية الاستلقاء أو الجلوس، مثل أن يجلس المصاب بعد استيقاظه عن النوم على حافة السرير كمرحلة أولى، ثم الوقوف ببطء حتى يتجنب السقوط أو الإغماء.

٢ - تقليل الأدوية المسببة لهبوط ضغط الانتصابي أو تقليل جرعاتها.

٣ - عدم الوقوف دون حركة مدة طويلة.

٤ - تناول كميات كبيرة من السوائل، خاصة لكبار السن.

٥ - يمكن زيادة الملح نسبياً في الطعام، عندما لا يتعارض ذلك مع أمراض قلبية وعائية مع استشارة الطبيب.

٦ - الامتناع عن تناول الكحول.

العلاج :

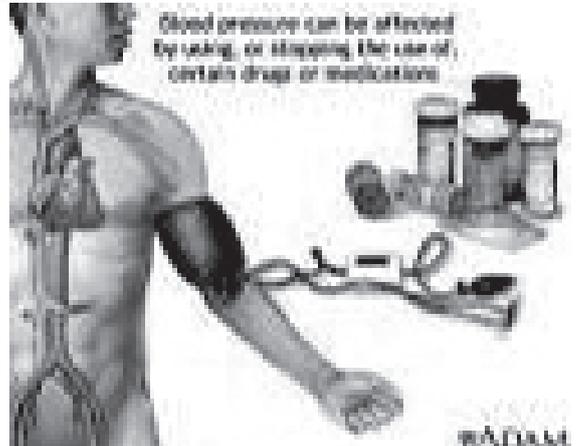
قد يصف الطبيب بعض الأدوية، مثل الإفيدرين أو الفينيل إفرين أو الهرمونات التي تحجز الأملاح في الجسم لزيادة حجم الدم، وذلك حسب كل حالة، كما أن هناك أدوية أخرى يمكن وصفها من قبل الطبيب في حال فشل الأدوية السابقة.

الشديد، أو التعرق الشديد، الأمر الذي يؤدي إلى نقصان حجم الدم.

٤ - وجود أمراض مثل داء السكري، تصلب الشرايين، أو داء أديسون.

الأعراض :

الشعور بالإغماء، خفة الرأس، دوار، ارتباك، اضطراب الرؤية، خاصة



## قيمنا

## بين فخ الانفتاح وسيج العزلة



الحديثة البيئة التي يعيش فيها أولادنا عن تلك التي عشنا نحن فيها، فإذا كانت هذه الوسائل غيرت من أسلوب حياتنا وانتقلنا ووقت فراغنا وعلاقاتنا مع الأسرة والأصدقاء، فكيف ستكون الأجيال الجديدة التي ستعيش في بيئة من الوسائط المعلوماتية الأكثر تطورا بما لا يقاس بحاضرنا، وماذا سيحدث للخصوصيات والهويات المميزة بالصيغة التي نفكر فيها اليوم؟ خطر وسائط الاتصال

## الاستاذ/عبد القادر ديني

أدت وسائط الاتصال والإعلام بالفرد إلى أن يعيش في بيئة جديدة تزرر بمتغيرات جديدة تختلف عما عاشه أجدادنا وأبائنا في الماضي، سواء في العادات والتقاليد وأنماط المعيشة أو في طرق التربية والحوار وغيرها من السلوكيات الجديدة التي جاءت بها هذا الوسائط الحديثة.

والملاحظ لواقعنا يدرك أن هذه التكنولوجيا في تطور سريع جدا، لا تعباً بانتقاداتنا وتفنيدينا لسليبياتها ومخاطرها، كما أنها لا تقيم وزنا لما هو موجود من قيم وعادات وأنماط وتقاليد وثقافات وطقوس سائدة في المجتمعات الإسلامية والعربية بالخصوص، كما أن الفرد العربي أصبح عبدا لها، خاضعا لكل ما جاءت به من عادات وأنماط جديدة تحت شعار "الانفتاح على الآخر" أو "العصرنة والتقدم"، حيث أصبح الفرد المسلم يعيش في عالم مفتوح بدون رقيب ولا حسيب لما يحدث فيه، معرضا لكل ما هو صالح وطالح في الوقت نفسه، مما يبث عبر هذه الوسائط الاتصالية والإعلامية الحديثة، مما جعله يعيش حالة من الاغتراب والعزلة داخل مجتمعه وأسرته، حيث أصبح لا يدرك ولا يفرق بين عالمه المعيش والعالم الذي تصوره له هذه الوسائط الإعلامية، مما ولد لدى الفرد المسلم حالة من الإحباط والقلق والقنوط من واقعه المعيش.

لقد غيرت تكنولوجيا الاتصال والإعلام

ينطوي الخوف من عواقب ثورة المعلومات

والاتصال الحديثة على تيار عاطفي خفي وقوي يتمسك بثقافة وقيم ومفاهيم أخذت قاعدتها الاجتماعية والمادية والتربوية تتزعزع، وغدا للعيان أنها اليوم مهددة تحت وطأة قوى التكنولوجيا والمعلوماتية التي تلج علينا بالانفتاح بالمعرفة والصورة والصوت، وإذا كنا قد تغيرنا عن أبائنا دون ضجة كالحاصلة اليوم، فهل يمكن أن نتوقع غير ذلك بصدد أولادنا؟ إن الاحتمال الأكبر هو أن التغيير سيحصل عاجلا أو آجلا، وقد دهشنا بالتلفزيون وتخوفنا من

آثاره على حياتنا لأول مرة، وتغيرنا رغم النقد والتردد فليس هناك ما يدعونا لاعتقاد غير ذلك بصدد هذه الثورة الاتصالية والإعلامية الحديثة الحاصلة اليوم.

يعيش أولادنا في بيئة مختلفة تماما، تعج بالحواسيب والشاشات الذهبية والفضية والمعلومات والبث الفضائي المباشر، والشبكات العنكبوتية والهواتف المحمولة وغيرها من الوسائط المختلفة، وسيتغيرون وتتغير قيمهم دون شك.

إن الفضائيات الوافدة إلينا عبر الأقمار الصناعية المختلفة والتي تلج إلى



تحاكم أداء الإعلام المحلي وموزعي الكابل.

- تحديد نسبة المواد الأجنبية في وسائلنا الإعلامية، ولا يعني ذلك المقاطعة الكاملة لكل ما هو أجنبي، بل الواجب اختيار المواد المناسبة التي لا تتعارض مع قيمنا ومبادئنا.

- نشر ثقافة النقد والحوار لدى الأسرة من أجل القدرة على محاكمة الأمور وتمحيصها، ورفض التلقي السهل والتسليم السطحي بالأمور للحد من التأثير الضار لمضامين الرسائل الإعلامية السلبية.

- التأكيد على دور الأسرة التربوي، بحيث تعد الأسرة هي الحاضنة الأولى لقيم وثقافة الأفراد والمجتمع.

- التوعية الجنسية السليمة، فيقوم الآباء بتوجيه أبنائهم- خاصة المراهقين والشباب.

- التوعية الاستهلاكية السليمة للأبناء، فالأسرة تساهم بدور فعال في توجيه أبنائها وتربيتهم على أنماط وعادات استهلاكية تتماشى مع الطبيعة العربية والإسلامية التي تدعو أبناءها إلى ترشيد الاستهلاك وعدم الإسراف أو التبذير.

- إعادة النظر في المناهج التعليمية وتحديثها بصورة مستمرة، بأن تكون قادرة على منح الطالب- خلال مراحل التعليم المتعددة- القدر المناسب من المعارف والقيم التي تؤهله لخوض معترك الحياة العملية بعد ذلك والقيام بدوره في الحياة على أكمل وجه.

تراجع دور المؤسسات الاجتماعية : ولو عدنا إلى عقود سابقة لرأينا أن الأسرة والمدرسة والمجتمع ، لعبت الدور الأكبر في تكوين مدارك الإنسان وثقافته وتشكيل منظومة القيم التي يتمسك بها وما يفرزه ذلك من عادات وتقاليد في السلوك، أما اليوم فإن هذا الدور انتقل بشكل كبير جدا إلى التلفاز والإنترنت وألعاب الفيديو والكمبيوتر والهواتف المحمولة والإذاعة والسينما، لقد انتقل دور الإسهام في بناء معارف الإنسان وثقافته من وسط بشري ملتزم بقيم محددة إلى وسط "تكنو-اتصالي" لا يقيم وزنا لهذه القيم، بعد الأسرة كان الخروج من المنزل والتفاعل مع المحيط المباشر أساسا للمعرفة والتعلم واكتساب الخبرات وبناء الذات وتنميتها وتطورها، أما اليوم فإن البقاء في المنزل أمام التلفاز وعلى الانترنت يتيح مدى أكبر للمعرفة والتعلم وسعة الإطلاع، لقد بانت خبرات المنزل أوسع من خبرات الشارع أو المدرسة أو المدينة في ضوء ما يتوافد إلينا من مضامين تحملها تكنولوجيا الاتصال الحديثة.

كيفية العلاج

ولأجل حماية قيمنا يجب اتباع الآتي:

- التعليم المكثف للأبناء لكيفية استخدام وسائل الاتصال والمعرفة الحديثة، وعدم ترك مجال الجهل بأي منها.

- إنشاء مؤسسات مجتمع مدني ضاغطة (أسرية، نسائية، شبابية،... إلخ)

بيوتنا دون طلب الإذن منا ، سلبت قيم أطفالنا وشبابنا ونحن نتفرج عليها دون أن نحرك ساكنا، بدواعي التحضر والانفتاح على ثقافات الآخرين، ومن دون أن نقوم بتوجيه وإرشاد أطفالنا وشبابنا فيما يختارونه من أفلام ومسلسلات وأخبار وأفلام كارتونية تناسب مرحلة نموهم وأيضا مراعاة البيئة التي يعيشون فيها، كما أننا أصبحنا غير مهتمين كأولياء أمور بالحوار مع أبنائنا في العديد من القضايا التي أصبحت تشكل هاجسا داخل الأسرة ، والتي أصبح الحديث فيها مع الأبناء من الممنوعات، مثل العلاقات الجنسية والزواج، والصداقة والتعارف والحب وتبادل المعلومات، وهذا ما يدفع بالأطفال والشباب خلال مراحل نموهم لمعرفة هذه المسائل إلى اللجوء لوسائل الاتصال والإعلام المختلفة، وذلك من أجل إشباع رغباتهم وحاجاتهم، وخاصة في مرحلة المراهقة التي يميل فيها الشباب إلى محاولة اكتشاف ومعرفة العديد من القضايا المرتبطة بشخصيتهم ومراحل نموهم.

إن القنوات الفضائية وشبكة الانترنت وغيرهما من الوسائل الحديثة الوافدة إلينا قد أثرت على القيم التربوية بتغيير وتبديل مناهج التربية القديمة المحافظة إلى مذاهب ومناهج متحررة جدا تناسب عصر العولمة، وجعلت من الذاتية بديلا عن كل قيم الضمير، وصبغت القيم الاجتماعية بتغليب مبدأ التحرر والحرية والانفتاح غير المدروس.

# انطواء طفلك .. بيدك أنت !



الفسيو لوجية للقشرة الدماغية: يسهم في ظهور مثل تلك المشكلة؛ فالفرد الذي يتمتع بدرجة استثارة سريعة وقوية نسبياً، غالباً ما ينزع إلى ممارسة سلوكيات ذات صبغة انطوائية.

وقد ترجع أسباب الانطواء والعزلة إلى شعور الفرد بالنقص، نتيجة لوجود عاهة أو مرض مزمن لديه، مثل إصابته بمرض البهاق أو غيره من الأمراض التي تغير من شكل الطفل،

وتؤثر على تفاعل الأطفال الآخرين معه نتيجة لشكله، أو قد ترجع العزلة لوجود عيب في النطق أو التحدث يمنع من تواصل الطفل الفعال مع من حوله من أقرانه.

## ٢- أسباب مجتمعية:

فالمجتمع الذي يتيح للطفل فرص للتفاعل المجتمعي مع أقرانه، بل ومع من هم أكبر منه سناً ( لنقل الخبرات )، هو مجتمع يشعر من خلاله الطفل بمتنفس يستطيع من خلاله التفاعل بشكل سليم وفعال، وتحت رعاية مجتمعية تعمل على حمايته من أخطار قد يتعرض لها.

أما حين يشعر الطفل بأنه مهمش وسط المجتمع الذي يعيش فيه ولا رأي له، يفقده ذلك الثقة في نفسه، مما يفقده الشعور بالأمان، ويدفعه ذلك للعزلة والانطواء بعيداً عن أقرانه، هرباً من العقاب أو التجاهل. وقد يؤدي تغيير الموطن إلى مثل تلك العزلة، والتي يجب أن تعالج وفوراً حتى لا تتفاقم.

## ٣- أسباب أسرية تربوية:

وهي التي تستحوذ على النسبة الكبرى من الأسباب .. فالأسرة هي البيئة المجتمعية الأولى التي يتفاعل فيها الطفل، وهو فيها

## إعداد: عبد القادر ديني

الانطواء مشكلة متشابكة معقدة، فهي نتيجة طبيعية لعدة مشكلات أخرى تتضافر وتتوحد لتنتج لنا طفلاً منطوياً ومنعزلاً اجتماعياً، وقد تظهر تلك المشكلة في فترات متفرقة من عمر الطفل وبشكل متدرج؛ فتبدأ من سن السنتين، وتتوهج في مرحلة المراهقة، وفي حالة تركها بلا علاج فعال قد تستمر مع الطفل مدى الحياة، وتصبح العزلة والانطواء سمة ملازمة للفرد طوال عمره، وهي مشكلة نسبتها أعلى بين الإناث قياساً بانتشارها بين الذكور؛ نتيجة لاختلاف الطبيعة النفسية لكل منهم، وحساسية المرأة ورهافة نفسياتها.

ويظهر الانطواء على شكل نفور من الزملاء أو الأقران، وامتناع أو تجنب الدخول في محاورات أو حديث، وهي مشكلة تسبب خلل في التفاعل الاجتماعي للفرد مع من حوله، مما يؤثر على سلوكه العام، بل ونموه العقلي أيضاً.

ويمكن تعريف العزلة الاجتماعية ( الانسحاب المجتمعي ) : هي شكل متطرف من الاضطراب في العلاقة مع الآخرين، فالفرد يميل إلى تجنب التفاعل الاجتماعي، نتيجة لافتقاره لأساليب التواصل المجتمعي، وبذلك يفصل عن رفاقه ويبقى منفرداً معظم الوقت ولا يشارك أقرانه بالنشاطات الاجتماعية المختلفة.

ويختلف هذا الاضطراب في السلوك من فرد لآخر، فقد يتراوح هذا السلوك بين عدم إقامة علاقات اجتماعية وبناء صداقة مع الأقران؛ إلى كراهية الاتصال بالآخرين والانعزال عن الناس والبيئة المحيطة وعدم الاكتران بما يحدث فيها أسباب الانطواء:

## ١- أسباب فسيولوجية أو جسمية:

قد يُظن أن السبب الأساسي للانطواء هو الأسباب الاجتماعية الخاصة بالمجتمع، أو التربوية التي قد تتمثل في طريقة تعامل الأسرة مع الطفل المنطوي فقط، ولكنها ترجع أيضاً لعوامل بيولوجية !! فهي مشكلة مرتبطة بعوامل وراثية.

فالتركيب البيولوجي للفرد، والوظائف

يكتسب ثقافته وثقافة المجتمع الذي يعيش فيه، فهو يتعلم من خلالها طرق التعبير عن نفسه، وتبنى فيها اللبنة اللغوية الأولى والخبرات المجتمعية التي تتيح له دخول المجتمع الذي يعيش فيه والتفاعل معه، فالأسرة تصبغ طفلها بسمات المجتمع الذي يحيا فيه، فهي عامل الوصل بين الطفل والمجتمع، حيث يكتسب الطفل من خلالها أنماطاً اجتماعية مشتركة مع الأطفال الآخرين، مما يتيح وجود نوع من أنواع الثقافة المشتركة بين أفراد المجتمع ككل، تتيح لهم التفاعل مع بعضهم البعض وفقاً لتلك الثقافة والعوامل المشتركة، فينتج نوع من أنواع التوافق الفكري والعقلي - إلى حد ما - بين الأفراد، مما يسهل عملية التواصل والتفاعل.

ولكن هناك بعض الظواهر الأسرية التي تمنع وجود ذلك النوع من التوافق، فالبعد العاطفي والاجتماعي بين أفراد الأسرة، وأيضاً بين الأسرة ككل والمجتمع المحيط بها؛ ووجود خلل في العلاقات الأسرية، بحيث أن العلاقات السائدة داخل الأسرة لا يسودها الود والألفة، بل العراك والمشاحنات، يساهم بشكل مباشر في ظهور الانطواء عند الطفل. فالطفل يحتاج إلى الحب والشعور



بالأمان داخل أسرته منذ الأسابيع الأولى في حياته، فالحب والأمن هما عاملان أساسيان في نمو الطفل اجتماعياً وفسيو لوجياً وعقلياً بشكل سليم وصحي. تقول المرشدين الاجتماعيين ( إن علاقات الحب التي يكونها الطفل مع أمه وأبيه ومجتمعه الصغير في البيت، مسئولة إلى حد كبير عن تكيفه للمجتمع خارج نطاق الأسرة؛ حيث أن الطفل يخرج إلى الحياة ومعه ما تراكم في نفسه من آثار تلك الحاجة القوية إلى الحب ومدى نجاحه في إشباعها... ). وقد تتطور تلك المشاعر السلبية بداخل الأسرة لتتحول إلى تعرض الطفل للعنف الجسدي، مما يسبب له عدة مشاكل نفسية وسلوكية تدفعه بشكل مباشر للعزلة.

والأسوأ من ذلك هو تعرض الطفل للعنف المعنوي، الذي يعد أخطر بكثير من العنف الجسدي توجيه كلمات قاسية وجارحة للطفل كعقاب له وهذه الكلمات يكون لها تأثير حد السيف في نفس الطفل فهي تفقده ثقته بنفسه وتجعله أكثر ضعفاً وتدفعه ليس للعزلة وحسب بل تدفعه إلى الكبت النفسي والعاطفي وكبت المهارات.

وكذلك الحال مع الرقابة الصارمة من الأسرة على سلوكيات وأفعال أطفالهم، فالنقد والتعنيف الشديد لأخطائهم، تجعلهم يتجنبون التفاعل الاجتماعي مع من حولهم، تجنباً للوقوع تحت طائلة العقاب كما ذكرنا من قبل، وكذلك التفريق بين الأطفال داخل الأسرة يسبب لهم نوعاً من الانطواء والعزلة.

وقد يكون أحد الوالدين - والمقرب للطفل بالتحديد - منطوياً أصلاً، فهو يقلده حتى ينال استحسانه، كما أن دعم الوالدين لانطواء الطفل على أنه أدب وحياء من الأسباب التي تؤدي إلى ظهور هذه المشكلة.

خطوات للعلاج:

تبدأ خطوات العلاج بالتعرف على السبب الرئيسي لانطوائه ومحاولة علاجه وبشكل فعال

١- التربية الاستقلالية هي الحل الفعال، فكما قلنا كما أن لعامل الحب داخل الأسرة دور مهم في علاج الانطواء لدى الأطفال، وأنه بدون الحب والمودة في الأسرة تزيد نسبة تعرض الطفل للانطواء، إلا أن زيادة الحب والتدليل الزائد عن الحد يؤدي لجعل الطفل معتمد على والديه عاجزاً عن الاعتماد على الذات، فيقف ذلك العجز حاجزاً بينه وبين التفاعل مع

٢- يعمل الوالدين على إعادة الثقة للطفل المنطوي في نفسه، فالطفل المنطوي حساس لدرجة كبيرة، لذا يجب على الوالدين تهيئة الجو الأسري المناسب لنخرجه من حالة الانطواء وفقدان الثقة تلك، فيبدأ الوالدين بالتأكيد على حريته في التعبير عما يجيش في صدره بدون خوف أو تردد، مع إعادة تعريفه بنفسه وبنقاط القوة لديه والتأكيد عليها، ومحاولة الإغلاء من نقاط الضعف لديه أو تجاوزها. وكذلك ينبغي على الوالدين الاهتمام بميول واهتمامات طفلهم، ويعملوا على أن يمارسها وهو يشعر بالأمان بعدم خوفه من العقاب في حالة إن أخطأ أو فشل، والتهدئة من انفعالاتنا نحوه في حالة إن أخطأ، وبهذا يتحول الوالدين إلى عامل دفع ايجابي لثقة طفلهم في نفسه وفيمن حوله، فيبدأ في التفاعل معهم.

٣- فتح الباب له لتكوين صداقات جديدة، فتواصل طفلك مع من حوله وفي سنه له فوائد نفسية وعقلية وجسمية وروحية، تنعكس على توازن نمو شخصياتهم وهم في طور النمو، لذا حاول أن تشجع أطفالك على عقد صداقات مع من حولكم من الأقارب والمعارف حتى تكون مطمئناً على نوعية وطبيعة تلك الصداقات، مع ترك الحرية للطفل لكي يختار صديقه، مع ضرورة الاطمئنان علي حسن اختيار الطفل للصديق.

٤- تعليم الطفل لمهارات اجتماعية محددة مثل تعليمه مهارة الاتصال وخاصة كيفية الإصغاء والاستماع، وكيفية إقامة صداقات مع الزملاء، وكيفية توجيه التحية والسلام والسؤال عن المعلومات، ومن ثم تعليمه مهارة تقبل الرفاق والزملاء.

٥- على الوالدين الاهتمام بميول طفلهم الرياضية بالتحديد؛ لأنه معروف أن الرياضي اجتماعي بطبعه، ومحاولة جعله ينتمي إلى إحدى فرق الألعاب الجماعية ( كرة القدم، أو اليد... )، لكي يتعلم روح الفريق والتعاون.

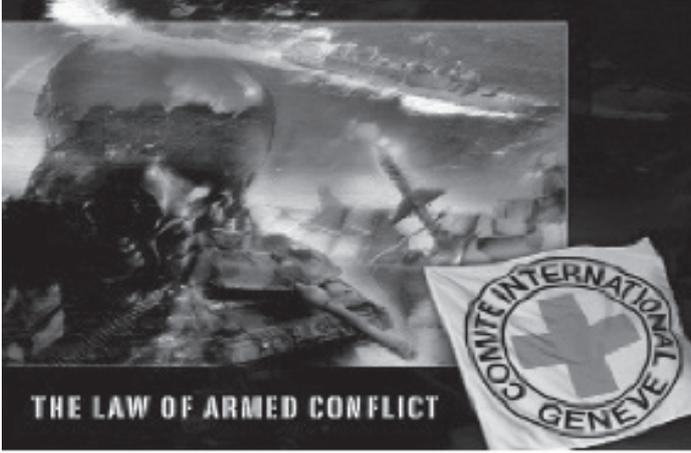
٦- عدم تحميل الطفل فوق طاقته وقيامه بأعمال تفوق قدراته؛ وذلك حتى لا يشعر بالعجز مما يجعله يستكين ويزداد عزلة عن الناس، بل ننمي قدراته وقيامه بالأعمال التي تناسب قدراته وعمره الزمني.

٧- إذا كان سبب شعور الطفل بالنقص اعتلال أحد أعضاء جسمه فينبغي تدريب العضو المعتل لأن التدريب يزيد من قوة العضو المعتل، وبذلك يتخلص من شعوره بالنقص وتحقق سعادته.

٨- الاعتماد على اللعب التعبيري ( التمثيلي ) لتوصيل كيفية أن العضو الفعال في المجتمع محبوب ومحترم لدى الآخرين، وكذلك الاهتمام بالألعاب الجماعية التي يشترك فيها مجموعة من الأطفال، حتى يحتك مع أطفال آخرين من ثقافات مختلفة.

٩- في بعض الحالات يكون تربية الحيوانات الأليفة المنزلية لها عامل كبير على تحسن التفاعل والنمو الاجتماعي لدى الطفل، فقد نشرت إحدى الصحف البريطانية كيف أن ببغاء صغير نجح في كسر عزلة طفل بريطاني يعاني صعوبة في النطق؛ حيث لقنه أول كلمات يتفوه بها بعد بلوغه من العمر أربع سنوات! وحسب الصحيفة فإن الأطباء يتوقعون أن يبدأ الطفل ديلان في تعلم كلمات من مقطعين من الببغاء، وترجع هذه الظاهرة إلى شعور الطفل بالسعادة في وجود الببغاء فالبيبغاء نجح في لفت انتباه الطفل إليه والذي حاول بدوره تقليد أصوات الببغاء.

# أبجديات القانون الدولي الإنساني



المساعدات  
الأزمة لهم ،  
وفي كل الحروب  
هنالك ضحايا  
ومتضررين منها  
، وبناء على  
إتفاقيات جنيف  
عام ١٩٤٩م فإن  
الذين يحصلون  
على الحماية من  
ضحايا الحروب  
هم جرحى  
الحرب وأسرى  
الحروب والمدنيين

أمر طبيعي أن يواجه الإنسان تحديات إنسانية، والإنسان العاقل الذي يتمتع بحالة نفسية مستقرة بالتأكيد يحاول أن يظهر من خلال تصرفاته اليومية مراعاة حقوق الانسان ويتعامل بما يتناسب معه . بل يذهب أبعد من ذلك ويعمل من أجل تعزيز القيم الثقافية والعادات والتقاليد والامانة التي تعكس قيم الشعب مهما كانت صغيرة أو كبيرة تلك القيم من شأن أن تعزز حقوق الانسان في المجتمع العالمي . أما في الاوضاع الدولية توجد رسائل أو أعمال مهمة ذات بعد إنساني تتعلق بحماية وسلامة أي مجتمع ، فعلى سبيل المثال لا الحصر إذا وجدت شخص مصاب ساقط على قارعة الطريق ، فالرد العملي الذي يترجم الانسانية هو العمل من أجل تقديم الإسعافات الأولية له بالسرعة المطلوبة وهذا التصرف يشكل مثال عملي على الأعمال الانسانية التي تقوم بها .

وعلى العكس من ذلك ، فإن تجاهل أو عدم الاهتمام بالإنسانية في أوقات السلم والاستقرار فإن ذلك يخلق أوضاع غير مستقرة بما يهدد إستمرارية المجتمع . إن عدم الاهتمام بشؤون الانسانية يشكل مظهر لأفت في عالمنا اليوم ، وخاصة في أوقات الحروب والصراعات حيث تدخل الانسانية في تجربة أوضاع صعبة ، ولذلك يشكل تحدياً كبيراً .

يجب على الدول الالتزام باحترام القانون الانساني والعمل على احترامه من طرف الآخرين . وهو التزام عام تضمنته المادة الأولى المشتركة للاتفاقيات الأربع وكذلك المادة الأولى من البروتوكول الأول ويشمل ذلك الالتزام جميع الأطراف المتعاقدة طوال ارتباطها بنصوص القانون الانساني جميعها والاحترام يكون ذاتياً . ونصت اتفاقيات "جنيف" في مادة مشتركة على نشر احكامها على نطاق واسع في السلم كما في الحرب وعلى كافة الأطراف المساهمة في نشر ثقافة القانون الانساني في نطاق نشر ثقافة حقوق الانسان . وإذا قيل أن الصمت عن الافعال والاعمال التي تتنافى مع حقوق الانسان أثناء الحروب والصراعات أمر مبالغ فيه ، فإن ذلك لايشكل مبالغة .

لذلك فإن حماية المدنيين وضحايا الحروب والصراعات يشكل العمود الفقري في حقوق الانسان والضمير الانساني .

إن الهدف الرئيسي من إتفاقية جنيف التي تم التوقيع عليها من الدول قبل ١٥٠ عام والتي تطورت مع مرور الزمن ودعمت بإتفاقيات أخرى كان ملراعاة حقوق الانسان من جميع الدول بشكل منظم في أوقات الحروب الصراعات .

إن القانون الدولي الإنساني هو قانون يحمي كل ضحايا الحروب والصراعات ويعمل على تقديم

الانساني .

وعلى العكس من ذلك فإن الراسخ في ثقافة الشعب الارترى والقانون العسكري الانساني للجهة الشعبية لتحرير إرتريا هو إن الانتقام وتجاوز القانون الانساني

لم يكن مسموح به بل كان جريمة يعاقب فاعلها . ونتيجة لوجود قيادات ناضجة تمكن الحق الارترى من الحصول على القبول والانتصار .

والمثل الناصح على ذلك نجده خلال تحرير التراب الارترى عام ١٩٩١م ، حيث تم التعامل مع أكثر من مئة ألف أسير إثيوبي وفقاً للقانون الدولي الانساني وسمحوا لهم بالمغادرة بسلام الى بلادهم .

لزيادة معرفتنا فإن أهم الاسس التي قام عليها القانون الدولي الانساني هي :

١- إتفاقية جنيف لعام ١٩٤٩م التي تنص على قوانين تقضي بالرعاية الصحية وتوفير الاطباء والادوية الجرحى الذين يصابون على أرض المعركة وحمايتهم .

٢- إتفاقية جنيف لعام ١٩٤٩م التي تنص على قوانين تقضي بحماية الجرحى الذين يصابون في الحرب التي تدور في البحر وحماية المراكب المكسرة .

٣- إتفاقية جنيف لعام ١٩٤٩م التي تنص على قوانين تقضي بحماية الاسرى العسكريين ثم رعايتهم بعد الوقع في الاسر .

٤- إتفاقية جنيف لعام ١٩٤٩م التي تنص على قوانين تقضي بحماية المدنيين الذين يتواجدون في منطقة الحروب .

إن إتفاقية جنيف لعام ١٩٤٩م تنص على قوانين يدير الحروب التي تقع بين الدول ، ولكن في الحروب الداخلية التي تقع بين المتحاربين فإن

الذين يعيشون في مناطق الحروب والنزاعات . إن إتفاقية جنيف لعام ١٩٤٩م التي تتضمن أربع إتفاقيات تعمل على حماية الاشخاص وفقاً للقانون الدولي الانساني كالتالي :

١- حماية الجرحى الذين يصابون في الحروب التي تجرى على البحر أو البر وتوفير الرعاية الصحية لهم بتوفير الاطباء والادوية لهم .

٢ - حماية الاسرى الذين يأسرون في مواقع الحروب والمدنيين الذين يتواجدون في مواقع الحروب ورعاية .

إن القانون الدولي الانساني هو قانون مستمد من القانون العرفي الدولي ولذلك فإنه يقيد كل الدول بما في ذلك الدول التي لم توقع على إتفاقيات جنيف عام ١٩٤٩م .

القانون الدولي الإنساني لايملك القدرة والقوة لإيقاف الحروب ، إلا أن إتفاقيات جنيف عام ١٩٤٩م بعد تم الموافقة عليها وأصبحت في حيز التنفيذ شهدت الأعوام التي تلته الكثير من الاعمال الغير إنسانية التي كانت تبدو للعيان في تلك الفترة .

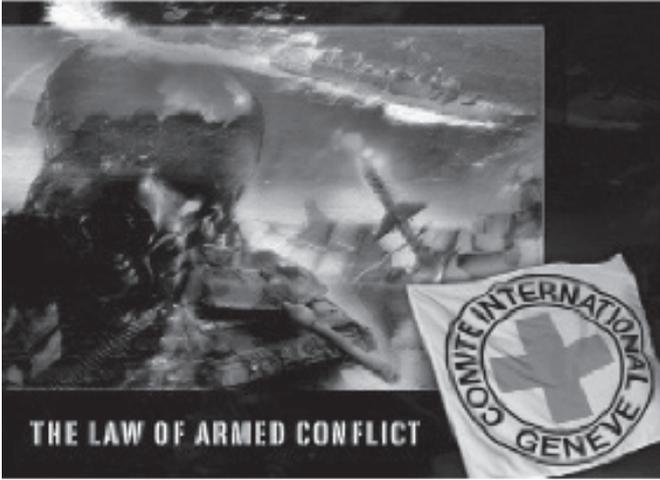
وعلى الرغم من ذلك فإن تجاوز وعدم الإلتزام بالمبادئ التي قام عليها القانون الدولي الإنساني بدأ يشهد إهتمام أوسع من قبل الدول والشعوب .

وإن الغالبية العظمى من الاشخاص المدنيين والاسرى وجرحى الحروب الذين كانوا هدفاً لحماية القانون الدولي الانساني أصبحوا اليوم هم ضحايا الحروب والصراعات في عالمنا اليوم بشكل يومي .

بلادنا إرتريا مرت نتيجة للحرب الطويلة والصراعات التي فرضت عليها شهدت أرضها تجاوزات كبيرة للقانون الدولي الإنساني حيث شهدت تنفيذ أعمال إجرامية تتنافى مع القانون الدولي الانساني .

وإن كل الانظمة العسكرية التي تعاقبت نفذت أعمال إبادة وقتل وعنف وتشريد ضد المدنيين إعتادوا على إرتكابها ، ضارين عرض الحائط بالقانون الدولي

# القانون الدولي الإنساني يحمي أيضا للمؤسسات الصحية والعاملين عليها



أطباء لتقديم  
الاسعافات  
الاولية في  
أوقات الحرب  
والنزاعات حيث  
كانوا يتعرضون  
للقصف إن  
توفير الحماية  
الاسناينة هي  
التي دفعت  
الصليب الاحمر  
عام ١٨٦٣م  
لسن يمنع  
التعرض للأطباء

القانون الدولي الإنساني يوفر الحماية لضحايا الحروب والنزاعات العسكرية بالإضافة الى ذلك يعمل من أجل الحد من التوسع في استخدام الأسلحة المدمرة ، مما يؤدي الى الحد من معاناة الحرب ونتائجها . إن متابعة تنفيذ القوانين الانسانية يشكل تحدي ، ولكن يعمل من أجل الحد من المعاناة والدمار الناتج من الحرب وتقليل أثاره .

القانون الدولي الإنساني يهتم بالعنوان المذكور أعلاه وهو أحد الاهداف التي يعمل من أجل تنفيذها ، حيث يوفر الحماية الخاصة للمؤسسات الصحية والعاملين عليها والاطباء والمتعاونين ومقدمي الاسعافات الأولية في أوقات الحرب والنزاعات وتشمل المؤسسات الصحية المشمولة بالحماية الخاصة في أوقات الحرب المستشفيات ، العيادات ، تقديم خدمات الاسعافات الأولية ، المخابر والمعامل الصحية ، بنك الدم والمخازن التابعة للمؤسسات الصحية ، سيارات الاسعاف ، الطائرات والسفن الصحية .

أيضاً وإستناداً الى القانون الدولي الإنساني فإن الاشخاص الذين يعملون في المؤسسات الصحية والذين تشملهم الحماية بعدم التعرض لهم بإطلاق النار أو القصف أثناء تأدية مهامهم في أوقات الحرب وهم :الاطباء ، الممرضين ، مساعدي التمريض مقدمي خدمات الاسعافات الأولية الاشخاص الذين يرعون المرضى ، وكل الذين يعملون في المؤسسات الصحية والعاملين في إدارة المؤسسات الصحية ، سائقي سيارات الاسعاف .

إن الاسباب الرئيسية التي جعلت الصليب والهلال الاحمر منذ أكثر من ١٥٠ عام ينشط من أجل حماية الاشخاص الذين يعملون في مجال الخدمات الصحية من

فأن الجرحى والمرضى سواء كانوا عسكريين أو مدنيين يجب الاحتفاظ بهم بمنأى عن الحرب بحيث يجدوا العناية الطبية اللازمة لهم ، وإن الاطباء والمشرفين على الرعاية الصحية لهم يجب أن لا يتعرضوا الى من الخصوم لأي قصف أو عنف وهم يتمتعون بالحماية القانونية ، بالإضافة الى ذلك فإن الادوات الطبية والعمال والاطباء الذين يرتدون شارة الصليب الاحمر والهلال الاحمر والذين يؤدون مهامهم يجب أن لا يتعرضون لأي قصف أو إطلاق نار إستناداً الى القنون الدولي الانساني . إستناداً الى القنون الدولي الانساني ف، المؤسسات الصحية والعاملين عليها الذين منحوا الحماية اللازمة لهم لتأدية مهامهم ، فإذا أخلوا بالمسؤولية الملقاة على عاتقهم وقاموا بأعمال لاتتعلق بمهنتهم الصحية تتنافى بمهامهم سزاء كانت عسكرية أو تخص عملهم الصحي فأنهم يعاقبون عليها . اللجنة الدولية للصليب الاحمر قررت بأن يكون عام ٢٠١٣م عاماً للحماية الصحية والادوات الطبية وللعاملين في المجال الصحي لكي يعملوا بوفاء وإخلاص تحت شعار " للرعاية الصحية ضد المخاطر".

ومقدمي الاسعافات الأولية قانون في أوقات الحروب والنزاعات بعدم التعرض لهم بالقصف .

ومنذ سن القانون الانساني قبل ١٥٠ عام وحتى اليوم تواجه تنفيذه الكثير من العقبات .

إن التاريخ النضالي للشعب الارترى المحفوظ في الارشيف يطلعنا على القصف والعنف الذي كانوا يتعرضون له الاطباء والجرحى والادوات الصحية التي كانوا يستخدمونها .

أما ادعاءنا لايلتزمون بالقانون الدولي الانساني حيث كانوا يعرضون المؤسسات الصحية والادوات التي يستخدمونها الاطباء للخطر عبر قصفها عمداً .

ولتفادي تلك المخاطر المحدقة كانت تقام المؤسسات الصحية في ظروف غير مريحة تحت الارض .

الامر المحظن حقاً خلال الحملات التي شنها نظام وياني تغراي على بلاطنا تعرضت الكثير من المؤسسات الصحية للقصف المتعمد من قبل قوات وباني تغراي والمثال الانصع على ذلك مستشفى صناعي والمؤسسات الصحية في كل من شامبقوا وأوقاروا .

إستناداً الى القانون الدولي الإنساني

## أحدث الاختراعات :

## شحن الهواتف الذكية عن طريق الحركة



الدولية استهلاك  
ضعف تلك الطاقة من  
قبل الاجهزة الذكية  
بحلول عام ٢٠٢٢ والى  
ثلاثة اضعاف بحلول  
عام ٢٠٣٠ وبالتأكيد  
ذلك سوف يؤثر على  
البنية التحتية للطاقة  
الكهربائية .

ولذلك قام فريق من  
الباحثين في معهد  
جورجيا للتكنولوجيا

بالبحث عن حل لتلك المشكلتين  
وبالفعل توصلوا الى وسيلة جديدة  
ومصدر طاقة جديدة ونظيفة يمكن  
استخدامها لشحن الاجهزة الذكية  
الا وهي الحركة البشرية ، بقيادة  
العالم وانغ تشونغ لين تم انشاء  
فريق علمي لتحويل الطاقة  
الميكانيكية الناتجة عن الاهتزاز  
الطبيعي اثناء المشي وتحويله الى  
طاقة كهربائية .

وهذه التكنولوجيا يمكن ان تحدث  
ثورة في الطريقة التي يتم بها  
شحن الاجهزة الذكية  
المحمولة وبالتالي  
يخفف من عبء الضغط  
على مصادر الطاقة  
العادية وتوفير شحن  
تلقائي لمستخدمي  
تلك الاجهزة اثناء  
تنقلاتهم .

فكرة المولدات  
التي يمكن ارتداؤها  
التي تحول الطاقة  
الميكانيكية المحتملة

مع نهاية عام ٢٠١٤ يتوقع العلماء  
انتشار الاجهزة الاليكترونية  
الصغيرة التي يحملها الناس اثناء  
تنقلاتهم سواء كانت هواتف ذكية  
او نظارات ذكية او اجهزة ملاحية  
او اجهزة قياس الصحة واللياقة  
البدنية ، ولكن اعتمادنا على  
تلك الاجهزة الذكية لا يخلو من  
المشاكل .

فتلك الاجهزة الذكية تحتاج الى  
اعادة شحن في اوقات منتظمة  
وبذلك فتلك الاجهزة الذكية  
معرضة للتوقف بسبب نفاذ الطاقة  
منها وخاصة في اوقات الرحلات  
الطويلة او السفر مما يسبب مشاكل  
عديدة لمستخدمي تلك الاجهزة  
الذكية خاصة اذا كانوا يعتمدون  
عليها اعتمادا كبيرا في اعمالهم  
وتحركاتهم .

بالاضافة الى ذلك فان وكالة  
الطاقة الدولية قد اصدرت تقريرا  
ان الاجهزة الذكية تستهلك ما  
يقرب من ١٥ ٪ من الاستهلاك  
العالمي للكهرباء وتتوقع الوكالة



من الجسم الى كهرباء ليست جديدة  
ولكن التكنولوجيا التقليدية تعتمد  
على مواد ضخمة اما الجهاز الجديد  
فيكون من الرقائق والاعطية  
البلاستيكية الخفيفة الوزن .

وقد اظهر فريق دكتور وانغ في  
المختبر ان مشي الانسان الطبيعي  
مع حمولة وزنها ٢ كيلوجرام تولد  
طاقة تكفي لاضاءة ٤٠ مصباح من  
المصابيح التجارية في وقت واحد  
، ويقول دكتور وانغ ان الحد  
الاقصى لانتاج الطاقة يعتمد على  
كثافة الشحنة السطحية الكهربائية  
ومن المرجح ان تكون تلك الطريقة  
قادرة على توليد ما بين ٢ - ٥ واط  
من الطاقة اثناء المشي اي ما يكفي  
لشحن الهاتف الذكي او غيره من  
الاجهزة الذكية الصغيرة .

ويتوقع الباحثون ان تكون  
هذه اخبار سارة لعشاق الهواء  
الطلق والمهندسين الميدانيين  
والعسكريين والاشخاص الذين  
يعملون في المناطق النائية

## الشباب وتحديات العصر الحديث .....

حروف ملونة!

الشباب هم الركيزة الأساسية لبناء الوطن وتطوره وازدهاره كونهم نصف الحاضر وكل المستقبل، ولطالما اهتمت بهم المجتمعات اهتماما عظيما، لأنهم عصب الأمة ورجالها، فهم س يحملون عبء مسؤولية تنمية مجتمعاتهم على أكتافهم، بعد أن اثبتوا على مر العصور بأنهم من أقوى العناصر فعالية في المجتمع والتي يمكن الاعتماد عليها لتساهم في حل المشكلات السياسية والاقتصادية والاجتماعية التي تؤثر في استقرار ذلك المجتمع.

وحتى يستطيع الشباب القيام بتلك المسؤولية يجب أن تتوافر له جملة من الشروط والتي من أبرزها، تهيئته ليكون عنصرا مهما في الحياة الاجتماعية الذي يبدأ بإعادة هيكلة شاملة لذاته، وذلك من خلال التركيز على مساعدتهم بإبراز إبداعاتهم ودعمها، وعمل المؤسسات المعنية على إشراك الشباب في عملية الحوار وصنع القرار، ودفعهم إلى تحمل المسؤولية لمواجهة المشكلات التي تواجه المجتمع ومحاولة إيجاد حلول لها، وكذلك دعم أنشطتهم والتي تبرز دورهم الفاعل والرئيسي في العملية التنموية، وكذلك تعزيز دورهم في تحقيق التنمية السياسية والاقتصادية، من خلال إعادة بناء النظام التعليمي الذي يربي النشء وينمي الثقافة السياسية فيهم، والعمل أيضا على إعادة النظر في مخرجات التعليم وفق ما يعزز متطلبات السوق.

العصر الحديث ملئ بالتحديات التي لا بد من إعداد العدة لمواجهةها ومن يقف جامدا في مكانه سيصبح في ذيل الركب ولن يلحق به مهما حاول ذلك.

ومن أهم التحديات التي لا بد من مواجهتها " العولمة - الفجوة الرقمية - مشكلات العصر".

إذا كان العالم شهد من قبل عصورا مختلفة مثل النهضة الصناعية والتكتلات الاقتصادية والإقليمية فإن المجتمع العالمي يدخل الآن فيما يطلق عليه العصر الرقمي حيث تحظى فيه المعلومات بأهمية قصوى، فقد وصفت الثورة المعلوماتية بالموجة التطورية الثالثة لما لها من تأثير على التنمية وتحقيق التطور داخل المجتمعات الإنسانية. فقد أصبح معيار التقدم والغنى لأي منطقة في العالم لا يحكمه فقط حجم الصادرات والواردات أو قوة العملة المحلية بقدر ما أصبح معيار التقدم يعكس مقدرة هذه المنطقة على اللحاق بركب ثورة المعلومات وفهم جوهر حتميتها. كما أصبحت الفجوة الاقتصادية المتعارف عليها محدودة الأبعاد أمام الفجوة الرقمية التي لا توجد فقط بين الشمال والجنوب ولكن قد توجد داخل البلد الواحد بسبب عدم تدفق المعلومات بشكل كاف فيه.

و من هنا يمكننا أن نستخلص أن هذه التحديات لا بد من الإعداد لها ومواجهتها مما يؤدي بنا إلى طرح التساؤل التالي :

هل نستطيع مواجهة العولمة والفجوة الرقمية ومشكلات العصر ؟

التجديد المستمر أصبح عنوان العصر ومعه تبنى المعايير والتوصيفات المحددة لمن هو المتخلف والمتقدم على كافة الاتجاهات والمجالات الحياتية.

ولم يعد في عالم اليوم الحافل بالتغيرات السريعة أمر التطور محصورا في الجانب التكنولوجي أو العلمي فقط إذ بات من المفروض على كل من يريد العيش في هذا العصر ويتطلع لأن يكون رقما فيه ألا يظل متقوقعا على ذاته أو نفسه.

وليس في ذلك خروجا على المبادئ بل أن المسألة أصبحت مرتبطة بمقتضيات الارتقاء والنهوض بمستويات الأداء وضمان تحقيق الالتزامات التنموية والغايات الوطنية التي ينبغي أن تركز لها كل الجهود باعتبار ذلك من الواجبات التي تقع على عاتق الجميع ولا يجوز لأحد مقابلتها بالتخاذل أو التهرب أو زرع الأشواك في طريقها.

ويشكل انتهاج سبل التطور والتمتع بروح التجدد واحدا من أهم وأمضى وسائل مواجهة تحديات العصر وتجاوز مصاعبها وليس هذا وحسب بل أن كل المؤشرات تدل على أنه لا بديل لذلك الانتهاج سوى التقهقر والسقوط في مهاوي الضل والضیاع.

ومن الإيجابية في هذه المواجهة بمضمونها وبعدها الإنساني يجري التجديد والتطوير في إطار البحث والسعي من أجل ابتكار وإنجاز النموذج الخاص المعبر عن الإرادة في جوهرها المتحضر دون الاكتفاء بموقف المقلد أو البقاء في موقع المتفرج وبخاصة في مجالات الحياة السياسية والثقافية والاجتماعية.



بقلم : أبوبكر عبد الله صائغ

## أبرهام أفورقي :

# للإغنية الوطنية في أوج عنفوانها

كتب / أبو بكر صائغ



لانظير له في المجتمعات الثورية أي تلك المجتمعات التي تكونت هويتها الوطنية بعد ثورة وكفاح ونضال طويل وبالطبع يأتي الشعب الإرتري في تقديري في مقدمة تلك الشعوب والمجتمعات من حيث إحتلال الاغنية الوطنية مكانة مرموقة لاتنافسها فيها أي أغنية مهما كانت جزالتها وروعته .  
كثيرون هم الذين غنوا لإرتري الوطن والأرض والإنسان ، ولكن إن الذين إستطاعوا أن يرسموا بكلمات إغنياتهم

قائلاً في إحدى إغنياته... " كندی قزی حليفوا " كم زمن مضى وترك في قلبي الأشواق والحسرة والأمل ، رحلة العشق للوطن والعبارات المنمقة الجميلة في الاغنية يستلها الفنان الراحل / أبراهام أفورقي بأحلامه وأمنيته لمدينة أسمرأ بالتطور والنماء والإزدهار لتكون هذه المدينة العريقة قبلة لكل الإحلام التي يحلم بها الإنسان الإرتري ، وذلك عبر التجديد في مرافقها وتشجيرها وإعادة الحياة لعروق أشجار النخيل العتيقة التي تزين شوارعها ، هكذ يستهل الأغنية ثم يتوغل الى أعماق النفس العاشقة ليحكى قصة الطفولة والشباب وأيام الصبا وإطلالته الأولى مع رفاقه لشوارع أسمرأ وهمسات الحب الأولى التي سمعتها أشجار النخيل وسجلتها في ذاكرتها الممدة للتاريخ .

يعرج بنا في حكاية أغنيته لرحلة الذكريات بعد مرور الزمن ليسأل بعد العودة للوطن عن رفاق الصبا الذين تفرقت بهم السبل منهم المعلم والمهندس

لوحة زاهية للوطن وللحب وللتسامح والإحترام هم قلائل في إعتقادي ، ولذلك وعبر هذه النافذة إخترت أن العب دور المحقق في الأغاني الوطنية الإرترية عبر تسليط الضوء على بعض الاغاني التي تستحق الوقوف عندها طويلاً والاستماع إليها مراراً وتكراراً لإستنباط منها العبر والدروس لأنها بحق تمثل ميثاق وطني جدير بالتأمل والاهتمام .

الفنان الشاب / أبرهام أفورقي الذي رحل عن دنيانا دون سابق إنذار ترك لنا تراث غنائى غنى وحافلاً بالمعاني والقيم الوطنية التي تقاوم الزمن كالإهرامات لقوة بنائه اللغوى وأصالة معانيها وروعة أحنائها ، أغاني جدير بالاستماع لأنها تلهمك بالروح الوطنية في زمن العواصف وتجعلك تقاوم التلكس والانحراف ، أغاني إستمع لها دوماً وأردت أن أكتب عنها حتى أجد رونقها وجمالها لدى القارئ الكريم .

وهو الذي تغنى بصوت حنجرته المألوفة والمحبة لدينا لتفرد صوته ببحه نادرة

إن الأغنية الوطنية الإرترية لعبت دوراً مهماً و متميزاً في مختلف جوانب الحياة الإرترية ، حيث عبرت بصدق وأمانة عن نبض المجتمع وعن آماله وأفراحه ، وكان لها الدور التاريخي في التصدي والواجهة والتحرير ودفع الجماهير إلى النضال والثورة والكفاح ولقد جسدت الأغنية الوطنية الإرترية صور الكفاح التي مر بها الإنسان الإرتري والذي إرتبط بأرضه إرتباطاً وثيقاً ، وأرخت للأحداث السياسية التي مر بها الشعب الإرتري بكل تفصيل ودقة ، إنطلاقاً من أن الأغنية الوطنية أصدق مترجم وأفصح معبر عن أحاسيس الأمة وغضبها من أجل حريتها ، ومادام توجت الأمم والشعوب بانتصاراتها بالأناشيد الوطنية ، هذه الأناشيد والأغاني التي كانت ومازالت سلاحاً من أسلحة المعارك الوطنية ضد أعداء الوطن .

مثملاً أن حب الوطن حالة دائمة مزروعة في قلوبنا وضمائرنا ، كذلك التغني بالوطن والغناء له ، يجب أن يكون حالة دائمة غير خاضعة للمناسبات والظروف ، ولذلك أعتقد أن للفن رسالة وأتمنى أن يؤدي المغنون جزءاً من هذه الرسالة لطالما كانت القصيدة دعامة الغناء على إمتداد العصور .

ولأن الفن عموماً والغناء خصوصاً يلعب دوراً كبيراً في ربط النسيج الإجتماعى لأي مجتمع ، لأن الثقافة الوطنية الموروثة والتراث الذي تتربي عليه الأجيال يجسد الطموحات الأنية والمستقبلية لأي أمة تعمل من أجل النهوض من ركاب التخلف بكل أنواعه ومسمياته الى أفاق السلام والإستقرار وصولاً الى عتبات الرفاهية ، تجد للإغنيات مساحات وأفاق وإهتمام



والفنان والمناضل  
الجسور، كل  
هؤلاء نقشت  
أسمائهم في ذاكرته  
وجاء ليسأل عنهم  
وخاصة ذلك  
الشباب المتميز  
والذكي الذي كان  
يجلس في المقعد  
الأمامي في الفصل

الدراسي، سأل عنه رفاق الصبا وقيل له  
لم يعود منذ أن إلتحق بالثورة وإتضح له  
حينها بأن إسم صديق طفولته خلد ضمن  
قائمة الشهداء الذين فدوا هذا الوطن  
الغالي بأرواحهم وألبسونا ثوب الحرية  
الوقار ولم يعود مع رفاقه .

الإغنية تجسد طموح الامة الإرترية في  
البناء والإستقلال والوحدة الوطنية  
والسلام الإلهي عبر التعايش السلمي  
وإقرار الحقوق والإحترام المتبادل وذلك  
بالكلمات والعبارات التي وردت في  
الإغنية مثل " العمل بهمة ... بذل الجهد  
... السلام ... الإحترام ... الحب ...  
الأمانة ... التسامح ... الخ " .

أيضاً أغنية " زأما هيمنوات " إسم  
الإغنية يعنى أن معتقدى أو ديني هو  
الحب، يغنى لدور الحب في حياة الأمة،  
ويقول بصوته الرخيم الهادئ في الأغنية  
التي تشكل في إعتقادي وقناعتي ميثاق  
وطني لا يختلف حوله أحد من أبناء هذه  
الأمة، في بدايات الأغنية يتغنى للضوء  
الذي يخترق سحب الظلام رغم الدخان  
الذي يلبد السماء والأتربة والسحب فأن  
علمنا الوطني يبدو للعيان واضحاً من  
على البعد .

الاغاني في تقديري بوصلة ترشد الى  
الطريق القويم وهي ليست قوانين يخضع  
لها الإنسان سواء أن كان رافضاً لها أو  
مقتنعاً بها، هي كلمات تداعب شفاف  
القلوب وتحرك المشاعر وتترجم الى  
أفعال، ما أجمل الكلمات التي يتغنى  
بها فنان الشباب دون منازع الراحل  
المبدع / أبرهام أفورقي حين يقول  
شراع التطور يزحف ليغطي الوطن إنها  
أمنيات مبدع وسواعد شباب يحلم بوطن  
مستقر ومتطور، تغنى بكلمات خالدة  
تحمل في تعابيرها أحلام خالدة وذلك  
حين يقول في أغنية " زأما هيمنوات"  
في حياة الإنسان تلعب القناعة دور كبير  
وهي لا تحتاج الى معرفة كبيرة لأنها  
إحساس غذاء الطفولة يرضعها الطفل  
من ثدى أمه وهي لغة جينات الأباء التي

لا تتأثر بالزمن، الحب يحول العالم  
لدولة واحدة وهذا لا يختلف حوله إثنان  
ولا يخضع للمغالطات، وللمحافظة على  
مكتسباتنا التي تركز على العدل علينا  
إحترام بعضنا البعض وإرساء قيم الحب  
والتسامح عن طريق الإقرار بإختلافاتنا  
وتسخيرها لخدمة أهدافنا الوطنية التي  
لاختلف حولها حتى نزيل الخلافات  
جانباً أو نتناساها حتى تسقط بالتقادم  
، وإن الخلافات يمكن تجاوزها عن  
طريق بناء الثقة والإمانة وإقرار  
الحقوق .

يجب الحفاظ على التعدد  
الديني وإحترام بعضنا  
البعض هذه هي رسالة  
الجماعة، وإن إرساء  
قيم الحب والتسامح  
هي الطريق السليم  
الذي يجب أن  
نسلكه حتى  
تكون بلادنا  
واحة لكل  
القوميات  
يجد فيها  
كل فرد ضالته  
وصورته وطموحاته  
وحقه .

هكذا يغنى الفنان الراحل / أبرهام  
أفورقي بملئ حنجرته قائلاً " إن بلادنا  
هي هدية الشهداء ولذلك علينا أن نحققها  
بالحب والإحترام حتى نحقق أحلامنا  
، وإن رسالة الجماعة في تعدد القوميات  
، وإن رباط الحب والسلسلة الذهبية  
يجب أن تربطنا ببعضنا البعض، لأن  
في حياة الشعوب هناك أهداف مشتركة  
وإن الإختيار الأفضل يحقق لنا الراحة  
والطمأنينة ويرشد الى الطريق القوية  
بعيداً عن العصبية التي تخدم الوطن  
ولا الشعب . هذه التعابير الذهبية تزين  
إغنيات لفنان رحل وترك غصة في الحلق  
مازالت تخنقنا كلما إستمعنا لكلمات  
إغنياته الوطنية والعاطفية التي لاتخلوا

من القيم النبيلة .  
رسالة الفن تتمثل في الوقوف بجانب  
الناس ومساعدتهم، وبجانب الحقيقة،  
وتدافع عن المظلوم، وإعلاء القيم  
السمحة في المجتمع وشحن الهمم للدفاع  
الموروث والمكتسبات التي شارك الجميع  
في صنعها، الغناء يرتقى الى قمم عالية  
حين يأتي الفنان الى الفن من باب العشق  
له وللوطن بإعتباره رسالة إنسانية  
سامية، لذلك عانى الفنانون الإرتريون  
حين غنوا للوطن وتحملوا الكثيراً  
من أجل رسالتهم الوطنية من  
بطش المستعمر البغيض  
فجاعوا، وتشردوا،  
وعانوا من  
نبد مجتمعهم  
وحتى أهلهم لهم،  
لكنهم لم يتكسروا  
لقناعتهم أن عملهم  
في الفن قضية سامية  
ومسألة وطنية، لذلك  
أعطوا فناً راقياً ما زال حياً  
يتابعه الناس رغم مرور  
عشرات السنين عليه .

هذه الرسالة السامية ستستمر  
بالرغم من تلوث بعض أركان  
الساحة الفنية بمغنين لا يختلفون  
عن أي تاجر والإغنية تحولت إلى سلعة  
إستهلاكية، وأصبحت الغية جمع المال  
حتى لو خربوا أنواق الناس وأحاسيسهم  
أقول لكل هؤلاء يكون الفن جميلاً عندما  
يكون المضمون جميلاً وسامياً، ويدعو  
للتحرر والانسانية والعقلانية وبناء  
الشخصية الوطنية، وتكون رسالته "   
بناء الإنسان الوطني التحرري، التقدمي  
الديمقراطي المنهجي، الموضوعي،  
المؤمن بالقيم الانسانية الفاضلة كبنية  
ثقافية وطنية وأخلاقية متكاملة هو أول  
أهداف عمل الحركة اعلامياً وثقافياً" .

لنستمع الى إغنيات أفورقي مرات عديدة  
حتى نلاحظ الفرق !



# من وحي سجلات سوق عكاظ



**إعداد: جمال بحالي** سُمي سوق عكاظ بهذا الاسم

لأن العرب كانت تجتمع فيه كل سنة فيعكظ بعضهم بعضاً بالمفاخرة والتناشد (ويقال: عكظ الرجل صاحبه إذا فاخره وغلبه بالمفاخرة، فسُميت عكاظ بذلك .

أول ما قد يلفت الانتباه في بداية السوق جحا و اشعب و كلا منهما يتنافس في بيعك نكت وطرائف كل بمقياسه الخاص . وقد يحدث الصراع بينهما فيضطران لإستعمال اوزان الحيوانات كمقياس فأشعب يفضل القط أما جحا فيتفوق عليه بإستعماله للحمار .

و يمضي بك المسير داخل السوق فتتعجب العين و الاذن مما تري و تسمع من ذخائر و كنوز اللغة العربية . فعلى مدى قرون مضت ، تراكمت إبداعات اللسان العربي اللغوية و سطرها الماضون و وثقوها خوفا عليها من الضياع و لكي تبني عليها الاجيال المتعاقبة جيل بعد جيل .

أما واقع اللغة اليوم في فقد تناساها أهلها و غفل عنها الكبير فبل

الصغير مكتفين بالقليل القليل منها مما يسير حياتهم و لعل حافظ إبراهيم يختصر الموضوع علينا قليلا في و وصف حال العربية قائلا :

- رجعت لنفسي فاتهمت حصاتي .... و ناديت قومي فاحتسبت حياتي .
- رموني بعقم في الشباب وليتني .... عقلت فلم أجزع لقول عداتي .
- ولدت ولما لم أجد لعرائسي .... رجلا أكفاء وأدت بناتي .
- وسعت كتاب الله لفظا و غاية .... و ما ضقت عن أي به و عضات .
- فكيف أضيقت اليوم عن وصف .... آلة و تنسيق أسماء لمخترعات .
- أنا البحر في أحشائه الدر كامن .... فهل سألتوا الغواص عن صدقاتي .
- فلا تكلوني للزمان فإنني .... أخاف عليكم أن تحين وفاتي .

انجت العربية في عصرها الذهبي القديم فحولا من الشعراء بدءا بإمريء القيس الكندي و إنتهاءا بأبي الطيب المتنبي وغيرهما الكثير من عمالقة الشعر و الادب . وقد تكون محظوظا لمشاهدة إمريء القيس في جانب السوق و هو يلقي معلقة المشهورة و لا يخفى على الجميع ما كان يتمتع به الرجل من وسامة و حسن المظهر بمقاييس ذلك الزمان كما هو في الصورة .

لا تذكر العربية في هذة الايام إلا و يذكر أبو الطيب و ذلك نظرا لما تمتع به هذا الشاعر من عبقرية شعرية فريدة جزلة فخمة . و قد تلمحه يهيم على وجهه في السوق يندب بحاله و حال الامة التي





تمزقت شتاتنا في ذلك الزمان و لسان  
حاله يقول:

وقت يضيع و عمر ليت مدة.... في غير أمة  
من سالف الامم.

أتى الزمان بنوه في شببته.... فسرهم و  
أتيناه على الهرم.

و يمضي بك المسير في السوق وقد  
تستوقفك في المنتصف إشارة حمراء و  
ذلك نظرا لعبور شردمة من صعاليك  
العرب يتقدمهم الشنفرى و هو يجوب  
السوق ركضا على قدميه العريضتين  
في سباق مثير مع تأبط شرا. بعد  
السباق يبدأ كلا منهما في إلقاء  
قصيدته على مسمع الحاضرين في  
السوق، كلا منهما يعبر عن ثورة  
داخل نفسه على قيم المجتمع القائم  
في ذلك الوقت.

المنظر :

سوق عكاظ يوم الجمعة مكتظ بما جاد به الزمان من حكمة الجكماء وشعر الشعراء وجمال الجواري وابو نواس من بعيد  
يخاثل أحد الجاريات وفي الزاوية الاخرى الزير سالم بكأسه وبسكره .

ابو نواس: وهو يغازل احد الجواري :

ساع بكأس إلى ناش على طرب..... كلاهما عجب في منظر عجب  
قامت تريني وأمر الليل مجتمع..... صبحا تولد بين الماء والغب  
من كف ساقية ، ناهيك ساقية..... في حسن قد، وفي ظرف، وفي أدب  
حتى إذا ما غلى ماء الشباب به..... أو أفعمت في تمام الجسم والقصب  
وجمشت بخفي اللحظ، فأنجشمت،..... وجرت الوعد بين الصدق والكذب  
تمت، فلم ير إنسان لها شبيها..... فيمن برى الله من عجم ومن عرب  
تلك التي لو خلت من عين قيمها..... لم أقض منها ولا من حبها أربي

الزير سالم اي أطراب : أرنا أرنا يا بو  
نواس أرنا أيها القميئ .

ومن بعيد يدخل طفل ويجث الجمع  
ويصيح بصوته : عار عليك يا أبو نواس  
ان تصف امرأة في هذا الوسط ، تسمر  
الجميع في سوق عكاظ. ورد ابو نواس:  
أسكت أيها الصغير فوالله لو بلغت  
الحلم ما لمتني في ذلك ، يأتي الزير  
بلا مبالاته المعهود ويدفع الصغير الى  
الخارج : أخرج ايها الصعلوك الصغير  
ولا تضيع لنا نشوتنا .

الصغير: صغار قوم ، كبار قوم آخرين.  
إن الله لا ينظر الى أكبركم ولكن ينظر  
الى أعرفكم به. وهم الزير وهو في سكره  
بضرب الصغير. ولكن فجأه إندفع أبوه





وهو يرتجف خوفاً من الزير قائلاً ( ولم يكن يعرف الزير) :  
**أني قصدك لا أدلي بمعرفة ٠٠٠٠٠ ولا بقربي ولكن قد فشت**

**نعمك**

**ولو هممت بغير العرف ما علقته ٠٠٠٠ به يداك ولا أنقادت له**

**شيمك**

**ما زلت أسأل حتى زلزلت قدمي ٠٠٠٠ فاحتمل لتثبيتها لا زلزلت**

**قدمك**

فأسألك أن تخلي سبيله وقلبي يراك رجل شهم وكما قالت العرب :  
 القلوب شواهد ، أستعاد الزير وعيه وتأسف لفعلت فكيف للزير  
 بهيبته أن يعاقب صغيراً وأمر الجمع بأن لا يروو هذه القصة عنه  
 وقال :

اكنموها سرا واجعلوه كما يقول المتنبي:

**وللسر مني موضع لا يناله ٠٠٠٠ نديم ولا يفضي إليه شراب**

تفرق الجمع في سوق عكاظ .

ورجع ابو نواس للبحث عن الجارية فرأها وقد قامت تحادث أمرؤ القيس وقد شغفها حبا ، ابو نواس لنفسه : ويحك يا أبو نواس  
 كيف تغازل الجواري اليوم وتعلم ان أمرؤ القيس هنا ولا تنتبه اليهن ، لله در ابو مسلم الخرساني عندما يقول :

**ومن رعى غنما في أرض مسبعة ٠٠٠٠٠ ونام عنها تولى رعيها الاسد**

اقرب ابو نواس من امرؤ القيس والجارية وكان يريد ان يضيع عليه:

ابو نواس: اهلا ايها الملك انتم الملوك ، صبحتك الانعمه وطيب الاطعمه ( من تحيات العرب قديما)

امرؤ القيس بلا مبالاه : أهلا

ابو نواس بخبت : ولكن ما كان في أبيك من خصال لتجعله يملك كنده .

امرؤ القيس : بحلمه عن سفيهننا وعفوه عن مسيئتنا وحمله عن ضعيفنا لا منان اذا وصب ولا حقوق اذا غضب رحب الجنان

سمح البنان ماضي اللسان و ( هذه العبارات ليست لامرؤ القيس) .

ابو نواس وقد رأى كلبا يمر بجانبه : والله لو كانت هذه في هذا الكلب لاستحق بها السؤدد

امرؤ القيس لا يلتفت .

ابو نواس : هلا أعرتني إهتمامك قليلا يا ملك .

امرؤ القيس: أنما لي قلب واحد: فلما غمرتني هذه الجارية بنورها ، لم يكن فيه لحادث مجال .

أبو نواس وقد صد وهو يقول :

**يا بيت عاتكة الذي اتغزل ٠٠٠٠ حذر العدا وبه الفؤاد موكل**

**اني لا منحك الصدود وانني ٠٠٠٠ قسما اليك مع الصدود لأميل**

ابو نواس بصوت خافت : إنه لا يستحق الملك من كان يذهب عقله الجواري .

امرؤ القيس وقد سمعه : ويحك يا أبو نواس وهل هناك من العرب من لا تذهب عقله النساء ، الا تعلم لماذا لم ترد الامثال

في أعقل العرب كما ذكرت في غيره . ابو نواس وقد تبدل : ماذا تقصد .

امرؤ القيس ولم يذهب بصره عن الجارية .

من العجب ان العرب تمثلت في جميع الخصال باقوام جعلوهم أعلاما فيها ، فضربو بها المثالا إذا أرادوا المبالغة فقالوا

:

أحلم من الحنف من قيس ، وأجود من حاتم ، وأشجع من بسطام ، وأبين من سحبان وائل ، وأرمى من ابن ثقفن ، وأعلم

من دغفل ، وأعز من كليب ، ولم يقولوا ، أعقل من فلان ، فلعلهم لم يستكملوا عقل أحد ، هنا اجابت الجارية وقد سلبتها

وسامة امرؤ القيس : تسلى عنا يا ابو نواس .

ابو نواس مرددا قول الجاحظ :

**تقول العاذلات تسلى عنا ٠٠٠٠٠ وداو علي قلبك بالسلو**

**وكيف ونظرة منها إختلاسا ٠٠٠٠ الذ من المدامة بالغدو**

وغربت الشمس وذهب كل في حله ليبدأ ليلي سمري في احد مجالس السوق .

# الوفاء

## قصة قصيرة

كان ولد صغير اسمه إبراهيم يلعب مع مجموعة أولاد بعمره . شاهدوا كرة ملونة وسط الحشائش ، فأسرع ليلتقطها ، لكنها انطلقت مبتعدة وكان أحد جديها بقوة بخيط لا يرى ، وتوقف متعجباً ، ثم لما رأى الكرة تتوقف ثانية جرى إليها ، وجرت الكرة تجري بسرعة والولد إبراهيم يجري بسرعة أكبر ليلاحق بها ويمسكها . وفجأة .. سقط الولد إبراهيم في بئر عميق ولم يستطع الخروج منه .

أخذ إبراهيم يصبح لعل أحداً يسمعه ويخرجه غير أن الوقت مر وحل الليل وإبراهيم وحده في البئر حاول الصعود على جدرانها لكنها كانت ملساء وعالية ومبتلة ، وحاول أن يحضر بأظفاره في جدرانها ولم يقدر على شيء .. فترك نفسه يتكوم داخل البئر ويبكي ..

في هذه الأثناء كان رجل يمر وهو راكب على حصانه ، حينما سمع صوت البكاء فاقتراب قليلاً قليلاً ، واستمع ، ونظر ، لكنه لم ير أحداً .

دهش الرجل وحار كثيراً فيما يفعل ، البكاء يأتي من باطن الأرض ، فهل هو جني يبكي؟ نعم لعله جني حقاً ، وهتف الرجل هل يوجد أحد هنا؟ وبسرعة صرخ إبراهيم من داخل البئر .. أنا .. نعم .. أنا .. هنا وسأله الرجل هل أنت إنسان أم جني؟

أسرع إبراهيم يجيب صائحاً: أنا إنسان .. ولد .. ولد .. أرجوك أنقذني .. هنا .. هنا .. أنا في بئر هنا ..

وانطلق يبكي .. فنزل الرجل عن حصانه ، ودنا ببطئ وهدوء ، وهو يتلمس الأرض بيديه ويبحث بين الحشائش ، وكان يتحدث مع الولد لكي يتبع صوته حتى عثرت أصابعه بجافة البئر وبسرعة رفع قامته ليأتي بجبل من ظهر الحصان ، هتف الولد: أرجوك يا عمي لا تتركني .. أنقذني أرجوك .

وأجابته الرجل ، لا تخف سأجلب جبالاً أسحبك إلى فوق ..

وهكذا جلب الجبل ورامه إلى الولد الذي تمسك به بقوة ، فسحبه الرجل وصعد به إلى الأرض ، وبعد أن استراح الولد قليلاً أركبه الرجل لكي يوصله إلى أهله ، الذين شكروه كثيراً على حسن صنيعه .

ومضت الأيام والأسابيع والشهور والسنين ، ونسى إبراهيم ذلك اليوم المخيف في حياته ، وقد كبر إبراهيم كثيراً حتى صار شاباً قوياً وسيماً ، وأخذ يعمل بالتجارة ، فيقطع المسافات الطويلة .

وفي إحدى سفراته الطويلة ، كان مع أفراد قافلته قد ناموا في استراحة بعد يوم سفر طويل ، لكن حين استيقظ وجد نفسه وحيداً ، وقد تحركت قافلته ، ولم ير أي أثر لها ، فتعجب ، وتساءل: أيمكن أن يكونوا قد تعمدوا تركه؟

وهكذا مضى سائراً على قدميه سيراً حثيثاً ، محاولاً السير في طريق قافلته ، غير أنه وجد نفسه تائهاً في صحراء لا نهاية لرمالها ..

أخذ يسير ويسير ، وقد بقي لديه قليل من ماء وطعام عندما رأى غير بعيد عنه شيئاً مكوماً ، فرفع سيفه وتقدم إليه ، وهو يتساءل بينه وبين نفسه ( هل سمعت صوتاً ينادي؟ ) وتقدم أكثر إليه ، وعندئذ سمع صوتاً يصيح ( النجدة .. أنقذوا عجوزاً يموت .. ) وتعجب إبراهيم ، فمن جاء بهذا العجوز إلى هذا المكان؟

حين وصل إليه ، وجدته وهو يكاد يموت ، فأسرع ينزل قريته من كتفه ويقربها من فم العجوز المرتجف ويقول له: خذ يا عم .. اشرب .. فليس في قريتي غير هذا القليل من الماء فرد العجوز بصوته المرتجف بعد أن شرب واستراح:

بارك الله فيك يا .. ولدي .. وأخرج له بقايا خبز لديه ، وقال له:

كل يا عم .. كل هذا الخبز القليل لتقوي به ..

فتناوله العجوز ودفعه إلى فمه وقال: جزاك الله خيراً .. أيها الشاب الطيب ..

وسأل إبراهيم: ولكن كيف وصلت إلى هذا المكان ، المقصود في هذه الصحراء القاحلة وأنت في هذه الحال؟

رد العجوز:

حظي الذي أوصلني إلى هذا المكان ، وحظي الذي جعلني في هذه الحال . حين سمع الشاب إبراهيم الرجل ، أخذ يفكر أنه يتذكر هذا الصوت .. إنه يعرفه .. وردد:

أنا أعرفه .. لا بد أنني أعرفه .. وكان العجوز ما زال يتكلم:

لقد تلتفت ساقلي في حريق شب في بيوت القرية ، وبيت أهلي منها منذ زمن .. وصرت أنتقل على ظهر فرسي البيضاء .. وكنت الآن في طريق إلى أهلي وبيتي ، لكن قطاع الطرق أخذوا فرسي ورموني للموت هنا ..

وسأل متعجباً: ولم يرقوا لحالك ويعطفوا عليك؟

فأجابته العجوز: لا تعمر الرحمة قلوب الجميع يا ولدي ..

فجأة سطعت الذكرى في رأسه ، وتذكر الرجل الذي أنقذه من البئر ، يوم كان صبياً صغيراً ، هكذا انزاح الضباب وظهر وجه الرجل .. وهتف في نفسه: ( هو .. هو .. إنه هو .. ) وسأله العجوز: ما لك يا ولدي؟

فأجابته الشاب إبراهيم بسرعة:

إنه أنت .. نعم أنت هو .. حمداً لله وشكراً .. هذه غاية عطاء الله لي ..

وسأله العجوز: ماذا حدث لك يا ولدي؟

وسأله إبراهيم: هل تذكر يا عم . أنك قبل سنين كثيرة أنقذت ولداً صغيراً ساقطاً في بئر؟

في البداية لم يتذكر الرجل ، لكنه سرعان ما تذكر هو الآخر تحت وصف وإحاح الشاب إبراهيم .. وقال له إبراهيم:

الحمد لله إنك تذكرت .. أنا هو يا عم .. أنا إبراهيم الذي أنقذته ..

الشاب إبراهيم حمل الرجل العجوز على كتفيه وهو عطش وجائع وانطلق يسير به ويسير وهو يقول:

سأسير بك ما دمت قادراً على السير حتى أوصولك إلى بيتك أو أموت وحين وصلوا إلى قرية العجوز ، تجمع الناس حولهما مكبرين العمل الذي قام به إبراهيم ورأوا فيه كل معاني الإنسانية والوفاء ..

# إمراة وشاعر

للشاعر / عبدالله البردوني

أتسائلين من التي آثرت ... أو أين اشتياقي ؟  
وترددين أأست من أأبأعت صأوي وأئتلاقي ؟  
شطان عيني ... اخضرار مواسمي ... دفئي ... مذاقي  
بستان وجهي ... أمسيات جدائي ... ضحوات ساقلي  
سميتني وهج الضحى قمرأ بجل على المأق  
بوح الزنابق والورود إلى النسيمات الرفاق  
أنسيتني بشريتي ونسيت بالأرض التصافي ...  
وذهبت يا أغلى مرايا الحسن ... أو أألى نفاق  
أتعود لي ... تبكي غروبي ؟ أو تغني لانبأقي ؟  
لن تعدمي غيري ولن تلقي كصأقي وأئتلاقي  
قأ كنت موثوقا إليك ... من التي قطعت وثأقي ؟  
لأ وأأدت القرب منك أمر من سهر الفراق  
آأرت حزن البعد عنك على مرارات التلاقي  
وبدون توديع ذهبت كما أتيت بلا اتفاق  
ونسيت بيتك والطريق ... نسيت رائحة الزقاق  
لم أأر من أين انطلقت ... ومن لقيت لى انطلاقي  
انسقت ... لا أأري الطريق ولا الطريق يعي انسياقي  
حتى المصاييح التي حولي تعاني كأئتناقي  
كان اللقاء بلا ووجه والفراق بلا مأقي  
فلتركييتي للنوى أظما وأمنتص أأتراقي  
وبرغم هذا الجذب لن أنسى على الحل المراق  
لكن لماذا تسألين ؟ بمن أهيم ... ومن أأقي ؟  
فلتستريحي إنني وأأدي ، وأأزاني رفاقي  
كالسندباد بلا بحر كالغدير بلا سواقلي  
ورجأني ألا تسألني هل مت ... أو ما زلت باقي ؟

## المناضلة الام / زينب ياسين ؛ حياة مليئة بالنضال من أجل الوطن والكرامة



مدينة افعبت  
في بداية

الثنما نينات  
انتقلت السيدة  
زينب الى مدينة  
نقفة " قلعة  
الاصمو د  
والتحدي " و  
عملت بها  
حتى تحرير  
كامل التراب  
الاريتري في ٢٤  
مايو ١٩٩١م،  
حيث عادت الى

مدينة افعبت  
"مسقط راسها"  
واعادت ترميم  
بيتها الذي  
دمرته قوات  
الاحتلال انتقاما  
من دورها  
الوطني العظيم  
الذي لعبته  
برفقة ابنائها

### إعداد : عربي محمد قيتا

السيدة المناضلة زينب ياسين ، هي مواطنة ارترية ولدت بمدينة افعبت باقليم الساحل في عام ١٩١٨ ، من اسرة وطنية عرفت بالتدين والورع ، حيث كانت تنتمي الى عشيرة " عد شيخ" ، وهم الذين أخذوا على عاتقهم مسؤولية نشر تعاليم الدين الاسلامي في اوساط ابناء الساحل وسمهر وبعض مناطق اريتريا (عد شيخ حامد ، وعدشيخ نافعوناي) فكانوا ائمة المساجد ، ومشايخ الخلاوي وقضاة محاكم شرعية

نشأت السيدة زينب في هذا الوسط العائلي وعاشت في ظل الاحتلال الايطالي ثم البريطاني اللذين مارسا ابشع الجرائم الاستعمارية ما ولد لديها الاحساس الوطني العالي بضرورة المواجهة لكن الفرصة لم تكن مواتية حيث كانت حينها قد تزوجت من احد اقاربها بمدينة افعبت ، وتحملت مسؤولية تربية ابنائها التسعة .

وزوجها .

عملت المناضلة زينب ايضا في اللجان الخارجية للثورة الارترية ، حيث انتدبت مرات عديدة الى عدد من الدول المجاورة لتحسيس المغتربين بضرورة المشاركة في الثورة ماديا ومعنويا . .بالاضافة الى المشاركة في الملتقيات النسوية التابعة لاتحاد المرأة الارترية

تم اعداد عدة افلام وثائقية عن حياة المناضلة زينب ياسين ، بعضها من اعداد جهاز الاعلام التابع للثورة ، والبعض الاخر من اعداد عدد من الجهات الاعلامية العالمية المهتمة بالقضية الارترية - احدها فلما وثائقي استراليا- عن حياة المناضلة

زينب -عرف عن " ام المناضلين" شجاعتها في قول الحق وعنادها في مواجهة الموقف الخطأ ، وإستبسالها في الدفاع عن حقوق شعبها ومكتسبات النضال الوطني .

للمناضلة عدة قصائد منشورة في ادبيات الثورة الارترية وبعضها مترجم الى اللغة العربية والتجريدية والانجليزية ( في مجلات عدة منها : عدوليس ، والثورة ، والطليلة ، )

توفيت الام العظيمة "زينب ياسين" في صبيحة يوم ٢٨ يناير ٢٠٠٥م اثر مرض اقعدها الفراش طويلا ، عن عمر يناهز ٨٧ عام ، ووريت التراب بمدينتها افعبت بحضور شعبي ورسمي كبير .

# من أبطال الثورة الارتيرية محمد سعيد شمسي وقمعد إدريس



الشهيد قمعد إدريس



الشهيد شمسي

إعداد : محمود عبد الله " أبوكفاح "

قبل مقتل الجنرال عقبيت بشهور، قام عدد من الرجال من أعضاء البوليس الارتيري في مدينة مصوع بالتمرد واستولوا على سلاح الحامية وخرجوا إلى الميدان للإنخراط في صفوف مقاتلي جيش التحرير الارتيري وربما للانضمام لحركة تحرير إرتريا . فقد اختلفت الرواية حول خروجهم فيما لحق من صراع بين الحركة والجيبة، والله أعلم . . ولكني بعد هذا العمر والتجربة المديدة، أعلم علم اليقين أنهم كانوا من أخلص المناضلين الذين تركوا بصماتهم في جباه أجيال كثيرة تكن لهم الإحترام والعرفان وتقديرهم مهما تلى من صراع حتى التحرير بأنهم أبطال هذا النضال والرعبيل الأول فيه، وأبائه ضمن الجيل الأول في النضال المسلح لا ينكر عليهم أحد هذا الحق المستحق والمجد المعصوم في تاريخ النضال الارتيري من أجل الحرية .

كان على رأس هؤلاء الجنود وصف الضباط من الشرطة الارتيرية الذين شاركوا في تلك العملية، المناضل الشهيد / قمعد إدريس الذي استشهد في معركة بطولية غير متكافئة ضد قوات البوليس التي خرجت لمطاردتهم وعلق جثمانهم الطاهر الممزق من كثرة الرصاصات التي إخرقت جسده في مسقط رأسه مدينة حرققو .

وكان بين تلك المجموعة أيضا المناضل الشهيد / محمد سعيد شمسي الذي استشهد فيما بعد في يناير بداية العام ١٩٦٥م . في معركة (شعب) التي قادها على رأس فصيلة من مقاتلي جبهة التحرير الارتيرية ضد قوات الكوماندوس التي دربها الإسرائيليون تدريباً خاصاً لمواجهة الثورة . . علق جثمان الشهيد أيضا في مسقط رأسه مدينة قندع .

وفي معركة في منطقة دمبلاس في عام ١٩٦٤م . قتل الملازم في قوات الكوماندوس الإثيوبية / ياسين بشير الذي كان يهدد ويتوعد في حانات أسمرأ بتصفية الثورة، قتل علي أيدي فصيلة من الثوار الذين كان على رأسهم المناضل / عثمان آدم الذي إستشهد في نفس المعركة وكان أيضا من أعضاء البوليس الارتيري الذين تمردوا في وقت لاحق مثل زملائهم الذين التحقوا بالثورة .

كل تلك الأحداث المتتالية المزخومة بمعارك الثوار في اماكن كثيرة من إرتريا في السنين الأولى من عمر الكفاح المسلح، واستشهاد الكثيرين من الأبطال . . زادت من تعاضم مد الحركة الوطنية المناهضة

٨٦ كيلومترا من مصوع وتحتل المركز مكبدة العدو ٧ قتلى و ٩ جرحى وتغنم ٣٠ قطعة مختلفة من السلاح، واستشهد في هذه المعركة البطل الناصر محمد سعيد إبراهيم شمسي . السلطات الإثيوبية الإستعمارية تعلق جثته في ميدان عام بمدينة (قندع) كساتر شهداء الوطن .

البطل الشهيد محمد سعيد شمسي من مواليد ( سمهر) في عشرينيات القرن المنصرم، تلقى تعليمه بالكتاتيب ومن ثم المرحلة الابتدائية بمسقط رأسه، اشتغل بالشرطة واهتم بالعمل الوطني منذ بدء الحركة الوطنية في الأربعينيات، وكان احد الذين يدون قيادات الكتلة الاستقلالية بالمعلومات، ايضا كان من اوائل الذين ارتبطوا بالثورة الارتيرية، التحق الشهيد بجيش التحرير الارتيري البطل على رأس مجموعة من رجال الشرطة، جاؤوا محملين بقطع سلاح وذخائر، لم يخرجوا الا بعد ان افروا مخازن سلاح العدو الاثيوبي، فكانوا بذلك اضافة حقيقية للكفاح المسلح، كان الشهيد رجل تحد وكبيراء . . كان رجل يحمل قلبا مملوءا بحب الوطن وضرورة النضال . . كان رجل قتال ونضال جاد ومستمر من اجل صنع الحرية والسلام . . قاد معارك كثيرة ضد وحدات جيش العدو الذي كان يعرف نقاط ضعفه المتمثلة في عدم وجود الواعز الوطني للثبات في المعارك . . كان يفهم عقلية الضباط الاثيوبي التي لا تتجاوز اداء الواجب، كما كان يعرف انتفاء وجود علاقة ما بين الضباط وحنوده . . كل هذه المعلومات افادت الثورة في التخطيط ومباغثة العدو في معسكراته الثابتة او عند تحركه . . مات القائد شهيدا في عام ١٩٦٥م في احد معاركه الناجحة التي درج على قيادتها بنفسه، رحم الله الشهيد شمسي .

من كتاب المناضل طاهر بادوري - رحلة في الذاكرة

للإحتلال الإثيوبي في جميع المدن والأرياف الارتيرية وخاصة في أوساط الطلاب .

في النصف الأخير من العام ١٩٦٤م . قام طلاب المدارس الثانوية والإعدادية في أسمرأ بأكبر مظاهرة طلابية هزت كيان المستعمر وعملائه الإرتيريين تندد بالإستعمار الإثيوبي، وقد كان لي (أحمد طاهر بادوري) شرف الإشتراك فيها مع زملائي الطلاب من مدرستي، فجن جنون الجنرال / زرؤ ماريام أزاي، الذي أصبح مسؤول البوليس الارتيري بعد الجنرال تدلا عقبيت آنذاك، فزج بألوف الطلاب في السجون حتى ضاقت بهم المعتقلات ولم يجد الجنرال زرؤ ماريام مكانا آخر لهم بعد أن إمتلأت جميع السجون غير إسطبالات خيل البوليس الارتيري في عراء حي سمبل في أسمرأ، فأضرب الطلاب عن الطعام لسوء المعاملة التي لقوها من قوات الكوماندوس التي كانت في حراستهم، فأستبد الغضب بالكولونيل / هبت ماريام (بلاع طعوا) قائد قوات الكوماندوس آنذاك (رقي فيما بعد لرتبة جنرال) فأرسل بالليل فوراً للجنرال زرؤ ماريام يدعوه للمعجى وإنهاء الاضراب بأي وسيلة . . فجاء الأخير في منتصف الليل تحت حراسة مشددة ليلقي على الطلاب المضربين محاضرة غاية في السذاجة، أثارت الضحك والسخرية من قبل الطلاب وخاصة من قبل مشاهير الطالبات آنذاك . . وأذكر أنه قال ضمن ما قاله غاضبا . . "أنتم أولاد صغار لا تفهمونا شيئا في السياسة ولم تتعلموا الجغرافيا . . ففي الخريطة اليوم لا توجد إرتريا وإنما إثيوبيا . . فقد عادت إرتريا إلى حضن أمها الخنون، فكفوا عن العصيان والشغب واتجهوا لدروسكم وإلا . . .

وفي يوم ١٣ / ٠١ / ١٩٦٥م شنت سرية من جيش التحرير الارتيرية بقيادة المناضل محمد سعيد إبراهيم شمسي هجوما خاطفا على مركز (شعب) على بعد

# مدينة أسمر : ماضى عريق ومستقبل سياحي واعد



منها، والجادة الجميلة التي شقت منذ أكثر من قرن مزدانة بأشجار نخيل استوائية وكروم زينة غير مثمرة، كما تمثل الجادة مركز التسوق الرئيسي بالمدينة، وتنتشر على جانبيها المقاهي الحديثة والكلاسيكية.

تخترق شارع الحرية مدينة أسمر من الشرق الى الغرب وتعد معرضا مفتوحا للعديد من الطرز

المعمارية المتميزة وأبرزها «الأرت ديكو»، وسيستوقف السائر في شارع الحرية - من الشرق الى الغرب - عدد من المباني والمنشآت، أولها أعمدة قصر الحاكم العام «الكورنثية» المبني على الطراز «الكلاسيكي الجديد»، وهو مبني جميل تحيط به حدائق غناء مدهشة، حيث ان جو أسمر المعتدل سمح بجمع توليفة فريدة من النباتات التي تنمو في بيئات مناخية مختلفة، ولقد تم تحويله الى متحف وطني، وليس بإمكان أي زائر للمدينة أن تفوته مشاهدته ويعرض المتحف لكفاح الثورة الارترية الطويل لتحرير البلاد، اضافة الى اللقى الأثرية التي يزيد عمرها عن الفي سنة واثار من مختلف الحقب التاريخية التي مرت خلالها البلاد، كما يعرض المتحف لثقافات القوميات التسع المكونة للشعب الارتري. وتأتي بعد قصر الحاكم اروقة مبنى الاوبرا الخرافي والمبني على الطراز «الرومانطقي» وشيد عام ١٩٢٠، أما المبني التالي وهو الكاتدرائية الكاثوليكية في أسمر فتعتبر أفضل مثال على الطراز «اللومباردي - الرومانطقي» خارج ايطاليا، وفي اقصى غرب الجادة يقع مبنى سينما امبيريو، المبني على طراز «الأرت ديكو»، ويستوقف شكله

إعداد : محمود عبدالله " أبوكفاح "

أول ما يلفت انتباه السائح الاجنبي الزائر للعاصمة الارترية أسمر هو طرازها المعماري الفريد، فعاصمة احدث دول القارة الافريقية استقلالا ارتريا بنيت خلال فورة طراز «الأرت ديكو» في عشرينات وثلاثينات القرن الماضي. وتفاجئ أسمر زائرها لأول مرة ، فهي مختلفة تماما عن الصورة النمطية للمدن الافريقية، كما أن جوها المعتدل المائل للبرودة وخضرة الجبال المحيطة بها وشوارعها الانيقة ومبانيها المميزة، ذات الطابع الايطالي ستجعله يشعر بأنه في أحد مدن شمال ايطاليا لا في قلب شرق افريقيا.

ونجت أسمر من ويلات الحروب العديدة التي شهدتها ارتريا خلال الستين عاما الماضية، عكس المدن الارترية الاخرى التي كاد أن لا يبقى فيها حجر، ولذا تعتبر زيارة العاصمة الارترية عودة الى عهد ازدهار المستعمرة الايطالية السابقة.

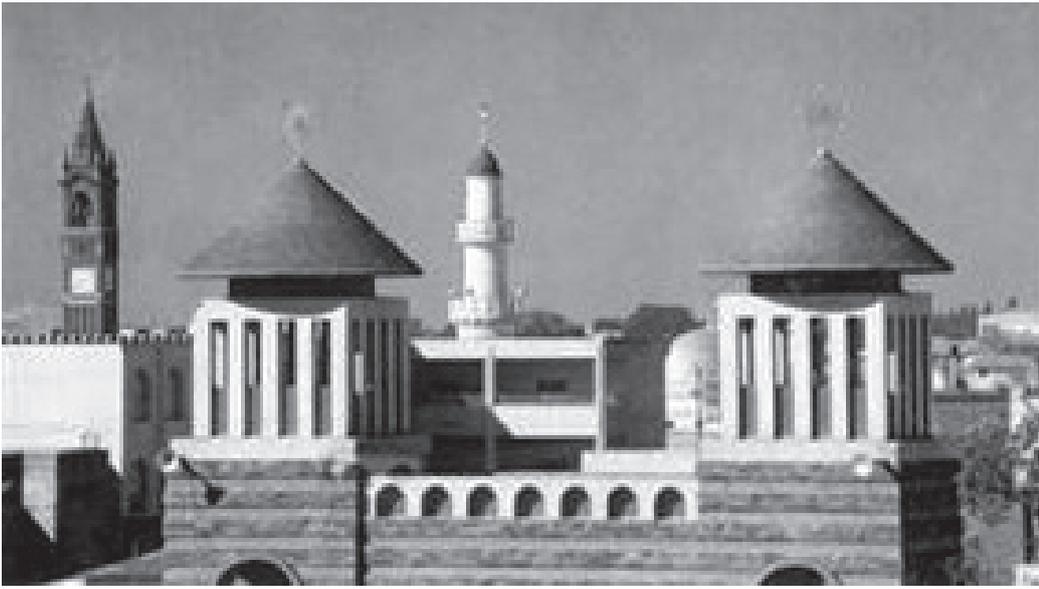
تقع أسمر على طرف المنحدر الشرقي من الهضبة الارترية على ارتفاع أكثر من الفين وخمسائة متر عن سطح البحر، وتوفر المدينة التي شرع في بنائها بداية القرن الماضي فرصة للتعرف على ثقافة هجينة متميزة ومعمار فريد. تنتشر المقاهي ذات الطراز الايطالي في كافة ارجاء أسمر، وتشتهر المدينة بأنها تقدم افضل قهوة ايطالية خارج ايطاليا. نمط الحياة في المدينة ذات الاربعمائة الف ساكن هادئ، و«التمشي» في وسط أسمر بعد العصر من العادات التي ورثها الارتريون عن الايطاليين.

× شارع الحرية هي الطريق الرئيسي بأسمر وقلب العاصمة الارترية النابض وتقع معظم معالم المدينة بالقرب

المتميز والغريب السياح الذين عادة ما يلتقطون صورة لهذا المبني الفريد. أما مسجد المدينة الرئيسي، جامع الخفاء الراشدين القريب من جادة الاستقلال فيمثل هو الآخر مثالا رائعا للعمارة الاسلامية المطعمة بطراز محلي وايطالي، خصوصا وأنه بني من المرمر الايطالي الفاخر. وتبقى كذلك الكنيسة الارثوذكسية التي بنيت بأسلوب مبتكر، وتبدو من بعيد وكأنها قلعة، أما الكنيس اليهودي بالمدينة فيحوي أمثلة لبعض أجمل المنحوتات الخشبية بالإضافة الى نسخ نادرة من التوراة اليهودية مكتوبة بخط اليد.

ومن النماذج المعمارية الرائعة بالعاصمة الارترية المقر الاداري للحكومة المركزية، ومسرح أسمر الكبير الذي شيد عام ١٩١٨ ومبني البلدية، وجميعها تحف معمارية مدهشة. وتنتشر المباني السكنية المبنية على طراز «الأرت ديكو» في جنوب أسمر بالأخص، وتوجد نماذج رائعة من هذا الطراز في شمال المدينة أيضا وإن كانت معظمها مباني حكومية.

الثقافة والأسواق المحلية. التجوال في أسواق أسمر الشعبية يشكل متعة غريبة، فالمنتجات والمحاصيل المعروضة للبيع قد تكون غير مألوفا للزائر الغريب، ومما يجد شرائه



وبسعر زهيد التحف الخشبية التقليدية، التي تصنع من أخشاب استوائية جميلة وتطعم بمواد محلية. كما يتميز الارتريون بادوات خزفية خاصة بهم تستخدم بالأخص للطبخ وصناعة القهوة التقليدية. ويجدر بزازر اسمرأ أن يشرب عصير «الباباي» الطازج الذي تبغعه العديء من المقاصف والكافئيريات المتخصصة، كما أن شرب القهوة المحلية التي ما زالت تحضر بالطريقة التقليدية

العالم حيث تضم ركام اليات عسكرية من كافة الحروب التي شهدتها اريتريا، فتوجد بقايا اليات عسكرية بريطانية وايطالية وروسية واثيوبية ويمنية جنوبية وكوبية وغيرها. ومشاهدة الكم الهائل من العتاد الحربي، في الميدان الضخم على طريق المطار تثير الحزن والرغبة في نفس الوقت.

ومما تجدر زيارته أيضا غابة «بلزا»، وتستغرق الرحلة من وسط العاصمة الإرترية الى محمية «بلزا» أقل من نصف ساعة، وهي عبارة عن غابة طبيعية جميلة تطل على بحيرة رائعة، ومما يزيد من جمالها البيوت الصغيرة المنتشرة على أطرافها، حيث بإمكان المرء مشاهدة القرويين وهم يفلحون اراضيهم في البعد، ناهيك عن روعة مشهد غروب الشمس في الأفق وراء الجبال الخضراء، وجو «بلزا» معتدل جدا ويميل الى البرودة خلال اشهر

يعتبر تجربة مهمة! فالإرتريون من أوائل الشعوب التي عرفت نبتة «البن» وصنعوا من حبوبها «القهوة»، ومن قشر الحبوب مشروباً محلياً آخر يعرف بـ «القشر» أو «القشير»، وما زال البن يحضر بنفس الطريقة منذ مئات القرون ويشرب قهوة أو قشراً.

أما إذا كنت ترغب في الابتعاد عن الأسواق الشعبية بأسمرأ والتمتع بعصائر الفواكه الاستوائية الطازجة فعليك بمقهى «سيتي بارك» CITY PARK الجميل والقريب من جادة الاستقلال. وللمقهى حديقة غناء صغيرة، ويقدم المشروبات الخفيفة إضافة الى القهوة الإيطالية بأنواعها المختلفة.

ومن مناطق الجذب السياحي بالعاصمة الإرتيرية وجوارها، مقبرة الدبابات! وهي أكبر مقبرة للأليات العسكرية في

الشتاء. وبارتريا العديء من المحميات الطبيعية ويقع بعضها في الطريق الجبلي المتعرج الواصل بين العاصمة اسمرأ ومدينة مصوع، الميناء الرئيسي للبلاد، ويعتبر هذا الطريق من المعجزات الهندسية التي تم تحقيقها خلال القرن الماضي، حيث انه ينحدر بالسيارات من ارتفاع ٢٥٠٠ متر إلى مستوى سطح البحر في مسافة لا تزيد عن سبعين كيلومتراً افقياً. ويحاذي هذا الطريق خط السكك الحديدية القديم، الذي دمر خلال الثورة الإرتيرية إضافة الى خط التليفريك الذي كان الأطول عند انشائه والذي فك إبان الانتداب البريطاني. وتمر الطريق التي تتخلل غابات مدارية وشبه متوسطة بالقرب من دبر «دبر بيزن» أو جبل بيزن، وهي اديرة قديمة جدا بنيت منذ مئات السنين، وتعكس عمارتها اسلوب البناء في الهضبة الإرتيرية خلال القرون الوسطى. وتتيح الرحلة عبر هذه الطريق فرصة للسائح للتعرف على جانب من الحياة الطبيعية في ارتريا، حيث تكثر اسراب الطيور بانواعها المختلفة بما في ذلك النسور والعقبان والصقور، بالإضافة إلى العديء من أنواع القروء التي تعيش في المنحدرات الشرقية المطلة على الطريق، وبالأخص قروء البابون والنسناس وغيرها. وتمثل الرحلة عبر طريق اسمرأ - مصوع رحلة عبر النطاقات المناخية الثلاثة التي تغطي، ارتريا، كما أنها تشبه رحلة من مدينة في شمال إيطاليا إلى مدينة عثمانية - مصرية.



# بين أحضان لؤلؤة البرج الأحمر



المسمى بالـ «روشان» محليا. فيما تجلى الطابع العثماني في الكثير من مبانيها الضخمة. ويعتبر قصر الإمبراطور، الذي تعرض للقصف والتدمير من أروع الأمثلة التي بنيت على ذلك النمط في وقت لاحق. وعلى الرغم من الدمار الذي أصاب المدينة وحاجة مبانيها إلى الترميم إلا أن بإمكان الزائر تأمل روائع المعمار الإسلامي للمدينة.

وأفضل طريقة للتجول في مصوع هي السير على الأقدام، في أزقتها وحواريها الضيقة، والتمتع بمبانيها الأثرية التي ما زالت قائمة كمسجد الحنفي الذي يزيد عمره عن ٥٠٠ عام والذي يتمتع بأعمال جص مذهلة، لدقتها وجمالها بالإضافة إلى الثرية التي تتوسط سقفه من الكريستال «المنفوخ» MURANO CHANDELIER، وتوجد أمام مرفأ المدينة ساحة تضم مجموعة من البيوت المصنوعة من «الحجر المرجاني»، الذي طوعه الأرثيون لبناء مبان جميلة وصلبة جدا. ولمصوع واحد من أروع الشواطئ في العالم، وهو شاطئ «قرقشم» الذي يتمتع برمال بيضاء خالية، ومياه زرقاء ولازوردية تسحر الالباب. وبإمكان المرء زيارة جزر دهلك - ٣٦٠ جزيرة - عبر رحلة بحرية قصيرة.

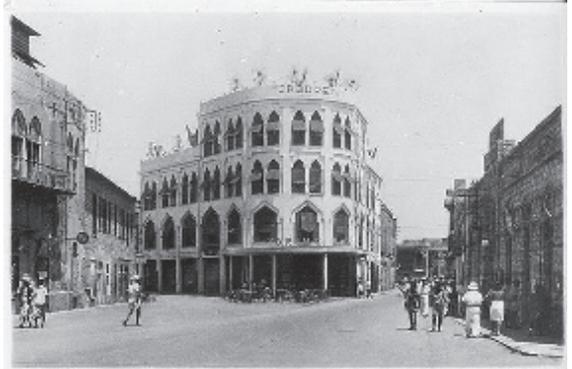
تحظى جزر دهلك ببعض من أفضل مواقع الغطس الاستوائية، حيث إن مياهها مركز تكاثر للعديد من أنواع الدلافين وأسماك القرش والحيتان، وتعتبر مشاهدة الدلافين والحيتان وقت الغروب بالأخص من أجمل المناظر التي قد يشاهدها الإنسان في حياته. وتحيط بدهلك شعب مرجانية بكر توفر بيئة مثالية لأعداد وأنواع هائلة من الأسماك الاستوائية الملونة

يلاحظ المسافر كلما إبتعد عن اسمرأ، كمية الدمار الذي الحقته الحروب بالمدن والطبيعة الارترية، فالغابات التي كانت قبل قرن تغطي نحو ٤٠% من إجمالي مساحة ارتريا البالغة ١٢١ الف كيلومتر مربع أصبحت تغطي نسبة ضئيلة فقط من البلاد. أما شبكة السكك الحديدية والطرق والمصانع (تجميع السيارات والتعليب والصناعات التحويلية) فدمرت بشكل شبه كامل، ناهيك عن التخريب الذي لحق بالسدود وشبكات الري والمزارع حيث كانت ارتريا بلدا مصدرا للخضروات والفواكه إلى أوروبا والشرق الأوسط، ولم تبق سوى الثروة الحيوانية الضخمة، التي يصدر جزء كبير منها إلى الخارج ومزارع الفواكه الاستوائية - المانجو، الموز، الشمام، الباباي الخ - التي تسعى ارتريا إلى تصديرها للخارج.

وكما اسلفنا تعتبر الرحلة من اسمرأ إلى مصوع رحلة من مدينة في شمال إيطاليا إلى مدينة عثمانية - مصرية، إلا أنها مدينة عثمانية - مصرية لحقها الكثير من الدمار.

تتكون مدينة مصوع في الأصل من جزيرتي باضع وطوالوت التاريخيتين، حيث إن باضع هي الميناء الذي نزل فيه الصحابة في طريقهم إلى النجاشي ملك الحبشة. ووصل بين الجزيرتين بجسور خشبية - سقالة - ونشأت مدينة مصوع. سيطر الأتراك العثمانيون والمصريون على المدينة لأكثر من ٤٠٠ عام ما أكسب المدينة طابعها المعماري المتفرد، حيث بنيت الكثير من مساكنها على الطراز

والجميلة، التي تزيد الشعب المرجانية جمالا على جمال. وللشعب المرجانية في دهلك ميزة اساسية وهي صفاء المياه التي تتكاثر بها. وبجزر دهلك حياة برية متنوعة ايضا حيث تنتشر بها المها العربية والغزلان والسلاحف الضخمة جدا. وبرحلة لا تستغرق سوى ساعات قليلة على زورق سريع بإمكان المرء الذهاب من جزر دهلك إلى منخفض دنكاليا، الذي يعتبر من أغرب عجائب الطبيعة، فالمنخفض يعتبر من الأماكن الأكثر إخفاضاً في العالم، وأجزاء واسعة منه عبارة عن أرض ملحية صرفة، لا تربة ولا حجارة، ملح مد البصر. كما أن به العديد من البراكين النشطة والخامدة، ويمثل نقيضا للفضبة في الجو والطبيعة، حيث تسجل به أعلى معدلات الحرارة في العالم (٦٠ درجة مئوية)، غير أنه يحظى بجمال خلاب، فأرضه الملحية تتلون مع تحرك الشمس في السماء، فتبدو في الأفق الالوان الحمراء والزرقاء واللازوردية وما بينها من درجات. وتوجد في بعض أجزاء المنخفض حياة برية رائعة حيث تنتشر به مجموعات النعام والغزلان والظباء وحمير الوحش، اضافة إلى الحيوانات المفترسة التي تتبعها كالضباع والثئاب والثعالب والسنائير الضخمة. وبالإمكان زيارة منخفض دنكاليا باستئجار سيارة ذات دفع رباعي لمشاهدة داخل المنخفض، أما شواطئ المنخفض فتحظى بغابات المنغروف التي توفر بيئة مثالية للطيور المهاجرة والمستوطنة، وبإمكان المرء مشاهدة الكثير من أنواع الطيور كاللقلق مثلا.



اعداد: يوسف إدريس

# واحة الشباب

## مقولات العظماء في النجاح :

- × - الحياة إما أن تكون مغامرة جريئه . . أو لا شيء ( هيلين كيلر )
- × - ليس هناك من هو أكثر بؤساً من المرء الذي أصبح اللاقرار هو عادته الوحيدة ( وليام جيمس )
- × - إذا لم تحاول أن تفعل شيء أبعد مما قد أتقنته . . فأنت لا تتقدم أبداً ( رونالد اسبورت )
- × - عندما أقوم ببناء فريق فأني أبحث دائماً عن أناس يحبون الفوز ، وإذا لم أعثر على أي منهم فأنا أبحث عن أناس يكرهون الهزيمة ( روس بروت )
- × - إن أعظم اكتشاف لجيلي ، هو أن الإنسان يمكن أن يغير حياته ، إذا ما استطاع أن يغير اتجاهاته العقلية ( وليام جيمس )
- × - إن الإجابة الوحيدة على الهزيمة هي الانتصار ( ونستون تشرشل )
- × - لعله من عجائب الحياة ، إنك إذا رفضت كل ما هو دون مستوى القمة ، فإنك دائماً تصل إليها ( سومرست موم )
- ١٤. إن ما يسعى إليه الإنسان السامي يكمن في ذاته هو ، أما الدنيء فيسعى لما لدى الآخرين (كونفوشيوس)
- ١٥. قد يتقبل الكثيرون النصيحة ، لكن الحكماء فقط هم الذين يستفيدون منه ( بابليوس سيرس )
- ١٦. ليس هناك أي شيء ضروري لتحقيق نجاح من أي نوع أكثر من المثابرة ، لأنه يتخطى كل شيء حتى الطبيعة .

إن الإبداع يبدأ من الإنسان لذلك تجد الكثير من المبدعين قد انطلقوا من بيئة ضيقة ومحدودة . كما أن الرؤية الإيجابية

## قواعد الابداع

للنفس هي سبب النجاح ونذكر هنا أربع عشرة قاعدة تقود إلى الإبداع وهي :  
 القاعدة الأولى : " قاعدة الرغبة " هناك طريقة . . . عندما تكون هناك رغبة .  
 القاعدة الثانية : " أجد رغبتك في النجاح " إذا وصلت رغبتك في الحصول إلى الحكمة درجة رغبتك في الحصول على الحياة في لحظة الغرق ستحصل على الحكمة . "سقراط"  
 كيف تحكم أن هذا الشيء غير ممكن ؟ الجواب: جرب " لو تعلقتم همة أحدكم بالثريا لنالها . " حديث شريف . القاعدة الثالثة : " وضع هدف " يجب أن يكون لك هدف واضح إن لم يكن لديك هدف .  
 القاعدة الرابعة : " أرفع مستوى أهدافك " أن يكون هدفك عالياً . . . إن لم ترضى إلا بالقمة فستصل إليها .  
 القاعدة الخامسة : " التعلم " تقف الحياة عندما يقف التعلم . قد أعذرك إذا لم تكن تعلم ولكن لا أعذرك إذا لم تتعلم ما يجب أن تعلم .  
 القاعدة السادسة : " العمل " إن أعظم غايات الحياة الدنيا ليست المعرفة . . . بل العمل . " توماس هكسلي " .  
 القاعدة السابعة : " ركز على ما يمكنك فعله لا على ما لا يمكنك فعله " لكي تحقق ما تريد ركز على ما يمكنك فعله لا على ما لا يمكنك فعله . " قبل أن تبخر حدد نقاط الوصول " .  
 القاعدة الثامنة : " تحديد البداية و الاستمرار حتى النهاية " لكل أمر عظيم لابد من بداية . . . ولكن الاستمرار حتى النهاية هو المجد الحقيقي . "فرنسيس دروبي" .  
 القاعدة التاسعة : " كن مرناً " غير طريقتك . . . إذا استمر فعلك بنفس الطريقة فستجني دائماً نفس النتيجة .  
 القاعدة العاشرة : " العودة من جديد " ليست العبرة بعدد المرات التي سقطت فيها أرضاً . . بل بعدد المرات التي استطعت أن تقف فيها ثانياً . " ريتري بيتول " القاعدة الحادية عشرة : " أنت المسؤول عن قرار الإيقاف " إن الآخرين بإمكانهم إيقافك بشكل مؤقت و لكن الشخص الوحيد الذي يستطيع إيقافك دائماً هو أنت .  
 القاعدة الثانية عشر : " لا تستعجل النتائج " الحياة كثمرة الشجرة . . . عندما تنضج تسقط بمفردها . القاعدة الثالثة عشر : " استمرار النجاح " إن التميز لا يبقى وحيداً بمفرده . . فمن المؤكد أنه سيجتذب له جيراناً . " كونفوشيوس " .  
 القاعدة الرابعة عشر : " اللحظة هي مسئوليتك وحياتك فاستعد منها لصنع المستقبل " تذكر أن الوقت لا يعود للوراء . . . فإن لم تتعلم كيف تصبح حياتك . . . فأنت من سيعود للوراء .

## حوار بين صحفي وعالم

سأل أحد الصحفيين توماس أديسون: أما تعترف بفشلك في اختراع مصباح كهربى بعد ٩٩٩٩ محاولة فاشلة ؟  
 فكان جواب أديسون: خطأ يا صديقي . . فقد اكتشفت ٩٩٩٩ طريقة لا توصلني للحل السليم ، إن رأيك السلبي في ليس إلا وجهة نظرك وما رأيته أنت . . ولا يشترط أن يعبر عن الحقيقة ، فالحقيقة هي أنه ما من إنسان عاجز عن النجاح . . وما من إنسان سلبي . . فالإنسان مخلوق به مقومات النجاح .

## سمر الجوهرة

### من أقوال الفلاسفة في الحب

الحب أعمى .. (أفلاطون)  
 الحب وردة والمرأة شوكتها (شوبنهاور)  
 يضعف الحب من رقة الرجل ، ويضعف من رقة المرأة . (جارلسون)  
 الحب يضعف التهذيب في المرأة ويقويه في الرجل . (ريشتر)  
 إذا أحببتك المرأة خافت عليك وإذا أحببتها خافت منك . (علي مراد)  
 الحب مبارزة تخرج منها المرأة منها منتصرة إذا أرادت . (لابرويير)  
 الحب للمرأة كالرحيق للزهرة . (تشارلز ثوب)  
 الحب عند الرجل مرض خطير ، وعند المرأة فضيلة كبرى . (أنيس منصور)  
 الحب أنانية اثنين . (مدام دو ستال)



يحكى أنه في قديم الزمان كان رجل عجوز ، له ثلاثة أبناء ، وكانوا جميعاً يعيشون في حب وسعادة .

وفي أحد الأيام مرض الأب ، وازداد الألم عليه حتى اقترب من الموت ، وكان الأبناء الثلاثة يتنافسون في خدمة أبيهم وتمريضه .

فطلب الابن الأصغر من إخوته أن يسمحوا له بأخذ أبيه إلى بيته ؛ ليتفرغ لخدمته وتمريضه ، رفض الأبناء في البداية ولكنهم وافقوا عندما أخبرهم أخوهم أنه سوف يتنازل لهم عن نصيبه من ميراث أبيه ، وأخذ الابن الأصغر أباه إلى منزله ، وتعاون الزوجان على رعاية الأب المريض وخدمته حتى مات .

وفي إحدى الليالي رأى الابن أباه في المنام ، فأخبره أنه قد خبا كنزاً في مكان بعيد ، وفي الصباح ذهب الابن إلى المكان الذي حدده أبوه ، فوجد صندوقاً صغيراً مملوءاً بالجواهر والأموال ، أخذ الابن الصندوق ، وذهب إلى إخوته ، فقص عليهم ما حدث ، فقالوا له :

لقد تنازلت لنا عن نصيبك في ميراث أبيك ، وليس لك حق في هذه الأموال !

وفي الليلة التالية رأى حليماً مماثلاً ، وعندما عثر على الأموال ذهب بها إلى إخوته ، فأخذوها منه ، وقالوا له كما قالوا من قبل .

وعاد الابن إلى بيته حزيناً ، فلما نام رأى أباه في منامه ، فأخبره أنه وضع ديناراً في جرة الماء في حقلهم البعيد ، فذهب الابن إلى إخوته ، فلما أخبرهم بما رأى ، أخذوا يسخرون منه ، وقالوا له :

دينار واحد ؟ .. خذ أنت ان شئت .

ذهب الابن إلى الحقل ، فأخذ الدينار وبينما هو في الطريق قابل صياداً عجوزاً يعرض سمكتين للبيع فاقترب منه وسأله :

بكم تباع هاتين السمكتين ؟

فقال الصياد : لا أريد سوى دينار واحد .

فأعطاه الدينار وأخذ السمكتين ، وحينما وصل إلى البيت أعطى السمكتين لزوجته ، وطلب منها أن تعدها للطعام .

وما إن شقت الزوجة بطن السمكة الأولى حتى وجدت شيئاً يلمع ، فلما أخرجته ، وجدت جوهرة كبيرة ، ومدت الزوجة يدها بالسكين لتفتح بطن السمكة الأخرى ، فكانت المفاجأة ، لقد وجدت جوهرة ثانية في بطن السمكة الأخرى . وتناقل الناس أخبار تلك الجوهرة الثمينة ، فلما علم الملك أمرها حضارها له ، وكافأ الرجل عليها بأموال كثيرة .

## أقوى سبعة مقولات في العالم

- ١- شكسبير : لا تلعب أبداً بمشاعر الآخرين ، فقد تفوز باللعبة ، لكنك تخاطر بفقدان من حولك مدى الحياة .
- ٢- نابليون : العالم يعاني كثيراً ليس بسبب ظلم الأشرار ، لكن بسبب صمت الخيار .
- ٣- اينشتاين : أنا ممتن لكل هؤلاء الذين قالوا لي لا ، لأن بسببهم فعلتها بنفسى .
- ٤- ابراهام لينكولن : إذا كانت صداقه هي نقطه ضعفك ، فانت اقوى شخص في العالم .
- ٥- مارتن لوتر كينج : يجب ان نتعلم كيف نعيش معا كاخوه ، اما سنهلك معا كالحمقى .
- ٦- غاندى : الضعيف لا يستطيع ان يسامح ... فالغفران سمه الاقوياء .

### أشهر ما قاله الحكماء العرب

- × - ما حك جلدك مثل ظفرك فتولى أنت جميع أمرك .
- × - أيقنت أن المستحيل ثلاثة الغول والعنقاء والحل الوفى .
- × - أكل عليه الدهر وشرب ، أي طال عليه الزمن .
- × - إن المنبت لا أرضا قطع ولا ظهرا أبقى ، يقال عن من يباليغ في طلب الشيء حتى يفوته على نفسه .
- × - كأن على رؤسهم الطير .
- × - خاطبوا الناس على قدر عقولهم .
- × - خير الكلام ما قل وجل ودل ولم يمل .
- × - جالس العقلاء أعداء كانوا أم أصدقاء فإن العقل يقع على العقل .
- × - إذا أنت أكرمت الكريم ملكته وإن أنت أكرمت اللئيم تمردا .
- × - إذا رأيت نيوب الليث بارزة فلا تظن أن الليث يبتسم .
- × - لا تنه عن خلق وتأتي بمثله .

قصة  
للأطفال



## طريق المحبة



## أضحك معنا

التقني !!

المتصل: النجدة النجدة! هناك قط يحاول التهامي. الشرطة: لا تخف يا رجل انه مجرد قط. المتصل: ومن قال لك انني رجل.. انا ببغاء!!  
مش شغالة !!

ثلاثة حكم عليهم بالإعدام اميركي والماني وعربي، فسالوا الأمريكي: بماذا تريد ان نعدمك بالمقصلة الكهربائية ام بالسيف؟ فقال: بالمقصلة. فلم تشتغل المقصلة فافرجوا عنه.. ثم سالوا الألماني: بماذا تريد ان نعدمك بالمقصلة الكهربائية ام بالسيف؟ فقال: بالمقصلة. فلم تشتغل المقصلة فافرجوا عنه.. ثم سالوا العربي: بماذا تريد ان نعدمك بالمقصلة الكهربائية ام بالسيف؟ فقال: بالسيف. فصرخ عليه الناس: اطلب المقصلة الكهربائية المقصلة الكهربائية. فقال: انها لا تشتغل لا تشتغل..

الجندي الغبي:

قال الضابط للجندي في الحرس الجمهوري - عندما يصل الرئيس أطلق واحد وعشرون طلقة فرد الجندي: طيب اذا أصبته في الطلقة الأولى هل أكمل الباقي.

شعر جسم الاسد !!

الأول: كم شعرة في جسم الاسد؟ الثاني: شعرة. الأول: وكيف عرفت ذلك؟؟ الثاني: إن لم تصدقني.. عدها!!

كملي حلمك حبيبي !!

قالت الزوجة لزوجها: حبيبي لقد حلمت بانك علمتني السواقة واشتريت لي سيارة، فقال لها: يا حبيبي وليش ما تكلمي نومك؟ فسألته مستغربة ولماذا؟ فقال: لعلك تعملين حادثا وتموتي.

وين راح القلم !!

المرضة: دكتور ليش التحميلة ورا اذنك؟ الدكتور: العمى! الحقى المريضة يبدو حطينا القلم بدل التحميلة.

اسرع ثالث كائنات !!

أسرع ثلاث كائنات حيه على الأرض: النمر - الغزال - بنت لاحقها صرصور.

الطفل الفضولي !!

ذهب الطفل لبائع الفاكه وقال له: هل عندك موز وتفاح وبرتقال ومانجو واناناس؟ قال البائع: نعم. قال الطفل: ونحن ايضا عندنا !!

ما خرجت سلمى من دارها لزيارة صديقتها زينب.

استقبلتها زينب بترحاب بالغ كعادتها ورحبت بها وجلست معها في حجرتها يتجاذبان أطراف الحوار، وفي أثناء حوارهما لاحظت زينب أن صديقتها سلمى شاردة وكأنها تفكر في أمر ما، وهنا سألتها زينب قائلة: سلمى.. أشعر أن هناك أمرا يورقك وتحاولين إخفاءه.. أخبريني يا صديقتي فأنا صديقتك المخلصة.

فجأة أجهشت سلمى في البكاء وهي تقول: هناك مشكلة أعاني منها يا زينب.. مشكلة كبيرة.

سألتها زينب في قلق: تحدّثي ودعيني أشارك مشكلتك فربما وجدنا لها حلاً. وهنا أخذت سلمى تروي لها مشكلتها مع جاريتها سعيد، لقد بدأت تشعر أن سعيد لا تحبها فلم تعد تزورها في بيتها كما كانت تفعل ولم تعد تلعب معها، بل حرّضت كل بنات الجيران كي لا يلعبن معها ولذا صارت تشعر بالوحدة وكأنها منبوذة من الجميع، رغم أنها لم تؤذي جاريتها سعيد ولو بكلمة واحدة.

ما أن انتهت سلمى من حكاية قصتها حتى أخذت سعيد تفكر في اهتمام، وبعد لحظات من التفكير هفت زينب: ما تقولينه غريب حقاً.. فجأة تنسى سعيد الصداقة الوطيدة التي بينكما وتحرض بنات الجيران أيضاً على خصامك.

أجابتها سلمى من بين دموعها: أجل.. هذا ما حدث.. وأؤكد لك أنني لم أفعل لها شيئاً يغضبها.

لمعت عينا زينب وهي تقول: وما رأيك لو دلتك على طريقة تجعل سعيد وبنات الجيران يحبينك من جديد ولا يخاصموك أبداً.

ظهرت الحيرة على وجه سلمى وهي تتساءل: كيف هذا.. ما تلك الوسيلة التي تجعلهن يعدن صديقاتي ويحببني مرة أخرى؟

أجابتها زينب في ثقة: كلما التقيت بهن في غدوك ورواحك قولي لهن عبارة صغيرة.. قولي لهن (السلام عليكم ورحمة الله وبركاته).. وسترين خلال أيام مفعول هذه الكلمات.

ظهرت علامة الشك على وجه سلمى وهي تقول: هل أنت متأكدة من كلامك هذا؟ أجابتها زينب بثقة شديدة: متأكدة تماماً.. وانتظر زيارتك الأسبوع القادم لتخبريني بالنتيجة.

مر الأسبوع وفوجئت زينب بصديقتها سلمى تطرق بابها في فرح وسرور، استقبلتها زينب وأدخلتها لحجرتها وهي تقول: ما الأمر.. أراك سعيدة جداً. هتفت سلمى: وكيف لا أكون سعيدة وقد أصبحت سعيد وكل بنات الجيران يحببني جداً جداً.. ولكن أخبريني بالسّر.. ما سر هذه الكلمات؟ إنها عبارة السلام عليكم!

لمعت عينا سلمى وهي تردّد: الآن عرفت السّر.. السلام طريق المحبة.

## تعلم من الماضي

تعلم من الماضي الأليم بدلا من أن يضايقك، عليك دائما أن تتذكر الذكريات السلبية بشكل إيجابي.. فهي خبرات تكونت لديك.. ولو عادت تلك المواقف فسوف تتصرف فيها بشكل سليم.. وما كان لك ذلك لولا مرورك بهذه المواقف الأليمة في الماضي.

## كلمات لها معنى

x - إلى كل الراغبين الذين تتأخر أمانيتهم عن كل من يحيط بهم بضع سنين لا بأس .. دائماً ما يبقى إعلان المركز الأول .. لأخر الحفل !!

x - إذا سبقك من هم معك ، فأعرف أن ما ستحصل عليه .. أكبر مما تتصور ؟ !!

x - إذا قادت سيارتك وأذاك إنسان فلا تنزعج .. واستخدم القاعدة المكتوبة على المرأة الجانبية: "الأجسام التي تراها هي أصغر مما تبدو عليه في الواقع"

x - لا تخجل من أخطائك ... فأنت مصنف من ضمن البشر.. ولكن اخجل إذا كررتها .. وادعيت أنها من فعل القدر ..

x - عندما تنمو أظفارنا .. نقوم بقص الأظافر .. ولا نقطع أصابعنا ..!

وكذلك عندما تريد مشاكلنا بالأسرة .. يجب أن نقطع المشاكل .. لا أن نقطع علاقاتنا

x - لو ضربت طفلاً ضربة خفيفة وأنت "تويخه" لبكى .. ولو ضربته ضربة أقوى وأنت "تمازحه" لضحك ..

x - الألم النفسي أشد إيذاءً من الألم الجسدي .. الكلمة تجرح

x - من شجرة واحدة يمكنك أن تصنع مليون عود كبريت .. ويمكن لعود كبريت واحد أن يحرق مليون شجرة ..

x - "لا تدع موقف غضب واحد يحرق صورتك أمام كل الناس"

x - إن الذي يمدحك بما ليس فيك وهو راض عنك .. سيذمك بما ليس فيك عندما يسخط عليك ..

x - حاول أحد الموظفين إيهام من حوله أنه شخص مهم .. فلما طرق رجل عليه الباب سارع الموظف إلى حمل سماعة الهاتف متظاهراً بأنه يكلم شخصاً مهماً .. فلما دخل الرجل قال له الموظف: "تفضل اجلس ولكن انتظرنى لحظة فأنا أحاول حل بعض المشاكل .." وبدأ يتظاهر بأنه يتكلم بالهاتف لمدة دقائق .. ثم أغلق السماعة وقال للرجل: تفضل ماهو سبب زيارتك؟ فقال الرجل: "جئت لإصلاح الهاتف يا أستاذ!!"

فلنقبل أنفسنا كما نحن .. فإن الناس تكره المتصنع ..

x - أحس رجل بأن عاملاً فقيراً يمشي خلفه .. فقال الرجل في نفسه: "هؤلاء الشحاذين دائماً يلاحقوننا ليطالبوا مزيداً من المال ..!"

فقال العامل الفقير للرجل: عفوا ياسيدي .. محضنتك سقطت منك ..

فلنحسن الظن بالآخرين

x - نحن نعلم أن للطاولة أرجل ولكننا نتقبل أنها لا تسير ..

## الثعلب المراوغ



جاء الثعلب يوماً جوعاً شديداً حتى أشرف على الموت، فراح يفتش عن طعام يأكله، أو لقمة يسد بها جوعه. فوجد في الحديقة ديكاً مزهواً بنفسه يصيح بين الحين والحين من على الحائط المرتفع، ويرفع بعرفه إلى العلاء بكبرياء.

وعرف الثعلب الذكي أن الديك المغرور ضعيف العقل، فصمم أن يحصل عليه ليكون طعامه لهذا الأسبوع، بعد جوع أسبوع.

فتقدم منه بحذر، وراح يعرج مظهرًا الضعف والمرض والعجز.

ثم قال له:

صباح الخير أيها الديك الجميل، يا ملك الطيور وسيد الدجاج.

فسر الديك بهذا الكلام وقال للثعلب: أهلاً بك أيها الكسيح، ماذا تريد مني وأية مساعدة تطلب؟

فرد الثعلب بخبث: أنا لا أطلب شيئاً لنفسى، لكنني سمعت أن جماعة من الدجاج تبحث عن ديك شجاع جميل صاحب عرف يليق بالتاج ليكون ملك الدجاج.

فتعال معي لأنصّبك ملكاً قبل فوات الأوان.

ومشى الثعلب على مهل، والديك أمامه يستعجله ليصل إلى المملكة.

وعلى الطريق، هجم الثعلب من الخلف على الديك المخدوع، فدق عنقه وأكله.

ثم لحس شفتيه وهو يردد: هذا جزاء الغرور فلأبحث عن مغرور آخر.

## أقتل الكلام بالعمل !

أترك أعمالك تتحدث عنك واسكت أنت، فلا تلق خطبا تتحدث فيها عن إنجازك وتفوقك وجميل سيرتك فتبتلى بمكذب وحاسد، وتكون عرضة للسخرية والازدراء، ولكن قدم علماً حسناً جميلاً بدعياً يسر الناظرين، وأعط مثلاً حياً من الأخلاق والسيرة الحسنة والسجايا الحميدة، فهي أعظم شهادة على عظمتك وسموك وعلو منزلتك. إن الفاشلين أكثر الناس أقوالاً وأقلهم أعمالاً فهم يتحدثون عن أعمال وهمية وعن منجزات خيالية ليكسبوا رضا الناس وإعجابهم فما يزدادون إلا مقتاً، وليتهم اكتفوا بذلك، بل زادوا الطين بلة، فنشروا الأراجيف والشائعات واستهلكوا أوقاتهم في كثرة الكلام، وتركوا (العمل)، ولم يقدموا للأمة سوى .. ~ المزيد»

## قصة وحكمة !

جاء في حكم وقصص الصين القديمة أن ملكاً أراد أن يكافئ أحد مواطنيه فقال له: امتلك من الأرض كل المساحات التي تستطيع أن تقطعها سيراً على قدميك .. فرح الرجل وشرع يزرع الأرض مسرعاً ومهرولاً في جنون .. سار مسافة طويلة فتعب وفكر أن يعود للملك ليمنحه المساحة التي قطعها .. ولكنه غير رأيه وقرر مواصلة السير ليحصل على المزيد .. سار مسافات أطول وأطول وفكر في أن يعود للملك مكتفياً بما وصل إليه .. لكنه تردد مرة أخرى وقرر مواصلة السير ليحصل على المزيد والمزيد .. ظل الرجل يسير ويسير ولم يعد ..

# مسؤول لجنة سباق الدراجات الجبلية بفرع الاتحاد الوطني لشباب وطلبة إرتريا بالاقليم الاوسط الشاب موائل مهنشو ؛ شبابنا اليوم يتقدم السباقات الدولية



## اعداد : بلاى تولدى

الشباب هم أعلى ما تملك الأمة من طاقاتها البشرية ، فهم في مرحلة المراهقة وبداية مرحلة الشباب قوة احتياطية تعدّ نفسها لتسلم مهام الحياة ، وكيف ما يكون الشباب يكون مستقبل الأمة .

لذا فإن العناية بجيل الشباب ورعايته جزء من التخطيط لمستقبل الأمة ، والحرص على مكانتها وإن التفكير باستيعاب طاقات الشباب ، ورعاية طاقاتهم ، وتنمية قدراتهم وملكاتهم ، مسؤولية الدولة والمجتمع والأسرة .

كما أن طاقة الشباب الجسدية والفكرية والنفسية ، إن لم توجه وتوظف ، تتحول إلى عمليات هدم وتخريب في المجتمع ، بل وتنعكس على كيان الفرد نفسه انعكاساً سلبياً .

يمتاز الشباب في هذه المرحلة بالحيوية ، والقوة الجسدية ، لذا فإن تنمية روح الرياضة مسألة أساسية ، لإنقاذهم من الوقوع في مستنقع الإدمان وذلك بفتح النوادي الرياضية ، والملاعب ،

والمسابح ، وساحات السباق ، وإقامة المسابقات الرياضية ، ورصد الجوائز للمتفوقين منهم .

ادراكا منه لاهمية الرياضة في تربية وإعداد شباب يتميز بأخلاقية القوة ، واحترام المنافسة ، وتفوق الآخرين ، والانضباط الأخلاقي في التعامل مع القوة وجمال الجسم ، بعيداً عن الغرور والاستعلاء قام الاتحاد الوطني لشباب وطلبة إرتريا طوال عقدين من الاهتمام بكافة المجالات الرياضية ومنها رياضة

سباق الدراجات الجبلية التي تعتبر الأساس المتين لمنشط سباق الدراجات الأرتري وما يحققه من انجازات رياضية في المحافل الداخلية والخارجية .

وبعد مرور عشرون عاما على انطلاقة هذا المنشط الرياضي الذي صاحبه العديد من التحديات طوال مسيرته ولكن بفضل مثابرة المشرفين



على هذا المنشط والدعم المتواصل من قبل الاتحاد الوطني لشباب وطلبة إرتريا تمكنا من المضي قدماً وبث الروح لرياضة سباق الدراجات الجبلية واليوم يمتلك هذا المنشط الرياضي الكثير من المواهب الفتية والتي ستكون مصدر الدعم لرياضة سباق الدراجات الأرترية من خلال تفریح كوكبة من الدراجين الذين سيشرّفون اسم إرتريا في المحافل الدولية ويضمنون مواصلة هيمنة دراجينا على السباقات الإفريقية والوصول الى منصات التتويج العالمية .

ان الاهتمام بالطاقات والمواهب الواعدة هو مسؤولية الجميع لذا فلنشمر عن سواعدنا لتنمية رياضة الدراجات الجبلية وتنشئة جيل يعتز بهويته ووطنيته . . جيل الانجازات الرياضية على كل الصعد .

نبذة عن سباق الدراجات الجبلية الأرترية ؛  
بداء منشط سباق الدراجات الجبلية في إرتريا في العام ١٩٩٣م بمبادرة قام



٢٠٠٦م.

المرحلة الثالثة ٢٠٠٤ الى الان  
بدء منشط سباق الدراجات الجبلية  
بزخم جديد مع قيام الاتحاد الوطني  
لشباب وطلبة ارتريا بوضع اسس ولوائح  
جديدة للمسابقات التي انصبت في الاساس  
على اكتشاف المواهب الفردية وتنميتها  
بالاضافة لتخصيص سباق الدراجات  
في الجبال والاراضي غير الممهدة. وقد  
شهدت هذه المرحلة بزوغ العديد من  
الدراجين الذين احتكروا منصات التتويج  
الدولية وكان الاحتراف طريقهم الى ابرز  
فرق الدراجات العالمية بعد ان كانت  
بداياتهم في منشط الدراجات الجبلية.

يمكن ذكر كل من الدراجون دانئيل تخلي  
هيمانوت بطل افريقيا ٢٠١٠م وصاحب  
الانجاز الوحيد يتمكن من تحقيق  
الميدالية الذهبية لسباق ضد الساعة في  
البطولات الافريقية ٢٠١٠ / ٢٠١١ / ٢٠١٢م  
بالاضافة للدراج نانتائيل برهاني بطل  
افريقيا ٢٠١١م وافضل دراج افريقي ٢٠١٢م  
وغيرهم من الدراجون .

جنبنا الى جنب مع المسابقات المنتظمة  
التي يشهدها منشط سباق الدراجات  
الجبلية تم القيام برحلات بالدراجات  
الى كل من نقفة- عصب ٩٠٠كم واسمرا-  
ساوة.

كما ان البلاد على موعد مع سباق طواف  
ارتريا للدراجات الجبلية بمناسبة  
الذكرى العشرون لتنظيم سباق  
الدراجات الجبلية وسيكون الطواف من  
سته مراحل ويشمل تغطية ٣١٤كم في  
كافة ارجاء البلاد بمشاركة فرق من  
كل الاقاليم بالاضافة لمنتخب وزارة  
الدفاع.

اعوام متتالية منذ العام ٢٠٠١م وعضو  
فريق ماركو بولو، بالاضافة لعضو  
فريق (MTN QUEBEKA CYCLING  
TEAM) الدراج ميرون رؤسوم وغيرهم.

المرحلة الثانية ٢٠٠٤/١٩٩٨ :

بدء منشط سباق الدراجات الجبلية  
بالتراجع في هذه المرحلة حيث انعدمت  
المنافسات في هذا المنشط تقريبا الا  
من بعض هذه المنافسات التي كانت  
تقام في بعض الاقاليم، وجراء ذلك  
ظهر هذا التأثير على سباق الدراجات  
الهوائية الذي يعتمد على المواهب التي  
يتم تفريخها في نظيره الجبلي كان من  
نتيجته تحقيق نتائج مخيبة في النسخة  
الاولى من البطولة الافريقية للدراجات  
الهوائية التي استضافتها القاهرة عام

بها بعض الرعيل الاول من الدراجون  
الارتريون امثال الدراج الاولمبي جيو فاني  
ماتسولا وبرعاية الاتحاد الوطني لشباب  
وطلبة ارتريا.

وبالرغم من ان هذا المنشط الرياضي  
في بداياته قد اختصر على طلبة المدارس  
المتوسطة والثانوية بالعاصمة اسمرا  
الا ان الطفرة التي شهدها منشط سباق  
الدراجات في تسعينيات القرن الماضي  
سرعان ما ادت الى انتشاره في كافة  
ارجاء البلاد.

خلال العشرون عاما الماضية شهد منشط  
سباق الدراجات الارترية قفزات نوعية  
تمثلت في بروز العديد من الرياضيون  
الذين سطع اسمهم عاليا في سماء رياضة  
سباق الدراجات على الصعيدين المحلي  
والعالمي وما يدل على اهمية منشط سباق  
الدراجات الجبلية هو ان معظم هؤلاء  
الدراجون قد كانت بداياتهم الاولى مع  
الفرق التابعة للاتحاد الوطني لشباب  
وطلبة ارتريا.

يمكن تقسيم المراحل التي مر بها منشط  
سباق الدراجات الجبلية منذ بداية  
تاسيسه قبل عشرين عاما الى ثلاثة  
مراحل.

المرحلة الاولى ١٩٩٨/١٩٩٣ :

برز في هذه المرحلة مجموعة من الدراجون  
الذين كان لهم حضورا بارزا في المحافل  
الدولية منهم المتسابق داويت محاري  
اراب( وهو متسابق محترف بفريق  
ماركوبولو الهولندي وترتيبه العشرون  
على سلم الدراجين العالميين والدراج  
هبتى ولدسمون بطل طواف ارتريا ثلاثة



# الرياضة : الشباب الدائم



لثقافة البدنية :  
يقصد بالثقافة البدنية مجموعة العلوم والمعارف المرتبطة بجسم الإنسان، والتي تهدف إلى امتلاك جسم سليم وعقل سليم وتهتم بالرياضة، والتغذية، وفسولوجيا جسم الإنسان ...

ليست ثقافة الصحة البدنية مجرد حديث عن القوة أو الاحتمال أو نسبة الدهون ولكنها تجمع بين ذلك كله فمن الممكن أن تكون قويا وليس لديك قوة احتمال، أو لديك قوة احتمال وليس لديك مرونة ونستخلص من ذلك كله انه لا يمكننا تقديم تعريف عام وشامل لمفهوم اللياقة بعيدا عن مكوناتها وعناصرها الخمس التالي ذكرها - وتحقيق التوازن بين هذه المكونات تساوي لياقة صحية وسليمة لجسم الإنسان، عليك بدراسة كل عنصر على حدة وان تضع يدك على مواطن القوة والضعف ومعالجة نقاط ضعفك لأن ذلك يؤثر على صحتك بوجه عام .

## عناصر اللياقة الأساسية:

- قوة التحمل في وجود الطاقة التي تعتمد على الأوكسجين .
- القوة العضلية .
- قوة التحمل العضلي .
- المرونة .
- التكوين الجسماني .

## قوة التحمل في وجود الطاقة الهوائية :

هي قدرة الجسم على تشغيل كل المجموعة العضلية على فترة طويلة وعلى نحو معتدل باستخدام الطاقة التي تعتمد على الأوكسجين . ويستخدم الأوكسجين في تحليل المواد النشوية وتحويلها إلى طاقة دائمة، كما يساعد على تحليل الدهون والبروتينات والقيام بالأنشطة الرياضية التي تعتمد على الأوكسجين تزيد من معدل ضربات القلب، وتزيد من قدرة الأعضاء على الانقباضات حيث تساعد الانقباضات القوية على تدفق الدم بشكل أفضل وأقوى وبالتالي تهيئ الجسم لممارسة أي نشاط بشكل أفضل .

## نصيحة:

- عليك بممارسة التمرينات البدنية من ١٥-٣٠ دقيقة على الأقل وذلك حسب معدل ضربات القلب وإذا كنت لا تستطيع ممارستها مرة واحدة فلتكن على ثلاث مراحل يوميا كل مرحلة منها عشر دقائق .

- المداومة على ممارسة التمرينات البدنية من ٣-٤ مرات أسبوعيا للحصول على تأثير دائم . الاعتدال والتدرج في ممارسة مثل هذه الأنشطة يساعد على عدم التعرض للضرر وكلما انتظمت كلما كنت أقوى وأصح، لا بد من وجود فترات للراحة وتغيير الأيام يؤدي إلى نتائج أفضل .

- عليك بالإنصات جيدا إلى ما يرسله جسمك من إشارات مثل الشعور بالألم لتحديد أوقات الراحة والعمل .

**القوة العضلية:** هي قدرة عضلات الجسم على توليد قدر من القوى في فترة قصيرة مستخدمة الطاقة التي لا تعتمد على الأوكسجين .

وهذه التمرينات تساهم في تقوية العضلات وزيادة حجمها بل وزيادة حجم الأنسجة المتصلة بها وزيادة كثافتها لأن هذه التمارين تؤدي إلى توسيع الخلايا وبناء العضلات . وبعيدا عن الناحية الجمالية، كلما ازداد حجم العضلات والأنسجة المتصلة بها كلما كان الجسم أكثر مرونة وأقل تعرضا للضرر عند الحوادث، كما يساعد على التحكم في وزنك على المدى الطويل حيث يمكن للأنسجة المحيطة بالعضلات من حرق سعرات حرارية أكثر من الدهون حتى أثناء فترات الراحة .

**نصيحة :** للحصول على أفضل النتائج لا بد من وضع جدول منظم مع التركيز على

الأنشطة التي تعمل على تشغيل مجموعة عضلية محددة، ممارسة التمرينات ببطء وتركيز وبطريقة فيها مقاومة للجاذبية حيث أن الطاقة الموجهة تؤدي إلى أفضل النتائج وتساعد على عدم التعرض للأذى والضرر . وبالنسبة للأنشطة التي لا تعتمد على الأوكسجين (أي التي تعتمد على الطاقة اللاهوائية) فهي تساعد على إفراز الحمض اللبني في أنسجة العضلات وهذا الحمض يسبب الإحساس بالألم، ولكن إذا قمت ببسط عضلاتك وتهيئتها قبل وبعد التمارين سيحول دون حدوث ذلك .

ممارسة تمارين الضغط تزيد من قوة عضلاتك مع الوضع في الاعتبار أن الاعتدال في ممارسة أي شيء هو المفتاح لتجنب أي ضرر ويحقق الفائدة المرجوة، ونجد أن تمارين التحمية شيء ضروري وهام قبل البدء في أي نشاط، ولا بد أخذ قسط من الراحة لمدة يوم أو يومين لكي تستعيد العضلات وضعها الطبيعي .

**قوة التحمل العضلي:** هو المعيار الذي يقاس به إمكانية توليد العضلات للقوة على نحو متكرر وبطريقة صحيحة والوقت الذي تستغرق العضلات في التحمل، التحمل العضلي هو الاستخدام العملي للقوة في حالتها الأصلية وهو شيء هام لأي نشاط متعلق باللياقة بدءا من رياضة رفع الأثقال التي تعتمد على الطاقة الهوائية إلى العدو البطيء الذي يعتمد على الطاقة اللاهوائية والذي يتم فيه استخدام عضلات في الأرجل على نحو متكرر .

**نصيحة :** تزداد قوة التحمل العضلي من خلال التعود على التعرض للحمل الزائد . وتشغيل العضلات عن المعدل الطبيعي لها يكسبها قوة احتمال أكثر ولكن ليس



بشكل متكرر وزائد عن الحد لأن الحمل الزائد باعتدال يؤدي إلى نفس النتيجة مع تقليل التعرض للأذى. ورفع الأثقال هو أفضل الطرق لاكتساب التحمل العضلي ويكون ذلك ثلاث مرات يوميا من ١٠-١٢ رفعة في المرة الواحدة ولا بد من الراحة بين هذه التمارين.

**المرونة:** هي القدرة على بسط العضلات والأربطة.

ونعني بزيادة المرونة بسط

الأنسجة المرنة عن الحدود الطبيعية لها والاحتفاظ بها على هذا الوضع لبضع لحظات، ومع تكرار هذه العملية تتكيف الأنسجة مع حدودها الجديدة. وكلما زادت مرونة الجسم كلما قلت مخاطر التعرض للإصابة بأي أذى أو ضرر عند ممارستك لأي نشاط رياضي بل ويرفع من مستوى أدائك.

**نصيحة:** ممارسة تمارين التحمية شيء ضروري وهام قبل البدء في أي نشاط رياضي فهي تكسبك الرشاقة حتى لا تكون عرضة للإصابة بالتمزق أو الشد العضلي، أما بسطها بعد ممارسة النشاط الرياضي يرخي العضلات المجهدة ويمنع حدوث الشد العضلي. مع مراعاة الإحساس بهذه التمارين على أنها مجهود يبذل فقط بحيث لا تسبب أية آلام تضر بجسم الإنسان.

إبسطة عضلات مناطق معينة في جسمك في اليوم الواحد ويكون ذلك بصفة منتظمة عدة مرات على الأقل في الأسبوع الواحد.

**التكوين الجسماني:** يتمثل في نسبة الدهون والعظام والعضلات الموجودة في جسم الإنسان وتعطينا هذه النسب نظرة إجمالية عن صحة الإنسان ولياقته فيما يتصل بوزنه وعمره وحالته الصحية، وغالبا ما يتلازم الوزن مع نسبة الدهون ولكنه لا يحل إحداها محل الآخر. ولا تعني الزيادة في الوزن السمنة لأن الكثير من الأشخاص الذين يتمتعون بلياقة عالية أوزانهم زائدة عن الحد المسموح به وذلك نتيجة للعضلات التي يكتسبونها عند ممارستهم لأي نشاط رياضي ولكن إذا كنت تعاني من نسبة دهون عالية يعني ذلك التعرض لمخاطر صحية تبدأ بأمراض القلب، وارتفاع ضغط الدم ومرض السكر.

ومن الصعب تحديد هذه النسب على وجه

تهدة العضلات بعد أي نشاط رياضي شيئا ضروريا لأنها ترخي العضلات وتقلل من معدل ضربات القلب وتساعد الجسم على العودة إلى حالته الطبيعية بعد النشاط الرياضي وعلى المدى الطويل.

**بسطة العضلات:** صحيح، المرونة هي إحدى العوامل المهمة في اللياقة، و بسط العضلات قبل وأثناء وبعد النشاط الرياضي سيسفر عن أداء أفضل وجسم أصح وضرر أقل ولياقة أفضل بشكل عام.

**التغاضي عن الألم:** خطأ، بذلك عليك الإنصات جيدا إلى ما يرسله جسمك من إشارات فإذا شعرت بألم عليك بالتوقف على الفور فإن ألم العضلات والمفاصل يعني الكثير والتغاضي عن الآلام البسيطة يؤدي إلى آلام أكبر فيما بعد، وإذا استمر الألم لفترة طويلة عليك باستشارة الطبيب.

**استشارة مدرب محترف:** صحيح، إذا كنت تمارس الرياضة في نادي رياضي أو إحدى الصالات الرياضية ستتاح لك الفرصة لاستشارة مدرب متخصص فسيرسم لك خطة تلائم أهدافك. كما أنه يوجهك في استخدام الأدوات الرياضية، ويصح لك ما كنت تمارسه من عادات رياضية خاطئة.

**الميل:** خطأ، عليك بالتنوع فيما تمارسه من أنشطة وذلك لكسر الرتابة والذي يساهم أيضا وبشكل غير مباشر في لياقة الجسم بوجه عام.

**الشريك الرياضي:** صحيح، إذا كان وجود الحافز هو مشكلتك الأساسية سيكون الشريك هو الحل لأنه سيشجعك على الاستمرار وعلى الارتفاع بمستواك وبذل مجهود أكبر للتنافس معه، بشرط أن تتكافأ قدراته مع قدراتك.

دقيق، وعلى الرغم من ذلك فإن استخدام طريقة " قياس طيات الجلد " التي يتم فيها اتخاذ معيار خاص لقياس الدهون تحت الجلد - وهي طريقة أقل دقة من غيرها - إلا أنها تعطي نتائج جيدة ويتراوح معدل نسبة الدهون الطبيعي في جسم الرجل ما بين ١٢٪ إلى ١٨٪ تقريبا، وفي النساء تكون أعلى قليلا حيث تتراوح ما بين ١٤٪ إلى ٢٠٪، ومع أن زيادة الدهون عن المعدل الطبيعي له مخاطر فإن قلتها عن المعدل لا ينصح به لأن الدهون لها بعض الفوائد والمزايا فتمد الإنسان بالطاقة وتحافظ على درجة حرارة جسمه.

**من أجل لياقة أفضل:** هناك بعض النصائح التي ينبغي عليك إتباعها وأخرى تتجنبها لكي تصل إلى اللياقة بمفهومها الصحيح مع الالتزام بعناصر اللياقة الخمس الأساسية.

**الاعتدال عند البدء في أي نشاط رياضي**

: صحيح، عند البدء في أي نشاط رياضي بعد فترة راحة طويلة لا بد من الاعتدال عند بداية ممارسته لأن المجهود الزائد عن الحد يعرضك للضرر.

**الإفراط في ممارسة النشاط الرياضي:**

فمن الخطأ ممارسة أي نشاط بشكل مكثف أو زائد عن الحد، فجسدك يحتاج إلى الراحة وذلك لتحقيق أقصى استفادة من النشاط الذي تمارسه وبأقل ضرر ممكن، فعندما تعرض عضلات جسمك لإجهاد شديد لا بد أن تنال قسطا من الراحة على الأقل لمدة ٢٤ ساعة، وينبغي التنوع بين الأنشطة التي تتطلب مجهود بسيط أو كبير مثل التنوع بين تمارين الوزن و العجلة الهوائية.

**تهيئة العضلات قبل البدء في أية تمارين رياضية:** صحيح، لأنها تكسب العضلات مرونة وتمنع حدوث الأذى أو الضرر كما أن

## خدمة الحقيقة؛ لماذا؟ وكيف؟

يرفع التلفزيون الأترى شعار خدمة الحقيقة. فلماذا الحقيقة و ما الداعي لخدمتها . ان حقيقة الامر هي جوهره و كنهه و ما هيته . و الحقيقة دالة الجميع و ملجأ العديدين . للحقيقة جوانب عدة و اوجه متباينة . فقد تكون الحقيقة مرة يضعب ابتلاعها او من القوة الى درجة تصعب مواجهتها، و قد تكون عرضة للتامر و التزييف و تقديمها على غير معناها .

و فى زمن تدفق المعلومات و ثورتها الهائلة و وسائل الاتصال و وسائطه التى تشهد طفرات و تطورات غير مسبوقة فى كل لحظة و حين . فكما هى هدف منشود لمحبيها فهى هدف لمن يسعون لحجبها او تزييفها . و يتم استهداف الحقيقة فى وقتنا هذا باساليب غاية فى المكر و الدهاء من اجل طمسها و تزييفها . الى درجة بذل الجهود الهادفة الى ايجاد حقائق زائفة موازية للحقائق الواقعية .

ورغم الايمان اليقيني لدى البعض بان الحقيقة دائما تنتصر على اعدائها و خصومها و انها فى نهاية المطاف لابد ان تسود، الا ان التجارب اثبتت ان الحقيقة قد تكون عرضة للقتل و الاغتيل .

و لان اكثر ما يواجه ارتريا اليوم الهجمة المسعورة ضد الحقائق التى تحيط او تتعلق بها و بانسانها . فان وضع الشاشة البلورية نفسها فى خدمة الحقيقة امر لا يمكن الا الترحيب به و التهليل له . و حتى ينجح التلفزيون فى مهمته هذه و يخدم الحقيقة بافضل ما تكون الخدمة لابد له من ان يستقطب المهارات و القدرات و ان يقترب اكثر من الناس و خاصة فئة الشباب و ان يتعد عن التقريرية و المباشرة .

ان عصرنا هو عصر الفوتوشوب . اى عصر الصورة و خاصة الصورة المعالجة و المركبة و التى تبدو و كأنها تقدم الواقع على حقيقته . الا انها تنفن فى اقناع الازهان ان ما هو غير الواقع هو الواقع و غير الحقيقة هو الحقيقة . و لان التلفزيون شاء ام ابى قد دخل لعبة الصورة و توظيفها كوسيلة للاقناع لابد له من جهة من تقديم الحقيقة بكل تلاوينها و من جهة اخرى التصدى لمحاولات تزييف او حرف او قتل الحقيقة .

ان عصرنا ايضا هو عصر الايقاع السريع فى كافة جوانب الحياة و هو ايضا عصر التفاعل و التلاقح بين الثقافات و الحضارات - و ليس بالضرورة صراعها - و كل من الايقاع و التلاقح يجعلان الحقيقة اكثر تعقدا و اوجها اكثر تعددا . الى درجة ان ما اعتبر حقيقة ساطعة قبل فترة طويلة او قصيرة قد يفقد صلته بالواقع و يفقد جدواه . الامر الذى يجعل الدفاع عنها و خدمتها اكثر صعوبة و فى عين الوقت يسهل من امر تزييفها و تشويهها و لو الى حين .

و لذلك على من يسعى لخدمة الحقيقة ان يدرك انه ليس فقط فى سباق مع عمليات تزييفها و تشويهها ، و لكنه ايضا فى سباق مع الزمن و ايقاعه السريع و التقنيات المتطورة دوما و التفاعل الذى يفتح على الفرد خصوصيته بل و كيانه و فكره و خاصة الفرد الذى يعول عليه لخدمة الحقيقة و من اجله تخدم الحقيقة .

## تأملات



يكتبها: سعد رمضان