

الحياة

مداد قلم ونبض قضية

صحيفة أسبوعية اجتماعية سياسية متنوعة / مستقلة / تصدر من حلب صباح كل يوم سبت

العدد

235

19 أيار 2018  
03 رمضان 1439



القضايا لا تموت  
الشهيد فادي أبو صلاح



نور وليد محمد

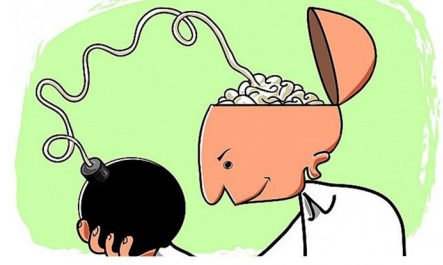
## 14 اللص الذكي

12 أَلَنْ نَبُوخَ بالحب؟!  
نيرمين خليفة

17 اضطراب الحياة اليومية قد يكون ناتجا عن  
مشكلات الصحة العقلية  
ضرار الخضر

19 حدث وتفاعل  
أسرة التحرير

20 رمضان تطبيق التغيير  
أحمد وديع العبسي



## 07 الفكر المتطرف وطوق النجاة

سلوى عبدالرحمن

02 أستاذة .. الصفقات الدورية  
غسان الجمعة

03 إلا من أتى الله بقلب سليم  
إسلام سليمان

05 السباقات تعود إلى ملعب  
إدلب البلدي  
محمد نور يوسف

10 كيف تغيّر التعليم العالي في المناطق  
المحررة؟  
عبدالملك قررة محمد



/hibrpresse



/Hibrpress



/hiberpress



info@hibrpress.com



+90 537 656 46 75



Aleppo, Syria

www.hibrpress.com

## فريق العمل

المدير العام  
أحمد وديع العبسي

رئيس التحرير  
غسان الجمعة

مدير التحرير والمدقق العام  
علي سنده

مساعدو التحرير  
عبد الملك قررة محمد  
سلوى عبد الرحمن

العلاقات العامة  
أحمد جعلوك

مسؤول التنسيق والمتابعة  
غسان دنو

جميع المراسلات باسم المدير العام  
gm@hibrpress.com

العدد 235

جميع المقالات تعبر عن رأي أصحابها  
ولا تعبر بالضرورة عن رأي الصحيفة

فالضامن التركي يسعى لدرء الخطر عن حدوده والمتمثل بسيطرة ميليشيات كردية تدعمها واشنطن ترى فيها أنقرة خطراً أمنياً، كما أنها ترغب بإنشاء منطقة آمنة بتفاهمات إقليمية تحدُّ من تدفق المزيد من اللاجئين عبر حدودها، وإستراتيجياً تريد الاحتفاظ بعلاقة طيبة مع روسيا تكون بمنزلة ورقة بديلة عن استفزازات السياسة الأوروبية وخذاع واشنطن.

وتسعى روسيا من خلال أستانة إلى استخدام نفوذ الأتراك على فصائل المعارضة للضغط أكثر في مسارات التفاوض ومحاربة التنظيمات التي يعتبرها كلا الطرفين إرهابية، وتعول أيضاً على تركيا في كسر الحصار الاقتصادي المفروض عليها من خلال مدِّ أنابيب الطاقة وتنشيط التجارة والسياحة.

أما إيران التي باتت الحلقة الأضعف نسبياً في أستانة بسبب فشل اتفاقها النووي واستهداف قواعدها بشكل مباشر من الطيران الإسرائيلي فهي تريد الحفاظ على مكتسباتها في سورية عبر تفاهمات إقليمية تحد من مخاطر تدهورها الاقتصادي، وما انسحاب عناصرها التي قصفت نقطة المراقبة التركية من بلدة الحاضر إلا ترجمة عملية لخطب ودِّ أنقرة ورضوخها للسطوة الروسية في مفاصل القرار السوري.

إن تصريحات وزير الخارجية التركي بتغيير مسار جنيف في حال عدم تحقيق تقدم عقب مؤتمر أستانة الأخير هو إشارة واضحة لمساعي الدول الضامنة بأن إستراتيجياتها بخصوص سورية والقضايا الإقليمية من الممكن أن تكون متكاملة ومنسقة، وهو ما ينظر إليه بأنه أقرب للتحالف تحت ضغوط المصالح السياسية والاقتصادية والعسكرية ولمواجهة الحلف الأمريكي في المنطقة.

كما أن استدعاء بوتين للأسد والحديث عن أفق الحل السياسي وتشكيل لجنة دستورية وفقاً لمقررات جنيف يندرج تحت فقرة الضغط لتحقيق أهداف باتت أكبر من نظام الأخير في سورية ومن الممكن أن يقابله أيضاً ضغط تركي على المعارضة.

أستانة القادم سيعقد في سوتشي حسب بيان المؤتمر الأخير، وسيسلط الضوء على ملف المعتقلين واللجان الدستورية، فهل ستشهد هذه الملفات مساومات بين الأطراف (الضاغطة) على طرفي المعادلة السورية لما هو أبسط حقوق الإنسان السوري.



غسان الجمعة

## أستانة .. الصفقات الدورية

في ظل غياب أمريكي عن أستانة انعقد مؤتمر الدول الضامنة بالتزامن مع تنفيذ اتفاق التهجير في ريف حمص الشمالي المنطقة التي تعدُّ ضمن مناطق خفض التصعيد، لتعود إلى نفوذ الأسد من خلال "المصالحة الوطنية" حسب تصريح مبعوث بوتين إلى سورية "لافتييت"

هذه التحولات التي تظهر في الخريطة السياسية والعسكرية داخل سورية تعكس مدى المساومات والتفاهمات التي يجري التوصل إليها بين الأطراف الضامنة التي لا يكون فيها للمعارضين والموالين السوريين أي مكاسب إلا بالقدر الذي تتنازل فيه لحليفها الضامن عن شتى أنواع المصالح بداية من خدمة الارتزاق ومروراً بعقود الطاقة وإطلاق النفوذ ومنح القواعد العسكرية وغيرها.

فعقب أو قبل كل جولة لمحادثات أستانة تتحرك على رقعة الشطرنج السورية مصالح هذه الدول عبر ممثليها وحلفائها ليخرج منها كل الأطراف رابحاً باستثناء السوريين.

مسار أستانة ليس من أجلنا نحن السوريين، إنما هو مسار حلف ثلاثي في تكتله الآتي فرصة لمواجهة التحديات الإقليمية والداخلية وعنوانه العريض حل الأزمة السورية.

خط رفيع في أعمالنا يفصل بين حافتين اثنتين، إحداهما تشرف على نار وأخرها على دار الخلود.. هو ليس بكلمة الإنسان قائلها، بل هو شعور وإيمان عميقان يجتاحان عقل المؤمن وكيانه، يضيفان على عمله متانة وقوة ورونقاً يبعث في صاحبه رضاءً وطمأنينة تنبعان من ثقته بإله لا يضيع عمل عامل ما دامت وجهته ومقصده إليه. فأى فكرة ناجحة تشغل حيزاً في هذه الحياة وليدة إخلاص تملكها، وإن كانت الفكرة تحمل في باطنها شيئاً من رياء، غدت فاسدة وآيلة للاضمحلال والتلاشي في أي لحظة، كالهائم يتخبط ويتعثر في مسيره، فلا يدري متى يصيبه الردى، يقول حسن البنا: "إنما تنجح الفكرة إذا قوي الإيمان بها، وتوفّر الإخلاص في سبيلها، وازدادت الحماسة لها، ووجد الاستعداد الذي يحمل على التضحية والعمل لتحقيقها."

والإخلاص هو عماد العمل الصالح، فحينما يدرك العبد ويؤمن أنّ مقومات هذا العمل ومصدره نابع من إله واحد أحد لا شريك له، انتفت لديه كل شائبة رياء ونفاق يحوم حول نيته في القيام بهذا العمل، وأصبحت نواياه قبل القيام بأي عمل هي رضا هذا الإله الذي كل الأعمال منه وإليه.

ولم يكن الفلاح يوماً حليف من يتبع أعماله تعلقاً برضا الناس فيه وحمدهم له، عندها يصبح من المرأين الذين يُسعدون لإطراء الناس لهم وقبولهم، ويحزنون ويبتئسون إن أساءهم ولم ينل إعجابهم، فيغدو الناس مصدر إلهامهم وغاية عملهم.

لكن دائماً هناك صوت بعيد يصدح وينادي ويكرر النداء بين الحين والحين، معلناً عن ناقوس خطر بات قريباً غير بعيد هو أنه لا خير في عمل لا يقصد به رضا الله، وأن النجاح والفوز بالنعيم حليف من كان عماد عمله الإخلاص، ومقوماته الحماس والإيمان لتحقيق هذا العمل في سبيل من يخلص إليه، إذ يجب ألا يكون عمل الإنسان كالذي استشهد ليقال عنه جريء، أو كالذي تعلّم العلم وقرأ القرآن ليقال عنه عالم وقارئ، أو الذي أوتي مالا فتصدق به ليقال عنه جواد، فلا ندم يجدي ولا حسرة ولا لوماً إن دُقت أجراس الوعيد منبئة عن يوم عسير يكشف فيه عن قلوب عباد يشوبها رياء ونوايا زائفة، فلا نجاة يومئذ إلا لمن أتى الله بقلب سليم، ولو افتدى بكل ما أوتي من قوة ومال وبنين..





### اللغة الروسية في اللاذقية

شهدت محافظة اللاذقية، انتشاراً ملحوظاً للغة الروسية التي بدأت ترافق اللغة العربية، في أسماء المحال التجارية.

وأصبح مطعم ومقهى "روسيا" مقصداً للجنود الروس، وكان مقهى "موسكو"، واحداً من أشهر المحال التجارية التي لفتت الإعلام الروسي، خاصة وأن طارق شعبو، صاحب المقهى، صرّح أنه لا يتقاضى أجراً من الجنود الروس.

وأعلن رسمياً، عام 2016، عن قيام حافظ، ابن رئيس النظام السوري بشار الأسد، بتعلم اللغة الروسية، وقامت روسيا باستقبال حافظ وبقيّة إخوته، في منتجع سياحي راقٍ.



### واتساب ينفذ تغييراته.. تحكم "غير مسبوق" للمستخدمين

أدخل تطبيق واتساب خصائص جديدة على الدردشة الجماعية شملت منح مديري المجموعات مزيداً من السيطرة.

وقال واتساب المملوك لفيسبوك في مدونة: إنه بمقدور المستخدمين الآن ترك أي مجموعة بشكل دائم، والتأكد من أنه لن تتم إضافتهم مجدداً إلى المجموعة نفسها.

ولم يعد من الممكن حذف مؤسسي المجموعات، كما أصبح بإمكان المستخدمين أن يرصدوا سريعاً الرسائل التي تذكر أسماءهم في دردشة جماعية.



### مصر وإسرائيل تمنعان تركيا من نقل المصابين الفلسطينيين

قال نائب رئيس الوزراء التركي، رجب أقداغ، إن إسرائيل ومصر ترفضان هبوط الطائرات التركية في مطاراتهما لتمكينها من نقل المصابين الفلسطينيين إلى تركيا لتلقي العلاج.

وأشار "أقداغ" إلى أن تركيا هي أكثر دولة رفعت صوتها بالعالم ضد مجرزة القوات الإسرائيلية بحق الفلسطينيين في قطاع غزة (الإثنين)، وأنها ستواصل فعل ذلك في المرحلة القادمة.

وارتكب الجيش الإسرائيلي، مجرزة دامية بحق المتظاهرين السلميين، وكان المتظاهرون يحتجون على نقل السفارة الأمريكية من تل أبيب إلى مدينة القدس، ويحيون الذكرى 70 للنكبة الفلسطينية.



### الأمم المتحدة: وضع إدلب سيكون أسوأ من الغوطة

اعتبر ستيفان دي ميستورا أن الوضع في محافظة إدلب سيكون "أسوأ بستة أضعاف" مما كان عليه في الغوطة الشرقية، في حال تكرر سيناريو الغوطة في إدلب.

وقال دي ميستورا خلال الاجتماع الشهري لمجلس الأمن: "إن الوضع بات معروفاً ويتضمن قصفاً ثم مفاوضات ثم عمليات إجلاء".

وأوضح أنه يوجد حالياً في إدلب في شمال سورية 2,3 مليون شخص نصفهم من النازحين، وليس أمامهم أي مكان آخر يلجؤون إليه.



محمد نور يوسف

## السباقات تعود إلى ملعب إدلب البلدي

أقامت منظمة شفق بطولة (شهداء جامعة إدلب) لألعاب القوى في مضمار ملعب إدلب البلدي يوم الأحد 13/5/2018 وقد حضر هذا السباق عدد من طلاب الجامعة والمعاهد المختلفة في مدينة إدلب، وفريق من ذوي الاحتياجات الخاصة للمشاركة في هذا السباق أيضاً، بالإضافة إلى حضور مشجعي هذه اللعبة. قُسم السباق إلى أربعة سباقات 100 متر، و200 متر، و400 متر، و1500 متر، وقد شارك 6 متسابقين من فريق ذوي الاحتياجات الخاصة في سباق الـ 100 متر، وشارك بمسابقة الـ 100 متر، والـ 1500 متر ثلاثة عشر طالباً من الجامعة، وفاز بالمركز الأول بالسباق (حسن أمون) من كلية الآداب، وفي المركز الثاني (عمار الحسين)

صحيفة حبر التقت مع (جميل عنداني) حكم كرة قدم ومسؤول نشاط رياضي في منظمة شفق: "قمنا بعمل هذا النشاط الرياضي بالتنسيق مع جامعة إدلب بعد إجرائنا سلسلة من النشاطات الرياضية منها دوري كرة قدم خاص بالجامعة وبطولة بينغ بونغ وقريباً سوف يكون هناك نشاطات سباحة.

هدفنا من هذه الفعاليات الرياضية دعم النشاطات الرياضي عند طلاب الجامعة وتنمية هواياتهم ومهاراتهم الرياضية والعمل على تعرف الطلاب من مختلف الكليات على بعضهم وبناء علاقات وصدقات من خلال هذه النشاطات. سيكون هناك ميداليات وجوائز للفائزين بالمركز الأول والثاني وهدايا عبارة عن البسة رياضية وأحذية وجوائز ترضية للجميع."

يقول (أدهم العيسى) من كلية الآداب سنة أولى تاريخ من دركوش: "جئت إلى الملعب البلدي لكي أشترك في مسابقة الجري لأول، وأتمنى أن يكون هناك دائماً نشاطات رياضية".

يضيف (مصطفى حاج) من كلية التربية: "كنت أعب كرة القدم مع فريق التربية وفي الأحياء الشعبية، وجئت إلى هنا لكي أشترك في سباق الـ 200 متر، وهذه أول مرة أشترك في سباق الـ 200 متر، وهي خطوة جميلة من منظمة شفق لدعم هذه الفعاليات الرياضية، فمعظم الطلاب في الجامعة رحبوا بهذه الفكرة وأحبوها".

(يوسف) من مدينة إدلب: "لقد أخبرنا مسؤول المعالجة الفيزيائي في مشفى الزراعة بهذه الفعالية الرياضية من خلال نادي أمية، وجئت لكي أشترك بهذه المسابقة مع فريق ذوي الاحتياجات الخاصة، أنا فاقد لقدمي اليمنى من تحت الركبة، لكن أستطيع المشاركة وسوف أفوز بالسباق إن شاء الله".

ويقول (عروة حج عوض) من فريق ذوي الاحتياجات الخاصة أيضاً من منطقة الجسر: "جئت لكي أشارك بهذا السباق لأن الطقس جميل ويجب على الشخص أن يحرك جسمه، أنا فاقد لقدمي وأستطيع المشاركة في سباق الـ 100 متر بالاستعانة بالعكازين."

وقد التقينا أيضاً (محمد مرعي شيخ الحدادين) معالج فيزيائي في مشفى الزراعة: "طرحنا فكرة مشاركة ذوي الاحتياجات الخاصة في هذا السباق على المسؤول الرياضي في منظمة شفق، وقد أنشأنا فريقاً لهم منذ 8 أشهر وكان عدده خمسة لاعبين لكن اليوم عدد الفريق 22 لاعباً."

يستطيع الشخص أن يركض برجل واحدة بالاستعانة بالعكازين، ونحن حالياً ندرّبهم على لعبة كرة القدم، والبيغ بونغ، والشطرنج أيضاً، ورفع الأثقال، والسباحة، وقد عملنا مباراة كرة قدم وبطولة شطرنج وبطولة قادمة في كرة الطاولة واليوم نشاط في لعبة سباق الـ 100 متر.

أحد السبل التي نستخدمها للعلاج الفيزيائي والتأهيل هي الرياضة، فهي تقوي عضلاتهم وتساعدهم على الاندماج في المجتمع.

للأسف يوجد عندنا في إدلب أعداد كبيرة من ذوي الاحتياجات الخاصة لكن هناك شريحة قليلة جداً تتقبل فكرة المشاركة في الفعاليات الرياضية."

جميل أن تشاهد الملعب من جديد وهو يشارك اللاعبين نشاطهم رغم جراحه الكثيرة التي لحقت به جراء قصف الطيران الروسي، لكن نستطيع استغلال مضماره في عدة بطولات خاصة ألعاب القوى.



## الفكر المتطرف وطوق النجاة

الأفكار من تحكم العقول وتوجهها وتدفعها للسلوك، فإما أن تكون إيجابية نافعة أو سلبية تؤدي إلى التهلكة، والانحراف الفكري سببه التطرف، يخرج فيه صاحبه عن قواعد الدين والتقاليد والأعراف والأنظمة الاجتماعية السائدة الملزمة لأفراد المجتمع، كما أنه لا يعترف بأفكار الآخرين ولا يحترمها.

تنظيم الدولة الإسلامية "داعش" مجموعة من أطباء ومهندسين وعلماء ومثقفين من العرب والأجانب من حول العالم إضافة إلى عدد كبير من العناصر محدودي الثقافة، ولو كانوا مجموعة من الجهال لما عاشت الدولة كل تلك المدة، لكنهم يحملون فكرًا متطرفًا.

أسلمة التطرف خطر كبير واجه المتطرفون من يخالف أوامرهم ويحمل فكرًا يناهض فكرهم خلال فترة سيطرتهم على بعض المدن السورية بالتعذيب والقتل، وكانوا ينسبون كل عمل يقومون به للإسلام، فأى دين ذاك الذي يأمر بقتل الناس والتفنن بأساليب القتل حرقًا وغرقًا ورميًا بالرصاص وقطع الرؤوس والأيدي والأرجل على أتفه الأسباب؟!

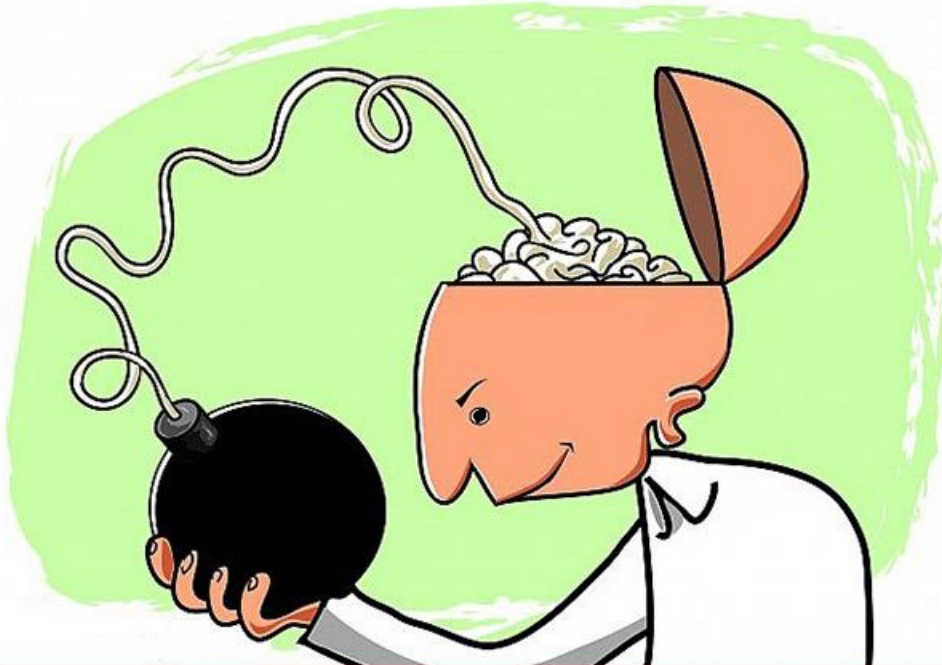
"أسلمة التطرف" هو الخطر الأكبر لأنه يشوه صورة الدين الإسلامي أمام شعوب العالم من الأديان والمذاهب الأخرى التي خرج منها "هتلر" و"بوتين" و"بشار".

ولو فكرنا مليًا لرأينا أن المتطرف يحجز عقله داخل صندوق، يدافع عن مقتنياته بكل قدراته مستخدمًا الخداع أو التضليل، فيقلب المفاهيم ويشوه الحقائق ويقدم أدلة من دين الإسلام غير كافية ومناقضة للواقع، أي يجتزئ منها ما يناسب فعله، لأن المعلومات التي يتلقاها تأتيه على شكل أوامر لا مجال فيها للنقاش، وإن واجه مشكلة لا يعرف كيف يتصرف معها إلا بالعقوبة واستخدام القوة، فيتعامل مع الأمور البسيطة بصرامة، بينما يتجاهل الأحداث الكبيرة ويتعامل معها بسطحية وتجاهل.

الإسلام دين يدعو إلى الوسطية والتوازن والمحبة والتآلف والسلم والعدل بين الأطراف المتنازعة دون تحيز لأحد لأنه السبيل لوحدة الفكر.

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم "لأعلمن أقوامًا من أمتي يأتون يوم القيامة بحسنات أمثال جبال تهامة بيضا، فجعلها الله هباء منثورًا" وتابع الرسول صلى الله عليه وسلم بوصفه إنهم إخوانكم من أبناء جلدتكم ويأخذون من الليل كما تأخذونه ولكنهم أقوام إذا خلوا بمحارم الله انتهكوها".

لكنه بيّن صلى الله عليه وسلم أيضًا فضل التراجع عن الخطأ والعودة إلى الحق في الحديث " كل بني آدم خطاء وخير الخطائين التوابون".





## علاج التطرف الفكري

يعتقد البعض أنه لا سبيل للقضاء على الفكر المتطرف الذي يرتكب أفظع جرائم القتل والتنكيل سوى المواجهة بالقتل والتدمير، إلا أن هذا التفكير خاطئ فالتطرف فكر والفكر يتغير في أي لحظة، وعلينا أن نكون أصحاب حجج ومرجعية فكرية دينية صحيحة لإعادة الشباب ممن انخرطوا ضمن التنظيم.

الخطر والشر يحيطان بنا من كل جانب، واجتثاث الأفكار المتطرفة بات ضرورة تستحق الاهتمام واتباع كافة السبل الكفيلة في الوقاية من زيادته، وبناء على ذلك وبعد انسحاب "تنظيم الدولة الإسلامية" من شمال حلب نشأت فكرة افتتاح "المركز السوري لمحاربة التطرف" في مدينة مارع في 27 أكتوبر 2017 بهدف إعادة عناصر سابقين للاعتدال الفكري وتخليصهم من الأفكار المتطرفة.

يبلغ عدد المقاتلين الذين يخضعون للعلاج 100 مقاتل مقسمين إلى مستويات بحسب المعتقدات والجرائم، محاضرو المركز مختصون من حاملي الشهادات الجامعية وما يفوقها إضافة إلى مختصين في مجال التطرف الفكري. تتم آلية العلاج وفق برامج يحددها المختصون ضمن المركز يخضع خلالها المقاتلون لجلسات جماعية حوارية ونفسية وجلسات انفرادية بشكل يومي لمدة تتراوح ما بين الشهر إلى ستة أشهر قابلة للتمديد.

كما تم تخريج 6 نزلء من المركز وهم حاليًا يمارسون حياتهم الطبيعية ضمن المجتمع، حيث أصبحوا عناصر فاعلين ومنتفعين وآمنين على جميع من حولهم بحسب ما أكد مدير المركز "حسين ناصر".

إن فكرة المركز خطوة جيدة تدفع بصاحب الفكر المتطرف للخروج بأفكاره من سجن التقليد الأعمى والتبعية إلى رحابة الفكر العقلي وآفاقه، مع قليل من الصبر بغية وصوله إلى ما يؤمن به دون أذية لمن حوله، ولا شيء مستحيل أمام إرادة الإنسان ومع الوقت سيعود بحياته للشكل الصحيح، ليس من الضروري اليوم ربما في المستقبل.

مقولة "إن كنت تؤمن بفكرة عليك أن تدافع لأجلها" صحيحة لكن الإنسان المسلم مسؤول عن حياته، وورده الاعتداءات واجب، لكن عليه تجنب الغضب والحقد لأنهما يولدان الكفر وإهانة الخلق وقتلهم فيه تحدٍ وإهانة للخالق عز وجل.





## صناعة الصحافة

### رمضان والصحافة

إن الصحافة سعت بكل ما أوتيت إلى تكريس الواقع بتحويل رمضان إلى مناسبة للاستهلاك المنفلت، ثم طقسًا فلكلوريًا تحضر فيه خرافات الدراما التلفزيونية وروائح المطبخ والمسابقات و"الحزازير" فضلًا عن الفتاوى المتكاثرة والمتكررة.

لأن رمضان تحول إلى شهر استهلاكي بامتياز، ولأن هذا الوضع يناسب الصحف فهي تستعد كل عام لجني هذا المردود من خلال تخصيص مواد للشهر تصدر على شكل ملاحق يومية متضمنة، وهذا هو الهدف الأساس منها، مسابقات تصوغها بالتعاون مع الشركات المعلننة، فيتحقق الإعلان للشركة وتجني الصحف دخلًا إضافيًا، ويزيد العبء المالي على المستهلك بما يتعزز في إدراكه من نزعة استهلاكية.. يتبع



### هل تعلم؟

أن الرسول صلى الله عليه وسلم صام تسعة رمضان.



## من طرائف العرب

قيل: إن صائماً دخل قرية في رمضان، فرأى كل من فيها يأكلون نهراً. استغرب الأمر، وقال لهم: أما عندكم رمضان؟! قالوا: بلى، ولكن شيخنا يصوم عنا.

فذهب إلى دار الشيخ مستغرباً، ودخل وكان الوقت نهراً، فرأى أمام الشيخ سفرة طولها كذا ذراعاً، وعليها ما لذ وطاب من المأكّل، والشيخ يلوك الطعام، فقال: شيخي، علمت أنك تصوم عن أهل البلد؟! فردّ الشيخ قائلاً: يا جاهل، من يصوم عن أهل بلد، ألا يتسحر مرّة كل نصف ساعة؟

## حدث في رمضان



## في مثل هذا اليوم

في مثل هذا اليوم الثالث من شهر رمضان لعام 2 هجرية الموافق لعام 624، ميلادية خرج رسول الله صلى الله عليه وسلم من المدينة المنورة قاصداً موقع بدر حيث دارت المعركة الكبرى التي انتصر فيها جيش المسلمين على المشركين من قريش في السابع عشر من شهر رمضان المبارك.

في مثل هذا اليوم الثالث من شهر رمضان لعام 632 ميلادية توفيت السيدة فاطمة الزهراء رضى الله عنها ابنة الرسول الأمين محمد عليه أفضل الصلاة والسلام. وقد عاشت بعد لحوق أبيها بالرفيق الأعلى ستة أشهر، تزوجها الإمام علي بن أبي طالب كرم الله وجهه وأنجبت له الحسن والحسين.

تجزه لتس  
الطريق

فتخر بآئتنا  
لجامعة حلب

الأيمن 2017/11/20

عبد الملك قره محمد

## كيف تغيّر التعليم العالي في المناطق المحررة؟

باحثاً في مشكلات المجتمع السوري وتأثيرات الحرب من منظوره الخاص دون خوف من الملاحقة القانونية، وساهم طلاب الطب في إسعاف الجرحى نتيجة نقص الكوادر، وشرع طالب كلية الآداب في اللغة العربية والتاريخ يخوض في تفاصيل الأدب المناهض لحكم آل الأسد وتاريخه الأسود الذي شوّهه في مناهجه بما يخدم أهدافه في قتل الإبداع.

وقامت الجامعات الحرة ومعاهد إعداد المدرسين بتغيير مناهج وتعديل أخرى بما يواكب العلوم الحديثة وتقنيات العصر، وللحديث أكثر عن التغيير الذي أحدثه التعليم العالي في المناهج العلمية التقت صحيفة حبر الدكتور محمد رامز كورج مدير معهد حلب لإعداد المدرسين وعضو في الهيئة التدريسية في جامعة حلب الحرة الذي صرّح لصحيفة حبر: "التغيير جلي ظهر بين الطلبة إذ كان التعليم مسيساً بشكل كبير والنظام لم يغير المناهج لأنه لم يبق له رسالة يوصلها لحاضنته إلا من خلال التعليم المسيس والإعلام، أما في جامعة حلب الحرة يستطيع المحاضر التعبير عن رأيه بكل وضوح وشفافية بعيداً عن الرأي المسيس وهذا ما جعل عملية التأثير بين المعلم والطالب تكون أقرب، حيث لا يدّ سياسياً ولا فكراً حزبياً يتابعك مما ساعد على انفتاح العملية التعليمية للتعبير عن قضايا علمية شائكة لم يكن يستطيع الخوض فيها قديماً"

ما هي القضايا التي كانت ممنوعة على الطالب ويستطيع اليوم تناولها؟

التعليم في المجتمع يفتح أبواب التغيير الفكري بمفاتيح البحث والتجربة ومواكبة العلوم الحديثة التي تتبدل كل لحظة بفضل جهود العلماء التي تفرض على الدول تعديل المناهج العلمية بما يتماشى مع كل نظرية وعلم جديد.

إن تعديل المناهج العلمية بما يناسب الثورة العلمية يساهم في توسيع مدارك الطالب وإبقائه على اتصال دائم مع العلوم والشعوب، كما ينمّي الفهم السياسي لديه لذلك استمر النظام باعتماد المناهج ذاتها لعقود كي يبعد الطالب السوري عن العجلة العلمية وعن التقدم الذي وصلت إليه الشعوب خشية قيام تفكير يعارض سياسة حزب البعث الذي احتكر التعليم وحشر مبادئه في كل المراحل العلمية محاولاً تقييد التفكير والقضاء على كل مظاهر التعددية التي تحاول الخروج على حكم الحزب الواحد.

وفي سنوات الثورة ومع افتتاح الجامعات داخل المناطق المحررة أتمدت هذه المناهج مع إضافة تعديلات ووجود حرية في التعبير، فشرع العلم يستمد مادته من الواقع ويعيدها إليه نظرة مستقبلية تحاول التخفيف من معاناة الشعب السوري.

لقد استطاع التعليم العالي تحويل العلم إلى أداة لتطوير العمل المجتمعي المباشر دون القيود التي وضعها النظام لقبول الشباب في مؤسساته، فأصبح طالب قسم الإعلام صحفياً منذ التحاقه بالكلية نتيجة ما رآه من ممارسات النظام بحق الصحفيين وطالب قسم التربية

القضايا السياسية المحضة التي تتغير بين الفينة والأخرى مع الاطلاع على المناهج العالمية. وعدم تطوير المناهج سيؤدي إلى جمود في التعليم مع بقاء الواقع العربي متأخرًا في تصنيف الجامعات العربية لأنها لم تُغير من مناهجها منذ عشرات السنين"

### لماذا لا يقوم النظام بتعديل المناهج القديمة؟

"لأنه لو أراد ذلك سيكون كل التغيير في خدمة الفكر الإبراني الروسي، وهذا لو حدث فلن يرضي كل رواد التعليم في مناطقه وسيحدث ضجة سياسية علمية كبيرة جداً؛ لأن الفكر العلمي والسياسي دائماً يحتاج إلى تطوير يقدم من خلاله رسالة تعالج المناهج النفسية والوقائع السياسية والآلام الموجودة على الأرض وذلك ما لن يستطيع النظام فعله"

إن تغيير المناهج الدراسية في المناطق المحررة ضرورة علمية لتطوير الواقع العلمي والتخلص من السموم التي بثها النظام في المناهج القديمة وخلق نهج تعليمي يرسخ المفاهيم العلمية والقيم الإنسانية ويعايش الاختراعات والتقنيات الحديثة، فالطالب السوري معروف بذكائه وهذا ما ظهر في النجاح العلمي لعدد من السوريين في الدول الغربية عندما توفرت لهم الوسائل العلمية والمناخ العلمي الملائم لبيئة الإبداع.

"سُلط الضوء على مشاكل الحروب، وأثر التسلط في سورية، واحتكار خيراتها لفئة معينة في كلية التربية، كما أصبح الطالب يعبر عن القضايا التي تهمة ويتناولها في حلقات بحثه ورسائل الماجستير، كقضية الثورة والمقاومة في شعر (عمر أبو ريشة) في كلية الآداب"

### هل يوجد محاولات جادة لتطوير المناهج العلمية أو تغييرها؟

"هذا شيء مؤكد سواء في الجامعات أو المعاهد المتوسطة، فقد بدأ المحاضرون يضعون مناهج مناسبة للواقع التعليمي والفكري الذي يخدم المرحلة بعد تغيير 50% من المناهج القديمة، إضافة إلى أن كل المعاهد عملت على مناهج تجربي مدة عامين فقط من أجل وضع النقاط الإيجابية والسلبية، ومن المتوقع إقامة ورشة عمل مغلقة في الشهر السابع مدتها ثلاثة أيام للنظر في المناهج على مستوى كل المعاهد في المحرر وتطوير كافة المناهج"

### كيف نطوّر المناهج التعليمية والطرق التدريسية؟

"بجذب أصحاب الخبرات ممن حَكم عليهم النظام بالدفن الفكري للمشاركة، وعقد ورشات عمل دائمة لمتابعة المناهج وإضفاء التقارير العلمية عليها من إيجابيات وسلبيات، بالإضافة إلى الاهتمام بقضايا العلم والبعد عن



جامعة حلب

نيرمين خليفة

## ألن نبوح بالحب؟!!

لماذا تختنقُ البحة خلف الحنجرة وتذبحُ الروح من الوريد إلى الوريد؟ لماذا تتحايلُ في رسم بعض الأصوات والرسائل على صفحات الوهم؟ لماذا لا تخرجُ مدويةً لتخبر كل من زرع بكلامه أوهاماً لجناتٍ عدنٍ أنه أزال حجر الارتكاز من سيدٍ مأرب فهوى جدارُ الروح بدل أن يُقيمه بمسؤولية الكلمة؟ لماذا لا نواجههم لنخبرهم كم كانت مساحات ما جرف السيل في طريقه وكم ترك من أعجاز نخلي خاوية؟ لماذا لا نجلدهم مراراً وتكراراً وننهي تلك العواصف المتلاطمة في لجج الإدانة والتظلم، ثم ليمضي كل في طريقه لا له ولا عليه؟

يتدفق سيل النظرات الحائرة عن نص كتبتُه في ذكرى مولدي على جدار الفيس بوك لأخبر أصدقائي بكل بساطة أنهم أجمل ما حصدت في ثلاثة عقود غابرة، جملة صغيرة كتبتها على صفحة أحد مواقع الميديا غرست أنيابها في نفيس إنسانٍ أعلى من الحياة نفسها، لم أكن أعرف أنه سينفجر جدول الحنين ببضع كلمات كتبت على جدار من الحزن والوفاء ..

ابنة أخٍ مشتاقة هائمة تحمل طيف عمٍ يلازم أنفاس كبرياء الماضي الموروث منه، لم تهجره يوماً ولم تجفو، لكن هجرتها القوة أمام العادات، دماء الشهداء تسيح في شرايينها لتضمه إلى أوسع واحة في أقرب لقيا، ولكن هيهات أن تسعفها جراً، كان على الجميع أن يقرأ رسالة تحمل ملامحه إلا هو، بحثت عن كل ما فيه منها، رسمته في أمواج كهريطيسية وبنته في وجدان كل الخلائق وكان خارج الزمن وهو رجل الأزمان.

صديقتي الغائبة رفيقة ألعاب الغمضة ودروب الحارات الضيقة، كم رسمت أناملي في صدرك واحات في ظلم الكهف الذي اعتدنا أن نختبئ فيه، تعجز هذه الأنامل اليوم أن ترسل لك أقل الحروف لتخبرك أكثر الأشواق العائمة في فضاء السهر المزمّن خاصتنا في ذات ليل، ربما كان الليل الوحيد الذي لم نشأ أن يقصر، همهمات أسرار وفراشات ربيع مرث عليك ولم تعبت بجسدي الصغير، تتراى أمامها ولكن عبثاً تحاول وصلالاً إلا من خلف مئة (تاغ).

رفيقي النحيل وتوأم الشغب، يرفرف الصيف الوادع على



تلال طفولة، ويُشبح بإيمانه عني، يخبرني أن سماء عاشت ليالي السمير ووصاف قمر تحن لجلسة صفاء مع قريبك الخجول تزرع في صحراء البعد فسيلة، ولا وسيلة إلا تلك الجدران المشؤمة لتزيد الصيف ما ينوء بحمله أولو القوة.

هذا الزمن المظلوم الذي سرقنا ساعته لنلصقها في جدار يوج ليس وقته، يشتكي هدر حقه في اتكاء دون شكوى، يعيش معنا كل الأسف الذي مئنا به دون امتنان أو عرفان، لعبنا دور اللصوص لكن بغباء، أليس من حقه أن يسرق ليمد صحيفة ببعض الوريقات البيضاء، لتخصر بها يوماً كفة ميزان، ليذوّن به ومن خلاله شذى بعض اللحظات، نعبث بنا في غفلة منا على ما لنا فينا وفيه، ونوثق تاريخ عمليات السطو الجليّة والدقيقة على كل الجدران لتكون شاهداً علينا أمام الديان.

ما مللت من خاطر يراود ذهني كل ليلة أترف فيه بجريمة حبك يا أخي، ما مللت ولن أمل، سادون تفاصيل عشقي لك وشغفي بوسامتك، وكم كنت

الخصم والحكم على باقي رجال الكون في نظري.

أنمق مخطوطي كل ليلة في طقوس أستحضر فيها جان الذكرى والخيال لتأكد هل أنت فيما مضى أنت، أم أن عارضاً يرسم صورة ملائكية لك يا ملاك.

وبالطبع لم أستطع أن أسلم المخطوط الذي تاه في رحلة التاريخ قبل أن ترتقي دون أن ترمقه بنظرة يحز مغشياً عليه ممزقاً من الخشوع.

أما أنت يا أيها الشريك الحلم، صديق الاهتمامات وصاحب الهمم، متى ستمتلك الجرأة لكي تُصرّح كما فعلها نيوتن عندما سقطت تفاحة الجنة معلنة نهاية الفراغ والبحث العبثي "وجدتها"؟ متى ستمتلك حصاناً جامحاً سباقاً للخيرات، سريعاً في لم شتات الأرواح المتألفة، ينتظر صفارة البداية ولو بكلمة بوح مجنونة؟

ألم يقل معلمنا الأول صلوات ربي عليه على الملاء في مجلس أصحابه عندما سألوه من أحب الناس إليه "عائشة" "عائش" يا حبيبي يا رسولي كم أنت عظيم في حبك، كم أنت عظيم في دروسك وكم نحن طلاب فاشلون!

إلى متى سنبقى نتستر خلف فضاء الوهم المفترض لنبوخ لتلك الموجات بكهرباء عشقنا، وذبذبات هيامنا المجنونة، وصرع الذكرى الذي لا يكف عن الاختلاج؟

ألن نبوح بالحب لنلعن عهد الفراق، ونعلن ساعة الوصال التي قد لا تحبونا الحياة غيرها؟ ألن نهجر دهر الهجران لنعمّر قلوباً ترتجي لمسة دفء على رأس يتمها؟ ألن نكتفي بالاختفاء خلف أصابعنا نتمق الأحرف ونأتمنؤها علها تكون حارساً أميناً.

لا يشي بمكنون فؤاد من يحرسه؟ ألم نكتف إلى هذا اليوم بأن نكون ملوك الأوقات الضائعة وأسياد الفرص الهاربة؟!



# حمية للتخلص من إدمان مواقع التواصل الاجتماعي

5	4	3	2	1
لعدة ساعتين فقط تحدث مع أصدقائك أو أقاربك	لا تصفح وسائل التواصل حتى الساعة الـ 11 صباحاً	اليوم لا تستخدم أياً من وسائل التواصل الاجتماعي، ولا تتفقد لها	لا تستخدم اليوم الفيس بوك وتويتر حتى الساعة الـ 12 ظهراً	لديك فقط وقت لإجراء 3 مكالمات مهمة ولا تدخل في الحديث
10	9	8	7	6
لا تحدث جانيك في وسائل التواصل، الناس لا يهتمون بالصلة أربط	ممنوع الدخول اليوم إلى الفيس بوك	احذف وسائل التواصل التي لا تستخدمها كثيراً، والتي تستخدم مرادفاً لها	لديك 20 دقيقة فقط من بومك لتصفح وسائل التواصل الاجتماعي	لا تقرب من تويتر اليوم
15	14	13	12	11
لا ترسل أي رسالة واتس اب طيلة اليوم	لا تصفح هاتفك خلال الساعتين الأوليين من اليوم	لا ترسل أي رسالة حتى الساعة الـ 6 مساءً	20 دقيقة فقط خصصها من بومك لتصفح وسائل التواصل الاجتماعي	خصص ساعة للقراءة ولا تلتفت لوسائل التواصل
20	19	18	17	16
لا تستخدم إنستغرام	تجنب استخدام الهاتف ووسائل التواصل قبل ساعتين من نومك	لا تتفقد واتس اب على الإطلاق اليوم	أغلق هاتفك حتى الساعة الـ 6 مساءً	لا تتفقد الهاتف، أبدأ وجبات الطعام، أغلق الهاتف
25	24	23	22	21
لا تصفح وسائل التواصل الاجتماعي حتى الساعة الـ 4 مساءً	استخدم وسائل التواصل 15 دقيقة فقط، بمعنى: استخدم أهم الوسائل وتخلص من التي لا تستخدمها كثيراً	لا تصفح أياً من وسائل التواصل الاجتماعي اليوم، وإن شعرت برغبة لا تستجب	لا تستخدم أياً من وسائل التواصل الاجتماعي (تويتر، فيس بوك، إنستغرام - واتس اب) بعد الساعة الـ 5 مساءً	لا تصفح وسائل التواصل الاجتماعي حتى الساعة الـ 3 ظهراً
30	29	28	27	26
أنت تحدد خيارك بنفسك، وانت تساهم في تغيير حياتك.	لا تستخدم أي وسيلة من وسائل التواصل اليوم	لا تستخدم هاتفك لمدة ساعة على الأقل	إن كنت في فروبات في وسائل التواصل، أحصل الفروبات دون أي تنبيهات	لا تستخدم واتس اب اليوم
<p>بعد 30 يوماً أي من الوسائل لم نهنم بنفقدنا كلاً الدقائق التي حددناها في الأيام الفائتة؟</p> <p>احرص أن يكون وقت إجازتك الأسبوعية خالياً من أي وسيلة تواصل   احذف ما لا تستخدمه</p>				

مكة

مكة المكرمة

إذا رصدنا الوقت اليومي الذي نقضه في تصفح مواقع التواصل الاجتماعي، نجد أنه وقت طويل بطريقة لا نستحقها تلك المواقع، مما يؤثر سلباً على حياتنا وتواصلنا ومدى إنجازنا. لذلك، كيف يمكننا التخلص من هذا الإدمان الحديث؟ هنا خطة بسيطة تستمر لمدة 30 يوماً يمكن الالتزام بها بجدية لتخفيف هذا الإدمان أو إنهائه:

نور وليد محمد

اللصّ الذكي

انظر إلى يمينك ويسارك إن شئت علّك تراه على مقربة منك ولربما يكون في يدك الآن، أجل إنه الرفيق الملاصق لك، الموجود دائماً في لقاءاتك مع أصدقائك وبيد المتحلقين على طاولة الطعام أيضاً، إنه "الهاتف الذكي" الذي سُميَ بذلك لتقديمه عدداً كبيراً من الخدمات التي لا حصر لها من ذاكرة ذاتية وتخزين بيانات وقدرة على الاتصال بشبكة الإنترنت.

إذاً العالم بين يديك الآن، تستطيع الحصول على أي معلومة تريدها بنقرة واحدة فقط إنها ثورة التكنولوجيا والمعلومات، كم سيكون هذا رائع لو استخدمناها بالبحث عن المعرفة والاستكشاف؟ عندها نستطيع أن نمتلكها لا أن نمتلكنا. إدمان البعض منّا على مواقع التواصل الاجتماعي واقع يصعب تجاهله أو حظه، لذلك يحتاج وسائل توعية لتكون على قدر من المسؤولية ومراقبة الذات، وفي هذا المقال سأضيء بعضاً من تلك الجوانب.

كشفت أحدث البيانات الصادرة عن الشركة الإعلامية (We Are Social) تجاوز عدد مستخدمي وسائل التواصل الاجتماعي في جميع أنحاء العالم حاجز الثلاثة مليارات شخص،

كما نشرت كلية دبي للإدارة الحكومية عن دراسة تبين أنّ 64% من مستخدمي السوشيال ميديا في البلدان العربية هم تحت عمر 30 عاماً، وأصبح موقع الفيس بوك مؤخراً مصدر حصولنا على الأخبار دون أن نأخذ بالحسبان مدى صحتها ما إذا كانت مجرد إشاعة تهدف للتضليل وطمس الحقائق.

كم من الصداقات أنشأنا على مواقع فيسبوك وأنستغرام دون أن نعي أنّ بعض تلك الحسابات قد يكون وهمياً! كم من الساعات التي تبخرت دون عمل أو إنجاز متجاهلين واجباتنا أثناء تصفحنا لحساباتنا الشخصية! كم أصبحت مشاعرنا عبارة عن وجوه تعبيرية (إيموشن) نوضح خلالها إن كنا نضحك أو نبكي أو...! وكما مرة استخدمنا وجوهنا تضحك دون أن تجد الابتسامة إلى وجهنا طريقاً!

فستذكرك صور الشوارع المكتظة بالألوان والمارة أنك لن تستطيع مغادرة المنزل، ولو رأيت صور أصدقائك ستتحسر على الفرص التي ضيعتها لتكون برفقتهم، فالجميع اليوم يشاركنا بماذا يأكل؟ وماذا يلبس؟ وأين ومتى يسافر؟ وأين يتسوق؟ وما الهدايا التي حصل عليها؟ ولماذا كان مبهجاً اليوم؟ وهكذا وأنت جالس على أريكتك تقلب الصور والحكايات فقط وترى كيف أن الجميع يقضي وقتاً ممتعاً إلاك، حيث لا أحد يشارك لحظات يومه السيئة، حينها سيتملكك الإحباط والاكتئاب بالتدريج.

تلك الحياة المفتوحة الخالية من الخصوصية التي يتسابق عليها الجميع سمحت لجرائم مثل الابتزاز والاختطاف إلى جانب التعرف على الجهات التي يمكن سرقتها وكذلك ارتكاب أفعال إباحية واستغلال بالإضافة إلى الاحتيال المصرفي وغير ذلك من الجرائم.

"عدم اهتمامنا بالمعلومات المقدمة في مواقع التواصل قد يعرض المستخدمين للابتزاز" (رويترز).

المستخدمون يضعون باختيارهم الحر معلومات على جميع مواقع الشبكات الاجتماعية، وهم لا يدركون أحياناً خطورة هذا الأمر مع الأسف.

سأقدم إليك عزيزي القارئ حمية شاركتها صحيفة مكة للتخلص من إدمان مواقع التواصل الاجتماعي.

كما يمكنك قراءة كتاب "مصيدة التشتت" كيف تركز في فوضى العالم الرقمي لـ "فرانسيس بووث"، وتذكر دائماً أنت رُبان سفينتك، فتسلح بالوعي والمعرفة قدر ما تستطيع، ولا تدع شيئاً يثنيك عن المضي قدماً بحياتك ونجاحاتك.



في حوار نُشر لـ (باليهابيتيا) الرئيس السابق لشؤون تنمية أعداد المستخدمين بشركة فيس بوك أن تفاعلاً مثل (like) يروق لك على صورة في الفيس بوك ربما أصبح أكثر إشباعاً على المدى القصير من أصل وأساس التواصل الحقيقي والعلاقات المجدية. إذاً هل استبدلنا علاقاتنا على أرض الواقع بعلاقاتنا بالعالم الافتراضي؟

لكم يؤلمني مشهد مجموعة من الأصدقاء الذين يبذون للوهلة الأولى أنهم يجلسون سوياً، لكنهم ليسوا كذلك مع الأسف، فكلٌّ منهم مشغول بشيء ما في هاتفه الذكي، يتكلمون دون النظر إلى وجه بعضهم البعض، ولربما يقومون بإرسال رسالة نصية إلى أحد منهم مفادها: (هل يمكنك إحضار الملح). أصول العلاقات البشرية تصبح أكثر هشاشة كلما توغلنا في العالم الرقمي دون أن نعي ذلك.

في سؤال للأصدقاء ماذا لو انقطع الاتصال بالإنترنت؟ ماذا سوف تفعلون؟ أجابت إحدهن: "سأصل بك لنخرج ونقضي وقتاً ممتعاً" أما الأخرى فقالت: "سأقرأ وأجلس مع عائلتي" والأخيرة علقت: "هنالك العديد من الأشياء التي أريد القيام بها، منها إنهاء قائمة العام الماضي للكتب التي أريد قراءتها."

هل حقاً يجب على شبكة الإنترنت أن تنقطع لنشعر بالحياة ونمارس أنشطة من المفروض أن تكون عادية في يومنا؟! الكثير من الدراسات الحديثة تنطرق الآن إلى انعكاسات مواقع التواصل الاجتماعي علينا، وتجدر الإشارة هنا إلى قصة المراهق "داني يومان" الذي حاول الانتحار لأنه لم يكن راضياً عن جودة صور السلفي التي ألتقطها لنفسه وتفاعل الناس معها، يقول: "لقد أخبروني أن جسدي به أخطاء شكلية وليس نموذجياً، وهذا أشعرتني بالخزي" تلك ظاهرة السلفي (الالتقاط الذاتي للصور) التي أدت إلى شعور الشباب بالقلق إزاء صورة جسمهم والإعجاب like، حيث انحصر التقدير الذاتي للشخص بعدد التعليقات على صورته الشخصية.

وفي عام 2016 توصلت دراسة شارك فيها 1787 شخصاً تتراوح أعمارهم بين 19 و32 في الولايات المتحدة الأمريكية، إلى وجود علاقة بين الوقت الذي يقضيه الشخص على مواقع التواصل الاجتماعي يومياً، وعدد أعراض الاكتئاب التي تظهر عليه، فكلما زادت الساعات التي يقضيها الفرد على هذه المواقع، زاد شعوره باليأس وانعدام الثقة وضعف الهمة وفقاً لهذه الدراسة.





## متى يجب ممارسة الرياضة في رمضان؟

قبل وجبة الإفطار يستطيع الرياضي أن يمارس الرياضة لمدة ساعة، لينهي تدريبه بالكامل قبل موعد الإفطار بمدة زمنية قصيرة لا تتجاوز الـ 15 دقيقة، وسبب تقصير المدة الزمنية الفاصلة بين لحظة إنهاء التدريب والإفطار هو محاولة تعويض الجسم بالسوائل والأملاح المعدنية المفقودة بأسرع وقت ممكن.

بعد وجبة الإفطار تمارس الرياضة بعد وجبة الإفطار بما يعادل 2 ونص إلى 3، حيث يتم خلال هذه الفترة هضم الطعام بكفاءة وراحة ليتم استخلاص الطاقة وإعادة شحنها إلى أعضاء الجسم الحيوية، ولا يجوز بتاتا ممارسة أي مجهود بدني قبل الوقت المحدد لأن طاقة وجهد وتركيز الجسم بالكامل منصب على إتمام عملية الهضم.



## اتحاد عنجارة وأهلي الأتارب يتوجان في ريف حلب الغربي

شهد الريف الغربي لحلب بطولتين كرويتين شارك فيهما معظم أندية المناطق المحررة، وشهدت ملاعب البطولة حضوراً جماهيرياً كبيراً يعكس الأهمية التي تملكها الرياضة داخل المجتمع السوري.

البطولة الأولى: بطولة شهداء (كتيان) التي جرت على ملعب كتيان الترابي وحصد لقبها نادي أهلي الأتارب بعد فوزه على نادي كتيان بركلات الترجيح بعد التعادل بأربعة أهداف لكل فريق، ويتميز الأهلي بتشكيلة مثالية وتكتيك يفرض جدواه داخل الملعب.

وفي بطولة المحبة والسلام التي جرت على ملعب الهوتة وعنجارة، استطاع نادي اتحاد عنجارة حصد اللقب بعد فوزه على نادي اتحاد حور بهدف مقابل لا شيء.



## بطولة كروية للسداسيات في شهر رمضان المبارك

انطلقت يوم أمس الجمعة على ملعب أهل الشام في بلدة معارة النعسان بطولة كروية للفرق السداسية تحت مسمى "رمضان كريم" ويشارك في البطولة 12 فريقاً من مختلف المناطق المحررة.

وتتوزع الأندية على ثلاث مجموعات:

المجموعة الأولى تضم: (نادي معارة الرياضي، ونادي ميلاد وحيدرة، ونادي رام حمدان) وفي المجموعة الثانية (نادي الكرامة، ورجال معارة، والمجد، والريف الجنوبي) أما المجموعة الثالثة فقد أوقعت القرعة نادي الشباب إلى جانب أندية الشهيد أيهم ونادي عقبة ونادي النسور.

ويتأهل إلى الدور الثاني ثماني أندية "الأول والثاني من المجموعة إضافة إلى أفضل فريقين حللاً ثالثاً" على أن تقام جميع المباريات ليلاً خلال شهر رمضان المبارك.

ضرار الخضر

## اضطراب الحياة اليومية قد يكون ناتجا عن مشكلات الصحة العقلية

الأشخاص الذين يعانون من دورات مضطربة من الراحة والنشاط لمدة 24 ساعة أكثر تعرّضًا لاضطراب المزاج، ولمستويات أخفض من السعادة ولمشاعر أعلى من الوحدة، هذا ما تقوله الدراسة.

وفي الوقت الذي لم توضح فيه الدراسة ما إذا كانت اضطرابات الإيقاع اليومي سببًا لمشكلات الصحة العقلية أو أن الأمر تفاعل بينهما. الباحثون المسؤولون عن هذه الدراسة يؤكدون أن النتائج تسلط الضوء على أهمية موازنة الراحة والنشاط، إذ يقول البروفيسور دانييل سميث، أستاذ الطب النفسي بجامعة غلاسكو والمؤلف الرئيس للبحث: "لأن الناس لديهم نماذج الحياة المرتبة على مدار 24 ساعة هذه الأيام، ولأنه بحلول عام 2050 سيعيش ثلثي العالم في المدن حيث يكون الإيقاع الرتيب للحياة محتومًا، تصبح هذه المشكلة عامة على نطاق واسع، فكيف نأخذ في الحسبان أنماطنا الطبيعية من الراحة والنشاط؟، وكيف نصمم المدن والأعمال لحماية الصحة العقلية للناس؟" وكتب فريق من الباحثين من إسكتلندا وإيرلندا والسويد تقريرًا في مجلة "لانسييت" للطب النفسي عن كيفية إجراء هذه الدراسة، وهي أكبر دراسة من نوعها حتى الآن، حيث استخدموا البيانات من بنك المعلومات الشخصية البريطاني، حيث جمعت الدراسة المعلومات الصحية عن 500000 مشارك تتراوح أعمارهم بين 37 و73 سنة منذ 2006.

ولاكتشاف العلاقة بين الصحة العقلية ودورة الأربع والعشرين ساعة من النوم والنشاط المعروفة بالساعة البيولوجية، بحث الفريق في بيانات 91000 مشارك ممن كانوا يرتدون جهازًا لتعقب النشاط على المعصم لمدة أسبوع بين 2013 و2015.

ويقول البروفيسور سميث: "لقد جمعت أجهزة التعقب 100 معلومة بشكل بيانات عن الحركات ثلاثية الأبعاد كل ثانية على مدى سبعة أيام".



وبعد ذلك بحث الفريق في فعالية الأفراد في المتوسط خلال 10 ساعات نشاط كل يوم مقارنة بأقل خمس ساعات نشاط من أجل حساب الرقم المعروف بالسعة النسبية.

وقال سميث: "إن هذا يخبرنا عن عدم التناسق والانتظام في روتين الراحة والنشاط، فالناس الذين ينشطون نهاراً وينامون جيداً خلال الليل، لديهم ملف صحي للغاية، وسيكون لديهم درجة عالية من السعة النسبية، في حين إن الأشخاص الذين يعانون من عدم الانتظام في مواعيد نومهم، ويرتفع نشاطهم بضع مرات خلال الليل، وفي الوقت نفسه يميلون إلى الراحة خلال النهار، فهم يسجلون مستوى أقل من السعة النسبية".

ثم نظر الباحثون في نتائج استطلاعات الرأي التي أتمها المشاركون عندما سجلوا في بنك المعلومات البيولوجية البريطاني التي تناولت عوامل أخرى منها الوحدة ورد الفعل والعصابية، وكذلك ردود المشاركين على استطلاع رأي لاحق للتحقق مما إذا كانوا مصابين في الماضي بالاكتئاب أو الاضطراب ثنائي القطب (حالة يعاني فيها المصاب من تغيرات شديدة في المزاج أو نوبات من الفرح غير الاعتيادي تليها نوبات من الاكتئاب غير الاعتيادي) ورغم أنه لم يرتد جميع المشاركين في الدراسة أجهزة تتبّع، إلا أن الفريق يقول: إن العينة كبيرة بما يكفي للوثوق بنتائجها، ثم قُسم المشاركون إلى خمس مجموعات متساوية تقريباً وذلك بناءً على سعتهم النسبية، وتم تحليل النتائج التي كشفت أنه بمجرد أخذ العوامل بعين الاعتبار التي تشمل العمر والجنس والفترة التي كان فيها المشارك يرتدي جهاز التتبع والوضع الاجتماعي والاقتصادي، وحالة التدخين والتعرض للصدمة في الطفولة؛ ظهر أن السعة النسبية المنخفضة تتعلق بالصحة النفسية المنخفضة.

وبالانتقال من مجموعة إلى مجموعة أخرى أقل سعة نسبية، وجد الفريق من النتائج ارتفاعاً في حالات الوحدة بمعدل 9%، وارتفاعاً بحالات اليأس بمعدل 6% والاضطراب ثنائي القطب بمعدل 11%، مما يعني انخفاضاً في معدلات السعادة والرضا، وبطناً في التفاعل.

ورحب الدكتور بول كيللي من الجامعة المفتوحة بالدراسة قائلاً: "إن النتائج التي توصلت إليها تضاف إلى مجموعة متزايدة من الأبحاث التي تربط بين الإيقاعات اليومية والصحة العقلية." ولكنه أضاف أنه من المهم ملاحظة ساعات العمل التي تختلف بين الأفراد، وهذا يعني أن المرونة مهمة في كل من أماكن العمل والمدارس. وقال: "لا يوجد توقيت مثالي للجميع".

الكاتب: نيكولا ديفيد  
الصحيفة: الغارديان



## تصريحات أحمد طعمة

أكد رئيس وفد المعارضة السورية إلى مؤتمر أستانا، أحمد طعمة لقناة روسيا اليوم أن المعارضة، أخطأت بحمل السلاح، مشيراً إلى أنهم لا يطمحون حالياً أن يحلوا محل الحكومة السورية. وقال طعمة في هذا الصدد: "الكثير من القيادات العسكرية السورية المعارضة تجنح حالياً إلى الحل السياسي"، مؤكداً أن غالبية الفصائل المسلحة تنأى بنفسها عن الجماعات المتشددة بما فيها جبهة النصرة. وأشار طعمة، إلى أنهم وصلوا إلى قناعة بأن روسيا تبحث عن حل سياسي للأزمة السورية، وذلك بعد لقاء المعارضة مع الجانب الروسي.



ظلت معروف

المعارض ممكن يقبل أي حل سياسي لأن طموحه لا يتعدى حقبة وزارية أو مقاسمة السلطة، ولكن الثائر لن يقبل بهذا الحل وشتان بين المعارض والثائر.



عبد الجبار العكبري

هذا الرجل يجب عليه الحجر سياسياً وإعلامياً لأنه سبق رندة قسيس وقدري جميل في الانبطاح وتقديم أوراق اعتماده لأشقائه الروس من أجل الحصول على منصب أظنه سيلحق بالعميل نواف البشير.



محمد أرفط

ما تبجح به أحمد طعمة يعكس أفكار من ذهب به إلى أستانا ولو كان حراً ما تفوه بكلمات أخطر على الثورة من إجرام العدو، لأنه يعتبر تصريح بعدم شرعية الجيش الحر، هذا قتل سياسي للثورة وأهلها. الخائن لمبادئه وشعبه لا يلام، الذي يلام من يتركه بدون محاسبة



محمد السيد

إلى وزارة العدل في الحكومة المؤقتة نبلغكم أن المدعو أحمد طعمة تهجم على الثورة ونطالبكم برفع دعوى ضد هذا المجرم باسم الحق العام وأنا أسجل اسمي كأول مدعٍ ضد هذا المجرم.

في رمضان نقَلب الأفكار لكي نتعلم جديدًا في كل عام، هذا الشهر لم يكن يومًا ما أو طقسًا تعبديًا فحسب، إنما كان وما يزال فكرة متجددة يمارسها الصائمون بطريقة واحدة وبفهم مختلف ومتنوع.

كان التغيير فكرة جاء بها الإسلام إلى مجتمعه بدايةً وإلى بقية العالم بعد ذلك، ولم يكن تغييرًا هدميًا، أزاح مجتمعًا كاملًا ليستبدله بآخر، إنما كان تغييرًا تشكيليًا أعاد فيه موضعة القيم في المجتمع ورممها، وأزال ما يتنافى مع آدمية الإنسان وسمو الرسالة السماوية التي حملها الإسلام.

لم يُفرض صوم رمضان بدايةً، بل تأخر حوالي أربع عشرة سنة تقريباً من البعثة النبوية، ليبدأ حالةً تجديدية في المجتمع المسلم، فالصوم امتناع عن المباحات لا عن المحرمات، تغيير لما تعود عليه الجسد من الطعام والشراب، وحصّ على تغيير السلوك إلى الأفضل، وكبح لجماح الشهوات والغرائز وتربيتها، كأنه تأخر ليكون مرحلة أخرى من الالتزام والإرادة بعد أن تمكّن الدين من قلوب المسلمين الأوائل، جاء بعد أن استقرت لهم المدينة لكي يبعث فيهم روح العمل ويطلب منهم المزيد تجاه أنفسهم ومجتمعهم، يطلب منهم ألا يركنوا للاستقرار فقط حتى لا تذبذب الروح وتعتاد العبادة. فكان عبادة عمل.

كان الصوم تغييرًا لنمط الحياة وماديًا بالشكل الظاهري، فتأثر الجوارح، ويزداد إقبالها على الجانب الروحي الذي تستعين به على صيامها، ويتغير السلوك الذي هو المطلب الأساس في الصيام، ففي الحديث الصحيح "من لم يدع قول الزور والعمل به فليس لله حاجة في أن يدع طعامه وشرابه". فالصيام هو طلب سنوي لإعادة محاسبة النفس والعمل على تغييرها تطبيقًا وليس قولاً فقط، فمن ترك المباحات طلبًا لرضى الله، فهو في ترك الموبقات والمعاصي أشد التزامًا وتمسكًا، وإلا فلا غاية من الصيام.

لقد حافظ الصوم على طاقة الإرادة لدى المسلم، هذه الإرادة التي يغير بها سلوكه وحاجاته ثلاثين يوماً كل عام، فلا تكاد تفتقر من هموم الدنيا حتى يأتي الصيام منشطًا ومجددًا لغايات الالتزام الحقيقي بالقيم والمبادئ التي جاء بها الإسلام، وهي إرادة خالصة لا يشاركه بها أحد، إنها إرادة التغيير التي تنبع من داخل الإنسان بكامل قناعاته وإصراره، فالصيام عبادة سرية بين العبد وربّه، لا يستطيع أحد من الناس الاطلاع على حقيقتها إلا هو.

"إذا كان يوم صوم أحدكم، فلا يرفث يومئذ ولا يصخب، فإن سابه أحد أو قاتله، فليقل: إني امرؤ صائم"

المدير العام

