

الهُيَئَةُ الغَيَّامِّيْنَ لِلثَّقَافِينَ GENERAL AUTHORITY FOR CULTURE

نوافذ ثقافية

نشرة ثقافية منوعـة – أسبوعيـة

تصدرها الهيئة العامة للثقافة

نوافذ ثقافية



الافتتاحية

تسعى الهيئة العامة للثقافة لإصدار هذه المجلة الإلكترونية " نوافذ الثقافة " وهي تتطلع بدور وأهمية الثقافة

فى كل مجالا<mark>ت الحياة وشؤونها وإلتزامها بالتأكيد القاطع لأهمية الدور</mark> الذى تقوم به فى ترسيخ الجوانب المضيئة

من الحياة

إن فكرة النوافذ الثقافية التى دعى إليها رئيس الهيئة السيد حسن أونيس تأتى في إطار التقدير والعرفان للجهود

المستمرة في العطاء المتواصل لأبناء وطننا بما يتيح لبلادنا الرقى في كل مجالات المعرفة والفكر والأدب والعلم

ومن هنا رأت هيئۂ التحرير أن تفسح فضائها على الشبكۂ العنكبوتيۂ للكتاب والأدباء والصحفيين والفنانين

والقراء للمساهمة في إضاءة كل نوافذ الحياة الإنسانية المتنوعة في شتى نواحي المعرفة والثقافة

ومن هذا المنطلق سنعمل بحرص على إبراز تذوق الحياة .. مشرعة بنوافذها المتعددة بما فيها من إشراق

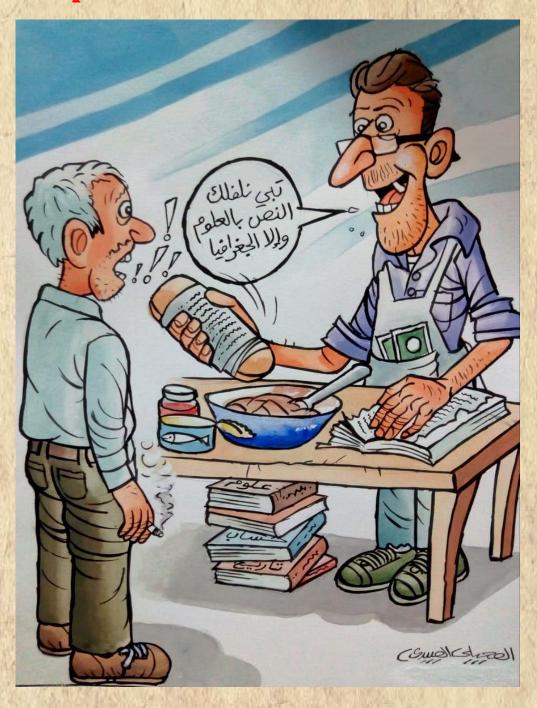
وعصرنهٔ

وهذا لا يتأتى إلا بكم



نوافذ ثقافية

كاريكاتير العدد : بريشة الفنان العجيلي العبيدي



نوافذ ثقافية



نوافذ سياسية

المجلس الرئاسي يعقد اجتماعا لبحث مستجدات الأوضاع في البلاد

عقد المجلس الرئاسي لحكومة الوفاق الوطني صباح الخميس اجتماعاً، برئاسة السيد فائز السراج رئيس المجلس، وحضور نائبي الرئيس السيد أحمد معيتيق، والسيد عبد السلام كاجمان، وعضوي المجلس السيد محمد عماري زايد والسيد أحمد حمزة.

وتناول الاجتماع الذي عقد بمقر المجلس بالعاصمة طرابلس مستجدات الأوضاع في البلاد، حيث عرض السيد الرئيس القائد الأعلى للجيش الليبي ملخصاً لتطورات الموقف العسكري على الأرض، وجرى تقييم عام للموقفين الإقليمي والدولي تجاه الأزمة الليبية.

كما تطرق الاجتماع للبرامج التي تعزز الأمن بالعاصمة ومحيطها والمدن المحررة، والإجراءات المتخذة لتأمين احتياجات المواطنين.

من ناحية أخرى تابع الاجتماع مدى تنفيذ الإجراءات الاحترازية المتخذة لمواجهة جائحة كورونا (كوفيد-19).

قوات الجيش الليبي تحرر مدن الساحل الغربي

سيطرت قوات الجيش الليبي ضمن عملية عاصفة السلام على مدن صرمان وصبراتة والعجيلات والجميل وراقدالين وزلطن ومنطقتي المطرد والعسة في غضون ساعات قليلة لتعود هذه المدن والمناطق الى حضن الوطن

رئيس المجلس الرئاسي يتلقى اتصالاً هاتفياً من الرئيس التونسي

تلقى رئيس المجلس الرئاسي لحكومة الوفاق الوطني السيد فائز السراج يوم الأربعاء اتصالا هاتفيا من الرئيس التونسي السيد قيس سعيد ، تناول العلاقات الثنائية.

واكد الرئيس التونسي خلال المكالمة على عمق العلاقات التي تربط بين البلدين الشقيقين كما جدد التأكيد على دعم بلاده لحكومة الوطني، الحكومة الشرعية الوحيدة في ليبيا، وقال الرئيس قيس سعيد أن تونس ترفض التدخلات الأجنبية في الشأن الليبي، وانه آن لهذه التدخلات ان تتوقف ويترك لليبيين الفرصة لحل مشاكلهم والعيش في سلام.

وقال الرئيس التونسي إن موقفنا واضح في دعم حكومة الوفاق الشرعية وأن أي تصريح يخالف ذلك لا يعبر عن الموقف التونسي الرسمي، ولا يجب ان يشوش على العلاقة المتينة والعميقة التي تجمع البلدين الشقيقين.

وتمنى الرئيس التونسي بأن يتحقق لليبيا الامن والاستقرار، معرباً عن ثقته في قدرة حكومة الوفاق الوطني على بسط سلطاتها على كامل الأرض الليبية.



من جانبه عبر السيد الرئيس عن بالغ التقدير والامتنان لموقف تونس الداعم لحكومة الوفاق الوطني و لما ابداه الرئيس قيس سعيد من مشاعر الاخوة الصادقة، وقال السيد الرئيس أن الليبيين لن ينسوا ابدا المواقف الإيجابية للأشقاء في تونس، واعرب عن تطلعه لتعزيز التعاون وإعادة الزخم لعلاقة الشراكة بين البلدين الشقيقين.

القائد الأعلى للجيش الليبي يجتمع مع آمري المناطق العسكرية

اجتمع رئيس المجلس الرئاسي لحكومة الوفاق الوطني القائد الأعلى للجيش الليبي السيد فائز السراج مع آمري المناطق العسكرية، اللواء اسامة جويلي آمر المنطقة الغربية وغرفة العمليات المشتركة، واللواء محمد الحداد آمر المنطقة الوسطى، واللواء عبد الباسط مروان آمر منطقة طرابلس.

واطلع السيد الرئيس القائد الأعلى للجيش الليبي على تقارير عن تطورات الأوضاع الميدانية في المناطق العسكرية الثلاث وآليات التنسيق بينها، كما تم بحث متطلبات المرحلة المقبلة من العمليات العسكرية وبرامج تنفيذها.

أعلن المجلس الرئاسي لحكومة الوفاق الوطني عن إقرار بعض الأحكام بإعلان حظر التجول العام في ليبيا،

و تضمن القرار رقم 277 لسنة 2020 بتقرير بعض الأحكام بإعلان حظر التجول

الاجتماع الأول للجنة الأزمة بالهيئة العامة للثقافة

تفعيلاً لقرار السيد رئيس الهيئة العامة للثقافة رقم (58) لسنة 2020، بشأن تشكيل لجنة الأزمة بالهيئة العامة للثقافة لمتابعة أوضاع الزملاء موظفي الهيئة النازحين، عقدت اللجنة اجتماعها الأول يوم الثلاثاء 13 مارس،2020 بمقر إدارة الكتاب والنشر وذلك بحضور كامل أعضائها .

حيث أفتتح السيد وليد محمد حسين رئيس اللجنة الاجتماع بكلمة رحب خلالها بالسادة أعضاء اللجنة، وقدم خلالها الشكر والتقدير للسيد رئيس اللجنة على اهتمامه بالعاملين وخاصة المهجرين والنازحين جراء العدوان الهمجي الذي تتعرض له العاصمة طرابلس، وتأثيراته على العمل بالهيئة العامة للثقافة سواء على الموظفين أو البنية الثقافية التي تقع ضمن مناطق الاشتباكات، مشيرا إلى إعادة تشكيل اللجنة كان لأهمية تفعيلها واستكمال الجهد الذي قامت به اللجنة السابقة وما حققته من نتائج تستحق الشكر والتقدير، مؤكداً على ضرورة زيادة الجهد والالتزام وخاصة في ظل هذه الظروف والمستجدات الصعبة التي تمر بها العاصمة الليبية طرابلس التي كان لها التأثير البالغ على العطاء والعمل في الشأن الثقافي وهو ما يحتاج إلى مضاعفة الجهد والالتزام والمتابعة لتحقيق المهام الموكلة لهذه اللجنة

وناقش السادة أعضاء اللجنة بنود جدول أعمال الاجتماع المتمثلة في تحديد آلية عمل للجنة واجتماعاتها، و قرار السيد رئيس الهيئة بشأن إعادة تشكيل اللجنة وتحديد مهامها، وما توفر لدى اللجنة من وثائق ومعلومات سابقة حول قائمة الموظفين المسجلين ضمن النازحين والمهجرين، والردود على تعميم السيد مدير مكتب المتابعة ورئيس لجنة الأزمة للسادة مدراء مكتب الثقافة بالبلديات بشأن أسماء الموظفين التابعين للمكاتب الثقافية الواقعة بمناطق الاشتباكات وتضرروا من جراء ذلك سواء حالات الوفاة أو الجرحى أو النازحين والمهجرين من جراء ذلك سواء حالات الوفاة أو الجرحي، والمرافق الثقافية التي تعرضت للتدمير و التخريب

وجرى خلال الاجتماع التطرق لبعض الاقتراحات لمساعدة اللجنة في عملها منها النموذج الذي قدمه السيد مدير إدارة الفروع والمكاتب والذي يتضمن معلومات وبيانات للنازحين والمهجرين التابعين لديوان الهيئة والمكاتب الثقافية التابعة لها وكذلك الجهات التابعة، وكلف السيد رئيس اللجنة بإجراء التعديلات اللازمة على النموذج وإحالته إلى السيد رئيس الهيئة لاعتماده وتعميمه على الموظفين من خلال موقع الهيئة

وتم الاتفاق على أن تعقد اللجنة اجتماعاتها الدورية أسبوعيا لمتابعة تنفيذ جدول عملها.



نوافذ الثقافة

الأخبار الثقافية

فوز (الديوان الإسبرطي) بالجائزة العالمية للرواية العربية "البوكر" لعام 2020

فازت رواية (الديوان الإسبرطي) للكاتب الجزائري عبد الوهاب عيساوي بالجائزة العالمية للرواية العربية في دورتها الثالثة عشرة وهي من أهم الجوائز الأدبية المرموقة عربيا.

وأعلنت لجنة التحكيم اسم الرواية الفائزة خلال بث مباشر عبر الإنترنت من دولة الإمارات بعدما حالت إجراءات العزل العام لمكافحة انتشار فيروس كورونا دون إقامة الحفل السنوي المعتاد لهذا الحدث.

وتبلغ القيمة المالية للجائزة التي تأسست عام 2007 ، خمسين ألف دولار إضافة إلى ترجمة الرواية الفائزة للغة الإنجليزية بينما تحصل كل من الروايات الأخرى التي وصلت للقائمة القصيرة على عشرة آلاف دولار.

حماية التراث تبدأ في بيت الإيسيسكو الرقمي

بدأت منظمة العالم الإسلامي للتربية والعلوم والثقافة (إيسيسكو) اليوم، في بث مجموعة من مقاطع الفيديو خاصة حول موضوعات التراث الثقافي، في إطار مبادرة "بيت الإيسيسكو الرقمي"، وبرنامج "الثقافة عن بُعد"، حيث يقدم فيها خبراء مختصون برامج تكوينية في مجال حماية التراث الثقافي، وطرق تثمينه والمحافظة عليه، خصوصا في وقت الأزمات.

وتتعلق هذه البرامج بتكوين وبناء القدرات عن بُعد لفائدة الأطر العاملة في مجالات التراث، وتعميم الفائدة على الجمهور العام، عبر نشر مقاطع الفيديو في موقع الإيسيسكو الإلكتروني وتتضمن البرامج التكوينية المعنية التالية:

- المبادئ العامة لتوثيق عناصر التراث غير المادي وقوائم الجرد الوطنية.
 - الإدارة المتحفية في العالم الإسلامي.
 - توثيق التراث الثقافي، باستخدام تقنيات الذكاء الاصطناعي.
 - إدارة المخاطر والأزمات والكوارث في المواقع التراثية والمتاحف.
- تقنيات تسجيل المواقع والمعالم التراثية على قائمتي التراث في العالم الإسلامي والتراث العالمي.
 - تأهيل الحرف اليدوية المهددة بالاندثار.
 - حماية التراث الثقافي المغمور بالمياه.

تأتي هذه البرامج في إطار جهود (إيسيسكو) لدعم الدول الأعضاء، وجهات الاختصاص بها، في مواجهة جائحة كورونا (كوفيد 19)، وإيجاد الحلول البديلة لضمان استدامة العمل التربوي والعلمي والثقافي، الذي تنهض به.



معهد العالم العربي.. إطلاق الدورة الثامنة لجائزة الأدب العربي

أطلق معهد العالم العربي ومؤسسة "جون لوك لاغار دير"، الدورة الثامنة لجائزة الأدب العربي، الاستحقاق الفرنسي الوحيد المخصص للأدب العربي.

وتكافئ هذه الجائزة التي أحدثت سنة 2013، عملا أدبيا (رواية أو مجموعة من القصص القصيرة) لكاتب ينحدر من بلدان جامعة الدول العربية، ومؤلف عمل مكتوب أو مترجم إلى الفرنسية، والمنشور خلال الفترة ما بين 1 سبتمبر 2019 و31 اغسطس2020

وأوضح معهد العالم العربي، في بيان له، أن الناشرين أو الكتاب الراغبين في اقتراح عمل مؤهل للحصول على الجائزة، يجب أن يقوموا بذلك قبل 30 يونيو 2020، مضيفا أنه سيتم الإعلان عن اختيار 6 إلى 8 من الأعمال المؤهلة في أوائل سبتمبر

وفاة الكاتب الصيني المتخصص في الأدب العربي تشونغ جيكون عن عمر 82 عاما

توفي أمس الاثنين بالعاصمة الصينية بكين، كبير المستعربين الصينيين تشونغ جيكون، رئيس الجمعية الصينية للأدب العربي، والأستاذ السابق بكلية اللغة العربية بجامعة بكين، عن عمر ناهز 82 عاما، وفق ما ذكرت صحيفة "الشعب" الصينية.

وقد عاش الكاتب الراحل المتخصص في الأدب العربي حياة حافلة بالإسهامات والإنجازات في مجال الدر اسات العربية والترجمة، وحصل في عام 2018 على جائزة "إنجاز العمر" للترجمة والثقافة، التي تمثل أعلى وسام في الترجمة يمنح في الصين. وعكف الراحل خلال حياته على تدريس اللغة العربية وآدابها والترجمة بين اللغتين الصينية والعربية، وكان له إسهام جليل في تعميق التبادل الثقافي بين الصين والدول العربية.

ومن أشهر مؤلفاته "تاريخ الأدب العربي المعاصر"، و"ألف ليلة وليلة الأولى"، و"تاريخ الأدب الشرقي" (مشارك)، وغيرها.

أما في مجال الترجمة، فمن بين أهم أعماله "المعلقات السبع"، و"كلمات في صدري" لإحسان عبد القدوس، و"الصحراء جنتي" لسعيد صلاح، و"مختارات من نثر جبران"، و"دمعة وابتسامة" لجبران خليل جبران، و"مختارات قصصية لإحسان عبد القدوس"، و"مختارات من الشعر العربي القديم"، و"في البدء كانت الأنثى" لسعاد الصباح، و"ألف ليلة وليلة"، و"مختارات قصصية" لميخائيل نعيمة.

وحصل كتابه "تاريخ الأدب العربي المعاصر" في عام 2006 على الجائزة الأولى للإنجاز في العلوم الإنسانية، وفي عام 2005 حصل على الوسام الأعلى لوزارة التعليم العالي في مصر، وفي عام 2011، كان أول أكاديمي صيني يحصل على "جائزة الملك عبد الله العالمية للترجمة"، كما فاز بجائزة الشيخ زايد للكتاب لشخصية العام الثقافية في نفس العام.

نوافذ ثقافية



مقالات ثقافية

لله درّك من مدينة "

محمود السوكني

بعد سقوط النظام السابق وإعلان خطاب التحرير تغيرت العديد من المفاهيم وتبدلت الأحوال في أوجه الحياة على إختلافها، وكان للصحافة نصيب وافر في حركة التغيير إذ غزت الاكشاك مئات المطبوعات في رد فعل عفوي على القيود التي تكبل حركة النشر في السابق والتي كانت تمنع إصدار المطبوعات خارج دائرة القطاع العام إلّا في أضيق نطاق وبشروط تعجيزيّة لا تتفق مع الشروط المطلوبة لإصدار صحافة تُقرأ ويستأنس برأيها وتشجع المتلقي على إقتنائها .

في هوجة ذلك الغزو الذي كُنّا نعول عليه في التأسيس لصحافة مستقبلية جادة صدرت صحيفة "الرأي العام" لصاحبها ورئيس تحريرها الزميل "أيمن الشريف" ودُعيتُ من قبل مدير تحريرها الزميل "سالم زوبي" للكتابة فيها فوجدتها سانحة أن ابُثّ مشاعري الفيّاضة إتجاه مدينة دوّنت إسمها في سجل المجد كنيتُها ب " سيّدة مدن الفداء " وأعني بها مدينة مصراتة التي ابهرت أبناء الوطن كما ادهشت المتابعين في الداخل والخارج بما قدمته من قوافل الشهداء وما سطّرته من ملاحم الفداء طيلة الأشهر الثمانية التي سبقت إعلان سقوط النظام .

" مصراته سيّدة مدن الفداء " كان هذا عنوان المقال الذي نشرته صحيفة " الرأي العام " آنذاك والذي عبّرتُ فيه عن إعجابي الشديد بالسجل البطولي لهذه المدينة التي لم تبخل بتقديم أرواح أبنائها تباعاً من أجل ما أمنت به قرباناً للوطن وإنتصاراً لإرادة شعبه .

تلك التضحيات التي إقترنت بمدينة "مصراتة "لم تكن وليدة حدث بعينه ولا كانت مجرد رد فعل أو نزوة عابرة بل هي إستطراد لتاريخ حافل من البطولات التي يزخر بها تاريخ هذه المدينة والتي لا يسع المكان لسرد أحداثها العظام ودليلنا على ذلك ما تشهده ساحات الوغى الآن من مواقف بطولية مشرفة يسطرها أبناء هذه المدينة البواسل الذين يروون بدمائهم الزكية تراب الوطن ويعمِّدون باجسامهم الطاهرة درب العزة والمجد ويزيحون بسواعدهم الآبية أذناب طواغيت العصر وحثالة المرتزقة صوناً لعرض الوطن وتطهيراً لتاريخه وحفاظاً على وحدته .

لله دَرّ هذه المدينة فهي حقاً سيّدة مدن الفداء ولا غرو .

المنيّة التحامد اللهائية الوافذ ثقافية



وسائل وقائية من المخاطر النفسية لتفشي وباء كورونا

الدكتور عبد الحميد مفتاح ابوالنور

إن العالم بأسره منشغل بفيروس كورونا المستجد (كوفيد19) ومدي انتشاره وكيفية انتشاره، واساليب انتشاره ، وطرق مواجهته، والمعامل العالمية والشركات الدوائية تعمل جاهدة لاكتشاف لقاح أو علاج لهذا الفيروس الخطير، وباعتبار أننا جزء من هذا العالم ولسنا بمنعزل عنه، خاصة بعد ظهور بعض الحالات في بلادنا، وكل الجهات المعنية تتكلم عن الأخذ بالوقاية ضد هذا المرض، وكل من حولنا مشغول به، والبعض أصابه الذعر والخوف والقلق نتيجة الهالة الإعلامية الضخمة التي صاحبت اكتشاف الحالات المرضية، والحذر من انتقال العدوى للمحيطين بنا نتيجة لسرعة انتقال العدوى؛ لذا وجب علينا كمختصين نفسيين وممارسين للمهنة أن نسلط الضوء على بعض القواعد النفسية لمواجهة التوتر والقلق المصاحب لهذا الوباء ففي علم النفس الإرشادي لدينا عدة مناهج لتقديم الخدمات النفسية أهمها: المنهج الإنمائي والوقائي وأخيرا العلاجي، وننطلق في تقديم خدماتنا النفسية من خلال البناء النفسي السليم للفرد والذي تبدأ تكوينه الأسرة فهي المسئولة بالدرجة على بناء الإنسان السليم، خلال مراحل نموه المختلفة وتوظيف ما لدي الفرد من إمكانات وقدرات وتوجيهه توجيها سليما، لكي يحقق أعلى مستوي من التوافق، والتمتع بالصحة النفسية ليتمكن من مواجهة الأزمات النفسية والبيئية والكوارث، والحروب والأوبئة التي تحدث في الكون. أما المنهج الوقائي فهو يهدف إلى منع حدوث المشكلة أو الاضطراب لتقليل الحاجة إلي العلاج، وهو ما يطلق عليه منهج التحصين النفسي ضد المشكلات والاضطرابات والأمراض النفسية والاجتماعية ،وهو صلب موضوعنا الحالي وسنقدم في هذا الصدد بعض النصائح والتوجيهات التي تفيدنا في الوقاية النفسية من الوقوع في شرك الخوف والقلق والهلع الزائد، الذي لا مبرر له غالبا الذي يعاني منه بعض الناس ومن أبرز هذه الإرشادات ما يلي :-

- من حكمة الله البالغة أن جعل الدنيا دار ابتلاء ، لا دار قرار وبقاء، وهذه الجانحة التي أصابت العالم وإن كانت محنة وابتلاء فهو كذلك منحة ؟ إذ فيه تفريد بالخلق والملك والتدبير وأن كل الأمور بيده سبحانه وتذكير بنعمة العافية ، وإيقاظ للغافلين.

- يقول الله تعالى " والله جعل لكم من بيوتكم سكنا" سورة النحل ، الآية 80 ، فمن النعم العظيمة التي أنعمها علينا نعمة البيت، وما أجمل أن يكون لك بيت تسكنه وتنعم بظله ودفئه أنت ومن تحب، ومن نعم الله الجلية؛ أن قدر علينا- في هذه الجانحة - أن نلزم بيوتنا ونستمتع بأهلنا وأطفالنا ونتلذذ بمناجاة ربنا وندعوه ونتضرع له بأن يجنبنا هذا الوباء، وهذا ما أكدته منظمة الصحة العالمية أن البقاء في المنزل هو الخطوة الوقائية الأولي من هذا المرض

- أن نستغل وقت الفراغ بما يفيدنا من اهتمامات وهوايات لم نمارسها منذ فترة نتيجة لانشغالات الحياة اليومية كالقراءة والرياضة والتي من شأنها أن تخفف من مستوي التوتر والقلق وكل شخص هوايته المفضلة.



- مشاركة المعلومات التثقيفية المفيدة مع الأصدقاء والأحباب عن طريق وسائل التواصل الاجتماعي، والتقليل من متابعة الأخبار المزعجة لتجنب الشعور بالإرهاق النفسي.
 - بناء الذات وإعادة اكتشاف الإمكانيات والقدرات الشخصية للفرد والالتزام بالإرشادات الوقائية التي تقدمها الجهات المختصة.
- ابحث عن مصادر السعادة من حولك وأصنعها بنفسك وذلك بالابتعاد عن ما يقللك ويجلب لك التوتر والفزع.
- تذكر دائما أنك في المنطقة الايجابية، وأنك تمتلك القدرة علي تجاوز المحن وأن ثقتك في الله أولا وفي نفسك بما تحمله من إيمان تام بأن المؤمن مصاب.
 - أن نعود أنفسنا علي التأقلم مع المواقف الصعبة التي تمر علينا.
 - حدث نفسك بايجابية والقليل من تجاهل العدوى يسهم في إعادة التوازن النفسي للفرد.
 - -عدم نقل مشاعر الخوف والهلع من الإصابة بالعدوى للمحيطين بنا سواء للأطفال أو كبار السن.
 - -أن نتعلم كيف نتحمل الضغوط النفسية المفاجئة والغموض وتوقع التعقيد لأننا لا نملك العلاج ولا نعرف من أين يأتى؟ وكيف سيأتى؟
- العمل على تخفيف من مشاعر القلق والخوف التي تعترينا باستخدام استراتيجيات علاجية مناسبة أو استشارة المختصين في ذلك
 - أن نستقي كل ما له علاقة بالجانحة من إحصائيات أو نصائح أو إرشادات من جهات مضمونة ومسئولة وتمتع بمصداقية عالية.

كورونا بعيون المثقفين

" زمن الكورونا! "

محمود السوكني

لن تمر هذه الجائحة دون أن تترك آثارها على النسيج الإجتماعي، وأعتقد أنها ستخلف بصمات لا تمحي على كافة الأصعدة ومختلف المستويات وستغزو بمعقباتها كل دول العالم وستنشب أظافرها على كل المجتمعات على إختلاف ثقافاتها وتباين معتقداتها، الغنية منها والفقيرة ، المتقدمة منها والمتخلفة ؛ فهذا الفيروس لا يفرق بين الألوان ولا الاشكال ولا تعنيه الملل (!) يجوب أرض الله الواسعة حرّاً طليقاً لا قيد يحكمه ولا نظام يلجمه، وهو يختار ضحاياه ولا يميّز بينهم لكنه يتلذذ بالإيقاع بهم وإخضاعهم لجبروته والقضاء عليهم بسهولة ويسر دون عناء .



هذه الجائحة التي لا تُرى بالعين المجردة يؤكد العلماء أنه لا حياة فيها وأن نشاطها يبدأ حال تغلغلها داخل جسد ضحيتها حيث تتفاعل هناك وتنمو وتبدأ صراعها الدامي مع الجهاز المناعي من أجل البقاء ، هذا المخلوق المستجد أظهر مدى ضعف الإنسان وقلة حيلته رغم المظاهر الخادعة التي يتدثر بها ويحيط بها عالمه الهلامي الذي أضحى في لحظة قدر رهيبة أوهن من بيت العنكبوت على هوانه وضعف كيانه!

سيكون لهذا الفيروس تأثيره على علاقات البشر بعضهم ببعض ، وسيكون سبباً مباشراً في إنحسار الوشائج العاطفية بين المحبين الذين سيكتفي اغلبهم -مكرهاً- على إظهار مشاعرهم عن بعد مخافة الإصابة وستنتهي المظاهر الحميمة التي تفصح عن عواطفهم فلا عناق بعد الآن ولا حتى مصافحة ، وهذا سينعكس حتماً على الشعراء والكتّاب وسائر المبدعين ممن يقتاتون من فورة هذه الأحاسيس وخصوبتها وما ينسجه خيالهم الخصب تبعاً لذلك لينقلوه في إنتاجهم الأدبي والفني وفق ماتجود به قرائحهم حباً وشغفاً و ولهاً ولوعة وعذابات لا تعيش إلا في خيالهم الذي سيكون ضحية لهذه الجائحة!

من إيجابيات هذا الوافد الغير مرغوب فيه أنه ارغم البعض على النظافة التي قد يكونوا غفلوا عن أهميتها مجاراة لصرعات بوهيمية مجنونة ، كما أنه أحدث ثورة في نفوس بعض البشر ممن اضاعوا بوصلة الحقيقة وتاهوا عن دروبها ، فتذكروا لشدة ما رأوا من هول هذا الفيروس وشاهدوا عن كتب نتائجه المدمرة أن هناك خالق لهذا الكون غفلوا عن ذكره وتناسوا نعمه وانصر فوا عن أداء واجباتهم نحوه سبحانه فسار عوا يلتمسون رحمته ويستدرون عطفه ويرجون غفرانه علمهم يحظون بعفوه سبحانه قادر على كل شيء.

رأفة الكورونا وقسوة البشر

امال الهنقارى

بقدر ما اصبح فايروس كورنا شبح يخيف الكثيرين بقدر ما نجد انفسنا نقف أمام ما يحدث في العالم في ذهول ازاء ما اعترى البلدان والبشر من هلع نتج عن فيروس لا مرئى حصد ارواح واصاب كثيرين وشل الحياة التي اعتادها كل البشر وجعل الشعوب والحكومات تعيد النظر في عديد الأفعال والتصرفات كما اثرت على اغلب المفاهيم ودلالات الاتفاقيات والمعاهدات الدولية وحتى الأسرية

فرأينا دول تتسابق للحصول على مستلزمات طبية لنفسها ضاربة عرض الحائط باحتياج غيرها ووجدنا معايير جديدة للنظافة

وبرزت أساليب اجتماعية جديدة تنظم العلاقات في المناسبات المختلفة

واقتنع الجميع أن السلامة الحقيقية في البيت

ولذا اقول ربما أتت كورونا رأفة بنا قبل فوات الأوان لنعيد النظر في شرور البشر ولعل وعسى يبدل الله ما بنفوس البشر ويجعلهم يراجعون حياة دمروها بأطماعهم 11

نوافذ ثقافية



فقد وصل الانسان بعلمه لاعلى المراتب ولكن في ذات الوقت استكثر الاستفادة بالعلم للجميع فقهر وظلم واستبد وافسد ...ولكن للكون خالق عظيم

ادعو الله لكم ولى ان نعيد حساباتنا ونرتب حياتنا بما يحب الله ويرضى

ودمتم بخير وصحة

الأوبئة الصحية في التراث الشعبي الليبي

عبد المطلب بوسالم

على مدى قرون من الزمن مرت على بلادنا إسوة ببلدان العالم اوبئة إجتاحت مساحات واسعة من المناطق الجغر افية ، وحفظت الذاكرة التراثية بعضها في كتب التاريخ التراثية ولعل اشهرها هو مرض الطاعون والجدري والكولير احفظنا الله جميعاً

فقد انتشر في العالم الموت الأسود (1331-135) كان طاعون "الموت الأسود" أخطر كارثة واجهتها البشرية في القرن الرابع عشر، وأكثر الأوبئة فتكاً وقدرة على الانتقال والانتشار، إذ انتقل بسرعة من الصين إلى الهند وآسيا الوسطى حتى اجتاح أوروبا وشمال إفريقيا.

وتحدثت ألمس توللي شقيقة القنصل الإنجليزي في طرابلس في كتابها (عشر سنوات في بلاط طرابلس) عن الوباء المجهول الذي ضرب البلاد عام 1785 وقضى على ربع سكان طرابلس الذي بلغ في ذلك الوقت 14 ألف نسمة، حيث كانت الجثث ملقاة في الشوارع.

كان الحجر الصحي وعزل المرضى هو الخط الدفاع الاول منذ القدم نظرا لعدم وجود علاج ناجع تكررت الاوبئة الفتاكة في القرنيين الثامن عشر والتاسع عشر وتبقى شهور وتنتشر بسبب نقل البضائع عبر السفن .

إن القنصل الليبي قاسم آغا ألقى محاضرة على أطباء في مدينة لندن في عام 1720 حول التطعيم في طرابلس ضد الجدري وهو ما يطبق حاليًا على الأطفال ويحميهم من الإصابة بالمرض يمنحهم المناعة ضده مدى الحياة.

خلال سنوات أواخر القرن التاسع عشر اجتاحت الكوليرا العديد من دول العالم حتى انه عُرف بالوباء العالمي الذي اجتاح كل قارات العالم ووصلت أول الحالات إلى طرابلس سنة 1899 ثم اشتدت وطأته سنة 1910 لذلك انشأت حكومة ولاية طرابلس الغرب أماكن بمنطقة الباب الجديد بشكل عنابر مؤقتة لاستقبال وعزل المشتبه بهم ولعلاج المصابين، واجتمع مجلس البلدية وكان خليطا من الأطباء الأتراك والعرب والأجانب ممثلي القنصليات وبعض من شيوخ المحلات ونائب عن الطائفة اليهودية.



كتب الدكتور الايطالي كاميلو باربا مورى: انه خلال اجتماع مجلس البلدية لم يتم الاتفاق بين المجتمعين لذا تقرر إنشاء موقعين لعلاج وعزل المرضى وسماه لازاريتو (اى دار العزل) الأول للمسلمين بالباب الجديد والثاني للأجانب المسيحيين بالمستشفى الفرنشسكاني بالمدينة القديمة.

نشرت بعض المجالات الفرنسية الطبية منها مقالات طبية حول بعض أمراض الأطفال أو أمراض لدى رجال ليبيين مثل مرض الليشمانيا (الكلازار) حمى البحر الأبيض المتوسط نشر ذلك الدكتور تحسين إبراهيم من المستشفى العسكري العثماني بشارع الزاوية وأصبحت الآن هذه الأبحاث مراجع يستفيد منها الباحثون في هذه الأمراض.

وكان المستشفى العسكري العثماني بشارع الزاوية المسمى دار الطب في طرابلس الغرب

أسسها السلطان العثماني عبدالمجيد الاول (1823-1861) في العام 1269 هجري / 1852 م

و ويعتبر اول مستشفى حديث عصري أسس في ليبيا وخصص وقفاً للفقراء والضعفاء فكانت دار اليُمن كما يقول الشاهد التاريخي وكذلك العلامة السلطانية أي الطوغراء التي تحمل توقيعه.

هي المستشفى التي تقع في شارع الزاوية وحملت اسم فكتوريو عمانويل الثالث ملك ايطاليا آبان الاحتلال الايطالي والان اسم مستشفى طرابلس المركزي .

تنشيط الحياة الثقافية في زمن الكورونا وبعده

الدكتور خالد غلام

لم يتسبب فيروس كورونا المستجد في إصابة ووفاة الآلاف من البشر وحسب، بل قضى أيضًا على سير الحياة العامة، فأوقف المدارس والجامعات والمطارات، وغيرها من القطاعات، والثقافة ليست استثناء، أسوة بغير ها تأثرت بهذه الجائحة، فتوقفت الحياة الثقافية في معظم بلدان العالم بشكل كامل، فاختفت المناشط وألغيت المناسبات والمهرجانات الثقافية، وليبيا كغيرها من الدول التي وصلها هذا الوباء، تحتاج فيها وزارة الثقافة إلى خطة، أو تصور يضمن تنشيط الحياة الثقافية خلال أزمة فيروس كورونا، وبعد القضاء عليه إن

ولعل إحدى المبادرات التي من يمكن تقديمها، هي تشجيع الأدباء والشعراء والفنانين، على إنتاج بعض الأعمال وعرضها عبر الوسائط التكنولوجية المتعددة، وضمان حقوقهم مما يشجع ويسهم في تنشيط الحياة الثقافية في زمن الكورونا وبعده.



كيف يمكن للمثقفين أن يلعبوا دورا في زمن الكورونا

رضا فحيل البوم

غير وباء كورونا العالم بأسره فقد ألزمت الحكومات شعوبها بالحجر الصحي وألغيت الحفلات والمسرحيات والملتقيات الثقافية والأمسيات الشعرية وذلك في سبيل الوقاية من الوباء وحصر بؤرته للقضاء عليه.

أطلق العديد من الفنانين والمثقفين هاش تاق " الزم بيتك " كتوعية منهم لعامة الناس بأن التزام البيوت وعدم مغادرتها إلا في الضرورة القصوى هي أنجع وسيلة لاحتواء الوباء والقضاء عليه حيث لم يكتشف العلماء بعد علاجا لهذا الوباء ولا لقاحا يقي من الإصابة بفيروس كورونا المستجد.

لكن لزوم البيوت وعدم مغادرتها هو أمر ليس بالهين فهو بمثابة الإقامة الجبرية التي لا يستطيع فيها الإنسان ممارسة عاداته الاجتماعية التي تعود عليها من زيارة للأقارب وحضور المناسبات الاجتماعية مثل الأفراح والمآتم والذهاب إلى المساجد ولقاء الأصدقاء في المقاهي والمطاعم والخروج للمنتزهات وممارسة الرياضة ، كل ذلك توقف في زمن الكورونا، فكيف يمكن أن لنا أن نساهم في احتواء الوباء ومساعدة الناس في تطبيق إجرات الحظر الذي تفرضه السلطات للوقاية من هذا الوباء ؟

الأمر ليس صعبا ، يمكن للمثقفين عبر مواقع التواصل الاجتماعي ان يوصلوا رسائلهم إلى مجتمعاتهم، تسجيل مقاطع فيديو من بيوتهم ، فالفنان يمكنه أن يغني في بث مباشر لجمهوره، والشاعر يمكنه أيضا ان يشعر قصائده من بيته ليشارك بها جمهوره.

رأينا الدكتور إدريس القائد استشاري طب الأطفال قبل فترة وهو يسجل مقاطع فيديو وينشرها عبر صفحته للتوعية بخطورة الفيروس ورأينا نتائجها الإيجابية والمؤثرة لدرجة وصلت بعض المشاركات لتلك المقاطع إلى آلاف المشاركات مع آلاف التعليقات.

لم ينتظر د. إدريس مبادرة أو قرارت من الحكومة بل قاد بنفسه عدة حملات عبر مواقع التواصل الاجتماعي مثل حملة تطوعية بعنوان " خليك في حوشك . الدكتور يجيك ويشوفك " منذ أسبوعين تقريبا، وصل عدد المنضوين تحتها 250 طبيبا، جرى انتقاء 100 منهم كفريق أساسي، فيما تسعى الحملة لتجنيد 1000 طبيب، لا تقل خبرة المتطوع منهم عن ثلاث سنوات، وفق شروط القائمين على الحملة، وتقوم الحملة على تشجيع المريض على أن يبقى في بيته، ليأتيه الطبيب، ويجري له الكشوفات اللازمة، بعد أن تم تخصيص أرقام هاتفية للاتصال بأعضاء الحملة، إلى جانب وجود فرق الاستشاريين بالهاتف.

الحملة لم تكن مجرد كلمات على مةاقع التوصل الاجتماعي فقد بدأت العمل على أرض الواقع ففي يوم 9 أبريل 2020 كلف الاستشاري بدر الباجقني المشرف العام للحملة بإسعاف عدد 6 حالات مشتبه بإصابتهم بفيروس COVID 19 المستجد وقام باستدعاء عدد سيارتي إسعاف ومرافقتهم للوحدة الصحية

المختصة بالكشف ، كما قام الدكتور في نفس اليوم بالتنسيق مع الغرفة المركزية لمكافحة

14



الكورونا بزيارة مقر الهجرة الغير شرعية بميناء طرابلس البحري والاطلاع علي أحوال المهاجرين و تقديم المشورة الطبية.

ربما يكون حالنا في ليبيا أفضل بكثير من بعض الدول العالم التي عصف بها الوباء فالحالة الصفرية اكتشفت يوم 24 مارس 2020 والعدد الإجمالي لحالات الإصابة وصل إلى 24 حالة خلال 18 يوما ولم تسجل إصابات جديدة في بعض الأيام مما يعطي مؤشرا جيدا في تباطئ انتشار الوباء ، وهذا لا يعني أننا في أمان من خطر انتشاره فعدد الاختبارات التي أجرتها الدولة قليلة جدا مقارنة بباقي دول العالم ولهذا وجب علينا حث الحكومة على زيادة عدد الاختبارات من 70 لكل مليون إلى عشرة أضعاف على الأقل لحصر الوباء وبؤر انتشاره.

بإمكاننا جميعا القيام بأدوار إيجابية في زمن طاعون العصر الجديد وتبقى النصيحة الهامةفي هذه المرحلة هي البقاء في البيت والمباعدة الاجتماعية و الخروج بكمامة وغسل اليدين باستمرار بالماء والصابون لمدة نصف دقيقة فالدول التي فعلت ذلك نجحت في إبطاء انتقال الفيروس.

كورونا وكتابة التاريخ من جديد.

عصام شعيب

فيروس كورونا ورغم خطورته إلا أنه اظهر لنا حقيقة غائبة عنا تتمثل في درجة الوعي العالية لشعبنا الكريم وما قدمه أبناء الوطن من صور ومواقف متعددة وجميلة في تعامله مع هذه الجائحة يستحق أن نقف أمامه بكل إجلال و تقدير ولو عددت هذه المواقف والأعمال سأحتاج إلى كتاب ولكن سنذكر منها البعض مثلا الجانب التطوعي فالكل كان في الموعد بدون استثناء أفراد وجماعات وجهات وتنوعت الأعمال التطوعية بين حملات التوعية و الإرشاد وجمع التبرعات و إعمال خيرية أخرى مثل مساهمة بعض رجال الأعمال في إنشاء مستشفيات عاجلة بالإضافة إلى تضافر الجهود بين كل الجهات العامة في سابقة هي الأولى من نوعها وشكلت لجان عمل تطوعية لهذا الغرض وعملت بروح الجماعة وبخط متوازي كلا حسب تخصصه و إمكانياته المالية والبشرية ، اعترف أمامكم باني كنت فعلا مغيبا أو متوهما بأن الأخلاقيات والمبادئ الإنسانية اندثرت بالمجتمعات وخاصة عندنا نحن الليبيين بسبب أوضاع الحرب التي صنعتها وفرضتها علينا القوي الخارجية التي لا تريد لهذا الوطن الاستقرار والخير وظننت أن هذه الأخلاقيات والمبادئ هي علامة مسجلة فقط للشعوب المتحضرة التي رسخت في عقولنا و صدعت رؤوسنا بقصة الوعي المجتمعي وحقوق الإنسان والحيوان وغيرها من الصفات الأفلاطونية الخيالية البعيدة كل البعد عن واقعهم المعاش.

فيروس كورونا الوارد إلينا من مدينة ووهان الصينية سيكون له الشرف في تغير عدة مفاهيم على بعض المجتمعات، تغير أتكهن بأنه سيكون أفضل مستقبلا وفي صالح الشعوب المسلمة، خاصة بعد أن رفع الأذان لأول مرة في عدة عواصم غربية عواصم كانت تعمل جاهدة على تشويه الإسلام والمسلمين، سيكتب كل عربي بقلمه التاريخ من جديد ويشير إلى قصص القرصنة في المحيطات على المعدات والمساعدات الطبية في زمن الوباء بالقرن العشرين وسيذكر تفاصيل الحادثة وإبطالها الأوروبيين المتحضرين ، 15

المنيئة العَتَامَة اللَّهَامِينَ أَنُوافَذُ ثَمَّافِيةً الْمُنَامِّةُ الْمُعَافِيةِ الْمُوافِينَ الْمُعَافِيةِ



مما سيمحى صفة القرصنة والتخلف عن الصوماليين التي الصقها الإعلام الغربي ودعمها سابقا الصحفي (مارك انغلهارت) في كتابه المشهور" الصومال قراصنة وأمراء حرب وإسلاميون"

تاريخ جديد سندعمه بقصة الأطباء الليبيين الذين تحدوا فيه الموت وتوجهوا بدوافع إنسانية الى الدولة الجارة والمستعمرة الفاشية السابقة والمصنفة ك ثانى أكبر دولة في عدد الإصابات والوفيات جراء الوباء رسالة حاول إرسالها هؤلاء الأطباء المخلصين الى العالم الغربي لها دلالات ومعاني إنسانية قبل ان تكون طبية مفادها بأن ليبيا هي بلد السلام والتسامح وأن شعبها اهل للأصالة والإنسانية من أيام الحضارة الإغريقية والرومانية

الشعر

طاح الغطا

الأستاذ يوسف خشيه

ولدك حَلَف ما ريح سو تصيبك

فوق السراي. السارية تنبي بك

طلَّتُ أسيرة مكتفة في جيبك

يا طرابلس يا حـــرَّة

اليوم بان حبيب

بانوا أو لادك من أو لاد الضرّة

طاح الغط

منّه شرب. ومنّه رُوِي من صيبك یا یام .. ما عندکششی بریباک إلّا الزهر والعطر فاح بطيبك ومالوف يصدح من حناجر شيبك و"حسن عريبي" بالفرج ترحيبك وشعر "الحريري" بْرِقْتَه تطريبك و"نوري كمال" يرن وتر قليبك هادي طرابلس يا جايها بدبيبك هادي طرابلس يا جايها بترهيبك

من فيض حبّك ذاق شَهَد حليبك في وسط حِجرك غفوته ومقـــرَّه ولا فيك لولة لا هواتك عِــــرَّة ومواويل مغنَى بالغلامِنْسَرَّة يا "حاديَ العيس ودمعتي منجرة" بيها يتبتل ما تجي المضَرَّة و "سلام قدري" للسواقي جــرّة وبریشته برسم هـواه وبـرته بلد الأطايب والفنون .. الغَــرَّة فوق الثريَّــا للعوالــي دُرَّة و لا جِلف غازي يقربك بِشَرَه "فلادلفيا" لمّا لِفِتْ مِنْغَرِرة وقبطانها في السجن عايش مُـره

16

نوافذ ثقافية

الهُيْئَةُ الْعَكَامِّدُ اللَّقَاتِ،

واللِّي كِمِي فصدره ضغاين سره عَالْتَتَ رْ جَالُوا كَارِّينِ الكررَّة وما يدنسِك هلّى سبق وتعـــرّى

واللِّي بغِي ناوي على تخريبك أو لادك دواك ومهجهم تطبيبك ما يدخلك هلّى نوي تِعطيبك

والموت للّي جايك من التاريخ يا "أويا" فتح سريب كسريب السلام الحب ما يتــورّ بسريب الجهاد والكّر فوق سبيبك بــــرُّا.

الحجر في زمن كورونا

حنان محفوظ

هزيمة ..

سأهزمني إن شئت ..

فلم تعد قضيتي أن أنتصر

فأصابعي تخدعني في كل مرة

حين أكتب نصا للبوح

تشطيه

بدس أنفك فيه

وحين أرسم

وجه حبيبي الحزين

أجد لون زهوك يكسوه...

سأهزمني

ولن أفلح

في أن أعدل تلك الدروب المائلة

ولا أن أشبع أفواها فاغرة

على الدوام..

تسألني كلما

خبزت كعكا طريا

نضج عندك خبز تنور صحراوي

شحيح الدهن والماء

سأهزمني

من أجل أن تكبر

ولا تتذكر يوما أننا كدنا نضيع

حين غفت الشمس ليلا

ونسينا دفءنا عند خصلاتها

التي فرت لأجلنا..

سأهزمني

كى ترى قلبك

في عيون من اغمضوها عمدا

كي يفروا يوم انتصر..



طرابلس 13ابريل 2020

استطلاع

كيف يقضي الفنانين وقت الحجر الصحي في البيت، وكيفية استغلاله، بعد حوالي 3 أسابيع من تطبيق حظر التجول، والرسالة التي يريدون توصيلها للمواطن في الظروف الحالية

في وقت البقاء الإجباري بالبيوت يكتب فنانون ليبيا عن التحول الذي مس حياتهم بسبب فيروس كورونا.

يقول الفنان عبد المجيد الميساوي، كتبت مسرحية جديدة بعنوان "جاكم خريطة" ومازال المشهد الأخير، واستغليت فترة الحجر الصحي، وكتبت كذلك عشرة حلقات من مسلسل مسموع وابحت عن جهة منتجة.

أما الفنان شكري شكاب، فيقول أنه في ضل انتشار فيروس كورونا في أغلب دول العالم وحرصا" مني للحفاظ على أسرتي وناسي وزملائي كان بالنسبة ليا الالتزام بالحجر الصحي أمر ضروري ومهم. فكان من ضمن برنامجي وأولياتي هي ممارسة الرياضة داخل البيت وهي عبارة عن لفة 10 جولات صباحية حول البيت. وبعدها دوش واسترخاء في مربوعتي. تشغيل نت وفسفه يعني فيس بوك وأحوال العالم. نتغذى ونرتاح شوية مع مشاهدة التلفزيون. بعدها عندي أو لادي الصغار ربي يحفظهم. محمد ومعاد نلعب معاهم مباريات كرة قدم. طبعا" على البلاستيشن وعادة أو اغلب الأحيان يفوزوا عليا. طبعا هذا كله يتخلله أوقات الصلاة في مواعيدها. بعد الساعة 6 بالضبط احتساء فنجان قهوة مع المرطبات والحلويات مع الأسرة. وبعدين نتفرغ لكتابة مسلسلي المحبوب والمسموع (شهيبة وشعبان) الجزء الرابع وبإذن الله الجزء الثالث تم تسجيله ومنتجته وسيذاع في رمضان 2020م والجزء الرابع ولم أتمه من الكتابة سيذاع لو أحيانا الله في رمضان 2021م بإذن الله. ابقي في الكتابة حتى ساعات متأخرة من الليل. مع تقديم أشهى وأروع الأكلات الشعبية الشهية من زوجتي الغالية حفظها الله ورعاها.. وأخيرا" أدعو الله في كل وقت أن يحفظ ليبيا وشعبها من كل مكروه وان يمن الله علينا بالأمن والأمان.

يقول الفنان عطية باني أنني من بداية انتشار الفيروس في العالم تكلمت في الإذاعة ودرت فيديوهات توعوية، في زمن الكورونا نطلع في الصبح نقضي الضروريات وملتزم بالتعليمات من حيث المساحة والكمامات وتجنب التجمعات وحتى المناسبات، وحريص على تنفيذ الحجر الصحي واقضيها مع الأولاد، وفي القراءة، ومطالعتنا لمدخراتنا من كتب ومجلات والإطلاع على صفحات الفيس، إضافة إلى مشاهدة البرامج التلفزيونية، والاطمئنان على الأصدقاء عبر التواصل الهاتفي والماسنجر، ويضيف باني بأنه يتمنى أن تنجلي هذه الغمة على بلادنا ونحن في أحسن حال

وولم يخرج الفنان أنور التير عن الإطار ذاته فيقول اقضي معظم الوقت في الاشتغال على بعض الأعمال الفنية إضافة إلى مشاهدة بعض المسلسلات والأفلام من خلال الانترنت ومتابعة أخبار العائلة والتواصل مع الأصدقاء عبر الهاتف، ومتابعة آخر الأحداث الخاصة بفيروس كورونا، بحكم 18 موجود في الحجر الصحي خارج البلاد ... خليك في حوشك.

الهَيْنَةُ الْعَيَامُ لِلسَّامِينَ الْعَافِيهِ فَوافِذُ ثَقَافِيهِ



أما الفنان ا**لهادي البكوش** فيقضى وقته في البيت في الكتابة والقراءة، ويقول أنه حريص على تنفيذ الحجر الصحي ويكرس وقته للقراءة، والكتابة، فالحجر خلق أوليات جديدة في حياتنا.

الفنان عماد قدارة يقول أهم رسالة للناس هو الالتزام بعدم الخروج إلا للضرورة القصوى والخروج متبعا للإرشادات الصحية والتعليمات للقضاء على الوباء ابقى بعيدا عن التجمعات ولا تخالط واتبع كل إرشادات الأطباء بكل جدية لحماية نفسك واهلك وبلادك ... الحقيقة الحجر الصحى المنزلي فرصة لإعادة ترتيب حياتنا بشكل منظم وأيضا التفكير في القادم بعد انقضاء هذه الأزمة بعون الله ... إلى جانب ممارسة بعض الهوايات التي قد تناسيناها بفعل الوقت والزمن منها مثلا مشاهدة الأفلام الجديدة منها خاصة.

أما الفنان احمد كابوكا يعيش وضعا مختلفا حيث ألزمه انتشار المرض بتحمل مسؤوليات جديدة تتجلى في العمل التطوعي في منطقته

نوافد علمية

وسائل وقائية من المخاطر النفسيه لتفشي وباء كورونا

الدكتور عبد الحميد مفتاح ابوالنور

إن العالم بأسره منشغل بفيروس كورونا المستجد (كوفيد19) ومدي انتشاره وكيفية انتشاره، واساليب انتشاره ، وطرق مواجهته، والمعامل العالمية والشركات الدوائية تعمل جاهدة لاكتشاف لقاح أو علاج لهذا الفيروس الخطير، وباعتبار أننا جزء من هذا العالم ولسنا بمنعزل عنه، خاصة بعد ظهور بعض الحالات في بلادنا، وكل الجهات المعنية تتكلم عن الأخذ بالوقاية ضد هذا المرض، وكل من حولنا مشغول به، والبعض أصابه الذعر والخوف والقلق نتيجة الهالة الإعلامية الضخمة التي صاحبت اكتشاف الحالات المرضية، والحذر من انتقال العدوى للمحيطين بنا نتيجة لسرعة انتقال العدوى؛ لذا وجب علينا كمختصين نفسيين وممارسين للمهنة أن نسلط الضوء على بعض القواعد النفسية لمواجهة التوتر والقلق المصاحب لهذا الوباء ففي علم النفس الإرشادي لدينا عدة مناهج لتقديم الخدمات النفسية أهمها: المنهج الإنمائي والوقائي وأخيرا العلاجي، وننطلق في تقديم خدماتنا النفسية من خلال البناء النفسي السليم للفرد والذي تبدأ تكوينه الأسرة فهي المسئولة بالدرجة على بناء الإنسان السليم، خلال مراحل نموه المختلفة وتوظيف ما لدي الفرد من إمكانات وقدرات وتوجيهه توجيها سليما، لكي يحقق أعلى مستوي من التوافق، والتمتع بالصحة النفسية ليتمكن من مواجهة الأزمات النفسية والبيئية والكوارث، والحروب والأوبئة التي تحدث في الكون. أما المنهج الوقائي فهو يهدف إلى منع حدوث المشكلة أو الاضطراب لتقليل الحاجة إلى العلاج ، وهو ما يطلق عليه منهج التحصين النفسي ضد المشكلات والاضطرابات والأمراض النفسية والاجتماعية ،وهو صلب موضوعنا الحالي وسنقدم في هذا الصدد بعض النصائح والتوجيهات التي تفيدنا في الوقاية النفسية من الوقوع في شرك الخوف والقلق والهلع الزائد، الذي لا مبرر له غالبا الذي يعاني منه بعض الناس ومن أبرز هذه الإرشادات ما يلي :-19



- من حكمة الله البالغة أن جعل الدنيا دار ابتلاء ، لا دار قرار وبقاء، وهذه الجانحة التي أصابت العالم وإن كانت محنة وابتلاء فهو كذلك منحة ؟ إذ فيه تفريد بالخلق والملك والتدبير وأن كل الأمور بيده سبحانه وتذكير بنعمة العافية ، وإيقاظ للغافلين.
- يقول الله تعالى " والله جعل لكم من بيوتكم سكنا" سورة النحل ، الاية 80 ، فمن النعم العظيمة التي أنعمها علينا نعمة البيت، وما أجمل أن يكون لك بيت تسكنه وتنعم بظله ودفئه أنت ومن تحب، ومن نعم الله الجلية؛ أن قدر علينا- في هذه الجانحة - أن نلزم بيوتنا ونستمتع بأهلنا وأطفالنا ونتلذذ بمناجاة ربنا وندعوه ونتضرع له بأن يجنبنا هذا الوباء، وهذا ما أكدته منظمة الصحة العالمية أن البقاء في المنزل هو الخطوة الوقائية الأولي من هذا المرض.
- أن نستغل وقت الفراغ بما يفيدنا من اهتمامات وهوايات لم نمارسها منذ فترة نتيجة لانشغالات الحياة اليومية كالقراءة والرياضة والتي من شأنها أن تخفف من مستوي التوتر والقلق وكل شخص هوايته المفضلة
 - مشاركة المعلومات التثقيفية المفيدة مع الأصدقاء والأحباب عن طريق وسائل التواصل الاجتماعي، والتقليل من متابعة الأخبار المزعجة لتجنب الشعور بالإرهاق النفسي.
 - بناء الذات وإعادة اكتشاف الإمكانيات والقدرات الشخصية للفرد والالتزام بالإرشادات الوقائية التي تقدمها الجهات المختصة
 - ابحث عن مصادر السعادة من حواك وأصنعها بنفسك وذلك بالابتعاد عن ما يقللك ويجلب لك التوتر والفزع.
 - تذكر دائما أنك في المنطقة الايجابية، وأنك تمتلك القدرة على تجاوز المحن وأن ثقتك في الله أو لا وفي نفسك بما تحمله من إيمان تام بأن المؤمن مصاب.
 - أن نعود أنفسنا علي التأقلم مع المواقف الصعبة التي تمر علينا.
 - حدث نفسك بايجابية والقليل من تجاهل العدوى يسهم في إعادة التوازن النفسي للفرد.
 - -عدم نقل مشاعر الخوف والهلع من الإصابة بالعدوى للمحيطين بنا سواء للأطفال أو كبار السن.
- -أن نتعلم كيف نتحمل الضغوط النفسية المفاجئة والغموض وتوقع التعقيد لأننا لا نملك العلاج ولا نعرف من أين يأتي؟ وكيف سيأتي؟
 - العمل على تخفيف من مشاعر القلق والخوف التي تعترينا باستخدام استراتيجيات علاجية مناسبة أو استشارة المختصين في ذلك.
- أن نستقي كل ما له علاقة بالجانحة من إحصائيات أو نصائح أو إرشادات من جهات مضمونة 20 ومسئولة وتمتع بمصداقية عالية.

نوافذ ثقافية



إصدارات جديدة

من إصدارات الهيئة العامة للثقافة كتاب " مع الأدب والفكر سبحات. في عالم الفكر والآداب"، لمؤلفه الأستاذ محمد التركي التاجوري تناول فيه مجموعة دراسات أدبية لصور من الأدب العربي مستخدماً الأسلوب والمنهج الذي يتفق مع المعنى الشامل للأدب والفكر وما يعاكسانه من مفاهيم واعتبارات في أفتق المعرفة وميادين العلم ومجالات الفكر وقد حصر المؤلف الدراسة في خمسة فصول

الأول حول الأدب ومساره، والثاني حول الأدب وأفاق الحياة، والثالث حول الأدب ومؤثرته وخطواته التجديدية والإصلاحية، والرابع حول ترجمة المعاناة الأدبية والتنوع في المناهج وتوجهات الفكر العربي، والفصل الخامس حول التجديد والحداثة في الأدب العربي.

وقدم الكاتب في هذه الفسحة الأدبية والفكرية عرضاً لأصالة وعمق التراث العربي بصوره تجلوه الدراسة ويثريه البحث معتبراً آفاق الأدب والفكر العربيين دائما في عطاء مستمر واشعاع متواصل ووهج يدفع الهمم إلى طرق ومفاهيم الحياة بأبعادها المتعددة.