مغدوشة عيلة كبيرة

نشرة ثقافية دورية صادرة عن جمعية
"**مغدوشة عائلة كبيرة: معك**"
علم وخبر ١٧٨ - تاريخ ٨ آذار ٢٠٢٢

العدد (١)- شباط ٢٠٢٥

نشرة مجانية

المطران إيلي بشارة الحداد

راعي أبرشية صيدا ودير القمر للروم الملكيين الكاثوليك

أود أن أهنىء إدارة هذه النشرة على الاهتمام بشؤون الناس. وقد اختاروا في هذا العدد أن نولي موضوع العائلة والتربية اهتماماً أولياً. فكان وقع طلبهم طيباً على قلبي. فالعائلة هدية السماء للفرد. إما أن تعطيه حقوقه وإما أن تشوّه مساره.

يقول البابا بندكتوس السادس عشر "العائلة رسالة لبناء الإنسان وإذا كانت غير ذلك فلا تعود عائلة".

إنه هدف الزواج وغاية تأسيس العائلة. من جهته يقول المجمع الفاتيكاني الثاني "إن هدف الزواج هو خير الزوجين"(فرح ورجاء ٤٨)، وينعكس هذا الخير على الأولاد. فالأبوّة والأمومة رسالة خيّرة. والإنجاب وتربية البنين هي خيور أساسية إذا ما مورست جيداً أعطينا الفرصة للقاصرين أن ينموا في جو طبيعي سليم.

يشمل الزواج خيوراً أخرى تطال أيضاً أبعاداً اجتماعية ونفسية وروحية، كالعمل معاً وتحمل مسؤوليات وأتعاب الحياة معاً، والصلاة والسعي إلى القداسة، ومواجهة سائر أمور المجتمع بثنائية وروحانية لا بتفرّد. في الزواج والعائلة تكاملٌ وافتخارٌ الواحد بالآخر بحيث يعكس الزوجان هذا التكامل فرحاً وشهادةً للآخرين "أنظروا كيف يحبون بعضهم".

في شخصية كلّ منا عائلته. وإذا فقدنا روح العائلة أتت شخصيتنا منقوصة المقومات، مشوّهة المعالم. فإذا ما كثرت الشرور في مجتمعنا ذاك أن الخيور العائلية لم تؤمّن للبعض، لم يتلق الأولاد الحب المتزن والكافي ولا التربية والتوجيه اللازمين.

إن دور الكنيسة هو التربية على الإيمان. فالكنيسة هي عائلة أيضاً. لكن ما تهيئه العائلة البيتية هو أساسي لمستقبل الإيمان. فالعائلة الروحية تدربنا على اكتشاف الله من خلال الأبوة والأمومة. وقد أدهشنا يسوع عندما علّمنا أن الله هو أب وأنه هو الابن وأننا أبناء بالتبني لإلهنا. هذه خاصة جوهرية في حياة الإنسان. يذكرنا بذلك إنجيل لوقا في مثل الابن الشاطر. الآب السماوي هو امتداد للأب البشري مع فارق كبير أنه ملئ الأبوّة لأنه المحبة المطلقة. وما هو جميل ذكره بأن الإنسان قادر أن يؤدي رسالة الأبوّة إذا مارس المحبة. وإذا ما نظرنا إلى الأخ الأكبر في مثل الإبن الشاطر، هذا لم يستطع أن يفهم عمق الأبوّة، لكن مع أبٍ كهذا لا شك أنه سوف يرحم أخاه متأثراً بالمحبة، فالمحبة أقوى من الشريعة.

مع باقة الأصدقاء في جمعية "مغدوشة عيلة كبيرة: معك" نتمنى أن تبقى عائلاتنا متألقة في عمل المحبة والشهادة لمحبة الله في خدمة الإنسان، كلّ إنسان. فما تقومون به يا أحبّة هو عمل عائلي بامتياز. وبهذا العمل تتألق مغدوشة وكل من تعملون معهم ومن أجلهم.

الليتورجيا
سرّ حضور المسيح

الأرشمندريت شادي دندن (كاهن رعية مغدوشة)

اجتماع المؤمنين في الليتورجيا هو مظهر من مظاهر الكنيسة الجاثية أمام اللّه والضارعة إليه، والشاكرة له مع المسيح، ففي كل لقاء ليتورجي للجماعة يحضر المسيح، وبحضوره الإلهي يوحّد المؤمنين ويقدّس عملهم ويجعلهم يشعرون بأنهم أبناء كنيسة واحدة وأخوة في أسرة واحدة وأعضاء في جسد واحد.

القداس الإلهي هو سرّ حضور المسيح، وبالتالي فهو كشف للمملكة المباركة "مملكة الآب والإبن والروح القدس"، لأن حضور المسيح هو نفسه ملكوت الله. إذ يحوّل الأرض إلى سماء. المكان الذي يلتئم فيه المؤمنون ليشكروا الرب مقرّ "رؤساء الملائكة، ملكوت اللّه، السماء نفسها".

١-التبخير في الليتورجيا الإلهية

إن الشماس يبخّر أولاً جوانب الهيكل الأربعة قائلاً: " أيها المسيح، كنت في القبر بالجسد، وفي الجحيم بالنفس، وبما أنك إله، في الفردوس مع اللص، وعلى العرش مع الآب والروح، مالئاً كل شئ ".

وبذلك نتذكر:

تجسّد إبن الله والموضعين اللذين يرمز إليهما الهيكل أي الجلجلة والقبر.

- الجحيم التي نزل إليها ليخلّص الذين سبقوه وذلك مدة دفنه، ولذا يكون عادة تحت الهياكل مدافن.
- الفردوس حيث أدخل اللص، أي السماء.
- العرش السماوي الذي جلس عليه عن يمين الآب.

يمكننا أن نلاحظ من الآن أنه كلما آن للسيد المسيح ظهور في أثناء الذبيحة، يسبق ظهوره التبخير: فهكذا عند بداية القداس ثم عند الإنجيل والشيروبيكون، ففي هذه الأحوال الثلاثة التي تدلّ على ظهور المسيح (في الأول مولوداً وفي الثاني مبشراً وفي الثالث متألماً)، تؤهّب الكنيسة الشعب لإستقباله بعطور طيبة. وبذلك إشارة إلينا كي نؤهّب قلوبنا بالعواطف الحسنة: المحبة والإيمان والاتضاع وتنقية القلب.

٢-رموز الهيكل في الكنيسة

الهيكل هو أشبه بمائدة مرتكزة على أربعة أعمدة صغيرة وقاعدة. والأعمدة هي رمز للإنجليين الأربعة: يوحنا ومتى ولوقا ومرقس. والقاعدة الضخمة التي في الوسط هي القلم الذي كتب به الرسل.

أما المائدة أيّ البلاطة، فيجب أن تكون من حجر واحد، وترمز إلى الكنيسة الواحدة التي لا تتجزأ.

فوق الهيكل يوجد عادة الصليب بين صورتي السيدة والقديس يوحنا الإنجيلي. وشمعتان أو شمعدان بسبع شمعات رمزاً إلى المنارة ذات السبعة سروجاً التي كانت توضع في هيكل اليهود. وتعلو الهيكل قبّة محمولة على أعمدة يدعونها "كيبوريون" تظلّل الهيكل.

فإن الهيكل هو أشبه بعرش ملوكي، وكانت العادة عند الملوك الأقدمين أن تظلّل عرشهم مظلّة مزركشة ثمينة. فهكذا عرش ملك الملوك أن تظلّله قبّة.

٣-افتتاحية القداس

" مباركة مملكة الآب والإبن والروح القدس "

إن الكاهن، عندما يتلو العبارة، يمسك الإنجيل ويرسم به المذبح صليباً، معناه أن الإنجيل الذي هو كلمة اللّه ورمزه على الأرض يجب أن يسود جميع أقطار العالم. ومملكته التي هي الكنيسة يجب أن تجمع الأمم كلّها. وتلك الكنيسة وتلك الكلمة قد حازتا بركة اللّه، فيجب أن يباركها الجميع ويمجّدوها. ولذلك يشير الكاهن بالإنجيل إلى أربع جهات العالم من الشرق إلى الغرب ومن الشمال إلى الجنوب.

٤-الطلبة السلامية الكبرى

أول ما يطلب من اللّه هو السلام، وليس السلام هنا هو السلام الذي يصنعه البشر بنزواتهم ولكن السلام الذي من العلى، لأن المسيح أتانا من العلى لكي يبعث فينا السلام الحقيقي الذي يعيد الطمأنينة في النفس المضطربة، السلام الذي يقبل كل نفس تائبة وعائدة.

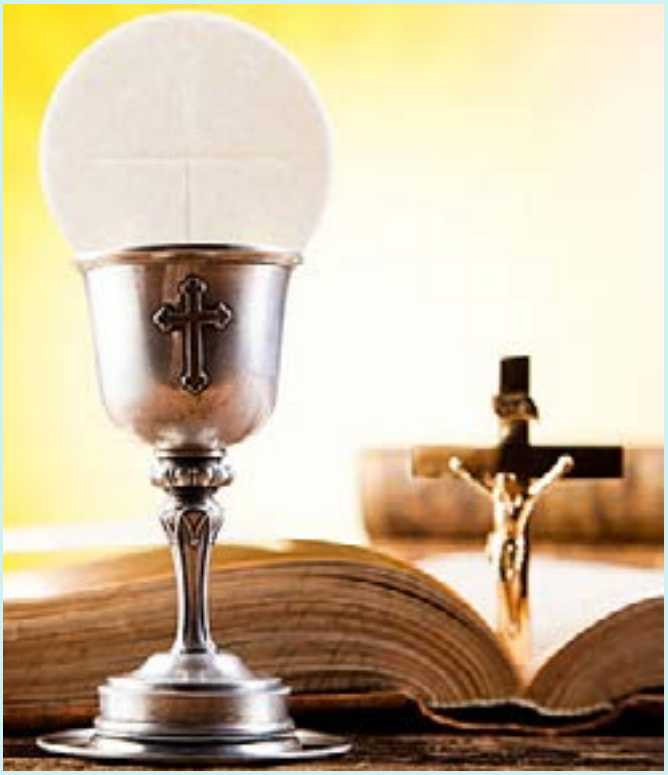
نلتمس السلام والنعمة:

السلام:

- السلام مع اللّه.
- السلام للعالم أجمع.

النعمة:

- نعمة الثبات والإتحاد لكنائس اللّه.
- نعمة القداسة للأسقف والإكليروس.
- نعمة الإنتصار للملوك والقوّاد والجنود.
- نعمة لكل من يحتاج من سكان القرى والمدن والداخلين بيت اللّه.
- نعمة مادية لإعتدال الطقس وخصب الأرض.
- نعمة الخلاص للمرضى والمسافرين والمسجونين.
- نعمة للنجاة من كلّ ضيق وغضب وخطر وشدّة.



ولكي يبيّن الشماس عجز صلواتنا التي تنقصها النقاوة وصفاء النيّة، يتجه ببصره نحو إيقونة والدة الإله وإيقونات القديسين المرتّبة صورهم في الإيقونسطاس، فيطلب إلى الشعب أن يذكر كل أولئك الذين صلّوا بتقوى وكانت صلاتهم مقبولة عند اللّه، ولا يزالون يصلون من أجلنا في السماء، وأن نقدّم كل حياتنا للسيد المسيح. فيهتف الشعب: "لك يا رب"، أي لك نقدّم حياتنا وبين يديك نودع نياتنا.

عندما يعلن الشماس تلك الطلبات يصلّي الكاهن سرّاً، متوسلاً أن تحلّ النعم المطلوبة. ويختم تلك الصلاة السرية بإعلان يقول فيه إن المجد والكرامة والسجود تليق به تعالى.

(الحلقة الاولى)

من العصيان الى الاستملاك وصعود الزعامة

د. منى مارتينوس(*)

في عهد الأمير فخر الدين قدِم قسم من أبناء مغدوشة إليها. وفي خلال الحقبة نفسها وبتشجيع من المطران أفتيموس الصيفي الذي سيّم مطراناً على أبرشية صيدا وصور سنة ١٦٨٣م الذي عرفوه كاهناً في منطقة حوران السورية، فسهّل لهم المجيء من خبب (حوران) إلى هذه البلدة الجنوبية.

يكثر الظنّ أن الوافدين من خبب، مع آخرين من داخل لبنان، كان منهم من سكان مغدوشة الأصليين الذين هجّروا أيام المماليك وعادوا لدى استتباب الأمن، مع من بقوا فيها، مشكّلين جميعاً سكان هذه البلدة.

كان لبنان يتمتع في تلك الحقبة بمناخ من الحرية يميّزه عن المنطقة التي تحكمها الدولة العثمانية، زِد على ذلك أن زعامة الشيخ علي جنبلاط على مقاطعتَي جزين وإقليم التفاح في القرن الثامن عشر والتي دامت زهاء خمسين عاماً، شهدت قوافل من الموارنة والملكيّين غايتها طلب الرزق، وكان هدفه يعتمد على صيغة سياسية تقوم على أحادية الملكية العقارية، فحشد المسيحيين الذين كانوا يشكّلون ثقلاً ثقافياً وصناعياً وزراعياً لتحصين مواقعه العقارية.

سكن هؤلاء في أرض لا بيوت فيها ولا كنيسة، فهدموا القلعة التي بناها الصليبيّون في منطقة المنطرة على التلة الغربية المطلة على البحر التي تسمى Château de Franche Garde والتي قامت على أنقاض برج المنارة الذي شيّدته الملكة هيلانة على أنقاض معبد عشتروت الفينيقي، ليستعملوها في بناء بيوتهم وكنيستهم الجديدة.

يذكر المطران باسيليوس حجّار في كتابه "عجائب سيدة المنطرة" كيف رأى الحفريات التي أخذ منها المغدوشيّون عدداً كبيراً من الحجارة، كما انه رأى ما بقي من تلك القلعة، ووصفها وصفاً دقيقاً مع قياسات حيطانها وحجارتها وأبوابها.

في بداية القرن التاسع عشر، كان عدد سكان مغدوشة حوالى ١٥٠ نسمة بحسب تقديرات كبار السنّ، ومعطيات سجلات العماد في مطرانية صيدا للروم الملكيين الكاثوليك، وقد توافد السكان إليها من قرى لبنانية إضافة الى منطقة حوران. وكان آل خليل وآل سمعان وآل عبدالله وآل الناشف أول الوافدين إليها من حوران، ومن هذه العائلات تفرّعت أكثرية العائلات المغدوشية الحالية بأسماء مختلفة. فعملوا في الزراعة من غير أن يكونوا مالكين للأرض، إذ إن شكل الملكية الزراعية الذي ساد في الدولة العثمانية وشكل استثمارها هو الأرض الميري التي يعود تملُّك "رقبتها" في الأساس إلى بيت المال، أي إلى الدولة، وحقّ استثمارها والتصرف بها إلى الأهالي بسند يسمى "سند التصرف"، علماً أنّ معظم الأراضي في بلاد الشام كانت على هذا الشكل. ولم تكن مغدوشة تختلف عن جوارها من حيث ملكية الأراضي، فقد عثر في مكتبة دير المخلص على وثيقة مفادها انه عام ١٨١٢ جرى خلاف بين فلّاحي مغدوشة البالغ عددهم ١٢ ذكراً وبين اسماعيل بك جنبلاط الذي كان ضامناً العُشر من الدولة العثمانية. وكان قد أتاهم مطالباً بدفع الضريبة في تلك السنة عن محاصيلهم، وبسبب شحّ الموسم في حينه أعلنوا العصيان المدنيّ، وتمنّعوا عن الدفع، إلى أن أعفاهم من دفع الضريبة تلك السنة. وحول ذلك التاريخ كان آل خليل يُعتبرون من وجهاء القرية وصِلة الوصل بين فلّاحيها والإقطاعيين الدروز. واشتهر بينهم خليل اندراوس ثم ولده اندراوس خليل وولده سمعان اندراوس خليل، وبسبب حسن علاقة آل خليل بالإقطاعيين الدروز نمت القرية وازدهرت الأعمال الزراعية.

سنة ١٨٨٠ تزوج ابراهيم سمعان اندراوس خليل، وكان شيخ صلح في مغدوشة، من نظلة ابنة يوسف بك المبيّض، وكان هذا الأخير من أكبر وجهاء المنطقة وإقطاعييها. كان له صبي وأربع بنات، وقد اغتيل الذَّكَر لأسباب سياسية غامضة، فسئم الأب واقتطع قسماً كبيراً من أملاكه ونفوذه وجيّرها إلى ابنته وبالتالي إلى صهره ابراهيم خليل، فأصبح الشيخ ابراهيم سمعان خليل وريث البك، وصار يدعى "الأفندي". وازدهرت البلدة على أيامه ازدهاراً غير مسبوق وأتمّ أبناؤها بناء الكنيسة سنة ١٨٩٥.

وفي أواخر القرن التاسع عشر، وأثناء ولاية الشيخ ابراهيم سمعان خليل، طُبق نظام المتصرفية الذي شكّل انقلاباً حاداً في واقع الملكيات العقارية، وألغى نظام الالتزام، ورُفعت أيدي المشايخ عن الملكيات الشائعة، وبدأت تتشكل ملكيات كبيرة مستقلة عن ملكيات المشايخ، وبذلك ظهرت هذه الملكيات قوة اقتصادية فاعلة استطاع المسيحيون بفضلها أن يشكلوا قوة ضاغطة لخروج الدروز من جزين وإقليم التفاح.

وكان ثمة عائلات درزية نافذة لأن بيدها كماً تراكمياً من الاراضي تسيطر على الأراضي كاملة في الشوف وجزين وإقليم التفاح وجبل الريحان وإقليم الخروب، ومنها آل جنبلاط وآل نكد وآل شمس وآل إرسلان، وقد فرض هؤلاء أنفسهم على الأمير بشير الثاني باعتبارهم حلفاء له.

عندها جرى تشجيع الاهالي على ادخار الأموال لشراء رقبة أراضيهم من الإقطاعيين الدروز، وهم مشايخ آل شمس وأمراء آل ارسلان، فباع آل شمس حصتهم ورفض الارسلانيون ذلك، فنما الخلاف بين الشيخ ابراهيم سمعان والارسلانيين حتى وصل إلى المحاكم العثمانية، واستطاع الشيخ بنفوذه أن يحصل على حكم بإلزام البيع. فاضطر الارسلانيون للرضوخ، وهكذا صارت الأراضي الزراعية ملكاً لأبناء البلدة، وتوزّعت على العائلات، وأصبح الشيخ ابراهيم سمعان زعيماً على البلدة.

وبقيت زعامة آل سمعان حتى سيطرت فرنسا، وانتهى نظام المشيخة، وانتخب أول مختار وهو الياس حنا يونان بعد أن كان المخاتير يعينون بالإتفاق، وتوالت المخترة حتى يومنا هذا بنظام الانتخاب.

(*)باحثة إجتماعية - متخصصة في الأنتروبولوجيا

زهرك تلى الكون

بسام قسطنطين(*)

ريحة زهرك تلّى الكون
ومن طهرك شعبك غِني
عنقودك دهب باللون
ومن هون بتبدى الدني

و العدرا عهلْ تلي
وجودها نعمة(ي) للأجيال
منها لأبهى طلي
منتبارك عالاستقبال

صوت الجرس بالساحة
عم يندە للفلاّحا
يلا رجعي صار الضهر
العرق روى أرض الطهر
وصار وقت الرياحة

المطيرية وعرنابا
مسِك ريحة ترابا
معهن الضيعة بتِكْمل
و بتجمع كل حبابا

زعتر، زيت ومنقوشة
أصلية ومش مغشوشة
مع بسمة ومية أهلا
هيدا كَرَم مغدوشة

شو ما نحكي وشو ما نقول
و لو خلصو كل حروفي
حبك فينا مش معقول
ومش ممكن حقك نوفي

(*)ماستر في العلوم الإدارية و المالية من جامعة الحكمة
مصرفي سابق

قصيدة

الأستاذ الياس الناشف
(2000-1912)

د. طوني مرقس(*)

سألتُ يراعي أن يكتب بضعةَ أسطرٍ عن مربٍّ ومؤلِّفٍ وعازفٍ ومعلمٍ ومربٍّ، فاحتار من هذا الطَّلبِ وأجابني: كيف لي أن أكتبَ عن فنّانٍ جمعَ في شخصِهِ الفنونَ كلَّها؟

الأستاذ الياس الناشف فنّانٌ مرهَفُ الحسِّ، عميقُ التديُّنِ، راسخُ الإيمانِ، بعيدُ الرؤية، صادقُ الشعورِ، بليغُ التعبيرِ، محترفُ الموسيقى... هو إنسانٌ خلوقٌ مبدعٌ، ترك بصمةً مميَّزةً في التلحينِ والتأليفِ والعزفِ والتَّعليمِ، فغنَّت قيثارتُهُ أجملَ النَّغماتِ، وصدَحَت حنجرتُهُ بأبهى الألحانِ...

وُلدَ الياس حبيب الناشف عام ١٩١٢ في مغدوشة، هذه البلدةُ العريقةُ العابقةُ برائحةِ التاريخِ ومجدِ التراثِ وروحِ الإيمانِ. في ريعانِ الشبابِ، دخلَ الأستاذ الياس السِّلكَ الرَّهبانيَّ في دير المخلص - جون من سنة ١٩٢٦ حتى سنة ١٩٣٤، ثمَّ نالَ شهادَته في الفلسفة، وبعدها شهادة في الرياضيات العليا من فرنسا عام ١٩٥٢.

علَّم في مدينة حيفا سنة ١٩٣٥، وأسَّس الصفَّ الخامسَ الإبتدائي في المقاصدِ الإسلاميَّة في صيدا سنة ١٩٣٦، لينتقل في ما بعد إلى التَّدريسِ في مدرسةِ "الفرير" في صيدا سنة ١٩٣٨، وفي الجَعفريةِ والمطرانيَّة في صور بين عامي ١٩٤٤ و١٩٤٥، وفي وزارة التَّربية من عام ١٩٤٥ حتى عام ١٩٧٧.

أسَّسَ "جوقة الملائكة" في مغدوشة سنة ١٩٩١، وقلده غبطة البطريرك مكسيموس الخامس حكيم سنة ١٩٩٢ وسامَ "صليب القدس"، كما استطاع أن يطوِّع في الثمانينَ من عمرِه، الكمبيوتر لفنِّه وألحانِه، ليقومَ بكتابة الكثير من أعمالِه الموسيقيَّة وتوزيعِها وتدوينِها بالنّوطة الأوروبيَّة على البرنامج الموسيقي الإلكتروني "Cakewalk".

ألَّفَ مقالاتٍ فلسفيَّة عدَّةَ، وألقى محاضرات علميَّة، وأحيا السَّهرات الفنيَّة والتَّربويَّة. أصدرَ كتابَ "الحساب الذِّهني"، "Ordinateur en panne – Calcul mental en alerte" وحوالى ٢٥ مقطوعة موسيقيَّة ما بين الأناشيد المدرسيَّة والوطنيَّة والفولكلوريَّة، وأهمُّها ألحان مهرجانات "المسرح العائم" في صيدا عام ١٩٦٤، ومهرجانات "كروم الشَّمس" في مغدوشة من سنة ١٩٦٥ حتى ١٩٧٤.

ألَّف أكثر من ١٥٠ لحناً كنسيًّا لمقتطفاتٍ من الإنجيلِ والمزاميرِ والرسائل والقداديسِ وأشعارِ الأستاذ الياس عطوي، التي قام بجمعها الأب مكاريوس هيدموس المخلصي في كتابٍ عنوانُه "سبِّحوا الربَّ بالأوتار والأرغُن - المؤلفات الموسيقية"، وتَمّ إصدارَه عام ٢٠٠٨ ضمنَ حفلٍ تكريميٍّ في مهرجانات "كروم الشمس ٢٠٠٨". إضافة إلى أكثر من مناسبةٍ تكريميَّة له، منها حفلتَا أيار ١٩٩٢ وآب ١٩٩٩.

تعرَّضَ عام ٢٠٠٠ لحادث سيرٍ أليمٍ لينتقلَ إلى جوارِ ربِّه، تاركاً وراءَه نغماته العذبة وأسلوبه الفريدَ والشّامل الذي تخطّى حدودَ الطقوسِ والأديانِ والمذاهبِ وحتّى الوطن...!

ترك الأستاذ الياس الناشف مؤلفات وتسجيلات عديدة موجودة في مكتبة "دير المخلص" الموسيقيَّة ، حيث كان له تعاونَ مع الأبوين باسيليوس قسّيس وأغناطيوس صاد، ولدى عائلته والأصدقاء والمرنِّمين، وصولاً إلى رئيس الجوقات الأستاذ فوزي أيوب. بالمقابل، هناك العديد من المؤلفاتِ المفقودةِ كألحانِ مهرجانات "المسرح العائم" في صيدا ١٩٦٤ ومهرجانات "كروم الشمس" في مغدوشة (من سنة ١٩٦٥ إلى ١٩٧٤.)

أما بالنّسبة إلى المقالاتِ الفلسفيَّة والمحاضراتِ العلميَّة والنَّوادرِ الطَّريفة والألعابِ المسليَّة ومواضيعِ السَّهراتِ التي كان يُحييها، جمعها في دفتر خاص أطلقَ عليه إسم "الكَشْكول".

وفي ما يأتي نماذجُ من مؤلَّفاته الكثيرة:

- كتابان في الحساب الذهني (Calcul mental).
- ترانيم مختارة من الإنجيل المقدَّس وكتاب الرَّسائل منها: أحببِ الربَّ إلَهك (مت ٢٢: ٣٧-٣٩)، تعالوا إليَّ (مت ١١: ٢٨-٣٠)، تعالوا يا مبارَكي أبي (مت ٢٥: ٣٤-٣٦)، المحبَّة (١ كور ١٣: ١-٨)، بهذا قد عَرَفنا المحبَّة (١ يو ٣: ١٠؛ ٣: ١٤، ١٦)...
- ترانيم متنوِّعة من المزامير أشهرها: طوبى للرَّجل (مز ١ و٣٣)، إليكَ يا ربّ (مز ٢٤)، إرحمني يا الله (مز ٥٠)، ما أحبَّ مساكِنَك (مز ٨٣)، أرنا يا ربّ رحمتَك (مز ٨٤)، أعترفُ لكَ (مز ٨٥)، باركي يا نفسي الرَّب (مز ١٠٣)، يا ربّ إستَمِع صلاتي (مز ١٤٢).
- ترانيم من الصَّلوات الطقسيَّة: طروباريات أي أناشيد الأعياد (أناشيد القيامة بالألحان الثمانية، نشيد وقنداق ميلاد العذراء مريم...)، مختارات من صلوات أعياد الميلاد والظهور والصليب، خدمة مدائح العذراء (نحن عبيدك، أراميس المدائح، إن جبرائيل).
- قطع وترانيم من القداس الإلهي: قداس كامل باللحن الأول، المجدلة الكبرى بعدّة ألحان (كالأول والثالث والخامس "كي" والسادس والثامن)، أيها الملك السَّماوي بألحان عدة (كالرابع والثامن)، النشيد الشيروبيميّ بألحان متعددة (كالأول والثالث والخامس الرخيم والسابع)، الأنافور (باللحن الأول والرابع والخامس كورد حسيني).
- إنَّه واجبٌ حقاً (نماذج متنوعة من الألحان الثمانية)، ترنيمة المناولة أي سبِّحوا الرب (اللحنين الثالث والسابع)، إقبلني اليوم (اللحنين الثالث والسابع)...
- ترانيم من أشعار الياس عطوي منها: مسيحَ السَّلام، يسوعُ يا حبيبي، بجراحِ فؤادِك، يا ربُّ عَفْوكَ، إليكَ بِكُلِّي، يا إلهي عشتُ أسقي العُمرَ حُبّا...
- أناشيد لمناسباتٍ مختلفةٍ ومنها: نشيد لغبطة البطريرك مكسيموس حكيم، يا شبابَ المسيح، نشيد معهد الشُّعلة، نشيد مدرسة العائلة، نشيد الثانويّين، نشيد أخوية سيدة المنطرة - مغدوشة (نموذجان من مقامي النهوند والهزام).
- معزوفات وأغان مثل: معزوفة "العودة"، عِنَب يا عِنَب...

تميَّزت مؤلّفات الأستاذ الياس بالنَّكهة الشرقيَّة الفريدة، إذ إنّها تنهلُ من التُّراث القديم وتسكُبه في قالبٍ عصريٍّ متجدِّد، يُراعي مستلزمات اللُّغة العربيَّة المتميّزة بجرسٍ جميلٍ ناجمٍ عن تناغمِ المقاطعِ القصيرة والمديدة من جهة، وحركاتِ النَّفس الشرقيَّة وروحِ التجدّد الشبابي من جهةٍ أخرى.

يتفرّد الراحل بتنويطٍ خاص، فهو في غالب الأحيان يدوِّن الألحانَ والمقاماتَ العربيَّة مستخدماً النّوطة البيزنطيَّة، ممّا يستَدعي استخدامَ مفاتيحٍ غير تقليدية أحياناً، ومحوِّلاتٍ نَغَمٍ كثيفة، وحتّى ابتكار بعضِ الصِّيَغ للحصول على الإيقاعاتِ المنشودة... كلّ هذا يعكُس مدى تعمُّقِه وتمرُّسِه بعِلمِ البصلتيكا Psaltika (أي أصول الترنيم البيزنطي والتدوين الموسيقيّ الخاص به) وكل نظريَّاته وتطبيقاتِه العمليّة، وعلى تطويعِه إيّاهُ لتشمل الألحان والسَّلالم المقاميَّة العربيَّة.

تتميّز مجموعته أيضاً بتعدّد الأنماط (versions) للترنيمة الواحدة، وتتفاوت الإختلافات في ما بينها - جملاً لحنيةً وإيقاعاً - ما بين طفيفة حيناً وجَذريَّة أحياناً. إضافة إلى الإختلافاتِ بين ما كان يدوّنه بالنّوطة البيزنطيَّة ومن ثمَّ ينقله إلى النّوطة الأوروبية... وهذا يعكس حُبَّه للتعديل بُغيَة تحسين مؤلّفاته وتطويرها.

وفي الختام، لا يسعُنا إلاّ أن نقِرَّ بأنَّ الأستاذ الياس الناشف كان يُشبه نفسَه ولا يشبهُ غيره... كان ظاهرة موسيقيّة مميّزة، أميناً على الوزنات التي اؤتمنَ عليها والتي كانت دافعه الأكبر في عمله وخدمته طول أيّام حياته الحافلة بالعطاء والخدمة والإبداع... وعلى حسب قول الراحل في إحدى المناسبات: "... لا شك في أن الإبداع يغمُرُ صاحبه بنشوةٍ سماويّةٍ، والعطاء يزفُّ إليه فرحاً عظيماً، فالعطاء أطيبُ من الأخذ.."

(*) دكتوراه في الصيدلة، ليسانس في الغناء العربي والسولفيج الشرقي من المعهد الوطني العالي للموسيقى (الكونسرفاتوار)، أستاذ مادتي السولفيج الشرقي والنظريات الشرقية في الكونسرفاتوار، مدير جوقة مغدوشة وجوقة شبيبة المخلص

الوعي القانوني كأداة لتعزيز الثقافة الشبابية والمسؤولية المجتمعية

المحامية جود أجود قزحيا(*)

في ظل عالم يزداد تعقيداً مع مرور الوقت، أصبح تمكين الشباب بالمعرفة القانونية والثقافية ضرورة ملحة لضمان قدرتهم على مواجهة تحديات العصر. الشباب ليسوا القوة الدافعة للمجتمع فحسب، بل هم أيضاً الأكثر تعرضاً للمتغيرات، سواء كانت اجتماعية، اقتصادية، أو سياسية. من هنا تنبع الحاجة إلى فهم العلاقة بين الوعي القانوني والثقافة، ودورهما في تعزيز المسؤولية المجتمعية.

أولاً: أهمية الوعي القانوني في حياة الشباب

القانون هو العمود الفقري لأي مجتمع منظم، فهو الذي يضع القواعد التي تحكم العلاقات بين الأفراد والمؤسسات، ويوفر الحماية للجميع على قدم المساواة. ومع ذلك، يعاني العديد من الشباب من نقص واضح في الفهم القانوني لأمور حياتية أساسية تؤثر عليهم بشكل مباشر، مثل:

حقوق العمل

يجهل كثير من الشباب القوانين التي تحميهم كموظفين وأجراء، مثل الحد الأدنى للأجور، شروط التعاقد، أو الإجازات. هذا الجهل يجعلهم عرضة للاستغلال أو الصرف التعسفي.

القوانين الرقمية

مع تحول العالم إلى الفضاء الرقمي، تعرض الشباب لإنتهاكات عديدة، مثل سرقة البيانات الشخصية، أو الابتزاز الإلكتروني او التزوير الإلكتروني، وأصبح فهم قوانين الجرائم الإلكترونية والخصوصية الرقمية يمكّنهم من حماية أنفسهم.

الحقوق والواجبات كمواطنين

يُعتبر فهم الشباب لدورهم كمواطنين أحد أعمدة المسؤولية المجتمعية. فهم قوانين حرية التعبير، والمشاركة في الانتخابات، والعمل التطوعي، يعزز من مشاركتهم في الحياة العامة بطريقة إيجابية ومنظمة.

ثانياً: الثقافة كركيزة أساسية للوعي القانوني

الثقافة ليست مجرد وسيلة للترفيه أو الإبداع، بل هي وسيلة فعالّة لنشر المفاهيم القانونية بين الشباب بطريقة غير مباشرة وجذابة. فمن خلال أدوات عديدة ثقافية مثل الأدب، والسينما، والمسرح، والفنون البصرية، يمكن أن تتوضح القضايا القانونية المعقدة بأسلوب سهل الفهم.
للايضاح أكثر، يمكن اعطاء أمثلة عملية على دور الثقافة في تعزيز الوعي القانوني:

١-السينما والدراما

الأفلام والمسلسلات التي تسلط الضوء على قضايا العدالة الاجتماعية، مثل قصص النضال الحقوقي أو محاربة الفساد، تُبرز دور القانون في تحقيق العدالة. على سبيل المثال، أفلام تتناول قصص واقعية عن أشخاص واجهوا صراعات قانونية أو انتصروا من خلال الإيمان بالعدالة. ونذكر منها:

To Kill a Mockingbird (1962)	Philadelphia (1993)
12 Angry Men (1957)	The Judge (2014)
Erin Brockovich (2000)	احكي يا شهرزاد (2009)
The Verdict (1982)	عمارة يعقوبيان (2006)
A Few Good Men (1992)	

٢-الأدب والرواية

الروايات التي تتناول قضايا مجتمعية مثل حقوق المرأة، حقوق العمال، أو الحرية السياسية، تُعتبر منصة فعالة لغرس الوعي بالقوانين والمبادئ الحقوقية. ونذكر منها:

Bleak House - Charles Dickens	سيدة زحل – لطيفة الدليمي
The Grapes of Wrath - John Steinbeck	أرض النساء – رجاء نعمة
Jane Austen - Pride and Prejustice	Women Without Men شهرزاد مؤمني
Nicholas Kristof and Sheryl Wu Dunn -Half the Sky	I Am Malala مالالا يوسفزاي

٣-المسرحيات التوعوية

المسرحيات التفاعلية التي تضع الجمهور في موقف المحاكمة، أو التي تناقش القوانين بطريقة مشوقة، تُعتبر وسيلة فعالة لإشراك الشباب وفهم القضايا القانونية.

٤-المعارض الفنية
المعارض التي تسلط الضوء على قضايا مثل حقوق الإنسان، أو حماية البيئة، يمكن أن تُستخدم لنشر الوعي بالقوانين المرتبطة بهذه القضايا.

ثالثاً: دور التعليم في بناء الوعي القانوني

النظام التعليمي هو أحد أكثر الأدوات تأثيراً في تشكيل وعي الأفراد، ويمكن من خلاله تعزيز الوعي القانوني بطرق عملية ومنهجية:

١-إدراج مواد القانون ضمن المناهج الدراسية
تدريس قوانين أساسية تتعلق بالشباب، مثل قوانين العمل، الحقوق الرقمية، والحقوق والحريات العامة، بطريقة مبسطة وسهلة الفهم.

٢-ورش عمل قانونية داخل المدارس والجامعات
تقديم تدريبات عملية تشرح للشباب سبل التعامل مع المواقف القانونية اليومية، مثل كتابة العقود، تقديم الشكاوى، أو فهم حقوقهم وواجباتهم.

٣-تعزيز ثقافة النقاش والحوار
تنظيم جلسات نقاش حول قضايا قانونية معاصرة تهم الشباب، مثل حقوق الإنسان، حرية التعبير، أو الجرائم الإلكترونية، بمشاركة خبراء ومختصين.

رابعاً: المبادرات المجتمعية لتعزيز الوعي القانوني والثقافي

إلى جانب التعليم الرسمي، تلعب المبادرات المجتمعية دوراً محورياً في رفع مستوى الوعي القانوني لدى الشباب. تشمل هذه المبادرات:

١-الندوات والورش التثقيفية
تنظيم ندوات عامة حول قضايا قانونية ملحة، مثل قوانين حماية البيئة أو قانون مكافحة الفساد أو الحقوق الرقمية.

٢-استخدام وسائل الإعلام الرقمية
إنتاج مقاطع فيديو قصيرة ومنشورات توعوية تُبث عبر وسائل التواصل الاجتماعي، تتناول قضايا قانونية بلغة بسيطة ومباشرة.

٣-توفير خدمات استشارية مجانية
إنشاء مراكز قانونية مجتمعية تقدم استشارات مجانية للشباب، وتساعدهم في فهم الإجراءات القانونية.

٤-إطلاق حملات توعية قانونية
حملات وطنية لتعريف الشباب بحقوقهم وواجباتهم في مجالات مثل العمل، التعليم، والحياة الرقمية.

خامساً: القانون والثقافة – شراكة لبناء مجتمع واعٍ

القانون والثقافة يشكلان شراكة قوية لبناء مجتمع مسؤول. فمن خلال تعزيز الوعي القانوني، يمكن غرس قيم المسؤولية، الشفافية، النزاهة، والمشاركة الفعالة. وبفضل الأدوات الثقافية، يمكن تقديم هذه المفاهيم بأسلوب يجذب الشباب ويلهمهم للعمل.

سادساً: الخاتمة: نحو مستقبل مشرق للشباب

إن تعزيز الوعي القانوني والثقافي لدى الشباب ليس رفاهية، بل هو ضرورة لبناء مجتمع مستقر ومتقدم. فهذا الجيل يواجه تحديات غير مسبوقة، ويحتاج إلى أدوات معرفية تساعده على التعامل معها بثقة ومسؤولية.

لذا، يجب أن تتضافر جهود المؤسسات التعليمية، الثقافية، والإعلامية لتعزيز هذه القيم، لأن الاستثمار في وعي الشباب هو استثمار في مستقبل أفضل، قائم على العدالة، المساواة، والإبداع. فلنجعل من القانون والثقافة أدوات تغيير إيجابية في أيدي الشباب، ولنساهم معاً في بناء جيل أكثر وعياً وإلهاماً.

(*)محامية/published author، دراسات عليا في القانون الجزائي من الجامعة اللبنانية، دبلوم في ادارة ومالية البلديات من الجامعة اللبنانية الاميركية LAU
امينة سر جمعية مغدوشة عائلة كبيرة - معك، عضو مجلس ادارة مدرسة وجوقة القديس ثيوفانيس المرنم للموسيقى الكنسية البيزنطية
عضو الهيئة التأسيسية لجوقة مغدوشة

Sustainability for a better tomorrow

Joe Raffoul(*)

1- Sustainability in modern world:

Balancing progress and preservation: In 21st century, sustainability has become a crucial focus as humanity struggle with environmental, social and economic challenges. With climate change accelerating, natural resource depleting and social inequalities increasing, the need for sustainable solutions becomes more pressing. It is an integrated approach to maintain ecological balance, to ensure social well-being and to foster economic growth. Sustainability is no longer a choice; it is a necessity for securing the future of the planet and generation to come.

2- Understanding sustainability:

Sustainability refers to meet the needs of the present without compromising the ability of future generations to meet their own needs. It involves three interconnected pillars: environmental, social and economic sustainability. Environmental sustainability focuses on preserving ecosystems, reducing carbon emissions and reducing resource exploitation by using renewable energy, reforestation and waste reduction. Social sustainability emphasizes equity, inclusivity and improving quality of life. Its goal is to eliminate poverty, provide access to education and ensure human rights for all. Economic sustainability involves fostering innovation and creating resilient and flexible economies that prioritize long-term prosperity over short-term gains.

3- Challenges of sustainability in modern times:

Nowadays, the path to sustainability is facing many obstacles. Urbanization, industrialization and population growth exert pressure on natural resources, leading to deforestation, water scarcity and biodiversity loss. Additionally, reliance on fossil fuels and unsustainable production practices have led to a global climate crisis. Economic and social inequalities complicate the sustainability approach. Developing countries (الدول النامية), often face challenges in balancing the economic growth with environmental conservation, while developed nations (الدول المتقدمة), struggle to reduce consumption and waste. Modern advancements have brought unprecedented benefits but also significant impact on environment and society such as:

- climate change, extreme weather events, rising sea levels, and temperature increases, are consequences of unsustainable energy use and deforestation.

- resource depletion such as fossil fuels, soil, water, etc.

- biodiversity loss, human activities threatens ecosystem and wildlife.

- social inequalities, wealth gaps and limited access to resources highlight the need for sustainable and inclusive development.

The urgency of these issues demands innovative and collaborative solutions.

4- Modern solutions for a sustainable future:

Despite these challenges, modern society has made significant moves in surrounding sustainability. Key trends include:

- renewable energy revolution: solar, wind, geothermal and hydropower (water), are becoming essential in reducing dependency on fossil fuels and lowering greenhouse gases emissions.

- circular economy models: businesses are adopting practices that prioritize recycling, reusing and reducing waste.

- green technology: innovations like electric vehicles, energy-efficient appliances and sustainable agriculture practices (regenerative farming, vertical farming) are transforming industries.

- global commitments: international agreements such as Paris Agreement, underscore the collective responsibility to combat climate change and transition to sustainable development.

- conscious consumerism: public awareness is driving demand for ethical products, reduced packaging and support for companies with transparent sustainability goals.

- smart cities: urban areas are incorporating energy-efficient buildings, green public space and sustainable transport systems to reduce their carbon footprint.

In addition, technology plays a crucial role in achieving sustainability. For example, Artificial Intelligence AI optimizes energy consumption in homes and industries. The urgency of these issues demands innovative and collaborative solutions.

5- How can individuals contribute:

Sustainability is a shared responsibility between individuals, governments and corporations. For individuals, they should reduce unnecessary consumption, support renewable energy providers and reduce dependence on fossil fuels, practice eco-friendly habits by using reusable bags, reducing single use plastics and conserving water and energy. As well as, they should raise awareness that promote sustainability in the community. Government should implement policies that promote renewable energy, regulate industries to minimize emissions and invest in sustainable infrastructure. Corporations shift towards sustainable supply chains, prioritize ethical practices and commit to carbon neutrality.

6- Conclusion:

Sustainability is not just a trend but also a necessity in the face of the global crises we face today. It is not about sacrificing progress but redefining it. It requires collective effort and innovation to build a world where environmental health, social equity and economic prosperity coexist harmoniously; therefore, we can ensure a prosperous planet for future generations.

(*)Energy Manager at the American University of Beirut, Mechanical Engineer from the LU / Faculty of Engineering - Branch 2

L'Empathie

Mireille Hakim Fakhouri(*)

L'Empathie : Un Pont Invisible entre les Cœurs

L'empathie est souvent perçue comme un concept abstrait, une qualité que l'on admire sans toujours savoir comment la cultiver. Pourtant, elle est au cœur des relations humaines, un fil invisible qui relie les individus, qu'ils soient proches ou étrangers.

Qu'est-ce que l'empathie ?

L'empathie, est la capacité de se mettre à la place de l'autre, de ressentir ce qu'il ressent sans pour autant perdre de vue sa propre identité. Elle va au-delà de la simple compréhension intellectuelle des émotions de l'autre ; elle implique une connexion émotionnelle profonde. Contrairement à la sympathie, qui peut se limiter à la compassion ou à la pitié, l'empathie nécessite une ouverture de soi, une écoute active et une absence de jugement.

Pourquoi est-elle essentielle aujourd'hui ?

Dans un monde en perpétuel changement, marqué par des tensions sociales et des défis collectifs, l'empathie peut devenir un levier puissant pour la paix intérieure et la cohésion sociale. Lorsqu'elle est pratiquée, elle contribue à réduire les conflits, à apaiser les relations et à renforcer les liens, qu'ils soient familiaux, professionnels ou communautaires.

L'empathie et la santé mentale

Les études montrent que l'empathie joue un rôle clé dans le bien-être mental. Être entouré de personnes capables d'écouter sans juger, de comprendre sans imposer de solutions, peut alléger le poids des émotions lourdes. Pour les individus souffrant de stress ou de troubles anxieux, cette qualité humaine devient un véritable baume pour l'âme.

Une étude menée par la neuroscientifique Tania Singer et son équipe au Max Planck Institute for Human Cognitive and Brain Sciences, a démontré que des exercices visant à cultiver l'empathie, tels que la méditation de compassion, peuvent modifier les structures cérébrales. Les chercheurs ont observé une augmentation de l'épaisseur dans les régions du cerveau associées à la régulation des émotions et à la compréhension des perspectives d'autrui. Ces découvertes confirment que l'empathie n'est pas seulement une qualité innée, mais une compétence qui peut être développée.

De plus, développer l'empathie envers soi-même est tout aussi crucial. S'accorder de la douceur et accepter ses vulnérabilités permet de renforcer sa résilience face aux défis de la vie.

L'empathie en pédagogie: une clé pour l'avenir

Dans le cadre de l'éducation, l'empathie n'est pas seulement une valeur à transmettre ; elle est un outil pédagogique puissant. Un enseignant empathique comprend les besoins spécifiques de ses élèves, adapte son approche et favorise un climat de confiance. Cela encourage les enfants à s'exprimer, à coopérer et à développer leur propre empathie envers leurs pairs.

Pour les parents, l'empathie est également essentielle. En écoutant les enfants sans minimiser leurs émotions, en validant leurs ressentis, on leur offre un espace sûr pour grandir et explorer le monde.

Comment cultiver l'empathie au quotidien ?

1. Pratiquer l'écoute active : Offrir une attention pleine et entière à l'autre sans interrompre ou juger.

2. Observer sans interpréter : Parfois, les émotions de l'autre s'expriment sans mots. Observer avec bienveillance permet de mieux comprendre.

3. Se connecter à ses propres émotions : Être en phase avec soi-même aide à reconnaître et accueillir celles des autres.

4. Cultiver la curiosité : S'intéresser aux expériences, cultures et perspectives différentes ouvre la voie à une empathie élargie.

Une force universelle

L'empathie n'est pas un don réservé à quelques-uns ; c'est une capacité que chacun peut développer. En cultivant cette qualité, nous participons à construire un monde plus humain, où chaque individu, quelle que soit son histoire, trouve sa place et se sent entendu.
Alors, si l'empathie est un pont invisible, pourquoi ne pas en faire un chemin que l'on emprunte chaque jour, un pas à la fois ?

(*)Sophrologue certifiée RNCP
Secouriste en Santé Mentale

مغدوشة
عيلة كبيرة

ما هو التدريب على الحياة؟
Life coaching

المدرّبة هنريت خوري قزحيا(*)

إن التدريب على الحياة ليس مُجرّد كلام كما يقول البعض، إنه رحلة تحويليّة في متناول الجميع، يتعلّق الأمر بالخوض في اكتشاف الذات وفهم الذات بعمق، هو جسر لفهم الآخرين وتعزيز علاقات أفضل والتفوّق في المساعي المهنيّة.

هو مسار يؤدّي إلى رؤية تحويليّة جديدة قادرة على تعزيز كل جانب من جوانب الحياة ... الشخصيّة والعلائقيّة والمهنيّة، هو تجربة تمكينيّة، إستكشاف عميق للذات، يُعيد تشكيل وجهات النظر وهي غذاء عميق للحياة نفسها، هو جوهر الحياة الذي تمّ الكشف عنه في منهج منظّم.

والتدريب على الحياة يدور حول سدّ الفجوة بين الواقع والأحلام، كما أنها عمليّة تدريجيّة تساعد المتدرّب على الغوص في أفكاره ومعتقداته، ويساعده ذلك على فهم العقبات الداخليّة التي تحُول دون نجاحه وتقدّمه.

تخيّل عالماً تكون فيه كل خطوة تخطوها مليئة بالتصميم، حيث يتردّد صدى كل قرار بوضوح، ويتحوّل كل حلم إلى حقيقة ملموسة. هذا هو عالم التدريب على الحياة... رحلة تحويليّة تتجاوز القيود وتحتضن ما هو غير عادي.

كذلك يعمل المدرّب على الحياة Life Coach كمُحفّز في التحوّل البشري، مستفيداً من مختلف النظريّات النفسيّة والسلوكيّة التي ترتكز على علم الأعصاب وعلم النفس الإيجابي والسلوك البشري.

وبصفتي مدرّبة على الحياة Life coach ، سوف أضع بين أيدي القراء بعض من مئات التقنيّات:

البرمجة العصبيّة اللغويّة NLP:

- إرتباط حركة العين وتحليلها ضمن المواقف الحياتيّة اليوميّة.
- الإدراك الحسّي في البرمجة العصبيّة اللغويّة.
- فهم تقنيّة "بافلوف" ضمن ما نسمّيه " الترسيخ ".

وغيرها وغيرها.

أساليب التواصل:

أساليب التواصل عديدة جداً ومتنوّعة وسوف أسرد لكم واحدة من مئات مثل اكتشاف أسلوب المتدرّب في التواصل، وسبل التعامل مع الأساليب الأخرى في الحياة والتي تُعدُّ أربعة أساليب سنتكلّم عنها لاحقاً.

ضمن استراتيجيّة إعادة التأطير Reframing هناك نموذج يساعد على التغلّب على:

- التعامل مع فقدان الوظيفة.
- التغلّب على القلق الإجتماعي.
- التغلّب على الصعوبات الماليّة.

وغيرها من المشاكل العديدة والعقبات التي تَحُول دون النجاح وإتمام الأهداف وتحقيقها.

نماذج التخطيط الإستراتيجي.

نماذج تحديد الأولويّات.

نموذج سلَّم القيم.

وغيرها من النماذج والتقنيّات والإستراتيجيّات العمليّة والواقعيّة.

يتبع...

"السعادة الحقيقيّة هي عندما تكون أفكارك وكلماتك وأفعالك في تناغم".

مهاتما غاندي.

(*)Head of vocational department at N.E.I.G.B saida
Life coach in NFNLP
Empowered mastery coaching, trainer in RISE WISE

مواقع التواصل الاجتماعي بين الذات والأنا

د.أمال مخول(*)

أصبحت مواقع التواصل الاجتماعي حاجة أساسية للملايين من البشر وجزءًا لا يتجزأ من هوياتهم وذواتهم، وقد سلط الكثير من الدراسات والأبحاث الحديثة الضوء على العلاقة الوثيقة بين استخدام هذه المواقع والعديد من الاضطرابات النفسية مثل النرجسية، الأنانية، العظامية، الأنا المضخّمة وخلق هويات وذوات مزيفة وبالتالي حياة غير حقيقية وواقعية وغيرها الكثير الكثير من المشاكل.

لكل هذه الأسباب، ارتأيت عنوانًا لهذه المقالة "مواقع التواصل الاجتماعي بين الذات والأنا"، ولكن قبل الخوض في موضوع مقالتنا، لا بد من تعريف كل من الذات والأنا وعلاقتهما بهذه المواقع.

تعريف الأنا: يعرِّف علاء الحسون، الأنا بأنّها البناء النفسي الذي يتوسط بين العقل الواعي واللاواعي ويساعد الأفراد على فهم تجاربهم. يمكن أن تكون الأنا مصدرًا لاحترام الذات والشك في النفس.

تعريف الذات: تشير الذات إلى الهوية العامة للأفراد، وتشمل أفكارهم ومشاعرهم وقيمهم ومعتقداتهم، وتمثل مفهومًا أوسع وأكثر استقرارًا للهوية الشخصية. (علاء الحسون).

أما الفرق بين الأنا EGO والذات SUBJECT فهو أن كلَّ فرد يولد بـ"أنا" هي طبيعته وقدراته المعرفية وطاقته العصبية... أما "الذات" فهي كما تلاحظون باللغة اللاتينية تعني الفاعل، أي تعني الأنا عندما تتموضع في سياق فتنتج فاعلاً وفعلاً، أي ما تكسبه من مهارات تصقل به أناها.

الأنا هي أن تأتي في محيط عائلة ما فتشكل عقلك - الأساس (القاعدة) Base ولكن الذات هي ما تخلقه لنفسك من ثقافة مضادة أو منعتقة من العقل - الأساس، أي ما تكونه فاعلاً بإرادتك وما تضفيه على نفسك من ثقافات تُهذّب، فالثقافة تهذيب. (د. عماد فوزي شعيبي).

السؤال إذا الذي يطرح نفسه، ما هي العلاقة بين استخدام مواقع التواصل الاجتماعي والمشكلات النفسية التي تحدثنا عنها وربط كل ذلك بالأنا والذات؟

وفقا لكثير من علماء النفس، تنشطر الذات الفردية إلى نوعين مختلفين: "الذات الواقعية" و"الذات المتخيلة" أو ما تسمى أحيانًا "الذات الممكنة"، وهي تلك التي يسعى إليها كل فرد ويحلم أن يكون عليها، فيعمل كل إنسان لردم الفجوة بين هاتين الذاتين "الواقعية" و"المتخيلة" بأساليب مختلفة، ليصبح أقرب إلى الذات المتخيلة.

تعمل إذا مواقع التواصل الاجتماعي (فايسبوك، انستغرام، وغيرها) على تشجيع الأفراد للوصول إلى ذواتهم المتخيلة، ولكن بطرق غير صحية وغير سليمة تقترن بشكل مباشر بالعديد من الاضطرابات النفسية والعقلية، مثل ادّعاء شخصية ما، أو نسب صفة وتعريف ما كأنْ يسمّي نفسه كاتبًا أو أديبًا أو صانع أفلام أو خبيرًا نفسيًا، وهو لا يمُتْ لتلك المجالات بأيّ صلةٍ كانت.

ومن الأسباب التي توصلت إليها الدراسات لاستخدام مواقع التواصل الاجتماعي، أن كثيرين من الأفراد يفتقرون الى شيءٍ ما في حياتهم الحقيقية سواء على المستوى الشخصيّ أو على مستوى العلاقة العاطفية أو العملية أو الاجتماعية، لذلك فإنّهم يبحثون عن طريقة تجعلهم يعيشون ما يفتقرون إليه ويعجزون عن تحقيقه وتعويض أوجه القصور التي يواجهونها في ذواتهم وحياتهم الشخصية، من خلال خلق صورة منمّقة عن أنفسهم على تلك المواقع وعيش ذواتهم المتخيلة أو ذواتهم الممكنة.

ينمّي أولئك الأفراد شعورًا نرجسيًا كبيرًا يدفعهم أكثر فأكثر الى الظهور خصوصاً بعد الْتمام آلاف أو مئات الآلاف من المتابعين أو الجمهور، الذين يصبحون شيئًا فشيئًا أشبه بقطيع لهم، يصدّقون كلّ ما يكتبون وينبهرون بهم وبصورهم وحياتهم، ثمّ يحسدونهم أو يتمنون ما هو عندهم.

وقد وجد باحثون من جامعة نورث وسترن الأميركية أن الأشخاص الذين يستعملون وسائل التواصل بشكل مفرط، فينشرون كثيراً عن أنفسهم وعلاقاتهم، لديهم شعور بعدم الأمان في حياتهم الواقعية وخصوصاً في علاقاتهم، كما يعانون من مشاعر شركائهم حيالهم، فكلما كانت علاقاتهم سيئة بشركائهم وكلما افتقدوا الشعور بالأمان، يلجأون إلى جعل علاقاتهم ظاهرة أكثر للآخرين في فايسبوك أو إنستغرام، لأنهم باختصار، يحاولون من خلال نشر صورهم وتفاصيل حياتهم إقناع الآخرين بعلاقتهم الصحية، غير أنهم بالأصل وبشكلٍ لا واعي يسعون الى إقناع أنفسهم بذلك، إنها حيلة لإقناع الجميع بحبّهم وانسجامهم، لكنها في الحقيقة مجرّد وسيلة لخداع أنفسهم بالتفكير في أنهم سعداء ويشكّلون ثنائيًا رائعًا مختلفًا عن البقية.

ولكي نفهم أكثر أسباب التعرض كثيراً لمواقع التواصل وعرض الأشخاص التفاصيل عن حياتهم، سوف نتوسع أكثر بالتمييز بين الأنا والذات في الحلقة الثانية في العدد القادم.

(الحلقة الاولى)

(*)درّست اللغة الفرنسيّة لفترة طويلة، مجازة في العلوم الاجتماعيَّة مع شهادة دبلوم دراسات معمَّقة في علم النّفس الاجتماعيّ من الجامعة اللبنانيّة، إستشاريّة نفسيّة، فازت بجائزة ناجي نعمان الأدبيّة للقصّة القصيرة ٢٠٢٤ عن قصّتها القصيرة غير المنشورة "موت مأساة"

التواصل الاجتماعي

اللبنانيون أمام الخيارات الاقتصادية في ٢٠٢٥: الليرة والدولار

جنى إ. الحايك(*)

هل علينا شراء الليرات اللبنانية الآن في مقابل الدولار؟ هل من المتوقع أن تعلو قيمة الليرة قريبًا؟

في الآونة الأخيرة، ومع انتخاب رئيس الجمهورية العماد جوزف عون وتكليف القاضي نواف سلام تأليف حكومة العهد الأولى، شعر بعض اللبنانيين بشيء من الأمان. دفعهم هذا الشعور إلى التوجه نحو السوق السوداء لبيع دولاراتهم في مقابل الليرة، متوقعين أن قيمتها سترتفع نتيجة ما اعتبروه استقرارًا سياسيًا. **لكن هل هذا الافتراض دقيق؟**

كيف يتغير سعر الصرف؟ وكيف تستعيد العملة قيمتها؟

الجواب يكمن في أساسيات الاقتصاد، وتحديدًا في نظرية العرض والطلب. تنص هذه النظرية على أن العلاقة بين العرض والطلب تحدد أسعار السلع والخدمات. فعندما يزيد العرض عن الطلب على سلعة معينة، تنخفض الأسعار، والعكس صحيح: إذا زاد الطلب على المعروض، ترتفع الأسعار. وينطبق هذا المبدأ على سعر الصرف أيضًا.

عندما يزيد عرض الليرة اللبنانية عن الطلب، تنخفض قيمتها. وبالعكس، إذا زاد الطلب على الليرة اللبنانية مقارنة بالعرض، ترتفع قيمتها. لكن في الوقت الحالي، يعاني لبنان من فائض كبير في العرض مقارنة بالطلب، مما يضعف الليرة. ومع أن هناك ارتفاعًا طفيفًا في الطلب بفضل التطور السياسي الداخلي، فإن تأثير ذلك يبقى محدوداً، لأن استقرار سعر الصرف في لبنان لا يعكس قوة السوق الطبيعية.

استقرار سعر الصرف: اصطناعي لا أكثر

استقرار الليرة اللبنانية أمام الدولار هو نتيجة تدخل مباشر من مصرف لبنان وليس بسبب عوامل اقتصادية حقيقية. فخلال السنوات الأخيرة، كان سعر الصرف خاضعًا لسيطرة مشددة من المصرف المركزي، الذي يلجأ إلى التدخلات الدورية للحد من التقلبات. هذا الاستقرار، على رغم ضرورته لتجنب انهيار حاد، يظل هشًا.

خير مثال على ذلك هو استقرار سعر الصرف خلال أشهر الحرب الأخيرة، بين أيلول وتشرين الثاني ٢٠٢٤، على رغم الأزمات السياسية والعسكرية المتصاعدة. فقد استمر مصرف لبنان في استخدام أدواته للحفاظ على هذا الثبات النسبي، مما يثبت أن الاستقرار الحالي هو نتيجة قرارات نقدية وتقنيات تحكم لا نتيجة انتعاشٍ اقتصادي أو تدفقٍ للعملات الأجنبية.

في هذا الشأن، إحدى أدوات مصرف لبنان كانت فرض قيود على السحوبات بالدولار، مما قلل الطلب عليه وخفف الضغط على الليرة. كما اعتمد سياسات أخرى لتشجيع اللبنانيين على تحويل دولاراتهم إلى الليرة. لكن هذه التدابير لا تعكس الواقع الاقتصادي الحقيقي، ولا يمكن أن تستمر إلى ما لا نهاية، خصوصاً ان تدهور قيمة العملة على مدار السنوات الأخيرة ما زال مستمراً.

هل شراء الليرة اللبنانية قرار حكيم في الوقت الحاضر؟

على رغم أن انتخاب الرئيس عون قد يوفر استقرارًا سياسيًا محدودًا، إلا أن تحسن قيمة الليرة يحتاج إلى ما هو أبعد من ذلك. إذ لا يمكن استعادة قوتها إلا من خلال تدفق استثمارات أجنبية ضخمة مدعومة بإصلاحات اقتصادية حقيقية. للأسف، قد لا تكون هذه الاستثمارات واردة في المستقبل القريب، بسبب استمرار حالة عدم الاستقرار السياسي والاقتصادي.

نتيجةً لما تقدم، فإن بيع الدولارات لشراء الليرات اللبنانية على أمل أن العملة المحلية ستعود إلى قوتها، هو قرار محفوف بالمخاطر، وغياب إشارات واضحة على انتعاش اقتصادي ملموس يعني أن الوضع قد يبقى على حاله. لذا، يكون الخيار الأفضل هو التريث وانتظار مؤشرات اقتصادية أكثر استدامة قبل اتخاذ قرارات مالية مصيرية.
على امل ألا يبقى الوضع الاقتصادي ضاغطاً لتعود العملة الوطنية إلى قوتها.

وإذا كانت هذه حال الاقتصاد في شراء الليرة اللبنانية، فهل ينطبق ذلك على خيارات اقتصادية أخرى كبيع الذهب او شرائه؟

(*)Gestionnaire scolaire et enseignante d'économie

اليوم ١٨ من ٣٦٥

ناريمان جاك الناشف(*)

منذ بدء العام وأنا أحاول ترتيب غرفتي... رتبت الأغراض بعناية جمعت زجاجات عطوري الفارغة وأضفتها إلى سابقاتها مع مجموعتي الكبيرة من الأقلام الجافة التي لطالما عزفت عن التخلص منها وألقيتها في درجٍ يفوح بالفراغات. كانت أشيائي كومة من بقايا، فغالباً ما كانت نفسي تصنع علاقة طيبة مع الجماد. نظّمت كتبي التي عانت مؤخراً من فوضى عارمة. رتبت ثيابي التي تتعارك عند كل صباح لتحظى برحلة شاقة فوق جسدٍ منهك، وتظن أنها تنافس بجدارة، لكن سرعان ما تعود الى رفيقاتها مخذولة الوشاح كونها لم تعش إلا يوماً متعباً وكثيراً من الكفاح. أمّا أدوات التّبرّج فتنتظر دورها بحرارة لتعود الى ديارها الآمنة، فقد ملّت الغبار والبرودة تعبت من أن تُحشر في حقيبة مظلمة كأنها في قطارٍ مزدحم بغير شبيهاتها. ومررت على دفاتري القديمة التي احتفت بلمسة أصابعي، شعور غريب داخلني عندما مسحت عنها غبارها شعرت كأنها تبتسم وتشكرني رغم عدم تجاوبها. لم أدرك إن كانت فعلاً قد ابتسمت أم أنها فقط تحرّكت شاكرة، لكني أدرك تماماً أن نبضي قد تحرك عندما تنشّقت غبار دفاتري التي تحمل نفسي السابقة، ذاتي التي أضعتها في معركة الحياة، روحي التي تناسيتها وانا أحارب اليوميات.

أشتاقها... أشتاقها كثيراً وأبحث عنها دوماً، أبحث عن نفسي القديمة في كل زاوية أحاول أن أعيد أثرها الذي يلاحقني طيفه على مرّ النّبضات هي روحي... روحي التي تركن في محطة انتظار، تراقب حياتي التي لم تكن تطمح لمثلها، تحمل حقيبتها وتجلس أمام قطار العمر لا أدري إن كانت ستغادر هي أيضاً أم أنها ستعود لتحمل بي من جديد الى عمق أحلامي...

أحلامي... هذه الكلمة المضحكة التي باتت معلقة على جدار غرفتي في إطار خشبي تتأملني وتبتسم كل ليلةٍ. رتبت فرشاة شعري وأحذيتي، نفضت سريري فغصّ الجوّ بالغبار، مسحت زجاج مرآتي فتراءى لي فيها شخص غريب الملامح عيونه ترتسم بين تجاعيد الزمن، شاحب اللون حزين التعابير أظن أني أعرفه... أعرف بعض ملامحه لكنه تغيّر... تغير كثيراً بات أكثر قسوة وأقل قلقاً، بعدها نظمت كل ما في الغرفة رتبت كل شيئ بدقة... إلا داخلي لم استطع ترتيب ضجيج أفكاري رغم المحاولة. لم يسبق لي يوماً أن فشلت في تنظيم روحي لكنها اليوم لم تعد تنتظر مني المبادرة، أصبحت تتشبّث دوماً بندوبي وبقعي الزرقاء فتماهيت مع عاداتي السيئة كالوباء.

(*)مدرسة لغة عربية ومجازة في اللغة العربية وآدابها
كاتبة سيناريو و لها تجربة في كتابة الافلام القصيرة والمسلسلات الكرتونية بالاضافة إلى إصدارات شعرية وخواطر

وسام جميل الحايك

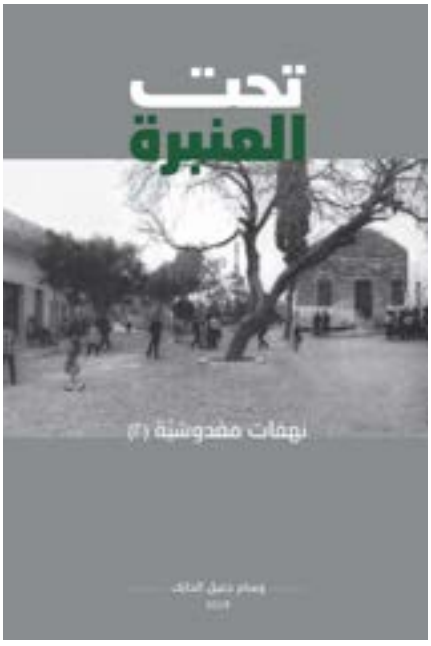
صدر كتاب "روح الضَّيْعَة" في العام ٢٠١٣، وشقيقاه "تحت العنبرة" و"على بيدر الضَّيعة" هما قيد الطباعة في العام ٢٠٢٥.

تسلِّط هذه الكتب الضوء على النباهة الفطرية والمكتسبة وعلى الروح المرحة لأهالي مغدوشة، وتضمُّ بين دفَّاتها ما يقارب الثمانمائة نهفة "صنعها" مغدوشيون بعفوية، وتفوَّه بها مغدوشيون بلباقة، والغاية واحدة، بسمة من هنا وضحكة من هناك.

إستغرقت عملية جمع وصياغة وتنقيح النهفات سنوات من العمل الدؤوب، يستحقُّها توثيق المقالب والإجابات الذكية والتعليقات المرحة، والتي تُعتبر جزءاً لا يتجزأ من التراث المغدوشي الغني والمتنوِّع.

وكم أسعدني تقييم الكاتب الشيخ غالب سليقا، أحد مشايخ طائفة الموحدين الدروز الكريمة، بعد قراءته لكتاب "روح الضَّيعة"، عندما قال إنَّه لم يكن يعرف مغدوشة عن كثب، إلا أنَّه اليوم يعترف أنَّه لم يجد ضيعة في لبنان يمتلك أهلها غزارة أهل مغدوشة في حبك النكات الحلوة، أو الخروج بتعليقات تنمُّ عن ذكاء وظرف وروح حلوة.

عسى أن تساهم هذه المؤلفات الثلاث في إغناء المكتبة المغدوشية، وفي تعريف الأجيال الشابة، المنهمكة في العالم الرقمي، على تاريخ ضيعتهم المشبع بخفَّة الظل و"سرعة البديهة"، وتخصيص بعض وقتهم للتواصل والحوار مع الأصدقاء والأهل، والعودة إلى البساطة والعفوية، لتذوُّق طعم السعادة الحقيقية في إستنباط النهفة أو النكتة، ورؤية مَن نُحب يبتسم أو يضحك من أعماق قلبه...



لبنى أنيس مخول

ابنة مغدوشة مواليد ١٩٧٣، حائزة على شهادة دكتوراه ، في علم الاجتماع (علم الاجتماع الديني والفني) من الجامعة اللبنانية.

فنانة تشكيلية وكاتبة ايقونات تمارس فن الرسم بالالوان والموزاييك، من ابرز اعمالها الكنسية :

- ايقونة جدارية ضخمة من الموزاييك في كاتدرائية مار نقولا للروم الكاثوليك في صيدا.
- ايقونات على الجدران الخارجية لمقام سيدة المنطرة وداخل البازيليك.
- ايقونات سريانية من تصميمها وتنفيذها في كنيسة بقسطا.
- ايقونات في كنيسة عين الدلب.

وغيرها من الاعمال الفنية المتنوعة.

لديها تجربتين روائيتين : " حياة " عام ٢٠٠٤، و" دنيا عشتاروت " عام ٢٠٠٩.

إضافة إلى تجربة تلفزيونية من خلال برنامجين في مريم تي في: " موزاييك "، و " الفن المقدس - Sacred Art ".

هدايا العيد

أبونا بطرس كانَ معروفاً بالذكاءِ وذا "كاريسما "وقدراتٍ متنوّعة، بينما كانَ أبونا مخايل " فقراوياً " متواضعاً يعيشُ حياةً بسيطةً.

بمُناسَبَةِ حُلولِ أحد الشَّعانينَ وَعيدِ الفُصْحِ المَجيد، أَرْسَلَ أبونا بطرس هَديَّةً قَيِّمَةً إلى والِدَتِه. هَذِهِ الهَديَّةُ كانَتْ كِنايَةً عَنْ سَجّادَةٍ عَجَمِيَّةٍ كَبيرَةٍ.

وبِدَوْرِهِ أرْسَلَ أبونا مخايل الَّذي كانَ يَعيشُ خارِجَ لبنانَ أيْضاً بِطاقَةَ مُعايَدَةٍ إلى والِدَتِه، عَلَيْها صورَةُ السَّيِّدِ المَسيحِ راكِباً عَلى جَحْشٍ إبنِ أتان وَيَسيرُ بَيْنَ الجُموعِ في أورَشليم.

في رِسالَةِ التَّأنيبِ والمُعايَدَةِ الَّتي رَدَّتْ فيها أُمُّ مخايل عَلى ابْنِها كَتَبَتْ لَهُ: وَصَلَنا حِمارُكُمْ حامِلاً سَجّادَةَ أُمِّ بطرس!

رَغْبَةُ الوالِدِ

أَحَدُ المغدوشِيِّينَ كانَ مُغْرَماً بِإِحْدَى فتَيات البَلْدَةِ ويُريدُ أنْ يتزوَّجَها، بِعَكْسِ رغْبَةِ والِدِهِ الَّذي قالَ لَهُ: "خود الشَّيطان وما تاخد هالبنت"، أيْ تَزَوَّجْ مِنَ الشَّيْطانِ وَلا تَتَزَوَّجْ مِنَ الفَتاةِ الَّتي تُخْبِرُني عَنْها، عِلْماً أَنَّها كانَتْ "بنت أصل" ومِنْ عائلةٍ محترمةٍ.

مَرَّتِ الأيَّامُ وَتَزَوَّجَ هذا الشَّابُّ امْرَأَةً أُخرى مِنْ خارِجِ البَلْدَةِ. وَصادَفَ أنْ كانَتْ ذاتَ شَخْصِيَّةٍ قويَّةٍ، ولا تَهْتَمُّ كَثيراً لِرَأْيِ عائلةِ زَوْجِها.

وهذا ما حملَ والدُ الشّابِ على القول:
اللهُ يُرضى على إبني، قُلْتُ لهُ خُذ الشَّيْطانَ ولا تأْخُذ البِنْتَ "الفُلانِيَّةَ"، فَنَفَّذَ رَغْبَتي بِالتَّمامِ والكَمالِ.

لا إلهَ إلاّ الله

عسَّاف جرجي الخوري يَمْلكُ مَتْجَراً في صيدا في الثُّلثِ الأوَّلِ مِنَ القَرْنِ العِشْرينَ.

عِنْدَما بَلَغَ سِنَّ التَّقاعُدِ، وَبَعْدَ تَرَدُّدٍ، وافَقَ على أنْ يَتَوَلّى ابْنُهُ جرجي إدارَةَ هذا المَتْجَرِ.

قَبْلَ مَنْحِ مُوافَقَتِهِ النِّهائِيَّةِ، إشْتَرَطَ عَلى ابْنِهِ جرجي أنْ يَشْتَرِيَ لَهُ مِعْطَفاً. وَالمِعْطَفُ في ذاكَ الزَّمَنِ كانَ يَدْخُلُ في عِدادِ أزْياءِ الأغْنِياءِ، وَلَمْ يَكُنْ في مُتَناوَلِ أيٍّ كانَ.

إشْتَرى جرجي مِعْطَفاً لِوالِدِهِ "عَلى قَدِّ الحالِ"، فَالأيّامُ كانَتْ أيّامَ فَقْرٍ وَالمِعْطَفُ يَحْتاجُ إلى ميزانِيَّةٍ خاصَّةٍ.

إمْتَعَضَ والِدُ جرجي مِنْ نَوْعِيَّةِ المِعْطَفِ وَشَعَرَ وكَأنَّ المِعْطَفَ Second Hand ، أيْ مُسْتَعْمَلٌ سابِقاً، وَقَدْ يَكونُ اشْتَراهُ ابْنُهُ جرجي مِنَ "البالي" ، وَأحَسَّ أنَّ ابْنَهُ اسْتَكْثَرَ عَلَيْهِ ثَمَنَ معطفٍ لائقٍ، في حينِ أنَّهُ كانَ أعْطاهُ المَحَلَّ بِكامِلِهِ، وَقَرَّرَ أنْ يُلَقِّنَهُ دَرْساً أمامَ جَميعِ مَعارِفِهِ، فَكَتَبَ عِبارَةَ "لا إلهَ إلاَّ اللّه" عَلى ظَهْرِ المِعْطَفِ وَارْتَداهُ وَراحَ يَمْشي في أحْياءِ صيدا. رِفاقُهُ، مِنْ أبْناءِ صيدا، إسْتَغْرَبُوا هذِهِ العِبارَةَ غَيْرَ المُكْتَمِلَةِ بِنَظَرِهِمْ وَسَألوهُ: لِماذا لَمْ تُضِفْ إلَيْها العِبارَةَ المُكَمِّلَةَ لَها وَهِيَ عِبارَةُ "مُحَمَّدٌ رَسولُ الله" ؟

أجابَهُمْ عسَّاف: لأنَّ النَّبِيَّ مُحَمَّد لَمْ يَكُنْ قَدْ وُلِدَ بَعْدُ بِتاريخِ صِناعَةِ هذا المِعْطَفِ!

من كتاب "نهفات مغدوشية" للأستاذ وسام ج. الحايك

أهلنا الكرام،

من يرغب بنشر مقالاته، الرجاء إرسالها عبر بريد الجمعية الإلكتروني، مع مراعاة التفاصيل:

٠١ أن تكون المواضيع المطروحة غير سياسية لتتناسب وتوجهات الجمعية.
٠٢ على ألاّ يتعدى المقال ٤٥٠ كلمة (دون العنوان).
٠٣ صفة محرر المقال.

الفريق الإداري:

المشرف العام : جوزف خليل
المنسق الإداري : وسيم الناشف
الفكرة والمتابعة : "مغدوشة عائلة كبيرة:معك"
التصميم والإخراج : بولا فارس قسطا
Senior Graphic designer
Email: paula.fares88@gmail.com
Fb: Designs by Paula

جمعية "مغدوشة عائلة كبيرة: معك"، علم وخبر رقم ١٧٨ تاريخ ٨ آذار ٢٠٢٢،
مركزها مغدوشة - قضاء صيدا.

عناوين الجمعية على مواقع التواصل الإجتماعي:
مغدوشة عائلة كبيرة - معك **:Facebook**
مغدوشة عائلة كبيرة - معك **:Instagram**
@maak.maghdouche
مغدوشة عائلة كبيرة - معك**: X**
@MAAKmaghdouche
البريد الإلكتروني:
maak.maghdouche@gmail.com
الموقع الرسمي:
www.maakmaghdouche.org