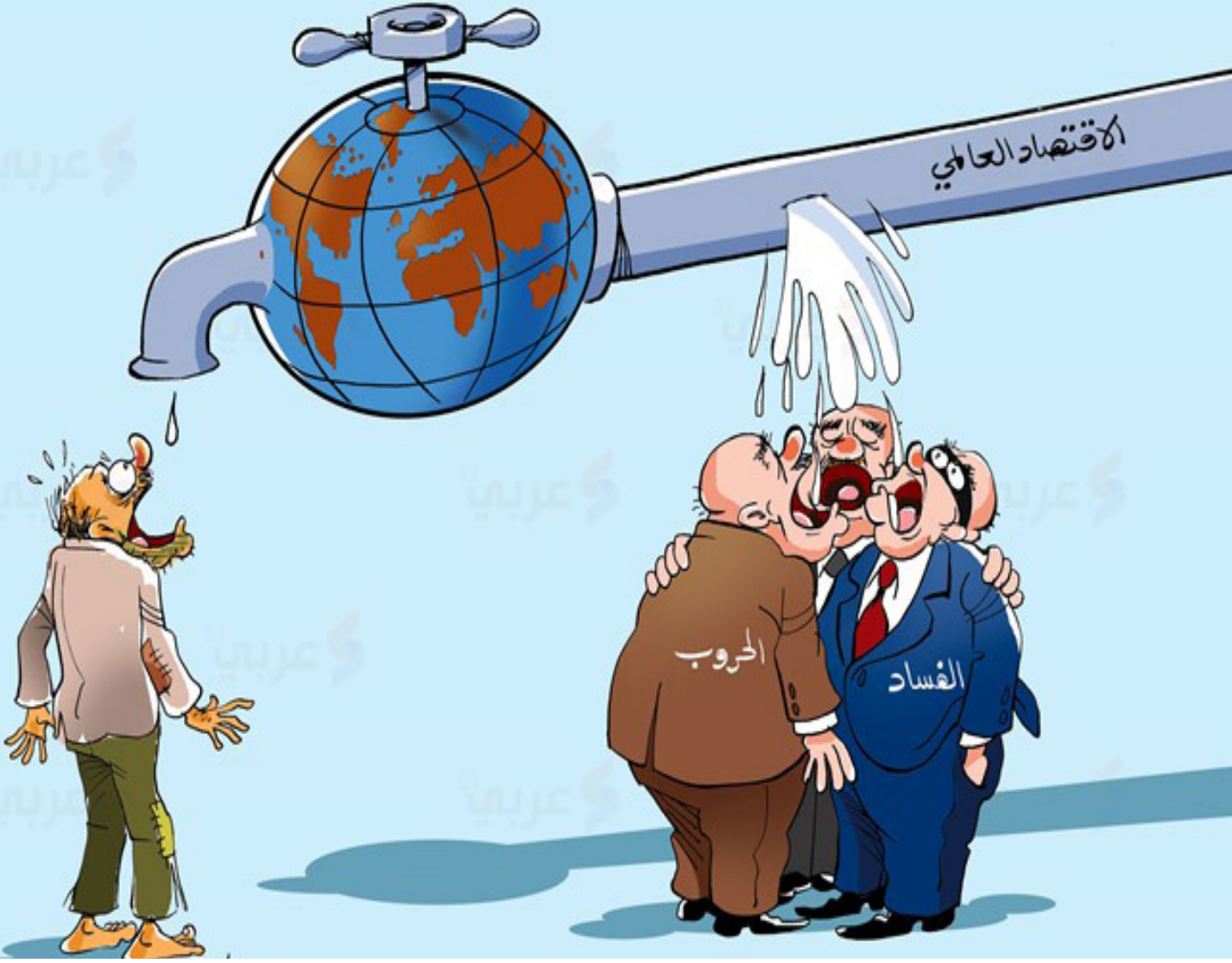




اقرأ في العدد 47 من صحيفة إنسان:

الموهبة كيان الطفل

بقلم : بدرية الظنحاني 5

أيها الفرنسيون

بقلم : نصرة الأعرج 4

تناقضات الحياة

بقلم : مصطفى طه باشا 3

حوار مع الكاتبة رغد السبيعي

بقلم : زينب الجهني 18

حلم مشجر!

بقلم : ريم الخش 14

أبي ليس من المريخ

بقلم : فرح الخاصكي 12

والعديد من المواضيع المفيدة والقيّمة

المدير العام ورئيس التحرير : أ. مصطفى طه باشا

التدقيق اللغوي : أ. أسماء عوض-أ. سليمة اليماحي-أ. نبأ المياحي

سكرتير الصحيفة : أ. نوف الحضرمي التصميم : أ. بندر بن عفيف

كُتّاب السعودية

أ. زينب الجهني
أ. الهنوف الشامي
أ. مروة الدوسري
أ. رشا الحربي
أ. هبة صالح رزق
أ. وفاء آل منصور
أ. ريهام المالكي
أ. عبد الله الغامدي
أ. صالح الكناني

كُتّاب سورية

د. ريم سليمان الخش
أ. نصرّة الأعرج
أ. محمد الساري
أ. إيمان هاشم
أ. محمد العلي
أ. عبد القادر زرنوخ
أ. مناز تيناوي
أ. العنود الأحمد
أ. بيان حلبية
أ. سمر والي
أ. نغم الجوجو

كُتّاب العراق

د. فرح الخاصكي - أ. محمد الحسيني - أ. فاطمة حسين

كُتّاب الأردن

أ. مايا الطاهر

كُتّاب الإمارات

أ. بدرية الظنحاني - أ. ريم الغافري

كُتّاب المغرب

أ. إبراهيم العرعاري

كُتّاب فلسطين

أ. ندى دخل الله

كُتّاب الجزائر

أ. منار بوحلوفة

كُتّاب ليبيا

أ. ساجدة الأثرم - أ. دعاء الشخي

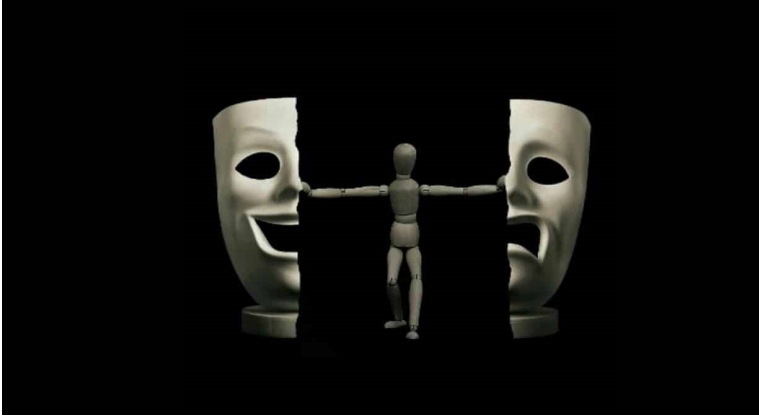
كُتّاب سلطنة عمان

أ. جمال الأغبري

للمشاركة عبر الإيميل insan.magazasi@gmail.com

تناقضات الحياة

“ مصطفى طه باشا



هناك عالم آخر مليء بالإثارة والحركة والخوف، إنه عالم المشافي حيث قسم الحالات العاجلة الذي يعج بالمرضى، ويضج بأنين المعاناة. ولو نظرنا لتصرفات البشر المتناقضة، نشعر بأن الحياة غريبة وعجيبة، فالطفل يخاف من الذهاب للحلاق في صغره، وعندما يكبر يدرك قيمة الحلاقة، ويحب الذهاب للحلاق بشكل مستمر، وكذلك الأمر بالنسبة للمدرسة حيث يخاف منها، ويشعر بالرهبة والخوف. هذه الأحداث والتصرفات والعادات المكتسبة، تولّد لدى الإنسان مناعة وقوة تحمل، كي يخوض الحياة بتناقضاتها ومفاجأتها التي لا تنتهي. فالحياة عبارة عن كتلة تناقضات وأحداث، قد تكون سعيدة ومبهجة وقد تكون قاسية وصعبة، ولكن الكل مُجبر على عيشها وتحملها، سواء كان غني أم فقير، سواء كان أسود أم أبيض، والعبرة من هذه التناقضات؛ بمن يدرك هذه الحياة ويرضا بها ويفهمها.

تُشعرنا الحياة مرات بالدفء والسلام والسعادة، ومرات كثيرة بالضيق والتعب والحزن، فهل هذه سنة الكون، والكل يجب أن يعيشها بتناقضاتها ومفاجأتها، أم هذه التناقضات حكر على فئة معينة من الشعب؟ البعض يعيش بهناء وسعادة ورغد، ولا ينقصه شيء سوى لبن العصفور - كما يقال في العامية - كل شيء يحتاجه موفر له من أساسيات العيش إلى رفاهيات السعادة، وهنا نتحدث عن الأغنياء - الطبقة الوسطى والغنية - والذين يعتبروا شريحة لا يستهان بها على مستوى العالم، بينما يعيش الغالبية العظمى حياة فقر تكاد تخلو من مقومات السعادة والراحة، وتعتبر مليئة بالتعب والمشقة، وهنا نتحدث عن معظم سكان الدول النامية والفقيرة، والتي تُشكل غالبية سكان الكرة الأرضية. وإذا ما عدنا إلى تناقضات الحياة واختلاف ظروف الإنسان، وما يعانيه من أحداث، سواء كانت قاسية أم سعيدة، فعندما يكون البعض ينعم بدفء الفراش في الليل، ولا شيء يعكر صفو نومه إلا أصوات صراير الليل، التي تغني وتكثر في الأرياف، أو ربما ضجيج بعض السيارات والذباب في المدن، يكون

أزمة الفتوى والواقع المرّ

حديث البلد

« محمد العلي »

كثيرا ما اشعر بالألم عندما أسمع الكثير من الفتاوى المتناقضة التي تستند في مرجعيتها إلى سلطان جائر يملّي على المفتي نص فتواه أو إلى مصلحة أو منفعة ذاتية لأفراد أو مجموعات أليس عيباً أن يصبح الإسلام العظيم وتعاليمه المنزهة عن كل عيب أو نقصان عرضةً للتعدي والتشويه و قلب الحقائق وتفسير ما قال الله عز وجل ورسوله صلى الله عليه وسلم وفقاً للأهواء والمصالح بعيداً عن الجوهر الحقيقي لما جاء في تعاليم إسلامنا العظيم لقد أصبحت الفتاوى في كثير من الأحيان تثير السخرية عند الناس لما فيها من التناقض بين والتبعية للحاكم لدرجة أن ما كان بالأمس حراماً أصبح اليوم عند هؤلاء العلماء حلالاً لا لشيء الا لرغبة الحكام بذلك فيوحدون لأولئك المطبّلين من المتمشّخين والمنّفعين بتغيير الفتوى حسب رغباتهم وافكارهم المنحرفة في كثير من الأحيان. لقد وقع المسلمون في هذه المطبات قديماً لكن الامر تفاقم وتفاقم في الوقت الراهن حتى بات المواطن العادي يائساً، ينفر من هذه الفتاوى التي لا تهدي الى الصراط القويم وإنما الى مسالك ومزالق لا يعلم بها إلا الله. في الماضي كانت توجد بعض المراكز الإسلامية التي يستمع لها المسلمون ويثقون بفتاوها كالأزهر الشريف مثلاً لكن هذه المراكز ومنذ زمن أصبحت أسيرة ورهينة لدى الحكام الظلمة لا تفتي الا بما يريدون ولا تعظ إلا بما يشتهون. وتوجد حالياً بعض الهيئات المستقلة كالاتحاد العالمي لعلماء المسلمين وغيره لكنها أي هذه الهيئات لا زالت غير فاعلة ولا تعرف عنها المجتمعات الإسلامية إلا القليل القليل. أليس من الأجدر بعلماء الامه من الربانيين والمخلصين السعي والعمل المتواصل لإيجاد هيئة مستقلة عن الحكام يكون لها الحضور الفاعل والتأثير القوي لتصدر الفتوى كما يريد الله ورسوله لا كما يريد الحكام وزبائنتهم.. شعوبنا ممزقه لان الحكام صادروا كل مرجعيه لهم فبتنا نهياً لأفكار الدجالين الناطقين بأسماء حكامهم وضلالاتهم نتوق ليوم يتوحد فيه المسلمون في أمور دينهم على الأقل.

أيّها الفرنسيون

« نصرّة الأعرج »

ليس « (السَّارِقُ مِنَ السَّارِقِ، كَالْوَارِثِ مِنْ أَبِيهِ) إذ ما يقوم به الفرنسيون حيال الأموال المنهوبة من الشعب السوري من قبل شخصيات داخل النظام أو محسوبة عليه يضعف من مدى صدقيّتها القانونية ، ويشكّك في أسباب توقيتها ، ويؤكّد حقيقة تواطؤ الحكومة» الفرنسية مع أدوات، ووسائل نهب ثروات الشعب السوري ،طيلة عقود . فبغض النظر عن التوقيت للمحاكمة ، والتأخير والتماطل فيها ودوافعها الحقيقية ، لن تكون أموال «القائد » او ورثته ، أو غيرهم ، ملك شخصي فرنسي حتى تتم «مصادرتها»، في إطار محاكمة شخصية، ومخالفات قانونية، فردية أخترفت. فإذا كان يحق للقضاء الفرنسي أو غيره مصادرة أموال الشعب السوري « المنهوبة على مدى عقود من قبل الأسرة الحاكمة فلا يحقّ لهم امتلاكها وحيازتها بصفة المالك وذلك بحجّة مخالفة « سارقها » لقوانينهم ودساتيرهم وهم على يقين بمعرفة مصدر تلك الأموال، وأصحابها الحقيقيين اللذين فقط يحق لهم امتلاكها قانونياً ليس في فرنسا فقط ، بل في كلّ أنحاء العالم يوجد المليارات من الأموال و ثروات الشعب السوري المنهوبة ، من قبل عشرات «الشخصيات من رجال الأعمال . كلها بالأصل ملك للشعب السوري وليس أحد سواه. ولكي لا تنتقل هذه الأموال بين سارقي الداخل والخارج بذرائع «المخالفات، يجب أن تتركز جهود السوريين ، في الداخل والخارج في العمل ضمن هذا السياق وإقصاء من يتذرّع الذرائع و وضعها في «عهدة» جهات قانونية دولية ، أو تأسيس صندوق خاصّ بتلك الأموال وليتم تقديم مساعدات اقتصادية للسوريين ، ريثما تتوفر الظروف القانونية لاستعادتها واسترداد الحقوق لأصحابها ، من قبل مؤسسات ديمقراطية حقيقية.

عمل المرأة

إنسان ومجتمع

“ العنود الأحمد

الموهبة كيان الطفل

“ بدرية الظنحاني

كنا لا نختلف عن المجتمعات الغربية في التخلف في ما يخص عمل المرأة فكانوا ينظرون لعمل المرأة على أنه وصمة عار هكذا كانت نظرة المجتمعات الغربية وللأسف كانت نظرة مجتمعنا نظيرة لنظرة مجتمعهم، فلم يسمح للمرأة العمل خارج نطاق منزلها الا خلال الحرب العالمية الثانية حيث اضطّر الرجال آنذاك إلى تأدية الخدمة العسكرية فاضطّروا إلى سد الفراغ الناجم عن الحرب بالنساء فامتلات المصانع والمزارع بالنساء، فقد سمح للمرأة حينها أن تعمل فقط للضرورة ليس لان المرأة جزءا من هذا العالم وكان غياب الرجل أحد أهم الأسباب التي تبيح للمرأة العمل، وأثبتت حينها بأنهن جديرات وقادرات على الموازنة بين واجباتهن تجاه الأسرة وكعاملات في كل القطاعات الصناعية، ثم في سبعينات القرن الماضي تطورت المجتمعات قليلا فعُدن للعمل في المهن التقليدية والأقل صعوبة مثل المكاتب والمستشفيات، أما الآن فقد تطورت المجتمعات بشكل ملحوظ في ما يخص عمل المرأة ومكانتها في المجتمع، وقد أتاح ذلك فرصة لتنال حقوقها السياسية والاجتماعية والتعليمية، فبرزت المرأة في المجالات الاقتصادية والسياسية مثل أنجيلا ميركل، وأميرة الطويل، وكريستين لاغادر، ورانيا العبدالله والكثير من الأسماء، وتسبب هذا التطور في ظهور المرأة في الكثير من المجالات والمحافل وتسبب هذا في مساهمة النساء في بناء المستقبل، وإثبات أهمية عمل المرأة وأنها لا تقل أهمية عن الرجل في كل المجالات وأن المجتمع بحاجة لعمل المرأة في الكثير من الميادين وأن النساء اليد اليمنى للمجتمع والرجل اليد اليسرى واتحاد اليدين يولد النجاحات والتطورات العظيمة للأمة وللعالم بأسره.

لاحظت الكثير من حولي يختلط عليه مسمى الهواية ومسمى الموهبة ولا يستطيع التفريق بينهما، لذلك أحببت أن أوضح الفرق بين الهواية والموهبة. الهواية هي مكتسبة ومتعلمة ونحن من نخلقها في الطفل. هي ما يحب فعله بغرض الاستجمام والاستمتاع.. أثناء وقت الفراغ. (مثل هواية ركوب الخيل .. السباحة ، القراءة ، الرسم ...) ولكن لابد من مراعاة الإمكانيات التي تناسب هواية الطفل ورغبته؛ لأنها متنفس للطفل ولكن الموهبة توجد لدى الطفل منذ نشأته بالفطرة . وبالتدريب والمعرفة تتطور وتتميز بالخصوصية . إذاً هي (منحة إلهية) مثل (موهبة الإنشاد، موهبة حل المشكلات بطرق إبداعية). الموهبة والهواية لهما دور كبير وإيجابي في حياة الطفل ومن أهم تلك الأدوار : تحقق ذاته تزرع الثقة في نفسه، تساعد على التفكير والتعلم، عكس الطفل الذي أهمل أو الذي يعاني من الفراغ فقد تحدث له الانعزالية وقد يدخل في الاكتئاب والقلق والتوتر . الموهبة هي طريقة للتنفيس عن الذات، إن الطفل الموهوب تتبناه المدرسة لأنه رغم دور الأسرة الرئيسي إلا أن المدرسة هي البيئة الأكثر دعماً للطالب . إن إدارتك لمواهب أبنائك ليست سهلة مثلما اعتقد البعض. وما أنك المسؤول الأول عن هذه المهمة يجب أن تدير وقتك أنت بالأول ، ويكون لديك الشعور بالهدوء والطمأنينة ولكي تستطيع أن تدير هذه المهمة وتأخذ مسارها الصحيح ؛يتوجب عليك توزيع المهام على أفراد أسرتك فهذا يخفف عبء هذه المهمة. التحلي بروح الجماعة، التركيز، تحديد الموقع، العمل بالنظام ، كل هذا له دور في تنمية وتطوير الموهبة . كذلك أمر مهم يجب أن ينتبه له الجميع وهو عدم محاولة زرع موهبة في الطفل وهي بالأساس غير موجودة فيه؛ لأن ذلك يقلل من ثقته بنفسه وتؤدي إلى إخراج طفل محبط للمجتمع . وقد يكون ذلك سببا في ضعف شخصيته في المستقبل!! حقيقة يجب أن ندركها : جميع البشر موهوبون والموهبة ليست حكرًا على أحد دون الآخر بل هي حق للجميع أهداها الله لنا لتسيير حياتنا للأفضل، ولكن النظرة الخاطئة لتعريف الموهبة جعلت الناس يخلطون بينها وبين الهواية ويشعرون أنها شيء نادر لا يستحقه الجميع. سر اكتشاف الموهبة: أولا :يجب أن تُزال كل الشوائب المكتسبة من البيئة المحيطة في الطفل ويُسلم الطفل زمامَ أمورهَ لأمه لتستطيع اختراق عقله وتكتشف قدراته ومعرفة ذاته. ثانيا: حين يميل الطفل إلى السلبية تسرع في توجيهه إلى التفكير الإيجابي وهذا الدور يجب أن يكون بتعاون الأسرة ككل . ثالثا: الحرص على تنمية الموهبة الخاصة به من خلال دورات وبرامج تدريبية حتى يزداد إتيقانه لها وحتى يكون له دور بارز في المجتمع من خلالها. الطفل بالفطرة .. الأسرة القادرة على تصفية الشوائب لدى أطفالها هي أسرة ناجحة وواعية.. التمعن في إيجابيات الأطفال والتركيز عليها.. هنا تكتشف الموهبة الطفل الذي لا يعيش طبيعته ويتأثر بالمحيط البيئي المفعم بالمشاكل أو العوائق لابد أن ينعكس ذلك سلباً على تفكيره وبالتالي يؤثر على إمكانياته الإبداعية والتطويرية. يجب أن يكون الوالدين في حالة توازن بين العقل والقلب بحكمة. أصبحت فكرة صقل المواهب هي الشغل الشاغل لكل مؤسسة ولكل مجتمع ولكل أسرة لأنها الأساس القوي لبناء كيان أي فرد وأي جهة فهي تعزز الأداء وتعزز الثقة بالنفس .. أضيف إلى ذلك معادلة أم زايد في إدارة المواهب.. أسرة واعية + طفل مستقر نفسياً = موهبة لأبعد الحدود.



التمرّة المُسكِرة!

“عبد الله الغامدي

طغى ليل البعد!

“ بيان حلبية

تمرّة سُكّرية من الفئة المخملية، النظر إليها يزيد البطن سعادة، واللعب زيادة وحلاوة، قربتها رويدا رويدا من فيّ وأنا أتأمل حُسْنها الفاتن، وأشم عرفها الأخاذ، تجلت فيها بدائع صُنع الخالق، اقتربت حتى كدت أن ألتقمها، لكنها سقطت من يدي وأصبحت تتدحرج على بساط الأرض فجأة.. العلة أي لم أهالك نفسي حين رأيت جمالا فاق جمال التمرة الفاخرة ولذتها، فتاة ريانة الجسد، فاتنة المحيا، صورة صارخة للزينة، تممها الله في خلقها وخلقها، إن أقلت تبتهج النفوس وتزدان، وإن أدبرت شملت عطرها الذي تذرّه الرياح في أنفك المسكين.. أقلت حتى جلست وتقابلت نفوسنا وتعارفت الأرواح، فكان أول حرف صدر من ثغرها الحسن، أن قالت: أقلمك يعجز عن وصفي؟ قلت إن القمر هذه الليلة يستحي أن يظهر للعالمين كعادته متبخترا، سيخسف حياء ومهابة. وإني وإن قصرت في وصف وتصوير بدائع خلق الله فيك، فهذا نقص ناله قلبي انبهارا بعظمة المطلع وكمال الحال... أيا قلّمي أكتب ولك حرية وصف حوريتي ولا حد في ذلك، كُنْ كأنك رسام يرسم بحروفه كمال الإتيان. قام قلّمي يرقص جذلانا فرحا.. وقال مخاطبا لنا: إني سأكتفي برسم مشهد لكما، وأنحت مشاعركما بحروف عزف تطرب لها الأبصار، وأخلد قصة حبكما في معلقة تبقى أسيرة الألسن في الحب والشوق والوفاء. قلت لها: إن تمرتي سقطت اعترافاً وحياءاً من اجتماع نظري إليك وتلذذي بها، سقطت واندفنت هنا في التراب.. بحثت فوجدتها تخمرت وامتزجت بفضلة من كوب الحسناء، نظرت لها وعيني ترمق عينها وشربت رشفة الرويان، شربة من لا يريد الانتهاء، مرت كأنها سنّة بفصولها الأربعة من اللذة الأبدية والسعادة الغامرة، فما أن أبعثت الكوب حتى فقدت الاتزان، وغاب العقل وحضرة السكر. الفتاة جالسة تنظر سرعة تغيرات جسدي، وترمق سير بطولات قلّمي المنتظرة. دنوت منها وهمست قائلاً: لا أكرهك، ولا أحب من يكرهك، وأحب من أحبك، فهل أنا محب لك؟ قالت: من تلبس هذه الأوصاف سيق في معشر العشاق، ولزمه الدليل والبرهان، وبرهاني أن تجعل قلّمك ينطق فيسمع العالمين قهقهة بفخر وأترأى قلبها الضعيف كيف سينهار بين يدي. أيها القلم.. امدح واختصر وعلق ببلاغة واجعل كلامك لا ينس. فقال: الحُسْن منك وهو إليك أصله، وجمال روحك خمرة تركها أعظم من حمل الجبال، والجبل أخف حملا من رؤيتك مع عدم الافتتان بها. دمت حسنا وخمرة روحك الذائقة لا تُفرك.

طغى ليل البعد على قلبي أياماً
يتناثر حوله القدر..
غرقت في عين الوصول صبرا
كم بدا لو طلع بدر الفلا بصيرا..
حاوطة أصوات المارين فلم أجد البديل
ما أبحرت الحروف ليلة وماكنت عسيرة..
صمت حول أقفال القلوب بصير..
عزف صوته ليالي الدجى مقيم عشيق..
غادرت يا بحر القلوب ليالي الحب يوماً..
فسارت على نهجها قناديل
سربٌ يجول في بحور العشاق
مابال الحب جفاه القدر..
فهل يعيده البعد حبيباً..
ويعيده القدر غريباً..
ماحال قلبك بين ازقة العاشقين؟! مغروم..
ينثر ترانيم العشق ويطير..
عد يا ليل الدجى فبعدك
النجوم عمياء في سماء الحنين.

ارحل

“ دعاء الشيخ

سكر بعد فترة طويلة من المنع..
بك ومعك ومن خلالك شعرت كأنني
أتنفس لأول مرة بينما كل تلك السنوات من
قبلك كنت أعيشها ناقصة للموت فقط..
لطالما كان وجودك أكثر
أهمية من وجود الأكسجين..
فقبل إصابتي بك كنت أتنفس فقط
وهذا لا يعني بـ أنني على قيد الحياة..

ليلة شتوية باردة قارصة..
أزهت قلبي القاحل كالربيع،
ورويت ظمأ أرضه الجرداء..
كشعور أقرب لنزول أول قطرة
مطر، كرائحة عبق التراب حينها..
كلمس للغيم، كذاذ عطر ينعش
الأعناق، كمذاق الشوكولاته لمريض

الرسالة التي لا أعلم كم عددها، لقد
توقفت عن العد منذ زمن ليس بـ قصير
عند قراءتك لها لا تحاول خلق فكرة
محتواها لغيرك أعلم أنها تدرج
تحت «اللامتوقع» لكنني لم أفكر ولو
ليوم واحد بالكتابة لغيرك أبداً..
اجتاحني حبك كالدفء في

زاوية الغرفة

من هنا وهناك

“ مايا الطاهر ”

فوائد التمر

“ الهنوف الشامي ”

وسط مدينة جميلة، في شارع حافظ الذكريات، يوجد بيت يضج بهدوء الفوضى، في نهاية الممر على الطرف الأيسر هناك غرفتي، في الزاوية، ذلك الحيز الوحيد الخالي من الغبار، هنا تُقام حروباً صامتة، هنا يستريح الغيث وتهطل أثقاله، هنا قلباً أراد النجاة فهلك بعقله ومما رأى. فرغم هدوء ظاهر المكان، رغم ملئه بالعديد، رغم غور الغرفة وانحيازها عن مسارها لتكون مستقرة، يوجد هائج عابث لجمال في ذات المكان في ذلك الحيز المتعافى من الغبار تكمن حروباً عدة، تكمن صراعات طفلة صغيرة تُحاول اجتياز ذاتها، تُحاول ترك شخصية طفولتها البريئة في ظل العالم المغمس بالخبث، تُحاول اجتياز صراعات قلبها وعقلها، فتدخل في دوامة لتكون ضحية لأختيار قساوة تفكيرها أم عاطفة قلبها؟ لكن لم؟ فهل ينجو فرد دون إتكاء؟ هل يمر دون ائزان؟ فأني بوابة مررنا بها نزعنا منا طيبة قلوبنا وبرائتنا، أي بوابة لطخت الحب بالكره، حولت الغبطة للحسد، أي بوابة غمست الأبيض بالأسود؟؟ أيها من جعلت منا دابة تُفوح منا الكره وغيره النجاح؟ أيها من توجت الجانب السيء بالفوز؟ فنحن من قام ببناء تلك البوابة الفاسدة نحن من جعلنا من هذه البوابة أمراً هام يجب على الجميع اجتيازه لمواجهة هذا العالم؟ ألا أن خليفة الله ندمر أرض ذاتنا ومن حولنا؟ فقد تم ترك الطفلة في زاوية منزل يتصف بالجمال أكثر من داخلها، فقد شوهدت ملامحها بكثرة التعجب والاستفهام، شوهدت بالعتاب والصراع، قد طفح ذاتها بسوء المعاملة، ثم جفت بعاطفتها الطاغية، قد غرقت في داخلها العديد من المرات ثم نجت بعقلها المُعطر بالمحبة، قد تم تسميمها بالكثير من الجُمَل، لكنها تداوت بحسن الظن، فقد عاشت حياة تريدها هي، قد اختارت حياة يملئها الحب، قد اختارت عيش ذلك الحيز وسط مكان مُغبر رغم صعوبته أكثر من عيش حياة مع أفراد مغبرة قلوبهم ومهجورة من الحب . فكيف يعيش المرء دون سُقيا قلبه وغذاء عقله؟

التمر من الفواكه الصيفية الشهية؛ الموجودة في كل بيت يحبها الصغير والكبير ويفضلون احتساء القهوة معها؛ لكن البعض أصبح يستبدل التمر بالحلويات المصنعة التي تحتوي على العديد من الدهون؛ وعدد لا حصر من السكريات التي تضر الجسم ولا تنفع؛ وتسبب مرض السكري والبدانة . التمر دواء لأعظم الأمراض، وأشدّها خطراً، روى مسلم في صحيحه من حديث سعد بن أبي وقاص أن النبي صلى الله عليه وسلم قال: «مَنْ تَصَبَّحَ بِسَبْعِ تَمَرَاتٍ عَجْوَةً لَمْ يَضُرَّهُ ذَلِكَ الْيَوْمَ سُمٌّ وَلَا سِحْرٌ» ويقول << ابن القيم >> رحمه الله عن التمر: «والتمر من أكثر الثمار تغذية للبدن بما فيه من الجوهر الحار الرطب؛ وأكله على الريق يقتل الدود، فإنه مع حرارته فيه قوة ترياقية، فإذا أديم استعماله على الريق خفف مادة الدود وأضعفه وقلّله، أو قتله، وهو فاكهة وغذاء؛ دواء وشراب؛ وحلوى. وفوائد التمر لاتعد ولا تحصى منه أنه يعالج التسمم بالرصاص ويعالج اضطرابات الكبد ويخلصها من السموم؛ حيث أن هنالك جمعية بريطانية تقوم على دراسة ظاهرة التليثا الاستجلاء البصري، أو الاستجلاء السمعي، أو التي يسمونها التخاطر عن بعد بحثت في هذا الأمر بحثاً مستفيضاً ومن خلال تجاربها مع الناس المتطوعين لإجراء التجارب العلمية عليهم؛ وجدت أنهم يتعرضون للتسمم بمادة الرصاص من دخان السيارات، وصناعة البطاريات ويعانون من مشكلة الكاديوم وهو عنصر من العناصر الثقيلة (Heavymetal) التي تؤدي إلى الفشل الكلوي؛ وتسمم الجسم ووجدت المتطوعين الذين يتناولون سبع تمرات كل يوم مع الإفطار تقلل لديهم كثيراً من مستوى السموم بالجسم؛ لأنها تقاومها فتأكدوا أن سبع تمرات تعمل عمل مضادات السموم في الجسم لأنها تقومها؛ فتأكدوا أن سبع تمرات تعمل عمل مضادات السموم في الكبد في عملية تسمى (Detoxication). ويعالج التمر تسوس الأسنان والاضطرابات التنفسية، والمعوية، والنفسية، والجنسية كما أن التمر يعالج السرطان، ويحتوي التمر كذلك على عنصر السيلينيوم المقاوم للسرطان، ويعتبر التمر مهدئ وغذاء طبيعي للأطفال؛ حيث يحتوي التمر على السكر الطبيعي؛ فهو سهل وسريع الامتصاص والهضم؛ لذلك هو مريح وآمن بالنسبة لمعدة الطفل وأمعائه. يمكن الاستفادة أيضاً من عصير التمر خصوصاً إذا مُزج مع الحليب ليشكل شراباً مقوياً للأطفال والكبار معاً. كما يمكن لهذه العجينة أن تكون بمثابة مادة مهدئة للثة الطفل أثناء بزوغ أسنانه حيث تهدئ لثته وتطريها وتسهّل خروج الأسنان. كتبت هذا المقال لأن البعض استبدل التمر بالحلويات المحلى وأصبحنا نأكل نحن وأطفالنا الحلويات المليئة بالدهون والسكريات، وتسبب التسوس وعسر الهضم والسكري؛ والبدانة ونغفل عن تناول التمر المليئ بالمعادن والألياف والفيتامينات والغذاء المتكامل المفيد فاجعل عادتك ثلاث تمرات واترك عنك الحلويات والشيكولاتات.

المرأة كائن عظيم ، ولغز كبير!

“ وفاء آل منصور

خريج دون تهريج!

“ إيمان هاشم

منذ أن تلامس عيناها شعاع الحياة وهي في ركض مستمر عن ذاتها التائهة بين ركام المجتمع ، ووعورة التقاليد، ترمي بشباك حظها على سواحل المحيطات والبحار متيقنة في قرارة نفسها أنه ثم كنز تائه في الأعماق وأن عليها انتظار شباكها الملقاة عليها تضج حياةً فتتحرك لتسحبها بشغف وترى ماذا علق بها من فرص وحظوظ وأمنيات عانقت الوجود.. المرأة كائن عظيم ، ولغز كبير هي العمود الأهم وركيزة المجتمع المثالي، هي الأم أولاً، والزوجة العظيمة ، والأبنة والأخت الحنونة، بها تُصنف الحياة بخيرها وشرها بجمالها وقبحها فميزان التربية السليمة يعتمد عليها أكثر من الرجل .. المرأة تمتاز بالجبروت والقوة اللاهية بدأً من مرحلة البلوغ والنضج وانتهاءً بحصيلة حياتها من نجاحات وانجازات وأبناء فقد كرس حياتها لبناء نفسها بقوة وشجاعة كي تستطيع أن تعطي من حولها وتبني لهم عالماً وبيئة ملائمة للنمو حتى يعانقوا النجاح ويبلغوا القمم.. لا يوجد جيل صالح ومتعلم إلا بوجود أنثى داعمة من خلفه ، يقول «جبران خليل جبران» منصفاً للمرأة بوضع كلمات رائعة.. (انا مديون بكل ما هو «أنا» للمرأة منذ كنت طفلاً حتى الساعة . والمرأة تفتح نوافذ بصري والابواب في روحي . ولولا المرأة الأم ، والمرأة الشقيقة ، والمرأة الصديقة لبقيت هاجعاً مع هؤلاء النائمين الذين يشوشون سكينة العالم بغيظهم .) تظل الأنثى أقوى وأعظم من الرجل لا أريد أن أضع الفروقات فهي واضحة كعين الشمس لنا ولكن يظل البعض ينكرها ويسحقها بجشاعة متكررين أفضالها وشجاعته في معركة الحياة.. المرأة في وقتنا الحالي أنصفت نفسها وأنصفها المجتمع ، أصبحت تتواجد في كل التخصصات وفي جميع المهن حالها كحال الرجل ، مؤمنة بنفسها وبقدراتها وتطويرها وتسخيرها في سبيل التجديد والدفع بعجلة النهضة للأمام وتحقيق رؤية المملكة ٢٠٣٠ وستظل دائماً في المقدمة لطالما كان إيمانها بنفسها وقدراتها يلامس عنان السماء، ستترك بصمة الإنجاز تتكلم عنها في جميع المحافل والمنصات..! (نافذة) « أنت المحرك والقبطان .. والقائد ورمز السلام.. أنت ساعد الوطن ، بل أنت الوطن بأكمله»

كثيراً ما نكره مقاعد الدراسة في بداية مشوارنا ثم ومع مرور الأعوام تبدأ قصة تعلقنا بها المقاعد ولوح السبورة المزركش بطباشير ملونة ... أصدقاءنا ومعلمونا ... نوافذ الصف المطلة على باحة المدرسة ... ازدحام باب الخروج بعض قرع جرس نهاية الدوام ... تدافعنا للوصول للبيت ... وأمور كثيرة لابد أني غفلت عن ذكرها ... بعدها تبدأ رحلة دراسية جديدة ليس هناك اختلاف كثير عما سبق بفارق أننا لا نبكي أول يوم كما في بداياتنا ... بل البسمة والتفاؤل بمستقبل مشرق بات على الأبواب ... والأغلب على وشك تحقيق حلمه وحلم والديه ... المحامي والطبيب والمهندس والفنان والمدرس والمصمم والمدير و.... كلهم بنفس الشغف والاندفاع ... ثم نتمنى نهاية هذا المشوار وصعود تلك المنصة التي ستتم تتويج خريجها ... ولكن عام ٢٠٢٠ عدل على تلك المعادلة وحذف تفصيل مهم وأضاف تفصيل آخر لم نكن نتخيله وأصبح حلم رمي قبعة التخرج عاليا وفرحاً بتلك النهاية المشرفة بات صعباً وليس ممكن في ظل ظروف حياتنا الغير عادية وأصبح مشروع التخرج الذي كان تعد له العدة أياماً وشهور وتوتر مصاحب لتقديمه ، تبدل وصار يقدم عبر برامج مختلفة من وراء الشاشات ولبس البيجامة ... لا شك الحزن على تلك التفاصيل البسيطة كبيراً ومحبطاً في بعض الأحيان إلى أننا جيل اعتاد على المفاجآت الكبيرة غير المتوقعة والخارجة عن المألوف ... وتبقى فرحة التخرج فرحة كبيرة حتى وإن لم تكن كاملة..

عندما يعتادوا

“ هبة صالح رزق ”

اعتادوا على رسائله اليومية لهم كل صباح ومساءً وسؤاله الدائم عنهم وعن أحوالهم وابتسامته وبشاشته وجهه السمج وفكاهته التي يتميز بها عن غيره بالرغم أنهم لم يبادلوه بنفسها لكنه لا ينتظر منهم أي مقابل فما يقوم به برغبته لا رغماً عنه. لكنه إنسان شاءت الأقدار والظروف المحيطه به بأن تنسيه من شدتها ما عودهم عليه فانشغل بها عنهم وما كان منهم وقتها إلا أن ينهمروا عليه بتوقعات و تفسيرات وهجمات عتابية!! وهو من فئة الناس الذين لا يضيّعوا وقتهم في التبرير وصد الهجمات بل يلتزم الصمت ويدخل في قومعته إلى أن يشاء الله ويرفع عنه ما أصابه من أزمات. لكن البعض لا يعقل هذا ويزداد عتاباً سواء بالاتصال أو بالرسائل وربما تنتهي للأسف بقطع العلاقة! فلنتعلم الفن في التعامل مع علاقاتنا مع من حولنا لابد أن نكون مرنين ونعطيهم مساحة والأمر فيها متروك لهم، عندما تتواصل معهم اسأل ولا تكرر السؤال ولا تزيد في سؤالك حتى وإن بدوا لكم على غير العادة إنهم بشر والظروف أحياناً قاسية قد تبدّل أحوالاً وتغيّر من شدتها حالاً. فلا ترسم توقعاً معيناً في علاقتك مع أحدهم وتنتظره منه لأنك أنت من سيُخذل! سياسة لعلاقات صحيّة نحب ونحترم من حولنا لكن لا نُعلق قلوبنا بهم ومسيرة حياتنا لن نتوقف على أي أحد منهم.

الكلمة!

“ نغم الجوجو ”

صدقوا حين قالوا أن الكلمة سهم خارق يصيب الإنسان بغض النظر إن كنت شخصاً ثرّ التأثير أم لا فبكل الأحوال سوف تصيب شيئاً منك وتلمسه ، وبصفتي شخص لا ينظر للأمور بسطحية لم يخطر في ذهني فقط الكلام الذي أسمع بل قفز في ذاكرتي الكلمات التي أسمعها أيضاً للآخرين ، يا ترى ما شأنها عندهم؟ هل تنزل على قلبهم طيبة وحنونة أم أنها تنزل كالسُم القاتل؟! الأمر دقيق وحساس جداً يحتاج إلى دراسة للكلمات والنبرة أيضاً .. فحتى الطريقة التي نقول بها الكلمات ودرجة الصوت تؤثر ، لذلك أنا لا أحبذ المحادثات الإلكترونية من وراء الشاشات التي لا يشعر فيها الشخص بمشاعر الآخر ولا يسمع كلامه بأذنه ويستشعره ، وبرأيي الكلام يكون أقسى بكثير مما هو عليه في الواقع لأن العقل بطبيعته يتخيل النبرة وعلى الأرجح يكون تخيله قاسٍ عليه ويؤذيّه ، سمعت حديثاً كنت لا ألقى له بالاً في ما سبق لكنني أصبحت أهتم بمعانيه وتفصيله وأغوص في كلماته وهو يقول ان كلمة تقولها لا تلقي لها بالاً تهوي بك في جهنم سبعين خريفاً ، تخيلوا هذا المشهد مشخّصاً أمامكم ما مدى قسوته وألمه لكنه لم يكن بهذه الكلمات عبثاً فالأثر التي تحدثه الكلمات بالنفس تهوي بداخل الشخص كجمرة حارقة تدمر الكثير ، لذلك كانت الكلمة الطيبة صدقة واستذكروا أن الله كتب الإحسان على كل شيء وبما أننا عباد الله يجب أن نلتمس في كلماتنا الإحسان حتى تزهر داخل نفوس البشر وترفعنا إلى الجنة بدل أن تهوي بنا إلى سقر ... فأحسنوا الكلام.



الكلمة الطيب تجد مكاناً في كل قلب

الانتظار

“ ريم الغافري ”

إنسانيات

مراحل تغير الشخصية

“ إبراهيم العرعري ”

يعتبر التغير هو سنة الكون في خلقه، فالثابت الوحيد هو التغير حسب هيراقليطس، لكن الثابت اليوم دينيا هو أن: الله لا يغير ما بقوم حتى يغيروا ما بأنفسهم (الرعد الآية ١١) وعلميا اليوم لا تغير في الخارج دون تغير حقيقي في الداخل فالبيضة أي تغير داخلي ينتج لنا كتكوت أما في الخارج مجرد تغير استهلاكي. إذا لم تنظر إلى نفسك بالطريقة الأصح لا تنتظر من أحد ذلك، عليك أن تقدر اللحظة الراهنة، وأن تكون منفتح على محيطك وتسمح بتلقي المعلومات ممن حولك بحرية ومن أجل ذلك من الأفضل أن تتكيف مع المتغيرات التي تحدث وكذا مع وحاضرك من خلال روحك لأن هذه الأخيرة دوما تنمو بالحاضر، كما عليك اختيارا أن تحترم كيائك الذي يتمسك بالمألوف وكن منفتح وشجع نفسك للتغير في الاتجاه الإيجابي لكن هناك من يجد صعوبة في إحداث التغيرات المطلوبة، إليك الخطوات السبعة لتفعل ذلك: أولا لا أتشبث بما أنا عليه : إذا كنت تقول اعتدت ان اتصرف بهذه الطريقة، هذا الوضع يناسبني انا في راحة في هكذا وضع، فأنت تعشق منطقة الراحة عليك مغادرتها. أجب عن السؤال ما المشكلة إذا؟

ثانيا- الشكوك المبدئية :

إذا كنت تتصرف برد الفعل وتفشل توقف لأن رد فعلك مع أي عادة أردت تغييرها لن ينجح أسترخي ودع ضميرك يؤنبك وأسمع له وسامح نفسك وتقبلها تحرر من الشكوك ومن التصرف برد الفعل. ثالثا الاستجاب الذاتي :

إذا كنت تقول يجب أن لا أفعل هذا الأمر (التدخين مثلا) فأنت تركز على ما لا تريد، وترى نفسك غير محق وغير قادر على التعاون مع نفسك، ركز أفكارك على ما تريد فقط وتجاهل ما أمكن الباقي. هل تعتقد أن العادات القديمة ستذهب من تلقاء نفسها؟ طبعا لا غير عادة بأخرى فقط. رابعا السعي تحوي التغير :

أمسك نفسك عن تلك التصرفات، وركز جهدك و تركيزك مع العادة الجديدة البديلة ، ودع المقربين منك إذا أمكن يعلمون أنك تتغير وإذا لم يكن ممكنا فغير دائرة علاقاتك كلها. ٥- إيجاد التغير :

الآن أصبحت تتحكم في ردود أفعالك أكثر، لقد تعلمت أن تكون راضيا عن طريقتك في التصرف. هل ما زلت تعترف بالشخص الذي كنت عليه؟ طبعا لا. عليكم المحافظة على النسق والاستمرارية لأكثر من واحد وعشرين يوما. ٦- إعادة الاندماج :

أنت جديد بعد كل هذه المراحل، لابد من وجود بعض سمات أفعالك القديمة ولكنها بالكاد تؤثر عليك قليلا، ركز على ما أنت فيه وليس على ما كنته من قبل، ابقى ذهنك في حالة اليقظة وكن سعيد مع الشخص الذي بداخلك الآن. هل أنت مستعد لتحمل المسؤولية لتندمج مع شخصيتك الجديدة ومع الناس وبوعي جديد؟ عليك ان تجيب طبعا. ٧- الدعم والتمكين :

إذا مررت من كل الطرق الستة السابقة أنت الآن ينبغي أن تكمل على طريق القوة وعليك أن لا تسيئ استخدام القوة والإرادة الخاصة، كن أميناً مع نفسك ومع من حولك وتعلم أن تقدر الأمور حق قدرها عليك أن تنحو منحى الخير بما فيه مصلحة لنفسك وللآخرين. اسعى لما وراء المصالح الشخصية فيما تقوم به لأنه عن طريق العطاء تستمتع بمشاعر إيجابية تسمح لك بالنمو دوما.

الانتظار مؤلمٌ موجعٌ وموحشٌ أيضاً والأكثر ألماً أن يعتصر فؤادك شوقاً لشخص غائب عنك منذ زمنٍ أو لسنواتٍ بعيدة.. تنتظرين لساعاتٍ طويلة، لحين غروب الشمس تنتظرين ولو رسالةً واحدةً مني ولكن لا شيء قد وصل.. تجلسين أمام النافذة طوال اليوم، وحين ترين ساعي البريد قادمٌ ليوزع الرسائل تركضين فرحةً بلا حذاءٍ لمسافة بعيدة حيث يقف ساعي البريد.. وحين يُخبرك بأن لا رسالة لك ترجعين خائبةً مثل أول مرة حين أتيت مُسرعةً إليه «قائلاً: لا رسالة ولا جواب ولا حتى ظرف رسالة فارغة».. كل مرة نفس الخيبة نفس الجرح، انكسار القلب نفسه والوجع ذاته، والجرح والنزيف في القدم ذاتها، والبكاء والنحيب ذاته، هي نفسها الدموع التي تُغرق فراشك كل ليلة.. تكتبين كل يوم.. إلى ذاك: العطوف على أحزاني.. والرفيق في الدرب المحب الذي أعطاني الحب.. من يهتم ويرعاني في مرضي وتعبني. يعتصر قلبي حُزناً وتتهمر دموعي بغزارة حين سأكتب إلى رجلي وحيدٍ وحبلي وقلبي والذهاب إلى الحرب.. قلمي لا يجف، يرغب بالكتابة لك باستمرار تتراقص الحروف على الورق ورقة تلو الأخرى.. صورتك هي رسالتك الوحيدة لشعوري بالاطمئنان وحبك لي هو مواساتي وانتظاري لك هو ألمي. وأعشق ألمي حين يتعلق بك.. أكتب لك.. حبيبتي الجالسة المنتظرة في نافذة منزلنا.. العاشقة المجنونة.. هذه الرسالة ستقرئينها حين يصل تابوتي إليك وأنا مغطى بكفن بغطاءك الذي أعطيتني إياه وقت الرحيل للحرب، لم يتركني غطاءك بل ولم أشعر بالوحدة لأنك بجانبني دوماً.. شملت عطرك مئات المرات بل آلاف المرات وقبّلت جبينك كل ليلة حين تنامين وقبّلت شفتيك الدافئتين واحتضنت جسدك آلاف المرات.. حبيبتي لا تحزني لأني قد مت فداءً لك مت وقد تذكرت بأنك ستحبيني حتى وأنا ميت.. انتظرتني بشوق حتى جف دمع العين وفي كل مرة يزداد هذا الشوق ويذرف الدمع شوقاً، ولهفة الانتظار قد ملأت عيناك أملاً.. لا تبكي لأني في القلب موجود بين أوردتك وبين كل نبضة ستجدينني، لا تبكي على فراقني لأني لن أفارقك بل تذكري أنني بجانبك دائماً؛ لا تبكي لأني ميت لأن الميت من ينساه الحبيب من ينساه الزمن؛ لست بميت بل على قيد الحياة أنت تعيشيني أنت تتنفسيني أنت روحِي وقلبي ونبضه أيضاً أنت أوردتي..

البقاء للأقوى

« ساجدة الأثرم

هل اتفقنا؟

« منار بوحلوفة

كل شيء في هذه الحياة ومنذ بدء الخليقة موزون بقدر ، لا شيء هنا فوضوي ، أحكم كل شيء لتسهيل مهمة الإنسان في إعمار الأرض ومابين نقمة ونعمة يكشف الإنسان الحكمة الإلهية من ذلك وقد لا يحدث هذا الاكتشاف لحكمة ما ... يُوصي دائماً الناجحون ومن حققوا الرضا النفسي عن حياتهم ومن عملوا في مجال تطوير الذات واكتشافها ، على السيطرة في الاستجابة لمعطيات الحياة والتفتيش عن الدرس المنشود والتعلم منه فالانفتاح الذهني على ما يدور حولنا هو مكن القوة ، فنرى أن أهم ما يميز الناس السعداء من أفعال هو تبنيهم لنموذج إيجابي اتجاه العالم وكل ما فيه . إن مبدأ البقاء للأقوى لم يحصر أبداً في القوة الجسدية وإن كان قد اشتق من قانون الغاب حيث البقاء للأقوى جسدياً ومادياً ، ولكن بمجرد إدخاله للعالم الإنساني وإضافة الصبغة الإنسانية عليه توسع معنى القوة ، وأصبح أكثر ملائمة للفطرة الإنسانية فشمّل القوة الروحية والعقلية ، وأصبحت القوة الحقيقية تتبع من الداخل فهي المصدر المتجدد لحيوية الإنسان . تتلخص قوة الإنسان في بساطته وأسلوب حياته في التعايش ، وتكمن القوة الحقيقية في التحكم في الأفكار ، وبلوغ هذه المكانة يجب التكيف مع جميع الظروف فالتكيف هو المفتاح الرئيسي للتحكم في عقلك وأفكارك والوصول للتغيير الشخصي الذي أساسه المثابرة والإصرار . تلخص لنا الحكمة الإلهية هذا المفهوم في قول الحق « إنّ الله لا يغير ما بقوم حتى يغيروا ما بأنفسهم » الرد التغيير يبدأ من الذات ، ولكي يحدث تغيير حقيقي يجب إعادة برمجة أفكارك فتتخلص من القديمة والغير المفيدة منها ، واستبدالها بأخرى جديدة تخدم مبادئك وتعيد لك نشاطك الفكري للوصول للنجاح المنشود في التغيير . إذاً المعادلة بسيطة حقاً : البقاء للأقوى «والأقوى » هو من يجيد فن التكيف بذكاء .

يا ثغرات السكاكين الحاملة ويا رقعة الحطام الباقية ما لك الآن .. بقلب بدون حياة نابضة؟ إن التقلبات تتفنن بأرجحتها بين تيار الموت الحية والحياة الميته... بسن نزيف الذكريات المنسية وعلقم النسيان الذاكر... فما الجدوى من الضربات الموجعة اذا كان المتلقي لقي حتفه منذ زمن. كما تعود الحياة للورود الذابلة لكنها لا تنسى معاناة السقوط وجفاف الابتسامات... فنحن أيضاً تعود لنا بعد ضربات القدر الموجعة لنستيقظ ونرقى لحياة أخرى لكن آثار الضربات كيف ستواري؟ فنخر الجروح وحز المناشير يجعل تطاير بقاياها تدور حول خيالات الأمان لنضرب بيد من حديد وتين الأحلام فهي وقود يمكننا من ارتداء قناع الابتسامة لكن ما الحل إن انتهى الوقود وسقط القناع؟ الحل هو الصمت القاتل والبرود المستعر فالصمت الرهيب مقص أجنحة السعادة... ودليل الاستقالة من إكمال الحفلة التنكرية للحياة... القلب بجروحه النازفة وحطامه المتبعثر يضغط على جوارحنا لإبقاء عبثها بنا تحت ستار حفظ ماء الوجه كأن التدمير المديوي بجسدنا لا يكفي بل يريد تنكيلا اسطوريا به... لكن رغم ذلك يوجد اتفاق بيننا فقد اتفقنا لنواصل عزف الحروف ونثر الورود بين الأسطر ... لنكمل غزل كلمات السعادة ورنّ ألحان البقاء، لنجعل العالم يستحق ان يُداس والحياة تستحق أن تعاش لنزرع ابتسامة فنحصد سعادة ونعجن رضا. لنبقى اوتادا لنقف شامخين ولا تُطاق الحياة سدى... هل اتفقنا؟

الإعاقة ليست جسدية

“ ريهام المالكي

يعاني الكثير من الأشخاص من وجود إعاقة لديهم سواء كانت جسدية أم عقلية ، وتعد الإعاقة تحدي للشخص ولابد منه أن يكون على قدر من هذا التحدي ولا يسمح لها بأن تكون عائقاً أمام تحقيق طموحه أو عمله أو دراسته ووصوله للمراتب العليا المتقدمة ، بل يجب ان تكون حافزاً للنجاح والتقدم والتطور لأن الإعاقة الحقيقية ليست العجز الجسدي ، بل الإعاقة أن يكون متكاسلاً ومتخاذلاً ولا يقوم بعمل يحوي فائدة ويصيبه الإحباط والسلبية لأي سبب كان. يوجد هناك الكثير من الاسماء الكبيرة من العلماء والفنانين والادباء وموسيقين عانو من اعاقات لكنهم في واقعهم نجحوا كثيرا وأبدعوا في مجالات لم ينجح فيها الأشخاص العاديين تعتبر كلمة اعاقة مصطلح يعبر عن عجز الشخص عن نشاطات معينة نتاج مشكلة في جسمه ترافقه من الولادة أو بعد التعرض لحادث سير الشخص المعاق جسدياً بحاجة ماسة للآخرين من اجل مساعدته في تنفيذ بعض الامور وتختلف درجة مستوى الصعوبة باختلاف المجتمع الذي يعيش به إذ له تأثير كبير. هناك من يعانون من الاعاقة الحركية التي تتمثل بالعجز الكلي او الجزئي عن الحركة ويشمل الشلل بأنواعه وبتر الاطراف ومشاكل الاعصاب فهو بحاجة لوسيلة تعوضه وتعاونه ليتكمن من السير او التحرك كالعصا او الكرسي او طرف صناعي. هناك اعاقة حسية تصيب الحواس والنطق واعاقة عقلية كتراجع الذكاء. يبقى الدور الاكبر والاهم دور الاهل والمحيطين ثم المجتمع اذ يجب تأمين السبل التي تسهم في مساعدتهم للعيش بشكل طبيعي كان توضع لهم طرق وممرات والإشارات المعينه لهم ودعم الاسر والمدارس القائمة بهم، لا تجعلوا الاعاقة عقبة في طريق نجاحكم وسيروا على خطى ذوي الاعاقات الناجحين المبدعين اجعلوهم اهم حوافزكم نحو احلامكم وطموحاتكم . هناك شخصيات من أهم العلماء الدين عانو من الإعاقة وتميزوا جدا كالعالمية «هيلين كيلر» كانت فاقده لحاستي البصر والسمع رغم ذلك تفوقت والمؤلف الموسيقي الشهير «بتهوفن» كان يعاني من الصم و«ابو العلاء المعري» تميز في الادب رغم فقدانه لحاسة البصر. يجب أن يكون الاهتمام لهم نابعاً من الاحساس بالمسؤولية تجاههم لأن من أبسط حقوقهم أن يعيشوا ويزاولوا حياتهم كباقي الأشخاص.

أبي ليس من المريخ!

“ فرح الخاصكي

الظلم في وطنه و غرباته الكثيرة والمعقدة جدا التي لم تتعرف عليها بعد شعوبكم المصابة بداء الرهاب من شعوبنا ، هل لك أن تقابل رجلاً مثله يتيما في طفولته كريماً في شبابه متفوقاً في عمله ، طيباً للقلوب قبل أن يكون مداوياً للمرضى .. تساءلت لو أن أحد أفراد مجتمعكم كان يعيش مثل رجالنا هل كان سيخرج من تجاربه معافي وقادراً على العطاء و الحب و السلام و أن يمضي دون عقد كثيرة و مشاكل نفسية مرعبة تستدعي زيارتك ؟ هل كان في سيدخل الكهف الذي حدثتنا عنه لأيام فقط ليعود من جديد أم انه سيمضي بقية حياته في كهف لا ضوء فيه ؟! في أوطاننا الرجال لا يستطيع الكتب أن تشرح معاناتهم ، لا يستطيع أن يشرح المعالج النفسي كيف يشعرون بعد أن يمروا بسلسلة لا تنقطع من التجارب الحياتية القاسية و الفقد اللا نهائي على الصعيد النفسي الوطني و المادي .. أوطانكم التي تعطيكم الأمان في كل شيء حتى في حالاتكم النفسية الساذجة جعلت من مشاكل شعوبكم ضرباً من الطيش و التمرد الناتج من ممارسات سيئة للحرية في غير محلها ، بينما أوطاننا تتسابق في هدم ما تبقى من الرجال الأبطال .. فعذرا جون غراي .. أبي ليس من المريخ !

في قراءتي لكتاب «الرجال من المريخ و النساء من الزهرة» ، أحد أكثر الكتب مبيعا في العالم و الذي بيع منه ملايين النسخ بمختلف اللغات ، أيقنت مجدداً بأن الشهرة لا ترافق الأفضل بالضرورة ، و أن الكتاب الذي ترجم للغات كثيرة لم يستطع أن يتعرف على لغات الشعوب التي لا تحيا كما الشعب الأمريكي بمشاكله اليومية البسيطة التي تفتقر لمسمى المشاكل بمعناه الحقيقي .. و الذي يثير دهشتي أن الكثيرين أبدوا إعجابهم و استفادتهم من هذا الكتاب الذي لم أستطيع أن أطال فائدة واحدة منه غير أن عنوانه كان يجذب انتباهي في كل مرة يمر على مسمعي أو نظري فيغريني بقراءته .. سيد «جون غراي» أدعوك لتتعرف على أبي الرجل الذي يمثل فئة كبيرة من الذين لم تتناولهم في كتابك ، لأنك لو وصلت إليهم لكتبت العديد من المؤلفات بعناوين أكثر إثارة و أكثر مبيعا .. أبي الرجل الكريم جدا ، المحب جدا ، الرجل الفاضل في المدن غير الفاضلة ، الذي يمنحنا الحب الذي لم يمنحه إياه أحد ، الذي ينشر السعادة رغم ألمه ، الذي حارب لأجل ألا يتنازل عن مبادئه ، انتماؤه أو ذرة من كرامته ، الرجل الذي عاش

التنمر (Bystanders)

إنسانيات

“ فاطمة حسين

مستقبلاً أن تكون هي الضحية أو متنمرين أي يستقوون على الضعفاء، تكون ضحايا هذه الظاهرة هم الأكثر تضرراً فالبعض منهم يصاب بالتوحد والبعض منهم يصاب بالعقد النفسية السلبية في تعاملهم مع المواقف مستقبلاً، كما أن البعض الضعيف والذي لا يأمن بما كتبه الله به يتأثر فيلجأ للانتحار. نعم توجد حالات انتحار بسبب التنمر...! لماذا كل هذه الأحداث؟ أنت ك (إنسان) كيف يمكن لك أن تكون سبب في انتحار إنسان آخر أو حتى بأذيتة وانت تسمى (إنسان) أي جمع للأحاسيس والأنسانية.. من أهم أنواع التنمر ١ التنمر اللفظي ٢ التنمر النفسي أو العاطفي ٣ استقواء جسدي ٤ استقواء جنسي ٥ استقواء على الممتلكات العامة إذاً عزيزي القارئ التنمر: هو اضطراب غير اجتماعي في سلوك الفرد يعد مزيج من السلوك العدواني والسلوك اللاأخلاقي وهو فعل متقصد من قبل المتنمر الهدف منه إلحاق الأذى الجسدي واللفظي والنفسي والعاطفي من قبل طرف مسيطر تجاه فرد ضعيف أو فرد خلاق.. لكل شخص تعرض للتنمر (انت إنسان عظيم، نعم: عزيزي وبكل صدق وصراحة أنت عظيم، اتقول كيف يمكن لي أن أكون عظيم وأنا الجميع يسخر من لون بشرتي أو وزني أو مرضي؟ سأخبرك شيء.. عندما خلقتك الله بهذا الشكل لغاية وهي لكي يخبرك بأنك مميز عنهم ومتفرد أنت لوحة أبدع الخالق في صنعها فأعطاك بدلاً من هذه الأمور أشياء كثيرة. فكم من معوق هو في قمة الأبدع؟ فكم من مصاب بمتلازمة ناوان أو داون هم مبدعين وناجحين على مستوى العالم؟ فكر فقط بأنك مخلوق ولديك كل المؤهلات لتكون ناجح ومميز ومتفرد عن البقية فقط، فقط لانتهم لكلام الناس بل أشفق عليهم لأنهم يعانون من نقص حاد في ذاتهم تجعلهم يتنمرون على عيوب الآخرين ليستطيعوا أشباع ولأسداد ثقب ذاتهم التي كادت أن تتمزق من كثرة العيوب والكراهة في داخلهم، وأود اخبارك أيضاً يوجد الكثير من الأشخاص المعاقين أو من ذو الاحتياجات الخاصة تعرضوا لأسمى أنواع التنمر لكن بسبب ثقته وعدم أصغائهم لتلك التنمرات أصبحوا عظماء وناجحين ويقتردي بهم لذا كن أنت الشخص القادم الذي يقتردي به عندما يذكر موضوع تحمل طاقة التنمر.

طفل أسمر البشرة كان يقف على قارعة الطريق في أحد المجتمعات المتطورة ليقف بجانبه بعض الأصدقاء ذات البشرة البيضاء يتعدون عنه ويتلفظون بالفاظ قبيحة ومذلة لهذا الطفل لأنهم انتقصوا من لون بشرته، وكأنه هو من خلق لون بشرته؟، ماذا عن الطفل اليس هو إنسان مثلهم؟ أيعقل أنهم خلقوا لوحدهم ولهم إله خاص لهم؟ تخيل معي عزيزي القارئ ماذا لو كنت أنت الطفل؟ أشرح بمخيلتك وتخيل معي ماذا لو كنت أنت الطفل؟ أيعقل أن لاتبالي؟ أيعقل كل هذا يحدث معك وتبقى في حالة سكون؟ وانت في داخلك تعلم بأنك لم تختار هذا الشيء لك بل أنه من صنع الخالق، هكذا الحال لطفلة تعاني من متلازمة ناوان وتكرر حالة التنمر لها من قبل الأطفال البقية أو حتى البالغين لاعتقادهم ولأعتقاد سايكولوجية أدمغتهم بأن هذه الفئات لاتحسس أو أنها لاتشعر بالألم...!! صنف الدراسات بأن غالبية المتنمرين (Bullying) هم يعانون من نقص في بنية الذات أي يعني أنهم يستقوون على الناس أو الأطفال الأضعف منهم الذين يسمون الضحايا (victims) فقط ليسترو تلك الثقوف التي تتمركز في ذاتهم. يعاني الضحايا من ظاهرة الاستقواء أو التنمر من الذين هم أكبر منهم سنناً لأنهم ضعفاء لا يستطيعون الدفاع عن أنفسهم وهذه من أكبر المشاكل حيث أنها ستكون لهم عقد نفسية منها (الأنسحاب) أي الطفل عندما يتعرض للتنمر أو الاستقواء في كثير من الأحيان سيكون في المستقبل إنسان هش ولايستطيع ان يواجه المجتمع بسبب عيوبه أو هي ليست عيوب بل هي أشياء ميزها الله بهم عن سائر الخلق وكأنه يقول لهم بأنكم متفردين عن سائر خلقي. أو يصبح البعض منهم مستقبلاً أكثر استقواء وأكثر تنمر لسبب أنهم تعايشوا مع هذا التفكير، تتواجد ضواهر التنمر غالباً بوجود طرف ثالث الذي يسمى (Bystanders) أي المارة هؤلاء هم أيضاً يعانون من انعدام الثقة بالنفس أو الفشل خاصة عندما لا يستطيعون أن يساندوا الضحية يشعرون وكأنهم تجردوا من الأنسانية كما يمكن لهذه الفئة



أنا ضد التنمر

رؤيا الحبيب

“ صالح الكنانى ”

حلم مشجر!

“ ريم سليمان الخش ”

يقتلني شوق حنيني
لرؤيا الحبيب فهمسُ الكلام
فلم يستقم للعين نومٌ
ولم يحظى حظي بطيب السلام
مضى عمري بين انتظارٍ وأملٍ
وجمرٍ يُعَتَّقُ خمرَ الغرامِ
بحثتُ في روعي عليّ أجدّها
سنيّاً أتوه في أرض الهيامِ
تلوّحُ خيالاً يُباري حنيني
أراها في حُضني ملاكاً تنامُ
تغفو على همساتٍ غرامي
وأرقبُ في شفتيها ابتسامَ
تُداعِبني وتُشاغِبُ قلبي
وتسمّعُ دقّاتهُ في انسجامِ
وتزحفُ خصلاتها على صدري
كانها تحلمُ بي في المنامِ
كأنّ فؤادها يطلبُ منّي
ألعبُ في شعرها باهتِمامِ
أخلخلُها بأناملِ قلبي
وأحنو على نحرها في وئامِ
تطوفُ عُيوني على حُسنها
فتنتابني رعدةً في العظامِ
تَشعُّ ضياءً يفوقُ خيالي
بريقاً يُبدّدُ كل ظلامِ
أحقاً نصيبي تلك الأميرة
أم أنها سكرةٌ الأوهامِ
أخافُ على قلبي أن يستفيقَ
على مُرّها أجملُ الأحلامِ

شاركتني مخدتي ولحافي
ذبّةً من بريد عصرٍ خرافي
كان يقفو اندساسها وهجٍ شمع
باحتراسٍ مهزهز شفافٍ
وعلى حائط المغارة بانّت
مهرتان بظلها النصف حافٍ *

قاسمتني برودة الطقس جمرا
ويكأني على شفا التنزاف
راحلا بين غابة في اشتعالٍ
وجبالٍ من الصقيع المنافي *

مزّقني وليتها عاملتني
مثل ظبي أوى إلى الصفصاف
أي نشوى وخمرة الرأس دارت
بين نهشٍ معنفٍ وائتلافٍ
سلبتني(..) ولم أطق عتق روعي
من عبيرٍ معتقٍ هفهافٍ
عالقاً لامخارج الغاب تبدو
في انسداد مشجرٍ مكثافٍ
أو خيوط من هسهسات انبلاجٍ
تخطف الحلم فجأة من ضفافي
وجسوري على انسكابات نهري
تقتفي النسك رغبة باعتكافي *

ذاب حسي بلذة الوصل حتى
قطع الكون سبعة في طوافٍ
لست أدري أخمرة السمر حتفٌ ؟
أم رحيقٌ مسافرٌ في شغافِي!!!

سري جدًا

“ هبة أبو زيد

لا تخبروا أبي كم أحبه ؟
كم عانيت من حبه !!
كم كنت أرفضه !
كم كنت أطلبه ..
فلا أجده ؟
فأنا منذ ولدت
وولد صراع الحب
ولد صراع الخوف .. من المجهول
وهو المجهول .. بلا قلب
فأنا منذ ولدت يتيمة
مات حنان الحب
مات أمان الأب
وأنا منذ ولدت أحاول
أن أخبره .. أني أحبه
فأبي حي يرزق
يلبس هذا زي أمان
يضحك معه
أو يأخذه بالأحضان
وأنا الابنة وأنا الابن
ماذا تراني أقول الآن ؟
أكذب ... أكذب كي أتجمل
فأنا أبداً لن أتحمل
أن أخبركم سري الأكبر
فأنا أبداً
لن أخبره .. أني أحبه
أنى أكره .. كلمة حب

أيتها الجندية الأرمنية

“ محمد الحسيني

أيتها العسكرية المستبدة
أيتها الحسناء الأستثنائية
يا من أكتسبتني من الحُسن
كمال الثلاثينية والأربعينية
فبالله عليك ماذا قد تركتي
من الحلاوة للعشرينية
أخْلِقْ لك الجمال وحدكِ ؟
أم منك قد أتخذَ شيء من
الجمال لغيركِ في وصية ..
لكِ أنتِ يا فراشتي
يا زهرتي ومجرتي
يا ملكتي ويا مُكملتني
يا قطعة من نَجْم الثريا
يا من تراقص نبضي
بين يديكِ المخملية
أيتها المستوقفة بمهجتي
على خطوط المنية
يا من تحملين الموت
في رصاص البندقية
أنا ما مُت فيه أبداً
ولكني قد مُت شغفاً
لرؤية عيناك العسلية
أيكفي موجزي هذا
أم أسردُ ما تبقى للبقية .



حلم عصفور!

“ جمال الأغبري

جلست تحت شجرة مستلقيا..
أناظر من هنا وهناك مستشرقا..
حتى أتى ظل علي من السماء نزل..
كانه نسر هوى..
أتاني صوته الشجي مغردا..
أخذ يسحر أذني طاربا..
فرفعت رأسي عاليا..
رأيت طيرا في السماء محلقا..
فارشا جناحيه ينظر يتأرجح ها هنا..
تارة للأرض عيناه تخترق..
وتارة للأفق القريب ماددا بصيرته..
والقلب يشغله التفكير دائما..
كيف لهذا الطير أن يرفرف هائما..
وماذا يا تراه يشاهد دائما..
رأيتك والفكر أخذني لجماله..
لتلك الحياة البسيطة طائرا..
عصفور بالحنان الفصول الاربعة..
يطوف أرجاء المكان متميزا..
ينظر الى اخضرار حديقة في حين..
يجد بها كرسيها ملونا..
جلس الحبيبان عليه تغزلا..
فيشده ويطر بهما مغنيا..
وهناك ظلام ومصباح محترق..
تحت شخص ذابل خافة..
همه قتل وجهه وجعله شاحبا..
لا يقوى على النهوض مستسلما..
وهناك شخص مبتسم..
جذب الجميع إليه مرحبا..
حتى العصفير وأحلامها المشرقة..
ذهبت إلى ذاك البسيط الضاحكا..
رفرفت بجواره وتميزت بألوانها..
وجدت ضحكاته مرسومة في صدره..
لن يكثرث الا لرب العالمين داعيا..
فهنا تصبح أحلامنا كحلم عصفور دائما..
يبحث عن السعادة حيثما تكون..
لنكن عصفير ونرفرف عاليا..

أنا	السوري	والتاريخ	نحت	بقيمي	أبجدياته
أنا	المقيم	بوطن	المعاني	ومن رحم	القيمة
أنا	السوري	وعلى	كتفي	حضارتي	وإنسانيتي
قد	ولدت	الحروف	تاريخي	واسألوا	الجهابذة
أنا	السوري	والعز	رايتي	والعلوم	من أسطري
قد	رسمت	من	الخلود	عصافير	والبراءة
أنا	السوري	وإن	كسرتني	الأيام	بأقذارها
سأبقى	العهد	بين	مواثيق	الحضور	والإنسانية
أنا	السوري	وإن	عذبتني	الظروف	بترهاتها
سأبقى	للتاريخ	وفيا	وبعزتي	أرسم	الأمنية
أنا	السوري	قبلة	للحضارات	على	الأبجدية
هذه	الصلاة	حزينة	كيف	تغفو	مكسرة
أنا	السوري	والإبداع	على	جهتي	كالوشم
وإن	أرهقتني	العروبة	بشعاراتها	على	مذبح
أنا	السوري	والكبرياء	على	حقولي	ياسمينة
والمجد	على	يقيني	وردة	بالحروف	مرصة
أنا	السوري	وإن	أبكتني	الأيام	كالغزال
سألملم	دموعي	كما	الورود	بين	الخلجات
أنا	السوري	يا	بلاد	العرب	قد مزقت
أنا	الأديب أنا	الطبيب أنا	جرح	الإبداع	بأجسادكم
أنا	السوري	وعلى	عروبتي	حملت	غربتي
سألملم	الشتات	بدموعي	فهويتني	مخضبة	بالأخوة
أنا	السوري	وإن	حرمت	الخبز	بين الأمم
سيبقى	الصبر	غذائي	والعلم	روحي	كمنارة
أنا	السوري	ولو	طمستم	ميلادي	بترحالي
ستذكر	الأيام	أبجدياتي	على	أسوار	الحضارة
أنا	السوري	ولو	مزقتني	الآلام	أمامكم
سأرسم	وطني	بذاكرتي	ولو	أبكتني	محن
أنا	السوري	وعلى	الأقلام	حملت	طفولتي
لعل	الروايات	ترسمني	لحنا	لكل	طفولة
أنا	السوري	ولو	مزقتني	الأيام	بين
صبرا	يا	بلادي	سأعود	بالعز	مرصعا
أنا	السوري	ولو	أفرغتم	صبري	بذل
سأحيا	كرما	رغم	الصديق	والعدا	كفراشة
أنا	السوري	ولو	كررت	لفظي	بهويتني
فأنا	موجوع	يا	شعب	المدائن	باسم
أنا	السوري	وإن	جعلتني	الحروب	للأمم
سأثر	السلام	بلغتي	كي	أطفئ	الحروب
أنا	السوري	ولو	مزقتني	الربيع	باسم
سأكتب	لكل	فصل	أسطرا	تعينها	كل
أنا	السوري	والتاريخ	مولدي	إذ	رصفت
سأحيا	كرما	رغم	وعود	الأحلام	بين



عائد مع وقف التنفيذ (١)

إنسان وسياسة

“ ندى دخل الله



ولدت في عام ثمانية وأربعين وتسعمئة وألف، ولم يذكر أحد يوم ميلادي على وجه التحديد، لكنه حتماً في النصف الثاني من العام، أي بعد النكبة... كان ميلادي شكلاً من أشكال البؤس التي مرت عليهم في هذا العام، وأقصد ب (عليهم) أسرتي في المرتبة الأولى ومن ثم بقية الشعب. أبصرت النور للمرة الأولى وصرخت ملئ حنجرتي في خيمة على الحدود، كان طبيعياً جداً أن أصرخ فهذا شأن المواليد الأحياء، ومن لا يصرخ لا يصنف في خانتهم، عجباً إذاً لا بد أننا جملة واحدة بصفتنا شعباً عربياً لا نصنف في خانة الأحياء، حيث أننا لا نصرخ إلا تلك الصرخة الخارجة عن إرادتنا، وإن كنت ترغب بمعرفة السبب الحقيقي لهذه الصرخة على ما اعتقد لأننا سمعنا من حولنا يتكلمون العربية، أوه يا إلهي لقد ولدنا عرباً يالمصيبة... بدايةً وقبل الاسهاب بشتم الهوية العربية وبالتحديد الهوية الفلسطينية _ إن وجدت _ دعني أولاً أقدم خالص اعتذاري لصفوة العرب وأخيارهم من أسلافنا الذين مَنَّ الله عليهم وقبضهم قبل بلوغ هذا الزمن.. حسناً وبعد أن أرحت ضميري باعتذاري السابق فلنعد لما كنا نتحدث عنه، لماذا يصرخ الوليد العربي والفلسطيني تحديداً وبشكل أخص أنا لماذا صرخت؟! حقيقةً كانت صرخة تحمل في طياتها أكثر من معنى، فمعنى أنها بداية عهدي في الحياة بات معلوماً للجميع فهذا لا يميزني أنا عن غيري إنما شأنه شأن كل نفس بشرية على هذه الأرض، ولكن أنا تحديداً لي أسبابي الخاصة

لاستهل صارخاً، فقد ودعت توّاً عالماً آمناً كان يصلني به رزقي دون أن أفكر هل هو من معونات إغاثية؟ فكما تعلم أن لي كرامة لا أقبل لأحدهم المساس بها ولا أقبل الصدقات والتبرعات، الآن علي البحث ملياً عن مصدر كل قطرة حليب تدخل جوفي من أين أتت هذه؟... ربما ستعتبر هذا كبرياء زائفاً لكن سأشرح لك وجهة نظري لعلك تقتنع بها، ما لا يعلمه الكثيرون هو أن هذه المساعدات الإغاثية ليست عن طيب نفس إنما هي أثمانٌ تسدها الأمم لشعبي تلقاء الصفقة اللعينة التي خسرت أرضي بسببها، تم البيع بالخدعة والوصاية تذرعاً بأننا أقصد _ أنا والشعب الفلسطيني _ قُصّر وبناءً على وصاية ذوي الأمر وبالتقسيم الممل تم البيع بثمن بخس دراهم معدودة، هل عرفت الآن لماذا نحصل على هذه المساعدات؟

حوار مع الكاتبة غادة السبيعي

إنسان وحوار

“ زينب الجهني



أتجول بين أروقة المكتبة و في كل مرة يلفت نظري كتاب مميز لأبحث عن صاحبه الذي نثر بين صفحاته مشاعره وحروفه الراقية و كان هذا الحوار لصحيفة إنسان الإلكترونية مع الأستاذة غادة السبيعي

* أهلا بك أستاذة غادة معنا في منبر صحيفة إنسان في البداية نريد أن نعرف عليك في سطور .

* ما هي الأجواء التي تكتب بها غادة غالبا وتلهم قلمك ؟

-الأجواء الهادئة دوما ما تحفز قلبي وخاصة في ساعات الفجر الأولى .

*إصدارك [في قلبي أمنية]ماهي الأفكار التي يحتويها الكتاب ولماذا اخترت هذا العنوان تحديدا ؟

-الكتاب عبارة عن نصوص أدبية تعبر عن شعور فتاة بعد الانكسار ممن تحب وسبب اختيار العنوان لاحتوائه على آمنيات الفتاة بعدما خُذلت وأصبحت أكثر قوة مما سبق .

*هل سنقرأ يوما لقلمك رواية أو مجموعة قصصية ؟

-نعم بإذن الله ، إذ أنه في طفولتي كنت قد كتبت روايات رعب عدة وقد نشرت على منتديات الاسكايب .

*كلمة أخيرة لقراء صحيفة إنسان .

-اجعلوا لشعوركم متنفس ولا تجعلوا الصمت سيد الموقف ، وشكرا لصحيفة إنسان لجهودها المثمرة في نشر الثقافة .

-غاده هي فتاة ذات إحساس مرهف تشعر بالآخرين وتترجم تلك المشاعر على الورق .

*كل كاتبة تكون لها نقطة انطلاق في عالم الكتابة أخبرينا كيف كانت البداية معك ؟

-كانت بدايتي منذ كان عمري عشر سنوات أثناء متابعة المسلسلات القديمة ذات اللغة العربية الفصحى ك الزير سالم وعمر المختار وقصصهم التي أثرت بنفسي كثيرا .

*حديثنا عن كتابك والرسالة التي تقدميها .

-كتابي عبارة عن نصوص أدبية عن قصة حب انتهت بالفشل ، رسالتي من خلال هذا الكتاب هو اكتساب القوة بعد الانكسار و أن تتغلب عزة النفس على الحب .

*برأيك أستاذة غادة ماذا يحتاج الكاتب اليوم ليثبت نجاحه ؟

-أن يكون الكاتب قادرا على الكتابة بشكل يلامس نفس القارئ .