العدد
51

# صحيفة إنسان

صحافة حرّة وإعلام هادف لكلّ إنسان

## اقرأ في العدد 51 من صحيفة إنسان:

الكـرة الأرضية من حفرة لأخرى
بقلم : مصطفى طه باشا 3

الأستاذ الجامعي والطالب
بقلم : تبارك وليد الوائلي 4

وماذا عـن قلبـي؟
بقلم : إلهـام ناصـر 5

مشـاعـر مغلوطـــة!
بقلم : إيمان هاشـم 12

مشرقات وجوهنا وقدامى!
بقلم : ريم الخش 14

التعليم عن بعد بأدوار جديدة
بقلم : ابتسام آل بصمة 18

والعديد من المواضيع المفيدة والقيّمة

أسرة صحيفة إنسان

المدير العام ورئيس التحرير : أ. مصطفى طه باشا

## كُتاب السعودية

أ. زينب الجهني
أ. الهنوف الشامي
أ. مروة الدوسري
أ. نورة آل قراد
أ. نعيمة العبد الوهاب
أ. مشاعل القرني
أ. صالح الكناني
أ. هبة صالح رزق
أ. وفاء آل منصور
أ. ريهام المالكي
أ. نعيمة محمد

## كُتاب سورية

د. ريم سليمان الخش
أ. نصرة الأعرج
أ. إلهام ناصر
أ. إيمان هاشم
أ. بيان حلبية
أ. سمر والي
أ. نغم الجوجو
أ. محمد العلي
أ. عبد القادر زرنيخ
أ. إيمان داراني
أ. العنود الأحمد

## كُتاب العراق

د. فرح الخاصكي - أ. ياسمين خضير - أ. تبارك مكي - أ. تبارك الوائلي - أ. سارة فراس
أ. رسل السراي - أ. عائشة الأديب - أ. فاطمة حسين - أ. شمس الدين أحمد - أ. معالي التميمي

## كُتاب ليبيا

أ. سمية كوري - أ. دعاء الشيخي - أ. سالمة أحميد

## كُتاب مصر

أ. هبة أبوزيد - أ. أسماء عوض

## كُتاب لبنان

أ. ريما شهاب

## كُتاب اليمن

أ. ليلى محمد

## كُتاب فلسطين

أ. ندى دخل الله - أ. رشا بشير

## كُتاب سلطنة عمان

أ. جمال الأغبري

## كُتاب الإمارات

أ. بدرية الظنحاني - أ. نوف الحضرمي

## كُتاب الجزائر

أ. منار بوحلوفة

للمشاركة عبر الإيميل insan.magazasi@gmail.com

# الكرة الأرضيّة .. من حفرة لأخرى!

" مصطفى طه باشا

العالم أصبح؛ بؤرة للكوارث والأوبئة والثورات والحروب والصراعات, والتي باتت سيمة من سِيم العيش على هذا الكوكب. ينهض العالم, ويحاول الخروج من المطبات والحفر التي يقع فيها, ولكن بنهوضه وخروجه يقع في حفر ومستنقعات جديدة, أسوأ من التي خرج منها. تخبطات العالم اليوم, ومشاكله التي فاقت كل التوقعات, جعلت الإنسان يستشعر الخطر والمصائب في قادم الأيام, فكلّ المعطيات الحالية, تدل على أيام مُظلمة ومليئة بالكوارث, وبعض التوقعات تُشير إلى نهاية الحضارة الإنسانية من الكرة الأرضية، فما سبب هذه التوقعات, وهل اقتربت نهاية العالم كما يتوقع الباحثون والعلماء؟ العالم اليوم يعيش أسوأ أيامه عبر التاريخ, فلم يشهد الإنسان مثل هذه الأيام والمحن التي يعيشها, بدءًا من الأوبئة التي اجتاحت الأرض في الآونة الأخيرة - وآخرها فيروس كورونا - وقبلها الثورات والحروب, التي قضت على ملايين البشر, ودمرت عشرات المدن والبلدات, كل هذه الأحداث جعلت من الكرة الأرضية حفرة للمصائب والكوارث, وبالعودة لتوقعات العلماء والباحثون, حول قرب انتهاء البشر والحضارة البشرية على كوكب الأرض, فهم يتحدثون بأن السبب هو المسار الحالي الذي ينتهجه الإنسان، من تدمير للموارد الطبيعية الموجودة على كوكب الأرض, وذكروا بأن الحضارة يمكن أن تنهار في غضون عقود قليلة، مشيرين إلى أن هذا الاحتمال يصل إلى تسعين بالمئة، في حين يقتصر احتمال النجاة على عشرة بالمئة فقط. الإنسان اليوم؛ لا يدرك حجم الخطر الذي يواجه, فالكوارث والمخاطر التي يتوقعها العلماء, ربما تكون أكبر وربما تكون بعد فترة قصيرة, لذلك يجب على الإنسان تغيير النهج والمسار الذي يسلكه في عيشه على الكرة الأرضية, وإلاّ ستكون النهاية أقرب مما يتوقعه العلماء والباحثون. فهل سيستطيع الإنسان الخروج من الحفر والمطبات التي وقع فيها في الآونة الأخيرة, أم ستكون هذه الحفر قبرًا للبشرية, ولن تستطيع الخروج منها؟

# الأستاذ الجامعي والطالب

" تبارك وليد الوائلي

من المعروف إن الأستاذ الجامعي هو الإنسان الذي يمثل صفوة الطبقة المتعلمة يفترض أن يكون قمة في كل شيء ورأس ذلك الأخلاق .... لذلك لو أتينا لتعريف الأخلاق : هي دراسة أفعال الإنسان من حيث إنها صالحة أو طالحة ...ويتعلق موضوعها بما يقوم به الأفراد والجماعات من أفعال . هناك تمييز بين الأفعال الإرادية أي التي نقوم بها عن قصد ، و الأفعال اللاإرادية والتي نقوم بها عن غير قصد . إن الأخلاق تدرس الأفعال الإرادية ، كما أن علماء النفس والاجتماع يدرسون أمثال هذه الأفعال ...» الفرد منا يبقى مسئولا عن اتخاذ قرارات شخصية يُطبق بها تلك المعرفة في الحياة اليومية .. إذاً بهذا التعريف دخلت لموضوعي الذي يعاني منه الكثير من الأساتذة الجامعيين وأيضاً الطلاب الجامعيين من أساتذتهم ..!! ما علاقة الطالبة او الطالب الجامعي بأستاذة ؟! انا لم اكن اعلم بما يحدث داخل الحرم الجامعي حتى دخلتهُ والطامة الكبرى كانت من الطرفين ...! يتمتع بعض الاساتذة مرض الذكوري المقيت للترويج عن ذاتهم ، ولاشباع حاجتهم الدنيئة تجاه بعض الطالبات بنفس الوقت !! ولاانكر إن بعض الطالبات لم يأتوا لغرض العلم ، بل يأتون لتضييع الوقت ....!!!! يقاطعوا الدكتور عندما يشرح لقطع وتشتيت أفكاره أو يكثروا من الاسأله الغير مفيدة وليس لها جواب بحجة أن الاستاذ لايفقه شيئ ، بل إن البعض من الشباب يقوموا بعمل تكتلات وأحزاب داخل ك گروبات على مواقع التواصل ، وينتقدوا مدرسيهم وتقلب المحاضرة من علمية إلى سياسية ..!! إذا انعدم الأدب والسلوك بين الملقي والمتلقي و عرفنا ما هيا آداب السلوك والتي تعرف بأنها مجموعة قواعد سلوكية تساعد الناس على أن يساير كل منهم الآخر ، لكن للاسف هذه الصفة لايتمتع بها البعض ..»

# الخروج من النفق

" نصرة الأعرج

حزب الله، كحزب لبناني ، على المدى القريب أو البعيد لن يستطع أن يخرج من عواقب تبعيّته، السياسية والإيدولوجية لقوى إقليمية هدفها تحقيق مصالحها و توريطه على الصعيد الخارجي مع إسرائيل بحروب متعددة ألحقت أضراراً فادحة ، ماديّة وبشريّة ؛ و تحوّله ، على الصعيد الداخلي ، إلى حزب للسلطة الطائفية. إضافة إلى ما نُسب إليه من تُهم ، بجرائم اغتيالات سياسية ، و تدخله في الحرب السورية والتي حصدت الملايين من خسائر بشرية ، والسير بمحاذاة دائرة الاتهام بالإرهاب وصناعة وترويج المخدرات ، وجريمة تفجير المرفأ، وتعرّضه لعقوبات عالمية فهل يستطيع أن يخرج من جميع هذه الدوائر، التي تضيق عليه الم تفقد بريقها شعاراته التي كان يرفعها ومازال, فهل هو برئ من دم الحريري ودماء مئات الضحايا والتي وجهت أصابع الاتهام إليه, و أي محكمة عادلة ستبرئه من دماء الاغتيالات السياسية التي أعقبت جريمة الحريري والمتمثلة بعشرات الشخصيات اليسارية، والديمقراطية ، الذين يشكّلون ، بالنسبة له، أخطر خصومه السياسيين- ، ومن يبرّئه من « إغتيال المقاومة الوطنية الديمقراطية اللبنانية وجرائم حروب أخرى، ضدّ شركائه في «أمل» والمنظمات الفلسطينية هذا على سبيل حصر المأزق في الساحة اللبنانية فإذا كان الحزب يعتقد ببراءة المتهم الرئيسي في قضيّة إغتيال الحريري فلماذا يرفض تسليمه للمحكمة ، لإعطائه فرصة الدفاع عن نفسه ؟ أليس كلّ مُتهم بريء ، حتّى يثبت العكس ؟ ومالذي يقنعنا بعدم «تصفيته» ، كما حصل لجميع الموجودين في دائرة الإتهام. هل تقنعنا حجّة « انّ المحكمة مسيّسة وهل الجريمة اقتصاديّة ، لكي لا تكون قرارات المحكمة سياسيّة؟ فهل يخاف الحزب على « عضوه المُتّهم ، أم أنه يخاف منه !

# وماذا عن قلبي؟

" إلهام ناصر

أخبرتك أني أخاف الفراق، أني لا أريد أن أعلق قلبي بأحد، و أنك أصبحت جزءاً مني و أخبرتني أنك ستبقى معي إلى أن نشيخ سوياً. أليس كذلك؛ ماذا حلّ بكَ الآن؟! لماذا قبلتَ على هذه الحال؟!. أتدري أن فراقكَ قد كسر ما تبقى مني، لماذا تتركني الآن و تمضي؟! ألم تكن تقل عني أني كوردة الياسمين؟! ماذا حل الآن؟! هل ستتركني بين شتاءٍ يقتُلني و خريفٍ يسقط أوراقي؟! كن لي تربةً خصبه لأُزهر بين أحضانكَ بعيداً عن كل البشر و الفصول، ضمّني، تشبث بي بشده و إتقان إياك ثم إياك أن تفلتني، ولا تترك لجسدي الخوف و الارتجاف أو تتركه معرضاً لعواصف الحياة بدونك. أتعلم أني أفكر بك أكثر من نفسي! أتعلم ما يعني أني بحاجةٍ لأسمع صوتكَ! لا تعتقد بأني لا أعلم بحالك؛ فإن كنت لا أراك ف قلبي معك إنه في صدرِكَ ألا تشعر به؟! أعرفُ جيداً ما تشعر أنت به الآن، أعرف جيداً معنى أن تشعر بالاختناق أو ضيق التنفس، معنى أن ينشغلَ بالكَ و لا تسطع أن تنام بسلام، معنى أن تحترق من الداخل تفكيراً، و كيف تريد أن تتخلص من كل هذا، أعرف جيداً حالة الفوضى التي بداخلكَ هذه. ألم تكن هذه النّار التي نخشاها، و بداخلنا أشتعل الحريق الذي طالما تجنباه، و أدركنا بعد فوات الأوان أن قلوبنا سريعة الاشتعال، و ظلّت قلوبنا تحترقُ حتى تآكلنا من الداخل و أصبح ظاهرنا بقايا حطام. ها نحن الآن مرت سبعة أعوام، و لم أنسى تلك الذكرى! أتذكر يا حبيبي تلك الليلة؟! عندما كنا نتبادل السخافات و كنت تضحك من كل قلبكَ؟! أتذكر؟! لم أكن أعلم أنها آخر ليلةٍ أكلمك فيها، أتذكر عندما قلتَ لي « أنا و عنادي و سخافتي و جنوني سنكون معكِ عندما تحزنين ». مازلت أشعر إلى هذه اللحظة بدفء كفيك، عندما أمسكت بيدكَ و قلت لك «لن أتركَكَ تنام ذات ليلٍ حزيناً» ، سامحني أرجوك .... لا تعتقد أني أنشغلتُ بغيركَ و لم يعد يهمني إن نمتَ حزيناً أو متَّ منتحراً ذات ليلة. أتدري ماذا؟! أتدري أني لا أستطيع النوم من حزني و أني أعد ثواني الليل ثانية ثانية، آآآآه كم هي طويلةٌ تلك الليالي بدونك، لا تعتقد أني قد أنام و أحضن راحتي، فأنا أنام و أنا أحضن ألف وجع، أغمض عيناي رغم رأسي المحشو بالهم. مازلت أنتظرك لتأتي و تربت على كتفي، أن تمسح دموعي، لتعانقني عناقاً دافئاً. حتى و إن عدت إلي مكسوراً، لا تقلق فحضني لك وطناً رحيباً و سأحارب كل شيءٍ يحزنك كما وعدتُكَ يوماً؛ لأني والله أنا لستُ بالتي تنسى الوعود !! و ختاماً إلى اللقاء و إلى قلبي..

# التوليد الكهربائي الإبداعي!

" نوف الحضرمي

يصل إلى عمق قاع الكهرباء والشحنة الإبداعية في داخلي اي كل ما يصدر من قلبي يتصل بالمولد الكهربائي عكس التيار من هنا يبدأ بتوليد الحروف والكلمات تحت مجرة الإبداع وكوكبة المعرفة والحب والشغف المتواصل لا استطيع ان احرك مشاعري الا بالكتابة فالكتابة هي من ولدتني وجعلتني استفيق من غفلة احلامي النائمة كل حركة داخلية تحرك القطعة المعدنية المصنوعة بكل حب وشغف حب التملك بالذات لا يعني اني لا استطيع فعل اي شيء دون حب النفس بل حب التملك يعلمني كيف اتمسك بأحلامي وشغفي الدائم كل حرف وكلمة متعلقة فيني هم متلازمين بداخلي وبقوة الحركة الثقافية لا تتوقف في كل يوم أكتب اكثر من ١٠ مواضيع مختلفة وفي كل يوم يتولد العمود الكهربائي في داخلي حب الكتابة عشق لا يتجزأ من حياتي الكتابة كالابن البار الذي يقف بجانب والديه ويسمع كل كلمة منهما بدون توقف.

# هذا الكابوس.. متى سينتهي؟

" سالمة أحميد

يا حسرة على زمنٍ أصبحت به أقصى أمنياتنا أن تنتهي الحرب التي خسرنا بها رجالاً جمّ! شهداء لازالوا أزهار لم تتورد بعد، أباءٌ أبناءهم يكهنونهم على أحرّ من الجمر، زوجة تنظر زوجِها كي تخبره عن حملها وإقبال طفلها بعد تسعة اشهر، شاب يترقّب محبوبته التي لم يمضِ معها من الوقت الكثير، أمٌ تود أن ترى ابنها الصغير عريسًا، يأتون به شهيدًا مكفنًا بالعلم، وأبًا يرغب أن يرى ابنه في مكانٍ عالٍ كما حُلِمَ سابقًا، أن يراه في مكتبه الخاص أو مهندسا بارع أو دكتور متلألئ، بتروا منّا أسمى وأغلى ما نملك، باتوا يروون عطشهم بدماء ابنائنا، باتت دمُوعنا تنهمر كالأنهار المنسكبة بغزارة، نتشبث بالقوة فتنفلت منا، باتت حياتنا عبارة عن كابوس أمسٍ يعاد اليوم، بتنا نفتقر للأمن، بتنا نفزع على أنفسنا من أنفسنا، قلوبنا أصبحت تخفق بهرعٍ حثيثَة غير مطمئنة، أعيننا الدمُوع باتت تعيش وتترعرع بها، ذبلنا ونكاد أن نموت لولا سقينا من دماء شهداءنا الذي هم فخرٌ واعتزازٌ لنا، لولا ثقتنا بالله وتمسّكنا بدعاءِنا واحتسابنا الذي يكتظّ بالشجن المسيطر على كياننا، بقسرةِ وجداننا، وحقّ أحفادنا، سيجعل الله لكم يومًا شديد، سيعاقبكم أشد عقاب، سيأخذ الله حقنا، ولأن لا اتكال إلا بالله حسبي الله ونعم الوكيل.

# على قدر المحبة يأتي الشقاء!

" ليلى محمد

استوقفني ما قرأته لأحمد توفيق : « أحياناً تدهشني هشاشتي، كيف يمكن لكلمة أن تجعلني حزين، و أُخرى تخلق لي أجنِحة» .. فلا نموت كما نظن بل هناك بُقعة لا تُرى بالعين المجردة تنطفء داخلنا.. ولا نحب لنتوجع ،، أو لنكره ،، أو لنضعف عن ما كُنا عليه ،، لا نُريد أن تلتهمنا الأيام بدقائقها و ثوانيها .. فنحن نخشى ابتلاعنا في غرفة ضيقة نتنفس مانحاول تجاهله ؛ ونحاول أن لا نرى لتستمر خطواتنا المترقبة للفرح .. نحب حين نريد أن نمنح الحياة حياة ؛ حين نرى أن السعادة تضاعفات ، في أن نجعل غيرنا يسلُك طريقنا ... فالحب يمنحنا السلام و القوة و الرغبة بالعمل ؛ بتناول الفرح و تثاءب الحزن.. هل من يُحبوننا .. يُحبوننا فعلاً؟. أم كنا فئراناً نصبو فخاخها للقضاء علينا؟. و هل الكلمة الطيبة خطيئة كي يسترخصوها ؟. أم سقطت في جُب البئر بلا ذنب لتلوث سنواتنا؟. أم أنهم لا يعلمون أن النوم كان عدونا الآخر الذي رحل صامتاً من أجفاننا؟.. و لم يساعدنا لنتجاوز ، بل قدم لنا العُزلة ؛ العُزلة التي لا تُحبنا ولم نختارها إلا حين كان فكيه المحشو بالملح يهذي برائحة تُربكنا.. فالحب يكون بكلمة لطيفة كحبات المطر تأتي كقُبلة للأرض انتظرتها طويلاً .. «إنك إذا استعملت الحب يوماً كمبتدأ في جملة مفيدة؛ فستنسى حتماً الخبر إلى الأبد» كما اختصرها نجيب محفوظ .. فنحن أحببناهم لنحيا .. لا أكثر ولا أقل.

# هدير موج حبك

" شمس الدين أحمد

هدير موجُ حبكِ، أفاقَ شراعَ فؤادي،
وعند مرسى عينيكِ رسى قاربي،
هطلت قطرات الشوق، على سفح قبركِ،
تتنازع من ظمأ اللقاء وتندب الحظِ،
ظهر القمر دامي، والنجوم تساقطت،
تواسي ذبول الوجهِ،
وتحاول انارة عتمة العينِ،

يا ويلتاهُ على قلبي يتم الأم والأبِ،
واصبح بلا وطنٍ بعدكِ،
وهن الجسدُ من البعدِ،
وخوت الروح من جوى القلبِ،
متى تكحل عيني برؤيتكِ،
فقد اكتفيت من طيفكِ،
تمنيتُ الموت وأنا في ربيع العمرِ،

وتمنيتُ لو اني في خريف العمرِ،
اقترب موعد اللقاء بعد طول عناءِ،
لطاما حدثتُ ثيابك، وقبلك
صورِكِ عليّ أشعرُ بوجودك معي،
فلا شيء أصعبُ من
خطفِ الموت لمن نحيا بهِ،
فالحياة بلا الأحبابُ دار عذاب وشقاء.

# عنوستهن عزوف

“ الهنوف الشامي

هنالك من يظن أن المرأة تعزف عن الزواج بسب عيب لكن الحقيقة المرأة تخاف أن تصطدم بعد الزواج برجل به كل عيب وتسقط كافة اقنعته بعد الزواج وتفشل او تمر بمرحلة مريرة وصعبة كما حال بعض النساء الصابرة على زوج لاصبر عليه من اجل أبنائه فهنالك نساء تعنف وهنالك رجال لا تعشر أن لا اعمم على كافة الرجال ان اقول البعض وليس الكل حيث ان عزوف الكثير من البنات اليوم عن الزواج للأسباب كثيرة منها الخوف من فشل العلاقة الزوجية بحكم تجارب الأصدقاء الفاشلة هي لم تجرب الزواج ولكنها بعد طلاق صديقته منيرة بسب الخيانة الزوجية وصديقتها سارة بسب العنف الأسري لانه زوجها كان مدمن خمور ومخدرات وغير الكثير مما يتلى على مسامع البنات من المشاكل الزوجية المختلفة قررت البنت العزوف عن الزواج لراحة بالها فهي تقول في نفسها اظل عانس ولا أكون مطلقة بعد فترة وتقول أيضا أن في دلع ودلال ابي ولايوجد شخص سيدلعني مثل أبي وتقول أيضا باستطاعتي أنا أن اتوظف وأعمل واقود سيارة باستطاعتي أعمل كل شيء بمفردي فما جاجتي للرجل حيث عملت للقاء مع عدة بنات عازفات عن الزواج وسألتهن لماذا انتن عازفات عن الزواج فاجابت (m٢أنا عندي طموحات وأهدف ما اكدر أجازف بزواج حيمنعني منها ناهيك عن انو الولد ميتأمنون اني ماريد يكون زواج بحكم التقاليد اريد زواج يكون بحب ويحبني ويحترمني ويفتهم ان انا افضل الاستقلالية على الحب بوكتها) أن أقبل وفي الحقيقة كلامها صحيح حيث أن الأمهات اليوم صار وقت الخطبة وقت تفكر تخطب لأبنها تعرض لنا ملاك ،وتعرض كل جميل ،وتفخم ابنها، وتكذب، وتغش بنت الناس أما z٩قالت( أنا لا أريد بشرتي تتعب من البجي وبنفس الوقت ماأريد رجال يتأمر علي واكره كلشي مسؤليات الزواج ولاسيما الأطفال وانا أغلب الرجال كذابين)،وقالت(is العنف الأسري والظلم وكثرة حالات الطلاق واغلب الناس ماتخاف الله،والضمير مات) وقالت: (spبسب مارأته من إضطهاد للمرأة من الرجل بالعامية اش لها بدوخة الرأس )أما((al) قالت: ما أعتقد ان الحياة بس زواج يعني أنا إنسانة ماشوف نفسي مؤهلة للزواج )أما (that)قالت:(انا لم أجد الرجل المناسب) أما((kl )قالت: أن ماكو احد يستاهل أتزوجه وهيه كلها قسمة ونصيب وماحد يأخذ إلا نصيبة)

# ذاكرة الأماكن

“ ياسمين ثامر خضير

مصابةٌ أنا بِمرض نادِر، يَكاد أن يَقْضِي علىٰ ذاكِرتي مِن كثرةُ التفكير بِهِ، جَسدي هُنا وَرُوْحيّ هُناك حيثُ الماضي الجَميل، عِنْدَما كانوا النَّاس أنقياء، لطفاء، يَمْلأُ قَلْبهم الحُبّ وَالصفاء، لا يَعْرفوا معنى للضِغْن وَالكَذِب والنِّفاق وَالرياء، كانتْ النَوَايا بِبَياض الثلج بَلْ أنقى بِكثير، أذكر كان أبي يقول لنا دومًا لا تكذِبوا يا أولادي فَالكَذِب يَجعلكم بَشِعين، كُنْتُ أخاف أن أكذِب كي لا يُصيب وَجهي البَشَع! عِنْدَما كَبُرتُ رأيت الجميع يقول كُلّ شيء إلا الحَقيقة! الجَميع يَتكلم بِتُرَّهات، وَمَازَالَ جَمالهم كما هوَ! وَلَمْ يَتَغير، لكن داخِلهم كان بَشِع بَشِعٌ جداً، عرفتُ وقتها ماذا كان يَقصد أبي، الجَميع يَحمل شكلاً جَميل لا يُغيره الكَذِب لكن القُلوب تَتَغير، فَتَصبح دواخِلهم مُشوهةً مِن الكَذِب والنِّفاق وَالوَرَبُ، أذكر عِنْدَما كُنا نَتكلم لانشغل بالاً لِكلامنا نَقول ما نُريد مِن دونِ أن نُفكر، أما الأن كُل شيء تَغير لا نَستَطيع أن نَنطق بِحرف دون تَفكير، لَيْسَ لأننا كَبُرنا بَلْ لأن النُفوس والقُلوب تَغيَّرتْ لَمْ تَعد الناس علىٰ طِيْبتُها، وَأذكر كُنا عِنْدَما نَخرج نرىٰ النساء بِكامِل أناقتهنَّ وَجَمالهنَّ وَلَمْ يَسْمعهم أحد كَلِماتٌ بَذِيئة، أما فِي الوَضْعُ الرَّاهِنُ كُل شيءٌ أختَلف حتىٰ الفتاةُ المُحتشِمَة لَمْ تَنْجُو مِن أَلْسِنَتهمْ، وَكأننا نَعود إلىٰ الوراء وَلا نَتقدم (وَيا ليتنا نَعود)!، وَأذكر أيضًا كُنا عِنْدَما نَحتاج إلىٰ مَن يَقف مَعنا بِموقفًا ما، نرىٰ الجَار والقَريب والصديق وَكُل المُحبين حَوْلنا، والآن ماذا؟ لانرىٰ حتىٰ أقرب الناس عَلَيْنا، كان الجَار أَخٌ و حبيباً وَصَديق وَ سنداً لنا، الان أصبح الأخ لا يَمر بِأخيه!، أما الحُبّ أذكر أنهُ كان شيءٌ جَميل حيثُ يَقف المُحب بِالقرب مِن مَنزل الحَبيبة لِينظر لها وَهيَ تَخرج لِيمْتلأَ قَلْبهُ بِالسعادة، أما الأن أصبح الحُب كلمة يَتجَنبها الكثير لأنهُ أصبح نادِر الوجود، وَ أذكر عِنْدَما كُنا نَستَمتع كثيراً بِلمة الأهل حَوْلنا، نتناقش، نَلعب، نَتَسَلَّى، نطرح الأفكار، أما الأن لا يعرف أحد أحوال الأخر رَغْمَ إنَهم يَسْكُنونَ فِي نَفس المَنزل! تُخْنَقَهم الدَقائق التي يَتْركوا بِها هَواتِفهم وَيجلسوا معًا! كان يَجمعنا سقفٌ واحد وَالأن بَعْثَرنا نَفس السقف لكن فِي زَمَن التِكْنُولُوجيا وَالتقدم! كُنا أجمل، كُنا أنقى، كُنا أصدَق وَازكا، كُنا، أطهَّر وَأحْلَى بِكثير ... أَحِنُّ أنا لِرفاقي لِمَدْرَستي للمة الأهل والأصدقاء، لِجَدي لِكلامهُ وَحِكاياتَه، أَحِنُّ لِبيتُنا لِجَارُنا لِأزِقَّة الحُبّ وَشَوَارِعُها، لِبَراءتنا لِشَقاوتنا وَحتىٰ لِضَحِكات كانتْ نابعة مِن القَلْب، لِأُناس كانتْ تَملَؤها النَقاء وَداخِلها يَزْهُو بِالحُب، أَحِنُّ أنا لِعراقُنا القديم ياليتهُ بقى علىٰ ما هوَ عَلَيْه وَلَمْ يتطوَّر!.

# النبش بين خبايا الذاكرة!

" وفاء آل منصور

تتوارى في ذاكرتنا تلك الأحداث التي حصلت على مدار تلك الأعوام المهاجرة , فنجد أنفسنا وبصعوبة بالغة نصارع صندوق الذاكرة , كي يتم استرجاعها لنا كما هي ودون أن يمحى منها شيئاً.. تقول أحلام مستغانمي في ثلاثيّتها الأدبية الشهيرة (عابر سرير) «عليك أن تلقي على الذاكرة تحية حذرة , فكل عذاباتك تأتي من التفاتك إلى نفسك» نظل ننبش بين خبايا ذاكرتنا فنفتش ونفتش , فنجد أنفسنا أمام خيارين إما مواصلة البحث أو التراجع .. لكن إن حصل وواصلنا البحث فسنحتاج إلى العدة المطلوبة من الصبر وقوة التحمل والثبات , لأننا سندخل في متاهات الذاكرة العتيقة , عابرين الممرات لنتفاجأ أو نُصدم إما بذكرى حزينة متشبثة , نعاتب أنفسنا لعدم نسيانها والتخلص منها , أو بذكرى سعيدة ملقاة على أرصفة الذاكرة لم نلتقطها ولم نسترجعها وقت تأملنا كي نسترد نشوة الفرح التي أهملناها في ذاكرتنا , فنبكي على أطلالها ولا نحاول استرجاعها كمضاد لنا وقت احزاننا , وذلك لأن الفرح من أهم احتياجاتنا كبشر, إذا أردنا أكثر منه ضعنا في متاهة البحث عن وجود شيء لا وجود له .. ذاكرتنا تزخر بالذكريات الجميلة التي لن يكلفنا استرجاعها سوى لحظة تأمل مع النفس , فنبث الأمل مجدداً في نفوسنا للتفاؤل بغد أفضل .. ولكن إن حصل وتراجعنا لن يكون هناك سوى خيار واحد وهو النسيان , وعدم استرجاع المواقف السلبية العالقة في حفر وأخاديد الذاكرة , المهم أنها أصبحت من الماضي وسيكون نسيانها أفضل من استرجاعها , كما قال «إبراهيم ناجي» في أحد أبياته عن النسيان : وإذا الْتأم جرح .. جَدّ بالتذكار جرح.. فتعلم كيف تنسى .. وتعلم كيف تمحو ..!

# مغريات الدنيا!

" تبارك مكي

تريد إن تحارب الواقع الذي فرض عليها الملعقة كأداة لتناول الطعام بدل الشوكة التي تمنتها.. تريد إن تكون ضوء ساطع لا ظلام حالك.. ترغب بالمجازفة والتخلص من كل مايقيدها..لكن أي قيود وطوق نجاتها والد يسقيها كزهرة بريئة، يحارب كل مايجعلها ذابلة. زينب أنا... روح ورائحة جسد، ألتجأت للعزلة كاحتياط وجوبي. حذر الأختلاط، مخافة أن يلوثني هذا العالم. العالم الذي يأفك وهو يقابلك بوجه مبتسم. تعايشت مع هذه الفكرة مذ غمرني والدي الدكتور فاضل عماد الحاصل على دكتوراه في علم النفس بنقاشاته المثمرة عن النظرية الكونية، غرس حب الاستكشاف في داخلي. منه ورثت هوسي بالكتب ولكن بطفرة مغايرة وهي قدرتي على الكتابة بينما هو عجز عن ذلك. حدثت في العام الذي تجاوزت به الواحد والعشرين من عمري صدفة لم تكن عابرة. تمرغلت في الواقع الافتراضي لأجد نفسي ضمن مشروع حاز على اهتمامي بسبب إنجازاته الباهرة. لمع نجم الشهرة في عيني ضمن تلك المسابقة المعلن عنها, ملأت استمارة التسجيل دون استشارة والدي. يوم بعد يوم انشغلت بما يلزم فعله ضمن المشروع لاحظ أبي انشغالي وقلة جلسات نقاشنا المعتاد لكنه لم يبدي رد فعل، هو يعلم أنا وسفينة افكاري نبحر نحو المستقبل في غرفتي المكتظة بالكتب وفوضى الاوراق. زينب أنا... صاحبة صوت رخيم، قصيرة القامة، داكنة البشرة ولكنني سندريلا تحاول ارتكاب الحماقات ببرائة.. لايكتب إسمي ضمن لائحة الإلتباس. كان من المفترض أن أقرأ مايقارب ٢٣٠ كتاب فلسفي عن حقيقة وجود الله وأين هو الله؟ إن فزت بالمسابقة سيتم نشر كتابي الخاص عن دار نشر هو الاكثر شهرة عالميا في اوربا، وأنا لست سوى فتاة عراقية تتمنى ذلك. بعد ثلاثة أشهر غرقت في إدمان القهوة، السهر، العقاقير المنشطة وترك الصلاة والعبادة. بل حتى عدم التصديق بوجود الله! خرجت من رحم تلك الأيام بكتاب، هو شقيقي المأساوي يتبنى فكرة الإلحاد, تم اختيار إسمي كفائزة سينشر كتابها الجوهري! أنا سعيدة باب الشهرة يناديني. يوم الثاني من شهر مارس المصادف لميلاد والدي (أساس وجودي السابق)حزمت أمتعتي وأنا أرتدي بنطال وقميص مزركش الالوان بدون أكمام مع شعري المصفف بطريقة مغرية. تنازلت عن الحجاب. أتذكر دموع والدتي وصراخها حين غادرت. ركبت الطائرة المتوجهة الى لندن ونظرات أبي الصامت تتخمر في مخيلتي الثاني من شهر مارس بعد عامين تخلى عن صاحبه أشتهر إسمي زينوبيا على أغلفة كتب عدة تنكر صفة العبودية، الانسان حر والتعبد يقيد حريته. زينوبيا في هذا اليوم بالتحديد تسترجع زينب ووالدها.تكاد تذوب كقطعة سكر في الصمت القاتل لأبيها الذي لم يردعها ذاك اليوم بحكم كونها ليست قاصر.تسير مترنحة وكأنها تناولت مسكرات الكون كافة بينما هي هائمة نزل أمر الرب في الرقعة المتواجدة فيها هزة أرضية عنيفة لايستطيع الإنسان التصدي لها بمحدوديته. زينوبيا لم تمت خلال تلك الهزة لكنها فقدت قدرتها على المشي بعدما تهدم المكان وأعمدته على جسدها النحيل. ترقد على سريرها بلا حركة وبيدها كتاب اختارته عشوائيا. قرأت كلماتها الأخيرة قبل أن تكون ضمن قائمة المجانين بنبرة والدها المعتادة في تأنيب الضمير.. يقول فرانسيس بايكون :( قليل من الفلسفة تجعل الإنسان يميل الى الإلحاد، لكن التعمق في الفلسفة تقرب عقول الإنسان من الدين) في هذه الدنيا الفانية الايمان بالخالق أعظم دواء.

# دواءك فيك وماتبصر!

“ نورة آل قراد

تركيبة الأجسام البشرية عجيبة تحتوي على كل ما بذلك الكون بداخلها ،فيوجد فينا من كل المحيطات نسبٌ متفاوتة ، عند زيادة اَي منها بنسبة كبيره قد نتأثر ولابد من الذهاب للضد ! فالمياه في جسم الإنسان عند زيادتها لابد من الحرارة التي تنتج من النار فيكون الماء والنار كلٌ يضاد به الآخر والهواء يكون ناقلا لذرات التراب يحملها ويتحكم في قوة ورداءة التذبذب في تلك الذرات يكون في الرمال عناصر قويه مضادة لتراكمات المياه وزيادتها عن قدرها المحدد لدينا . عند وجود التيبس في اَي من أعضاء الجسد يُذهبُ هنا الى المياه كالاستجمام بذلك الجسد قريبا من البحار والمياه بأنواعها من الشلالات والأنهار. ، والآبار يحدث تمازج تلك العناصر كلا منها بالآخر فيحدث الاعتدال كلا حسب احتياجه. يوجد العديد من الأمثلة والدلالات على ان طاقة الكون هي طاقة الجسد والبشر . التي تأخذ وتعطي كلا منها للآخر سواء الداء أم الدواء .. نأتي هنا الى محبي الكون والطبيعة الذين يتعايشون في بيئات مختلفة, يختلط بها كل جمالٍ في طبيعة الكون, حيث يكون بهم سلامٌ ومحبة لتلك البيئات وسرعة تقبل اجسادهم لتداويهم من تلك الطبيعه, فقوة الجذب لها تكون بهم أقوى تقبلا على عكس اصحاب الحضارة الاصطناعية تكون نقاط الطاقة بهم اقل تقبلا للطبيعة وعلاجها.

# بحث ذاتي!

“ منار بوحلوفة

أرقص التانغو على أشلائي المبعثرة واستنشق الحيرة بين ثنايا الذاكرة، التي تسأل عن سبب العزوف الجاف للحنين واللذة الضارة للوصب، فأتجاهل ذبذبات اصرارها واواصل المشي حافية القلب والنبض فقد اصادف معزوفة الحياة على رصيف الانا ولربما اتعثر بزجاجة قدر فتصاب جوارحي وتنزف الخيبات التي اتخذت مسرى دمي؛ لكن لا صفعات ولا تصفيقات كراقصة بالي ارتكبت جنحا موسيقيا بجلوسها؛ كانت المشاعر على خطاها فقد اعتزلت الحضور ولربما توفت الحواس، اواصل الإكعاب كضرير يريد مكامعة ابدية للمنية، لكن كيف لفاقد الحياة ان يتمنى واقعه!! قد تكون الاجابة بين أسطر السيرة ولربما تحت طيات ما يدعى النسيان، قد تكون مطمورة مخفية دفنتها الأزمنة بسرداب القدر، هذا اللغز الصعب الذي لا تفك شيفرته إلا بعد لعق مرارة المنتصف... وبين فاء الفناء وميم المنتهي تأتي صاد الصمود لتتأرجح بقايا الجسد.

# عتاب!

“ معالي التميمي

يعاتبني الليل على هجرانه وهو الذي بادر الهجرانِ يسترسل في العذول بلا مسوغٍ و أستمر في صمتي المُتمرسِ، فينغمس في التمني والترجي بلا استحياء و أغوص في ذكرياتٍ قد شاخت في أوج شِدوخها بعد إن داهمها منه السِقمُ ،، ثم بعد ذلك بقربي يجلسُ بعذوبٍ وكأنني أنا الخوانُ وأنا الراحلُ ألا يا ليلي المُترنحُ ألا يكفيك احتضارات قلبي البائد كل يومٍ في البعادِ و سيول الدمع في المُقل ، ألا يكفيك اختطاف مُهجتي من بين أغصان الترائبِ .. عُذراً يا سيدي فمن نسى الود برغبةٍ لا يحق له العتاب ولا التأملِ بعصفورةٍ قد طارت في سماءٍ منسية واختفت بين السحابِ . أرحل الآن بلا جَلجَلة فلست مجبرة على أن أراك في عيني نجمٌ ثانية ولست مجبرة على جَعلك في الفؤادِ بَلسَمٌ بعد إن كنت انت الشكوى والبلاء ولست مجبرة على انتظارك كل ما خطر لك الارتحال.

# الاطمئنان نصف الدواء

بدرية الظنحاني

يذكر ابن سينا أن «وباء ما كان ذاهباً إلى إحدى المدن، فشاهده رجل وسأله: إلى أين أنت ذاهب أيها الوباء؟، فردّ الوباء: أُمرتُ أن أذهب إلى هذه المدينة لأقتل ألفاً من أهلها. وعندما خرج الوباء من المدينة، شاهده الرجل، فقال له: ما أقساك!! لقد قتلتَ عشرين ألفاً من أهل المدينة. فردّ الوباء: أنا قتلتُ ألفاً فقط، أمّا الباقي فقد قتلهم الوهم. إن الوهم نصف الداء، والاطمئنان نصف الدواء، والصبر أول خطوات الشفاء».
إن الله عز وجل قد صرح بتفسيق من يشيع الكذب بين الناس، حيث قال سبحانه (يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِن جَاءَكُمْ فَاسِقٌ بِنَبَإٍ فَتَبَيَّنُوا أَن تُصِيبُوا قَوْمًا بِجَهَالَةٍ فَتُصْبِحُوا عَلَىٰ مَا فَعَلْتُمْ نَادِمِينَ) (سورة الحجرات : الآية ٦ ) الإشاعة لها جذور في زمن الرسول صلى الله وعليه وسلم ، اتهموا قريش النبي عليه الصلاة والسلام بالكذب والسحر والكهانة وأشاعوا هذا الوهم في الناس، وفي وقتنا الحاضر من يصدره البعض من إشاعات حول انتشار كوفيد-١٩ في مناطق أو لدى عائلة بقصد النيل «سمعت آخر خبر ؟؟!! ..ماتدري شو صار..»وغيرها من الجمل التي تثير الفضول و التي أصبحت تتردد بيننا خلال هذه الأيام، وبين هذا وذاك نرى ان هذا الخبر قد وجد ارضية خصبة لينمو الى حد يصعب التفريق بين الصحة والافتراءات، البشر بطبيعتهم يميلون بشدة الى الجانب الفضولي في دواخلهم، فينقلها البعض دون التأكد من صحتها ، مما يسبب أضرار نفسية واجتماعية وقد ايضا تصل للضرر المادي. الإشاعة تؤدي إلى الأوهام ، والأوهام تعمي الناس عن الحقيقة للأسف يتعمد البعض نشر أخبار والشائعات المحزنة والأكاذيب ، بهدف انقسام المجتمع وإحداث البلبلة ،لذلك علينا أن نكون منتبهين إلى مثل هؤلاء، رفع مستوى الوعي الفكري مهم جدا، فلا ننشر الأخبار والمعلومات إلا من خلال مصادرها الرسمية والمسؤولة. (الشائعات خلال فترة جائحة كوفيد_١٩) تعد الشائعات من أخطر الأسلحة المدمرة للمجتمعات والأشخاص، والمعلومات المضللة تتكاثر في أوقات الأزمات، وهي أكثر فتكاً ودماراً للإنسان من وباء «كورونا» يتعمد البعض لنشر معلومات تفتقد الموضوعية والمصداقية، بحثاً عن الشهرة و«اللايكات» ورفع نسبة المشاهدة ولو على حساب صحة الفرد. نحن في أمسّ الحاجة إلى إدارة جيدة للأزمة ، الشفافية هي العامود الاساسي الصلب الذي يتأسس عليه البنيان والتصدي للأفكار السلبية التي تتغذى على مآسي وآلام أناس أبرياء. وصل الأمر للبعض ليس للنقل فقط بل الإضافة عليها ،مما يساعد على سرعة نقلها وكذلك على زيادة فعاليتها على السامع، لأن الفرد قد يسمع هذه الاشاعة من صديقه، أو من داخل مجتمعه، من المتعارف عليه اذا كانت الاشاعات لها فاعلية وقت الحروب وكذلك وقت السلم « الحرب الباردة «، و لها أثر أشبه بالسحر في التأثير على المعنويات وضعف الهمة وذلك للوصول إلى الإرهاب النفسي . فما بالك بفاعيليتها أثناء مواجهة المرض والتصدي له, بل الوهم هو المرض نفسه ودمار النفسية هي قلة المناعة, الوهم نصف الداء، والاطمئنان نصف الدواء.

# أسرار الدعاء

مروة الدوسري

في أغلب الأحيان وفي مواسم العبادات وعندما يغلبنا الظن هل ستتحقق أمنياتنا ودعواتنا أم لا, ثم نتمتم (يارب إنك تعلم مافي قلبي اعطني ذلك الشي ) لكن هذا الدعاء لا يجدي نفعاً ولن يغير الواقع. لابد أن تفصل بالطلب وتطلب أدق مواصفات مايوجد في داخل قلبك هكذا يتم الدعاء لن تعطيك الحياة شيء إذا لم تطلب قال تعالى ( قل ما يعبأ بكم ربي لولا دعاؤكم ) بدون دعاء لن تحصل على شيء الدعاء والطلب هو وسيله التواصل بين الأرض والسماء نعم الله يعلم كل شيء لكن هو أيضا من أمرنا بالدعاء وأخبرنا أن الشخص الذي لا يدعو هو خارج إطار الاهتمامات الكون عليك أن تجتهد في وصف طلباتك وماذا تريد ثم تذهب بعد ذلك إلى الدعاء وتقدم للطلب هكذا سيتحقق الدعاء ابدأ من الآن في سرد أمنياتك الصغيرة والكبيرة وتخيلها وأوصفها وأرسلها للسماء واستمتع بتحققها واستجابتها.

# نســـاء قويـات!

" دعاء الشيخي

أستَرسِلُ هـذهِ المَـرة في الكِتابـة بإهـدَاء حُـروفي لِـكُل امـرأة مخذُولـة، يَائسـة، ومـنَ الأعـماقِ مُحطمـة. لِكلِّ امرأة مليئةٌ بدموعٍ لا تُبكى، لم تجِد طائِلاً مـن الكَلَام؛ فعاشت بصمـت، وبـلا أمَـل. عزيـزتي: امـضِي، حـاربِي، انهـضي، ولا تتعـثري. اعلـم جيـدًا أنـكِ مللـتِ تلـكَ الخطابـات التـي تُلقـى عليـكِ مـا حييـتِ والتـي عـادةً مـا تبـدأ بقـول «فتـاةٌ مثلـكِ ربيعيـةٌ لا تـزال في عمـر الزهـور تعيـش الحيـاةَ بتشـاؤم، وبـؤس لمـا كلُّ ذلـك؟!» وتنتهـي بقـول»لاشيء يَستحق». اعلـم أنَّ ذلـكَ القلـبُ اللطيـف مـليءٌ بأعـدادٍ لا تُحـصى مـن النـدوب التـي لم تلتئـم. أعلـم أنـكِ أصبحـتِ هزيلـة الجسـد، ومبتـورة الحـواس وأنّ هنـاك مـرضٌ ينهـش خلايـا عقلـكِ يُدعـى «التفكيـر المفـرط». كـما أُدركُ أنَّ كل جميلـةٍ منكـنَّ كـم عانـت ولازالـت تعـاني ولم يكـتَرث أو حتَّـى ينتبـه لمعاناتهـا أيُّ أحـد. كمَا أنني أكَاد أشهَد على عددِ كُل تلكَ المرات التي سقطَت فيها روحكِ إلى الهاوية وكم مرة ظننتِ أنّ النجاةَ أمرٌ مُستحيل وبأنّ النهايةَ قد حانت. لكـنَّ اللـه قريـب! قريـبٌ لدرجـة أنـه يَعلـم ويُـدرك حجـم الألم الـذي بداخلـكِ، قريـبٌ لدرجـةِ أنـه يسـمع أصـوات بـكاءكِ المؤجـل وهمسـاتكِ وحتـى معاناتـك وسلاسـل الحـروب والنـيران المضرمـة داخـل قلبـكِ، لـذا لا تحـزني فواللـهِ لا خـيرَ إلا فيـما اختـارهُ اللـه. والآن يـا فتَـاتي أترغَبـين بمعرفـة العـلاج لـكل ألامـكِ؟ فلنتـق عـلى أنّ نسـير عـلى هـذه القوانـين فحسـب: -أننـا لـن نيـأس في التعامُـل معَ قسـاوةِ هـذهِ الحيـاة بـل سـنقُود معاركَنـا ولـن نَشـعر بـأدنَى مشـاعر الهزيمـة لأنَّ شـعارنَا «خُلقنَـا فقـط لننتـصِر». -اكتفـي بذاتـكِ، ولا تختـاري البـرود أبـدًا وسـيأتي كل مـا ترغبـين بـهِ بطريقـةٍ رائعـةٍ، ومـن ثـمَّ كُـوني قويَّـة. -اكسـري حـدودَ الخـوف، اصنعـي كُل مـا تضنـينَ أنَّـه مُسـتحيل، تخطـي كُل السـلبيات والصِّعـاب، وجـازفي سـتصلينَ إلا تحقيـق ذاتـكِ لا مُحـال. -اتـركي تلـكَ المعـارك التـي يَظـن أصحابُهـا أنَّهـا معـارِكٌ حقيقيـة، اتركيهـا للمقاتلـينَ الصِّغـار، اختـاري حروبـكِ وأهدَافهـا بحكمـةٍ وعُمـق، ولتبـدأ رحلـةُ كفاحـكِ لأجلـكِ، لأجـلِ أحلامـكِ، وأنـتِ. -اعلمـي جيـدًا أنّ كلّ منَّـا يصنـع عمـرهُ بأفـكاره لـذا فلتأخُـذي قرارتـكِ بتفكـيرٍ عميـق، وإدراك دونَ عبـث. -اهتمـي بنفسـكِ واعملـي عـلى صُنـع مكانتـكِ فسنسـأل يومًـا «وعمـركَ فيـما أفنيتـهُ». -كَـوّني شـخصيةً لنفسـكِ مميـزة، ذكيـة، مثقفـة، وبهـا مـن الوعـي مـا يُبهـر وسـأُعيد جملتـي هـذه «كُـوني قويّـةٌ لأجلـكِ» الحيـاة يـا رفيقَـة بهـا الكثـير مـن السـرور الـذي لَـم نلاحظـه بعـد، فلِنُلملـم أحزاننـا، ولنأخـذ عهـدًا أننـا سـننسَى أولئـكَ الذيـن جعلُونـا كَالغربَـاء عـن أنفسـنَا، وبأننـا سَـنشرقُ مـن جديـد وأزهارُنـا حتـى وإن ذَبلـت سـتتفتحُ مجـددًا. بَعـد أن كتبـت هـذهِ الحُـروف بـدأتُ بتحقيـق ذاتي وأنَـا مُتيقنـة أن كُل تلـكَ الأحـلام التـي ظننـتُ أنّهـا عابـرة سـأجعلهَا واقعًـا أعيشـهُ. وَاليـوم بَعـد سـنينٍ عُجـاف مليئـة بـالألمِ وَالخيبـات؛ هَـا أنَـا ناجحـة، مُتفوقـة، ومُميـزةً كُل ذلـكَ لأننـي مؤمنـة بـذاتي، غـيرتُ خُططـي لأفـرح، وتمسـكتُ بأحلامـي ولم أتنـازل عَنهـا قَـط. لـذا قـررت أن أنقُل تجربتـي كرسـالةٍ لِـكل امـرأة علَّنـي أرى تأثيرُهـا في نجـاحِ إحداهُـن. ولتتذكـري : أنـكِ فتـاةٌ رائعـة، عظيمـة، صابـرة، ومُشرقـة حتـى في أشـد حالاتـكِ بُؤسًـا. -إنَّـكِ الآن تسـيرين عـلى خطَّـةٍ مُعينـة حيـث أنـكِ لـن تسـمحي لأي شـخصٍ بتدميـركِ بـل سـتبنينَ مُسـتقبلكِ الزاهـر ولـن تكـترثي لحـاضرٍ أليـمٍ كهـذا. -امـرأةٌ مثلـكِ تكمـنُ بداخلهـا الحيـاة، غَـيرُ مألوفـة، ولهـا كيـانٌ مُميـز حتَّـى وإن كانـت مليئـةٌ بالثقُـوب. -اخـبري ذلـكَ القلـب القَـوي أنَّـه لـن يُهـزم مـا دُمـتِ أنـتِ مـن تقُودينـهُ وأنّ الأحـلام سـتأتي بشـكلٍ مُدهـش. والآن فلترسـمي عـلَى هـذَا الوجـهُ البهـي ابتسـامةُ فخـر, دُمـتنَّ قويّـات، عظيـمات، وصاحبـات أثـرٍ لطيـف.

# الاستمالة الذّاتية

" فاطمة حسين

ماهي الاستمالة الذاتية ؟ (self_grooming) وماهي أهميتها وماهي قواعدها.؟!! هي فن الحفاظ على أجزاء الجسد ولياقتها والاهتمام بصحتها مع الاهتمام بمظهرها. أما الناحية النفسية والذاتية فتشمل مرونة التعامل مع الآخرين واحترام الآراء وتقبل اختلافها على مستوى الأمور الأجتماعية في الحياة كافة وأنتقاء الأسلوب اللأئق بتعامل مع جميع الأختلافات . مع ذلك تطوير الذات يعد أحد أقسامها. أهميتها: أهمية الأستمالة الذاتية تكمن بأنها تعطي مظهر جذاب عن طريق الحفاظ على اجزاء الجسد والأهتمام بلياقتها. مرونة التعامل مع الأخرين في أي موقف وتجنب الأصطدام بأي أختلاف مع الأخرين وتقبل أرائهم وتوجهاتهم كافة، حس إيجابي قوي وهذا من أهم مهام الاستمالة الذاتية. القواعد الأساسية للأستمالة الذاتية: هي الاهتمام وبشدة بالمظهر الخارجي للفرد اي تعني أهتمام قوي بالذات أختيار طريقة كلام لائقة في أحاديث الأختلاف مع الأخرين وانتقائها بالشكل الذي يضمن احترام الذات باحترام الأخرين، فن الأتيكيت. فن الأتيكيت: هو سلوك بالغ الأهمية في شخصية الفرد يكمن باحترام النفس واحترام الأخرين وحسن التعامل بالأساليب السلوكية واللباقة وفن التصرف بالمواقف المحرجة اي هو يعتمد على الهدوء والآداب العامة في التعامل مع الأشياء ومرجعيتها بالثقافة الإنسانية الشاملة. التفكير بإيجابية إزاء أي حدث حولك ولكن بطريقة تقبلها وتغير الافكار بما يجري بهذهِ الأحداث بشرط عدم تكذيب الواقع بحجة التفكير بإيجابية ونفيها او نفي التطرق بالحديث عنها وعن كل ماي جري حولك, هذا هو المعنى الأساسي للحس الإيجابي في الاستمالة الذاتية.

# مشاعر مغلوطة

" إيمان هاشم

يمر في حياة الفرد الكثير من الأشخاص منهم من هو مجرد عابر سبيل ومنهم من يكون ضيف خفيف لطيف يترك أثر طيب في نفوسنا بعد غيابه ، ومنهم من نتعلق فيه ونرى فيه الأخ والرفيق الذي حُرم أغلبنا منه في هذه الأوقات ، ولا ننكر أن في الحياة من يتمتع بالوفاء والخير والحب الغير مشروط.. أما الفئة الأكبر وللأسف الشديد من يعجبنا قوله وننجر بكلامه المعسول لنعطيه حجم يليق بنا ولكن لا يستحقه ، وهل نتعظ؟؟ بالطبع لا ، ونتلقى الصدمة تلوى الأخرى وفي كل مرة يخيب ظننا ونلوم أنفسنا بأنها أعطت مشاعر نقية لمن غير أهل بذلك .. فكم من مرة صادفنا مثل هؤلاء .... نظن أنهم أصدقاء أو أقارب أو شركاء عمر ونعاملهم على هذا الأساس بطيبة قلب ساذجة ... فلا يفرحون لفرحنا ولا يحزنون لحزننا ونكون نحن في حياتهم مجرد أشخاص لا قيمة لنا إن حضرنا أو غبنا .. ولا يمكن أن نكتشف ذلك سوى بالمواقف الحقيقية والحياتية .. ولا زالت الحياة تعطينا دروس دسمة في فن العلاقات ... نسأل الله أن يسخر لنا الأشخاص الطيبين ويبعد عنا غير ذلك ..

# في نهاية قهوتي..

" ريهام المالكي

لاحب يأتي دون أذى ولا قلب يعشق إلا بكى, كنت أمنية لك وتحققت لكنك من الأشخاص التي لا تحمد وجود النعم وتخليت بكل استسلام, افتقدك جدًا بوجع يعتصر داخلي دون رحمه, افتقادي لك يشتتني كثيرا يفقدني السيطرة على نبضاتي وانفاسي ورمشة عيناي. جميع ماحولي أجد لك به بصمة حب يفوق الوصف والتعبير, أنت الذي لا اكتمل الا بك ، نصف جسدي منك ونصفه الاخر مني نصف عين ، نصف يد نصف عقل ، نصف قلب والاجدر بان العقل والقلب باكملها منك ولك عادتي الحلوه التي اتوسدها واغفى بكل رضا. شكراً لك ياسيد لانك في يوما ما اخجلت تواضعي وارضيت غروري ونرجسيتي ومرونة استكناني لقول مابداخلك من كلمات حب ممتنة جداً لذلك ولطهر صراحتك انت من تستحق رونق الوقار ورقي الاحترام ياسيد في قلبي افتقدت الامان الذي بصوتك لم يكن يقارن بأي امان اخر فقد وهبتني حياة اخرى لامثيل لها بتاتاً افتقد اللذة التي احببتها في صوتك ، افتقدت لذتي بك في غمرة نعاسك وصحوتك من طقوس راحة قلبي من حين لحين هي : يقال ان الرجل لو احب أمرأه وفقدها او لم تكن من نصيبه من النادر جداً ان ينساها ولو دخلت في قلبه أمرأه اخرى واحبها ، فسيظل يحبها ويشتاق اليها ويخفق قلبه لو سمع صوتا يشابه صوتها او اسما مشابها لاسمها, ألا ترون أن النبي صلى الله عليه وسلم لما سمع استئذان هالة بنت خويلد ارتاع وفزع لأنه يشبه استئذان اختها خديجة رضي الله عنهما. كنت وحدك الرجل الذي بكل عفوية اكتشف كيف كنت اكل وكيف اشرب وكيف ارقص وكيف تكون رائحتك في كل جزء من يومي وكيف احب الشوكولا وكيف اكون صاخبة وقت مرحي وكيف اكون هادئة وقت حزني وحدك من استطعت ان تعلم كل شيء عني ولكن رغم كل ذلك لم تكمل معي رغم ثقتي من حبك لي مدى العمر, كان أصعب قرار اواجه بمفردي ان ارحل عنك وانا احبك بصمت, متيقنة أنه لا توجد أمرأه بعدي ستلمس حقيقتك أحببتك برغم اني لا احتضنك ولا اراك دوماً ، احببتك وكتبت بك وقرأت لك وضحكت من اجلك ، احببتك وانت بعيد اشد البعد عني ولا ازال احبك يا انيسي وبريقي توليبي ثمالتي وجميعي ، حلمي خليلي سيدي دوائي ذهولي رقتي رجلي زهرتي ، سندي وشغفي صوابي ضمادي طبيبي ظلي عذوبتي غزلي وفؤادي قمري لمعاني مأمني ونجمتي وردتي يقيني .. بنداء الـ٢٨ حرف اوجه لك (احبك) ستبقى أجمل رجل وسيد في عالمي .

# غُربة ليلى

" سارة فراس

الصحراء والجبال وكُل شيء هادئ يستفزني،
دمي ينتفض وصوتي يمزق أحبالي الصوتية
لقد علمت أن حبكِ يا ليلى إعصار
كما يُفجر الانتحاري نفسهُ
كما يأوي إلى هذا الطريق بقدمه
وكل فكرة مزنجلًا بصورة الجنة
وكما يضغط على زر التفجير وهو مبتسم،
بوم ويستيقظ في الجحيم!
أنا المُنتحر في حبكِ يا ليلى
آهٌ يا ليلى آه لقد أستفاق ألمي الثمل
على عطركِ وأنتِ كشجرة وديعة تبدين
كغيمة سليطة وشمسٌ حارقة، حاربتُ كُل القبائل والرحالة
وحتى دموعي حاربتُها بكاء الدموع ساذج
بكاءًا قديم وتراثي ولأنني دومًا متمرد
قررتُ البكاء بالنحيط
أن لا أُبلل دربك بسائلي الدمعيّ
أغار على الدرب الذي تسلكيه
أغار عليه من قطاع الطرق من الطين والبهائم
أن أبتدع في فراقك هذهِ قمة الصلافة
أن أضحك وأنا أزفك بيدي الى قبائل الغجر
وبعدها أصبح بربري همجي يكسر الكؤوس ويشرب بفراطة
دون أن يمسه النسيان دون أن يفقد الذاكرة
أظنكِ نوع من أنواع الخمر القاسي
لذلك أنا ضد الثمالة أنا ضد كُل شيء يفقدني أياكِ
حتى ضدكِ يا ليلى! ضدكِ.

# حبيبتي الغاضبة!

" رسل السراي

أعترف لكي إنني لا أطاق لدي عادات سيئة جداً ، أتخلى عن أي شيء يشعرني بقلق الفقدان ،أتخلى عن الأشياء التي تعيق مزاجيتي ، لدي اهمال ويعاني اصدقائي منه بسببي ، لا اسال كثيراً اتجنب الاحاديث الطويلة المملة، فضلاً عن البرود الذي يتداخل بكل حنايا الجسد ! أكون صامت لفترة طويلة طموح غاضب وصراع المستقبل لا يتركاني ، أخاف الحب لانه يضعفني ويضعف قلبي ! ويهزم كياني ويشتت عقلي ، أشميز من فكرة سكن روحين في جسد ،يسيطر عقلي كأنهِ عدو يهودي لا يقبل بالتنازل عن اراضي جسدي ، إتجاهل الكثير ولا اثق الا بالقليل ،ألعزلة صديقي المقرب لا تغريني الجلسات والاجتماعات مع الاصدقاء هذه عيوبي التي كنتَ أخاف عليكِ منها ! لكن..! كيف نلتِ مني كيف سكنتِ حنايا روحي في الظلام! كيف تمكنتِ من بعثرتي ! كيف لتلك الملامح البريئة ان تغدو كالعدو ! كيف السبيل وانتزاعكِ مني! كيف ينتهي هذا الحب الغاضب! غصة تحيط بي في كل ليلة ، هل كانت اسبابي كافية لتعلمين لماذا اخاف عليكِ مني ! قمتي بهدم كل اسوار عاداتي واصبحتِ دخيله على بائسي وتعاستي وأي شجاعة أتطلب لمواجهتكِ يمر على بهتان روحي منذ غيابك خمس سنوات ويوماً وساعتين واثنان وعشرين دقيقة هذه الاهتمام جريمتكِ انتِ لا سواكِ أنتِ الربيع أنتِ الحياة أنتِ الغصه أنتِ الالم انتِ البكاء أنتِ سدمة الليالي اخيراً لم يأتي زاحل منكِ الى الآن أقف في مرفأ الفراق كم يكلف مجيئك؟ أنتِ وهذا البائس كفيلان بقتلي كل ليلةً.

# مشرقات وجوهنا وقدامى!

" ريم سليمان الخش

صخرة الجهل ورّثتنا الحُطاما
تركتنا بليلنا نتعامى
نلجُ الكون من ثقوبٍ تشظّت
كهلامٍ فضاؤنا يتنامى
* *

قد بعدنا عن مركز الجذب جمّا
وخسرنا بريقنا المستهاما
نعبر الوقت في ذهول السكارى
دون خمرٍ ولذّة وندامى!
* *

بانطواءٍ وعزلة بتُ أحيا
خاوياتٍ جرارنا كاليتامى
مقفراتٍ دروبنا دون مزنٍ
كيف ماتت جناننا وعلاما ؟
* *

بيدقٌ في حروبهم أو كصفرٍ
في وجودٍ بدوننا قد أقاما
إنْ هلكنا بنسلنا ليس يُعنى
ليس يبكي حضارة ونظاما
ليس يُرضي كواكب الغرب نجمٌ
قد تهاوى تشظّيا وركاما
* * *

بيدَ أنّا بطاقة الله نحيا
مشرقاتٍ وجوهنا وقدامى
باسماتٍ لربّها حامداتٍ
واثقاتٍ بقدرة لن تناما
* *

باسمه الله نُطقُنا كلّ همسٍ
نغدقُ الحبّ أنهرا وغماما

# رسالة إلى سجين

" هبة محمد

وقاتلي وحزن عيناكَ ورغيف خُبزكَ المقسوم وقطرات الماء بمنةً و رؤيتك من خلف جدار الافق واغتصاب حُلمي بقضبانِ قبوك العرقُ المتصبب من جبينك الاسمر وعصفور النافذة المُرتفعة ورفع الهموم الشاقة ثُم أن كل شيء يبدو احمق نَحنُ متورطون قبضتك الممسكة بي من بعيد تُرخي أخاف ان اتلاشى لقد سمعتهم بالأمس يتهامسون ان جبلاً جليدياً بدء يذوب هل كانوا يتحدثون عنك ؟! أحاولُ ابتلاع حُزني أغصُ بمحاولتي أسيرُ الى الظلام بخطوات مترددة وأنتَ وجهتي رغم إنني أرتعدُ لو كُنت هنا لطوقتُك بذراعي وأعتصرتُ جسَدُك بشدة لكُنت حبوتُ الى جليدك وثلجك المتساقط من حولي الشتاء قادم أنت تتصلب للأيام وأنا الينُ يجتاحُني الانهاك ثمُ ماذا أن قبلني فمك ؟! وردةٌ انت زارعُها وساقيها وحارسها بعد الظلام هل أتحولُ وردة جليدية ياترى ؟!

. . . . . .

نجلس في حضرة السجان ثلاثة أنا وأنت وسجانُكَ وقاتلي أصبح العددُ أربعة لا بل ثلاثة سجانُكَ قاتلي هل تضنهُ كريماً بكسرة رغيف الخبز الذي يجلبه او بصوت المفاتيح التي في جيبه أ تبعثُ في نفسك الامل ام الهزيمة مثل شخص ينتظر اجله يحسبُ تكات الساعة او طفل ممُسك بخرخاشة ملونة فرحة امه فقط بأنهُ أمسكها يمكُنني ان افرح اذاً واضع كاسيت اغانً وارقص على حزني بثوب اسود ملبدُ ياآلخيبةوخدين مقمرتين مبتلةٌ بالدموع سوراً في معصمي حُزني حجلاً اتعثرُ به فراقك قلادة لطمت صدري وقرط أسال دمي لكنني قادرة أن استمعُ الى اسباني الموسيقى وارقص الفلامينكو مُرتديةّ الاحمر رغم أنهُ لا يروقني لو كنت مستلقياً في سريري على وسادة الامان امام عيني أنه حُلم !! اصبحَ حُلم انتظرتهُ طويلاً ولا أزالُ احمر وجهي غضباً ممزوجً امتلكُ براءة اطفال ساذجة لماذا اغضب ؟! ثم تفكرت هل لأني اشعرُ ان قلبي مُعدُ خصيصاً له ليحتويه ليخفي ندوب الأيام وتصلبها من اكتافهْ واندمج بزمهرير روحه الجامدة من الرعب المخبأ تحت فراشه استفز القدر وأتحدُ مع شظاياه واغلقُ الكون وأنامُ بجانبه أُعد بأصابعي التي تداعبُ انف الايام أُعد حتى يوم لقائه .

# دنيا جميلة (١)

" جمال الأغبري

لم أعلم ماذا حدث..
شيء ما شدني لها والى محادثتها..
أرسلت لها والصبح في شروقه..
فجاءني الجواب وزادني حيرة واشتياق..
احتار فيما جاء وأستقر..
وفي مشاعري وأحاسيسي تمكن..
قلت في خاطري، علها رسالة عابرة..
مرت مرور الأكرمين بحضورهم..
هكذا كنت أتوقع..
وفي بالي شجون وحيرة..
هل سترسل من جديد..
أم أنها ستنقطع ولن تعيدها من كره..
فجأة!! تبعتها برسالة ودار الحوار بيننا..
واشتدت الرسائل بأخرى وغيرها..
لم أحسبه قد يتطور..
علّه الاعجاب فيما بيننا..
وربما للحب دعائم قد رست..
ولكن؟؟ لندع التسرع جانبا..
لنرى كيف الأمور قد تصير..
فأصبحت لا أستطيع الانتظار
لوصول رسالة جديدة..
محمولة بعبق الاعجاب والانجذاب..
انه الشوق لسماع صوتها..
والافصاح بمكنون قلبي لها..
فلم أستطع المقاومة
وبسرعة طلبت هاتفها..
علها تحمله وتسمعني نغماتها
وبالفعل.. سمعت صوتها
وتسارعت نبضات الحب والغرام..
وارتسمت في عيني ابتسامة الانتصار..
وعلت الفرحة وجنتي رضا وغرام..
كيف السبيل لقلبي كنت أتخيل..
ولم أكن متوقعا حدوث المستحيل..
سلبتني روحي والفؤاد..
وكل شي بالخيال تمكن مني..

# آه منك يا دنيا!

" نعيمة محمد

آ آه منكِ يا دنياي يا ألماً
وجدت في وده البطلان يغريني

عطاياك وهم ...وتفنى
وعطايا ربي في العلياء مقصودي

أسعى أنا بالبعد مجتهدًا
وأنتِ ..... بالأمال تغويني

حقيقٌ أنتِ للباغي جنان
ولي نار بها الآهات ...تؤذيني

إنما أنتِ أيامٌ.... وتفنى
جسر العبور للقاء معبودي

البعض في هواك عبد
وانا حر فلا أهوى غير معشوقي

بصالح من الباقيات أحيا
فلا أشقى غداً ولا النار تكويني

# فنجان ساخن

" هبة أبو زيد

حبيبي .. أعلنت اليوم .. بهذا النعي
وفاة المذكور أعلاه وكتبت شهادة ميلادي
وأوجه شكري إلي الله فنجان ساخن
يا ويحي.. قلمي ودموعي..نجاه
والألم يحبس أنفاسي والشوق صلاة
أنفاسي غضب..ونيران مزروعة ..صبراً
وبقايا المذكور أعلاه تسكني... قبراً
قد كان فقيدي يا وجعي بدراً..غدراً
الشمس تسعى للقياه قد كان فقيدي
ولا زال عطراً السحر يسكن عيناه
والشوك يوشك أن يخرج منه
وتراني معلقة بيداه قد كان فقيدي
أهراماً ..غدراً وصروح غرام وهوان
قد كان الكعبة يا قلبي ..صبراً
قد كان.. وقد كان قد زرع الجنة في عمري
حباً وحنان فيا قلبي عذراً
قد كان بركان قد كان رفيقي
ويا أسفاه عواصف شك وضلال
ولهيب عناد ودمار شيطان يزرع أفكاراً
أنفاسه تحرق ابراراً أوراق حبيبي
مطبوعه دوماً بدماء لا يمكن أن تبقي أوراقاً
الوحل عليها قد جاء
أتريدي أن تحيي الأشلاء ؟!
ستنادي عليك رائحة ..الرمم
أبواق ..الغدر ألوان الغش
أتريدي أن تحيي الأشلاء ؟!
أبدا لم تبقي دمية ! ورياء الحب يحركك
ما بين الثانية والثانية أبداً لن تبقى دمية.

# ترسم وكأنك..

“ عبد القادر زرنيخ

ترسم وكأنك لم ترسو بحبر الأشرعة أنا للحروف راية أرقتها القافية
ترسم وكأنك إنسان بلا ذاكرة بلا وطن
وكأنك وطن لا تتلوه قصائد الأوطان تقرأ وكأنك لم تمر بين الحروف
وكأنك ذاكرة بعالم النسيان من سيرسم أحلامي حرا من كل الفصول
من سيرسم أبجديتي على الرصيف والدروب
تقرأ وكأنك كلمة عابرة على هامش السنين
وكأنك مفردة لا تقودها الأقلام
تقرأ وكأنك هامش بين الطرقات وكأنك وحي من عالم الأحلام
ترسم كعشق مازال يرنو كلماته ولم يصل مازال يبحث كناياته ولم يقل
تحكى وكأنك رواية لا يعيها عالم الحكايات
وكأنك لم تكن حلما على القول والأقوال
ترسم وكأنك ذاكرة يتوه بها النسيان
ربما تخونني المفردات ربما تكسرني الكلمات
ترسم وكأنك قمر بلا أطياف تعادله ظلمة الأوجاع
وكأنك التاريخ بلا رحمة على قارعة الضعفاء
تقرأ وكأنك قافية بلا وردة تعي بحر الآمال
هناك من رسمني وحيدا بين الحروف وأزقة الأقلام
أمشي على ربوع الهدى أبحث الغفران
يلثمني الحاضر الماضي بآمالي وكأنني خارج الزمن
ترسم وكأنك حديقة تغار الحقول من منابرها
وكأنك حرا من أسوارها على قارعة الصفحات
ترسم وكأنك للطريق رصيف لا تراه الناس بأقدارها
وكأنك نصا لا تتلوه الحروف أمام العبارات
تقرأ كهامش على الصفحات لا تتلوها العبارات والأوزان
وكأنك حر من تلاوة كل الشعارات والأحياء
تقرأ وكأنك غربة لا تعيها ورود السلام وروح الكبرياء
وكأنك غربة تحت وطأة التاريخ يقودها الدخلاء
ربما أسهبت بشخصيتي الوجودية لكنني أعني حريتي الإنسانية
ترسم وكأنك أثر بين الرماد لا تراه النار الأثيرية
وكأنك قشة بين الشعارات رمتها أسوار الوطن
تقرأ وكأنك لغة بلا مأوى تبحث الدواة حائرة
وكأنك أبجدية بلا هوادة تصيح على دروبها البلاغة

# الشجاعة ليست علم

“ مشاعل القرني

الشجاعة ليست علمٍ يدرّس
ولا فن ويُرى على لوحاتِ فنان
ولا حتى شيئا يلبس وتغطى به الأبدان
الشجاعة صفة لابد التحلي بها
فهي القوة والجرأة في سبيل السلام
من تحلّى بها صنع لنفسه درعاً لا يُهزم
ومن تصّنع الشجاعة فسيخسر قليلاً
أما من تخلى عنها فهو حتماً مهزوم
وللذل والضعف سيكون .
الشجاعة أقامت أقوام وأقوام
وأماتت أضعاف ما قاموا..
كان شجاعاً قوياً ودرعه لم يُهزم قط
وهزيمته الوحيدة عندما قرر دون وعي
أن يغرق ولم يجد من ينقذه.
لأنه وببساطة لم يغرق إلا بعينيها
وعند حبها خسر كل المعارك التي خاضها
وأثبت فيها شجاعته.
كان شُجاعاً بحق ولكن ليس بقلبه..

# استثنائي

“ ندى دخل الله

ما هو استثنائي يجعل الناس يشعرون بالسوء تجاه أنفسهم ويجعلهم يحسون حاجة شديدة إلى أن يكونوا أكثر تميزاً وأكثر راديكالية وأكثر تأكيداً لذواتهم حتى يصيروا أشخاصاً بارزين أو يصيروا أشخاصاً لهم أهمية أو تميزاً مهما تكن تلك الأهمية ومهما يكن ذلك التميز.... بهذه الأسطر الوجيزة استطاع مارك مانسون أن يلامس الحقيقة التي نقاسيها في ظل الانفتاح الالكتروني والتطور التكنولوجي... حيث نقف يومياً على مئات الأخبار الجديدة والإنجازات التي تجعلنا نشعر بالسوء حيال عجزنا عن الإيتاء بمثلها، مابين تهنئات التخرج والنجاح والحصول على وظيفة وحتى إنجاب صبي وغيرها من الأشياء التي كانت إنجازات شخصية ثم أصبحت ملكاً للعامة وباباً للتفاخر .. المشكلة ليست بوجود الفيسبوك وغيره من وسائل التواصل الاجتماعي بحد ذاتها، ولا بالمبالغة بمشاعر الفخر بتلك الإنجازات والتي تدعونا لمشاركتها ونشرها على حساباتنا في مواقع التواصل الاجتماعي... إنما المشكلة بأن تلك المشاركات جعلتنا نهوي في قاع اليأس والقنوط لمجرد عدم الحصول أو الوصول لما وصل إليه أصدقائنا على الانترنت. مما سبب أزمةً حقيقية أشد خطورة من عدم شعورنا بالجودة الكافية لنكون مثل أولئك الذين يشاركون إنجازات لنشاركها مع الآخرين ونسدّ بها فجوة الشعور بالنقص.. وفي الواقع هذا سبب وصول بعض الفيديوهات والتغريدات إلى ما يدعى « ترينـد» مع خلوها من المضمون والمحتوى الهادف والمفيد وليست إلا هراء وفراغ بالغ أصحابها بها ونشروها كي لا يكونوا اقل قدراً من غيرهم الذين نالوا الشهرة والاستثنائية.. لا ننكر أن هذه المشكلة ليست بالجديدة وأنها كانت موجودى قبل انتشار الانترنت لكنها تفاقمت بشكل ملحوظ في السنوات الاخيرة، وساهمت بشكل او بأخر بتضخيم تلك الفقاعة وتدهور وتراجع مستويات الإنجاز الحقيقي نظراً لانشغالنا بالتباهي والسفاهة.. أما من باب إحقاق الحق فلا يجوز إنكار فائدة وسائل التواصل الاجتماعي والانترنت لكن الخطأ بطريقة الاستخدام جعل منها سلاح ذو حدين أحدهما قاطع ويستمر يومياً بقطعنا إلى ما لا نهاية.

# كبرت وتعلمت

“ نغم الجوجو

إن جريان قطار العمر يرافقه الكثير من التّغيرات ليست الجسديّة فقط بل النفسيّة أيضاً ، نغوص في تقلبات داخلية لا ندركها أحياناً ... كبرت وتعلمت أن الأحلام تتعب والقلوب ، والأظافر والأيادي التي نتمسك بها تُرْهَق وتُخدش وتتكسر ، كلّ شيءٍ فينا يتعب ذات يوم. كبرت وتعلمت معادلة منطقية جداً وهي أن الجهل مع الفقر إجرام, الجهل مع الثراء فساد, الجهل مع الحرية فوضى, الجهل مع السلطة استبداد, وأيضا الجهل مع العلم يعطي إرهاباً. لكن لو استبدلنا مكان الجهل العلم سنحصل على قناعةٍ ... حضارة ... إبداع ... عدل ... استقامة تعلمت أنّه لا يؤتمن من استطاع أن ينام وهو يعلم أنّه قد تسبب لي في ضيق ، لا يؤتمن من مضى ونسى العشرة ولم يتردد لحظة ، لا يؤتمن حتّى وإن عاد. تعلمت أن الهدوء والسّكوت لا يعني الرضا بالضّرورة بل قد يعني انفجار بركان ما في نفس الإنسان من دون أن يُشْعِر أحد وهو يبتسم كبرت وتعلمت راحة السّجود وشعور الارتقاء فيه ، هل جربتم أن تأخذوا شهيقكم من خلال سجدة بعد أن أرهقكم هواء الدنيا؟ كبرت وتعلمت أنّه أفلح من جعل مخافة الله في قلبه وأمام عينيه ، ومن ترك العبيد وأراد ما أراد الله .

# التعليم عن بعد بأدوار جديدة

" إبتسام سعيد آل بصمة

سنبدأ باستقبال العام الدراسي الجديد١٤٤٢هـ بشكل وإطلاله مميزه ، وبتجهيزات وأنظمه وأدوار جديده . . وبالفعل يعتبر عام دراسي مميز ، فهو العام الأول منذ بداية التعليم في المملكه العربيه السعوديه لتلقي التعليم عن بعد بسبب جائحة كورونا العالميه .. التعليم عن بعد هو أحد طرق التعلم الحديثه ، وهو نظام تعليمي جديد يعتمد على وسائل التكنولوجيا الحديثه في تقديم التعليم وتلقيه ، وهذه التجربه كانت ما بين مؤيد ومعارض ، إلا أنها في الحقيقه تجربه ناجحه وإيجابيه في ظل الظروف الراهنه . وخوض أبناءنا وبناتنا لهذه التجربه تعد من التجارب الثريه جداً في مجال العلم والتعليم ، فمن ناحيه يسمح للتعليم بتغيير مسيرته والتقدم لطريق أفضل نحو مستقبل مشرق مليئي بالخبرات والمهارات الجديده والإنجازات ، كما أن تميز ونجاح التعليم بحلته الجديده يعتمد على نجاح وترتيب الأدوار وخروجها من الأدوار التقليديه إلى أدوار جديده .. فالطالب حين يخوض دوره في التجربه التعليميه الجديده .. يدرك أن وسائل التقنيه التي بين يديه أصبحت مصدر من مصادر التعلم الأساسيه ، فخرجت من كونها للتسليه وللعب فقط إلى كونها مصدر للتعلم أيضاً ، كما يتم إكسابه خبرات ومهارات جديده في التعامل مع التكنولوجيا ، وينشأ لديهم أيضا الشعور بالمسؤوليه من الإعتماد على أنفسهم بتنظيم أوقاتهم ووضع خطط وجداول مناسبه لهم . وأما دور المعلم الجديد .. فانتقلت الرساله العظيمه التي كان يؤديها من أرض الواقع إلى عالم التكنولوجيا ، فيكسب الطالب المعرفه بتشجيعه وتفاعله من خلال التقنيه ويساعده بأن يكون معتمد على نفسه ولا يكون مستقبل للمعلومات فقط ، فتنتهي مرحلة إطعامه السمك وتبدأ مرحلة البحث ليصطاد السمك بنفسه . وهذا هو النجاح الحقيقي لأي عمليه تعليميه ( لا .. لتلقين المعلومه ) بل مساعدته لإكتسابها من خلال الطرق التعليميه التكنولوجيه المتعدده ، والتقنيات المستخدمه لابد أن تكون موافقه لعمر المتعلم وطبيعة الدرس ووقت الحصه الإفتراضيه . وأما (دور الأسره ) فهو الدور البطولي والجوهري بين نجوم التعليم عن بعد .. فسيواجهون تحديات كبيره ، فالكره أصبحت في ميدانهم ، فلم يعد دور الأسره حضور الأبناء للمدرسه ، أو شراء المستلزمات والأدوات المدرسيه ، بل أصبح دورهم كبير جداً وأصبحت مخرجات التعليم تعتمد عليهم بشكل كبير ، فسوف تتمثل لهم عدة أدوار .. من توفير الأجواء المناسبه للعمليه التعليميه بعيداً عن المشتتات والعوائق التي تحد من ممارسة واستمرار عملية التعليم لأكثر من طالب لديهم و في وقت واحد ، تذليل كل الصعوبات التي تواجههم ، توفير الأجهزه والقنوات التعليميه وتحضير الفديوهات على اليوتيوب وترتيب ووضع الجدول المناسب لكل طالب لديها وتقسيم الأوقات من حضور الحصص إلى حل الواجبات والمذاكره إلى وقت الترفيه وما إلى ذلك من مسؤوليات ، التشجيع والدعم المستمر بالحث على دخول المنصه والتفاعل مع القروبات والأنظمه ، إدراك الفروق في القدرات بين الأبناء وعدم المقارنه، ومساعدتهم لإمتلاك مهارات جديده والتنوع في طرق توصيل المعلومات ، ومكافأتهم عند تحقيق الأهداف المنشوده . فالأسرة تلعب دور كبير وهام لحصول الأبناء على تجربه تعليميه ناجحه . وهكذا يستمر تطور التعليم في دولتنا الرشيده رغم كل التحديات والصعوبات التي واجهتها في ظل الجائحه العالميه . ولنتكاتف مع جهود الدوله ولتستمر أدوار ونجوم العمليه التعليميه من وزاره وطاقم إداري وتعليمي وأولياء أمور وطلاب وبذلك يكون قد نقلنا التعليم إلى بيئه تعليميه تفاعليه مثاليه ،وأستطعنا أن نحول الظروف الصعبه إلى فرص جوهريه نتعلم منها الكثير والكثير .

# لم أعد أكتب عنك

" سمية كوري

لم أعد أكتب لي أقصد عنك
لم تعد نصوصي
رشيقة أصبحت بدينة
بدينة تخرج عن سياق النص
هناك في السطر الأول طفل وضيع
يريد مرضعة ،ولكن أمه ميتة
ترضعه الأقدار بمرضعة المواساة
لم أعد أكتب لك ولا لأمنيات ليلية
ولا عهود البالية لم اعد اكتب لك
نصوصي التي أتهمني
بها الجميع بأنها تخصك
نصوصي التي كانت مراهقة
ترتص أمام أطلالك وتطلب
النجدة تطلب منك المبادرة
ياخزانة اللامبالاة
ياشمعة اليأس والفتور
يادار العجزة بلا
مسنين يازلة القلب
مامن طقوس تعيدني إلى رشدك
فأعود تائباً إلى رب الغيوم
لا أعلم ما الذي كان بيننا
ولكننا أنتهينا بل إنتهيت
يا شبيهي الخمسين
ياسارق نصوصي في العشرين
ياذاكرتي عتيقة
،وياكل أيامي العتيقة
ويا حرفي الحزين .