العدد
45

صحيفة إنسان
صحافة حرّة وإعلام هادف لكلّ إنسان

اقرأ في العدد 45 من صحيفة إنسان:

كل سنة وأنتم سالمين من كورونا
بقلم : مصطفى طه باشا 3

كورونا كغيره من الفيروسات
بقلم : نصرة الأعرج 4

إنني أراك
بقلم : أسماء عوض 5

العيد بحلة جديدة
بقلم : فرح الخاصكي 12

شهوة الموت
بقلم : ريم الخش 14

حوار مع الملهمة سلوى محمد
بقلم : نوف الحضرمي 18

والعديد من المواضيع المفيدة والقيّمة

العدد 45

صحافة حرّة وإعلام هادف لكلّ إنسان تاريخ 01 - 06 - 2020

أسرة صحيفة إنسان

المدير العام ورئيس التحرير : أ. مصطفى طه باشا

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

سكرتير الصحيفة : أ. نوف الحضرمي

التصميم : أ. بندر بن عفيف

كُتاب السعودية

أ. زينب الجهني
أ. الهنوف الشامي
أ. مروة الدوسري
أ. غلا المالكي
أ. هبة صالح رزق
أ. إبتسام سعيد آل بصمة
أ. ريهام المالكي
أ. شوق محمد

كُتاب سورية

د. ريم سليمان الخش
أ. نصرة الأعرج
أ. محمد الساري
أ. إيمان هاشم
أ. بيان حلبية
أ. سمر والي
أ. نغم الجوجو
أ. محمد العلي
أ. عبد القادر زرنيخ
أ. هادي حاج قاسم
أ. العنود الأحمد

كُتاب العراق

د. فرح الخاصكي - أ. محمد الحسيني - أ. سحر الدوري - أ. فاطمة حسين - أ. صفا حيدر

كُتاب فلسطين

أ. ندى دخل الله

كُتاب اليمن

أ. ليلى محمد

كُتاب مصر

أ. هبة أبو زيد - أ. جنة بدوي

كُتاب سلطنة عمان

أ. جمال الأغبري

كُتاب الإمارات

أ. بدرية الظنحاني - أ. ريم الغافري

كُتاب الجزائر

أ. منار بوحلوفة

للمشاركة عبر الإيميل insan.magazasi@gmail.com

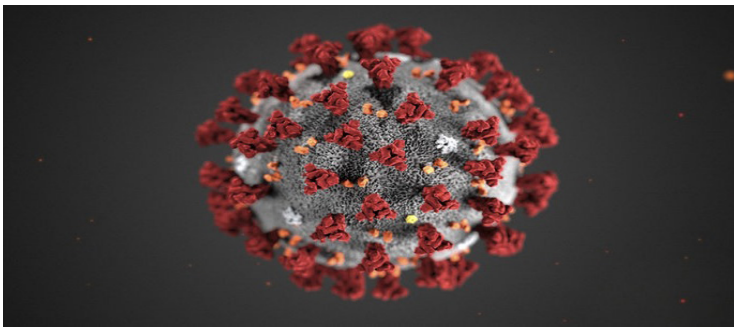
كل سنة وأنتم سالمين من كورونا

" مصطفى طه باشا

يأتي عيد الفطر هذا العام, والعالم يتخبّط على أعتاب جائحة كورونا, التي فتكت بالكرة الأرضية ونشرت الخوف والرعب, فلا طقوس دينية مرافقة لشهر رمضان, ولا حتى أجواء ومراسم مرافقة لعيد الفطر, فكيف احتفل المسلمون بعيد الفطر بعد رمضان؟ مضى رمضان بدون طقوس دينية, فلم تقام صلاة التراويح بسبب إغلاق المساجد, وأيضًا صلاة العيد لم تقام في كل البلاد الإسلامية, ليكون عيد الفطر هذا العام؛ لا يشبه الأعياد السابقة وليحفر بذاكرة الكل, ولن ينسى لأجيال وأجيال, وربّما يُخلّد بالتاريخ العالمي وليس العربي فحسب. كورونا أعطى درسًا قويًا لكل البشرية, ومن ضمنهم المسلمين, فقد عرفوا قيمة الأشياء والطقوس التي كانت لديهم ولم يكونوا يدركوا قيمتها وجمالها, بدءًا من صلاة الجماعة بالمساجد وطقوس رمضان وصلوات العيد والزيارات, والعديد من الطقوس والتقاليد الإسلامية التي كنا نمارسها دون الانتباه والتركيز عليها كثيرًا. حُرم المسلمون من أداء صلاة العيد في المساجد؛ بسبب الحظر المفروض عليهم, وأيضًا بسبب إغلاق المساجد, واقتصرت أجواء العيد عبر الانترنت ووسائل التواصل الاجتماعي, فقد عبّر العديد عن احتفالهم بالعيد بالصور وبعض الكلمات التي شاركوها عبر الشاشات من منازلهم, في حين قام البعض الآخر بالاستياء والغضب من الحال الذي وصلت له البشرية هذا العام, بسبب فيروس كورونا, وقالوا بأن عيد الفطر لسنة ٢٠٢٠ سيؤرخ بكتب التاريخ الإسلامي, ولن يُمحى من ذاكرة الأجيال لقرون قادمة وربّما لعصور, بسبب الخوف والرعب الذي عانوه من الإجراءات والتهويل الذي رافق جائحة كورونا, عبر الانترنت (وسائل التواصل الاجتماعي) ومحطات التلفزة. والسؤال الذي يجول بخاطر المسلمين الآن, هل سنعيش أجواء عيد الأضحى القادم, كما عشنا عيد الفطر, أم ستتغيّر الأحوال وتعود الحياة لطبيعتها كما كانت قبل كورونا, وهل سيستطيع عيد الأضحى تعويض فرحة عيد الفطر, التي حُرم المسلمون منها؟

كورونا كغيره من الفيروسات لا شيء

" نصرة الأعرج



هذا ما فسره المفكر النمساوي رودوولف ستاينز قال في كتابه حول كهربة الأرض عام ١٩١٧ (في الأزمنة التي لم تكن التيارات الكهربائية متواجدة فيها عندما لم يكن الهواء ممتلئاً بالمؤثرات الكهربائية كان من السهل أن يكون المرء انساناً وحتى يكون المرء انسانا في هذا الزمان من الضروري تطوير طاقات روحانية اقوى بكثير مما كان عليه الحال قبل قرن من الزمان) فإذا كنت تعرف ستاينر فإنك حتماً ستعلم الأجوبة نتحدث هنا عن الاوبئة خلال ال١٥٠ سنة الأخيرة آخرها وباء كورونا (كوفيد ٩) إذ أن ستاينر شرح آلية تشكيل الفيروسات وكيفية حدوثها بطريقته العلمية الخاصة قبل ظهوره جينيا إن كنت على إطلاع بهذا العالِم ستعلم الخطوط العريضة لكن يبقى عليك ان تفهم التفاصيل ففي عام ١٩١٨ وبعد وباء الإنفلونزا الإسبانية في ذلك العام سُأل ستاينر ماذا يحدث؟ فقال إن الفيروسات ليست سوى إفرازات للخلية المتسممة و هي قطع من الحمض النوويDNA و RNA مع بروتينات اخرى تنطلق خارجة من الخلية إذ إن الفيروسات تحدث أو تتشكل عندما يتم تسميم الخلية الفيروسات ليست سبباً لأي شيء فالطريقة التي تدفعكم للتفكير في هذا الشأن فهي لا تنتقل من مصاب إلى سليم بالعدوى لكنها تنشأ من تسمم خلايا الكائن اكسون فالديز عنوان عريض لشركة نفطية تسببت بتسربات كارثية في الماضي نتج عنها موت عدد هائل من الأسماك في المحيط. إذا أصيبت الخلايا بالتسمم ووفق لنظرية ستياينز تلك الخلايا المتسممة تحاول ان تطهر نفسها من ذلك السم الذي اخترق جدارها لتطرد هذا الركام والذي نسميه فيروسات فلو راجعنا النظرية الحالية بخصوص الفيروسات والمسماة(اكسوزومز) والكلمة التي ألقاها مسؤول معاهد الصحة الوطنية في أمريكا بخصوص تعقيدات الفيروسات سنجد أن ذلك منسجم لنظرية ستاينز حول ماهية الفيروسات. وهذا ماحدث عندما اختفى كل أثر لطيور الاوز في إحدى البحيرات في مناطق السافانا وجنوب غينيا الجليدية والذي كان وارء اختفاؤها ال دي دي تي المُلقى بالمياه فهي لم تمت بسبب مرض جيني أو فيروس نقل بالعدوى حدثت كل الأوبئة خلال ١٥٠ سنة الأخيرة وهذا ماحدث في عام ١٩١٨ كان هناك شيء ضخم إذ حدثت نقلة نوعية في كهربة الأرض حيث في اواخر خريف عام ١٩١٧ كانت البداية بث موجات الراديو عبر العالم وبداية العمل بالراديو في كافة أنحاءه لتتغطى الكرة الأرضية بأكملها بحقول من أشعة الرادار لأول مرة يتعرض عالمنا لهكذا أمر فعندما يتعرض نظاما حيويا لنظام كهرومغناطيسي جديد حينها يتسمم هذا النظام فيُقتل بعضه والباقي يدخل في حالة تشبه حالة الحياة المعلقة والمثير في الأمر أنه يعيش لبعض الوقت بعد ذلك في حالة مرضية ففي عام ١٩٦٨ كان هناك انفلونزا هونج كونج إذا إن الأرض كانت تحيطها طبقة من الجزيئات المشحونة تحميها من حزام (فإن ألن) إذا هذه الطبقة تقوم بدمج الحقول الكونية من الشمس والقمر والمشتري وغيرها من الحقول الكونية الأخرى وتوزعها على كافة الكائنات الحية على كوكبنا و الأقمار الصناعية المزروعة في تلك الطبقة تقوم ببث موجات راديو نشطة في حزام فإن ألن الأمر الذي خلق وباء فيروس جديد ولأن ذلك أثر بالكائنات فتسممت مما جعل أجسادهم تطرد السموم للتخلص منها والتي تعتبر تلك فيروسات ، معتقدا الناس حينها أنه وباء أنفلونزا وهذا ماأكدته التقارير الصادرة من قسم الصحة بوسطن إذ تم اخذ عينة من مخاط انوف مئات الأشخاص المصابين بالإنفلونزا وتم حقنه في اشخاص سليمين غير مصابين بها وكرروا تلك العملية مرات عدة دون أن ينتقل المرض إليهم في كل مرة أي لا عدوى كما قاموا بإعادة التجربة على الأحصنة المصابة بالانفلونزا الإسبانية إذ وضعوا اكياساً على رؤوس الأحصنة المصابة وعطست الأحصنة في تلك الأكياس ثم وضعوا الأكياس على رؤوس الأحصنة السليمة ولم يمرض حصان واحد سليم وهذا ما أكده العالم آرثر فورستونبيرج في كتابه (قوس قزح الخفي) وفيه قام بتأريخ كافة مراحل كهربة الأرض وكيف وخلال ستة أشهر حدث وباء انفلونزا جديد في العالم كلل عندما نسمع التفسيرات المعتادة كيف ذهبت العدوى من كانساس بأمريكا إلى جنوب أفريقيا في غضون اقل من أسبوعين وظهرت الأعراض في نفس الوقت في كافة أنحاء العالم رغم صعوبة التنقل والشبه معدوم آنذاك حينها نكتفي بالقول لانعرف كيف حدث ذلك وهذا لايمكن تفسيره إلا من خلال المجال الكهرومغناطيسي والذي بإمكانه التواصل مع العالم بثوان إذ أن هناك أكثر من ٢٠ ألف قمر صناعيا يرسلون إشعاعات كتلك التي في جيوبنا ومعاصمنا والتي نستخدمها طوال الوقت وهذا عاصفة مثالية تسبب التدهور للجنس البشري نحن فعليا كائنات كهربائية والكيماويات ليست إلا نتاج ثانوي لتلك الذبذبات الكهربائية فقابلية الجسم تعتمد على كمية المعادن التي يحويها الجسم وعلى كمية المياه فيه إذا إن أول المدن بالعالم كانت الأولى في تغطية كاملة للجيل الخامس مدينة ووهان الصينية الأمر الذي أطلق الوباء الحادي والعشرين كورونا.

إنني أراك

" أسماء عوض

أراك في أحرفك.. وبين كلماتك..
أراك في علمك.. وفي كل خطواتك..
أراك في نصحك.. وفي إرشادك..
نعم، لا أراك بعيني المجردة؛ لكنني أبصرتك بعين قلبي التي عشقتك من بعيد...أتعرف كيف أراك؟! أراك كنور أضاء عليّ حياتي في عهد جديد... كيوم أشرقت شمسه بعد أن طال الليل الكئيب ... أما زلت لا تعلم كيف أراك؟! عجبا لذلك... انظر لليلة سوداء حالكة؛ فظهرت فيها كقمر يشع النور...؛ فيؤنسني... رأيتك نجما ساطعا وسط السماء؛ يهدي سفينتي فلا تضيع... إنني أراك.. يدا تنشلني من الألم.... وأراك قدمًا تسعى إليّ مسرعة؛ لتنقذني من السقوط... وماذا رأيتك؟! رأيتك موجًا يدفعني لشاطئ النجاة؛ فلا أغرق من جديد... أراك شجرة أثمرت في حياتي بعد جفاء طويل...إنني أرى صوتك... وأسمع نبضاتك.... جئتك لتعلمني كيف أعيش، وأحيي الأمل في داخلي من جديد..... ألا تعلم رؤيتي لك؟.... أنت قلبي الذي ينبض؛ ليحيا كطفل بريء.. أنت عقلي الذي استفاق من غفلته قبل الرحيل... إنني أراك بعين قلبي حقيقة شيئا جميلا في هذي الحياة.... إنني أراك حقيقة أمري عشقا وحبا وودا وأمنا... إنك أحييت فيني زهور الربيع بعد أن تساقطت مني أوراق الخريف.

إنّه هو الرزاق الكريم

" سمر والي

لكلّ إنسانٍ على وجه البسيطة رزقٌ خصّه الله عز وجل به؛ قد يكون رزقاً مادياً، وقد يكون رزقاً معنوياً، إنّها عطايا الله ومنته، التي جاد بها علينا، والّتي يجب أن نسجد شكراً لها طوال أعمارنا. كما قال علي بن أبي طالب رضي الله عنه :»إنّ الرّزق مقسومٌ، وسوء الظّنّ لاينفع كل من يطمع، وغنيٌّ كل من يقنع» معظم النّاس يعتقدون أنّ الرّزق ؛هو أن يكون لديك دخلٌ ماديٌّ جيّد فقط، وهذا اعتقاد خاطئ جداً، فنحن لا نعلم ماذا سيرزقنا الله؟ وكيف سيرزقنا؟ وكم سيرزقنا؟؟ فالرزق هو عطاء الله وهبته من كل ما تهواه نفسك، وما ينتفع به الإنسان وهو نوعان: رزق يقوم به البدن، ورزق يقوم به الدين، والله تعالى يرزقنا أمورا كثيرة قد لا تروق لنا، لكننا قد نجد فيها خيرا كثيرا، وبعضها نلحّ بالدعاء بحرقة للحصول عليها ولا نفتر عن ذلك،

قد يكون زوجةً صالحة، زوجاً صالحاً، وظيفة مناسبة كنت تحلم بالحصول عليها، أو أبناءً صالحينَ، دعوتَ الله كثيرا لهدايتهم، فالله سبحانه يرزقك من حيث لا تحتسب، فلا تتعجل أبدا، واصبر على رزقك، وأحسن الظّنّ بالله فهو سبحانه من بيده الرّزق. كما قال تعالى في سورة الأعراف:» ولو أنّ أهل القرى آمنوا واتقوا لفتحنا عليهم بركات من السّماء والأرض ولكن كذّبوا فأخذناهم بما كانوا يكسبون». عندما تذنب ويمنّ الله عليك بالتوبة فهي رزق، عندما يمتلئ قلبك بحب الله وتغمرك مشاعر اللذة والطمأنينة فهي رزق، والعافية التي تتمتع بها رزق . واعلم أن سعة الرزق والعمل ليست بكثرته، ولا طول العمر بكثرة الشهور والأعوام، ولكن سعة الرّزق والعمر بالبركة فيه، كما قال ابن القيم: « يا مستفتحا باب المعاش بغير إقليد التقوى كيف توسّع طريق، الخطايا وتشكو ضيق الرزق». الصّحبة الصّالحة في الدنيا من أعظم الأرزاق، لأنها تعينك على طاعة الله، وتأخذ بيدك إلى طريق الخير والجنان، فهي والله النّعيم المعجّل في الدّنيا كما قال العلاّمة عبد الرّحمن السّعدي رحمه الله :» من أعظم نعم الله على العبد المؤمن، أن يوفقه لصحبة الأخيار، ومن عقوبته لعبده أن يبتليه بصحبة الأشرار، صحبة الأخيار توصل العبد إلى أعلى عليين، وصحبة الأشرار توصله إلى أسفل سافلين» .

إذا أردت السّعادة فلا تنظر لمن قُسم له أكثر منك، بل لمن قُسم له أقل (علي الطّنطاوي) . الرّزق مقسوم ومن وضع تقوى الله نصب عينيه، وسأل الله بإخلاص وصدق سيأتيه رزقه لا محالة، وارضَ بما قسمه الله لك تكن أغنى الناس، كما قال ابن الجوزي: من رزق قلبا طيبا ولذة مناجاة؛ فليراعِ حاله وليحترز من التغيير، وإنّما تدوم له حال بدوام التقوى» الله سبحانه وتعالى؛ حتى الطّيور المغرّدة في جوف السّماء يهب لها رزقها، ولكن لا يلقيه في العشّ بل تذهب للبحث عنه. رزقنا بين يدي من خلقنا فأحسن خلقنا، وجمّلنا بلباس البرّ والتّقوى، فلا تتعب نفسك وتلهث وراء سراب قد لا يأتيك، واعلم أن كلّ شيء مكتوب، وما قسمه الله لك سيأتيك فلا تعجل كما قيل: توكلتُ في رزقي على اللهِ خالقي .. وأيقنتُ أن اللهَ لا شكَّ رازقي ومايكُ من رزقي فليسَ يفوتُني.. ولو كانَ في قاعِ البحارِ العوامقِ سيأتي به اللهُ العظيمُ بفضلهِ .. ولو لم يكن مني اللّسانُ بناطقِ ففي أيّ شيءٍ تذهبُ النّفسُ حسرةً.. وقد قسّم الرّحمنُ رزقَ الخلائقِ

الحب سهل!

" ريـــم الغافري

الحـب سـهل والأصعـب هـو الفـراقُ بعـدَ الحُـب.. فأنـتَ مُخيرٌ مابـينَ أن تكـونَ سـجيناً لحُـبِ شـخصٍ لا يهتـمُ لأمـركَ ولا يُبادلُـكَ الحُـب ، ويُحَمِلَـكَ ذنـبَ إهمالـه وخطـأهُ. وحجتـهُ الدائمـةَ أنـكَ تضغـطُ عليـه ولا تُعطـه مجـالاً للتنفـس، وأنـكَ تغـارُ عليـه مـن هواءٍ يتنفسـهُ، وأنـكَ بغيرتـكَ هـذهِ تقتلهُ.. والخيـارُ الثـاني هـو أن تشـتري راحتـكَ وتبتعـد عـن مـن لا يهتـمُ لأمـركَ وتعيـشَ لنفسـكَ ، قـرارٌ صعـب، يوجِعُـكَ لأيـامٍ أو لأسـبوعٍ ،سـتبكي مـن شِـدَةِ الحُـزن ، وسـتصرخُ مـن شِـدَةِ وجـعِ قلبِـكَ ، وسـتنامُ والدمعـةُ في عينيـكَ تنزَلِـقُ بِبُـطء. إذا قـررت أن تنـسى وأن تتحـاوز حُبـاً أوجعـكَ. عليـكَ ألا تتهـربَ مـن أي ذِكـرى ، وألا تمنـعَ نفسـكَ مـن تخيُلِـهِ وألا تمنـعَ نفسـكَ مـن قـراءة رسـائِلِهِ وإن كانـت موجعـة فسـتجعَلُكَ أقـوى للتصـدي وعـدم المبـالاة لأمـرة ولرسـائِلِه، عليـكَ أن تـرى صـورهُ حتـى تسـتطيع أن تنسـاهُ وتنـسى ملامِحِـهِ لـكي لا تُأثِـرَ فيـكَ حـين تراهـا ثانيـة. ستُشـفى مِـنَ الحُـبِ الـذي ظلمـكَ أو بالأحـرى أنـتَ مـن ظلمـتَ نفسـكَ ورضيـتَ أن تكـونَ راضِـخٌ لـه، سـيكون كُل شيء عـادي، سـتعود ابتْسـامتُكَ الاعتياديـة، وسـيعود روتينـكَ اليومـي « قهـوة، كتـاب، أصدقـاء». ولـن تُجـازِفَ بِقِصَـةِ حُـبٍ أُخـرى خوفـاً عـلى نفسْـكَ مِـنَ ذُلِها ومـن عينيـكَ أن يـذرِفَ دمعُها ، ومـن ابتسـامتِكَ غيابُها ، وتخـشى عـلى غـيرِكَ أن لا تُعطيـهُ حقـهُ بالحُـبِ أو الاهتـمام والتقديـر وتخـشى أن تظلِمَـهُ بـأن لا تسـتطيعَ حُبَـهُ ولا مُرَعاتـهُ. سـتُفضِلُ بـأن لا تُحِـب، وألا تُحَـبَ إلا حُـبُ صداقـة.

صـــدفـــة!

" العنود الأحمد

لقاءنـا كان عـلى محـض الصـدف، صدفـة غريبـة تشـبه المعجـزات وأحـلام اليقظـة، وفراقنـا كان بمثابـة صفعـة صفعـة عـلى القلـب أيقظتنـي مـن حلـم ،حلـما كان يربطنـي بالحيـاة يدفعنـي لعيـش الحيـاة بقلـب سـليم، وأنتظـر الغـد ومـا بعـد الغـد ،حلـما يهبنـي الشـغف والتبسـم مهـما حـدث وسـيحدث ، ليـت الليـت تصنـع شيء، لكنت تمنيـت أن نبقـى ،لكنـت تمنيـت الحيـاة التـي جمعتنـي بـك، لكـن ليـس لليـت والتمنـي إي حيلـة، أنـا الأن مسـتيقظة، للحـد الـذي يشـعرني بغيابـك، وعيـت بمـا يكفـي لأرى أننـا لـن نجتمـع في منـزل واحـد ولـن نتشـارك ذات السرير والوسـادة، ولـن أرتـب فسـاتيني بجانـب قمصانـك، ولـن نجتمـع فالـذي يفصـل بيننـا الأن شـخصان ،شـخصان لا ذنـب لهـما، كانـت اختيـار أمـك وكان اختيـار أبي، ليـت يـا خليـل القلـب تعلـم أن المسـافات أعـز وأرحـم وبكثـير وأن رفـض أبي لـك في كل مـرة، أخـف ألمـا عـلى القلـب مـن أن يفصـل شـخصان بيننـا، أفتعـل الشـجار ليبتعـد عنـي، أتخـذ موقفـا مـن كل شيء يفعلـه، أغضـب لأنـه عـن طريـق الخطـأ نـسي غطـاء قنينـة عطـره عـلى الطاولـة أتهمـه بالإهـمال، أسـتفز غضبـه أسـخر مـن كل مـا يفعلـه لا يثـير إعجابـي مهـما فعلـه ،وفي كل مـرة أفعل كل هذا أشـفق عليـه وعليـك وعـلى قلبي ،ليـس ذنبـه أنـه أحبنـي ليـس ذنبـه أعـرف هـذا وليـس ذنبـي أيضـا فأنـا أحبـك، والحماقـات التـي أدعيهـا واللامبـالاة تقتلني، تنتظـر الأيـام المميـزة لتبعـث لي رسـالة، فأوبخـك تعـرف أنـت أن توبيخـي مـن حبـي وكل مـا قلـت أبتعـد كنـت أقصـد أقـترب ،تلـك المشـاعر المتضاربـة تسـتهلكني، لا أريـد أن أكـون سـيئة لكنـي أحبـك وهـذا الذنب يلاحقنـي يحـدق بي يشـير إلي بأصابـع الاتهـام، يقـول أني خائنة، هـذه الدوامـة التـي وقعنـا بهـا كان سـببها العائلـة، العائلـة هـي المدمـر الأول للإنسـان لكننـا نخجـل مـن قـول هـذا.

منازل الأشـــخاص

" ليلى محمد

أ - ب - ت

ضـع الأشـخاص في منازلهـم الحقيقيـة.. لا تدفعهـم مـرةً واحـدة في خانـة واحـدة ،، فليـس مـن نُعـاشره بعقلـه كمـن عرفنـاه بعاطِفتـه.. هنـاك مـن يهبـك الحيـاه، و آخـر يقـدم لـك نصيحة فقط ،، وثالث يتحلى بالرياء و قـادر عـلى حُبـك و دس السُـم لـك.. انتبـه أن تضـع مـن سـكن قلبـك بـ الخانـة (أ) مـع صاحـب الطعنـة القاتلـة لـك (ت).. أعـد أوراقـك و رتـب النـاس الأولى فـالأولى ، و نظيـف الروح أولى بالقرب .. تخلـص مـن زحمـة الأشـخاص بـ نوتـة هاتفـك ومـن قائمـة حساباتك ، فالوقت المُهـدر لهـم أهـم و أولى أن تنـام فيـه مـن مخالطتهـم, لم يعـد هنـاك الكثـير مـن الوقـت ،، فأجعـل لنفسـك منـه الكثـير, النـاسُ منـازل و أنـت لم تكـن صالـة المطـار لتقبلهـم دفعـة واحـدة.

ذكاء التعايش

" بدرية الظنحاني

نعم التعايش ، تعايشنا وعشنا رمضان بأجوائه الروحية دون خوف دون إسراف ففي أعداد المائدة ، جاء العيد وعشنا فرحته دون تفكير.. دون صالونات ودون حلاقين، دون تبديد المال فالمولات، دون الإفراط فالمشتريات، دون ولائم والبذخ مر العيد بسلام والقلوب تطير فرحة وسرور تعايشنا مع الوضع الحالي دون ان يؤثر في فرحتنا تعايشوا بود وألفة مع اتخاذ إجراءات السلامة والحذر حفاظًا على حياتكم.. كنت لا أتردد ابدا في طرح هذه الكلمة التعايش وليس الاستسلام، التعايش مع الوضع اي التقبل والرضا مع السعي في بذل ما هو لصالحنا.. بذل ما يجعلنا سعداء .. حول طاقتك الداخلية لما هو مفيد لك ولمجتمعك فجر طاقات الإبداع والمواهب لديك ولدى أفراد اسرتك ومجتمعك. ابتعد عن التذمر من القرارات من الظروف وتذكر أن المال ليس سبيل النجاة وليس سبيل الشفاء وليس سبيل اثبات الذات, التعايش علم الأغنياء البساطة وعلم الفقراء ان الكل أسوياء والمريض يصيب الغني والفقير يصيب الكبير والصغير.. يجب أن يعيش الأغنياء ببساطة أكثر، حتى يستطيع الفقراء أن يعيشوا. لا غنى كغنى العقل وحسن التصرف، ولا فقر كالجهل وسوء التصرف، فلنتعاون و نتعاهد مع أنفسنا ,على التأقلم نتعاهد على تصفية القلوب، فلنحيا بسلام وأمان انظر حولك اسر كثيرة غنية وفقيرة تحلت بالروح الجميلة والتعاون فانعكس ذلك إيجابيا على التميز . عزز قيمة التعايش والتقبل والنظر لمصلحة العامة ومصلحة الوطن .

لا تكن لطيفًا أكثر من اللازم

" ندى دخل الله

الرغبة في أن تكون محبوباً هي الوهم الأخير، تخلَّ عنها وستكون حرّاً.. | ماغريت أتوود |

لطالما كان هاجسي الأكثر تأثيراً في قراراتي أنني أرغب وبشدة في الحصول على الحب الكافي.. لطالما كان وقودي في أي خطوة أخطوها وحافزي الأول والأخير هو المحبة.. رغبت وبشدة أن اسكن قلوب الأخرين وأنفقت من أجل هذه المحبة أثماناً باهظةً من راحتي وسعادتي وهدوئي، ولكن على حين غفلةٍ توضح لي أنني أسير في حلقةٍ مغلقة، أدور حول نفسي ولا ولن أصل لمرادي.. الحب الذي تمنيته وسعيت جاهدةً للحصول عليه كان حبلاً يوثقني، إلى أن ربطني أسيرة رضا الأخرين، شيئاً فشيئاً حاجتي للمحبة باتت تلتف حول عنقي وتخنقني بقوة.. عدت أبحث مجدداً عن حريتي التي سلبت مني بينما كنت منهمكةً بالحصول على القبول الاجتماعي والحب، ها هي ذا وجدتها أخيراً.. لم تكن رغبتي في الحصول على الحب إلا وهماً، فالحب لا يأتي ثمناً لخدمةٍ ما أو أجرةً لقاء أمرٍ ما، فالمحبة التي لا تولد من تلقاء نفسها تكون عبئاً على المحبوب نفسه في المرتبة الأولى، تكون جحيماً قبل أن تكون نعيماً.. لتكون محبوباً لا ينبغي عليك الخضوع وتقديم التنازلات لتحظى بتلك المحبة.. لذا سارع للتخلص من أية مشاعر تأسرك، لأنها قد تقتلك يوماً من الأيام.. وتذكر جيداً، لا تكن لطيفاً أكثر من اللازم.

كورونا هل سترحل أم ستبقى ؟

" إبتسام سعيد آل بصمة

ونحن نمارس حياتنا الطبيعية وفجأة أُعلن جرس الإنذار.. ((أبقوا في منازلكم)) مهلاً .. ماذا جرى ؟! هل ستتوقف الحياة !! لسنا مستعدين .. لحظةً .. هناك أوراق على مكاتبنا لم تنتهي ، ولدينا مواعيد ننتظرها ، واختبارات لم نؤديها ، وصلاة في المسجد لم نصليها ، وأعمال كثيره تنتظرنا .. هناك آمال وأحلام لم نحققها وأهداف وطموحات كثيره لم تنتهي بعد . إنه ..كورونا ..أمراً لم يكن بالحسبان أتى فجأة ومن دون مقدمات .. فأغلق المدارس ، الجامعات ، المساجد ، المطارات ، والمؤسسات . بل عطّل عجلة الحياة ، وعجز العالم عن أمره, فتوقف العالم كله أمام عظمة الخالق . فهل هو كابوس أم فايروس لنهاية العالم أم رسالة يريد أن يوصلها لنا ؟! حقيقةً .. نعم .. رسالة .. وأعظم رساله وصلت لنا ، فالأوراق مازالت بأيدينا لنراجع حساباتنا في هذه الحياة . أين نحن ؟ وكيف ؟ وماذا قدمنا ؟ وهل حققنا مانريد أم مازلنا نُسوف وننتظر ! فالأيام تمضي سريعاً وقد تتوقف فجأة ومن غير سبب ، وقد تتوقف لمرض ، لحادث، لأي أمر مفاجئ. فالحياة رحله ولابد من النهاية . نحتاج إلى وقفة تأمل مع أنفسنا .. مراجعه .. محاسبه .. إعادة ترتيب الأولويات وعجلة الحياه .. لنراجع علاقتنا بخالقنا والتقرب إليه سبحانه بالأعمال الصالحة والدعاء والاستغفار وتجديد التوبة دوماً ، وماذا قدمنا لحياة البرزخ والآخرة، ونستشعر النعم اليومية التي اعتدنا عليها فبالشكر تدوم النعم . ونجدد علاقتنا مع أنفسنا ومع من حولنا, فنستمتع بحياتنا ، ونحقق أهدافنا وأحلامنا وأمانينا بلا تأجيل وتسويف .. فماذا عسانا أن نقول إذا انتهى بنا العمر وتوقفت الرحلة, الحمد لله أم مهلاً لم ننتهي بعد .

كورونا بداية النّهاية

" إيمان هاشم

في آخر تصريحات لعدة رؤساء حول العالم أفادت بأن على الشعوب التعايش مع فيروس كورونا كما لو أنه انفلونزا موسمية, وبالفعل بدأت البلدان بتخفيف الإجراءات الصارمة التي اتخذت لمواجهة الفيروس وللحد من انتشاره، وما أن بدأت أول دولة بتنفيذ مشروع « العودة للحياة» تبعتها الدول البقية وعلى مستوى العالم ، فتحت الجوامع والمطاعم ومراكز التسوق والشواطئ والقطارات والمطارات مع المحافظة على تدابير الوقاية المعروفة، وبدأ الحظر ينفك تدريجياً وتضاءلت المخاوف التي أرقتنا جميعاً في بداية ظهورcovid-١٩ وفرح معظمنا بهذه الأخبار ولكن هناك بعض الأسئلة المبهمة التي لا إجابات لها أليس هم من حذرونا منه وأنه الكارثة الأكبر التي ستحل على العالم كلّه؟ أليس هم نفسهم من تبنوا الخطابات التي تدعو للتباعد و للخوف و للحذر؟ أليس تصريحاتهم السابقة المدعومة بكم هائل من التشاؤم قد أحبطت المتفائلين منّا مثل أن: لا عودة للحياة قبل ٢٠٢١ ، ولا وجود لأي لقاح بالقريب العاجل ، وغيرها من أخبار تدعو للإحباط ؟!ما الذي حصل فجأة رغم أننا لم نسمع عن أي دولة من الدول الكبرى ولا حتى الصغرى خلوّها من الإصابات, والمطلوب منا الآن «التعايش» نعم سنتعايش ونعتاد كما فعلنا مع الحروب والمجاعات والأزمات الاقتصادية والنفسية والكوارث الطبيعية والقتل والإرهاب والعنصرية و و و .. وستمضي الحياة ويمضي معها عمرنا بمحاولة «للتعايش».

كن محسنًا

“ نغم الجوجو

في رحلة الحياة نلتقي بالكثير من الأشخاص قد يتشابهون معنا في أشياء وربما يتنافرون بأشياء ، وخلال التعامل قد يتضح لك أنهم تقربوا لمصلحة أو أنهم يظهرون اللطف ويضمرون الحسد والغيرة ، في هذه الحالة يوجد شيئان على طاولة الاحتمالات هما : إما تتخذ المعاملة بالمثل وتحوّل نواياك تجاههم إلى نفس بواطنهم وتتخلى عن مبادئك وتربيتك وتخرج من شرنقة الأدب لتتعامل معهم . أو أن تغمض عيناك وتأخذ شهيقاً عميقاً يصل إلى شغاف قلبك وتهدأ من ثورة غضبك وتكون محسناً ، ليس لأنهم يستحقون بل لأنك تستحق الاحترام ، خذ ظاهر الناس ولو كنت تعلم البواطن والدواخل ، ولو كانوا منافقين أو حاسدين فهؤلاء مبتلون بمرض أعظم من الأسقام الجسدية ، بلاؤهم يتجلى بمرض في قلوبهم ومن واجبنا أن ندعو للمرضى بالشفاء ، وتذكر أن تكره أفعالهم وليس شخصهم ، وإن كنت تريد مثالاً حيّاً لذلك ارجع إلى سيرة النبي محمد صلى الله عليه وسلم ، لم يكن عاجزاً عن معرفة المنافقين فهم كان إيمانهم قشرة هشة يستترون فيها ويأخذونها غطاء لكفرهم ، لكن النبي لم يعاملهم على بواطنهم بل عاملهم على أساس أنهم يشهدون الصلاة في المسجد مع المسلمين أي أخذ بالظاهر . وهذه المواقف شعرت أن معناها مجسداً في آية تركت بي انطباعاً جميلاً قال تعالى(والكاظمين الغيظ والعافين عن الناس والله يحب المحسنين) ، فأنت على الرغم من معرفتك بنواياهم تكظم غضبك ولا تدعه ينفجر بوجوههم كبركان فيحرق روحهم ، على العكس تماماً تكون محسناً عافياً ، وإذا أردنا أن ننظر للأمر من زاوية أخرى سنرى أن الإحسان في كظم الغيظ ليس فقط الصمت وعدم التنازع بالكلام ، فهو يشمل القلب أيضاً فعندما تأخذ ظاهرهم أو لنقول قشرتهم دع قلبك يفرغ حمله تجاههم وعقلك ينسى ملامح الشر في محياهم ، هكذا يكون الإحسان في كماله ... ولكن كن كيّساً فطناً واحذر من أن يكيدوا لك المكائد وأنت تجلس تنظر إليهم بوداعة ، هنا عليك أخذ حقك مع تحري اللطف والذكاء .. حافظ على هدوئك وسكينتك ولا تدعهم يستولون عليك ، كن دائماً أنت الرابح دنيا وديناً.

مطهر كوني

“ مروة الدوسري

قاربنا على نهاية الأزمة والعودة للحياة، والكل عازم على الاهتمام بالصحة بالرغم من اختلاف الآراء حول رفع المناعة والوقاية ونفاذ الفيتامينات والمكملات من كل منافذ البيع ونقص البضائع في كل الموارد الغذائية الجيدة وفوضى ارتفاع الأسعار؛ مما يجعل الشخص يقع في حيرة كيف أحمي نفسي وأطفالي؟ في الحقيقة هناك علاج ودواء أزلي لا يمكن لشخص أي شخص منعه أو حجبه عنا يأتي كل يوم وباستمرار لم تتوقف لحظة في خدمتنا وعلاجنا لكننا من نهرب منها ونختبئ عنها؛ بحثنا عن كل الأسباب وتركناها وراء ظهورنا وهي أيضا بالمجان وآمنة جدا وتناسب الجميع؛ نعم إنها الشمس وأشعتها التي تبعث الحياة والنور لكل شيء، تعقم الهواء والأرض وتجعل التراب طهورا، وقد قيل في الأثر حيث توجد شمس لا يدخل طبيب استمتع بها واستلقِ تحت أشعتها في ساعات الفجر والغروب بشكل يومي ووقت كافٍ، أدخلها في بيتك في كل الغرف، اجعل الشمس تملؤها بالصحة الدائمة .

هل النفس هي الروح؟

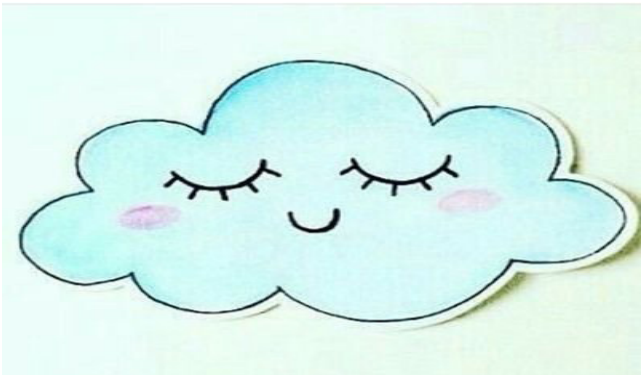
" الهنوف الشامي

بعض الناس يرى النفس هي الروح والجسد مجتمعتان ويرى البعض الآخر إن النفس قد تكون أو لا تكون خالدة ولكن الروح خالدة حتى بعد موت الجسد.
أفلاطون اعتبار الروح كأساس لكينونة الإنسان والمحرك الأساسي للإنسان واعتقد بأن الروح يتكون من ثلاثة أجزاء متناغمة وهي العقل والنفس والرغبة وكان أفلاطون يقصد بالنفس المتطلبات العاطفية أو الشعورية وكان يعني بالرغبة المتطلبات الجسدية وأعطى أفلاطون مثالا لتوضيح وجهة نظره باستخدام عربة يقودها حصان, فللحصان حسب أفلاطون قوتان محركتان وهما النفس والرغبة ويأتي العقل ليحفظ التوازن .
فلا تهمل روحك غذيها بالصلاة وإطالة السجود غذيها بحلاوة القرآن غذيها بالايجابية غذيها بالابتعاد عن الناس السلبيين السيئين غذيها بالايجابية بالتفاؤل والأمل
فكما الجسد يتألم الروح تتألم فعندما يلقي عليك بعض الناس كلامات بذيئة تحس بأنك تتجرع سم وأحيانا وعندما يجرحك أو يخونك شخص قريب إلى قلبك تحس بإحساس وكأن أحد طعنك بالسكين طعنات متتالية فالأرواح تتألم وألمها أبكم يقتلك تلك الشعور والإحساس حتى عندما تشتاق ويخذك الحنين إلى أحد ماء تحس بالاختناق كأن أحد مسك رقبتك بقوة للقضاء عليك حتى عندما يصاب الشخص باكتئاب من النوع الحاد يكون نتيجة فقد عزيز وغالي وأنك تعبت من كل شيء فشعورك بات محبطا ومتعبا يحتاج تلك الشعور إلى التجديد فتكره حتى الزاد والبعض يقودها الاكتئاب الملقب بالكلب الأسود إلى الانتحار ولو فكرنا قليلا لوجدنا إن أغلب الأشخاص المنتحرون قتلتهم الروح فالروح متعبة منهمكة شعور باليأس والإحباط يحس أنه مرهق ولا يوجد لها سبيل للخلص سوء الموت فيشتري بندقية أو يربط حبل في مكان عالي ويركب فوق الكرسي أو يرمي نفسها من أعلى قمة في العمارة مثلا أو يرمي نفسه بالبحر حتى يغرق أو يقطع شرايينه بآلة حادة كالسكين مثلا فيموت نفسه أو البعض يلتجأ إلى المخدرات فيتعاطى المخدرات والكحول لترك هلوسات التفكير والشعور بالأحزان تلك الدوامة التي وضع نفسه فيها فهو وضع نفسه في دائرة لا يمكن الخروج منها حتى اغلب البعض يموت بسب أنه أخذ جرعة زائدة يريد النسيان فيموت بجرعة زائدة من الهيروين فالبعض يقتله حزنه فينام حزين فيموت بنوبة قلبية والبعض ينام حزين ويصح على جلطة دماغية ويموت منها والبعض ينام حزين فيموت بنوبة سكر تجعلها يجلس بغيبوبة ثم الموت.
ويقول(جون شتاينبك) روح حَزينة بإمكانِها أن تَقتُل الإنسان أسرع مِن جرثومة. وفي الختام يبقى السؤال هنا هل غذيت روحك جيدا حتى لا تقتلك وتسمك هل غذيتها بالإيمان والايجابية أما أهملتها وسلمتها لأحزانك طعماً سهلا فالروح تقتل لا الجسد.

يا غيمتي

" شوق محمد

سألتهُ لِم أرى في عينيك كُل هذا الفتور ، لِم قلبكَ متهشمًا مليئ بالكسور وروحك تصارع مثل : البحور تهتاج دون شعور ؟ أجابني : يا غيمتي قاست بي الدُنيا فأين أكون حائر الفكرِ كطفل مركون صفعتهُ الحياة بكل جنون رددتُ عليه بقلب مفتور : سأسقيك بمطرِ علنِ أنهي كُل الأمور ، ما فائدتي بين الحضور ما دُمت لن أُكسب روحك كُل السرور؟ تنهد كأنهُ حبيس السجون : وتمتم أسر الجفون سأطلب الموت بغضون آخر اللحظات تستنجد تقول لا مفر من قلب مفتون دعيني أُغادر سالم الظنون فالبشرُ ظنهم يعمي العيون بدأ البرقُ بي يتضح ، والحزن قيدني بترح قاومته لأخرج بين الشمس بفرح لأصرخ بوجههِ قائله : تمكنت منك الحياة بسجور جعلتكَ كشخص مبتور ، واجه كُل حزن منثور وتحدى كُل صعب معسور أنت أهل لكل مسعور نطق بهدوء لم أعهده: سأضل أتمنى انهمارك علي فمطرك غيثٌ قلبي إنهاء كُل الأمور بابتسامه تبدلت الحروف تغير المألوف وتحول لشخص مجهول أحببت ما آل إليه وغطيتُ المدينة بالمطر المعهود متأملة أن أرى ابتسامته دائمةً الوجود هكذا سماني صاحب الأحزان كنتُ بشرًا وتحولت لغيمه وظل ينتظر بكل مرة قطرة تروي روحه.



أنا من أنا؟

" منار بوحلوفة

أنا خرّيجة مدرسة الحياة.. أنا جثة الأمنيات ... أنا مقبرة الأحلام والطموحات... منذ ولادتي وأنا أُتوق اليوم الذي أُتوّج به ملكة على عرش الرغبات، اصعد بشموخ على جثث العقبات، وأصرخ بملأ صوتي لقد دفنت العثرات.. لقد وصلت للطموحات، أنا التي انتظرت اليوم الذي أضيف فيه أوراق اختبارات الحياة لسجل ضحايا زلازل الأمنيات وتصدعات الآمال... والآن من أنا!؟ .. أنا التي اكتويتُ بنيران صديقة؛ فتُركتُ أتأرجح بين الواقع والخيال، الذكريات والنسيان، كانت اختبارات الحياة منافسا شرسا وهزمتني دون عناء، ورمتني مكبلة الأطراف بمستنقع الإحباط لتمتلئ روحي بمائه العكر وتزيد دياجره من اضطراب دواخلي... أنا!! من أنا!؟ أنا التي فتشت داخل رأسي عن نفائح الماضي .. فعلا لقد كنت انثى مفعمة بالحياة، أنثى لم ترضَ الانهزام لالتواء الممرات ... من أنا الآن!؟ أنا من رقصت التانغو على نغمات موسيقى الأحزان .. بل تُرقصني الحياة مرغمة وتتلاعب بي كورقة شجر تخلى عنها الغصن ... أنا! من أنا!؟ هذه حال الأنثى بدون وطن.

بوح المشاعر

" صفا حيدر

أقسى شُعور هوَ أنك تُخبأ مَشاعرك لا أَحد يَعلَم بها فقط أنت لا تَسْتَطيع البوح بها حتى لا تَندم عَليها ولا تستطيع كتمانها لأنها تقتلك لا تستطيع الصراخ لا تستطيع البكاء لا تستطيع فعل اي شيء ومع ذَلك يَجبْ أنّ تَكون قوي جداً تتحمل ضربات الحياة واحده تلو الآخر واحده أقوى من الأخرى لا تعلم إلى أينَ تَذهَبْ بها وتُبحر بها و تحس انكَ تَشبهُ البحر من الخارج هادئ وفي داخلك جوف عميق من الكلام .. أحياناً نفرط في مَشاعرنا في كثير من الاشياء نحزن ونفرح على اي شيء والأقسى هو حزنك الذي تخفيه داخلك تُخبأ ذلك الشعور الحقير الذي لا تستطيع البوح به واذا أردت البوح لا أحد يتألم كما هو قلبك وتريدُ ان تذهب بعيداً أحياناً يهرب الانسان خلال تفكيره في عدت طرق يرسم بها مشاعره أحياناً يكتب مشاعره ويقول انه يصف بها غيره وهو يجسد ألم قلبه أحياناً يرسم لوحه لا أحد يعلم ما تبوح به هذا اللوحة ينظر الآخرين انها رسمه جميله ولكن بعض الأحيان تحمل الألم والقوه والضعف وكل شيء تعبر لدى الشخص الذي رسمها .. البوح أصعب مما تتصورون.

العيد بحلّة جديدة

" فرح الخاصكي

نعتاد على بعض الأمور في حياتنا بإيقاع ثابت و محدد ، و نرسم صورا جامدة لها فلا نتقبلها بسواها ، لا نمنحها فرصة التبدل ، التغير أو حتى التطور ، و إن حدث ذلك فنحن نغلب اليقين على الظن بأن ذلك ما حدث إلا كجزء من مؤامرة كبرى كان مخطط لها بحرفية تامة .. جاءنا العيد هادئا دون أن يختال ضاحكا ، لقد ألقى رداءه الذي اعتدناه و تخلى عن قهقهاته ، و هل علينا بحلة جديدة لم نرها من قبل ، تعودنا أن تزدحم الشوارع و المنازل ، أن نبالغ في تحضير الكعك و أصناف الحلويات المختلفة لأننا نتوقع سيلا هائلا من الضيوف و المعايدات التي لا تتوقف مع توالي أيام العيد ، يحدث ذلك لمن يأتيه العيد في أرض الوطن ، أما من اعتاد زيارة العيد له في غربة ، فإنه يعتمد على المنطق في كل شيء ، زيارات معدودة فقط ، كمية الحلوى المخبوزة و الجاهزة بكميات محدودة فقط ، و قد يقتصر العيد على يوم أو يومين إن كان رب البيت من موظفي القطاع الخاص ، لكن تبقى الشوارع و المراكز التجارية مزدحمة و مظاهر العيد و الفرح تكسو الشوارع و المنازل ..

تختلف مظاهر العيد على المغتربين في الدول غير الإسلامية ، فلا إجازات رسمية و لا أماكن مكتظة بالمحتفلين بالعيد ، أكثر ما يمكن توقعه أن يلتقي بعض الأصدقاء أو الأهل في حديقة عامة ، مطعم «حلال» أو تجمع في منزل أحد المعارف أو الأهل ، و قد نشعر بالسرور لو صادفنا آخرين يحتفلون مثلنا بالعيد ، فنرسم ابتسامات عريضة و نتبادل التهاني لينتهي العيد السعيد براحة و سلام .. لقد جاء هذا العيد بحلة جديدة مختلفة تماما ، تكسو كل ملامحه الهدوء و السكينة ، لقد ترك الأمر على عاتقنا فنحن هذه المرة من سيصنع البهجة و الضجة ، و نحن أيضا من سيمنح العيد رداء البؤس و الضجر ، هو درس جديد يهديه إلينا العيد في زمن الكورونا ، فالعيد سيأتي في موعده و لن ينتظرنا ، و الأمر عائد إلينا فإما أن نكون جاهزين في الموعد أو أن نتخلف عنه ليأتي و يذهب دون أثر ، العيد هو الذي تصنعه قلوبنا التي تشبثت بالله و فرحت بعيد الله ، التي تطمئن أن كل متغير يحدث لسبب و أن المتغيرات لا تفسد للعيد قضية و أن السعادة ليست إلا جرعات من الأمل و الرضا نمنحها لأنفسنا أولا و للآخرين ثانيا .. كل عام و أنتم بخير

قضايا إنسانية

كن شخص إيجابي

" ريهام المالكي

إن التفاؤل هو النور الذي يضيء لنا طرقاتنا في الظلماء والعتمة بل ويحفزنا ويساعدنا على العيش بمحبة ونحقق جميع الأحلام والآمال لابد إن تكون نظرتنا للحياة بعين عاشقة وحالمة للمدى البعيد السعيد بعيدة كل البعد عن التشاؤم واليأس والإحباط, البعض يجهل بان الأمل ربما يتلاشى رويداً لكن يبقى بصيص منه لا ينعدم والبعض الآخر يثقل يومه بهموم غده على الرغم انه من الممكن أن يكون الغد مليء بالأفراح التي يجهلها ويكون بهذا حُرِم من لذة يومه وسروره تفاءلوا دوماً بالخير حتى تجدوه نصب عينيكم, التفاؤل والايجابية لها سبب كبير في الحصول على الخير لان كل متفاءل سيحصد خيره في نهاية الطريق, تدريب نفسك على الايجابية والتفاؤل مبنيّة على ثقتك بالله والرضا بقضائه وقدرة أجريت إحصائية أثبتت أن المرأة أعلى نسبة من الرجل في التفاؤل والايجابية جميعنا نتألم من وضعنا الحالي في البلاد والأمة الإسلامية ولكن يبقى لدينا نظرة تفاءل وايجابية مبنيّة على الثقة بالله بان القادم أجمل وستولد لنا أياما وأقدار اسعد وأجمل. لا يأس مع الحياة ، ولا حياة مع اليأس أظهرت دراسة علمية جديدة في كندا أن المتفائلين هم الأكثر «حكمة» من المتشائمين وقّدرت أن ٥ ٪ من الأشخاص يعدون حكماء حقيقيين, فكل ما أردنا أن نحيّا بحياة مليئة بالأمل علينا بالتفاؤل ونشر روحه لمن حولنا التفاؤل يمكنه صنع المعجزات لنا والنهوض من جديد بعد أي سقوط أو فشل يصنع من الشخص الفاشل شخصاً ناجح وتحول جميع أفكاره التشاؤمية الى ايجابية يتخطى بها جميع مشاكله. هناك ما يجهله الكثير أن السجود لله في وقت الصلاة من أفضل وأقوى التطبيقات التي تحث الجسد وتبث في داخله الطاقة الايجابية ، فهي اللحظات التي يكون العبد فيها اقرب مما يكون لرب العباد تعالي شانه ممارسة الرياضات تحفز الطاقة الايجابية لدينا فهي تخلصنا من الطاقة السلبية تجاهل القلق فهو يستنزف ويهدر كميات كبيره من الطاقة الايجابية لدينا أخذت استذكر كيف كنت بالأمس وكيف أنا اليوم استجمعت جميع أفكاري حتى توصلت لنقطة بداية نجاحي والنهوض لما أريد إذ كانت تكمن في الايجابية والتفاؤل بثقتنا بأقدارنا من حذراً جداً أن يسيطر التشاؤم على حياتك فهو يصنّف بحالة نفسية تدفع الإنسان لليأس والعجز ، إذ يعمى بصره عن أي جمال حوله وتبقى نظرته سوداويه تشاؤمية فهو يعرض حياة الشخص ويهددها بالموت المفاجئ وتزامن الأمراض يقلل من نشاط الشخص ، عزيمته ، تراجعه ، قدراته ، يصيبه بالاكتئاب النفسي والانفصام والقلق وغير ذلك. في حال واجهت بعضا من المواقف السلبية في حياتك عليك ان تتخلص منها بشكل سريع وان تقطع الطريق الذي يقود إلى انتشارها, من واثقا بنفسك وبقدراتك على تجاوز الصعوبات ومواجهتها دون استسلام وثق بان كل هزيمة وفشل هيا دافع لنجاح أعظم.

أنت لا تحبني

" جنة بدوي

أنت لا تحبني أعلم هذا
شعرت بوخز يسار صدري
و حين تخيلت الأمر بكيت
و لكن على ماذا أبكي
على مشاعر مبعثره مكتوبة على الورق
أم على ما أعانيه من أرق
و لكن شكرا لك لإعادتي لألمي
فهو وحده من يؤنسني
اعتدت على وجوده و لا استطع إخفاءه
لقد عشش في قلبي
و رسم دربي و لكن حين رأيتك
ظننتك طبيب ماهر و ستخلصني من عذابي
و لكنك تلذذت به مما أثار اندهاشي
حتى دموعي تحجرت بمقلتي أمامك
حتى لا تخجل من نفسك
و لكن على الاقل احترم مشاعري
و تتحدث مع إحداهن امامي
فهذا يؤذي روحي
و إن رحلت ستكون أنت الجاني
لا تغازلها بنفس الكلمات
فهذا يترك في القلب علامات
لن تمحى على مر الزمان
حتى و ان اصبح حبك ماضي و كان
و أخيرا عدت لكتاباتي السوداوية
اشتقت لها و اشتاقت لي
فالألم وحده من يليق بي
شكرا على مشاعر لم تكن لي

الانتحار

" فاطمة حسين

أصبح موضوع وكلمة الانتحار منتشر كثيراً بين أحاديث الناس؛ ليتمكن ظن الكثير منا بأن مفهومها والمغزى الأساسي لها هو قتل الذات، الانتحار جريمة غالبًا ما يشوبها الغموض؛ لأن موضوعها فضفاض من الصعب تحديد أسبابه؛ ولكن لو نمعن النظر على ملابسات الانتحار وتغاضينا عن المفهوم السطحي لهُ وهو القتل حد الموت... لنفكر ما الأسباب التي تجعل الكثير من الناس يقدمون على قتل ذاتهم؟!. نجد من المؤكد بأن هذه الخاصية من الذات لاتعبر عن مفهومها الشائع ألا وهو الموت، فليس من المهم طبيعة ونوعية الأفعال التي تفضي إلى هذهِ النتيجة المعروفة وهي الموت؛ فحتى الامتناع عن الضرورات في الحياة يعد انتحارًا؛ فمثلاً الامتناع عن الغذاء هو بحد ذاتهُ انتحار بحق النفس. فكلمة الانتحار لاتقتصر على قتل النفس فقط بل إيذاء النفس يعد أيضًا انتحارًا. يعد أغلب المنتحرين بأنهم لم يحاولوا قتل أنفسهم قط؛ بل جعلوا من الانتحار وسيلة لقتل الأشياء التي تدور في داخلهم من مشاكل، ضغوطات، عقد نفسية، ويتصدر أغلب حالات الانتحار الفقر المادي وزواج القاصرات؛ لما يتسبب من عقد نفسية كبيرة؛ حيث تحتل النيجر أكثر الدول زواجًا للقاصرات وأكثر الدول انتحارًا لهذهِ الفئة. كما أن بعض العادات والتقاليد التي أصبحت تفرض على الإنسان من أسباب هذهِ الجريمة ويعد تناول المخدرات، والجهل، والكثير من الأسباب التي تؤدي لجريمة الانتحار.. إن أغلب المنتحرين من دين الإسلام هم على كامل الدراية والعلم بأن الإسلام حرم علينا إيذاء أنفسنا، وهم حرفيًا يعلمون العقاب على هذه الخطيئة، لكنهم فضلوا عقاب الخالق على عقاب أنفسهم .. فالإنسان نفسيًا مبني على أسس تتحكم بأفعالهِ وهي أسباب نفسية وأحاسيس ومشاعر كلها تؤدي لاضطراب صحته النفسية التي تتحكم بكل شيء في داخل جسم الإنسان؛ حتى مصير حياته سواء عيش أو موت.. الكثير منا يرى أسباب قدوم الإنسان على الانتحار بأنها تافهة وبسيطة لكن لو نمعن النظر بها من جانب المنتحر لوجدناها قمة جبل لايمكن احتمالها. لهذا لا يمكن لنا الاستهزاء بظروف أو أسباب هذهِ الجريمة.. بغض النظر عن الكثير من الأسباب التي تؤدي لهذا الفعل إلا أنهُ لا يمكن ولايحق للإنسان بقتل أو إيذاء ذاته؛ فالله خلق لنا هذه النفس وهو يدبر أمرها وجعلها أمانةً في أعناقنا لايحق لنا بإيذائها قط.

« رسالة لكل من يفكر بالانتحار »

«لو ترى بأن راحتك وسعادتك على أقدامك لقتل ذاتك افعلها، لكن!! تذكر وتساءل ماذا بعد قتلك لذاتك؟ تساءل ما المغزى من الانتحار وأنتَ ستذهب لعقاب أشد؟؟ ما النتيجة من بعدها هل حقًا ستأخذ السعادة معك؟؟.. تذكر بأن لابد للظروف بأن تستجيب يوماً ما، وعندما تستجيب الظروف ستجد بأنها لاتستحق منكَ بأن تقتل ذاتك لأجلها لهذا لاتجعل الانتحار الحل الوحيد لمشاكلك؛ لأنه لم يكن حلاً، كما أنه لم يكن سببًا مقنعًا لظروفك. « أتكلم معكَ بصفة إنسان أصبح اليوم غير مقتنعًا بهذا الفعل من بعد تغلبهُ على هذا التفكير..

شهوة الموت

ريم سليمان الخش

هذي بلاديَ قبحٌ طعنها قبحُ
ورقدة الموت أقصى ماشتهى الجرحُ !!
مشوّهون ..أهل يُبقي العذابُ رؤى؟؟
إنْ كان للذات من فرط الأذى يمحو؟!!!
ذكرى المسيح قيامات تضجّ بهم !!
لا فرق لافرق!! صلبٌ كان أم ذبحُ؟!!

*

ماذا (...)وكيف(...)؟ ومالربحُ الذي انتفعت ؟
منه الزهور : إذا قطرُ الندى ملحُ !!!
من ينقذ الأرض في الهيجاء راكعة !!!
تكابد القيظَ لا تغفو ولا تصحو !!!

*

يامن كفرتَ!!...وتلك الأرض معضلة !!
لم تقبل الحلّ لم يهدِ النهى شرحُ !!
إنّ الجحيم الذي يغلي وتجهله !!
بلفحه الشرح لا صفحٌ ولا صلحُ
كم أشتهي العدل ربا لن يُضيعني
وهل يضيعُ بنورٍ سرمدٍ صبحُ

أختاه يابنت الإباء

محمد العلي

أختاه يا بنت الإباء الغالية
يا نجمة تسمو بأفق عالية
ما أنت إلا درة مكنونة
بيضاء تلمع في الليالي الداجية
صوني عفافك يا أخيّة رددي
سحقا لأفكار العصاة البالية
و تمسكي بالله لا تتأثري
بالماجنين ذوي الجسوم العارية
إن الخمائل لا تكون جميلة
في الروض إلا بالغصون الزاهية
و تفاخري بين الأنام بساتر
يعطي المهابة للنفوس الراقية
قولي لهم و بكل صوت هادر
يا كل أصحاب العقول الخاوية
إن التحرر لا يكون تعريا
وذرا المعالي لا تزور الهاوية
أنا لست جارية و لست بسلعة
كلا و لا وسط الجموع بغانية
حصني حجابي لن أبدل حسنه
أبدا فرب العرش قد أهدانيه
لا تتعبوا أقلامكم ،أفكاركم
بالبحث عما قد يدور ببالية
جسمي كنوز تختبي بعباءة
و المرء يخفي كنزه وغواليه
مهما وصفتم بالظلام عباءتي
إني أحب على الدوام ظلاميه
أو ما صرعتم بالتحرر عقلنا!
حريتي أن أقتدي برسوليه
لا تكذبوا أفعالكم دجل و لن
ترضى بفعلكم العقول الواعية
و تذوقوا ما طاب من زيف الهوى
فكما لكم دين فعندي دينيه
و دعيهم يا أخت لا تترددي
يلهون في دنيا الشقاء الفانية
ميعادنا جنات عدن تلتقي
فيها الجداول و القطوف الدانية
سيري بحفظ الله أنت أبية
و نقية مثل السماء الصافية

حالة من الضياع

" جمال الأغبري

إنها حالة استثنائية مؤلمة موجعة..
تعيشها لترتاح وتنسجم..
ومع نفسك تكون وحيدا مختلي..
لا يشغلك مخلوق سوى أفكارك..
وأحزانك التي تنهش خاطرك..
ترسلك لذلك الذي ظلمك..
وآذى منك جزء بداخلك..
حرك كل راكد في جسدك..
وفي عقلك الباطن كان يسكن..
لم يتجرأ على النهوض في قوتك..
نشاطك العاطفي أجبره..
جعله حبيسا عابسا.. جبانا متخاذلا..
لا يقوى على الظهور حينها..
لكنه وجد الثغرة التي أيقظته..
وأنبتت أغصانه من جديد..
زادت من قوته وجبروته..
فبات الحزن يكبر ويكبر..
يمد جذوره في صدرك وعقلك..
وفي جسدك ينهشه ليذبل..
وتنسى حينها مشاعرك وأحاسيسك..
وكلمات الحب تبقى تقاوم..
تنتصر لحيظات وتنهار في لحظة..
تقاوم وتجتهد.. وفالنهاية يبقى الأقوى..
تعيش حالة من الضياع.. والوهن والعتاب..
تعيش في حالة شكوك..
وماض أليم كان يرافقك..
كل شيء يخرج.. ولصدرك يكبر ليقتل..
فماذا ستصنع حينها..
سوى أن تعيش وحدتك لبرهة..
أو لفترة محدودة وجيزة..
تنتظر شخصا محبا..
ينتشل كل ورقة لم تمت..
لم تنتهي فتروى بنبع حنان صادق..
هكذا هي حالة الضياع..
هكذا تخيلتها في خاطري.. فبسطتها لأرتاح..

غصّة

" محمد الحسيني

كثيرة هي الحوارات التي تدور بصدر ذلك الأسيف تنافر وقبول صراع دامي لا نهاية له تساؤلات يبحث عن أجابتها وسط الركام في حياة رونقها مسلوب غير منصفة إطلاقاً كأنها تأكل في جوفه مُسعرة اللظى وكأنها تطلب منه الاستقامة لتسير فوق تقوس أجزاءه شوارعها خالية لا تحوي سوى بقايا عظام وجماجم كساحة حدثت بها مجازر وملاحم .. منازلها مهجورة المدارس مُغلقة القطارات متوقفة السيارات مركونة جانباًالصدأ والغبار يغشى كل شيء المكان يُشير إلى توقف الزمان في تلك البقعة من الأرض الظلام يعم نهارها الخفافيش والغربان هما ما يُحلقان بالسماء الصدارة والريادة لأشباح وربما أرواح زُهقت قسراً أصوات غريبة ومخيفة الهواء فيها ملوث كأنه ينبعثُ من مدخنة باخرة قديمة ، مياهها أسنة نتنة تراكست الطحالب بها .. نباتها الأشواك وأزهارها الصبار كأن الشعور بالحياة في سبات عميق أو ربما في غيبوبة سرمدية الهلع يقتطف كل من مر فيها نواقيس الخطر تُقرع ليل نهار لا وجود لمحطة استراحة فيها الهرب منها محاولة يائسة لا مناص من العودة إليها كأنك تدور وسط دولاب مغلق غروب شمسها دائم الرحيل منها بشكل متواكب قد يكون على عجل وربما بشكل متأخر ..

المصير المحتوم

" هبة أبو زيد

أنت بلا فزاعتك
مقتول مهتوك العرض
أنت بلا فزاعتك
مأكول من شعوب الأرض
ضع قناعتك
وأشترى ذمم الكلاب
أعدم الأحلام فينا
واشته أمل الشباب
ابذر الأوهام فينا وانتظر
زين الرداء ياسا وانتظر
ضاجع الأعداد والهو وانتظر
اخلط الأوراق وأقتل وأنتصر
زيف التاريخ وأضحك وانتصر
دع قناعتك واشتر فزاعتين
شعب بلا علم بلا أمل
بلا أحلام وأجعل الصمت يصفق
واشتر فزاعتين واستر وسط اللئام
وأسأل التاريخ عنك
واشتر فزاعتين
ودع نهاية خوفك
نكتب مع الأيام
ودع نهاية خوفك تكتب مع الأيام

حبك جدران عتيقة

" عبد القادر زرنيخ

حبك يا سيدتي جدران عتيقة
حبك روايات من حبر الحديقة
رسمت حبك على السماء فولدت قطراتي العاشقة
حبك بلسم لكل عليل بالهوى إذ القافية متبرجة
حبك يا جميلتي خريطة بلا أسوار كتاب بلا أحلام
بعينيك خبأت كل رواياتي كي أرسم العشاق مدرسة
حبك عبارة والعشق بعينيك كل العبارات
سأختصر حبي برواية لا تعيها الأساطير ولا ملاحم الأضواء
حبك رصاصة ببحر الشعر إذ أسدلت بحبك الشعراء
حبك متاهة لكل درب لا يعي جمال الهوى
صمتت بعينيك يا سيدتي كل العبارات
ووقفت وحيدا أنحت اسمك على الأشجار كرهان الأيام
صمت العشاق بعشقي حتى التحمت الأقلام بالأحلام
يا سيدة الهوى كفاك مجدا بأقلامي فأحلامي عاشقة
أعلنت حبك على الدروب إذ الحروف ثكلى بهواك
أنت امرأة دمرت وهم الحب بآفاقي فرسمتك سيدة الأقلام
حبك قلادة على صدر الحروف فكيف الشاعر الخفاق
لست أرضى من الحب غير هواك يا حارسة الشعر بنجواك
أمام هواك ولدت كلماتي
مزقت الحب بهواك حتى ولدت أشرعة الخلود برؤياك
تحيا قصائدي العاشقة من الحرف للسطر الوحيد
واحدة حروفي واحدة أقلامي ثنائية الهوى
هذه معادلتي على جنح الشوق إذ تنام فلسفة البحار
هي العشق على الجزيرة وخلجان الأقلام
سأولد بألف قصيدة تمجد حبك العسجدي يا سيدة المنبر البهي
وقفت بهواك شاعرا أتلو قصائدي
كنسمات أرعدت مشاعري وخواطري
واهتزت الأغصان من أعماقي الزاهية

شهادة وفاة

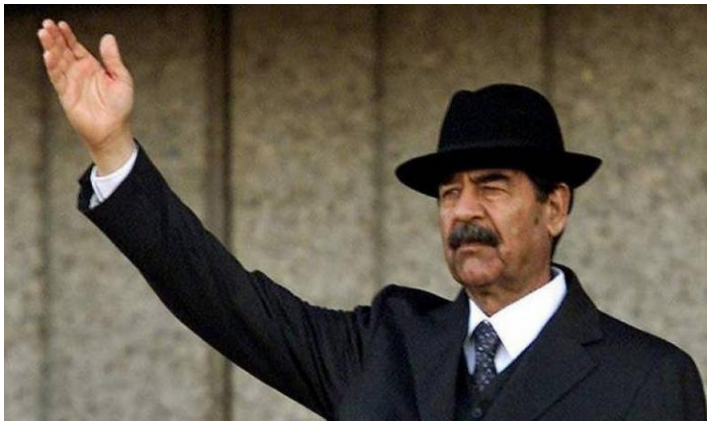
" غلا المالكي

إذا يومًا رحلت أنا.. ماذا يعني لك أسمي.؟
هي مجرد أحروفًا مزجت بذكرى.؟!
أَمْ روحًا غالية سكبت في قلب.
ماذا لو متُ أنا؟ هل ستدثر بالحزن قلبك؟
هل تبكيني؟ هل تعود من سفرك بعد أن رحلت مني؟!
هل تصلي عليه صلاة الغائب، أو تحضر الصلاة في جماعه؟ هل تسعى لحمل جنازتي؟
هل تدفن بالتراب جسدي، وترش على قبري الماء ؟
هل تحتفظ بعبائتي؟ هل تزور قبري وتدثرني بالدعاء؟
ماذا عن حلمي أنا ؟ هل تدفنه؟! أَمْ تسعى لتحقيقه.
كيف تجيب عن تساؤلاتي الممزوجة بالألم عن سر غيابك؟
عن طول اختفائك ؟ عن رحلتي معك؟ !عن فصول الذكريات.؟
عن الحنين.؟ عن الحب.؟ عن الوداع.؟
وكيف تحولت فصول السنه الى أيام؟!
كيف أصبح الشتاء صيف، والربيع خريف؟!
كيف أشرقت بي الحياة ثم مت؟
كيف غدوت رحيل؛ ومتُ في صمتك.؟! ماذا صانعةً بك الأيام؟!
هل تهجرك، أَمْ تهجرها؟! هل تُفرحك أَمْ تبكيها؟!
هذة شهاده ميلادي، وذاك عقد زواج، وتلك شهادة وفاة..
وبينهم صوري، وعطري، وصندوق ذكرياتي.
تذكر حينها أنك لم تكن معي، ولم تعيش لي..
لن يعيدني إليك الحنين أو البكاء والصمت

ما بعد صدام حسين

" محمد الساري

دائما ما أصادف وأنا أتابع بعض الحوادث والجزئيات في تاريخ تلك الشخصية التي فاقت بعظمتها كل الشخصيات التي عاصرته على المستوى العالمي, وبما أنه غني عن عبارات المديح والثناء والتعريف, فلن يكون هذا موضوع حديثي, أصادف دائما من يسيء إلى شخصه, ممن عمي بصره قبل قلبه وبصيرته, وهو يصف الرئيس الشهيد صدام حسين بأنه كان يختبئ في جحر, فهذا النوع الحاقد من البشر على أمتنا العربية المجيدة وعلى أبطالنا ورموزنا, ألا يعرف أن سيدنا محمد قد لجأ إلى الغار اتقاء لأذى المشركين, فهل كان سيدنا محمد جبانا, حاشى وكلا, إن الذي كان يختبئ في الجحر القذر حقيقة هو الإنسان المجوسي الذي أختبأ في جحور (التقية) القذرة مئات السنين, ليطل برأسه كرأس الأفعى بعد أن تحالف مع كل أعداء المسلمين ,بعد أن كان يدعي بأنه مسلم ,هنا الجبن وهنا الخسة(هؤلاء قتلة أطفالنا), ثم كيف يعاب على جندي أن يختبئ من قصف طائرات العدو ليل نهار, فلو كان الأمر فيه دلالة على الخوف ,فما معنى الخنادق والسواتر والدشم والحفر والملاجئ والأنفاق وغيرها من أساليب التواري عن أنظار العدو, أليس كل قادات العالم وجيوشه قد أعدت مثل هذه الوسائل أثناء خوض المعارك, فكيف لجندي حاربته مئات الجيوش الكافرة بأعتا الأسلحة, أسلحة قادرة على نسف الكرة الأرضية عدة مرات, من يتهم الرئيس الشهيد بالخوف قد رآه يقف أمام الموت بلا خوف ولا وجل ,وبكل عزة وثبات, رآه كيف كان ينظر إلى حبل المشنقة وإلى القردة الأقزام من حوله , فهل هنالك شيء أشد رعبا من الموت؟ بالنسبة لصدام نعم, هو أن يقال عنه بأنه خائف من الموت, فالخوف من الموت لم يعرف يوما طريقا إلى قلبه أبدا, لأنه مؤمن بالإسلام والعروبة, مؤمن بالله, هل كان هنالك في التاريخ الإسلامي كله من وقف أمام الموت بملامح حازمة ورجولة فذة ,وبملامح أسد واثق, بمثل ما وقف صدام ؟ نعم القادة المسلمون الشجعان كلهم كانوا كذلك, فهو حفيد عمر وعلي وخالد وأمثالهم رضوان الله عليهم, ثم يأتي ذلك الحاقد و يقول أن الأمريكان قد أعادوه بشكله الخارجي إلى العصور الحجرية ليخرج أمام الكاميرات وقد طال شعره, فهذا الشخص لا يقرأ كل جمعة سورة الكهف وكيف غاب أهل الكهف تحت الأرض حاملين معهم أسمى مبادئ الخير



والعدالة والحرية في قلوبهم في داخلهم بعد أن عز عليهم النصير فكان الله نصيرهم, ولم يهتموا أبدا لما آل إليه حالهم, فمظهرهم الخارجي لحظة خروجهم كان ينطوي بنفس الوقت على نقاء قلوبهم وجمال أرواحهم ليخرجوا ثم يموتوا بعدة فترة وجيزة, لا أقول أنه بدرجة الأنبياء أبدا ,ولكنه كان عظيما, وكل إنسان يحمل مبادئ الحق في عقله وضميره ووجدانه هو من عباد الله الصالحين ,وهم المتشبهين بالأنبياء من حيث حملهم رسالات الحق, والحق مستمد من الحق سبحانه وتعالى.. ولا أقصد هنا أن أنتقي كلمات المديح لهذا القائد الفذ (أسطورة العرب والمسلمين) ,ولكن ما أكتبه هو وقائع موضوعية, فقد سمعنا عن شجاعة سيدنا عمر و نؤمن بها ونصدقها كل التصديق, ولكن شجاعة الرئيس الشهيد صدام حسين قد سجلتها الكاميرات وتراها كل عين مبصرة وكل قلب صادق, وكل عقل سليم, وبمجرد أن غاب عن الدنيا(ولا أدعي هنا أن قدر الامة كان مرهونا بشخصه بالمطلق) تمردت وتسلطت علينا كل الشياطين داخل أوطاننا وخارجها لتتفنن بقتلنا وتشريدنا وسلبنا وتعذيبنا, وكأنها كانت ملجومة وملعونة بالذل والانهزام, فوجدت لها الفرصة سانحة لتستبيحنا بكل ما أوتيت من قوة, فتجلت لأبصارنا مشاهد مسخة ومرعبة لم نكن نعلم أن لها وجود أصلا.. عندما غاب الرئيس الشهيد غاب معه الأمان.. وغادرت الطيور أوطانها مرعوبة ذليلة.

حوار مع الملهمة سلوى محمود

" نوف الحضرمي

يسعدنا استضافتكم.. أهلاً بكم في صحيفة إنسان ونشكركم على إتاحة الفرصة لنا لإجراء هذا الحوار معكم من أجل تسليط الضوء على أهم التجارب والتحديات الملهمة التي واجهها الأشخاص في الحجر المنزلي. في هذا الحوار سوف نستضيف اليوم سلوى محمود

أهلاً ومرحبًا بك معنا / من الملهم المبدع باختصار؟

انا سلوى مصرية الجنسية إحدى المقيميات على أرض دولة الإمارات أعمل في مدارس حماية التابعة لشرطة دبي ومن محبي القراءة والتعلم وإضافة تجارب جديدة لحياتي.

ما الأشياء الجديدة التي تعلمتيها أثناء الحجر الصحي؟

نستطيع التغلب على أي تحدٍ بالتخطيط والتفكير الجيد، وأن جميع التقنيات لدينا أصبحت بعد العديد من الانتقادات صلة الوصل بيننا؛ ومهما كان هناك تباعد فقد جمعتنا غرف التقنية لإتمام ما لم يستطع الحجر إيقافه، كذلك وجود الحجر الصحي ومع صعوبته في بدايه الأمر إلا أن نواتجه من التفكير والإبداع والتخطيط كان له الأثر الإيجابي على نفسية الجميع.

هل تغيّر روتينك اليومي في الحجر الصحي؟

نعم، تغير جدا، صار دوامي عن بعد وهو نظام لم أكن متعودة عليه وأيضا كونى إحدى المتطوعات الاستجابة الطارئة في إحدى المستشفيات في دبي.

ما التحديات والصعوبات التي تواجهينها في الحجر الصحي؟

التنظيم بين العمل عن بعد والعمل التطوعي وأيضا واجبي تجاه أسرتي.

من الشخص الملهم في حياتك الذي يدفعك لتغيير روتينك اليومي؟ أمي.

ما البرامج التي تتابعينها في الحجر الصحي؟

أتابع كل ما هو جديد؛ حيث أصبح كل ماهو مفيد متاح وفي متناول الجميع، وأيضا المشاركة في بعض المبادرات ومنها: (مبادرة ورقة وقلم / مبادرات الأخ سعيد السعدي /بصمة سعادة).

هل توافقين على هذه المقولة «الحياة تجارب»؟ نعم، وكل تجربة لها حياتها.

ما رأيك في التكنولوجيا والإبداعات المبتكرة في الحجر الصحي؟

تصفية الذهن وفترة الحجر عاملان ساهما في هذه الفترة وبصوره واضحة جدا.

هل تؤمنين بأن كل إنسان له دور في بناء المجتمع ؟ نعم.

في الختام كلمة أخيرة لصحيفة إنسان وللشباب في العالم العربي.؟

شكرا لاستضافتي معكم وسعيدة بوجودي بينكم ودائما في تقدم.