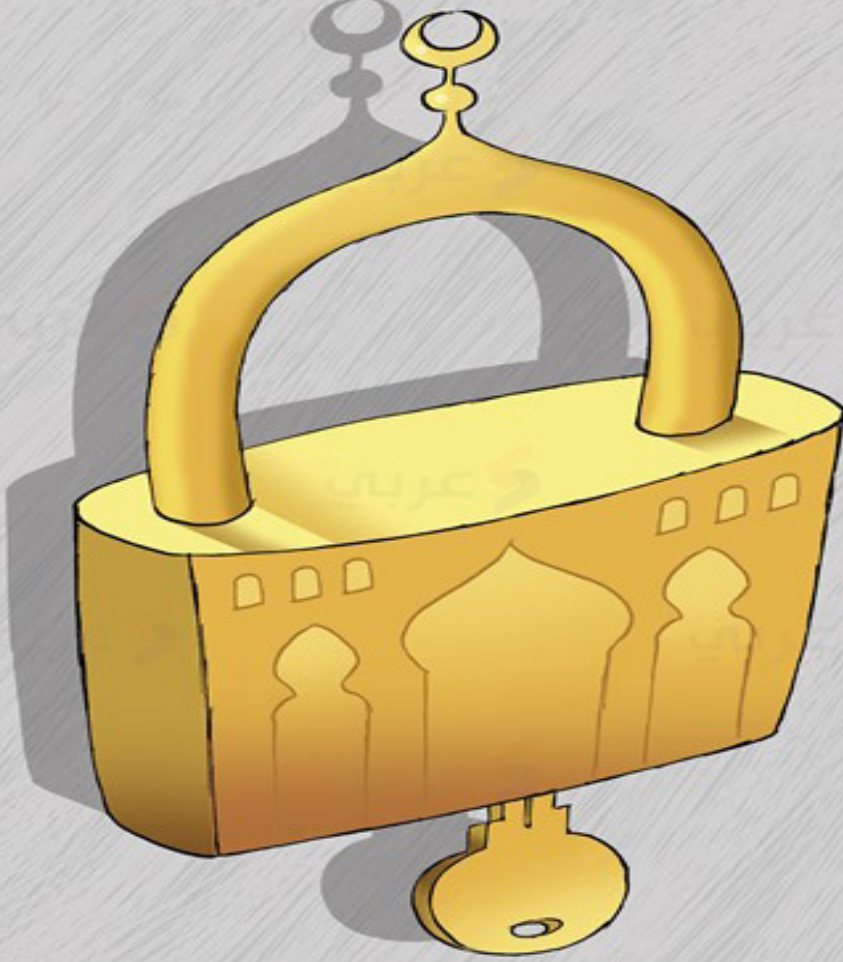


رمضان بدون مساجد



اقرأ في العدد 43 من صحيفة إنسان:

بعد منتصف الليل

بقلم : ريم الغافري

5

مسار الصراع في سورية

بقلم : نصرة الأعرج

4

رمضان وكورونا وحظر منزلي!

بقلم : مصطفى طه باشا

3

حوار مع الكاتبة خلود خليفة

بقلم : زينب الجهني

18

سأزرع آلاف من القبل

بقلم : ريم الخش

14

رمضان كريم

بقلم : فرح الخاصكي

12

والعديد من المواضيع المفيدة والقيّمة

المدير العام ورئيس التحرير : أ. مصطفى طه باشا

نائب رئيس التحرير : أ. فيصل بن كريم

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

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

كتاب السعودية
أ. زينب الجهني
أ. وفاء آل منصور
أ. مروة الدوسري
أ. الهنوف الشامي
أ. هبة صالح رزق
أ. إبتسام سعيد آل بصمة
أ. ريهام المالكي
أ. حسينة شار
أ. غلا المالكي

كتاب سورية
د. ريم سليمان الخش
أ. نصرة الأعرج
أ. محمد الساري
أ. إيمان هاشم
أ. محمد العلي
أ. عبد القادر زرنخ
أ. هادي حاج قاسم
أ. سدره حوا
أ. سمر والي
أ. العنود الأحمد

كتاب العراق
د. فرح الخاصكي - أ. محمد الحسيني - أ. سحر الدوري - أ. فاطمة حسين - أ. نرجس العذاري

كتاب اليمن
أ. معتز العلقي - أ. ليلى محمد

كتاب مصر
أ. هبة أبو زيد

كتاب فلسطين
أ. ندى دخل الله

كتاب ليبيا
أ. ساجدة الأثرم

كتاب الإمارات
أ. بدرية الظنحاني - أ. ريم الغفري

كتاب سلطنة عمان
أ. جمال الأغبري

رمضان وكورونا وحظر منزلي!

كلمة العدد

“مصطفى طه باشا



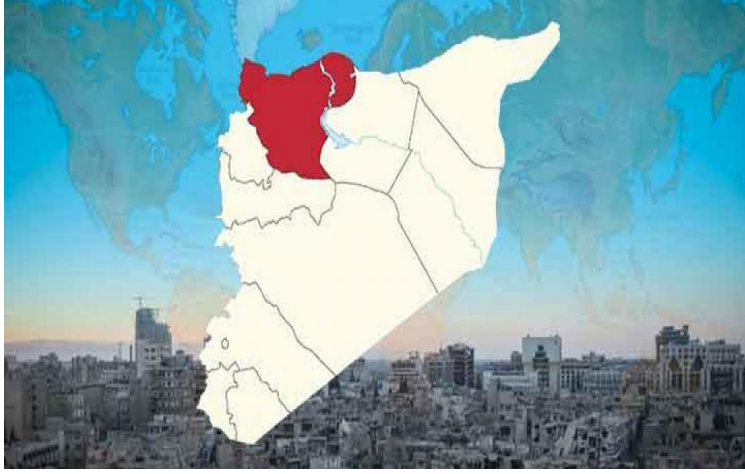
يأتي رمضان هذا العام، وسكان الكرة الأرضية يتخبّطون ميمًا ويسارًا بسبب فيروس كورونا، الذي أربع العالم، وجعله سجن كبير، فمالذي تغيّر في رمضان هذا العام، وكيف سيمضي مسلمو العالم شهرهم الفضيل؟ تعودّ المسلمون في كل عام على طقوس وعادات وشعائر دينية، يقومون فيها خلال شهر رمضان، ولكن هذا العام تغيّرت المعطيات والظروف، وحالت دون تأديت بعض الشعائر الدينية، وبعض العادات التي ارتبطت بالمجتمع العربي والإسلامي، وخاصة في شهر رمضان، فقد ألغيت الصلاة في المساجد بشكل كامل، وألغيت صلاة التراويح التي كانت جزءًا لا يتجزّء من رمضان، حيث يصليها المسلمون بشكل جماعي في المساجد بعد صلاة العشاء، وأيضًا ألغيت بعض العادات الاجتماعية التي كانت تميّز رمضان عن غيره من الشهور، فقد كان رمضان فرصة لتوطيد العلاقات الأسرية، من خلال العزائم والزيارات المتبادلة التي تُنظّم على موائد الإفطار، فروح الأسرة واللقاءات الأسرية الكبيرة؛ بدءًا من الجد والجدّة وانتهاءً بالأحفاد، كانت تبعث البهجة والسرور، وتشعرهم بالأمان الاجتماعي، وهذه العادات تعتبر عامة عند كل العرب وأغلب المسلمين. كانت الأسواق تعج وتزدحم في رمضان بكل الخيرات، وبهجة المشتريين تحلو بعد العصر وقبل أذان المغرب حيث تزدحم الأسواق والشوارع بالمارة والمشتريين الذين يتسوقون بأنفسهم من المشروبات الرمضانية (تمر هندي - جلاب - سوس) والحلويات والمعجنات (معروك - كعك) أما الآن فقد التزم الكل منازلهم، واكتفوا بمشاهدة بعضهم عبر وسائل التواصل الاجتماعي، وباتت الزيارات عبر الانترنت من خلال مكالمات

الفيديو، وباتت الأسواق والازدحام من ذكريات الماضي بسبب إجراءات التباعد الاجتماعي التي فرضتها الحكومات في استراتيجية لمكافحة وباء كورونا، الأسواق والمطاعم فقدت بهجتها وبريقها، التي اعتاد الصائمون عليها في شهر رمضان، وحتى الدراما الرمضانية؛ لم يعد لها بهجة وصدى كما كانت سابقًا، رغم الحجر الصحي المنزلي وبقاء الناس في منازلهم، إلا أنّه لم يعد للمسلسلات بهجتها كما كانت في الرمضانات السابقة، والسبب ربما يعود لانشغال البشر بمتابعة آخر تطورات كورونا، الذي ما يزال يحصد آلاف الأرواح يوميًا، رغم الأخبار المبشرة بوجود مضادات له قريبًا. كل شيء لا يشبه الأرمضة السابقة، فكورونا سيطر وتحكّم بكل شيء، وفرض أسلوب حياة خاصة بالبشر، انحصرت في حدود المنزل، ولا يزال البشر يتأقلمون بشكل تدريجي، على هذا الطراز الجديد في الحياة ضمن المنازل، وبحسب بعض الدراسات؛ فأنت من الممكن أن يصبح أسلوب حياة دائم. فهل سنشهد تغيير لهذا النمط من الحياة، التي فرضها كورونا على البشر ويعود الإنسان لحياته الطبيعية، أم ستبقى حياة كورونا كما هي، ونتأقلم معها رويدًا رويدًا ضمن المنازل، ونرتب أعمالنا وحياتنا بناءً عليها؟

مسار الصراع في سورية

“ نصرّة الأعرج ”

حديث البلد



بعيداً عن الرؤى» المخادعة « يبدو أنّ « عواقب تحقيق عمل حقيقي و جاد ، لوقف مسار الصراع في سوريا ، وذلك بالنظر إلى الاتفاق الأخير (التركي _ الروسي) من زاوية الصراع الروسي الأمريكي ، على مستوى إدلب ، أو على الصعيد السوري العام ، تتمحور على أكثر من صعيد إذ لا تقتصر فقط على المعوقات التي تمنع تحقيق «صفقة» تحمي دماء جميع السوريين وبشكل مؤقت حتى الوصول لحل سياسي ديمقراطي شامل وهذا يفرض خروج جميع القوى الأجنبية، دولا ، وميليشيات، دون استثناء بل يشكّل أهمّها ، مصالح ، ومواقف « الأطراف الدوليّة المتوافقة و» المتنافسة « فقط على اقتسام « الحصص والنفوذ في سوريا .» حيث أنّ واقع الصراع على توزيع الحصص والنفوذ على الصعيد الدولي هو العائق الرئيسي في منع أي شكل من أشكال التوافقات ، التي قد تجسّد خطوة على طريق تحقيق حل سياسي للصراع، إذ جميع الأطراف تراهن على تحقيق المزيد من التمدد، والقضم ، على حساب ضحايا السوريين ، يحدث هذا في ظل وجود مصلحة مشتركة ، في استمرار تعقّن الحالة السوريّة ، بما يضمن الوصول إلى أعلى درجات التفتيت، فالمصلحة الوطنيّة ، الديمقراطية السوريّة تقتضي الاعتراف أنّ الدور الروسي في سوريا ، بأهدافه الاستراتيجية ، هو ، العائق الأهم والرئيسي ليس لأسباب تتعلق بطبيعة أهدافه الخاصّة و المرتبطة بمصالح النظام الروسي ، فحسب ، بل والأخطر من ذلك ، هو ذاك الدور الحاسم مع المصلحة ، (الأمريكية إسرائيلية) والتي تتمحور حول الجهود المستمرة ، على كافة الصّعد ، من أجل إنجاز مشروع «تفشيل « سوريا ، يهدف إلى إعادة تأهيل» سلطة النظام « جيوسياسيا من خلال إعادة سيطرته على كامل الجغرافيا السوريّة ، تحت مظلة الآلة العسكرية الروسيّة ، وبالتالي التخلّي، عن «طريق جنيف» ، من خلال الدور الروسي ، المدعوم بالميليشيات الطائفية المسلحة الإيرانية ، (التي لا تدرك قياداتها » الحكيمه » أن إنجاز « الأهداف الاستراتيجية للروس ستجلب النهاية المفجعة لأهداف مشروعها في المنطقة)، وتحت غطاء «الشرعية» السورية والدولية ، المطلوب فرض السيطرة الروسية شبه الكاملة ، تمهيدا لدفع «سوريا الجديدة على

مسار التسوية النهائية مع إسرائيل في رؤية عناصر ، وشروط تحقق هذه الاستراتيجية المشتركة (الأمريكية -الروسيّة - الإسرائيلية) من البديهي أن تصبح سياسات الرئيس التركي، الساعية للنفوذ في إدلب من الجغرافيا السورية، تتجاوز ما هو متفق عليه بين الروسي والأمريكي ، استراتيجيا ، حول ضمان « وحدة وسيادة ، سوريا « فتكون مجرد كابوس لن يجلب للتركي إلا المزيد من خيبات الأمل ، والخسائر الملتاحقة لبلاده ، على جميع الصعد فهنا حسب تصوري الأفضل للسيد اردوغان ، أن يدرك إنّ أقصى ما يمكن أن يحققه ، هو « تفعيل « اتفاق اضنة « / ١٩٩٨ / ولا شيء آخر . ولنكن منصفين إذ تعد أطراف الحرب من السوريين يمثلون جناحا الثورة المضادة ، و راس حربتها الميليشيات الطائفية « و التي لا يؤدّي استمرار الصراع بينهما إلا إلى تعميق تدمير مقومات وأسس الدولة السورية، الديمقراطية وأنّ العامل الأساسي في استمرار الصراع هو نهج الأقصاء - خاصّة الإصرار الرسمي على رفض الاعتراف بأي نشاط معارض ، على جميع الصّعد ، و الوصول إلى « تسوية » معه ، كما أظهر تعاملها مع مخرجات « اللجنة الدستورية « - مدعومة ، في هذا النهج، من جميع الأطراف التي ليس من مصلحتها وصول السوريين إلى الحد الأدنى من التفاهات حول مستقبل سوريا السياسي ، وما ينتج عنه من توهم الطرفين بإمكانية تحقيق « انتصار » عسكري على « مواطنيهم » ، من خلال الاعتماد على دعم عسكري ، وميليشياوي، من قبل أطراف أجنبية.

بعد منتصف الليل!

“ ريم الغافري ”

الصغير المتألم من هذه الحياة سيجبر ما فعله بك الدهر سيُشفى تلك الجروح التي لن يجبرها ويشفيها سواه فهو القادر البارئ المصور له الأسماء الحُسنَى لن تُخذل ولك رب يجبر خُذلانك ؛ ولن تُكسر ولك رب يجبر الكسر ولن تضعف ولك رب قوى . وحده الله سيسمّعك وأنت في أشد ضعفك وحده الله سيجبر هذه الروح المكسورة وحده الله سيستجيب لك حين ترفع يديك وتقول يارب (وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ) أَجِيبْ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَا فَنَسْتَجِيبُ لِي وَلِيُؤْمِنُوا بِآيَاتِنَا إِنَّكَ بِرُؤْسِ عَرْشِكَ لَاحِظٌ كُلَّ شَيْءٍ وَإِنَّا لَهُ بِشَهِيدٍ . (سورة البقرة ١٨٦) كُنْ عَلَى ثِقَةٍ بِأَنَّكَ إِن كُنْتَ مَعَ اللَّهِ لَا ضِيقَ سِيرَسُوا عَلَى قَلْبِكَ وَلَا نَفْسَ لَكَ تُكْسِرُ وَتَسْتَظِلُّ مَجْبُورًا لِأَنَّكَ مَعَ اللَّهِ وَتَأْكُدُ بِأَنَّهُ لَا هَمًّا سَيُؤْذِيكَ وَلَا تَفَكِيرَ سَيَرْهَقُ عَقْلَكَ وَبَشَرٌ يُوْذِيكَ سَتَظِلُّ مَحْفُوظًا مُصَانًا لِأَنَّكَ مَعَ اللَّهِ .. وَلَا تَنْسَى ذِكْرَ اللَّهِ لِيُطْمِئِنَّ قَلْبُكَ لِقَوْلِهِ تَعَالَى (الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ) (سورة الرعد ٢٨)

فَتُحَدِّثُ نَفْسَكَ ثُمَّ تَقْتَرِحُ خِيَارَاتٍ لَعَلَّ فِيهَا تَخْفِيفًا لِمَا تَشْعُرُ بِهِ ؛ أَتُتَصَلُّ بِصَدِيقٍ وَأَشْتَكِي لَه لَعَلَّ فِي شِكَاوِي جِبْرٌ لِمَا أَهْمَنِي لَعَلَّه يَجْبِرُ كَسْرِي إِنْ سَمَعَنِي ؛ لَعَلَّ هُمُومًا ثَقُلَ تَنَزَّاجُ عَنْ صَدْرِي ؛ يَا لَيْتَ الطَّبِيبُ يَكُونُ الدَّاءُ وَالِدُ الدَّاءِ فَيُخِيطُ هَذَا الْجِرْحَ النَّازِفَ مِنْ عُمُقِ الصَّدْرِ وَيَدَاوِي الشَّرُوحَ فَيَا لَيْتَهُ يَصِفُّ لِي دَوَاءً يَلْتَمِمْ بِهِ الشَّرْحُ وَالْجِرْحُ .. مُكَامِلَةٌ هَاتِفِيَّةٌ وَاحِدَةٌ مِنْ شَخْصٍ تَظُنُّ أَنَّهُ سَيَجْبِرُ مَا فِيكَ مِنْ كَسْرٍ فِي النَّفْسِ وَالرُّوحِ وَصَدِيقٌ وَاحِدٌ تَظُنُّ أَنَّهُ سَيُشْفِي الْجِرْحَ وَأَطِبَاءٌ عِدَّةٌ تَعْتَقِدُ أَنَّهُمْ سَيُخِيطُونَ الشَّرُوحَ ؛ وَدَوَاءٌ يَلْتَمِمْ بِهِ الْجِرْحُ وَفِي لَحْظَةٍ مَا سَتَعْرِفُ أَنَّ لَا شَيْءَ مِمَّا ذُكِرَ هُوَ الْجِبْرُ وَالْكَسْرُ وَلَا الدَّاءُ وَالِدُ الدَّاءِ سَيُشْفِي الْجِرْحَ وَلَا شَيْءَ مِمَّا قِيلَ أَنَّ طَبِيبًا سَيُخِيطُ شَرْحًا طَبْعُهُ الزَّمَنُ وَرَسَخَتِهَا الذِّكْرِيَّاتُ . هُنَاكَ مِنْ سَيَسْمَعُكَ دُونَ تَذَمُّرٍ وَلَنْ يَقُولَ لَكَ قَدْ مَرَرْتُ بِهَذَا كَذَلِكَ دُونَ أَنْ يُخَفِّفَ عَنْكَ ؛ سَيَسْمَعُكَ دُونَ أَنْ يَقَاطِعَكَ سَيَسْمَعُكَ وَأَنْتَ بِكَامِلٍ ضَعْفِكَ وَكَسْرِكَ سَيَجْبِرُ كَسْرَكَ وَيُشْفِي جِرْحَكَ وَسَيَبْعَثُ السَّكِينَةَ فِي قَلْبِكَ

يَعْمُ الْهَدْوُ الْمَكَانَ وَتَنْطَفِئُ الْأَنْوَارُ لِيَعِيشَ الْبَعْضُ فِي ظِلَامٍ حُزْنِهِ مَنْطُوبًا بَيْنَ ذِرَاعِي نَفْسِهِ لَا أَحَدٌ يُوَاسِيهِ وَلَا أَحَدٌ يَجَانِبُهُ سِوَى الظَّلَامِ وَالْهَدْوِ .. عَلَى السَّرِيرِ .. ثَقَلَاتٍ يَمِينِ ؛ ثُمَّ يَسَارُ ؛ يَسَارًا وَهَيِّئًا وَتَارَةً أُخْرَى اسْتَلْقَاءً عَلَى الظَّهْرِ وَمِنْ ثَمَّ النَّظَرُ لِلْسَّقْفِ لِسَاعَاتٍ طَوِيلَةٍ مِنَ اللَّيْلِ ؛ ثُمَّ مَرَاقَبَةُ الْهَاتِفِ أَوْ مَا نَدَعِيهِ بِأَنَّا نَنْظُرُ إِلَى السَّاعَةِ ... خَبِيَّةٌ ثُمَّ نَفْسٌ عَمِيقٌ ؛ تَتَلَحَّاقُ بِهِ تَنْهِيدَةٌ بَارِدَةٌ مَلِيَّةٌ بِالْحُزْنِ ؛ مُحَاوَلَةٌ تَغْيِيرٍ مَا تَفَكَّرَ بِهِ وَكَأَنَّكَ لَا تَنْتَظِرُ رِسَالَهُ مِنْ أَحَدِهِمْ أَوْ لَا تَنْتَظِرُ مَكَامِلَةَ مِنْ أَحَدِهِمْ ؛ ثُمَّ تَرْمِي الْهَاتِفَ جَانِبًا .. فَجَاءَتْ تَبْرِدُ الْغُرْفَةِ وَتَجَمَّدَ مَعَهَا جَسَدُكَ ؛ حَتَّى الْبَطَانِيَّاتُ لَنْ تَشْعُرَكَ بِالْدَفْءِ وَلَا حَتَّى كَأْسُ حَلِيبٍ دَافِئٍ .. بَبْطَاءَ وَبَلُطَفٍ حِينَ تَحْتَضِنُ الْوَسَادَةَ بِلَا وَعَى مِنْكَ تَسْقُطُ تِلْكَ الدَّمُوعُ الصَّغِيرَةُ الْمَكْبُوتَةُ بِدَاخِلِكَ ؛ ثُمَّ يَخْرُجُ ذَاكَ الْحُزْنُ وَتَحْكِي الدَّمُوعُ حُزْنَهَا لِلْوَسَادَةِ ذَاتَهَا كُلَّ لَيْلَةٍ .. كُلَّ لَيْلَةٍ الْحُزْنُ ذَاتَهُ .. وَيُظَلُّ ذَاكَ السُّؤَالُ الَّذِي يَدُورُ فِي ذِهْنِكَ سُؤَالٌ وَاحِدٌ فَقَطْ أَيْ حُزْنٌ هَذَا الَّذِي رَسَى عَلَى سَطْحِ هَذَا الْقَلْبِ الصَّغِيرِ الرَّقِيقِ وَالْهَشِّ ..

الخيال صانع مستقبلك

“ بدرية الظنحاني ”

، الخيال هو قوة قد يساعدك على سهولة الحفظ، اوضح هنا ما يدركه الحس يرتقي لخيالك من ثم الشعور براحة نفسية وسعادة بما انك تخيلت هذا النعيم، لم أقصد هنا بالخيال ما هو ضد الحقيقة ولا التوهم وإنما القوة القادرة على التفكير والتدبر التي اختص الله بها الإنسان، اجعل من خيالك السليم علاج طبيعي لواقعك المؤلم.. الخيال الذي ينظم قلقنا بشكل أفضل.. الخيال خيالك، وضع صور جميلة بداخل عقلك يساعدك على التخلص من سلبيات التفكير التي قد تؤذي بها ذاتك والآخرين.. لذلك درب خيالك يوميا للذهاب لمستقبلك، كالطفل الصغير الذي يستخدم خياله لبناء صور رائعة بداخل عقله.. كلنا نمتلك قدرات عالية ولدينا الإدراك والإرادة والذاكرة والمنطق والخيال.. فقط هو الإنسان نفسه هو من يحدد كيف يوجه خياله في تسيير تلك القدرات والمواهب التي يمتلكها.. فالنهاية (فلتبقي خيالك حياً، سليماً، نشيطاً)

القدرة على الخيال قد يكلفنا الكثير، تحتاج للتدرب وزيادة المهارات الادراكية، لجل تتعافى من القلق والخوف بداخلك، حدد الموقف، حدد الحادثة التي تسبب لديك ذلك القلق.. من ثم وجه خيالك للتخلص من تلك المخاوف وتقوي ثقتك بنفسك، وترى نفسك فالمستقبل.. كل ذلك يدفعك وبقوة لتحقيق أهدافك.. خيالك صانع واقعك، بذكر مثال توضيحي: فالقوة العجيبة في الخيال السليم قال تعالى: {وَأَمْدَدْنَاهُمْ بِفَاكِهَةٍ وَلَحْمٍ مِّمَّا يَشْتَهُونَ . يَتَنَزَّعُونَ فِيهَا كَأْسًا لَا لَغْوٌ فِيهَا وَلَا تَأْتِيَمٌ . وَيَطُوفُ عَلَيْهِمْ غِلْمَانٌ لَهُمْ كَأَنَّهُمْ لُؤْلُؤٌ مَكْنُونٌ} سورة الطور ٢٢-٢٤ حين تطلق العنان لخيالك في هذه الآيات الكريمة.. سوف تتشكل لك الصورة المحسنة المتخيلة بشكل الفواكه واللحم الشهى.. والمشهد المنظور للغلمان كأنهم لؤلؤ مكنون، تخيل ذلك الموقف من كل الجوانب، في وصف الجنة و حال أصحابها

ألا يحنّ قلبك؟

“ معترّ العَلَمِي ”

إنسان ومجتمع

فلتهذب نفسك طوال العام . فمدرسة رمضان، أيام قليلة، بوسائل يسيرة وسهلة، لتنتج أهداف وفوائد جماء جلية، وتحقق تغيرات كبيرة .. يأتي مسرعاً، ويذهب كلمح البصر، فيا سعد من كان له فرصة للتغيير، ومدرسة للتهذيب، ووقاية وتأديب، وبذل وعطاء في وجه الرب الكريم .. والأسف، والحزن على من يمضي عليه الشهر وهو نقطة التيه، وموت القلب؛ وذلك جاء بيانه في حديث النبي صلى عليه وسلم أنه قال « رَغِمَ أَنْفُ رَجُلٍ ذِكْرَتْ عَنْهُ فَلَمْ يُصَلِّ عَلَيَّ وَرَغِمَ أَنْفُ رَجُلٍ دَخَلَ عَلَيْهِ رَمَضَانُ ثُمَّ انْسَلَخَ قَبْلَ أَنْ يُغْفَرَ لَهُ وَرَغِمَ أَنْفُ رَجُلٍ أَدْرَكَ عَنْهُ أَبْوَاهُ الْكَبِيرِ فَلَمْ يُدْخِلْهُ الْجَنَّةَ .. سنن الترمذي . ٣٥٤٥، من حديث أبي هريرة . هي أيام معدودة فعد العدة لها بتهذيب نفسك، وروحك، أبعدها عن الشتائم، أبسطها للخير، واقبضها عن الشر ومنابعه، أفطر صائم في عصر الحرب، والوباء لم يجد ما يضعه في بطنه، ترفع عن الكثير من الأمور التي تجتاح المجتمع من العادات، والتقاليد المشؤومة .. استمر، جاهد، واجهد، وربك لا يُخيب ظن عبد دعاه .

كقطرات غيث، تهطل على أرض جدباء، عمها القحط والشح لسنة كاملة، ولم يبقَ إلا سراب الصيف .. فاستبشرت الأرض بقدميه، وفرح الأطفال أشد الفرح، وهرع الناس جميعاً لملاقته فرأيت عجوزاً منهكا يرفع يده شاكرًا الله على تلك النعمة، ورأيت مسكيناً قد أصابه الجوع والعطش طوال العام ففرح به فرحاً شديداً بقدميه .. شهر الخير رمضان، الفرصة المعطاة كرمًا من أكرم الأكرمين، إذا ما رأيته اعتراك الفرح الشديد، وفاحت رائحة إيمانية في روحك وقلبك، ودقت في عروقتك متمات حروف القرآن الآتية من المساجد والبيوت، وحينما يلين قلبك وتهذب نفسك بعد جوع وعطش الساعات القليلة؛ لتقف مع نفسك وقفة محاسبة وشعور بمن لا يجد لقمة تسد رمقه طوال العام، لتخرج ماذا يدك إلى ذاك المسكين واليتيم، وإلى جارك الفقير الذي غلبته صروف الأيام .. شعورك بالضعف والوهن بعد القوة الجامحة والعظمة والكبرياء التي تملأ بدنك طوال العام؛ لتعلم بعد ذلك أنك كائن حي هزيل، مكرم من رب العالمين؛

الحنين!

“ سدره حوا ”

الحنين إلى الماضي، الحنين إلى الأشخاص العالقين في عقولنا، إلى الأشخاص الذين لن ننكر بأننا نفكر بهم كل يوم ولن ننكر بأنهم امتلكوا عقولنا قبل أن يمتلكوا قلوبنا، أو العكس إنها معادلة صعبة حقاً.. والحنين إلى الأشياء القابعة في رؤوسنا التي تدعى بالذكريات.. أنا على علم الآن بأنه سوف يتسلل ذلك الشخص إلى عقلكم حاملاً كل الأشياء التي تركها لكم ورحل.. لا بأس سوف يتلاشى مع الزمن أو سيبقى ذكرى لكن ذكرى مختلفة حتماً! إن الحياة ما هي إلا محطات في العمر قد نعبّر من محطات كثيرة وقد نلتقي أثناء مرورنا بأشياء تدعى الصدف.. الصدف التي تترث لنا احفادها الذكريات.. منها من تجلب لنا السعادة والأمل ومنها من تترك لنا أثر للتعاسة والألم.. لاحظوا بأن الأمل والألم من نفس المكونات ولكن الطعمة مختلفة وعكسية تماماً!! كالملح والسكر.. ولكن كيف لنا أن نقوى على الحنين؟ كيف لطيف أن يحمل كل ذلك الثقل؟ فالحنين ثقيل.. ثقيل جداً.. نصادف شيئاً ما في يوم ما حينها يسقط قلبنا بين زحمة الأشخاص والأحداث.. لنعود وننتشله ملطخاً بالذكرى.. لقد أخلد لنا الحنين نبذ الذكرى فينا، وكأن ضجة الكون كلها في قلوبنا.. أنين بلا صوت.. لا أثر لاحتراقنا سوى تنهيدة تخرج منا فيها ألم المجرة كلها! والغريب بأنه ليس لنا دور في الحنين سوى الهشاشة في عقولنا والانغماس في الذكريات واللذة في معانقة أنفسنا عوضاً عن الذين هجرونا... في النهاية الحنين لعنة وانهمار! نفسٌ تبكي على نقطة من «اللقاء والفراق» فرفقاً بالذين على الحنين يتراقصون طرباً.

منسيون على قارعة الطريق

“ ليلي محمد ”

كنا نُسقيكم أملاً وحب وبمقابلة كان ينقص هذا من مخزوننا .. هل سألتهم أنفسكم يوماً، ماذا نريد أو ما ينقصنا أو ما يدور بداخلنا؟ ربما حان موعد سقوطنا الآن بعدما أنرنا لكم الطريق ألف مرة ربما كذلك حان موعد عودتنا كي نحتضنكم مجدداً.. إننا المنسيون على قارعة الحياة .

كي لا تُشيخ أرواحكم المتشائمة جداً.. لسنا ملائكة من نور كي لا نسقط ولا نتلاشى، نتحمل دائماً أوجاعكم التي عزفتوها أمامنا في ليلة ظلماء، كي نواسيكم. فتشرّبنا ألامكم حتى نسينا موضع ألمان أين هو.. حين نصمت فهذا لا يعني قناعة أو رضا بل هناك هزيمة روح نُصارعها..

لنا الحق في أن نحزن مثلكم.. نحن المتفائلون لم نُخلق من لؤلؤة مرصعة بالحياة ولا نمتلك ريشة نلون بها ابتسامة الجوكر بداخلنا .. لم نجد السند، فقد كُنّا عُكازاً، نحن نُشبه قلوبكم، عقولكم، مشاعركم، لكن الفرق، إننا نُظهر لكم القوة في عمق خيبتنا و نُخفي حزننا بابتسامة

ما هو النجاح؟

الهشاشة النفسية

“إبتسام سعيد آل بصمة

“فاطمة حسين

جميعنا يعرف معنى أن تكون إنسان ناجح ، لكن جميعنا يكره فكرة العمل لأجل النجاح ، تأكد دائماً بأن ليس كل ناجح في عمله متزن روحياً فالجميع يحمل روحاً بائسة ، لكن لو يخضع الجميع وهو معتقد في داخله أنه عاجز عن النجاح لأصبحنا جميعنا لا نعرف لذة النجاح، أتقول كيف؟ لأن الإنسان هو مصدر النجاح أو الفشل لنفسه، حاول الاحتكاك مع الناس الذين سعوا الى النجاح كي تتعلم منهم طريق السعي الى الطموح حتى تصل قمة النجاح.. أنت في هذه الحياة كالفلح، أن تعبت على أرضك وقدمت اهتمامك الكبير لها ستحصل على محصول أعظم، لا تهتم سينبت القليل من العشب غير المرغوب فيه بين المحاصيل لكن أقتلعه من دون تأنيب ضمير.. هذه مختصر حياتك أن تتعب على نفسك وتقدم لها كل الاهتمام ستحصل على حياة أجمل سينبت بعض الناس الذين يريدون تدميرك لكن لا تهتم أقتلعه من حياتك ، واجهد حتى تحصد محصولك في هذه الحياة. تخيل بأن حلمك الذي تطمح الوصول إليه في أعلى الجبل وأنت في أعماق قمة بالمنحدر . ماذا ستفعل؟ أن بقيت تنظر إليه ولا تحاول الصعود ستبقى أبد الدهر بين المنحدر ، وأن حاولت الصعود ستفشل، وتفشل، وتفشل لكن في كل مرة تفشل سترتفع درجة حتى تصل الى القمة ستصل لكنك متعب ومنهمك من الفشل في ذلك الحين عندما تنظر الى الناس الذين آمنوا بالفشل ستفرح لأنك لم تؤمن به وأمنت بالنجاح وحصلت على حلمك، تذكر لا يوجد على الإطلاق حلم من دون مشقة.. (كرسالة أخيرة أمن بها) كن إنسانا طموحا يحب الحياة في كل صباح أنظر من نافذة غرفتك المكتئبة الى الحياة تأمل رقص الغيوم على عزف ألحان الطيور وقهقهة الأزهار بمداعبة الأشجار لها كم هي جميلة أسعى نحو أهدافك في كل يوم لا تكثر لعلاقتك بالناس المملة فقط أحرص على التجاهل والنسيان وأتخذ منهج لحياتك ،طور ذاتك بأشياء جميلة كن إنسانا طموحا فالله خلق لك نفس كيف يمكن لك أن تعذبها بالاكتئاب والتفكير بما ليس مهما؟!!

مختلفة مثل : ضيق الصدر؛ وارتفاع بعدد ضربات القلب؛ واضطرابات بالقولون؛ والتنميل في الأطراف..؛ وغيرها من الأعراض إلى أن يفقد متعة الحياة. أسباب الهشاشة النفسية : قد تكون عوامل وراثية وقد تكون عوامل بيئية من التنشئة الأسرية وأساليب التربية الخاطئة مثل: كثرة الانتقاد؛ واللوم؛ والمقارنات؛ والإحباطات المتكررة إلى أن يعيش الإنسان في صراعات داخلية ، فتهدر كل الطاقات النفسية وتبعا لها ستهدر الطاقة الجسمية والذهنية بلا شك ، لأنها جزء لا يتجزأ. إذن كيف نتمتع بصحة نفسية ونعيش بسلام داخلي وسعادة ومناعة وقوة ومرونة نفسية أمام مواقف الحياة المتقلبة بين يوم وآخر وساعة وأخرى؟. أولاً : بغرس المفاهيم والقيم الدينية من الصلابة والقوة والعزة والصبر والرضا والغنى بالله سبحانه. ثانياً: إعادة بناء النفس من جديد وتحديد أهداف ورسالة ورؤية واضحة ثم البدء بخطط عملية. ثالثاً : التحفيز والدعم الذاتي من أساسيات اكتساب القوة النفسية، فلا نحتاج إلى دعم خارجي ننتظره، فقد لا يكون للأسف. رابعاً : تكوين علاقات اجتماعية إيجابية وهادفة. خامساً : تمتع البيئة بصحة نفسية بين أفراد الأسرة فيوجد هناك أدوار ومسؤوليات لكل فرد، وتحمل المسؤولية الذاتية منذ الصغر عامل أساسي في بناء المرونة والصلابة النفسية فيبدأ يعتمد على قدراته الذاتية التي تكبر معه شيئاً فشيئاً . إن القوة النفسية مهارة أساسية من مهارات الحياة الضرورية فيجب تعلمها والتدريب عليها، وتربيتها لأبنائنا حتى نستطيع الصمود أمام الشدائد في حياتنا بكل مرونة وقوة وسلام داخلي. وأخيراً قد خلق الله سبحانه (القوة النفسية للنفس البشرية) فهل حافظنا عليها أم سمحنا لمن حولنا بجرحها وخدشها؛ حتى أصبحت هشة؟ القرار لك !

يا تُرى؛ هل النفس تُكسر وتُصاب بالهشاشة كالعظام تماماً؟! هل تُجبر هشاشة النفس كهشاشة العظام؟! هل تستمر آلام هشاشة النفس .. أم وقتاً وتنتهي ؟ ليس كل كسر يلتئم .. فكسر النفس قد لا يلتئم ! هل نحتاج لمناعة وصلابة ذاتية ضد الكسر؛ حتى نحافظ على قوتنا الذاتية؟ نعم .. في عصرنا الحاضر .. انتشرت ظاهرة (الهشاشة النفسية) وبشكل كبير. ولهذا اختار قلبي أن يكتب تلك السطور، فالإنسان يعيش في هذه الحياة أمام تحديات وصعوبات وعقبات، وبين أدوار مختلفة ومشاعر مختلطة بين خوف ورجاء وفرح وحزن وبين إحباط وقلق و أمل وتفاؤل؛ ولأجل كل هذا فنحن بحاجة إلى صلابة وقوة نفسية لمواجهة ضغوطات وتحديات الحياة .. بل أعظم نجاح للإنسان هو أن يملك قوة ومناعة وصلابة نفسية . فما الهشاشة النفسية؟ وكيف أعرف أنني مصاب بهشاشة نفسية وهل لها أسباب؟ وأخيراً كيف نتسلح بسلاح الصلابة النفسية و يكون لدينا مقاومة ضد الهشاشة أو الكسر الذي يُمكننا من مواجهة الحياة بكل أمان وسلام . الهشاشة النفسية : هي عدم القدرة على التأقلم مع ضغوطات الحياة اليومية ومن السهل أن تسيطر عليه المشاعر السلبية والأزمات النفسية. فأي موقف يمر عليه يستهلك طاقته النفسية ولا يتحكم في انفعالاته وردود أفعاله، وتبدأ عليه أعراض ضعف تقدير الذات وقلة الثقة بالنفس واليأس والإحباط والتعب، وتقلب سريع في المزاج والعاطفة المبالغ فيها. فعندما يصبح الإنسان هشاً من الناحية النفسية يصبح أكثر حساسية، ويشعر بالقلق والتوتر وينخفض معدل المقاومة لظروف الحياة، ونجد أنه يستهلك كثير من التفكير والوقت، ولا ينجز إلا القليل . وهذا الجهد النفسي بلا شك يؤثر على الجهد البدني فيصاب بأعراض جسدية

الخانقين على مبدأ الحياة!

“ وفاء آل منصور ”



جرح الغربة النازف

“ إيمان هاشم ”

بعد سنين كثيرة توقن أن حياتك بروتينها الرتيب هي ما كانت تسعدك ، لكن السعي وراء أحلامك الكبيرة أنساك تحقيق أهدافك الصغيرة التي لولاها لما تحركت قيد أنملة... لكن الآن وفي الوقت الذي يعيش معظم أنحاء العالم حياته بطريقة جديدة ووحيدة .. لا تشبه تلك التي اعتدنا على العيش فيها... متكورين على أنفسنا داخل قوقعة خاصة لكل شخص فينا.. البعيدون عن أوطانهم فقط من تكون فاتورته أكبر فتبدأ الذكريات تنهش ذاكرته وتعيد له اللحظة التي أختار فيها الابتعاد عن أرضه ظناً أنه منه بتوافر بعض الأمان المخادع الذي نعتقد أنه موفوراً بعيد عن محيطنا وتبدأ أغنية الغربة تعزف ألحانها الموجعة على أوتار معانيها «غربة» تعني أن لا تجد أحد تشكو إليه.. أن لا تثق بأحد.. «غربة» تعني أن تضمد جرحك بنفسك.. أن عليك التأقلم بما لم تعتد عليه قبل ، فليس بعد اليوم حمى، وليس بعده عُرف ولا قانون.. في الغربة عليك أن تكون قوياً شجاعاً ، فالضعيف لا يمكنه الصمود وسيُسلب حقه بسهولة.

الزمن يتسارع وعقارب الساعة في دوران مستمر ، لتمر الأيام والشهور وكأنها لحظات خاطفة استقطعتها من الحياة ليأتي غيرها ، فتغادرنا أرواح وتعيش أخرى ، ويأتي زمان ويغادر آخر ، وهكذا الحياة كالعجلة تدور دوراناً لا رجعة فيه ، وتغدو كالسراب في الصحراء عند رحيلها.. لذا خُذ نفسك عميقاً وأزفر الهواء للخارج كي تعيد لرئتيك نشاطها ما بين شهقة وزفرة ، فالعمر على أهبة الرحيل ومازال ينتظر المتأخرين عن الوصول لقطار الحياة عليهم يلحقون بالصاعدين المهاجرين كلن إلى وجهته التي يصبو إليها ويريدها وهنا مربط الفرس كما قيل قديماً، البعض منا لا يدرك تماماً لماذا وجد جاهلاً أسباب السعي الدنيوي ، ولا يزال غافلاً عن اللحاق بالركب المغادر فقد سبقوه بساعات بل بزمان طويل.. ما يجعلني أتضجر واكفهر وجود كائنات بشرية لا موقع لها من الحياة ، تراقب عن كثب ، واقفه بلا حراك، متضجرة ممن هم حولها ،



فلتكن لك موعظة

“ سمر والي

تطوير الذات

منازلنا الأولى

“ مروة الدوسري

يقول الشاعر: كم منزل في الأرض يألفه الفتى وحنينه أبداً لأول منزل بيت شعر رائع نحفظه جميعاً ونردده دائماً لكنني اليوم لفت انتباهي لأول منزل لنا في الحياة هل تعرف ما هو إنه جسدنا بكل ما فيه من أجهزه وأعصاب هو منزل ومسكن روحنا الأول فنحن نعيش في أجسادنا منذ الولادة لا نعلم مكان غيره ولو تألم أو مرض جزء من هذا الجسد ضاقت علينا الدنيا بما رحبت ولو كنا نسكن القصور ونعيش مع الأهل والأحباب إنه يخدمنا طوال الوقت يسعى جاهداً ليحقق أحلامنا لذلك من واجبنا اتجاه هذا المنزل الغالي الثمن ان نحافظ عليه نظيفاً دائماً تنظيف أجهزته بالديتوكس والطعام الصحي ثم تغذيته غذاء جيداً اقصد بجيد اي بجودة عالية غير معدل وراثيا ولا مواد صناعية وأن نتعرف على اي مكونات طعام ستدخل هذا الجسد وبالنوم الجيد الكافي ليس اقتصاراً على الأطفال النوم جيداً ومبكراً بل لكل شخص يريد أن يعيش بسلام وسعادة داخل هذا الجسد وكل ما يلزم لنعيمه حتى استخدام مستحضرات التجميل والصابون والعطور وكل شيء يستخدم في الخارج على الجلد لأنه بوابه الجسد والمناخ الأول لأنه كلما ارتاح هذا الجسد ارتاحت أرواحنا واستطعنا العيش بحب وسعادة لنا ولكل من حولنا وعمر طويل نحقق فيه الكثير من الأحلام .

أنت ضعيف أيها الإنسان، الظروف تتلاعب بك وتأخذك يمنة ويسرةً وأنت ما زلت مغترّاً بنفسك ولا تبالي. فكم سمعنا عن أناس كانوا في منتهى قوتهم وجبروتهم مرض صغير أقعدهم ورمى بأحلامهم أدراج الرياح. فاعتبر يا بن آدم واستعد لهذه اللحظة فلا تدري ماذا سيحدث لك مع تقلب الأيام والشهور، تزود بالطاعات، اقترب من ربك أكثر، جاهد نفسك في طلب العلم، اهتم بتنقية روحك وقلبك، انثر السعادة في نفسك وعلى من حولك؛ لترى الحياة ربيعاً أخضراً؛ فالدنيا دوارة ولا تعلم متى تأتي المنية. فلنعد زادنا فأمامنا سفر طويل ومهما فعلنا فزادنا قليل؛ ذنوبنا كثيرة ولكن رجاؤنا معلق برب كريم يغفر الذنوب والزلات، قال تعالى : « كل نفس ذائقة الموت وإما توفون أجوركم يوم القيامة فمن زحزح عن النار وأدخل الجنة فقد فاز وما الحياة الدنيا إلا متاع الغرور » بعد فترة وجيزة من كتابتي لهذه الكلمات توفي والدي الغالي رحمه الله بعد صراع مريع مع مرض عضال وترك فراغاً كبيراً في حياتنا؛ فرحمه الله وأسكنه فسيح جنانه هو وجميع موتى المسلمين . يا نفس توبي فإن الموت قد حانا واعصي الهوى فالهوى ما زال فتانا أما ترين المنايا كيف تلقطنا لقطاً وتلحق أحرانا بأولانا في كل يوم لنا ميت نشيعه نرى بمصرعه آثار موتانا

ما أصعب لحظات الفراق وما أقساها، خاصة عندما نفارق أحب الناس وأغلاهم، نشعر أن قطعة من قلوبنا قد غادرتنا من غير رجعة؛ لكن ما يصبرنا ويُعزينا أنهم ذهبوا لمكان أفضل ذهبوا للقاء ربّ كريم أرحم منا بعيداً عن هذه الدنيا الفانية. تعود بي ذاكرتي إلى الماضي عندما كان في أوج صحته؛ أفنى عمره لعيش، تحمل مصاعب الحياة ليؤمن لنا حياة سعيدة ملؤها الحب والحنان. أتذكره جالساً على كرسيه متفكراً ساهياً عما حوله؛ ينظر للبعد ثم يقف ويسير سيرا خفيفاً واضعاً يديه وراء ظهره. أتذكر أحاديثنا التي كنا نثيرها عند اجتماعنا مع الأهل والأحباب، ومعظم الأوقات كان لا يشاركنا الحديث إلا نادراً؛ كان يحب العزلة والجلوس وحده أحياناً . أتذكره والصحيفة في يده يقرأها كل يوم وهو يرتشف فجان القهوة. أتذكره وهو يصلي ويتلو آيات الرحمن من مصحفه الكبير الذي اعتاد أن يقرأ منه عندما كان معافى. والآن يا أله؛ كأنه ليس هو أنهكه المرض وأثقل كاهله حتى أنه لم يعد يقو على السير وأصبح طريق الفراش لا يكاد يستيقظ من شدة ألمه، عندما يفتح عينيه ينظر إليّ مبتسماً مع أنه أحياناً لا يتذكرني أو يخلط بيني وبين أختي التي تصغرنى؛ حتى أنه لا يتذكر اليوم الذي هو فيه ولا يعلم يجري فيه من أحداث. سبحان الله! كيف يتبدل حال الإنسان بين ليلة وضحاها؛ كم



«الهنوف الشامي»

تنتشر الكثير من العادات السيئة في رمضان وخاصة في موائد الطعام، إذ يجب على وجبة الفطور في رمضان حتى تكون وجبة صحيّة متكاملة أن تحتوي على العديد من العناصر الغذائية المتكاملة كالنشويّات، والخضروات، والدهون، والألبان، والفاكهة، ومن العادات السيئة الخاطئة التي تحدث في رمضان هي تركيز على الوجبات الدسمة المحتوية على اللحوم والحلويات والعصائر المحلى التي تسبب عسر الهضم والانتفاخات ومشاكل الجهاز الهضمي وصعوبة في التنفس، وتفتقر الخضراوات والفواكه التي تحتوي على المغنسيوم والبوتاسيوم والكالسيوم والحديد والفيتامينات.. وجميع المعادن التي يحتاجها الجسم حتى بالقرآن لو تأملنا في طعام أهل الجنة لوجدنا ذكر أولاً الفواكه ثم اللحم، وتعالوا ونتأمل هذه الآية الكريمة قال الله تعالى وَقَاهُةٍ مِّمَّا يَتَخَيَّرُونَ وَلَحْمِ طَيْرٍ مِّمَّا يَشْتَهُونَ [الواقعة: ٢٠-٢١]، وقوله تعالى: «وَأَمَدَدْنَاهُمْ بِفَاكِهَةٍ وَلَحْمٍ مِّمَّا يَشْتَهُونَ» سورة الطور وفي ذلك حكمة طبية عظيمة فالفاكهة تحوي سكريات بسيطة وسهلة الامتصاص والهضم وهي المصدر الأساسي للطاقة في الجسم، وبالتالي فإنها تذهب الجوع، بينما لو بدأ الإنسان بأكل اللحم أولاً فسوف يحتاج جسمه إلى ثلاث ساعات

A surreal image showing a person walking a tightrope. In the foreground, a pair of scissors is positioned to cut the rope, and a lit match is held near the person's feet, creating a dangerous and precarious situation.

فيض من القلب في رمضان

تنمية بشرية

“ هبة صالح رزق ”

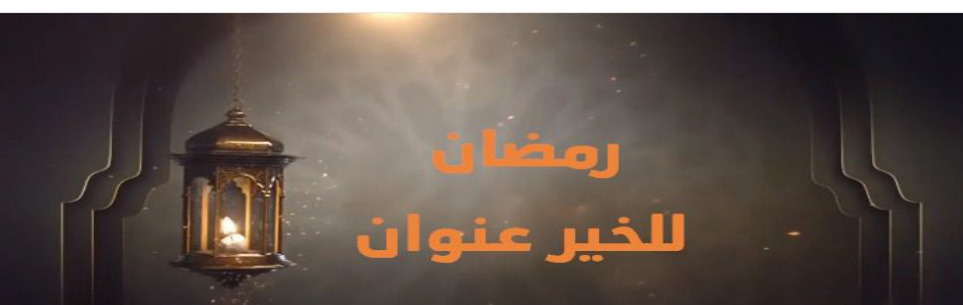
رمضان وإعادة بناء الذات

“ ساجدة الأثرم ”

كثيرة قد تكون سبباً بإذن الله في أن ينصلح حال قلوبنا في رمضان وبالتالي نتذوق الراحة الحقيقية مع الله. خذ مثلاً كلمة رمضان في معادلة ورمزها كما تراه مناسباً لاحتياجك وابدأ داوي قلبك بالقرآن ر م ض ا ن = ر + م + ض + ا + ن ر في قوله تعالى (رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِنْ نَسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا) م في قوله تعالى (مَا يَلْفِظُ مِنْ قَوْلٍ إِلَّا لَدَيْهِ رَقِيبٌ عَتِيدٌ) ض في قوله تعالى (وَضَرَبَ اللَّهُ مَثَلًا لِلَّذِينَ آمَنُوا امْرَأَتٍ فَرَعَوْنَ إِذْ قَالَتْ رَبِّ ابْنِ لِي عِنْدَكَ بَيْتًا فِي الْجَنَّةِ وَنَجِّنِي مِنْ فِرْعَوْنَ وَعَمَلِهِ وَنَجِّنِي مِنَ الْقَوْمِ الظَّالِمِينَ) ا في قوله تعالى (اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ) ن في قوله تعالى (نَبِئْ عِبَادِي أَنَا الْغَفُورُ الرَّحِيمُ وَأَن عَذَابِي هُوَ الْعَذَابُ الْأَلِيمُ) اجعلها عادة وتكن أجمل عبادة تتعبد وتتقرب بها لله وهي أنك تتفنن في أن تتعلم كيف تملأ لحظاتك تعمقاً وتدبراً وتفكيراً في كلام الله وبالتالي سيمتلئ قلبك جمالاً وبعدها لن يبوح لسانك إلا بالخير وأختم بكلام سيد المرسلين رسول الأمة محمد صلى الله عليه وسلم: «أَلَا وَإِنَّ فِي الْجَسَدِ مُضْغَةً إِذَا صَلَحَتْ صَلَحَ الْجَسَدُ كُلُّهُ، وَإِذَا فَسَدَتْ فَسَدَ الْجَسَدُ كُلُّهُ، أَلَا وَهِيَ الْقَلْبُ». أسأل الله لي ولكم قلوباً نقيّة تقيّة تفيض بكل ما هو جميل.

سؤالي لك في رمضان ١٤٤١هـ بماذا تريد أن تملأ قلبك وبماذا تريده أن يفيض؟ خذ وقتك وتفكر وتأمل في حالك مع هذا القلب بمن ينبض وهل فعلاً أنت مرتاح وراضي بوضعه؟ لحظات ووقوفات مع هذا القلب في رمضان لن تستغرق منك كثيراً لكنك ملزماً على القيام بها لأنك حتماً تريد أن ترتاح وتشعر بالسلم الداخلي والنقاء والأناقة الغير عادية أنت بشر وطبيعي أنك أثقلته ببعض من الأمراض مثل الحسد، الضغينة، الأذية، التسخط بالأقدار، التضجر من الواقع، التدخل فيما لايعنيك، مراقبة من حولك، تتبع عثراتهم، التعلق الموجه بحب بعض البشر، وسوء الظن وغيرها من الأمور التي تنهك صاحبها وتجعله يموت كل يوم حرقاً على شئ هو المتسبب فيه والعلاج الوحيد هنا هو أن يستعين بالله الشافي أن يشفيه من أمراض القلوب وأن يعينه على إفراغ مافي هذا القلب من كل هذه الشوائب وكل مايؤذيه حتى يمتلئ بكل خير وليكن شعارنا لنظهر لله جمال قلوبنا وسيهينا كل ما هو أجمل، لتدرب ونتدرج في إزالة مافيه وثم نتعوّد على أن نخذيه ونعلقه بكل مايقربنا لله وحده. إنّها واحة قلبك فازرع فيها واسقيها بما تشاء وسيفيض ويفوح بما فيه. فرصتنا الآن في هذا الشهر المبارك ونستطيع أن نجتهد ونبتكر أموراً

شرع الله لنا شهر رمضان لصيامه والتقرب منه ، فسهّل لنا فيه عبادته إذ تُصَفّد الشياطين وتُفتّح أبواب الجنة وتُغلق أبواب النار ، كما أن هذا الشهر يزيد من التكافل الاجتماعي في المجتمع ويعزز من العلاقات ، وينعكس أثره على صحة الجسد فقد أثبتت الدراسات فائدة الصيام لصحة الجسم وزيادة نشاطه ، ولأن الإسلام نظام شامل للدارين فلم ينسى نصيب النفس من هذا الشهر ، فلرمضان أثر واضح على السلام النفسي ، فهو يعيد النفس إلى فطرتها وطبيعتها بعد أن لوّثتها مشاغل الحياة ولهوها ، فيُعيد التوازن للنفس فتخرج منه وقد جددت حيويتها للصمود ثانية أمام متقلبات الحياة . وقد لاحظ العلماء النفسيون أثر رمضان على النفوس فجعلوه شهراً لإعادة بناء الذات وإعادة التوازن النفسي ، لما له من أثر إيجابي على الصحة النفسية ، ويُفضل لاستدراك هذه الفائدة التجهيز النفسي قبل دخول الشهر بأسبوع أو أيام ، فتهيأ النفس لأن تستعيد ما فقدت وتستعد لرحلة بناء ذاتها بالخلوات التعبدية وإعادة استكشاف الذات وتقييمها والشعور بأهميتها في المجتمع بمشاركتها نشاطاته وتكافله الاجتماعي ، فيعزز الثقة في النفس ويدفع المرء للعتاء وبذل ما في وسعه لمساعدة الغير مما يُولد لديه شعور السعادة والرضا . فوصول الإنسان لمرحلة السلم والسكينة بالبعد عن مشاغل الحياة واتباع وصايا الإسلام في ترك اللغو والغضب والكره خاصة في رمضان يهيئ النفس لإعادة بناء ذاتها ، والتعرف عليها وبرز مواطن القوة ومعالجة مواطن الضعف لمواكبة دروب الحياة بالزاد النفسي القويم .



رمضان
للخير عنوان

وحش الأطفال الصامت

قضايا إنسانية

“ سحر الدوري

رمضان كريم

“ فرح الخاصكي

مع أقرانه لكن بعد أن زارتنا فلانة أو فلان من الناس أصيب بالعين وانتكست حالته وأصبح يفضل العزلة وأصيب بالتوحد. كلنا نؤمن بالحسد (ومن شر حاسد إذا حسد) لكن أمامنا حالة مرضية منتشرة في كل أنحاء العالم لم تظهر أعراضه بعد عمر السنتين حيث تبدأ حالة الطفل بالتدهور وهذه حقائق علمية فال يجب الاختباء خلف بعض التفسيرات التي تؤجل الرعاية السليمة للطفل.. لم يكتشف إلى الآن علاج ناجح نهائي لمرضى التوحد وهذا لا يعني إحباط الوالدين ولكن مع التعليم والتدريب المستمر يمكنهم اكتساب الكثير من المهارات الفكرية والنفسية والسلوكية مما يؤدي إلى تحسين حالتهم وكلما بدأ العلاج في عمر أصغر للطفل كلما كانت استجابته أفضل لذلك على الوالدين إخضاع الطفل للفحوصات اللازمة مبكرا وبشكل متكرر. وهنالك عدة أساليب للتعامل مع الطفل المتوحد:- هي إشعار الطفل بالحنان والحب وامتصاص الأخطاء التي قد يقع فيها ومراعاة الحالة النفسية للطفل فعلى الأم معرفة ما يسعده وما يحزنه والحرص على عدم إبقائه وحيدا لفترة طويلة والتكلم معه عما يدور في داخله والحرص على جعله يتواصل مع الآخرين ومنع الطفل وشغله عن الحركة النمطية ومعاقبته كلما فعلها حيث أن لكل طفل حركة نمطية يقوم بها عند الانزعاج من شيء، تشجيع الطفل على القيام بعمل معين وزرع الثقة فيه وتشجيعه على الاعتماد على نفسه، وأيضا تدريب الطفل على اللعب لتفريغ الطاقة وتفريغ الاضطرابات وتعليمه كيفية الاستمتاع باللعب ويفضل مشاركة الأم في اللعب حتى يحب ذلك..

الكثير يتساءل عن غرابة هذا العنوان ومعناه، وحش الأطفال الصامت هو مرض (التوحد) الذي انتشرت الإصابة به في الآونة الأخيرة في العالم كله بنسبة ٨٤٪ أكثر من نسبة الإصابة بمرض السرطان. حيث أنه يصيب الجهاز العصبي ويؤدي إلى تأخر عام في التواصل اللغوي والاجتماعي والمعرفي ويثقل اضطرابا معقدا؛ كما إنه يختلف من طفل إلى آخر، ويولد صعوبات سلوكية في التعامل مع الآخرين فقد يكون الطفل المصاب عدوانيا مخربا يؤدي نفسه والآخرين أو يكون انطوائيا ساكنا. تواجهه الطفل المتوحد مشاكل نفسية ولغوية وفكرية كالتأخر في النمو وبطء اكتساب المهارات وبطء التطور الحركي والفكري وفقد القدرة على اكتساب المهارات الحركية، والفهم والإدراك أو ممارسة حركات متكررة مثل الدوران والاهتزاز والتلويح باليدين، وإن من أهم المشاكل التي تواجه الأطفال التوحيديون هي عدم القدرة على التعبير اللغوي والفهم وتأخر النطق وعدم القدرة على تسمية الأشياء والنطق بكلمات وجمل بدون معنى. وهنالك عدة أسباب للإصابة بمرض التوحد منها أسباب جينية وراثية وأسباب بيولوجية أي النفسية ويقصد بها الأدوية التي تناولتها الأم أثناء الحمل والرضاعة والظروف النفسية التي واجهت الأم أثناء الحمل والرضاعة وقد حذر الأطباء مؤخرا من ترك الأطفال دون سن الثالثة أمام قنوات الأطفال التي تشتت انتباه الأطفال وتجعله يدمن على مشاهدتها وترك التفاعل مع الآخرين. وإحدى الشائعات المهمة المنتشرة في مجتمعنا حول هذا المرض هو قول بعض الأمهات إن طفلي كان سليما كالوردة المفتحة وبصحة جيدة يلعب

كان استقبالا مختلفا هذه المرة، فقد اعتدنا أن نغدق في التحضير لقدمه، ونسهب له بالتهليل والترحيب، جرت العادة أن نتنظره بفارغ الصبر لأنه ضيف كريم، يأتي في جعبته العديد من العطايا والهدايا، يمنحنا أجواء تختلف عن كل روتين اعتدناه أو سئمناه.. جاء شهر رمضان والغفران، جاء شهر البركة، جاء شهر الله.. يأتي رمضان ولا يأبه لأي طارئ يحدث، يرفع هلاله ويرخي السدول على كل أفات الحياة، ويفتح أبوابا كان لا بد أن تطرق منذ زمن، يعطينا الفرصة بين أيدينا، لننهل من السعادة التي لا تنتهي، والرضا الذي يرسي في النفوس راحة لا تتلاشى، ويقين بأن الله معنا.. إنه الوقت المناسب كي يخضع القلب والعقل لعشق واحد لا ينضب، يتجدد كل يوم في حياتنا وموتنا، في حلمنا واقعنا وفي السلم والحرب، إنه المرسى الذي يجب أن تبحث عنه سفننا التي تمخر عباب البحر جيئة وذهابا، تائهة، يجدها السعي الذي لا راحة فيه، والحروب التي تخوضها دون إرادتها، تبذل فيها من الجهد والوقت والعافية، لكنها هباء منثورا.. فلسفة العشق الذي لا ينضب، والمعشوق الذي يستحق العبادة والتضحية، الذي تتوحد فيه العقول والقلوب دون حروب، الذي يحل لنا أن ننحني أمامه دون إذلال، نطلب منه فلا يردنا، القريب جدا مهما زادت الحواجز ومهما طالبت المدة خلف قضبان الحظر، الذي يسمعنا دون صد أو هجر، الذي يغفر ويسامح ويهبنا حياة تلو أخرى.. حين يتوحد القلب والعقل في عشق الله، ستتحرك الروح من كل الأوصاد التي أثقلتها، ومن كل الأحزان التي أوجعتها، ستخلق في القلب أرضا وسما و سيسقط العقل ساجدا متعبدا، لأجله سبحانه فقط ستنتهي المعارك القائمة منذ عهود بين القلب والعقل، ستنتهي الصراعات والمؤامرات بينهما، حينها فقط سنكتشف أن الحياة ما كانت حياة، وأن السعادة كانت وهمية، فعشق الله هو الحياة والسعادة التي لا تنتهي، هو الأرض التي نستطيع أن نغرس فيها كل بذور الخير لتسقط الثمر وبوفرة.. إنه عشق الله في شهر الله.. رمضان كريم.



الأرض تأخذ قسطاً من الراحة

أدب إنساني

“ ندى دخل الله



العنف ضد المرأة

“ نرجس العذاري

غالبًا ما يحدث العنف الأسري عندما يعتقد المُعنف أنَّ العنف حق له أو أمر مقبول أو مبرر أو من غير المُحتمل الإبلاغ عنه، وقد ينتج عن ذلك تكرار العنف عبر الأجيال وتعلم الأطفال وغيرهم من أفراد الأسرة الذين قد يشعرون بأن هذا العنف أمر مقبول، كثير من الناس لا يعترفون بأنهم مسيئون أو ضحايا، ولكن هذا يكفي، يكفي، فالمُعنف إن لم يردعه ضميره الإنساني عن تعنيف طفله، فلذة كبده ابنته، ولم تردعه رحمته، ومروته في تفريغ كل شحناته على أنثى هي أضعف منه في الدنيا فلن تهزه توعية ولا كلمة ولن يكسر خاطره مقطع مُحزن ولا حتى تهديد ووعيد خطبة وموعظة عن الظلم! إن ما يجعل كثير من المُعنفين يتمادون في تناول ألسنتهم وأيديهم هو: عدم وجود قانون واضح وصريح يجرم تجاوزاته كون بعض القضايا تعد شأن عائلي، وبعضها يؤخذ بها لصالح المُعنف كونه ولي، ولا ننسى الأحاديث السائدة والمروج لها والتي يتم التفسير حسب المزاج وما تقتضيه المصلحة كأنك ومالك لأبيك! ولا يقتل الوالد بولده! فيعتبر الأب أبنائه ضمن الملكيات الخاصة التي يحق له التصرف فيها كما يحلو له مع العلم أن الوالد يقتل بولده فعلا ولكن تعزيراً لا.

خيراً لي أن قطعت أصبعي بدلاً من رقبتني، لكن ما الخيرة في سجنك أنت؟ ضحك الوزير أشد الضحك ثم قال الخير يا مولاي أنني وبسجني هذا قد أنقذت رقبتني أيضاً، فلو لم أكن بين القضبان لكنت كالعادة رافقتك في رحلتك تلك ولكانت القبيلة قربت بي بدلاً منك ولكن السجن كان لي خيراً... استحضرتني تلك القصة بينما كنت اطالع الاخبار العالمية حول مستجدات فايروس كورونا، أثار دهشتي استعادة البيئة جزءاً من عافيتها المسلوقة منذ بدء الثورة الصناعية في العالم، لأول مرة تتوقف المنشآت الصناعية عن بعث المزيد من الدخان، لأول مرة ينشغل الإنسان بنفسه ويترك الطبيعة وشأنها، توقف القطع الجائر والعشوائى للغابات، توقف استنزاف طاقة البيئة لإرضاء شجع الإنسان.. لأول مرة تكف اليد البشرية عن التدخل فيما لا يعينها لتعود الطبيعة إلى طبيعتها، يبدو أنه كان من الخير أن ينشغل بني البشر بما يعينهم ويكفوا عن التدخل بما لا يعينهم... من أجل الكوكب ومن أجل استمرارنا عليه كان لابد لنا أن نتوقف قليلاً لتأخذ الأرض قسطاً من الراحة.. خلاصة الأمر، إن عقولنا تقصر عن قراءة الغيب ولكنه خير حتماً لا شك في ذلك، فخير البلاء القضاء..

COVID-19



Before



After

يا طير حلق

أدبيات

“ محمد العلي

يا طير حلق في السماء الأرحب
نعم الصنيع صنيع أهل النيرب
عمروا المساجد واستعدوا للتقى
وتسابقوا للدين أصل المكسب
فاذا المآذن تشرّيب وترتقي
نحو السماء بهمة وتوثب
لتقول للدنيا أصيخي إنه
صوت الإله يشق عثم الغيب
عودي إلى القيم الرفيعة جددي
ما راح من أمس عظيم المرتب
عبق من الماضي التليد يلفنا
فتزودوا من طيب ذاك الموكب
إن المساجد يا أحبة موئل
للتائهن بعالم متقلب
فهي المدارس إن أردت تعلما
وهي الملاذ لكل عبد مذنب
طوبى لمن عمر المساجد إنه
يوم القيامة في نعيم طيب

سأزرع الأرض آلافًا من القبل

“ ريم سليمان الخش

قد صحت بالريح كي تنأى على عجل
: (سأزرع الأرض آلافًا من القبل)
يشتاقي الطين أسري في تنهده
يشتاقي العشب والأزهار تهتف لي !!
* * *

كأن للريح آذانا مشنفة
حتى توارت وجنح الليل لم يصل!!
كان الغروب بهذب الشمس منبسطة
وهداة الكون قد مالت إلى الكسل
* * *

وكان ليل درويش يسامره
ليسطع البدر مشتاقا لمبتهل
يدور كالنجم حول الفلك يُقرئه
تعويذة العشق يُملئها بلا كلل
* * *

وشهقة الكون كانت باب معبده
مذّ زاره الثغر يتلو سورة الغزل
القبلة البكر حارت أين أزرعها ؟
فأوعز النهر أن تلقى على المقل (
وتعبر الجسر ثم النحل يلحقها
بين العرائش لثما غير منفصل
* * *

في رعشة البرق فلت قبلة طبع
عنق السنابل إذ بانت بلا عمل
ليجمع النمل شيئا من حلاوتها
ويخزن القمح مثمولا من العسل
* * *

قد كان للنمل قديس وهد هذه
يبارك الوصل مذبوحا بلا وجل
وكان يحمل في المنقار خاتمه
ليحفظ العشق محفورا على الأزل
* * *

منابع الأرض قد فاضت بلدته
فاخضوضر العشب ملقيا على البلل



رجلٌ بلا ظل

“ محمد الحسيني ”

القرين

“ هبة أبو زيد ”



حلوتي

“ جمال الأغبري ”

ماذا فعلتِ بدنيتي يا حلوتي..
بعد الدمار وبعد نكسة عاشقي..
كم كنتُ يا بنتُ أكَذِّبُ مُغرماً..
من ينتظر نظرة تردُّ القلبَ لموضعهِ..
أو أنها تضحك بعينهِ فيبتسم..
لأنَّ تقاسيمَ الحُبِّ باتتْ تُرسمي..
ماذا فعلتِ بعالمي يا حلوتي..
بعد الضياع وكسر قلبي سابقاً..
لم أنتظر يوماً مركباً يفتادني..
أو ينتشل مني ضلوعي ومبسمي..
كم كان دَهري بحراً عميقاً لمدّعي..
وخُلودي في قوقعٍ أشبه يكون مِدفعي..
أنقذتني ومددتِ مرساةَ الأمانِ لمضجعي..
وجعلتني أغرقُ أغوصُ بداخلِك..
أسرح أهيمُ ولسيفي شاهراً..
أصرخ بأعلى الصَوْتِ هذا خاطفي..
لن يقترب منه سوى قَتْلُ يلوح طارحاً..
فهي التي جذبتُ مشاعرها أقوى أشْرعي..
وتغيرتُ في عالمي جُل محاسني..
فرفعتُ رايةَ انتصاري عالياً..
وتأكّد في أيّسري حباً أكيداً راسخاً..
وهبتُ في داخلي نبضاً تجدد حاضراً..
فتصدّرت أقوى أصحفي..
وعلتُ من بعدها رموزَ علاقتي..

ما الذي يُريدهُ العالم مني
فأنا شخص غريب الأطوار
هزيل جداً ذو أطباع مكروهة
ليس كباقي الناس لا أستقبل
الصباح بفنجان قهوة و جريدة
ولا أستمع لأغاني فيروز
ولا أمارس الرياضة الصباحية ولا أتجول
في المتنزهات أستيقظ في الظهيرة
عالمي كتيب جداً حدوده
باب وشباك مساحته الإجمالية
لا تتجاوز أربع أمتار أغلب وقتي
أقضيه في التنقلات بين جزر
الوحدة وأنشاء الطقوس
الجنونية ؛ أصرخ وأضحك
وأبكي أحياناً ثم أقابل المرأة
وأحدث مع رفيقي الذي
ليس لدي غيره هو الوحيد
الذي يسمعني ويتحمل تقلباتي
وتحولاتي اللاعقلانية يبادلني
الصراخ والقهقهة والجنون
يشبهني كثيراً كأنه أنا
ملاحمه ، تجاعيده وحتى
السواد المحيط بعينيه المحمرة ..
يمسك بيدي ونجوب معاً
ذلك العالم بعيداً عن الضجيج
الصاخب نسير فوق تموجات
الحروف والحركات ندخل
لأبراج عالية جداً كأنها تلوح
السماء مزينة بالنواقيس نسير فوق الليل نلتقي
بالأطراف تستقبلنا تلك الأرواح البعيدة المستقرة
هناك ؛ فتوهي بنا من
الأعلى إلى القاع لتلك الكهوف
المنسية المطلّة على غابة
ذات أشجار مكسرة الأغصان
تحمل ثمار صخرية متفحمة
ونحن في تلاقي مستمر مع
الأشباح والكائنات الغريبة
فيها التي تحدث معنا بصوتها الأجلش
كزمنجرة الرعد .. فنقرع طبول غليظة جداً
ونعود أدرجنا من غير حساب
للوقت ومضيهِ هناك وحين
وصولي مع رفيقي الملازم لي
تشرق شمس يوم جديد
فأدخل للغرفة عبر لوحة
قديمة مثقوبة معلقة على جدارها
المتأكل وأرقي فوق سرير المفروش
بحصيرة من الأشواك الصحراوية
ويختفي صديقي وأكون
غريباً و وحيداً مرة أخرى بلا ظل ..

أفعال ضد القانون
يسعدني أن
أتعلمها وأعلمها
أفعال شتى تبهركم
و أ حذ ر كم
لا تنسي أني الشيطان
أسجد للنار لتحميني
وأقدسها ليل نهار
أنا .. أسبح ضد الأعراف
الكل يخاف
أصرخ تحترق الأوصاف
قهقهتي بركان تائر
لن تأخذ مني أنصاف
أطفالي حبل بشروري
الكل بملامح شيطان
يظهر وقرون شتى
أربع أقدام
وذيل وأظافر
من حجر منشور
بقلوب من
صخر أسود
وعيون تشعلها النار
أعرف كيف أغويكم
و أ منيكم
و أ خو فكم
أتكرر في ثوب
ملاك جذاب
آدم لن يخلد
في الدنيا مثلي
بالفقر أطل أخوفكم
وأهددكم وأحايكم
يعلون ظل يتقامر
ظل مجنون
أخشى حروف
الكرسي فأهرب
أغضب إن
تاب بنى آدم
أو حج البيت
أو استشهاد
أوراق اللعب
تتهافت كي ترضيني
تغتصب الود لتحميني
تتحرق أشجار الرحمت
تسحق كل وفاء يحيا
تضعف صلة الرحم
وتقتل كل ضمير
يحيا فيكم وتمنيكم
تزرع خوفاً داخلكم
و تز لز لكم
وتعكر صفو أمانكم
وتقيدكم بالأخطار
وحروب يقتل
أصحابي أصحابي فيها
و ملو ك
يقتلها الخوف
من المجهول
فتقتل كل الحق
وتعبد صنم الغول
أوراق اللعب
تتهافت... كي ترضيني
فأراهن أن تحيا
القسوة... لتحنى
تهديني نيات
البشر ...أبدلها
أقسام شهوات
العصر... لأشعلها
أتراقص وسط
أفاعيكم... وأغازلها
أنساب لا نعرف
سر ملامحها
لا نعرف كيف
نصارحها ؟
وعقوق ساد الأجيال
فارتفع الصوت وخال
الناس القبح جمال
أنا وسط جحيم الشرك
ملك يتهكم
لكن بنى آدم مثلي
بجحيم الخلد يتندم
هل لي عليكم
من سلطان ؟
أم أن هواكم استسلم
أنا الشيطان فاحذرنى
فأنا إبليس لو تعلم؟

إلى أين؟

نثرات

“ غلا المالكي

لا أعلم، كل ما أعلمه، أن أحمل ورقة وقلمًا،
كرصاصة ودم، وأنفاسًا من ألم، ونبضًا يصرخ بفم
.. حولي الكثير من الأجساد المُتهالكة، والكثير من
الأحلام المُعلّقة بين ليت ولعلّ، وكثير من علامات
التعجب .. صمت وشعور .. ومشاعر غريبة وسط
حياة مجردة من سقف، وعلم بلامح ناطقة عارية،
في حدود وطن .. مُنهكة تلك الأرواح، يتساقط منها
الحزن والألم، بدموع متحجرة، وبلغة صماء باكية،
تحبك من ألمها الصبر، وتلبس ثياب القدر، وتُخفي
آثار الندوب بوشم، ورسم، وابتسامة صفراء بلون
الجِحم .. تحمل أوراقًا وقلمًا .. كثير من الحكايات،
تستنزف ألمًا يكتب عن حنين .. عن روح وطن ..
عن أرواح المليون شهيد .. بسقم الشتاء، وأوراق
الخريف .. وكيف أمسى الصيف ربيعًا ماطرًا؟!
وتحررت منا السنون والشهور، بومضة قلم ..
ثم انتحر الحرف في مجرى الحروب، واستشهدت
اللغة في معانٍ ومُقل .. يا صاحبة الوشاح الأسود
.. يا أميرة الصمت .. يا محابر الأيام .. تأمليني
بعينيك حين أغفو على كتفيك، وأخرج من
صمتي إليك .. لا تتغني بحزني .. ومطري عيني
بالدموع، لا تأسريني في رحالك للحنين، وأتنفس
من شهيقك زفرات الموت .. حربي غفا في صمتك،
وبنى من همسك قصورًا ممزقة بأنين أوراق
الأنثى .. عارية المشاعر .. كثيرة الدمع .. أنثى
ساحرة بريشة وقلم .. بروح طفلة .. ومحبرة دم ..



أحبك بكل العبارات

“ عبد القادر زرنوخ

أحبك بكل العبارات .. أحبك أمام المدائن والروايات
أحبك بكل لغة أسميت بها عشقي وخلدي
أحبك بكل قصيدة مجدت بها نفسي
أنت ذاتي أنت مرآتي وبعض الذوات أحلام أحبك بكل الروايات
بكل سعادة توجت بها قيم الحب وأدراجه
أنت السماء والقطرات من عينيك بريئة كالعصافير
أحبك بكل قلم توجني كالياسمين أمام اللقاء
أحبك بكل لقاء رسمته على الأغصان وعبرات الشجر
أحبك بكل معزوفة ألقيت بها عشقي وترحالي
أنت دنيا ودونك الهوى وهم وسراب
أحبك كبلقيس على أحزان القباني إذ القلم يكتبني
أحبك كالنسيم على حقوله إذ الثمار ترسمني
هذه المدائن ثكلى بهواك تبرجي يا سيدة الرسم على كف الأقلام
قد نطقت بعينيك شعرا كاد يقتل الكلمات
قد نثرت برؤياك لغزا وبعض العشق ألغاز
قد رسمت من عينيك وهما وبعض الحب أوهام
أنا يا سيدي فنان وهل يغار العشق من فني ورسمي
رسمتك والعشق على الأسوار يعصف بي كل الألحان
أنا شاعر بهواك فهل من يقود الشراع كالربان
هذه فلسفاتي حرة تحيا بهواك كما الصفحات العوالي
هذه عينك ذاكرة وبعض الأقلام ماض من روح الأسقام
سقيم بحبك فهل من قصيدة تحيي الأحلام
هواك يا سيدي قصيدة ودونك تموت الأقلام
أتحدى بعينيك كل التقاليد كل الأقاويل والشعراء
وإن نقلوا العشق عني فأنا سيد من عتق الكلمات
حبك ثورة وبك عرفت الورد وقمة المجد عندما تترنح القراء
أتحدى بعينيك كل من قلم للحب وهم السراب
أنا الحقيقة وروح الأقلام تبرجي سيدي فأنا شاعر الأخيار

حدود العقل (١)

إنسان وسياسة

“ محمد الساري ”



إن العقل لا يتسع لإدراك الإله وسر أغوار الغيب، ولكن القلب الممتلئ بالإيمان يتسع لذلك ، فمنطق العقل محدود الأفق، أما منطق القلب فلا حدود لأفاقه، فالعقل أشبه مايكون بالرجل الآلي المبرمج حسب قوانين محددة، فهو وإن كان يناور ويتطور ذاتيا فإنه يبقى محكوم بمنطق هو المنطق العقلي، أما القلب الذي يفيض بالحب وأسمى العواطف يدرك الله بلا حاجة لقواعد وقوانين وبراهين، فالعقل قد يبرهن على الحق ويثبته، أما القلب فإن الحق والخير يشرق ويسطع فيه فيرى المحب خالقه وكل شيء كما يرى نور الشمس من غير برهان ، ويثبته حدسا أشد إقناعا من كل البديهيات والمسلمات الرياضية، ولا حاجة للتمنطق في الإلهيات إلا لإقناع العقل ومداواة تمرده وجموحه وكبح غروره وافتتانه بمبادئ المنطق التي بنيت عليها جبلته ، ولكن مهما تباينت طرق القلب والعقل واختلفت مسالكهما لا بد أن يلتقيا في قلب الحقيقة يوما ما، فالهدف واحد والطرق والمسالك متعددة ومتنوعة، فقد يحتاج الإنسان لبلوغ هدفه إلى طرق ووسائل مختلفة، فعندما يكون هدفك الوصول إلى مدينة ما قد يستلزم الأمر أن تتركب سيارة عندما يكون الطريق بریا، ولكنك عندما تصل إلى شواطئ المحيط تصبح السيارة بلا قيمة وعندها لا بد من الاستعانة بسفينة للإبحار والاستمرار في الرحلة، وقد يكون الطريق الجوي واستخدام الطائرة أمر لا مفر منه، وهذه الأدوار أشبه ما تكون بالأدوار التي يتبادلها القلب (الإيمان) والعقل (المنطق) في رحلة الوصول إلى الحقيقة، وإدراك الخالق، ولكن للقلب في أمور الغيبيات تفوق ساحق على العقل كتفوق السفينة على السيارة عندما يكون الطريق بحرا ، دون أن ينقص ذلك من قيمة العقل ودوره، لأن المعرفة بالإله تعتمد بقدر معين على العقل والمنطق ولكنها لا تكتمل إلا بالاستعانة بقوة الحدس وقوة الوجدان لإدراك وفهم العلاقة بين البشر وخالقهم، ولعلنا نجد أن سعي كثير من الذين يؤمنون بقدرات العقل وهم محقون ولكنهم يبالغون_ كسعي الطائر الذي يسير على أقدامه ليصل إلى الشجرة مع أنه يستطيع أن يصل مستخدما جناحيه، فهو وإن كان يستطيع الوصول إلى الشجرة مشيا ولكنه بمقدوره والأجدى له أن يستخدم الطيران لأن المشي للطائر يعرضه للمهالك والمخاطر وربما الموت، وهذا هو حال من يريد الاعتماد على العقل في أمور الإلهيات كالفلاسفة وغيرهم، فالإيمان هو الوسيلة التي نحلق بها في عوالم الغيب، ولعل أبرز ما تم ذكره في القرآن حول هذه المسألة هي قصة سيدنا

موسى وسيدنا الخضر عليهما السلام، إذ أن موسى عليه السلام يمثل المنطق والعقل والخضر عليه السلام يمثل العلم الغيبي، بحيث تنتهي القصة بقضية مفادها أنه بالرغم من التناقض البادي بين العقل والغيب إلا أنهما في النهاية متفقان تمام الاتفاق، فعندما يقتل الخضر الطفل وعندما يخرق السفينة وعندما يقيم الجدار كل ذلك يبدو غير منطقي للعقل الإنساني، ولكن من يعطي الجانب الروحي والإيماني والوجداني دوره اللازم في المعرفة والفهم يستطيع أن يدرك تكامل الصورة، أو أنه يؤمن بأن الصورة ستتكامل فالطفل كان قتله منطقيا ، وخرق السفينة مبررا، وإقامة الجدار كان واجبا أخلاقيا، لذلك فالإيمان بالغيب جزء من الحقيقة المعرفية للإنسان، ولعل هذه القصة (قصة موسى والخضر) تنسحب على جميع مظاهر اللامنطقية سواء في الحياة أو في العقائد، كأن يسأل مراهق بدأ عقله يتحرر للتو من أسر الأفكار التي تلقاها تلقينا «كما يبدو له»، كأن يسأل لماذا يسمح الله بالشر وهو قادر ، ولماذا يسمح بالحروب والحرائق؟ لماذا يسمح بحرق طفل يلهو بالنار ؟ أو كيف يدوم عذاب جهنم بشكل لا متناهي لبشر لم يعيشوا سوى سنوات؟ ولماذا لم يتركنا الله في الجنة ويهديننا لعبادته؟ ولماذا أمهل الشيطان حتى يوم القيامة؟ هذه الأسئلة لم يخصص العقل لتبريرها وتسويقها، هنا لا بد من الأبحار بوسيلة أخرى غير العقل والالتزام بطريقة آخر هو طريق الإيمان حيث نؤمن بأن الصورة وإن كانت غير عقلية فهي ستتكامل حتما في يوم ما، ففي هذا العالم لا نستطيع أن نفهم إلا ما هو عقلي..

حوار مع الكاتبة خلود خليفة

إنسان وحوار

“ زينب الجهني



نعيش عصرا متميزا نستحق أن نعيشه بجميع امتيازاته ، فأردت أن يكون جوهر رسالتي تسليط الضوء على هذه الظواهر الاجتماعية ، في محاولة تبينها مع حلول مقترحة و بالتالي تمر في مرحلة إصلاحها و أردت لهذا الكتاب أن يكون جرعة تحفيزية لمن ينتظرها ، أو بداية انطلاق لمن تردد عنها ، فأنا على إيمان بأنه إذا كانت لدى الإنسان رسالة تخدم المجتمع يجب أن يحرص الفرد على إيصالها ، و إلا شح الخير و فاض العوز .

*هل هناك علاقة بين توجهك في الكتابة وبين وظيفتك كمعلمة ؟
_نعم فوظيفتي كمعلمة و تعاملتي المباشر مع الأطفال بمختلف الجنسين ومختلف الأعمار أتاح لي الفرصة في اختبار صحة النظريات التربوية التي كونتها في بحوثي قبل طرحها في كتاب (أبناء كما نريدكم ومربون كما يريدوننا) ، فالتربية موضوع حساس جدا ولو لم أكن معلمة لما اعتمدت في اختبار النظريات فقط على أبنائي ، هذا بالإضافة أني عرضت الكتاب على عدد من الاستشاريين في طب الطفل السلوكي التطوري و مختصين في المجال التربوي .

*هل لاقى إصدارك الأول القبول والنقد الذي يستحقه برأيك ؟
_نعم ولله الحمد نفذت الطبعة الأولى في وقت قصير من المكتبات، و إعداد الطبعة الثانية جارٍ.

*أيّن تجد خلود نفسها بعيدا عن الكتب والقراءة ؟
_أجدها بين أحضان عائلتي .

*كلمتك الختامية لقراء صحيفة إنسان .
_قرأ صحيفة إنسان طبقة مثقفة من الطراز الفخم أشكرهم لاهتمامهم بقراءة الحوار وأختم بأنه لا يوجد استثمار أنجح و أجدر من استثمار الوقت في تربية الأبناء .

عنوان الحوار / الدافع الحقيقي من وراء هذا الكتاب هو المحافظة على حقوق الطفل والطفل العربي خاصة . أتجول بين أروقة المكتبة و في كل مرة يلفت نظري كتاب مميز لأبحث عن صاحبه الذي نثر بين صفحاته مشاعره وحروفه الراقية و كان هذا الحوار لصحيفة إنسان الإلكترونية مع الأستاذة خلود محمد خليفة *أهلا بك أستاذة خلود في البداية نود أن نتعرف على خلود الإنسانية .
_أهلا و سهلا بك و بقرّاء صحيفة إنسان ، خلود الخليفة كاتبة و معلمة مهتمة بالتربية الإيجابية و شؤون الطفل أسعى لنشر ثقافة التربية الحديثة ، وبناء شخصية قوية و قيادية للأطفال تمكنهم من مواجهة المستقبل بخطى ثابتة ، وذلك عن طريق التعامل الواعي مع شخصياتهم المختلفة و مشاعرهم المتقلبة ، صدر لي : (أبناء كما نريدكم و مربون كما يريدوننا) عام ٢٠١٩ و (بلا حدود) عام ٢٠٢٠

*ما الكتب التي تستهوي ميولك كقارئة ؟
_كل كتاب يضيف لي شيء جديد يستهويني بغض النظر عن نوعه ، فالعلم بحر ولا يزال يبهرني عند التنقل بين موانئه .

*كما أعرف إصدارك «أبناء كما نريدكم ومربون كما يريدوننا» يتحدث عن الطفل و أساليب التربية لماذا توجهت للكتابة في هذا المجال ؟
_الدافع الحقيقي من وراء هذا الكتاب هو المحافظة على حقوق الطفل وبالأخص الطفل العربي ، و من أهم حقوقه هي التربية بإحسان ، إذ لا يزال بعضهم في مجتمعنا يمارسون أساليب التربية القديمة تحت شعار (هكذا تربينا ونحن صغار) لكن للأسف هذه الأساليب لا تتواءم مع تطور الجيل الجديد ، فطفل اليوم يختلف عن طفل الأمس فتنتهي هذه الأساليب بعلاقة مشحونة بين الطفل و المربي بالإضافة إلى ما يترتب عليها من سلبيات في تكوين شخصية الطفل فنحن اليوم نحتاج لأساليب تربوية حديثة تعتمد على التهذيب الإيجابي بحيث تكون ثمارها أن يحيى الطفل في بيئة نفسية صحية أولا وتنتهي نتائجها ببر الوالدين .

*لديك إصدار جديد «بلا حدود» نريد نبذة عنه لقراء صحيفة إنسان .
_كتاب بلا حدود هو خلاصة ما كونته من فكر يساهم في تحسين بعض الظواهر الاجتماعية ، فنحن