العدد
57

صحيفة إنسان

صحافة حرّة وإعلام هادف لكلّ إنسان

اقرأ في العدد 57 من صحيفة إنسان:

كـن ابـن الحيـاة!
بقلم : مصطفى طه باشا 3

أشكال التنمر!
بقلم : رهام المالكي 4

المصالـح وفقـط!
بقلم : نصرة الأعرج 5

تغير الأزمان وتطابق الوعي!
بقلم : مينا راضي 12

إلـى قمر أسـمر!
بقلم : ريم الخش 14

المشاكل الزوجية!
بقلم : ابتسام آل بصمة 18

والعديد من المواضيع المفيدة والقيّمة

أسرة صحيفة إنسان

المدير العام ورئيس التحرير : أ. مصطفى طه باشا

كُتاب السعودية

أ. ابتسام آل بصمة
أ. زينب الجهني
أ. مروة الدوسري
أ. نورة عبد الله
أ. زيد الحربي
أ. مشاعل القرني
أ. صالح الكناني
أ. هبة صالح رزق
أ. وفاء آل منصور
أ. ريهام المالكي
أ. نعيمة محمد

كُتاب سورية

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

كُتاب العراق

د. فرح الخاصكي - أ. عذراء أمين - أ. تبارك مكي - أ. تبارك الوائلي - أ. مينا راضي
أ. رسل السراي - أ. ياسمين ثامر خضير - أ. فاطمة حسين - أ. خلود الحسناوي - أ. نور عبد علي

كُتاب سلطنة عمان

أ. زينب البوسعيدي - أ. جمال الأغبري

كُتاب ليبيا

أ ساجدة الأثرم - أ. انتصار اسماعيل - أمينة سوغي

كُتاب مصر

أ. هبة أبو زيد

كُتاب الجزائر

أ. منار بوحلوفة

كُتاب اليمن

أ. ليلى محمد

كُتاب فلسطين

أ. خولة الرغمات

كُتاب الإمارات

أ. بدرية الظنحاني - أ. نوف الحضرمي - أ.شيخة الخزيمي - أ. نورة القبيسي

للمشاركة عبر الإيميل insan.magazasi@gmail.com

كُنْ ابـن الحَيـاة

" مصطفى طه باشا

خُلـق الإنسـان وبُعـث عـلي هـذا الكوكـب؛ كي يعيـش الحيـاة بمُرهـا وحلوهـا, وكي يكـون قويًـا في وجـه الصعـاب, لا يعـرف الاستسـلام والوهـن مهـما عصفـت بـه ريـاح المشـاكل والهمـوم والأحـزان. الله تعـالى فضّـل عبـاده الأقويـاء عـلى عبـاده الضعفـاء, والنبـي محمـد -عليـه الصـلاة والسـلام – قـال « المؤمـن القـوي خـير وأحـب إلى اللـه مـن المؤمـن الضعيـف وفي كل خـير، احـرص عـلى مـا ينفعـك، واسـتعن باللـه ولا تعجـز، وإن أصابـك شيء فـلا تقـل لـو أني فعلـت كان كـذا وكـذا، ولكـن قـل: قـدر اللـه، ومـا شـاء فعـل؛ فإن لـو تفتـح عمل الشـيطان « الإنسـان القـوي؛ قـوي في بدنـه، وفي عملـه، إذا عمـل عمـلاً أتقنـه، وفي صـبره وجلـده، وكذلـك في دينـه، فهـو خـير مـن الإنسـان الضعيـف الـذي يقـلّ صـبره، ويقـل تحملـه وينسـحب عنـد أصغـر الأمـور والصعـاب.

فمهـما حـلّ بـك ومهـما عانيـت, كُـن ابـن الحيـاة, تعيشـها لحظـة بلحظـة متناسـيًا حجـم الهمـوم التـي مـرت أو تمـر بـك, وعـش حياتـك حتـى آخـر رمـق, فالله تعـالى سـخرك كي تعبـده وتعيـش حياتـك وتعمـل, ولـو أحاطـت بـك المشـاكل مـن كل حـدب وصـوب, فعليـك أن تتذكـر أنـك انسـان قـوي, لا يمكـن للصعـاب أن تتغلـب عليـك مهـما بلغـت قوتهـا, وضـع في عقلـك أنـك

إنسـان خلقـت لتنجـز وتعمـل وتحقـق جميـع أهدافـك ومخططاتـك التـي تسـعى لهـا مهـما بلغـت صعوبتهـا ومهـما كانـت بعيـدة المنـال. أنـت الحيـاة التـي ستعيشـها, وأنـت مـن تختـار كيـف تعيـش, القـوة في عيـش الحيـاة والتأقلـم مـع ظروفهـا, سـواء في السـراء أو الـضراء, فالحياة لـن تتوقـف سـواء رضيـت أو لم ترضَ, وستسـتمر عجلـة الحيـاة بالـدوران, وأنـت عليـك مواكبـة الحيـاة والمـضي فيهـا, ويجـب عليـك عـدم لـوم نفسـك مهـما بلـغ حجـم سـلبياتك, وتذكّـر أنـك سـتعيش الحيـاة بحلوهـا ومرهـا وأنها مسـتمرة. لـذا كُـن ابـن الحيـاة وامـضِ في سـبيلها, فسـبيلها لا يعـرف النهايـة, ولا تنـسَ بـأن سـبيل الحيـاة, سـبيل لا يُخـذَل مـن سـلكه, ولا يمكـن الاسـتمرار بالحيـاة دون الانخـراط بهـا, وتجاهـل الصِعـاب والأحـزان والهمـوم مهـما عَظُمـت وعـلا شـأنها, فـإن شـأن الحيـاة أعـلى وأعظـم, لذلـك اسـلك سـبيل الحيـاة, وتحـلّى بالقـوة للمـضي والمثابـرة حتـى النهايـة.

حلم الاستقلالية

" ساجدة الأثرم

الاستقلال حق معترف به للإنسان ، يراوده كحلم جميل يدغدغ مخيلته في بداية حياته ويبدأ الإنسان في السعي للاستقلال من بداية المراهقة إلا أنه يبدأ في عمر مبكر بالنسبة للأولاد أكثر من البنات ولكنه في مرحلة ما يكون حلما مطاردا من قبل الجنسين ، حلما لا بد من الحصول عليه .. صغارا نرى أن الاستقلال شيء سهل المنال نستحقه لمجرد أننا تقدمنا في العمر ، ولم يعلمنا أحد أن للاستقلالية ثمنها كباقي الأشياء في هذه الحياة وأن الاستقلالية ليست شيئا ترفيهيا بل مسؤولية يحملها الشخص على عاتقه بأن يكون مسؤولا عن نفسه وعن قراراته، تطحنه الحياة ولا ملجأ له منها إلا الله ، فلا أباً يدافع عنه إن وبخه مديره ولا أما تذهب معه في أول يوم في تجربته الجديدة ... ثمن الاستقلالية كبير يناسب الراحة والرضا التي يحصل عليها الشخص عند الاستقلال ، كبير بالنسبة للفرد فكيف سيكون لو كان لشعب وأمة أرهقتها السنون وأرهقها تدخل الكل في خصوصيتها وفرض عليها ما لا تريد وتوجيهها وتسييرها بعكس ما تريد ! الاستقلال لا يأتي عبثا ومحال أن يحصل هذا ، لا بد من توفر إرادة حرة ومسؤولية كاملة ووعي بحجم هذا القرار والسعي الحثيث في الحصول عليه والمحافظة عليه .. فالاستقلال يعني أن لا تتوقف عن العمل والتقدم مادمت على قيد الحياة ، وإلا ستفقد استقلاليتك وتكون رهنا عند الآخرين ، ولا أقصد بالعمل هنا مفهومه التقليدي المنحصر في القيام بعمل وظيفي للحصول على مال بل أقصد المفهوم الشامل للعمل على جميع الأصعدة وفي كافة مجالات الحياة . حري بنا أن ندفع جهدنا وحياتنا ثمنا لاستقلالنا كأفراد وكأمم وإلا ما مغزى أن نعيش وفق معتقدات الآخر ووفق رؤيته وحسب ما يريد ! كيف كانت تجربة الاستقلال بالنسبة لكم ، وهل كانت في عمر مبكر ؟ شاركونا تجاربكم لُطفاً ، لعلها تكون بادرة لاستقلال شعوبنا العربية من قيود الجهل والحروب .

أشكال التنمر!

" رهام المالكي

إنني أحب الأبيض والأسمر والكفيف والأعرج والبدين والألدغ والمتأتأ والفقير والمصاب بالصرع أو من ينعت بقبيح الملامح. التنمر أسلوب من أساليب الإساءة والعنف والأذى الذي يوجه للآخرين حيث يكون الشخص الواقع تحت هذا الفعل اضعف ممن يقوم بمهاجمته والتعرض له ، حتى وان حاول التصدي يبقى اثر الإساءة بداخله سواء كان لفظي او بدني وقد يصل الى اعتداءات عنيفة أحياناً هناك من يتنمر بسبب لون البشرة وذلك من العنصرية أو عن دينه وجنسيته وغير ذلك ، قد يتسبب المتنمر لفقد ثقة الاشخاص في انفسهم وزعزعتها حتى يصبح منعزل بمحيط هش يشعره بانه منبوذ من مجتمعه هناك من يكون فقير في مجتمع من الاغنياء ويتعرض لتنمر قاسي دون المراعاة, وقد كثرت ظاهرة التنمر في أماكن الدراسة حيث يجتمع طلاب من اعمار متفاوتة وبيئات مختلفة وخلفيات ثقافية كثيرة في مبنى تحت سقف واحد سواء كان التنمر من المعلمين او الطلاب ،حيث يبقى الشخص اعتاد على التنمر متجاهلين التوعية الاسرية والدينية ويجهلون عواقبها الوخيمة. لا نتخطى من ذلك التنمر الالكتروني خلال وسائل التواصل الاجتماعي حيث يتعرض الاشخاص للإساءة والإهانة والتنمر الأسري وهو احد اكثر أنواع التنمر تأثيراً على الشخص الواقع التنمر علية وماذا إن كان طفلاً وتبقى اثآر التنمر تنمو معه وتلازمه حتى يبلغ ، لابد من وجود تدخل ومعالجة لهذه الظاهرة حتى لا تُجنى عواقبها الوخيمة التي قد تؤدي الى العزلة والوحدة والانطوائية والاكتئاب والرهاب الاجتماعي وقد يلجأ البعض الى الاساليب العدوانية التي قد تجعل من نفس الشخص متنمر أيضاً هو الآخر.أصبحنا نرى أن ظاهرة التنمر في ازدياد وتكاثف وهي من أكثر الظواهر التي تؤثر على مجتمعاتنا بأكملها حتى إننا أصبحنا نرى كثيراً من الحالات التي لجأت للانتحار جراء هذه الظاهرة ويجب على المجتمع بأكمله التكاتف والتعاون من اجل القضاء على هذه الظاهرة بنشر الوعي الكافي لدى أولياء الأمور واطفالهم لأن التنمر ظاهرة خطيرة يجهل الكثير مدى خطورتها التي لاتقل خطورة عن التحرش او الإدمان. لابد من التخلص من تهكمات ونكات التنمر لأن صداها سيبقى بتاريخ التنمر عليهم, لم يسع قلمي الحديث بشكل أوسع عن هذه الظاهرة العنيفة وننوه بأن جميع مانحن به كبشرية من صنع الخالق تعالى عن ما دون ذلك وان جميع ما يقال من تنمر هو تعدي على خلق الله المتعالي والمتنزه عن هذه الإساءة.

المصالح وفقط!

" نصرة الأعرج

المصالح وفقط هي من تحدد طبيعة سياسات حكومات الدول، في جميع القضايا ،محليّا وإقليميّا ، ودوليّا وهذا ما نشاهده في المشهد الأخير على مسرح مصالح الدول الإمبريالية السبعة حيال روسيا بقضية تسميم نافتلي و خاصّة عندما يكون مصير نظام حكم غير ديمقراطي ، وسلطته السياسيّة لها من الأهميّة والتأثير على الأمن والسلام للدول السبعة كما روسيا.
فما هو حقيقة موقف حكومات هذه الدول اذاً مما يحدث من تجبير لاستقرار سلطة بوتين ونظامه السياسي فهل ما يُقلق تلك الدول تقليص المساحة المتاحة للمعارضة والمجتمع المدني وصوت الحرية في روسيا؟
أم قلق على نزاهة القضاء بمواجه المعارض نافتلي أم أنه قلق من استخدام غير منضبط للأسلحة الكيماوية بعد التأكّد من تعرّض المعارض نافتلي للتسميم بعامل أعصاب كيمياوي .
هل كان وزراء خارجيّة الدول السبع سيستصدرون بيان عتب قويّ اللهجة لولا خروج الروس إلى الشوارع بأعداد قد تهدد استقرار نظام الزعيم الروسي اليس من المفروض عليهم إظهار المزيد من الصرامة في معارضة القرارات الغير شرعيّة التي اتخذها بوتين، ويحكم من خلالها ام من اجل الحفاظ على أركان النظام القائم ، وسلطة بوتين المهيمنة، المرتبط بمصالح تلك الدول.
فأين هم من تبجحهم بانهم هم المعنين بدعم الديمقراطية وسيادة القانون وحقوق الإنسان.

ألا ليت قدرك بيدي

" إلهام ناصر

كانت تحبه جدًا، تمسح بالعود على لحيته الناعمة، تنظر إليه و كأنما هي في عالم آخر، تقبله في كل حين و حين، كان حبيبها و صغيرها المدلل، كان أجمل شيء في حياتها، فهي لا تملك غيرهُ في هذه الدنيا، إنه حنان قلبها و فلذة كبدها، كانت حياتهما في غاية السعادة و الهناء، إلى أن أتاه ذاك النداء، نداء الشهادة و الوفاء، نداء التضحية و الشجاعة، فما كان له إلا أن يقبل بذلك، أتى مسرعا يزف إلى أمه البشرى، كان سعيدا بذلك يظن أنه سيعود لها سالما و سعيدا بالنصر، إلا أن هذا الخبر كان بمثابة زلزال لقلب أمه لم تكن تتوقع ذلك، تذكرت لحظة استشهاد والده أمام عينيها، ف ما كان لها إلا أن تعانقه عناقا شديدا و تبدأ بالبكاء، بعد بضع دقائق نظر إليها و مسح دموعها و قبل رأسها و وعدها أنه سيحقق ما بات ناقصا من واجب والده و أنه سيكون فخرا لهما، جلست بجنح الليل تدعو و تشكو و تبكي فما لها غير الله من معين.
ها قد جاء اليوم الموعود، يوم الفراق، يوم وداع حبها، ها هو بطلها المدلل قد تجهز على أكمل وجه لما يبقى له إلا وداعها، وقف أمامها و جلس على الأرض يقبل قدميها و رأسها و يديها، فلم تنسى أن تمسح العود على لحيته، و لا أن تشم رائحته الجميله لم تنسى شيئا، ها هو بطلها في أتم الاستعداد، و لن تحزن سيعود إليها، هي على يقين بذلك و لن يخيب ظنها بالله أبدا..
انطوت الأيام و تلاهى الشهور و هي على أحر من الجمر، تنتظر مكالمته، أن تستعد لموعد قدومه، أن تسمع خبر انتصارهم، أن تعد له حلواه التي يحبها، أن تغني له أغنيته المفضله عندما كان صغيرا، فهذا اليوم هو يوم البشرى، إلا أنها لم تشعر بذلك أبدا، و كأن هناك سكاكينٌ تقطع قلبها..
و إذ بالهاتف يرن.. الأم: ألو محمد حبيبي.. الرجل: والدة محمد؟! الأم: نعم تفضل أنا والدة محمد.. الرجل: أختي أريد أن أزف لك البشرى محمد أصبح شهيدا.. سقطت على الأرض، لا تدري ماذا تفعل، ذهب حبيبها، ذهب محمد، و ظلت تردد: أين أنت يا محمد لقد وعدتني...
شرعت بالبكاء الشديد، ها هو داخلها يحترق، فما كانت إلا لحظات حولت حياتها من بياض إلى سواد و من نور إلى ظلام و من بداية جميله إلى نهاية مرعبه، ها قد انتهى كل شيء. بعد مراسم الدفن و العزاء بمدة أتى أخيها من خارج البلاد و بدأ بالإقامة معها في منزلها، و في هذا الحين قررت أن تقوم بزيارة قبر عزيزها بمفردها، و في المقبرة، جلست بجانب قبره، بدأت بالبكاء حتى فقدت السيطرة على نفسها، بدأت بتذكره، بسماع صوته، بدأت بالجنون حقا، قامت بحفر قبره ب يديها، و هي تردد» لا يمكن يا محمد أنت وعدتني، أخرج فلقد اشتقت إليك أخرج» إلى أن رآها حارس المقبرة و أوقفها بعد جهد كبير، فاستلقت بجانب قبره و ظلت تبكي إلى أن غطت في نوم عميق و هي في حالةٍ مزرية. عادت إلى المنزل، دخلت غرفة حبيبها، و هي تشم رائحته المخزنة على جدران غرفته، فتحت خزانته التي لم تتمكن من فتحها من قبل أبدا، نظرت داخلها، دار شريط ذكرياتها معه إلى أن قطع ذلك الشريط صندوق صغير كتب بجانبه « إلى والدة الشهيد محمد»، أخذت الصندوق و يداها ترتعش و جلست على حافة السرير، و إذ بداخله رسالة، فتحتها و بدأت بقراءتها و الدموع لا تفارق وجنتيها.

الاستيقاظ من الطفولة

“ نور حسين عبد علي

منذُ أن كنتُ طفلًا يركُلُ كُرة القدم برجليهِ، كنتُ أنظرُ إلى أولادِ عمي الكبار وهُم في عُمرِ العشرينيات نظرة غير عادية كُنتُ أحسدُهم حتى في جلوسِهُم وسط حشُود التجمُعات العائلية كُنتُ أحسدُهم على كُبرِ سنهُم ونُضجهم ليس ذلك الحسد في معناهِ الحرفي بل كانت تلك النظرةِ نابعة من أعماقِ طفلٍ يُسابق عجلات الكبر ليصل لمرحلةِ نضجهم، كانت أُمنية داخلي تدور في مُباراةِ تقدُم مع الأيام بسُرعةٍ لكي أُصبح في عُمرِهم.
والآن بعد ما تفوقتُ على عجلةِ الزمنِ وبعد أن بلغتُ ذلك العُمر المنشود، وبعد ما قاربتُ عُمر الثلاثينيات خالطُ الشيبُ خطوط سواد شعري، أضحكُ ساخرًا من نفسِي البلهاء على تلك البُغيةِ الساذجة، كم كنتُ أحمق وغبي كيف لشخصٍ يتمنى أن يغُط في دُجن ليلهِ وينامُ على وسادةٍ من أشواك رواسب التفكير ويستلقي حبل ظهرهِ الشوكي على فراشٍ من جمرِ تراكُماتِ متاعب الحياة المُتأججة، على هاويةِ هذا العُمرِ أدركتُ معنى صُعوبة التعامل مع قذارةِ الأطباع البشرية ومدى كمية الشرور التي تكمنُ في دواخلِهم من غلٍ وحسدٍ وحقدٍ وأطماعٍ دنيوية رذيلة بخسة نتنة، لا أحد يحبُ الخير أليك الإ من هو من رحمِ أبيك وما ندر منهُم هكذا !، لم تعد تلك النُفوس التي سمِعنا عنها من قصصِ الشُعوب ذاتُها طيبةُ الأصل، كُنا نحملُ براءة الطفولة في أخاديدِ قلوبنا كما تحملُ الأُم جنينُها في أحشائِها.
لقد كانت أكبرُ مشاكُلنا الطفولية هي مُشكلة روميو في عهدِ الأصدقاء مع أطفالِ المداخن وشجارُهم الدائم، والخلاف القائم بين سابق ولاحق أيهُما يصلُ إلى نهاية مضمارِ الحلبة أولًا؟، وكانت أكبرُ مأتم أحزاننا على موتِ بائعة الكبريت وسط زحامِ برد الشوارع خاوية البطن جائعة، وأكبرُ همومنا على حالِ سندريلا متى تتخلصُ من تعنيفِ زوجةِ ألاب ومكر بنتيها اللدودتين، وكما كُنا نعتقدُ أن ما حصل مع ماوكلي بين معشرِ أنيابِ الذئاب ما كان ليحصل لو إنه عاش بين البشر، كم كُنا مساكين لا نعلمُ من مفاهيمِ الحياة إلا القليل وحينما أشتد بنا عود الكبر تعلمنا مُصطلحات جديدة كالموتِ بغتةٍ، كطعنة خنجرِ الخيانة، وكخيبة الأملِ من الصديقِ القريب، والفقد والغُربة والنكسة والرحيل والبُعد قسرًا، أن ما يُميز الطفولة هو لذة خاصة عدم المعرفة بما يجري من أحداثٍ للأشياءِ جهل راسخ في مفاهيمنا حول ما يحصل نكهة تجعلُنا قليلي الوعي والإدراك بحقائق أدق التفاصيل، كُل منا على سجيتهِ يُغامرُ بمركبِ رحلتهِ وهذا ما نتمناه الآن يا ليتنا لم نستيقظُ يومًا من عالمِ الطفولةِ.

الرقص مع الحياة!

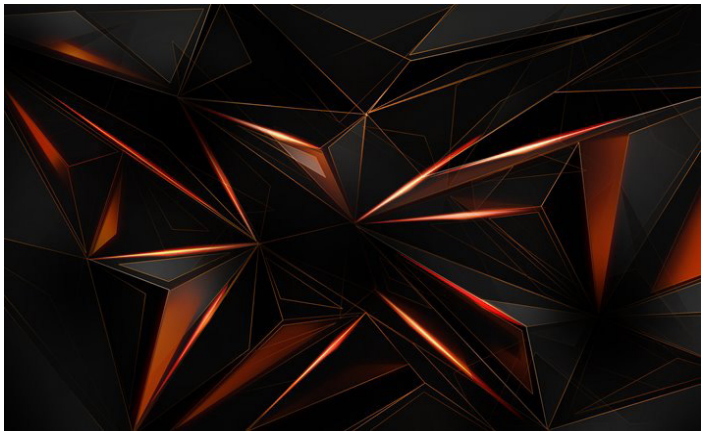
“ منار بوحلوفة

غزلت روحي بخيوط الكآبة وعجنت أعضائي بدقيق الشقاء.. بين التحمل والانهيار يوجد تيار متغير يشدني تارة هنا وتارة هناك، لتتلاعب أرجوحة الحياة بأوتار قلبي وتعزف الحانها المفضلة، لكنها لم تعلم انني اتعايش بأريحية مع التقلبات, فاطلقت ضحكات المرح تماشيا مع تلاعب التيار وامسكت بيد الحياة لأراقصها على ألحانها المؤلمة، إن ذوقها سيء في اختيار سنفونيات المعزوفات لذا قررت مراقصتها لحد الدوران في وسط ساحة تدعى الزمن وحكم يدعى القدر فلا الملعب لي ولا الجمهور لها إننا بمكان محايد؛ فتفننت بإطلاق ألحاني الرنانة وشددت على يدها لنواصل الرقص. فهذه هي الوسيلة الوحيدة للعيش إنها الرقص مع الحياة.

نظرة بانورامية!

" ليلى محمد

يُقهر المحتاج حين يحاول سد جوع أسرته ، ويسقط اليتيم في كل مرة محاولاً أن يكون فيها أباً لأخوته ، و تُبتز المرأة حين تبحث عن لقمة لأطفالها .. عندما يتكلم المال ؛ يموت الضمير و يتفشى الظلم و يُسجن البريء وتغزونا الحروب و تزرع الألغام تحت أقدامنا.. عندما يتكلم المال؛ يرقص الفساد على أوجاع الفقراء و تُكمم أفواه النساء و تُدنس الأرض بلعنة الجبناء.. فلا يتحدث المظلوم ولا يأمن الظالم.. عندما يتكلم المال؛ تتجرد أجساد الإنسانية و تُخلع رؤوس الأقنعة و تُسال دماء الحرية ، و تنتهي حكايات السعادة تحت عباءة النهارعندما يتكلم المال؛ ينمو الحزن على جبين الفقير و تُزرع شجرة الزقوم في عقل الحقير. عندما يتكلم المال ؛ تُعزف موسيقى الغدر في القاعات و وعلى مدرجات الهوامير و في فنادق المدينة, عندما يتكلم المال ؛ تبدأ خطة جديدة على روح الفقراء من جديد.



فـي غفلـةٍ

" نغم الجوجو

رحل في غفلةٍ مِنا حتّى أنّه لم يقل لنا وداعاً ، لم تسنح لنا الفرصة أن نسمع منه آخر كلماته ، صعوبة الموقف تكمن في الحدث المفاجئ لم يكُن متوقع. (الساعة الثانية صباحاً) أيقظني لِأُعد له مشروباً ساخناً بسبب وجعٍ في معدته ، لم تكن لحظاتُ عمره الأخيرة كافيةً لذلك ، لم يشربه ... لم يكن رزقه الأخير كانت شهقة الموت آخر ما سمعته منه وسكت إلى يومٍ يُسأل فيه من قِبَلِ ربه ، صدمةٌ ضربت كلّ حواسي ... كذّبتُ نفسي وانتظرت أيّ إشارةٍ منه تدلّ على أنّه مازال على قيد هذه الحياة, كنت انظر له وهو ممددٌ أمامي بلا حولٍ ولا قوةٍ واكتم بكائي لكي لا ازعج روحه, ويدور في عقلي الكلام الذي كنتُ أريد أن أقوله له والأفعال التي أُخزنها إلى المستقبل ولكن الآن لم يعد هناك قيمة لكل الكلمات والأفعال. طاف في ذاكرتي موقف أبو بكرٍ رضى الله عنه عندما توفي النبي صلى الله عليه وسلم والجملة التي كانت وما زالت ذات تأثيرٍ في قلبي (من كان يعبدُ محمداً فإنّ محمداً قد مات ومن كان يعبدُ الله فإنّ الله حيٌّ لا يموت) توفي النبي وسارت أمّةٌ من بعده .. نعم مات أبي ... وإنّما الصّبر عند الصّدمة الأولى .. قلت لنفسي اصبري ودعي إيمان قلبكِ يقوي عقلكِ ومن حولكِ, اعملي لبرّهِ ولا تكوني عاقةً له بعد موته, اجعلي كلّ من يراكِ يدعو لمن رباكِ, كوني أكثر فخراً له بعد موته كما كنتِ فخراً له في حياته كوني بنتاً صالحةً تدعو له, كوني ابنته حافظة القرآن التي ستُلبسه تاجاً من نور, أجل مات لكنّه ما زال حياً في قلبي, ما زال ذكره في صلاتي مستمراً, ما زالت بذرته الطيبة التي زرعها داخلي تنمو, ما زالت نصائحه توجهني للاختيار الصحيح, ولكن الجديد أني أصبحت أدعو له بصيغة أخرى .. اللهم ارحمه كما رحمني في ضعفي, اللهم اغفر له كما غفر لي أخطائي, اللهم آنس وحدته كما آنس حياتي, اللهم أبدله داراً خيراً من داره وأهلاً خيراً من أهله كما كان خير أهلٍ لي .

أبناؤنا مسؤوليتنا

" بدرية الظنحاني

إذ واجب علينا أنا نعتز بأبائنا لجهودهم وعطاءهم في تربيتنا على تحمل المسؤولية وحرصهم على تصفية الحياة من شوائبها ،وتقديمها لابنائنا بأجمل صورة، ويعود ذلك لنظرتنا بقيمة ما نمتلكه وما يخلق في أبناءنا من ثقة بأنفسهم و تقدير لذواتهم ،ويمكنهم بحيث يحسنون التصرف وفق ما يملكون من قدرات ، لذا وجب علينا إعداد وتربية أنفسنا ، فهي العمود الاساسي في تربيتك لأبناءك وهذا لأننا نبني أطفال مسؤولين ، حيث أني على يقين يقوم أنني لا أنتظر المشكلة حتى أواجهها ، لا.. بل أضع وأرسم وأرفع تصوري لمستقبل قد تواجهني فيه مشكلات وتحديات وهنا أفتحت آفاق التصور في مواجهة هذه التحديات، ومن ثم أخلق من نفسي شخص واعي ، وبالتالي أخلق جيل واعي يستطيع السيطرة والقيادة في ظل الازمات ، زرعت المسؤولية في التربية من خلال اللعب و كان لها الأثر على جميع أبنائي ، اللعب بصورة خيالية محببه لأتمكن تقوية الجانب الأخلاقي والقيمي لديهم. فاللعب الخيالي يحركهم بحيث يتصدوا للازمات والعمل بحكمة وحلم مع العلاقات الصعبة، الوصول إلى وظيفة المستقبل وفق معطيات المطلوبة ،وهذا يبرز فن إدارة التربية حسب ميول وشغف الابناء، وكلنا شغوفين لوظيفة تمنحنا مميزات تمكنا لحياة أفضل مع أسرنا ، لكن قد تواجهنا تحديات تعرقل طموحنا وتحيل بين الاستمرار في هذه الوظيفة وين الحاجة إلى مشروع يوفر لك دخل إضافي بعد زيادة مطالب الحياة، إذا كان هدفك أبناءك وتوفير سبل حياة أفضل ،فإذا كان مشروعك الأساسي هو أبنائك وجعل طفلك مسؤول عن نفسه، و إدارة مصروفة ، وتوكيله مهام يؤديها وفق مهاراته وفكره الإبداعي ،تدريبه على التكيف وحسن التصرف عند مواجهته الازمة، وهنا أعود بشريط الذكريات البعيد التي غيرت مسار حياتي ووجهتني لما عليه أنا الآن . نعم أذكر كانا نخصص يوماً من السنة الدراسية نقوم بتمثيل دور المعلمة ودر الاخصائية الاجتماعي ودور المديرة ودور وكيلة المدرسة ، أنه يوم كنت أترقبه بشوق وشغف في كل سنة وبنى فيني طالبة تدرك دور الاخصائية الاجتماعية، و كم المسؤولية التي تقوم بها في هذه الوظيفة ، مما جعلني أضعه هدفي في الحياة حين ألتحقت بالجامعة وسعيت لأكون أخصائية اجتماعية ،رغم مصاعب الحياة وظروفي الصعبة حيث أني عانيت الكثير أثناء ولاداتي لأبنائي .إلا أن أتت الفرصة و تقدمت للمقابلة وطفلتي على يدي بعمر ثلاث أسابيع ووظيفتي حددت أن تكون في مدرسة تبعد عن منزلي ما يقارب ساعة وعشر دقائق ، إلا أني عزمت أن أحقق حلمي ودوري في المجتمع وشغفي لهذه الوظيفة، أنجبت أبنائي الأربع وأنا في هذه الوظيفة مدة عشر سنوات كنت أحاول تحقيق التوازن بين رعاية أسرتي ورعاية طالباتي فالمدرسة ولكن لم أستطع تحقيق فعزمت على قرار الاستقالة كان أمراً حازماً ،وهو أن اختياري وواجبي رعاية أسرتي أساسي والمرتكز الأول ،ورغم ذلك لم يتوقف دوري هنا وإنما عملت أمارس مهنتي كأخصائية مع اسرتي وأفراد العائلة الكبيرة ،وأقدم الدعم التطوعي في مجالي ، وهنا وجدت نفسي ، وجدت شغفي ،وهو أن أبني جيل واعي ولو كان محدوداً ولكنه أفضل عن التوقف ،دخلت المجال النفسي ،والقانوني ،للبحث و الاطلاع على كل ما يخدمني كإنسانة ومواطنة مسؤولة لديها ولاء تنشأت جيل قائم على أساس مبادئ القيادة التي تسير وفق نهج والدنا الشيخ زايد بن سلطان رحمه الله ،فوجهت نفسي وقررت البحث عن جهة تدعم مبادرة أسميتها صانعة الاجيال الملهمة ، وبفضل من الله تعالى تم تقديمها تحت مظلة جمعية الامارات لأصدقاء كبار المواطنين وتقدمت بها رسميا للسمو الشيخة الدكتورة شما بنت محمد بن خالد أل ال نهيان ..وكانت البداية بتبني ٢٣ أسرة مع ابناءهم.. و تم تقديم الدعم لهذه الأسر في جميع الجوانب وتبني مواهب الأطفال في أربع جوانب ألا وهي الفني والأدبي والهندسي والكتابي . ومازالت هذه الأسر تنعم في قدرتها على احتواء ابنائها وتعزيز قيمة المسؤولية والولاء ..وأعتذر على الاطالة ولكن اصدقكم القول أنني كنت مستمتعة في هذا الطرح ،، بل كان سببا في استمراري لاطلاعكم خبايا مشروع صناعة الاجيال الملهمة, ختاماً أردد قولي ورسالتي: أبناؤنا مسؤوليتنا .

الأكليل المقدس!

" نورة عبد الله آل قراد

وهل يسهرُ الليلِ الا من به آلمٌ .. يامشقي العينانِ بالسهرِ
هل أدركت به شفاءِ جرحٌ .. أم زدت سهر على سهر
أتيتُ في لحظةٍ إلى زاويةٍ من زوايا الفؤادِ فرأيتُ أكوامٍ حبيسةً لتلك الزوايا عتى عليها الزمانُ ب لياليه, استدارت من تلك الزاويةِ ذبذبةٍ حنونةَ التردد محزنة المضمونِ . جابت محيطي واخذت بفكري الى أيامٍ ماضياتِ .. استرجعت بي الى سابقات العمرِ من الأيامِ فطرت علي ليلةٍ سطع بها نورِ القمرِ متوهجاً.في صحراء بها اكوامِ الرمالِ كاجبالٍ مُضيئاتٍ انسل إليها العديد من خيوط نور القمر وكان يغلبُ على المكانِ السكونِ ونعيقِ البومِ من اعالي أشجارِ السلمِ المتنحية في اطراف ذلك المكان تنفستُ بقوةٍ مظهرةٍ مابداخلي من تكدسات محاولةٍ طردها إلى خارج صدري لتذهب عني مع ذرات تلك الرمالِ تحملها الى اطرافِ مدينتي المقدسة لتخبرها عني وعن ماحُمل لها مع ذرات الهواء من انفاسي الباهضة الثمنِ ! فهي تحملُ بين ذراتها اسرارِ ضاق بها محيطي وتمردت على خلايا تكويني !!!!
فا ابيتُ الا أن أَوْشَى بها الى ملهمتي التي لن ابوح إلا لها, اخبرتها بأن لي عمراً محدداً أخطو إليه كل يومٍ بعد نفحاتِ انفاسي واريدُ منها أن تطوق قلبي بذلك الأكليلِ المقدسِ الذي كان مطمعاً للطامعينَ وان تهبني ذرةٍ من ذرات روائح انفاسها المدخلةَ إلى جوفي الإلهام بعبير ذلك الاكليل. فتندمجُ روائح انفاسي بذرات واكسجين مدينتي حاضنة كلُ جزءٍ من اعضائي ساترةٍ لكل عيباً من هفواتي عاذرةٌ لكل عذرٍ من اعذاري صادقةَ الوعدُ بكتمِ اسرارِ أنفاسي استشعرت ما ارسلتُ لها مع ذراتِ الهواءِ وارسلت الي بصوتٍ يُحملُ عبر موجات سكونها قائلةً لا تكترثي فقد حطت انفاسكِ بين رفات وذرات اطياني واسترجعتُ ذاكرتي فظهر لي ماكان قبلك من اقوامٍ تركوا عظيم الاثرِ والألمِ وخُلد لهم وبهم تواريخ وآياتٍ من القرانِ استجمعي قواكِ بالعزيز الجبارِ وخذي الحياة كرسالةٍ فما فاد شاكٍ كثر شكايتهُ !
هنا استجمعت كامل طاقتي ورأيتُ في كل مايُحيطُ بي جمالاً لم أراهُ من قبل كانت أسراب من طيوراً تُحلق عالياً تُسبحُ بأجملِ الألحان واهتزت اغصانِ اشجارها والسدر الراسياتِ قائلةٍ امضي قُدماً ماسكن هنا الا ذي عزيمةٍ تنحتُ بقوتها الجبالِ الشاهداتِ حينها مدت لي كفاً لايُصافحه الا من كان حافظاً للعهد ومدركاً لعطايا المعطي الوهاب.
رأيتُ حينها عِناقاً بين ارضها والسماءِ مردداً ذلك اللقاء بُركتي ارضاً انجبتِ الاوفياء باذلين الروح بلا تراجع في سبيل تلك العقيدة القوية, فمني إليكم سلاماً أهل وأصحاب المكان المقدس فالسلامُ ما اطمحُ إليه سلاماً سلامًا .

هل هناك علاقة بين الدين والاكتئاب؟

" زينب الجهني

كثيرًا ما نشعر في تقلب المزاج و فقدان الأمل و الشغف حتى في تلك الأمور المحببة لنا و يبدأ حزن غريب بالدخول إلى أحاسيسنا ونفقد الرغبة في كل شيء كالحديث مع الآخرين أو الاستمتاع بالحياة بشكل طبيعي ندخل في مرحلة العزلة و الوحدة وتطول ساعات النوم وغيرها من الأمور التي تزيد من الرغبة في الانتحار أحيانا ، تعرف إنها أعراض مرض الاكتئاب وهو مرض نفسي نتيجة تراكم مشاعر وأحاسيس داخلنا لم نستطع تجاوزها بشكل سليم كما أن لصعوبات الحياة وخيبات الأمل والعلاقات المؤذية دور كبير في إصابة الإنسان بالاكتئاب و ليس معروفا حتى الآن السبب الدقيق الذي يؤدي إلى ظهور الاكتئاب و تشير بعض الأبحاث إلى إن الاكتئاب هو أكثر انتشارا لدى الأشخاص الذين لديهم أقرباء بيولوجيون مصابون بمرض الاكتئاب ولا يزال الباحثون يحاولون الكشف عن الجينات ذات العلاقة بالتسبب بمرض الاكتئاب ، ما أود التنبيه له هنا علاقة الدين بهذا المرض الكثير قد يربط بينهما فيرى من وجهة نظره أن الشخص المكتئب هو شخص لديه ضعف في الوازع الديني وهذا أمر خاطئا في الحقيقة أيا كانت ديانة الإنسان فهو معرض لهذا المرض فهو مختلف في حدته و مدته أيضا والقدرة على علاجه و لإن عوامله كثيرة ومتنوعة علينا أن ندرك أنه مرض نفسي يحتاج للعلاج والعناية كالمرض العضوي والجسدي تماما فالطقوس الدينية باختلاف الأديان ليست العلاج الفعال للاكتئاب .
علينا أن نكون أكثر وعيا مع الأشخاص الذين يعانون من الاكتئاب وعدم اتهامهم بالتقصير في الدين وعبادة الله وبما أننا نتبع الدين الإسلامي فالصوم مثلا والحج وغيرها من العبادات هي واجبة علينا فرض من الله لنستحق رحمته وجنته ولكنها لا تعالج مريض الاكتئاب الذي يفقد الرغبة في الحياة و توقف عن ممارسة حياته بشكل طبيعي ولكنك تجده حالما يستمع للآذان يتجه لأداء الصلاة ، فالاكتئاب مرض خطير لأنه متخفي ويظهر بشكل غير متوقع و يؤثر على طريقة التفكير والتصرف ومن شأنه أن يؤدي إلى العديد من المشاكل العاطفية والجسمانية ، اليوم يتعامل غالبية العاملين في مجال الصحة مع الاكتئاب كمرض مزمن يتطلب علاجا طويل المدى بالضبط كما يتم التعامل مع مرض السكري وليس كسبب للبعد عن الدين .

معجزة الصباح!

" شيخة الخزيمي

تبدأ الحياة لنا كل صباح ، بحب وامتنان ، وابتكار العادات الجميلة التي تغير حياتنا ، حتى نحقق الصباحات الناجحة المتفائلة ، الصباحات المثمرة تولد نهارات ناجحة مليئة بالمتعة ، فيكفي أن نغير طريقة استيقاظنا لتتغير جوانب حياتنا للأفضل بأسرع مما نتخيل ، فلننهض باكرين ، ونردد في قناعاتنا إننا محظوظون لأننا مازلنا على قيد الحياة ، وإن حياتنا ثمينة جداً ولن نهدرها في مالا ينفع ، ولنمارس تمارين التنفس المريحة والتركيز فيها (على التنفس البطيء العميق بالاستنشاق بالأنف ، والزفير بالفم مع التكرار) كلما ركزنا على التنفس هدأت أفكارنا وانفعالاتنا ومن ثم يمكننا طرد التوتر والقلق ، وبالتالي سنكون قادرين على استنشاق الطاقة الإيجابية المطمئنة والمفعة بالحب . إن ممارسة التوكيدات الإيجابية الصباحية نعمة عظيمة تكمن في الحوار الداخلي مع النفس مؤثرة على نواحي صحتنا وثقتنا بأنفسنا وسعادتنا وحياتنا الأسرية والزوجية وغيرها من الأمور والأمثل أن تكون التوكيدات الصباحية الإيجابية اليومية بصوت مسموع تعمل على تحويل أفكارنا ومشاعرنا المضره باستبدالها باعتقادات وتصرفات ناجحة ، وكما نعلم في تاريخ العظماء كم من أُناس تشافوا من أمراضهم العقيمة ، وكم منهم حققوا نجاحات عظيمة كانت عندهم مستحيلة . ولا ننسى ذخيرة ممارسة التمارين البدنية ، فوائدها الكثيرة بداية كل صباح ولو لمدة قصيرة أفضل من تجاهلها ، لمنح أجسادنا القوة والنشاط ، ولنا الخيار بين الهرولة في أماكننا أو القفز أو ممارسة تمارين الضغط أو تمارين لياقة البدن فالمهم هنا زيادة معدل ضربات القلب وأن تولد الطاقة في أجسادنا بزيادة يقظتنا وتركيزنا . ويأتي بعد ذلك أهمية القراءة وهي أسرع طريقة لاكتساب المعارف والأفكار والاستراتيجيات الضرورية لنحرز نجاحاً باهراً في أي مجال من مجالات حياتنا ، والمهم أن نتعلم من الكُتاب الخبراء الباحثين والمستشارين والفلاسفة الذين حققوا فعلاً ما تمنوا . وجميل جداً أن نخصص بضع من الوقت بتدوين مذكراتنا اليومية المتنوعة بين ما يجب فعله وإنجازه وبين تدوين لحظاتنا الجميلة السعيدة في يومنا موقنين دائماً وأبداً بإذن الله بأن اليوم الذي نعيشه بحلوه ومره جميل للغاية وغداً بإذن الله أجمل . وأخيراً يامن تقرأ.. وأنا كلي ثقه بك ، وبقدراتك وطاقاتك العظيمة العالية التي تكمن بداخلك ،فقط تعرف عليها واكتشفها واطلقها في بداية كل يوم لصنع صباحات ناجحة لتنال حياة استثنائية ايجابية متميزة لم تتخيلها من قبل وتبقى هي الحياة التي تستحقها بالفعل .

أين هو ملعبك؟

" مروة الدوسري

الإنسان عبارة عن مجموعة من الطبائع والتجارب والدروس, منها ما نجح ومنها ما نشعر بالخذلان أو الألم بمجرد تذكرها. ليس عيب فينا أو نقص لكن الحياه مثل أمنا تريد منا أن نتوازن ونتعلم لنعمرها ونطورها ونجعلها مكان للحياة هي تحدثنا من خلال تلك التجارب التي لم تنجح, أن عليك أن تغير الطريقة الحياة لا تتحدث لكنها تتصرف وتكرر التصرف افهمهما هي تود أن تقول لنا أن نتعلم نقاط قوتنا ونصقلها ونبحث عن من يشبه شخصيتنا ونتصاحب ونتعايش معهم, عندها سنشعر أن كل شيء بخير وأن الأمور والحظوظ تتسابق علينا وهو الأساس وكل شيء يطرأ بعد ذلك هو تحدي يزيد من خبراتنا. كل شخص يحب أن يرفع من جودة الحياة عليه قبل أن يبدأ في تجربة الحياة يجب أن يتعرف على نفسه جيدًا جيدًا, ويعرف كيف يصقل نقاط قوته وكيف يدير نقاط ضعفه, وأين المكان الذي يتناسب معها, عندها ستعرف كيف ستلعب لعبة الحياة.

لم يعد للموت هيبة!

" وفاء آل منصور

العالم ينقلب رأساً على عقب، والدنيا في ضمور مستمر ، والناس في تهالك وعُسر ، والكون بأكمله في أنين ونياح دائم هكذا أصبح حالنا في وقتنا الحاضر البشر يموتون في كل دقيقة وثانية من كل يوم نعيشه على سطح المعمورة ، لدرجة اللامبالاة ، فقد سئموا الموت ولم يعد له هيبة كالسابق فحينما يموت قريباً أو عزيزاً نُشل حركة العالم ونوقف الفرح حداداً عليه فلم يكن مجرد بشراً عشنا معه بل روحاً لامسناها وتعايشنا معها وكان فراقها صعيباً ومضنياً علينا.. واليوم لم يعد للموت زوبعته وضجيجه الذي أعتدنا عليه من قبل ، فمن ماتوا لم يعد لهم ذكرى تذكر ، ولا حتى صورة تحفظ لهم بعد وفاتهم ، فقد كثر الميتون في هذا الزمن بسبب الحروب الطاحنة بين الدول، والحروب الطائفية بين أبناء المجتمع الواحد ، والحوادث وكثرة الأمراض المميتة والهالكة وتناحر البشر فيما بينهم فنتج عنه العداوة والبغضاء والقدوم على الانتحار وقتل النفس بالنفس ، وهكذا تتعدد الأسباب والموت واحد .. أحيانا خوفنا من الموت يتركنا متصلبين حسياً وهذا أشد وأمر فالموت ليس مخيفاً كما نظن فهو قدر كل شخص فينا المخيف هو موت أرواحنا ومشاعرنا الصادقة واندثارها مع مرور الوقت .. يقول (محمد الماغوط) «إن الموت ليس هو الخسارة الكبرى .. الخسارة الأكبر هو ما يموت فينا ونحن أحياء « لم أنسى تلك الأيام الماضية من حياتنا حينما يموت شخص لا نعرفه ولكننا سمعنا بموته نذرف الدموع حُزنا على وفاته وكأننا نعرفه وعشنا معه ، واليوم نسمع بوفاة القريب ولا نحرك ساكناً يمر علينا خبر وفاته مرور الكرام ، العيب هنا في انقلاب الزمن وتدهوره وكثرة حروبه وأسباب موته فقد شلت مشاعرنا وتجمدت دموعنا بأعيننا فلم نعد قادرين على سكب ولو دمعة واحدة فقد كثر علينا سماع مات فلان ومات علان ولم نعد نستطع انعاش مشاعرنا وتغذية أحاسيسنا بقليل من الألم اتجاه من ماتوا وغادروا الحياة..!

فكرة التخلف الاجتماعي في الشعوب

" فاطمة حسين

حيث أن الشعوب المتخلفة تمر بمراحل القهر الإنساني والرضوخ والاستكانة التي تمثل مرحلة طويلة نسبياً في التاريخ المظلم للمجتمع اي الانحطاط وتكون قوى التسلط الداخلية والخارجية على هذا المجتمع في أوج سطوتها وحالة الرضوخ في أشد أنواعها وعملية انهيار قيمة الأنسان المقهور وطغيان المتسلط أكثر وضوحاً وصراحة تليها مرحلة القصور الجماهيري التي تؤهلها للمقاومة والرد لتمجيد السيد المتسلط حتى تقبل المهانة من قبل السيد ويعتبر هذا المجتمع أن قهرهُ ورضوخهُ هو طبيعة أزلية لايمكن مجابهتها لأن السيد المتسلط هو من غرس في نفسية هذا المجتمع باستحالة التخلص من هذا النظام. لكن، بعد هذا ستفور انتفاضات وحملات تمرد وثورات داخل أحشاء المجتمع المتخلف الذي رضى بالرضوخ وتخرج بمسيرات وانتفاضات وأول ماستصدم السياسات المتسلطة التي حكمتها مُنذ سنوات مسبباً صدمات خارجية وداخلية تتجاوز تصورات الملاحظين تفاؤلاً بل وحتى بين الشعب نفسه حتى يلتجأ الأسياد إلى دينامية الاعتباط أي تقوم بقمع وقتل وتشويه هذهِ الانتفاضات وبعد فشلها بتفكيك هذهِ الطاقات التغيرية الكامنة التي لم ترّ سوى الجهل والكسل والمرض والرضوخ بمعيشتها بسبب برودها الإنساني وتعاطفها لسنوات مع هذا النظام تقوم سياسات الأسياد بتسلط رضوخ قهري للإنسان تجعل هذهِ الانتفاضات تعود لقهرها الإنساني حيث تفقد إنسانية وكرامة الأنسان من خلال عمليات القتل والقمع والتشويه والاضطهاد والتبخيس لدمهم من قبل السياسات اللاديمقراطية مخلفة وراءَها قناعة تيئيسية تقطع السبُل أمام أي أمل بالانتفاضة لأن الموت سيكون هو المُخيم تقطعه فقاعات تمرد باستحالة الخلاص من خلال المجابهة نظراً لما تُقابل من عمليات قتل تأخذ شكل البطش للفئة المتسلطة حتى يقوم المجتمع بذم نفسه وذم الأخرين معتبراً أن الظُلم والقهر الإنساني عقاباً مُستحقاً على تخاذلهُ واستكانتهُ ليصبح حليف المتسلط الأول في حربهِ ضد وجودهِ ووجود الأخرين أمثاله، بعدها يعود السيد لطبيعتهِ النرجسية التي يستمدها من خلال عمليات القمع واستمرار العنف والتعسف والتبخيس الذي يصيب إنسانية الأنسان المقهور، ويتصور بأنهُ أعاد لهذهِ الشعوب قهرها الإنساني المتسلط عليها من الاضطهاد. لكن للأسف هو في أشد أنواع الخطأ لأن هذهِ الشعوب لأيُمكن أن تصمت طويلاً وستقوم بانتفاضات أكبر ستغير هذا النمط الدينامي الذي فُرض عليها وأول من سيسند هذهِ الثورات هم الفئات السكانية الأكثر غبناً وخضوعاً، سيُصدم الجميع عندما يقوم هذا المجتمع المتخلف بتسليط اضطهاد أكبر على سياسات الأسياد للعيش بحُرية وديمقراطية تشمل المساواة والتكافؤ بين أفراد الشعب نفسه حتى وأن طالت مدة على ضهور هذهِ الانتفاضات لأن الانتفاضات التي فشلت بالقمع والتبخيس لدم الشهداء ستبقى نارٍ تغلي ببطء في حياة الشعب المقهور بل أنها كانت مرحلة لصبغ خصائصهُ بالأفكار التي تنمي الأمل في التخلص من هذا النظام المضطهد.

تغيّر الأزمان وتطابق الوعي!

" مينا راضي

«عندما كنتُ في نفسِ سِنِّك، لقد كنتُ كذا و كذا...» عِبارةٌ تَوارَثَها الآباءُ و الأجدادُ على مرِّ العُصور، و الغايةُ منها هي التَشجيعُ و التَحفيزُ للأبناءِ على حدِّ علمِهم، لكنَّ لهذهِ العِبارةُ مآرِبَ أخرى و وَقعٌ مُغايِرٌ على نفسِ الابنِ أو البنت. إذ أنها تنشبُ داخلَ نُفوسِهم نيرانَ المُقارَنة، و يُطلَقُ على تلكَ المُقارَناتِ مفهوم (المُقارَناتُ السامّة) و ذلكَ لأنها تَتسَبَّبُ بدَلقِ السُموم و المَشاعرِ السلبيةِ مثلَ العار و التأنيب و جلد الذات و عدم الاستحقاق في نفسِ الأبناء، و كلُّ تلكَ التَراكُمات ترشُقُ داخِلَ أذهانِهم فكرةً فَحواها أنهم غيرُ جَديرينَ بالحُب أو التَقدير، فيَنشأون على تَقَبُّلِ هذهِ الفِكرةِ و الاقتناعِ بها، مما يؤَدّي إلى زَعزَعةِ ثِقَتُهُم بأنفُسِهم فيميلونَ تدريجيًا إلى العُزلةِ و التَكَوُّرِ على ذَواتِهم تَحاشيًا لمَزيدٍ منَ الانتِقاد، أو أنهم يسعَونَ لمَلأ شُروخِ أنفُسِهم و سَدِّ فَراغِها عن طريقِ مُمارَسةِ السُلطةِ و الجَبَروت على غيرهم، و كأنهُم ينفُخونَ ذاتَهُم الخاويةَ باستِمرارٍ لغَرَضِ التَعويض. منَ الوَعي أن يُدرِكَ الآباءُ بأنَّ الزمنَ ليسَ من ثَوابتِ هذهِ الحياة، بل إن الزمنَ هو أكبَرُ مُتَغَيِّرٍ ماحِقٍ للضَمانات و رادِعٍ للرَتابة. عندما كانَ الآباءُ صِغارًا، و قبلَ دورانِ رَحى التطور التكنلوجي بسُرعةٍ فائقة، كانت التَسليةُ الوَحيدةُ للشبابِ وقتَئِذٍ هي الدِراسةُ و الاطِّلاعُ و قَضاءُ الوقتِ بينَ الكُتُب، كانَت تلكَ النَشاطاتُ تجعلُ أدمغةَ الشَبابِ طافِحةً بالدوبامين و إخوانِهِ من مُسَبِّبي السَعادةِ و المُتعة. أما في عَصرِنا الحالي، حاصَرَت التكنُلوجيا شَبابَنا من كلِّ حَدب، و لم تكَد تترُكُ لهم مَجالًا لتَنَفُّسِ القليلِ من ذَرّاتِ الواقع، أصبحَت الأشياءُ المَلموسةُ و الحَقيقيةُ قَليلةً مُقابِلَ انتِشارِ وَباءِ الافتِراضية. غَدا العالمُ مَليئًا بالشاشات التي تَستَجيبُ في لحظةٍ لنَقرةِ إصبَع. لقد استَحوَذَت جُيوشُ التكنلوجيا على أغلبِ عُقولِ الشَباب، و أصبَحَت تلكَ الأجهزةُ مَعالِقَ مَليئةً بالدوبامين بالنسبةِ لأدمِغَتِهم المُتَعَطِّشة. لذلكَ فإنَّ أوجُهَ المُقارَنةِ قليلةٌ أو شبه مَعدومة بينَ الآباءِ و أبنائِهم، لأنَّ الأبناءَ قد تَحَولوا إلى ضَحايا للسَطوِ التكنلوجي، و بالتالي يجبُ على الآباءِ مُسايَرةُ هذا الزَمَنِ و تَقَبُّلُ مِزاجيةِ السنَواتِ و العُقود، لا يجبُ أن يبقوا عالِقينَ في الماضي. يجبُ على العُصورِ القَديمةِ أن تُساعِدَ العُصورِ الجديدةَ على التَطَوُّرِ باستِخدامِ التكنلوجيا، سوفَ يحدثُ التَطورُ و ينشأُ الازدِهارُ عندما تَتَلاقى طُرُقُ الأجيالِ في نُقطةٍ مُعيَّنة، و تلكَ النُقطةُ تُسَمّى مُواكَبةَ التَطوُّر، وذلك يَكمنُ في إذابةِ الأفكارِ المُتَصَلِّبةِ و المُعتَقَداتِ المُتَحَجِّرة و دفعِ الأبناءِ نحوَ الارتِقاءِ بأنفسِهم في الوَضعِ الحالي، إذ أنَّ مواكَبةَ التَطَوُّرِ شقٌّ مهمٌّ من مَفهومِ الحَداثة.

كالبدر أنتِ!

" زيد الحربي

كالبدر أنتِ نوره يضيئ البحر رغم امتداده, البدر ماله شبيه في سماه، وانت مثلك ما على الدنيا شبيه، نورك إلي ضيع الليل وكساه شع في وجهك وأنا ضعت فيه . أنتِ جميلة كالبدر المكتمل كالشمس عند الشروق مثل لحظات المطر ومثل رائحة المطر ومثل لون قوس المطر أنتِ الجميلة, عندما أقبلت علي بوجهها البدر وعينها النجمتين شكرت الله اني رأيتها فقد تغيرت حياتي منذ هذاك الوقت البعيد نعم أتمنى ان يرجع الوقت وها انا أدرك عندما رأيتها لا الوقت ولا المكان المناسب تغيرت حياتي للأفضل ولو رجع بي الزمن لقبلتها ما بين النجمتين وغادرت المكان فوراً قد تعلق قلبي بضحكتها الجميلتين نعم أنا أحبك ولكن لست من نصيبي وأتمنى الخير لك دائماً وحياة مليئة بالسعادة والله اذا أحب أحد من عبادة يبتليه بما يحب وانا بلاني الله ان لا أكون لك هكذا شأت الاقدار فالحمدلله على ما كتب أحبك وانت لست لي واضل أحبك ؛لماذا:؟لأن عندما رأيت البدر تغيرت حياتي.

أليس مؤسفًا أن تفقد الشغف؟

" نورة القبيسي

لست ساخطاً ولكن الرضا بعيدٌ جداً، أريد أن أصنع لي ذاكرةً جديده ليس بها ماضٍ، ذاكرةً تمسح ذكرياتٍ تعثرتُ بها، وتحتفظ بذكرياتي الجميله فقط، أريد أن أجمع شتات روحي وأعود إلى هذا العالم بشكل آخر، بقلب صلبٍ وروحٍ لاتقبل الهزيمه، غارقٌ في الحديث عن الحزن، ولكن الحياة ستمضي بدقائقها وساعاتها، بصبحها وليلها لم ولن تقف لأجل أحد، أعيش في تناقض كبير بين حماسٍ يثير روحي، وبين قلقٍ يستولي عقلي، أشعر إني أقاوم هذه الدوامة البشعه التي شتت كلماتي ، وضعي كارثيٌ جداً، أعتكفُ في زاويةٍ بعيده عن الأنظار، أبحرُ في وسط العواصف الخفيه، ممتلئٌ بالخيبات، وأعلم إن هذا الفعل يؤذيني ، ولكن لا أعلم ماذا أنتظر ؟ هل هي سقطةً توقظني ؟ أم جرعة أخرى من خيبة أملٍ تقلب موازيني؟ نعم أعترف لقد تجاوزت الحدّ المسموح بأذيتي نفسي، إني أعلم أن الإعتراف بالخطأ هي وسيلةً ألجأ لها لتهدئة شعوري بالذنب، كنت أعّي أن هناك مساحاتٍ فسيحةً تنقلنا من شعور الأحباط إلى شعور الأمل، لقد تهاونت كثيراً ولم أقتنص الفرص التي كانت ستنتشلني من وحل حزني، ولكن الآن سأمنح مشاعري سلطةً مطلقةً عليّ وسأكسر القيود التي قيدّت بها روحي، سأصنع يومي بكل حبٍ وجمال، سأنسجُ بيّدي خيوط الأملِ، هذه المره سأرتب فوضاي، وسأركض نحو جميع الاتجاهات باحثاً عن سعادتي كأمواج لاتركد أبداً، سأنتقي بعنايةٍ كل التفاصيل الجميله، سأقدس نفسي الى اللانهايه، سأقف بكل ثبات محارباً سلبية مشاعري، سأكف عن رثاء نفسي وأجدد شغفي، سأكافح لأتعافى سأزرع حشداً هائلاً من المشاعر الإيجابيه في روحي وسأسقيها بكل ماهو جميل، لقد حسبت أن في النسيان خلاصي ولكنّي أيقنت أن الذكرى هي التي ستجعلني أقوى وسترشدني إلى مساري الصحيح لأكمل مسيرتي في هذه الحياه.

الهاربة (٥)

" خولة الرغمات

-على الإفطار: تفعل لارا ما تفعله عادةً صار ذلك لعبةً لها الآن، رفض الطعام، وهزُّ رأسها رافعةً ذقنها ضاغطةً على شفتيها.. تدفع بقبضتيها الصحن الذي أمامها، ينفذ صبر نيمار سريعاً ،يقول لي: «ليس لديَّ وقت لهذا، عليكِ أن تقومي به أنتِ.. ينهض واقفاً ، وهو يناولني الملعقة ،وتعبير الاستسلام على وجهه، أودُّ أن أحدثهُ عن مرضي ،أودُّ ذلك بالطبع؛ لكني لا أستطيع إخبارهُ. بعد خروج نيمار إلى عمله، جلست إلى طاولة المطبخ لأخوض معركةً مع لارا من أجل إفطارها.. عندما ننتهي من الطعام أخيراً وتبدأ طفلتي باللعب وحدها سعيدة.. أسمح لنفسي بالبكاء دقيقة واحدة، لا أتيح هذه الدموع لنفسي إلا نادراً.. فقط عندما لا يكون نيمار هنا.. بضع لحظات فقط حتى أنفسّ عمّا في صدري، كان ذلك عندما ذهبت لأغسل وجهي بعد فراغي من إطعام لارا، لاحظتُ كم أبدو متعبة، كم أبدو مبقّعة، مهلهلة ،أنتزع اللصاقة القذرة عن طرف إصبعي وأنظر إلى اللحم الشاحب المتجّعد تحتها وإلى الدّم المتجّمد عند حافة أظفري، أضغط ظفر إبهامي الأيمن في قلب ذلك الجرح، أشعر بالجرح ينفتح، ألمٌ حادٌ..حارٌ..أحبس أنفاسي..يبدأ تدفق الدّم من الجرح، عندها انتابني ذلك الإحساس من جديد الحاجة إلى الهروب بعيداً، حيث لا يراني أحد. أنا مستيقظةٌ منذ ساعات، لكني لا أزال أرتجف، وخديَّ تبللهما دموعي ،وتهتزُّ ساقاي عندما أهمُّ بالجلوس على الكرسي، استيقظت من حلمي مذعورةً مرتجفةً أحسُّ أنّ كلّ ما عرفتهُ كان غير صحيح، وأنّ كلّ ما رأيتهُ عن مرضي، وعن هروبي ما كان إلا صوراً صنعتها في رأسي وأنَ لا شيء من هذا كله كان حقيقياً.

الرحيل!

" مشاعل القرني

كل مابيّ يتآكل ويذوب جسدي كأنه قطعة من حديد وبتلك الأوجاع تنصهر لتذوب أجلس لأستجمع قواي ولكن جسدي الهزيل لايساعدني بل يرتمي وكأنه يتخلى عني!! كل ماحولي أصبح ضدي صرخت أستغيث ولم يُسمع مني إلا تنهيدة كانت آخر كلماتي ولربما آخر عهدي بهذه الدنيا!! كنتُ أرحل ولم أجد من يودعني أو يحتضن يديّ كما كان في مخيلتي. ظننت أني أغلى الغوالي كما قيل لي، ولم أكن سوى جسد وسيرحل بأي لحظة دون تخطيط لذاك الرحيل. أرى سرابٍ وأطياف ، أهو حُلم؟! لم أعد أرى كسابق عهدي، حتماً هذا هو الرحيل!!

إلى قمرٍ أسمر!

" ريم سليمان الخش

يا سمارا مسافرا في وريدي
بك هامت قريحتي في شرودِ
لك هاجت زوابعي باضطراب
بك فاحت حدائقي بالورود

*

لك غنى مزقزقا بانتشاء
بوح شعري محلقا في صعود
أيّ سحرٍ مؤجج في شفاه
من جحيمٍ مدثرٍ في البرود!

*

أيّ جذبٍ ممغنطٍ إذ ينادي
كشعاع مرفّلٍ بالوعود
أن تعالي وقاسمي اليوم حبي
أن تخلّي عن جنّة وقيودِ
واستبدي وحطمي لست أُعنى
ليس أحلى من زأرة ووعيدِ
نظرةٌ منكِ قد أباحت غرامي
كل ومضٍ لمهجتي ألف عيدِ

*

لارتواءٌ من سُمرةٍ فيكَ تحكي
عن معانٍ عميقةٍ في الوجود
أيّ حبٍ قد أشعلتْ في كياني
أيّ شوقٍ مشعشعٍ في قصيدي
خمرة الروح سُمرةٌ ليس أحلى
بانثيالٍ مرقرقٍ في الوريدِ

هجر النوم مقلتي!

" شمس الدين أحمد

هجر النوم مقلتي
وأعلن السهرُ حدادهُ في غرفتي،
واما انا نسيت نفسي أمام عيناها،
سَكنت الفوائد، والروح
سُجِلَت باسمها،
انا العاشقُ الغريقُ بعطرها،
الهائمُ بطولِ شعرها،
انا الضعيفُ أمام صوتها،
القائد في حضرت قلبها،
الوحيدُ بدونها،
مالكُ الكونُ بقربها،
انا الذي سكن قصص
العشق لشدة جنوني بها،
انا الخيالُ وحامل
السهامُ لكل من ازعجها،
انا الحمامة البيضاء
لبشرى السعادةُ في حياتها،
انا حقاً مغرم بفيروز عيناها،
عصفت بي رياح الولهُ على شرفة دارها،
ارى نسمات الهواء
تغازل خصال شعرها،
ياليتني تلك النسمات
لابقى كل العمر بجوارها.

حنين النوق

" خلود الحسناوي

من لوعة الهجر
أنزف شوقاً ..
وسهداً ..
وحنيني إليكَ فاق
حنين النوق ..
فهذا الليل يشهد ،
ونجومه ،
وكل نسائمه ، على جراحك ..
التي تبوح بكل
همس بيننا .. جراحك
التي صارت كما
الوشم في ظاهر اليد ..
وأطلالٌ منكَ تزيد النزف ،
كلما يلمحها الطرفُ . ..
كُف العتاب وتلك الظنون ..
شكك ،وشكواك ..
فقد مرت بنا كل
تلك السنون ..
الى غير رجعة
وأبالغ لو قلت اني ،
بيوم سوف لغيرك سأكون ..
من هوى صبابتك ،
صريعٌ أنا ..
صريعُ هواك بكل لحظة ..
إحسب معي وعدّ جراحكَ ،
فكم صرعة لي منك
دوماً أستقبلُ !!؟ .

حكاية إنسان (١)

" جمال الأغبري

سأبدأ بترتيل أحرفي..
حرفا يجر آخر تواليا..
في قصة الاثنين يصبح راويا..
كان الزمان ومن
مضى في وقته..
انسان بخير أوصاف
تعدد وصفه.. يعشق
التراب ولها دائما محادثا..
كان بأرض خاوية،،
مستأنسا بتربة ومياهها..
يزرع بها وبفضل رب
العالمين يجني ثماره..
هكذا كانت بداية الحكاية..
أرض وانسان ورواية..
وفي تفاصيلها بنت
من أسرة ميسورة..
أتت بجنبه وأمتلكت
قطعة منسية..
مرت بها السنين رميا مرمية..
شيدت لها بيتا
وأشجارا مروية..
في أرضه كان عفيفا مخلصا..
عاشقا ومحبا
للأرض دوما حارثا..
لكنه في مكنونه هاويا
للانفراد مفضلا..
لا ينطق بأم حرف لمن
مر بجنبه محادثا..
مرت بجنبه بنت محاوره..
يا شخص مابك
لحالك تبتغي عزلة..
نحن بالقرب نسكن
وجوارك.. لكنك للانفراد
مجاورا ومجالس..
حدثني وأطفئ ما
بداخلي من ناري..
عزلة وانفراد وتفكير
يشدني إليك..
مالك ومالي أنا بنارك..
هيا أغربي وأطرقي
باب منزلك وغادري..
اذهبي لغيري
واستمتعي بجواره..
فأنا والسكون لنا
علاقة وحوار..
مستأنسين متجاورين زمان..
لم نقترب من
أرضكم شبرا حلالا..

لفتة أدبية

تمـــرّد!

" هبة أبو زيد

لن أعترف بأني أبدًا مختلفة
تتقمصني شخصيات مختلفة
وأني بطيش كنت أفضل دومًا دور فتاة مفترسه
استرجع لحظات جنوني وأمزقها
وأمزق دورًا أبغضه أتصنعه ألبسه قناع يحميني
من افكارى المرتجفه اعزف فوق جراح خرفه
اتعلق بجنون فى وابصر فجأة انها كانت لعبه
اتنقل بين عيون الخلق فاتمزق
اه من صرخات تبدو مثل النار
آه من خوف يقتحم الاسوار
ساحاول ان انقذ نفسي من نفسي الشرسه
ان اخرس حب لسانى للالفاظ المفترسه
اخنق اشكيفى اقتله
يغدو لسانى سليطا جدا وقت الضيق
و اغدوا اسب كل حبيب كل صديق
لا يعرف ابد من يبحر فى بحر مظلم
اين جهات الحق الاربع انفاسي سباب وصياح
العن كل عدو صاح بل اتمسح فى الارواح
اشكيف يظهر فجأة على وجهى
تغدو نظرات الناس الى عجيبه
وسط زحام الصدمة تصبح دقاتى منحرفة
أنا اعترف بانى ابدا مختلفه
تتقمصنى شخصيات مختلفه
فانا العاقله الخرفه وانا المتدينه المتسلطه
الوديعه المتهورة المنحرفه وانا مطربه الاجواء
وانا أبدا تليتا فى جوف الليل
وانا ايضا المهمله المدفونه
وانا ايضا شمس تسطع فجأة
وتستطع معها شخصياتى المختلفة

قدر بلا أحلام

" عبد القادر زرنيخ

ترسم وكأنك قدر بلا أحلام وكأنك ميعاد بلا انتظار
تكتب وكأنك ولادة بلا ميلاد وحي بلاصلاة قراءة بلا عبادة
ترسم وكأنك ضمير بلا إعراب بلا مفردة نعي بها الأرواح
تكتب وكأنك لوحة بلا أسوار بلا لغة أكمل بها المشوار
ترسم وكأنك سنة بلا ميلاد بلا فصول أزين بها الأيام
تكتب وكأنك تاريخ بلا أقلام بلا صفحات نكتب بها الأمجاد
ترسم وكأنك هوية بلا وطن بلا نشيد يعزف خلود الأمل
تكتب وكأنك ساعة خارج الزمن ثانية من ميعاد الجروح أمام القلم
ترسم وكأنك نفحة بلا ربيع بلا مطر بلا ظل نقاوم به ترهات الزمن
تكتب وكأنك محطة بلا انتظار
بلا درب يضيء حتى هوامش الأحلام
ترسم وكأنك حلم بلا ليل يفسرها
بلا نهار يترجمها تحت الأنهار
تكتب وكأنك بحر بلا أشرعة بلا أصدا
بلا شاطئ يعيد للمجد قصائده العصماء
ترسم وكأنك من عالم بلا قدر بلا أوزان
بلا أمل يعيد لمدائن الحب نشيد الميعاد
ترسم وكأنك تلاوة بلا إنصات
بلا حروف نعي بأوتارها الأوطان
تكتب وكأنك إنسان بلا إنسان
بلا حق يعيد لعروبتي كرامة الوجود
ترسم وكأنك جسد بلا وجود
بلا روح كدمية تحركها تمتمات الأصنام
تكتب وكأنك لوحة بلا خربشات
بلا معان أخرجها بهويتي كالتمثال
ترسم وكأنك ليل بلا حلم بلا أطياف
بلا زاد كي أحلم كمواطن بحضن الأوطان
تكتب وكأنك نمرود بشريعة الأخلاق
بلا ضمير إذ نطقت بأنك الإنسان

سوأتي!

" صالح الكناني

ماذا عساي أفعلُ ؟ .. وأنا ذنوبيَ تُخْجِلُ؟ ..
كلما استغفرتُ ذنباً .. يأتيني ذنبٌ يُقْبِلُ ..
ضَعُفَتْ مطيَّةُ خشْيَتي .. تَقْوايَ تنسى الأمْثَلُ ..
تباً لذنْبٍ في الهوى .. أعمى بصيرةَ فاعلُ ..
لا يَرْعَوي حين الوقُوعِ .. بأسْرِ سوءٍ مُوحِلُ ..
يعتلي موجَ الخطيئة .. مُفْعَماً يسْتَرْسِلُ ..
فإذا قَضَى سُكْرَ اللطِيمَةِ .. إنثنى يتَسَلَّلُ ..
يَنْتَابُني حين كَذَا .. هَمّاً وغَمّاً يَقْتُلُ ..
فَوَدَدْتُ أنّ الذَنْبَ ذَا .. لسْتُ بِهِ من يَفْعَلُ ..
لا تَنْمَحِي ..في نِيَاطِ قلبي سَوْأتي .. بل تُوغِلُ ..
فَأنَا الضَعِيفُ التائبُ .. مَاذا عَسَايَ أسْأَلُ ؟! ..
أسْرَفْتُ في طُرُقِ الخَطَايَا .. فلا أُقَاوِمُ مَحْفَلُ ..
فَكُلَّمَا أستغفرْتُ رَبِّيَ نَادِماً. أنْسَى بأنِّي مُخْجِلُ ..
كَمْ مَرَّةً تَسْعَى إليَّ مَفَاتِنٌ .. وأنَا لها كَمْ أقْبَلُ ..
مَا أنْتَ يا قَلْبِي أمَا .. تَخْشَى عِقَاباً يُعْجَلُ؟! ..
نَفْسِي تَلُومُ فَتَطْمَئِنُّ ..فَتَنْطَوي ..
سُوءًا عليلاً يُعَلِّلُ .. ثُمَّ تَلُومُ فَتَطْمَئِنُّ ..فَتَسْتَحِي ..
ثُمَّ الإلهَ تُبَجِّلُ .. فإذا أتَتْنِي مَنِّتِي ..
وأنا مُسِيءٌ غَافِلُ ..
رَبَّاهُ لَيسَ لي إلَّاكَ أرْجُو رَحْمَةً .. فَفُؤادِيَ يَتَذَلَّلُ ..
فَاعْفُو عَنِّي كُلَّ ما فَاتَ وما ..
سَأجْنِيهُ بعدُ وما لا .. ما لا يُقْبَلُ ..
وأحْسِنْ خَاتِمَةَ الحَيَاةِ بِرَحْمةٍ . لِعَبْدِكَ المُتَبَتِّلُ ..
وأرْزُقْنِي الخُلُودَ مع النَّبيِّ وآلِهِ ..
بلا عِقَابٍ يَنْزِلُ .. فأنْتَ الكَرِيمُ الأعْظَمُ ..
والفَضْلُ جُودُكَ يُبْذَلُ فَاشْمَلْنِي بالعِتْقِ وَهَبْ لي ..
من فَضْلِكَ العظيمُ الأفْضَلُ ..
فَلَن أدْخُلَ الجَنَّةَ بِغَيْرِ رحمةٍ

ألم الصمت!

" ياسمين ثامر خضير

أمي أنا جائعة... أمي أنا أحبكِ.. أبي اغمرني بِأحْضانك، أشتقتُ لكَ! كَلماتٌ بسيطة يستخدمها الجَميع بِشكلًا يومي، لكن هذهِ الكلمات كانتْ أكبر أحلامي! لا أريد أن انهض وأمشي علىٰ قدمي! لا أريد أن أقوى وأمسك الأشياء بيديّ، لا أريد أن أفهم شيء، كُل ما أريدهُ هوَ أن أنطق تِلكَ الكلمات! أنا لا أملك سوىٰ عينان، لكنها تؤلمني! كُنت أدعوا الله يوميًا أن يطفئ النور مِنُها! هيَ لا تجلب لي سوى الألم والحسرة، هذا يلعب، هذا يأكل، هذا يدرس، وَهذا يمشي وَيتكلم ! وأنا؟ ماذا عني أنا البائسة التي لاتفعل شيئ سوى النظر لِتلكَ النعم! هيَ تقتلني أكثر مِن أن تنفعني! أرى الجميع يتحرك يبتسم وَيفعل ما يحلو لهُ.. وانا عاجزة عن كل شيئ، كُل ما أستطيع فعلهُ هوَ أن أرى ولا اتكلم لأني لاأستطيع! لا أستطيع أن اتحكم في تصرفاتي حتىٰ! كُل مافعله هوَ النظر، النظر لِكُلِ ما يدور حولي دون أن انطق بِحرف أو أبكي! ، حتىٰ البكاء صعبًا، مُجرد ألم يأكل جَسَدِي الصغير ويأخذ مِن صحة أبي وأمي، أما صحتي فَأنا خلقت بلاها، لَمْ أراهَ يومًا!.. أظن أن هذا أفضل! سأبقى نَقيةٌ ولا يُلوث قَلبي حديث أحمل بهِ غيبة، ولا أفعل شيئًا يُحسب لي ذنبًا عَلَيْه يومًا! كُل ماافعلُ هوَ النظر إلىٰ هذا العالم المليء بِالكذب! بِقلب نَقي مَليئٌ بِالحُبّ وَالصدق!.. وَأنت أيها القارئ لازلتَ تَنزعج مِن أتفه الأسباب وَتنسىٰ كم تملك مِنَ النعم التي تستحق أن تحمد الله وَتبتسم للحياة في كل دقيقة لِأجلها، اكتسب تِلكَ النعم في شيء تفخر بهِ يومًا وَلا تفعل ما يجلب لكَ الذنوب، فَأنت تستطيع أن تفعل كُل ماهوَ جَميل، وَغيرك يتمنى أن ينطق فقط!.

لا تتسولوا الحب!

" انتصار إسماعيل

إلى أولئك الذين يتسولون الحب من قارعة الطريق، ويقتاتون على فتاته الذي لا يسمن و لا يغني من جوع، فالتعلموا أن للحب سبيلين لا ثالث لهما، اما الأول فهو الذي يعرج بك إلى أسمى درجات السعادة وملذاتها، أي أنه ذلك الحب الذي قوامه على النهج السليم، الحب الذي يلقيه الله في قلبك فيصل أثيره للحبيب، كحبنا لوالدينا و العكس، كحبنا لأخوتنا و العكس كحبنا لأصدقائنا و العكس، إن الحب ليس شرطاً أن يكون بين عاشقين فقط، و إن كان كذلك فلا بد أن يكون حباً بين طرفين يخافا الله و يخافا الله في بعضهما حريصين على أن لا يخرج هذا الحب من هالته المقدسة. اما السبيل الثاني فهو الذي يتجرد فيه الإنسان من زاد القيم و ينزع عنه رداء الفضيلة، ليغوص في بحر المحرمات و ينسب كل فعل إلى الحب، و إن حاججته فيما يفعل لتجدنه أبلغ الناس في رده عليك، ستسمع منه سؤاله الذي لا يسأم من تكراره على أي شخص يحاوره في مثل هذا، إن الله لم يحرم الحب فلما تحرمونه؟ نعم إن الله لم يحرم الحب الذي على النهج الصحيح و لم يذمه، و لكن أنتم من لوث الحب بمساوئكم لا تكاد ترى حباً إلا أتى فيه البلاء، ألا ترون أن الأشخاص الذين يسلكون السبيل الثاني للحب، قد تجدون صفوهم مكدر و سكينتهم متزعزعة، وعيشهم منغص، وملامحهم قد شاخت و أرواحهم قد هرمت و إن كانت أعمارهم شابة. نحن خلقنا بعمر واحد ومحدود وعيشنا لأجل مسمى، لن ينقص يوماً من عمرنا و لن يزيد، ولكن هذا الذي يسمى الحب قد يزيده وقد ينقصه، لن أقول في الأيام ولكن في الشعور و الإستحواذ علينا، قد تجد لحظة حب في السبيل الأول تسوى أعوام من السعادة، على عكس لحظة حب في السبيل الثاني كسبعين خريف في الدرك الأسفل من النار. نحن نستحق الحب بكل جدارة لأننا أبناء للحب، لا نقبل بنقائصه، إما أن نكون نحن الحب أو يحتوينا الحب فلا تتسولوا الحب.

المشاكل الزوجية!

" ابتسام سعيد آل بصمة

الخلاف بين البشر سنة ربانيه والخلافات من طبيعة الحياة فبيت النبوة عليه أفضل الصلاة والسلام كان لايخلو من الخلافات وعالجها علية الصلاة والسلام بالحلم والحكمة والرحمة . ((لَقَدْ كَانَ لَكُمْ فِي رَسُولِ اللَّهِ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ)) فماهي الخلافات الزوجية وأسبابها وأنواعها وأنواع الشخصيات تجاهها وطرق حلها ! الخلافات الزوجية ..هي اختلاف وجهات النظر بين الزوجين في بعض الأمور التي تخص أياً منهما أو تخصهما كليهما . وأنواع المشاكل الزوجية عديدة .. فمنها ماتكون صحية ، دينية ، نفسية اجتماعية ، اقتصادية ، تربوية ، أو سلوكية . وتُصنف المشاكل الزوجية لأربعة أصناف منها الظاهرة ، الباطنة ، والعابرة والدائمة . المشاكل الظاهرة هي المشاكل السلوكية التي تُرى مثل الضرب والاستهزاء اللفظي . ، والمشاكل الخفية هي مشاكل نفسية وهي أكثر مايوتر العلاقة و تكون في أحد الزوجين ولا يعلم بها الطرف الأخر وقد تحتاج إلى مختص نفسي . أما المشاكل العابرة هي التي يفعلها أحد الزوجين بشكل استثنائي عابر لأنها ليست من صفاته الدائمه ، والأصل في المشاكل العابرة إتباع أسلوب التغافل .وأخيراً وقد تكون أصعبها درجه وهي المشاكل الدائمة .. وهي المشاكل التي يداوم أحد الطرفين على فعلها أما أن تكون صفه في شخصيته أو تكون من التربية منذ الصغر مثل الكذب والعناد .. فكيف نتعامل مع كل صنف !؟ يتوقف تعامل الزوجين مع المشكلة على حسب شكلها ونوعها ، فمنها مايستحق العلاج وخصوصاً الدائمة سواءً كانت ظاهرة أو خفية ، ومنها مايفضل فيه التغافل أو العتاب البسيط وهي المشاكل العابرة سواء كانت ظاهرة أم خفية . ولو تسألنا .. ماهي أسباب الخلافات الزوجية !؟ وما أكبر مشكلة زوجية ؟ الأسباب عديدة ولايمكن حصرها . فهناك اختلاف بيولوجي بين الرجل والمرأة فتوجد فروق جسمية وسيكولوجية بما فيها الجوانب المزاجية والانفعالية والعقلية والميول والاستعدادات والقدرات. البحث عن الكمال ، وأيضاً التركيز على السلبيات وتهميش الإيجابيات . وأما أكبر مشكلة زوجية هي مشكلة (الملفات المفتوحة) وتتنوع الشخصيات أمام المشاكل الزوجية ...مابين هجومي ومنسحب ومراوغ وصاحب حكمة .. ١/ النوع الهجومي : يكون أحد الزوجين من النوع الهجومي عند حدوث أي خلاف سواء كان الحق معه أو ضده ، وهذا النوع كثير من يستخدمه .. ٢/ النوع المنسحب : عند حدوث أي مشكلة يفضل بعض الأزواج الانسحاب إلى حين هدوء العاصفه وزوال المشكلة للمحافظه على العلاقة والخروج من الأزمة بسلام وهدوء . ٣/النوع المراوغ : هذا النوع رمز للمراوغة والمكر .. فعند حدوث أي مشكلة يراوغ ويحرص على أن يخرج بنتيجة معينة ولايمكن الحصول معه في أي نقاش على نتيجة .. ٤/ صاحب الحكمة .. فهو يعرف ماذا يفعل وكيف يتصرف مع المشكلة على حسب الظرف .. من هو صاحب الأسلوب الصحيح من هذه الشخصيات ؟ الصحيح .. (من يستخدم النموذج المناسب في المكان المناسب) فتكون الشخصية في الخلافات الزوجية على حسب الحدث والمشكلة ، ففي بعض المشاكل من الخطأ أن يكون أحد الطرفين انسحابياً وبعض المشاكل الصحيح فيها أن يكون انسحابياً . فيكون حكيماً في تعامله مع المشكلات فيختار الشخصية المناسبة للموقف المناسب . طرق حل المشاكل الزوجية : اولاً : العلاج .. حل المشكلة من جذورها حتى لا تتكرر . ثانيا: الاحتواء .. حسن التعامل مع المشكلة والحرص على عدم زيادة حجمها وإيقافها بالتدريج . ثالثاً : الإهمال .. إهمال المشكلة وتجاهلها حتى تزول مع الوقت .. والغالب يستخدم هذا الأسلوب عندما لاينفع العلاج والاحتواء .. وكما قيل آخر الدواء الكي . فما أحوجنا إلى أن نتعلم ثقافة الاختلاف لا الخلاف وهذا يحتاج إلى معرفه ووعي وبحث وإطلاع ، فخلقنا الله مختلفين لنتعارف ولنتكامل . (وَمِنْ ءَايَٰتِهِۦٓ أَنْ خَلَقَ لَكُم مِّنْ أَنفُسِكُمْ أَزْوَٰجًا لِّتَسْكُنُوٓاْ إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُم مَّوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَٰلِكَ لَءَايَٰتٍ لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ)

تؤلمني عربيتي!

" لانا محمد

لن يشرق عامها فأقدامها لا ترسم خطاً جديدة متشبثة بتاريخ كُتب بمنسأة المنتصر ليهتف به حفيد المهزوم ، بكماء عربيتي لسانها موصد والنياشين تُزين كتفيها عرفاناً لثكلها الانتماء مهيضة تجلس بأبهى فساتينها على الطاولات تثمل برخص هويتها وتتسربل فكر الإمبريالية درءًا للموت فأعشاها الخوف وعدلت عن الحق خدجها يرضعون البرد حد تجمد هياكلهم الصغيرة إنهم محنطون ببعض ندف الجوع والكثير من مطر العري, وأطفالها يبيعون الدفاتر مقايضة لسد الرمق وتصبح الأقلام أصعب من أن تلمسها أناملهم, لتبات جاهلة عربيتي.