



اقرأ في العدد 56 من صحيفة إنسان:

حق الحضانة

بقلم : نصره الأعرج 5

ستسقون ما سقيتمونا!

بقلم : رهام المالكي 4

الفيروسات.. هل ستصبح جزء منا!

بقلم : مصطفى طه باشا 3

انفض الغبار عن جسدك

بقلم : شيخة الخزيمي 18

ثورة كبرى .. في العالم!

بقلم : ريم الخش 14

في منتصف الطريق!

بقلم : فرح الخاصكي 12

والعديد من المواضيع المفيدة والقيّمة

المدير العام ورئيس التحرير : أ. مصطفى طه باشا

كُتّاب السعودية

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

كُتّاب سورية

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

كُتّاب العراق

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

كُتّاب ليبيا

أ. ساجدة الأثرم - أ. سمية كوري - أ. أمينة سوفي

كُتّاب سلطنة عمان

أ. زينب البوسعيد - أ. جمال الأغبري

كُتّاب فلسطين

أ. خولة الرغيمات - أ. رشا بشير

كُتّاب اليمن

أ. ليلى محمد - أ. آلاء عقيل

كُتّاب مصر

أ. هبة أبو زيد

كُتّاب الجزائر

أ. منار بوحلوفة

كُتّاب الإمارات

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



للمشاركة عبر الإيميل insan.magazasi@gmail.com

الفيروسات .. هل ستصبح جزء من حياتنا؟

كلمة العدد

“ مصطفى طه باشا



يتخوّف من ظهور مُفاجآت - فيروسات جديدة - تكون أخطر وأشرس من كورونا. فكانت سنة ٢٠٢٠ عام كورونا فهل تكون سنة ٢٠٢١ عام اللقاح والخلص من الفيروسات، أم ستستمر المعاناة ويظهر فيروس جديد، فالأوضاع الحالية لا تنذر بالخير، فالكل مُتخوّف من ظهور سلالات جديدة لفيروس كورونا، أو ظهور فيروس جديد وبالتالي لقاح جديد ومعاناة جديدة، فالآن ظهرت سلالات جديدة لكورونا أشد خطراً وتأثيراً على الإنسان، ولكن نمط الحياة الذي فُرض على البشر - الحظر والتشديد الصحي والكمّامة والتعقيم ونظام المراقبة - جعلهم يعتادون على الوباء، ولم يعد تأثيره كبيراً كما كان بالبداية، فهل ستنتهي حقبة الفيروسات والمعاناة - الجسدية والنفسية -، أم ستكون ملازمة لحياتنا وجزء منها؟

الأمر أشبه بأحجية لا حل لها، فالوضع بات غامض والحياة أصبحت غريبة، ومليئة بالمفاجآت الحزينة، فيومًا بعد يوم نكتشف كم هي فانية ولا تستحق شيء، وخاصة في هذه الأيام التي تمر على البشرية «أيام الفيروسات» مررنا بأحداث عجيبة لم يكن أشد المتشائمين يتوقعها، فكل البشر عانوا وتوحدوا في هذه المعاناة، فالوضع الذي خيم على البشر - حرب الفيروسات واللقاحات - بات أشبه بكابوس لهم لا يفارق تفكيرهم، وكأنه أصبح جزء من حياتهم، ولا أحد يعلم متى تنتهي هذه الحرب ضد الفيروسات، والتي بدأت تتغلغل وتندمج في مجريات حياتنا، وكأنها جزء أو شيء أساسي في حياتنا، فحياتنا اليوم باتت معقدة جدًّا، كل يوم مفاجأة جديدة تتبعها مفاجأة، ولا راحة أو استقرار للإنسان، الإنسان الذي أصبح مجرد مُتلقٍ للمفاجآت، فالعام المنصرم حمل في طياته فيروس كورونا، وهذا العام يستمر كورونا وتستمر المعاناة ضده، ولكن هذه الكرة باللقاح الذي صُنِع للقضاء على كورونا، فهذا العام يبدأ باللقاح ومواجهة فيروس كورونا، ولكن البعض

الإعلام في حياتنا (٢)

“ ساجدة الأثرم

ستسقون ما سقيتمونا!

“ رهام المالكي

أعدكم بأن الله سيقص حقي منكم دون رحمة أو رأفة أمام عيني سينصني الله كما وعدنا عز وجل في وقت غلبت فيه ظلماً وزوراً قال تعالى: {فدعا ربه اني مغلوب فانتصر} انصرتني ربي على ظلم هؤلاء فاني ضعيف عن مقاومة تهكمهم فلا قدرة لي سواك ستبقى أسماؤكم تلازم سجودي ودعواتي حتى أرى الله اقتص حقي منكم وبرأيي من زوركم فيني دون أذى مني، حملتموني ما لا استطيع حمله، واجهت مامرت به بقسوة، حرمت راحتي في صحتي، لذة منامي، طعم المأكول والمشرب حتى بت اشعري بان حياتي يكسوها السواد الحالك، اصبح يومي مثل امسي لا طعم له، تكاسلت امام نجاحي وحلمي، لكن سأبقى انثى قوية بعزمها وارادتها سأجعل ماتذوقت منكم ممر لنجاحي اخطو عليه لأنني أثق دائماً بان الشخص عندما يُحارب من اقرب الناس اليه فهو ناجح، والشخص الناجح دائماً مُحارب استمد قوتي وثقتي من ربي جل وعلا ومن امي وابي امد الله في اعمارهم سأستمر ولن استسلم حتى اصل لما ظنوه بي يوماً وابعدها ايضا سأرى الفخر والفرح وبريقه في أعينهم. سأبقى قوية من اجلهم، وسأبقى أسير على ضعفكم وأخطو عليه أمام أعينكم، سأراكم أمام عيني تطلبون عفوِي ولن أصفح عنكم ولن أنسى حجم الألم والشدة التي حملتموني بها حتى كادت تتخطى حملي.

مع التطور السريع والتغيرات المستمرة التي تحدث في العالم وبازدياد توغل الإعلام في حياتنا يوماً بعد يوم، ومع كل مميزات هذا التطور السريع والتي تلعب دوراً هاماً في الإعلام وما يقدمه لنا، يجب علينا التنبه لآثار هذا التوغل السريع.. نعيش اليوم في عصر أصبحت فيه الأسرة مستعبدة للإعلام قبل أطفالها، وهذا بلا شك من أخطر ما تواجهه الأسرة في عصرنا. نسلط الضوء بداية على أثر الإعلام في تكوين الهوية الشخصية للفرد ونخص بذلك هوية الطفل وتكوينه.. فكيف يؤثر الإعلام على هوية الطفل؟ يرى علم النفس التربوي أن المدخلات من شأنها التأثير على شخصية الطفل وهو لا يزال جنيناً في رحم أمه، وأن شخصية الطفل هي نتاج المدخلات التي يتلقاها وكلما تكررت المدخلات كلما أثرت في تكوين الشخصية وأصبحت جزءاً منها، وما الإعلام إلا مدخلات متكررة لترسيخ ما يود إيصاله من رسالة وفكر. نشرت دراسات في أمريكا أن الطفل من عمر ٨-١٨ يُشاهد التلفاز بمعدل ٧ ساعات يومياً. أما في استراليا فقد نشرت دراسة عام ٢٠١٢ أن الطفل يشاهد ٥ آلاف ساعة قبل أن يصل إلى عمر الست سنوات! وهذا بلا شك يعد مؤشراً خطراً خاصة إذا علمنا أن الطفل يستقبل المدخلات إلى عمر الـ ٧ سنوات دون فلترة لها للتخلص من السيء منها، أي أن الإنسان يبدأ في صقل مدخلاته من عمر السبع سنوات وما قبل ذلك فهي مرحلة جمع وحفظ هذه المدخلات فقط. أما عن معدل الطفل العربي في مشاهدة التلفاز يومياً فحدث ولا حرج في ظل تغيب الأهل وانشغالهم بمشاكل الحياة، ونظراً لشح الدراسات العربية حول هذا الموضوع فلم نجد رقماً لنستند عليه. هذا فقط بالنسبة للتلفاز ولم نتحدث بعد عن الساعات التي يقضيها الطفل على باقي وسائل الإعلام المختلفة والتي تمثل جزءاً كبيراً من يومنا... كل هذه التراكمات أنتجت لنا طفل بشخصية ضعيفة اجتماعياً وفكرياً وروحياً.. فظهر بما يسمى وهم الشخصية الاجتماعية وهوم المعرفة.. وغيرها، والذي يكون سببه الرئيسي عيش الطفل في عالم افتراضي بعيداً عن الواقع فيظن أنه شخصية ناجحة اجتماعياً لكسبه بعض الأصدقاء على مواقع التواصل الاجتماعي أو لحصوله على بعض الإعجابات، ويوهم نفسه بالمعرفة لقراءته بعض من المعلومات المتناثرة في هذه المواقع ثم يصطدم بالواقع الذي لا يستطيع فيه التحدث مع أفراد أسرته أكثر من ١٥ د متواصلة بشكل يسير، فيزداد الشرح ما بين الواقع والعالم الذي عاش فيه هذا الطفل، فيصبح لدينا طفل منعزل غير واثق من نفسه فارغاً روحياً وفكرياً غير مقتدر على العيش في واقعه وغير ذلك من المشاكل التي تؤثر سلباً على نفسيته ومهاراته كالتأخر في النطق وقصور الفهم والاستيعاب! وقد أصدرت الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال دليلاً يحتوي على نصائح وتوجيهات قيمة بخصوص هذا الأمر وطرق التعامل مع المشكلة لتقليل منها والخروج بأقل الأضرار، ومن ضمن هذه النصائح: الحد من تعرض الأطفال للمواد الإعلامية وعدم السماح لمن هم دون الثانية من مشاهدة التلفاز أكثر من ساعتين يومياً، وأهمية حسن اختيار الوالدين للتطبيقات المناسبة لأعمار أطفالهم وما يتناسب مع قدراتهم ومراقبتهم والإشراف عليهم قدر المستطاع.

يوم لك ويوم عليك

حق الحضانة

“ نصرة الأعرج

واختار قلبي البكاء

“ إلهام ناصر

أم فلانة تقول ما بخافوا الله حرموني من ولادي، وأم علتانة المحكمة عطتها ولادها لك وين شرع الله، الله لا يفقوهن. أم فلانة تلك امرأة فقدت حق الحضانة لأطفالها بحكم قضائي وأم علتانة الأخرى منحت هذا الحق بحكم قضائي آخر لنفس السبب والعلة تلك المقولة يكثر تداولها لكثير من النساء اللواتي حرمن من حق حضانة أطفالهن بحكم المحكمة وبالمقابل أخريات منحن حق الحضانة هذا تلك مسالة تطرقت لذكرها وفتح ملفها لتناقض الاحكام الصادرة من نفس القضية بين تلك المحكمة وذاك أو بالأحرى بين ذلك القاضي وذاك ولعل الحكمان الصادران صحيحان فهذا يستند في حكمه لمذهب وذاك لآخر والحجة لاثنان مبررة. لكن النتيجة ظلم ظاهر عام لانعكاس ذلك على خلل واضراب بالمجتمع وفقدان الثقة بالشرع المأخوذ به قبل القانون و بالنتيجة فقدان الثقة بالسلك القضائي وتظهر للعيان بعدم عدالة الأحكام لغالبية القضايا بميل ميزان العدالة والغلبة للأقوى. تلك القضية وغيرها الكثير من القضايا التي تصدر فيها احكام متناقضة لاختلاف المذهب المأخوذ به من قبل القاضي مصدر القرار، وبالنتيجة اختلاف الاحكام وتناقضها ينعكس سلبا على المجتمع فتفقد الناس ثقتها بامكانية المطالبة بالحقوق ليتذرع للغالبية بعدم العدالة وغيابها في محاكم الشمال، تعمدت فتح ملف تلك القضية لأوضح عدالة الحكمان الصادران من حيث المبدأ لكن تناقضها يفقد ثقة الامة والناس تدريجيا بالقضاء فينعدم هدفه الذي انشأ من أجله، تلك أو غيرها الكثير من القضايا أثارت الجدل بين غالبية القانونيين وذوي الخبرة لتكون بالنتيجة مسألة توحيد المنهل اساس العدالة فالحكم العادل فعدالة للقضاء قبل الناس.

في الرابع و العشرين من نيسان في تمام الساعة الثامنة مساءً، ها قد انتهت مراسم الدفن، و في المقبرة حيث بدأ الناس بالذهاب استوقفني ملامح وجه أخته التي كانت و كأنها لم تفقد أخيها و صغيرها المدلل و لم تكن لعينيها أي بريق يدل على دموع الفراق و الحزن. تساءلت أي قساوة قلب تملكه هذه الفتاه، ها هو والدها يسند برأسه على ابنه الأكبر و يشيع بالبكاء و أما عن أمها فقد سكن صوت بكائها عقلي و أشعر بتلك الغبنة و البكاء كلما تذكرت الحال التي كانت عليها. تساءلت، أحقاً كان فراقه بالنسبة لك شيئاً بسيطاً و ما أعرفه أنكِ تحملين رحمةً تسع العالم أجمع، أدهشني منظركِ حقاً، لم تكن ملامحكِ تتكلم إلا عن قسوة قلبك التي ظهرت في وقتٍ غير مناسب. في صباح اليوم التالي وصلني خبر وفاتها و هي تمسك بصورة أخيها الذي فارق الحياة بالأمس و كتب خلفها: قد فاز قلبي على عيوني و اختار قلبي البكاء..

كن لطيفاً

“ زيد الحربي ”

نحن حتى لا نلين على بعضنا البعض كن لينا تسعد في الدنيا قبل الآخرة معنى اللين هو اللطف والكلام الجميل والحسن تعلم كيف تتحدث مع الآخرين ما ذنب الذي تقابله وانت ليس في مزاجك مهما كان مزاجك سيئ لا ذنب من تحدثه سواء أخ زوج؛ زوجة، أخت، بمزاجك او مشاكل العمل والى آخر حتى لو مزاجك سيئ جامل ب الكلام من اجل الذي امام اجعل يومك سعيد ب الابتسامة وب الامل وب اللطف واللين وقد قال الرسول صل الله عليه وسلم «ألا أخبركم بمن يحرم على النار أو بمن تحرم عليه النار، على كل قريب هين لين سهل» تساهلوا مع من تحبوا لا تكن فظ غليظ الكلمات اللطيفة هي الوحيدة القادرة على تليين القلوب، أما الكلمات الفظة تنقر القلوب مهما كانت متسامحة، والرفق ب القول والفعل في الإسلام من الأساسيات لا يتصف به سوى المسلم المؤمن بالله، لابد من اعتماد اللطف واللين على جميع فئات العالم.

إذا أردت الاحترام والتقدير فعليك اختيار الكلمات الجميلة في الكلام، اللطف ليس اللطف في الكلام فحسب بل اللطف في الأفعال، جميل أن تكون لطيفاً وهيناً وليناً على الناس. من صفات الرسول صل الله عليه وسلم واصحابه انهم كانوا لطفاء في الحديث فقد مر عمر بن الخطاب رضي الله عنه واناس جالسون وكانوا يشعلون النار فقال عمر بن الخطاب رضي الله عنه يا اهل الضوء ولم يقول ي اهل النار ومواقف كثيرة تدل ان الصحابة رضوان الله عليهم لطفاء، عندما يكون لديك عامل او عماله لا تأمره كأنه عبد عندك؛ استبدل الكلام لا تقول له اذهب واجلب كذا وكذا بل قل اذا سمحت اجلب كذا وكذا. والله عز وجل لين مع عباده حتى مع من كفروا به في قوله عز وجل (اذْهَبَا إِلَىٰ فِرْعَوْنَ إِنَّهُ طَغَىٰ * فَقُولَا لَهُ قَوْلًا لَّيِّنًا لِّعَلَّهُ يَتَذَكَّرُ أَوْ يَخْشَىٰ} وهذا دليل أن الله عز وجل لينا مع عباده فمن

فضائي على قارعة الطريق

“ منار بوحلوة ”

البدايات ولا فجعة النهايات، إنما البقاء تحت رحمة شلال المنتصف. لست الوحيدة التي تشاهد شريط الحياة إنما يوجد على جانبي العديد من الحكايات لكننا لا نرى فكل منا تخفى بطاقة التأمل، هناك من اعتزل الانتقام واحضر كرسيه لجانبه فقط للاستمتاع بملاعبة القدر * الانتقام على اصوله * وهناك من ارغمت المسافات وبعدها على اتخاذ قارعة الطريق مسكنا ودون ان انسى ذكر من رمته محكمتها بعد تجاوزه للسرعة القانونية للصمود. نواصل المراقبة ككائنات فضائية تراقب وثائقيا عن الأرض، فهدفنا واحد هو احتلالها بعد الوقوف وترك الرصيف، وتغطية مساحة المعقول حين نحزم الامتعة ونستقل حافلة التحدي.

كثيرا ما تنتابني حالة اللامبالاة الحية حين التزم الجلوس على قارعة الحياة اراقب مهرجاناتها واقمع مع بهلوانيتها الذين يصبون فوق نار جورها زيت رذائلهم وينكلون ببقايا الأجساد الفارة من معركتها باسنان الكراهية، تجذبني هرولة صائدي الأحلام حين يلمحون من بعيد لافتة: امامك منحرف يؤدي إلى باب التحقيق؛ فينطلقون بسرعة ضاربين عرض الحائط قوانين القدر خشية ان تفوتهم لذة المكامعة، متجاوزين مطبات الكارهين ووقوفات تفتيش الظروف، راكبين السيارة الخفية للأمل، وعلى الجانب الأيسر للرصيف يوجد حابسي الدموع وكارهي الرجوع، أولئك الذين حكمت عليهم رادار الدهر بالبقاء على مجرف الجسر لا عودة نحو منزل

إنما نحن أرصدة

“ نغم الجوجو ”

من هنا وهناك

طفلي يا زهرة الأقحوان!

“ ليلى محمد ”

أريد يا أمي أن أنجب طفلة قبل أن أرحل أريد أن أخبرها قصصاً مُرعبة و أخرى جميلة، أحدثها عن الطيور التي خافت التحليق ففضلت قتل الحرية داخل قفص حديدي ، و لأتلو على مسامعها آيات الحب الجائع وكيف تغسل قلبها من الفواجع ، أريد أن أنجب طفلة واحدة قبل أن أموت لأخبرها أنني شغفت بالبنات حبا .. لأعلمها كيف تمسك الناي وتلعب الشطرنج لتنال الحظ الوافر من الحياة ، سأحكي لها قصة كفاح أمها و حبها للمبارزة ؛ عن كيفية غضبها السيء و أحلامها المختبئة في صندوق الوارد ، طفلة واحدة فقط بعد أن تكسر البرقان خوفاً من العقاب تهمس لي « ماما أحبك » .. تتعلم الشعر لتنافس عنتره و تنال براءة اختراع لتعلو اديسون و تتفنن بالرسم لتهزم دافنشي وتنصت لشوبان و موزارت فحتماً ستتفوق عليهم .. يا صغيرة أمك و يا ريانة العود لاتتعلمي الرقص ولكن إتقني رقصة البالية جيداً ، لا تقرأي الكتب و انصحك بقراءة كتاب حديث الصباح ، لا تُحبي ولكن تزوجي عن حُب، تنفسي هرمون الدوبامين و السيروتونين كوني كأملك وافعلي عكس ما فعلت.



في جوف كل منا يوجد بنكٌ افتراضيٌّ يحوي أرصدةً من المشاعر لكل شخص نعرفه في حياتنا ، وهذا الرصيد يتغذى على المواقف اللطيفة ، والكلمات التي تُقال في وقتها المناسب فتكون كالرياح الناعمة التي تبعث الهدوء في الروح ، وعلى الحب والمودة ، على ابتسامة رأيته في وقت حاجتك لها ، على رفيق كان لك سنداً وملاذاً من نور تتجه كل جوارحك إليه ، على لحظة شعرت فيها بصدق الذي أمامك رغم بساطة كلماته ، على دعوة خرجت من قلب محب متلهف متمنياً لك الجبر والخير من أعماقه ، على اهتمام لتفاصيلك وأمورك دون طلب منك ، على ثقة ممنوحة دون تخوين لك ، على نصيحة من فؤاد خائف عليك من الانطفاء ، وقد يقتات على شيء آخر كالمواقف السامة ، والمحبة المدلّسة ، والكلمات القاتلة للبهجة والهمة ، وعلى الحقد المدفون في الأعماق المتجلي في لمعة العيون ، على الابتسامة الشامتة والصفراء ، على كل كسر للقلب والخواطر ، على ظلم بغير وجه حق ، على كثرة السؤال ليس اهتماماً وإثماً للتشفي بك بسبب ما أصابك ، على الكذب والخداع ، على نفاق مغلف بقشرة مودة وهمية ، على انتظار لسقوطك ولأنهيارك بفارغ الصبر ، وبهذا الشكل تصبح أرصدتنا مملوءة إما خيراً أو عكس ذلك حسب سلوك من أماننا ، والعملية متبادلة ومستمرة دائماً... فإياكم أن تقبلوا باستمرار شخص في حياتكم لا يملأ رصيده إلا سماً و أذى لا تجعلوه يأخذ جنتكم ويعطيكم ناره ، الواجب في حقه هو الطرد من هذه الجنة إلى جحيمه ليتمتع به ، أما من يقدم لكم الجنة و يملأ رصيده حباً ورفقاً فاحرصوا عليه كحرصكم على حياتكم لأنّه والله لثمينٌ ، وكونوا أنتم ذات أثر طيب في حياة الخلق وانثروا النور أينما حللتم واتقوا الظلم فإن الظلم ظلماتٌ في الدنيا والآخرة ، لتكن لديكم يداً حانية تمسح على الأوجاع ، وصوتاً مناجياً لله يطلب الرفق و البركة للعباد ، وروحاً تشع بالحلم واللين ، وقلباً رحباً يتسع لكل محب صادق ، وعقلاً راجحاً متفكراً مدركاً أهمية أثره الطيب في البشر .. (باختصار كونوا أرصدة خيرة)

فن إدارة العلاقات !

“ إبراهيم العرعاري

إنسان وقضية

جيد سأقتصر في هذه المقالة على أنماط الشخصيات التي أوصى بتجنبها : أولاً: الشخص الذي ينتقدك باستمرار؛ الإنتقاد ضروري أحياناً في العلاقات وبخاصة بين الأصدقاء بحيث يكون هادفاً وبنّاءً ويعمل الى تحسين الفرد للأمور المتعلقة به، لكن احذر الشخص الذي لا يكف عن انتقاداتك وعلى اتفه الأمور لأنه يعتمد الى تحطيمك وإزعاجك ليس الا! ثانياً: الشخص الذي يمارس دور الضحية دائماً؛ هذا النوع من الأشخاص يستنفذ طاقتك وقد يدفعك الى الإنجرار معه لكي تشعر بالشفقة عليه بدورك الى حين أن تبدأ بالشعور بأنك ضحية الأمر والذي سيدفعك بطريقة او بأخرى الى التهرب من مسؤولياتك! ثالثاً: الشخص ذا التفكير السلبي؛ هذا الشخص ينشر السلبية بطريقة معدية في كل مكان يتواجد فيه، لذا أنصح بتفادي هذا النوع من الأشخاص لأنك قد لا تستطيع منع نفسك من الإنجراف معه إلى مدرجات فصول السلبية والتخبط في الأداء الشخصي. رابعاً: الشخص العصبي للغاية؛ يتميز هذا الشخص بانفعالاته الطفولية والعصبية الغير المبررة في الكثير من الأوقات، ويعمل على تفعيل غريزة الرفض ويصنع أجواء سلبية تستنفذ طاقتك الإيجابية التي تعمل على بنائها لذا لا حاجة لأن يكون هذا النوع من الأشخاص في دائرة المقربين منك وأحذر من قدومه معك للمناسبات. خامساً: الشخص المحبب؛ وخاصة اذا كان الشخص من المقربين إليك ، فهو دائماً ما يشعرك بالعجز وضعف الإرادة وهو ما أسميه سارق الطاقة، دوماً يجعلك ترى أنك غير قادر على الفعل والعمل، ويضحك الأمور أمامك لجعلها تبدو كالجبال ومع كثرة الحديث معه سيجعلك محبب تماماً . وأخيراً : الشخص الإنتهازي؛ هذا الأخير يتذكرك فقط حينما تكون له مصلحة متعلقة بك ستجده يقترب ويتواصل وبمجرد أن ينتهي منك لن يهتم لك. أنت لست بحاجة الى هذه الأنماط من الأشخاص من حولك لأنه لا يودون شيئاً سوى استغلالك بشتى الطرق.

يقول ابن خلدون في مقدمته: إن الإنسان اجتماعي بطبعه، و هذا يعني أن هذا الأخير فُطر على العيش مع الجماعة و التعامل مع الآخر، ببساطة لأنه لا يستطيع العيش وحيدا بمعزل عن الغير مهما توفرت سبل الراحة و الرفاهية. و حتى عند الوقوف عند مفهوم «الإنسان» نجد أن الكلمة جاءت من الأنس، أي أن ذات تستأنس بذات أخرى من طبيعتها، وهذا الغير الذي أحيانا يكون «أنا» في تواصل وإحتكاك، وينتج عن هذا التعايش تبادل في الأفكار ووفرة في الثقافات وتغيرات في العادات وتشوهات في المعتقدات، فيكتسب منهم وعنه و يأخذون منه وعنه، و بذلك تتكون شخصية عبارة عن مزيج من خبرات و مهارات متنوعة اجتماعية - ثقافية - إنسانية - علمية و عملية. وعموما هذه هي المزايا الناتجة عن تواجد الإنسان في مجتمع أو داخل وضع بشري و عدم اقتصار حياته على المحيط الضيق والمحدود بالأسرة النووية أو الممتدة. إلا أن إدارة العلاقات في عالم اليوم تصطدم بتغير القيم و المفاهيم والتي مع الأسف تراجعت كثيرا و تغيرت بشكل دراماتيكي كبير، بفعل التقنية والمدنية، وأمسى اختيار أسلوب التعامل المناسب مع الغير يبعث على القلق سواء داخل الأوضاع الواقعية أو في وسائل التواصل، و أصبحنا نرى انطواء كل فرد على نفسه و أسرته، فلا يهمه ما يحدث حوله و يكتفي بعلاقات على أضييق الحدود، حتى أصبح الجار لا يعرف جاره و الرجل لا يعرف أقاربه، وبدأ الحديث عن أزمة في القيم، ومع الأبعاد الذي فرضته جائحة كورونا أصبح الأمر يفرض التسوق عن بعد والتواصل عن بعد. و شيئا فشيئا بدأت تركيبة المجتمع تتغير، حيث يلاحظ أنها تتخذ صورة المجتمعات الصغيرة، أي أصابنا الشتات و ضرب البرود علاقاتنا و اقتصرنا مكرهين وأحيانا عن اختيار على العيش داخل حدود ضيقة، بسبب ضعف الثقة وأيضا لتقدم مغريات العصر الصناعي. واليوم لو سألنا لوجدنا أن الجميع تقريبا يتفق على أنهم لا يثقون بالآخرين و لا يأمنون دخوله لحياتهم رغم أن الدراسات العلمية تثبت أن السعادة مرتبطة بالتعايش الإيجابي مع الآخر، وحتى يمكن إدارة العلاقات بشكل

الثامن والعشرين

“ هادي حاج قاسم

تعلمت أننا بكل الأحوال خاسرين خسرنا أعمارنا وأصدقاءنا وبلادنا وأشياء أخرى... تعلمت أنه في حال الإنسحاب انسحب بأقل الخسائر.... لقد ازدادت دائرة معارفي الضيقة ، ازداد عدد الأصدقاء التي جمعتني بهم المواقف ... تعلمت العديد من الأمور التي حدثت معي منها الجميل ومنها السيء.... فقدت العديد من الأصدقاء والأحباب أسأل الله أن يجمعني معهم في الآخرة...ازداد نضجي وازداد فهمي للحياة...تعلمت الكثير من الدروس ولايكفي كتاب كامل عن احتواء ماجرى معي هذا العام حدثت معي الكثير من الأشياء وكان لطف الله بجنيني لقد ودعت عام واستقبلت عام آخر أسأل الله أن لايمتحن قلبي بما أحب ، أسأل الله ان يكون مليئا بطاعة الرحمن شكراً لعائلتي لأمي وأبي وأخوتي ... شكرا لأصدقائي ... شكراً لمن يلتمس لي الأعذار قبل أن أعذر.... اعذروني على الأطالةأردت تلخيص ماحدث ببضعة أسطر...

إنه اليوم الثامن والعشرين من كانون الثاني يناير لعام ألفان وواحد وعشرون... لقد أنهيت عامي الرابع والعشرين وبدأت في اليوم الأول في الخامس والعشرين من العمر... أردت أن أكتب في دقائق بعض اللحظات والخواطر والنصائح للذكرى تعلمت في هذا العام الكثير..... وأهمها رضى أبي وأمي قرأت ٢٢ كتابا هذه السنة وتعلمت مصطلحات جديدة في حياتي ، درست تخصص جديد..... طورت نفسي في مجال الكتابة،علمتني الحياة العديد من الدروس في هذه المدرسة وجميعها دفعت ثمنه ...أموالاً ومواقفاً وأياماً شديدة مرت علي عشت أدق التفاصيل بحلوها ومرها....والأهم من ذلك تعلمت أنه من تعلق بغير الله ضاع.... وأنه من إكتفى بالله ذاق لذة النجاح..... تعلمت الصبر.... تعلمت ان كسب القلوب أفضل من كسب المواقف ... تعلمت أنه لطالما الحياة فانية وأنها ممر فليس من الضروري أن تخرج من الحياة وأنت ممسك لكل شيء ؟

الكنز المفقود!

إنسانيات

“نورة عبد الله آل قراد

وتجردت من حُلّها وبانت لي على رؤية غريبة
المضمون مرهقة الظاهر شاحبة الجلد متعبة النظرة
وكأنها تريد أن تُبين لي أن لاجدوى من البحث خلف
كنزك المفقود فقد ترى في عيناى اليأس من وجوده.
أطلقت هنا قدماى في الفلات بعيداً عن كل المؤثرات
حيث لا يوجد سواء أنا وذرات الهواء وسماعُ خفق اجنحة
طيور البراري هنا استمعت لسكونى الداخلى الذى
دلني على ذلك الكنز واخبرني به وطريقة ترددت تلك
الذرات حولي وانساق فكري معها وظهر لي ما كنت غافلاً
عنه دنياى وان تجملت فهي كزهرة الشباب والجمال
ذاهبة ذات يوم لامحاله فكلما ارتفعنا تفكرنا بدنينا
كلما اعتلينا للحصول على كنز علوم الوجود وتهذيب
النفس على حسنات الاعمال وترك السيئات منها
فكلما حل الليل مهيمناً على نبضات الفؤاد
وتسلل بخيوط داكنة السواد
نادى الفكر بصوت سكونه في انحاء البلاد
هل من عامل للحظات المعاد
فيا نفس كفي عن غرائز الشهوات
واذهبي هرولة الى جزائل الحسنات
فدنياك زائلة لامحالة
عقب دهر او زمان من السنوات

عبرت المحيطات باحثاً عن كنزى المفقود !
جُبت الأراضي الشاسعات حاملاً قنديل الأمل بالحصول عليه
عندما وصلت في يوم ممطر الى واحة خضراء
اكتست بزهور البذور الدفينة اسرعت بالخطأ
الى شجرة كبيرة ذات أوراق واغصان متشابكة
اخذت سويغات تحت تلك الشجرة غلبنى بهن النعاس
واخذت غفوة رأيت بها فتاة حسنة ذات حسب ونسب
وقد دنت مني قائلة . أيها الغريب عم انت باحثاً عنه؟
وما الذى أتى بك إلى هنا الست خائفاً !.
ابتسمت من كلام تلك الفتاة ووقفت احتراماً
وذحولاً لجمالها اخبرتها ببحثي عن ذلك الكنز
فعرضت علي المساعدة بشرط لابد أن افي به
وهو أن تُقاسمني ماسوف أحصل عليه وذهبنا للبحث
دون خارطة للطريق سواء بعض من الدلالات والرموز .
ومنها أن ذلك الكنز يرتفع عن الأرض محمولاً
بين ذرات الهواء لا يستطيع أياً منا ان يحصل
عليه الا ان يدفع بنفسه الى ذلك الارتفاع
اخذت تلك الفتاة في التجميل أمام عيناى بأجمل
الحلل والكلمات وتارة ترتفع وتحملني معها وتارة
تهبط بي وكان هناك تذبذب قوي بين نزول وصعود
واخذنا وقتاً من الزمن على هذا الحال إلى ان ظهرت

كيف تصبح شخصاً حياً من الداخل؟

“زينب الجهني

الشخص الذي يتنفس أحزانه قبل أفراحه ويمضي في
طريقه بالرغم من مصاعبه و لا بأس معه أن يبكي
وحيدا في حالات ضعفه ويأسه و يفعل ذلك أيضا مع
أصدقائه أحيانا ، يغفر لنفسه أخطائه و يعالج روحه
المتعبة لا يقف كثيرا عند المنعطفات الحزينة ومفترق
الطرق الصعبة، يصبح شخصا حيا بأن يعيش الحياة
ولا يجعل الحياة تعيشه ، هو ليس شخصا خارقا
بل إنه شخصا حكيما وجد السبيل الأفضل للحياة .

أن نبض قلبك ليس كافيا أبدا ليطلق عليك شخصا
حيا بالمعنى الحقيقي ، بالمعنى الذي يجب أن تعيه
وتشعر به وتتصرف وفقا له نبض القلب هو عبارة
عن دفع الدم لكافة جسدك من الداخل ليصل
الأكسجين لكل خلية فيها وهذا الأمر تتشارك فيه
كل المخلوقات الحية باستثناء النباتات بالطبع ، والآن
لنعود لموضوعنا الأساسي الشخص الحي الحقيقي هو

روتين حميد

“ هبة صالح رزق

قوة الشخصية

“ مروة الدوسري

مصطلح مظلوم بين الأفهام، البعض يظن أنه اعتداء وصوت عالي والبعض يظن أنه شيء يتعلمه ويكتسبه من الخارج ويبحث عنه في الكتب، قوة الشخصية هي القوة في الشخصية، هي معنى يشبه قوة الإرادة لكن من أين تولد هذه الإرادة، دعنا نحلل كلمة إرادة هي صيغه من فعل راد ومضارعها أريد، نعم هي نفس معنى أريد، ماذا أريد ثم هل أنا أستطيع أن أحصل على ما أريد؟ في الحقيقة إني أستطيع ان احصل على ماأريد عندما التزم به انني اريده ولن اتنازل عنه ان سر قوة الاراده والشخصيه هي في الالتزام به حتى تحصل عليه هل تستطيع الالتزام إذا عندك اراده عندك قوة في شخصيتك لا تتزعزع مع متقلبات الحياه والأهواء والآراء. التزم بحلمك التزم بعملك تعلم كيف تلتزم وتحمل مسؤوليه هذا الاختيار حتى الوصول الى النتيجة وما الالتزام إلا خطوات صغيرات متتاليات متلازمات كونت ذلك الحلم الجميل. أي فكره اي حلم لو التزمت بها ٢١ يوما ستحدث فرقا في داخلك وواقعك وستعرف أن الإرادة هي الالتزام وأن فيها قوة الشخصية وستعرف معنى القوة.

قبل أن تعانق وسادتك قم بجلسة ود معك لتحاسبها عمّا بدر منها لأنك بهذا تعمل جاهداً على استقامتك وتعديل وجهتك فإن أحسنت في يومك فتحمدالله على توفيقه وإن كان هناك اعوجاجاً منك أو ربما تقصيراً فحاول أن لا تكرر حتى لا يصبح عادة من عاداتك. وعندما تريد أن تنام فخذ نفساً عميقاً واغمض عينيك وتخيل مايجعلك تبتسم تخيل نجاحك وكل ماتريد فيكفيك ثقة أن تحقيقها بأمر من هو أقرب إليك من حبل الوريد ثم نم قرير العين مرتاح البال ثم لتبدأ صباحك بعدما أفقت روحك من سباتها باستكناح وحديث ذاتي يفوح إيجابية وتفאוلاً وامتناناً وليكن روتيناً حميداً تعتاده أنت لتسعد ويسعد من حولك وحتى تبتهج لحظتك التي ستعيش معها بفن احتواء الأحداث وإعادة صياغتها كما يروق لك ثم تمرّن على أن تكون سهلاً هيناً ليناً حياتك هيا استثمار مع الخالق فلا تستصغر الخير مع كل الخلائق فتحية وابتسامة حتى يكون وجودك بينهم وأثرك جبراً للخواطر. جدّد النية قبل كل عمل تعلمه هذا أمر كثيراً مانساه فدعه دائماً في عين الاعتبار فنبّه نفسك وذكّر من حولك وكن على يقين تام بأن ماحدث لك بالأمس هو خير وأنت اليوم شخص غير وناضج عند التعامل مع الغير. وإن ضاقت بك الأيام فهذا هو الحال وكل من عليها فان فلا تهدر وقتك حزناً لأجلك أنت كن فناناً وتخيل مايجلب لك السعادة واترك عنك الأفكار السلبية التي في نهاية المطاف ستسلب منك متعة اللحظة فحياتك ماهي إلا لحظات عشاها كما تريد فالأمر متروك بين يديك.



أمي .. ريح العشق!

قضايا اجتماعية

“ مايا الطاهر

آلي يحكمه قلبه، وما إن أمسكتني بيدها خفت وطأت أمي وأزالت عواطف الشوق الشائكة، هي أمي، أم قلبي، وأم اللحظات السعيدة، حظيت بها وبحبها، نالت مني بمسكة يد ونظرة عين، رأيت في عيناها عجائب الدنيا ومخاطرها، تلمست تضحيتها من من معالم يداها، حكّت طريقي من كلماتها وطيات عيناها، فكيف لها بكل هدوء أن تسلب القلب والعقل؟ كيف لها أن تُعطر الجو بكلمات معدودات؟ كيف؟ فحبي لها قد أضاف خوفاً فوق خوفي عليها، فقد تخطت نفسي بحبها، فهل الحب عادل بهذه الطريقة؟ هل هذا حب في الأصل؟ فإن تسعة شهور تلك أخاطت قلبي بك شهراً يلي الآخر حتى أصبحت ملاكي، فضجة العالم بأسره تختفي بابتسامة منبعها قلبك النقي، عُقد الحياة تنفك بلمسة يد، ودمعة خوف تسقط من عينك تغسل عيناها من فوضى هذه الأيام وأقوى. فادعوا الله بأن يحفظ قلب وصحة ومبسم جميع الأمهات، أدعو الله بأن يغسل قلبهم من هموم الحياة كلها فليت أن الحياة كقلب أمي .. يا حلوتي.

ريح العشق هبت وأبعدتني عن نفسي يا أمي.. منذ الرابع والعشرين من الشهر السابع في العقد ألفين، أخذت نفساً عميقاً لأخرج إلى الحياة وامض، فجاءت ريح العشق وأطاحت بي في أحضانها قبل رَمَشْتُ عيني الأولى، حتى أصبت بمرض العشق المزمن، الذي أهلك جسدي قبل خطوته الأولى بالنمو، فهل يعشق المرء حتى قبل النظر إلى العينين؟ فقد ولدت بعشق يكبر قلبي ويصعب على جسدي حمله، فتحت عيني ورأيت جمال الكون أمام، خلقت وحظيت بالجمال والكمال، بالروح والعشق، فتحت عيناها وذرفت دموع الحب كلها، فماذا ارتكبت حتى انتقيت لمجابهة نيران العواطف هذه بعمر يقل عن نصف الساعة، حبٌ ضخم أنهك جسدي اتجاهها لكنه صقله ناحية الحياة، حبٌ كبير جعل من الكثير الكثير لا قيمة مقارنةً معها، فقد رُزقت بملكة الحب وأميرة الجمال، آتاني الله معجزة على هيئة إنسان، رُزقت بفرح الحياة وخوفها، فما إن ندمت علي بصوتها الحنون جعلتني

المُغَالاة بالمهور

“ فاطمة حسين

لتقليل هذا الأمر يمكن أن تختار شريكها عن طريق المقاربات الفكرية والسلوكية بين الطرفين مثل الاهتمام بفهم هذه الأسئلة. مارأيك بالمرأة؟ ما حقوق المرأة التي تؤمن بها؟ ماذا أن تعارض رأي ورأيك في قضية ما؟ ماذا لو بدر مني خطأ في شيء طلبته مني هل ستكون نهاية الارتباط؟ ما المحظور وما المباح بالنسبة لك بشأن من سيشاركك حياتك؟؟ ما اهتماماتك؟ ما الخطوط الحمر التي لاتسمح لأحد أن يتخطاها معك؟ ماهي تصوراتك عن الحياة الزوجية؟ ماهي المبادئ الأساسية التي تكون تفكيرك وأن خالفها ستكون النهاية؟ كيف سيكون نمط الزفاف بالنسبة لك؟ فبدلاً من التفكير والإصرار على من سيدفع مهر أكبر يجب التفكير بمن هو أكثر تميز من الناحية الفكرية والعقائدية والدينية ومدى منطقية التعايش معه. يمكن أن يدفع مهر كما تحلمين ولكن تُرهقين بالحياة معه بسبب مواقفه الحياتية والعقائدية والفكرية المختلفة معك. صدقاً لو فكرنا بهذه الأمور بعيداً عن قيمة المهر وكم تكلفته سيكون الأمر أكثر سعادة ونجاح بعد الزواج خاصة أن حالياً علاقة المهر الغالي والزواج مع الطلاق علاقة طردية. تذكرني أنت تريدين شخص يكون شريكاً لحياتك وليس شخص يشترها فيملكها فهي شيء خاص بك ويجب أن تحافظين على سعادتها مدى الحياة.

لاشك أن من أصعب التحديات التي تواجه الشباب الراغب في الزواج هي مشكلة التكاليف المادية لاسيما تكلفة المهر. لنعيد طرح السؤال هل من المعقول أن مهر قيمته عشرات الملايين سيصنع منك شيء مميز؟؟ هل هذه الأموال المكلفة ستغير شيء من حياتك بعد الزواج وتجعلها أكثر سعادة؟؟!! بالطبع لا، لأنها أمور مادية تفي بالزواج فقط وليس للحياة التي بعده. المُغَالاة بالمهور مشكلة نابعة من ثقافة مجتمعية واسعة نتيجة مؤثرات وسلوكيات تقليدية، تُعكس بشكل عام لتعقيد الأمور. إلا أن المهور هي حق كفلهُ الدين ويُعتبر أحد حقوق المرأة في الإسلام والواجب دفعها. صدقاً الأمر ليس كما يتخيل بعض الأمهات بأن مهر أبنيتها المكلف يجعلها تتفاخر أمام باقي الأمهات. ألا يبدو الأمر وكأن البنت سلعة كلما رفع سعرها كانت غالية؟؟؟ لطالما كان موضوع المُغَالاة بالمهور أمر مكروه في الإسلام لسببين الأول لأنه سيحرم البنت من الزواج إذا أستمرت بإصرارها على المهر الغالي. ثانياً لأن الأمر مرهق لدى الشباب خاصة أن بعض الشباب لا يهتمهم أن يكون الزواج ضخماً يقصده القاصي والداني كما يهتم بعض البنات وأمهاتهن. لنقترح شيء فبدل ذلك يمكن أن تُحدد البنت أمور تسعدها بحياتها بعد الزواج أهمها اختيار شريك مناسب بدل الاهتمام بالمهر الغالي نظراً لأن الزواج تجربة إنسانية فيها الجميل والقبيح على مستوى الحياة.

في منتصف الطريق!

“ فرح الخاصكي

قضايا إنسانية

تلازم فاعلا يتغير لكنه لا يتلاشى لأي سبب من الأسباب .. إننا في هذه الحياة تعودنا أن كل شيء يشبه الحقيقة الأم ، أن كل شيء يتغير و يتقلب ، و لكل شيء موسم للذهاب و العودة ، هم كذلك لهم مواسم للرحيل و للحضور ، تستمر الحياة بهم و من دونهم ، لكننا نحمل في قلوبنا من لا تتبدل عليهم المواسم ، نحافظ عليهم من كل تقلبات الكون و البشر و النفوس ، من اهتراءات بلينا بها تتعلق حول أرواحنا فتصيبها أقدارنا بسهم يخترق كل صفحات الكتاب دون أن ينزف جرحه .. و في نهاية الطريق ، أو بداية الطريق الآخر ، يتبين أن ما ظنناه صعبا كان يسيرا ، و أن ما تملكننا من رهبة الزوال كان أهون بكثير من لحظة لقاء محض صدفة ، و أن الموت الذي ظنناه قدرا في فراقهم ، كان عودة للروح التي سلبها من لا يستحق .



لقد كان بمثابة منتصف الطريق لأولئك الذين غادروا و أفلتوا أيدينا عمدا ، رحلوا دون مقدمات ، نهايات أو حتى انحناءات ، ظنا منهم أننا ابتلعنا ذلك الوهم المغلف برداء التضحية .. فلسفات المودعين الفارين من طوق الوفاء تشدقت كثيرا حتى طالت عنان أحلام فأفسدت شبابها ، و حطمت سرادقها حتى ضاعت ، و تبعثرت الأمنيات و هطلت دموع كالمطر ، لكنها لم تبللهم ، كانت مظلتهم كبيرة جدا ، تمنعهم من الامتنان ، العرفان و الوفاء .. لقد راودهم الكثير من التيقن في أن ابتعادهم سيكون بمثابة حياة جديدة لهم و نهاية الحياة بالنسبة إلينا ، ليتبين لهم كم كانوا مضللين ، و كم كان قرارهم أحمقا لا ينم إلا عن أنانية مفرطة .. حين كنا ننصاع لرغباتهم المتتابعة ، لم يكن ذلك إلا طيبا خليقا بالذكر ، زيننا به أرواحنا ، و ارتقى به صبرنا على من كانت كل عطايهم زائفة و كل كلماتهم كالجرح الذي لا نحس بألمه و حرارته المتقدمة إلا بمرور الوقت .. لقد رحل الحاضرون و بقي الغائبون ، حضرت الابتسامات المتجملة ، و بقي عبق الراحلين قسرا ، كل ما ظننا أنه حقيقة كان وهما ، إلا أن الوهم الحقيقي الوحيد و الحقيقة التائهة و المتفردة التي يتوجب أن نتشبث بها هي « أنا » ، بصيغة الماضي و الحاضر و المستقبل التي

داخل الدائرة!

“ بيان حلبية

ياعزيزي قد مرت عليك أعوام وانت مازلت متحصن داخل شيء مبهم ولا تعرفه، أي متسع سيكون لك بعد الآن غير نقطة الدائرة وانت الذي كنت تجري بدون مركز لا ترى نفسك ومن انت ومن تكون، أتعلم شيء!! أن تكون بلا ذات هو شيء بحد ذاته هو سيف حاد تقتل به انفسك.. أن تجري فهذا لا يعني أنك ستريح او أنك الراح، أن تكون متغصا فهذا لا يعني أنك أعمى فكن على ثقة بأن النور في عينيك لست أبلا وبلا شيء، ولكن أنت من أردت أن تصدق وتصنع حكاية واحداث وأن تضم وتشكل موسوعة داخل دائرة مغلقة، لتجرب وتشعل شمعة داخل ظلاماً حالك، أن تصنع طريق ليس خطأ ولكن ضع خطة.

أن تكون داخل دائرة عجيبة غريبة.. ستقول لنفسك لا عليك دعني ها أنا هنا داخل عالم أريد التعرف عليه من الداخل اريد إن أرى الكواليس من خلال وجودي.. ولكن انظر إلى هنا مازلت اجري بذات المُنطلق اجري واجري وبدأت تتعب دقات قلبي.. لا أرى سوى نفسي لم أعد أرى من الناس شيء أرى سوى نفس بلا شيء بعد أعواما من الجري وراء مكان ينطوي داخل عالم دائرة لا تعرف عنها سوى أن تجري بالمتاعب كانت نظراتي تقول لا عليك تمضي وستمضي مثلما مضت أيامي ولكن من الذي قد حصل وجري أنه الزمن

ضجيج!

إنسانيات

“ مينا راضي

الهاربة (٤)

“ خولة الرغيمات

بعد الظهر .. مرهقة أنا ! النعاس يثقل رأسي، لا أكاد أنام على الإطلاق عندما أشرب دوائي، أغيب عن الوعي ساعة أو ساعتين، ثم أستيقظ مع زعر يصيبني بالغثيان. اتصل نيمار قبل قليل ليقول إنه سيتأخر في العمل !، ليس هذا خبراً أريد سماعه، أشعر بالتوتر.. شعرت بالتوتر طيلة اليوم.. لا أستطيع المحافظة على هدوئي... فسوف تمر ساعات قبل أن يكون هنا، وسوف يواصل دماغي الجري هنا وهناك .. هنا وهناك.. لا أستطيع أن أظل جالسة هنا، إنني عصبية مزعجة. أحس بضربات قلبي مثل رفرفة صدري، مثل عصفور يحاول أن يفلت من قفص... أصعد إلى غرفة لارا أقبلها قبله عميقة .. إنها تغط في نوم عميق، أنتعل حذائي الخفيف وأنزل إلى الأسفل وأسير في الشارع. لا يزال ذلك الإحساس المألوف بالدعر يتنامى عندما أتوقف بسيارتي قبالة المشفى. أنا خائفة إلى حد يكاد يمنعني من رفع رأسي لكي أنظر. بدا لي ترحيب الدكتور مازن هذا الصباح فاتراً بعض الشيء. بل كان منثياً على نفسه بعض الشيء كأنه يتألم .. يقول لي باسطاً أصابعه على المكتب أمامه: «إنني آسف. أعرف أنك لم تكوني تريدين سماع هذه الإجابة لكنني لا أظن أن هنالك طرقة سريعة عندما يتعلق الأمر بورم الدماغ». أحاول فقط تهدئة خوفي، أحاول ألا أفكر في تلك التقارير الطبية، في مقدار الحزن الذي لا بد أن يعيشه زوجي وابنتي عندما يروا الموت قادماً إلي.



يا ابن أمي!

“ سمية كوري

ابن أمي خانتني الأبجدية، تؤلمني الحكايات، وتورقني ذكرياتنا، أكتب لك الآن بقلب أضناه الشوق وأتعبته الطرقات، وأرهقته الليالي المليئة بالحنين لك . موحش البيت بدونك، والطريق، وحتى الرصيف الذي في الحي يشاق لصير خطاك ماكان المنتظر هذا، يتيمة هي شفتاي لا يخرج منها سوى المر من الكلام، عديمة الجدوى هي أمنيائي لأن الموت خطف أمنيتي الوحيدة التي لطالما دعوت الله أن يبقها لي إلى الأبد يا ابن أمي، الوقت مبكر جداً لرحيلك، ولأزال هنالك الكثير من الأشياء، الكثير من الشجارات، والهدايا بمناسبة يوم نجاحي، لازال الكثير و يوم زفافك المنتظر، وأبناؤك الجميلون، وأن يناديك الوري بأبي الصبيان أو البنات. ماكان يجب أن تغادر بهذه السرعة، يا ابن أمي حسبي الله على أيامي من دونك ومن دون سماع طريقة الباب من راحة يدك. مشتاق يا ابن أمي فسلام على روحك في الخالدين، تطوقني الذكريات من كل المداخل، ابتسامتك تتجلى أمام عيني في كل يوم، تارة في الجامعة، وتارة في السوق، وتارة عند اليقظة، وحتى في النوم. فلتعلم بأني لن أرضخ حتى تصل كل دعواتي إليك، هناك حيث أنت تحت القبور. نم يا هناء عمري، فقر، واسلم يا مهجة فؤادي، أعود يا ابن أمي حتى أريك دفاتري، وربيع شبابي الضائع في سبيل لقياك؟!

بعيون حزن

“خلود الحسناوي

أني ما عرفج يابنت الناس ..
لكن الچ عندي إحساس
يكول بعينچ الحلوة
حزن وهموم ..
يهد اجبال والعباس
عندچ حزن موتني ..
وريت احسائي
بيه غلطان
لو وهمان
يعيني ايجوز ..
الأم عودني ..
اشوف احزان
كل انسان ،
بعيد كريب ومحبوب ..
هيچ يجوز ..
خليني على بالچ
لا .. لا تنسين
اكمل شغلي وي دنياي
وارجعلچ ..
تحچيلي على هموچ
على حزنچ
لو بالسكتة اتضلين ؟!
لو تردين ..
الچ اني اضل متاني
لو تردين ..
حتى بهمچ اتبوحن
لو تردين .

حين أغضب

“أمينة سوعي

تجهض الحروف تتوقف الشرايين
تسمر الدقائق و تلد البحار أمواج
تسقط النجوم
حينها ..أبدأ من جديد
في كل عام
و ديسمبر شهر النهايات
والبدايات التاليه
بدايات غجيرة تزينت بخلخال
ترقص حتي يملكها التعب
حين أغضب تنطفئ نيران القلب
ويصير الأبيض
بنفسجيا يتلون الظلام
و أبصر الملائكة تخطط ثوب الزفاف
و ذاك القمر يبتسم لملاقاتك
حين أغضب
تقوم ثورات وإنتفاضات
يعج العالم بك تلد الباء نقاطا
لتصبح باردة كالثلج
أبيض جميل ...لكن بارد
كالمشاعر الجامدة
كأسنانك... عندما تبتسم
كالقمر عندما يضيئ
كلقائنا المشحون
حين أغضب تشتعل الحروب
فتصبح روما محتلة لقلبك
تختلط اللغات ويزداد سواد عينك
لأسكن وسط بحيرات دموعك
حين أغضب
لا تقترب و لا تفكر أن تري غضبي..

ثورة كبرى .. في العالم!

“ريم سليمان الخش

لقد آن للإنسان فجرٌ مصعلُ
وفيه قوى الأقطاب طوعاً تُفكُّ
تأبَّطُ لشرٍّ أو تمرد كناسك
ألا أخبر الأفلاك أن ليس تُدرُكُ
* *
هو العمرُ ومضاتُ الإباء تصعلُ
يُشيخُ عن الدنيا تُريدُ ويتركُ
لقد حان للتاريخ وقتٌ منكهُ
بتطهير ذات البين ممن تأمرکوا
* *
ألا قم بتغيير الوجود تهكما
وخض ثورة كبرى وأنت المحرك
فإمّا اجترع السم حراً بلذّة
وإلا ففي القاع المهيض ستبرُكُ



زهرة

“ هبة أبو زيد

شكلي زهرة.. لكنى بثياب رجال
فردائي مثل الاحجار
وحذائي من حجر صلب
يتحمل قلبي الاثقال
يخلق عقلي الاعذار
فلماذا اعيش بلا أب
مقطوع الجذر بلا ذنب شكلي زهرة
لكن جذوري قد ماتت
وسنين حياتي قد فاتت
ودموع عيوني قد جفت
ما اصعب ان تحيا تيما
مقطوع اليد بلا صوت
ما اصعب ان تحيا تيما
وابوك يعيش بلا موت شكلي زهرة
لكنى من دون امال
وحياتي مثل الاعصار
احياها من دون الحب
ما اصعب ان تبقى ضعيفا
مفزوعا مكشوف الظهر
ما اصعب ان تحيا حياتي
فحياتي بركان صلب

حب وغزل..

“ جمال الأغبري

من منّا لم يعشق ويحب.. نسج الخيوط لقلبه
لم يغرم ويصبح أميراً للنغم.. خفقان مستمر..
يجد السعادة والوثام ترافقه.. هكذا هو الحب
أينما أرتحل، والغرام حين يصيبه..
ابتسامه تفضّحه.. سحر الفصول
ثبت لكل من وروّض أعتاها له..
يراه بسرّ داخله.. جعل الفؤاد مغلفاً لا يشتري..
أحداً سلب المشاعر بل أنّه يشعر
من أيسره.. وينظر لنبض قلبه..
ورمى بها في صدره واحتضن.. كيف الحياة
قفصاً بنى؛ وأخذ بدونك يا عاشقي..
القلبين وغرّد.. يامن تسيدت الحياة بعالمي..
اغرم به؛ فانفرد وركبت امواج البحار العاتية..
متولعاً شوقاً إليه.. لم تكثر ابدأ لما
وشريكه كتب تنظر إليه أمامك..
القصائد وانطلق.. صاحبتني ومشيت
نسج الحروف قلائد لا تنتهي.. دري مغمضاً..
ركب السحاب؛ وقبّعة ما همك، غير
الاختفاء اعتمر.. التواجد بجانبني..
لم يستطع غير الحبيب أن يره.. هذا هو الحب أصلاً يا قارئ..
أن يشعر به ومعه والغزل يصبح دوماً شعارنا..
يعشق المنى.. حبّ وغزل وفؤادنا
هام مع الحرف هائماً لا ينكسر..
ورتب أفضله.. لن تبتعد ابداً مشاعرنا معاً..



التهمة وطني بلا ستار

“ عبد القادر زرنیخ ”

لو يعلم الإنسان!

“ صالح الكنانی ”

لو يعلم الإنسان ساعة موته
لم يُبق من فتن اللذائذ مأرباً
ولعاش عُمرًا في ربي شيطانه
ثمَّ أتى يومَ المنيّة تائباً
هو هكذا الإنسان لو يُعطى هوى
يقتّله ويزيده شرّها أبى
ولبعضهم يعلّوا الفساد مُعلّلاً
أنّ الحياة غنيمة المتعلّلاً
لكنّها الآجال تُخفى شرّعة
ليكون في طبع البريّة مهرباً
للعفو للتفكير في عدل الورى
للخوف من لُقياء المهيمين غاضباً
للدود عن حقّ الضعيف تيمناً
بمكارم الأخلاق ديناً صيباً
لتجنّب الآثام حين شُروعها
فتَهْدَب النفس تُقى وتقرّباً
لله في حِكم الوجود شواهد
وضعتْ بإتقان فتتبع سبباً
إحداها أنّ الموت يأتي بغتة
ليكون في تقوى النفوس تجنباً

التهمة وطني بلا ستار القلادة تشرد بلا ميلاد
التهمة عربي بلا ميلاد العنوان بلا عنوان
قيّدوا الجدران بأفواهنا كياسمينه حمراء
أقفلوا الأسوار أمامنا كجورينة صماء
أخذونا لعالم كل مافيه غراب يصيح بالقاع
لسجن بلا وحي بلا قراءة بلا قلم الإصغاء
التهمة وحي بلا كتاب القلادة رواية من شقاء
التهمة قلم بلا قيود العنوان بلا قافية
أجبوا بخبزنا ملح الهوية أمام الأتقياء
حتى مزقونا بإفتاء لا نعلم ريعه كالأمناء
أخذوا العبيد خلصة لتقودنا كرية بلا إمام
عينوا الفجور منصة لتقتل أحلامنا باسم حرية الأتقياء
التهمة إنسان يعي الإنسان القلادة نطق بلا قيود
التهمة رجل يقرأ الأقدار العنوان رحلة بلا ميعاد
قلدونا وحي الهوية كي لا نراها بين أشعة الإنسان
الكذب وحي النفاق وحي فأين فلاح الإقصاء
قلدونا شرائع النسيان كي لا نعي تاريخ الإنسان
علمونا أن الوحي حرام فكيف يكتب للحب الشعراء
علمونا أن الاقتراب من الإنسان جريمة وأقدار
هأنذا إنسان فبأي سجن سأقيد خارج الإمضاء
التهمة فجر بلا ليل القلادة حكم بالأقلام
التهمة غاية بلا أقدار العنوان قدر لا نعرفه كالإمام
علقوا الأقلام تحت النواصي إذ الأحلام ممنوعة
كسروا المرأة كي لا نرى ملامح الوجدان ياصماء
أقدر أنتم فوق رقابنا أم كأس نبيد تاهت به حروفنا
لا تسكر أقلامنا فنحن الموت الذي سيصحو من الإنداء
التهمة كتابة من غير وحي
القلادة لؤلؤ الوجدان حرام على أقدارنا
أن تصحو لفصل يعيد أحلامنا هيا هيا
شردونا فلن نمل قراءة الإعصار
قد تعلمنا من حب الكرامة أن المجد للإنسان
التهمة فلسفة بلا أخلاق القلادة منطق بلا أقلام
العنوان مجهول النسب بسبب كرامة الإنسان

فراشة السلام!

“ياسمين ثامر خضير

إنسان وسياسة

حياة كريمة وناجحة من جميع جوانبها، وهذا ما جعل كلّ المقربين منها يسعى جاهداً ليقتضي على أنفاسها وينهب ممتلكاتها ويُسوّه جمالها! أصبحت بغداد السلام تلك الجميلة المدلّلة مليئة بالمشاكل والانقسامات والحروب، بعد أن اتفق عليها أقاربها مع الغرباء ليسيطروا عليها، أشعلوا الفتنة بينها وبين إخوانها، قتلوا أهلها وصغارها، حطموا آثارها وثقافتها، سرقوا ثرواتها، حتى أصبحت غريبة في بلادها! اغتصبوا جمالها وبدأ يحكمها كل من هب ودب ولا يتجرأ والدها على أن ينطق بحرف، فكل أهل ضده وهو وحده لا يستطيع فعل شيء!، واليوم هي تتسول الحياة في ظل أبيها العراق، تتسكّع لتستجدي النفس، لا تريد شيء سوى أن تحيا بسلام هي وصغارها كما كانت!.

كان هناك رجلاً يهابه الكون بأكمله، عندما يتحدث يُصغي له الجميع، رجل ذمّر شههم ووسيم قملوه الإنسانية والشجاعة يُطلق عليه (العراق)! لديه الكثير من الأولاد (صلاح الدين، كربلاء، أربيل، و....) أما ابنت قلبه المدلّلة فهي بغداد، يُناديها بالسلام لكثرة الهدوء والطمأنينة والحُب والسعادة فيها، جميلة هي لا مثيل لها، صفاء السماء في عيناها المرصعة بالنجوم، تزغزع قلب كل من ينظر ويتأمل لذلك الجمال، كانت أكثرهم علماً ونوراً ولها أبناء وأصدقاء كثيرون من الكتاب والشعراء والعلماء والفلاسفة والمؤرخين، كانت مكتظة بالثقافة، واحدة علم ومناة تسطع على كل الدنيا، لديها طفلان توأمان يُطلق عليهما (دجلة والفرات) تملك من الثروة ما يكفي لتحيا

هل سنصبح دمي بشرية؟ (٢)

“آلاء عقيل

القضاء العدالة والأمن للشعوب إن كان المهمد مجهول الإرادة؟
٤_المجال الطبي: في تجربة سابقة للعالمين الكنديين جيمس اولدر وبيتر ميلر سنة ١٩٥٤ على فئران تم اكتشاف نظام المكافئة الموجود في أدمغة جميع الفقاريات من خلال تحفيز بعض الشحنات التي تسبب في زيادة إفراز هرمون الدوبامين في دماغ الفئران عن طريق ضغطهم لزر ما وتنتج عن سلوك الفئران آلاف الضغوطات على الزر خلال الساعة الواحدة فقط. والآن مع ظهور مجال الإدمان السلوكي المتعلق أيضا بنظام المكافئة في الدماغ. السؤال سي طرح نفسه في ذات تأثير الشريحة التي ستستخدم لذات الغرض عن طريق الاستعانة بها بشكل مستدام للقضاء على مشاكل الألم والحزن والأرق والذي بمجرد فقدانها سيصبح المرء عاجزا تماما كما مدمن المخدرات الذي لم يستطيع الشعور بالانتشاء إلا عن طريق المخدرات. أو بشعور مدمن الألعاب أو المواقع الاجتماعية التي بدون القيام بهذه الأمور بصورة متكررة يفقد الدماغ القدرة على القيام بأمر أخرى بشكل فعال ويصبح تركيز الدماغ الأكبر هو الحصول على هذه المتعة بأي طريقة كانت بناء على تأثير نظام المكافئة لديه. وأخيراً المجال الفلسفي: كما هو الحال فالفلسفة جزء لا يتجزأ من كيان البشرية وفي كل تطور وتقدم بشري يجب أن يتم تحديد ضوابط أخلاقية تنسجم مع الكينونة البشرية. إذا بات التحكم بالسعادة يسيرا بوساطة هذه الشريحة ماذا عن شعور الإنسان بمعناه في الحياة؟ معنى إرادته الحقيقية وفلسفة الكفاح، الحب، الألم؟ وهل بعد الاحتمالات المذكورة في هذا المقال ستستطيع هذه الشريحة أن تقضي فعلا على شعور ألم المعاناة وتمحيه من الوجود البشري، وهل تخديرها لبعض مراكز العقل سيخدر الضمير الإنساني أيضاً!؟

إننا اليوم مازلنا نواجه مشكلات حقيقة بسبب الاختراقات التي تحدث في اجهزتنا الخارجية من أحجام مختلفة كحواسيب ومنازل وسيارات لأصغر الممتلكات كقلم وغيرها الكثير. الانتهاكات والابتزازات التي فتحتها التكنولوجيا في ذلك الجانب مازال الإنسان يعاني منها ويكابد عواقبها على الخصوصية الإنسانية البشرية. فماذا وإن طال التدخل ليصل إلى الدرجة التي يتحكم بتصرفات وسلوك الإنسان نفسه؟ لنلقي نظرة بسيطة عن تصور لتأثير وتساؤلات عن آثار هذا التطور في مجالات مختلفة من الحياة البشرية.
١_في المجال الشخصي: إذا كنا نشعر بقلق هجوم فيروس صغير لهواتفنا وممتلكاتنا الخاصة والشعور بالتهديد لفقد اجتهاداتنا ووثائقنا أو ذكرياتنا وملفاتنا الشخصية ماذا إذا كانت مغروسة بداخلنا وأصبح تهديد الاختراق والفقد يطال هويتنا وخصوصية إرادتنا البشرية!
٢_المجال المهني: إذا كانت زيادة الفعالية للعقل البشري أصبحت ممكنة بصورة متساوية تقريبا للجميع أو على الأقل لمن يمتلكون هذه الشريحة عن دونهم، ماهي المعايير التي ستتخذ لتحديد احقية الأفضلية في أي قرار مهني وعملي؟ هل يمكننا القول إن ضابط هذه المعايير يتسم بالمصادقية والأمانة؟ هل يمكن النظر إلى هدف هذه الشريحة بنفس الطريقة التي ننظر بها للمنشطات؟
٣_المجال القضائي: في حال تم اختراق هذه الشريحة المغروسة في الدماغ وتم استغلالها في إطلاق أوامر للخلايا العصبية التي تحفز للقيام بأعمال إجرامية أو على العكس والتخريب لتخدم بشكل غير مباشر جهات غير مشروعة هل سيعاقب الانسان هنا كونه مذنبا؟ ماهي الإجراءات القانونية التي ستتخذ مع هؤلاء الذين تم تسييرهم رغما عنهم أو بدون إرادتهم من قبل هويات مجهولة؟ كيف سيضمن

انفض الغبار عن جسدك

الأخيرة

“ شيخة الخزيمي

العادية والألفة القاتلة والإدراك الحسي الروتيني. كما وجد كثير من الباحثين أن الشخص الذي يقوم بالتأمل مرتين صباحاً ومساءً ولمدة ربع ساعة أو عشرين دقيقة تقريباً للجلسة الواحدة يشعر بتحسّن كبير بالنسبة لأعراضه الجسمية ويصبح أكثر تفاؤلاً وقدرة على الإنتاج والتفكير الهادف المنجز. فلو تذكرنا مثلاً جلوسنا كمسلمين بعد الصلاة في التسبيح والتأمل والذكر تعتبر من أفضل الأوقات الجالبة للخير على المؤمن من قوة وطمأنينه، وكذلك جلوسنا وبأيدينا مصحف في لحظة خشوع متأمل، وصلاتنا في الليل كلها تعد من أحد أنواع الاسترخاء وبالتالي تعمل على تحقيق التوازن بين الروح والجسد، فالنعْدل أسلوب التأمل بما يتوافق مع احتياجاتنا الحالية، ولنتذكر بأنه لا توجد طرق صحيحة وأخرى خاطئة للتأمل. فالمهم أن يساعدنا التأمل على الشعور بالتحسن العام والتخلص من التوتر. يامن تقرأ.. لا تقنع نفسك بأنك تفتقر للقدرة على التأمل بمهارة، لأن ذلك قد يؤدي إلى زيادة التوتر لديك. فقط يحتاج التأمل منا إلى الممارسة بوعي، ضع في الاعتبار، على سبيل المثال، أن شرود الذهن أثناء التأمل أمر شائع... ابدأ وسوف ترى ما تملك من طاقات عظيمة مبدعة، وستعجب بل ستنبهر من نفسك وكلّي ثقة بأنك ستشكر الله بعدها على تلك القدرات التي وهبها الله لنا كلن على حسب مقدرته وبيئته.

إن المتأمل في زحمة الحياة العظيمة، والمتمعن في خضم أمورها، يجد أن نفث الغبار عن أجسادنا بين الحين والحين يمثل شيء ضروري لنحيا حياة الهدوء والطمأنينة والسكينة لمواصلة الركب نحو الأفضل، ثبت أن التأمل بالفعل يقوم ببناء مسارات عصبية جديدة بالمخ، لأن التأمل يجعل الذهن أكثر هدوءاً وسلاماً، ويساعد على التركيز بشكل أفضل للقيام بكافة الأعمال اليومية. ويعتبر بمثابة محطة الحفاظ على الصحة العاطفية والجسدية وجودة الحياة، وكفيل باسترجاع الشباب المفقود بتحسين القدرة على التركيز والاستمتاع بالفرص والمعطيات، فالحياة وكما نعلم مليئة بالحجارة المختلفة التي من المفترض أن لا نتبعثر بها، بل نسعى لجمعها وفق ما نصبوا له من إبداع حيائي، فلا تجهود نفسك ولا تياس بل استرح وحاول أن تضع الهموم بوعي الحكمة واستدلال الحل، خلف ظهرك، لتستمتع بالحياة التي وهبك الله إياها، حاول ثم حاول ثم حاول.. واستشعر بيقين بأنك ستنتج بعد ذلك بتوفيق من الله، أياً كانت الوسيلة المستخدمة التي لم تخطر على بالك ولكن وفقت بها بتيسير من رب كريم. كما يرى الدارسون لظاهرة التأمل أن تركيز الذهن مع التريديد المستمر لصورة ذهنية لها قيمتها الكبيرة لدى المتأمل سيؤدي به حتماً إلى تصور أعمق ومفاهيم جديدة وترتقي به إلى أفق أرفع من المعاني والتصورات التي لم يكن الفرد يدركها بسبب الحياة

لن أترك جزء منك يلاحق ذاكرتي!

“ لانا محمد

السماء نجمة ولن تُكسر طقوسي اليومية لتصير مقعدة تنتظر جبرك الذي ستحنو به عليها ببقايا مشاعر فليس من الجدير بحزني القبول بمجيئك له لتتذوق الفراولة لأنك مللت طعم التفاح. نزعت إيميلي مفتاح قلبها من راحتك تركت جروحا تواسيك بخسارتك وأطبقت باب غرفة الانتظار على أصابعك للأبد.. للأبد يا قتيل عيني الحي.

أني أرمي ثرى صدقي على وجهك لأدفنك في مقبرة كلماتي، الشاهدة: متخاذاً العهود ناكر الحب، الوصية: أحرقت الورقة فارغة فصدق هشاشة رمادها أقوى من كتفك. بالطبع لن أترك جزء منك يلاحق ذاكرتي ويكبلها في سرايب الحنين إليك لن أشرع إلى حجر صديقتي لأبكيك ولن تنقص