



اقرأ في العدد ١٧ من صحيفة إنسان :

سلطة المنطق السياسي التفريقي

بقلم : سامي إبراهيم 5

في زمن الحرب ..

بقلم : نصره الأعرج 4

الكذب وأضراره في المجتمع ١ ..

بقلم : مصطفى طه باشا 3

توقف لحظة ..

بقلم : هبة صالح رزق 8

حرية ..

بقلم : وليد الحسين 6

الجولان سوري أم إسرائيلي ..

بقلم : هادي حاج قاسم 7

من ذا يجفف أنهره ..

بقلم : ريم سليمان الخش 11

الجولان قربان على مذبح ترامب ..

بقلم : دينا الزيتاوي 10

صور بين الماضي والحاضر ..

بقلم : فرح الخاصكي 12

والعديد من المواضيع المتنوعة والمفيدة / صحيفة إنسان .. لكل إنسان

أسرة صحيفة إنسان



المدير العام ورئيس التحرير

أ. مصطفى طه باشا mustafa.taha.basha@gmail.com

المدير التنفيذي ومساعد التحرير : أ. أماني سفلو

التصميم والتنسيق : الحياة بريق أمل

أ. سميرة بدران

أ. نصره الأعرج

د. ريم سليمان الخش

أ. محاسن سبع العرب

أ. هبة صالح رزق

أ. عبد القادر زرنوخ

أ. د. سامي محمود إبراهيم

أ. حور عبد العزيز

هادي حاج قاسم

د. فرج الخاصكي

صابرين علوش

أ. هبة أبو زيد

أسماء إبراهيم

أ. دينا الزيتاوي

نيرمين الدادة

أ. وليد الحسين

أ. ابتسام القحطاني

أ. ندى دخل الله

أ. محمد العلي

أ. فيروز شيتور

ريم جمعة

الكاتبة السورية :

الكاتبة السورية :

الشاعرة السورية :

الكاتبة السورية :

الكاتبة السعودية :

الأديب السوري :

الكاتب العراقي :

الكاتبة الكويتية :

الكاتب السوري :

الكاتبة العراقية :

الكاتبة السورية :

الكاتبة المصرية :

الكاتبة السورية :

الكاتبة الأردنية :

الكاتبة السورية :

الكاتب السوري :

الكاتبة السعودية :

الكاتبة الفلسطينية :

الكاتب السوري :

الكاتبة الجزائرية :

الفنانة الرسامة :

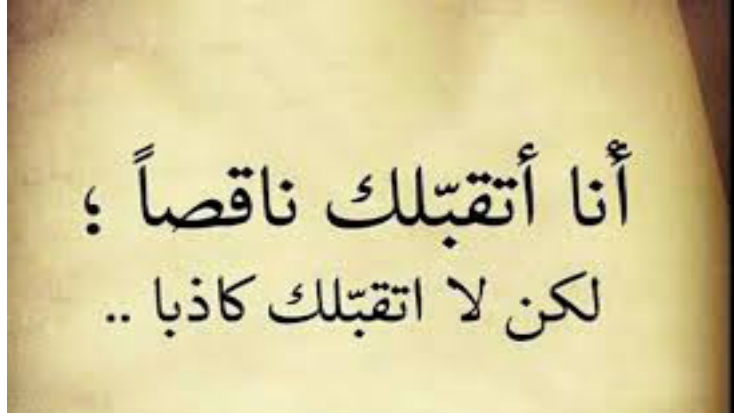
للمشاركة مع صحيفة إنسان عبر البريد الإلكتروني



insan.magazasi@gmail.com

الكذب وأضراره في المجتمع ..

أ. مصطفى طه باشا



والذنوب والمعاصي وهو يوصل صاحبه إلى النار، والصدق جامع لكل الخير وهو سبب من أسباب دخول الجنة، والكذب طريق إلى المعصية وهو من أسباب دخول الجنة، والكذب أساس الفجور، وقال الرسول الكريم صلى الله عليه وسلم: "إن الكذب يهدي إلى الفجور، وإن الفجور يهدي إلى النار". أصل الكذب التحريم ولكن هناك بعض الحالات التي يباح فيها الكذب، مثل حفظ النفس من ظالم يريد القتل، أو السؤال عن المال الخبأ، والودعة التي يريد ظالم أن يأخذها. للكذب أضرار عديدة وجسيمة، أبرزها، أنه يورث لصاحبه السمعة السيئة، يفقد احترامه ومهابته بين الناس، ولا يصدق أحد أبداً حتى لو نطق بالصدق فيما بعد، وتصبح شهادته غير مقبولة أبداً، ولا يصدق أحد مواعيده ووعوده وعهوده. يسبب لصاحبه الإحراج أمام الله والناس، خصوصاً عندما ينسى كذبه الذي يخلقه، فيصبح في موقف اجتماعي سيء لا يحسد عليه، فيفتضح أمره بين الناس، ويصبح مثار سخريتهم وحديثهم، ويضعف ثقة الناس به، ويطمس الحقائق، ويضيع حقوق الناس، ويتسبب بالظلم لأشخاص على غير وجه حق، بسبب قول الزور، أو الإدلاء بشهادة كاذبة، ويسبب موت القلب، وبلادة النفس والروح، فلا يستشعر الكذاب قرب الله تعالى منه أبداً. يسبب العديد من الأمراض العضوية للجسم، بسبب بقاء الكاذب في حالة توتر، وخوف، ويسبب بتربية العداوات بين الناس والشخص الكاذب.

يلجأ الناس في بعض المواقف بحياتهم اليومية للكذب، وقد تكون الكذبة إما بريئة وغير مؤذية وهي ما سيمونها بالكذبة البيضاء، وإما أن تكون مؤذية وتسبب المشاكل للآخرين، وفي الحالتين الكذب يبقى كذباً ولو تعددت أسبابه واختلفت، فالحقيقة وحتى لو كانت مريرة ومؤلمة إلا أنها أفضل، فعلى الإنسان أن يكون صادقاً في كلامه وتصرفاته مع الآخرين حتى يبني علاقة يملأها الثقة معهم. الكذب، هو آفة اجتماعية خطيرة، تتضمن البعد عن قول الحقيقة، والتحايل عليها، كشهادة الزور، ونقل الأحداث بتلوينها وتبديلها، يقول الله تعالى: "إن الله لا يهدي من هو مسرف كذاب"، وقد يكون للكذب دوافع عديدة، كالطمع، والرغبة في إفساد العلاقات بين الناس بسبب الغيرة والحسد. قد يكون الكذب لأجل الحصول على مديح الآخرين الحريف، أو تحقيق مناصب بالغش والتزوير، أو بدافع العداوة مع الآخرين، وهناك أيضاً كذب بدافع الضحك والسخرية، وهو من أنواع الكذب القبيحة، التي تتسبب بالكثير من المشاكل، كما أن خلف المواعيد يعتبر من الكذب، الذي يسبب أضراراً عديدة. الكذب محرم في جميع الشرائع السماوية، ومكروه ومنبوذ من جميع المجتمعات والناس، فقد أوجب الله سبحانه وتعالى عقوبة الكذب بالعذاب الشديد، ووصف الأشخاص الكاذبين بأبشع الصفات، كما حذر النبي عليه الصلاة والسلام من الكذب، ووصف الشخص الكاذب بأنه فاجر، وجعل الكذب علامة تدل على نفاق صاحبه، لأن الأصل في الأقوال والأفعال هو الصدق، وأية مخالفة لهذا تندرج تحت مسمى الكذب. إن الصدق سبب السعادة، والنقاء، وحسن إدراك الأمور، وهو دليل وروح الإيمان، والكذب هو سبب الشقاء ومن خصائص المنافقين وهو من أعظم أنواع البلاء، وهو من الأمراض الخطيرة التي تسبب الفساد، لأن الكاذب يصور أموراً ليست موجودة على أنها واقع، ويجعل الكذب واقعاً، والحق باطلاً، ونفس الكاذب تميل إلى الباطل وخلق وتصوير الأمور، فلا تصدق له قولا، ولا تأمن جانبه، وأقواله وأعماله غير نافعة. لقد تم تحريم الكذب لأنه من قبائح الإثم

في زمن الحرب ..

أ. نصره الأعرج

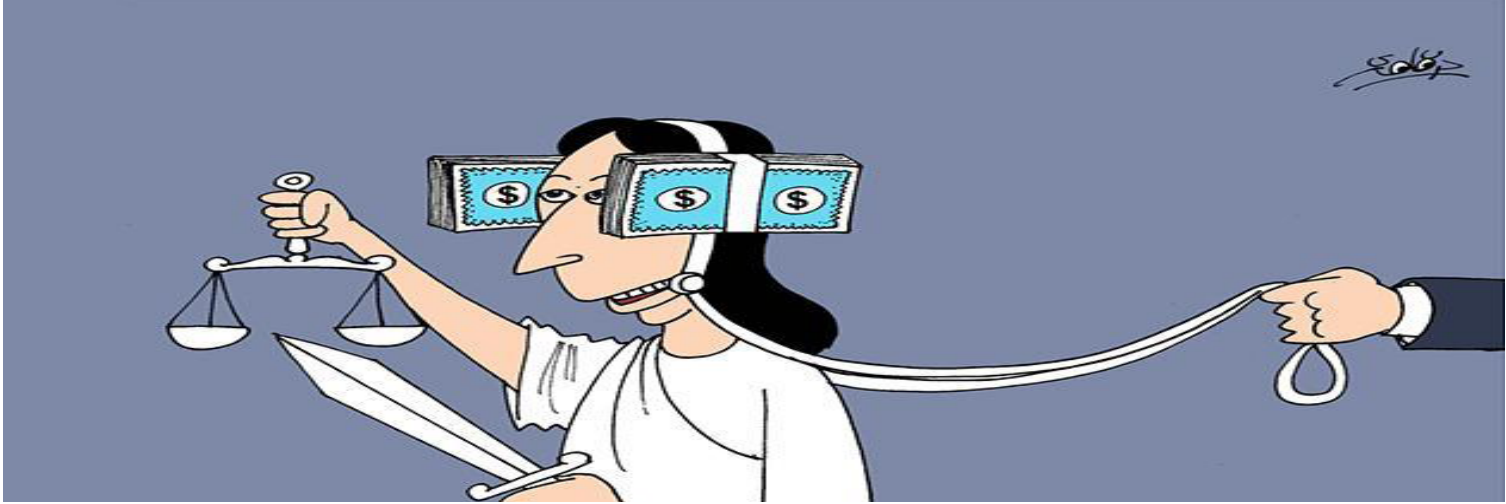


مهيمنون في نهاية قريبة... ولا بد من الحكمة السقراطية ومن سقراط عصري... فما أشبه هذا اليوم بيونان القرن الخامس قبل الميلاد الأخلاق حيز من العقل والمعرفة تنتج عن الفضيلة، ومن رأى وجه الخير لا يقرب الشر ولا يمكن للإنسان أن يسلك سلوكاً يخالف رأيه الصائب. ومرت اللحظات... في زمن لم نكن ندرك الحدود بين الحلم والمعرفة.. لكننا استيقظنا وإذ بنا في مكان بعيد... في شرح شاقق.. وعندما اقتربنا لنحدده كانت الأشياء تبدو صغيرة.. والكلمات غريبة والثلج قد غطى المكان.. فعلمنا أن تلك البلدة الصغيرة التي ولدنا فيها لم تكن كل الوطن.. فالوطن مختلف جداً.. وحل زمن الفكر الضحل والخوف.. كيف يمكن بناء كل هذه المنشآت؟ ما الذي يجعل الشوارع نظيفة؟ لماذا يقرأ هؤلاء عندما ينتظرون وعندما يسافرون؟ لماذا يعبرون عن كل حالات القهر والخرق علانية وهم يتسمون؟ لماذا يرافقنا الفقر في كل شيء حتى في عقولنا حتى في رحلتنا هذه؟ لم أجد إجابة سوى القول إن الفقر هو قدرنا الذي كتب بأقلامنا حان زمن العودة.. إنه الواقع كما هو.. فعملك ومعرفتك شيء... ودوامه البحث عن أدنى مقومات الحياة شيء آخر... عليك أن تكون قويا ولكن كيف.. أنت بالنسبة للآخرين مجرد رقم... عليك أن تبقى بعيدا... أو أن تقبل التحدي.

بعد أن انتصر صوت التهجير والقتل، واستوطنت رائحة الدم في أزقتنا الضيقة لم يعد يرهني محاولات الاغتيال واقتحام المثلثين منزلي لاعتقالي وجري من قعر غرفتي المظلمة متهتكة الجدران بأسقف عارية عن تهمة أني آدمية، لكنني في الوقت نفسه أدركت أن الإنسانية هي التي تدفعني لمحاربة كل ذلك وأن محاربة تجار الحرب جوهر العيش بسلام... وعند ذلك فقط سوف يكون للحياة معنى بين الحرب واللاموت تلك اللحظات قد مرت سريعا.. ودون أن تستاذن بالانصراف.. قذفنا من رحم الأرض ونحن نصرخ وعندما حان وقتنا لم نكن ندرك أصول وجودنا أصول قتل قابيل لهابيل... لم يكن لدينا أجوبة عن أي شيء... من أين قدمنا ولما؟ وهل للعالم نهاية فينتهي الموت بنهايته؟ وهل العتمة هي النهاية، كنا نعتقد أن الحياة هي الحتمية التي نعيش فنخاف الموت رغم تخدقنا بسراديبه فنحن لم نعرف شيئا عنه.. وعندما انتهى وقت وجودنا.. و حان وقت الحلم لأن نعرف أكثر.. ونحب أكثر.. اتضحت رؤيتنا فكانت مسألة صعبة لأن المعرفة كانت مغلفة بوشاح أسود وبزينة فاقعة... وأصبحنا مجرد مسرح للمراقبة من بعيد ونحن نصوغ الحكاية بخيوط بأيديهم ولم نعلمنا أحد كيف يمكن لنا أن نتجاوز ذلك الوشاح وتلك الزينة.. وكيف نبحر عميقا إلى الجوهر.. فلا للمعرفة ولا للإيمان وصلنا فالتجمع منحل منك بصورته المشوشة وخياراته الصعبة.. والسفستائيون

سلطة المنطق السياسي التلقيني ٢

أ. د. سامي محمود إبراهيم



بقينا نجتز نفائات الفكر الغربي ونعمل على تسويق بضاعته المستهلكة. ولو تم رفع هذه الوسائل والتقنيات لانكرنا الزمن ذاته ولثبت شرعا وعقلا اننا لا نستحق العيش. فمن دموع ضحايا القتل والتجهير تغتسل الحرية لتصلي صلاة الغائب على العقل الشرقي.. من دماء الشهداء والمعتدين ترسم خارطة العرب والمسلمين.. من حيرة المثقف الناظر في وجه السياسة البغيض يكتب مستقبل الامة.. كما ان واقعنا الغائب اللاجئ الى الغرب مرجعيتنا فيه جفاف النازية وخليفتها الفاشية، نتقمص على اسواره بشاعة الشوفينية ووظاعة الليبرالية الصهيو أمريكية... ونحن في وسط هذا التيار العنيف نتنفس الالم من بشاعة الكوارث التي سببتها اسطورة اللاوعي المدمر.. فمن الصعب ان نعقل في حضارة الجنون الوحشي المستعر. ونحن امام المسرح العالي الخيف نشاهد على خشبته الاحداث المرعبة من تطرف وعنف وارهاب... جماعات وعصابات منظمة وممولة لاثارة الفتن والمشاكل، شركات احتكارية عابرة للقارات، شعوب مهددة بالابادة والتجهير. وهكذا تتبدد أوهامنا في قصة الحضارة، حتى النظام الأخلاقي والروحي تزيجه فوضى الاحتمية، فالكون عقلاني بنسبة ضئيلة جدا. اما التقنية والتكنولوجيا المعاصرة والتي افلتت من كل السلطات بدأت تستهدف

جينات الانسان الحقيقي، تستهدف كل ما هو اخضر وجميل.. وليس مستغربا ان يكون التكبر والتجبر والظلم شعار الآخر، لكن المستغرب والأغرب وعينا المعطل بحقيقة الواقع. نغني الحرية وصورنا تتشظى أينما من أعظم أنواع القهر والأسر والعبودية. تنهشنا وحشية الإيديولوجيات بأفكارها الهدامة المحظورة إنسانيا. والتي لا يمكن النيل منها وكشف أسرارها وأبعادها ومخططاتها إلا عندما نحمل شعار " فلنتفكر " بمداد " العقل والایمان "، الوعي والانسان. إذا نحن بحاجة الى الوعي روحيا وماديا لنتمكن من اليات النهوض، نستثمر الذات الانسانية في الوجود فتوسع داخل فلك الحضارة. وبذلك نتخلص من حتمية السقوط والانحدار الى حتمية النهوض في مسار الحياة العالية. هذا التحول يتزامن مع رؤية عقلية عالية تمتلك بصرا حادا يغوص في الأعماق لينتشل سر كينونتنا الغامض... إن الفعل والزمن الحضاري مدعوان لتغيير المسار، فطعم الحقيقة المطلقة أسعد وألذ من طعم الحيرة المعذبة. وحين تعرف الحكمة وتعترف بطريق الحقيقة، فإن العقل سيعرف الطمأنينة والراحة النشطة، وسيخرج في مداخلات ليست غريبة عنه، إنها دعوة للخروج بالعقل من محنته في الغرب، حين يكون العقل انتقائيا حين يكون عقلا للاحتلال، والبحث الدؤوب عن عقلنة التوسع من أجل السيطرة والأسواق.

لن أياس ..

أ. نيرمين الداد

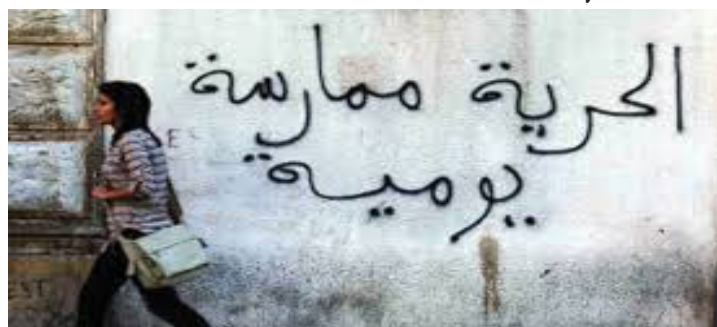


سأجدد محاولتي دائماً، فكلي ثقة أن ربي لن يخذلني.. أتعلمين؟ إنني متفاجئة! من أين لك كل هذا اليقين؟ بعد الذي قاسيته من ظروف! يا عزيزتي إن الأمل بذرة صغيرة جداً تنبت منها أمور عظيمة جداً. أستمد ذلك من أبسط الأمور، فینبت الأمل والطمانينة في قلبي، من مشهد مضي الشمس إلى أقاصي الأفق البعيد، من الجلوس على أرجوحتي، بكل عناق مع السماء، أرمي كل أمر أزعجني، حتى يفرغ قلبي من كل حزن، وأعود كطفلة صغيرة لاتعلم سوى الفرح والأمل والعمل بجهد لتحقيق حلمها، هكذا استمد أملی يا صديقتي. ما أجملك وما أنقى قلبك، سأجرب هذا علني أصبح مفعمة بالأمل مثلك.

حريّة ..

أ. وليد الحسين

لحظة.. لحظة قبل أن تهرب.. لاتقف.. إنها أربعة حروف فقط.. على أعتاب السابعة والثلاثين من العمر أصبحت.. ولازلت أتبول أثناء النوم.. أتبول هكذا بكل بساطة دون أن يوبخني أحد ما في الصباح.. زوجتي اعتادت الحال وأصبحت تراه روتيناً يومياً.. وتستغرب وتغضب بشدة حين تمر ليلة دون أن أتبول.. على عكس والدتي.. والدتي كانت تشبيني ضرباً ولكماً ورفساً حين أتبول.. وكانت تقيم عرساً في الحي وزغاريداً لا تهدأ طيلة النهار حين تمر ليلة دون أن أتبول.. التبول أثناء النوم من الأشياء الممتعة والجميلة التي تحصل معي وأنا في هذا العمر.. حيث أمارسه بحرية مطلقة.. أحدهم سمع أنني أتبول أثناء النوم في هذا العمر.. قال لي مستغرباً.. أفعلمها حقاً..؟ فوراً أطبقت على فمه بكلماتي.. أرجوك.. أرجوك فأنا طيلة ثلاثين عاماً لم أفعلمها بحرية كما أفعلمها الآن..



الجولان أرض سورية أم إسرائيلية؟

هادي حاج قاسم



مدى الحياة والتوريث من الأسد الأب للأسد الابن.. يرى الأغلبية العظمى من السوريين أن النصر الوهمي للقوات السورية في حربهم مع القوات الإسرائيلية ما كانت إلا خدع وتمثيلات للسيطرة على عقول السوريين آنذاك ، أما بالنسبة للخطابات الرنانة التي كانت كالطبول تقرر في آذانهم ماهي إلا تغطية لجريمة أضيفت لجرائم الأسد المتعددة. انتشرت مؤخراً للقوات السورية صورة يظهر فيها ضباط سوريون يضعون أمامهم على الطاولة "طشط" (وعاء) مملوء بتراب من الجولان يقدر بثلاثة كيلوغرامات مغروس فيهم العلم السوري وسط هتافات وتشجيعات وتصفيقات وكأنهم في نصر عظيم أو عيد وطني كبير.. أما بالنسبة لردة الفعل من نظام "المقاومة والممانعة" كانت كما المتوقع .. إدانات وتبريرات فقط وذلك بعد انتهاك السيادة السورية من قبل الطيران الإسرائيلي مرات عديدة أيقن السوريون صحة هذا الجيش وهذا النظام ... في هذه الأثناء انتشرت بعض المنشورات الساخرة من قبل بعض الناشطين تحتوي على تهنية وتبريكات لأهالي الجولان على ضمهم لليهود كون اليهود نظروا لهم نظرة راغب بهم كأصحاب إقليم ، ولم يعاملوهم كمعاملة النظام السوري من كذب وإهمال وإضاعة للحقوق وصفقات بيع وتسليم... كل هذا في سبيل تحقيق مآربه الخاصة على حساب وطنه وشعبه... والثورة السورية وتصرفات النظام معها وقمعها واستخدام الأسلحة التقليدية والحرمة دولياً لإخمادها ، خير دليل على ذلك.

تصدرت قضية الجولان السوري مؤخراً قائمة الأخبار الحلية والعالية وذلك بعد توقيع الرئيس الأمريكي الحالي "دونالد ترامب" إعلاناً بسيادة إسرائيل "الكاملة" على مرتفعات الجولان السوري التي احتلتها قوات الاحتلال الإسرائيلي عام ١٩٦٧م، وقامت بضمها إلى أراضيها عام ١٩٨١م، وفي ظل هذا الخبر المفاجئ الذي شكل صدمة للسوريين تضاربت الأخبار عن طريقة احتلال الجيش الإسرائيلي للجولان... حيث ظهر شريط على الإعلام فجر وشائيل التواصل الاجتماعي ويحتوي الشريط على أحد الأشخاص المقربين من الرئيس المصري آنذاك "أنور السادات" واسمه "محمود" يدعي من خلاله أن السادات قد أفشى له سرا وهو أن الأسد قد باع مرتفعات الجولان السوري لإسرائيل ب (٥٠,٠٠٠,٠٠٠\$) خمسين مليون دولار أمريكي جلبهم مدير المخابرات الأسبق "رفعت الأسد" ، وجاء تصريح مدوي آخر من وزير الإعلام السوري الأسبق محمد الزعبي حول إذاعة البلاغ رقم ٦٦ وكان مضمونه سقوط القنيطرة السورية قبل سقوط الجولان وأعلن الأخير أن الأسد بعدما طلب إذاعة البلاغ في الإذاعة فرفض "الزعبي" إذاعته وتواصل مع القيادة العليا وأخبروه بصحة الخبر فما كان منه إلا أن قام بإذاعته وبعد نصف ساعة تواصل الأسد مع الزعبي قائلاً: أن الخبر غير مؤكد وعلى كل الأحوال أن القنيطرة قد سقطت نارياً لأنها محاصرة من ثلاثة جهات... واعتبر هذا البلاغ تمهيداً لاحتلال الجولان أو بيعها مقابلبة النقود والسلطة والحكم

توقف لحظة..

أ. هبة صالح رزق



وكم لقباً نلت كلها سبّزول المهم هو ما هو لقبك عندما يذكر اسمك عندما ترحل وما هو الأثر العميق الذي تركته بجمال خلقك مع من تعاملت معهم من الناس. ففكر قبل أن تلقي الكلام وتقذفه وتوقف لحظات وليس لحظة حينما تطلق وتصدر الأحكام على من حولك بالذات في الأمور التي لا بد لهم بها وخارجة عن سيطرتهم كالاستهزاء بأشكالهم وألوانهم وأمور بحكمة الخالق لا شأن لهم بها وأنت تراها عيوباً بعينك لكنها عند الله شيء عظيم فارتقي في أحكامك وتعلم كيف تعيد ترتيب الكلمات التي سوف تطلقها كالسهم في قلوب الآخرين فبعضهم لا يتحمل. وتوقف لحاسبة مع نفسك فالقلب قد يتوقف والموت يأتي في أي لحظة لذلك لا تستهون باللحظات التي قضيتها في التدبير والكيد والتخطيط لأذية غيرك وتذكر أن لحظة ممكن أن ترفع شأنك وتجعل الآخرين يرفعون أكفهم للدعاء لك وأخرى قد تكون نقمة عليك ودمعة مظلوم مكسور قد تخسر كل شيء.

الحياة ماهي إلا وقفات ومحطات، الحياة ماهي إلا تأملات تتخلها الكثير من العظات والعبرات والحكيم من يتعلم منها فتوقف لتتعلم ولتكن أنت المعلم القدوة بأخلاقك النبيلة. أيها الإنسان خلقت وتميزت عن بقية المخلوقات بعقلك وهدف أسمى وهو عبادة الله لا التفتن في أذية خلق الله فهناك حقوق للعباد لا تتهاون بها فكلامك سهل الخروج لكنه عظيم عندما يخترق القلوب فاجعله بلسماً لا سماً تتأذى منه الأبدان من قوته وفظاظته وتذكر أن قوتك وسلاحك ليست في شهادتك ولا خبراتك ولا حتى الألقاب التي حصلت عليها وإنما قوتك في تغاضيك وتغافلك عن الكثير.. قوتك في التحكم في نفسك قبل إطلاق وإصدار الأحكام قوتك في حسن خلقك، قال الرسول صلى الله عليه وسلم (إن من أحبكم إلي وأقربكم مني مجلساً يوم القيامة أحاسنكم أخلاقاً) لم يقل عليه أفضل الصلاة والتسليم أحاسنكم خبرة ولا منصباً ولا حتى شهادة فقوتك أيها الإنسان في أخلاقك الحميدة هذه القوة التي ستجعلك ترتقي بالقرب من الحبيب المصطفى. لا يهمني كم من الأموال تملك في رصيدك بل يهمني كم ملكت رصيماً في قلوب العباد بسمو أخلاقك. كم خبرة ومنصب حصلت عليه

الطبيعة البشرية ..

أ. أسماء الإبراهيم



تعاملك مع من اختلفك بالطبقة؟ اتعلم! ؟!!!
لقد ذهبت إلى هذا.. اسفة لم تشاهدها وربما
لم تسمع بها.. انظر ملابسي ماركة.. ما نوع
ملابسك؟! كم هي حقيرة عقول من يظن
ويحسب ذاته انه المختلف ولكن حسابانه في
اختلافه كان بسبب المظاهر.. الأموال.. فقد جعلوا
الحياة تقيم بقيم لا قيمة لها.. قيموها ع اساس
المال وليس الأخلاق.. ع اساس الشكل وليس
العلم.. ع اساس الجهل وليس الفهم.. ع اساس
السيادة وليس من أنت.. قيموك ع اساس مع
من تواجدت وليس من أنت.. ما ذاك الذنب..
أصبحنا كالذئاب.. أحببت وربما احب ان اقول
لهم.. سيأتي يوم وتعلم والجميع يقولون لك
اختلفك كان بقله عقلك وسذاجته لا بشيء آخر..
وهكذا تسير الحياة.. البشر تؤذي الأشجار ومن ثم
لا تأكل ثمارها ترميها.. تقوم بذبح الحيوانات..
ومن ثم يبدأون بالقساة والتكبر على من لا يمتلك
مالا من أجل شرائه.. يفسد.. يخرب.. يرميه ولا
يعطيه.. عقول اقسم بالذي ميز البشر بها..
ان هناك الكثير لا يمتلكون حث هذا التميز..
انظر إلى ذاتك.. انظر اول شيء تفعله عندما
تستيقظ؟؟ خذ عبرة من كل فرضا عليك.. لا تجعل
الدنيا أكبر همك.. أفعل من أجل أن تؤجر وتساءل..

كم هي في حيرة معادلة البشر.. اعتقد
انها ليست بمعادلة بل بمتراحة.. حياتهم
غريبة لدرجة عجيبة بأحجم كبيرة.. لسنا
بهذا.. انظروا إلى ذاتكم.. إلى ما حولكم.. إلى
معتقداتهم.. وتفكيركم.. إلى تلك السذاجة..
لربما الكثير يعتقد ذاته انه تواجد في هذه
الحياة لأسباب وبالطبع لن يكون عن عبث..
تيقن بذلك.. ولكن قبل أن تظن أنك ستفعل..
ستصل.. انظر إلى هذه الغرابة الموجودة بك
قبل أن تتكلم عن احد وتبدأ بالنم عليه..
وظنك أنك المختلف... (اختلفك قد يكون
بقلة عقلك لا بشيء آخر بداية المطاف لم تكن
موجود.. ثم بدأت بنظرة ثم علة وهذه
قد تكون أنت وربما لم تكن.. وهكذا كبرت
وأصبحت جنين ومن ثم طفل.. كم هي
في حيرة عبارة أنك ترابي بالنسبة للكثير..
كيف أنا ترابي؟ أين التراب؟ كنت علة.. ما
هذا الكلام؟ كم هي في غرابة طريقة كلامك
مع الفقير؟ من أنت؟ أفعل هذا؟ احضر هذا؟
خذ هذا فأصبح قديم بالنسبة لي؟! كم هي
عجيبة تعاملك مع غيرك على الرغم من
تحمله لسخافتك؟ ماذا.. هذا؟ اسكت؟ ما الذي
أدراك به؟ أنت لا تعلم؟ اصمت؟ كم هي مؤلة

الجولان .. قربان على مذبح ترامب ..

أ. دينا الزيتاوي



قال: «اعترف ترامب بسيادة إسرائيل على الجولان يضع المنطقة على شفا أزمة جديدة وتوترات جديدة». يبدو ان الرئيس أردوغان تناسى أيضا منطقة اسكندرون التي ضمته تركيا لأراضيها على حساب الدولة السورية. مجلس التعاون الخليجي أعلن عن أسفه للقرار واعتبر أن تصريحات ترامب تقوض فرص تحقيق السلام. لكن ترامب يرى قراره بشأن الجولان ورقة رابحة بالنسبة للفلسطينيين الذين سوف يتم التنازل لهم ببعض البنود في مفاوضات السلام التي تعتزم أمريكا تجديدها لتحسين وضع الفلسطينيين اجتماعيا واقتصاديا على حساب الجولان العربية. قرار ترامب بشأن هضبة الجولان له عدة وجوه قد تكسبها الحكومة الأمريكية وهي دعم لنتنياهو في انتخاباته الإسرائيلية القادمة، وقد يكسب الرئيس الأمريكي لنفسه بعض الأصوات في الداخل الأمريكي، والضغط لدفع عملية السلام المتوقفة بين الاسرائيليين والفلسطينيين بالاتجاه الذي تبتغيه الحكومة الأمريكية، كما ان القرار قد يضعف الحكومة السورية الحالية داخليا والضغط عليها لايقاف دعمها لقوى المقاومة في المنطقة المحيطة بإسرائيل. حقوق الشعوب في أرضها لا تسقط بالتقادم الزمني. حقيقة تؤمن بها الشعوب وتدفع في سبيلها الغالي والثمين، وتكفر بها الحكومات والقوى العظمى وتحاربها.

سيد البيت الأبيض ينتهك القانون الدولي بابتسامة، و يوقع على قرار سيادة الكيان الإسرائيلي على هضبة الجولان المحتلة عام ١٩٦٨. قرار قابله غياب للردع العربي عدا التنديد و الشجب و الاستنكار الذي استمر اثنين و خمسين عاما. هضبة الجولان التي تبلغ مساحتها ١٨٦٠ كيلومتر مربع خسرها العرب لصالح الجيش الاسرائيلي في حرب ١٩٦٨ المدعوم بالقوة الأمريكية دائما و أبدا، لم يتغير حالها، فجاء قرار ترامب الأخير كقربان لتكريس تفوق الدولة العبرية و تعزيزه. هذا القرار فسره الكثيرون على انه فكر استراتيجي امريكي اسرائيلي لمجابهة الوجود الإيراني في الدولة السورية، و ردا على تنامي قوة الحكومة السورية التي استطاعت الصمود في وجه النزاع الداخلي الذي استمر ثمان سنوات، و ردا كذلك على المساندة الروسية لقوى النظام السوري، خصوصا بعد براءة ترامب من تهمة المساندة الروسية له في الانتخابات الرئاسية الأمريكية. كما ان ضعف الحالة العربية عزز القناعة الأمريكية بالقدرة على فعل ما تريد وقت ما تريد دون خوف من التبعات. رغم أن هذا القرار يناهز الشرعية الدولية و يتعارض مع القرار ٤٩٧ لعام ١٩٨١ الذي يقول بأن «الجولان أرض سورية محتلة»، الا ان الشرعية الدولية شيء و القرارات الأمريكية شيء آخر. هذا القرار رغم أنه يمس سيادة دول و امن منطقة بأكملها، الا انه قد يكون مبرر قوي لبعض قوى المعارضة أو قوى ما دون الدولة لتنفيذ اعمال ارهابية جديدة تكون في نظر حكومة الولايات المتحدة الأمريكية و الدولة الاسرائيلية مبررا للتواجد على الارض العربية. الدولة السورية نددت بالقرار و قالت انها ستستخدم جميع السبل المتاحة لاستعادة الجولان. لكنها تناست الضربات الاسرائيلية الكثيرة التي تعرضت لها خلال السنوات الاخيرة دون رد منها او حتى محاولة للرد. فهل يقود مثل هذا القرار الى توجه سوري للدخول في محادثات سلام مع الكيان الاسرائيلي أسوة بالدول المجاورة لتجنب الدخول في مجابهات عسكرية محسومة؟ الرئيس التركي أردوغان رغم خلافه مع الرئاسة السورية

أدبيات

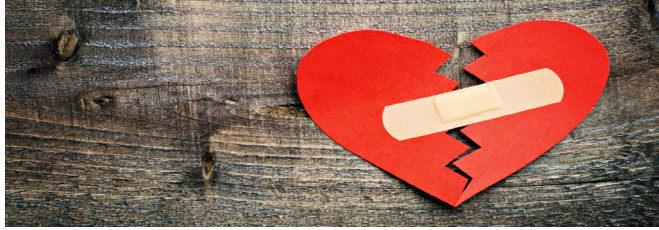
من ذا يجفف أنهره ..

د . ريم سليمان الخش

من ذا يجفف أنهره
والدمع يا... ماأكثره!
جاء الشقاء جافلا
كي يستमित ويقبره!
فالفقر سيل جارف
ترك القلوب مكسره
ترك الوجوه منارة
تخبو ببؤس مضمرة
والحزن طفل جائع
زاد الجفاف تضوره
غرس الشفاه بخلمة
دون الغذاء لتصدرة
والشعب يلحق صبره
جملا يمج تصبره !!
قطر ينبع حقله
ومعظم ليكفره
نأى الريح بورده
متحصرا .. ماأعسره!!
حطم قيودك لم يعد
قلق الزوال لتخسره
ذاك الخراب علامة
أن القلوب مجمره
بركان جوعك قادم
والموت أرسل خنجره
فاكسر لموتك رحمه
واجفر لجوعك مقبره
ياأنت يا نمرودها
لعروبة متحرره
سبا تقوم لعرشها
والشعب يفتح دفتره
من ذا الذي سرق الدماء
بخلسة من كدره؟
من ذا الذي ترك
النفوس عيلة ومضوره
يقتات من لحم الضنى
ويظل فيكم قسوره
أكسر نيوب خديعة
لست الفداء لينحره

همسات قلب ..

أ. محمد العلي



همست إلي بأحرف مملوءة
عسلا و حبا صافيا رقراقا
تشكو تباريح الفؤاد و حرها
تبكي إلي تبثني الأشواقا
قالت أما أن الآوان لالتقي
بعد النوى فلقد سئمت فراقا
مرت سني العمر تسحب خلفها
أحلامنا و صباحنا البراقا
ذهب الريح بجلوه و جماله
و أتى الخريف يبعثر الأوراقا
فأجبتها و القلب يعصره الأسى
يرنو إليها مدنفا مشتاقا
من قال أني ليس يسكرني الهوى
و يهز في القلب و الأحداق
من قال أني قد نسيت للحظة
أنس القا و الحب و الإشراقا
لكن لي وطن يقيم بأضلعي
دخل الفؤاد تغلغل الأعماقا
وطني الحبيب تركته يا حلوتي
يبكي شابا تملؤ الآفاقا
يبكي على شعب تناثر في الدنيا
يتلمس الإحسان و الإشفاقا
كيف الهوى يا حلوتي و بلادنا
تشكو العنى و القهر و الإحراقا
قدري المسير إلى الجهاد مسلحا
بعزيمة لا تعرف الإخفاقا

صور بين الماضي والحاضر ..

د. فرح الخاصكي



مع تقدم الزمن أصبحت الأشياء تفقد قيمتها المعنوية و تزداد قيمتها المادية .. الصور براقية أكثر تحمل بيكسلات أكثر لكنها في الحقيقة ليست مبهجة كما كانت .. تشعر بزيغ مظهرها مهما كانت صادقة .. لأن الأشياء مهما تكلفت في صناعتها .. فالبساطة والعفوية في النهاية تتوفق .. يبدو أن سهولة جلب الشيء يجعل منه رخيص الثمن .. وصعوبة الحصول عليها تعطيها قيمة أكبر .. كذلك هو الموت .. في الماضي كان قاسيا ومؤلما يصعب على الروح أن تتقبله ، فتعاني الأرواح كثيرا بعد هذا الفقد العظيم الذي لا رجعة فيه ، و تبقى صور الراحلين عالقة في القلوب قبل العقول فيحاول الزمن أن يمهده يديه العابثين ليسلب الذكرى فيتجدد فشله كل مرة ، أما اليوم فبات الموت سهلا جدا ، و يدها طويلتان وقويتان تمتد ببطش لتجد أن سلب الأرواح والذكريات معا بات سهلا جدا ، فلا يشق عليه ذلك .. و لسهولة المهمة فقد أصبح يتمادى ببشاعة ، لأنه أصبح يؤدي دوره بطريقة أسهل من التقاط صورة ، و لا يستغرق وقتا كالوقت الذي تحتاجه الصور ليتم تجميعها ! بل أن الصور اليوم أصبحت لتوثيق لقطات الموت و بكل حرفية .. أنحي أمامك أيها الموت ، فقد جعلت من صورنا القديمة خرافة ، من ذكرياتنا سخافة ، و من موتانا استخفافا بالوجع !

بعض المشاعر القديمة .. التي قد تغطيها أتربة النسيان .. تجدها محاصرة بين زوايا أربع .. شامخة تمتد رأسها بين حين وآخر لتلقي تحية الحنين .. في ذلك الزمن الذي لم تكن الهواتف مزودة بكاميرات متطورة كما هو الحال اليوم .. كانت الكاميرات متوفرة بندرة بين العوائل .. كاميرا واحدة لجميع أفراد العائلة .. نلتقط عددا معينا من الصور حتى نستطيع تجميع شريط الصور البني اللون الملتف حول نفسه بإحكام كبكرة خياطة كلما سحبت خيوطها امتدت طويلا و أعطتك المزيد من جمال اللحظات .. كل صورة فيه هي انعكاس ضوئي للأجساد التي يتم التقاط الصورة لها .. ويجب الاحتفاظ به في علبة المظلمة .. فتعرضه للضوء يتلفه .. ككل شيء في حياتنا .. فحرصنا على بعض الأمور يجعلنا نحفظ بها بعيدا عن متناول الأيدي العابثة .. في مكان لا يستطيع أحد الوصول إليه غيرنا .. كل فلاش متوهج تصدره الكاميرا .. يتم معه طباعة صورة جديدة .. حدث جديد .. لحظة حب جديدة .. يتم توثيقها على هذا الشريط بكل دقة .. و حتى نقوم بالتقاط خمس و ثلاثين صورة قد يستغرق ذلك أشهرا .. وعند تجميع الفيلم نجد أنه قد تم تدوين عدة مناسبات على مدار مدة طويلة .. كانت الصور في ذلك الزمن قليلة لكنها ثمينة .. قلة الأشياء و ندرتها تعطيها قيمة .. و توفر الشيء بإسهاب يجعل منه رخيصا و بلا ثمن ..

نضج على ورق ..

ندى دخل الله

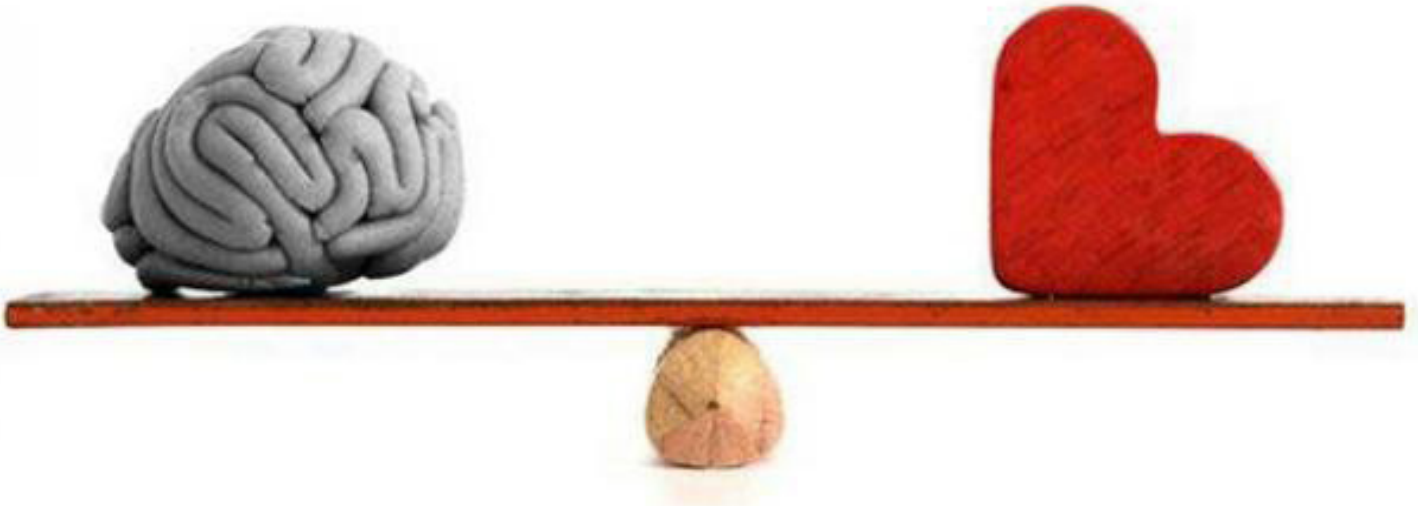


أن ألا تجذبني الموسيقى العادية وتختفي
 رغبتني بتناول السكر بالسر بعيداً عن
 أعين الناظرين، حتى أن هذا النضج
 يفرض علي واجبات متطورة أكثر
 مما سبق، ستكون المعارك أشد ضراوة
 وسيسمح لي باستخدام الرصاص الحي،
 لتكون الأخطاء قاتلة فلا مجال للمغامرة..
 وعلى اعتبار أن النضج هو مرحلة تمهد لها
 مسبقاً فلم تكن علي حين غفلة، كان من
 المفترض أن أصلها تدريجياً فأفقد شهيتي
 علي التصرفات الطائشة شيئاً فشيئاً،
 لكن لا أدري لماذا شعرت بالفجوة الزمنية
 ما بين ما كنت عليه وما سأكون، ربما
 تكون تلك أعراض النضج التي لا أعلمها..
 بجميع الأحوال الآن وحسب المعطيات
 المتوفرة لم يعد هناك مجال للعودة
 أدراجي، تحتم علي مواجهه الأمر
 بشجاعة، فإما الموت أو النصر..
 فعلياً أنت في كل يوم تفقد ذاتك
 باتجاه الذات الأكثر وعياً فكن مستعداً
 فالوقت كالسيف والسيف لا يرحم..

مر وقت طويل على آخر مرة كتبت
 فيها حروف اسمي على الزجاج المشبع
 ببخار الماء، شتاء كامل انقضى ولم
 أفعلمها، يبدو أنني لم أعد اهتم للأمور
 السطحية بهذا الشكل، ربما تسلك العمق
 والنضج إلي خلصة وهذر كل طفولتي
 ومراهقتي وألقى بهما أرضاً، مرحباً
 بمرحلة جديدة ينبغي أن تكون أصعب
 وأشد تحدياً حسب قانون الحياة الذي
 ينطبق علي كل شيء، بدءاً من ألعاب
 الفيديو وصولاً لراحل الحياة مروراً بكل
 الانتقالات والتقدمات، ما كانت إلا لتزداد
 صعوبة وعناء مع كل خطوة نحو الأمام..
 لكن في الطرف الآخر من المعادلة لا
 ينبغي إغفال هذا الجانب المهم،
 حيث أنه رغم قساوة الطريق
 ووعورتها لكن لذة النصر ونشوة
 النجاح تستمر فعاليتها لوقت أطول..
 حسب استشرافي للمستقبل القريب
 فمن المتوقع ألا تعود السطحية تغريني
 ولا تلفتني الأمور العادية، يتوقع مني

الذكاء العاطفي (١)

صابرين علوش



ونرى في الحياة العملية أن الذكاء العاطفي له دور مهم وواضح في حياة الإنسان ، في طريقة تفكيره وانفعالاته وعلاقاته ، وأنه إلى أن الذكاء العاطفي منفصل تماماً عن مجالات الذكاء ... فالإنسان يمتلك نوعين مختلفين من الذكاء : ذكاء عاطفي وذكاء عقلي وكلاهما يسيران في مسار واحد ومتلازمين ، فالعاطفة إذا عملت بمعزل عن العقل تفسد القدرة على التفكير بطريقة سليمة والوصول إلى قرارات صائبة حتى ولو كان هناك مستوى عالٍ من الذكاء العقلي ، وأيضاً القدرة العقلية لا تقدر على العمل وحدها .. لذا يجب أن يكون هناك انسجام وتناغم بين كلا من العقل والعاطفة ، وإذا طغت القدرة العقلية على العاطفة أفسدت القدرة على الاحساس بالمشاعر والتمتع بتكوين علاقات اجتماعية ، وكأننا أمام آلة مبرمجة بدون مشاعر واحاسيس . كثيراً ما نسمع عن أشخاص تخرجوا بامتياز ولكنهم فشلوا في الحياة الأسرية والمهنية والعكس صحيح ، وهذا لا يعني عدم أهمية العلم ، لكن لمواجهة الحياة يحتاج الإنسان إلى الفطنة وهي أعلى من الذكاء ..

كثيراً ما نسمع عبارة من فلسفة سقراط . اعرف نفسك . ويقول أيضاً الدكتور محمد عبد الهادي حسين في كتابه (الذكاء العاطفي وديناميات قوة التعلم الاجتماعي) . لقد حان الوقت لمعرفة مستوى ذكائك العاطفي . وأيضاً كثيراً ما يدور في خيلتنا اشارات استفهام عن طبيعة التعاون القائم بين الشعور والفكر ، أو بين العقل والقلب وذلك يبرز لنا أهمية العاطفة في التفكير سواء في اتخاذ القرارات أو إتاحة الفرصة للتفكير بوضوح وصفاء ، لكن الذكاء العاطفي منفصل تماماً عن مجالات الذكاء . وقد عرف علماء النفس الذكاء العاطفي أنه القدرة على معرفة مشاعرنا الشخصية اتجاه الآخرين والقدرة على إدارة مشاعرنا واحاسيسنا بشكل سليم في علاقاتنا مع الآخرين . الذكاء العاطفي : أو ما يسمى بالذكاء الوجداني هو قدرة الإنسان على التعامل الإيجابي مع نفسه ومع الآخرين ، وقدرته أيضاً على التعامل مع عواطفه بحيث يحقق قدراً مكملاً من السعادة لنفسه ولغيره .. وعرفه .

لغة أدبية

أين ذاتي ..

أ. عبد القادر زرنوخ

أين ذاتي على رصيف الأقدام
أين حروفي على محطة الذات
قد دونت ذاكرتي بعطر الأحلام
حتى سقط القناع ورصفت أخيلة الصفحات
هذه مخيلتي أمام الأقدام
لغة وحرف وذات تعي أبجديات السعادة أمام كتابة الأيام
أين ذاتي من ذاكرة الأحلام
حلم يمضي وفلسفة تغرد على شبك السلام

أين الأحلام من شبك الكلمات
حرف يعود وكلمة تستعر بأبهى العبارات
أين روايتي من ذات الأقدام
ذات تعي أوراقها وأخرى ترسم آفاقها
توحدت بكل الذوات
حتى ولدت كلماتي من رحم الأقدام

أين المعاني والشباك يدغدغ ذاكرة التاريخ
كأنني أرى للتاريخ حروفا وأحلام
توحدت بفلسفة التاريخ وسقطت الأيام
أين ظلي من تاريخ الأقدام
هنا وراء التاريخ ظل الأبجديات
رسمت ظلي على قلبي فأرهب تاريخ الأيام

هذه الأوتار أنشدت غربة الأحلام
على أنغامها ولدت للأقدام تاريخ اللقاء
على الحلم كتبت من الألف إلى الضاد
ستعود فلسفتي حرة بحروفها وإن انتحرت الأحلام
ستعود الأوراق وإن مرقتها غربة الليالي
وأناشيد الأسرار توحدت بكل الفلسفات
أين ذاتي من حرية الحروف وفلسفات الأحلام
حتى ولدت فلسفتي بكل الأقدام
ونثرت أحلامي على ربوع الأوطان



أشواق ..

أ. هبة أبو زيد

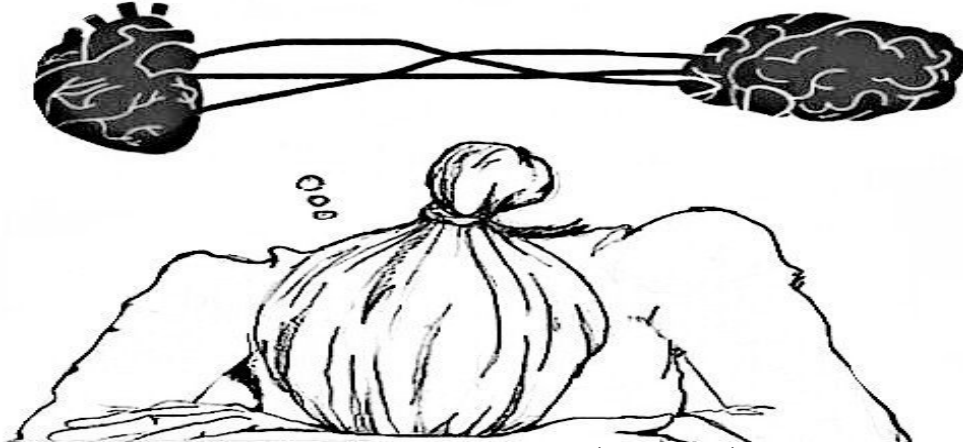


تعاتب صورتك قلبي
فتبكي فأمسك بالمرح .. لعبك
أقبلها ..
فتطعنيني بسكين
فحتي الموت .. يرفضني
وحتي طعامي
يرفضني ..
ووقت النوم ..
أحلامك تطاردني
أيا حبي .. هنا
في القلب أمنية
أسميها رجوع العمر
تبقيني .. وتفقدني
ولن أصبح لغيرك يوم
ولو ضاعت
سنين العمر
تقرضني وتقرضني
أيا تونس .. أجيبني
أجيبني فحبك
في دمي كالعطر
وللياسمين كالطين
وحبه سر أنفاسي
وإحساسي .. وتكويني
وحبك في ثنايا القلب
أخفيه فيقتلني ويحييني
أيا تونس .. هو طفلك
فضمية .. وضميني

فأسراري وأحلامه .. تنادينني
ولي قلب جدار الصخر
كالأصنام .. كالطين
وأفكار بعقل شيطان
توسوس .. في قوانيني
أيا حبي .. أنا أسف
فنار الذنب تكويني
وشمسك كالسحر ، كالأقمار والدين
هنا صوتك .. يداعبني
و يخلجني
ويزهري في بساتيني
هنا وجهك .. يعذبني
ينا د يني
وينبض فيك حب العمر
ويلعن كل قوانيني
هنا كلك .. يعيش معي
كنم لست أعبده
بنار الحب تعميني
أيا ربي .. أنا أسف
فلن أذنب .. لتشفيني
أنا أسف
فصوت الحق يمنعني
و يثنييني
أيا حبي .. أنا خائف
فحبك لن يعيش معي
وينبض في شراييني

يوم قال عقلي لقلبي ..

أ. فيروز شيتور



وان لا تعمي قلبك .. في مواقف يكون القلب فيها .. القلب مخبول! حابر النفس تائها لا يدري ما عساه يفعل او يقول بل أفتح بصرك وكن حكيماً .. رزينا حتى في القرار العجول ولا يغرنك تقلب القلوب في البلاد .. فكل عن نفسه .. مكلف مسؤول وكن نشيط القلب .. مبادراً .. ولا تكن كسول وكن متعلماً لا مور دينك .. وكن في موضع السؤال ... مسؤول ولا تكن في الموقف الصعب .. خجول .. بل كن رافع الطبع حليماً واسع الصدر .. لين القلب .. جريماً .. وكن على أمور دينك ووطنك وعقيدتك .. غيور .. وكن ملهماً لغيرك .. في الأمر المقبول .. وسن السنن الحسنة فلك كفل منها وليكن سعيك .. مشكور .. وابتعد عن السيئ والبذيء من الأمور .. ولا تكن لرفقاء السوء مجرور .. واتخذ الصالح خليلاً .. فهو نعم العبد إنه شكور .. لأن المرء على دين خليله فلتنظر من تتخذه خليل لترف من شأنك به ويعينك على الأمر الجليل .. ولا تكن بالشهوات .. كالسكران وانظر لها نظرة الاشمزاز والقرف .. ولا تكن مع السفارات كالزير! فهذا امر مشين .. وهذا امر يعير .. وندعو الله ان يحفظنا من هذا كله .. ومن كل ما قلناه .. عباده يجير .. فما قولك يا صاح .. وان اعترضت .. فما الدليل ..؟ والقلب يقول .. فوالله نعم السوء السبيل ..! أنه من النار يجير .. وباتباعه .. فالعبد الى الجنة بخطاه يسير .. ويرى امامه .. حور العين وقاصرات الطرف عين ..

يوماً قال عقلي لقلبي وهو يعظه .. ينكر عليه أفكاره الشنعاء وطريق الحق والرشاد يسدده قاي لا له مهدد: اما ان لك ان تقلع يا قلب عما اذمنت عليه من اتباع هواك وامتاعه؟ بما لا يرضي الله والملائة الأعلى .. فيحمل عليك سخطه و بما لا يرضي عبده .. فتكون محط الاهانة .. رمز الخيانة منزوع القبول ..! فتباً لك من قلب غوي مبين .. جهول ..! فتأمل القلب المسكين منصتاً لما العقل يقول .. فسكت برهة وقال له مبادراً يمحي الذهول فالحق والحق أقول .. انك ل... وانك لغير فانهلت علي مهدداً .. كالكلب المسعور .. تفرغ غيضك علي .. تدعي الوعظ .. وما الوعظ الصحيح يتضمن باطنه الغرور .. او تظن اني مقبل ... منصت لوعظك فرج مسرور .. فقاطعه العقل لم قابل .. اما ترى الران(السواد) الذي عليك بالنكت السوداء منكوت .. فاتخذ لك خليلاً ابيض النكت عليه يخرجك من دائرة السوء .. فتستعيد به مجدك الضائع .. وتتخذه خليلاً .. هو والله نعم الخليل فبادره القلب قائلًا .. حسنا .. فما احوالك .. يا قاسي القلب .. يا خلوق! والعقل يقول .. نعم الحال .. لو اني أهديك سواء السبيل!؟ القلب .. حسنا .. و ما سواء السبيل؟ العقل ..! وان تضبط نفسك في مواقف انت عنها مسؤول ..! ولا تكن زانخ القلب .. ولا تكن في الأمور المصيرية .. واتخاذ القرارات الحاسمة .. عجول

الإفطار يجعلك سعيدا طوال اليوم؟

العرب القطرية



على أهمية الإفطار وعدم التخلي عن هذه الوجبة الهامة، حيث إن نقص بعض المواد الغذائية يمكن أن يؤثر بشكل خاص على الحالة المزاجية. ويخطئ من يعتقد أن الفيتامينات والمعادن ستكون مهمة فقط لجهاز المناعة القوي، حيث تشارك فيتامينات ٦ و ١٢ و حمض الفوليك في تكوين العديد من الناقلات العصبية التي تؤدي إلى إطلاق هرمونات السعادة. وتنصح المجلة الألمانية بتناول البروتين الذي يعزز من إفراز الدوبامين، وهو من الوسائط الكيميائية التي تمنع التقلبات المزاجية ويزيد من التركيز، ويتوفر البروتين في الجبن والزبادي والأسماك، وللشعور بالسعادة يحتاج الجسم أيضا للأوميغا ٣ المتوفر في السلمون والماكريل والأفوكادو. ويمكن تحسين الحالة المزاجية عن طريق إفطار بسيط يتكون من خبز الحبوب الكامل مع الرائب والموسلي وثمار طازجة وزبادي.

أفادت مجلة «فرويندين» الألمانية أن هناك بعض الأطعمة التي تحسن من الحالة المزاجية في الصباح، وتشعر المرء بالسعادة طوال اليوم. وأوضحت أن الطعام يرتبط بالمشاعر والحالة المزاجية والتجارب الجيدة، بل إن هناك مواد معينة لها تأثير مباشر على الحالة النفسية، مقدمة مجموعة من النصائح. وهذه النصائح عامة، وتندرج ضمن التغذية الصحية، أما إذا كان الشخص يعاني من الاكتئاب أو مشاكل بالمزاج، فعليه مراجعة الطبيب، لأن تغيير النمط الغذائي قد لا يكون كافيا لعلاج الاكتئاب، إذ قد يحتاج الأمر إلى العلاج الدوائي والعلاج النفسي. وقالت المجلة إن السيروتونين يعتبر مفتاح السر في تأثير بعض الأطعمة على الحالة المزاجية للإنسان، وهو عبارة عن وسائط كيميائية تؤثر على الحالة المزاجية عبر التأثير النشط في المخ والأمعاء، وهذا ما يجعل نسبة السيروتونين تنخفض في الجسم مع حالة الاكتئاب وعند الشعور بالجوع. وعندما يتناول الإنسان الكربوهيدرات من خلال الخبز أو الموز والموسلي (طبق مكون عامة من الشوفان والمكسرات والفاكهة) فإنها ترتفع مرة أخرى في الدم، ونتيجة لذلك يصل التريبتوفان إلى المخ لإعادة إفراز السيروتونين الذي يعتبر ارتفاع نسبته حالة مزاجية أفضل. وهنا ينبه خبراء الصحة النفسية

مدينة بغداد ..

