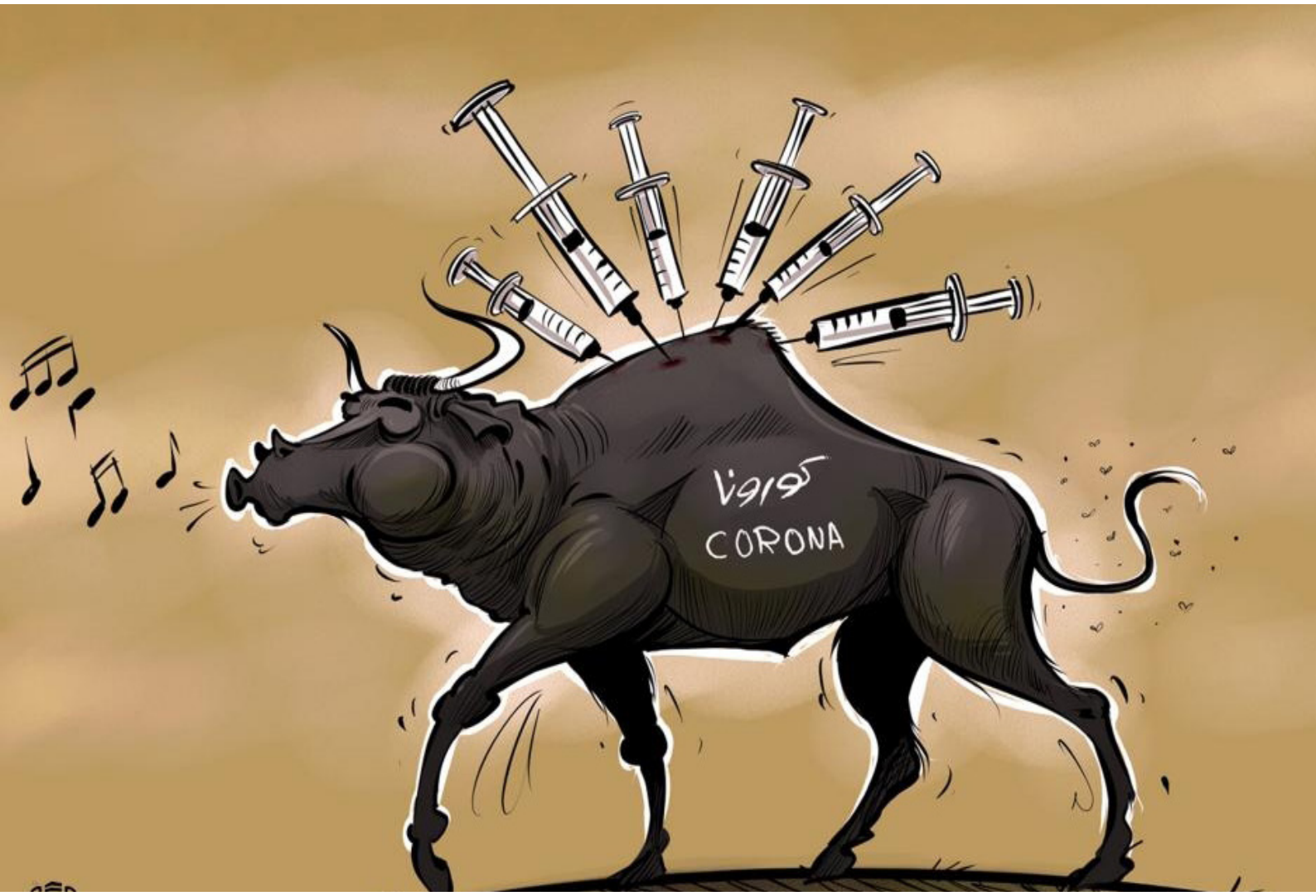
العدد
50

صحيفة إنسان

صحافة حرّة وإعلام هادف لكلّ إنسان



اقرأ في العدد 50 من صحيفة إنسان:

كـورونـا وتعليم الأون لاين
بقلم : مصطفى طه باشا 3

فـــي البـدايـــة
بقلم : فـرح الخاصكي 4

صـديـقـــي!
بقلم : زينـب الجهني 5

درتـي فـي الطريق للبيت
بقلم : خلود الحسناوي 12

لـو أنـه مرصـوص!
بقلم : ريم الخش 14

التنمـر الـالـكترونـي
بقلم : سحر الدوري 18

والعديد من المواضيع المفيدة والقيّمة

أسرة صحيفة إنسان

المدير العام ورئيس التحرير : أ. مصطفى طه باشا

كُتاب السعودية

أ. زينب الجهني
أ. الهنوف الشامي
أ. مروة الدوسري
أ. نورة آل قراد
أ. نعيمة العبد الوهاب
أ. فاطمة مسودي
أ. صالح الكناني
أ. هبة صالح رزق
أ. وفاء آل منصور
أ. ريهام المالكي
أ. عبد الله الغامدي

كُتاب سورية

د. ريم سليمان الخش
أ. نصرة الأعرج
أ. إلهام ناصر
أ. إيمان هاشم
أ. بيان حلبية
أ. سمر والي
أ. نغم الجوجو
أ. محمد العلي
أ. عبد القادر زرنيخ
أ. إيمان داراني
أ. العنود الأحمد

كُتاب العراق

د. فرح الخاصكي - أ. محمد الحسيني - أ. سحر الدوري - أ. خلود الحسناوي - أ. سارة فراس
أ. رسل السراي - أ. عائشة الأديب - أ. فاطمة حسين - أ. شمس الدين أحمد

كُتاب ليبيا

أ. سمية كوري - أ. دعاء الشيخي - أ. سالمة أحميد

كُتاب مصر

أ. هبة أبوزيد - أ. أسماء عوض

كُتاب لبنان

أ. ريما شهاب

كُتاب المغرب

أ. إبراهيم العرعاري

كُتاب فلسطين

أ. ندى دخل الله - أ. رشا بشير

كُتاب سلطنة عمان

أ. جمال الأغبري

كُتاب الإمارات

أ. بدرية الظنحاني - أ. نوف الحضرمي

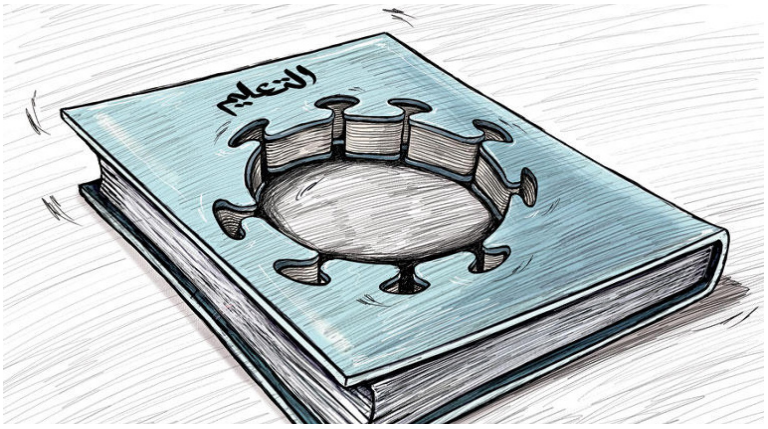
كُتاب الجزائر

أ. منار بوحلوفة

للمشاركة عبر الإيميل insan.magazasi@gmail.com

كورونا وتعليم الأون لاين!

" مصطفى طه باشا



يحلّ العام الدراسي الجديد, والعالم ما زال يصارع ويقاوم فيروس كورونا, الذي يُبدي شراسة ومقاومة كبيرة ضد البشرية, ويُصرّ على عدم مغادرة الكرة الأرضية, رغم توحّد العالم كله تحت راية واحدة, وهي راية محاربة وباء كورونا. يبدأ التعليم هذا العام, ومازال كورونا ينتشر في جميع بلاد العالم, ومن أجل ذلك قررت العديد من الدول بدء الدراسة عن طريق التعليم عن بعد - اون لاين - في خطوة لتدارك النقص واستمرار أجواء التعليم بالنسبة للطلاب الذين حُرموا من التعليم في الفصل الثاني من العام الدراسي الفائت في معظم دول العالم، وبعد دراسة الأوضاع الحالية بالنسبة لانتشار الفيروس, وعودة تزايده في العديد من الدول, قرروا عدم افتتاح المدارس والبدء بالتعليم عن بعد, لتخفيف انتشار الوباء, فالمدارس تعتبر نقاط حساسة لانتشار الأوبئة بشكل سريع, بسبب كثافة الطلاب ضمن مباني المدارس, ومهما قامت الحكومات بإجراءات الحماية والنظافة, فلن تحدّ من نسبة تزايد الإصابات بين الطلاب, وبالتالي بين الأهالي وباقي فئات المجتمع. والتعليم عن بعد لا يُعتبر سلبي بل ربما يعتبر أمر إيجابي, بحكم تعلّق الطلاب وخاصة بالمراحل المتوسطة والعليا بالالكترونيات والانترنت, فهذا الأمر سيتيح لهم حرية استخدام الانترنت, وربما تزيد نسبة الرغبة لديهم نحو التعليم, إذا كانت المناهج والخطط تحتوي على برامج تفاعلية تجذب الطلاب, وتكون بعيدة عن الملل, بل يجب أن تكون سلسة وقصيرة, بحيث لا يدخل الملل والسقم للطلاب أثناء حضور الدروس عبر الانترنت. الانترنت سلاح ذو حدين, لذلك يجب علينا حُسن استخدامه وتسييره حسب متطلبات الوضع والأزمة, بحيث نستطيع الاستفادة منه لأقصى درجة ممكنة, وبالتالي نجاح العملية التعليمية عبر الاون لاين, وربما يُستغنى عن المدارس لاحقًا في حال كانت نسبة النجاح بها عالية، فهل ستكون الدراسة عبر الانترنت ناجحة ومثمرة بالنسبة للطلاب, وتحقق الأهداف المرجوة منها, أم ستكون مجرد خطوات وأبر تخديرية؛ لامتصاص ألم الأزمة الحالية؟

في البداية

“ فرح الخاصكي

في البداية ، يكون وضع المقدمات صعبا للغاية و خاصة حين تتزاحم في الحناجر الكلمات أو تنتحر دون أدنى مقاومة ، في كلتي الحالتين يكون من الأفضل تجاوز البدايات الواهية و الدخول في المواضيع مباشرة دون مقدمات و بدايات تستنزف طاقات المتلقي و تعييه في أحيان كثيرة .. في البداية ، يكون الحوار سطحيا كاذبا حد البؤس ، يرتدي عباءة من المشاعر الزائفة غالبا و وشاحا خجولا يترامى بخجل ، يبتغي من الجميع تصديقه و ما أن يمر بعض الوقت حتى تبدأ الطاولات بالانقلاب ليصبح ما كان بالأمس تحت الطاولة فوقها بكل جرأة و وقاحة في معظم الأحيان .. في البداية ، تكون المداولات ودية و تتصافح القلوب و تتبادل أطراف المشاعر بالتهاني أو الأحزان لتتشاطرها النفوس بصدق أو زيف على حد سواء ، و ما أن يمر الوقت حتى يمل المدعون من تبادل العبارات و البرقيات فلا يعود للأمر أهمية ، و ترمى الاقنعة و تستريح الوجوه من افتعال ما لا يناسبها و ما لا يليق بها من ادعاء ما لا يشبهها ، ليسود الإحساس بالخديعة و الظلم معا .. في البداية ، التي لا تستوعب في كثير من الأحيان حجم الكارثة الملقى على عاتقها ، كبداية عام ٢٠٢٠ و بداية وباء كورونا ، التي جاءت بداية صادمة ، مرهقة و قاسية أيضا لما لحقها من عواقب كثيرة كالموت و تدهور الحالة الاجتماعية للكثيرين ، و احتضار أبواب الرزق على مرأى من أصحابه ، و تلاشي كل ملامح الحياة المدولبة بشكل روتيني ، و التي ما عادت تتحمل نزق الكثير من أحداثها اليومية و البشرية و الكونية كذلك .. قد تأتي البداية في بعض الأحيان لتنهي ما لم يبدأ ، أو لتفجر في وجوه المساكين و الغافلين عن مفاجآتها مهرجانا من الألم و الدموع التي لا تتوقف ، و يسدل الستار على مسرح لم تطأ أقدام ممثليه خشبة تشرق عليها أضواء انطلاق العرض و لا يسمع فيها تصفيق الحاضرين المعجبين ، ليخرج جميع من فيه معفرين بالرماد و التراب و المطر الأسود ، لتكون البداية قد خدعتهم في ثوب النهاية .

العيد فرحة

“ أسماء عوض

مهما كانت الظروف؛ وعاشت الناس حياة مليئة بالحزن والشجن؛ إلا أن للعيد فرحة تأسر القلوب؛ وتشرح الصدور؛ وترسم البسمة على الشفاه؛ وتجعل البهجة تعم الأرجاء فتغمرها؛ فهي فطرة الله التي فطر الناس عليها؛ فلا حزن يدوم؛ ولا فرح يظل لنهاية العمر. لأعيادنا نحن المسلمون رونق خاص؛ وبهجة فريدة من نوعها، فالعيد عند المسلمين يبدأ من أول يوم في ذي الحجة؛ حيث يستعد الناس لاستقبال أول يوم بتهيئة أنفسهم للإقبال عليه بسعادة؛ حيث نجد الفرحة بأشكالها المختلفة في بيوت المسلمين؛ فمنهم من يستشعر عظمة الخالق عز وجل ويعظمّ شعائره بالصيام قال تبارك وتعالى «ذلك ومن يعظم شعائر الله فإنها من تقوى القلوب « سورة الحج آية ٣٢؛ ومنهم من يلجأ للصدقات فيرسم البسمة على وجه الفقير؛ ومنهم من يستعد للأضحية ويفكر في كيفية توزيعها، وإن لله في خلقه شؤون وسبحانه تبارك وتعالى أن جعل الفرحة تعم بأشكالها الجميلة؛ وبرغم اختلاف التعامل في استقبال هذه الأيام المباركة إلا أن الهدف واحد؛ ألا وهو تعظيم شعائر الله والإقبال على الله بقلب محب صاف؛ يسأل الله الثبات، وإلى جانب كل هذه المشاعر الجياشة التي تنتاب المؤمن موقف الحاج ومشاعر السعادة التي تغمره عند الإحرام؛ وذهابه لرؤية بيت الله الحرام؛ ونظرته للكعبة المشرفة التي تجعل قلبه يرفرف فرحا حولها؛ وكمية الخشوع التي تملأ نفسه وكله في السجود وأثناء الدعاء؛ وعن الإحساس بالهدوء والسكينة التي تملأ كيانه؛ والعافية التي تكسوه في السعي بين الصفا والمروة؛ ورزق الدعاء الذي يلهث به لسانه في عرفات؛ ومرورا بمزدلفة؛ ورمي الجمرات بمنى؛ كل ذلك لا يقدر بثمن؛ وعند لحظة الوداع يترك قلبه معلقا بالبيت الحرام ليزداد شوقا بالعودة إليه في عمرة أو حج في عام قادم؛ وإلى المدينة حيث مسجد النبي الكريم محمد صلى الله عليه وسلم؛ والنور الذي يملأ أرجاءها؛ يالجمال المكان وبركة الوقت! فلتحيا القلوب والروح؛ ولينشط اللسان بالذكر والتهليل والتكبير فالله أكبر الله لا إله إلا الله؛ الله أكبر الله أكبر ولله الحمد.

صديقي!

" زينب الجهني

ما زلت أتذكر رفيقي الحزين وصوته الجميل وأتذكر أحاديثنا وشقاوة أحلامنا ، كان شابا عاشقا غريبا يبحث عن الحب في كل التفاصيل كم مرة أخبرته أن هذه الحياة منعطفات و أننا خلقنا لغاية أكبر مما نتصور لكنه كان ضيق الأفق عصبي المزاج مما جعل الأمر بيننا معقد ربما لأنني أكبره بالعمر أرى الحياة بطريقة مختلفة ولكني لا أعتقد أن الأمر يتعلق بالعمر أبدا أنها التجارب هي التي تقرر من نكون وكيف سنكون وما الذي بوسعنا فعله ، كان يجدر بك يا صديقي أن تكون بتلك القوة التي تنتمي لها بالفعل القوة التي عليها أرضك و أسلافك ، لم يكن عليك أن تستلم بهذه السهولة و تتنازل عن أحلامك وتتوقف في منتصف الطريق ، أن الطموح والشغف هو ما يجعلنا على قيد الحياة مع كل معاناة تتولد لدينا القوة والرغبة في المواجهة ولكنك يا صديقي تركت كل شيئ وجعلت من نفسك ضحية الحياة والحب وكل شيئ كي لا تلوم نفسك ، ولكن الحقيقة إنك وحدك الملام ، ذكرياتك مازلت تسكن أفكاري ومازلت أتذكر حروفك الجميلة و أنت أيضا أصبحت مجرد ذكرى كم هذا أمرا غريب و مؤسف أيضا ، مضت على صداقتنا ثلاث سنوات تقريبا ربما ولكنها في النهاية أصبحت علاقة مؤذية و متعبة جدا تغيرنا نعم كلانا تغيير و كلانا افترقنا, فسلام الله عليك يا صديقي أينما كنت .

ضاعت الشّعوب!

" نغم الجوجو

ضاعت شعوب, وتهدمت بلدان, وذاق أطفال الوأد ، وأد قلوب و طفولة وبراءة, انهارت أرواح مآذن وتجليات مساجد.. تحولت بحار الأوطان إلى دموع أطفال ونساء .. أصبحت الأشجار والزهور تُسقى بدماء القلوب والعيون .. وصفاء السّماء تلوث, وأضحت الغيوم سوداء داكنة لايهمها تغير الفصول .. سُرقت أوطان.. أتعلمون ماذا تعني سرقة وطن؟! تعني سرقة ضحكات الأبواب والمنازل .. سرقة حلمُ شابة ترى مستقبلها من نافذة سرقة الأغنية التي كانت تغنيها الجدة لحفيدتها الأولى.. بالمختصر نهب الحنان والدفء !! يا ترى من المسؤول عن ذلك ؟ سؤال يطرح نفسه ، ولكن هل من أحد يحتاج إجابة ناجعة تنفذ هذا الوطن!؟ بعض الشّعوب تحوّلت الرفاهيّة العامّة لديها إلى أمنية .. يوم واحد تتلخص بعدم سماع المفرقعات الناريّة. أو الحصول على لقمة العيش المتناهية في البساطة من دون سغب .. هل من الطبيعي ... أن يصبح الفقر عادة مجتمعيّة طبيعية؟ أو أن يصبح العلم من الكماليات وليس من الضروريات؟ أن نرى الأطفال على قارعة الطرق عراة الأجساد ؛ حفاة الأقدام, ليس من قبل الاستمتاع بالحياة وإنما من قبل التّشرد؟ هؤلاء الأطفال الذي سيخبرون الله بكل شيء ، وعلى الرغم من كل هذا أنا أؤمن ولدي اليقين ....أن الفاقة ستنسانا ولن ينسانا الله, أن الشرّ سينسانا ولن ينسانا الله .. أن الدّاء سينسانا ولن ينسانا الله .

يومًا ما!

" دعاء الشيخي

يومًا مَا لربمَا ليس اليوم وليس في الغد أيضًا على الأرجَح بعدَ عَام أو عامَان مِن الآن.. سَتعلم أنكَ المقصوْد بِسهام قلبي الذي لم يرَى السلام منذُ أن أصَبته، حينَها سيأكل النَدَم روحكَ المنهكة بَعد أن أصبَحت في غربَة الشعور وسكَنت ديارَ النِّسيان.. وبعد فوات الآوان ستتَعلم كيف يَكن الحُب الحقيقي بل إنك وجدته بين طيَّات قصة حبي لكَ ذلكَ الحُب الذي لم يكن كحب زمَاننا هذا ولاهو بِالحب الرَّخيص أبداً ذلكَ الحُب الذي يباع على أرصفة الطرقات، ستَعلم أنه أقوى من الحب بل الكثير القليل أن نصفه به فقد كان كنزاً ثميناً، حيث أن تفاصيله تحاوط قلبي كنسمة باردة في ليلة صيفية حارة لربما كان الأمر أشبه بتغير الأقدار لطالما كنت أراكَ الأجمل، الأفضل، الأحسن والأسمى بكل حالاتك بالرغم من إدراكِ الآن بأنكَ لست بذلكَ أبدًا وأما عن قلبي فقد كان يراكَ مميزًا كنجم سرمدي الضياء ينير حبه فعاملكَ بلطف ولهفة كلهفة طفل صغير لِشراؤ الحلوة وبرأفةٍ طبطب على قلبكَ كالأم على وحيدها وقد كنت وحيد قلبي وبالرغم من كل ذلك الآن أصبحت الحقيقة المؤكدة والتي لاشكَ فيها هو أنكَ لا تستحق حتى يدي التي كتبت نصوص عديدة عنكَ كان فحواها قلبي ومحبتي إن لم تتوقف عن فعل ذلكَ سأبترها قريباً.

عندما احتضنتني الكورونا!

" ليلى محمد

هذا ما سأكتب عنه بعد أن اختار لي أحدهم الموضوع .. كوفيد ١٩ و ما أدراك ما الصين ؟. في خضم عزلتي و انعزالي ووحدتي مع المرض أتاني صوت محمود درويش « مقهى و أنت مع الجريدة جالسٌ ،، لا لستَ وحدك ، نصفُ كأسك فارغُ والشمسُ تملأ نصفها الثاني ومن خلف الزجاج ترى المشاة المسرعين ولا تُرى ، ترى ولكن لا تُرى ، في الركن منسياً، فلا أحد يُهين مزاجك الصافي، ولا أَحَدٌ يُفكرُ باغتيالك ، كم أنت منسيٌّ وحُرٌّ في خيالك!» كنت أنتظر العيد لأرتدي بنطالي الفضفاض و أسدل خصلات شعري على كتفي و أغني مع أم كلثوم يا ليلة العيد .. ولكن العيد كان رمادياً بائساً كحياة عقيم تحاول أن تتشبث بأملاً مفقود ،، حاول أيضاً سقوط المطر أن يبهج يومي فهو يعرف كم أحب اللعب تحته؛ لكن ثمة فرحاً ما كان حاضراً و بعيداً عني .. لقد هرعنا من الوباء و هربنا منه ولكنه أتى من تحت جلباب السماء و أسقط أجسادنا عمداً .. إنه رجلاً شرير ؛ بل ليته كان رجلاً لأقتله كما فعل و اثار الوجع بنا .. لم يكن العيد عيداً .. لقد انطفىء كل شيء .. غادرت الأغاني أعيادُنا .. و اختفت الحلوى من صباحاتنا.. و تلحفنا الوحدة والبكاء ونامت أفراحنا ... لم أشعر بالخوف منه فلم يكن بذاك المرض المتعب ولم أكن ضعيفة ليهزمني ، ولكن جعلني أسكن في غرفة يخشى أهلي دخولها و مُنع أصدقائي من زياراتي حينها ،،نسيتُ كيف أُقبلُ وجنتاي ابنة أخي « صغيرتي المشاكسة».. نعم إنها كورونا ؛ الكذبة التي صدقناها و الحقيقة التي كذبناها .. هكذا تُصبح منسي في سجناً مشرع الأبواب.

أحلام ورديّة

" شمس الدين أحمد

أجرام سماوية، ضحكاتٌ بشرية، وأحلامٌ وردية، تتساقط على عتبة الأحزان، تندبُ عثراتُ الطريقَ، دمعٌ يصرخُ، وصدرٌ يتمزقُ، صراخ في صراخ حياة الإنسان عندما يعتزل الناس، ينزعُ الوجه البشوش، يرميهِ في محرقةِ المجاملات، ويستلقي يحدثُ الربَ عن همٌ ملئ الروح قيح من الزمانِ، دمعٌ يمحي النوم، تتصارع الأفكارُ في العقلِ، وتكادُ تخترقُ الصدرَ، يطالعُ سقف الغرفة ويتمنى لو كان قبرٌ يخلصهُ من مراوغاتِ الحياةِ وندوبها، التي تلازمُ الروح حتى في الأحلامِ.

طفل ذكي بلا عناء

“ الهنوف الشامي

كثيرًا ما نشتكي من غباء الأطفال، ونبحث عن الحل في وسائل التواصل الاجتماعي رغم أن الحل سهل جداً فالبعض صار يبحث عن المأكولات التي تساهم في ذكاء الطفل كالبروكلي والجوز واللوز وعين الجمل ولكن الحل سهل وفاعل جداً الحل هو القراءة، والمطالعة للأسف ملايين الاطفال يملكون جهاز لوحي به كم هائل من المعلومات مخزن به العاب الكترونية التي تساهم في شرود الذهن والعصبية والتوحد ولكن نادر ماتجد طفل يمسك كتاب فالقراءة أو لديهم مكتبة في المنزل تحوي كتب منتقاة باختيارهم لان القراءة والمطالعة مضيعة للوقت عند بعض الاباء والأمهات فتخيل آبنك يقرأ مذ عمره ٥ سنوات كيف سينشأ وسيكون في عمر العشرين طفل يقرأ سيكون أكثر علم وإدارك يصعب خداعه سيكون موسوعة وعالم ومفكر سيكون ذكي من الطرز الاولى وسيكون أكثر ثقة بنفسه وإليكم بعض الفوائد القراءة الطفل: تحسين مهارة القراءة وتطوير المفردات والمهارات اللغوية, تمرين الدماغ وتحسين التركيز, تعزيز الإبداع والخيال, التفوق الدراسي, زيادة مهارات التعبير, تعزيز الخيال والابداع, كيف أشجع الطفل على القراءة: اصطحبه للمكتبة بين فترة وأخرى ودع الاختيار له يختار مايشاء من الكتب سوء كان القسم (ديني روايات_ تطوير ذات علم نفس فن) استخدم اسلوب التشويق للكتب وتحدثي عن الكتب بأسلوب مشوق وجعله يخطف الانظار مثل عن الاحداث والبطل ماذا فعل ؟ بالرواية ض خصص وقت بحيث يتشارك كل أفراد المنزل بالقراءة كتابه المفضل _حفز طفلك عند قراءة عدد كبير من الصفحات بحصول على نقاط بعدد الساعات التي قرأ والحصول على هدية رمزية عند تجميع١٠٠ نقطة بالفوز بمبلغ رمزي أو لعب بدرجاته في حديقة الفلانية مع أصدقائه ناقش الطفل ماذا فهم ؟ وكيف حدث ناقشه بعناية واطراح عليه الاسئلة مدحه في حالة الإجابة ولا توبخه ، وصفق له واستخدم الكلمات التالية (ممتاز أحسنت أنت رائع وصفك جميل) وفي الختام أتمنى من كل أب وأم أن يبعد عن أبنه الجهاز اللوحي بعيد ويساهم في تشجيع أبنه على حب القراءة والمطالعة وتحفيزه وترك له الخيار في اختيار الكتب التي يردها مع مراقبة محتواها فالعلم في الصغار كالنقش على الحجر فالقراءة مفتاح العقول.

لا عنف لا ضعف

“ عائشة الأديب

منذُ أيام تم إطلاق حملة لتفعيل قانون حماية الأسرة، في العراق لكن كالعادة اعتراض كبير وجدل واسع بشأن إسقاطه، والأمر ليس بالجديد كالعادة بعض الذكور والأحزاب التي تدعي بأنها (أحزاب إسلامية)هم أبرز المعترضين والساعين لإسقاط القرار. تلك الأحزاب السياسية اللادينية تقف عائقًا بوجه التطور والتقدم وهي السبب في بناء عقول همجية وذكور وحشية، وإن ما يخشاهُ الذكور هو امتلاك المرآة الحق للوقوف بوجه الرجل والأغلبية صرحت بذلك بصريح العبارة، وكما إن أغلب الدول فعلت القانون وحتى إقليم كردستان سنة ٢٠١١ وكلها تجارب عربية وإقليمية سبقتنا بقوانين العنف الأسري، هل أحدثت تفكك أسري؟ هل أثرت على مفاهيم الشرف العرفي والاجتماعي!؟

وعلى أن أكثر فئتين تتعرض للتعنيف هما النساء والأطفال إلا أن القانون يشمل جميع الأسرة لكن هذا الاستهداف والاستضعاف المقرف الأصل من قبل الذكور كانت المرآة سببهُ؛ ففي مجتمعنا أغلبية النساء لا يعلمنَ بحقوقهن القانونية والشرعية، الممنوحة لهن تحت مسمى (عادات، تقاليد، عيب، قوانين عشائرية) لتُسرق طفولتها بفترة زمنية قصيرة ومبُكرة تحت مسمى (باتت امرأة) ودراستها تتوقف تحت مسمى (الخوف) وزواجها في سن صغير (قاصرة) تحت مسمى (الحرص، الستر) حتى بعد زواجها تُعاقب المرآة على جنس جنينها لأن ولادة الأنثى (عار) وولادة الذكر (فخر) كأنها خلقت آلة للمهام، للزواج، وللتربية والطاعة وليس ذلك فحسب وللتعنيف أيضًا... هدفهم انعدام رأيها ووجودها الفعلي في مجتمعنا وكأنها بلا قيمة إلى أن «مُحيت طفولتها» «دُمرت أحلامها» «انعدمت رغبتها باختيار شريك حياتها» لتخضع لتجبر وتبقى صامتة، مُهانة، مُعنفة فلا وجود لعائلة تحميها ولا قانون يشملها. وإن قانون حماية الأسرة من المؤكد أنهُ يضمن التماسك الأسري ويكفل حقوق الجميع لكن هذه الموجة الكبيرة من التسقيط بشأن القرار لتبقى المرآة مُعنفة ومُحاربة من جميع الأطراف حتى من المرآة نفسها لدرجة إن عدو المرآة الأول هي المرآة نفسها، لكن وقوف النساء مع بعضهن بالحق وتكاتفهن وإيقافهن للظلم ليس لهُ سن معين أو وقت محدد ليغيروا مصيرهم وينهضوا لإيقاف تلك المهزلة التي تتكرر في مجتمعنا المتخلف على وجه الخصوص والعالم أجمع فالمرأة مُحاربة في كُل العالم ومُعنفة و مغتصبة ومحروقة ومحرومة أيضًا... لذا لتكن البداية هنا لكِ حرية العيش بحدود المنطق وإكمال تعليمكِ والحصول على أهدافك واختيار شريك حياتكِ.. لذلك لا خضوع، ولا صمت.. لا عنف، لا ضعف.

طوبى للغرباء!

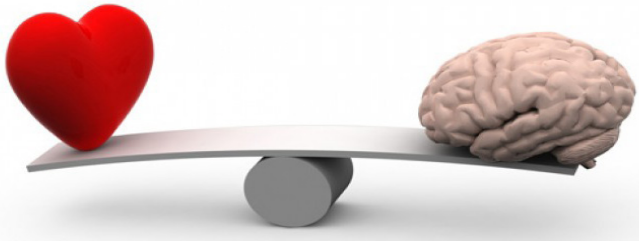
" وفاء آل منصور

حدثتني صديقتي قائله كنت في أحدى غرُف الانتظار الخاصة بالنساء في أحد المستشفيات وسئمت الانتظار ومراقبة عقارب الساعة لحين استدعائي من قبل الممرضة كي أدخل على الطبيب لمعاينتي ، فتلفتُ يميناً ويساراً وإذ بالغرفة أصبحت كومة سواد من المراجعات اللواتي حضرن لمواعيدهن ، قالت في تلك اللحظة شعرت برغبة كبيرة في إخراج كل ما بداخلي من أسرار دفينة وركامات ألم وأحاديث نفسٍ قديمة ، تمنيت أن تجلس بقربي أحداهن كي أقتل الانتظار بالحديث معها وفسخ مشاعري وفيضانات أسراري على مسامعها وأنا تحت السواد أختبئ فهذا يتركني أتكلم بحرية أكثر ، فكان لي ماتمنيت جلست بجانبي إحدى المراجعات فسألتها عن الساعة رغم وجود ساعتي بيدي ولكن كانت رغبة مني أن أبدا الحديث معها بسؤال كهذا فاسترسلت بالكلام معها وتكلمت وتكلمت وكأنني لم أفتح فمي طوال عمري ومن سؤال الى جواب حتى قمت بسكب رطلٍ من الكلمات عليها فشعرتُ حينها بخفة روحي ونقاوة فكري وعقلي ، ليقطع علينا دخول الممرضة فاستدعتها قبلي فتركتني خلفها كوعاءٍ أجوف سُكب كل مابداخله في لحظة تفسخٍ فاضح لعوراته الداخلية .. أدركت مؤخراً من قصة صديقتي هذه أننا نحن البشر نعاني من متلازمة الكبت وهي حيلة لاشعورية يستخدمها الفرد لكبت نزاعاته وتجاربه الشخصية حيث يقوم بإخراجها من حيز الشعور الى حيز اللاشعور كي يئدها حيه بين خبايا روحه ، فتكون وليدة اللحظة بين الحين والآخر فتظهر بين فلتات اللسان وفي لحظات فرحٍ عابرة غير مدركين سبب خروجها لأننا دفناها بين دفتي عقولنا وتحت ستار قلوبنا ، فلكل منا جانبه المظلم كالقمر تماماً .. يقول «بهاء طاهر» (الناس لاتبوح بأسرارها للأصدقاء وإنما للغرباء في القطارات أو المقاهي العابرة) نجد أنفسنا في الاحيان النادرة تريد أن تبوح بفضائحها النفسية للعابرين على خارطة الحياة في أي مكان وفي أي زمان ، شعورٍ غريب بعد طول كبت بمثابة البالون الممتلئ بالهواء حينما يحلق بعيداً بسبب خروج الهواء الذي بداخله ، فطيران البالون وتحليقه بعد تفريغه من الهواء يشبهنا تماماً أثناء مجالستنا بجانب الغرباء في المقاهي والمطارات أو أي مكانٍ عام ، تنفجر البالونة بداخلنا دون أن نقوم بثقبها بل فتحها شيئاً فشيئاً لتعود لشاكلتها القديمة دوم ضغوطاتٍ هوائية.. فنفرغ مافي جعبتنا لمن بجالسوننا سويعات انتظارنا فنقوم بالتفريغ ونحن سعداء فنحن لا نعرفه ولا حتى سبق ورأيناه فنكون مرتاحين ونحن نسرد أسرارنا التي كنا نصونها لسنين فتتحول إلى مجرد أحاديث عادية تخرج بكل أريحية فقد قمنا بإعتاقها إمام مجهولٍ سيحملها معه بعيداً ويتركنا منتعشين بنفسية جديدة ، وكأن حِملاً وقد إنزاح عن ظهورنا فيحمله غيرنا من العابرين على أرصفة الحياة.. كل هذه المدفونات العتيقة بداخلنا كانت كافية لقتلنا أحياء والعيش في صورة آخر غيرنا، غير مدركين لبساطة حريتها وسهولة خروجها.. يقول «احمد خالد توفيق» الأعوام تغير الكثير، إنها تبدل تضاريس الجبال. فكيف لا تبدل شخصيتك ؟سئمت التظاهر انني آخر؟» كن أنت من اليوم فصاعداً لأنك ستبدأ بإعتاق لسانك في كل وقت ترغب به بالحديث والتعبير عن كدر أو ضيق ، ستكون أنت لأنك سئمت التلبس بثياب الأخرين والتسلل خلف ظهورهم.

غباء عاطفي!

" رشا بشير

«انت غبي» جملة سمعها الكثير منا في طفولتهم حينما نقوم بأي تصرف خاطئ أو حينما يقوم الولد او البنت بفعل «بلوة» يضطر الاب او الأم بعدها إلى إنقاذ ما يمكن إنقاذه! ولطالما ارتبط الغباء بمفهومه التقليدي في بطء الفهم والاستيعاب سواء من ناحيه الدراسة او من ناحية التواصل مع الآخرين في الحياة اليومية.. ليس غريباً ان تسمع من احدهم ان فلان غبيّ .. لكن الغريب ان تسمع ان قلب فلان غبيّ!! هل هناك قلوب غبية؟ الإجابة نعم! هناك قلوب غبية عاطفياً ... غباؤها ليس نتيجة لمشكلة في الفهم بل نتيجة لوجود مشكلة ف القلب! تلك القلوب التي تحب ببساطة وحسن نية تشبه بساطة التفكير لدى الأغبياء! قلوب لا تكفر بالحب مهما خذلت، ومهما استغفلت، ... قلوب ليس لها القدرة على استيعاب تلوث الحب في زمننا !! اما النوع الاسوأ فهي القلوب التي تتغابى عاطفياً !! قلوب تتظاهر بالغباء حتى لا تفتح اعينها على حقيقة مرّة ... او ترى وجهاً بشعاً كاذباً ... أو تطعن من موقفٍ جارح! قلوب يدرك إحساسها الحقيقة .. لكنها تدفن رأسها في رمال الوهم! قلوب تفرّ من الفراق كما يفرّ المرء من أمه وأبيه يوم الحساب! قلوب عاجزة عن تحمل إزالة القناع عن وجه حبّ مزيّف! قلوب ترعبها فكرة خسارة من تحب .. تصبر على الخذلان مرة تلو الأخرى .. كصبر يعقوب على كيد إخوة يوسف.. وتنتظر قميص البشارة رغم يقينها بأنه لن يأتي!



تصدعات الحياة!

“ نورة آل قراد

توجد تلك التصدعات في كثير من حوائط الحياة ، التي يتكئ ويستند العديد من البشر عليها فعندما نرمي بتلك الاتعاب والمواجع التي نتعرض لها في كثيرٍ من الأحيان فيكون الحمل خفيفاً حيث يُرمى جزءاً منه أو كاملاً كلاً حسب ماحُمل . فإنه كما تصدعات البناء يحدث كذلك للإنسان إن لم يتخلص من تلك الأحمال أولاً بأول, فننظر هنا الى الطفل الذي لايزال في بداية مراحل الحياة عندما يحصل له ما يعكر صفوه فإنه سرعان ما يبادر بالتخلص من ذلك الامر الذي يتعبه اما معبراً بالبكاء أو تاركاً ذلك المصدر الذي يتعبهُ ويذهب يتسلى ناسياً أو غير آبهٍ لما جرى . ويستمر في الحياة التي فُطِرَ عليها ويبتعد عما يعكرها, عندما نكبر درجات العمر يكون لكل مرحلةٍ وقتها. الذي لابد ان نمر بها . منا من يتعايش معهُ بأسلوبٍ جميل ومريح, ومنا من يعيشهُ بعدم انصافهُ لنفسه في كل الاتجاهات . الهدف من ذكر ذلك الكلام ، هو ان يحاول كل منا أن يعيش مراحل حياتهِ بكل بساطه مهما كان يُقابل من عراقيل المحيط فلا بد أن ننظر إلى ما تتوق له أنفسنا من شغفها بمتعة الحياه وعدم الانضباط على قوانين الرتابة التي لا تعود بالفائدة أبداً . اعمل كُل ما يجلب لنفسي السعادة والفرح في حدود منطق القلب والعقل دون التشبث بشيء استديم عليه . لا يحق لأي بشرٍ ان يحرم نَفْسَهُ بهجة الحياة حتى في مرور الكلمة العابرة علينا الاستمتاع بها . عندما تواجه شيئاً من الأتعاب الجسدية عليك بعمل كافة وسائل الترفيه للجسد . وإخراج الإنسان لنفسه من تلك الضائقة بالذهاب في اجواء البيئة النقيه لكي يُعمل كما عملية التكرير يُعاد إنعاش النفس بالمحيطات الطلقة وإحياء الخلايا بتلك النفحات وأخذ احتياط النفس لما فقدت بسبب التعب عليك بالابتعاد عن رتابة الحياة مهما حصل وتحين الفرص لكي تأخذ قسطاً من اعادة الطاقة الى جسدك, وعدم الإحساس بروتين الحياة والمشي عليه , احذر .. فهو السبب في قتل حياة العديد من البشر دون شعورهم بذلك . هذا وندعوا الله العظيم ان يديم علينا وعليكم عافية الجسد وراحة وسعادة القلب . أصل في ختام كلامي إلى عبارةٍ تختصر العديد من الكلمات السعادة تأتي إلينا على هيئة ذبذبة إن هيّئت لها المحيط وإلا فسرعان ما تغادر .

أعتذر!

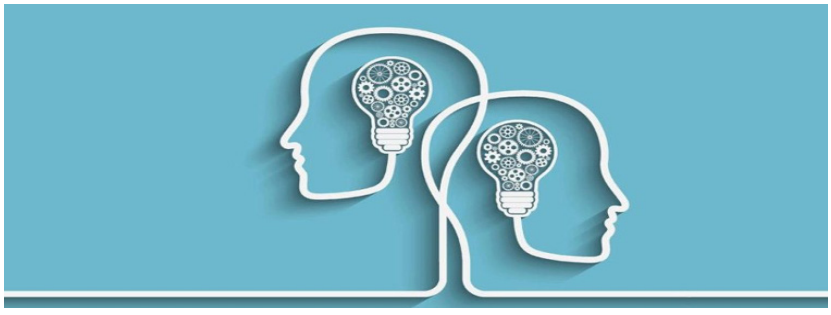
“ منار بوحلوفة

نذرت قلمي لنصرتك يا مغلوبتي، ورثائك يا من توفيت في عيون الحاقدين ولا زلت قائمة على شفا مدمعي، أذكرك بين شهقة وأخرى لثكلى وارملة تحترق داخل طياتك وتنغصّ احلامي لصرخات اطفالك وشبابك، على قائمة المجد تربعت بشموخٍ وعلى قائمة الأبطال تسلقتِ المراتب، إن مسحت ملامحك من على اوراقهم المزعومة فكيف ستمسح بطولاتك من أفكارهم، وإن خُرِّست صرخات ثوارك فكيف ستخرس روح العروبة بكيانهم، كيف ستحطم نخوة البقاء بفكرهم. فاعتذر يا يتيمتي؛ اعتذر عن غفلتي وغفوتي، اعتذر عن الصمم الأعمى الذي اصاب ضميري وعن السطوة المغفلة للبرود على حواسي، اعتذر واعلم ان عذري لن تقبلي فلا احقر من نوم ابناء واخوة وسط صرخات الشرف المغتصب... اعتذر لكل وطن عربي أُغتصب وقوبل بالسكوت المزعج لأخواته.

نورانية الفكر

" بدرية الظنحاني

الابتلاءات علمتني الصبر، المحنة حين حولتها لمنحة أنارت عقلي.. عندما اشعر بالامتنان لكل ما مررت به تغيرت الظروف بل تغير كل من حولي, استطيع أن أتخلص من جميع الظروف المؤلمة بشكري وامتناني لله عرفاني وامتناني الدائم جعلني على صلة بالله في كل لحظة .. النجاح أمامي والسعادة حولي ، ايمان متكامل بنعم الله المطلقة شكري الحقيقي نابع من القلب، حين أردد الحمدالله كل جزء من جسدي تشعر بها خلايا العقل والروح والكيان. وجدت المعجزات بحياتي بعد ان كانت شبه مستحيلة. الحمد والرضا قوة هائلة في مواجهة الصعاب وعلاج المشاكل.. حرصي على شكر الاخرين على اقل ما يقدمونه. بدأت استشعر الايجابية في فكري وتفكيري ، أصبحت اتعامل مع من يقابلني عندما استيقظ اجد لساني دون سابق إنذار ترديد دعاء (الحمدالله الذي احيانا بعد ما اماتنا واليه النشور) ترديد اذكار الصباح وانا اتمعن كل ما هو حولي وكل ما أملكه الشكر له تأثير مذهل في حياتي، الشكر له قوة مؤثرة في حال قدم لي احد معروفا صغيرا ، حين أشكره اشعر بقوة في داخلي تحفزني للقيام بالمزيد من الأعمال التطوعية والخيرة. وهذا صحيح حيث أثبتت دراسة حديثة تبين أن الامتنان والشكر يؤدي إلى السعادة وتقليل الاكتئاب وزيادة المناعة ضد الأمراض, فهي دفعة قوية من الطاقة والحيوية لدماغي ليقوم بدفعي لتقديم المزيد من الأعمال النافعة، خذها مني نصيحة انر فكرك بجعل عادة الشكر تمارسها كل صباح سترى قوة عجيبة من نوعها تسهل طريقة النجاح لك, ابدأ بشكر الله، ثم بشكر الناس لكل عمل أو معروف يقدّم لك.



فصول الحياة

" إلهام ناصر

جميعنا مررنا بتجارب قاسيه، مررنا بلحظات ظنناها لن تمر، لحظات أستحوذ فيها التفكير السلبي علينا، لم نكن ندري أيّه خطوة نقدم عليها، وأيّ طريق نختار...أغلبنا فقد حلماً من أحلامه، شعر باليأسِ وربما أستسلم لأمر الواقع، الكثير منا خسر أشخاصاً مقربين، وأفلت البعض يده..جميعنا تذوقنا طعم الفقدان، تعرضت قلوبنا للخدوش، لكن بفضل الله استطعنا أن نتجاوز كل هذا، استطعنا أن نعتاد، حتى أننا فقدنا حاسه الشعور بالألم، بفضل الله وحده استطعنا أن نفتح أعيننا على الحقيقه، لذا مؤخراً أصبحت أتعامل وفق مبدأ بسيط «لا شيء يحدث عبثاً ، وراء كل شر خير يدري به الله « ، لم أعد أعطي للأشياء أكثر من قيمتها، لم أعد أسمح للحزن بأن يسرق مني فرحتي، أعيش ببساطة: أفتح ذراعي لمن يقابلني بالمثل، أتجاهل من لا أعني له شيئاً ، وأبتعد عمن لا يطيقني..القناعه درجات وأسماها أن تفوض أمرك لخالقك، و لا تنسى أن مِن حَقك إنهاء علاقة تُؤذيك، وإغلاق كتاب لم يُناسبك، وإنشاء حدود في تعاملك مع الآخرين، وعدم الرد على مُكالمة هاتفية تُضايقك، والتشبث بالأشياء التي تُحب مهما كانت غبية أو جنونية، لأن من أبسط حقوقك أن تعيش كما تُريد أنت، لا كما يُريدك الآخرين أن تعيش..

الذي لم يولد بعد!

" إبراهيم العرعاري

خطيئتنا التي تكررها باستمرار هو عدم فعلنا لما ينبغي أن نفعله في كل مرة، أعتقد أن أي شخص يحب التغير لكن تعوزه القدرة على الفعل وعلى القيام بتغيرات داخلية قبل كل حركة في الخارج، نحب جميعا وبلا استثناء و نتمنى التغير في اتجاه كل ما هو إيجابي، وهذه ليست نزعة مادية تطورية بل نزعة إنسانية متأصلة فينا منذ أبينا أدم والى اليوم، وأعتقد جازما أن كل شخص لديه الإمكانية لتطوير ذاته مهما كان المكان الذي ينطلق منه، مع الأسف يموت البعض دون أن يدرك غاية وجوده، واستحضر هنا قولة لحسين البرغوثي نحن نعاني الويل الثنائي فقدان المعنى مع فقدان الاتجاه والويل الثاني هو الانعزال التام وأحد الحكماء يقول إن من الناس وصلوا لما اعتقدوا فعلا أنهم سيبلغوه ، من هذا تكون البداية لا تغير حقيقي دون تغيرات على مستوى بنية معتقداتنا، إن أفكارنا يمكن أن تسجننا في نفق مغلق، ويمكن أن تفتح باب الاحتمالات لتغيرات كبيرة، ولا يمكن أن تعيش حياة ذات جودة بأفكار محدودة هذا هو السر الأهم وليس هناك سواه ومنه المبتدأ لكل انطلاقة حقيقية. هذا المقال ليس مذكرة بل صورة لكل واحد منا وهو حصيلة لعملي الدؤوب على التغير المستمر، فما المانع من العودة إلى انفسنا، وفهم ان عقولنا ثنائية الإتجاه تستقبل من كل شيئ من حولنا من المدرسة والكتب والتلفاز ووسايل التواصل وكل ما نسمعه وتبصره اعيننا ، المدارس على سبيل المثال قتلت فينا حب الحياة من خلال آعتماد انظمة يائسة حتى في احسن انظمة التعليم في العالم، وصرنا في عزلة مع الذات وفقدان المعنى ونعيش في آغتراب، وننساق مع كل فكرة تطرح وتفرض نفسها، و لذالك أنت الأن مع موعد لتعرف شيئ يمكن يساعدك لتغير حياتك وتولد من جديد. الذي لم يولد بعد هو الذي لم يدرك التغير الهام واليومي في كل مناحي الحياة، بالأمس كنا نلتقي حتى نلعب لعبة واليوم نلعبها عن بعد ثم نلتقي لنضحك على هزائمنا وانتصاراتنا في عالم غير محدود ولم يعد مرتبطا بالزمكان، كل شيئ تغير تماما، لكن الذي لم يولد بعد هو منبع كل الإمكانات الملهمة، لكن اكتشف نفسك أولا وهذه هي الخطوة الثانية حلل نقاط قوتك وضعفك، اسبح في شخصك وتبحر فيه، اعرفه وإذا لم تفعل لا داعي لتعرف أي شيئ أخر، فأنت الخير كله تذكر هذا دوما. نحن نكون استثنائين حينما نضغط على المناطق الجميلة بداخلنا، ونكتشف أنواتنا، عيوبنا ومزايانا، نعدل عاداتنا ونتكيف مع الجديد مع الحفاظ على القيم المتأصلة فينا من اخلاق سمحة، إن القيام بعادات جديدة كقراءة نصف ساعة يوميا، أو الذهاب لصالة الرياضة كفيل بتحسين جودة حياتنا ، وهذه هي النقطة الثالثة حتى نولد من جديد هناك عادات كثيرة إيجابية ينبغي التدرب عليها. الذي لم يولد بعد ما يزال يعيش داخل حدود نفسه، ولم يفهم بعد أن الحياة مسارات وخيارات وكل قرار يمكن ان يأخذك لأماكن لم تكن قط لتحلم بها ، لكن الحياة دون رؤية حقيقية لشكل الحياة الذي تريدين او تريد لا معنى لها، فما هي رؤيتك؟ أو دعني أصيغ السؤال بشكل أفضل إذا كنت على فراش الموت وسألتك كيف تحب أن تعيش حياتك؟ الجواب على هذا السؤال يقتضي وضع أهداف في كل جوانب حياتك، روحيا، وصحيا ، ومهنيا، ونفسيا ، واسريا وترفيهيا، واجتماعيا، وعقليا، وكل جانب ينبغي تعديد الأهداف فيه وربطها برؤية واحدة لتحديد شكل الحياة الذي تريدين وهذه هي النقطة الرابعة لتولد من جديد عليك بذل جهد للتخلص من أناك السابقة وترحب بأناك الجديدة. أنت وطنا لما تحب ولما تعرف ولما تفعل ولما يمكن أن تعرف وتحب وتفعل، وإلى أين تمضي ايضا، أنت تنظر للعالم بشكل مستمر وفقا لبرمجتك السابقة ووفقا للقواعد الأخلاقية والقانونية والموروث الفكري، والعادات القبلية وحتى نظرك للمرآة كل يوم لا يكفيك، ويجعلك تطرح السؤال هل أنا جميلة ا جميل، نحن مقيمين في ذواتنا ومقيدين بما شكل شخصيتنا منذ نشأتها وإلى الأن، والحل هو ان تحلق بنفسك وتنهض وتخرج من الصندوق، وهذا يعني حرفيا أنك تتحكم في ذاتك ومخير دوما في أغلب أمور حياتك، أخرج من الصندوق هذه هي النقطة الخامسة فكلنا نتحدث مع الذات لكن قلب التصورات عن ذاتك والعالم من حولك مهم لتولد من جديد، لا تقف وفق حدود نظرة الغير لك ولا تعيش تحت رحمة نظراتك السلبية لنفسك، لا أحاكمك وفق منظومة الصواب والخطأ أنا فقط أدعوك لتولد من جديد، وكلنا نحتاج ولادة قيصرية أحيانا، إما بحادثة على الطريق او الرفض من الأهل او الفشل في الزواج .. نحن نتشكل بشكل مستمر، ونصبح دوما ما نفكر فيه ، فما المانع من أن نفكر بشكل أفضل ونعيش الحياة بشكل أجود، كل انتصاراتنا لم تكن الا تشويها للطفل الذي يسكن فينا ويرافقنا لكنه دوما مستعد لأن يولد من جديد إذا وجد عقلا حكيما يفهم باللمز والغمز، ولا يحتاج للضرب والأذى ليولد من جديد. كما يقول بوذا آبائنا أسسوا هويتنا الأولى ولكن ينبغي ان نمسك زمام أمورنا، ولا ينبغي الاستمرار في لومهم ولوم الظروف، توقف عن تشغيل أفكارك السلبية عن تجاربك في الماضي وكن جاهز في كل لحظة لتتمتع بعيش الحاضر، وتنظيف ذهنك ومشاعرك ، وكن مستعدا دوما لتولد من جديد وتعيش في الآن.

دُرتي في الطريق للبيت

" خلود الحسناوي

عند عودة دُرتي من مدرستها وهي تخبرني عما رأت وشاهدت أثناء رحلتها في طريق العودة للبيت بعد أن استقلت سيارة الأجرة (الكيا) لأول مرة وأثناء جلوسها على مقعدها لفت انتباهها ان من كانت تجلس بالمقعد المجاور امرأة عجوز كبيرة في السن وهذا ماجعلها تشعر بالارتياح ، رسم الزمن خطوطه على ملامح وجه هذه العجوز ليخبر من يراها ان هذه اثار لمحطات العمر الطويل ، واخذ ايضا من اصابع يديها وجمالها حتى اصبحت يابسة تعاني الجفاف والهرم ، ومع استمرار الرحلة الى البيت لكليهما اخرجت السيدة العجوز هاتفها النقال من نوع سامسونك كبير الحجم نوعا ما ، استخرجت السيدة الدعاء واكملت قراءته وبعد ذلك تصفحت برامجه واظهرت احدى الالعاب ودرتي تراقبها بذهول ودهشة ، استمرت العجوز باللعب بهذه الالعاب وهي تفوز وبمهارة كمحترفة وانتقلت الى لعبة اخرى واخرى وهي مستمرة بالفوز بهذه الالعاب الالكترونية كاي شاب او مراهق يستمتع بوقته اثناء الزحام كي يقضي على الملل بطريقته الخاصة وهو بطريقه لوجهته واستمرت باللعب مما اثار دهشة درتي وذهولها اكثر واكثر وهي تقول في نفسها بعد ان نظرت الى هاتفها الغير متواضع .. تبا لك هذه العجوز تلعب بمهارة وبهاتف ارقى منك واحدث وانت ببساطتك تعيش معي وتشاركني حياتي مع اني ليس لدي وقت لاتصفح العابك ؟!! وبعد ان حصلت على الفوز بعدة جولات انتهى الوقت معها ثم نزلت من الحافلة بعد ان وصلت الى المكان الذي تقصده، ففي زمن غزته التكنالوجيا نرى تغيرات عديدة في حياتنا واصبح ماكان يثير الاستغراب في زمن سابق مألوفا الآن وما كان محظورا صار مباحاً لاسيما أن الكثيرين منا اصبحوا لايستغنون عن هذه الاجهزة الجامدة الحية بنفس الوقت ، فهي جامدة كاداة وحية تحاكيك بلغتها الخاصة المفهومة لك وتساهم في تغيير حياتك .. تجربة خاضتها ، ورؤى جديدة اضافتها الى مشاهداتها اليومية .. فَعَلِمَتْ اما والحال هذه اصبح محالا ان نبتعد عما تعودنا عليه لأننا بشكل او بأخر بنينا كل منجزاتنا عليه .. شبابا وشيبا وأطفالا وكهول .. الكل دون استثناء .. شكرا لكِ دُرتي .

أمّي نعمتي..

" ريهام المالكي

شعرت وكأنني أحمل صخرة مكان رأسي ، أسير محملّة بثقلٍ في غاية الشدة لم يشعر به سواها, في كل لحظاتي كانت تشعر بس حتى لحظة ضحكي كانت هي من ترى الالم والانكسار الذي داخلي في هدوء حزني وصمتي الذي يظنون انه غير مؤذي كانت هيا ترى عمق الأذى الذي أعانيه. أنت العقد المتين الذي يربط عقد عائلتنا وبيتنا الذي جعل حبات العقد لا تتفرق ، انت الروح الخفيفه التي تطوف بي ومعي دائماً وتشعر بي رغم محاولاتي الفاشلة في اخفاء حزني تمتماتك على سجادة صلاتك ودعواتك كانت ومازالت تنجيني من اشياء لايعلمها سوى خالقي أمي عظيمة ، عظيمة جداً للحد الذي يجعلني اتساءل دوماً كيف اخرج الله من هذه الأرض الصلبه والظروف القاسيه والبشرية الجارحة شخصاً ليناً هيناً عطوفاً محباً مثل أمي. أي قواميس وأي أحاديث وأي لغات قادره على وصف جزء بسيط جداً ولو مثقال ذرةٍ عن امي حبها وخوفها علي كان السبب الكافي كي لااحزن او اضعف امام اي موقف خوفي عليها لاتهرم من حبها لي كان الدافع الكافي ان اخفي تعبي وحزني وقلة حيلتي ثقتها بي زرعت بي القناعة بما حولي والاكتفاء بكسب رضا قلبها. من المؤسف والمخزي ان اتغاضى عن جميع ماقدمت لي او اجازيها بالنكران كل مازاد بي عمراً كلما آمنت وايقنت انني لن اقدم قطرة في بحر من ماقدمتيه لي وراء سعادتي وجميع ما انا به اليوم هو امّ عظيمة من طهر زمزم أنت قطعة من الجنة على ارض فانية يا امي غصن من النعناع وزهر الياسمين والمسك حبي لك جعلني انتظر واكافح رغم الخيبات التي ارتسمت على ملامحي الجميلة لن يعد شيئاً يكسرني الآن ، اصبحت مستعدة لخسارة الجميع دون استثناء سواك يا أمي اؤمن بأن رضى امي وضحكتها وحديثها ورؤيتها كل يوم كفيلة بان تكون من الأدوية الطبيعية أمي هي القلب الأصيل المعدن النفيس ، اختبرت صبرها كثيراً ولم تخيبني يوماً كانت دوماً عند حسن ظني وأكثر أيضاً. أنت نعمتي التي أدعو الله في كل صلاة وكل حين أن يبقيك الله دوماً بجانبي ويجعلك قريرة العين بي وأكون سبب أفراحك وأتوجك بتاج الرضا والسعادة يا سيدة قلبي العزيزة (أحبك أمي)

قرية الشياطين الحمر

“ سارة فراس

أعيشُ هنا في قرية الشياطين الحُمر يوجد القليل من صنفي وهم الملائكة المعتقلة سهواً القرية مخيفة جداً الجميع ينادينني بالملاك باستهزاءٍ واشمئزاز ،لكنني رغم هذا أُحب نفسي وأرفض ملامح التطاير الذي يجول في مخيلتهم عندما يعتقدونني بأنني سأقع في مصائب عظيمة بسبب نقائي، يوجد هنا نيران كحدود تحيط بنا أحاول الهروب أُفكر بطريقة ما لكنني في كل مرةأهرب يصعقني ذلك الرذاذ فأعود ملاك مشوه امي الجميلة تداوي جراحي ببلسم سحري....،أحدهم حاول الاقتراب مني ناولته بعض النضرات الحادة وأبرزت أنيابي اللطيفة بخبثٍ جلس على الضفة الأخرى ينتظر ضعفي لكنني هنا مستمرة بالتكشير عن أنيابي رغم هشاشتها أواه ياربي أنه شيطان مستخنث أم انها أفعى تتلوى تريد مني أن أكون رفيقتها ما الغاية؟! استطرق قليلاً ثم أقطف فكرة سوف اكون لها سيفاً يقطعها ارباً ارباً قبل أن تأكلني تلك الشمطاء تمكنت من تطبيق خطتي بعدما تأكدت إنها أفعى شيطانية ، لكن هنالك آثار من السمِ دستهُ في شخص آخر انقلب ضدي لكنني تخطيت الامر ....،فكرت ملياً بكلام ألناس عني أنتِ ملاك أكثر من الحد المعقول سوف تُكسرين بسهولة، لن تستطيعي ألعيش هكذا، لن تتجاوزي الأمر بحسن نيتكِ.. لكنني أعيش رغم عدم مخالطتي بالأُناس الذين لا أستطيع مجاورتهم أعيش، أعيش في خيمتي حيث يوجد أصنافي بلا ملل ومستمتعة بذلك لكن ماذا يضر لو أطلعت على الشياطين من بعيد أراقب أغلاطهم وأتعلم منها، وجهت أُختي لي سؤال طفولي ماذا لو انتِ وتنظرين اليهم أُغرمتي بشيطان منهم وهو ايضاً أغرم بكِ ؟ لم أرفض الفكرة قط بل درت متجولة في عناصر الأجابات الصريحة والواقعية في مخيلتي نعم ماذا لو ؟ بعد التفكير أستنتجت على أي حال لا يمكننا العيش معاً إلا اذا تحول إلى صنفنا ماذا لو طلب مني ان اتحول أنا ألى شيطانة ؟ بالطبعِ سأرفض اختي : كيف انتِ متأكدة من نفسكِ هكذا لأنني أُنثى أعلم أن الأنثى تأثيرها على الذكر أقوى وتستطيع أن تجعله يلحد بكافة قومهِ ويؤمن بها هي فقط أيمان راسخ لا مجادلة فيه لذلك أنا واثقة ،لكن من قال ذلك ربما أُغرم بملاك مثلي من يدري؟! فالانقياء تجذبهم قلوبهم إلى أماكن يحطون رحالهم فيها لذلك يجب ان تكون صالحة للسكن وإلا سوف يرحلون إلى الابد تاركين قذارة قوم باحثين عن مأوى جديد.

إلى عثرة الماضي ووجع الحاضر

“ رسل السراي

لكل منا مَرْفَأ من الماضي هاجر من خلاله الى مستقبل مجهول وباهت انا وحقائب رحيلي في الثالث من تموز تلك التي لا أحمل بها الا عينيكِ وابتسامة خفية منكِ وقليل من الاشواق والذكريات والأماكن تلك الرحلة التي امتدت على طول البحر ،لكن الحقيقة انها امتدت على طوال عمري ! سفينة الرحيل وانتِ اخر ما اتذكر وماتبقى لي من وطني السليب، لم اكن شجاع لدرجة أن أرى عيناكِ قبل الرحيل التقطت ظرفاً بائساً لأنقاذِ غريق بأنفاسهِ الاخيرة كما يفعل الجبناء لأكتبُ لكي رسالةُ الوداع :- «الى حبيبتي القاتلة رغم برائة الوجهِ الى ابتسامتي المعقوده بها الى وجع قلبي لا اكتب لكي عبارات الوداع المبتذلة والمعروفة في الرسائل ولا مقدار حزني وحدادي لرحيلك ورحيلي عنكِ ! دمتي بأمان وحفظ الله ، اما بعد ارجو من الله ان لايؤلم قلبكِ الاشتياق فجراً، ولا تصرخين صامته في سدمة الليالي ولاتبكين من آنين الفقدِ ،ياحبيبة عمري ورفيقة اوجاعي ربما كتب على صحيفتنا الفراق حزني عليكِ لاينتهي مابقيت حياً غربةُ عيناكِ والوطن كفيلةٌ بقتلي للسنوات القادمةِ ،راجي من الله ان لايجعل السيئين في طريقكِ لانكِ تتذمرين من الغرباء ،كما تفعلين بي بعد سنوات حينما اصبحُ غريباً ! ارجو من نسائم الهواء العالية ان لاتزعج شعركِ الطويل لأنكِ ثرثارةً ولا تتوقفين من شتمها ،ارجو ان لاتمزقين عشرات الرسائل يومياً غير المرسلة كما افعل ! أخيراً ارجو من الله ان يمن عليكِ بمغرة الخيانة وعذاب هجري ووجع روحي ونزيف جراحي ،يامن اسمها كفيلاً لعلاج هذه الجروح»

لو أنّه مرصوص!

“ ريم سليمان الخش

إن تفشى بلا حيا التعريص
دعك منهم فللرخيص الرخيص
وانزف الشعر أنت أسمى وأرقى
إنما العمق تصطفيه النصوص
إنما الشعر سكبة الروح لما
يتجلى بها الضياء الدليص
ليس يعنيه مارقا يتغابى
كل نظمٍ بلا الرؤى منقوص

*

لهف قلبي على الذبيح مسجى
بخواء تناهبته اللصوص
كم يقاسي وحزنه بات سيلا
ليت شعري وأين منه القميص؟
دمع يعقوب هل ليوسف ريحٌ؟
أم لبؤسٍ تغرّبٌ ونكوصُ؟

*

آه ربي متى أراه معافى؟
يارؤوفا أللاماني بصيص؟

*

إن يقولوا : قد جاءنا ومض يسرٍ
بعد عسر ببرهة قد ينوص
متعبون وصبرهم فاق حجما
حجم أرضٍ ببؤسهم مرصوص
وعلى الظهر غربةٌ وخيامٌ
وامتهان الضنى وموتٌ غصيص

اشتياق الأوردة

“ صالح الكناني

ما كل شيءٍ يستبيحُ جوارحي فلي عليها
سطوةٌ متمردة حتى عيون الساحرات توقفت
عند السهام تكسرت متجمدة نظرت ذؤابة خافقي
فتبصرت أني لها طعّانُ نزو العربدة وشعائرُ النظرات
تدنو خلسةً تتحسس الخطوات نحو المصيدة ترنو إلى قلبي
فلا تشتاقه تتمنعُ الأبواب دونها مؤصدة
تخشى تدفق وابلٍ مستسلمٍ لجحيمِ عشقٍ
نارهُ مستوقدة فأنا وإن عزف الهوى عني
فلن يعزفْ على أوتاره سوى أبرده عشتُ صراعاتِ
الغرامِ مكابراً ما كنتُ أسمح جيشه أن يعبده
فتكالبت حين الوقيعة رغبتي لبراءة الوصل العفيف
ومقصده لكن قلبي هالهُ ضعفي وما
أرخى لها حتى عنان الأفئدة تمضي السنون
على عظائمِ وحدتي ما بين صدي وإشتياقُ الأوردة
لدماء قلبٍ دافيءٍ يجري بها تتزلزلُ الروحُ جوىً
فتهدهده وأنا إذا كنتُ الخليَّ فإنني لست على هذا التخلّي
سؤدده لي في النساءِ أميرةٌ مزدانةٌ بعفافِها مصونةً متفردة
أدعو الإله تنالها أهزوجتي فيطالها عشقي
فتنشدُ أجوده فتنقّبُ الكنز الدفين في خافقي تستخرجُ النبض الثمينَ
فتُشهده وتخالطُ الأنفاس في صدري على وقع الهوى فيجيبها
بتنهُّده فتهيم في سُكر الكلام وصدقهِ
فتمازجُ الخد المنيرَ تورُّده فتنجلي عن نورها خلجاتها
فترتعش شفتاها حباً تُسعِده تتيقنُ الأكبادُ
من هفو الصبا فلا يغيبُ عن الصبابة موعده
فأنا وإن علم الهوى مزدانتي وتكفل النبض الصفيّ
فأشهده فإن عشقي لا يفارقُ فطرتي فقد جُبلتُ على
تتبعِ مورده لكن ما قض المضاجع عنوةً هو هل سيقبل بي حبيباً
أُسعده؟ هل سينبضُ قلبه حين يرى عيني وما فعل الكرى
وتودده؟ ولسان قلبي حينما طاب لهُ نظم المشاعر والفؤاد
تَنَهده هل إنتظاري سوف يجدي حبه أم يقفل الباب المعتق
أعقده؟ ما كل شيءٍ يستبيح جوارحي لكنها عبثت بقلبي
تُفسده وا حرّ قلبُ المستباحُ حصاره في كل زاويةٍ سرابٌ
يَفْقُدَه كيف السبيل إلى ملاذٍ توأمٍ مستسلمٍ لمتيمٍ كم يعبُدَه؟
عبثاً أحاولُ والقيودُ تلفني كيف الوصول لها وروحي مجهده؟
في كل يومٍ أستفيقُ بطيفها عليَّ أرى الأرواح فينا مجنده
ماذا عليّ وأي شيءٍ نابني آمال قلبي لم تؤكد مولده
كل شيءٍ في كوامنِ خافقي يؤمن بأن جوارحي لن تفقده
عشقي لها عشقٌ تعلق واكتفى فالنار هامت في عروقي مؤبده

همس الوفاء!

" جمال الأغبري

في ظلمة الليلِ ووحدته..
أتاني صوتٌ يهمس مهجتي..
ماذا بك؟ وما لقلبك نازفٌ لا يستَكِن..
تنهدت قليلا ثم خرجت صرختي
آآآآآه على دربٍ سلكته..
كنتُ أحسبهُ مَلاذاً آمناً..
درباً يطيبُ لي السير به، والمكوثِ مطولاً..
أجد فيه راحةً للبالِ
قبل القلبِ يعشقه..
سلكتُه وكنت فيه ملاكاً أبيضاً..
لكنني في أولِ امتحانٍ شدَّني..
ماذا فعل؟ وكيف غير مسارَهُ؟
رأيتُه هارباً متجاهلاً..
منحرفاً عني لابساً عباءَةَ غدرِهِ..
في حينها تمنيتُ موتاً يُصيبني..
حتى لا أعيش وسقطتي في مِحنتي..
تردد الصوت ثانيَة..
وهمسَ بأذني ونَبرَةٌ تعلو رنَّته..
لا تكترثْ اختر طريقاً آخراً..
لا تجعل حياتَك قاسِية..
تنهدْتُ وأعدت كَرَّةَ صرختي..
آآآآه من بعدها راجعتُ نفسي..
والقلبُ مشغولاً بجَرْحِيَ..
ماذا أقولُ سوى دوماً نزيفاً ساكبُ..
مالي أنا هكذا!!
بالنزفِ لا أعرِفُ طريقاً يختَلف..
سأقِف، وأترُكُ كل شيءٍ خلْفِيَ..
يا صوتُ اهمسْ لي ثالثَة..
وأنثرْ عبيرَكَ والشَّجَن..
اجمع شتاتَ قلبٍ منكَسِر..
وأزرعْ به حباً لدربٍ ثانية..
أترك أثَر، مهما انفَعلْ
لن ينكسِر في ثانية..

أخريف هذا أم ماذا؟

" محمد الحسيني

فجأة تساقط عليّ كل شيء
دفعة واحدة أحوري وما فيه ،
قلبي ومن فيه ، مهجتي وما تحتويه ،
صدري بما يعتريه، حنجرتي وحبالها ،
أوردتي والأوتار ، جسدي وعافيته،
أنفاسي شهقاتي حتى باتت التناهيد
هي الأناشيد، ذلك الألم البغيض
من أين تحدر وفي جسدي تمحور،
عظامي مهشمة، جمجمتي محطمة ،
أهلي أخوتي أصحابي وأحبابي أين أنتم
أين ولى جمعكم لماذا تركتموني
والأوجاع تقتص مني، أيتها السماء
ما بال مطرِكِ الأحمر لا تخف غزارته
وحتى دموعي التي هي أصلبُ من الفولاذ
ما بالها باتت كالودق إلى هذا الحد
تعطلت أعضائي وتوافقت مع أشتاتي ،
أحقاً هي الفاصلة أم أنها ولادة لبدايةِ
خريفٍ مصحوبٌ بالتّلاشي أم أن بداية
العمر تحدرت من وجع الشيخوخة
وجماد المنتصف قد تكون الحياة
بدأت من هزيمة الستين وألم الخميس،
ووقوف الأربعين ونضوج الثلاثين
وعزم العشرين وأحلام العاشرة
ونهايتها من أول يومٍ شققت فيه
نِصفَ أمي لرؤية الحياة أول مرة ..

لحظات عابرة

" هبة أبو زيد

يقتحم الحب حياتى ويشرق مثل
الشمس واغرق مثلك فى الاحلام
اتلاعب بحروف الماضى واقلبها (حلم)
بدلا من(حمل)..... ظل لاعوام
قلبك عنوانى فخبئينى وحاربى كوابيسى
واذكر الله بصدق واذكرينى
يخشى قلبى أن أفقدك
مثل البركان الثائر وسط البحر
اتبخر ويغرق قلبى فى الاوهام
ابكى ..اغنى .. قداتمزق أواضحك مثل
المجنون لايام يهجرنى النوم فضمينى
يقتلنى خوفى.... فاحمينى وبقلبى نامى
لأنام يبحر قلبى منذقرون دون شراع
دون لجام يسكنه الحرمان
فيغدو مذبوحا ينزف احلام
ويفكر بالموت كثيرا ويصاحب خوفه وينام
منذعصور الحرب اقاوم اسخرمن كل حبيب
ادفن احلامى فى قبري المغلق
واغيب ارفض كل الالوان إلا
اللون الاسود لون الوحدة
لون البأس ولون الشعر فوق الرأس
قبل هطول الثلج الابيض
قبل الشيب لم اتصور ان الحب
لذيذجدا ان الحب طبيب
ان عيون حبيبى سر الكون ان الازهار
لها لون اشعر أنى صبى عاشق
اتقمص اياما كنت فيها مراهقا
اضحك من نفسي على نفسى
يرتعش القلب واغنى تهتز ضلوعى بلا
حزن اشتاق تشتعل الرغبات بصمت
فيسكتها صوت الذكر و صوت الله
وتمر الساعات كلحظة ويأتى وداع الكف
فاقبلها وتقبلنى عيونك واعرف سر اللهفة
سر المد و سر مدار الارض اشعر أنى طفل تائه
انا من قبلك لم اتفهم معنى
الحب عود ثقابك قد يشعلنى

من وحي الروح والأحلام..

" عبد القادر زرنيخ

وحي الروح صمت الروح بغربتها مجد الأرواح بمرآتها
هذه المرآة خالدة مابين السحر وعالم الكتابة ..
صمت النهار بفجره صمت الصمت من جبرانية الأشرعة
خلود الذات مابين الوعي والمنتصف
مزقت المعاني مابين الكلمات والمنحدر
وحي الكتابة نهر تحت المنعطف أيها الراكد خلف أحلامي
رسمت جبران حيا أمام خواطري سأقلد البحر أشرعتي
تحت القمر .فوق زحل مابين الشمس وأطيافها
روايات من عالم السحر من وحي الأحلام
نقطة في عالم النسيان همسة على الجدران
حلم على الأطياف أم ذاكرة بالماضي تهيم
ومضة من روح الأحلام أرقت الفجر من أطيافه
هذه المعاني لوحة وبعض الأحلام رسم وأوهام
جبرانية أحلامي على الورق تحت الأغصان
على الجدران المعتقة بالعبق تائهة الكلمات
سابحة بفلك الأقلام على الرصيف وجدت كالصفحة البيضاء
عزف النشيد بأوتار من ورق هل يعود الحلم
ونحيا من الغرق ياوهم السعادة ومرآة الحروف
مابين الكتابة والقلم زيفا وإن رسمتني الظنون
هناك من هنا عدنا كي نحيا من الماضي بحاضر يكون
هذه الأخيلة على الأصقاع متهافتة كالحروف
تهافتت بي الأيام وألقتني بنهر الظنون
أنا يا نهر من ظلمتني الأماني ووقعت كالخيول
لكن سنحيا بألف رجل من جديد

حكاية حزينة

" بيان حلبية

حكاية حزينة فتت الدماغ على ما حصل ومازال يحصل حتى الآن لنبدأ ونصرخ بصوت اعلا.... وننادي نداءً سويا... أين نهبت حقوق كل طفل كيف سلبت منه وبأي طريقة كانت .. ماذا عساي ان احدثكم عن طفولة كان عنوانه التشرد أصبحت الطفولة حلم لكل طفل أصبح جرمٌ ان نعيش طفولة بسلام أمنين على أرواحنا صار الوعي لدينا قبل نهضنا كنا رعاتاً بأحضان امهاتنا وكانت كل مرحلة من عمرنا بين أضلعي امهاتنا.. والآن بتنا نبحث تحت الركام عن حضن يؤوينا نصرخ آهات.... وآهات... لنسمع صوت امهاتنا الذي كان صوت الآمل للعيش وبناء انفسنا نحن متغربين ولم نعش طفولتنا أرى بكاء كل طفل بين آه... وآه على فقدانهم أحضان أمهاتهم رافقت طفولتنا الألم والبكاء والتشرد تحت الركام كان زماناً كل مايشغل عقول الطفل هو الهدايا والمفاجئات منذ الصغر والأن ننتظر مايحصل ومتى الدور عند سماع صوت صفير الطائرة يقف القلب للرحيل نبيح الكلاب يعم المكان صوت رصاص.... قصف... طيران انظر والتفت حولي لا أرى سوى الدخان والغبار الذي أحاط بكل الأرجاء أصوات البكاء تهدم البناء.... في حلمي صوت الأطفال يغنون اغنية الحب والسلام أصبحت أرواحنا بلا دماء قد جفت ذبلت أمال الأطفال وهم غير مدركين مايحصل اتوا أنفسهم بالفخر والغز برغم الذي يجري أصروا على العزيمة والمقاومة رغم كل الهزائم التي احاطت بهم إلا انهم مازالوا مبتسمين حتى الآن.... ليتَ الذي نهب من تاريخنا يعود من دون أحكام مبعثرة وسلسلة مهجرة... ليتَ الحكم بأيدي النبلاء على معشرينا ليتَ الحرب بلا راء والأمان في كل الارجاء مايراودني الآن هو أرض آمنة ورائحة الياسمين بلا دماء.

عائد مع وقف التنفيذ (٤)

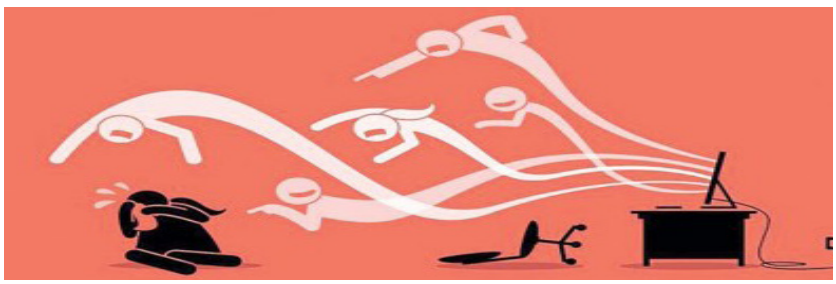
" ندى دخل الله

يبلغ أبو ياسين ما يقارب الستين عام حسب حساباته، أما فاطمة فهي ابنة أربع عشر عاماً وهي أصغر من أصغر أبناء أبو ياسين... تمت الصفقة وحصلنا على المال الكافي ليسافر خالد واستعد للسفر واتفق مع المهرب وتمت العملية في يوم وليلة، وبعهود ووعود من خالد بأن يحسن وضعنا وينشلنا من قاع الفقر الذي هوينا به بعد اللجوء... لم أكن صغيراً لقد كنت أعي تماماً ما نحن نسير نحوه، وما المصير الذي ينتظرنا، لقد كنا فيما بيننا نبيع وطننا مجدداً وفي هذه المرة لا نأكل بثمنه أرزاً وحليب إنما بعناه بغرفة من الطوب والصفيح وبحلمٍ وسراب لحق به أخي.. ودعنا خالد أخر مرة وكان لدي يقين بأنه ستحل علينا لعنة بيع أختنا للنصاب أبي ياسين مضت الأيام والأسابيع وأمي تقف كل يوم وتنتظر أي خبر عن خالد، وبعد أشهر بدأت تصاب بالخيبة لكنها ما تزال تدعي الصبر أمامنا وتردد _ الغايب عذره معه _ بعد سنوات وصلتنا الكثير من التأكيدات أن المهرب قتل من معه من شباب وسرق نقودهم وهرب، لم تقتنع أمي بكل هذا وبدأت تهجس ليلاً وشيئاً فشيئاً كانت تفقد عقلها كما فقدت وطنها ومن ثم زوجها والآن ابنها... بلغت الثامنة عشر، كنت أكره عمري لأنه كان مقياساً لسنوات اللجوء، لو استطاع الجميع نسيان هذه المأساة أنا الوحيد الذي لا يمكنني ذلك... خلال الثمان عشر عاماً الماضية كان تأثير الصدمة يزول شيئاً فشيئاً عن أهل المخيم بما فيهم عائلتي ، وانشغل الجميع بتحويل غرف الطوب لمنازل متواضعة ومن ثم بدأوا بجعل المنازل أكثر استقراراً حيث لا عودة تلوح بالأفق.. أختي التي تم بيعها أصبحت أرملة قبل أن تبلغ العشرين وبقية أخوتي احترفوا الحدادة وتسللوا إلى المدينة للعمل وتحسين أوضاعهم، تزوجوا جميعاً، وماتت أمي... أما أنا لا أزال عائد، ولا أزال أحاول أن أنال من اسمي نصيب ولكن... المضحك المبكي أنني اليوم بلغت من العمر اثنان وثمانين عاماً، أشعر بالنصر لأننا لم نرد لأبي ياسين حصته من محصول أول زرع لنا بعد العودة.. لو كان أبو ياسين يعلم أننا لن نعود حتى هذه اللحظة ربما لم يكن ليقرضنا المال، وربما كنا مازلنا نعيش في خيمة... عموماً اليوم أسكن شقة جيدة أكاد انسى أنني لاجئ ، لولا أن اسمي عائد، طبعاً مع وقف التنفيذ.

التنمّر الالكتروني

" سحر الدوري

أدى إقبال الكثير من الناس على العالم الافتراضي والتشعب فيه كالعمل على الانترنت وبناء العلاقات عبر وسائل التواصل الاجتماعي إلى ظهور العديد من الظواهر غير الطبيعية كالتنمر الالكتروني ويقصد به: هو العمل على إيقاع الأذى وإلحاق الضرر بالآخرين وذلك باستخدام الانترنت والتقنيات الحديثة لمضايقتهم او احراجهم ويتمثل ذلك في نشر معلومات شخصية ، صور، مقاطع فيديو لإيذاء الاخرين. وللتنمر سلوكيات عدة كنشر الشائعات او تخويف وتهديد شخص ما عبر الانترنت او عبر رسائل نصية....والعديد من السلوكيات الخاطئة غير المسموح بها وتكثر هذه السلوكيات لدى الشباب والمراهقين بنسب عالية . ويعتقد البعض أن التنمر الالكتروني أمر مبالغ به ولا يستحق الالتفاتة إلا أن إحصائيات التعرض له تثبت عكس ذلك فقد تعرض ٧٠٪من طلاب المدارس المتوسطة والثانوية للمضايقات الالكترونية خاصة البنات والذين يتعرضون للتنمر هم اكثر عرضة للانتحار...وللتنمر الالكتروني أنواع: التنمر اللفظي ويشمل التعليقات على مواقع التواصل الاجتماعي التي تسبب مضايقات للآخرين ، التنمر الالكتروني عبر نشر المعلومات والصور الشخصية ، القرصنة والمراقبة وسرقة الحسابات الشخصية ، التنمر الالكتروني الجماعي على الرغم من إن حالة التنمر الفردي هي الاكثر شيوعا عبر الإنترنت لكن يمكن ملاحظة حالة التنمر المنظم والجماعي حيث يقوم مجموعة من الأشخاص باستهداف شخص معين وملاحقته بطريقة مسيئة ومستمرة. ولهذه السلوكيات أسباب عديدة أهمها الغيرة ، الاكتئاب، الامراض النفسية ،اضطراب الشخصية ونقص تقدير الذات.... وقد نها اللهُ – جَلَّ وَعَلَا عن التنمر في قوله تعالى-: {والَّذِينَ يُؤْذُونَ الْمُؤْمِنِينَ وَالْمُؤْمِنَاتِ بِغَيْرِ مَا اكْتَسَبُوا فَقَدِ احْتَمَلُوا بُهْتَانًا وَإِثْمًا مُّبِينًا} وللحد من التنمر الالكتروني هو جعل الآباء مسؤولين عن أفعال أولادهم ومراقبتهم وتوعيتهم بمخاطر هذا التصرف وحثهم على نبذه لأنه يخالف الإسلام والسنة. بالإضافة إلى فرض العقوبات القاسية عليهم في حال التنمر الالكتروني على الاخرين، فرض نظام قضائي على المتنمرين الأمر الذي سيجبر الناس على تجنب التنمر الالكتروني.



حب النّفس

" العنود الأحمد

يشاع كثيرا أن حب الذات يعني الأنانية والغرور وهذا غير صحيح فحب النفس هو مصطلح يعبر عن حالة لتقدير واحترام النفس والذي ينمو من خلال ممارسة الأعمال التي تدعم نمو الشخص الجسدي والنفسي والروحي حيث يتقبل الشخص نقاط ضعفه ولا يظهرها للأخرين ويستخدم نقاط قوته بما فيه نفع له ويسعى لتحقيق أهدافه باستخدام نقاط قوته ومعرفة ذاته ومعرفة امكانياته وما يحب والتركيز على النفس وحبها يعتبر سببا في تقديم الحب للأخرين فالذي يحب نفسه ستجده تلقائيا يقدم الحب والدعم حتى للذين ينافسونه في مجاله لأنه وصل لمرحلة حب وتقدير الذات التي تجعله لا إراديا يقدر ويحب ويحترم الأخرين وللوصول لذروة حب الذات يجب علينا توظف تفكيرنا بشكل إيجابي نفكر بأنفسنا بطريقة إيجابية ونذكر أنفسنا دائما بالإنجازات التي حققناها بغض النظر عن حجم تلك الإنجازات كالفوز بجائزة ما أو التخرج من الجامعة أو الالتحاق بوظيفة جيدة أو فقدان الوزن ، وعدم مقارنة النفس مع الأخرين وأن نستمتع بقضاء الوقت بمفردنا كمشاهدة فيلم أو تناول وجبة الطعام أو السير بمفردنا وحب الذات لا يعني أن نحب أنفسنا في أوقات التي نكون بها سعداء لأن هذا يعتبر خروج عن المنظور الواقعي للحياة فيجب أن يفهم الأنسان ذاته ومشاعره المتخبطة بين الحزن والغضب والفرح والرضا وتجنب الوصول إلى الكمال والتعامل مع الجراح القديمة ومواجهتها والتغلب عليها ووضعها في قائمة التجارب والدروس التي نتعلم منها ،ومن أمثال احترام الشخص لذاته أيضا وضع الحدود الشخصية حيث لا يسمح للأخرين التدخل في أموره الشخصية ولا يتدخل هو في أمور غيره أن الحفاظ على هذه الحدود الخاصة يعزز الإيمان والثقة بالنفس ويزيد من حبها، وعدم الألتفات للأنتقادات اللادعه، كالذين ينتقدون شكل الأنسان الذي صوره الله بأحسن صورة أو تصرفاته الصحيحه أو إهتماماته المختلفه عنهم فجيب الأستمتاع بممارسة أهتماماتنا حتى وأن كانت تعارض أهتماماتهم وحب الشكل الذي خلقنا الله به وتغيراتنا الجسديه والشكلية مع تقدم العمر والألتفات فقط لسعادة النفس والقيام بما تحبه وترضاه وأن نذكر أنفسنا بأننا جديرين بأن نكون محبوبين وأن نشعر بالأعتزاز والفخر لأننا خلقنا نحن والرضا التام عن النفس.