العدد الثامن
تاريخ 01 - 01 - 2019

إنسان

نصف شهرية مستقلة
صحافة حرة وإعلام هادف

سياسية - اجتماعية - ثقافية - صحية - إنسانية - منوعة

اقرأ في العدد الثامن من مجلة إنسان

ماذا ينتظر السوريين في العام الجديد؟ — بقلم : مصطفى طه باشا — 3

عام جديد واستبداد مستمر.. — بقلم : نصرة الأعرج — 4

لم يكن سعد .. سعداً (١) — بقلم : سميرة بدران — 5

متحف ادلب .. بين الماضي والحاضر .. — بقلم : هادي حاج قاسم — 7

جراح اليتم (١) — بقلم : منار الديري — 6

فـــن التفـــاؤل .. — بقلم : هبة صالح رزق — 8

كـــل عـــام .. — بقلم : فرح الخاصكي — 13

الغضب وطرق علاجه .. — بقلم : ياسر العبيد — 10

أنا وأنا والانعتاق الأخير .. — بقلم : ريم سليمان الخش — 11

والعديد من المواضيع المنوعة والمفيدة / مجلة إنسان .. لكل إنسان

أسرة مجلة 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

الكاتبة السورية : أ. سميرة بدران
الكاتبة السورية : أ. نصرة الأعرج
الشاعرة السورية : د. ريم سليمان الخش
الكاتب السوري : أ. ياسر العبيد
الكاتبة السعودية : أ. هبة صالح رزق
الأديب السوري : أ. عبد القادر زرنيخ
الكاتبة الكويتية : أسماء مرزوق
الكاتب السوري : هادي حاج قاسم
الكاتبة العراقية : د. فرح الخاصكي
الكاتبة السورية : منار الديري
الكاتبة المصرية : سوسن حامد سليمان
الكاتبة السورية : صابرين علوش
الكاتب العراقي : محسن العويسي

للمشاركة مع مجلة إنسان عبر البريد الإلكتروني

insan.magazasi@gmail.com

العدد الثامن
تاريخ 01 - 01 - 2019
إنسان
نصف شهرية مستقلة
صحافة حرة وإعلام هادف
سياسية - اجتماعية - ثقافية - صحية - إنسانية - منوعة

كلمة العدد

ماذا ينتظر السوريين في العام الجديد ؟

مصطفى طه باشا

عام مضى وعام يمر وعام سيأتي، ولا شيء يتغير على أرض سورية، ولا في نفوس السوريين، وحدها المعاناة، الضياع، التشرد، والدمار من تزين أعوام السوريين منذ ثمانية أعوام وحتى الآن. من ينظر للأحداث الجارية أو الفائتة على خارطة الزمن السوري، خلال العام الحالي أو الأعوام المنصرمة، يدرك بأن القضية شائكة ومعقدة والحل إن تحقق فليس بيد السوريين فقط، بل بيد العالم أجمع، وخلال السنوات الماضية ضاق السوريين كل أنواع المعاناة والألم، سواء الجسدي أم النفسي، وتلاشت كل أحلامهم وآمالهم في الاستقرار والأمان، والتي تعد الركيزة الأولى أو اللبنة الرئيسية في استقرار الدول وأساس تطورها ونجاحها، فبعد الثورة لم يذق السوريين طعم الأمان والاستقرار وعانوا بالإضافة للقتل والدمار والاعتقال والتشرد من الفلتان الأمني وانعدام السلطة والقوانين نتيجة عدم الاستقرار السياسي والعسكري وهنا نتحدث عن مناطق المعارضة في السنتين الماضيتين، حيث انتشرت ظاهرة الاغتيالات العشوائية والسرقة وفقدان السلطة والرقابة .. بالنسبة للتحركات السياسية الدولية، التي لم تسمن ولم تغني من جوع، فإن السوريين أدركوا بأن التحركات والمؤتمرات والاجتماعات هي خلبية وليست جدية وفعلية، مجرد تخدير للمرض وليست علاج جذري، فالسوريين بحاجة لاستئصال المرض من جذوره، وحل المشاكل التي تعرقل استقرار الأوضاع في سورية عامة، والمناطق المحررة خاصة.

يأمل السوريين في العام ٢٠١٩ أمنيات وأحلام بسيطة، تعتبر من أساسيات العيش في كل دول العالم، فأحلامهم تتركز حول تنظيم الصفوف وإعادة الاستقرار والأمان والبدء بالتنمية المجتمعية وإصلاح الإنسان من جروح الحرب والتشوهات النفسية التي تعرض لها خلال سنوات الحرب، قبل البدء بمشاريع إعادة إعمار المنازل والمدن، وإزالة الخلافات السياسية العسكرية بين القادة السياسيين والعسكريين، والاهتمام بمصلحة البلد العامة وليس المصالح الشخصية، بالإضافة لأمور أخرى حول تنظيم الأسعار، وكسر الاحتكار، وإطلاق سراح المعتقلين، والاهتمام بالتعليم والصحة ..

لا ينتظر السوريين تحقيق أحلامهم دفعة واحدة، بل بالتدريج وهم على يقين؛ بأن العالم أجمع، تآمر عليهم وخذلهم خلال الأعوام السابقة، ولكن يبقى الأمل رفيق دربهم الوحيد في تخليصهم من المعاناة والعذاب، الذي بات من أساس حياتهم اليومية واعتادوا عليه، وأملهم الوحيد وهمهم الذي يشغل تفكيرهم، هو أن لا يكون هذا الواقع والمعاناة رفيق درب صغارهم، وأن لا يعتادوا عليه أيضا.

فهل سيحقق العام الجديد أماني وأحلام السوريين المنتظرة والمنشودة، منذ اندلاع الثورة، أم سيكون كغيره من الأعوام السابقة، مجرد رقم لمزيد من الآلام والأوجاع ؟

نصف شهرية مستقلة
إنسان
صحافة حرة وإعلام هادف
العدد الثامن
تاريخ 01 - 01 - 2019
سياسية - اجتماعية - ثقافية - صحية - إنسانية - منوعة

حديث البلد

عام جديد واستبداد مستمر ..

أ. نصرة الأعرج

مما لا شك فيه أن السنوات الثمان الماضية، قد أحدثت زلزال موت في المنطقة العربية والعالم ... ومما لاشك فيه ايضا أن المفكرين والمحللين والباحثين قد انقسموا لتتشرزم الحقيقة التي بقيت اجزاء منها والبعض منهم أصابهم الدهشة والذهول من هول ما حدث ؟والأسئلة مازالت تطرح والمنافقون المتشدقون يحاولوا أن يصوغوا ويشوهوا التاريخ بالطريقة التي يهوون والبعض الآخر لا يكترث مادامت مسار الأحداث الأخيرة قد سمحت له بالتسلق وبلوغ المبتغى الذي خطط له .

فكيف يمكن الوصول لواقع أكثر حقيقة ، جديدا ،أكثر عدالة وأمنا ؟

ولعل أهم ما اعتمدت وركزت عليه بشكل أساسي تلك الحكومات الطاغية لخندقة شعوبها وتشتت قواه بل و تفككه وخلق صراع مستميت بين اطيافه هو الدين والمال واللذان بدورهما تترسخ القوة السياسية لتلك الحكومات المستبدة .

وعند الحديث عن الدين من الصعب فهم ردة فعل الشعوب العربية فيما يخص أقدس المقدسات فنرى "القدس" وقد اغتصبت وانتهكت ، ولا احد يتحرك .

وليترك الشعب السوري أيضا كما ترك الشعب اليمني والعراقي ومن قبلهما الفلسطني في غزة والضفه الغربية يقتل ويحاصر دون ان نرى مؤشرات بأن الحكومات وانظمتها الاسلامية او المسيحية في هذه المنطقة تهتم او تتحرك من أجل المقدسات على العكس من ذلك فالأكثرية الساحقة لا تكترث.

وكيف ولما دمرت سورية ؟ وقبلها اليمن وليبيا والعراق كيف تمكنت جهات تعمل بالظل خلقتها ووطدت ركائزها أنظمة الحكم والحكومات الطاغية لتشتت قوى شعوبها وتسحقها من تحريك وتفعيل شيفرة التدمير تحت صبغة "الدينية" لتخريب الهدف السامي لتلك الشعوب .

في التاريخ نقرأ أن الشيفرة المدمرة قد أصابت الشعوب الإسلامية وقبلها المسيحية من محاكم التفتيش الى صكوك الغفران وشراء عقارات الجنة المفترضة وحملات التكفير التي ازدهرت وما نتج عن ذلك من تصفيات وقتل على الهوية، وحروب وتصفية بعضهم لبعض، كلها من أجل ماذا؟ أمن أجل الجنة ! أم من أجل الدين ! أم من أجل الوصول للسلطة والبقاء والتمركز فيها !

من المنطقي هنا أن نطرح الاسئلة المشروعة ؟ كيف يمكن لدول أن تقسم المجتمعات إلى طوائف تكفر بعضها البعض أن يبنى عليها من أجل تحرير الانسان ؟ هل أصبح العالم هشا إلى درجة الجنون ..يدار على أساس أساطير دينية من أجل التحضير لمعركة تكريس البقاء والحكم الأبدي لقلة من المهووسين؟ فأي معادلة هزلية تلك سوريا من ثورة حرية ، بأيديهم تحولت لصراع شعب نسي ما قام من أجله و بقي من لم يدنسه الهوس محافظا على ثورته بداخله كي لا تلطخ ، ولكي تعود للسطوع لابد أن ينتصر العقل ، ولن يفيد وطننا دمى تسمى حكومة ونظام حكم و قيادات و فصائل ومعارضة منافقة . فسوريا لا تعنيهم بشيء والهدف هو سلطة ..تضمن لهم ممارسة الطقوس واستمرار السيطرة من خلال تغير مسار الشعوب عن طريق حكوماتهم القابعة خلف كل ما يجري وسيجري لهم من اهوال.

كيف لنا أن نثق بهم وبحكومتهم التي صنعتهم ليطفئوا ضوء شعب بسيط .

كيف يمكن ان نثق بهم بعد كل الدمار الذي سببوه لسورية خدمة لحكومتهم التي زرعتهم في سجونها ومن ثم نقلتهم للضوء لتشويه مسار كنا قد سلكناه وأردنا الوصول إليه بورد و أرز .

.ماذا تفعل تلك الفصائل والمعارضين وغيرها اليوم إلا الصراخ الذي لا قيمة له... في سياق مضحك مبكي .. في ظل هذه الحالة المزريه مع استمرار التحول الى نمط مقيت لا ننتظر شئ سوى دموع التماسيح من جهة التشفي من جهة أخرى.

من سياق ما ذكر نعرف الخطأ ونعرف الصواب وأوجه نكوصنا وتأخر ثمار ما بدأنا به إلى النخبه من أفراد هذا المجتمع للعمل بكل المتاحات من أجل الوصول الى سلطه وطنيه تحمل على كاهلها أوزار المجتمع والتي ستكون كفيلة للارتقاء بالمجتمع وانتشاله من مستنقعات الوحل وإدخاله الحالة البشريه والإنسانية والابتعاد عن التخندق و الأيديولوجيات العفنه المتعدده المصدر او اي مسمى كانت والابتعاد عن بريق الذهب ومقاهي الجواسيس وشعارات السلاح الزائفه التي لاتجني منها إلا القتل.

فهل نمتلك الشجاعة لقول الحقيقة؟

العدد الثامن
تاريخ 01 - 01 - 2019
إنسان
نصف شهرية مستقلة
صحافة حرة وإعلام هادف
سياسية - اجتماعية - ثقافية - صحية - إنسانية - منوعة

قصة من مجتمعنا

لم يكن سعدُ .. سعداً (١)

أ. سميرة بدران

دخل مدير الفندق الذي كنت نزيلة فيه منذ شهور مصطحباً شاباً حليق الشعر ، أشعث الثياب أشار إلي ، كنت أجلس في الصالة بعد يوم عصيب من انتظار للمجهول أمام المحكمة المدنية في دمشق ، نظرت إلى الشاب ،كان ككل الشباب الذين كانوا يفدون إلى المحكمة قادمين من الفروع الأمنية المتوزعة على امتداد هذا الوطن ، الذي بات سجناً كبيراً يطبق على أنفاسنا ، من صيدنايا ، عثرت عليه تائهاً فأتيت به قفزت بلهفة ونظرت إليه، أطرق برأسه ، ولفه حزن كبير، ثم تقدم وجلس منهكاً ، كان يعرج منتعلاً حذاءاً بلاستيكياً مفتوحاً ظهر من خلاله جرح كبير في مشط قدمه ، قديم ومنتن .. أخرجت له صورة ولدي الذي تم اعتقاله منذ شهور لعله التقى به في أحد الفروع الأمنية التي تنقل بينها خلال فترة سجنه واعتقاله ، لكنه لم يتعرف عليه كل شيء مظلم هناك ، لا نرى شيئاً ، وإن تسلل الضوء يوماً فهذا يعني أن أحدنا سيموت ، كنا نتناقص رويداً رويداً كلما شع نور في الزنزانة، أصدقاء لي كثر اقتادوهم إلى الموت ولم يرجعوا ، وبعضهم مات أمام عيني، بطرق رهيبة ، كنت سألحق بهم ، لكن لم يحصل ذلك ، أما جريمتي فهي كما يقولون أنني حاولت الانشقاق أثناء خدمتي العسكرية ، مع أنني أنهيت خدمتي قبل الثورة ، فكيف أنشق وأنا مدنيٌ ؟ لا أعرف . أربع سنين في الظلام ، لا أصدق أنني في الخارج الآن ، اقتادوني ، ظننت أنني ذاهب إلى الموت ، عصبوا عيني ، ووضعوني في سيارة مع مجموعة من المعتقلين ، ثم رمونا على الطريق العام ، بقيت ساعة أوأكثر متسمراً في مكاني ، خائفاً أن أزيل أو ألمس عصابة عيني أو أرفع رأسي ، وحينما فعلت لم أجد أحداً ، جننت ، وجريت طويلاً حتى تعبت ، ثم ركبت حافلة عابرة لا أدري إلى أين تتجه، لكن الحاج بارك الله به أحضرني إلى هنا ، حالما رآني في ساحة المرجة ، لا أعرف أين أهلي وأخوتي فقد كانوا في إدلب واليوم رحلوا إلى إين ؟ لا أعرف ، أين أذهب لا أعلم ، غالب دمعتين انهمرتا من عينيه مسحهما على عجل ثم وقف ، هل أستطيع الاستحمام يا حاج ؟ كان مدير الفندق قد هيأ له ملابس نظيفة ، ناوله إياها وأشار إلى جهة الحمام بيده ، تذكرت سعد ابن جيراننا ، مهندس الألكترون الذكي ، وابن العائلة الراقية المعروفة في المدينة ، عدت بالذاكرة إلى ذلك اليوم الرهيب الذي لاينسى منذ سنتين ، حينما اشتد القصف على مدينتي ، وانقطعت عن مقومات الحياة من الماء والكهرباء والاتصالات ، وأصبحت بسكانها خارج نطاق الكون ، لعدة أيام كنت أسمع صوت صراخ ونحيب وعويل يتسلل إلي مخيفاً تحت ستار الليل ..

العدد الثامن
تاريخ 01 - 01 - 2019
إنسان
نصف شهرية مستقلة
صحافة حرة وإعلام هادف
سياسية - اجتماعية - ثقافية - صحية - إنسانية - منوعة

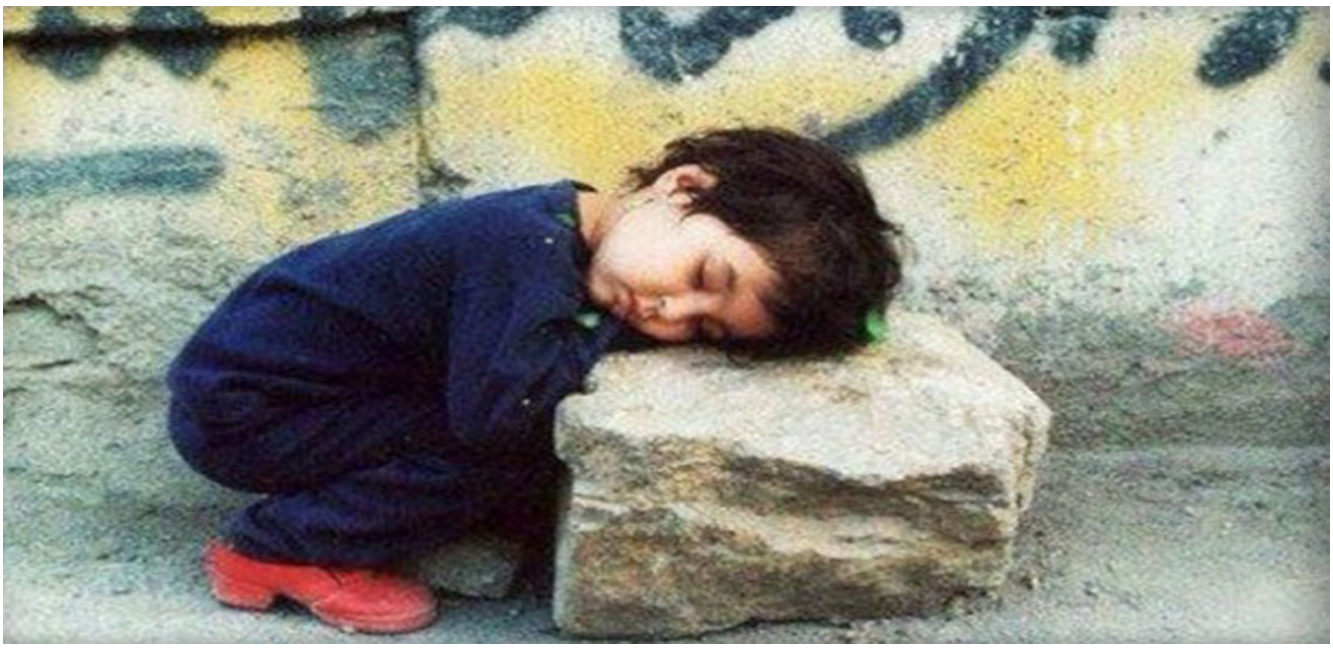
قصة وإنسان

جراح اليتيم (١)

منار الديري

أبي .. ينتابني شعورٌ غريب عند نطق
هذه الكلمة .. تسري قشعريرة في جسدي
تكادُ تخنقني .. عندما أناديك .. أيعقل
أن يكون هذا ما يسمى بالحنين..؟
شعور بارد يكوي أطرافي ويسيل عيناي
اللتانِ طبعت ملامحك عليهما ..
ثلاث سنوات وأربعة شهور .. منذ
ذاك اليوم تغيبت عن ناظري ..
كنت أبلغ الخامسة من العمر حينها .. كم
أود لو أنك تراني وأنا في الصف الثالث بـ
زي المدرسة .. تقول أمي أنه يليق بي جداً
وأنك دائماً ماكنت تحلم أن تراني به ..
الموت ارحم من غيابك هذا
.. أجل صدقني الموت أهون ..
في الموت لا يوجد احتمالات يا أبي
.. لكن هنا آلاف الأفكار تراودنا عنك
.. ومئات الأخبار المختلفة تصلنا
عنك .. ولا نعلم ماذا نصدق ..
قالت لي أمي انك لا تحب الظلام
أتمنى أن يكون هناك ضوء لأجلك ..

كم أتمنى أن تكون صحتُك
جيدة وأن تتناول طعام جيد ..
ربما لن تصدق هذا .. لكنني أقسم لك
يا أبي بأنني أذكر جيداً آخر لقاء بيننا
.. رغم صغر سني حينها لكن
ذاك اليوم مطبع في ذاكرتي ..
الخامسة من فجر إحدى أيام ذاك الشهر
المشؤوم من تلك السنة القاسية الباردة
.. أجل يا أبي الباردة .. فمنذ رحيلك
لم تجد أمي ما تشعله لتدفئنا .. منذ
ذاك الفجر والبرد التصقَ بعظامي
.. ك التصاق الحرب في هذه البلد ..
أذكر جيداً نظرتك الأخيرة لنا .. عندما
أقبلت تلك الوحوش واقتلعتك من
فراشك فقط لأنك أحببت بلدك ..
أحياناً أكره هذه البلاد .. لأنها السبب
بما نحن فيه .. لكن سرعان ما يتبدل
شعوري عند تذكرك .. أعلم أنك إذا
سمعت هذه الحماقات سوف تكون
على استعداد بأن تقتلع عيناي ..



العدد الثامن
تاريخ 01 - 01 - 2019
إنسان
نصف شهرية مستقلة
صحافة حرة وإعلام هادف
سياسية - اجتماعية - ثقافية - صحية - إنسانية - منوعة

قضايا اجتماعية - تقارير

متحف إدلب .. بين الماضي والحاضر ..

هادي حاج قاسم

أطلق مدير متحف ادلب الوطني (أ. أيمن نابو) بالمشاركة مع القائمين على المتحف نداء استغاثة متمثلة بحملة كان عنوانها (أنقذوا آثار ادلب) من الانتهاكات والعبث والتدمير والتكسير المنهج للأبنية الأثرية والتنقيب العشوائي عن الآثار وتهريبها إلى خارج البلاد حيث طالبت ادارة المتحف منظمة الآثار الدولية بالوقوف عند مسؤولياتها في حماية الآثار ومحاولة حمايتها من التجارة السوداء بالأخص في ظروف الفلتان الأمني في مدينة ادلب وأخذ أمور الآثار في الشمال المحرر على عاتقها وحمايتها... كما تم التشارك مع العديد من المجالس المحلية والمنظمات الخدمية لأجل إعطاء ندوات حوار توعوية حاولت تسليط الضوء على الفوارق بين الماضي والحاضر وقد كان لها زخم إعلامي سمع صداه على مستوى العالم.

تقع مدينة ادلب شمال غرب سوريا، وتشتهر هذه المدينة بغناها الأثري وبمتحفها الوحيد الذي يضم لقاها الأثرية المتعددة أما موقع المتحف فيقع المتحف في الجهة الشرقية من مدينة ادلب بالقرب من دوار المحراب ، ويعتبر بالإضافة الى متحف معرة النعمان المتحفين الوحيدين الموجودين في مدينة ادلب وريفها ، تم إنشاء المتحف في عام ١٩٨٧م حيث تبلغ مساحته حوالي ٥٠٠٠ متر مربع ومساحته الطابقية ١٥٠٠ متر مربع، ويبلغ عدد طوابقه ٣طوابق يتخللها قبة دائرية الشكل في منتصف السطح.

كانت أول بعثة أثرية قدمت إلى ادلب هي البعثة الأثرية الإيطالية عام ١٩٦٣ برئاسة عالم الآثار الإيطالي (باولو ماتييه) والذي اكتشفت مملكة إيبلا حيث أذهل من حجم الإرث الحضاري المكتشف في تلك الفترة حين تم اكتشاف ١٦,٠٠٠ لوحاً طينياً مكتوبة بالكتابة المسمارية تجسد الواقع الاجتماعي لتلك الفترة من الزمن بأدق التفاصيل فكانت هذه الألواح الطينية عبارة عن سجلات مدنية لسكان تلك المملكة، حيث أكدت البعثات على أن إيبلا مركزاً تجارياً وحلقة وصل تصل حوض المتوسط قلب الشرق الأوسط القديم .

يملك المتحف رصيداً ضخماً من الإرث الثقافي للمنطقة الممتدة من جنوب حلب إلى أرياف إدلب جميعها من أدوات صيد من العصور الحجرية وعصور الألف الثالث ق.م وأواني فخارية لعصور الفخارية السائدة ومدامع رومانية وأختام وألواح طينية (ايبلا) وكؤوس فخارية وأواني زجاجية وسروج وقناديل فخارية وخابيات وعجلات طينية ولوحات فسيفسائية وسلع تجارية وتماثيل حجرية وبازلتية وزخارف منحوتة في الصخر ولوحات لفنانين ورسامين في العصر الحديث.

أما تسلسل العصور الزمنية حسب امتداد الفترة التاريخية فمقتنياته وإرثه الحضاري يدل على امتداده من العصور الحجرية (٣٠٠٠ ق.م) من الألف الثالث قبل الميلاد مروراً بعصور التعدين الحديدية والبرونزية وصولا بالهلنستية والرومانية والبيزنطية وانتهاء بالعصور الإسلامية والتاريخ المعاصر.

تعرض متحف مدينة ادلب للضرر في بنيته الهيكلية نتيجة الحرب كما تعرض في السنوات الثمانية الماضية الى سرقة القطع الأثرية الثمينة وتم تدمير العديد من القطع الضخمة نتيجة الاشتباكات الدائرة في تلك الفترة .. وللقصف نصيب آخر حيث تعرض المتحف للقصف من قبل الطيران مرتين ،الأولى عام ٢٠١٥ والأخرى في العام الذي يليه مع الأسف تدمرت العديد من القطع التاريخية والتي تعود إلى آلاف السنين ؛ هذه القطع التي تمثل التراث الإنساني القديم ، والحضارة التي تربط ماضي الناس بمستقبلهم تعرض للدمار والسرقة.... في النهاية لم يبق الا القطع التي كتب لها الحياة بعد الموت.

تم إعادة افتتاحه عام ٢٠١٨ بعد (٧) سنوات من إغلاقه فقد كان مغلقاً نتيجة سرقة محتوياته النفيسة والعبث بالموجودات وتكسيرها عام ٢٠١٢ بسبب الفلتان الأمني أما المسروقات كانت تتمثل بالحلي والجواهر الذهبية والفضية والأواني الزجاجية والعملات المختلفة .

ويذكر بأن أهم الأماكن الأثرية في ادلب تتمثل بالبارة وقلب لوزة وحارم والشغر وسرجيلا ومعراتا ((تل مرديخ، تل كلخ، تل عجاجة)) ودركوش والعديد من الأماكن الأثرية الأخرى.

نصف شهرية مستقلة
صحافة حرة وإعلام هادف
إنسان
العدد الثامن
تاريخ 01 - 01 - 2019
سياسية - اجتماعية - ثقافية - صحية - إنسانية - منوعة

تنمية الذات

فـــن التفـــاؤل ..

أ. هبة صالح رزق

التفاؤل، نعمة من نعم الله تعالى من بها على عباده، ففي التفاؤل أمل وراحة للبال والأبدان وتخليص من الهم والغم.
ففي الحديث عن النبي .. كان النبي محمد صلى الله عليه وسلم يعجبه الفأل الحسن، ويكره الطيرة .. رواه البخاري
يا حبيبي يا رسول الله فأنت المعلم القدوة في كل شيء .. ما أروع صفة التفاؤل التي أحببتها.
التفاؤل فن أبهج ولون حياتك ويومياتك به
عندما تستيقظ في الصباح لتتفاءل بالنجاح الذي ستحرزه في يومك.
عندما تخلد للنوم أحمد الله على ما أنجزت وتفاءل بغد أجمل.
إذا اجتهدت في دروسك فاذهب لاختبارك وأنت متفائل بأنك ستحصل على نتيجة رائعة.
إذا أتعبتك ذريتك فتفاءل بصلاحهم وهدايتهم.
أيها المعلم كن قدوة في تفاؤلك وأصنع جيل متفائل بتحقيق نجاحه.

عندما يأتي إليك من يشكيك هماً وألماً أصابه من ابتلاء فأنفث فيه روح التفاؤل وذكره بأن مع العسر يسرا. وأن الله إذا أحب عبداً ابتلاه فيكفيه محبة الله له.
مهما ضاقت عليك الأيام وقست عليك الحياة بأحداثها فتفاءل بفرج من حيث لا تحتسب.
عندما تتأذى من مديرك في العمل فتفاءل أنك ستتعلم منه وتصبح ذا خبرة في التعامل مع الآخرين لأنك لو لم تتألم لن تتعلم.
عندما يقسو عليك من حولك بكلامهم الجارح واستهزائهم فابتسم وتذكر أن من ينتقصك فهو ناقص لأن من خلقك وأوجدك جعلك في أحسن تقويم وتفاءل بنصر قريب ومستقبل لامع مبهر.
تميز بذاتك وحلق عالياً بتفاؤلك وانتظر هدايا الله .. ففي التفاؤل راحة واطمئنان وحسن ظن بالله.
وكن على يقين أن كل ما يصيبك هو الأنفع لذاتك ... فقط تفاءل فيكفيك بأن التفاؤل إحياء لسنه الحبيب محمد عليه الصلاة والسلام .

العدد الثامن
تاريخ 01 - 01 - 2019
إنسان
نصف شهرية مستقلة
صحافة حرة وإعلام هادف
سياسية - اجتماعية - ثقافية - صحية - إنسانية - منوعة

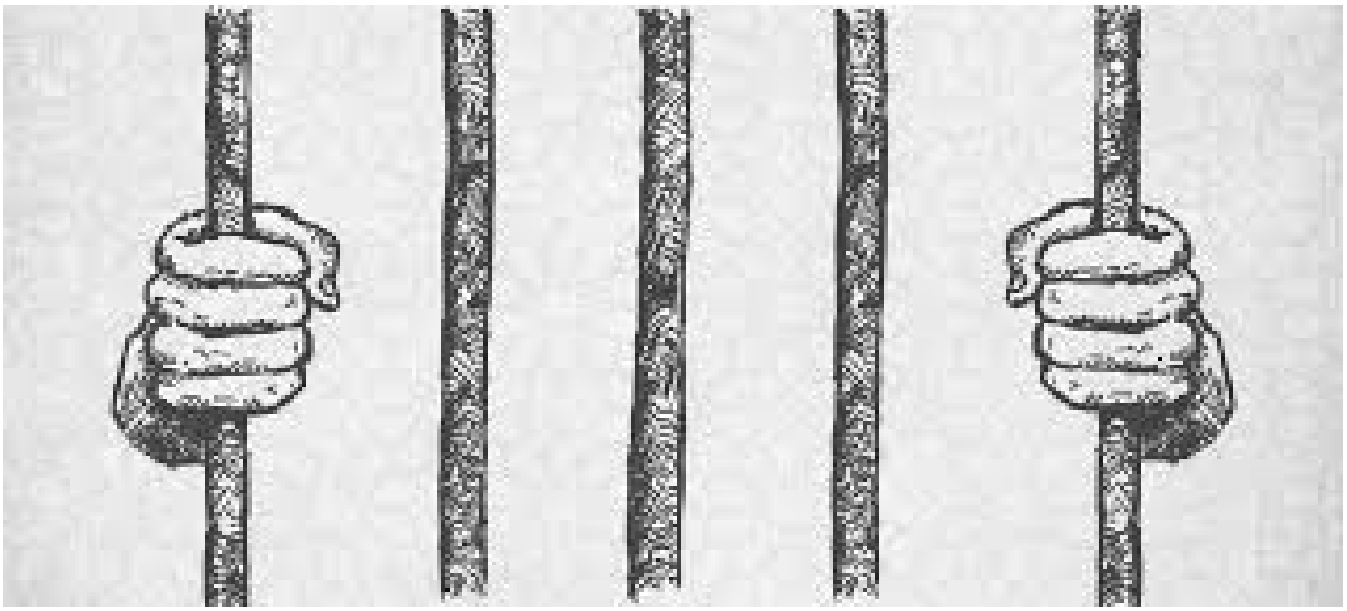
هموم الناس

رسالة روحانية الى القابعين في غياهِب السجن (١)

صابرين علوش

الليلُ والنهار .. الصيفُ والشتاء .. الوقت و اليوم والشهر اعتقد كل هذا لا يعنيهم ولا يعرف ولا يكون في دائرة الاهتمام لديهم فماذا يعني أن اليوم جمعة أم الفصل خريف أم الساعة الثالثة بعد منتصف الليل كل هذا لا يعنيهم !! لأنهم لن يستمتعوا بعطلة جميلة ولا سيمشون تحت الأشجار المصفرة ويستمعون لفيروز (ورقوا الأصفر شهر أيلول تحت الشبابيك) ولن يخلدوا للنوم في سريرهم بعد مشاهدة النشرة الاخبارية اليومية . لا شك أنهم ...!! من هم ؟! انهم السياسيين الوطنيين المدنيين المسلحين الارهابين والعزل والكتاب والصحفيين .. انهم النساء والشيوخ والاطفال والرجال والشبان وحتى الاطفال الذين يحبوا (يلي بدن حرية) كما يقال . اليكم السلام وألف سلام والى جلاديكم ألف لعنة من الله وإلى أجسادكم التي نهشتها سواط الجبن برداً وسلام .

. اننا نعلم أنكم قابعون على جدران الذاكرة وتائهون في ممرات الوجود ، تتجرعون كل أصناف الألم والوجع من كل طبق مهشم تعيشون في أقبية تحت أسفل أرض وتجلسون كل مئة شخص في مسلخ طوله خمسة أمتار وعرضه مترين تتناوبون بين كل فترة وأخرى في اعطاء الأخر قسطاً من الراحة فنصفكم ينام جانباً على طرفه والنصف الأخر يقف من ضيقة المكان ، تنامون على أصوات الآهات الخرساء وتفيقوا على أصوات الشتائم والسواط التي تهوي على أجسادكم وتأكل منها ، هكذا رووا لنا الأشخاص الذين خرجوا من السجن قبلكم وهذا ما شاهدناه في الفيديوهات القاسية المسربة من قبلهم . أنني اكتب هذه الرسالة تحت ضوء القمر وكلي أملاً بأن النجمات المتلألئة ستوصلها اليكم يوماً ما تلك النجمات التي لا ترونها في العين المجردة لكنكم تتخيلونها في كل يوم وكأن سقف مهجعكم المتعفن المشبك بالعنكبوت سماء مليئة بالنجوم التي تتراقص حول القمر محاولة اغوائه .



نصف شهرية مستقلة
صحافة حرة وإعلام هادف
إنسان
العدد الثامن
تاريخ 01 - 01 - 2019
سياسية - اجتماعية - ثقافية - صحية - إنسانية - منوعة
الإنسان والإسلام

الغضب وطرق علاجه ..

أ. ياسر العبيد

كيفية التخلص من ردة الفعل غير العقلانية الناتجة عن الغضب ؟

لنعلم أن الغضب من الأمور التي يمكن للإنسان أن يتخلص منها فهي داخلة ضمن الإرادة البشرية و الحديث الشائع بين الناس أن الغضب طبع لا يمكن التخلص منه غير صحيح فالله تعالى قال : • لا يكلف الله نفسا إلا وسعها • فلا يأمر الشرع إلا بما هو ضمن قدرة البشر و النبي محمد صلى الله عليه وسلم أمر رجلاً جاء يطلب النصيحة فقال له : لا تغضب • هذا النهي يدل على أن الإنسان بمقدوره التخلص من هذه الصفة .

من الأمور التي تساعد على التخلص من ردة الفعل غير العقلانية في الغضب

أولاً : الاستعاذة فالذي يشعر بأن الغضب بدأ يظهر ، عليه أن يكثر من الاستعاذة عن سليمان بن صرد رضي الله عنه قال : كنت جالسا مع النبي صلى الله عليه وآله وسلم ورجلان يستبان فأحدهما احمر وجهه ، وانتفخت أوداجه ، فقال النبي صلى الله عليه وآله وسلم (إني لأعلم كلمة لو قالها ذهب عنه ما يجد لو قال أعوذ بالله من الشيطان ذهب عنه ما يجد)

ثانيا : تغيير الحال و ينصح عند الغضب أن يغير وضعيته مثلاً أن كان واقفا يجلس أو يمشي و إن كان جالسا يتكئ أو يقف و يغير حالته لتهدئ روحه و يبتعد عن الغضب ، عن أبي ذر رضي الله عنه أن رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم قال (إذا غضب أحدكم وهو قائم فليجلس فإن ذهب عنه الغضب وإلا فليضطجع)

ثالثا : ترك المخاصمة والسكوت فالسكوت و ترك مبادلة الكلمات التي تثير الغضب يساعد على تركه ، عن ابن عباس رضي الله عنهما عن النبي صلى الله عليه وآله وسلم أنه قال (علموا وبشروا ولا تعسروا وإذا غضب أحدكم فليسكت)

قال ابن رجب رحمه الله تعالى • وهذا أيضا دواء عظيم للغضب ؛ لأن الغضبان يصدر منه في حال غضبه من القول ما يندم عليه في حال زوال غضبه كثيرا من السباب وغيره مما يعظم ضرره ، فإذا سكت زال هذا الشر كله عنده ،

رابعا : الوضوء

لان الغضب يرفع حرارة الجسم و عندما يتوضأ الغضبان تنخفض درجة حرارة جسمه التي سببها الغضب عن عطية السعدي رضي الله عنه قال : قال رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم (إن الغضب من الشيطان ؛ وإن الشيطان خلق من النار ، وإنما تطفأ النار بالماء فإذا غضب أحدكم فليتوضأ)

وفي حديث أبي سعيد الخدري رضي الله عنه مرفوعا (ألا وإن الغضب جمرة في قلب ابن آدم أما رأيتم إلى حمرة عينيه ، وانتفاخ أوداجه فمن أحس بشيء من ذلك فليلصق وضوء)

خامساً : التركيز على سبب الغضب فقط كثير من الذين يغضبون يشملون أموراً كثير لا علاقة لها بسبب الغضب مما يرفع درجة الغضب عنده ، لذلك كلما كان الغضب محصورا في نقاط محددة كان ردة الفعل أخف و بدرجة أعقل جمال و كمال الأنسان بعقله و كلما التزم التفكير بعقلانية كلما ازداد راحة و سعادة ، و إذا أكثر من الغضب عاش في ضيق و كدر و مشقة ، أسأل الله العظيم أن يصرف عنا الغضب غير المحمود .

العدد الثامن
تاريخ 01 - 01 - 2019
إنسان
نصف شهرية مستقلة
صحافة حرة وإعلام هادف
سياسية - اجتماعية - ثقافية - صحية - إنسانية - منوعة

أدبيات

أنا وأنا والانعتاق الأخير ..

د . ريم سليمان الخش

أنا وأنا ثنائيٌ معنّى
أنا الأعلى وإن أظهرتُ أدنى!!
على أثري ابتكرتك يا أنايا
ليقرأني كتاب الشعر متنا
*
أنا الفرح المؤجلُ فيك يبكي
وأنت الحزن بالأفراح مضنى
أنا ضوءٌ شرود دون حد
وأنت البئرُ في الأسرار تُعنى!!
*
أنا صقرٌ يُحلقُ ضمن سجن
له كانت قيود الحب سجناً
فكنت ضحيتي رهن انتمائي
لأُطلقني وأنت إلى سكنى !!
*
أنا الوحي الذي أجتاح نفسي
فيملأني بأفق العشق مزنا
وأهطل في اخضرار الروح شعرا
ويعزفني التقاء الذات لحنا
*
أنا الشبق المولّه فيك يسري
تفجره بروقُ اللّه فنا
إذا لمست يداي شغاف موت
يردُّ بها لعيشٍ قد تمنّى !!
*
وما ذاقت شفاهُ الحب شِعرا
كشعر ناضحٍ يسرى ويمنى
وما شربت سِواقي الوجد أحلى
وقد ملئت تأويلا وظنا
*
تمخضت الأنا عن ضوء حرف
شرارته أنارت ألف معنى
يجذرنا تراث الحب نخلا
فكنت إلي جذعا كنت غصنا
*
أنا وأنا وأعشقني كثيرا
ويثقبني جنون الفن طعنا
وكم آرنو لأن أفنى وأبقى

وكم أبكي بقائي حين أفنى !!
وكم أرجو عناق الذات دوما
وحتى لو بجوف الأرض كنا
*
كغيمٍ قد تشكّل من دموع
لتهمي في سهول النفس حزناً
يخلقني برغم الحزن رحم
لألقى في خوابي الرحم حضنا
*
أنا الأم الحنون كألف أنثى
وكنت أنا أبا جدا وابنا !!
أعمدني على شغف بنور
وأجعل من شعاع الحبِّ حصنا
*
بلوحاتي أعيد رسوم ذاتي
لأخلق من معاني العشق لونا
وفرشاتي تضيف الوجد لونا
فيسري في صدور الشعر حسنا
*
فإن غابت أناي يصيرُ قُبحا
كشطر قصيدة لم يلق وزنا
*
أنا فوضى خيولٍ جامحات
بطوفاني أحاسيس ومعنى
وأبحث عن معانٍ راسخات
تظللني بوهج الشكِ أمناً
*
فلا ظلمٌ يعششُ في المرايا
ولا قيم الجمال البحت تفنى
وإن بقيت أناي شعاعَ نور
فلن ألقى من الظلمات وهناً

insan.magazasi@gmail.com insan.magazasi insan_magazasi

العدد الثامن
تاريخ 01 - 01 - 2019
إنسان
نصف شهرية مستقلة
صحافة حرة وإعلام هادف
سياسية - اجتماعية - ثقافية - صحية - إنسانية - منوعة

المرأة والمجتمع

شذرات نازحة ..

محسن العويسي

ترتطم أقدامهم ببعضها، تتجمد الأرض من حولهم، تنقش السماء على وجوههم أنهاراً من الدموع متى ما جفت يسأل المصب الينبوع لم توقفت؟ فيعود بغزارة للتدفق فوق تضاريس خدودهم.

هم هكذا حتى تأذن الأسلاك الشائكة بلقائهم، ربما تلتقي العيون، ويسمح بالنظرات أن تخترق الحواجز، لكن لا يمكن للأصابع أن تلتئم، أو للأنفاس أن تطفئ لهب الحنين.

أما ذلك الرجل المسن محدودب الظهر، فقد تخلى عن لحيته البيضاء الكثة التي أجبر على إطلاقها لعامين متتالين حتى يحفظ كرامته وأسرته، فاللحية أصبحت قياس التدين لا السلوك.

لا يتصور أولئك الأطفال الذين اكتشفوا أن لهم آباء وأمهات، بعد أن ظنوا أنهم ولدوا في أحضان مدافع رشاشة، وعربات لنقل الأسلحة، فها هم الآن التحقوا بأسرهم بعد أن مضى على فراقهم القسري شهقتان ونيف من الأسى والنحيب.

يا لها من مفاجأة أن تلتقي تلك الفتاة الهاربة من الجحيم، وهي تطأ بقدميها مخيم النازحين، بشاب يلتحف يضع الشماغ على رأسه، لا تصدق ما ترى، فتحتضنه وتعانقه دون أن ينتبه لها، لكن صوتها جعله يصرخ هو الآخر: أختاه أما زلت على قيد الوطن.

التفت النازحون إلى ذلك المسن، وهو يصرخ بصوت متقطع لا يكاد يفهم: سليمة سليمة، فتنتبه له ثلاث فتيات، وإذا بهن ينطلقن أسرع من الصوت باتجاهه، يا أبانا، يا أبانا، فتهدأ الرياح بعد عصف الأشواق في صدر الشيخ وبناته.

وبين الجموع يندهش الشاب "بحر" حين تصافح عيناه خطيبته "سماء" وهي ساهمة، تبحث عن بصيص أمل لحياة كادت تغيب مع آخر شمس اختبأت وراء أفق الموت، ما أجمل البحر وهو يحتضن السماء" بعد أن رمتهما أقدار السياسة بين مد الغياب، وجزر اليأس.

العدد الثامن
تاريخ 01 - 01 - 2019
إنسان
نصف شهرية مستقلة
صحافة حرة وإعلام هادف
سياسية - اجتماعية - ثقافية - صحية - إنسانية - منوعة

قضايا إنسانية

كل عام ..

د. فرح الخاصكي

كان يوماً عادياً يمر علي عبر سنوات طويلة .. لا أكلف نفسي عناء الاحتفال به بشدة عدا عن مشاهدة احتفالات دول العالم عبر التلفاز باختلافات التوقيت .. و أنا مسترخية .. أتنقل بين هنا و هناك عبر الريموت كونترول .. أجوب العالم بكبسة زر و أرى جمال ما يحدث .. أشجار كبيرة ملونة بالأمنيات .. ألعاب نارية براقة ترش الاماني بتعويذة الحظ السعيد السحرية .. في حين تضج القنوات باستضافة علماء الفلك و المبصرين لكشف المستور .. و توخي الحذر من الحظ المتعثر .. هكذا بكل بساطة .. العالم بين يدي و أنا في قلب العالم .. منذ أعوام أصبح ليوم رأس السنة طعم مختلف .. كانت أختي قد ولدت ابنتها الاولى في الحادي و الثلاثين من شهر ديسمبر و كان احتفالنا برأس السنة مع الطفلة الصغيرة و كنا لازلنا ننتظر ولادة طفلي الأول بفارغ الصبر .. و منذ ذاك الوقت أصبحنا في كل عام نحتفل جميعا بعيد ميلاد "رند" و ننتظر حتى الثانية عشر بمنتصف الليل للتهنئة بالعام الجديد .. ونقضي الدقائق في العبور بين عامين في الخروج لأقرب نقطة ممكنة من برج خليفة في دبي في دولة الإمارات العربية المتحدة .. كنا قد اوهمنا الطفلة الصغيرة ان العالم يحتفل بها كل عام في ميلادها .. فصدقت و صدقنا معها تلك الكذبة الجميلة .. و اصبح برج خليفة في كل عام يبدع بألعابه النارية لأجل رند فقط .. و مع الاعوام تزايد الاطفال في عائلتنا .. كنا نروي لهم ذات الحكاية .. و حين كبروا أكثر بدأ الاحتجاج .. فلم لا يكون احتفال أعياد ميلادهم كاحتفال العالم برند .. ابني الذي كبر .. و كان يريد احتفالات كرند تضيء السماء .. أخبرته أن في قلبي حب كبير يضاهي الحياة .. ينمو كل يوم .. يتوغل في روحي .. و أن ميلاده هو رأس السنة الجديدة بالنسبة لي .. أخبرته أني بكيت كثيرا في انتظاره .. و أني جندت كل كريات دمي الحمراء و البيضاء و الصفائح الدموية لتطلق العابها النارية فتشعل فؤادي حبا و غراما في ميلاده ليضطرب تخطيط قلبي صعودا و نزولا و بدون انتظام .. أخبرته أني صليت كثيرا و دعوت الله كثيرا .. لينعم علي بوجهه الجميل .. ذات مرة سال أحد الاطباء الزملاء ولدي حين كان في الثالثة من عمره .. "حسن إنت من فين؟" أجابه بكل عفوية و ثقة "آني من بطن أمي" .. ذبت حبا و هياما .. رقص قلبي غراما .. يا ولدي إن كنت اعتبرت رحمي موطنك .. فروحي هي البساط الذي سيحملك حتى آخر العمر .. فأنت أعوامي و سعادتي .. حبك لون حياتي و رصعها بالضحكات .. حبك اعطاني عمرا جديدا اعيشه لأجلك .. فانا و روحي و قلبي و عقلي و كل حواسي و جوارحي اتفقنا أن نحتفل كل يوم بوجودك .. فأنت العام الجديد و الأعوام القادمة .. منذ ذلك اليوم توقف عمري و أصبح يانعا نضرا كجمالك .. أنا لا أشيب لأني أملك إكسير الحياة بين جفنيك .. و أنت الماء فقد جعلت بي كل شيء حي .. في بداية كل عام كل ما علي فعله أن أنصب شجرتي الجميلة و أعلق عليها عطايا الرحمن التي منحني إياها عاما بعد آخر .. أفتح فوهة النسيان الضخمة كالثقب الأسود الذي يتمتع بجاذبية عالية لتقوم بسحب كل الذكريات السيئة و الطاقات السلبية التي خلفها العام الفائت .. لتدفن في قعر النسيان بعيدا هناك .. كل عام أهدي النسيان وليمة لذيذة لأنني لم أعد بحاجة إليها .. و بكل خفة أمضي قدما نحو العام الجديد .. كالطفل بلا هموم .. يمضي جل همه أن يبدأ يوما جديدا من اللعب و اللهو .. فلست من رواد اجترار الألم و لا الذكريات الموجعة .. فلا أعطي الأمور أكثر مما تستحق .. كل عام و أوجاعنا أقل و صبرنا أكبر .. كل عام وأفراحنا تتكاثر و حزننا يضمر .. كل عام و أوطاننا تتعافى و حروبنا ترحل .. كل عام مليء بالحب و الأمان و الحياة و فقير بالأحزان و الخوف و الموت .. كل عام و أنتم بسعادة و راحة بال ..

نصف شهرية مستقلة
صحافة حرة وإعلام هادف
إنسان
العدد الثامن
تاريخ 01 - 01 - 2019
سياسية - اجتماعية - ثقافية - صحية - إنسانية - منوعة

الصحة

زيادة ضغوط العمل ترفع خطر الإصابة بالسرطان (دراسة) الأناضول

الدراسة قادها باحثون بكلية الصحة العامة في جامعة هواتشونغ للعلوم والتكنولوجيا في الصين. حذرت دراسة دولية حديثة، من أن زيادة مستويات الإجهاد والضغوط أثناء العمل مرتبطة بزيادة خطر الإصابة بسرطان القولون والمستقيم والمريء والرئة بشكل ملحوظ.

الدراسة قادها باحثون بكلية الصحة العامة في جامعة هواتشونغ للعلوم والتكنولوجيا في الصين، ونشروا نتائجها في العدد الأخير من دورية العلمية.

وأوضح الباحثون أن دراسات وبائية وجدت علاقة بين ضغط العمل وخطر الإصابة بالسرطان، ولكن ظلت تلك العلاقة غير واضحة، وما إذا كان الإجهاد بالعمل يمكن أن يزيد من خطر الاصابة بالسرطان، أم أن هناك عوامل أخرى مثل التدخين والنشاط البدني تلعب دورا في ذلك.

وللوصول إلى نتائج الدراسة، راقب الباحثون ٢٨١ ألفا و٢٩٠ شخصا يعيشون في أمريكا الشمالية وأوروبا.

وراقب الباحثون مستويات الإجهاد في العمل لدى المشاركين، بالإضافة إلى عوامل أخرى قد تسبب الإصابة بالسرطان مثل التدخين وشرب الكحول والبدانة والنشاط البدني.

وعقب حساب تلك المخاطر، لاحظ الباحثون وجود صلة بين ضغط العمل وخطر الإصابة بسرطان القولون والمستقيم في أمريكا الشمالية.

كما وجد الباحثون أن ضغط العمل ارتبط بزيادة خطر الإصابة بسرطان المريء والرئة في أوروبا.

بالإضافة إلى ذلك، لم يعثر الباحثون على علاقة بين ضغط العمل وخطر الإصابة بسرطان البروستاتا أو الثدي أو المبيض.

وأشار الفريق إلى أن هناك العديد من الآليات البيولوجية التي تقف وراء الإصابة بالسرطان نتيجة الإجهاد في العمل، وتحتاج هذه الآليات إلى دراسات معمقة لاكتشافها.

وقال الباحثون إن ضغوط العمل تعتبر عامل خطر مهم لسرطانات القولون والرئة والمريء، ويجب أن يكون الناس على وعي بالخطر المتزايد للإصابة بالسرطان".

وأضافوا أن الأبحاث المستقبلية يجب أن تركز أكثر على فهم ودراسة الآليات المحتملة التي تساعد على تحديد الموظفين المعرضين لخطر أكبر من هذه السرطانات التي يسببها إجهاد العمل".

وحسب بيانات منظمة الصحة العالمية، فإن مرض السرطان، يعد أحد أكثر مسببات الوفاة حول العالم، بنحو ١٣٪ من مجموع وفيات سكان العالم سنويا.

وتتسبب سرطانات الرئة والمعدة والكبد والقولون والثدي وعنق الرحم في معظم الوفيات التي تحدث كل عام بسبب السرطان، وفق المنظمة.

تدليك الأطفال برفق .. يخفف الألم

بي بي سي عربي

خلصت دراسة علمية حديثة إلى أن تدليك الأطفال برفق يقلل من نشاط الدماغ المرتبط بالشعور بالألم.

ورصدت الدراسة، التي أجرتها جامعة أكسفورد وجامعة ليفربول جون موريس، نشاط الدماغ لدى ٣٢ طفلا أثناء إجراء فحوصات الدم.

وقالت الدراسة إنه جرى تدليك نصف الأطفال بفرشاة ناعمة مسبقا، مشيرة إلى أن نشاط الدماغ المرتبط بالألم لدى هؤلاء الأطفال كان أقل بنسبة ٤٠ بالمئة.

وقالت ريبيكا سلاتر، معدة الدراسة: "يبدو أن اللمس لديه القدرة على تسكين الألم دون التعرض لخطر الآثار الجانبية".

وقالت سلاتر: "يقوم الآباء بشكل بديهي بتدليك الأطفال"، مضيفة "إذا استطعنا أن نفهم بشكل أفضل الأسس العصبية والحيوية لتقنيات مثل تدليك الرضع، سيمكننا حينئذ تحسين النصيحة التي نقدمها للآباء حول كيفية إراحة أطفالهم".

وأشارت الدراسة إلى أن سرعة التدليك تعمل على تنشيط فئة من الخلايا العصبية الحسية في الجلد تدعى "الناقلات الحسية سي"، والتي سبق أن ثبت أنها تقلل الألم لدى البالغين.

لكن لم يكن واضحا ما إذا كان الأطفال لديهم نفس الاستجابة أم ما إذا كانت تتطور مع مرور الوقت.

وقالت سلاتر: "كان هناك دليل على أنه يمكن تنشيط الناقلات الحسية سي لدى الأطفال الرضع، وأن تدليكهم بطريقة بطيئة ولطيفة يمكن أن يثير تغييرات في نشاط الدماغ عند الرضع".

وأشارت سلاتر إلى أن الدراسة، التي نشرت في دورية "كرنت بيولوجي"، يمكنها أن توضح أدلة على تأثير الممارسات القائمة على اللمس، مثل تدليك الرضع، أو ما يسمى بـ "رعاية الكنغر" التي تسمى بهذا الاسم لأنها مشابهة لكيفية حمل الكنغر لأبنائه وذلك من خلال لمس جلد الأطفال المبتسرين (المولودون قبل الآوان) لجلد الأمهات لتشجيع الترابط بين الأمهات والرضع، وربما الحد من الألم.

وتضيف: "لقد أظهر العمل السابق أن اللمس قد يزيد من الترابط بين الآباء والرضع، ويقلل من التوتر لدى كل من الآباء والأطفال، ويقلل من مدة الإقامة في المستشفى."

ويخطط مؤلفو الدراسة الآن لتكرار تجربتهم مع الأطفال المبتسرين الذين لا تزال مساراتهم الحسية تتطور.

العدد الثامن
تاريخ 01 - 01 - 2019
إنسان
نصف شهرية مستقلة
صحافة حرة وإعلام هادف
سياسية - اجتماعية - ثقافية - صحية - إنسانية - منوعة

لفتة أدبية

مرآة وذكريات ..

عبد القادر زرنيخ

أهي ذاتي .. أم توحدت أقلامي
بلوحة العصور ومرآة البحيرة
رسمت أغصان الهوى
على جبين الطيور
فما بين ذاتي والبحيرة مرآة الصور
بكل صورة مخيلة
وبكل مخيلة آلاف العبر
خبأت أقلامي على أوراقها
فترنح الماء بمعانيها
حتى عكسها صورة من عصور العبر
.....
.....

ورقة الشعر أمامي
حملتها مياه الذكريات
قلبت ذكرياتي كما الصور
فما عاد الحاضر يصور
الذكريات بالأقلام
هذا ظلي كما الشجر لوحة سحرية

قلبت ذاتي من قراءة الحروف
لنقش الماء أمام الحجر
أسخرية الفصول أم
تمتمات لغاتها عند المنحدر
ما بين مرآتي وذاتي لوحة
قلبت خواطري بكل الصور
.....
.....

حملت ريشتي ففاضت معانيها
كبحيرة أرخت مرآتها
حملت أوراقي حتى عكستها الأيام
بحيرة مروية بأحلامي
لوحة قيدتني بلغات الأقلام
رسمتني على ضفاف الروح
سعادة أسقيها بذاكرتي المطيرة
.....
.....
وإن عاد مجد أوراقي

ستقلب مرآتي لوحة
خبأت بها كل الحقول
هذا الفرس يمجد آمالي بحديقة المعاني
سحر من الظل أرعد الحقول
ورقة الشعر ظللتني بنثر القصيد
حتى عادت خواطري من زمن الفصول
ونسخت روايتي أمام الروايات
رسمت من الشجر عبر الذكريات
وإن تناثرت أوراقها
ستعود أمجادي رغم الحكايات
.....
.....

أوراق من دفتر امرأة على قيد منفى ..

أ. سميرة بدران

تبسط الغربةُ سطوتَها على المكان ،
وشجاعاً كان المطر ..
يتهاطلُ بغزارةٍ ..داخلي
يصافح الحبر ، وحنين السكينة ،
وأنا.....!!
في العراء .. يلفحُني صقيع الاغتراب ..
و عيون أحبتي ، يغسلها حزن معتق
وشهوة للنحيب .....
فهل من قصائد تسبر
مسارب الروح الخفية
رغم أن قدمي متورمتان
من رحلة..
لم تبدأ بعد ،
وشراعي ثقبته الأرصفة الكاذبة ..؟؟
نحن من يقترف الفجيعة

ثم نقف عراةً ..
نستلهم فضاءات للفرح
بذاكرة خربةٍ ..
نحاول فيها إسقاط سقوطنا ...
موتنا ..!!
والفرح .. زمانٌ منسي..
لذلك
ها أنا أتشكّل وجهاً جديداً ..
فبين الخفقة والخفقة
تتباين المقاييس
وتتغير الطقوس..
سأعرف كيف يصير الحداء .. انتماء
في لحظة الإشراق....
في المجهول
في المدّ / الموات ...!!!!

insan.magazasi@gmail.com insan.magazasi insan_magazasi

العدد الثامن
تاريخ 01 - 01 - 2019
إنسان
نصف شهرية مستقلة
صحافة حرة وإعلام هادف
سياسية - اجتماعية - ثقافية - صحية - إنسانية - منوعة

صحف عربية

التاريخ يكتبه الإعلام الجديد

حمد الماجد
الشرق الأوسط

مقولة «التاريخ يكتبه المنتصر» صارت من الآثار القديمة توضع على أرفف المتاحف إلى جوار الآثار الفرعونية والسريانية والإغريقية والرومانية، فالتقنية الحديثة والإعلام الجديد بكل منصاته ومحطاته نَسَفَ «احتكار المنتصر في كتابة التاريخ» فجعلها قاعاً صفصفاً! تخيلوا الفارق بين الإعلام المصري في الخمسينات من القرن الماضي حين كانت صحافته ومذياعه وتلفازه تحتكر التاريخ وترسمه، والعرب من المحيط إلى الخليج «دايخ» تحت تأثير التاريخ الذي كان يكتب في ذلك الوقت. لم يكن حينها للجماهير المستهدفة حول ولا طول سوى الإنصات للمذياع الوحيد والصحافة الوحيدة والتلفاز الوحيد، والآن صار التاريخ يكتبه كل أحد وفي كل حال وفي كل زمن، وأصبحت الهواتف الجوالة أكبر أدوات «تدوين التاريخ»، ناهيك بالكاميرات الثابتة والمتحركة، والكاميرات «درون» التي نبت لها جناحان تطير بهما فتخترق الخصوصيات والعموميات، وما زال في رحم التقنية كثير مما لا يخطر على قلب بشر. وحتى في التاريخ القديم لم تكن نظرية «التاريخ يكتبه المنتصر» صحيحة دائماً، فكل المنتصرين، مستبدهم وعادلهم، برهم وفاجرهم، وإن انتشوا بكتابة التاريخ في حقبهم، فلا محالة أن تنتصر الحقيقة في آخر مطاف التدوين، فانتصارات المغول والروس الشيوعية والمستعمرين قديماً وحديثاً والعثمانيين، وقبلهم الأمويون والعثمانيون كتبوا التاريخ وكتبه لهم بعض حاشيتهم، لكن ومع قلة ذات اليد وصعوبة التدوين ونشره وترويجه، انتصرت الحقيقة في آخر المطاف ووصل إلينا تاريخ الأمم والزعامات بحلوها ومرها، عجرها وبجرها.

إذن، من أين وصلت إلينا مقولة «التاريخ يكتبه المنتصر»؟ ينسبها البعض إلى المتطرف اليميني الفرنسي روبار برازياك الذي عرف بنشاطه مع النازيين، كما عُرف بمواقفه المتطرفة التي عبر عنها في النشريات التي أشرف عليها، وقيل إنه أطلقها حين حُكم عليه بالإعدام سنة ١٩٤٥ بتهمة الخيانة العظمى، وبعضهم نسبها إلى المفكر اليهودي الألماني والتر بنيامين، وفي كل الأحوال فمن ينظر إلى الأحداث الدرامية على كوكبنا يظن أن أصدق نظرية في تدوين التاريخ هي التي تقول «التاريخ يزيفه المنتصر»، ولطالما ردد رواد ونجوم ومستخدمو «السوشيال ميديا» عبارة «هذا تزييف تاريخ نحن شهوده»، وهي من أكبر صفاقات وقلة حياء مزيفي التاريخ، لأن تزييف التاريخ الذي يكتبه المنتصر كان مهضوماً حين كان يستفرد بالإعلام، لكن حين دخل في كتابة التاريخ من هبَّ ودبَّ ومشى ودرج، فقد صار تصديق مزيفي التاريخ أن بمقدورهم كتابة التاريخ لأنهم انتصروا في بعض معاركه مبعث سخرية واحتقار.

العدد الثامن
تاريخ 01 - 01 - 2019
إنسان
نصف شهرية مستقلة
صحافة حرة وإعلام هادف
سياسية - اجتماعية - ثقافية - صحية - إنسانية - منوعة

اقتصاد ومال

«فيسبوك» تتصدر قائمة الشركات التقنية غير الموثوقة

سكاي نيوز

تلقت الشركات الكبرى للتقنية، ضربة موجعة، مؤخرا، إثر تراجع ثقة المستخدمين فيها إلى مستويات «مقلقة»، جراء الفضائح المتوالية للخصوصية.

وبحسب استطلاع رأي أجرته شركة «تولونا» وشمل ألف شخص، فإن مارد التواصل الاجتماعي «فيسبوك» من أقل المنصات التي تحظى بثقة المستخدمين.

وواجه «فيسبوك» خلال الأسبوع الأخير، فضيحة مدوية، بعدما كشفت تقارير صحفية أنه سمح لأكثر من ١٥٠ شركة، من بينها «مايكروسوفت» و«نتفلكس»، بالوصول إلى رسائل المستخدمين.

وجاءت فضيحة الرسائل بعد أيام قليلة فقط من سد ثغرة أدت إلى انتهاك الخصوصية في أكثر من ٦,٨ ملايين صورة في الموقع الاجتماعي.

وكشف الاستطلاع أن ٤٠ بالمئة يعتبرون موقع «فيسبوك» أقل منصة تقنية جديرة بالثقة، لكن هذه النسبة التي تعرب عن سخطها لا تتجاوز ٨ في المئة في حالة موقع «تويتر».

في غضون ذلك، يخشى ٨ في المئة من المستجوبين منصة «أمازون»، بينما تصل النسبة في حالة أوبر إلى ٦ بالمئة، و٦ بالمئة إزاء «غوغل».

أما تطبيق «سناب شات» فيثير مخاوف الثقة لدى ٤ بالمئة فقط من المستخدمين، وهذا ينطبق أيضا على «أبل» التي تراهن على تحصين بيانات المستخدم ودخلت في معارك قضائية مع المخابرات الأميركية حتى لا تتنازل عن هذا المبدأ.

في المقابل، حصلت شركتا «تسلا» و«نتفليكس» على تقدير مذهل، إذ قال ١ بالمئة فقط من المستجوبين إنهم يخافون على بياناتهم حين يلجؤون إلى المنصتين.

العدد الثامن
تاريخ 01 - 01 - 2019
إنسان
نصف شهرية مستقلة
صحافة حرة وإعلام هادف
سياسية - اجتماعية - ثقافية - صحية - إنسانية - منوعة

صورة العدد

متحف مدينة إدلب

بعدسة : هادي حاج قاسم

مجلة إنسان .. لكل إنسان
العدد الثامن ٢٠١٩/٠١/٠١