العدد
53

صحيفة إنسان
صحافة حرّة وإعلام هادف لكلّ إنسان

اقرأ في العدد 53 من صحيفة إنسان:

إلا الأديان .. خط أحمر
بقلم : مصطفى طه باشا 3

فرنسا وسياسة المصالح
بقلم : نصرة الأعرج 4

آثار العنف الأسري
بقلم : بدرية الظنحاني 5

محمد رسول الله
بقلم : فرح الخاصكي 12

سبحان الله!
بقلم : ريم الخش 14

الايكيجاي السر الياباني للسعادة
بقلم : شيخة الخزيمي 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 عبد الله
أ. سلمى مصلح
أ. مشاعل القرني
أ. صالح الكناني
أ. هبة صالح رزق
أ. وفاء آل منصور
أ. ريهام المالكي
أ. نعيمة محمد

كُتاب سورية

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

كُتاب العراق

د. فرح الخاصكي - أ. عذراء أمين - أ. تبارك مكي - أ. تبارك الوائلي - أ. سارة فراس
أ. رسل السراي - أ. عائشة الأديب - أ. فاطمة حسين - أ. خلود الحسناوي - أ. نور عبد علي

كُتاب ليبيا

أ. ساجدة الأثرم - أ. سمية كوري

كُتاب مصر

أ. هبة أبوزيد - أ. جنة بدوي - أ. آية محمد حلمي

كُتاب سلطنة عمان

أ. جمال الأغبري

كُتاب اليمن

أ. ليلى محمد - أ. آلاء عقيل

كُتاب فلسطين

أ. خولة الرغمات - أ. رشا بشير

كُتاب الإمارات

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

كُتاب الجزائر

أ. منار بوحلوفة

للمشاركة عبر الإيميل insan.magazasi@gmail.com

إلّا الأديان .. خط أحمر

" مصطفى طه باشا

لا نعلم ما قد يحدث وما يحدث, لا ندرك الحكمة منه إلا بعد زمن, فالله تعالى قدّر للعباد الخير, مهما بلغت قوة الشر في الأحداث والمجريات التي يعيشها الإنسان. كل شيء في هذا الكون له حكمة مهما كان الأمر جلل وعظيم, فلو نظرنا للأحداث الحالية في العالم وخاصة ما حدث مؤخرًا في فرنسا؛ لوجدنا بأن الله تعالى يسيّر كل الأمور باتجاه الخير, فبعد الأحداث التي جرت من تشويه للإسلام والإساءة لنبي الله محمد - عليه الصلاة والسلام - لوجدنا نتائج مهمة ضد من ساند ودعم هذه الأحداث, فدولة فرنسا مُنيت بخسائر كبيرة نتيجة مقاطعة بضائعها, وضجّت وتزعزع استقرارها باحتجاجات وفوضى عارمة, لم تكن تحسب لها حساب, فالخسائر بلغت أرقام كبيرة لم تكن تتوقعها في أسوأ الظروف, والشركات العملاقة طاش حجرها, وانتفضت ضد دولتها بعد تضررها بملايين الدولارات خلال أيام قليلة, وهذا الأمر يدل على قوة العرب والمسلمين بالكرة الأرضية, وفاعليتهم وتأثيرهم المهم في العالم, ونجد تعاضد وتكاتف المسلمين ضد أمر واحد وهنا تجسدت الوحدة في القضية وهي قضية الدين الذي يعتبر خط أحمر بالنسبة لكل شعوب العالم. بعد هذه الأحداث أدرك الغرب أهمية الدين والرموز الدينية بالنسبة للمسلمين, ولن يحاول إشعال مثل هذه الأحداث مرة أخرى, كي لا تتضرر الدول وتخسر المليارات من الناحية الاقتصادية, فقوتهم تنبع من الاقتصاد وفي حال تراجعهم اقتصاديا سيفقدون قيمتهم ومكانتهم في العالم. فهل انتصر المسلمون لنبيهم بتعاضدهم وتكاتفهم, واستطاعوا تلقين فرنسا درس قاسي في عدم التطاول على الرموز الدينية, أم ستتكرر مثل هذه الإساءات في المستقبل, نحو المسلمين ورموزهم الدينية, رغم اعتبار الرموز الدينية خط أحمر بالنسبة لكل شعوب العالم؟

فرنسا وسياسة المصالح

“ نصرة الأعرج

تعقيبًا على زيارة» الرئيس الفرنسي» ، ماكرون للسيدة فيروز ، وما أثارته تلك الزيارة من ردود أفعال متباينة، أودّ ان اؤكد هنا وجهة نظر المؤرّخ ، علم عبد اللطيف والتي اعتقد بواقعيتها بوجود أهداف سياسية واضحه بعيدة عن مفهوم التشكيك الشخصي ، بقدر ما هو مرتبط بإدراك طبيعة المصالح بين الدول و التي تسعى العلاقات السياسية عبر أقنعتها المتنوّعة إذ كثيرا ما تظهر في أنشطة ثقافية واجتماعية وحتّى خيريّة لتحقيقها. فالتشكيك المعرفي» هو الأسلوب الأفضل لإدراك الحقيقة ، خاصّة عندما تتعلّق الأمر بسلوك سياسيين . فالمشكلة ليست عند « فيروز مطلقا إذ يعرف الجميع حيادها عن الصراعات والنعرات والاتجاهات السياسية وحرصها الشديد على أن تبقى كما هي في قلوب الجميع أيقونة السلام والمحبّة والمنفذ الوجداني للشرق و الذي أفسدت صورته الحضارية الوجوه والتدخلات السياسية وهذا ما أكدته سيدة الشرق فيروز برفضها دعوة السيد ماكرون رئيس الجمهورية الفرنسية لتكريمها في « قصر الصنوبر « ، إدراكا منها بالأهداف الحقيقية خلف ستار الدعوة إذ قدمت مصلحة لبنان الوطن على جميع الامتيازات الشخصيّة المحمولة لها من خلال تلك الزيارة وهو موقف تجاهله الجميع ، رغم حقيقة أن في رمزيته أعظم من «الوشاح النابليوني» الذي قدّمه زعيم السياسة الفرنسية ! ولقد أحرج اصالتها إصراره على القدوم إلى منزلها، فكان من الطبيعي أن تستقبله، ببساطة الشعوب لا بمكر الساسة و أساليب خداعه وذلك بعد رفضها دعوته في قصر الصنوبر فالمشكلة الحقيقية تكمن برئيس دولة ، تقود حكومته جهوداً لتثبيت أركان نظام طائفي يلحق الدمار بوجه لبنان المشرق الذي طالما ساهمت فيروز بصناعته ، فليس ماكرون في لبنان الامس من اجل زيارة تكريم خاصّة! بل لمنح تحقيق أهداف التغيير الديمقراطي والذي ساهمت سيدة الشرق فيروز في صناعته ليعيد للبنان وللوطن الكبير وجهه المشرق والذي أصبح أكثر من ضرورة حياتية للبنان الوطن والشعب وخاصة بعد جريمة تفجير المرفأ، وما أظهرته من عمق فساد السلطة الذي نخر مؤسساتها فشوه صورة لبنان فماكرون في بيروت ليس بهدف تكريم الأصالة فيروز ، ولا لحماية النموذج المشرق الذي صنعته ! إنّه في بيروت لانتشال السلطة اللبنانية العونية وللمحافظة على حالة التوازنات التي تضمن هيمنة حزب الله, فقراءة حدث التكريم بمعزل عن هذا السياق يبتعد عن الوعي الموضوعي المقصود.

حديث البلد

هيبة الموت!

“ رهام المالكي

هيبة الموت مستمرة ولاتقل مهما كثر عدد الوفيات من حولنا الا اننا نجزع عند خبر كل وفاة كثرة الوفيات في هذه الأيام واصبح الموت لايعرف كبيراً او صغيراً ، قريباً او بعيداً ، مريضاً او سليماً رغم جميع مانمر به من مصائب لايوجد ابشع من الموت والفقد لـ الأبد هناك مقوله شهيرة لـ امير المؤمنين رضي الله عنه (كفى بالموت واعظاً) ورغم شناعة الموت وعظم هوله الا انه يكون اشد وجعاً ان كان مفاجئاً دون مقدمات وهيا اكثر وفيات وقتنا الحالي ربنا كثرت الوفيات وذهب الكثير من امام اعيننا دون القدرة على منع الموت عنهم ذهب من هم الاعز على قلوبنا وقلوب والدينا ذهبوا دون عودة ، ذهبوا وبقت حرقة فراقهم داخلنا لاتفارق مخيلتنا برغم نعمة النسيان الا ان ذكرى رحيلهم تعتصر قلوبنا من حين لآخر اتعجب من بعض البشر رغم ما يواجهونه من موت فجأه وفقد من حولهم ولازالوا لايتعظون بما حولهم قطيعة رحم تنابز غيبه نميمة كذب وسرقه وبعد عن الله ورسوله (كل نفسٍ ذائقة الموت) لااعتراض على امر الله وقدره ، اللهم لاتختبر صبري في من هم اغلى عليّ من نفسي وان كان يومي قريباً فارحمني وسخرلي من يدعو لي بعد موتي وارزقني حسن الخاتمة اللهم اجعلي صحبة صالحة تدعو لي بعد موتي ، واهل يكرموني بأعمالهم ، واجعل ذكري طيباً بعد موتي كلنا لله راجعون ،اللهم ارحمنا يوم تزول ضحكاتنا وتختفي اصواتنا وتنسى اسامينا وتهجر قبورنا.

آثار العنف الأسري

" بدرية الظنحاني

العنف الأسري له آثار وعواقب جسيمة تظهر جلية على الشخص المتعرض للعنف .. و برأي فإن العنف الأسري له ضحيتان (الضحية الأولى) وهو الشخص المُعنف ، الذي يمارس العنف على من حوله (الضحية الثانية) وهو الشخص المتعرض للعنف وهي على الأغلب عائلة المُعنف . إن المُعنف يُعد ضحية لأنه على الأغلب يمارس هذا العنف على من حوله بسبب تعرضه له منذ الصغر مما يولد لديه إضطرابات نفسية تدفعه للحقد والكراهية اتجاه الاخرين واتجاه المجتمع وبالتالي يعادي المجتمع و يصبح غير قادر على العيش بسلام ، وقد تتولد لديه افكار ومعتقدات قد تتواجز إيذاء الدائرة المحيطة به إلى المجتمع بأسره . و أول ضحايا المُعنف تكون عائلته ، يعرض هذا الشخص أسرته للعنف نتيجة للتاريخ الذي عاشه من صدمات واضطرابات نفسية في طفولته .. تفقد الأسرة السلام والاستقرار بسبب عدم ثقته فيمَن حوله وثقته بنفسه وثقة الآخرين به و تبدأ الدائرة من جديد نتيجة لتصرفاته بتكوين ضحايا جدد من المعنفين الذين يصدرهم للمجتمع . إن اضرار العنف الأسري على العائلة مؤلمة و مؤثرة : اضرار جسدية ، اضرار جنسية ، اضرار نفسية ، اضرار لغوية (التأتأة أو تأخر النطق لدى الأطفال نتيجة الخوف من هذا العنف) حتى لو كان عنف نفسي دون اضرار جسدية بالتالي تدمر المهارات والقدرات لدى أفراد الاسرة، وفقدان الثقة في الآخرين.. اثار واضرار مادية نتيجة التسلط على مال الزوجة أو مال وحقوق الاطفال .. العنف الأسري ظاهرة اجتماعية نفسيه تعاني منها كل المجتمعات ، و أنا ارجع اصبع الاتهام إلى قلة الوعي في المجتمعات التي تنشأ فيها الأسرة ، فطلب الصبر من الزوجة دائما والتحمل طاعة وولاء للزوج دون النظر إلى حقوق المرأة وحقوق اطفالها في العيش بسلام وأمان يؤدي إلى تفاقم هذه الظاهرة و تأخير علاجها في المجتمع . العنف الأسري سلوك قاهر ضد المعتدي عليه لذلك اطالب بزيادة الوعي اتجاه هذا العنف والتشديد في اتخاذ إجراءات ضد المعتدي بالعنف من قبل الجهات المسؤولة حتى تنعم مجتمعاتنا بأسر متماسكة سعيدة تبني حضارة الأوطان .

لن أنمو إلا بك!

" إلهام ناصر

نظر لي يوماً بعيونٍ تحمل معها كل الحب و الحنان و قال لي: ((لن أصدق أنك بخير هذه المره، كوني صادقةً معي ولا تخفي عني شيئاً ولو لمرة واحدةٍ فقط، و أخبريني من الذي دفن الضحكة من على شفتيك الجميلتين؟ و من أطفأ بك قدرتك على الحياة؟ من جعلك تنامين كثيراً؟ و زرع العزلة بداخلك؟ من جعلك سوداء إلى هذا الحد؟ أتظنين أني لم ألاحظ ذلك؟ أخبريني يا أميرتي ما الذي تجاوزنا و قتلكي و أنتي حية؟)) في ذلك اليوم تيقنت بأن هناك الكثير ممن يهتمون لأمري لكن لم أجد بعد من يعاملني بكل ذاك الإهتمام الذي يأتيني منك، و أن لدي ما يكفيني من الأصدقاء لكي أكون بخير لكن أنت من كنت تعني لي كل العالم. أيقنت بأن حبك ليس شيئاً يحتاج لاثباتات ولا أسباب، حبك قد جاء هكذا فجأه كالكوارث الطبيعية التي لا يمكن لأحد أن يتنبئ بها ولا مقاومتها ولا نسيانها، لا مبادئ لحبي لك، أحببتك جداً حتى استحلفني قلبي على أن ألقي عليك بتعويذةِ عشقٍ تخفيك عن عيونهم جميعاً، لأراك وحدي و تبقى لي وحدي.. أعدك بأني سأعتني بك دائماً في دعائي و صلاتي و بين أحرفي و في ثنايا قلبي، ستبقى بداخلي حتى ينحني ظهري و يصبح ربيع شعري ثلج شتاء و سأبقى زهرتك أنا يا أبي التي لن تنمو إلا بك، دمت يا أبي لحياتي حياة..

ثقافة لايف كوتشينغ .. بين مؤيد ومعارض

" ساجدة الأثرم

هل سمعت من قبل ب»اللايف كوتشنغ « أو جربته أو تعرف شخصا قد خاض هذه التجربة ؟ اجتاحت مؤخراً ثقافة « اللايف كوتشنغ» بأسلوبها المبتكر لمساعدة الفرد في السيطرة على حياته وليكون أكثر فاعلية ، فما هي طبيعتها ؟ لا يوجد إلى الآن تعريف دقيق لها ، إلا أن البعض يصفها أنها أداة تدريبية تفاعلية ، يلجأ لها الفرد لتحسين وتطوير حياته ، كما تعد من العلوم المساعدة حيث يمكن وصف مايقوم به الكوتش بأنه عملية حوارية إبداعية تركز على العميل وترتكز على الإستماع العميق وطرح الأسئلة لجعل العميل يكتشف مكامن القوة لديه ويصل لحل مشكلاته . قد يخلط البعض بين مهنة اللايف كوتشنغ وبين المعالج النفسي ، إلا أن الفرق يظهر في أن العلاج النفسي يركز على البحث في حياة الشخص وذكرياته الدفينة ليصل للمشكلة التي أدت إلى الإضطراب أو المرض النفسي ، أما الكوتشنغ فهو يركز على اكتشاف قدرات الفرد الداخلية ومكامن قوته ليتوصل إلى تحديد هدفه وتحسين حياته ، وبالتالي فالعلاج النفسي يكون لفئة معينة أما الكوتشنغ فيكون للناس ككل . يعتمد « الكوتش» في جلساته التي قد تكون مباشرة أو عن طريق شبكات الإنترنت على مهارات عدة : منها الاستماع العميق وطرح أسئلة عميقة بالتالي تنشأ علاقة قوية بين العميل والكوتش ، كما يجب أن يكون الكوتش على مقدرة عالية لفهم وفلترة التحديات وصياغتها بشكل يسهل على العميل وضع خطة عملية لها ، بعث الثقة والأمل في نفس العميل ، القدرة على الدعم بصبر وغيرها من المهارات التي يجب أن يتمتع بها الكوتش للوصول للنتيجة المرضية ، لذلك يرى البعض أن الشهادة المعتمدة من المنظمات المتبنية لهذه الفكرة لا تكون كافية لتأهيل الشخص أن يكون كوتشنغ ، فيجب أن يكون على دراية كافية بعلم النفس ومهارات التعامل وأن يخضع للتوجيه في بداية مشواره العملي ممن تلقى التدريب على أيديهم . من المآخذ التي تؤخذ على هذه المهنة انتشار وزيادة أعداد الحاصلين على شهادات في هذا المجال بأقل خبرة مما جعلها أقرب للتجارة من كونها خدمة إنسانية تهدف للارتقاء بحياة الشخص وتحسين قدراته ، فأصبح من يملك المال هو من يمكنه الحصول على شهادة وبالتالي ليس كل لايف كوتش يصلح للقيام بدوره في مساعدة العميل مما أسهم في فقد الناس ثقتهم بهذه المهنة والنظر لها على أنها تقوم على الإحتيال وتضييع وقت ومال العميل . ومن المآخذ الأخرى أنه لم يقم على أسس علمية في جلساته ، فيصفها البعض أنها خدمة استغلالية حيث أن دور « اللايف كوتشنغ» هو أقرب لدور الأصدقاء في حياتنا ولكن بمقابل باهظ الثمن ! فهل ستسيطر ثقافة الlife coaching على المجتمعات العربية مستقبلاً ؟ أم ستختفي فجأة كما طفرت فجأة ....؟

لأجل والديّ

" منار بوحلوفة

كثيرا ما يطرح علي سؤال: إلى أين تريدين الوصول؟ وفي غالب الأحيان يكون جوابي مبهما او اترك علامة الاستفهام بتقوسها المعتاد تتوسل إليّ بان ارمي إجابة عابرة؛ فقط لتتخلص من عبئ المقاومة، عنادا ارفض وتحفزا اواصل ذلك؛ لأن حلمي لن ولم ولا تستطيع الكلمات تجسيده بحروفها؛ حلمي ليس بذلك التعقيد الذي تتصوره ولا بتلك الخيالية التي يسبح بها فكرك وليس ضمن المقترحات التي وضعها خيالك أثناء قراءتك لهذه الأسطر، حلمي بسيط بعبارته وحتى بقراءته العابرة لكنه عظيم المحتوى صعب التحقيق؛ معجز الخطى وقوي السرد، ببساطة كل ما اسعى إليه هو اعلى قمة يستحقها والداي، افضل سمعة يكتسبها اسمهما؛ هو كل شيء عظيم كعظمتهما؛ خلاف لكل ذي حلم لا يذوق حلاوة التحقيق إلى مرة واحدة عند معانقة المنى لكنني اتذوق حلاوته والعقها حين ارى نظرة الرضا وابتسامة الفخر تزين محيا أمي، حين يعانقني ابي ويقبل رأسي؛ لحظات كهذه تجعلني ازهد بمتع الدنيا ومن عليها فقط لاتمتع بتفاصيلها كل يوم، نعم اتخلى واتخلى لما؟؟ لأجل والديّ؛ لأن التخلي اصبح الكلمة المتكررة باسطر سيرتهما من اجل من؟، من اجلي انا. دمتما سالمين فخورين وعظيمين. وجوابي لسؤالك يا أبي هو : أنه وعلى نياتكم ترزقون.

نحن لا نزرع الشوك!

" رشا بشير

بالأمس وصلني مقطع جميل عبر الواتساب لطفل رضيع تداعبه والدته فيطلق بعض الابتسامات البريئة الجميلة التي تأسر الفؤاد بشكل لا إرادي... كان من الطبيعي أن أغلق الفيديو بعد انتهائه، لكنني لم أفعل، بل كررت مشاهدة المقطع لعدة مرات، وجلست أتأمل في ملامح الطفل، وأفكر ... يولد الانسان بكل هذا الكم الكبير من البراءة والطيبة والعفوية... يولد على فطرته النقية المحبة للحياة والفرح ... فكيف له عندما يكبر أن يتحول إلى قاتل، سارق، أو مجرم؟!! كيف يمكن لهذا البياض في قلبه ان يتحول إلى كتلة كبيرة من السّواد؟! حاولت أن استوعب أن هؤلاء المجرمين والقتلة وسفاحي الحروب وأبطال القصص البشعة واللاإنسانية التي نسمع عنها او تتصدر عناوين الصحف، كانوا يوماً ما يحملون وجه هذا الطفل البريء في المقطع!! ما الذي يحوّل هؤلاء من حملانٍ وديعة إلى ذئاب مفترسة!! كيف زرعت فيهم كل هذه الكمية من القسوة والحقد وعدم الرحمة او الشعور بالشفقة على ضحاياهم؟!! هل يمكن لطبيعة الفطرة البشرية أن تتغير بهذه البساطة ؟ وأن تتحول تلك الفطرة إلى كتلة من الأشواك تصيب كل من يقترب منها في مقتل؟! نحن قد لا نزرع الشوك ... لكننا نحصده أحياناً !!

نفس عميق ونبدأ

" نغم الجوجو

نصادف في ساعات يومنا مواقف عدّة والأغلب منها يحتاج إلى برودة أعصاب ومرونة قلبٍ و نظرة عينٍ لامباليةٍ ، الاستفزاز طبعٌ متأصلٌ في بعض البشر بل ويشعرون باللذّة عندما يرون أثر استفزازهم على الآخرين ، ينقبون عن الأوقات التي من الممكن أن تحطم الإنسان ويستغلونها وهم يرتدون قناع الوداعة و البراءة وكأنّهم لم يقصدوا ذلك وجاء الحدث عن طريق صدفةٍ سيئةٍ احتلت الموقف (ويا محاسن الصدف) والعكس منها معبرٌ أكثر ، ولكنِ السّؤال الأهمّ هنا ؛ ما قيمة روح الإنسان عند هؤلاء؟ هل هي كلمةٌ؟! أم نظرة استحقارٍ واستهزاءٍ ؟! أم انتهاز فرصٍ لإشباع الغرور؟! أم أنّها حتّى بلا قيمة لديهم؟! نعم ... كُسِر قلبٌ ، ما المانع؟ خُدِشت آمالٌ ، وما المهم ؟ المهم أنا ومن بعديَ الطّوفان ، هذا مبدؤهم في الحياة وطريقهم ، ومن ثمّ تراهم يعتبرون وصفهم بالأنانية ليس عيباً بل ميزة وأنّها شكلٌ من أشكال الدفاع عن النّفس والحفاظ عليها ، المسامحة والغُفران يعتبرونهم هُراءٌ وعبثٌ لا معنى له ، والرّحمة قد نُزعت من صدورهم فكانوا من اللذين طال عليهمُ الأمد فقست قلوبهم ، والحل الناجع مع هؤلاء بعد النّصح بالطبع إن كان له مجال هو التّجاهل والهدوء ، لأننا لو نظرنا إلى الموضوع من زاويةٍ أخرى فهم فعلياً يظلمون أنفسهم ويملؤون قلبهم بالظّلام ويعيثون في النّاس جروحاً عائدة عليهم و ستجعل منهم مسكناً لها ، ويبقى الأقوى من حافظ على روحه وجعل حولها هالةً من الرضا و حبِّ الذّات وليس الأنانيّة ، من لا يرضى للآخرين مالا يرضاه على نفسه ، من هدأ الروع وطمأن الخائف و أعطى المحبّة للعامة والحبّ للخاصة ، والأهمّ من تعلم بناء الأرواح لا هدمها .

أحتاج أن أشتاق من جديد!

" وفاء آل منصور

أشتقت للقلم وللأحاديث الطويلة مع الورق ،، وإلى احتضان أحلامي وإعادة احياءها وبث روح الحقيقة بداخلها.. أشتقت لعتاب الأصدقاء وغياباتهم وحضورهم المتقطع.. وإلى تلك الانتظارات التي تأتي متأخرة في غير وقتها .. أشتقت لمعانقة الكتب والغرق ببحرها... أشتقت لصدق الكلمة ولطفها لتربت على قلبي لتبقيه على قيد الأمل،، أشتقت لصمت عقلي الذي أصبح يعج بالأمس واليوم والمستقبل ،، أشتقت للصباحات الباردة اللطيفة ذات النسمات الحنونة من خلف شباك عزلتي.. ولذلك الشيء المركون خلف أُرجوحة شغفي .. وأحن لشعور الدهشة التي تأسرني بالفرح والبهجة ،، وإلى ذلك الصاحب البعيد في غربة الروح وأخاديد الذاكرة .. وأحن إلى تلك البدايات الجديدة التي تترجم أمالي وتطلعاتي .. وأفتقد مظلتي العالقة بين أغصان الحلم ... وإلى تلك اليد المتشبثة بأطراف أصابعي.. وإلى ذلك الحب المقدس بسوار الأبدية المطلقة وإلى كل نفسي الهاربة مني .... حياة بلا إشتياق مثقلة وقاسيه وستعبر بألم وحسرة.. الأشتياق هو وهج الحياة وعمودها ..!

لا يمكن عتقي (١)

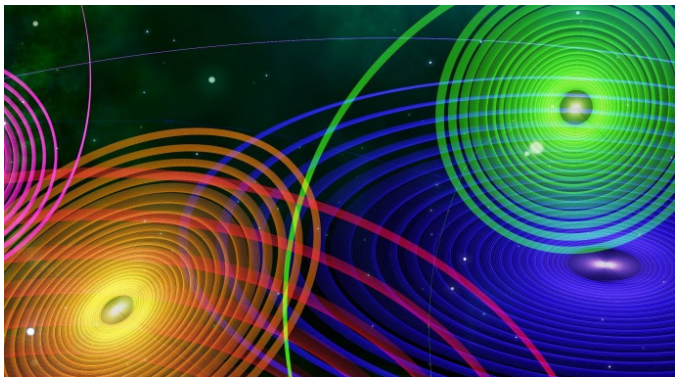
" تبارك مكي

كنت أتصفح مواقع التواصل الاجتماعي حين وصلني خبر ترقيتي عوضا عن رئيس قسم التسويق الذي قضى نحبه في ظروف غامضة الاسبوع الماضي. بعد ساعات قليلة وصلت الى مكتبي الجديد، جلست أمام الطاولة وأمامي العديد من الملفات التي ستغرقني بالعمل طوال الايام القادمة. أتجول في المكتب، وأستشعر روحه التي لاتزال هنا، لم أكن أعرفه جيدا ولكنني أدرك مدى حبه للعمل وعدم تهاونه في أداء واجبه، ربما هذا السبب ما يجعل المكتب يعج به حتى بعد رحيله. بعد تعاملي مع العديد من الإجراءات حان موعد انتهاء العمل، قبل رحيلي وقع ناظري على ملف بدا لي غريبا بعض الشيء، ولا سيما إحكام القفل عليه في درج له نافذة زجاجية. بحثت عن المفتاح حتى نسيت الوقت، ومن ثم وجدته، ومن فرط حماسي سارعت بفتح الدرج، وأخذت الملف أستكشفه. «أقرأ،أقرأ،أقرأ....

الترددات ولغة الكون!

" نورة عبد الله

وجِدنا على هذا الكوكب حيث انه عبارةعن ترددات عظيمة كل مايُحيط بِنَا يكون له تردد مرتبط بالفلك الأعلى ودوران الأرض . ((إذا أردت معرفة أسرار الكون، ففكر بلغة التردد والإهتزازات.))-نيكولا تسلا.. فلكل دولةٌ تردد ولكل مدينة من المدن ترددات في ذرات الهواء وفِي موجات البحار وفِي ذرات الرمال فكل محيط له تردد معين . فمثلاً عندما ننتقل من قريةٍ الى آخرى أو من مدينةٍ الى آخرى تنتقل معنا ترددات خاصه بنفس مكاننا ومقابله في نفس الوقت للمكان الذي سوف ننتقل إليه . فمن تلك الموجات والترددات مايتحد مع الآخر. ومنها ماينفر فيكون ذلك تفسيراً لما يحدث من التغيير في انفسنا وكذلك اجسادنا فأي مكان تذهب اليه تعود منه بترددات تكسبك قوة الإستقبال لترددات ذلك المكان عندما تذهب اليه مرةً اخرى . تصبح كالمناعة العازلة لك فأصبحت محاط بترددات وتغييرات ذلك المكان . فمثلا عندما اذهب إلى مجالس العلم والخير واهله وأماكنهم فإنك تكتسب ترددات تدعمك بالقوه والصفاء . على عكس ذلك مجالس اهل الجهل والرذيلة تقوم معك بنفس تلك الترددات السيئة وقد يحدث خلل في ترددات . فقوة الإدراك وصفاء الذهن تحتاج الى صيانتها والإبتعاد عن كل مايشوبها . كل منا وما حولنا في صراع لتصفية ذلك المحيط من اعوجاجه ودعم وتقويم تلك الترددات المؤثرة علم التردد كالبحر بأسراره وعجائبه فقد كان سيدنا داوود عليه السلام يمتلك قوة التحكم الطاقي للترددات الناتجة من علوم الزابور الذي هو قطعةٌ من القران الكريم قال تعالى(وَوَرِثَ سُلَيْمَانُ دَاوُودَ وَقَالَ يَا أَيُّهَا النَّاسُ عُلِّمْنَا مَنطِقَ الطَّيْرِ وَأُوتِينَا مِن كُلِّ شَيْءٍ إِنَّ هَٰذَا لَهُوَ الْفَضْلُ الْمُبِينُ (١٦) فالترددات أو

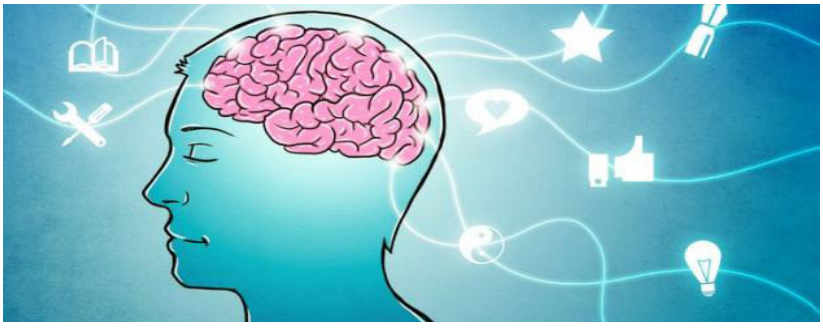


الإهتزازات هي وسيلة الإدراك لجميع المخلوقات فقديماً أُستخدم في الهند ومازال يستخدم حتى وقتنا الحالي مذهب تردد((أوم)) وهذا المذهب قوي جداً حيث انه يجعل تناغم بين الوعي واللاوعي البشري . فيصبح في حالةٍ من الإسترخاء والتوازن الطاقي . وهنا لابد من ذكر الصوفية ومالديها حيث استخدمت مذهب تردد الصوت الكوني ((AAA)) حيث أن هذا الصوت بهذا الحرف يعني ماتضعهُ في الكون على حسب نيتك فقد اعتبرهُ المايا القوة العظمى المحركة للكون . عندما تصرخ بأعلى الصوت قائلاً AAAA فقد يستنتج الوعي البشري انه يكمن من هذا التردد العلاج والتنظيم لجميع أعضاء وطاقات الجسم . نأتي هنا للتفسير العلمي لهذا كلهُ . أن الدماغ البشري يحوي على كهرباء وتسمى ((الكهرباء الدماغية)) تم إكتشافها على يد الفيزيائي ريتشارد كاتون والذي التقط هذه الكهرباء من أدمغة بعض الحيوانات . اختمُ هنا بقولي أننا في فلكٍ عظيم من عِظم خالقة حيثُ تجلت صورة العدالة الإلاهية في ربطِ فيزياء الكون ب فيزياء الجسد ايُ إعتلالٍ في الأعلى يظهرُ بالأدنى وعلى عكس ذلك.

أفكارك قوتك

" سمية كوري

الأمر لا يتعلق بقوة الشخصية إنما معتمد على أفكارك واعتقاداتك الذي سعيت وركضت خلفها لسنوات حتى لاتهدمها بقرار فاشل، أو عمل متهور أو نزوة شبابية عاطفية... شئت أم أبيت ستتنازل وستسقط منك بعض من القيم ستعلم بأنك منذ البداية لم تعقد النية على هذا الاعتقاد، فقط تبنيت فكرة تداولت بين الناس فأصبحت انت من أنصارها وظللت سنوات عمرك كلها في سبيل الركض خلفها والتشبث بها يوماً إثر يوم شهراً فشهر، سنة تتلوها سنة، وتمضي الأيام، ويأتي أحدهم إلى حياتك فتهدم ذلك الإعتقاد الذي كنت تحبو في سبيله طوال عمرك، بسبب عابر أستلطفه كيانك، وأنتقاه عيناك من بين جميع الأنام..... ستدرك بعد أشهر بأنك منافق مدعي بأن لديك فكرة واعتقاد ،ولكن مامن شئ يوحي بذلك، انت مجرد ستار يرفع متى يشاء ويسدل متى شاء.... مهما كنت إنسان عاطفي اياك وثم اياك أن تتنازل ولو مرة عن شئ قد سبق ووضعت تحته خطوط حمراء حتى لاتتعدى الحدود، إن سبق وتكرر الأمر مرة ومرتين سيسهل الخوض فيه، سيكون هذاالأمر اعتياد كمن يشرب الخمر ويقول هذا شراب عنب وليس خمر... أعتذر لك نيابة عن الجميع لأنك لاتستحق أن تتنازل من أجل احد ولأنك رقيق القلب تنازلت.



العقل أم القلب؟

" مروة الدوسري

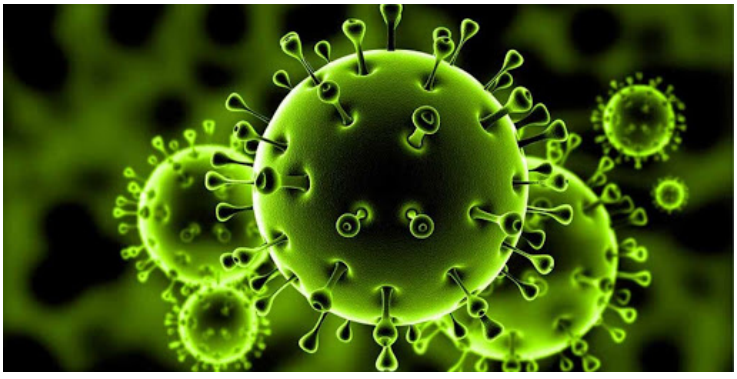
هذا سؤال يرتدد كثيرا علينا في أغلب أمورنا الحياتية عند كل قرار نشعر أن في داخلنا مفترق طرق يكاد يقطعنا نصفين يوجد دائما خيارين اختيار نحبه وآخر مقنع ومنطقي يعتمد على كثير من التجارب والدراسات وفي كل مره لو أخذنا الخيال الى تلك الأرض الحالمه الورديه يقاطعنا المنطق والعقل ويمسح حبال الأمل وهوعنيد أحيانا لايهدأ أبدا لا عند نوم ولافي لحظات خلوه ولا في منتصف الحفله يفكر في كل شي ويتذكر كل شيء ولك ان تتخيل ان كل من تقابلهم يكون يمشي وعالم من الضجيج يدور حول رأسه حتى اصبحت هناك أمنيه ياليت لو اننا نستطيع ان نسكت هذا العقل قليلا وان نتحكم به لكن هل تعلم ياصديقي انه يوجد طريقة في التواصل مع هذا العقل وهي سهله وبسيطه نعم إنها الكتابه فبها تتواصل مع عقلك وافكارك وتسيطر عليه واحتفظ بجزء كبير من ذاكرتك جرب ان تمسك قلماً ثم تكتب هذه الصور والأصوات كماهي على ورق ستلاحظ ان نصف الضجيج قد هدأ وتواردت الحلول واتفق اخيرا قلبك مع عقلك وانه من الممكن الاستمتاع بلحظة بدون ازعاج تلاطم الأفكار جرب ان تكتب قائمة بكل المهمات وان لاتعتمد على هذا عقلك وحده لأنك ستشعر بذلك الازدحام اجعل الورقة والقلم صديقك المحب فرغ عقلك ومهامك أولا بأول وأنعم بحياه طيبه.

تسويق فيروسي!

" الهنوف الشامي

سمي هذا التسويق بالتسويق الفيروسي لأنه كالفيروس كورونا بالضبط سريع الانتشار في أحد الكوفيهات في ارض الأحساء الحبيبة بذكاء عالي تم عمل لفته وكتب عليها هكذا مغلق بنغير وأنتشرت الصورة ووصلت لأحد المشاهير اللغة العربية فقال مات سيبوية قبل أن يرى هذا التطور وبالفعل هذا التطور يدعى تسويق فيروسي للأسف البعض يرمي ١٥ ألف في بحر ومايستغل إعلانه صح وتفكيره صح يعطي أحد المشاهير يعمله إعلان ويمكن مايستفيد أساساً وبأمكانه بأحتراف بسيط وبتكلفة أقل ينشر إعلانه بشكل مذهل الأهم أنك تحصل وتستهدف الفئة المقصودةوتعتمد على الخيال في تصميم إعلانك وتوصل لهم فكرتك ويقول ليفينسون "يمكنني وصف روح الغوريلا ماركتنج على أنها تحقيق الأهداف المألوفة مثل الربح والاستمتاع من خلال طرق غير تقليدية كاستخدام الطاقة الجسدية بدلاً من النقود . وهذا النوع من التسويق الإبداعي مناسباً للشركات الصغيرة التي تريد الوصول إلى عدد كبير من العملاء حيث هذا التسويق يعطي للشركات الصغيرة تفوقا مميزا عن الشركات الكبيرة والشركات الكبرى أيضا تستخدم كوسيلة مساعدة بجانب الحملات الدعائية الأساسية . و تستخدمه الأفراد أيضا في الحصول على عمل أو وظيفة حيث أن الهدف من الإعلانات هو التأثير في ثقافة العملاء بالمنتج أو الخدمة التي تقدمها وليس البيع فقط فمثالا عندنا شركة • كوكا كولا Coca Cola تعتبر شركة كوكاكولا واحدة ضمن كثير من الشركات التي تعتمد على تسويق الغوريلا بين الفينة والأخرى. في عام ٢٠١٠ خاطبت كوكاكولا في حملتها الدعائية التي ارتكزت على التسويق الإبداعي، الجانب النفسي لعملائها، فاستطاعت تصويربواسطة خمسة كاميرات مخفية ردود فعل الطلاب العفوية في جامعة سانت جون في نيويورك حينما قاموا بالشراء من إحدى آلات بيع مشروبات كوكاكولا تسمّى " آلة السعادة".

كانت الآلة تقدم منتجات مجانية وهدايا مختلفة حين يقوم الطلاب بشراء مشروبهم، وانتشر المقطع الفيديو وأصبح ذا شعبيةٍ كبيرةٍ عندما طرح على يوتيوب، وحصد جائزة CLIO Gold Interactive Award وذلك بالاعتماد على استراتيجية تسويقية إبداعية منخفضة التكلفة لكنها كان لها أثر كبير فى تعزيز الوعي بالعلامة التجارية يعود السبب الرئيسي لنجاح التسويق الإبداعي غير التقليدي إلى فعاليته الكبيرة في كسر قواعد الإعلان، ولكن يجب الانتباه إلى الكيفية والاستراتيجية التي سيتم تطبيقها حيث يمكن أن تؤثر هذه الأساليب بشكلٍ سلبيٍّ على الشركات الكبيرة. ففي بعض الأحيان يمكن أن ينقلب السحر على الساحر، ويصبح الغوريلا ماركيتينغ كابوسًا مرعبًا للعلاقات العامة لهذه الشركة. كما حصل لأحد الشركات الأمريكية الكبرى (Turner Broadcasting) في ٢٠٠٧، عندما قامت بوضع إعلاناتٍ تضيء في الليل فقط بطريقةٍ معينةٍ، فظنها سكان مدينة بوسطن أنها قنابلُ موقوتةٌ، مما أحدثت فوضى عارمة في المدينة، وتكبدت الشركة خسائرَ كبيرةً من وراء هذه الحادثة. ماأريد أن اوصله لك بمبلغ بسيط وبأبداع من خيالك وتعبث في تصميم اللوغو والعلامة التجارية وركز على الحملة الدعائية وحاول قد ماتكدر تكون ملفته للانتباه ومحط أنظار الناس وحاول توصل للفئة الحساسة والمستهدفة المعنية.



محمد رسول الله

" فرح الخاصكي

إنه الشوق الذي لا يطرق الأبواب و لا يعرف معنى الاستئذان ، إنه الشوق الذي توارثناه فكبر في قلوبنا دون أن نشعر ، حتى طغى في سطوته و استبد حيث أقام ، هو الذي يأبى أن يختبئ ، و الذي لا تخبو جذوته ، بل يعلق مع الأنفاس ثابتا ، إنه الشوق الذي يأتي كطيب عود لا ينطفئ ، نلهث خلفه ظمأى فلا نرتوي .. إنه الحب الذي ما إن ذكرناه ؛ أذعنت له الجوارح و خرت في محرابه متعبدة ، ليس عليها في الهوى سلطان ، كما الشمس ترسل أشعتها فتخترق الحياة بأكملها دون أن تكلف نفسها أن تمد أناملها فتستأذن في ذلك ، إنه الحب الذي يقاسمنا أقدارنا المقدسة ، يباركنا حين يغرس أغصانه في أفئدتنا فتونع بحبه ، فندعو ألا يفارقنا في طفولتنا و كهولتنا و شيخوختنا و حين نموت .. إنه الخير الذي يضرب بجذوره في النفوس فلا يترك فيها إلا الراحة و الصفاء ، المترفع عن كل شرور الأرض ، و عن كل دناءة الخلق و طغيانه ، إنه الخير الذي يثمر و يتكفل بالعطاء دون أن يفرق فيه ، الذي يضم الجميع في ربوعه دون أن يضيق بهم ، الذي يمضي بسيرته التي تعظم فلا تنطفئ .. إنه الكرم الذي يهب بسخاء فيغدق ، لا يضره ألم و ظلم ، لا يمنعه لون أو عرق ، لا يأخذه في ذلك نسب أو فضل ، إنه القلب الذي يحب فلا يكره ، ينفق و لا يدخر ، يسعد الآخرين دون أن يشقيهم .. إنه اليتيم الذي أحب أمة كاملة ، احتواها بين أقداره ، كان والدا و معلما و قدوة ، ما أبكاه حاله ، و إنما أبكاه حال أمة يعشقها ، ينير الحياة فتشرق حين ذكره و حين الصلاة عليه و السلام ، إنه الذي عفا و أصلح ، الذي علم و أغدق ، الذي بسل في الفعل و فصح في القول ، الذي ائتمن فكان الصادق الأمين ، إنه المبعوث فينا ليتمم مكارم الأخلاق .. إنه محمد بن عبد الله ، أحب الله حبا لا يغلبه فيه أحد ، فأحبه الله و كان خير البشر ، أحب الله فكان في الحق كالصخر لا يلين ، لكنه كان يسيرا بشيرا رقيق القلب يعظم في الخلق مثالا ، نبيا تختم فيه الرسالات و الأديان فختم الله على قلوبنا بحبه و الشوق إليه حتى نلقاه .. إنه حبيب الله .. إنه حبيبنا نبي الله .. إنه محمد رسول الله ..

نخب الحياة!

" جنة بدوي

الحياة مترع الهلاك الأبدي مثل كأس من الشراب يحمل سماً أمام مدمن اتخذ زجاجة الشراب زوجة له ظل يترنح بين شوارعها العرق يلعق جبينه دون حرارة أو تعب قد تكون هذه قطرات الشراب قطرة من كأس رفيق سوء أخبره بأن الحياة أقبح اللعنات التي ورثناها نحن البشر و قطرة من كأس رجل ضاجع سكرتيرته و ألقاها بسيارة أجرة دون أن يعرف إسمها و قطرة من كأس زوجته التي كانت تمارس الحب مع صديقة الذي تزوج إمرأة عاقر و ابناءه مكتوب أسمائهم على اسم صديقه ! بينما هناك قطرة مختلطة بدمعة فتاة عشقت جرذ حقير تزوج من صديقتها و قطرة من كأس فتاة في عمر الزهور تخلت عنها والدتها و قطعت حبال الوصل من أجل رجل لعين وعدها بالزواج حتى تم دون أوراق! لنكتشف أن كأس الحياة ينقص بزيادة الشراب، علاقة عكسية فلسفية مبهمة بين أعمارنا المتناقصة و قطرات الشراب الممزوجة بالدموع، الألم، الصراخ، و أحياناً الدماء.

الهاربة (١)

“ خولة الرغمات

أستيقظ مذعورةً، لا يزال الظلام مخيماً ،يُخيل لي أنّني أستطيع سماع بُكاء طفلتي، لكنّي أذهب إليها لأتفقدها، فأراها نائمةً نوماً عميقاً، أرى قبضتيها ممسكتَيْن بالبطانية إمساكاً مُحْكَماً، أعود إلى السرير ،لكنّي لا أستطيع العودة إلى النوم. التفت صوبَ نيمار ،فأراه مُستلقياً مادّاً يده إلى جانبه، وأرى رأسه مُرتداً إلى أسفل، أعرف من إيقاع تنفسه أنّه نائمٌ تماماً أنزلق من السرير، وأفتح الدُّرج ،وآخذ حبةَ دواء. أهبط إلى المطبخ ،أعدّ لنفسي فنجاناً من القهوة، أذهب إلى غرفة الجلوس، وأشغّل التلفزيون، ثم أُسكِتُ صوته سريعاً، وأجلس على الأريكة، أمضي عبر القنوات -إنها محطاتٌ للأطفال ،ومحطاتٌ للإعلانات التجارية ،ومحطاتُ أخبار تتحدث عن الحرب في العراق وسوريا وليبيا. ما عدت أطيق الإصغاء إلى الأخبار ،عدت إلى غرفتي في الأعلى ،ثم اندسستُ تحت لحافي. في الصباح أجد نفسي واقفةً أمام خزانةِ ملابسي محدقةً للمرة المئة في صفٍّ من الملابس الجميلة ،خزانةُ ملابسٍ مثاليةٍ بالنسبة لزوجة مديرٍ عامٍّ ،أرتدي بنطالَ جينز وقميصاً قصير الأكمام ،ثم أربط شعري إلى الخلف ،لا أهتمّ حتى بإضافةِ شيءٍ من مواد التجميل، لا معنى لأن أجعل نفسي أجمل من أجلِ قضاء اليوم كلّه مع طفلتي ذات العامين. يداهمني الدوار من جديد عندما أقف عند أعلى السلم، فأطبق كفّيّ بإحكام على الدرابزين ،أخاف من السقوط على السلّم وكسر رقبتي. يجعلني التفكير في هذا الأمر، أشعر بالإعياء من جديد، أجده عند أسفل السلم ،ولارا هناك جالسة في كرسي هزاز من كراسي الأطفال فوق طاولة الجلوس إنّه ينظر إليّ مرفرفاً بأجفانه..عيناه مشوَّشتان.. تحاولان الاستيقاظ .

من أوراق حقيبتي!

“ خلود الحسناوي

فاتورة ... وصفة طبيب ... قلم حبر...
أحمر شفاه ... مفاتيح خزانتي قارورة عطر ..
نعم عطرهُ الذي لم ألمسه .. منديلٌ مطرز ..
مطرز... باسمه، ومعطر بعطر الفراق
الذي ما انفك يؤلمني .. وما هذا؟؟
يا إلهي .. إنها تذكرة سفر .. بتاريخ قديم ..
يا ترى بأي تاريخ كانت ؟ يااااا إلهي..
إنها بتاريخ أول لقاء ..
حيث قطعنا تذاكر قطار العمر..
ف... ذهب القطار.. والتذاكر مازالت في حقيبتي ..
وبقيت .. أوراقٌ من حقيبتي .

سبحان الله!

ريم سليمان الخش

تباركت يارب ونورك يسطع
جلالا على أرضٍ بكونٍ يُسبّعُ
توازٍ بأكوانٍ من الصعب عدّها
وكونٌ على فتقٍ حثيثٍ يوسّعُ

*

نظرتُ فلم أبصر سوى ما يسرّني ان
سجاما فسبحان الإله المصنّعُ
وسبحان من تطوي السموات كفّه ال
يمينُ وأوتارُ الوجود تُجمّعُ
زمنكان لايكفي لسبر نسيجه
أُضيفَ له سبعا وشأنك أرفع

*

وإنّي كما الضوء الدؤوب ترحّلا
دؤومٌ ولم يتعب بكشفٍ يُمتّعُ
على أنّ أقطار السماوات صعبةٌ ال
نفاذ لأرواحٍ تشعّ وتسطع
فللفتقِ تسريعٌ وللضوء سرعةٌ
وإنّ مدى الأكوان بالعدو أسرعُ
أسيرُ إلى ربي بعقلي تدبرا
وأفضل من يأتيه عقلٌ مولّعُ
على أنّ ما أرجوه عدلا مؤانسا
لدنيايَ لا تشقى قلوبٌ وتدمع

*

وفطرتنا تومي بعيني قصيدة
مكحلة المعنى من الحسن تلمعُ
بعقدٍ على جيد الحروف منظّمٌ
تُثمنه الأخلاق إمّا تُرصّعُ
مكوّرة النهدين شعّا برحمة
تُرطّب أفواه الجياع وتُرضعُ
على خصرها النبعيّ سرب أيائلٍ
تُروّى بنفحات الجمال وتهجعُ
معانٍ سرت بالنفس شلال غبطة
وإنّ افتقار الروح للحبّ بلقعُ
وفي حضنها الوردي نبتُ حضارة
تضوع شذى التحنان جوّا وتبدع

طريق الهوى

سلمى مصلح

ويحٌ لمحب عن دار المحب له غافلاً
أما آن له طَرْق الهوى والإتيان مهرولاً
سَئِمتِ الطرقات تبجح كبريائه علناً
و أوردتْ سوى المحبين طرائقاً شتى
لعله يتعثر من شوق يلفح وجوهنا
أو يأتي لنا بليلة عن الدرب تائهاً
رفقاً بحالنا فما الأحوال بقيت تسرنا
في كل ليلة نرتقب دربا له و أنْهُراً
حالنا كحالٍ من في النهار صائما
وفي الغسق من الهواء لفقره أفطرا
يا ليت طرفُنا يرتد والحظ له جالبا
فالأعين بالدمع فاضت وفؤادٍ لنا فارغاً
ياليته لشقاء المحب له مدركاً عالماً
ليطّلع على سقم صدر بالهم تفحماً
أما رأى جسداً بالحب ناحلاً متزمّلاً
و قلباً بات مرتعداً وبالعشق تدثّرا
لم نقوى على وَجَد من لسوانا عاشقاً
كبرنا وللشيب عن رؤوسنا قد كشفنا
وما عادت أحلام الصبا إليهم تسابقنا
و لا أضغاثٍ إلى قربٍ إليهم تراودنا
فوالله من الكبرياء و الكِبَرِ لنا فاصلاً
فلا نرجو إتيان إلينا بضياع عن سوانا
و ليبقوا مع أحبتهم كالطائي كراماً
و سنسلك سبلاً بالعشق للغير فِجاجاً

دنيا جميلة (٣)

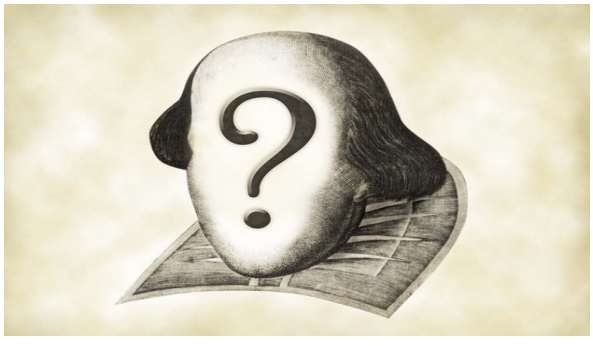
" جمال الأغبري

ها هو الصباح يحلو.. وباتت خجولة
وبصوت العصافير يشدو.. منكسرة مرتاحة لي..
صرت متيما في رسائلها.. فعلمت مدى صدقها..
عاشقا وفارسا لها ولأحلامها.. ومدى حبها لي
مثلما سحرتني ولقلبي الذي سكنته..
وجعلتني بها متيم.. وتمكنت منه وأردته في حبها..
علاقتنا تطورت.. وحينها علمت أنها لي ستكون..
وبشكل سريع مرت.. وأنا بدونها في ظلام سأعيش..
وصرت كل يوم في خيالي أعيش.. وهكذا صرنا..
أستمع لحواراتها.. لا نقدر على الفراق والابتعاد..
وحياتها ومصاعبها.. بل صرنا أقرب
وكم من جرح ألم بها.. من البحر ورماله..
تحادثني مرة وفي من السماء وسحابها..
الحوار يحدث السكون.. من النجوم وقمرها..
حينها أدرك بأن من الجمال والخيال..
دمعها بدأ بالنزول.. هذه سلسلتي..
وفي خديها سال وانجرف.. وفي أجزاء ثلاثة قصصتها..
وباتت ساكنة.. علها تفتقر للاجادة قليلا..
هادئة.. منهارة.. ولكن بتشجيعكم سأكرر
تأتيها كلماتي لتخفف المحاولة.. كلمة أخيرة: عش
ما بها من هموم.. حياتك مع من تحب..
وبلطف شديد أخاطبها.. تعش سعيدا دائما..
وكأن قلبي قد وقابل الطرف الثاني بما يحب..
حاور قلبها حينها.. وكأنك تكون في
ذهبت لها وجلسنا حينها أنت هو..
وبالحوار تحادثنا.. هكذا نحن البشر.. لتنتظر
فدار الكلام بيننا.. الاعجاب بمن تحب..
وفجأة!! في صدري ارتمت.. عش حياته لحظة
وبدأت الدموع منها تسيل.. وستعرف كيف تصل له..
مسحت رأسها وخففت ما بها.. هكذا عشنا.. وهذه النهاية..

الأحمــق

" هبة أبو زيد

ممن تغار؟ يا من ملكت فؤادي
أملكت قلبى دميه ...لتعادى
جرحتنى وطعنت قلبى بصفعة
وتركتنى ابكى ...لذل ودادى
احببتك أغلقت باب غرامه
وتركته أغلقت باب الماضى
فأذقتنى ذل الغرام
ولمتنى وطعنت قلبى
وجرحت جرح الماضى
ممن تغار يا من جرحت فؤادى؟
أملكتنى ؟ حين تريد تضمنى
أملكتنى؟ حين تعادى تعادى
أوجعتنى بالصمت ..حين انادى
اوجعتنى بالشوق ..حين تعادى
وتركتنى ..اخشى الهوان وحبك
أتعبتنى وجعلت منى شمعه نواحه
ترجو ضيئك وتنكوي بالماضي



سأنتظر حبك..

" عبد القادر زرنيخ

يا سيدتي سأنتظر حبك بنرجسيتي المتواضعة
بكل جوارحي الممانعة سأنتظر هواك رغم العاصفة
سأحبك مع هطول المطر مع جمرات الحروف إذ الشوق يزملني
ياسيدتي سأنتظر حبك بقيثارتي المجنونة بكل أوتاري المتعبة
سأحبك مع كل فصل يحاكيني بأيامه المثقلة
يافلسفة الهوى بعينيك نثرت منطقي وخلدي
فأنا الفارس وأنت المتعبة أنا المقدام وأنت العاشقة
قفي على قصائدي كحورية محنطة
يا سيدتي المقنعة حبك هواية بأقلامي المفندة
أعلنت هواك كرسالة أمام الشمس ووردتها
سأنتظر حبك بمرآتي العاجية
كي أراك امرأة لاتشبه النساء بعصر الأبجدية
كي أقرأ قصيدتي تحت الأشواق المرصعة
أيتها العاجية بحروفك المربعة
قفي أمامي كمنبر يبحث القراءة المجمعة
سأنتظر حبك سأنتظر حبك بكل عبراتي الممزقة
أتلو أمامك قصائد الهوى
لعلي أبحر بعينيك بشراع لا يعي الشواطئ المضرجة
سأنتظر حبك بميلاد الأحلام المتكسرة
لعلي ألملم ذكرياتي وشتات آمالي تحت الشمس وراء البحيرة
رسمتك والانتظار بعينيك حديقة وأبجدية
أنا يا سيدتي قد رسمت بعينيك ألف قصيدة
قد تلوت بعينيك ألف رواية سأنتظر حبك بأبجديتي المخبأة
وراء الجدران إذ الأخيلة تعانقها
هذه الذات ثكلى بعينيك فأين بوصلة الحديقة
تاهت الورود بعينيك أم انتظاري
تاهت الأحلام بورودك أم بأقلامي
سأنتظر حبك رغم سكون الليل وفجره المتواضع
رغم الكبرياء ونداء الأرواح المتعبة

يا حب مهلاً!

" صالح الكناني

يا حب مهلًا .. هل رأيت رفاتي؟
هل أيقَنَتْ بعد الممات حياتي؟
أن حُبَّ القلب يفنى
وحُبَّ الروحِ يصعدُ للسماواتِ؟
يا حب .. كم ذبذبتني كُرهًا
بكل ما فيك من تذبذبٍ في الخياراتِ
أرعى حياتي مكبلًا في سعيرِ الهم
مُحَاصَرًا في الخلواتِ
ينتابني قلقٌ على تَبَدُّلِ أحرفك
فيكون بوحُ الحبِّ أقربُ للرقصاتِ
ما أن ينتهي حفلُ المساءِ يُفيقهُ
جَدَلُ إختلافِ الراقصين على تبدُّلِ النغماتِ
ليست حياةُ العاشقين محطةٌ
يُعيقُها شغف الفضولِ على إكتشافِ المحطاتِ
يا حب .. ليس العيب في معاني شمائلك
لكنَّ كل العيب أن تخضعَ للحماقاتِ
فليس كل قلبٍ يُبقيك عندهُ
حتى الممات بإخلاصِ البداياتِ
فالقلبُ لن يرقى بأن يكون حبًا دائمًا
فنصيبهُ من إسمه يبقى مع الخفقاتِ
متغيرٌ .. متقلِّبٌ .. ووقودهُ نبعٌ من النشواتِ
فالحبُ أنتَ وأنتَ من يبقى إذا
إخترت بيتًا لا تحطمهُ الرغباتُ في النكباتِ
فإذا أردتَ أن تأتي إليَّ مهاجرًا فاسكن في روحي
وروح من تبقى معي وتُحبني صدقًا لذاتي

طاعون الشّر (٢)

" نور حسين عبد علي

أهم مصادر الشر (النفس الشيطان الناس)، نحن نعلم وبالفطرة الذاتية أن اقتراف كل عمل قبيح هو شر كالكذب والسرقة يحكمنا العقل والمنطق أنها شر، هذا يسمى بفعل الشر لكن الشر ليس فعلاً بالضرورة بل أن فعل الشر هو أضعف أنواعه في ميادين الشر حيث هناك الشرور التي تقبع في ذات الإنسان التي تخوله إلى ارتكاب فعل السيئات دون أي ردع وهناك الشر الدنيوي المتمثل في الأمراض والابتلاءات وهناك الشر الأخلاقي كالقتل الخ، سبب وجود الشر في الكون السؤال إذا كان الله خالق الوجود وكلي القدرة يحب عمل الخير فلماذا يقبع الشر في الكون؟!، المشككون في القدرة الربانية يحيكون إلى استخدام وجود الشر كحجة ضد الله، «لا يتَباطأُ الرَّبُّ عن وعدِهِ كما يَحسِبُ قَوْمٌ التَّباطؤَ، لكنهُ يتأنَّى علَينا، وهو لا يَشاءُ أنْ يَهلِكَ أُناسٌ، بل أنْ يُقبِلَ الجميعُ إلَى التَّوْبَةِ. ' الله لم يطهّرالشّر من هذا العالم بعد لمجرد أنه يعطي الناس فرصة للتوبة» *اقوال عن الشر:-» *أرسطو يقول الخوف ألم نابع من توقع الشر.» *عبدالله بن عباس «التفكر في الخير، يدعو إلى العمل به، والندم على الشر يدعو إلى تركه.» ، لتجنب ارتكاب فاحشة الشر وأثاره الواقع الأقرب إلى الواقع هو أن الشر متأصل في الإنسان، ولم يكن يوما خيرا بطبعه، لأن طبعه الأناني ومصالحه هي التي تدفع به إلى مصاف الشر لذلك الأيمان الجوهري والتفكير الصائب وتحكيم العقل عن الخطى التي نخطوها هو البوصلة التي تساعد الإنسان على الحفاظ على اتجاهاته في هذه الحياة، وتحول بينه وبين الهيام على وجهه دون هدف، فمن يملئ حياته بعمل الخير دامت أيامه لأنه أدرك في آخر المطاف أن من يُلهي نفسه بأثم الشر يقصر العمر دون نفع.

رسالة (١)

" آلاء عقيل

نصاب٢٠٢٠، إنّه توقيتٌ مناسبٌ لأرثي الحُبَّ مجدّدًا، اسمهُ، لفظهُ ومعناهْ! لأمسحَ عن جبينِ هذا العالمِ بصقةَ بشريّتنا وأنْ أُعزّيَ معمورتنا اللازورديّةَ إجهاضها الأزليّ للانسانيّةِ! مرّاتٌ كثيرةٌ فعلتُ ذلك، حدَّ ألّا أذكُرها، ولستُ أدري حقًّا إنْ كانَ في وسعِ رحمِها أنْ يحتضنَ الحُبَّ مجدّدًا. الحُبّ! هذا الصبيُّ المشاكسُ الخابئُ خلفَ هُويةِ الوجودِ! كيفَ هو شكلهُ، مذاقهُ ورائحتهُ؟! قطعتُ مئةَ ألفَ سنةٍ في مشارقِ الأرضِ ومغاربها باحثةً عن معجونِ قالبهِ! من قبلِ ميلادِ المسيحِ بألفٍ وبعده، كُنتُ قد رأيتهُ يُجرُّ بأغلالِ المالِ إلى السُلطةِ من كرشتهِ. مجرّدٌ من كلِّ شيءٍ إلا جشعهُ. ورأيتهُ بعدها بألفِ قرنٍ على طالعةِ شعرِ أورديل مقسومًا. يسيرُ بنصفهِ المتكئِ على عذريةِ الملائكةِ فقط! كانَ قصيرًا جدًّا على بشرّيتنا المنشطرةِ بنصفيها الملائكي والشيطاني. ولذلكَ، لم يلبث بعدها بضعَ قرونٍ حتّى رأيتُ قرنَ الشيطانِ على نحرهِ، معلّقًا من عورتهِ! يقطنُ على الأفرشةِ العاريةِ ويشحذُ النساءَ على الملأ! كُنتُ قد لمحتهُ أيضًا في النهاياتِ الحزينةِ لرواياتِ أوستن! شُعلةٌ حمقاءُ تعتلجُ بين كفيّ الهفوة! ثم فُجعتُ عندما شاهدتهُ متجمهرًا في ساحاتِ مغاربِ معمورتنا مُطالبًا الرجوعَ لكنفِ الرذيلة! هاتفًا مع جموعِ أصواتٍ ناشزة: باسمِ الحبِّ الطاهرِ، باسمِ الطبيعة! في الحقيقةِ، حاولتُ مرارًا أن أثقفَ به وأسألهُ عن نفسهِ لينامَ يقيني قريرَ العينِ لكنّهُ كانَ كالزيبقِ ينزلقُ من غُفُورِ البيانِ في كلِّ مرةٍ تطوينا حقبةُ تاريخٍ بأخرى. يا لهذا الحُبِّ المجهولُ كنههُ، المُشِف في رؤيةِ كلِّ شيءٍ إلا نفسه! قضمت الحيرة تساؤلاتي من رأسها. أهوَ الحُبُّ الأفلاطونيُّ التائه في غياباتِ شطرهِ الآخر! أهوَ الخدعةُ التي تحتسيها نشوتُنا لنتكاثرَ كما تذوّقها شوبنهار؟! أهو أسبرينٌ موضعيٌّ مُضادٌ للوحدةِ كما آمنَ راسل؟! أن له أقدامٌ لا يقوى الخوفُ على مجاراتهِ وقلبٌ فحل! أم هوَ الفتنةُ التي استعاذَ منها بوذا. أو ربّما هو الطيرُ الذي حلّقت به بوفواز لتسافرَ بنفسها إلى ما وراءَ الأفقِ. ولا يمكنني أن أنسى فيلوشيا الأغريقي كيفَ وصفَ ذاتهُ بالحبِّ المستحقِ فقط! بل إنّني أتذكرُ أخاهُ ستورغ وهو ينظرُ للعمرِ المكتنفِ في حضنِ زوجتهِ بحبٍّ.

الايكيجاي السر الياباني لعيش حياة سعيدة

" شيخة الخزيمي

ما أجمل أن نقرأ مايكتبه الآخرون دون أن نلتقي بهم ، ونشتري الكتب من غربٍ وشرقٍ دون عناءٍ ومشقةٍ ، وما أجمل أن نضيف إلى معرفتنا معارف ودراسات وفلسفات متنوعة في مفاهيمها ومضامينها .. وبين شغف القراءة ومتعة الفائدة والتبحر في فحوى الكتب وعناوينها الشيقه شدني كتاب الايكيجاي السر الياباني لعيش حياة مثمرة وسعيدة ، للكاتبان هكتور جارسيا وفرانسيس ميرالز ، فلسفة جميلة تعمقت فيها برحلة ممتعه مع الشعب الياباني وبالاخص في جزيرة أوكيناوا وبينما اتنقل بين الفهم والفلسفه والقصص المؤثرة ، استوقفتني مقارنة جميلة جداً ومهمه في حياتنا هل كانت هذه الفلسفه المثمرة موجوده في شعوبنا العربية والخليجية هذا ماسنتعرف عليه في نهاية مطاف ما سأخطه عليكم . وفقاً لما بينته منظمة الصحة العالمية ، فإن اليابان لديها أعلى متوسط عمر متوقع في العالم ٨٠ عاماً للرجال و ٨٧,٣ عام للنساء وعلاوة ذلك فإن لديها أعلى نسبة من المعمرين في العالم، أكثر ٥٢٠ معمراً لكل مليون شخص (اعتبارا من سبتمبر ٢٠١٦)وعندنا نتكلم عن المعمرين سناً في اليابان فإننا نتحدث عن جزيرة أوكيناوا الواقعة في جنوب اليابان وسبب تجاوزها هذا المتوسط يرجع بعد ما تعافت من تضررها في الحرب العالمية الثانية بالجوع وقلة الموارد والدمار أصبحت تضم بعضاً من أطول المواطنين اليابانيين عمراً . والجميل المقابلات التي أجريت مع من يتجاوز أعمارهم المئة عام منهم من بلغ (١١٠- ١١٧) وهكذا في جزيرة أوكيناوا للتعرف على فلسفتهم الخاصه في الحياة . نتساءل كيف ذلك ، اذاً ماهو سر الحياة الطويلة التي يمتلكها اليابانيون في أوكيناوا أتاح لهم العيش في حياة سعيدة ومثمرة ؟ قبل التبحر في سر الإجابة نؤمن بأن كل أعمارنا بيد الله الواحد الأحد والأعمار مقدرة عنده عزوجل لكن بإمكان الإنسان أن يحيا حياة صحية طيبة بحول الله وقوته تعينه على حياة بعيدة عن الأمراض النفسية والصحية ، فسر الإجابة يكمن في أن سكان جزيرة أوكيناوا لديهم ايكيجاي عالٍ بهم وهو مصطلح ياباني يعني (سعادة الإنشغال الدائم) وهو بقاء الانسان شاباً مع تقدم العمر ، وهو يشبه العلاج بالمعنى فبعد إجراء عدة مقابلات مع أكبر سكان المدينة عمراً ، استفدنا كثيراً والحديث هنا كبير ومتفرع وسأوجزه بإضاءات مختصرة مضيئة ومفيدة : كل منهم كان يعيش على هدف في حياته يجعله ينهض من فراشه باكراً نشطاً بكل حيويه ، لايوجد لمصطلح التقاعد وجود في حياتهم فتقل المهام مع تقدم السن ولايعد هناك سبب للتوتر لكن يبقى لكل فرد عمل يحرص على القيام به مهما كانت بساطته ، يحافظون على علاقاتهم الإيجابية مع بعضهم البعض حتى وإن كانوا لاتربطهم بهم علاقة أو معرفة سابقة ، ممارسة الحركة في المشي والإعتناء بالجسم بتكرار بعض التمارين الخاصة لتحريك المفاصل والعضلات ، يعيشون على مبدأ لاتملأ معدتك أكثر من ٨٠٪ حريصون على تناول الأكل الصحي المتنوع بأطباق صغيرة ليحافظوا على الكمية القليلة في الأكل ، يحرصون على النوم الهادىء المبكر الكافي للجسم والدماغ ، يستمتعون بشرب الشاي الأخضر والأبيض ، وما أروع اهتمامهم بالحدائق والبساتين والمزارع ويستمتعون بأكل مايحصدونه وقد يدفع لهم مبلغ مالي ببيع مافاض عندهم ، كذلك قدرة امتلاك عقولهم سلطة هائلة على الجسم بأفكار إجابية مضادة للشيخوخة ، مما تمدهم طاقة في مواجهة الصعوبات والتحديات طوال حياتهم . أثبتت الدراسات إذا مارس الإنسان مايحب من شغف في حياته سيمنحه هذا الشغف النشاط والحيويه ويزيد من شبابه . فخلاصة القاعدة الأهم عند اليابانيون أن تعيش بممارسة: ماذا تحب + ماذا تجيد + مالذي قد يدفع لك + ماذا يحتاج العالم . العثور على الايكيجاي الخاص بك حفيل بأن يُكون لديك ماتحتاجه لخوض رحلة طويلة وممتعه في الحياة . والآن نكتفي بهذا القدر الملخص الجامع بما ألقينا به النظر على الإضاءات الجميلة في حياة اليابانيون . والآن بعد هذه الفلسفه الجميلة عن اليابانيون في الايكيجاي ماذا عن المجتمعات العربية والخليجية هل كان لديهم ايكيجاي خاص بهم . هنا نقول وفقاً لما أكده أجدادنا وآبائنا وأمهاتنا عندما يتبادلون معنا الأحاديث الشيقه من ذاكرة الزمان وماأخبرتنا به كذلك مناهجنا التعليميه في المجتمعات المدرسية في حياة الشعوب العربيه والخليجيه بصورة عامه ومجتمعي الإمارات بصورة خاصه ، نعم كان لديهم ايكيجاي واضح خاص بهم يدفعهم للنهوض يوميا من فراشهم باكراً في الصباح بكل حيوية ونشاط للعمل بعد تأدية متعة العبادة من صلاة وذكر والإهتمام بالمزارع التي يحصدون منها مايجنون من ثمار للأكل وارتباطهم بالبحر لصيد الأسماك والغوص على اللؤلؤ، ولاننسى إعتمادهم على حركة المشي ،وتكوينهم لعلاقات اجتماعية ايجابية حميمه قوية ويستندون على بعضهم في الأفراح والأحزان مما تكسبهم صحة نفسية وبدنية بعيدة عن الأمراض بأنواعها ، رغم بساطة العيش ومشقة العمل وقلة الموارد الطبيعية انطلقت فيهم الشخصية القوية القنوعه الشاكرة لنعم الله ، وكانوا يحرصون على تناول الأكل الصحي وإن كان قليلاً يكفيهم كقوت ليومهم ويمدهم بالطاقة والحيوية والنشاط لأداء مهامهم اليومية ، عاشوا في حياة تجمعهم روابط وثيقة مشتركة بينهم منها (التفاؤل ، التعاون ، التسامح ، الحب) والتنافس في تبادل الخبرات و مساعدة بعضهم البعض على مواجهة التحديات والصعوبات من حولهم . لكن أبعدتهم الحياة الحديثة المتطورة أكثر وأكثر لحياة تفتقر إلى المعنى السابق التي كانت علية بسبب الدوافع والحوافز القوية (المال ، القوة ، الإهتمام ، النجاح) تميل لقلة الحركة وتناول الأكل بكميات كبيرة . بعد هذا كله ، جميل أن نزيد اهتمامنا بكبار السن بخلق بيئة آمنه صحية ونشيطة تشجعهم على مزاولة بعض النشاطات المهمه التي تبقيهم بحيوية يومية بدنية، فكرية ونفسية تعينهم على العيش بمعنى المحافظة على قيمتهم في الحياة بعمر أكثر عطاء لمن حولهم ، وأهم ماتعلمناه من سكان جزيرة أوكيناوا هو أننا ينبغي ألا نقلق كثيراً بشأن العثور على مانتمنى . يامن تقرأ ، إعلم بأن هناك شغف بداخلك وموهبة فريدة تعطي معنى لحياتك وتحركك لتقديم أفضل مالديك حتى النهاية ، بمجرد اكتشاف الايكيجاي الخاص بك ، والسعي إليه ورعايته بصورة يومية ، فإنك ستجلب المعنى إلى حياتك ، ستتحقق حالة سعيدة من التدفق في كل ماتفعله ، مثل الرسام مع أدواته ، فإذا لم تكن تعرف إيكيجاي الخاص بك حتى الآن فاجعل مهمتك الحالية هي اكتشافه.