العدد
58

صحيفة إنسان
صحافة حرّة وإعلام هادف لكلّ إنسان

■ في الذكرى العاشرة لثورات الربيع العربي

اقرأ في العدد 58 من صحيفة إنسان:

اللعبة الكورونية والركود العالمي!
بقلم : مصطفى طه باشا 3

العدالة الاجتماعية!
بقلم : نصرة الأعرج 4

صدى صوتك!
بقلم : رهام المالكي 5

أنا بلا وطن
بقلم : ريما شهاب 12

كل قصيدة عتق!
بقلم : ريم الخش 14

عجلة الحياة المتوازنة!
بقلم : شيخة الخزيمي 18

والعديد من المواضيع المفيدة والقيّمة

أسرة صحيفة إنسان

المدير العام ورئيس التحرير : أ. مصطفى طه باشا

كُتاب السعودية

أ. ابتسام آل بصمة
أ. زينب الجهني
أ. مروة الدوسري
أ. نورة عبد الله
أ. زيد الحربي
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. لانا محمد
أ. العنود الأحمد

كُتاب العراق

د. فرح الخاصكي - أ. عذراء أمين - د. سامي إبراهيم - أ. بنين الخيكاني - أ. مينا راضي
أ. رسل السراي - أ. ياسمين ثامر خضير - أ. فاطمة حسين - أ. خلود الحسناوي - أ. نور عبد علي

كُتاب سلطنة عمان

أ. جمال الأغبري

كُتاب الأهواز

أ. أماني الراشد

كُتاب ليبيا

أ ساجدة الأثرم - أمينة سوغي

كُتاب مصر

أ. هبة أبو زيد

كُتاب الجزائر

أ. منار بوحلوفة

كُتاب اليمن

أ. ليلى محمد

كُتاب فلسطين

أ. خولة الرغمات

كُتاب الإمارات

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

للمشاركة عبر الإيميل insan.magazasi@gmail.com

اللعبة لكورونيّة والركود العالميّ

" مصطفى طه باشا

يُعاني العالم هذه الأيام؛ من ركود وخمول على جميع الأصعدة والمجالات, فلا حركة اقتصادية ولا سياحية ولا مالية ولا تجارية, فقط الحركة الصحية هي المُسيطرة والمهيمنة على كل الدول من أجل القضاء على كورونا, كورونا الذي أصبح لعبة مُعقدة مستحيلة الحل والاختراق والتغلب عليها .

العالم اليوم يمر بأزمة كبيرة على جميع المجالات, فالحركة الاقتصادية والتجارية متدهورة جدًا, وأغلب الشركات بالعالم تعاني من ركود بالعمل التجاري, بسبب وباء كورونا الذي فرض على العالم نظام جديد, وقيود جعلت الحركة التجارية بطيئة وفي بعض الدول شبه معدومة أو ميتة.

وعلى الصعيد السياحي, خسرت مُعظم الدول عشرات المليارات بسبب توقف السياحة, وبالمقابل خسرت شركات الطيران أيضًا لارتباطها بالمجال السياحي وبعضها أعلنت إفلاسها وبالتالي إغلاق مكاتبها وتسريح آلاف الموظفين والعمال.

وعلى الصعيد المالي خسرت كل الدول عشرات المليارات وتراجعت معظم البورصات والأسهم في العالم, كل الأصعدة

تعاني من ركود وخمول وخسائر, وهذا الأمر انعكس على الإنسان, آلاف بل ملايين البشر فقدوا عملهم وامتيازاتهم التي كانوا يستفيدون ويتمتعون بها في هذه المجالات, إلا المجال الصحي فهو يشهد تطورًا واهتمامًا متزايد من كل الدول, وهو المجال الوحيد الذي يستمر بالعمل, ويشهد دعم كبير من كل الحكومات التي تسعى من خلاله وتعوّل عليه من أجل القضاء على وباء كورونا كي تنتعش المجالات الأخرى, وتعود عجلة العمل والحركة للدوران كما كانت قبل كورونا.

فهل سيبقى الركود الكوروني مهيمن على العالم, ولا يدع الإنسان يعود لحركته الطبيعية, ويُبقي عجلة الكرة الأرضية مُكبلة وواقفة عن الدوران, أم سنشهد تغيرات وأحداث جديدة, ستُغير معطيات وقواعد اللعبة الكورونية, التي مازالت تتصدر جميع الدوريات والمشاهد والمنابر والمحطات؟

العدالة الاجتماعية

" نصرة الأعرج

العدالة الاجتماعيّة هي أحد النظم الاجتماعيّة التي من خلالها يتم تحقيق المساواة بين جميع أفراد المجتمع من حيث المساواة في فرص العمل، وتوزيع الثروات، والامتيازات، والحقوق السياسيّة، وفرص التعليم، والرعاية الصحيّة وغير ذلك، وبالتالي يتمتّع جميع أفراد المجتمع بغضّ النظر عن الجنس، أو العرق، أو الديانة، أو المستوى الاقتصاديّ بعيش حياة كريمة بعيداً عن التحيز. فالحديث عن العدالة الاجتماعية هو حديث عن كل المشاكل دفعة واحدة، لأن ضعف تحققها ينتج شتى أنواع الأزمات والامراض الاجتماعية الخطيرة. فكل مشكلة يمكن تفسيرها بغياب العدالة الاجتماعية وكل تقدم وتنمية حقيقية يفسران بالضرورة بنجاح ملموس في مسار تحقق العدالة الاجتماعية. وعلى مستوى العالم تبدو العدالة الاجتماعية غائبة، اذ إن الدول القوية تمتلك الثروة وتسيطر على ثروات الدول الضعيفة، يحتفل العالم كل عام من العشرين من شباط فبراير باليوم العالمي للعدالة الاجتماعية، ذلك أن الجمعية العامة للأمم المتحدة قررت اعتبار هذا اليوم يوماً عالمياً للعدالة الاجتماعية وذلك منذ عام ٢٠٠٧. وكما نلاحظ، فإن تاريخ هذا اليوم العالمي حديث العهد ، مقارنة بقدم مفهوم العدالة الاجتماعية، وتأثير اللاعدالة في تاريخ الشعوب والإنسانية منذ فجر التاريخ، إذ إن الخلل في العدالة الاجتماعية ظل خاصية تطبع المجتمعات بشكل متفاوت جداً. يحق لنا أن نطرح باستمرار عن وضع حال العدالة الاجتماعية في المجتمعات العربية اليوم، و طرحه يمثل أداة قياس ناجعة مع محاولة قراءة الخلل كماً ونوعاً. فالمقصود بالعدالة في السياق الاجتماعي هو وصف واقع هذه العدالة، إذ إن العدالة الاجتماعية هي التوزيع العادل لكل من الثروة والفرص والامتيازات، وأنها المساواة في الحقوق. وهكذا يتضح لنا إلى أي حد يسهل وصف العدالة الاجتماعية في أي مجتمع من المجتمعات، ذلك أن أرقام الفقر والبطالة وواقع الحقوق ومؤشرات التمييز من عدمه ونسبة محتكري الثروة وكيفية توزيعها.. كل هذه البنود هي تفاصيل أساسية في تحديد واقع العدالة الاجتماعية. ومفهوم العدالة الاجتماعية في ستينيات القرن المنصرم ليس هو نفسه اليوم. اذ ان المعنى الذي كان غالباً على العدالة الاجتماعية هو الشق المادي وكان كل النقد مركزاً حول كيفية توزيع الثروة داخل المجتمع ورصد التفاوت في عملية التوزيع، والاحتكام إلى مفهوم العدالة الاجتماعية هو احتكام إلى التحليل المادي في تفسير وفهم الظواهر الاجتماعية وبالنتيجة يرجح البعد المادي في مفهوم العدالة الاجتماعية ويبقى الأقوى بالنظر إلى ما ينتج عن التفاوت في توزيع الثروة من أزمات اجتماعية والتي وحدها تبقى الأكثر قوة في تفسير الاحتجاجات و الثورات التي اندلعت في الآونة الأخيرة في شوارع العربية منها والعالمية معلنة رفض الواقع المفروض من سلطات اليوم أصبحت العدالة الاجتماعية تعني الثروة والحقوق والسلطة، والمساواة ليست في الثروة فقط، بل في الحرية، والقضاء على أشكال التمييز على أساس الجنس أو الدين أو العرق اذ هنا نكون أمام المستوى الثقافي الحقوقي من العدالة الاجتماعية. وهذا المعنى تابع لمفهوم العدالة الاجتماعية منذ نشأتها و الانتباه إليه تزامن مع الاهتمام بالفرد وبقيم المواطنة التي ترفض أي تمييز بين المواطنين. ولعل مفهوميّ البنى التحتية والبنى الفوقية أكثر من يدعم عراقة المعنى الثقافي في مفهوم العدالة الاجتماعية، اذ إن من يهيمن على وسائل الإنتاج ويمتلكها يفرض ثقافته ورؤيته للعالم. لذلك فإن العدالة الاجتماعية هي ضرب لظاهرة الهيمنة المادية والرمزية. ولاننكر أن مجتمعاتنا اليوم قطعت خطوات في مجال العدالة الثقافية ولكنها ما زالت دون الد المطلوب، وهذا ما يفسر التوترات الاجتماعية القائمة على أساس الجنس والمذهبية ومن الملاحظ أن التفاعل مع حقوق الفرد وحرياته سواء منها الفردية او العامة في حالة حراك يختلف مداه وشدته من مجتمع لآخر، وهو حراك لا يكتفي حقيقة بالإرادة السياسية فقط بل يقوم على إرادة اجتماعية قوية في التغيير ولتظل العدالة الاجتماعية بالمعنى المادي الاقتصادي مشكلة أساسية في غالبية مجتمعاتنا العربية، فالتخبط بين نماذج تنموية غير مدروسة، والفقر والبطالة ما زالا يهيمنا على الواقع العربي، الأمر الذي جعل المحبط منه لقمة سهلة تلتقطها شبكات الاستبداد هناك فكرة مهمة تضمنها إعلان كوبنهاغن في اختتام أعمال مؤتمر القمة العالمي للتنمية الاجتماعية عام ١٩٩٥ تؤكد بوجود العلاقة التبادلية بين العدالة الاجتماعية والأمن والسلام التي كرسها اعلان كوبنهاغن عام ١٩٩٥ تجعلنا امام فكرة بان المجتمع الذي يعاني من الحيف الاجتماعي والتوزيع الظالم للثروة هو مجتمع غير آمن، وسيظل مهددا بعد الاستقرار ومحكوما بالفوضى وتجعل منه فتيل بارود يوقد من حوله.

صدى صوتك!

" رهام المالكي

لم أتمكن من تجاهل تلك النبرة الحادة المليئة بالقسوة حينما نعتّني وصنفتي حبي لك بغير اللائق بعد مرور أعوام, جعلتي عالمي مزيف في سما الأكاذيب جعلتي ما مضى لي معك أضغاث أحلام. دون تردد أذكر صدى صوتك محاولة اقناعي بعذر ابتعادك وانشغالك بحياة خاصة لشخصك جعلتيني كلوحة معلقة على حائط منذ عهد لم تخنها اركان الحائط واقتلعت يوماً وسقطت فالجحيم تجاهلت وعودك وعهود قطعناها معاً الى مالا نهاية. استوقفتني كلمات تخرج منك لازلت اكذب ان تكون هيا انت من أطلقتها مر شريط ذكرى جروح امام ناظري ، رايت الشتات وانا برفقتك بحاجة للاحتواء التي انقلبت ظهراً على عقب وكانت حاجة للسقوط من مكان عالي دون عودة ابكتني رائحة الياسمين المليئة بالغدر آلمتني انفاس الصباح الخانقة خذلتني الوان يومي متلبسة بالسواد الكالح. وقعت في دوامة لا اعلم اين الاتجاه الصحيح لمساري ، لا افطن عن عدوي وصديقي ، اقبع دون تأني دون فكر دون حاجة دون فائدة كمزهرية في التسعينات هجرت في ركن المخزن غلفتها الاتربة وغطت ملامحها كيف يمكن للمرء استعادة الامان والخفة بعد الكوارث المتتالية ، كيف يمكن حذف الموسيقى والروائح والشوارع والمقاهي والاسواق والترفيه واشباه الاسماء ، كيف نتخطى جميع ذلك دون العودة للوراء والاكتراث لما حصل ، كيف حصلنا على قوة التحمل هذه التي فاقت على طاقاتنا ، كيف استعير قلب يصمد دون الخوف من الماضي والمستقبل ، يثق مجدداً بنفس الشخص الذي تهاون يوماً بألمنا ، يغفو على كتفه دون التخيلات الشيطانية ، لابد من مرور نص او مقطع اغنية او رائحة عطر من عودة كل ذلك ، سيبقى ذلك المقهى الواقع بطرف الشارع الايمن يشهد تاريخ الكارثة ، سيبقى مكان العمل في نفس الوقت من كل يوم يشهد الدوار لذلك اليوم.

لا تنكسر!

" إلهام ناصر

لا تنكسر، أتسمع ما أقول لك؟ لا تنكسر, و هذه المواقف الأخيرة التي قد تخلق في روحك العاطفة وفي قلبك الذكرى، ابتعد عنها كل البعد. و احذر، فخلف الباب أمطار و شتاءٌ يخنق الأنفاس، و سواد الليل يسحق بلونه قلبك، و رغم أنك الآن على سريرك دون أشغال إلا أنك مزدحم جداً ! مزدحم بالذكريات، بالتفاصيل و بمعركة قلبك و عقلك التي لا تنتهي، رغم صمتك إلا أن بداخلك ضجيج يبتلعك بكل هدوء، ماذا حل بك الآن؟ من الذي سرق الابتسامة من شفتيك؟ و أطفأ بك شغفك للاستيقاظ؟ من جعلك تنام طويلاً دون حراك؟ أتظن أني لم ألاحظ ذلك؟! أخبرني عزيزي من الذي دفنكَ و أنت حيّ؟ أريدك أن تتأكد أنني و إن ضاقت بك الحياة، ولم تجد من يشعرك بالأمان فاتجه نحوي و أطفأ ضجيجك ب أنغام صوت دقات قلبي و أعدك أني سأعطيك كل الرضا و الراحة من قلبي إلى أن أرى السعادة في عينيك فقط. لذا أرجوك لا تنكسر.

دموع الروح

" أماني الراشد

متعبة كثيرًا، تتكاثر همومي، يزيد ألمي، فوق الجمر أرتمي، ألمي سفاح بالمشاعر، لا يكترث لِما يحدث من خراب عارم في قلبي. يرتجف قلبي خوفاً، وتتناثر دموعي كحبات اللؤلؤ والمرجان, تقودني أقدامي إلى اللانهاية. أسير دون هدف وبلا دليل، أريد أن أمضي، أن أتخلص من آلامي. أشعر بالعجز أمام كل شيء، حتى تَتصلب يدَاي عند الكتابة، سكت قلبي عن التكلم، لم أعد أرغب في الشكوى، وصلت إلى مرحلة الانهيار. لم يعد مهماً أن أخسر أو أكسب، لم يعد مهماً من يبقى ومن يرحل. الكل أصبح عندي بنفس المقياس, لا أحد يعلم ما أحدثته هذه الأيام في قلبي، فأنا لم أفقد السيطرة على آلامي فحسب، بل فقدت اتزان نفسي. المؤذي أن الخيانة والغدر أتياني من أقرب الناس إليّ, أشعر بالخزي لانتمائي لبشرية كهذه. لا أدري متى سنكون بشراً حقيقيين, أصبح قتل القلوب سهلاً، والفراق سهلاً, من المؤسف أنني أعيش الآن بعمر صغير ولكني قد ذقت من الحياة مرارةَ من طحنته السنون. انطفأ كل مابي ومات شغفي، وانتهى في داخلي كل شيء, لقد سلبت الآلام مني آثار خطواتي، صوتي، وغنائي، وجعلت مكانها جروحاً لا متناهية. فأناهالكة لا محالة بهذا الكم الهائل من الآلام التي تغرق كل ما في داخلي من حياة. أحاول العيش بأي طريقة ممكنة، ولكن دون جدوى. لم أستطع أن أتصالح مع هذه الحياة أبداً، حاولت كسر تلك القيود التي تحيط بي، وأسرح في هذا العالم البائس، و لكن لم يتغير شيء، لم أستطع ولن أستطع, يصعب علي التنكر بشخصية ليست لي. لا شيء أكثر مرارةً بأن يمُرُ على الإنسان وقت لا مثيل لمرارته أبداً، مع كل هذهِ الأفكار التي لا يستوعبها عقل، عندما حملتها بيدي، طرحتني أرضاً من شدة ثقلها, ثم أصبح الأمر عادياً، ونمت بجوار حزني, حتماً سأغادر يوماً ما بصمت من دون المزيد من المحاولات. لكن متى؟ عمري لا ينقص بل يزيد, ربما عليّ تحمل المزيد من الآلام, ثم ينتهي كل شيء، وأنام بسلام في أحظان التراب.

أحبيها وحبيبها!

" منار بوحلوفة

نحن لسنا سوى أولاد ماضينا، وثمرات لخوض ذكرياته, ذلك الحقل لا يمكن أن نتنكر من انتمائنا اليه في إحدى محطات حياتنا، كما لا يمكننا العيش فيه من جديد، ولا يمكن مسح آثاره علينا أبدا... نحن لسنا أنفسنا نحن عثرات ماضينا ولهثات حاضرنا وانجازات مستقبلنا. ذكرياتنا ذلك الحاجز الذي يشكل انفسنا والغاؤه الغاء لذواتنا. لربما أغلبيتنا يمقت تلم الحماقات الغابرة التي انطوت بين زوايا حياتنا لكننا لا ننكر حقيقة انها لاتزال تتحكم بتحركاتنا.. حتى محاولتنا في الهروب كثيرًا ما تبوء بالفشل لأنها تحيط بنا بين جدران الذاكرة حيثما كنّا، عزيزتي تمسكي بحاجزك واحتضني ذرعك فتخليك عنه يعني التخلي عن حاميك في غاب الحاضر الآن توسدي حماقاتك وقبليها فانت وليدة لتعاليمها.. فأحبيها وحبيبها.

ضمائر عارية!

" ليلى محمد

بعد ثلاثة وثلاثون عاماً من عمري استيقظت و رأيت حقائق ما وراء الإنسان ، نحن مجرد مجموعة من الأكاذيب التي تسعى في أرض جدباء لا تُسمن و لا تُغني من جوع ، كينونة بشرية لا أصل لها سوى خطيئة ارتكبها آدم و جرفنا معه تحت شجرة لا أعلم كيف أوقعته في شِباكها نحن العدم اللاوجود ، الأحلام سراب زائل ، الطعام غداً ستكون وجبة منتهية الصلاحية ، فارس الأحلام فخ كالذئب البريء من موت يوسف ، الأطفال أرواح ستغتصب رويداً رويدا .. لا تصدقوا الواقع ، لا تحلموا بالحياة ، لا تبحثوا عن السعادة ، لا تتمنوا المال والبنون ، لا تفتحوا النوافذ بحثاً عن الأمل فتلك الأشياء خُزعبلات ستضحك علينا يوم نبكي؛ ساخرة من غبائنا ... فما نهاية الحياة إلا الموت يا ساذجون ؛ ماتت أرواحنا بعقاقير خائنة تلبسها الإنسان ؛ عرفوا من أين تؤكل الكتف ؛ ومن أين يُخنق المرء .. حنايا ممزقة هنا و هناك ؛ جثث تتنفس حزناً ؛ أفواهٌ مُقيدة ؛ خيبات منكسرة على السرير ؛ و طمأنينة سُرقت من براءة طفل و قلب أنثى ؛ لا تفرطوا من أكل التفاح ولا تبحثوا عن الماء عند العطش ؛ و لاتكتبوا قصص الحب التي لا نوافذ لها ،، هنا أوطان لا تعرف الإعمار بعد أن لوثها الخراب ؛ وهناك طيور الطبيعة رحلت عن مبانينا بعيداً ؛ و ذاك الطفل ودع والدة تحت لُغم احتضن جسده .. ضحكاتنا تآكلت ؛ نومنا تلاشى ؛ هدوؤنا أُغتُصِب ؛ أحلامنا المأهولة دهسها الواقع بلا رحمة ؛ كل شيء لم يعد بمكانة الصحيح .. الصرخة التي فاضت من أرواحنا عند الولادة ماهيّ إلا صرخة العمر الذي سنعيشه ؛ لا شيء ينتظرنا سوى شموع المقابر بعد أن شُلت أيدي السعادة التي كانت تطرق أبوابنا بحب ..

محو الأميّة الإنسانيّة!

" نغم الجوجو

خُلقنا في عالمِ الكائن الحيّ العاقل فيه يُسمى إنساناً .. ولكن .. هل فعلاً كلّ إنسانٍ يدرك ما معنى إنسانية ؟ لم نُخلق لنقتل ولا لنعيث الفساد في الأرض ، لم نُؤمر بالتّدمير والتّهجير وتشريد الأرواح ، وتعظيم القوي وإذلال الضعيف ، وجعل النّاس طبقاتاً متفاوتةً الأعلى منها يحتقر الأدنى و ينظرون لهم نظرة الدّون والكبر ، ولا لنتفوه بكلماتٍ جارحة فتدخل كرصاصةٍ مصوبةٍ على القلب فتجعله هباءً منثوراً لا يقوى صاحبه على ترميمه ولمّ شتاته المبعثر في أرجاء جسده ، وما كنّا يجب أن نسمح يوماً للفقر أن يتسلل إلينا و يجعلنا هامدين ، ونكون كالدّمى يحركنا من يشاء بالاتجاه الذي يشاء دون أن نقول له (أفّ) ، ونستسلم للظّروف تاركين دوامة الزّمن كفيلةً بتغييرها هذا وإن تغيرت ، و نقول الحظّ السيء مرافقٌ لنا والحقيقة الصّادمة أنّه لا يوجد شيءٌ اسمه حظّ؛ هذا وهمٌ اختلقه قليلو الحيلة ليبرروا فظاعتهم و عدم فائدتهم ، واللهِ ما خُلقنا إلا لنكون نوراً يجتاح العالم ورحمةً تجعل الخلق أجمع كأسنان المشط لا تفضيل بينهم ، و جبالاً متحدةً ومتراصّةً لا يستطيع الدّخول بينها أحدٌ إلا بنيةٍ صادقة وفعلٍ طيب فبالاتحاد قوةٌ وصمودٌ وفي التّفرق ضعفٌ وسقوطٌ ، وأغنياء بالحق وكلام الفصل والحكمة ، رافعين الرّأس رافضين الخنوع والمهانة ، مستقبلنا بأيدينا لا نسمح لأحدٍ أن يحرك فيه شيئاً قيد أنملةٍ إلا بموافقتنا ، أصحاب قولٍ وفعلٍ لا نحيد عن الصواب ، خُلقنا بشراً مكرّمين ومُيّزنا بالعقل أفلا نستخدمه ؟ حان وقت الصحوة فكما الله قال لنا كونوا فكنّا يقول لنا زولوا فنزول كأنّنا لم نكن .. فاستيقظوا و ليكن لديكم وعيٌ بأنفسكم قبل فوات الأوان .

نحن الأقوياء

" فرح الخاصكي

نضعف ثم نتماسك و نمضي ، نحمل أشلاءنا و ننهض سريعا قبل أن تدركنا الأفواه و العيون ! نحن الأقوياء جدا ، إلى الدرجة التي تجعل كل من يعرفنا يتهمنا بانعدام الشعور و انتفاء الانفعالات دون أن يرف لنا جفن ، إلى الدرجة التي تمنح ملامح وجوهنا السكون المطلق ! نحن الذين حين نضعف كثيرا ، نلملم أوجاعنا بهدوء يساعدنا على محو آثار الأزمات القاسية دون أن نترك خلفنا أثرا ! نحت الذين كلما حاولنا أن ننطق بما يخالجنا ، و مشاركة ما يعتمر في قلوبنا ، سقطنا أمامنا و أمامهم بفشل ذريع ، فنحن الذين تخونهم الكلمات إلى أبعد الحدود و يخونهم البشر ، فلا يتحركون من مكانهم حزنا و لا يعاتبون وفاء ، نحن الذين تطبق عليهم الحياة بفكيها فلا يصرخون و لا يبكون ، بل يمضون كأن شيئا لم يكن و كأن وجعا لن يكون .. نحن الذين نضعف كثيرا و ننطفئ في بعض الأحيان ، نعود لنشتعل من جديد ، نضيء ما حولنا بنور مطبق ! نحن الأقوياء جدا ، متعبون جدا ، و منهكون جدا ، نحتاج كثيرا لمن يحملنا بكل ما بداخلنا ، يحملنا جميعا بذات الصمت المهيب ، يهبنا الحب بذات الشفافية الناطقة ، و بذات الأيادي المنبسطة دون من أو أذى .. و حين نجد مثل هؤلاء النادرين ، سنبادر لحملهم بخفة و الهرب من كل جرعات الحزن المخيفة التي تحاصرنا لنحلق بهم و معهم في فضاء يملؤه الشغف للحلم و الرغبة للانطلاق معا نحو الحياة .. نحن الأقوياء جدا ، نكون ضعفاء جدا ، لكن أحدا لن يعلم بذلك ، إلا أولئك الذين وهبتهم الحياة توائم روحية ، يتوغلون إلى الأرواح لشفائها ، لتركها ندية متهللة بالأمل .. إلينا نحن الأقوياء جدا و أشباهنا الأوفياء جدا ، المنجذبون نحو أشباهنا ، مخالفة لقوانين الطبيعة التي تحكم على الأشباه بالتنافر ، نحن الذين نثبت أن القواعد حين تكسر قد تكون نتاجا لأمور استثنائية و خارقة .. نحن الأقوياء جدا ، الذين تسقطنا الحياة فننهض بكبرياء ، تهيب بنا و تعظم وقع البلاء في أيامنا ، تبطئ وقع خطواتنا لكننا نمضي رغما عنها و تبقى ابتسامتنا راسخة مضيئة ، لا ننحني و إن تألمنا .. و لأننا ولدنا من رحم الصبر الجميل ، سنبقى أقوياء و سنرحل كذلك كما أنجبتنا الحياة .

أنا بروتوكول تقليدي!

" عذراء أمين

أنا بروتوكول تقليدي محلي قد يراني أحدهم هيرو عالمي فريد لكن ما يهم وما يعني ماذا أراني وأجدني أنا كومة هامدة من المشاعر المتناقضة أجد في الحزن ملاذ آمن لأني أعلم وأيقن أن لا أحد سيفتش عني أو يقلب ألأحاجي ليلملم بعثرتي لم اترك فسحة للنقاش أنهي كل شيء بطريقة عجيبة علاقاتي ممزقة لا أجيد ادارتها مزاجيتي تعلو على صوت الحقيقة بداخلي لا اتقن فن الوحدة مطلقاً ولا استطيع استيعابها أساساً أستقبل كل شيء بكل طاقتي فأجدني فاقداً كل أشيائي وطاقتي معاً مزيج الطيبة والخوف لا يناسبني رغم أني لازلت اديرحياتي به اتخبط في مشاعري فأرطم مشاعر أحدهم بكومة غباء لأبعثر ما تبقى منه لأرديه بحال ليس أفضل من حالي أنا لست صالحاً للعيش هنا أنا مدرك أنني غلطة اقترفها والداي بحق الذين قابلتهم رغم انهم يعتبروني اكبر نعمة حلت بهم المحير بالأمر أن الاعتذار لا يصلح ما أفسده القدر ولا الغياب ولا الحضور ولا الموت حتى إنها معضلة حقاً ما زاد الطين بلة والمشكلة تعقيد هي فلسفتي البرجوازية التي تتيح لي مخاطبة العالم بلغة القلوب التي أجيد حديثها ولا اجيد فهمها ستبقى الحلقات ناقصة حتى موتي عندها من سيكمل طريقي يعرف الحل أو يكون كعصبيتي ويموت بنفس الميتة أحياناً أكره كروموسوماتي لأنها أتت متساوية فأدرك أني من ذوي الصفات الخاصة من ذوي الاهتمام المطلق والحرص الشديد والتعب المهلك والفكر التشددي والحب الأبدي والمشاعر الجياشة والطيبة المفرطة لأعود للمربع الأول إذاً ما كنت لأجد حلاً ولو بعد ألف عام.

أفلاك سابحات وأنفس غاديات!

" نورة عبد الله آل قراد

قال تعالى{ قُلْ إِنَّ الْأَوَّلِينَ والآخرين لمجموعون إلى ميقات يَوْمٍ مَعْلُومٍ } أحاط كل شيءٍ علمًا خلق الوجود وعَلِم ما به وما هو إليه جعل الوجود وعلمه من الأسرار التي تتوقُ إلى معرفتها والإلمام بكل مابها النفس البشرية نتعرض في هذا الكون الى اهتزازات كبيرة وزلازل نفسية كما زلازل البيئة والمحيط حيث ان زلازل النفس وتيهان الإنسان في هذا الوجود من اصعب الأمور التي يفطن لها كل ذي قلبٍ وعقلٍ متدبر نأتي إلى معرفة مدى تأثرنا بما يدور حولنا من اهتزازات ! فمنا من يقطع نقاط الوصل والاتصال ومنا من يؤثر في الاستقبال والإرسال فالخلايا في جسد كلٍ منا تُحاط بملايين المراكز الاستشعارية التي تتأثر بأي اهتزاز او اختلال في نفوسنا عندما ارى حدثاً وليد اللحظة أمامي كحالة ابتزاز او ظلمٍ او خيانة او ماشابه تلك الأعمال والأفعال السيئة فإن فطرتنا السليمة ترفض ذلك العمل وتستشعر المراكز الاستقبال ذلك الأمر فيحصل النفور واهتزاز تلك المراكز مؤثرةٍ على جميع اجزاء الجسد فيحدث الخلل الذي يترتب عليه العديد من الأتعاب والأحداث السيئة هي كما الأسلاك الواصلة بين مراكز استشعارنا وما يدور في حياتنا ووجودنا ونسترجع مع تلك الأحداث الواصلة إلينا ذاكرة الحفظ لكل مامرُ به منذُ خُلقنا واوجدنا فنستقبل كل أمر تعارفنا عليه وقبلتهُ أرواحنا ويحدث التنافر لكلِ أمرٍ مخالف لذلك نُغذي حبال الوصلِ تلك بمقوياتٍ فلكية رُكب عليها تردد كل تلك الأحداث بها الموجب وكذلك السالب فلا بد من الاتزان في عملِ ذلك الشحن فلهُ وقتٍ معلوم لايُقدمُ ولا يتأخر .. أفلاك سابحات وأنفس غاديات على وجودٍ مكونٍ من أسرارٍ غامضات!

حملة وطنية (تجارب ملهمة)

" بدرية الظنحاني

حملة أطلقت بجهود مجلس أولياء الأمور في مدرسة رأس الخيمة الحديثة الخاصة ، تحت عنوان تجارب ملهمة تنقل نجاحات تحدت جائزة كورونا بكل فئات المجتمع طلاب ،معلمين ،اباء، أمهات ،ذوي الهمم ،متطوعين .. تم انطلاق فكرة عقد «سلسلة لقاءات التجارب الملهمة «تحت شعار المشروع الوطني (ابناؤنا مسؤوليتنا) ضمن خطة مجلس اولياء الامور منذ الاعوام السابقة ،من خلال لقاءات مستمرة بين اولياء الامور والمعلمات التي تم خلالها جمع قاعدة بيانات لتجارب تعرض على ارض الواقع ، من خلال تنفيذ محاضرات حوارية تهدف إلى ترسيخ وإثراء الفكر الوطني بواسطة تعميم المبادرات الناجحة، لبيان أهميتها ودراسة إمكانية تطبيقها. نهدف خلال سنة ٢٠٢١ عرض ٥٠ تجربة ملهمة في هذه السلسلة ومنذ انطلاقها من مختلف تجارب المتنوعة . ومن ضمن تلك التجارب تم عرض ستة تجارب ملهمة من فئة الطلاب والطالبات بادرة الدكتورة فاطمة الدربي . تجارب ناجحة تمدك بالطاقة الإيجابية لمواجهة مشكلات الحياة عندما تواجه ازمة وتحولها لتحدي يسهل التغلب عليه بالابتكار والابداع في التصدي لجائحة كورونا بل تمنحك الطاقة الإيجابية والقدرة على تجاوز هذه صعوبة مجموعة من التجارب ملهمة التي تمنحنا القوة والنشاط فضلا عن الأفكار الجديدة التي تساعدنا على تحقيق الأحلام، حيث استطاع أصحاب هذه التجارب من تحقيق أحلامهم من خلال التواصل الافتراضي * نهدف من خلال عقد سلسلة التجارب الناجحة: * إتاحة الفرصة للمجتمع على المستوى المحلي والدولي للتعرف على التجارب والممارسات الناجحة ومناقشتها من قبل جمهور داخل الدولة وخارجها . * الاستفادة من خبرات وإمكانات هذه الفئة إمكانية نقل تلك التجارب وتطبيقها. * تعظيم الريادة في هذه التجارب خلال توثيقها في مجلة الكترونية سنوية * تشجيع فئات المجتمع في إبراز تجاربهم الناجحة. توافقا مع رؤية قيادتنا الرشيدة برئاسة صاحب السمو الشيخ خليفة بن زايد آل نهيان، رئيس الدولة، حفظه الله، وصاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم، رعاه الله. وصاحب السمو الشيخ محمد بن زايد آل نهيان، وإخوانهم أصحاب السمو حكام الإمارات، باتت من الدول الرائدة عالميا في مجال حماية ورعاية الطفولة، وكانت سباقة في تمكين هذه الشريحة المهمة من المجتمع من التمتع بكل الحقوق التي يكفلها القانون ودون أي تمييز.

شخصياتي المُتعددة!

" مروة الدوسري

في يوم من الأيام ظننت أني فهمت الحياه والبشر وقررت أن أعيش لكل مكان بشخصية مختلفة وأغير وعدد في شخصياتي حسب الموقف حسب الشخص حسب المكان, كنت أتوقف قبل أن أبدأ أي علاقه حتى اتعلم على الشخص الذي امامي ثم احاول جاهده ان اخترع شخصية تناسبه لك ان تتخيل عدد الشخصيات التي عرفتها ان الموضوع مرهق جدا متعب مضني ثم ان النتيجه بعد هذه التحولات محبطه جدا ونهاياتها مؤلمه الا ان عزت علي نفسي وقلت هذه المرة سأكون انا ومن يريد القرب مني عليه هو ان يتغير لأجلي او يقبلني كما أنا لن اتنازل عن انا وما أحب وما أريد لن انسلخ عن نفسي مره أخرى لن أمثل لن أقبل بشيء لايناسبني أو شيء لايتماشى معي كانت لحظة حاسمه انتصرت فيها لنفسي عدت الي في داخلي واحببتني كما أنا بكل صفاتي توقفت عن جلد ذاتي ونقدها وأكرمتها بتقبلي وحبي وامتناني لصفاتي الجميلة كانت بدايه سعيده في صنع عالم جميل فيه الكثير من الشخصيات التي تشبهني لم أعد بحاجة الى التبرير او التفسير او التمثيل والعطاء القسري نعم تحولت حياتي إلى جنة.

هرمونات السعادة

" إبراهيم العرعاري

هناك أربع هرمونات مسؤولة عن تحديد مستوى سعادة الإنسان ، وهي:١-Endorphins ٢-Dopamine ٣-Serotonin ٤-Oxytocin

أولاً : #Endorphin عندما نذهب للنادي الرياضي أو نمارس الرياضة فإن الجسم يفرز هذا الهرمون كي يتغلب على إحساس الألم التي تسببه التمرينات ، و هذا هو سبب الإحساس بالمتعة عند ممارسة الرياضة ، كما أن الضحك طريقة جيدة لإفراز الإندروفين .

نحن نحتاج على الأقل ٣٠ دقيقة يومياً مشاهدة أشياء مضحكة و مسلية ، أو ممارسة الرياضة كي نحصل على جرعتنا اليومية من الإندروفين .

ثانياً : #Dopamine في رحلة الحياة كل منا يحقق مهام كثيرة ، سواء كبيرة أو صغيرة ، شعور الإنجاز هذا يتسبب في إفراز الدوبامين بنسب متفاوتة ، و كذلك عندما نتلقى التقدير مقابل أي عمل أنجزناه ، كما أن أي عمل يجعلنا نشعر بالفخر ، فإن الجسم يفرز هذا الهرمون ، و الذي بدوره يرفع مستوى شعورنا بالسعادة .

- هذا ما يوضح لماذا ربّات المنزل في أغلب الأحيات يكنَّ غير سعيدات لانه نادراً ما يحصلوا على التقدير والعرفان المناسبين لكمية المجهودات التي يبذلونها كل يوم .

ثالثاً : #Serotonin يأتي عندما نفيد الآخرين ، أي عندما نتخطى أنفسنا و نكون قادرين على العطاء للطبيعة أو للمجتمع ، حتى ولو كانت مشاركة معلومة مفيدة مع الغير ، أو كتابة منشور مفيد على الإنترنت ، أو إجابة شخص على سؤال ما ، جميع ما ذكر يجعل الجسم يفرز السيروتونين ، و بالتالي تسبب الإحساس بالسعادة .

رابعاً : #Oxytocin يتم إفرازه عند التقرب من الأشخاص ، عند المصافحة ، عند الحضن ، و لهذا السبب يجب علينا حضن طفل صغير ، مزاجه مضطرب كي يزداد لديه هذا الهرمون ، و يشعر بالسعادة من جديد .

ملخص لما سبق : ببساطة علينا : أن نمارس الرياضة كل يوم من أجل #الأندروفين. أن نحقق إنجازات ولو صغيرة كل يوم من أجل #الدوبامين. أن نكون نافعين لغيرنا من أجل #السيروتونين. أن نحضن الأولاد أو الأصدقاء و الأهل من أجل #الأوكسيتوسين.

اليوم أجمل من غدٍ لم يأتي!

" وفاء آل منصور

لماذا يظن البعض أن الغد سيكون أجمل وأفضل من اليوم الذي نحن فيه ؟ هل مفاتيح الفرج ومصباح علاء الدين يكمن في الغد المجهول والقادم المأمول؟ لما كل هذه الزوبعة التفاؤلية بخصوص المستقبل الذي لم يأتي بعد ، أنا لست ضد التفاؤل الذي يسكنني دائماً، أنا ضد نكران جميل» اليوم» الذي نعيش بين أحضانه ونكران كل لحظة جمال فيه من صحة وأحوال ميسورة وضحكات مغمورة قد كانت من أمنيات القادم الجميل ليصبح اليوم القادم الذي تمنينا قدومه ، فنحكم عليه بالرحيل وهو في مقتبل العمر.. لو كنا نقوم بتبهير أيامنا بتوابل التفاؤل وعناقيد الأمل لما كتبنا على حيطان هواتفنا «القادم أجمل بإذن الله «وتفوهنا بكل عبراتٍ مكلومة ، فاليوم والأمس والمستقبل كلها جميلة بمجردِ تناولنا لعقار الأمل والثقة بالله لولادة غدٍ مشرق، فباستطاعتنا أن نعمم هذه النظرة المشرقة على ماضينا وحاضرنا ومستقبلنا كي لانكون على مشارف الضياع الروحي متجرعين ملاعق الانتظار المرة .. فد لانعيش للغد المنتظر وقد لا نلامس نعيمه الذي نظنه، فنكون قد شوهنا معالم اليوم الذي نحن فيه فنعيش على ضفاف الأيام مهزومين متحسرين ، فقد شطبنا يوماً غازلنا بوميضه من سجلات العمر، وقمنا بؤده قبل أن يستنشق عبير الحياة.. يقول الإمام علي كرم الله وجهه « لاتحمل هم الغد ، فقد لايأتي الغد ،فتكون قد ضيعت سرور اليوم» أفراح اليوم وأتراحه كثيرة وبإمكاننا أن نحيك من ساعاته الطويلة فرحاً لايغادر وعمراً لاينجلي وعشقاً لاينتهي، فقط أحسنوا استثمار يومكم واتركوا الغد محلقاً بعيداً بين أسراب الطيور المهاجرة لأنه عائد لامحاله فصقيع التاريخ سيعيد ترتيبه بين صفحات التقويم ودفاتر الذاكرة.

ما هو تأثير القراءة في مجتمع ما؟

" فاطمة حسين

القراءة لها تأثير مهم في بنية الشخصية وفي انطلاق وتساوي المجتمع لاسيما المجتمعات المغلقة حيث تساعد على تحسين نوعية الحياة من خلال تناقل المعرفة والثقافات المختلفة في الأرض، لأن الحياة بطبيعتها تكاملية أي كُل فرد يمتلك جزءاً يسيراً من المعرفة ومن هنا تأتي القراءة كواسطة نقل لهذهِ المعارف بين مختلف الشعوب، تعتبر القراءة المفيدة لأبناء مجتمع ما هي الوسيلة الأساسية للارتقاء بواقعهُ ومستواه المعرفي والحضاري وتساعد القراءة والاطلاع في علوم شتى أحد الدوافع الإيجابية لنبذ التطرف والتعصب والأفكار المغالطة للحياة الاجتماعية وتعطي للمجتمع وعي كامل بأن يعيش حياة خالية من الشبهات والنزوات الفكرية المشبوهة والسوداوية، في المقابل المجتمعات التي تتخلى عن القراءة تصبح مجتمعات مُتخلفة وتنحرف عن الأفكار الحياتية الصائبة حتى تتفشّى فيها الأمية والجهل لأجيال متتالية كما تفقد ثقافتها وهويتها المميزة وتعرضها للاندثار أن لم تورث فكرة القراءة والبحث والاطلاع للأجيال القادمة للتميّز بين الصواب والخطأ في شؤون الحياة كافة. القراءة تفتح آفاق العلم وتقبل الاختلافات وتنوع الأفكار والابتكارات التي من شأنها تُسهّل الحياة وهي دليل مثابرة للمجتمع الناجح تعليم القراءة هي من أساسيات بناء المجتمعات السليمة المؤهلة للتنمية البشرية في مستوى الاقتصاد والتعليم والابتكار والفن والأدب أي وسيلة إنقاذ حكيمة في أوقات الأزمات التي تحتاج للمعرفة حسب بعض الدراسات تم الاستنتاج منها أن كثرة القراءة تحمي العقل من الإصابة بالكثير من الأمراض وبالأخص مرض الزهايمر. القراءة بعيداً عن تأثيرها في المجتمع تعطي للفرد حياة تختلف عن الحياة التي يسكنها أو بالأحرى تعطي حياة عندما يكون القارئ في عداد الموتى وهناك مثل ألماني، يقول: لاينمو الجسد إلا بالطعام والرياضة، ولاينمو العقل إلا بالمطالعة والتفكير ويقول جون لوك: القراءة تمد العقل فقط بلوازم المعرفة، أما التفكير فيجعلنا نملك ما نقرأ. الجهل هو أخطر الأسلحة الفتاكة التي تهدم حضارات وتقتل ثقافات وأفراد مجتمع لهذا القراءة هي الدواء للجهل. لذلك لاعجب عندما نرى الجهات المستفيدة من التخلف والجهل تمنع المعرفة والقراءة في أفراد مجتمعها.

أنا بلا وطن!

ريما شهاب

إنها اليوميات المتكررة البطيئة الملولة الخالية من ضجيج وصخب حيواتنا السابقة، إنها أيامنا المستجدة التي لم نتخايل للحظة أن تمرّ علينا أو نمرّ بها، جلّ ما كنت أعتقده سابقاً أن السبب الأعظم الذي قد يمنعني من الخروج وممارسة يومياتي العادية هو فقط تلك القذائف أو الرصاص التي جعلتنا سجناء أماكننا في الكثير من الأحداث التي اعتدنا عليها منذ نعومة أظافرنا و رافقتنا إلى حاضرنا المرير في هذا المكان الذي ولدت فيه و لا زلت أجترّ ما تبقى من روح فيه، فلو كتبت الآن « لا زلت أحيا فيه» سأخون شفافيتي ومصداقيتي فما هو متاح هنا هو أقل بكثير من الحياة وأكثر بقليل من الموت، وربما إن أطلت الوصف قد يسقط هذا القليل بما تبقى من تفاصيل. متأسفة إن كانت مقدمتي لا تشعر القارئ بالراحة أو بالآمال الكاذبة التي تعودنا أن نرددها كما الأغاني الوطنية ونحن بلا وطن. ومتأسفة أكثر للقرّاء الذين يحيون في أمكنة أخرى لا تشبه هذه الفوضى المسماة لبنان و سأطلب منهم عدم متابعة القراءة. بينما العالم بأسره مشغول بكيفية الخلاص من جائحة كورونا و محاولة انقاذ البشر من هذا الخطر الذي يهدد صحتهم و حياتهم ننشغل نحن كتجمعات شعوب في دولة لبنان الكبير بترسيخ خلافاتنا وانقساماتنا لنكون شهداء على لفظ «فكرة دولة لبنان» أنفاسها الأخيرة. نحن مجرد مجموعات غير متجانسة و لا تتقبل الاختلاف وإن ادعينا عكس ذلك كما ندعي الكثير من الأشياء كالشعارات الفارغة. نخوّن بعضنا بعضا ونحن خونة أنفسنا بدايةً لأننا لم نسمح لذواتنا بأن نحظى بالأمان و السكينة والسند، لم نسمح بأن يكون لنا وطناً يحمينا ونحميه، يعطينا ونعطيه، يحبنا فنفديه. الانتماء كلمة نرددها كنوع من اثبات لوطنيتنا، لكن ما هو الوطن؟ هل هو الأمكنة والشوارع والبيوت؟ هل هو العائلة والأحبة والأصدقاء؟ هل هو الحنين للتفاصيل المكررة من يومياتنا و أعمارنا؟ هل الوطن هو من يرمي أبنائه دون مأوى ومأكل؟ هل هو من يترك العجزة ينامون على الأرصفة في الصقيع ليلاً؟ هل هو من يجعل المختلس رئيساً ومسؤولاً و صاحب الفكر جثة هامدة لأن أفكاره مختلفة ولا تناسب طموحاتهم في الاستحواذ على عقل الجماعة؟ هل الوطن هو استنزاف لكل طاقاتنا دون بصيص أمل بإيجاد من يربت على كتفنا حين نصبح بأعمار آبائنا ويكون مصيرنا ومصير أولادنا هدر العمر فقط لا غير!! اعتقد أن الوطن هو المكان الذي تحبه فيحبك بالمقابل، تعطيه من عمرك وتعبك وصحتك فيحميك بالمقابل ويمنحك الأمان، المشاعر غير المتبادلة هي عبث ولا يمكن أن يكون الوطن مجرد عبث يجب أن يكون المحب الحنون والملجأ، إلى أن يأتي اليوم الذي يبادلني فيه المحبة والعطف والأمان لن اعترف به وسأنكر مشاعري.

أرجوحة الطفولة!

بنين الخيكاني

تأرجحت مشاعري عبرة عبق مظلم، دقت ساعة بغداد ليلاً وبدأت الثواني تمشي مع خطواتي إلى المجهول, كأني في وادي مسكون، دقت رهبت يدي عنده مقبض باب في وسط هذا الوادي المظلم الذي كنت وحدي فيه مع الوهج المضيء في يدي، حملت خوف من ذلك المجهول، لكن وقفت أمام أرجوحة طفولتي، التي تركتها منذ حقبة طويلة أصبحت الحياة هي أرجوحتي بعد تلك الطفولة البريئة..

كتلة مشاعر!

“ نورة القبيسي

كتلةٌ من مشاعر الغضب تجتاحني، برودٌ يفتت أعصابي وغضبٌ يغلي كحمم البراكينِ في أوصالي، كأنما أنهمر عليّ فيضٌ من الأسى، وكأني محاصرٌ في قفصٍ وينهال عليّ وابلٌ من النيرانِ، امد يدي أحاول الخلاصّ ولكّن روحي تسحبنّي إلى الهاويه، عقلي يستنجْدُ ويناضل بكل شراسه، لكن هيهات إن روحي لاتخضع بسهوله، كأنما أُلقيت عليها لعنةُ شؤمٌ حاصرتها، لن أستطيع أبداً مجاراة أفكاري، صخبٌ من كل ناحيه يملئني، أريد أن أنتشلني من لحظات شرودي وأخبأني في ملجىء الأمانِ، روحي تلهث وكأنها قطعت سنيناً من الأوجاع، أصبحت عالقاً في سرابِ سرمدي كأني أرى نفسي أسبحُ في أفق مجهول، ألوح بيدي وأصرخ بأعلى صوتٍ لعليّ أجد ملاذي، لكن لا أرى ولا أسمع شيئاً سوى سوادٍ يكتسح المكان، أتساءل بيني وبين نفسي هل ياترى ما أراه حقيقي؟ أمّ هذه تراكماتٍ من سنين الكتمان؟ ممزقٌ بين عقلي وروحي تائهٌ في بحرثائرلايرحم، ياترى هل سأظل على ما أنا عليه؟ أمّ سأكون نقيضاً على نفسي! هل سأنسابُ مع التيارِ كيفما كان ؟ أم سأحسمُ الأمورَ وأوقف إيلام روحي المكدومه! لقد استنزفت من طاقتي قدراتٍ هائلةً على الصبر، وبدأ بصيص الأمل يخفتُ وينطفيء وهجه من عيني أرى نفسي في أحجيةً صَعُب حلّها، كأنّي أتلاشى وأتبدد حتى صرتُ أخافُ أن تبتلعني الأيامُ وأنا غير مكترث، كأني قد مشيتُ وتعثرت بفراغٍ أعتراني، أحمل في داخلي أجيجاً ضارياً لايشعر به أحد، وألبسُ قناع الزيفِ مجبراً لأخفي مابين الشقوق إنكساري، لا أعلمُ لماذا أشعرُ أن روحي غُلفت بالحُزنِ وخُتمت لأقع في فخ الضياع! ، لقد دفعتُ ضريبةً مهوله من الحُزنِ ياهل تُرى هناك شيئاً يستحقُ التشبُّث به!

مايجول في خاطري

“ خولة الرغمات

عندما تُثْقِل الأحزان قَلبُكَ، وَتشعُرُ بالحرقةِ تُقطعُ أوصالكَ، ضَعْ كَفّكَ اليمنى على قلبك، وقل له اهدأ يا قلب فالله يختبر صبرنا، وعطّر فاهك بالاستغفار؛ ليفوح بالقلب مستبشراً، اعلمْ بِأَنَ الحُزن هَرّمَ قلبكَ، وأذبل جفن عينكَ، وحطّم عزائمك، اعلمْ بأن الشيطان ناداك في يأسكَ، يا هذا لما تدعو، توقّف عن السخافة، فلقد جَفّتْ الصُّحفْ، ولن يتغيرَ قَدَرُك. جميعُنا أوصلنا الشيطان لحافة القنوط، واستسلمنا، وربما راودتنا فكرة الانتحار، ولكن ينقذنا الله في كلّ مرة، يوقظكَ من سباتكَ ليلاً على صوت الآذان؛ ليسمعَك الله أكبر، فتنصت بشغفٍ، وكأنكَ أوّل مرة تَسمعَ ذاكَ. ليجعلك تسأل نفسك، أليست هذه نعمةٌ بأنْ جعلني مسلماً، وأتلذذ بصوت التكبيرات؟ أليس الله من اختار لي قَدري؟ فلما أقلق من كلّ ذاك، لِمَ اليأس والقنوط؟ ولِمَ فِكرةَ الانتحار كانت تجول في ذاكرتي كثيراً، وتصل بفكري عند الصلاةُ خيرٌ من النوم، الصلاةُ خيرٌ من النوم، يا لسخافتي! لقد أيقنت أنّها كُلّ الخير والخير، فَتنهضُ من سريرك متشجعاً، تسابق دقات قلبكَ خَطواتِ قَدميك، فَتهرولُ المياهَ سريعاً، وكأنّها فرحةً باستيقاظكَ فجراً، فتشعرُ أنّها هي من تُغسّلكَ، وليسَ أنتَ من تَغتسلَ بها، وكأنّها تقولُ لكَ خُذْ مني المزيد، أريدُ أن أُطهرك؛ فَتتلهفْ أكثر لسجادةِ الصلاة، تتلهف للسجود لله، فتقفُ، وقلبكَ ينشدُ فرحاً، لقد نجونا لقد نجّانا الله، ها أنا أقفُ في دُجى الليل بين يدي الرحمن، أن أنا الله الغفور الرّحيم، سمِّ بي، وابدأ صلاتك هاتَ ما لديكَ منْ همومٍ وأحزان، وَخُذْ ما لديَّ من راحةٍ وأمان، كن كذلكَ على الدوام، وسَتسْعدُ في الدّارين يا إنسان. فَتختُم صَلاتَكَ بالحمدِ والتسبيح وتُسلمْ يمناك، ثُمَّ ترمي بنفسكَ ارتياحاً على سريركَ، متنفساً الصُعداء، مكلماً قلبكَ يا قلباه، لقد نجانا الله، فيأتيك النعاسَ، فتغمضُ عينيك، ولا تعلم أيّ الدارين تبصر عيناك.

وكل قصيدة عتق!

" ريم سليمان الخش

شق أنا وأناته شق
فمتى يكون لذاتنا رتق
ومتى شغاف القلب يحضننا
فيزيد من نبضاته الخفق
تسري بذات الدم مضغتنا
ولنا على رعشاتها السبق
ومتى يصير الحس مكتملا
ومعا بنفس التيه نندق
عبثية الأزمان توجعنا
ولكل وجد إن شفا عتق
إني رأيت الزيف عالمنا
لولا بأنك وحدك الحق
وكذا رأيت الفتق ظاهرنا
ولنا بعمق بواطن لصق
فمتى إله الجبس يعجننا
وبذات إزميل لنا دق؟
من ذات لوح أحرف خلقت
معناي أم معناك لا فرق
بسطورنا أسرار ومضتنا
نور يزيد بوهجه عشق
تبدو كأن الحب أنطقها
هل يستقيم بغيره النطق؟
وحشية تبقى مقاطعنا
وكذا بذات الجذر نشتق
ولها التماع الحدس بارقة
فإذا رعدت تفتق الودق
وإذا نفخت الروح تبعثها
فمتى يكون بنفخك الخلق؟

اعتراف!

" هبة أبو زيد

تخاف على من خوفى
ومن حزن يبكينى
فتأخد للهوى كفى
تقبلها فتحيينى
وبين يديك تأخذنى
فتزرعنى وتسقينى
وتهمس بالكلام الحلو
فيسرى فى شرايينى
احبك حب يكفينى
احبك حب ينسينى
احبك حب يخجلنى
ويقتلنى ويحينى

ذبيح مقصلة الهجر

" خلود الحسناوي

برد الشتاء
أحسستُكَ دفئاً..
وبحرِّ القيض ..
أحسستُكَ برداً ..
ما بالك ؟؟
وقد تحولت سُموماً ؟!
وغيَّرت كل
فصول العشق !؟
كاذبة أبيات شعرك
وكلمات رواياتك ..
سئمتُ الدلال
وكثر التجني
وماعاد نايي
كالأمس يغني ..
لأنكَ قد أرقتَ
دماء الشوق فوق
مقصلة الهجر عمداً ..
وأرديتَ الحب ذبيحاً .

حكاية إنسان (٢)

" جمال الأغبري

لا تكترث بما مضى فضفض
فكلي لك أذن صاغية..
اذن اسمعي وركزي بحروفي..
عزلتي جاءت إلي بداري..
كنت وحيد أمي ووالدي..
مصاحبا لهما ومصادقا..
كنا نسير الى المدينة نضحك..
متحادثين وبالحوار كذلك رائعا..
تحدث والدي في قصة مفيدة..
أردف في الحديث وتابعا..
حتى أتت لحظة النهاية..
كان يقود وعينيه يمنة تناظر..
لم ينتبه بمن كان قادما بطريقه..
شاحنة وبها الحياة
فجأة تساقطت.. رمتني
والتقطتني غيابات وصدمة..
وعزلة ووحدة،، ولا عائلة تضمني..
وجدت الأرض بيتا آمنا..
حضنتني فيما كانت البشر آكلة..
تلتهم ما تبقى من نفس زاهرا..
حياتي أصبحت قاسية
شبيهة بالجحيم وناره..
هكذا كنت ولغايتي مستمرا..
لم ولن أثق ببني البشر..
لا أعلم لماذا أخبرتك؟؟
ومالذي كان دافعا؟؟
ربما ضيقا بصدري كاد أن يتفجرا..
ينفث حممه في اخضرار تربتي..
لا تكترث ولا تحزن..
فأنا قريبة منك لست بعيدة..
أحسست بما بداخلك،،
فشدني إليك مهرولة..
كلنا في هذه الأرض نسعى..
بالهموم والأفراح نركض نتمنى..
لكننا لن نختلق أي
فعل غير مقدرا..
حديثي واقترابي منك
قدرة من ربنا..
جمعنا لنخرج لبعضنا ونتقرب..
فاذا كنت راغبا كنت موافقة..
بل أنني سأطير من
فرحة كطير سابحا..
وأجمل ما حصل لي بدنيتي..
صراحة قربك مني شدني..
قلبي حن وتقرب ففضحني..
أخرج ما بي من كربة وظلامي..
فموافقتي لن تتأخر..
بل أنها ستكون الساعة فتحضري..
احمرت خجلا فتوردت
وجنتيها.. ذهبت لبيتها
واستعدت وجهها الملون..
فأصبحا شخصا واحدا.
لا عزلة ولا انفرادا ثانية..
هكذا نزلت قصتي تتمخطرا..
ولقلوبكم ترجو فرحة لا تنتهي..

أجيبيني أتمهليني؟

" أمينة سوغي

لماذا لا تمهليني الوقت ؟
و تحبيني آلاف المرات
و تجعلي الشمس تشرق مرتين
مرة علي شفاهك و أخري في السماء
أجيبيني؟ قلت .. أخترت القمر والليل انطوي
لماذا لا تري كم أمتلكني الغضب
وكم رسمت اسمك وسط النجوم
كيف لا أمهلك وقتا؟
قال : إذا فلا تعصيني و لا تغضبيني
ولا تخونيني ولا تتركيني
إنما إجعلي سردك لكل
شيء يشملني،و يسكنني
فقلت: أخاف أن أقع حبا فتتركني
أخاف ألا أنساك وأغدو جسدا متهالكا
جسدا بلا روح بلا أحزان أو أفراح
قال: ألا تثقين بالوعود ؟
ولو سألتي عن القمر لأهديتك إياه
و إني لأقتبست حروفي من الشتاء
وسط البرد و الوحده
قلت: ثلاثة أرباع شعري عنك
إلتمسني الشيب و إني لأعذره و أعذر السنون
قال: أحبيني وأرفضيني و صديني
لكن لا تتركيني ...
و ما كان ردي أن أغيب عنكي
و لو غبت فقد غاب عمري فالتمسي عذري.

الحب والقدر!

" عبد القادر زرنيخ

هي رواية ياجميلتي من لحن الحجر
أرنو لكل حرف لكل دواة لعلني أجدك قافية
الحب والقدر حكاية ياجوهرة الأرض أتلوها تحت المطر
فوق ورقات الشجر لأكتب عينيك دواة القدر
الحب ياجميلتي بداية صيفية على هوامش ريفية
القدر ياحبيبتي حياكة شمسية على أطياف قمرية
فأنت أنت قدر الأطياف وأنا لحن المطر
فما أروع عشقي للحب والقدر كل ثانية والحب بعينيك يرتسم
كل فصل والعشق بعينيك ينضب زيدني من العشق كله
وعلميني ياسيدتي كيف أعشق علميني أن الحب من عينيك يولد
وبكل قصيدة أرسمك للعلا حورية وبشر
كل ميعاد بعينيك أيتها الجميلة يرتجل
أنت الهوى والفصول لعينيك ربيع وصيف
لن أقول كل عام وأنت الحب والهوى
أنت الأعوام أنت الهوى دعيني أكتب لحبك كل عبرات الجوى
لعل قصائدي تحيا بحبك ألف عام حبك ياجميلتي ميلاد من غير ولادة
روح تستقر بها كل أرواح السعادةحبك يا سيدة الصفحات أرق ربيع الكلمات
فبأي تاريخ أقرأ لك تراتيل الحب والعبادة
هواك ياجميلتي صيف وربيع وكل الفصول اللاعشوائية
بعينيك خبأت محاسني حتى ولدت حيا
هواك ياجميلتي يوم وسنة وكل الأوقات اللانهائي
أنت الثواني وبعينيك كتبت معشوقتي الأبدية
هواك يا سيدتي ليل ونهار وكل الكواكب اللازوردية
بحبك ولدت كل حروفي الدمشقية لولاك ماوجدت بالحب امرأة عصرية
هواك يا سيدتي قيثارة وأنغام وكل القصائد العسجدية
بهواك ولد عمري عمرا آخرا تعالي هبيني من العشق مداه الأبجدي
كي أسطر اسمك حبيبتي السورية
في كتاب عينيك الأبيض قافية لاتعرفها النساء كالقمر
في جنون حبك قافية تنتظر الولادة لوكنت بحروفك اسما لما أرخت ميلاد السعادة
في حضرة الحب تولد النساء بعينيك فألف امرأة لا تعني الا رمش الهوى بفؤادك
في بحر هواك أشرعة وقلادة أبحرت بهواك أبحث عن السعادة
في حضرة الهوى وقفت التمس البداية ألف امرأة رسمتني كي أرسو بهواك
أنت أبجديتي أنت أسطري وما دونك ياجوهرة الأرض هامش بعيد الكتابة
أمام حرم الخلود ولد حبك كالدواة خالدة بمشاعري
فحبي لك حديقة سورتها بحروف العشاق
فلامفر من سجني ياحبيبة الروح والكلمات
هكذا ولدت قصائدي عاشقة محييك

رغبات مرفوضة!

" صالح الكناني

تسلقتُ قلبيَ خِلْسَةً حتى وصلتُ إلى حُدُودْ اللا رَقيب
غادَرتُـهُ والخَـوفُ يُفْرِحُنِـي وركَضْـتُ
نحـو النُـورِ مـن عُمْـقِ الظَـلامِ
كأنَّ شَـيْئَاً لَـمْ يَكُـنْ وكأنَّنِـي لم أُفْتَـتَنْ
ولِداعِـيَّ النَشَـوَاتِ قلبـيَّ يسـتَجِيبْ
تَسَلَّلْـتُ خَـارِجَ رَغْبَتِـي
وتَعَلَّقَـتْ آمـالُ قلْبِـيَّ بالهـروبْ
ومَضَيـتُ أرتَقِـبُ الطريـقَ
لَعَلَّـهُ يأتينـي بالفَـرَجِ القَرِيـبْ
طـالَ إنتظـارُ محطَّتِـي لم نَلْتَقِـي لم نَرْتَقِـي
لم يَنْتَقِينـي الدَّهْـرُ حتـى يصطفـي
نَبْـضي مـن أشـلاءِ العُيـوبْ
لا القلـبُ حَـثَّ خُطَـاهُ نحـوَ المُلْتقـى
ولا الـذي طـالَ إنتِظـارُهُ لي
سـيأتيني بمُعْجِـزَةٍ تُجيـبْ
مـا القـادِمُ الغَامِـضُ فيـما أرْقُـبُ ؟
أراغِـبٌ فيـهِ أم لا أرْغَـبُ ؟
أأشْـتَهِي نَشْـوَاتُهُ بِمِـلْءِ مِـلْءِ رغْبَتِـي
أم أقْتَفِـي آثَـارَ أقْـدَامِ الهُـروبْ ؟
أيَّـاً يَكُـنْ في جُعْبَتِـي في رغْبَتِـي
سَـأرْفُضُ السُّـقُوطَ في عُيُـونِ دمْعَتِـي
وأُغْلِـقُ الأبْـوابَ في وجـهِ الذُّنُـوبْ

عصر النهايات الكبرى!

" سامي إبراهيم

يروى ان اكسير الحياة كلها كان هذا المزيج السحري الذي تلخصه الدهشة بهذا الحشد الهائل من المشاعر. وبما أن الحياة بث مباشر علينا ان نبدي بعض التسامح مع أخطاء الأداء على مسرحها السائل . وليست العبرة في ان تنتهي المراحل ، فكلها ستمضي ، لكن العبرة الا تنهينا هذه المراحل .. ان نمر بالأيام لا ان تمر بنا الايام. الا تسلب خير نفوسنا التي كساها الله بما سرت في سرها. فلكي نعطي هناك العديد من الاسباب ، ولكي نمنع لا يوجد اي سبب مقنع . وفي لغة الكون الرحمة تعني العطاء ، والراحمون يساهمون في صقل انفسهم بفعل الرحمة ، بسبب ان العطاء هو التناغم الامثل مع الطبيعة والكون . حقا اننا نقتل أنفسنا عندما تضيق خياراتنا في الحياة ، ففي احيان كثيرة نحن بحاجة الى ان نجرب الشعور ونقيضه حتى نتاكد اننا على قيد الاحساس... على قيد الحياة. علينا الا نستعطف الشمس وهي تغرب، بل علينا ان نلملم ظلنا قبل ان يضيع في الظلام. فلا توجد سعادة دائمة ولا حزن باق ، كلها فواصل لمراحل قادمة. وها هي الارض تأخذ استراحة من لهو البشر وكان السماء تاقت للدعاء والرحمة حتى نتعافى، يومئذ تحدث اخبارها .. تحكي قصتها في عالم الكون العجيب المتلىء بالحياة في كل عوالمه. فالاحتمال الأكبر ان مجرة عالمنا النجمي مدينة تعج بساكنيها ، وليست الارض الا بناء صغيرا بالغ الصغر يحتل مكانا ما في احدى ضواحي هذه المدينة الكبيرة وعوالمها اللامتناهية. يا رب نحتاج إلى مطر يغسل ملامح الياس التي باتت تشوه لحظات الامل فينا.... نتحمس الدروب التي ترضيك لترضى أرواحنا بحياة طيبة، فهناك امل بان يكون لنا في الغيب شيء جميل يستحق منا الانتظار.

الواقع الأسود!

" هادي حاج قاسم

نحن نعيش في حياةٍ عبارةٌ عن شبه حياة, نمشي لنرتطم في الواقع الأسود ... الوجه المجمّل على الشاشات... واقعٌ لا يشابه أي واقع آخر ... وكأننا في عالمٍ والعالمُ في عالمٍ آخر ... منذ فترةٍ طويلةٌ لم أكتبً وأفرغ عقلي مما ينهشه لأجمع الأحرف وأرمي الكلمات على الأوراق ... صدقوني يا أعزائي أكثرية السعادة التي توصف هي سعادة مزيفة... وكل المشاعر التي ترونها هي مشاعرٌ مزيفة... تأتي قبل خيبة ينتج عنها ضوضاء في العقل ثم يتلوها جمود وعدم استيعاب للصدمة... قد تمر الأيام والأسابيع ... ونحن ننتظر شيئاً ... ننتظر قدومه بفارغ الصبر... كل ما تخطط له في عقلك... يبقى خططاً وتصبح ملغاة حينما تطابق الخطط على أرض الواقع....نفاق يهز المجتمع من أقصى إلى أقصى ومن أدنى إلى أعلى... نفاقٌ اجتماعيٌ بشريٌ لايوجد مثيل له ولايضاهيه شيءٌ آخر ...نحن دائما مانعاير الحيوانات بعدم امتلاكهم للعقل... إلا أنهم بالرغم من عدم وجود عقل مفكر مبدع لديهم .. فهم لديهم مجتمعهم الخاص الذي يربطهم ويزيد صلتهم ببعضهم بالرغم من تنوع أجناسهم... ليس كمجتمعنا نحن البشر فقد أعطانا الله العقل وبالمقابل هذا العقل الخاطىء فقد سلب منا الكثير من الصفات فلا الرأفة قد بقيت ولا الود ولا..ولا... الموضوع أكبر من صفات بكثير . الصفات التي لو جئنا لنحصيها لافتقدنا لما يصنفنا عن الحيوانات ألا وهي ((الإنسانية))

عجلة الحياة المتوازنة!

" شيخة الخزيمي

كلٌ مِنا لديه الكثير من الأهداف والطموحات التي يرغب بتحقيقها في المستقبل القريب ، ولا تَجِدُ النفس بإنجازها إلا بعد تخطيط واضحٌ لها ، ليساعدنا على التنظيم والترتيب وإدارة الوقت وتحقيق الأهداف بمتعة اللحظة نفسها والوصول للسعادة المرجوة ، مما يسهل عملية انطلاق رحلة الإنجاز لها بمتعة التنفيذ ، ولايكون التخطيط جاداً إلا بعد حصر الجوانب التي يحتاج لها الفرد لإشباعها . ومما لاشك هي وباختصار بعضها تمثل عالمنا الداخلي وقد تقتصر على الجانب (الروحي ، العقلي ، الجسدي ، النفسي) وبعضها الآخر على عالمنا الخارجي ومنها الجانب (المالي ، والمهني ، الاجتماعي ، الأسري) . إننا جميعاً وكما نعلم نبحث عن السعادة في الحياة التي تجعلنا نعيش باطمئنان وراحة وسلام ، فالإنسان حتى يصل إلى السعادة يحتاج إلى الاتزان بين جوانب حياته ، وهذا الاتزان يحتاج إلى أداة قياس نستطيع من خلالها الوصول إلى نقطة الاتزان ومن أفضل أدوات قياس جوانب حياة الإنسان هي نموذج عجلة الحياة ، فمن الذكاء بداية أن يقيم كل إنسان نفسه في كل جانب بنظرة واقعية وواعية بقياس مدى رضا نفسك عن أدائك في كل مجالات الحياة ،فمن الطبيعي أن يتضح للشخص بأن عجلته غير متزنة، وليبدأ بجد واجتهاد بإكمال تلك النواقص بتطويرها وتحسينها للوصول لحياة أفضل بكثير من السابق ، فلابد من التوازن في جميع مجالات الحياة حتى تسير العجلة بشكل متوازن . التخطيط الصحيح بوعي مع التنفيذ الجاد يعطينا توازن في الحياة ، وشعوراً بالسعادة الحقيقية ، ومن الأشياء التي يجب أن لا نجهلها أن نرتب أولوياتنا في الحياة ، فلن نحقق أولوياتنا في الإنتاج مثلاً إذا لم يكن يومنا مرتباً . يامن تقرأ .. اعلم في مخيلتك إن نقطة انطلاق خلق التوازن والسعادة والنجاح في حياتك .. هي أداة عجلة الحياة الشخصية المتوازنة ، ولا يتحقق النجاح إلا بوجود الهمه العالية في التخطيط والتنفيذ والصدق مع النفس طوال رحلة الحياة ، ولنحاول قدر المستطاع تجاوز التفاهات والتوجه مباشرة نحو الأشياء المهمة، واعلم بأن الوقت الذي تستمتع فيه ليس وقتاً ضائعاً ، لكن قلة هم الذين يعرفون حقاً مفهوم الاستمتاع ، كذلك حين يضيع كل الوقت في الأنشطة الترفيهية، تكون السعادة لحظية ومادية ، ويحرم نفسه سعادة الإنجاز التي تنعكس على معارفه وتجاربه وحياته .