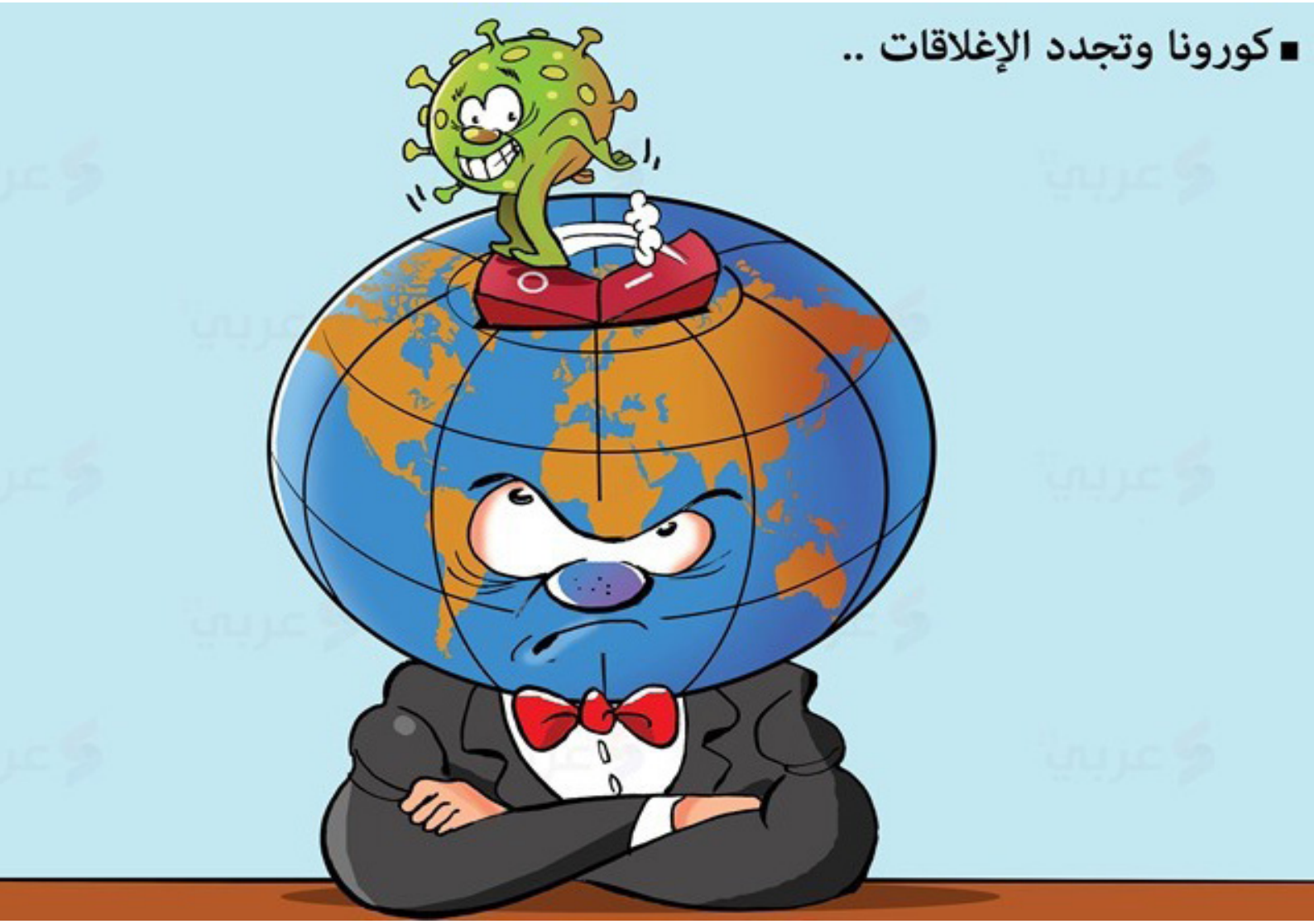
العدد
62

صحيفة إنسان
صحافة حرّة وإعلام هادف لكلّ إنسان

■ كورونا وتجدد الإغلاقات ..



اقرأ في العدد 62 من صحيفة إنسان:

الأنثى ودوامة التناقضات!
بقلم : مصطفى طه باشا 3

صفة الإخلاص
بقلم : فاطمة حسين 4

أنت سكينتي!
بقلم : إلهام ناصر 5

جفاف القلوب وقحط الكلمات!
بقلم : وفاء آل منصور 10

لو أن ثورتنا!
بقلم : ريم الخش 14

حوار مع الملحن جمال كريم
بقلم : خلود الحسناوي 18

والعديد من المواضيع المفيدة والقيّمة

العدد 62

صحافة حرّة وإعلام هادف لكلّ إنسان تاريخ 01 - 08 - 2021

أسرة صحيفة إنسان

المدير العام ورئيس التحرير : أ. مصطفى طه باشا

كُتّاب السعودية

أ. ابتسام آل بصمة
أ. مروة الدوسري
أ. سلمى الكعيكي
أ. نورة عبد الله
أ. علي الصليبيخ
أ. مشاعل القرني
أ. صالح الكناني
أ. هبة صالح رزق
أ. وفاء آل منصور
أ. ريهام المالكي
أ. بيان الحربي

كُتّاب سورية

د. ريم سليمان الخش
أ. نصرة الأعرج
أ. إلهام ناصر
أ. إيمان هاشم
أ. رؤى أسعد
أ. هادي حاج قاسم
أ. نغم الجوجو
أ. محمد العلي
أ. عبد القادر زرنيخ
أ. هبة عبد العال
أ. العنود الأحمد

كُتّاب العراق

د. فرح الخاصكي - أ. عذراء أمين - د. سامي إبراهيم - أ. تبارك وليد - أ. مينا راضي
أ. سحر الدوري - أ. ياسمين ثامر خضير - أ. فاطمة حسين - أ. خلود الحسناوي - أ. نور عبد علي

كُتّاب سلطنة عمان

أ. جمال الأغبري - أ مريم الشكيلية

كُتّاب فلسطين

أ. خولة الرغمات

كُتّاب الجزائر

أ. منار بوحلوفة - أ. ماريا لعجال

كُتّاب المغرب

أ. شيماء الجبلي

كُتّاب اليمن

أ. ليلى محمد

كُتّاب ليبيا

أ. أمينة سوغي

كُتّاب الأردن

أ. مايا الطاهر

كُتّاب مصر

أ هبة أبو زيد
أ. سحر محمد

كُتّاب الإمارات

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

للمشاركة عبر الإيميل insan.magazasi@gmail.com

الأنثى ودوامة التّناقضات!

" مصطفى طه باشا

النّساء أو الأنثى بشكل عام؛ تُحبّ التناقضات ولا تستمر على روتين معين في حياتها, سواء فكريًا او ماديًا او معنويًا, فهي تعشق المفاجآت التي تكسر الروتين وتجدد الحياة وتُنعشها. ولكن تناقض المرأة حيّر الرجال, فبعض الإناث أمرهم عجيب، يُعجبهم حِرص الأسد وغيرته على لبوته, ويعتبرونه معيار للشهامة والرجولة، وبالمقابل يريدون حريتهم وعدم الحِرص والخوف عليهم، وكأن الرجل عديم الغيرة والمسؤولية وفاقد للرجولة، فالحيوانات تعرف قانون الطبيعة وتنفذه، الحياة هكذا رجل وأنثى، أنوثة ورقّة بمقابل قوة واندفاع، وفاء وعفّة بمقابل حرص وغيرة, الأنثى التي تنفذ قانون الحياة؛ تعيش براحة واستقرار فهي تُدرك أن الطمأنينة تكمن في حياة سويّة خالية من التناقضات السلبية التي تُعكّر صفو الحياة. وبالمقابل هناك تناقضات إيجابية في المرأة, حيث تُعبّر عن أنوثتها وغيرتها بها, وهي تُعتبر مقياس لمشاعرها تجاه من تحب, وتحرص على إبرازها بشكل متكرر كل فترة, وهذه التناقضات تظهر بشكل لا إرادي ولا تستطيع كبحها أو منعها, وأبرزها خلق جو من التوتر الذي قد يُحدث إثارة وحركة, وأيضًا التعبير بشكل عكسي عن مشاعرها بتصرفات وحركات, ففي علم النفس والسلوكيات تُعتبر نقاط مهمة في التعبير عن الحب وتفريغ العواطف في عالم المحبين والعُشاق. ولكن في هذا الزمن؛ طغت التناقضات السلبية عند النساء, وباتت تتحرك الأنثى حسب مزاجها, ودون التفكير بالعواقب التي قد تنتج عن هذه التصرفات المتناقضة, وأبرز هذه التناقضات هي إبراز الكراهية والاستمرار عليها, وقد تصل للانفصال بين الأزواج بسببها, وأيضًا الشك وخلق قصص لا وجود لها والاستمرار بتصديقها مما يؤدي لنتائج لا تُحمد عقباها, والغرور الذي قد يدفعها لتصرفات قد تندم عليها مستقبلًا, والنقطة السلبية الأبرز أن الأهل لم يعد لهم دور في تقويم تصرفات النساء, تحت مُبرر التحرر والديمقراطية المُصطنعة. فما خطبكن أنتن معشر النساء في هذا الزمان, تحبون التناقض السلبي وتتسابقون عليه؟!

صفة الإخلاص!

" فاطمة حسين

يقول ألبرت أينشتاين في كتاب العالم كما أراه « نحن بحاجة ليس إلى قوة العمل والذكاء وتأثير الخبرة من خلال الأعمال فحسب لكننا بحاجة إلى صفة الإخلاص والتفاني من أجل غايات مشتركة لدى الجميع» في أسلوبهُ المتواضع يشرح ألبرت أينشتاين رغم أنهُ عالم مهم في الفيزياء المعاصرة والعلم الا أنهُ يقول نحن الآن لسنا بحاجة إلى الذكاء بقدر حاجتنا إلى الإخلاص والتفاني. فالإنسان بدأ يجمع الذكاء والغايات المادية في هذا الكون بإناء صغير مع الغايات الوجودية حتى نتج إلينا مُجتمع هجين لايُفرق بين العلم والذكاء الذي يُفاد منه في مساعدة البشرية وبين الذكاء المُبنى على الأموال في القرن الواحد والعشرين الذي كان ينظر إليه أسلافنا سابقاً عهد أيديولوجيا الإنعتاق الكلي من كُل المبادئ البدائية والرغبات الشمولية بعهد ينتشر فيه العدل والأفكار الوجودية للسلام بظل التطور العقلي لسكان هذا العصر إلا أن تطور الإنسان في الغايات المادية في نفس الوقت كان لهُ دور مهم في تخلص الإنسان من أسمى انعطافات العزل الأخلاقي والقصد هُنا أخلاقية الإخلاص والتفاني من أجل البشرية بصورة عامة، مبادئ الانعتاق الكُلي بات يفهمها المجتمع بصورة خاطئة وهذا ماينذر بتدمير حضارات نعلم أنها سَتُدمر قبل التنبؤ بهذا الحدث فالتكنلوجيا التي أُخترعت لأسباب أخذت تنحرف بأسلوب مخادع لتغير ايديلوجيات أفكار معينة نحو مبادئ حقوقية مُزيفة فالتطور التقني في نظر ألبرت أينشتاين جعل من السلام العالمي مسألة وجود بالنسبة للبشرية المتحضرة اليوم. سنصبح بخير لو وظفنا أنفسنا بصورة كاملة لخدمة الأشياء والمسؤوليات المُلقاة على عاتقنا بالإصرار على التفاني والنفس السوية، فحيَثُما تنتشر أضداد الإخلاص تنتشر مرادفات الحروب العقلية والبروباغاندا في نسج الكون وغايات الإنسان السوي.. علينا أن لاننسى أن صفة الصبر والتفاني وروح الصداقة الصادقة وروح التعاون هي من تلعب الدور الهام في النهاية لخدمة البشرية ومصلحة الكون.

عهدتك يا روحي!

" نورة القبيسي

عَهدْتُكِ ياروحي قويةٌ فما بَالُكِ ضَعُفْتِ؟
لُطفاً تريّثي و ترأفي بصاحِبك لِماذا تمردتِ!
فالحيّاةِ حَاربْتِ، وبالفّوزِ راهنْتِ، وفالظهّرِ طُعنِّتِ، وبالخُذلان انْصبتِ، وبالهَزيمةِ أعْلنتِ، وبالضُّعفِ وُصفّتِ، ومنْ الجمَيعِ انْسحّبتِ، وبالوقُوف حاولْتِ، وبالقوه تَظاهرتِ، نَهضّتي وتعثْرتِ، وبِوشاحِ الحُّزنِ اكتَسيّتِ، وإلى المْجهولِ ركضّتِ، وفالظّلامِ أخْتفيّتِ، عن الخلاص بحثتِ، وباليّأسِ أحسستِ، فالنّهايةِ أسْتسلمْتِ، وبإنكسارٍ رَحلْتِ، إلى الجحيم نُبذتِ، أضّرمتِ النّار وأحْترقَتِ، كالرّمادِ صِرْتِ، وعنْ الوجودِ غِبْتِ.

أرواح محنّطة!

" ماريا لعجال

إلى أَرواحنا الهَالِكَة المُتَهَالِكَة ، المَحْكُومِ عليها بالإعدام شنقا بحبال الحنين ، الى أرواحنا العالقة في المنتصف بين ماضٍ ساحق يلاحقها وبين مستقبل مستقل عن ذواتنا.. أرواحنا المتمرجحة على الجذع الأجوف فوق التلة الجرداء بين أراضٍ قحطاء... أرواح إرْتَصَّ بعضها بعضاً في وَهن، تتدلى من ثقل الخذلان ، أرواح مترنحة تعصفها رياح عاتيات فوق قبور موحشات على تلال شاهقات... أروحنا المتشبثة بذكريات غابرة قضت نحبها وقضت علينا لا نحن عشناها كما ينبغي ولا هي تركتنا نعيش كما نبغي.

أما آن لك ان تغادرينا بلطفك السابق المعتاد ، أما آن لك أن تنعمي بالسلام الأبدي و الراحة الأزلية. ليس من السهل أن نطالب أنفسنا بالإتزان، بينما كل ما فينا مبعثر على شفا حفرة من الإنفلات.

إن القوة تكمن في أن نتحمل مخاض آلامنا النفسية، على أن نُظهِرَ ما تبقى منا في صورة خادعة كأشخاص أسوياء على الأقل ظاهريا.

أنتِ سكينتي

" إلهام ناصر

تمر الأيام و الوقت عدونا ، ننتظر ساعة اللقاء بفارغ الصبر إلا أننا نخاف منها ، نتردد ونقوم بحساب الدقائق والثواني ، نعود لنشاور عقولنا فتغلبها قلوبنا ، نقلق من مستقبلنا إلا أننا نقاوم ونتخطى مرارةَ واقعنا ، نمشي بطريقنا متمسكين ، نتسلق جبالنا متشبثين ، ننسى ماضينا متفهمين، ننظر لمستقبلنا متفائلين ، ونعيش لحظات الحاضر لننتقي أجملها و نخلدُها على حائط الذكريات في قلوبنا لتمتزج بدمائنا وتمر عبر العروق لتضفي عبق الحب الذي بيننا في أنحاء أجسادنا .

حبيبتي .. لا تقلقي فلست أنا من يهاب الصعوبات ، لست أنا من يخاف من ظلمات الطريق الذي سيمنحني وصالك ، لست أنا من يستسلم للواقع المرير الذي يبعدني عنك ، لست ممن يؤمن بوجود النهايات الحزينة ، و لست ممن يتألم من شوك الورود التي سأقطفها لأتمتع بجمال بسمتك .

بل أنا الحل الذي ستجدينه بين يديك جاهزاً لاحتوائك ،أنا الشمس التي ستنير طريقك بالأمان ، واقعك الذي يدور ليتناسب مع طموحاتك ، بداية النهاية التي ستسعدك ، أنا الماء الذي سيسقيكي لينتشر عبق ريحانك ، أنا ليلك و نهارك ، أرضك و سماءك ، وطنك و بيتك ، سريرك و غطاءك, أما عنك فأنتِ سكينتي.

الثقلاء حمّى الروح!

" سحر الدوري

لكل شيء حمى وحمى الروح النظر إلى الثقلاء, الثقيل هو ليس ثقيل البدن بل هو من يكون ثقيلا على الارواح و القلوب من حيث طبعه وكلامه وعمله ومنظره. وقد يكون ثقيلا على النفس في المعنى كثقل الصخر على الأجسام. إن مجالسة الثقلاء تجلب الاسقام وتضعف الأبدان وتورث الأحزان وتهد الأركان ...وللثقلاء عدة صفات وهي الفضول وقلة الحياء والسؤال عما لا يعنيه مما يؤدي الى إحراج الآخرين، والتأخر عن المواعيد وكثرة الضحك امام من يودوه ويضنون انه يضحك عليهم ، ومواجهة الناس بالكلام المؤذي فيكسر قلوبهم ويجرح مشاعرهم...الخ من الصفات المذمومة. وللثقلاء انواع : الثقيل الذاتي والثقيل العاقل والثقيل الاحمق والثقيل العالم . يروى إن السيدة عائشة أم المؤمنين رضي الله عنها قالت.ان الثقلاء ذكروا في ايه في القرآن الكريم. قال تعالى "فإذا اطعمتم فانتشروا ولا مستأنسين لحديث" وورد في الحديث الشريف في ذم الثقلاء قال رسول الله صلى الله عليه وسلم "أن ابغضكم الى الله ابغضكم إلى الناس"... وكان ابو هريرة إذا استثقل رجلا قال اللهم أغفر له وارحمنا منه .. الثقل من الناس سببه أمران. الأول: معصية الله تعالى لإن من تعدى حرمات الله ابغضه الله ورسوله وملائكته والناس اجمع. والثاني : هو استعمال الناس من الخصال ما يكره الناس منه فاذا كان كذلك استحق الاستثقال منهم. بمن بدائع الفوائد لأبن قيم الجوزية رحمه الله ذكر ان الناس أربعة أقسام. اولهما تكون مخالطته كالغذاء لا يستغنى عنه في اليوم والليلة. وثانيهما تكون مخالطته كالدواء يحتاج اليه عند المرض. اما الثالث فمخالطته كالداء على اختلاف مراتبه وانواعه وقوته وضعفه. واخيرا الرابع تكون في مخالطته بمنزلة اكل السم في الهلك كله... جنبنا الله واياكم صحبة الثقلاء ومرافقتهم.

بتوقيت الجزائر!

" منار بوحلوفة

أهلا ببسمة الشفق ونور الدجى، أهلا برقصة الأمل وانتصار العفا، أهلا ببصمة الحياة وزغاريد الفلاح, أهلا بالخامس من جويلية او الخامس من يوليو سمه ما شئت فقد تعددت الأسماء والمسيطر واحد, وتوالت الأفراح والمفلح واحد, وتعالت التكهنات والواقع واحد، قد جفت الاقلام في الليلة الغراء ذات يوم من نوفمبر وثبتت الرواسي خارجا في المقتل ذات صباح من آذار.

أهلا ببسمة الشفق ونور الدجى أهلا برقصة الامل وانتصار العفا، أهلا بالخامس من جويلية أو الفاتح من الجذل بتوقيت الانتصار، والخاتم للشجًى بتوقيت التضحيات، ورمز النجاح في رزنامة التفاؤل, أهلا ببسمة الشفق ونور الدجى, أهلا بالذكرى التاسعة والخمسين ونشوة المرة الأولى, أهلا برائحة بن مهيدي و بن بولعيد والاقوام الاولى، اهلا بمن ولى وما ولى داخل شغاف القلب وعلى أسطر الافتخار و العنوان الأكبر للسناء.

اسمي أوفا

“ ليلى محمد

حين كنت طفله وعمري آنذاك ٢٤ عاماً كان لي صديق يكبرني و اسمهُ ميمو بداخله أرواح و أجزاء مُهمشه و أوجاع يقظه, ينبض بالحب بالعطاء والسعادة، هكذا كنت أراه. حين كنت طفلة العشرين كنا نتقارع الأفكار و نتعانق العقول و نخيط جراحنا بالهمس، كبُرت و دخلت عامي الثلاثين ، قال لي ميمو سأعلمك العزف والرسم والشعر و سأجعلك سيدة النساء واسعدهم ، و كأنهُ دسَ السموات بلوناً زاهي في جيبي ، و كأني أرى في صدري جنائن ورد.. في يوم ٢٠ مارس مات ميمو بعد أن كان يُخبرني كل يوم برحيله؛ مات وتركني في الزنزانه السابعه أواري سوءة الحنين على صوره ؛ كنت احتفظ بها في باطن روحي الصغيرة, رحلت الحياه من عيني وأصبحت «طفلة الثلاثون روحاً والثلاثون وجعاً » الطفلة التي كانت تضيء عتمته, ذابت أوفا كما ذاب ميمو.

علوّ الرجل على المرأة !

“ ريهام المالكي

هل من نص يثبت علوّ الرجل على المرأة, هل هناك آية قرآنية تثبت عار المرأة وشرفها دون الرجل, مجتمع أعرج دون المرأة رغم كل ذلك لا زالوا يضعون الشروط والمعايير والمقاييس للشرف من ناحية المرأة فقط بالرغم من انه ادنى م يصيب المرأة من ذنب فهو يترتب على الذكر مثله. نعيش تحت نص أميّ للغاية (لا يعيب الرجل إلا جيبه) متجاهلين وقوفه يوم الموقف العظيم ليرى أعماله كافة امام ناظرة ، ما حرم على المرأة أيضا حرم على الرجل ، مجتمع ينص على العادات والتقاليد فوق المخافة من الله جل علاه ، الرجل يزني لكنه لايعاب بالمقابل إن زنت المرأة تقتل وقد عميت أبصارهم عن قوله تعالى (الزانية والزاني فاجلدوا كل واحد منهما مائة جلدة) الرجل يكن أبُ لأبناء ويسقط من عاتقه كل المسؤوليات لتكن على الأم دون شكر في حين حصل خطأ من أحد الابناء تبدأ التهكمات عليها متناسي دورها في التربيه, يقاس الدين على المرأة دون الرجل كفو عن التفكير المنحصر ميزنا الرب بالعقل كيف نفكر لنكن كالبهائم. إذا رأوا فتاة ترتدي عباءة مزخرفة وملونة نعتوها بالمتبرجة الغير سوية بالمقابل بالجانب الاخر شاب يرتدي بنطال لايستر عورته ومتشبه بشعره بالنساء والقزع ايضا لكن لايسلط الضوء عليه لانه ذكر لايعيبه شيء بالرغم من ان البهائم ايضاً هناك منها الذكر ، ينعتون المرأة ويرونها عار على المجتمع بالرغم من ان المجتمع لم ينجح إلا بالمرأة ، يحفظون الرجال قوامون على النساء ويتجاهلون استوصوا بالنساء خيرا. ينقصهم الشخصية الواعية الواثقة بينما يتمرجحون بين هذه وذي من النساء رغم النعت لهم ، يخترقون العادات لصالحهم بينما المرأة تختنق منهم, يفرقون بين الابناء ويفضلون الذكور بالرغم من أن العقوق لم يكن إلا من الذكور ، يهاجمون الإناث من اجلهم بينما المقابل الإناث هن من يقمن على والديهم ورعايتهم ، يظلمون ويسلبون ويغصبون .. لكن لا تجعلي نفسك بحاجة لمن يريك قيمتك ، لو لم تكن حواء لما انجبت الامم من قبل وبعد ، لو لم تكن حواء لما قامت الامم والحضارات ، او لم تكن حوا لمًا سخرت الجنة لمن أحسن تربيت ابنتين ، لو لم تكن حوا ما وجد الحنان والأمان والعاطفة ، لو لم تكن حوا ماكنت الآن رجلاً غزى وجهك الشعر حتى خط منك الشارب ، لو لم تكن حوا لما أكتمل نصف الدين ، لو لم تكن حوا لما سخرت الجنة تحت أقدام الأمهات .

بلى .. ولكن ليطمئن قلبي!

" نغم الجوجو

لطالما كنت أقول لماذا يطوف في ذاكرتنا تساؤلاتٌ نعرف إجابتها وهي واضحةٌ أمام أعيننا وتوصلت إلى إجابةٍ مفادها أن طبيعتنا البشرية جُبِلت على ذلك ، خُلِقنا نبحث ونتقصى و نحاول الوصول و حتى عندما نرتقي إلى مرحلة اليقين تبقى نقطة العودة إلى السؤال موجودةٌ ، كلّ ما هو موجودٌ من المعارف كان في أصله مبنيّاً على الشّك حتّى ثبت العكس ، الكون ... الجنين .... الذرات.... الإنسان ... الدين بعد تفكيرٍ اكتشفت أنه ليس كلّ سؤال يُطرح يكون الهدف منه المعرفة قد يكون الهدف منه الاطمئنان على الرغم من التسليم بالجواب ، إبراهيم عليه السلام عندها قال ربّ أرني كيف تحيي الموتى لم يقلها شكاً بل هو مؤمنٌ تماماً بقدرة الله على الإحياء فجاء الرّد من الله (أولم تؤمن) فقال (بلى ولكن ليطمئنَّ قلبي) التسليم بالأمر واضحٌ والإيمان جليٌ و لكن الفطرة وطبيعة الخلق تفرض علينا حبّ الاطمئنان وتكرار السّؤال لهذا السبب ، لذلك تأكيد المحبّة بين الحين والآخر والسؤال عنها ليس شكاً وإنما للطمأنينة وحبّ الأمان ، سؤال جوابه يترك نقطةً بيضاء في القلب تكون ملجأً في الليل وفي بعض الأحيان تكون إسكاتاً لخلاف كاد أن يودي لخسارة أحدٍ عزيزٍ وإحياءًا لعينين و لمسةً حانيةً مسكنةً للأوجاع و جبراً لقلبٍ أنهكته الأيام بضوضائها ، اطمئنوا من يُحبّكم بصدقٍ سيبقى على هذا العهد ولن ينكث أبداً فلا يسمّى الحبّ حبّاً إلا اذا سرى في الأعماق وسكنت القلوب بعضها ونُثِر الحبّ بينهما ، والسؤال ليس ظناً ولكن ليطمئنَّ قلبي .

إضاءات أسرية

المشاكل الزوجية

" محمود محمد

في العلاقات الزوجية ، كل المشاكل قابلة للحلّ بسهولة ، بشرط .. أن ينظر الزوجان إلى المشاكل على أنها قضية أخذ وعطاء لا قضية انتصار وهزيمة.

الوريد الناقل العظيم!

" نورة عبد الله آل قراد

الوريد الناقل العظيم الذي يحمل بجوفه تلك الصفائح الدموية التي يجريها وينظم دورانها في ذلك الجسد تكون تلك الأوردة مبطنه في داخل تجويفها بالعديد من الشعيرات الدقيقة التي تعمل عمل المصفاة فتلك الشعيرات بكل اجزائها وادق تفاصيلها تعمل كالمضخه القويه التي تجعل سائر الأورده في عمل مستمر حيث يوجد في الاجزاء الدقيقة منها الأيونات المركب عليها جريان الدم. يتم تحويل المركب الجزئي من الدم الى الأكسجين الصاعد الذي يتم نقله والتحكم به عن طريق تلك الجزيئات المحمله بذلك الغاز الذي عن طريقة يتم انتعاش تلك الاوردة يتم دفعه الى تكوين Tho فيسحب منه الأبخرة المعقدة التي تعيق طريق الجريان فتلتصق ذراتها على اعلى تجويف الوريد فتكون مع الوقت كالعائق الذي لابد أن يزال ويتم منع الأيونات المنتجه له من النمو بجميع تراكيب تلك الخلايا فتلك الأبخرة في البداية تكون على شكل الخليه ثم تاخذ بالاندماج بين جزيئات الشعيرات فتخل بعمل الوريد فيأتي هنا للمزج بين عمل الخليه النافعة بالخليه التي ينشأ بها الضرر يتم حقن كلاً منها بالأخرى عن طريق الوريد الموزع فتُضخ وتتحد في العمل وتلتقط تلك الشعيرات ماحقنت به وتحوله الى طاقة كبيرة جدا يمر بها الوريد الى سائر انحاء الجسد فتكون تلك الطاقه هي التي تذيب جميع الامزجة الفاسدة والاخلاط الرديئة في تلك الاوردة.

تكون الطاقة بعملها هنا تفوق عمل الجراحات الطبية فالطاقة تمر بجميع اجزاء الجسد لاعضو محدد !! وتذيب جميع التكتلات في تجاويف الأورده وتدفع بها لتتحد مع تلك الخلية الصحيحة فتدفع بقوة كبيرة فيعاد دوران الدم في الجسد عن طريق الشريان الذي يبدأ بالأصلح من تلك الجزيئات الدقيقة لتركيب الدم ويعاد دورة ذلك السائل العظيم الدم على سائر الاوردة والشرايين وينتعش القلب وتصلح الدقات والنبض ويصل الاكسجين الى جميع الخلايا في الرأس يعمل اتحاد الأيونات بالنيتروجين على مزج الماده التي تساعد في سيولة الدم وتجعل منه خفيفا. عندما تكون ذرات الأيونات أو ذرات النيتروجين يوجد بها خلل في اداء عملها يغلظ الدم ويتكتل وتصعب سيولته فيحدث تكسر او تجلط في بعض الاجزاء او الصفائح فلا بد من شحن ذراتها بتلك الطاقة التي تكون محافظه على محيط ومستوى عمل ذراتها وتداخل كلا منها في الآخر ويتجنب في حال غلظة الدم الحجامة لأنه سوف يزيد من ارهاق وتعب الجسد فلا بد ان يعمل اولا على امداد الجسم بالطاقة اولاً لكي يخرج كلاً في مساره ولايكون هناك مايمنع تكون جزيئات الخلايا النافعه النشطة التي تكون مستقبلا فاعلاً لتلك الطاقة. قدمنا شرحٌ مبسط جدًا لجزء من أجزاء الجسد الذي تتجلى عظمة الخالق العظيم به, قال تعالى (((لَقَدْ خَلَقْنَا الإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ))

رسالة إلى الآباء!

" شيماء القوري الجبلي

يجب على الآباء أن يفهموا ويعرفوا شيء أنه عندما يخطئ ابنك وتحاول حرمانه من شيء كي تعاقبه هذا سيتسبب له بمشاكل وربما أمراض نفسية مستقبلا ، توجد عدة طرق للعقاب غير الحرمان أو الضرب والشتم.. فالحرمان بدون بديل يتحول الى كبت . وأيضاً رغبة الأب والأم في منع الأبناء من ارتكاب الأخطاء سواء الكبيرة والصغيرة ،مسألة لها ما يبررها إلا أنها غير صائبة تماما فحسب علماء النفس: «إذ أن الطفل يتعلم من أخطائه لذا فمن المهم السماح له بارتكاب بعض الأخطاء.» . واعلم أن المقارنة مع الغير تتحول إلى غيرة وحقد فأنت عندما تقارن أطفالك بأولاد عمهم أو خالتهم أو أولاد من العائلة ، يحس أول شيء أطفالك بالنقص وينموا عندهم الشعور بالغيرة والحقد تجاه من تقارنهم بهم .

جفاف القلوب وقحط الكلمات!

" وفاء آل منصور

لا يوجد ما هو أجمل من تلك المشاعر التي تولد بداخلنا وكأنها نهر ينتصف الموطن ليروي جفاف القلوب وقحط الكلمات... تلك المشاعر الوجدانية والارتباط الروحي التي أصبحنا نفتقدها في وقتنا الحاضر بكل معانيها السامية لتحل محلها علاقة باردة شديدة البعد عن العلاقة الإنسانية إلى درجة الرتابة وعدم الاكتراث بالآخر الذي يشكل جزءاًمن شخصيتنا كبشر... لنرى العكس تماماً فلا مشاركة حسية ولا معنوية لا في أفراحنا ولا حتى أحزاننا وكأن أنانية الأنا الكامنة استحوذت على تصرفاتنا لتسيطر على شخصيتنا وتتركنا مسيّرين من قبلها.. ليصبح التهميش والتجاهل صفة من صفات الأغلبية منا وكأننا في زمن موت الكلمات وعطش العبارات لنبتلع الأحرف بسطورها المزخرفة بكلمات الإطراء والتشجيع لنرمي بها خلف ظهورنا متجاهلين أهميتها التي ستعود على الآخرين بالنفع والتحفيز... لنتساءل متجهمين لماذا كل هذا الجفاء اللغوي رغم ثراء الجمل ووفرة الإمكانات قولاً وفعلاً.. لذا من الواجب علينا أن نكون أسخياء وكرماء ولو بألسنتنا فكم من كلمة حسنة أذابتِ الجليد المتراكم في صدورنا ليسيل نهر الصفاء والمحبة وتخضرَّ قلوبنا وتزهرَ نفوسنا.

تطوير الذات

حبّ الذّات

" مروة الدوسري

في عالم التنمية الذاتية والطاقة والتشافي يتنشر مسمى حب الذات الرفق بالذات فيتبادر إلى ذهني سؤال, ماهي الذات وكيف أحبها وأعتني بها فتعمقت جدا في أفكاري وجلست أراقب نفسي من الداخل مواضيع في كل اتجاه شيء يريده عقلي وشي يرفضه وقلبي يميل إلى أمر آخر مختلف تمامًا. في لحظة انتبهت للمراقب مرة يسمع للعقل ومرة يسمع للقلب, لكن هو من يتخذ القرار وهو من يسعر بالحب وهو من يشعر بالألم كان ذلك المراقب في داخلي هو الذات, فقررت أن أعطيه الحب وأن أترك حوار القلب والعقل جانباً دربته حتى أصبح واثقاً من نفسه ويأخذ القرار بنفسه, وانقلبت المعادلة أصبح القلب والعقل يستمعون له أكثر ويطيعونه أكثر واختفى الصراع الذي بين قلبي وعقلي واستمتعت كثيراً بحب الذات.

مُجتَمَع مَريض فِكريًا!

" مينا راضي

مـا نحـن إلا أتبـاعٌ و أنصـارٌ لمُجتَمَـعٍ يَـرى أنَّ الطَبيـبَ النَفـسيَّ مـن المَحظـوراتِ بـل مـنَ المُحَرَّمـات. لا أعـرف سـببَ ذلـك الرَفـض المُجتمَعـي لزيـارة الطَبيـبِ النَفـسي، ربمـا كان ذلـك عائـدًا إلى الاعتِقـادِ الجَماعـي بأنـهُ إقـرارٌ بالضَعـفِ و عـدمِ القُـدرةِ عـلى إدارةِ النَفـسِ أو السَـيطَرةِ عليهـا، أو رُبَّمـا هـو تَقليـلٌ مـن أهَميـةِ الصِحّـةِ النَفسـية. أيًّـا كانَ الجَـذرُ الـذي تَتَفَـرَّعُ منـهُ تلـك العُقـولُ الرافِضـة، فإنَّهـا تَصُـبُّ في دَمـارِ الأفـرادِ و المُجتَمَعـات.

إنَّ الجِـراحَ الجسَـدية يُمكِـنُ رؤيَتُهـا و التَعَـرُّفُ عليهـا بعمَليـةٍ تَعاونيـةٍ بـين المَريـضِ و الطَبيـب، أمـا الجِـراحُ النَفسـيةُ فهـي لا تُـرى أبَـدًا، ذلـك أنهـا مَدفونـةٌ في بـئرٍ عميـقٍ يُسَـمّى العَقـل اللاواعـي. في ذلـك القَبـوِ المُظلِـمِ نُخَـزِّنُ كل تَجـارِبِ المـاضي التـي نَظُـنُّ أنهـا آلَـت إلى النِسـيان، و لكـن الحَقيقـةَ هـي أننـا أرشَـفناها، لتَخـرُجَ لاحِقًـا عـلى هيئـةِ ردّاتِ فعـلٍ مُؤجَّلـة و مَواقِـفَ سَـلبية. قـد تَخـرجُ عـلى هيئـةِ سُـلوكياتٍ غـير سَـوية تتَضمَّـن التَعنيـفَ أو التَجريـحَ أو التَنَمُّـر بغـرَض تَعويـضِ النَقـص و مَلـئِ الفَـراغ الـذي تكَـوَّنَ بسـببِ تلـك التَجـارُبِ المُحَنَّطـةِ في الذاكِـرة. مـما سـيَبني حَواجِـزَ بـينَ أفـرادِ الأسَرِ و يُفَـكِّكُ المُجتمَـع، و سـتَتَناقَلُ الأجيـالُ عَـدوى الأمـراضِ النَفسـيةِ حتـى نُصبِحَ مُجتَمعـاتٍ مُختَلّـةً نَفسـيًا، لذلـك فـإنَّ مـن الـضَروري زيـارةَ الطَبيـبِ النَفـسي لإخـراجِ تلـك المَواقـفِ و المَشـاعرِ السَـلبيةِ إلى السَـطحِ و إطـلاقِ سَراحِهـا ثـم استِبدالِها بقَناعـاتٍ إيجابيـة، لأن مـا يضَعـهُ المَـرءُ داخلـهُ سـيَنعَكِسُ إلى العالَـمِ الخارجـي شـاءَ المَـرءُ أم أبى. و إنَّ الطَبيـبَ النَفـسي مـا هـو إلا مِرسـاةٌ تَسـحَبُ المـاضي المَـوءودَ في أعماقِنـا ليَتِـمَّ تَحليلـهُ، مـا هـو إلا شَـخصٌ يَقـومُ بطَـرحِ الأسـئلةَ ليُمَكِّـنَ الإنسـانَ مـن اكتِشـافِ أعماقِـهِ و فَـكِّ طلاسـمِ نَفسـه. لأن الأسـئلةَ هـي الـشَرارةُ الأولى التـي تقـودُ إلى اشـتِعالِ الحُلـولِ في العَقـلِ البـشَري. إنَّ النَفـسَ البشَريـةَ عالَـمٌ زاخِـرٌ بالمَجهـولات، و لا يَجـبُ الاسـتِهانةُ بـأي مَوقـفٍ مـن المـاضي قـد خـدَشَ كَرامـةَ المَـرءِ أو زَعـزعَ ثقَتـهُ بنفسـهِ أو بهـذا العالَـم، لأن أي مَوقـفٍ أو كَلِمـةٍ قاسـيةٍ سـتُخَلِّفُ نُدوبًـا في النَفـس، نُدوبًـا لا يُزيلُهـا سِـوى تَعقيـمِ الـذات. يَجـبُ علينـا كأفـرادٍ أن نُحـارِبَ فِكـرةَ كَـونِ الاكتِئـابِ مُجَـرَّد «دَلَـع» أو مُحاولـة للَفـتِ النَظَـرِ و الحُصـولِ عـلى الاهتِـمام، لأنَّ الاكتِئـابَ و مـا سِـواهُ مـن التَكَتُّـلاتِ و العُقَـدِ النَفسـيةِ هـم قَتـلى صامِتـين. فلـماذا لا نَلتَفِـتُ إلى الأرواحِ السَـقيمةِ كالتِفاتِنـا للأجسـاد؟ لمـاذا لا نُقِـرُّ أن نُفوسَـنا تُنادينـا و تَسـتَغيث؟ فلنَسـمَعها.

صفّي حساباتك

" ابتسام سعيد آل بصمة

بنهايـة عـام وقـدوم عـام جديـد صفـي حسـاباتك بأنواعهـا النفسـية والعقليـة والجسـدية ، وأصـدر نسـخة جديـدة مـن نفسـك بـأن تصنـع مـن كل يـوم جديـد صفحـة جديـدة مـن حياتـك . جـدّد حسـاباتك مـع ربـك وتعاهـد نفسـك أيـن موقعـك في السـباق .. «وَسَـارِعُوا إِلَى مَغْفِـرَةٍ مِّـن رَّبِّكُـمْ وَجَنَّـةٍ عَرْضُهَـا السَّـمَاوَاتُ وَالْأَرْضُ أُعِـدَّتْ لِلْمُتَّقِـينَ» صفـي مـن حسـاباتك العوائـق العقليـة والأفـكار السـلبية ، فتغيـير أفـكارك تغيـير لعالمـك الداخـلي . في حسـاباتك تخلـص مـن كل شـعور محبـط ومـن كل عـادة سـيئة مـرت بـك في عامك ، فمشـاعر القلـق والحـزن أعـلى لصـوص الطاقـة في حياتـك وجددهـا إلى حيـاة الأمـل والتفاؤل, راجع علاقاتك الإنسـانية وأرتقـي بعلاقاتـك الجميلـة وأعتـزل العلاقـات المسـومة . جـدّد حسـاباتك وأعلـم أنـه لايسـتطيع أن يخـبرك أحـد مـن تكـون إلا أنـت فالثقـة أعظـم صديـق ، وأنـت الجسـر الوحيـد بـين أفـكارك وإنجازاتـك . كـن عظيـماً في حق نفسـك وأتخـذ قـرارات جديـدة في عامـك الجديـد أكتسـب مهـارات تعلـم تجـارب ومغامـرات جريئـة حتـى تحيـا حيـاة كبـيرة مليئـة بالإنجـازات التـي ستسـطرها إلى عامـك القـادم .

صناعة الأجيال الملهمة

" بدرية الظنحاني

كثرت الأنشطة وكثرت البرامج الصيفية للأطفال, لكن التميز والإبداع والابتكار حين نجد ميول الطفل الأساسية و نبحث بداخل كل مبدع عما هو يبرع فيه فلكل طفل هواية أو نشاط يحبه عن البقية . ابدع مركز ملهمين للتدريب والاستشارات والتي تديره المستشارة نعيمة سعيد السعيدي في طرح انشطة صيفية مختلفة اتاح للطفل اختيار ما يريد تعلمه وسمح بانطلاق أفكاره و آراءه بدون قيود . حيث أدار الانشطة فريق عمل مميز الإعلامية أسماء المسكري، المستشارة التربوية نسرين العقاد ،الاستاذة حنين محمد ،الاستاذة غافة بلال ،الاستاذة منى اللوغاني ،الاستاذة عائشة السعيدي ..بالتعاون مع الشريك الماسي تولوجيا برئاسة الاستاذ أحمد محلاوي .. إعداد القادة بعنوان (صناعة الاجيال الملهمة)منهج متكامل وشامل يجمع بين التثقيف النظري وخوض التجارب التدريبية العملية والاطلاع على التجارب ال ناجحة ودراسة احتياجات الواقع المحلي وبين الخبرة العملية في الميدان. شملت الانشطة عدة برامج متنوعة ذات طابع تخصصي منها برنامج اعداد المستشار الاسري الذاتي واعداد خبير اكتشاف المواهب الذي نفذ بإدارة الدكتورة شهد الحمادي وبرنامج اعداد اعلامي المستقبل بالتعاون مع لايف بوينت الاعلامي دورته الاولى استهدفنا من خلاله الاطفال والناشئين تميز بالطابع العملي والتدريبي المقنن في فن ادارة الحوار والالقاء وايضا برنامج قطوف من الادب العربي دورته الاولى (استهدف الاطفال والشباب واولياء الامور) البرنامج أعد برعاية واشراف مركز ملهمين للتدريب والاستشارات ومركز العين للتميز والابداع ومعا لفن هادف والتي نفذ بادارة الاستاذة خولة الشوملي.. حرصت مديرة مركز الملهمين على وضع خطة استراتيجية وهادفة لرعاية مبادرات و انشطة هادفة تصنع القيمة ، تصنع شخصية تستطيع التكيف مع المستجدات والتعامل مع التغيرات بمرونة وذكاء، وتتمتع بالكفاءة والخبرة وسعة الاطلاع التي تؤهلها وتصقل مهاراتها نعمل على بناء امارات المستقبل جيل واعي جيل قائد قادر على اتخاذ القرارات الجوهرية وابتكار الحلول لتحديات المستقبل نخلق عقول مبتكرة ذو قيمة, نخلق قادة متحدثون ذو مسؤولية خلق جيل ريادي مرن قادر على مواجهة التحديات بصورة ايجابية جيل لديه القدرة على استشراف استراتيجي ، مبني على أسس سليمة. صناعة الاجيال الملهمة نقدم برامج نوعية تعمل على الإعداد النفسي والمعنوي والفكري لتكون الشخصية القيادية مؤهلة للتعامل مع التغيرات المتسارعة ومواجهة مختلف التحديات المستقبلية نقدم التميز والابداع نقدم الدعم حيث يحظى كل مشارك بجلسات كوتشينج الأهداف تقدمها الكوتش الدكتورة بدرية الظنحاني تعمل من خلالها دعم و تطوير قدراتهم القيادية. مزيدا من البرامج المستقبلية التي نأمل من خلالها التميز في التنفيذ والتطبيق.

إضاءات أسرية

مرحلة المراهقة

" فاطمة الجناحي

مرحلة المراهقة هي مرحلة ما بين نهاية الطفولة وبداية الرجولة، يتميز فيه المراهق بالبحث عن هوية مستقله واثبات لشخصه وذاته، يجب أن يتثقف الوالدان عن أهمية هذه المرحلة وتقلباتها والتي تكون ناتجة عن اقتراب النضج الفكري والاجتماعي والجنسي للمراهق. فأكثر ما يحتاجه المراهق من الوالدين هو الصبر والتغافل والاحتواء والحب حتى يجتاز هذه المرحلة.

قاوم التّحطّم!

“ عذراء أمين

في أحد الايام عندما كنت ذاهبة إلى العمل صباحاً قابلت امرأة مسنة والخيبة تملئ قلبها والحزن يملئ عينيها نادتني قائلة يا ابنتي هل تأتي لدقيقة واحدة, ذهبتُ إليها والتفكير يحاوطني يا ترى ماذا تريد هذهِ المرأة العجوز ! لقد لاحظت أن يدها تنقبض عندما تعض رياح الشتاء الباردة الهواء أعتقد أنها لا بد أنها في السبعينيات من عمرها لأن وجهها محفور بالزمن وقساوة الأيام ومرارة الحياة, عندما تكلمت معها, قالت لي أنا رأيتك كما رأيت ابنتي يا فتاة النجوم, هل أطلب منكِ طلباً أن تساعديني لأذهب إلى منزلي أنا لا امتلك المال ولا استطيع أن أقطع هذهِ المسافة الطويلة لوحدي, مسكتُ يدها وذهبت معها إلى منزلها الصغير الذي لا يمتلك سوى حائطاً وسقفاً قديماً قالت لي يا فتاة النجوم لماذا كل هذا الاستغراب في عينيكِ, نعم هذا حالنا وانا فخورة أن أعيش هكذا, منزل يملئه الحب والحنان والراحة والسكينة والأمان, فراحة البال حينما تدرك أن الدنيا دار ابتلاء، وأن كله يهون إلا رضا الله عز وجل، وأن تجد في ذكره سبحانه السكينة والطمأنينة، ثم قالت لي, تأتي الخيبات لتحطمنا .. ويأتي بعدها الأمل ليصلحنا .. فلتقاوم تحطمك ... فلتحاول أن تجعله يسيراً .. لكي لا يكون جبرك من بعده عسيراً.

خراب رأسي!

“ مايا الطاهر

دقت الساعة الثانية عشر، وعاد الخراب إلى رأسي، إني بحالة يرثى لها، أحتاج إلى غرفة في العناية المركزة، لكن الصمت يسود بشكل مستمر، أأحدهم أخاط فمي وذهب؟ فإني أخشى نفسي، إني أهرب راكضة من الظلام الدامس إلى ضوء الفجر ، فأصل منهكة متعبة، ألا يوجد محطة للاستراحات؟ فقد ضاقت الدنيا بي، إني أرى الشوق ينتظرني، وأرى الفراق شديد القرب مني، أرى الحب يحترق وسط مجاملات عديدة. كبرت ورأيت وحشة العالم يا أمي، فإني أريد العودة، قد أتعبتني هذه الرحلة المطولة، فقد انهمرت دموعٌ كثيرة في هدوء، قد سالت بسبب تنازلات نفسي لنفسي. فإني أصارع ذاتي، أسمع منازلات قاسية وأقف حائرة، فأين أشرد، إلى أين! فها أنا أكتب جملٌ مصطفى، أنقل احتراقي إلى قلمي، فلعلِ ألقى من يلتمس نزيفي هذا، لكن أصادف ابتسامات الجميع وتهاتفهم، لِمَ؟ هل وجع الروح موسيقا لديكم أم أنكم مغرمون بالجملة المتلطخة بالإرهاق؟ فأظن أن دواء روحي هذا أصبح غير مُجدٍ ، فقد خسرت آخر منجى ومأوى لدي، فكيف أرى بصيصُ الأمل؟ فإني أبوح الآن طالبة المساعدة، إني وحيدة في وسط العديد من الأصدقاء، إني سعيدة في أوقات خارج الأربعة والعشرين ساعة، ألتقي بنفسي فأسرح بها لأرسم تخيلات عدة لعلها تحدث، ورغم هذا يهرب البكاء مني، أمنهول قساوة المنظر أو أنه لن يجدي نفعًا؟ فإني ضاحكة الوجه عالقة في هذا، إني انتظر، لكن من انتظر؟ أرجوع نفسي كما كانت؟ وإن عادت فما الإختلاف إن كان المحيط حارًا مزدحمًا بالفوضى؟ فإني أسهر دومًا مع تساؤلات عدة منها العلمية ومنها العاطفية، لكنها مهجورة من الإجابة، وبعيدة جدًا عن فهم المتلقي، فإني كمن يكون في وسط الصحراء مفتقرة الماء، فإني أجاهد باحثة عن نفسي لألتقي بها، لتغسل وحدتي وتبرد جوفي. فإني وعلى الرغم من عدم استقراري النفسي سأقدم يداي لرفع من سقط، سأسعى جاهدة حتى لا أرى نفسي التائهة تلتقي بآخرين أضلوا الطريق أيضًا، فإني أريد حياة واقعية إلى جانب أفراد يتدفق منهم القيم والفكر، فقد صنعت لوحة كتبت عليها أن نهاية هذا الطريق لحنٌ حزين فلا تخطوه. فقد أخذت وعدًا على نفسي بأني سأبقى مقوسة الشفتين، أبعث الضوء لمن أنفذهُ، وأخيط من وجعي نجاة، لعله يُسحب، يتورد، ويُنسى. فهل انتظر إجابات عن هول التساؤلات هذه أم كالمعتاد؟

لو أنّ ثورتنا !

" ريم سليمان الخش

لو أن ثورتنا الشريفة تحتمي
بجذوع نخلك لاتباح وتُرجمُ
لو أن طفلك قد أطلّ على الورى
بعد المخاض مبشرا يتكلمُ
لو أن لوزة عشقنا قد أينعت
ماكان جرحك نازفا يتألمُ

*

ياقلبَ من صعد النجوم محملا
في راحتيَّ على الشغاف يلملم
كم أشعلت درب الفضاء نيازك
وبدربها كان الوجود المبهم
هي هكذا تبقى الحياة تساؤلا
ونضيئ عمرا والعزيمة أنجمُ
لك قد وهبت الكون نور محبتي
كي تهتدي بطريقه إذْ تحلمُ
وطلبت من قطع الغيوم عطاءها
علّ النفوس من السخاء تُقوّم
علّ السحاب يُزيل كلّ ضغينة
أنا من سحابك مهجتي تتعلمُ
ويحيلني نهر المحبة كوثرا
عذب المذاق به تراءت مريمُ

معشوقتي

" هبة أبو زيد

أصابنى الهذيان يا جميلتى
فكلما نظرت أبصرتك أمامى
وكلما غفوت أعانق من أجلك
أحلامى أدركت أننى انتمى إليك
وإنك يا صغيرتى فتاة أحلامى
ادركت ان حبنا بدايه البدايات
ادركت ان لى عينين
ترى فيك كل الحكايات
صدقت الان اساطير العاشقين
فتنت بك أصبحت بلا غايات
صدقت أنك غايه الغايات
وانك جنة الجنات وحروف
اسمك تكون الكلمات
غرقت بعينيك.. أصابنى الهذيان
ادركت انى لم اعش حبا قبل الان
اقطف من اشعارالعاشقين رسائلى
تصف الجمال ولعل كل حروفها
تروى تفاصيل الخيال
فكل من حولى ظلال
أما جمال حبيبتى عيون
حبيبتى قوام حبيبتى كل
حبيبتى سر الجمال ادركت
انى غارق فى وجنتيك
اسأل عيون العاشقين عن سرك؟
عن معنى احساسي لديك
ادركت انى غارق فى سمرتك
فى مقلتيك أدركت انك انت
حبيبتى وان كلام العاشقين
لايصف إحساسى إليك
وأن صمت الملهمين لا
يصف إحساسي لديك

ما غبتُ عَنْكِ

" صالح الكناني

ما غِبْتُ عَنْكِ
ولا الفُؤَادُ يغيبُ
مَنْ ذَا الذي يَنْسَى
فُؤَادَهُ في الثَّرَى
أنا لم أذُقْ مُنْذُ الفُرَاقِ سَعَادَةً
والحزنُ خَيَّمَ لَيْلُهُ فَتَجَبَّرَا
سَهِرَتْ هُمُومِي
في العُيُونِ كَأَنَّنِي
طِفْلاً شَرِيدًا هَائِمَاً
وَسَطَ العَرَى
واللهِ إني ما نَسِيتُكِ لَحْظَةً
مَنْ يَنْسَى قَلْبُكِ ..
عَنْ حَيَاتِهِ ما دَرَى
أنا لي فُؤَادٌ هَائِمٌ صَبٌّ بِهِ
تَشْتَاقُهُ رُوحِي
وتَعْشَقُ مَا تَرَى
أنتِ التي خُلِقَتْ
لِأَجْلِ صَبَابَتِي
وأنتِ التي من
أجْلِهَا دَمْعِي جَرَى

أنا وقلبي

" جمال الأغبري

ذات يوم والسماء مُمْطرة..
مظلتي مثقوبةً وقطراتهُ
مثل الندى..لامست وجنتَيَّ
وتناثرت على يديَّ..
مرت عليَّ بنت في جمالها
سحرت عينيَّ.. قلبي رفَّ
مفتونا وازدادت نبضاتهُ..
زاد في خفقانه حتى ظننت
بأنه طير في حبسِه..
وصدري قفصٌ به
الباب والنوافذ مقفلة..
ماذا فعلت بصدرِيَ؟ وكيف
حولته لقفصٍ لست أدري؟
تغير دون علمي أو
حتى أن أحس وأشعر..
دونما اخطار مسبقٌ، سحرته
وبالعناد تكبر.. جذبته
فانساق إليك ملبيا طائعا..
جَلستُ معه وحاولت
ثَنيَهُ عن مطلبه..
لكنني كنت منهزما
في كل مرةٍ أخاطبه..
يغلق فمي ويقول
اسمع ولا تجادل أحرفي..
سلبت نبضي، وتجدد
خفقاني، بعدما ذبل سابقا..
سحرتني بحسنها،
ورميت سهمي لقلبها..
فانصاع دونما حرف
أو عناد كغيرِيَ..
في تفاصيلها همت
مسرعا نحو صدرها..
فجمالها فتان، وسِحرُ
قلبها يجذب اللسان..
ساقني لتذوق حلاوة نطقها..
وبلسم عشقها الذي ارتسم
بشفها.. كيف لا أنجذب
ولها أصبح سجينا راغبا..
نظرة واحدة من عينك
لها، سحرتني متعذبا..
توقف!! توقف!! مابك
يا قلبي؟ ماذا حدث؟
كيف تسقط هكذا؟
وبالعند أنت تتصف!!
أسكت ولا تقاطعني!! لماذا
أوقفتني وأنا حذرتك..
ألم تسمع ما قلته سابقا؟؟
ألم يتحرك فيك غضنا ذابلا؟؟
بصراحة يا قلبي!! أحسست
بشيء غريب ينبتُ في داخلي..
شيء جميل،، ومنظر
حلو يجذب ناظري..
رأيتها بعينيك وشدني
الشوق الذي بداخلك..
صرت أنظرها في كل قطرة
مطر تنزل من ثقب مظلتي..
فتلامس خديَّ ووجنتيَّ..
طرت من ساعتها!
وقلبها في عينيَّ مغردا..
حروفك يا قلب أسعدت رئتيَّ..
وضخت الهواء العليل
ونفثت الغبار العتيَّ..
كم كنت ظالما لك في حضرتك..
كم كنت قاسيا وللماضي
ضامما ومعانقا.. سأنطلق وأدع
مرساتي تحت قيادة دفتك..
قدني الى طريق تراه أنت
أسعد أنسب.. فتهاطل المطر
واقترب القلبين معا.. فتجاورا
تحت المطر بمظلة تنثر الندى..

أحرف تحت أوشحة حريرية!

" مريم الشكيلية

حرف يتنفس في داخلي.. يجوب شوارعي الملتوية ويتعثر بطرف لساني.. يقيس المسافة بين صمتي وحديثي ويتدحرج من سفح سطري.. على أطراف قدماي أسير معه كقطرة مطر تراقص الريح لتتحد مع رمال أرض ونبض.. ماذا سيحدث حين يخبئ الحرف في جيوبه خيوط شمس حريرية ويلقي بها عند بابي؟! أين أذهب من تراشق المفردات بيني وبينك وبين ألوف الوجوه التي تصادف أن التقيها في نغمي؟! إن الأحرف تتسرب إلينا من خدوشنا من هزائمنا ومن أحلامنا التي تتبخر في نبضات سماواتنا.. أحياناً أشعر أن زخات المطر لا تهطل على الأرض بقدر ما تهطل كأحرف في عواطفنا الورقية. متى يخترعون بنادق من حبر لتنطفئ النيران ويتلف الرصاص في حناجر تلك البنادق وتتلاشي الصرخات في حقل صفحات كتاباتنا؟! سيدي إنني أقتسم الحرف كرغيف خبز أهب نصفه لنصفي المعطوب وابقي الآخر مبللا" على رصيف أقدارنا.

لست هنا خارج الأوقات!

" عبد القادر زرنيخ

لست هنا كنت هنا هناك أبجدية ضبابية
هناك مقالة حمراء عدت من كل الألقاب
من كل الأحلام لكنها تحاصرني هنا وتنتظرني هناك
لست هنا ياعروبتي العرجاء دخلت كل الخيارات بحثت كل الأسوار
لكنها تمازحني بكل دمعة الغرباء أنا مثلك أيتها العروبة يتيم الآمال
لكني مازلت سيد الأحلام على الورق سيد المقال عند الغرق
كبير الرواية وراء القلم فصل من الأوقات على سفر الأحلام قفيدة
ثانية من الأحلام أتمتم بها كل الخيارات الخفية
عرس من مقال هذه مفردتي تحت الأقدار
كلمة من الأسرار أهنئ ليلي بها أمام الحقيبة
حلم من مقصلة الآمال والمفردات تحاصرني كالأيام
يوم من غد على النواقيس غد من يوم كالثواني الضائعة
يحاورني القلم فوق الهوامش وكأنني من أسطر تائهة الأركان
يجاملني الحلم تحت عرش الهدوء
سأكتب الصمت والدواة بقصيدتي النائمة
صمتنا لغة على سطور الحالمين أبجديتنا كرامة على جبين الساهرين
ما للهوية تبدو مثل امرأة لاتعي وشاحها مثل فتاة قد تستحي من زوارها
مثل حورية حملت كل أوزارها أنا العربي وقد قيدت بعروبتي الحمراء
فمتى نرسم ألوانها البيضاء اللوحات يتيمة القصيدة أرملة القلم نحيل
عانقيني ياعروبتي التائهة بين الألوانقبليني بهوية أزرع بها كرامة الأوطان
أنا العربي والمجد لقيدي وراء القضبان والثناء لأبجديتي فوق الأقلام
سأبقى العربي رغم قلادة الأوجاع وراء الحلم أمامية الصدى
أمام الخواطر ورائية وخربشة مسكت الأحلام بكل ضبابية
لعلي أعود من زمني أمام الأقلام فما بين الحلم والخربشات
عصور بيضاء من فصول الكتابة هناك أبجدية لا يعرفها القلم
خفية بوشوشات الروح الندية أترنم بها خلف الكواليس الخرافية
كي أملك الحلم والقلم فوق السطور اللازودية
وأرسم الحب بين الهوامش رغم الدونية
ما لهذه الصفحات تبدو كسحابة بلا مطر
أليس بين الأقلام من مفردات بلا عتب
مالهذا التاريخ يبدو كهامش يعجز العجز
أليس بين الأيام ملحمة نرسم بها الحقب
كيف أدون الأيام على مهل والمعاني تلجمنا بغربة الوطن
كيف أكتب الشعر والسحب ممطرة أخاف الغرق فوق المقصلة
أخاف العوم تحت المكتبة فماذا سيحيا من قصائدنا ولجام الغربة يقتلنا
حملت غربتي على كتفي فاستفاق التاريخ من وجعي
حملت اللقاء على قلمي فتدلت عناقيد الانتظار
فماذا بعد الشعر غير غربة يبكي السجن من أسوارها

حين الحب أسقاني!

" شيتور فيروز

الحبُّ يا سيِّدي أن تحوي آمالي
و تكونَ لي عونًا ما مرَّت أيَّامي
الحبُّ يا سيِّدي ليسَ بالكلمِ
منمقٍ لفظا مجوّفًا عملًا
الحبُّ أن تكون يا خِلِّي
نُور أيَّامي حنوًّا و ترياقًا
يُداوي أحزاني هب لي عندكَ صدقًا
و ستراني أوفاني و لا ترعاني تكلُّفًا
فذاكَ أدماني يا مقلتي ابتهجي
يا نورَ أيَّامي بالحبِّ يخطُو واثقًا ينيرُ أركاني
يحدثُ أن يركَنَ الحبُّ
بزاويةٍ طفلًا مدلَّلا يتغنَّجُ
كغصنِ البانِ هلمَّ حُضنًا دافئًا
سكنًا للرُّوحِ أُنسَ أشجاني
أتُراك سألتَ نفسكَ يومًا
كيفَ وقعُ حبِّكَ عندي
كيف هو قلبي حينَ اللهُ أهداني
سألتُ قلبي مراتٍ فكانَ شاعرًا يُزجي
قولا مُقفَّى من كنهِ قلبيَ الحاني
كانَ كوقعِ النَّدى على الورقِ
في يومٍ ماطرٍ حينَ الغرامُ أشجاني
يغرفُ السَّعادةَ كلَّها
حينَ الحبُّ أسقاني مُر قلبكَ يحنُو
فذا الجفا ذاكَ أدماني
أيَا خليلًا بالقلبِ مسكنهُ
جهدَ الهوى فيكَ هدَّ أركاني
ذا الحنينُ بعينيكَ يأسرُ ما فيَ
فيُمسي قلبي حينهَا كغُصنِ البانِ
فيا سُكنى رُوحي و أُنسها
أتُراكَ تشدُّ أزرَ الهوى
أم يا تُرى الهوى فيك أعياني

لم أكن هادئة!

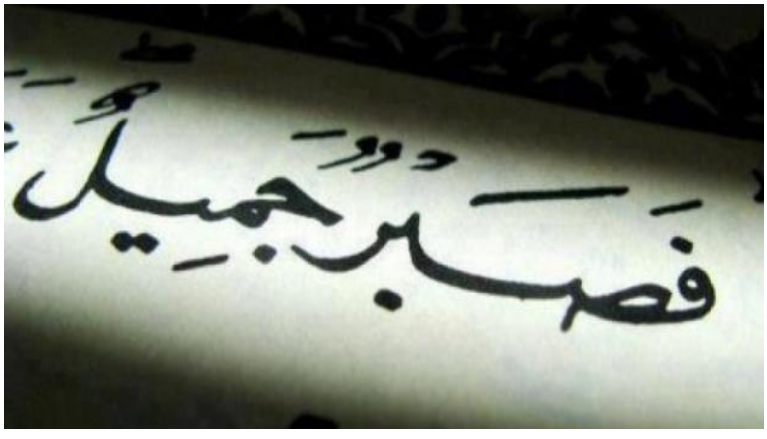
" بيان الحربي

لـم أكـن في يـوم هادئـة مثـل هـذا الهـدوء الـذي يعـم قلبـي رغم الضجيج الـاشيـاء حـولـي لـم أكـن يـوم بهذا البـرود رغـم كل الصعـاب حـولي لـم أكـن هادئـه في يـوم مثـل هـذا الـيوم .. لقـد عرفت لـم يكـن هـدوئي صـدفه أو جـبراً عـرفت أنـي وصلـت لمرحلـه لـم أعـد اشعـر بـشي أبـد لـقد عرفـت أن كـل الاشـيـاء الـذي ابذل فيـها جهد لتبقـي لاتبقى .. عـرفت متآخـر قيـمة الـاشياء التـى كـانـت امـامي هدرت وقـتي في الـاشياء لاتنـفعني خسـرت بعـض من وقـتي او فـي الـاصح خسـرت ايـام جميـله من عمـري للمحاولـه فـي كسـب اشـياء اسـاس هي ليـس من نصيبي يـاليت أن يعـود فيني الزمـن لي أيـام قليـله لكـي أكـون اكثـر صوائب او في الـاصح أكـون أكـثر دقه فـي الـاشياء التى حـاولت لتـبقي معي...نعـم انكسرت وانخـذلت فـي بعـض الـاشياء لـم اتوقعها ولـكن تعلـمت من الخـطأ ومـن كسري ومن خـذلاني.

الحياة دون الصبر!

" علي الصليبيخ

جميـع البـشر لديهـم أهـداف وأحـلام ومشـاكل ومعانـاة والآم في هـذه الحيـاة ولكـن توجـد فئـة لا يوجـد لديهـا مبـالاة ولا طاقـة لفعـل وتحمـل أي حاجـة أي بمعنـى لا يوجـد لديهـا صـبر وهـذا عامـل وعنـصر مهـم في الحيـاه في جميـع الأحـوال والأوقـات والظـروف إذا لم يكـن لديـك صـبر لا تسـتطيع فعـل وإنجـاز أي حاجـة في الحيـاة إطلاقـا ! لـو تلاحـظ قليـلا وتتفكـر في السـموات والأرض خلقـت في سـتة أيـام. و اللـه جـلا وعـلا قـادر بـأن يخلقهـا في سـاعة او أقـل وتـم ذكـر ذلـك في كتابـه الحكيـم (إنمـا أمـره إذا أراد شـيئا أن يقـول لـه كـن فيكـون) ولكـن هـذا يـدل عـلى أهميـة الصـبر في الحيـاة وأيضـا لـولا الصـبر لمـا ظهـرت عـلى هـذه الدنيـا لأن أمـك حملتـك في تسـعة أشـهر وأيضـا إذا كانـت هنـاك أيـة مشـاكل تتـم الـولادة في سـتة أشـهر هـل لاحظـت الفـترة والمـدة التـي حملتـك أمـك فيهـا ؟ أيضـا إذا نظـرت للمعلـم او الدكتـور او الطيـار أو .... الـخ هـذا لا ينـال عـلى ذلـك بيـوم وليلـة لا بـد أن تعرف أن هـذا سـهر الليـالي وطلـب العـلا لم يصـل إلى مـا وصـل إليـه اليـوم بكل سـهولة ولكنـه وصل لأنه يمتلـك الصبر. وهنـاك ايضـا بـشر لديهـم صـبر ولكـن ليـس في كل حاجـة البعـض لديـه صـبر لمديـره في العمـل وليـس لديـه صـبر عـلى زوجتـه والبعـض لديـه صـبر عـلى والديـه ولكـن ليـس لديـه صـبر عـلى مديـره ... الـخ .. وذكرنـا في البدايـة بـأن الصـبر مطلـوب في جميـع الأحـوال والأوقـات والظـروف !



حوار مع الملحن جمال كريم

" خلود الحسناوي

الملحن الشاب ، جمال كريم في حوار مع صحيفة إنسان السورية . - الشعر جسدٌ واللحن روحٌ تحرك الجسد . - العادات والتقاليد تمنع ظهور أصوات نسائية ..فنحن نعيش في مجتمع شرقي عشائري ينظر للمرأة على انها عورة . - التنافس اذا كان مبني على اساس صحيح وليس على اساس الحقد او الغيرة فسيكون حافز ومثمر. شاب يغني بإحساس عالٍ ويلحن بأنامل مبدع ، يُسمِعكَ الجمال بلا استئذان فتتسلل الحانه عبر مسامعك فتدب الحياة فيك وسط الخراب الذي يحيطنا بأداء مميز.. فهو يعتبر نقطة ضوء في الساحة الفنية لما تعانيه من افتقار لهذه الإمكانيات المبدعة من الشباب وسط عتمة كبيرة .. الملحن الشاب جمال كريم.. إضافة للنغم العراقي بما يجود بتأليفه من عذب الألحان ،يشده النص الجميل الرصين ، ابدع بألحان كثيرة منها (ها بجيتي) كلمات تحسين علي فضلا عن الاغنية التي قدمها للمظاهرات التشرينية وهي (عرس بغداد) أهداها بمحبة للثورة لإحساسه بالمسؤولية تجاه الوطن ، وبنكهة مميزة يقدم مقطوعات موسيقية وغنائية في كثير من الجلسات الشعرية والأدبية ..يُمْتِعْ بها من حوله من الجمهور الذين اغلبهم من الشباب ممن يستعذب صوته واداءه من خلال أدائه لأغنيات الزمن الجميل مساهما بذلك في نشرها بينهم بروح شبابية متجددة . ولأجل التعرف اكثر عما في جعبة هذا الشاب كان لإنسان السورية حوارا معه .. حاورته : خلود الحسناوي . * من هو جمال كريم ؟ **من جمالكم استمد جمالي . *مع من تعاملت من المطربين الشباب ؟؟ وماهي الألحان التي قدمتها ؟ **الفنان (ستيوارت) أغنية (سمعني شي) كلمات الراحل جبار رشيد قدمها قبل عام ،وفي الأيام القادمة سينزل عمل جديد من كلمات فراس العبودي حاليا قيد التصوير وعمل اخر مع المطرب ابراهيم البندكاري . *ماذا قدمت لتشرين ؟ **قدمت دمي لها. *تعاملتَ مع أصوات نسائية ؟وهل اكتشفت بعضها ؟ **يوجد عمل جديد للشاعر عقيل العرد سيكون لصوت نسائي لكن لحد الان لا يمكنني الإعلان عنه بشكل رسمي . *اكتشفتَ بعض الأصوات النسائية ؟ **لا لم اكتشف . *ألا تلاحظ افتقار الساحة الفنية للأصوات النسائية .. ولو بحثنا لوجدنا الكثير من هذه الاصوات الجميلة ،ما سبب عدم ظهورها ؟ هل هي العادات والتقاليد ام عدم وجود الدعم والتمويل ام ماذا ؟ **اكيد العادات والتقاليد تمنع ظهور أصوات نسائية ..فنحن نعيش في مجتمع شرقي عشائري ينظر للمرأة على انها عورة فكيف اذا غنت وانا اعرف كثير من النساء اصواتهن جميلة جدا. * ما ذكر في السيرة الذاتية ان لك مشاركات في أماسي اتحاد الادباء .. ما نوع المشاركات مع الكبار من الاساتذة كوكب حمزة وطالب القره غولي ومحسن فرحان وسرور ماجد ؟ **كان يطلب مني الحضور ان أغني اغنياتهم في جلسات الاحتفاء بهم .*هل هناك مساحة للمنافسة في مضمار التلحين ؟ وهل تجد ذلك امرا جيدا ؟ **اكيد التنافس اذا كان مبني على اساس صحيح وليس على اساس الحقد او الغيرة فسيكون حافز ومثمر . *هل تعتبر الحانك امتداداً للأغنية السبعينية بنكهة شبابية ؟ أم هي لون خاص بذاته ؟ **لا هو ليس امتداداً لها .. اذا قلنا امتداد ، فلم نقدم شيء، فالأغنية السبعينية صاحبة الفضل عليَّ وعلى كثير من الفنانين.. انا قدمت أغنية شبابية على أسس صحيحة مبنية بناءً رصيناً والفضل يعود لمن سبقونا وقدموا لنا فناً كبيراً وعميق . *ما بين عقود مضت وعقود قادمة مرت الاغنية العراقية بمراحل من الشد والجذب ،سنرى قبولاً لها مستقبلاً بما تحمل من تغيرات بحسب الزمن والحداثة المتوالية ؟ **الأغنية والشعر والقصة والرواية والمسرح والرسم وكل الفنون لها ارتباط بالوضع الاقتصادي والسياسي كل هذه الفنون ازدهرت في الستينيات والسبعينيات وانتكست عندما دخلنا حرب الثمانينات ،فتحولت الاغنية الى اغنية تعبوية وبالتسعينات اصبح المسرح مَسْخَرة وتجارة ،بالنتيجة عندما تستقر البلدان تبدع . *على ذكر الشعر الى أي نوع من الشعر تميل الشعبي ام الفصيح ؟؟ **الاثنين، والشعر واحد . *محطات وشخصيات مهمة في مسيرة الشاب جمال كريم فجرت موهبته ؟ **شخصيات وقفت امامها كثير وما زلت اقف .. غيرت بي كثيراً ، بليغ حمدي وطالب القره غولي وصوت فيروز والشاعر الاسباني لوركا . *لمن تحب ان تقرأ ولمن تسمع وماهي هواياتك الأخرى ؟ **احب الرياضة لكن لا امارسها وعندي شغف بالكتب واجيد الطبخ .. *طبخة تجيدها بشكل تام ومضبوط ؟ **طباخ ماهر. *بكل انواع الطبخ ؟ **تقريبا . لمن تستمع ؟ **وردة الجزائرية . *لحن قدمته ورأى النور ..كيف كان شعورك وانت ترى اول منجز لك ؟ **(خسرناكم) كلمات الشاعر فراس العبودي بحضور الملحن الراحل ماجد الشامي والاصدقاء وكانت بصوتي . *بوصفك ملحن ، كيف تختار اللحن المناسب وكيف يتم البناء النغمي للأغنية ؟ على ماذا تعتمد هل صوت المطرب ام كلمات النص ام ماذا ؟ **حسب موضوع النص الملحن يجب ان يكون له مخيلة ويمتلك ثقافة .. الشعر جسد واللحن روح تحرك الجسد . *اهم منعطف غير مجرى حياتك ؟ **علاقة حب كان نصيبها الفشل . *احد اهم اساسيات النجاح لأي مشروع هو التسويق .. كيف يسوق الفنان لفنه وأي طريقة يعتمد للنجاح ؟ وهل احتكار بعض الشركات امر جيد ام له عواقب وخيمة مستقبلا ؟ **بالحقيقة النجاح سهل جدا لكن ما بعد النجاح هو الاصعب ..على الفنان ان يؤسس لنفسه بشكل صحيح وان يثق بنفسه وان يقدم شيء محترم للناس فالأسماء والاغاني المحترمة هي التي تعيش . *حكمة او مقولة تؤمن بها اتخذتها مبدأً تعمل به في حياتك ؟ **بيت للشاعر الدكتور حمد الدوخي احبه جدا (العمر سلة بيض يحملها كنغر) . *ماذا يحتاج الفنان بالوقت الحاضر ؟ كي يقدم الأفضل ؟ **على مؤسساتنا ان تدعم الفنان الحقيقي حتى يصمت هذا الضجيج وأعني نقابة الفنانين ومن يهمه الأمر . *لو اردت ان تحذف ورقة من حياتك ماذا تحذف ؟ **كل الاوراق جميلة لا احذف شيئاً . *جمال كريم .. اين يجد الجمال ؟ **بالعراق حصرا . *شكرا جزيلا لوقتك ولسعة صدرك على هذه الفرصة الجميلة ، كلمة تود قولها بختام حوارنا ؟ **شكرا لك ست خلود كان حواراً شيقاً وممتع ،اتمنى لكم ولكادركم التفوق والنجاح محبتي للجميع .