العدد
60

صحيفة إنسان
صحافة حرّة وإعلام هادف لكلّ إنسان

اقرأ في العدد 60 من صحيفة إنسان:

بلاد الشام .. بؤرة صراع دائم!
بقلم : مصطفى طه باشا 3

هل انتصرت فلسطين؟!
بقلم شيماء القوري الجبلي 4

ليل وموسيقى وقهوة!
بقلم : رهام المالكي 5

لغة التواصل بين مد وجزر
بقلم : وفاء آل منصور 10

قد خلقنا ملائكة!
بقلم : ريم الخش 14

الإشارة خضراء!
بقلم : شيخة الخزيمي 18

والعديد من المواضيع المفيدة والقيّمة

العدد 60

صحافة حرّة وإعلام هادف لكلّ إنسان تاريخ 01 - 06 - 2021

أسرة صحيفة إنسان

المدير العام ورئيس التحرير : أ. مصطفى طه باشا

كُتّاب السعودية

أ. ابتسام آل بصمة
أ. زينب الجهني
أ. مروة الدوسري
أ. نورة عبد الله
أ. علي أحمد
أ. مشاعل القرني
أ. صالح الكناني
أ. هبة صالح رزق
أ. وفاء آل منصور
أ. ريهام المالكي
أ. نعيمة محمد

كُتّاب 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. 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. بلقيس حمودي

كُتّاب مصر

أ. سحر محمد

كُتّاب اليمن

أ. ليلى محمد

كُتّاب ليبيا

أ. سمية كوري

كُتّاب الأردن

أ. نهى الدويري

كُتّاب المغرب

أ إبراهيم العرعاري
أ. شيماء القوري الجبلي

كُتّاب الإمارات

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

للمشاركة عبر الإيميل insan.magazasi@gmail.com

بلاد الشّام .. بؤرة صراع دائم!

" مصطفى طه باشا

بلاد الشام مهما جار الزمان عليها, تبقى مهد للحضارات ومكسب وهدف لكل البشرية, فهي بلاد مباركة وغنية تحتوي كل شيء, والكل يطمع بها ويصارع للحصول عليها . الكيان المزروع في الشرق الأوسط؛ يسعى جاهدًا كي تبقى منطقة بلاد الشام بؤرة توتر وصراع دائم، يجب أن تبقى بعيدة عن الهدوء والاستقرار، فبعد أن خمدت أحداث سورية والعراق ولو بشكل جزئي، أشعلت ما يُسمى بإسرائيل فتيل المواجهة بالقدس, بلاد الشام من غير الممكن أن تبقى مستقرة، فحسب اعتقادهم; يجب أن تظل تلفظ أنفاس اللهب والحرب والدمار. من يُشاهد الأحداث الحالية في القدس، يتذكّر دمشق وحلب وحمص وحماة وادلب في سورية، سورية التي تم دمارها برعاية ومباركة عالمية وتخطيط إسرائيلي, ويتذكر بغداد والبصرة والموصل والكوفة في العراق الذي تم دماره وتقييده دوليًا بقيادة أمريكية وتخطيط إسرائيلي أيضًا. لكن القدس وشعبها لم يرضَ بالهوان وانتفض في وجه المحتل الذي منع دخولهم للقدس وقام بمواجهتهم بالرصاص والقتل, فكان الرد قاسيًا من غزة التي ساندت القدس وضيّقت الأرض والسماء على المدن الاسرائيلية بصواريخها, لتعلن اسرائيل بعدها الرضوخ لمطالب الفلسطينيين وفتح القدس أمامهم في انتصار معنوي, وعلى أرض الواقع رغم الخسائر المادية للفلسطينيين إلا أنهم انتصروا معنويًا, وردوا اعتبارهم أمام المحتل.

بلاد الشام مهد الحضارات ومهد الحروب والتضحيات منذ الأزل، وكما يبدو ستبقى تُضحي حتى الأبد, طالما الكيان المزروع في فلسطين موجود بخططه وأهدافه التي يسعى من خلالها لإبقاء المنطقة في صراع مستمر، فهل سيكون من نصيب بلاد الشام الخلاص والاستقرار أم ستستمر الصراعات في المنطقة إلى أجل غير مسمى؟

هل انتصرت فلسطين؟!

" شيماء القوري الجبلي

كل ما حدث في فلسطين منذ بداية شهر رمضان ضد الشعب الفلسطيني كان إرهابا وجرائم في حق الشعب الفلسطيني، حيث في الليل تبدأ الدولة المحتلة (اسرائيل) القصف من أجل خلق الرعب و الهلع في قلوب الأطفال. أصبح الاحتلال فسادًا واعتدى على كل شيخٍ وامرأة وطفل في باحات الأقصى وفي كل بقاع فلسطين صور الجرحى والموتى تفطر القلب، وتبكي العين لكن أتذكر دائما أن الله قادر على أن يهلك اليهود ويأخذهم ولا يفلتهم، وأن ما جرى هو امتحانه لعباده، ونُشهد الله أننا نرى ونسمع عن إخواننا خيرا؛ صبرا وثبات قدم ورسوخ إيمان، يستوي في ذلك كبيرهم وصغيرهم، رجالهم ونساؤهم. القدس من البدء إلى الأزل دافعت عن مسرى نبينا، حيث يمتلك المسجد الأقصى مكانة عظيمة وكبيرة لدى جميع المسلمين في أنحاء العالم فهو أولى القبلتين وثالث الحرمين و ثاني مسجد على الأرض ومسرى رسول الله ﷺ. قصفت الدولة المحتلة عدة مناطق في فلسطين ،لكن كانت حركة المقاومة الفلسطينية ترد عليها ، رغم ذلك نتج عن قصف اسرائيل للفلسطينيين عدة شهداء من رجال و شيوخ وأطفال ونساء .. وصباح يوم ٢١ ماي، بدأ وقف لإطلاق النار بين إسرائيل وحركة المقاومة الإسلامية «حماس» في الساعة التي حددها وسطاء مصريون. وفي وقت سابق، أعلنت الحكومة الإسرائيلية عن تفاصيل اتفاق وقف إطلاق النار في قطاع غزة، كاشفة أنه تم برعاية مصرية. ،وعلى الفور، سمعت أصوات إطلاق نار بالهواء ومفرقعات نارية في قطاع غزة، بينما خرج المئات إلى الشوارع ابتهاجاً بانتصار المقاومة. لكن هل حقا انتصرت فلسطين؟ أم أنها خطة من الدولة المحتلة لتستغل هذا الهدوء لفعل شيء أسوء !؟ كل الشكر والتقدير لكلّ طبيب(ة) وممرّض(ة) لكلّ عامل(ة) في تخصّص طبّيّ، لكلّ صحفيّ(ة)، مذيع(ة)، لكلّ من له صلة بهذا الشّأن. لكلّ من تجنّد بعلمِه ومعرفتِه من أجلِ نقل الحدث اليقين ، الصحيح دون تغيير الحقائق، لكل العالم لمن يسعى ويجد في هذه الأزمة الضّارية، ليلًا ونهارًا، لأصحاب الجهود الجبّارة، والعيون السّاهرة.. في سبيلِ الأُمة وسلامتها.. أنتم من تستحقّون كلّ الثّناء من أعماق القلب. العدو الإسرائيلي لا يترك للشعب الفلسطيني خيارات سوى خيار واحد هو المقاومة والجهاد والاستشهاد.

أتنفس تحت الورق!

" مريم الشكيلية

كان يمكن أن أكون أفضل مما عليه الآن لو إنك فككت أزرار حديثي معك حين كنت أطفو معك في سطح غيمة أحاديث لا يفهمها إلا نحن. حين كنا نسقط ثمان وعشرون حرفاً من على فوة أقلامنا إلى ذاك الجزء الضيق من أفراحنا. كان يمكن لهذا النزيف أن يتوقف لو إنك بقيت كما أنت ضميرا» مستترا» عصيا» على انحناءة وجع. ولو إنني بقيت كما أنا أقتات كعصفور من فتات مفرداتك على صفيح الورق المحروق. كان يمكن لنا أن نتفادى هذا الانهيار المدوي لو إننا سمحنا لكتاباتنا الورقية أن تكون أصلب من الورق وأعمق من جذور الشجر وأشد من رياح السفر. إنني الآن لا أحملك عبء هزائمي معك ولا أكتب لأتنصل من ظلي المنعكس لصورتك في مرايا نبضك. قبلك لم أشعر إنني بحاجة إلى أحد ينظر إلى ثقوب روحي التي تتمدد شيء فشيء في داخلي. وبعدك لم أشعر أنني أغرق في بحر الألم الذى لم أعد بحاجة إلى سترة نجاة تنتشلني من البقعة المظلمة. كنت بحاجة إلى أن أمسك بملمس القلم أكثر من أن أشبك أناملي بيديك كي أنصهر كالشمع في وعاء الورق الأبيض. واليوم لا أستطيع حتى أن أصل إلى حدود السطر الأول لأكتب أسمك في صدر رسائلي كما كنت. كان يمكن أن نكون الطرف الأقوى في مواجهة الصقيع الذي عصف بنا قرابة نصف فصل وعام. كان يمكن أن نخرج كل ذخائرنا المخبأة تحت جلودنا ونشعل الفوضى في رسائلنا وليس هذا الفراغ المفزع والصمت المختنق وكأننا نتنفس تحت وهم الورق المبلول بأدمعنا.

ليل وموسيقى وقهوة!

" ريهام المالكي

ليل وموسيقى وقهوتي المرة بالطبع سُكرها أنت, يقال أن أصدق الحب مايصعب وصفه بكلام أو كتابة ، نعم وجدت نفسي اخوض بكارثة حبك ، أصابتني لعنة أنانيتي بك وتفردي بك ، أقف أمام مرآتي لأرى نفسي بينما أجدك أنت أمامي لغة الحب هو الوداد وميل النفس للشيء السار والمبهج ، يجعل ارواحنا ترفرف طيلة اليوم ، يجعلك تجاهد لتوصل رسائلك الى العالم لعلهم يشعروا ماتشعر به لربما أعجز عن ايصال ذلك الشعور الذي غرقت به دون استئذان ودون سابق انذار جعلتني اغفو على رسمك امامي لا حظى بك بأحلامي ، اغمض عيناي عليك وانا سعيدة واحتضنك بمخيلتي ، اشاركك احاسيسي المعلقه بينما اسير بوحدتي شعرت بدفء اناملك تحتضن اناملي شددت عليك كي لا تفلت مني واصحو على فقدك ، كنت اسير وانا اخلو من اي شعور سواك واحبك التي تتغنى بها لي ، قررت ان ابقى صامته بينما قلبي يثرثر أحبك أحبك أحبك ترجمتها شدة يدي بيدك ، بين نوبة واخرى استرق نظرة خجولة لعينيك واراني داخلها واكاد اذوب بين يديك ، كان امامي كرسي لشخصين على بعد متر بينما اراه بعد ميل ، بدأت تتمايل خطواتي من نبضات قلبي وانا برفقتك ، لم اعد اذكر حينها سوى دفء انفاسك وانا اخفي راسي بين يديك وانت تداعب خصلاتي وتغمرني بفيض حبك الدافئ ، كان جميع م حولي متوقف ولم اعد استطيع الانصات سوى لنبضاتك التي افقدتني صوابي استيقظت لأرى ماكنت به كان مجرد حلم وددت لو كان حقيقة ، بينما كنت اجد نفسي توقفت عن السماح لقلبي بالخوض بالحب ها أنا اليوم اعلن استسلامي امام قلبي لينتصر على عقلي عدت اتورد واغرم دون وعي أصبح يشدني وقت حضورك وساعة نومك ولحظة استيقاظك تبهرني نظرة عينك ونبرة صوتك التي تجبرني على الإنصات الى حديثك تنتابني لحظات الشوق واتمنى لو تسعفني الظروف لاكون معك دائماً اصبحت عالقة بتفاصيلك ، خُلطت روحي بروحك ، اجدك دون ان اضطر لندائك وتأتي لي قبل ان الوح ، يسبق سؤالك دموعي وصوتك حاجتي ، تقدم لي العطاء لانك انت تريد وليس انا من اريد تكتب لي وتزاحم يومي وتملئ حياتي بالمفاجآت ، تفضحني ابتسامتي وقت شرود ذهني بك وألقاك.

طيفك!

" إلهام ناصر

لقد أعلن قلبي مساء ذاك اليوم، عن رغبته الشديدةِ في وجوده بقربك، حتى أنه بكى من فرط الشوق الذي تجرعه في كل ليلةٍ لم يكن فيها بقربك، توسل لي بقطع حاجز الكبرياء من بين أصابعي لكي أطلق الحرية لهم لكتابةِ ما في جدران قلبي عن المقطوعات المتشبثةِ بين شرايينيي، توسل لي بأن أستمع إليه ولو لمرة و أن أُلقي اللعنة على عقلي الذي لطالما كان عدوهُ. أعلن لي عن ألم الشوق الذي يراودهُ بين كل دقةٍ ودقة، فما كان إلا البكاء هو طريقتي الوحيدة لتهدئة نار الشوق بداخلي، ليتزن نبضي، لأغفو قليلاً دون حراك، و أتخيلكَ بجانبي. كيف لي بالهروب من كل هذا و أنت بداخلي؟ أجدكَ بكلِّ كلمةٍ تطرقُ مسامعي و بعاطفةِ الشوق الذي يتفطر بداخلي، و برائحةِ قهوتي، و ألوانِ الحياة، و بين أسطر كتُبي و بوجوهِ كل من حولي. هل كان ما حولي من تفاصيلٍ تُخفي أشباهك الأربعين؟ أم أن طيفُكَ أعمى أنظاري؟

استمع إلى صوتك!

" مينا راضي

الحاسّة السادِسة، أو الحَدس، ذلك الشُعورُ غيرُ المُفَسَّرِ الذي يَعتَرينا فَجأةً. البَعضُ يُنكِرونَ وجودَ الحاسّةِ السادِسة و يُلقونَها في حاوياتِ التُرَّهاتِ و الأكاذيب، و البَعضُ الآخَرُ لا يُدرِكُها أصلًا. قد تَفوتُنا تلك الأحاسيسُ بسببِ انهماكِنا المُطلَقِ في أحاسيسٍ أخرى مُفتَعَلةٍ أو مُصطَنَعة، قد تَتَقَهقَرُ وَطأةُ ذلك الحَدسِ في ظِلِّ عَواصِفِ الأحداثِ و قَرعِ الأصواتِ الأخرى من حولِنا. هناكَ مُصطَلَحٌ في علمِ النَفسِ يُسَمّى بالصوتِ الداخِلي، و هو المَفهومُ العِلميُّ لحَدسِ الإنسان. صوتٌ يَستيقِظُ في أعماقِنا عندَما يُداهِمُنا الخَطَر، عندما نَدخلُ منَ البابِ الخَطأ، سواءٌ أكانَ بابَ عَلاقةٍ جديدةٍ أو وَظيفةٍ جَديدةٍ أو مَسكَنٍ جديد. عندَما نوشِكُ على اتِّخاذِ قَرارٍ جَديد يَظهَرُ لنا ذلك الحَدسُ ليَردَعَ اندِفاعَنا، ليَحُثَّنا على التَرَيُّثِ أو أحيانًا التَراجُع، فذلكَ الصوتُ الخافِتُ في نواةِ ذاتِنا هوَ نَفحةٌ منَ المُستَقبَلِ يُرسِلُها اللهُ إلينا. و قد تَعَدَّدَت وَسائِلُ التَعبيرِ لدى هذا الصوتِ الداخلي، فأحيانًا يأتينا على هيئةِ ألَمٍ طَفيفٍ في المَعِدةِ يسلِبُنا شُعورَ الارتياح، و أحيانًا أخرى يَمتَدُّ في القَشعَريرةِ التي تَغزو أجسادَنا، و قد يتَلَخَّصُ في ضيقٍ في الصَدر، كلُّ تلك أماراتٌ لا يَجِبُ أن نَغفَلَ عنها، فهي بمَثابةِ تَكَهُّنٍ مُبَكِّرٍ بما سيأتي. الحَقيقةُ المَريرةُ هي أنَّ الغالِبيّةَ اليومَ لا تُفلِحُ في الاستِماعِ إلى صوتِها الداخِلي، لا تستَطيعُ الإنصاتَ لهُ بإمعانٍ وسطَ الضَجيجِ الذي يَعُمُّ الحياة. قد يتَحَلَّقُ الأهلُ و الأصدِقاءُ حولَنا و الحَماسُ يأخُذُ منهم كل مأخَذ، قد يُحاوِلونَ بكلِّ ما أوتوا من القوةِ و سُبُلِ الإقناعِ أن يدفَعونا صوبَ اتِّخاذِ القَرار، قد يُبارِكُ الجَميعُ لنا على خِطبةٍ وَشيكةٍ أو زَواج، قد يُهَنِّئونَنا و يُبدونَ سَعادَتَهُم الغامِرةَ بشأنِ وَظيفَتِنا الجديدة، لكن من المُهِمِّ أن نعرِفَ أنَّنا فقط من سيَتَحَمَّلُ عَواقِبَ القَرار، الآخَرينَ سيَتَواجَدونَ لفَترةٍ زَمَنيّةٍ مُحَدَّدة، سيُرافِقونَنا مُؤَقَّتًا، و من ثم سوفَ تُغلَقُ الأبواب و سنُترَكُ نحنُ مع نَتائِجِ خَياراتِنا. أصواتُ الآخَرينَ و الغَوغاءُ المُنبَعِثةُ من آرائِهم و نَصائِحِهم تُعيقُنا عن الاستِماعِ إلى أصواتِنا الداخِلية، فلا أحَدَ سيَسمَعُ صوتَ البَحرِ وسطَ ضَجيجِ السَياراتِ و الشاحِنات. أحيانًا يَجِبُ أن نُسكِتَ الأصواتَ الأخرى التي تَرِنُّ في عُقولِنا ليَعلو صوتُنا الداخِلي، هكذا نَتَجَنَّبُ القَراراتِ الخاطِئةَ و العَواقِبَ الوَخيمة. هل سَبَقَ و اتَّخَذتَ قَرارًا خاطِئًا بسببِ عدمِ الاستِماعِ لصوتِكَ الداخِلي؟ أخبِرني قِصَّتَك.

بدون جسد!

" منار بوحلوفة

غادرت ذاتي منذ أن ألقى الأمل عليّ سلاما مودعا... فأعلنتُ موتي الفعلي. حيث أصبحت المسافة بيني وبين أحلامي مابين السماء والأرض، هذا الخندق العميق الذي يحدث فجا داخل قلبي ... سلب مني درعي الواقي ضد الخيبات... رحلتْ ذاتي فتوالت المشكلات رمي سهام الخذلان صوبي فما أحقرها من مصائب لا تتقوّى سوى على نصف روح وبقايا جسد ... بقايا جسد خريج معركة شرسة مع الحياة توالت خيباتها في اغتصاب احلامه ثم رمته جثة على مشارف الموت. كانت الولادة عسيرة والطلقات طال زمانها لينجب احباطا يزيد من ثقل كاهله فكيف يواجه بقايا جسد مدينة بأكملها لم تتحد سوى لنهش ما تبقى منه ...بل سيواجهها أيضا بابن غير شرعي ولد نتيجة لاغتصاب جماعي من مصائب الحياة ... تلك الحقيرة التي رفضت الاعتراف بأبوتها ... لا بأس فقد تعوّد العيش المرير فكيف اذن اصبح بقايا جسد ... أقسى أحلامي الآن أن أتخلص من هذه البقايا لأُصبح بدون جسد .

نشـوة السّـكر!

" ليلى محمد

أنـا قصـة العصـور المنثـورة عـلى أحباركـم, ليـلى التـي أحبـت الحيـاة ولكـن الحيـاة لم تُحبنـي, التـي جُنـت بقيـس وليـس كـما قيـل انـه مجنونهـا, ليـلى في صـوت ابـن العـراق كاظـم و سـطور ابـن مـصر أحمـد ، و بقصائـد زكي حـين احتـار في أمري مردداً « إنسـية جنيـة» ، و لا زلـت اسـمعُ إسـمي تـارةً في أغنيـة أجنبيـة و أُخـرى عربيـة, ليـلى التـي لم يخـدع الذئـب الـبريء جـدتي ولم يلتهمنـي, بـل كانـت قصـة خلقتهـا أنـا و الذئـب بحثـاً عـن الشُـهرة, ليـلى حـين داعبنـي وديـع بصوتـه هامسـاً: « رجعـت ألم أحلامـي .. وأحيـا بـين أنغامـي .. وغـاب ربيـع أيامـي .. وليـلى لم تـزل ليـلى, وليـلى لم تعـد ليـلى .

تأثير التفكير في الصحة (٢)

" إبراهيم العرعاري

الوقايـة لا يعـرف مـع الأسـف إلا معلومـات قليلـة عـن كيفية الوقايـة مـن الاضطـراب قلـق المـرضي ولكـن نقـترح التـالي: اذا كنـت تعـاني مـن أعـراض القلـق المـرضي فاطلـب المشـورة فـورا مـن متخصـص. لاحـظ متـى تكـون متوتـرا وكيـف يؤثـر هـذا عـلى جسـمك. مـارس بانتظـام أسـاليب إدارة الجهـد والإسـترخاء والتنفـس السـليم. ألتـزم بخطـة العـلاج للمسـاعدة في منـع حـدوث إنتكاسـات او سـوء الأعـراض. نخلـص مـما سـبق ذكـره ان الأفـكار الصحيـة تصنـع نمـط حيـاة صحـي وعـادات صحيـة عـلى مسـتوى التفكـير والسـلوك والـذي لا يعتنـي بنظافـة جسـده ليـس متدينـا والشـخص الـذي لا يختـار أفـكاره مثـل ملابسـه وغذائـه عليـه أن يعيـد النظـر في حياتـه. وفي السـيرة النبويـة قصـة معـبرة عـما نقولـه حيـث نجـد في صحيـح البخـاري الرقـم (٥٦٦٢) في حديـث ل عبـد اللـه ابـن عبـاس يقـول فيـه: ان النبـي صـلى اللـه عليـه وسـلم دخـل عـلى أعـرابي يعـوده قـال: وكان النبـي اذا دخـل عـلى مريـض يعـوده قـال: لا بـأس طهـور إن شـاء اللـه قـال: قلـت: طهـور؟ بـل هـي حمـى تفـور، أو تثـور، عـلى شـيخ كبـير تزيـره القبـور، فقـال النبـي صـلى اللـه عليه وسـلم: فنعـم إذا. فالرسـول أحـب أن يقـول لـه ان الذنـوب تطهـرك وتنقـي ذنوبـك وهـي كفـارة وتطهـير مـن الآثـام والنبـي هنـا يعلـم النـاس كذألـك ان الخطـاب الإيجـابي والتفايـلي عـلاج لكـن الأعـرابي متشـاؤم وقـد قتـل نفسـه. اذن دور عامـل التفكـير مهـم كـما أشرت الى ذالـك، لا يظهـر الوجـه البغيـض مصادفـة بـل هـو نتـاج لأفـكار مريضـة فالتجعـدات تـاتي مـن الحماقـة والألم ، وليـس هنـاك أفضـل مـن طبيـب كالأفـكار الشريفـة لتبديـد أمـراض الجسـد، وليـس هنـاك شيء مريـح أكـثر مـن الـود اتجـاه الأخريـن لتشـتيت ظـلال الحـزن والأسى.

الكــون بلغـة الحـب!

" نغم الجوجو

كُتب الكون بلغة الحبّ بكلّ شيءٍ فيه ، الحبّ الصّافي النّقي الخالي من شوائب الحقد والكره والأنانية ، أنا شخصياً اعتبر أن للكون فطرة كما للإنسان فطرة ، فطرة نشأ وشبّ عليها ، خلقه الله مبرأً من الدناسة وأنزل فيه نعمه الخيالية التي لا تُعد ولا تحصى ، لكنّ بعض البشر (المستخلفون في هذا الكون) عسوا في الأرض فساداً وألحقوا الدمار بها مع أنهم لو تفكّروا في خلق الكون البديع ما تجرؤوا على رميه بقشة، لو نظروا إلى صفاء سمائه وزرقتها النّقية وكأنّها روح طفل صغير تضفي البهجة في قلوب الآخرين ، الطّيور التي تحوم في الأرجاء فنراها تحتفل كل يوم على طريقتها الخاصة وترانيمها الناعمة ، الرياح بروحها المرحة التي تداعبنا وتجعل نفوسنا تزهر ، طبيعته الشّامخة بشلالاتها المتدفقة وكأنّها سلسال من لؤلؤ نادر الوجود ، والكثير الكثير من العجائب التي تسرّ الناظرين ، هذه فطرة الكون الأم وليست سماؤه الملوثة ورياحه المحملة بالغبار وأشجاره المحترقة التي تطلب النجدة ، كل هذا العبث قتلٌ لطفولة الكون ونكران لجميله ، أحبّوا الكون واعتنوا به ، الرحمة لا توزع بين البشر فقط بل يمكن نثرها بلطافة على الأرض حتّى تنبت لكم حياةً جديدة في كل يوم « ارحموا الأرض حتّى يرحمكم ربّ السماء والأرض»

إضاءات أسرية

زيادة الوعي

" بدرية الظنحاني

أصبح من الضروري زيادة الوعي لدى الآباء في دعم مواهب أبنائهم وبناتهم وتشجيعهم، وتقبل اختلاف التفكير ووجهات النظر بين الآباء والأبناء بما لا يخالف تعاليم ديننا الاسلامي الحنيف. وعدم الاستخفاف بطموحات الأبناء أو أفكارهم والمرونة والرفق في التعامل معهم، وعدم التدخل في قراراتهم بشكل واضح ما لم تكن محرمة أو فيها مضرة بالغة لهم. وكذلك البعد عن ترك ذكرى مؤلمة للأبناء من قبل الوالدين.

عند التقاء النفس بالملك الجبار!

" نورة عبد الله آل قراد

كلماتٍ تُسهِمُ في معرفة الكثير من تساؤلاتنا في هذه الحياة عندما يخطرُ في ذهنك أي من تلك الطرق التي نسلكها يوميًا واعتدنا على المرور بها وأصبحت مجرد عادة من عادات كما الوقت الذي نخلدُ للنوم فيه و من ثمَ نصحى ويصبحُ لدينا وقت الطعامِ والشراب والتلذذ بتلك الخيرات ومن ثم نذهبُ إلى الأعمال التي نكسبُ منها قوت عيشنا أيًا كانت تلك الأعمال ثم نعود لنمارس عديدٍ من الأنشطة سواء رياضية أو ترفيهية زيارات عائلية ونعودُ الى ذلك الروتين الذي اعتدنا عليه استوقفُ هنا عند ذلك العمل الذي يُحفز جميع قُدُراتنا وحواسنا وجميع أعضاء الجسد ويحفظ لنا جميع ماسبق ويُنمي الأرزاق ويزيد في جميل الأخلاق ويعطي سعادةٍ تستبين بها انفس الخلق وقت يكون يكاد قليلاً جدا الزمن الذي خُصص له ولكن ما أعظم الأثر الذي نجني من تأديتنا له, وقت التقاء النفس والجسد بالملك الجبار وقت تخشعُ فيه جميع ذرات القلب وتُذعنُ جميع ترددات العقل له, وقت عبادة النفس للواحد المعبود عبدت فا استعبدت وكبحت جميع نزوات النفس الشيطانية التي تُبعِدُ عنا متعة التلذذ والاستمتاع بتلك اللحظات الروحانية التي قد يُهمش البعضُ منا ذلك الوقت المحدد لتلك العبادة وتأدية تلك الصلوات أو قد تكون في آخر قائمة طرق حياة الكثير منا, والاستعاذة بالله من ذلك قد لاتوجد في قاموس عديداً من البشر!!!! سلكتُ وعبرت جميع طرق الحياة وتلذذت بعديدٍ من اللحظات فلم أجد خيراً وأجزلُ نعيماً من خشوع الفؤادِ في فرضٍ من فروض الصلاة فا انتقلتُ بكلي وفكري الى لحظة لقاء نفسي بخالقها فتمتعتُ بما استشعرتُ من تلك الرحماتِ وصرفُ تلك الآفات عني استيقنتُ هنا انا ماذهب من عملي واوجاعُ فكري وكدي وسعيي ليست الا تمهيداً لطريقٍ من اعظم مخارجُ نفسي من تلك الطرقاتِ اخذتُ في قطعِ عهدا على نفسي ان اجتهدُ في طلب أن يبقى مابقي من عمري في تأدية تلك العبادات النافعات الشافعات المنجيات من عسير الملمات عندما يظهرُ كلٍ منا من عبادة الجسد للنفس ويعبدُ خالق النفسِ ومُوجدها في ذلك الجسد هنا تتجرد من تلك العبودية وتستمتع بحلاوة القرب من الله ومعرفة الوجود وسر الجسد وخلق النفس وعبادتها للواحد المعبود هنا حصل المراد وتفتحت الآفاق وفاز من عمل ليوم المعاد (قُلْ هَلْ يَسْتَوِي الَّذِينَ يَعْلَمُونَ وَالَّذِينَ لَا يَعْلَمُونَ إِنَّمَا يَتَذَكَّرُ أُولُو الْأَلْبَابِ)

شكرًا لك!

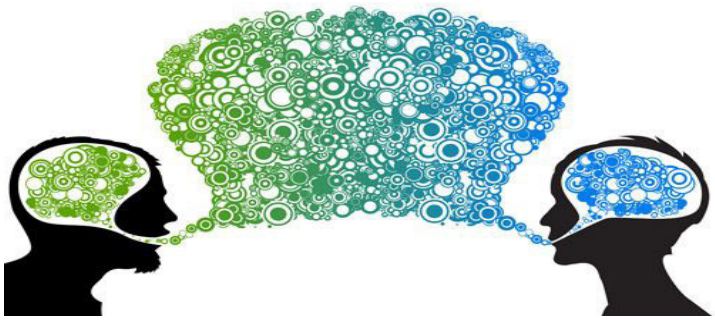
" عذراء أمين

حين تراني أحترق من سببٍ تجهله حين تشمُّ رائحة شواء تملأ الأجواء لا تسألني ما بك فَحتما سأجيبك بِلا شيء أو لا تهتم ولكن الحقيقة هو أنك أنت السبب, أنت الداء والدواء كبريائي يخنقني ولكنك مميز أنا ذلك الذي يحترق بسبب معركة دائرة بين قلبهِ وعقلهْ ويكتفي بالمشاهدة فقط لا تسألني ما يؤلمك فالأكيد أني لا أعرف ولا تقلل من شأني فأنا نادر فقط احتضن أوجاعي واتركني اهجع ثم ضع أصابعك لتُسرح ما بعثره الزمن بين أضلعي أفرده كما يفعله الجندي بشعر حبيبته بعد عودته من حرب داميه أحلامي بسيطه وابتعادك يؤخر تحقيقها لذلك لا تسألني ما بك فأنت وحدك ما بي وما ينقصني وحدك لا شريك لك شكراً لك, شكراً لكل منعطفات الحياة التي علمتني أن أكون على قناعة بما لدي صبورة على ما فقدت, غير آسفة على ما خسرت من وقت ووجوه وقلوب تُظهر عكس ما تُبطن.

لغة التواصل بين مد وجزر!

" وفاء آل منصور

نعيش في صندوق الحياة، ونختلط بجواهر وأحجار كريمة من البشر المختلفين والغريبين عن بعضهم البعض، لنقابلهم في معترك الظروف ومحنها.. منهم من تتجانس وتتآلف قلوبهم بل وحتى عقولهم، لنصبح كشخص واحد لا يعترف بالتثنية العددية، لأنه أصبح ملتحماً ومتحداً مع أعداداً أخرى بمثابة الجسد والروح المشترك. ويكون التواصل عهداً وثيقاً ولزاماً أبدياً يجمعنا في شتى الحالات والظروف التي تواجهنا في خضم الحياة وصعوباتها. تقول الحكمة « ما تواصل اثنان فطال تواصلهما إلا لفضلهما أو لفضل أحدهما»، فنجد أن هناك أشخاصاً أوفياء يقدسون لغة التواصل ومبادئها السامية، فيفضلون غيرهم على أنفسهم ويفتدونهم بأرواحهم. والبعض الآخر يترجم هذه اللغة الراقية بدقات هاتفية كل شهر أو أسبوع مع شعورهم بالفخر والعظمة، وكأن حملاً ثقيلاً انزاح عن ظهورهم.. قد يكون خوفاً من الطرف الآخر، وأحياناً أخرى إرضاء للذات من رهبة القبوع في دفاتر النسيان. لتنسحب هذه الفئة شيئاً فشيئاً أمام جبروت وروعة لغة التواصل الجميلة، لتفضل العزلة وظلال الوحدة الأزلية لتخسر سنداً وأصحاباً بفعل انسحاباتها المتكررة، لتبقى هذه اللغة العظيمة ما بين مد وجزر من قبل من استسلموا أمام شموخها، وبين من احتضنوها بقلوب مرحبة، لأنها من وجهة نظرهم أساس التواجد المستمر في هذه الحياة.



إكسير الحياة

" بلقيس حمودي

هل يستطيع الإنسان أن يتحدى شعور اليأس ؟ سؤال يتبادر لأذهاننا في أكثر اللحظات التي يسيطر فيها هذا الإحساس علينا و نحن نمضي في طريق الحياة . نعلم يقينا أنه شعور لا يأتي من فراغ فهو يتملكنا عادة عندما تتعثر خطواتنا أو عندما نصطدم بصخرة الواقع المحزن فتسقطنا أرضا أو عندما نصاب بخيبة أمل في من وضعنا فيهم ثقتنا عندما كنا نعتقد أنّ العالم رائع و أن من حولنا أروع . ترى كيف نواجه هذه النكسات ؟ هل نستسلم و فقط ؟ أم نقوم من سقطتنا و ننفض الغبار عنّا بإصرار كأنّ شيء لم يكن و نمضي في طريق الحياة من جديد ؟ البعض منّا يعيش اليأس بكل تفاصيله فلا يلبث أن يرى الدنيا من حوله يلفها الظلام الدامس ثم شيئا فشئا يجد حياته قد تحولت إلى ليل طويل . هؤلاء هم الذين يتصورون أنّ آلامهم و مشاكلهم قد أصبحت عبئا ثقيلا تنوء بحمله الجبال فكيف لهم أن يحملوه هم البشر الضعفاء , فيعتزلون الناس و يجلسون على حافة الهاوية في إنتظار أحد ما يدفع بهم إلى أعماقها و يضع نهاية لما تبقى من أيام زهدوا في عيشها لأنهم لا يملكون الشجاعة الكافية لوضع نقطة النهاية بأنفسهم رغم أن هذا الحل ليس من الشجاعة بمكان , و لكن ماذا إن لم يأتي هذا الأحد ؟ الجواب نجده في قائمة المنتحرين التي تزدحم فيها الأسماء يوما بعد يوم . كيف السبيل للخلاص من هذا الشعور المدمر ؟ وما الذي يجب أن نصنعه بأنفسنا عندما نسقط و نتعثر أو عندما تكثر علينا سكاكين الغدر ؟ كيف نجح غيرنا في الوقوف على قدميه وواصل المسير غير آبه بتلك الصخور التي أدمت قدميه و هو أكثر ما يكون حماسا و حبا للحياة و للإنطلاق من جديد لبلوغ هدفه ؟ . إنه الإيمان تلك التركيبة السحرية التي تزرع في القلوب اليائسة الأمل فيزهر من جديد , و تلك الطاقة التي تبعث الحياة في النفوس من جديد فتعطيها دفعا للمضي قدما تماما و هي الثقة بالله و حسن الظن به التي تعيد التوازن للحياة المنهارة و تمنحها سعادة لا حدود لها . فالثقة بالله تمنحنا شعور إمتلاك الأشياء و إن كانت بعيدة المنال و الرضا بما نملك و القناعة به تخلصنا من الألام التي تسكن روحنا لنعيش راحة قد يدفع البعض ثروة لأجل تذوق لحظة منها فالحياة تبتسم في وجه المتفائلين و تعبس في وجه المتشائمين و الثقة بالله تصنع فرقا شاسعا و جميلا في حياتنا .

سيزول ذات يوم!

" نهى الدويري

حديدٌ صدأ في وسطِ صحراءٍ قاحلة صعبٌ على الإنسان إدراك
والجوُ مُعتم والظلامُ دامس أنه يعيشُ وسط الزحامِ رُغم الهدوء
رفعتُ رأسي وإذ بالمكان المُحيطِ بي تُسايرُ النفسَ على انك قويٌ وبداخلك ينهش
مليئاً بالازدحام وأصوات الضحك فقد تغلغلَ الاكتئاب في مجرى صدري
عُدّتُ برأسي نحو قلبي ووطأ الحُزنُ على قلبي
وإذ أرى الصحراء والحديدَ والظلامَ ليُبعثرَ خُطاي عن الوصول
- غريبٌ أليس كذلك؟؟؟ ضجرت روحي عن الصمود
- وما الغريبُ في قلبٍ اهترئ وتكاتل عليه الهموم لكنني بقيتُ على يقينٍ أنني
تنظرُ إليه بصمودٍ وهو يكادُ يتشققُ من العناء سأصبح الأفضل ذات يوم

العالم الإلكتروني!

" فاطمة حسين

في دوامة ما و في الوقت المسرع ندور في مربع الزيف الرقمي ففي فلم In Time كان موقف الابن وهو يقترب من أمهُ التي باتت ثواني قليلة تفصلها عن انتهاء وقتها الإلهي ورغم كل محاولات الاستجداء من الناس أن يعطوها دقائق إضافية لوقتها الإلهي كي تحتضن ابنها للمرة الأخيرة انتهت بالفشل وأما عن سرعة ابنها وهو يحاول أن يحتضنا لآخر مرة ولم يستطع استفصلتني تلك المساحة الصغيرة التي منعتهُ من هذا الأمر وهو انتهاء مؤقت حياتها الأمر معقد يعيد الفكر إلى الوراء وتذكر في ما مضى من سنوات عمرنا ونحن نصدق كذبات صرف عليها المدونين آلاف الدولارات من دون أن تنتابنا أدنى فكرة بالشك وكأنها قضايا مقدسة من أجل وضع قاعدة أساسية للمعايير الاجتماعية في عدد المتابعين لهم. حتى وإن كان الأمر على حساب المتابع نفسه, كما ذكر الكاتب باسكال بونيفاس في كتاب المثقفون المزيفون لاهبوط لك على الأرض مجدداً بعد ان يضعوك في فلك وسائل الإعلام حيث يقدم مرضى الزيف الإلكتروني حجج هم نفسهم لايصدقونها لإقناع المستمعين او القراء او رُبما هم يؤمنون بقضية لكنهم يعتمدون وسائل غير شريفة للدفاع عنها ليصنعوا عُملةٍ ثقافية مزورة من أجل ضمان معتقداتهم الراسخة. دوامة الزيف الإلكتروني أشبه بدوامة تسحب منك أفكارك الإنسانية حتى تصل في نهاية الأمر أن تفقدك عقلك وتكون فقط عقلٌ تبعي كما يريد العالم الإلكتروني الذي يحاول الاستيلاء على الكون أجمع وفرض نفسهُ على الواقع هو شيء قليل من يصدقهُ لكن لايمكن نكران أن العالم الإلكتروني يظهر القاتل بصفة رجل سلام. ورجل السلام يظهر بصفة قاتل، هكذا يضع لنا الأمور هذا العالم يجعل الناس أسرى حقائقهُ المُزيفة دون الرجوع للعقل البشري ومايتضمنهُ من صواب.

مدينة البتول

" هبة عبد العال

هنا دمشق, هنا صوتي من دمشقية المقال, صباح الخير فلسطين صباح النور يا مدينة البتول صباحك سكر يا زهرةً وسط الأشواك نديّة, رسالتي السابعة إلى حبيبتي مهبط الديانات السماوية وأولى القبلتين وثالث الحرمين, أرى شمسك يراودها الكسوف من هولٍ ما رأت على ترابِ أرضكِ الخضراء, العجوز أقفلت بابَ دارها وهُجرت وأخذت المفتاح وأصبح بيت الجدُّ يسكنهُ الغرباء وكرسيُّ الأب فارغ وممرات الأحبةِ خاوية ومسجدٌ وكنيسة يناديان هيّا إلى الصلاة وحقول الزيتون تشكو الحنين حزينةٌ حجارةُ الشوارع جذورِ السنديانِ قلعت ومروجِ السندسِ حُرقتْ. عندَ الفجرِ غارات في البساتين وعندَ العصرِ أربعةُ وسبع قذائف في المزارع وعشرة قنابل رصدتْ الجيران واستشهدَ أحمد ويُتمت سلوى وأُرملتْ فدوى وبُترت أصابعُ نهلة وهُشمَ رأسُ ماجد وشاهدَ رائدٌ المذبحةْ وهُدمتْ الصوامعُ واحتلتْ الزقاقْ وشُردَ الأبناء وأصبحَ ابن صبرا لاجئْ وابن عكا مهاجرْ وأُبكيتْ الرجال واخذلتْ النساء وشاختْ الأطفال على صغرٍ تكالبَ الاحتلالُ على شعبٍ فشتته واستملكَ الارضَ والدار على عجلٍ واستبدلَ الاسمَ وصاغهُ على مهلٍ(اسرائيل) ومتى يحقُ للسارق امتلاكَ ما سرقه ومضتْ سبعون عام عل شعبٍ وُلد من رحم أمهاتهم أبطالُ الغد رجال الفولاذ نساءُ اليقين أطفالُ البندقية مقاومتهم عبرة وقضيتهم الشهادة شعارهم أرضنا لنا واسمها فلسطين شاءَ من شاء وأبى من أبى وليذهبُ المحتل إلى الجحيم وهذه رسالتي تذكرة لم أنسى أنين القدس وبكاء الأقصى وتنهيدات كنيسة المهد والقيامة عربيةٌ أنا لا أمضغُ الملح ولا أكسرُ السيف وأعرفُ أن كسوفَ الشمسِ سيزول, وفلسطين ليست حروف مفقودة لا يجيد نطقها العرب إنما هي جذورٌ تشعبت القلب واحتضارها سخف أبشروا فأجراس الكنائس ستقرع ورُقَّ خيطُ العودةْ فسيدةُ الموت بأجيالها ترهب الأعداء لأنها تلدْ الشهداء تصنعُ متراسها فوقَ كلّ حائط شعارها لم يمرْ من هنا القراصنة والجبناء, أنا كاتبة أهوى الأبجدية وعشق فلسطين من الأبجدية, ولا يلزمني أن أكون فلسطينية لأحب فلسطين فحبها لايعرف جنسية أو هوية حبها يكون بالفطرة شيء يشبه حبي لأمي بلا تفكير.

العبارات

" نادية الجناحي

يتلقى الأبناء مئات بل آلاف الكلمات والعبارات في محيطهم والتي تشكل في مجموعها الرسائل الإيجابية أو السلبية، والتي تعتبر المحرك الرئيسي والدافع لتصرفاتهم... فعلى الوالدين الحرص على أن تكون مجموع هذه الكلمات التي تشكل هذه الرسائل إيجابية خصوصا في وقت الأزمات.

إضاءات أسرية

رغم جُروحك تُسعدهم!

" نورة القبيسي

لا أحد يعلم كيف من الصعب جداً أن تكون للجميع كالسند يتكئون عليك دائماً، ويلجئون لك في كل وقت وزمان، تّكنُ لهم الكثير من الحب، وتقف فاتحاً ذراعيك مُشرعاً أبوابك مُرّحَباً بهم في كل حين، تدفعهم لخوض المعارك والانتصارفيها، كمنارةٍ تنير لهم طريق النجاح فيسلكوه، بينما أنت ممتلىء بعواصفٍ داخليه لم يلحظها أحد، تنهال عليك الصفعات من كل ناحيه، مشارفٌ على السقوط في الهاويه، تكافح للتعايش مع وضعك بشتى الطرق، يغشاك هدوءٌ غير عادي وفي داخلك ضجيجٌ مستمر، رسائلٌ مخبأةٌ في جوفك تنتظرمن له الأحقيه في قرائتها تبحث عنه ولكنك لاتجده، تسقي من حولك الفرح ولكنك باهتٌ أشبه بالذبول، تبدأ بإستعداد تام للوصول لنفسك ولكن عند الاقتراب من خط النهايه تتقاعس فتتوالى عليك الهزائم، مفرطٌ بالحزن على نفسك منحازٌ للخساره دائماً، لن تتمكن من النجاه ستغرق إن وقفت مكتوف الإيدي، ستظل عالقا في دوامتك، لاتنتظر أحداً يمد لك يديه بل إسعى وكافح وأصمد أحسم الأمور بجديه، إن لم تكن في نيتك التغييرلايوجد هناك مفر ستكون في وضع كارثي مزري، إنّه لأمرٌ محزن أن تكون محطماً دون أن تلاحظ، هل تنتظر أن تلتهمك نفسك بشراسه حتى تستيقظ؟ شن الحرب على نفسك، ولا تجعل أحداً يزعزع ثقتك بنفسك أبداً، لا أعلم كيف تجرأ على مداواة خدوشهم رغم جروحك ؟ تواضب على إسعادهم دوما، مانحٌ غيرك ماتحتاجه أنت !

صبار روحي!

" تبارك وليد

ومتى استريح من حُبكَ واه
وى المجنون فيني والمهولُ
قلبي بما يهوى قتيلُ
ودمي أُستبيحَ به الوصولُ
قد كان مختزلاً برؤ-
ياكَ يميلُ كما تميلُ
أو كان أشجاناً يُدا-
ريك اليراعُ بما تقولُ
هوَ في حبك ياهذا قصائدٌ
تُتلى فتُنشدها الفصولُ
هوَ في المواجعِ دمعتاها
حين يشتاقُ الغليلُ
هوَ حين يقتاتُ الأسى
عيناً فذكراك هَطولُ
ما بين أوراقي ودمـ
ـعيَ لا أنالُ ولا تنولُ
حَلِّي لهذا الوجدِ لا
يُدعى بما تُدعى الحلولُ
فلتُسعف أرضي بما-
ءٍ مثلما تُسقى الحقولُ
فأنا صبارتاً في يدي-
كَ أنا الورودُ أو الأسيلُ
وأنا حكايا من زما-
نٍ كادَ يقصرُ أو يطولُ
فلقصّتي بابٌ من ال-
الأخشابِ، موصودٌ ثقيلُ
وبها يداكَ مفاتحُ ال-
أبوابِ إنْ عزَّ الدخولُ

قد خُلقنا ملائكة!

" ريم سليمان الخش

قد رمونا بكوكب هزهاز
نتحدى اضطرابه في الرِكاز
نتلقى شرارة إثر أخرى
في فضاء مهلهلِ الإرتكاز
* * *

قد أرادوا عقوبة الموت حرقا
لقلوبٍ تضجّ بالإعجاز
لنسورٍ تسابق النور دربا
في سموّ مشرّفٍ بامتياز
* * *

هي حربٌ قد أُضرمت في دهاءٍ
تتخفى بمقود الإعوازِ
صلبونا بلقمة العيش حتى
نتعامى عن مهجة الإنجاز
* * *

منعونا عن كلّ نهر فرات
جرّة الماء حلمنا الإرتكازي
جعلونا بلا رجاء ننادي
أي أذنٍ لمجرمٍ بانحياز !!!
* * *

أيّ صوت محشرجٍ راح يشكو
غربة العمر صرخة بالتوازي
* * *

أي ليلٍ مغلّق الجنْحِ نمشي
في اختناق من المدى المنحاز
لا ضياءٌ ..لاتُربةٌ من أمانٍ
لا ابتهاجٌ بحانة التلفاز
* * *

كلّ رسمٍ يذيعه راح يحكي
عن هروب مخلّع البرواز
عن قناع مزيفٍ في النوايا
عن عبيدٍ تُقاد بالإيجاز !!!

ما الغريب؟

" مشاعل القرني

الغريب هو
هدوئي وثباتي رغم
كل هذه الانكسارات
من حولي..
الغريب أن من
كانت سندي
ورفيقتي لم تجرحني
كالبقية لكي أطبطب
جراحي وأعيش
بل كسرتني كسراً
يصعب جبره..
وكأنها تقول : يكفي قوة
، حان وقت الخضوع .
والأغرب دهشتي
التي طالت
ملامحها على وجهي
ولا أعلم شكل دوائي
إن كان موجوداً..

تعالي

" سمية كوري

لا طعم ليومي،
تعالي أضيفي السكر،
أو حركيه بأصابعك.

تعالي؛ فلا مذاق ليومي
هندمي العمر، واروي ظمئي
وأسقي قلبي العطِش
من الحب ومنك.

تعا لي ،
وأمسحي على شعري،
وقولي بأني لست وحداني
فأنا لا أستحق الخيبة
حتى لثوانٍ.

تعالي أغرس فيك أنا
وكل مافيَّ،
حتى تصبحي كلي ويقيني.

تعالي، فالعمر ينفذ،
ولا رغبة لي ،
في رشف القهوة العمر
من دونك.

فلسطين قلبي

" جمال الأغبري

هنا نزفت دموع قلبي..
وانهمرت لتملأ خدي..
انسكبت أفراح صدري..
وهللت يا رب نصرك..
فلسطين كم نشتاق أرضك..
ونعشق أناس بك تشد أزري..
وتزرع الفرح بكل أرضي..
نعم كم نشتاق لأرض قدسي..
وندعو الله أن يلامس
جبيهنا ترابه.. وأن نصبح
سدا منيعا ضد معتدي..
ضد ذلك النذل الحقير سيء
السمعة.. رأى أن يمد أرضه..
وأن يسلب الناس كل
يوم شبرا.. لم يكن ليظن
أن الشعب سينتفض..
وجواره العالم سيضعف ويصبح
أقوى.. سيصبح سندا لأرض غزة..
وتنكسر شوكة ذلك الوغد.. هنا
نزفت حروفي لتلكم الأجساد..
تلكم التي صارت رصاصة
بقلبه.. وأصبحت كل يوم
تقوى ويشتد زندها..
قلبي معك يا أم حينما تودعي
أخا لصدري.. لقلبي الذي
بكى وازداد نحيبه واشتكى..
وحبيب قلبي الذي ضحى
لينتصر الحق يوما..
لله دركم يا شعب لا
يهاب الخسيس الواطي..
ذلك الوغد الحقير
ذو الشعور النتنه..
ذلك الذي لا يعلم قوة شعبي..
قوة ربي الذي زرعها
بقلوبهم وانتزع الخوف..
كم طفل شديد الارادة
بضعف جسده قتل وغدا..
كم أما بقلبها حسرة
لذلك العزيز بقلبها شبلا..
فلسطين.. فلسطين اليوم نصرا..
وحي الجراح ما هو سوى
رذاذة مطرا.. وغدا باذن رب
الكون فجرا جديدا.. وتحريرا
لأرض قدسي وفرحا كبيرا..
عرسا نزف به العالم وصرخة
للخاسئين.. نعم سأكتب اليوم
وغدا وكل يوم لشعبي..
لكل حر بهذا الكون
كن واثقا برب عظيما..
لا تكسر شوكة الخوف
قوة وتضعف لينا..
بل كن ذو ارادة وحسن
قيادة والنصر سيقوينا..
دموع فرحتي وتهليل صدري
أكبر انتصاري.. الحمدلله
وبفضله تقوى الارادة دائما..

صمتك بلاغة!

" خلود الحسناوي

صمتك -- بلاغة
وحديثك بيان وغيابك
.. لفحة من جمر النيران
اشتقت لخمرة حديثك
ولنسمة عطرك فكم أعاني منك ،
ومن لوعتك ولوعة الاشواق ..
أخذت حصتها من
قلبي ، ليتك تعود ..
حتى وان كان بالخيال ..
ولو بصمتك البليغ ..
اشتقت لوجع اللوم
في لحظات غيابك ..
ولا ألومك حين تبوح بوجعٍ
في قيلولتك ..
ولابأس ان تكون قاتلي حينها،
فهناك أحيانا كثر ياقاتلي
بالهجر كنت أنا قاتلك .. ؟؟
من شدة لوعتي بودك ..
فكم أهواك .. أهوااك
ولكن .. أدميتني بالجراح
بين نازف وساكن .

ضجيج المفردات!

" عبد القادر زرنيخ

ضبابية المشهد وضجيج الأمل تابعت الدروب أمام الوطن
تاهت المفردات بأسواره كورد بلا وطن
تعود من هناك سحب الأمل ضجيج المفردات أرقني
وكأنني أرسم شمس الوطن
عشر قصائد لم تعد للرسم ألوانه لم تعد للعرش أركانه
على هذه الأرض ولد الانتظار منتظرا
ولد الحلم حالما وكأنني من ضجيج
لا يعزف بالأوتار مجد الوطن عشر قصائد لم تعد للضجيج أوزانه
لم تعد للأوزان ضجيجها سخرت من المفردات ومعانيها
حتى مزقت الصفحات أمام أقلامها يعاتبني الوجدان على أعتاب المحن
هذا الوطن وطني فلتكن أيها السراب كعابر سبيل
الوطن غال بمفرداته وإن بعثرها الضجيج بدموع الشجن
ربما المدائن لا تتكلم ربما الأسوار لا تتألم
لكني تكلمت بألم الحروف على الهوامش
على الطرقات على السهول المضرجة
ووقعت وحيدا أبكي جرح الوطن بين المدائن النائمة
وقفت مستيقظ الكلمات على أعتابها
أسير بلا هوية تمجدني أبحث الماضي
أفند الحاضر كوردة تبحث عشاقها ضجيج وسحابة
ركن من أركان القراءة حرام على مسمعي لحن السعادة
أنا المعذب أيتها الفضيلة ستمطر هذا اليوم شجاعة
ستمطر هذا اليوم قناعة أنا المشرد يا وطني
فكيف أعد الساعات وأنا فاقد الرجاحة
هذا التاريخ حزين بالسلام المبهم هذه الخيام مسطرة كقصيدة حزينة
هذه الجموع مفندة كقافية بعيدة تاه الوصف بقصائدي
عشر قصائد ولم تعود للقصيد أوزانه لم تعد للجموع ظلالها
بالله عليكم كيف يفارقني الضجيج
وأنا كالدواة لا أملك بعثرة الحروف ولا رسمها

عتقت النثر بوطني وأبجديتي فولد الفن كئيبا بوطنيتي
أنا الحزين بين مكاتب الأبجدية
فمن سوء أيامي أني لحنت دموع الوطن
فما عدت أميز الدموع من حبرها سأكتب الضجيج وردا جوريا
وأنتظر لحني وتاريخي أمام الضجيج أمام الوطن
ولدت مفرداتي يتيمة المعاني والقمم

إلى زوجتي!

" صالح الكناني

بأحر ما يشعله قلبي وأجمل ما ينطقه لساني
وأحلا ما تعشقه عيني وأقوى ما يعطر مكاني
أزفُّ إليكِ نبض حبي وأسمى آيات التهاني
إلى أميرتي .. كم أحبك .. كم أموت لأجل حبِّك
كم عشقتك كل وقتٍ ذاب في دقات قلبِك
أنتِ لي زمني القديم وحاضري أعطيه أمسِك
أنتِ لي مستقبلٌ يزهو به إحساس نفسك
أنتِ لي معزوفةٌ كم بها غنيت اسمك
أنتِ لي ولهٌ تباهى بالهوى فرحاً وغنَّى
أنتِ لي زهرٌ تجمَّل بالندى عطراً فأغنى
أنتِ لي أسطورةٌ تحيا بتقبيل الشفاه
أنتِ لي حوريةٌ أنتِ إكسير الحياه
أنتِ حكايات الغزل أنتِ أقاصيص الغرام
أنتِ أسلوبٌ حديثٌ من أساليب الكلام
أنتِ رواياتٌ ستروى للعاشقين مدى الزمان
أنتِ مملكة النساء أنتِ حاكمة المكان
أنتِ لي حلمي الجميل أنتِ لي شرفي العظيم
أنتِ لي شغفٌ عميقٌ بالهوى وبه أهيم
أنتِ لي خجل العذارى أنتِ لي دلعُ الغواني
أنتِ لي كنزي الثمينُ أنتِ لي كل الثواني
أنتِ لي نبضُ الفؤادِ أنتِ روحي والأماني
أنتِ لي كل السعادة روحي وروحك توأمانِ

اشتقت لحنان أمّي!

" سحر محمد

ما بك أيها الصغير؟ سيدي.. اشتقتُ لبيتاً دافئ اشتقتُ لحنان أمي أتعلم؟ أنا فقدتها.. فقدت حنانها واهتمامها فقدت أمي كلها... حين تسألني أين أباك؟ أبي!! أين أبي؟؟ أبي تخلي عني أبي طردني من البيت أبي لم يكن لي أباً يوماً... الآن.. صرتُ في الشارع أكل من القمامة او حين ان يعطف عليّ أحدٌ.. صرتُ الطفل الكبير صرتُ متسولاً حقير.. أتعلم؟. كان لي حلمٌ صار أضحوكةً لي اليوم كنت أريد أن أكون طبيب ان أعالج المرضي الفقراء مثلي. أن أعالج أم هلكها المرض أم حين تمرض تبتسم لصغارها أم تفضل أبنائها على صحتها.. أمي عانت كثيرا ولا أريد أمهات غيرى ان يعانوا مثلها... لكن.. حلمي صار حلمٌ كباقي أحلامي فقط حين أنام أتخيل وأحلم لكن.. حين استيقظ! استيقظ علي الواقع المرير، وانا على الأرض بلا مأوى،، بلا سند، بلا حياة.

نسيان الماضي والتفكير في الحاضر

" علي أحمد

ربما نمر في ضغط في هذه الحياه وقد ندخل في حاله هستيرية سواء كانت من الدراسة الجامعية أومن المشاكل الأسرية وقد نخطئ والخطأ شيء طبيعي يوجد في حياة كل إنسان وكلنا خطاؤون وخيرنا التوابون ولكن لدينا شريحة في المجتمع لا يسامح نفسه إذا أخطئ ولا يتقدم ويضل يتفكر في الذنب الذي قام بارتكابه ياترى مالسبب؟ لعدة أسباب ومنها نظرة الأخرين إليه واتخاذ موقف منه بعد ارتكابه لهاذا الذنب وفي الحقيقة هو في أثناء ارتكابه لهاذا الذنب لم يتفكر في نظرة الأخرين إليه ! يعيش بعد ارتكابه للذنب في انعزال وانطواء عن العالم ويكون حازن ولا يود محادثة الناس وليس لديه عمل يقوم به وعقله مشغول دائما في هذا الذنب والموقف الذي حصل إليه .. وكيف ممكن أن نتخلص من المواقف الماضية المؤلمة ؟ وهو عدم التفاعل مع هذه الأفكار بمعنى إنو في حال إنها راودتك هذه الأفكار الماضيه والسلبية والمؤلمة لاتعيش لحظاتها الماضيه في اللحظات الحاضره والتفاعل معها أي التحسر والندم ومحاسبة وإهانة وتحطيم الذات ... لأن في حال تفاعلك معها وعيشها في اللحظات الحاضره يؤدي إلى لإحباط وإهانة ذاتك بالكلام يؤدي إلى ترسيخ هذه السلبية وتكنيكها في العقل اللاواعي .. والعقل هو خشبة مسرح وأنت الوحيد الذي تراه... وأنت في حال تفاعلك مع هذه الأفكار هي تأخذك إلى خشبة المسرح وأنت تشاركها تفاعلك ... وفي الحقيقة هذه الأفكار الماضية إنما هي مجرد فكرة في رأسك وأنت تعتقد أن هذه الأفكار والمواقف هي هويتك وهذا اعتقاد خاطئ وأيضا أنت تدفع ثمن استجابتك لهذه الأفكار عبر صحتك ووقتك وجسدك وفكرك وهذه الذات المزيفه التي تعيشها وتعتقد إنها هويتك.. وفي داخل كل إنسان ذات عميقه وجيده وهادفه ماتستحق أننا ندمرها بهذه الأفكار ! وفي حال الاستمرار في الاستجابة لهذه الأفكار قد تؤدي إلى الدخول في حالة نفسية وهي «الاكتئاب» وإلى متى يضل على هذا الحال ؟ يضل فترات طويلة وللأسف هذا المرض منتشر لدينا لأن أحد الاحصائيات الأجنبية نشرت بإن يوجد ٥٠ مليون مكتئب على وجه الأرض حقا عدد مروع ! وأضراره ليست نفسية فقط بل يوجد أضرار جسدية أيضا ومنها ... الأرق و فقدان الذاكرة و الإدمان وقد يقودك ٩٠٪ إلى الانتحار وإذا لم يتم علاجه يتسبب في فشل حياتك بصفة عامة ويتسبب الاكتئاب في أكثر من ٢٠٠مليون عمل ضائع في حياتك سنويا بحسب الإحصائيات التي نشرتها الولايات المتحدة الامريكية .. من طرق علاجه .. الأدوية .. العلاج النفسي ... التخليج الكهربي... والخلاصة هي سامح ذاتك إذا أذنبت وعصت خالقها وليس ذاتك فقط التي أذنبت.. أول من خلق من البشر وهو أبونا آدم عصا ربه بعد أن أغواه إبليس ... وأنظر للحياه الحاضره ودع الماضي وتفكر في سلوكياتك وايجابياتك الحاضره وكيف تسعد ذاتك. والحياه شريط والذكرى محتواه والماضي صفحة والحاضر طواه.

الإشارة خضراء!

" شيخة الخزيمي

أنر إشارتك الخاصة بك ، وحافظ على لونها الأخضر في حياتك ، لتكون دائماً منطلقاً بهدوء ومدركاً جيداً لعالمك الخاص بك بروح متفائله ، فالحياة كما نعلم تعني المشاركة ، فرؤية وجه مبتسم يمكن أن تسعد الآخرين ، والأسعد من ذلك عندما تكون أنت ناشر للبسمة ، استمر دائماً في اكتشاف الشخص المتفائل الموجود بداخلك ، واعلم دائماً لايوجد شيء يخرجك من الحاله المزاجية السيئة أفضل من التدريب المستمر في الخروج منها بالقيام بممارسات واعية بدنية كانت أو فكرية أو نفسية إيجابية . كل صباح هو يوم جديد ، خذ نفساً عميقاً وأبدأ مرة أخرى ، إن كسر الروتين وتجربة أشياء جديدة يمكن أن يكون وسيلة رائعة لتجديد نشاطك ، وفعل شيء بشكل مختلف قليلاً جدير بأن يضيف ليومك الإثارة والمتعة إلى روتينك اليومي وقد يمنحك نظرة جديدة وأكثر إيجابية للحياة . وعندما تشعر بالإحباط ، ذكر نفسك بنقاط قوتك وما أنجزته ، فكر في التحديات التي واجهتك حتى الآن والتي تغلبت عليها _ إذا كنت قد استطعت التغلب على تلك التحديات ، فهذا يعني يمكنك التغلب على أي تحديات أخرى . نفسك الطيبة التي تكمن بداخلك تستحق أن ترفعها بهذه الشعارات الجميلة مثال أنا كفء وواثق وجريء وشجاع أنا أفضل صحة وسعادة كل يوم ، ولا تنسى أن تضحك كلما استطعت فهذا علاج رخيص جداً . الخروج للتنزه في الطبيعة أمر رائع لتعزيز الإيجابية ، فهو لايقلل التوتر ويهدىء العقل فحسب ، بل يجدد الطاقة ويقوي جهازنا المناعي ، ويحسن من تركيزنا ، ويفيد ذاكرتنا ذات المدى القصير ، ويساعد على الحفاظ على بصرنا _ بل إنه يقوي الصحة النفسية . تمهل يمكن أن تكون الحياة المعاصرة جنونية ، لكن إذا تعاملت مع الأشياء بسرعة كبيرة ، سيتزايد التوتر وسيكون من الصعب أن ترى الأشياء بوضوح ، استغرق عدة لحظات كل يوم للتمهل ، وخذ أنفاساً عميقة واستعد التناغم بين جسمك وذهنك ، عندما تشعر بالهدوء والتركيز يصبح إيجاد الجانب الإيجابي أسهل . يامن تقرأ.. واصل المضي قدماً وتقبل الواقع الذي تعيشه ، حتى ولو كان غير مريح ، وركز طاقتك على مايمكن فعله للأفضل مماكنت عليه ، ولاتحكم على نفسك من خلال ماضيك ، فأنت لم تعد تعيش هناك ، واصل السير وأحسن الركب ولاتعجز واستعن بالله ، ما خاب من توكل على الله الكريم ، وانطلق بإشارتك الخضراء المتفائلة .