العدد
59

صحيفة إنسان
صحافة حرّة وإعلام هادف لكلّ إنسان

اقرأ في العدد 59 من صحيفة إنسان:

العادات في زمن التقلبات!
بقلم : مصطفى طه باشا 3

الطاقة الإيمانية!
بقلم : بدرية الظنحاني 4

مساءك سكر جميلتي!
بقلم : رهام المالكي 5

دعوة للتغيير
بقلم : وفاء آل منصور 10

عبدة الشيطان!
بقلم : ريم الخش 14

السعادة في العبادة!
بقلم : شيخة الخزيمي 18

والعديد من المواضيع المفيدة والقيّمة

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. زيد الحربي
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. لانا محمد
أ. العنود الأحمد

كُتّاب العراق

د. فرح الخاصكي - أ. عذراء أمين - د. سامي إبراهيم - أ. بنين الخيكاني - 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

كُتّاب الأهواز
أ. أماني الراشد

كُتّاب اليمن
أ. ليلى محمد - أ. آلاء عقيل

كُتّاب مصر
أ. هبة أبو زيد

كُتّاب الجزائر
أ. منار بوحلوفة

كُتّاب ليبيا
أ. أمينة سوغي

كُتّاب فلسطين
أ. خولة الرغمات

كُتّاب المغرب
أ إبراهيم العرعاري
أ. شيماء الجبلي

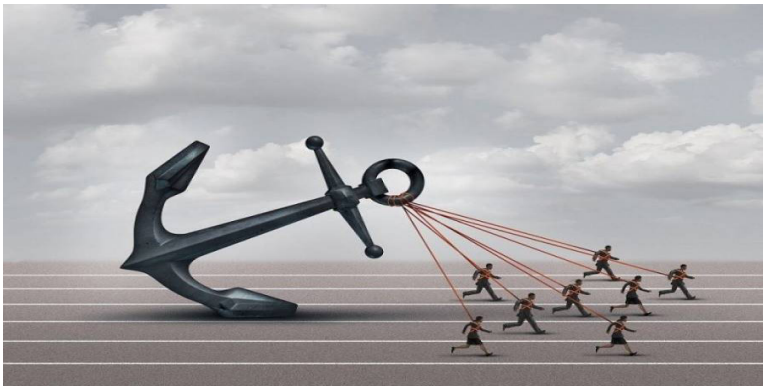
كُتّاب الإمارات
أ. بدرية الظنحاني - أ. نوف الحضرمي - أ.شيخة الخزيمي - أ. نورة القبيسي

للمشاركة عبر الإيميل insan.magazasi@gmail.com

العادات في زمن التقلّبات!

" مصطفى طه باشا

يمرّ هذا الزمن بسرعة رهيبة, وتمرّ معه الأحداث بشكل أسرع فأسرع، وكأن الزمن والأحداث يلعبان مارثون الجري السريع, فكل شيء بات سريع ولا نكاد ندرك ما يحدث من شدّة تسارع الأمور والأحداث في حياتنا. تقلّبات كثيرة عصفت بحياتنا ومزقت شرايين أمننا, وتركتنا نتأرجح في ثنايا الخوف والقلق، فإذا ما اعتبرنا كورونا وما حملته لنا من مآسي وأحزان وصعاب ومشاكل, فإن مشاكل حياتنا الأخرى لا تقل عن كورونا خطورة, فقد انقلب كل شيء كنا نعتقد أنه راسخ وثابت في مجتمعنا, ولم نكن نظن في يوم من الأيام أنه يمكن كسره أو تجاوزه, فهو من العادات الراسخة والقوية في المجتمع وعادة ما تكون العادات, وخاصة إذا كانت عادة إيجابية لا تتضارب مع الدين والأخلاق - فمن الصعب أو المستحيل دثرها أو تجاوزها أو حتى تغييرها - ولكن في زمننا هذا؛ لم تصمد العادات ولا الأخلاق ولا الشرع ولا حتى القوانين والأنظمة أمام حركة التغيير, فقد مُسِحت الكثير من العادات, وأهمها صدق المعاملة, عدم طعن العشرة, وحفظ الود, فعند العرب



هذا الأمر من المحرمات التي لا يمكن غفرانها, فالود له مكانة مقدسة في قلوب العرب المتمسكين بعاداتهم الأصيلة, ولو تضارب الأحباب وأصبحوا أعداء, يبقى الود محفوظ بينهم - قالت العرب قديمًا؛ لنا خاطر بيننا على فنجان قهوة, وهذا دليل على عظمة الود ووجوب حفظه, وعدم نكران العِشرة, ولو كانت صحبة قصيرة حدث بينها شرب قهوة - ما نجده الآن عجيبًا غريبًا, وكأن الشعب تبدّل وبات قوم آخر مكانه لا يعترف بالعادات ولا حتى العبادات والتي من أهمها المعاملة الحسنة, والتي هي أساس دين الإسلام ويعتبر حفظ الود وصون العِشرة من ضمنها, التي حثنا ديننا على وجوب التخلّق بها كي نتميّز بكوننا مسلمين, فأين نحن اليوم من هذا الأمر, وكيف لنا أن نكون عرب, أو حتى مسلمين, ونحن بعيدين كل البُعد عن أبسط خُلق يجب أن نحمله ونتعامل به, ألا وهو حفظ الود والعِشرة ؟

الطاقة الإيمانيّة

" بدرية الظنحاني

خلق الله عزوجل عدد من الطاقات والقدرات لكن للأسف نحن غير مستفيدين منها غير ١٠٪ فقط والباقي معطل, انظر الى نفسك في رمضان الست تقرأ القرآن الست تصلي اكثر من الايام الاخرى، اليس لسانك عفيف عن ذكر سيئات الآخرين ،تتصدق، تكثر من الاعمال الخيرية. المريض حين يقول أنا مريض فقط اجتاز جزء من العلاج وحين يذهب للطبيب فقد اجتاز جزء اخر وإذا أخذ علاج الطبيب فهذا العلاج كله ، فكيف بطبيب السماء الذي اذا اعترفت له بمعاصيك واستغفرته غفر لك ،، سبحان من خلق لنا الرحمة والغفران والعفو والعافية ، سبحان من يقول : ادعوني استجب لكم.. كل هذه النعم بين يدينا وقد اغفلتنا عنها الدنيا, سبحان من اودعك في هذه المجرة وتكفل برعايتك وتكفل الا يتركك، فقط من على يقين أنه وحده من يلطف بك، يجب أن تكون متفائلا ، طالما تعقد امالك بملك الملوك فلا تيأس وابقى على حلمك الجميل ،اليوم انت تعاني من الالم والجراح غدا سيسعدك الله ويفرح فؤادك، من مع الله تأتي الدنيا تحت قدمك ، ويملأ الله روحك بهجة وسرورا ولن يحزنك ألم اي فراق.. يامن تحمل هم الناس ..يامن يحزنك فراق ..يامن يحزنك قلة الاهتمام ..احزن على وقت لم تذكر به الله ،، احزن على ورد لم تقرأه ،، احزن على يوم لم تعمل فيه صالحا ،،لاتجعل العزة معقودة بأحد ولا بمالٍ ولا بولدٍ ولا بمنصب، الايام أعضم مدرسة ، والدنيا تجارب، اتعلم من تسأل والى من تستمع حين يظلمك شخص في هذه الحياة اعرف انه يوجد اسم من اسماء الله عزوجل اسمه المنتقم (فهنا تبدأ نفسك تبرد وترتاح لأنك مؤمن أنه عزوجل سينتقم لك عاجلا ام آجلا) هنا الطمأنينة, خذ الحكمة من كان يمتلك العافية ويفقدها من كان غنيا وقد افتقر, من كان يملك منصبا ثم أحيل للتقاعد, من كانت تعتز بأبنائها ثم فقدتهم. هؤلاء أعظم مدرسة .. التفكر ابدا أن تسأل شخص لم يقوى على الصبر ،، لا تأخذ النصيحة من كان شديد العصبية والتهويل ،، فهؤلاء لا يعلمون ماهي الحياة الدنيا أعلمك متى تسخط الناس ومتى ترضى الناس،، متى ماأرضيتهم ارضوك ومتى واجهتهم بالحق اسخطوك واذاعو ملابس فيهم ...متى ماشائوا رفعوا يهديهم و صفقوا لك في صعودك،، ومتى ما أرادوا الإهانة رفعوا نفس الايادي واعلموا اعينهم عن الحق،، لذلك أجعل العزة فالله،، فإن اتته الدنيا فأنت عزيز ومن غادرته الدنيا فهو ايضا عزيز الله هو سندك وظهرك ومن كان يقينه بالله لا يكسر،، هو من يعرف ماتكنه نفسك وهو ألطف بك ايها الانسان ،، لاتنسى أن الدنيا جند ّ من جنود الله، فكن مع الله تأتي الدنيا تحت قدمك..

نزيف الروح!

" أماني الراشد

أول يوم لا أتلقى فيه رصاصاً من ذكراك
أول مرة أنا حرة من ذاكرة لا تنساك
أول مرة ينبض قلبي ولم يذكر هواك
أخطو خطوات ثابتة من دون ذكراك
أخطأت وأدخلت قلبي في متاهات هواك
حاولت أن أرغمه على أن ينساك
قال إنه سينسى حين يفارق الحياة مرت أعوام وما زال
قلبي مقيداً وروحي مسجونة في هواك
أحمل الهم منذ وعيت ما اشتكيت
وهواك زاد جرحاً فوق جروحي النازفة
دخلت قلبي رصاصة قاتلة قاتلت في حبك أصبحت جراحاً نازفة
خطائي أنني لم أشكُ وخطأ عيوني أنها لم تبك
وخطأ قلبي أنه لم يشتك وخطئي أنني قلت لنفسي لا تتكلمي
اصبري على همومك وقاومي كنت أحتضن ألمي زجاجاً متناثراً
فأنزفت من كل الجهات كنت أصرخ بصمت ولم أبالِ
حتى رحلت معاني الحياة من خيالي.

مساءك سكر جميلتي!

" ريهام المالكي

أود أن أخبرك أني أحب الحديث معاك دون توقف ، النظر إليك دون تردد ، الاستماع إليك عن جميع الأحداث التي مررتي بها ولو بدت إليك تافهة دون فائدة ، أصر دومًا على معرفة أبسط التفاصيل وأجلّها ، أنت لست عاديّة في حياتي وأيامي ، إيّاك أن تزورك أو تراودك الظنون بانك عاديّة بالنسبة لي ، اريدك فقط ان تعلمي وتوقني بانك اتيت لي على هيئة رسالة اعتذار عن العالم الساذج ، اراك شيئا يدعو للتفاخر حتى ان عاديتك عندي تميزك ، ايضاً لاتنسي اني وضعتك ضمن قائمتي في اهم سباقات حياتي كي احظى اما بالفوز او الفوز ، كانت احدى اقدار خالقي التي لها وقعها ان تكوني كثيرة جداً في قلبي لا استطيع ان امنع نفسي منك ولا ان اصد قلبي عنك ، ولم استطيع الذهاب بعيداً دون مرافقة طيفك ، لم يعد يمكنني التخلي عنك او عن حديثك ورائحتك ، لايمكنني التخلي عن كل ذلك آنستي حتى وان بدوت لك لا ابالي ، احبك رغماً عن كبريائي ورغم العوائق بيننا احبك جداً ، واعتقد انني لن افعل شيئاً سوى ان احبك اكثر ، احببتك لدرجةٍ يصعب عليك فهمها حباً غيرني كثيراً جعلني أشعر بالأيام واستطعمها وبالساعات والمسافات ، اشعر بالغيرة والشوق واللهفة ، اشعر بكل حرف في كل كلمة تبعثينها لي ،اصبح يومي لايمضي إلا بك وبصوتك ، لا اريد ولن اسمح بان يشاركني بك أي أحمق لا يحسن التعامل اليك وتدليلك والعزف على اوتار صوتك ، ستبقين شخص يخصني وحدي ، يخص قلبي فقط ، ستبقين سري بيني وبين قلبي.

لعلّه يدري!

" إلهام ناصر

لعله يدري بأن النوم لا يعرف طريقاً إلى جفوني، و أن الاشتياق قد أثقل كاهلي، و الحنين إليه قد أهلكني، و بأن هناك من يميزه دون مقابل، ولا تنسوا ذكروه ب أسمي لربما يعاني من فقدان الذاكرة، دعوه يقرأ ما أكتب عنه، و فسروا له كل كلمة في حقه، ذكروه ب أني أنظر إليه و كأني فتاةٌ عمياء تنظر للشمس لأول مره، ذكروه بما حذرته يوماً، فسروا له ما أعني أني من أنصار العلاقات السطحية، قدموا له اعتذاري عن كوني لم أحسن الفهم في البداية و وقع قلبي أسيره، عن أني كتبت له كثيراً و نقشت اسمه بحروف لا تمحى أثارها و في كل حرف دقةْ قلبٍ مختلفة، عن كوني فقدت السيطرة على نبضات فؤادي بحضرته و لم أحسن النطق بكلمةٍ صحيحة دون التعثر فيها، و ختاماً لماذا تركتني وحيدةً أيها الرقيق بين كل تلك الفؤوس؟!

الشـهر الفضيل

" مينا راضي

مـعَ بدايـةِ كلِّ شـهرٍ فَضيـلٍ نُقَـرِّرُ مُسـامَحةَ مَـن حولِنا و الصَفـحَ عنهُـم، نَعقِـدُ العَـزمَ عـلى مَحـوِ كلِّ زلّاتِهـم المَنحوتـةِ في أرشـيفِ ذاكِرَتِنـا، نُقَـرِّرُ أن نَبـدأَ صَفحـةً بيضـاءَ نَقيّـةً مـعَ الجَميـع. لكـن هـل فَكَّرنـا يومًـا أن نُسـامِحَ أنفُسَـنا؟ هـل سَـبَقَ و أن سَـمِعنا نَصيحـةً رَمَضانيّـةً أو غـيرَ رَمَضانيّـةٍ تَحُثُّنـا عـلى تَجـاوُزِ ماضينـا أو التَصالُـحِ مـعَ تَجارُبِنـا المُؤلِمـة؟ أظُـنُّ أن الإجابـةَ هـيَ ببَسـاطة «لا» لا يوجَـدُ دَليـلٌ يُعَلِّمُنـا كَيفيّـةَ مَحـوِ الذِكرَيـات أو التَجـاوُزِ عـن أخطائِنـا. فيَنشَـأُ الفَـردُ مِنّـا فاقِـدًا ذلـكَ المِفتـاحَ الـذي يُمَكِّنُـهُ مـنَ الدُخـولِ إلى حَنايـا ذاتـهِ و الغَـوصِ في أعماقِهـا، جاهِـلًا السَـبيلَ الـذي يَقـودُهُ إلى بُـؤرةِ النَفـس. الحَقيقـةُ هـيَ أنَّ الكَثـيرَ مِنّـا لا يُجيـدُ فَـنَّ مُجالَسـةِ الـذاتِ و الحِـوارِ معَهـا، كأننـا هدَمنـا تَدريجيًّـا تلـكَ الجُسـورَ التـي تَربِطُنـا بأنفُسِـنا. و كـما نعلَـم، إنَّ الفَـوضى التـي تَغـزو عَوالِمَنـا الداخليـةَ الموصَـدةَ تُخَلِّـفُ فَـوضى و أدرانًـا تتَسَـرَّبُ إلى علاقاتِنـا بمَـن حولَنـا. عندَمـا تَتَراكَـمُ الشَـوائِبُ التـي تُعَكِّـرُ صَفـوَ علاقَتِنـا بأنفُسِـنا، فـإنَّ تلـكَ الشَـوائِبَ تَتَدَفَّـقُ إلى الخـارِجِ بـكُلِّ سُـهولة! لا يَجِـبُ عـلى المَـرءِ أن يَنغَمِـسَ في تلـكَ الهالـةِ المُحيطـةِ بـهِ و التـي تُدعـى العـالَمَ الخارِجـي، و إلا فسَـيَغفَلُ عـن الامانـةِ التـي وَهَبَهـا أيّـاهُ رَبُّـهُ ألا و هـي النَفـس. عندَمـا نَخنِـقُ ذَواتَنـا بحِبـالٍ مـنَ التَجـارُبِ السـابِقة و نَجلِـدُ أنفُسَـنا باسـتِمرارٍ تحـتَ مُسَـمّى «مُحاسَـبة النَفـس» فسَـتَنهارُ كلُّ علاقاتِنـا الأخـرى و لـن تَبقـى صامِـدة، لأنَّ علاقـةَ المَـرءِ مـع ذاتِـهِ هـيَ البُنيـةُ التَحتيّـةُ لسـائِرِ العَلاقـات، هـيَ اللّبِنـةُ الأولى لـكلِّ علاقـةٍ أخـرى يَبنيهـا الإنسـانُ في حَياتِـه.

تيـك .. تـاك!

" منار بوحلوفة

أعشـقك ياصديقـي في وحـدتي ولبيبـي في غفلتـي وملهمـي في شـتاتي ... عزيـزي القمـر إننا متشـابهان! سرت عـلى اكـوام جمـر الخـذلان وسـلكت طريـق النسـيان رغبـة بالظفـر ببريـق ولمعـان ... أردت رؤيـة انعـكاسي عـلى سـطح البحـر فظهـرت لي جليـا يـا قمـر ... إنهـا رسـالة مشـفرة مـن القـدر ... إنـك تشـبهين البـدر والقمـر .... فسـحبت مخيلتـي مـن فطنتـي ورميتهـا بفلـك الدياجـي لتتـشرب بالعتمـة؛ فتضـاء داخـلي إننـي تـوأم القمـر.. أحببـت الغـرق لأول مـرة بسـيرتي، فإننـي أعلـم أن القـروش تخـاف سـطوتي لأننـي حوريـة بحـر، لا تقلـق عزيـزي.. فـلا زلـت أشـبهك يـا قمـر. إننـي الحـرف التاسـع والعشريـن، وملكـة متوجـة شـهر تشريـن، إننـي الحلقـة المفقـودة ونجمـة عـلى سـطح الأرض موجـودة، لا تخـف فإننـي أشـبهك أنـت يـا قمـر! إننـي شـمس براقـة ولتحقيـق أحلامـي تواقـة، إننـي وردة زكيـة وصفحـة بيضـاء نقيـة. قلـت لـك لا تقلـق لازلـت أشـبهك يـا قمـر!

فتاة الميلاد .. طفلة مايو!

" ليلى محمد

ضعيفة لم أُهزم ، كبيرة لا أشيخ ، محاربة لا أستسلم .. حين أنجبتني أمي لم أرى السرير الأبيض ولم أُحمل على يد الحاضنات ، حين أنجبتني أمي فتحت عيني لم أرى أطباء بزيهم الأخضر ولم أسمع صوت الطبيبة بلكنتها المختلفة لتُبشر أمي بقدومي، حين انجبتني أمي أتيت دون أن تنهرها الممرضة كي تساعدها لخروجي و دون إثبات أو ورقة لتوقع عليها و بدون شريط وردي يُعلق بمعصمي مكتوباً عليه « layla". مختلفة حتى حان قدومي ، أتيت دون أن أُحدث الضجيج أو أن أجعل أمي تتألم طويلاً ، لم أُيقظ أبي من نومه البته ،، ولم أتأخر في جعلها تذهب و تعود لأجهدها بخروجي ، لحظة و فتحت عيني في منزلي و بغرفتي و أمامي سيدة منطقتي و داية حارتي كما يقولون .. ولم تضعني في سلة موسى كباقي الأطفال .. خرجت هادئة ، صامتة ، مختلفة ..

يا حلوة مايو ..

تأثير التفكير في الصحة (١)

" إبراهيم العرعاري

سمعنا دوما عبارة العقل السليم في الجسم السليم منذ نعومة أظافرنا هل أدركنا حقا هذا، هناك مبدأ يقول: نحن نحصل على ما زرعناه بداخلنا فقط، إن الذي يزرع الصبار يحصد الصبار وليس الورد ، إن المرض جذوره الأساسية في الأفكار، فالجسد المريض يعبر عن نفسه في أفكار مريضة، وكثيرة هي القصص التي تؤكد هذا، في جلسات الكوتشينغ يخبرني الناس أنهم يشعرون بأنهم مرضى ولكن عند زيارتهم للطبيب يكتشفون أنهم ليس كذالك، لكن التوقع دون زيارة الطبيب مع ممارسة هذا النوع من التفكير يعزز فرص مرض الجسد الى ان يحصل المرض فعليا، وأغلب الأمراض تحصل لهذا السبب، من المهم ان ندرك أن الأفكار الفاسدة تحطم الجهاز العصبي، فيما تزيد الأفكار النقية والإيجابية الجسد حيوية ورشاقة، ويسمى هذا بإضطراب القلق المفرط أو المراق أو القلق المرضي وهو ليس سوى إضطراب زائد من انك سوف تصبح مريضا، وفي الحقيقة ربما ليس لديك أي أعراض جسدية، ويؤكد الدليل التشخيصي والإحصائي للإضطرابات العقلية الذي نشرته الجمعية الأمريكية للطب النفسي أنه لم يشمل المراق كتشخيص وبدلا من ذالك الأشخاص الذين شخصو بالمراق، ربما شخصوا بالإصابة بإضطراب القلق المرضي والذي يكون التركيز فيه على الخوف المرضي ومن ناحية ثانية هناك إضطراب الأعراض الجسدية وهو اضطراب ذا علاقة يشمل التركيز على طبيعة تعطيل الأعراض الجسدية دون القلق من كون هذه الأعراض تمثل مرض معين. وتنطوي أعراض اضطراب القلق المرضي على الأعراض التالية: الشعور انك مريض بناء على إحساسك الشخصي أو ظهور طفح جليدي أو بناء على أصوات المعدة أو الشعور بزيادة دقات القلب، القلق بشكل مفرط بشأن تعرضك لمرض يمكن أن يؤذي أطفالك، الفحص المتكرر لجسمك بحثا عن أعراض تؤكد توقعاتك، البحث مرارا عن أسباب شعورك بما يزعجك في الأنترنيت ، وهذه التوقعات هي مجرد أفكار لكن تكرارها بشكل دوري يجعلها تتسرب الى بدنك هذا ما يقوله الطب الحديث وهذا ما يجعل من التوقعات السلبية أعراض مرضية . المطلوب منك هو متى ما انتبهت للأعراض و إذا شعرت بأن هذه المشاكل تزداد حدة يمكنك التواصل مع الطبيب ومحتمل ان يحيلك الى متخصص في الصحة العقلية اذا كان القلق اصبح حادا، وهذا في الدول الغربية له مشاكل كثيرة مثل ان يسلبك المشرع القانوني حق الأبوة أو الأمومة. ومن أعراض الإصابة : استخدام الأنترنيت المفرط والمدمر للصحة. تاريخ من الإيذاء النفسي وانت طفل. الإصابة في مرحلة الطفولة مرض خطير أو اصابة أحد الوالدين. التهديد الذاتي بوجود مرض خطير ثم ينكشف انه غير ذالك.

تأملات ما بين الفلسفة والعلم!

" آلاء عقيل

إن أول حقيقة من المفترض الركون إليها من وجهة نظري هي تركيب الإنسان المكون من جسدٍ وروح كم يركن إليه بعض الفلاسفة، أو جسدٍ وعقل من منظور علماء النفس، أو جسدٍ وطاقة من وجهة نظر الفيزيائيون. لن يشكل ذلك بالأهمية القصوى لطالما كانت الماهية واحدة وإن تعددت صياغتها واختلفت! فإنها تبقى ذلك الجزء الوحيد الذي يتعدى الجسد وحواسه الخمسة. ومن هنا تحديدًا كانت أول حقيقة عن نفسها. وهي أن اشكال الحقائق تختلف باختلاف العقل الذي يدركها، بشكل رئيسي ومبدأي، وبناءً على ذلك فإن منهجية الحقائق تختلف كذلك باختلاف إدراكها. ومن غير المنطق بالنسبة لي أن أعمم منهجية واحدة للحقيقة والبحث عنها وقبولها دون الأخذ بعين الاعتبار بقية المناهج الأخرى. وما يستنبطه عقلي من هذه الحكمة الإلهية هي أننا أبدًا لن نصل للروح وحقيقتها بمنهجية بحث حقيقة الجسد,وبرغم تحفظ العلم وحساسيته مع كل ما يتجاوز الحواس الخمس إلا أن ذلك يعكس سبب حقيقة هذا التحفظ. فكمن يخاف من الظلام ويظل يتجنبه دائمًا لأنه يثق بما يراه فقط في الظلمة، فإنه برغم كل ذلك هو يعكس أن هناك وجود لهذا الظلام وإلا لما خافه! والعلم يسعى دائمًا لدحض كل ما يتعدى الحواس الخمس والتشكيك بحقيقة ما دونهم، ولكنه يعرف تمام المعرفة أن هناك حقائق لا يمكن الأخذ بها بالحواس الخمس مطلقًا. ولذلك فإن سر الحضارات العظيمة كالحضارة الفرعونية لا زالت لغز وكنز دفين بالنسبة للعقل العلمي ولو أنه فكر في قبول وجود أبعاد أخرى تخضع لقوى أعلى من تلك الحواس الخمس لكانت فكرة وجود بعد خامس أو حاسة سادسة هي الإجابة الأمثل والممكنة لذلك بما يتوافق هذا الرأي مع معظم الفلاسفة الغربيون والشرقيون فيما يتعلق بالأبعاد الأسمى من حدود الجسد وتأثيرها على العقل البشري. أو كما يدلي بعض علماء العصر بما يدعم ذلك من نظرية الأوتار وأبعاد الكون. ولذلك فأنا شخصيًا اتصالح مع فكرة تنوع منهجية الحقائق وقبولها دون الأخذ المطلق لها. ولم أفهم لماذا تحديدًا حتى الآن مازال الوعي البشري عالق في حدوده الخمسة وينكر المحاولة حتى في الخوض وتجربة واختبار ماهو أبعد من ذلك. خصوصًا أن حقيقة الموجودات لا يتعلق بوجود الحدود الفيزيائية فقط. كما أن ثقة العلم في الحدود الفيزيائية لم تعد جديرة كالسابق. فالعقل بإمكانه اختلاق الكثير من الأوهام وتجسدها للحواس كما لو كانت حقيقية بل ويتعدى ذلك التأثير الحقيقي على الوجود الفيزيائي. كحالات الهلوسة والفصام. فالتحدي إذًا لاختبار الموجودات مازال قائم في كل أبعاده ،وليس من الحكمة بالنسبة لي أن يستقصي الإنسان بعضها بغرض عدم ثوبتها ضمن معايير لا تتوافق أصلًا مع بُعد وجودها وجدارتها بالبحث ويحرم نفسه من التطور ضمن نطاقات أخرى من الوجود التي يمكننا الاستدلال بها. فالعقل البشري يعرف تمام المعرفة أنه ماهو إلا محض طاقة متفجرة في هذا الكون ولكن رغم ذلك إنه على غير استعداد بأي شكل من الأشكال أن يختبر هذه الطاقة ويجازف في المحاولة حتى. إذا كما أن الطريق الذي ليس فيه أضواء كهربائية والذي لا ترى أعيننا ملامحه بوضوح لا يعني أنه غير موجود، أو غير حقيقي! هو يعادل أن ماتراه أعيننا في الضوء لا يعني بالضرورة أنه موجود فعلًا وحقيقي!

إضاءات أسرية

التعامل بعد الطلاق!

" أبو بدر

قال تعالى: {وَلَا تَنسَوُا الْفَضْلَ بَيْنَكُمْ إِنَّ اللَّهَ بِمَا تَعْمَلُونَ بَصِيرٌ} أي لا تنسوا أن تتعاملوا مع بعضكم البعض بالفضل والإحسان بأن يعطي الرجل عند الطلاق تمام المهر أو تترك المرأة نصيبها كله أو بعضه فحثهما الله جميعا على الإحسان بعد فراقهما لبعض، فكيف بزوجين لم يفترقا بعد، فمن أعظم أسباب البركة في الحياة التعامل بالفضل والعفو والإحسان، فمن ترك شيئا لله عوضه الله خيرا منه.

الرضا وهرمون السّعادة!

" نورة عبد الله آل قراد

يا بُنَيَّ، دعني اخاطبك بما يجولُ بداخلي وأُظهِرَ لكَ بعضاً من مخاوفي أُريد أن أوصيك بعباراتٍ لاتغفل عنها!!!
يا بُنَيَّ، عندما أوجدنا الله على هذه الدنيا لم يدع مجالاً للعبث بل احكم وقدر ودبر وجعل كل اقدارنا وأرزاقنا واعمارنا في كتابٍ مبين عندما ترى غيرك في خيراً عظيماً ورزقاً وفيراً فلا تدخل في دائرة عدم الرضا بما بين يديك ومراقبة وتمني مايملكُ غيرك الرضا نعمة تُدخل الى قلبك السعادة والى روحك السلام كن قانعاً راضياً لاتنظر في يومٍ من الأيام إلى أحد فتُصاب بحالةٍ من الإدمان يصعُبُ التخلص منها ادمان مراقبة حياة الناس وما يملكون وكيف يعيشون !!
فقد يكون في منعِ الله عنك ماتراه لدى غيرك وليس معك خيراً تعجز افكارك عن تقبله!
يا بُنَيَّ، عندما ترضى النفس بما اعطاها الله وبما قدر عليها فإن ذلك يُرقي نفسك إلى اعلى المراتب ويُهذبها على الإبتعاد من ذلك الظلام الذي بداخلِ كلٍ منا ويقترب من النور في الجانب الاخر من ابعاد نفوسنا واطوارها الرضا ومعادلة جذب هرمون السعادة الناتج من الإيمان الخالص واليقين الصادق بأن تعلم أنَّ ما أصابَك لم يكُنْ لِيُخْطِئَك، وما أخطَأَك لم يكُنْ لِيُصيبَك، وهذا حديثٌ عن خير البشر عليه السلام فالرضا حالة من الطمأنينة بأن الله لن يتركنا حيث تسكن ارواحنا تحت جريان اقداره وقلة الرضا تكمن في عدم معرفة الله التي نستشعرها في الكون باكمله وفي النعم التي يغفلُ عنها الكثير ويضيعها بعدم الشكرُ والرضا بها سوا كانت نعماً مادية او معنوية فيزيد قبول الانسان لنفسة ويعزز الرضا من ثقةالانسان بذاته ونزع الغيرة وحب المقارنة بغيره ! فالله خلق كلٍ منا ولدية مميزات لايرآها إلا عندما يبدا يبحث في ذاته. فيعلم أن كلاً منا يوجد لدية البصمة الخاصة به كن راضياً بما لديك من نعمٍ.. تعش في سعادةٍ بلا ندمِ وصارع نزوات القلوبِ.. بكبحِ جماحها والطمعِ اذا وصلت في يومٍ الى قمة القناعةِ ي فتى ملكت مفتاح باب الرضا وخزائن العلمِ وزانت دنياك بمعرفةِ حقائق رضاك عن ذاتك وسكنت طمأنينة النفوس قلبك واكتسى بهجته بحليةِ السكونِ وقنعت بذلك نظراتِ العيونِ سألت الله أن يرضيك ويرضينا بما قسم لنا ويبعدنا عن فلتات الفؤادِ و تيَّهه فيما ينعمون به العباد من عطايا الله لهم بما قسم من الارزاقِ اظهر ذلك الكنز بداخلك وابحر به فالرضا يوصل بك الى شُطآنِ الأمانِ من نزوات الطمع !
قال تعالى :- {يَهْدِي بِهِ اللّهُ مَنِ اتَّبَعَ رِضْوَانَهُ سُبُلَ السَّلاَمِ وَيُخْرِجُهُم مِّنِ الظُّلُمَاتِ إِلَى النُّورِ بِإِذْنِهِ وَيَهْدِيهِمْ إِلَى صِرَاطٍ مُّسْتَقِيمٍ }
جعلنا الله وأياكم ممن كان راضياً مرضياً ورضي عنه.

دعـوة للتغييّر!

" وفاء آل منصور

تغيروا أو بالأحرى «غيروا تفكيركم تتغير حياتكم» هكذا تكون بداية معظم الكتب في التنمية الذاتية لكتاب ومحاضرين عرب وأجانب على مستوى العالم .. الدكتور إبراهيم الفقي أحد هؤلاء العباقرة في هذا المجال , لقد أستدل وبكثرة في كتابة الشهير (قوة التفكير) بقولة تعالى : «إنّ اللهَ لا يُغيّرُ ما بقوْم حتى يغيّروا ما بأنفسِهم» وهذا دليل قوي من الخالق. عز وجل على ضرورة تغيير أنفسنا من الداخل بدلاً عن الركض وراء مسببات التغيير من أشخاص وظروف نظن في قرارة أنفسنا أنهم سيغيروننا في أي لحظة نريدها وفي أي وقت نريده , وكأن عملية تغيير أفكارنا من سلبية إلى إيجابية مسألة أو معادلة صعبة في نظر البعض , وهي ليست كذلك وإنما استراتيجية سهلة تحتاج إلى الصبر والممارسة المستمرة في تغيير مسار هذا الكم الهائل من الأفكار اليومية .. ما تحتاجه هذه الأفكار هو الاتجاه الصحيح والوضعية الإيجابية لكي تستقر وتنمو عليها طوال اليوم , يقول إبراهيم الفقي في ذات الكتاب «من المحتمل ألا تستطيع التحكم في الظروف , ولكنك تستطيع التحكم في أفكارك , فالتفكير الإيجابي يؤدي إلى الفعل الإيجابي والنتائج الإيجابية» أيضاً يقول المثل «أينما ركزت الانتباه تدفقت الطاقة وظهرت النتيجة». ما نطمح إليه هو ذلك التغيير الجذري في شخصيتنا الإنسانية كي تصبح شخصية متوازنة, متفائلة, صابرة, حامدة وشاكرة لله عز وجل مبتعدة عن القتلة الثلاثة كما سماها الدكتور : إبراهيم الفقي وهي : اللوم, النقد, والمقارنة .. هذه الأمور الثلاثة هي الموت الصامت , ودون أن نشعر تفقدنا لذة الحياة وتجلب لنا الإحباط الدائم .. يجب أن نُحاول قدر الإمكان أن نبدأ بأول مرحلة من مراحل التغيير الذاتي , وهي اتباع استراتيجية التنقيص والتصعيد التي ذكرها الدكتور إبراهيم الفقي «يومياً اِعمل على تنقيص ما لا تريد , وعلى تصعيد ما تريد , حتى ينتهي تماماً ما لا تريد وينمو ويزدهر ما تريد».. هذه أول خطوة من خطوات التغيير لإعادة تأهيل الصورة الداخلية لأرواحنا .. باختصار اِعمل على تغيير نفسك حتى تستطيع تقبل الآخرين كما هم .!

النفحات الربانيّة.. تجارة لن تبور

" ابتسام سعيد آل بصمة

في كل تجارة ربح وخسارة إلا التجارة مع الله .. ربح مضمون وجزاء معلوم وتجارة دائمة لاتنتهي بوقت ولا زمن ولاعمر فيدخل فيها الغني والفقير والكبير والصغير والصحيح والمريض والعربي والأعجمي .. باب مفتوح .. بل صفقات ومواسم ونفحات من الله تضاعف فيها الحسنات وتُكفّر فيها الخطايا والسيئات ،وهذه النفحات ((أياماً معدودات)) فيُفتح السباق ويبدأ الانطلاق .. ومن هذه النفحات .. مانعيشه هذه الأيام في هذا الشهر الفضيل مابين جمال نهاره ولذة قيامه ، فهو الشهر الذي أُنزل فيه القران من بين سائر الشهور جملة إلى السماء الدنيا .. شهر تلاوة القران والصيام والقيام شهر العتق والغفران شهر الصدقات والإحسان شهر إجابة الدعوات وتحقيق الأمنيات ، تُفتح فيه أبواب الجنه وتُزيّن لتشتاق النفس إليها ، وتُغلق أبواب النار لتهدأ وتطمئن النفس . قال الرسول صلى الله عليه وسلم ((من صام رمضان إيماناً واحتساباً غفر له ماتقدم من ذنبه)) رواه البخاري ومسلم رمضان مدرسة إيمانيه أخلاقية تربوية صحية .. تزكية للروح وتهذيب للنفس و رُقي للأخلاق وصحة للجسد ، فهو دورة سنوية تدريبيه عمليه لجميع الجوانب في حياة المسلم . والمؤمن الفطن دائم التجارة مع الله يغتنم الفرص والمنح الربانيه قال تعالى ((يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا هَلْ أَدُلُّكُمْ عَلَى تِجَارَةٍ تُنْجِيكُمْ مِنْ عَذَابٍ أَلِيمٍ (١٠) تُؤْمِنُونَ بِاللَّهِ وَرَسُولِهِ وَتُجَاهِدُونَ فِي سَبِيلِ اللَّهِ بِأَمْوَالِكُمْ وَأَنْفُسِكُمْ ذَلِكُمْ خَيْرٌ لَكُمْ إِنْ كُنْتُمْ تَعْلَمُونَ (١١) يَغْفِرْ لَكُمْ ذُنُوبَكُمْ وَيُدْخِلْكُمْ جَنَّاتٍ تَجْرِي مِنْ تَحْتِهَا الْأَنْهَارُ وَمَسَاكِنَ طَيِّبَةً فِي جَنَّاتِ عَدْنٍ ذَلِكَ الْفَوْزُ الْعَظِيمُ (١٢) ويشتد السباق عند زيادة الأجور فكان النبي صلى الله عليه وسلم أجود مايكون في رمضان فيجتهد في العشر الأواخر وفي الصحيحين كان إذا دخل العشر أحيّا الليل وأيقظ أهله وشد مئزره ، ويتحرى فيها ليلة القدر ليلةُ خيرٌ من الف شهر ، ليلة تتّنزل فيها الملائكة فيعم فيها الخير والسلام والرحمه (سَلَٰمٌ هِيَ حَتَّىٰ مَطۡلَعِ ٱلۡفَجۡرِ) ليلة تُقدر مقادير الخلائق وتنزل من اللوح المحفوظ إلى الصحف من الأرزاق والآجال . فكلُ هذه الفضائل العظيمة فرصة لشحذ الهمم وتجديد العزائم والتنافس على النفحات الربانية . وفرصة لكل مقصر ومفرط ومذنب بإعادة حساباته وتجديد العلاقه مع الله في مواسم الخيرات . اللهم لاتخرجنا من رمضان إلا وقد تقبلت طاعتنا وغفرت ذنبنا وحققت آمالنا واستجبت دعواتنا وأصلحت أحوالنا وقدرت أجمل الأقدار وأسعدها ، وممن فاز برضوانك ونفحاتك ورحماتك يامجيب الدعوات .

بدأ الهـدوء يسـود!

" عذراء أمين

بدأ الهدوء يسود وعقارب الساعة تتسابق بانتظام تسرق كل شيء منّا كأنها طاحونة الموت تسحق أحلامي كرسي فارغ يلوح لي نافذة تحكي روايات اجيال وقفوا امامها محتمين تارة وتارةً سجناء انا أنثى ترفض الانصياع لرجل متمرد وانا جالستاً افكر في اللاشيء تتزاحم في رأسي افكارٌ شتى يشد انتباهي فراغ عفوي على خصر الستار ينساب منه بريق القمر وأنا وسيجارتي العشرون أو اكثر بقليل نتابع هذا الحدث الفريد بتمعن يعتلي سقف ذاكرتي صدى صوتهُ تجتاحني كلياً للحظة تنساب في مجرى الدم معلنةً عن احتلالي ولو كان كل احتلالٍ بهذا الشكل والمذاق لفاح العطر من فوهات البنادق بدل البارود على مدى العقود الثلاث المنصرمة امسك هاتفي بحثاً عن لاشيء الهي نفسي به اتربص صندوق رسائله لعلهُ يمطرني بالتحايا والاشتياق المنتظر اسرق انظاري للقمر مرةً اخرى من شق الستار ابتسم تلقائياً اعتدت على محادثتهُ عند غيابهُ بدلاً منها يوشك آذان الفجر أن يرفع يهجع كل شيء حولي إلا قلبي وعقرب الساعة تنطفئ الاضواء ثم ارتمي بحضن وسادتي معلنتاً الاستسلام والخضوع مر يومٌ آخر ولم ارتوي من ترياق الشوق من كلماتهُ التي تلامس جوارحي بكل ما أوتيت من سعادة اقنع نفسي وأعجز عن اقناع قلبي أنهُ سيأتي غداً وأنا أنتظر غداً بفارغ الصبر.

الازدواجيّـــة!

" فاطمة حسين

الازدواجية تعني وجود أكثر من معيار أو معدل محدد في التعامل مع قضية ما، لاسيما القضايا الاخلاقية والفكرية تُعتبر الازدواجية في مستحدثات المواضيع وهي مُرادف مُميز للنفاق فتارةً ترى مثقف مُزيف يطالب بالتحرر والديمقراطية وتقبُل الآراء وفي حينٍ آخر تراه يتهجم لمن ينتقد الخطوط الحمر المُفزعة لديهِ هناك معايير غير أخلاقية تتوافق مع الازدواجية وتتركز بشكل عام ما بين الواقع والمواقع الإلكترونية. حيث تجد من يطرح سياق القضايا ويدافع عن حقوق الإنسان والإنسانية بينما في الواقع هو لايُساعد ضرير بعبور الشارع تجد من يتحدث ويطعن بشرف الناس لأنها غير لائقة بنظرهِ بينما هو في الواقع يفعل الأدنى منها يتمحور هذا الموضوع بشكل خاص عندما نرى الأسر التي تتعرض بناتهم للاغتصاب هم نفسهم من يكتمون على الموضوع ولا يُطالبون بحق أبنتهم ومُحاسبة المجرم وزجهِ في السجون تحفظاً على سمعة الأسرة وبناتها وتراهم في قضايا عديدة يحاولون ترتيب زواج هذا المجرم بأبنتهم البريئة لإسكات العيب ولكي لا يعلم بهذهِ الجريمة أحدٍ غيرهم رغم أن أبنتهم هي المظلومة. أو تجد من يصدع رؤوسنا بالدين والتدين في المواقع ويحتل مركز استراتيجي في انتقاد عيوب الناس بينما هو في الواقع ربما من مدمني الخمر أو من المتعرضين للناس في الطرقات, نا من المؤمنين بالقانون الذي ينص على أن التشدد الأخلاقي الضاهر يقابلهُ تسيب أخلاقي في الخفاء في أحيان كثيرة. فمثلاً الأب الذي يعنف ابنتهُ لأنها طلبت الواجب الدراسي من زميل لها في الدوام هو نفسهُ من يخون زوجتهُ في مُعظم الأحيان، لأن الازدواجية الأخلاقية هي التي تقود طبيعة الحال للتناقضات كوصفاً دقيق للكاتبة نوال السعداوي هذا في ما يخص الازدواجية الأخلاقية, ولو أردنا قياس الازدواجية الفكرية لوجدناها مُتمثلة في فريديريك إنسل الملقب نفسهِ (بالبروفيسور)،فرانسوا هزبورغ من أكبر المتناقضين في قضايا الأمن الاستراتيجي، تيريز دلِبش مديرة الشؤون الاستراتيجية في وكالة الطاقة الذرية كما وصف مقالاتهم وكتبهم المتناقضة الكاتب الفرنسي باسكال بونيفاس في كتاب المثقفون المُزيفون وهو يتكلم عن الزيف في الاعلام وقضايا الحروب بدعم ديمقراطي مُتناقض ومُزيف من قِبل المُثقفون المُزيفون أمثالهم كقاعدة أساسية للآلاف من مُمارسي الازدواجية في العالم.

العالم بين كورونا ولقاحه!

" شيماء القوري الجبلي

في أواخر السنة الماضية ٢٠١٩ ظهر فيروس مرعب سريع الانتشار في مدينة «وهان» الصينية لينتشر بسرعة فائقة في العالم أجمع. وكان سببا في ضجة كبيرة في الاعلام، حيث نال تفشي هذا الفيروس تغطية إعلامية كبيرة من بين كل الأوبئة التي اجتاحت العالم على مر السنين. انتشر هذا الأخير في جميع بقاع العالم بسرعة البرق .و نتج عن هذا الفيروس العديد من الإصابات في جميع دول العالم وحصد حياة الكثيرين.

وبدأت دول العالم رحلة اختراع لقاح ضد هذا الفيروس ،حيث تُعتبر اللقاحات الفعالة ضد «كوفيد-١٩» معجزة علمية، لكنها معجزة لها تأثيرات جانبية سياسية بغيضة ، ممكن أن تنشئ حربا عالمية . رغم الشائعات المنتشرة في كل العالم ، أن اللقاح له أثار جانبية سلبية وخطيرة على الصحة فالدول تتسابق للحصول عليه لتطعيم مواطنيها من الأجل رجوع للحياة الطبيعية.

كانت السابقة لطلب للقاح وشراءه هي الدول الغنية ، أما بالنسبة للدول الفقيرة تبقى الصورة غير واضحة .بدأت عملية التطعيم ضد الفيروس بعد أقل سنة من اكتشافه ، ولكن طرح اللقاح على العالم لم يكن متساويا على أي حال . تمكنت بعض الدول من الحصول على للقاح ومنحه لنسبة كبيرة من سكانها ، ولكن الكثير من البلدان الأخرى مازالت تنتظر دورها في الحصول على الجرعة الأولى من للقاح .

تعطي معظم الدول الأولوية في منح الدورة الأولى من التطعيمات للذين تجاوزوا الـ ٦٠ من أعمارهم ، والعاملون في الصفوف الأمامية كالأمن و الأطر التربوية و أطر الصحة.

وفقا لصحيفة الإندبندنت ، الدول التي تتصدر عملية التطعيم بلقاحات كورونا في العالم حتى الآن هي الولايات المتحدة حيث أنفقت مليارات الدولارات في تمويل الأبحاث في إطار برنامج عملية «ورب سبيد»، فقد وافقت على لقاحي فايزر بيونتيك ومودرنا. ثم إسرائيل والصين ، بريطانيا ، كندا و تشيلي ، ألمانيا تركيا و سنغافورة..وغيرها ، أما الدول العربية هي الدول الغنية (الإمارات والسعودية و البحرين وقطر..) بعدها المغرب ثم الكويت..

أصبح لقاح فيروس كورونا سلعة تباع و تشترى إذا كان لديك المال تشتري وتلقح مواطنين بلدك ، أما إذا كان العكس فانتظر حتى النهاية إذا بقي شيء تشتريه بثمن بخس أو تأخذه بمقابل آخر.

إضاءات أسرية

الأسرة (الدائرة الصغرى)

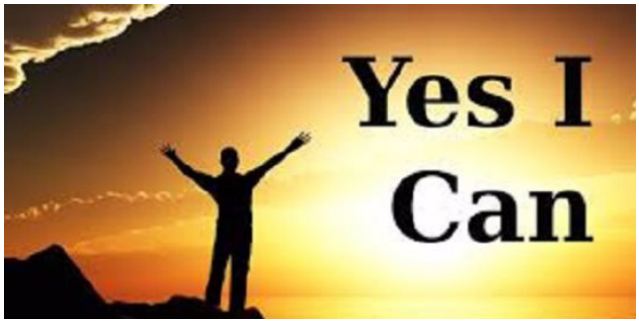
" أم سيف

يشكل الأب والأم والأبناء دائرة صغيرة والقبيلة دائرة أكبر والدول دائرة أكبر في الدائرة الكبيرة من هذه الدنيا، وكلما تمت إدارة الدائرة الأصغر وهي الأسرة بطريقه سليمه كان إدارة الدائرة الأكبر وهي الدول وجميع من الكون أسلم، وسلامة الدائرة الصغرى(الأسرة) يعتمد على مدى وعي الأبوين بدورهما الحقيقي تجاه نفسيهما وأبنائهم الكلام عن التربية قد ملأ جميع الأصعدة، لكن المهم أن يدرك الجميع أن أساس سلامة الأسرة أن يقوم كل مسؤول بمسؤوليته وأن يعطى كل ذي حق حقه.

عدم الاستسلام!

" نورة القبيسي

كانت الرغبة هي عدم الاستسلام ولكن ساءت بنا الحياة حتى تغيرنا، لقد طالت مواساتنا على أنفسنا لدرجة العجز، لا نعلم كيف يمكننا التعايش مع هذا الشعور؟ هل فقدنا الإحساس وجُردنا من المشاعرلنقسوعلى أنفُسنا لهذا الحد! ام رفعنا راية الاستسلام بهذه السهوله؟ نريد التخلص من هذا الشعور والقضاء عليه، لكن لانعلم كيف ومتى وأين نبدأ وماذا نفعل! كابوسٌ مريع وضعنا أنفسنا فيه ولكن رغماً عنّا، وكأننا نريد أن نرى بصيصاً من الأمل لكي نستيقظ، يظنون بأننا بخير ونحن بأمس الحاجه لسندٍ نتكيء عليه، نعلم أن الشعور بالاكتفاء بالنفس شعورٌ جميل ، ولكن تأتي عليك لحظاتٌ تحتاج فيها من يزيح الثقل عنك وتختبيء بين أضلعه، تخبره بما أثقل القلب لدرجة أن الألم أتخذه مسكناً، نعم نحن ننهار بلا صوتٍ وكأننا غير مرئيين، نتخبط حتى خارت قوانا من كل شيء.



إلى فلذة كبدي .. كنان

" خولة الرغمات

أَخُطُ هذه الحروفَ في تاريخِ الثاني عشر من إبريل، في أسبوعهِ الثاني ليوم الأثنين. إليكَ أكتبُ يا منْ رأيتُ النورَ في قَسَمَاتِ وجههِ، يا منْ رأيتُ الحياةَ في ضِحْكَةِ ثَغْره، لَعْمْرِيْ يا مالكَ عمرْي، أنت الأكسجينَ لِرئَتيْ، أنتَ النورَ الذي أهتديْ بهِ في عَتمَتْيْ. بِرصاصِ قلمي، ودموعِ عيْنيْ، وَبإنامل يدي، أَكتبُ لكَ وَصيتيْ... فإني لَستُ أَعلمُ كَمْ سَأعيشُ مِنْ العُمرِّ وأراكَ تَكبرُ أمامَ ناظِرّيْ. أُوصيكَ بِنفسكَ أولاً وأخيراً، كُنْ أميراً في نَظرِّ عينكْ، كُنْ عَظيماً في نَظرِّ غَيرِّكْ، أَصنعَ لِنفسكَ غداً مُشرقاً تُستضاءَ بهِ أنتَ وعائلتكَ. كُنْ خَلوقاً، مُحباً لِغيركْ، كُنْ مُواظباً على صَلاتِكْ، كُنْ مُداوماً على التسبيحِ والاستغفارِ، صَّلِ النوافلَ ولا تُسقطَ صلواتكْ، أُوصيكَ بصلاةِ العشاءَ قبلَ نومكْ، نَمْ مُستغفراً يا قُرَّةَ عينيْ كُنْ مُطيعاً لوالديكَ، كُنْ لَطيفاً مَعَّ أُمكْ، كُنْ حَنوناً مع إخوَتكْ، لا تَكُنْ قاسيَ القلبِ، كُنْ ليناً في تعامُلكْ، كُنْ مُطبباً لِجرحِ غيركْ، عندما ترى حزيناً خففَّ عنه حزنهُ، وعندما ترى يتيماً مَررَّ بأناملكَ على رأسه، وعندما ترى عاصياً لا توبخهُ، بل انصحهُ مُذكراً إياهُ بالعاقبةِ، صُمْ النوافلَ يا فاطم قلبي، لا تجعل الكَسلَ يَعرِّفُ لكَ طريقاً، ولا تنسى تدليلَ نَفسكُ فهي عليكَ حقٌّ. في هذه الساعةِ، أنتَ في عمرِ الخمسةَ سنواتِ وإحدى عشرَ شهرا، سيأتي يوم ميلادكَ بعدِ خمسَ أيامَ وشهرا، غداً سيكونَ أولِ أيامَ شهرَ رمضانَ المبارك، لقد رأيتُ لِباسَ العيدَ الجديدَ عليك قبل آوانه، كُنتَ فرحاً عندما ارتديت بنطالَ جينزَ أزرق، وتي شيرت أبيض مع جكيتَ جينزِ أزرق مع حقيبةٍ زرقاءَ صغيرة، كانت تنوي أمك بشراءِ الحقيبةَ بأن تضعَ فيها نقودَ العيدَ، ضَحكنا يومها؛ فلقد أَبيتَ أنْ تَخلعَ لباسَ العيدَ، أذكرُ يومها أنكَ كُنتَ تتمخترَ ذهاباً وإياباً كعارضَ أزياء جميل، كُنتَ فرفوشاً، فقد هربتَ عنْ أمكَ مُتعالياً فوقَ كَنبةَ الصالونَ مُختبئاً خلفي؛ كي لا تُخبئَ ملابسكَ للعيد. كمْ أنتَ جميلٌ يا صغيري، فأنتَ العيدَ وأنتَ الجديدَ وأنت القديمَ في قلبي. وآخر وصاياي، فعندما ترى نجومَ الليلَ تَذكرْ أنيْ أُحبكْ، وعندما ترى تجاعيدَ وجهُ أُمكْ تذكرْ أني أُحبكْ، وعندما تَرى ثقلِ خطواتِ والدكَ تذكرْ أني أُحبكْ، وعندما ترى قطراتِ المطرِ تَذكرْ أني أُحبكْ، لا تنسى زيارتي اليوم في قبري، فأنا ما زلتُ أحبكْ.

عبدة الشيطان!

" ريم سليمان الخش

يُربّطُ العبدُ من أخلاقه الدونِ
لاأفقَ يبلغه فوق السلاطينِ
إنْ غلَّ عالمه والخبز يملكه
يرضى بقسمته والنفسُ في الهونِ
*
الذل شيمته ماضٍ بخيبته
لامشتكٍ قدرا يسقي الأمرّينِ
برسيمه عفنٌ والسوط يجلده
صبرٌ عقيدته ..(قالوا من الدين)!!
*
قد حُرّفت كذبا أسفار خالقه
لوحٌ يسطره بوق الفراعينِ!
معبودهم شبقٌ بالدمّ منغمسٌ
أحجار معبده : عظم المساكين
*
في صرحه صنمٌ للحرب يدفعه
من أجله صرفت أموال قارون !!
هو الكبير فلا سلطان يبلغه
طالت حميّته كلّ الملاعينِ
*
فابدأ بأكبرهم كسرا بلا وجلٍ
أو فانتظر فغدا ..ذبح القرابينِ

سقوط حر!

" هبة أبو زيد

سقوط حر
أنام بين أكفانى
فتخنقنى وترعبنى
فاخرج فى الهواء قدمى
واخرج فى الهواء كفى
وافتح فى ظلام
الليل عينيا
أنا حيه أنا حيه
أخاف الموت
أطلبه فيرفضنى
وأخشى النوم
فى الظلماء والضي
فأ حلا مى
كوابيس ترافقنى
وأيامى مصابيح معطلة
تمزقنى أحطمها وأزرع
فى ربوع الخوف أمنية

ساحل الهجر

" خلود الحسناوي

أشعر بقربك مني
أشعر بروحك حولي
لم لاتفارقني ؟؟
تركتك لسعادتك ..
وتركتني لشجوني ..
اشعر بك معي .. رباه رباه ..
أكاد أمسك بك ، لا كخيال
او كروح تتحرك .. لا ،
لا ليس حقيقة
إنما هي أحاديث النفس
وهلوسات محموم
قد ناله إعياء من الهجر ..
او هي وعكة أشبه
بمسموم .. ياصحوةً
من بعد وهم عودي ،
قد مللت الخيال ، تعبت
منه .. ومن كل هذا الترحال ..
أريد أن أستعيد وجودي ..
ربما أرسي بمركبي
على ساحل الهجر ،
وأنسى ماقد مضى ، ربما ..
وأصحو من ذلك الكابوس،
ربما .. وأرمي بكل
ذكرياتي في ذلك البحر ..
فلا خيال ولا شجون
ولا هواجس ولا أحزان ..
هل سيأتي ذلك اليوم !!.

ملاك قلبي

" جمال الأغبري

أتى وقت أحسست أني طائرا..
أجوب السماء
والأشجار أغصانا حائرا..
أقفز فرحا فيغتابني
السرور أشواقا مغردا..
تحضنني بكلتا يديها
حتى تأخذني مرافقا..
تضمني الى صدرها
فيهتز قلبي هائما..
ينسى كل شيء يراه
كالسراب ظاهرا..
يعيش معها ولها
يكون ملاكا متوهجا..
هكذا يستصيغ
الحياة أميرا حاكما..
بيده يتلمس الطريق
الى رغد سابحا..
لا ظلام يقترب ولا سقوطا مدويا..
لا هروبا يستمر ولا شرودا واقعا..
وجد السعادة والأحزان
صارت ماضيا..
كان مع الوحدة متيما
وراغبا لها عاشقا..
يجد الراحة والاستراحة
من الأوجاع هاربا..
جل اهتمامه وحيدا في
عالمه لا شريكا منصتا..
يساور الآهات والألم
والشتات شريكا قاسما..
حتى أتت ولعالمه
أصبحت أسيرة راضية..
مفعمة بالحياة
ووجهها أبيضا لامعا..
بانت تفاصيل بها شغلت
علوم حياته وآنسة..
جعلت من عالمه
ورودا وأزهارا متناثرة..
زرعت به زمردا
وياقوتا ولؤلؤا متلألآ..
أصبح كالفراشة طائرا
من هنا وهناك راسيا..
يتبعها ولها صار ملونا
بألوان قوس قزح ظاهرا..
هذا من كان بالوحدة
مشهورا والكل له عارفا..
أصبح الآن ملونا
وبالحياة مفعما وراغبا..
لأنها سلبته وانتشلت
ذاك الظلام الكاسيا..
فاستبدلته بأحاسيس
ومشاعر من قلبها صادقة..
فمال لها وصار أسيرا
وبسجنها عاشقا ومتيما..
هذه الحياة؛ فأما لغيرها
يا انسان لا تحتضن..
لا تسرح مع الوحدة ستقودك
الى أمواج الظلام الحالكا..
ابحث عن من يهديك
الحياة سراجا نائرا..
وأترك الأوجاع ف الله
وحده قادرا واهبا..

أرني ما فعلت!

" أمينة سوغي

فقد انهالت علي تأويل أحاديث شخصتني لم أكن أنتظر أن يسبقني النور عندما اعتالت نفسي قمما لم أكن أري سوي أنفي الذي علا علي التراب نسيت و تناسيت أن العالي هو من كان فوق العالمين أرني ما فعلت أواريك سوءاتي و الدني ماكان ذنبي أن بيئتي أحاطتني بشوك غرس في قلبي فذاك حضن الذئاب سد و ساد ذاك القوس و احتمي ليرتجل كسور يغطي ما رأي و السور أخذ يترنح كمخمور وذا الخمر مؤنسه أي مجتمع أري ولو ساد السواد و غطي النور فما نريد العيش فقد خذل الجميع وآدم و أخرج من الجنان بتفاحة ولم تغمض جفونه حتي عاد للدني و هنا ابتدأت قصة العاصي والتائب نحن بشر و أبناء نبي خطيء و ما عصمنا من الذنب فقد خلقنا من طين فأين المعصوم والأنبياء بكوا خوفا من جهنم ألا يحترقوا ونحن لازلنا نجوب و نخطيء والدنيا تدور بنا حتي نعيش لذاتها وننسي قرب القريب و النعيم الأبدي .

كلمات المنفى!

" عبد القادر زرنيخ

هنا في الخلود أضعت ذاتي من ذاتي وراء السطور
أنا في البيت سجين المنفى لا أفقه حتى مفردات البحور
أقدم رسالتي من جراح الأرض وحزن المنفى على أسوار الثغور
لا تنتهي الأيام بساعاتها ولا بفصول الضجيج
تنتهي بالمنفى إذ توقفت كل الفصول كل الحروف
أنا بخير فقد رصعت منفاي بدمعة من غد
دمعة من قلم جعلت للسنين العجاف قيمة وسطور
هل يضيع المنفى بخطاي أم تضيع الخطى بمنفاي
تاهت الجراح بعروبتي وسقطت كل لوحات العصور
ماذا جنيت من الدروب حتى أمزق تحت الأوراق
أنثر تحت الكلمات وتضيع العوالم كرجل بلا قرار
هو من هي أمام الضمائر فلا نحوية بيضاء تفرحني
كلمات حمراء أدمت قصائدي في هذا الربيع البار
أنتظر الشعارات خارج المنفى لكني قيدت
قيدت بألف منفى بألف تهمة بألف رواية لا تباع
أنتظر من الانتظار اسمه على الهوامش
قيدت بألف ربيع مزق فصولي خارج الأخيار
المنفى يا أماه جريمة لا تحاسبنا عليها الأقلام
المنفى يا أماه عقوبة بلا سجن
إنسان بلا إنسانية بل ضريبة الوجود خارج الأسوار
سأعود ياوطني رغم القيد وعمق الجراح
ولهذا أنشدت الانتظار على دروب الكفاح

أروي تفاصيلي!

" صالح الكناني

أروي تفاصيلي ولَسْتُ بِعَالِمٍ
فلا يَعْرِفُني سوى من خَلَقَ المحانيا
وأَوْدَعَ للعقل ما فيه من خَيَارٍ مُسَيَّرٍ
فما جَنَيْتُهُ كُتِبَ عليَّ فكنتُ الجانيا
أُرْخِي سُدولَ الهمِ في مُقْلَتَيَّ وإنني
على يقينٍ أن من خَلَقَ الهمومَ ذنوبيا
أستغفرُ اللهَ ولكن على حَياءٍ وقِلَّةٍ
فما أكثرَ الذنوبَ التي تَرعى الثوانيا
وما أنقَصَ إصرارُ خَفَّاقيَ فِتْنَةً
سوى تَرَادُفِ النَّكَبَاتِ حولَ نجاتيا
فما بين تَفْريجِ الكُرُوبِ وحِيلَتي
تَذْكِيرُ قلبيَ بالتَناجي للإله وداعيا
الحمدلله سبحانَه عدد ما خلق
وأستغفره وأتوبُ إليه عدد السواقيا
وعدد السموات والأرض وما بينهما
وعدد ما يشاءُ من شيءٍ بعدُ وراجيا
عفوُ الإله ورضوانهُ وأفْضَالُ خَيرِهِ
وأرزاقُهُ تَتْراً تُبَارِكُني تَفُكُّ وثاقيا
فأنا وإن ضَاقَتْ بيَ الدُنْيا فلا
يَعْزُبُ عن ربيَ مِثْقَالُ ذرةٍ بحاليا
وهو الكريمُ المُسْتَعَانُ برَحْمةٍ
كَفُلَتْ لكل الخَلْقِ رزقاً وافيا
فَيا ذَا الجَلال تَكَرُّماً مِنْك عليَّ
أُمْحو ذُنُوبيَ كلها وأرزقني رزقاً كافيا
وأقْضِ عَنِّي كُل دَيْنٍ غَمَّني
واجْعَلْ لِي ذِكْراً بكل خَيرٍ ساريا
يَعْرِفُني بِهِ أهْلُ السَّمَاءِ بِخَشْيَتي
ويَعْرِفُني بِهِ أهْلُ الأرضِ بِمَالِيا
وبِحِكْمَتي وبِرُشْدِ أفعَالي بما
أُوتِيتُهُ من عِلمِ مولاي العليمِ إلاهيا
وبِسُلْطَةٍ تُدْني الخلائقَ مَودةً مني
وحُبّاً في اللهِ الودودِ الخبيرِ مَآليا
وأصْلِحْ لي في ذريتي بكل خيرٍ تَرْضَهُ
وأحْسِنْ لي خاتمتي وأنت عني راضيا
وأدْخِلني فردوسك الأعلى برحمتك
بغيرِ حسابٍ ولا سابقَ عذابٍ حسابيا

تواصل لتحيا!

" سحر الدوري

الإنسان بطبيعته كائن اجتماعي يحتاج الى الشعور بالحب والانتماء والتقدير ممن حوله فالشخص الوحيد يعاني دائما من القلق والملل والوحدة وعدم تقدير الذات وذلك لأن العلاقات الاجتماعية توفر للإنسان الشعور بالسعادة والأمان والراحة النفسية فبالتالي تنتج شخصية سوية متزنة نفسيا وصحيا. فالعلاقات الاجتماعية: هي علاقة تنشأ بين فردين او اكثر تشكل أساس البناء الاجتماعي. فقد توصل مجموعة من العلماء الى ان العلاقات الاجتماعية التي يحافظ عليها الفرد مع اقاربه واصدقائه يكون لها تأثير ايجابي في إطالة العمر وتأخر الشيخوخة وأشاروا الى ان كبار السن الذين اعتادوا طيلة حياتهم على القيام ببعض النشاطات الاجتماعية والزيارات العائلية تكون صحتهم افضل بنسبة ٧٣٪ ويساعد وجود الاهل والاخوة والاحبة والأصدقاء على احتفاظ الفرد بصحة نفسية وعضوية جيدة. وان للعلاقات الاجتماعية دور في تقليل المخاطر الصحية في كل مرحلة عمرية فكلما زادت عدد الروابط الاجتماعية في عمر مبكر كلما تحسنت صحة الإنسان. واثبتت الدراسات أن العلاقات الاجتماعية الناجحة بين الافراد تعمل على تحسين الدماغ والصحة العامة وتزيد السعادة وإن أثرها قد يكون اكبر من أثر الرياضة والغذاء الصحي فهي تطيل العمر. وعلاقتنا بالآخرين تساعدنا في التعامل مع الضغوط النفسية التي قد يكون لها تأثير قاتل فعندما نمر بأوقات عصيبة في حياتنا وندرك بأن هناك من يمكننا الاعتماد عليهم او التوجه إليهم هذا يجعل الأمر اقل اجهادا لأننا ندرك بأنه يمكننا التعامل مع الموقف. وإن العلاقات الاجتماعية الناجحة يقصد بها هي العلاقات الخالية من المشاكل والتي تجسد المحبة والمودة وتمتد بين الزوجين والاسرة والمحيط الإجتماعي وتعطي دعما نفسيا وصحيا واجتماعيا .

أمنية ووصيّة!

" نبأ التاج

لعلّك الآن جالس على كرسيّ مكتبي الأبيض، تتحسس أشيائي المبعثرة علّك تجد بعضاً مني.. بقايا لمساتٍ وحبٍ اعتدت تركها هناك. تلمح عيناك صورة التقطت ابتسامتي العريضة التي لا يرسمها على وجهي أحد غيرك، وهناك تحتها حيث تجده.. مغلّفٌ يحوي قلبي على شكل وصيّة. ترتعش أناملك وأنت تفتح آخر ما تركته ورائي قبل الرحيل، تخونك مقلتاك وتنهمر دموعك قبل أن تبدأ، فتمسحها في تماسك مزيّف وتضع نظاراتك على عجل، ثم تقرأ: «أكتب إليك وصيّة موتي الذي لا أدرى متى سيحين، وفي قلبي أمنية ورجاءٌ معلّق أزرع تلهّفي إليه في كل حرف أنقشه هنا.. على الورقة البالية المضمّخة بدموع ابتهالاتي. رجوت الله دوماً أجلاً أموت فيه قبلك، أن يواري جسدي التراب قبل جسدك، أجلاً أتلفظ فيه بآخر أنفاسي وأنت لا تزال حياً ترزق. كنت أرى سنين العمر بادية في تقاسيم وجهك، حيث يغزو الشيب رأسك، وتسلبك الهموم عافية لكم تمنيت دوامها عليك، أراك بدأت تتّكز على الأشياء من حولك، أو تخطو خطواتٍ عرجاء بعد أن خانتك قدماك. أراك لا زلت مبتسماً تخفي آلامك عنا حتى نضحك سوياً وتئن فيما بعد وحدك. ولست تدري يا أبي، كم أحببت رؤيتك تضحك، سعيت وعملت وضحّيت لأرى ابتسامة تشق وجهك الجميل في كل لحظة، وكم مرة خبأت سعادة قلبي الذي ينهض في كل مرة تشرق فيها ضاحكاً يا شمس صدري. آه لو علمت كم صعب على قلبي أن تساوره هواجس فقدانك، فكيف أحيا في مكان أنت لست فيه؟ فما وجدتُني إلا خررت ساجدة لربي في عجز عميق، أتضرع إليه ليأخذ روحي المتعلّقة بكل تفاصيلك. وفي الحقيقة إني لا زلت أتضرع، وأحن إلى يوم أغادر فيه عالماً ينعم بوجودك، فإن كنت تقرأ الآن سرّي الذي لم أبح به إلا لله وحده.. فيبدو أن حلمي تحقق، فالحمد لله يا أبي، فإنّ الله أرضاني، فهل لك أن ترضيني أنت كذلك وتعيش غداً تضفي إليه النور والبهجة بسحر ابتسامتك؟» هل أنت الآن.. تبكي؟ لست أدري، فما هذا إلا مجرد تخيّلات نسجتها من وحي اشتياقي إليك، والآن أنا سأنام في سلام عميق.. دفئني واحتوي جسدي البارد أيها التراب.

السّعادة في العبادة!

" شيخة الخزيمي

قال أهل العلم أن السعادة في العبادة والأنس بالله والسرور بمناجاته ، سرور لاينقطع وبهجة لاتنتهي . الإلتزام بالعبادة وبالذكر والطاعة يجعل الإنسان يعيش آمناً ومطمئناً سعيداً ، قال الله تعالى :»الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُم بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ «سورة الرعد ٢٨. فالمؤمن يشعر بلذة لايشعر بها غيره عندما يسلك الطريق إلى الله ويندرج في مقام الطاعة والعبادة ،ويأنس بالقرب من الله . تتركز مكونات الإنسان في السعادة مثلاً من سعادة العقل في التفكير الإيجابي ، وسعادة القلب في الاستقرار بالعواطف الإيجابية ، وسعادة الجسد بالصحة الجيدة ، وسعادة الروح بإرتباطها بخالقها سبحانه والإجتهاد بالعبادة ، فكلما زاد الإنسان في الجانب الروحي كان أكثر سعادة . والمؤمن الذي يخشى الله عزوجل ويجعله أمامه طوال الوقت ، لاشك يحيا حياة يملؤها الطمأنينة والسلام والسرور كما قال الله تعالى :»مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِّن ذَكَرٍ أَوْ أُنثَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهُ حَيَاةً طَيِّبَةً وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُم بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ « سورة النحل ٩٧. وكما نعلم بأن الدين الإسلامي جاء لسعادة المرء في الدارين ، في دار الدنيا وفي دار الآخرة ، والشريعة الإسلاميةجاءت لحفظ مقاصد الإنسان الخمسه (دينه وعقله وماله ونفسه وعرضه) ، وفيها تحقيق السعادة المتوازنه للفرد في حياته وممارستها كأسلوب حياة ، فالمداومه على الطاعات سواء الطاعات القلبيه والعقليه والفعليه بالجوارح كلها تغذي الروح ممايثمر أثرها على السلوك ، وبالتالي يتحقق الأنس بالقرب من الله عن طريق الطاعات المقرونه بالقلب الواعي الحي ، والعقل المتدبر المتأمل . قال الرسول صلى الله عليه وسلم « من أصبح منكم آمناً في سربه معافى في جسده عنده قوت يومه فكأنما حيزت له الدنيا بحذافيرها « كلها نعم عظيمه تدوم بشكر الواهب للنعم عليها دائماً وأبدا .وما أجمل أن يمد الله بأعمارنا لنعيش فضائل شهرٍ كريم من أفضل شهور السنة ، ونتعبد فيه ، بأجور مضاعفه عظيمة ، ويحمل في طياته ليلة مباركة وهي ليلة القدر خير من ألف شهر ، إن إحياء هذه الأيام من ليالي رمضان بالقرب من الله بالدعاء والعبادات كفيله بأن تمد أرواحنا بالغذاء الروحي الكافي والشافي الذي يشعرنا بالسلام الداخلي والإحساس بالسعادة ، إن مقدار السعادة عند كل إنسان بمقدار قوة إيمانياته وعبادته لله عزوجل ، والتلذذ بالطاعات . يا من تقرأ.. شمر عن جوارحك واسعد بأداء الطاعات ، وأنس بالقرب من الله ، فوالله ماخاب من عرف الله حق عبادته ، إلا تحقق له كل مايريده ، وتيسرت أموره ، وفتحت عليه المغاليق ، وإن لم يتحقق له مايريد ، يكفي بأن الله رزقه السعادة بالرضا بما قسم الله له وبسعادة متعة العبادة الروحية.