العدد
67

صحيفة إنسان

صحافة حرّة وإعلام هادف لكلّ إنسان

اقرأ في العدد 67 من صحيفة إنسان:

هـل سيكون عام الإنسـانية؟
بقلم : مصطفى طه باشا 3

رسالة إلى لا أحـد!
بقلم : مريم الشكيليه 4

صنـاعـة السـنين!
بقلم : وفاء آل منصور 5

كـن جميل ترى الوجود جميل!
بقلم : أسماء المحيميد 10

كـي الذهـب!
بقلم : ريم الخش 14

دستور الدعم المعنوي!
بقلم : نوف الحضرمي 18

والعديد من المواضيع المفيدة والقيّمة

أسرة صحيفة إنسان

المدير العام ورئيس التحرير : أ. مصطفى طه باشا

كُتّاب السعودية

أ. ابتسام آل بصمة
أ. فاطمة الوادعي
أ. أسماء المحيميد
أ. نورة عبد الله
أ. سلوى المري

أ. علي الصليبيخ
أ. أمجاد الحربي
أ. صالح الكناني
أ. مشاعل القرني

أ. هبة صالح رزق
أ. وفاء آل منصور
أ. ريهام المالكي
أ. هيفاء اللهيب
أ. مروة الدوسري

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

أ. عذراء أمين - أ. تبارك وليد - أ. مينا راضي - أ. سحر الدوري - أ. فاطمة حسين - أ. خلود الحسناوي

كُتّاب سلطنة عمان

أ. جمال الأغبري - أ مريم الشكيلية

كُتّاب الجزائر

أ. منار بوحلوفة

كُتّاب مصر

أ. هبة أبو زيد - أ. سحر محمد

كُتّاب المغرب

أ. شيماء الجبلي

كُتّاب فلسطين

أ. خولة الرغمات

كُتّاب لبنان

أ. فاطمة الحلبي

كُتّاب الأردن

أ. مايا الطاهر

كُتّاب اليمن

أ . ليلى محمد
أ. خلود عبدالصمد

كُتّاب الإمارات

د. بدرية الظنحاني - أ. نوف الحضرمي - أ.شيخة الخزيمي
أ. نورة القبيسي - أ. فاطمة الزعابي

للمشاركة عبر الإيميل insan.magazasi@gmail.com

تقويم جديد.. هل سيكون عام الإنسانيّة!

" مصطفى طه باشا

انتهى العام وانتهت الأحداث التي عاشتها البشرية بحلوها ومُرّها بفرحها وحزنها, وبدأنا عام جديد، عام لا نعرف ما سيحمل بجعبته من أحداث. لم يكن هذا العام خفيف الظل, بل كان ثقيل بما حمله من معاناة وألم وكوارث على الإنسان, وخاصة استمرار سلالات كورونا بالظهور واستمرار الموت, ورغم تلقي أغلب سكان العالم لقاحات كورونا؛ حيث وصلت عدد الجرعات التي تم إعطاؤها للبشر إلى حوالي تسعة مليارات جرعة, إلا أن هذا الأمر لم يكبح لجام كورونا وظل يواصل الانتشار ونشر الموت في كل أرجاء العالم. البشر يأملون بتخطي جائحة كورونا هذا العام, والعودة للحياة الطبيعية التي غابت عنهم منذ عامين نتيجة ظهور فيروس كورونا, والتبعات التي رافقت الفيروس؛ من ضيق اقتصادي ومالي وصحي ونفسي ومعيشي, فأغلب الدول تدهورت الأوضاع فيها وضاع الإنسان بين ثناياها وفَقد طمأنينة العيش, وخاصة الطبقة المتوسطة والفقيرة, حيث عانت ومازالت تُعاني من نقص في كل شيء وحرمان من مقومات العيش, نتيجة سيطرة الأغنياء والتجار على الوضع الاقتصادي, فبعضهم استغل الأزمة لمصالحه الشخصية ومكاسبه المالية, حيث دعسوا على ضمير الإنسانية لديهم والتفتوا لجني المال والثروة على حساب قوت ومعيشة الطبقة المهمشة والفقيرة, وهذا الحال ينطبق على بعض الدول التي همّشت الإنسانية ودعست عليها كي تنقذ نفسها من الجائحة, متناسية سكان العالم وهنا لابد من ذكر أمريكا والدول الكبرى التي لم تُحرّك ساكن, ولم تقم بفعل شيء أو دعم للإنسانية, بل كان دورها دور سلبي للغاية, مقارنة بمكانتهم العالمية والنفوذ التي يتفاخرون به. فهل سيكون هذا العام, عام الإنسانية والرحمة والخلاص من البلاء الذي حلّ على البشرية, أم سيكون عام ازدياد المصائب والصعاب؟

رسالة إلى لا أحد!

" مريم الشكيليه

هناك أشخاص يسكنون فراغك وآخرين يزاحمون تفاصيلك.. لا أعلم إلى أي مدى سوف ندرك إننا واقعين في منتصف طريق بين جبهتين..ولا أعلم مقاس البدايات الجميلة ومتى ستنتهي؟ لنرتشف معا" حديث رسائلنا المتبقية... عندما نجتمع في مقهى الورق نحاول أن نسكب في فناجين قهوتنا كل تفاصيلنا وكأننا نستبدل البن بمحبرة أقلامنا... التقيتك بالأمس مصادفة في شوارع الحلم كانت تفصلك خطوتين من صوتي عندما كنت تشق طريقك على ذاك الرصيف المعاكس.. قلت لي يوماً إن السماء تشبهني عندما تحبس الدمع وتوحي لك برمادية يومك.. وكأنها تخبرك بازدواجية ملامح أنثى تقف بين فصلين وكلمتين ودمع.. يا لتلك الأيام التي كانت على مقاس مباهجنا عندنا كنت تحاول عبثا أن تدخل عبر مسام الورق كأنك تهرب من خربشات واقعك... وكنت أنا أفتش في رفوف كتبك أحاول أن أنتزعك من هشاشة الحلم..لا تعلم كيف كنت أتصلب عندما تحشو حديثك بتلك الحمم البركانية من الكلمات حين تنصهر على تخوم الذاكرة وتجرفنا بتلك القوة المدوية تعادل انفجار نيزك.. عندما أصبحنا نعيد ترتيب أحاديثنا على أطباق مزخرفة ونغلق أفواه أقلامنا ونغرسها في جيوبنا لنظهر بأناقة صمتنا أدركت عندها إننا غرباء وإن المسافات أصبحت تتمدد بيننا.. رسالة إلى لا أحد.

شطرنج الحياة

" أمجاد الحربي

سقط البيدق ثم تبعه الحصان ثم الرخ حتى اصبح الملك مكشوفا للسقوط هكذا يكون الحال عندما تتساقط احلامنا ويغمرنا اليأس نصبح عرضة للسقوط وتصبح حياتنا بلا معنى عندما نستسلم يخبو ضوء الحياة في اعيننا ونصبح مجرد اجساد باردة و ارواح متعبة لكن في كل مرة ينجح الشغف بإيقاظ ذواتنا ويشعل شمعة الامل في طريق تحقيقنا لما نحب ويجعل لحياتنا سبب يستحق الاستمرار فحياتنا لعبة شطرنج خُلقت منذ الازل ونحن الملوك فيها ، تُسقط الصدمات بيادقنا تباعا لكننا نستمر في اللعب يُحركنا الشغف في كل مره حتى نحصل على ما نريد قبل ان تنتهي اللعبة.

صناعة السنين!

“ وفاء آل منصور

رحل عام ٢٠٢١ حيث كنا في مثل هده الأيام نستقبله بنوايا وأهداف جديدة عله يكون بداية موفقة لجميع أحلامنا المنتظرة، وها هو عام٢٠٢٢ يطل علينا ونحن نتصفح أهداف العام المنصرم فنشطب على بعضها لتجليها وحدوثها ولله الحمد .. وننزل البقية منها التي لم يحن وقت حدوثها بعد في صفحات عامنا الجديد ونضيف عليها نوايا ناضجة وأهدافاً برؤية واضحة .. لذا مع مطلع هذا العام خاطب نفسك وسلم روحك زمام أمورك وكن منصتاً لذاتك وأستشعر مدى قوتك الداخلية في تحقيق ماتريده ،، هذه اللحظات من أثمن لحظات حياتنا فأنت تقف مع نفسك نِداً بِند كي تحاسبها بلين على تلك الهفوات والحماقات التي اضاعت منك فرصة العيش في تلك اللحظة،، وتثني عليها على أيام البهجة والفرح والاستمتاع بصغائر الحياة الجميلة ، وعلى ذكرك وشكرك وامتنانك لخالقك الذي أودع هذه الروح الطيبة بداخلك كي تعيش كما ترغب وكما تريد .. ماذا صنعت منكم تلك الاعوام السابقة أسالوا أنفسكم ياسادة ماذا صنع منا العام الماضي هل صنع منك شخصاً منتجاً أو حكيماً أو مستثمراً ناجحاً أو قارئ نهماً أو كاتباً ناضجاً ،، أو حتى شخصاً صامتاً بقوة وحكمة مسامحاً لغيره وشديد الحب لذاته لأنه يعلم أن من أحب نفسه بصدق فالله سيحبه ويرزقه من عطاياه الوفيرة لأنه وبكل بساطة عرف قيمة نفسة وترفع عن سفاسف الأمور التي تخدش روحه الطيبة .. فالأكيد أنها صنعت شيئاً بداخلك قد لايكون ظاهراً أو ملموسا. قد يكون شعوراً جذاباً يتماهى برقة وفرح بداخلنا... نحن نتاج من صناعة السنين الماضية والحاضرة والمستقبلية تقوم بنسجنا وتكويننا حسب رغباتنا ومشاعرنا اتجاه أنفسنا .. فكونوا تواقين لعامكم الجديد واستبشروا خيراً فخزائن الله لاتنفذ فقط ضع نيتك بصدق ودونها بمذكرة عامك الجديد وأطلبها من الله بكل حب وشوق لتجليها فالله لايخيب عبداً ألح عليه بنية واضحة وقوية .. فنوايانا تسيرنا فأحسن نيتك تتحسن حياتك.. «وعلى نياتكم ترزقون» وكل عام ونواياكم الصادقة في خير وبهجة.

أوهـام!

“ نورة القبيسي

نتعلق بأوهام مؤلمه ظنن منّا بأنها ستجلب لنا السعادة في يومٍ ما، ونحن على يقين أنها سبب تعاستنا، نُبصِرُ بِقلوبنا لا بعقولنا لأنها من أبسط الطرق التي تُنسينا آلامُنا، نتردد في سلك الطريق الصحيح والسعي نحو الخطوات الأولى خوفاً من المفاجآت والمصادمات التي ستكون بانتظارنا، نحمل على عاتقنا خيبات الأمل و تتزعزع ثقتنا بأنفسنا من أول تجربة سقوط خضناها، ونظل على هامش الطريق مترددين، نُخاطب أنفسنا المُتعبه ونُعاتب أرواحنا التي أعلنت استسلامها قبل البدايه، ونظل نبحث عن ضوء أمل ينير لنا الطريق الذي سنسلكه وبه نستطيع مجاراة أرواحنا المنهكه وهذه الحياه، لتملئ يالله هذه القلوب بالسكينه وليسطع نور الأمل فينا ..

الهارب إلى نفسه

" مينا راضي

خَرَجَ الأسيرُ أخيرًا، هربَ من نافِذةٍ صَغيرةٍ دونَ أن يَراهُ أحد، فقد كانَ الحُرّاسُ نائمين أبدَ الدَهر. عندما استَيقظَ هو هربَ إلى عالَمِ اللاحُدود. خرَجَ من رؤوسِ الآخَرين و عادَ إلى رأسِهِ الصَغير. و في تلك الغُرفةِ الضَيقةِ تَناولَ فُرشاتَهُ التي تَيَبَّسَت أطرافُها و رسَمَ ذلكَ الطَريق، الطَريقَ الوحيدُ المُفضي الى حُلمِهِ الخاص. قَرَّرَ في تلك اللَحظةِ أنهُ لن يَحلُمَ أحلامَ غَيره، لن يَلعبَ دَورًا أبَديًا في مَسرَحياتهم التي ألَّفوها ليَحظَوا ببعضِ التَصفيقِ اللَحظي. لن يَكونَ مُجَرَّدَ شَهادةٍ مُعَلَّقةٍ على حائط. أخذَ يَرمي كل المَناصبِ و الألقابِ التي حكَمَ بها على نَفسِهِ بناءًا على قَراراتٍ مُتَّخَذةٍ مُسبَقًا. سيَكونُ ذاتَه، سيَعيشُ حَقيقتَه. إنه ذلك السَجينُ الهارِبُ من حُدودِ مُجتَمَعه ككَلِمةٍ شاذّةٍ خرَجَت عن كل السُطور. ذلك الذي ما زال يَنفُخُ أحلامَهُ حتى غَدَت أوسَعَ من آفاقِهم، اقتَلَعَ الآذانَ من فُؤادِهِ و عاشَ بدَورِ الأصَم حتى بلَغَ القِمّة.

نمو لحظات !

" هبة صالح رزق

لحظات أحييّناها سعادةً وأشبعناها حُبّاً أشعلناها شغفاً وتركنا فيها أعمق أثراً وثّقناها فرحاً واحتويناها شوقاً طوينا بعضها وتعلمنا درساً فعند القبض صبراً وعند البسط شكراً ترفّعنا عن التدقيق نُضجاً وتجاوزنا عن الأذيّة رغبةً وأحسنَّا للعباد تعبّدا احتضنتنا أرواح البعض ذوقاً وأرغمتنا أخرى فابتعدنا حلّاً غمرتنا رحمة الإله فازدّدنا شوقاً للقياه وزهداً بما يشغلنا عن ذكراه لجمال عفوك ياربّاه نحن راجون ولشفاعة حبيبك ورسولك محمد ابن عبدالله سائلون ولاستمرار صفاء ونقاء ذاكرتنا عن ما يُتعبنا عليك ياوكيل متوكلون. يا الله هيَ لحظات دُنيا عابرة وبإذنك ياكريم العطايا سنجعلها لنا داعمة ولأثرنا الطيب ولجودة انتاجيتنا واصلة وبالذكرى والجمال دائمة وعند وقت الحساب بكل ما تحمل لنا في طياتها نافعة. لحظات تنمو دوماً بكل ما يليق وينفع ذواتنا.

أيظن الجميع أني كاتبة!

" مايا الطاهر

كيف هذا وأنا في حب العربية كاتمة ! فمنذ أن خفق الفؤاد بها، منذ أن أصيبت أناملي بحبر الكتابة والسرد بات الوجدان يتستر عليها، أهي غيرة أم صبابة ؟ فدعوني أقول من منبري هذا أني في العربية متيمة، أني في أبياتها أتغنى، وفي نصوصها أتلون، وبين نحوها أتعلم،دعوني أتكلم، فهل الحب يُكتمُ ! فإني منذ أن أتممت البلاغة أتحدث، فقد جار القلب للهوى ولم يكن الجار قليلُ، إني أقفز على تطابق حروف السجع فأمحي بالشجاعة الهلع، فلم تمسُّ العربية مرء وبقي في الظلال يستتر، فهي الاعتدال في اللسان والتوسط بالفكر، هي الصديق في الحزن والرفيق بالفرح، فما إن هبّت ريحك فاغتنمها ستجد بحور العتاب والسعادة بانتظارك.

فإن الهيام من شطورها تُعلم، ومن حروفها تُعرف، أمن أحدٍ تُرك وحيدًا وقلبه بالعربية معلقًا! فهي الشريكة بالحال والقوية بالصرف، فما إن وقع الفعل بحُبها ستكون المفعول لإجلها، فهل تُترك منهاج الأدب لغبار العميان ! فما إن تلت شفاهك حروفها ستصاب عيناك بالرؤية السليمة لنثرها، شعرها وخطاباتها، فهي صعبة المراس لكنها في النهاية ستكرس لك الأيام، فدعوني أقول أني للعربية أنتمي، أني لها ساعية وبها عارفة، فما هي اللغة إن لم تكن العربية هي !

بالمحبة .. نواجه التنمّر!

" سلوى بن حريز المري

«بالمحبة نواجه التنمر «مبادرة أطلقت لرفع مستوى الوعي حول ظاهرة التنمر بجميع أنحاء المملكة. فمن منا لم يسمع عن الحادثة التي وقعت قبل عدة أسابيع بتعرض إحدى الطالبات ، في المرحلة الثانوية للطعن على يد زميلتها، باستخدام مشرط في شجار بينهما، وتم نقلها للمستشفى لعلاجها، فيما جرى إبلاغ الجهات الأمنية التي باشرت الحادثة على الفور.. فللأسف يحدث التنمر بصورة عديدة في حياتنا وليس فقط داخل المدارس، فقد يحدث في المنازل أو في السيارة أو في أماكن العمل إلا أنه حادثة متكررة بشكل خاص بين طلاب المدارس سواء كانوا أطفالا أم مراهقين ،وأيضا في السنوات الأخيرة أصبح التنمر الإلكتروني أحد أشكال التنمر التي يعاني منها المراهقين. ويتعرّض الطلّاب في معظم البلدان للعنف، والتنمّر، والتمييز. بحسب وكالات الأمم المتحدة : يواجه أكثر من ٢٤٦ مليون طفل سنويا عنفا في المدارس أو محيطها، ويتعرّض طالب من ثلاثة للتنمّر والعنف الجسدي. ووفقاً لدراسة بحثية أعدها مركز الملك عبد الله للأبحاث، وُجد أن نسبة التنمر في السعودية تبلغ ٤٧ في المائة عند الأطفال، و٢٥ في المائة عند المراهقين. وتعتبر ظاهرة التنمر قضية نفسية يجب حلها لأنها توقِع ضحيتها في مشاكل نفسية ربما لن يخرج منها حتى بعد البلوغ.ولابد عندما يُلاحظ الأهل قيام الطفل ببعض التصرّفات الغريبة التي لم يكن يُمارسها فيما مضى فإنّ هذا قد يدلّ على تعرّضهِ لبعض المواقف السلبية التي أثّرت على نفسيتهِ وغيّرت من عاداتهِ وتصرفاتهِ. فهناك دور رئيسي يقع على عاتق الأهل في مساعدة طفلهم ودعمه نفسيا سواء كان متنمرا أو المتعرض للتنمر. وأيضا لانغفل عن دور المدرسة في مكافحة التنمر ،ولابد من تعاون الطالب نفسه للقضاء على هذه الظاهرة. فعلينا أن نتعاون وان نتكاتف لمحاربة هذه الظاهرة بتقوية الوازع الديني ، وزرع الأخلاق الإنسانية في قلوب الأطفال كالتسامح والمساواة والاحترام والمحبة والتواضع والتعاون ومساعدة الضعيف وغيرها،والحرص على تربية الأبناء في ظروف صحية بعيداً عن العنف ، وتعزيز عوامل الثقة بالنفس وقوة الشخصية لدى الأطفال.. وعلى الأهل اختيار الإعلام المناسب لأطفالهم وبناء علاقة صداقة مع الأبناء منذ الصغر والتواصل الدائم معهم , والإبتعاد عن شراء الألعاب العنيفة لأطفالهم وتدريب الأطفال على رياضات الدفاع عن النفس ومتابعة السلوكيات المختلفة للأبناء في سن مبكرة والوقوف على السلوكيات الخاطئة ومعالجتها،ومراقبة الأبناء على الإنترنت . وعرض الشخص المتنمر أو الضحية على أخصائي نفسي أو اجتماعي. أيضا يتوجب على الحكومات وضع قوانين صارمة لمعاقبة ممارسي التنمر بكافة أشكاله، و إطلاق حملات توعية لكافة الأعمار حول سلوك التنمر وأشكاله وطرق الوقاية منه وعلاجه.

بداية النهاية!

" نغم الجوجو

تمرُّ الأيام وكلّ يومٍ تحدث متغيراتٌ لم نكن لنتوقعها أو أن نفكر بها ، وتأخذنا مجريات الحياة ومشاغلها لتبعدنا عن الكثير من الأشياء الّتي نحبّها وحتّى الأشخاص الذين نجد راحتنا بجوارهم ونأنس بوجودهم ، الشّهر يمرّ كيومٍ والسّنة تمضي كشهرٍ ، وقتنا مسروقٌ منّا بشكلٍ غريبٍ ما نلبث أن نستيقظ ونباشر بعض أعمالنا لنرى أنّ اليوم انتهى بسرعة البرق وكأنّه ضيفٌ حلَّ عندنا لوقتٍ ضيقٍ جداً ، والمؤسف في ذلك أنّنا أحياناً نكتشف هذا الأمر بعد صفعةٍ موجعةٍ تنبّه كلَّ حواسنا ، كم من مرةٍ أخرنا كلمةً كانت يجب أن تُقَال لاعتقادنا بوجود أوقاتٍ أخرى كافيةٍ لقول كلماتٍ وجملٍ وليس فقط كلمة ، كم من مرةٍ سوّفنا أعمالاً وإنجازاً وقلنا لهم وقتٌ آخرٌ ربما عندما تخفّ بعض الضّغوط ، كلّ هذه أعذارٌ واهيةٌ نضحك بها على أنفسنا ؛ ضغوط الحياة يا أعزائي لا تقلّ بل تزيد كلّ يومٍ ، وكلامنا له وقته المناسب الّذي يجب أن يُقال فيه فلو أُفصِح عنه في غير وقته لفقد قيمته وقدرته على التّأثير والاحتمال الأقسى أن لا تجد الشخص الّذي كنت تريدُ للإفصاح له عن مكنوناتك ، فالحياة تنقلب بلحظةٍ ؛ بمكالمةٍ هاتفيةٍ ... بنتيجة تحاليلٍ ... بخطوةٍ خاطئةٍ في الشارع ... بمقابلة شخصٍ ... بموقفٍ ، حيث لا قوّتك ولا فهمك ولا علمك ولا أموالك ستنفعك أمام أيِّ لحظةٍ من هذه اللحظات ، لا أحد يعلم ماذا تخفي له اللحظات القادمة ، لذلك استغلوا اللحظة و استمتعوا بها ، لا تجعلوها تمرُّ مرور الكرام ، وثقوها ... خزنوها بذاكرتكم ... احفظوا تاريخها ... وقولوا الكلام الطّيب في وقته ... لا تأجلوا أعمال اليوم إلى غدٍ ، فالغد مغيّبٌ عنّا و معرفته يقيناً مستحيلةٌ ، لا تجعلوا النّهايات فقداناً للأمل بل جدّدوها بالبدايات من خلال التّعلم من أخطاء النّهايات ، فالوقت بيدينا وملكنا ومسخرٌ لنا ونحن علينا إحسان استخدامه ، (فإن قامتِ السّاعة وفي يد أحدكم فسيلةٌ فإن استطاع أن لا يقوم حتّى يغرسها فليفعل) قول خير الأنام لم يكن عبثاً وإنّما دليلٌ على أنّ حبّ الخير والقدرة على فعله موجودٌ دائماً في أيِّ وقتٍ ولكن أنتِ من تقرر متى تريد أن تغرس الفسيلة ؟

المسؤولية بالإيحاء

" بدرية الظنحاني

حين نعلم أطفالنا كيفية تحمل المسؤولية و يقوم كل منهم بمهامه ، وبدون أي تراخي.. بل يعلم الطفل أن يستمتع بما يقوم به ويتقن العمل..فأننا بذلك نقوم بالتربية السليمة وهي الاعتماد على النفس واكتساب الخبرة في تحمل المسئولية في تلبية حاجاتهم الاساسية .. فهو طفل مسئول عن نفسه بما يتوافق مع عمره ايضا تشجيع الطفل على المساهمة بجزء من مصروفه لمساعدة الفقراء والمحتاجين لتعززي من قيمة العطاء بداخله يعلمه المسؤولية وأخيراً، تذكروا ايها الوالدين دائماً أن الطفل يتعلم بالإيحاء بصورة أكبر من أي طريقة أخرى، فلابد أن تكونوا قدوه له ،فإن تربية الأبناء على المسؤولية تبدأ بحرصكم على أن تغرسوا فيه قيمة أن يكون إنسان مسؤول قادر على مواجهة كافة مصاعب الحياة.

إضاءات أسرية

أعجوبة العصر الجديد!

" نورة عبد الله آل قراد

نحن طاقةٌ من طاقات الكون الفسيح بكل محتوى الجسد وتركيبته وعمل تلك الطاقة به نأتي الى معادلات تركيب الطاقة على أعضاء الجسد حيث أن لكل عضو تركيبة معينة من الطاقة ومحتواها فيتم شحن كل عضو بمقياس محدد من الطاقة على مستوى معين ومقياس خاص بتركيبة ذلك العضو فمستوى معدلات الطاقة المخزونة في الجسد تفوق أضعاف مضاعفة من مستوى الطاقة الكامنة في المحيط تظهر لنا الدلالات على وجود الطاقة حيث أن لكل عضو استشعار محدد بطاقته التي توجد فيه .فيكون تركيب العضو مقاساً على محتوى تلك الطاقة المقاسه له بني على معدل معين فأنبعث حول ذلك العضو القوة المركبة على تركيب جزيئاته فتتداخل بين تلك الذرات وتفعل هنا دور المحرك فتأخذ كل من تلك الذرات بالإندماج بالآخر وتعمل مع بعضها بقوة تجاذب كل منها للآخر فعلى هذا النحو كان بناء وحركة تلك الأعضاء . تكون هناك تراكيب عديدة متداخلة مع بعضها البعض فيصعب أن تُدار هنا الطاقة بكامل القوة فكما سبق لكل عضو تركيبة معينة ومحدودة من تلك الطاقة فعندما يكون الالتقاء بذرات غير متجانسة العمل يصبح هنا كما كُساح العضو الذي تنعدم به قوة التوازن والتماسك فيكون منهاراً عارياً من التركيبة المتوازنة فيُعمل هنا لذلك العضو عملية تدوير لذرات المحيط حيث تُصفىّ تركيبة ذلك العضو مما اعتراها من خارجها وتُشكل على معيار دقيق ليُعاد للعضو عمله ودقة بنيانه يكون هنا عمل تلك الأيونات المصفية لذلك المحيط فهي تكون أُحادية العمل دقيقة المركب فيبرز هنا استشعار واستقبال العضو لتركيبته التي بُني عليها من تلك الطاقة فيحدث الاندماج وتوازن الذرات مع بعضها البعض تتدرج الطاقة من الأعلى الى الأسفل فتكون قوتها عمودية النزول على استقامة بنية الجسد فتتوزع على الأعضاء وتتدرج الى أسفل نقطة ويحدث تحاور بين تلك الذرات دون ان يدخل اي منها في عمل الآخر فتتشكل حول العضو المستقبل لها ويحدث الطواف بالجسد كلاً على شاكلته اي كل عضو على ما شُكل له من الذرات فينتعش ويجدد به قوة كبيرة يكون طوافها محسوباً فهي تطوف سبع ويُطاف بها سبع وهي سبع وكلها على مركز ثابت تتغذى من جوهر ذلك المركز الذي صُقل بما حوى من قوة عندما تتقارن نقاط معينة بمركز الثبوت يحدث انجذاب وجذب وتبادل بينها ويُخزن في تلك اللحظات اقوى امداد تحصل عليه تلك النقاط واكبر شحن ويُجذب منها ما اعتراها من اختلال واعتلال عملها من محيطها . أنها أعجوبة العصر الجديد وبناء وسر العصر القديم وهي سر من أسرار الكتاب الكريم استنتجها الرهبان من التعبد والانقطاع في محيطٍ محدد يستمدون منه كل مايحتاج اليه ويتغذون منه اروع العلوم والغذاء فيُصاغ هنا منهم اعظم الدروس والحكم كان أول درس من دروس الطاقة أخذ بتلك الصورة ومن تلك الأماكن .اماكن التأمل والتعبد والتفكر في الوجود فتندمج ذراتك بذرات ذلك الوجود فكل ماتبحث عنه نفسك او تريده يتم جذبه إليك فخذ من الكلام انفعه ومن الصحبة اخيرهم ومن المحيطات أنقاها وأصفاها للذهن والفكر فالإلهام يكون في تلك المحيطات وهاجاً كما القنديل في دياجر الظلام تجذب منه خيوطاً تضئ لك الطريق في كل الاتجاهات اضاء الله لنا ولكم طريقنا بالحق والصواب .

أخاف أن أحزن!

" مشاعل القرني

في كل مرة يتم ظلمي أُجرّد كل مشاعري وأضعها جانباً، ليس لأني لا أستطيع السيطرة عليها، بل لأني لا أريد أن أشعر ولو لوهلة بالحزن. أخاف أن أحزن أخاف أن ادعوا وأطلب الإنصاف من رب السماوات والأرض، أخاف أن تصيبهم دعوتي، وأخاف أن يزورهم إحساسي ويهدم كياناً ظنوه دائماً شامخًا لا يمكن أن يحزن أو يتعب.

كن جميل!

" أسماء المحيميد

هناك من يرى الحياة بنظرة قاتمة بل سوداوية بل ويزمجر إن ابتسم في وجهه أحدٌ أو أنار الدرب في وجهه فهو معجب بذلك التشاؤم الذي يسيطر على عقله وعلى حبل أفكاره فتراه مكفهر الوجه شاحب اللون لأنه يتوقع المحذور في كل ثانية تلوح عليه بالله عليك أهذا التشاؤم والتلحطم من الحياة وتكرار كلمات قاتلة للروح أنا أعلم ليس لي من حظ فلان ذو حظ عظيم فلان هو من يستحق الحظ فلان دخل الجامعة لأن له حظ وأنا ليس لي حظ وتكرار تلك الكلمات التي تقتل من روحه وعزمه وهمته كل يوم بالله عليك هل حققت نجاحات باهرة بهذا القتل الروحي لذاتك هل حققت إنجازات عظمى هل أنت راضٍ عن حياتك بهذه الصورة بالله عليك كيف حال أهلك معك كيف حال نفسك المسكينة معك التي تقتلها ليل نهار صباح مساء لاأتوقع أنك ستجيب عن سؤالي ؟ لذلك كن جميلًا ترى الوجود جميلًا غير طريقة تفكيرك حتى تعيش حياتك حياة جميلة يملؤها التفاؤل وحسن الظن بالله.

رتب حياتك

" ابتسام سعيد آل بصمة

مع بداية كل عام رتب حياتك أعد ترتيب أفكارك أولوياتك علاقاتك فمنها ما يحتاج إلى تجديد ومنها ما يحتاج إلى ترميم ومنها ما يحتاج إلى هدم .جدد أهدافك خططك مبادئك قيمك .أرسم خريطة حياتك بالأمل والتفاؤل بالجد والاجتهاد قيم عامك الماضي وجدد عامك الجديد مع الله ثم مع نفسك ثم مع الأخرين . عام جديد ملئي بالتوفيق والإنجازات .

الأمومة في علم النفس!

" سحر الدوري

علم سيكولوجية الأمومة هو علم نفس الأم؛ والذي يهتم بمرحلة انتقال المرأة من مرحلة الأنوثة إلى مرحلة الأمومة أو النضج باعتبارها مرحلة نمو فريدة من نوعها تمرّ بها الأنثى، يبحث هذا العلم جوانب تكيّف الأم مع الحمل والأمومة، كما يدرس الفروق الفردية الخاصة بكل أم، والتي تشمل نقاط القوة النفسية التي تمنح الأم مزيدًا من المرونة في التعامل مع أمومتها وحياتها الجديدة، ونقاط الضعف المتمثلة في الضيق أو الاكتئاب الذي قد يستمر إلى ما بعد الولادة، ويدرس هذا العلم مدى تكرار هذه الأعراض وتفاقمها.

وقد فسر علم النفس الانثوي طبيعة الأم ، مؤكداً بأنّ كلّ أم تتمتّع بصفات موجودة عند جميع أمهات العالم، في أيّ بقعة من الأرض، ومن الصفات هي التضحية: فالأم مثال ممتاز للتضحية. هي تهتم برعاية طفلها منذ ولادته وإلى آخر يوم من حياتها. وطبعاً دور الأب، لا يقل أهمية عن دورها، فهو السند الحقيقي .

الحنان: تكرّس الأم كلّ وقتها لأولادها. كما أنها تربط بين مختلف أفراد عائلتها بحنانها ومحبتها لهم، وخصوصاً في الأسر التي فيها مشكلات عائلية، حيث تحاول إيجاد حلول ليبقى التلاحم بين أعضاء العائلة. كما تساهم في ضخّ روح التعاطف والتعاون والتضحية بين الإخوة والأخوات.

الأخلاق: من أهم الصفات التي تتمتع بها الأم محاولتها نقل «هذه الأخلاق» إلى أطفالها وبشتى الطرق.

وتؤكد الدراسات النفسية بأنّ شخصية المرأة لا تختلف بعدما تصبح أمّاً، ولكنّ مواقفها تتغيّر كما قدرتها على التكيّف. فتصبح أكثر ليونةً بسبب خبرات الأمومة التي تعيشها يومياً من خلال اهتمامها بأطفالها ويوضح علم النفس الأم أن الأمومة أنواع هي :-١- الأم البيولوجية: وهي التي حملت بطفلها وولدتهُ دون أن تربيه .

٢- الأم النفسية :- وهي التي لم تحمل ولم تلد الطفل وإنما تكفلت بتربيته ورعايته ٣- الأم الكاملة :- هذا النوع يعتبر أقوى أنواع الأمومة فهي التي تجمع بين البيولوجية والنفسية فهي تحمل ولد وتربي وترعى أطفالها.

وللأم اثر كبير على نفسية الطفل ونمو شخصيته فيشعر الطفل بالحب والحنان والعطف والاهتمام وتنمو ثقته بنفسهِ نتيجة لاحتواء امهُ له وتقبلها تصرفاته أما عدم وجودها يؤدي إلى تدني احترام الطفل ذاته وشعوره بالخجل مما يؤدي لفقدانه الثقة بنفسه وبمن حوله؛ وذلك ناتج عن اعتقاده بأنّه غير محبوب أو لا يستحق الحب.

ولما كانت الأمومة غريزة بمثل هذه القوة كان الحرمان منها شديد القسوة على المرأة العقيم فهي تشعر أنها حرمت من أهم خصائصها كامرأة ، ومهما حاولت أن تعوض هذا النقص فإنها في النهاية تشعر بفراغ هائل وتشعر أن لا شيء يمكن أن يملأ هذا الفراغ بداخلها . ولذلك تظهر أعراض الاضطرابات النفسية أو النفس جسمية بكثرة حتى تجد لها مخرجاً . والمخرج يمكن ان يكون بتبني طفل تمنحه حب الأمومة أو التسامي بغريزة الأمومة من خلال رعاية الأيتام أو العمل في دور حضانة الأطفال أو رعاية أطفال العائلة أو غيرها .وهكذا نرى الأمومة من أقوى غرائز المرأة وهي حين تتفتح تزين الدنيا بأرق وارقى عواطف البشر وأبقاها .

الأمان النفسي للطفل (٣)

" بدرية الظنحاني

حاجة الطفل للحب والحنان ..

حاجة الحب والحنان هي حاجة فطرية تولد مع الكائن الحي والانسان على وجه الخصوص من اكثر الكائنات الحية التي تحتاج للحب والحنان في كافة مراحل حياته فبدونهما ماوجد التسامح وما استمرت الحياة، وتبدأ هذه الحاجة بالظهور في الايام الاولى من الولاد، بل ان بعض الدارسات اثبتت ان هذه الحاجة يشعر بها الجنين في بطن امه، حيث يحتاج الاطفال من الناحية الانفعالية الى الشعور بالأمان العاطفي، اي انهم محبوبون كأف ارد ومرغوب فيهم لذاتهم وأنهم موضع حب واع ازز الآخرين، ترتبط بهاتين الحاجتين حاجة شعور الطفل بالأمان، وان كانت البيوت محطمة وتخلوا من الحب والحنان ينموا لدى الطفل فقدان الامان العاطفي ويزداد لديهم الشعور بالضياع، الامر الذي يولد لدى الطفل عدم الاحساس بالامام ويهدد صحته النفسية. الاحتضان للاطفال في علم النفس الحضن هو فعل يحدث عند تلامس جسمين، سواء كان الابوين لاطفالهم او الأخوة فيما بينهم، وهو فعل يدل على مدى الحب بين الطرفين والشعور بالآمان والقوى ، وقد أثبتت الدراسات أن فعلا الاحتضان يعزز من الصحة النفسية ويساعد على الشعور بالاسترخاء وال ارحة وعدم التوتر والقلق، وينصح علماء النفس بضرورة زيادة ممارسة هذا الفعل وتنشئة الاطفال عليه لتعزيز الثقة بالنفس والشعور بالامان وشحن الطفل بطاقات ايجابية تدفعه للحياة، وقد اظهرت بعض الد ارسات ان للاحتضان فوائد عديدة مثل تقوية الجهاز المناعي الحماية من التوتر والضغط العصبي زيادة الثقة في النفس خصوصا عند الاطفال مساعدة الجسم على زيادة افارز هرمون الدوبامين المسؤول عن السعادة والحماس يخفف الاحساس بالألم النفسي والعضوي يزيد من غفارز عنصر الأوكسيتوسين ويسمى هرمون الحب وهو ميسر للولادة والرضاعة الطبيعية والاحتضان احدى الطرق التي تولد لدى الطفل التق ُّبل، و التق ُّبل هو حجر اساسي في بناء الشخصية وتنمية الطاقات الايجابية، اي اشعار الطفل بانه مقبول ومرغوب فيه من والديه ومن الآخرين خصوصاً من الكبار ممن يحيطون به، فإذا شعر الطفل بأنه منبوذ فذلك سينمي الانطوائية والشعور بالعجز وعدم القدرة على تحمل المسؤولية، وبذلك يجد أعناق الراشدين خير مهرب وملاذ له ويصبح طفلاً ذليلاً، وينمي العنف والكذب، ويسعى للانتقام، ولا يشعر في الحب والاخوة. وقد حث الاسلام من خلال افعلا رسول الله صلى الله عليه وسلم على الاحتضان حيث كان عليه الصلاة والسلام يحتضن الأطفال ويحث الصحابة على ذلك وان يحتضنوا الاطفال بمشاعر الحب والرحمة، عن عائشة رضي الله عنها قالت جاء أعرابي الى النبي صلى الله عليه وسلم فقال أتق ِّبلون الصبيان فما نقبلهم! فقال النبي صلى الله عليه وسلم «أو أملك لك أن نزع الله من قلبك الرحمة». «اذا مر عليك يوم لم تحتضن فيه طفلك فلا تحسب هذا اليوم من عمرك أو من عمر طفلك» (دكتور جاسم المطوع)

اليوم العالمي للغة العربية

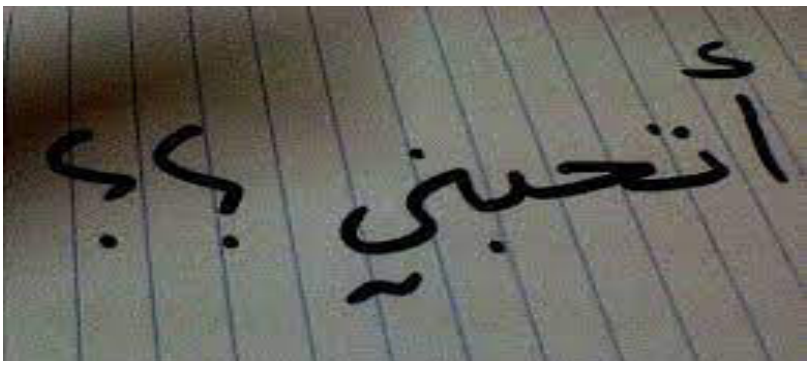
" علي الصليبيخ

اللغة العربية لغة عريقة بليغة فنونها كثيرة نجدد في هذا اليوم حُبنا واعتزازنا لها ارتبطت اللغة العربية تاريخياً في القرن السادس الميلادي بالشعر الجاهلي ولغته، وبالقرآن في القرن السابع الميلادي إلى نحو أثني عشر فناً ثم دونت النصوص الإسلامية بدءاً من القرن الأول الهجري، والتي أضحت لغة التراث الثقافي العربي الإسلامي، والتي هي لغتنا العربية الآن. وقد تفرعت أقسام اللغة العربية إلى نحو اثني عشر فن: النحو، الصرف، العروض، علم اللغة، الاشتقاق، الشعر، الإنشاء، المعاني، البيان، الخط، القافية، التاريخ هل تعلم؟ بأن آيات القرآن الكريم نُزلت على رسولنا باللغة العربية؟ وماذا نص قوله تعالى ؟ (إِنَّا أَنزَلْنَاهُ قُرْآنًا عَرَبِيًّا لَّعَلَّكُمْ تَعْقِلُونَ)

أخبرني أنّك تحبني

" عذراء أمين

يأخذني الحب معك إلى شمس بيضاء في جزيرة ترسم حكايتنا نزهة على دراجة هوائية حرارة وغبار ازهار جافة بحر فيروزي رائحة اشجار الصنوبر والسماء تتحرك من دون توقف النجوم تهرب بعيداً يكون استنشاق هوائي متواصلاً معك وبقربك اشعر وكأني في داخلك ارتمي يسقط كل شي في عيني تبقى وحدك وحدك انت الذي سرقت مني نفسي سرقت العالم من عالمي أصبحت بين ضلعيك اتكور كل شيء قابل للإصلاح معك تعالى يا فاتن أحرفي تعالى يا تغريدة أحلامي تعالى و إن بدا لك صمتي حضورك يزلزل أوزاني تتضارب الدقات بقلبي و يربك النبض بوجداني تتسارع الكلمات و تزدحم على شفاهي أحتاج منك أن تحبّني أكثر قليلًا في بعضِ الأحيان. في معظمِ الأيّام سأرسم ابتسامتي على وجهي وأرتديها بفخر. سأضحك بصوت عالٍ كما لو أنني لم أتذوّق الحُزن في حياتي. اسحبني.. أمسكني حتى تكون دافئًا جدًا بحيث لا يهمّ أي شيء آخر. دعني أتنفسّك. أخبرني أنك تحبّني، لا تتوقّف حتى أردّ.



أكثرهم عاطفة وانهزامًا

" رؤى أنور أسعد

من المُنهك أن تتبرّأ روحي من ذلك الجليد المُحتضن للخيبات، وأن تُعلن رايتها البيضاء أمام صرخات اعتنقت عنوان السواد، بالرغم من عدم مبالاتي، وفقداني الشغف كادت تجتاح يأسي مواساة المقرّبين، ومصادفات الكون على حينِ غرّة. فقط القليل يُدرك معنى أن يتحالف الكون على بعث الأمل بكَ من جديد، فينصدم بدرع اللامبالاة خاصتك، أو تنظر من زاوية واحدة دون تحريك رأسك، وتُكمل السير. تسير خطوات بالكاد تخطى، وتأخذ شهيقًا بالكاد أن يحرّك عظام صدرك، تجهل وجهتك رغم إيمانك، ويتخلل ضعفك مفاصل عظامك. من المسؤول عن إيذائك؟ احساسك المفرط، ودموعك المتخلخلة أم شراستهم، وطيش أنفسهم؟ ولدتُ بقلب يُفطر من نقرة طائر، وأعصاب ترتجف بثوانٍ من البلبلة. من منّا يختار ما يولد بهِ، أو شاطئ يرسى عليه؟ إن كان بإمكانك ارفع رايتك البيضاء، وقاوم لتكن ذا دراية بما تملكه من عظمة مشاعر، ونقاء النفس. أمّا أنا، وحتّى الآن، فلن أعمل بنصائحي لأسباب أجهلها، ربما رايتي ستُخلّد كراية أكثرهم عاطفة وانهزامًا .

كيّ الذّهب!

“ ريم سليمان الخش

إلهي بدهري رأيتُ العجبْ!
رأيتُ الخواء بأعلى الرتبْ
وسفرَ الغثاء بماء الذهبْ
تمجّدَ لوحا بغيٍّ جذبْ

*

رأيتُ النفوس بسوق الهوى
كسهمٍ تدانى وسهمٍ وثبْ
فكم من حكيمٍ غدا بائسا
وكم من غويٍّ علا واستتب

*

أضلّ الثراءُ الرجال غوىً
تباعُ وتشرى بحسب الطلب

*

فتبّت أيادٍ أقامت نُصُب
ليرقى ضلالٌ عقيمٌ ...وتبّ
وتبّت جباهٌ بأعتى اللهب
تذوب حميما بكيِّ الذهب

أنت ذاكرتي

“ هيفاء اللهيب

أنت ذاكرتي ...ومذكرتي
أنت الدليل حين أصل
لنسيان عنواني
أتمسك بقراري حين
تخذلني إجاباتي
لا أرى شمس ...ولا أرى قمراً أتى
في غير موعده
سواك تأتي دون إخباري
تذكرني مرحي وتنسيني آلامي
أعيش بك دون لفت أنظاري
يا ذاكرتي اذكريه دون غيره
فهو يعيش بين أقلامي وأيامي

عفوك سيدتي

“ صالح الكناني

رحلت عن دنيا العشاق
تجويف الصدر لها مركب
في بحرٍ من موج الأشواق
قالت إتركني لا تسأل
فالمرسى القادم من غضبي
المرسى القادم من تعبي
سأكتبُ فيه أحزاني
وأطرزُ ثوب أكفاني
وسأكتب بهموم الليل
إسماً دمرني إسماً فجرني
إسماً بالغيرة أبكاني
فقلت عفوك سيدتي
لا تندبي حظك مرارا
فأنتِ التي بنيتي
ما بين قلبينا جدارا
فغدرك لي كان سراً
ونظرتي كانت جهارا
لهذا وضعتُ سداً لنا
لآمالنا لأحلامنا
وأسدلتُ الستارا
فلا لوم بعد الآنَ
ولا دمعاً يكون انتصارا

صـــرخـــة!

" جمال الأغبري

صرخة!! ثم من بعدها
سكون.. ثم صرخة أخرى
ودمعة وألم.. وجع يتلو
وجع والقلب منكسر..
ظلام يحوم حولي
ويلفني بصدره..
يحضن انكساري
ودمعتي من خدي..
حاورت نفسي وتركتها
تشرح ما جرالي..
حب وعشق وفرحة
بعمري.. لقاء وكلام
وقبلة على ثغري..
اقتراب ومعزة وسعادة
لنفسي.. وجدت حياتي
بعدما وجدتها بقربي..
ازدانت اللحظات
وابتسم قلبي.. تركتها
تقودني وهذه غلطتي..
لم أكن متيقنا في حينها..
جل همي أن
أكون بجوارها..
في حضنها وأنعم بنعيم
كنفها.. أخذت ما أرادت
ثم بدأت متاعبي..
تتجاهل اتصالاتي
ورسائلي وشجني..
حتى حينما أقابلها
عقلها مني يشرد..
هنا أصابتني لحظة
بالضياع تتسم.. شرود
وتفكير وارتفاع ضغطي..
دمعة تلو الأخرى
والوجع كل يوما يقوى..
حتى رأيت جسدي
شاحب ذابل..
في ليلة قررأت
استعادة ذاتي..
فتركتها رغم أن قلبي يعاني..
لم يطاوعني لأنه
بها متيم نائم..
مع الوقت تدارك انشغاله..
وحبه الدائم لها وبدأ
يحاور.. يراجع وبالأحداث
يستعيد ويغامر..
هنا توقفت قليلا! وقلت
له اسمع يا هذا..
يكفي سقوطنا وسوء
اختيارنا.. تعال نقف
ونستعد ما فاتنا..
أغلق وريد الحب
ودع الحياة تحلو..
دعنا نسترجع الذكريات
وحلو المغامرات..
دون انجراف وتكرار
السقوط في المطبات..
كن قويا أكن لك
سندا وضلعا لا ينكسر..
هكذا صرنا واستعدنا
الحياة مجددا..

إننا لا نلد إلا بولادة الموت!

" فاطمة الوادعي

إن الإنسان لا يصاب بالحزن إلا مره واحده وهي عندما يخرج من بطن والدته الضيق إلى فناء الحياة الواسع لذلك يتأخر الموت عندما تفهم الحياه أننا أدركنا أن الموت من سُبل راحة المرء لذلك تبدو الحياه داء ودواء، داءها دواء، و دواؤها داء. من ركن بعيد جداً أرى أن الأيام عالقة حتى وأن مضت ولذلك أتمنى أن لا نخبر الأطفال أنه يجب عليهم أن يتقدموا في العمر لان الحياه تسكننا لهذا قيل (ما أنت إلا أيام) ما يغضب الحياه هو نفس صبرنا الطويل لذلك تصفعنا الحياه مرارًا وتكرارًا اعتقاداً منها آننا ذو فهم بطيء. اعتقد أننا آتينا مجبورون على سطح هذه الحياه لو أننا أتينا بلهفة بالغة لما استقبلتنا الحياه هكذا ولا استعملنا الحياه بهذا الشكل المليء برتابة لكن ما زلت أؤمن أن اكثر الطرق ظلاما هي أكثرها أملاً كالحياة تمام حتى وإن رددت في نفسي من لا يخاف الموت لا يشتهي الحياة.

وطنية وأمل (٢)

“ عبد القادر زرنيخ

أنا من حرية لن تجدوها قد حبست فقر الأيام بصدري
وحملت على عاتقي حلم الوطن
تعبت من الرماد على أطراف الوطن
أرهقت من ذكرى تمجدني بلا وطن
تعبت من انتظار لا ينتظرني ولا صورة ترسمني
فأنا من روح النسيان أحيا كقصيدة منفية
كعبارات ممزقة لكني قد لملمت عباراتي
وكسرت نفي أقلامي واتخذت قراري وأعلنت الوطن مشواري
تعبت من حلم لا يعيد لي قافية القرار
فأنا يتيم الهوية لا أعلم بوصلتي وقراري
يتيم المجد خارج الأسوار لكني لملمت كل رواياتي
لأنثرها وحيا يعيد قراري فأنا سوري من عصر الإباء
أضعت بين الحروف قافية ووطن
أبحث بين الرماد وأوراقي المبعثرة أحاول السباحة
في كل بحر يعيد أشرعتي نحو الوطن
أضعت بين القشة وظلها هوية رمادية
أكتب مجدها حاضرا وبكل ذكرى ماضية
إنني أبحث عن وطن أقرأ السحب وطن
أقرأ الشتاء وطن لكن سورية وطن الفصول
فكيف أبحث وأكتب وأبحر ووطني سورية تاج الهمم
كنت أرسم لكني وجدت الظل حولي الأسوار حولي
سيمزق قيد الورق وأتلو قداسة سورية رغم الجراح والمحن
وسأمضي بين الشرفات وغيوم القدر أبحث عن وطني
لعلي الأيام تمجدني من كل حبر وعبر أنا الدمشقي
وإن كتبتم مدائني ستجدون التاريخ مبتسما على أسوار خواطري
أنا السوري وإن شربتم ماء بلادي سيعود الشباب لوحيكم
فبردى ميعاد الحصون أنا السوري ولو سألتم دمشق
لفاض التاريخ بكل رواية تحيا بها الأيام على الضفاف حرة
كريمة أبية فأنا السوري كالتاج على عرش البشرية

كـابـوس !

“ خلود الحسناوي

قالوا : أمرُّ العيش .. ماكان
في سجون بلا جدران ..
حلم حبك .. وهم حبك
وصار كابوسا .. أدميت معصمي
أيقنت الان إنك لستَ لي ..
فلا تماطل ، ولا تحاول ،
إثبات العكس لأنك وهم .. وخيال ..
وسحابة يابسة مرت عليّ ولأنك ..
لستَ كما عرفتك بذاك الامس ..
الذنب ذنبي نعم ..
ذنبي أني دخلت سجنك بإرادتي ..
رحماك .. فالجبار يرحم ! وان كفرنا !
فما بالك تظلم من عبدك ؟!
يااااه ..تماديت .. تماديت .. بظلمك
ياويح قلبي ما كل هذا الظلم !!؟
عُدْ من حبث أتيت .. فلستَ لي .

قـوة التـأثيـر!

" شيخة الخزيمي

كلٌ منا لديه قوة تأثير على نفسه وعلى الآخرين ، إما اسلوباً أو كلاماً أو فعلاً أو شكلاً وغيرها من الأمور المختلفه ، وقد يكون هذا التأثير سلباً أو ايجابا ، فالشخص يؤثر على نفسه أو يتأثر بوالديه أو زملائه أو الموظفين أو المدير أياً كانت الأنماط الاجتماعيه التي يعيش فيها ، فكثير مانشاهد في حياتنا خلال الازمات بعض الاشخاص يحولون المحن إلى منح بنظرتهم الايجابيه ورفع شعارات التفاؤل كل مر سيمر ، وكثير مانشاهدهم كذلك في الاحزان بتخفيف هموم الناس وأوجاعهم وتغير احزانهم الى شكر وتفاؤل ، ومنهم من يبث الثقه في الآخرين ويجعلهم يركزون على ايجابياتهم ونقاط القوة لديهم فانطلقوا للحياة بقوة وأثمروا أدواراً بارزه في العطاء والتأثير . وكما نرى اليوم من أهمية وتأثير الإعلام كقوة ناعمة ومؤثرة وزاحفة في عصرنا الحالي، لأننا نعيش في عصر بحاجة للخطابة وسرعة البديهة وقوة الإقناع بالصورة والفيديو. عصر يلعب الإعلام فيه دوراً مؤثراً بفضل توفر التكنولوجيا المتطورة والأجهزة الذكية منذ أن اخترعوا كاميرا في الهاتف النقال الذي أحدث نقلة غير مسبوقة في التطور الإنساني ، واختراع وسائل التواصل الاجتماعي المتعددة من (واتساب وانستغرام وتويتر وسناب وغيرها) ومربوطه بأعداد اللايكات المحققه لها ، باختصار نرفع أيادينا شكراً وثناءاً للذين أثمروا مقاطع هادفه وبناءه وتطور وتعالج النفوس الانسانيه وتبث الكثير من الخير .

من أهم الأساليب التي ينصح بها علماء النفس للتأثير على الآخرين الكلمة الطيبة، فلو أخطأ إنسان أمامك ليس من الضروري أن تقول له أخطأت، بل أن تنصحه بشكل غير مباشر، بحيث تنتقي الكلمات الحسنة في التعبير عن رأيك فيه، وهذه الطريقة ستترك أثراً رائعاً في نفوس من حولك. وهنا نعود لكتاب الله تعالى عندما يقول: (وَقُولُوا لِلنَّاسِ حُسْنًا) [البقرة: ٨٣]. ويقول تعالى: (أَلَمْ تَرَ كَيْفَ ضَرَبَ اللَّهُ مَثَلًا كَلِمَةً طَيِّبَةً كَشَجَرَةٍ طَيِّبَةٍ أَصْلُهَا ثَابِتٌ وَفَرْعُهَا فِي السَّمَاءِ * تُؤْتِي أُكُلَهَا كُلَّ حِينٍ بِإِذْنِ رَبِّهَا وَيَضْرِبُ اللَّهُ الْأَمْثَالَ لِلنَّاسِ لَعَلَّهُمْ يَتَذَكَّرُونَ) [إبراهيم: ٢٤-٢٥].

أثبتت الدراسات العلمية أنك لو تعلمت كيفية التعامل مع الآخرين فانك تكون قد قطعت ٨٥٪ من طريق النجاح و ٩٩٪ من طريق السعادة الشخصية ، كما تشير الدراسات إلي أن ١٥٪ من النجاح يرجع إلى التدريب التكنولوجي والى العقول والمهارة في الأداء الوظيفي و ٨٥٪ من النجاح يعود إلى عوامل الشخصية ذاتها والى المقدرة على التعامل مع الناس بنجاح. أيضا هناك شخصان من كل ثلاثة فقدوا وظائفهم بسبب فشلهم في التعامل مع الناس بنجاح. يامن تقرأ لي ولك : جعلنا الله وإياك من يملكون قوة التأثير في النفس وفي الآخرين ، ولنسعى جاهدين على تغيير تفكيرنا واسلوبنا وحياتنا للأفضل حتى نستطيع بعون الله أن نعيش بقوة التأثير دائماً وليس بتأثير القوة .

وهـن الـروح!

" ليلى محمد

الباب تآكله الصدأ ، والخريف غادر حجرتي حاملاً معه أنا ، تبقى الليل بأنفاسه على جفن عيني، الصباحات الميتة تُذكرني بإحدى معزوفات آدم هيرست العالقة في حنجرتي و المساءات الحزينة كانت تحاول أن ترتدي الفرح فجردوها منها أيضاً.. كل هذه الليالي الجائعة حافية القدمين كانت تريد الحياة فقط بابتسامه طفل خجول يختبأ خلف عباءة أُمه .. متناوله من ثمار اللويزة لعلها تقوي قلبي الذي أصابهُ الوهن و لعلها تُعيد لي ذاكرة أُخرى بلا خلل ، بحثاً عن النجاة فقط لتتعايش ثم يأتي ليسأل ما الذي فعلوه بك ؟. لا شيء.. غير انهم عرفوا من أين تؤكل الكتف.

دستور الدعم المعنوي

" نوف الحضرمي

القاعدة الإبداعية لجهود الفردية تحتاج لقوة وعزيمة الاستمرار في بناء الدعم اللازم بطرق ذكية وممارستها بشكل صحيح والطلب بهدف محقق وعدم ازعاج الاخرين والتوسل إليهم للطلب منهم يدعمون مهاراتك وانشطتك والهوايات التي تمارسها بحق ابداعاتك الدستور المعنوي له اساسيات واساليب تقنية الدعم الذاتي مهم يجب على الاشخاص الاعتماد على نفسهم في ابراز مهاراتهم وانشطتهم بشكل مناسب ولائق بالمجتمع لكل قيمة معنوية في حياتك تحتاج نور مزدوج بالعطاء النفسي والجهود المقدرة من شخصك وليس بجهود الاخرين يجب عليك اتباع حمية الغذاء العقلي اي تزويد عقلك مهارات احتياجات بناء هيكل الدعم المعنوي بسياسة العمل الفردي اولا تحتاج رفع الطاقة الاستهلاكية في نفسك تدفع ثمن جهودك المقدره من خلال اسلوب الحماس والتشجيع الذاتي التواصل مع روحك وايضاح قاعدة وصول بيانات الطاقة الإبداعية في وضع اسس وقيادات ومهارات اعطي نفسك وقت للفهم الراحة النفسية وكيفية انجذاب الاعمال التي تقوم بها او هواياتك التي تحتاج تصل الى المجتمع اصنع علامتك بجودة عالية وحاول ابراز محتوى إبداعك من خلال النبذة والصور التوضيحية والعمل الفني اعطي الحق لكل عمل تعمله بالقوة المبذولة والنجاح الواضح من خلال مساهماتك وانجازاتك في الساحة المجتمعية في اي عمل تعمله وثق اعمالك وضعها في صورة واضحة ليراها الجميع هنا ستجد الداعمين يحيطون حولك سترى كل جهة حاملة قائمة البيانات وتزويد اسماء المبدعين الاتصال بهم او التواصل بشكل شخصي الإتاحة الفرصة لهم للدعم اعمالهم ومواهبهم اعطي الامتنان الكبير لنفسك على ابداعاتك وانجازاتك وكن فخور جداً باعمالك حتى لو كانت بسيطة دائما ابرز اعمالك بنبذة والمعلومات البسيطة لا تدع المخاوف تتغلب عليك اجعل كل عمل يرى النور المستحق بذاته حتى لا يخسر لوحة الإبداعات بجهود فنية كن مؤمن بنفسك واثق ثقة بجودة عالية انظر الى اعمالك بكل حب وشغف لا تقارنها بغيرك

السلوك الإجرامي

" سحر محمد

في الآونة الاخيرة ازدادت نسب الجريمة عالميًا ومحليًا، فأصبحت موضع بحث للكثير من الباحثين من اجل تسليط الضوء على هذه القضية المهمة التي تهدد حياة البشر ولو تحدثنا بوجه الخصوص فنجد ارتفاع نسب الجريمة كبيرة في مصر في السنوات الاخيرة من جرائم قتل، سرقة، اغتصاب،.. إلخ. نستيقظ كل يوم على اخبار جرائم ضد إنسانية مثل: الأب الذي يقتل أبنائه، والأبن الذي يغتصب أمه، والحادث الشنيع الذي كان قبل فترة قصيرة يحتل المحرك الأول في البحث على مواقع التواصل الاجتماعي وهو « حادث الإسماعيلية» جريمة قتل مروعة فالقتل لم يكن بضربة واحدة أو طعنة بل فصل رقبة المجني عليه من جسمه! تفاصيل الحادث غامضة ولكنها وحشية ضد أي معايير للإنسانية، هذا نموذج فقط من جرائم شنيعة تحدث في مجتمعنا. ويأتي هنا سؤالًا هام ما وراء هذا السلوك الإجرامي الغير طبيعي؟ كيف لإنسان أن يقتل بهذه الوحشية ويصبح عديم المشاعر والإنسانية؟ ومن هنا تكمن أهمية دور علم النفس وباقي العلوم في البحث ودراسة السلوك الإجرامي لإيجاد حلول تساعدنا في التوصل لعلاج، من أجل توضيح ماهية السلوك الإجرامي والجريمة.