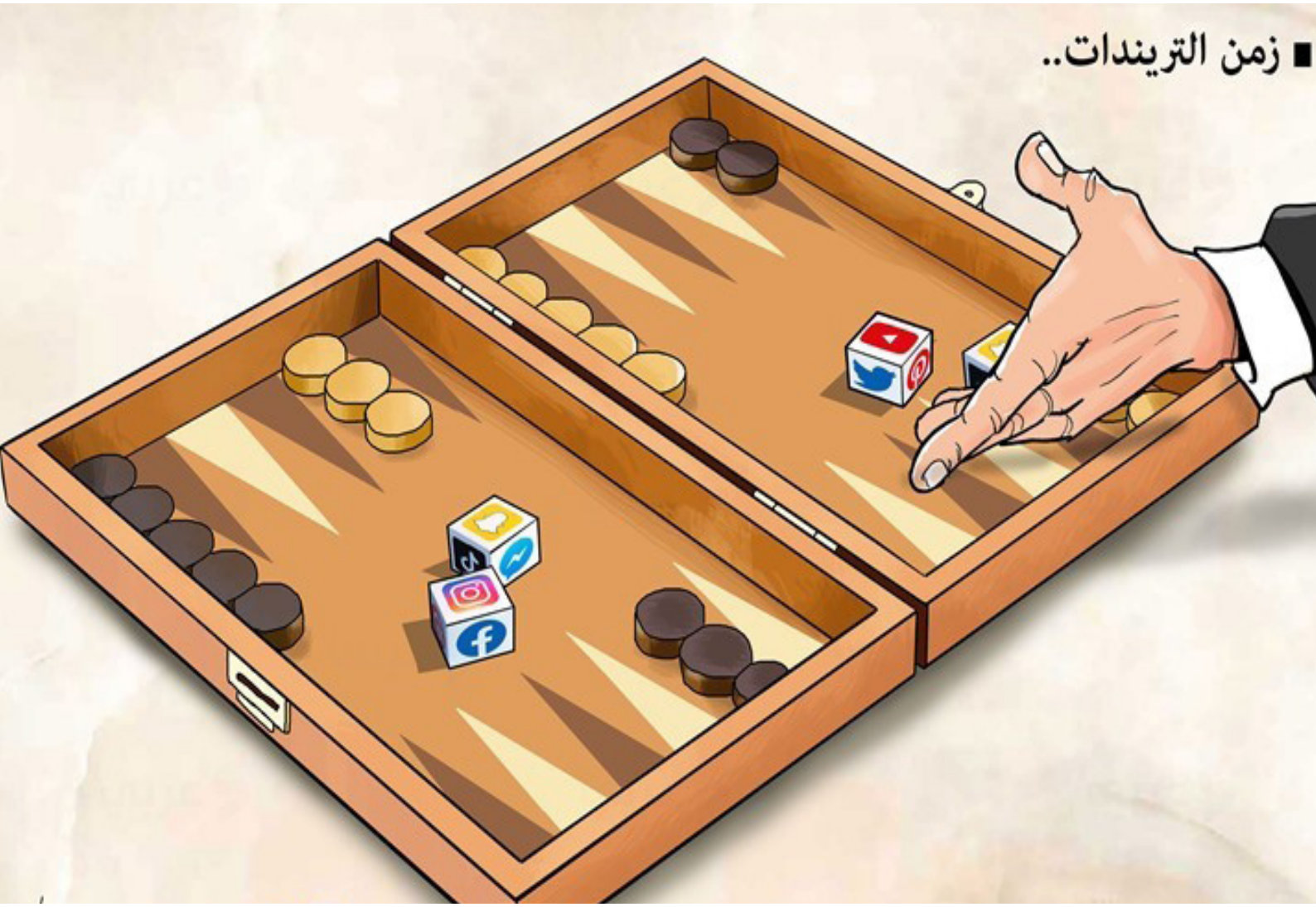
العدد
68

صحيفة إنسان
صحافة حرّة وإعلام هادف لكلّ إنسان



اقرأ في العدد 68 من صحيفة إنسان:

الأحداث والزمان يغدران بنا!
بقلم : مصطفى طه باشا 3

خاطـرتي .. أرق!
بقلم : مريم الشكيليه 4

رقـــي العـلاقـات!
بقلم : وفاء آل منصور 5

لحـظة التغـــيّر!
بقلم : عايدة المري 10

كـوب من البن!
بقلم : ريم الخش 14

ازدهار القوة الداخلية!
بقلم : نوف الحضرمي 18

والعديد من المواضيع المفيدة والقيّمة

العدد 68

صحافة حرّة وإعلام هادف لكلّ إنسان تاريخ 01 - 02 - 2022

أسرة صحيفة إنسان

المدير العام ورئيس التحرير : أ. مصطفى طه باشا

مساعد التحرير : أ. شيماء النعيم

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. رؤى أسعد
أ. هادي حاج قاسم

أ. محمد العلي
أ. عبد القادر زرنيخ
أ. نغم الجوجو

كُتّاب العراق

أ. عذراء أمين - أ. هبة إحسان - أ. مينا راضي - أ. سحر الدوري - أ. فاطمة حسين - أ. خلود الحسناوي - أ. ياسمين ثامر خضير

كُتّاب سلطنة عمان

أ. جمال الأغبري - أ مريم الشكيلية

كُتّاب الجزائر

أ. منار بوحلوفة

كُتّاب الأردن

أ. مايا الطاهر - أ. فاطمة الصرايرة

كُتّاب المغرب

أ. شيماء الجبلي

كُتّاب فلسطين

أ. خولة الرغمات

كُتّاب لبنان

أ. فاطمة الحلبي

كُتّاب مصر

أ. سحر محمد

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 - أ. عايدة المري

للمشاركة عبر الإيميل insan.magazasi@gmail.com

الأحداث والزمن يغدران بنا!

" مصطفى طه باشا

كان العالم قبل قرون, يعيش في راحة نفسية, وأمن واستقرار نوعًا ما مقارنة بهذا الزمن, الذي لا يعرف الرحمة والشفقة, فهو يسير بسرعة جنونية حاملًا معه المتاعب والكوارث, لا يدع لنا فرصة حتى للتفكير بما يحدث. الأحداث الحالية أحداث كبيرة وعظيمة, ولكن الإنسان لا يشعر بها, فالزمن يسير مسرعًا لا يترك لنا مجال لمراجعة ما يجري أو يحدث, وكأنه يغدر بنا ويدعنا في صراع معه, صراع لا ينتهي مهما خسرنا وانهزمنا, فقد مرّ على البشرية أزمان ضعف وانكسار كثيرة, ولكن لم يمر مثل هذا الزمن ورغم صعوبته وقساوته إلا أننا لا ندرك هذا الأمر ولا نتفكّر به بشكل جدي, بسبب تسارع الأحداث أو بشكل دقيق تسارع الزمن بحد ذاته, فالساعة تمر وكأنها دقيقة, واليوم ينقضي وكأنه ساعة, وهذا الزمن حقيقي بالانقضاء, فالله تعالى أخبرنا به عن طريق رسوله محمد عليه الصلاة والسلام, حيث ذكره ضمن علامات يوم القيامة, فقد قال « لا تقوم الساعة حتى يتقارب الزمان « الأحداث وسرعة الزمن اتحدا معًا في محاربة البشر, ولكن البشر لا يدركون حتى الآن هذه الحرب, لأنها حرب باردة تسير بخطوات ثابتة ومتزنة نحو النهاية, نهاية كل شيء في هذه الحياة. لابد للبشرية من نقطة توقف, وأخذ استراحة من أجل التفكّر وإدراك ما يجري, وإلا فإن الزمن لن يتوقف وهو يواصل مسيرته, ورويدًا رويدًا لن يكون هناك زمن فهو يسير نحو النهاية, نهاية البشر وزوال البشرية، فهل سيدرك الإنسان هذا الأمر, أم سيبقى يحارب في دوامة الزمن, ويبقى تائهًا لا يعرف الخروج منها؟

خاطرتي.. أرق !

" مريم الشكيليه

ماذا تفعل عندما يوقظك الأرق عند حدود الساعة الثالثة فجراً بتوقيت حلم يصدمك هذا النهوض المبكر لذاكرتك الحبلى من تخمة الأمس .. كل شيء فيك نائما إلا مخيلتك وعيناك التي تحلق في الفراغ.. لا تدري هل تفسح المجال لشريط الأحاديث أن تعيد استرجاع نفسها كما شاءت مرارا أم تجر نفسك إلى أعماق شراشف نومك وتغوص في وسائدك وتقطع ذاك الشريط المتغلغل في الذاكرة.. لا تدري ماذا تفعل في ذاك الوقت وكل الأحياء في سبات عميق إلا أنت تحدق في ذاك السكون وتحاول أن تنتزع نفسك وبقاياك من ذاك التوقيت المرهق أم تواصل التحديق في هدوء الأشياء نصف نائما.. في ذاك الوقت الذي لا تعلم ماذا تفعل فيه حتى إنك لا تستطيع أن تشرب فنجان قهوتك وكأن كل الأشياء عقدت قرانها على الصباح بحيث لا تجد ما تفعله في ذاك التوقيت العاجز حتى من الحياة لا شيء سوى أن ضجيج ذاكرتك يدوي في داخلك محدث اصطدام مدوي وكأنها مقطورة انفصلت عن قطار.. وعندما تبدأ خيوط الشمس بغزل الضوء في أنحاء زجاج النوافذ وأرصفة الطاولات وفي الجزء من زوايا الغرفة معلنة انتهاء كل أشكال الليل وأرق الثالثة فجراً.. حينها تشعر بأنك خائر القوى وحدك تسير نحو أسرة الحلم وبعكس عقارب الساعات تحس إنك مستنزف من ثقل تلك الليلة المبتورة تعجز حتى عن مد يدك لتسكت رنين المنبه.

فن التخلّي!

" منار بوحلوفة

مثلما يقال ان الطبخ فنّ والعزف فنّ والكتابة فنّ , فالتخلي فن من الطراز الرفيع وحب الذات واعطائها الاولوية اسمى درجات هذا الفنّ إن تطريز عبارات الوداع على مجادل الورق واللوحات رضا نفسي لكن التخلي بابتسامات الرضا اجملهما، كما أن زخات العتاب وبحيرات الدموع راحة لكن المرور دون اخذ الاعتبار لاشارات التوقف راحة بعيدة المدى ؛ يقال أن حب النفس انانية لكن الانانية افضل من تسول الاهتمام ولا من سمر الليالي في انتظار ابرة مهدئ على شكل عبارات جافة، ممارسة فن التخلي لا تليق الا بمن اتقنوه بحذافيره اما المبتدئين ومن يريدون الاخلال بقوانينه فمهلا! فالتخلي ذو قواعد قاسية إما ان تكون او لا تكون، التخلي فن والفنانون قلة قليلة للأسف, السؤال المطروح»هل انت مع او ضد التخلي دون عتاب؟»

رُقـي العلاقـات!

" وفاء آل منصور

اختلفت المعايير العميقة لكل العلاقات من حولنا أصبحت تساغ بمعاني كثيرة شديدة البعد عن مسميات العلاقات التي نعرفها فيما بيننا، حتى فقدت معناها وبريقها وتغير مفهومها المتداول من ذو الأزل. كان لها وقارها واحترامها وصدى قوتها المنتشر بين الناس إلى أن أصبحت تقاس بالمناسبات والاجتماعات سواء مناسبات الفرح التي أصبح الكثير يتثاقلها لما فيها من خسائر مادية أو مراسم العزاء التي تسجل حضورك فيها بحزنك أنت لا حزن فقيدهم لتخرج منها مثقل الروح والحواس، لم تكن تلك المشاركات صادقة الشعور, المهم تأدية واجب وانتهى.. وتبقى علاقات العمل أركزها وأصدقها تمتاز بالوضوح والعقلانية علاقة عمل وتنتهي بانتهاء ساعات الدوام تمتاز بالاتزان والصدق هذا ماجعل البعض منا لازالت علاقتهم مستمرة بكل ود واحترام لأن الوسطية والاتزان أساسها وأهم قواعدها.. أما علاقات الدراسة مابين وحلٍ وهضبة فحين تتلاطم أعينهم بأعين بعض تبتعد بسرعة وكأنهم لم يتبادلوا الضحك سويةً على مقاعد الدراسة ولم يتشاركوا وميض الصداقة لسنين كثيرة ، يخشوا على أنفسهم من مطبات الذاكرة العتيقة التي تحمل لبعضهم سوء العلاقات وعدم اختيار رفيق العمر الذي يتمناه.. فالعلاقات لاتقاس بالسنين ولابمدى مانحمله من ذكريات معهم ، كم من ذكرى لازالت عالقة وسقط صاحبها مع السنين ،، بل قد تكون ببضع لحظاتٍ وشعور متبادل مع البعض. استمرارية العلاقات مرتبطه بإستمرار الشعور المرتبطة بالخيوط الأثيرية التي تُنسج مع العمر وفي لحظات الهدم يتم قصها فتتلاشى العلاقات من تلقاء نفسها.

مع الله الحياة أجمل!

" نورة القبيسي

قيل لي ذات يومٍ وأنا في قمة اليأس ودوامةِ الانكسار ، (مع الله الحياة أجمل) ، جملة ظللت أُرددها وأستشعر معانيها ، لامست أعماق قلبي وكأنها تربت على كتفي وتقول: لابأس كلنا نمر بمحنٍ وبلاء، تستنزف طاقتُنا، تبهتُ أرواحنا، نشعر بوجعٍ يخترق قلوبنا كحدِ نصلٍ يمزقنا ، نقع مراراً وتكراراً في قعر الإحباط، نُحاول ترجمة كلماتنا المخنوقه والتنفيس عن أرواحنا المكلومه، لا بأس بالقليل من الحزن فالله إذا أحب عبداً إبتلاه، ولعلها رسالة لنستشعر بها عظمة الله لنتضرع له ونتوكل عليه ونحن على يقين إن الله لا يرد عبداً دعاه، فهو عليمٌ بخبايا القلوب، وجابر لكل مكسور، سيغرس الله في ثنايا أرواحنا الأمل من بعد الألم وينثر في حياتنا الفرح من بعد الصبر، وسنتبع صوت أمانينا التي لطالما حلمنا بتحقيقها، و ستجوب قافلتنا في البقاع الصادقه وسنسلك الطرق المزهره، وستشفى القلوب المعطوبه، سنمضي إلى النور في العمق الدفين من ذواتنا، سنشرق وسط هذا الظلام، وسنهزم هذه الأسلاك الشائكه التي تدعونا لليأس وستنهار من حولنا فقط عندما نوقن فعلاً إن مع الله الحياة أجمل ، يجب أن نتحلى بالصبر ونتسلح بالإيمان ونتوكل عليه دائماً وأبدا، ﴿ يَأْتِ بِهَا اللَّهُ إِنَّ اللَّهَ لَطِيفٌ خَبِيرٌ ﴾.

عام جديد وأحوال قديمة

" مينا راضي

ما زلتُ لا أفهَمُ سببَ الضَجّةِ التي تُغَلِّفُ العالَمَ في هذا الوَقتِ منَ العام. الأغاني الصاخِبةُ تَصدَحُ من كل بَيت، و الاحتِفالاتُ الطَويلة، كُؤوسُ الخَمرِ المُتَراطِمةُ ببَعضِها نَخبَ وَقتٍ عَقيمٍ و ساعةٍ عاجِزة. إنني لا أفهَمُ سببَ احتِفالِ أبناءُ هذا الكَوكَبِ البائسِ برَحيلِ عامٍ و قُدومِ عامٍ آخر، فالأمرُ بالنِسبةِ لي مُجَرَّدُ تَبديلٍ في الأرقام، إننا فقَط نَقومُ بتَغييرِ المُستأجِرِ المُقيمِ في أعلى الرُزنامة، أو يُمكِنُ تَشبيههُ ببدايةِ مأموريةٍ جَديدةٍ لا أكثَر. تَلتَهِمُ التَساؤُلاتُ خَلايا رأسي و يَهجُرُ النَومُ جُفوني ليَزورَ الآخَرينَ ذَوي الجَماجِمِ الخاوية. أسمَعُ صَوتَ صُنبور، أسمَعُ تَتابُعَ قَطَراته، صُنبورٌ لا يَتَوَقَّفُ في عَقلي! هل سيأتي هذا العامُ مُحَمَّلًا بأرغِفةٍ للجياعِ؟ هل سيَحيكُ من أيامِهِ و ساعاتِهِ كِسوةً للعَرايا؟ هل سيُعيدُنا هذا العامُ أطفالًا؟ أيها المُتَحَلِّقونَ حولَ الطاوِلاتِ و الغارِقونَ في طُقوسِ الاحتِفالات، يا مَن تَشَبَّعَت أرواحُهُم بألوانِ التَرَفِ الظاهِري، هَل أجِدُ عندَكُم قارورةَ شُعورٍ واحِدة لأزَيِّتَ بها أعماقيَ الصَدِئة؟ تُرى هل سيُحضِرُ هذا العامُ ماءً زُلالًا لمَرضى الكوليرا؟ هل سيَهطِلُ علينا بالحُبِّ ليَروي جَفافَ الأرواح؟ هل سَيَخيطُ عامُكم الجَديد جِراحَنا المُخَضرَمة؟ هل سيَملأُ جُيوبَ الفُقَراء و يُخَفِّفُ من ثِقَلِ خَزائِنِ الأغنياء؟ هل سَيُحاسِبُ قَتَلةَ الأبرياء؟ هل سَيُعفي قُضبانَ السُجونِ من تَحَمُّلِ ذَنبِ مُحاوَطةِ المَظلومين؟ هل و ألفُ هَل... و إن كانَ الجَوابُ لا فلماذا كُلُّ هذا الضَجيج؟ دَعونا نُكمِل سُباتَنا، دَعونا نُكمِل ذلكَ الحُلُمَ الجَماعي.

عصفورة الحرية!

" أسماء المحيميد

ياعصفورتي الذهبية ريشك كخيوط الشمس التي تلامس شعري الأصفر ، غردي أطربيني بزقزقتك العذبة ... مالك ياعصفورتي تنظرين لي بنظرات يملؤها الحزن ؟ عصفورتي أنت بين أناملي ... اسمعي دقات قلبي تنبض حبا لك وشوقًا لصوتك الجميل الذي يدغدغ مشاعري ... مابك ؟ لاتتحدثين ! إني أعلم من نظراتك الخاطفة أنك تطمحين للحرية المطلقة سأطلق سراحك وقلبي يعصره الألم ، لكن سأكفكف دمعي حتى تسعدي . وداعًا ياعصفورتي الذهبية ... هيا انطلقي إلى السماء وأسعدي العالم بزقزقتك التي تطرب الأسماع .

ماذا يفعل الغياب؟

" مايا الطاهر

أيفعل الغيابُ بك كما يفعل بي ؟
أيفعل الفؤاد بك كما يفعلُ بي !
أيخبرك أنه مغلوب على حبه ،
أنه لمرتاب من جفاف الشوق
هذا، أنه بهذا الحب لمرهق؟
أيجتمع القلب والفكر ليخبراك
أنهما ما عدا يطيقا قساوة البرد
هذه، أنهما بحرّ اللقاء لمحتملان؟
أيفعلُ الشوق بك كما يفعل بي ؟
فما عدتُ قادرة على ركوب أمواج الحبّ
التي تودي بي طريحة تأملات لقاءاتٍ
بعيدة المنال، وما عدتُ أسيطر على
سرعة نبضات القلب حين يطرق وحي
خيالك باب الفكر، ما عدتُ كما كنت
في آخر حديث دام لساعات طويلة، فهنا
فؤاد أصابه أرق الحنين، هنا فكر أهلكه
القلب بأحاسيسه وتساؤلاته، فقول لي
أيفعل بك كما يفعل بي ؟ فما عدتُ
قوية المشاعر الصامتة لها، ما عدتُ كما
كنتُ قبل أن يبني القلب مسكن لك، فيا
ساكن الفؤاد أكان للمالك حيزٌ بين طيات
أعمالك ؟ فقد مرض المالك لهذا الحبّ
فقول لي أليس للجار حقٌ على جاره ؟
فإني أكتب حسبي أن أسرق بضع دقائق
منك لأشفي بها نفسي، حسبي أن
أخطف بكلماتي هذه فكرك فأكون به
ساكنة، فإني أرفع الراية البيضاء فما
عدتُ لهذا الحبُّ كاتمة وما عدتُ له
مهيمنة، فهل يفعل بك كما يفعل بي ؟

يغتالني كره عظيم!

" ريهام المالكي

يغتالني كره عظيم لشخصك .. ينتابني بين وهلة واخرى فقدان السيطرة على مشاعري نحوك ، لم اكن اعي ان الشعور يُسرق من بين الحنايا ويفقد الامان والشغف الساعة ال٣ صباحاً عقدت موعد خذلان على اطلال ما ظننته حباً سابقاً اتجرد من جميع مَ حولي وامضي قدما عندما رأيت السماء تُضيء من البرق وصوت غضب الرعد يشابه صراع قلبي الصامت ، اه لو امتلكت الشجاعة الكافية لأحارب ماجنيته منك دون تأني الجو شديد البرودة وصوت زخات المطر كان وقعة على قلبي ، نبذت بنفسي في مكان خالٍ واستلقيت بهدوء تحت المطر دون فراش او غطاء اغمضت عيني واجهشت بالبكاء وكان قلبي كاد يخرج من صدري من حرقة البكاء شعرت بالمطر وكانه يغسل صدري من ثقل ما اشعر وكان قطراته الباردة تتسلل داخلي لتسري بعروقي وتغسل سموم حبك المبتذل ، على قدر حبي انا الان اتخبط بين كرهك والفرار منك وشعور التقيء بمجرد التفكير بك تمنيت لو استطعت ان اتقيء قلبي واتخلص منه والعيش مسلوب الشعور نعم تقيأتك انت وحبك وماضيك ووعودك وكلامك ، ياه وكانني اشعر بالم المخاض وانا اتقيء ماضيك الكاذب المزيف لكنني متيقنه بان مايلحق الم المخاض سوى الذبول في التخلص من الالم والمعاناة يليه راحة وسكينة اعود ثانية الى الى كتبي اتصفحها واقرأ وانا اغوص بأريكتي ببطء كما تتلاشى الصور من فيلم سينمائي من التسعينات ويبدأ العالم الحقيقي بالتبخر من ذهني واصبح وحيدة داخل قصة انا بطلتها وقتيلتها اراهم جميعهم يلوحون بايادهم حتى باتو سراب ، اجزمت انه على المرء ان يتعلم كيف ينجو اكثر نقاوة من اوضاع ومشاهد قذرة ، اتأملني وانا خارج المكان وناشز النغمة في مرآتي او في صورة تذكارية قديمة شاردة الذهن غائبة عن لحظاتي الحاضرة مثل زهرة على حافة قبر اتامل الابواب المغلقة دوني والفرص محلقة بعيداً عني ، جزء طفيف مني يتوسل المواصلة والصمود وجزء هائل منّي يرغب الى الهروب والاستسلام وابقى في ساحة معركة بين الصمود والهروب وهأنا اسير الى اللامكان فلم يعد يعنيني اي الطرق اسلك .

سأعترف لك!

" إلهام ناصر

سأعترف لك بأنني أحببتك حقاً حتى أصبحت ملجأً لروحي أحببتك لدرجة أنني لا أرغبُ بوجود أحدٍ بقربي سواك، أبحرت في عالمي حتى بعثرتني بحسنك. سأعترف لك بأنني أحببتك رغم البعد الذي بيننا، قد أكون بعيدةً عن عينك لا أراك كل يوم ولا أستطيع عناقك حتى، لكني أحبك أكثر من الذين تجاورهم، أحملك بداخلي أينما ذهبت و أشعر بدفء كلماتك في قلبي. سأعترف لك بأنني عندما أحاول الخلود للنوم و عند اطباق عيناي تدخل عليهما كالبرق دون استئذان تكسر رغبة النوم و تزعزع هدوء الشوق بداخلي و أعاند شوقي و أصر على إغلاقهما لكن الحاصل في الغالب دمعٌ و دعاءٌ وتوسلٌ و آمال. لذا كفاك ظهوراً في كف يدي، في منامي، في مرآتي و في منتصف حديثي. سأعترف لك بأنني ظننت أن حبك شيءٌ يكتب عنه بيُسر إلا أن الله وحده يعلم كيف تتأرجح الأحرف حين محاولتي أن أكتب لك كلمة شوقٍ واحده.

غـربـاء

" فاطمة الحلبي

غرباء ولدنا في هذه الدنيا، لا نعرف أحدا، بيد أن عائلة بأكملها تحتضننا، تأوينا و ترتعب من فكرة ان يمسنا حزنٌ في هذه الدنيا، ننمو و نكبر و خوف العائلة يطوقنا. مع مرور السنين نصبح فرداً ناضجاً من هذه العائلة و أظننا حينها نتخلص من صفة الغرباء، و يصبح حزننا مباحاً، و جرحنا هواية. فاللين و اللطف و الكلام العذب.. أولى بالغريب.أو أنه تمثيل؟ هل يدعون ذاك الاهتمام و تلك الطيبة مع الغرباء؟ أهو الخجل؟ أيرعبهم إظهار حقيقتهم للغرباء؟ ام لغايات مستترة؟ بغض النظر، هذه العبارات كتبتها منذ شهر و تراجعت عن نشرها، خاصة بعد مقال عائلتي.. إلا أني الآن في نيتي نشر الأفكار التي تعتدي على تفكيري لعلي اتحرر بتحررها. نحاول بجهد و نسعى لخوض حروبنا و الفوز بها، نمضي اكثر الأوقات نحلل و نتعثر و نعاود التجربة.. لكن نستطيع الاستمرار في الجهاد ان كنا نستنزف طاقاتنا في حروب ليست حروبنا؟ يجبرنا المجتمع و العائلة على الدخول في متاهات ضالة، تمتص جهدنا، تدمر اهدافنا، تقهر سعادتنا. كلما انتصرت على عزيمتي و بدأت خطوة في طريقي، يشدني الجهل في مجتمعي آلاف الخطوات للوراء، لا يسعني المحاربة على كافة الأصعدة.. مستحيل.. فبالتالي هم يقودوننا للفشل، و اني في بحث مستمر للتحرر من مجتمع فاسد لا يشبهني، لا اتأقلم معه..ف اثنان و عشرون سنة تكفي و بل انها اكثر من اللازم.. المحاولة في إنجاح علاقة هدف نبيل، ولكن اثنان و عشرون سنة من المحاولة تستدعي الاستسلام، فما من علاقة تنجح برغبة طرف، انها تحتاج الطرفين. و لكن يسعني الفخر باني حافظت على روحي سليمة شريفة خلال هذه المعركة الفاسدة، و خرجت منها بشرف رغم الخسارة، فبعض المعارك لم تخلق للفوز بل للتعلم، ففنون القتال و الشرف تكتسب من هذه المعارك. حياةٌ بلطف ربي و بحسن تدبيره لا اخافها، اللهم لا تعلق قلبي إلا بك، ربي اني وكلتك أمري. ختاماً، تمردوا ففي مجتمعات ضيقة رجعية، علينا أن نثور، لا ترضى بمجتمع لا يشبهك، لا تتأقلم. اقوم ببتر اطرافي ان آلمتني، ان مستها غرغرينا، فما بالكم بأشخاص في محيطي؟ اغرقهم و اطفو فلي مفري، و لي عالمي.

النفس والهالة النورانية!

" نورة عبد الله آل قراد

سبحان رب الفلك الدوار مرسي الجبال الثوابت رافعاً سبعٍ شدادٍ عاليات . تبدأ دورة الحياة للبشر كما دورة الفلك ويحصل التجاذب لكلٍ منها مع الآخر وعندما تتآلف ويعتاد كلٍ منها على مثيله تبدأ هنا عملية التعايش على وجة الأرض التي تعتبر بمثابة الأم الحانيه لكل من عليها . عندما نتفكر قليلاً في كل ماحولنا فنبدأ هنا بالطفل عندما يكون صغيراً لايدرك مايُحيط به ويلهو غير آبهٍ لمخاوف من حوله من الكبار ! ياتُرى ما الذي يجعله هكذا هل قربة ممن حوله يجعلهُ آمناً ام غير ذلك من واقع حياتنا وتجاربنا التي نتعلم منها الكثير ارى ان فطرتنا التي وجدنا عليها هي الآمان العظيم بالله خلقنا ووضع السكينة والامان به هي من يسيطر تماماً على قلوبنا واحاطها بهالة وهاجة بنور الأمان وجعلها تحيطُ بنا اينما وجدنا . ثم نتعايش ونكبر في الحياة وتُصبح أمورها تغشىٰ قلوبنا بمخاوفها وحرصنا على مافيها ولانعد نفكر في تلك الهالة النورانية العظيمة التي جُبلنا عليها. نتعرض لموقفٍ ما يكون الخوف هو المهيمن علينا فيه عندها تُصيب الإنسان حالةٍ من الهستيريا التي اعتقد انها عقبةٍ يضعها الشيطان اللعين عثرةٍ في طريقنا لكي يحجب عنا نور تلك الهالة . نحتاج في تلك المواقف ان نهدأ ونسكن النفس بذكر الله تعالى قال تعالى(الأ بذكرِ الله تطمئن القلوب) سواءً خفت ام لم تخف !! سوف يكونُ الأمر ولكن ننجو وتهدأ النفوس عندما نستذكر ان الكون العظيم مدبرٍ بتدبير الخالق البديع . احسن خلق وتدابير تلك المنظومة الكونية المتناسقة البديعة لمن تفكر بكل مابها. قد يؤثر فيك موقفاً ما يجعل منك تُراجع حساباتك وتُعيد النظر في كلِ أمورِ حياتك. نعم شدني موقفاً ما وتعلمتُ منهُ الكثير رغم انه في ساعةٍ من الزمان . نتعلم الكثير عندما نسمح لمشاعرنا بالغوص في بحور الحياة وكسب الكثير . دائماً اصحاب التأمل والتفكر هم من يكتسب ويفوز بالعبرة من تجارب الحياة. فنحنُ من يزرع ويبذر جميع الأفكار ونأتي نجني ذلك الحصاد بكل ماحوى من تلك البذور .ازرع دائماً خيراً بفكرك وامنياتك وقبلها نيتك تحصد أجمل الثمار وتسعد بها وبما سوف تُكسبك في حياتك.

دفء روحي (أُمّي)

" ياسمين ثامر خضير

لو جَرحني أحدًا في يومًا ما، تَكونْ هيَ مَنْ تُداوِي جِراحيّ بِكلماتُها التي تَشَبَّهَ الضِماد، وَإنْ سقطتُ مهْدودةَ القُوى وقتًا مِنَ الأوقات أصبحتْ موئلًا لي، وَإذْ ذرفتُ دُمُوعي لِقسوةُ الأيام تَغمرني هيَ بِكَفها المُقدَّس لِتُزيل عَني هُمُوم الدُنيا.. قَلبها الرَّحُوم لا يَشبه أحد، مُمْتَلِئ بِالإنسانية، عَيناها مُرَصَّعَة بِالحُبّ، داخِلها يَزْهُو بِالنقاء فَما صادفتْ طفلًا يَبْكِي حتىٰ جَلستْ لِترسم البسمة علىٰ ثَغْره وإنْ لَمْ يبتسم بَكَتْ مَعهُ! وَ لو رأتْ يومًا نَمْلةٍ تأتي بإتجاهُنا قَفزَتْ هيَ لِتفسح الطريق لها! وَ ما مَرَّ عُصْفُورٍ في حَيّنا إلاَّ جاءَ لِيَزورها وَ يطمئن عَلَيْها!. أذكر مرةٍ كانَ الطَّعامُ قليلًا وَبعدَ إن جهزتهُ بِيَدِها شَبَّعَ الآكِلين جَميعًا وَ بقىٰ مِنهُ الكَثير! فَلن يَمرَ بَيْنَ مِقْبَض يَدِها شَيء إلاَّ ازْدَهَرَ وتَضاعَف، إنَّهَا تَملُّك ضميرٌ نَقيّ وَ نَفْسٌ طاهِرة، فَما تكلم نَمَّامٌ إلاَّ وَأنهتْ كلامهُ بِالحُسْنَى، فَكَيف لي أنْ أَكُونَ وَأنتِ أميرةُ قَلْبي وَ مُلْهمتي، أدامكِ اللّه دِفْءٌ لِرُوحي إنْ مَسّها بَرد.

الإذن لهم بالرحيل!

“ هبة صالح رزق

إلى هؤلاء الذين رسموا عنّا في مخيلتهم صورة ثابتة وهيَ مختلفة تماماً عمّا نبدو عليه! صورة قاتمة الألوان نظهر فيها بشكل مريب وغير مريح للأنظار .. ربما أفعالنا لم تتناسب معهم ولكن نحن هكذا مع الجميع فذواتنا لا تجيد التصنع من يعرفنا حقّ المعرفة سيشهد وتشهد مواقفنا معه بأنّنا سعادة وهبة من المولى عليه فلنا إضافة ونكهة بطابع ورونق خاص بنا ويظهر في سلوكنا وفي جمال أرواحنا فنحن نبض الحياة. فرسالة شكر وعرفان إليكم وتحياتنا القلبية إليكم على ظنكم فينا ولكن كي لا ترهقوا ذواتكم وتقضوا وقتاً غريباً برفقتنا نريد أن نخبركم بأمر ما قد أخذتم الوقت الكافي لاستيعابنا ومع ذلك فشلتم بل ووضعتم الإطار الخاص بلوحتنا كما يروق لفكركم فآن الأوان لنا بالسماح لكم بالرحيل فارحلوا والله معكم ودرب السلامة نتمناه لكم، فلا متسع من الوقت لدينا لتبرير تصرفاتنا لكم ولا حاجة لنا بتعديل صورتنا في أذهانكم بل لا جدوى من محاولة إقناعٍ لبقائكم ففرص وجودكم حولنا ومعنا قد انتهت ومسيرة حياتنا بعيداً عنكم قد ابتدت وبعد رحيلكم تيقنوا أنه لايوجد أي تذكرة مرور تعيدكم لقلوبنا ولن يكون لأرواحكم حيّز في عالمنا, فمجرد الإذن لكم بالرحيل هو نور لطريقنا وخطوة نحو الأمام لإكمال مسيرتنا.

لحظة التغيّر

“ عايدة المري

نوعا ما في لحظه ما في زمن ما تقرر فيها أنه حان وقت التغير وتكون بذلك متقبل كل الخسائر أيا كانت سواء خسارة أموال, أصدقاء, علاقات غير مريحه ومستنزفه وظيفه لم تعد ترى بأن لها بريق وشغف بحياتك, في لحظه تكون جاهز ومستعد لمغادره نسختك القديمه التي لم تعد مناسبه وملائمه لك في لحظه حينما تصبح الاحتمالات المجهوله افضل من الواقع في مثل هذه اللحظة انت تكون في غاية القوه والكمال والقدره والوعي المليئ بالاحتمالات لتختار ولكن متى تاتي هذه اللحظه, متى تصل لها ومتى تستشعرها, ومتى تتصل بها, حينما تركز على الداخل, حينما تبدأ بتركيز على الداخل وتدرك أهميه شعورك اتجاه نفسك وعمق هويتك ستتصل بموجه التغير وتنتقل لاحتمالك الأفضل.

بروتوكولات المجتمع!

" هبة إحسان

أن المجتمع العراقي أو المجتمع العربي بشكل عام يمتلك بروتوكولات خاصة يتميز بها عن بقية المجتمعات الأخرى فيها الإيجابية والسلبية وبحسب رأيي المتواضع أرى...وللأسف الشديد الكثير من البروتوكولات السلبية التي تؤثر على بناء وتشكيل الشخصية و النفسية للفرد بشكل عام ومنها الكثير .. الكثير حقاً يسعني الآن ذكرها بكل هدوء وبرود وأنا ارتشف قهوتي الساخنة لأن مثل هذه المواضيع والقضايا لم تعد مفاجئة أو جديدة أو حتى صعبة الاستيعاب بوسط هذا الواقع الممتلئ بالشوائب الضحلة ، فهي منتشرة وكثيرة التنوع لكن من الأوجب بالذكر أولاً ؟ بماذا أبدأ ؟ بأي مشكلة ؟ بأي قضية ؟ بأي نوع أو درجة من الحرمان نبدأ؟ حقاً أنه لأمر محير أظن على أحدهم أختراع ميزان ليساعدني بتحديد من هذه القضايا أثقل وأكثر تأثيراً على مشاعرنا وحياتنا ، أو ما أدراني ربما لو يخترع أحدهم أجهزة قياس جديدة ، أداة قياس مشابهة لجهاز الضغط أو السكري لقياس درجة ألم الشعور الناتج عن تصرف معين يرتكب بحقنا عسى وأن يصبح دليل لملاحظة مرض أو سوء حال مشاعرنا أمام المسفهين بأوجاعنا النفسية الذين يقومون بأدارة حياتنا ومشاعرنا بحسب أرائهم وقناعاتهم المتسلطة. لكن لحظة واحدة .ولما افكر واخذ على عاتقي الإفصاح عن المشاكل السلبية أساساً ؟ الجميع يعرفها ويعيشها ويتجرع حصته منها بكل هدوء ، نعم إياكم أن تنكروا أو تحاولوا وضع ألوان زاهية على لوحة المجتمع ! و اسمحوا لي أن أعيد قولها (أننا نعرفها جميعاً) .

وانا لست هنا لأخذ دور الناقدة أو المتفلسفة المترعرعة بوسط عائلة ديمقراطية طبيعية... كلا ، أنا وبرغم سني الصغير تجرعت حصتي في هذا المجتمع ، شربت من كأس الحرمان ، وعشت رهبة لحظات التحرش ، وشعرت بلوعة التمييز العنصري بين الجنسين ورأيت بأم عيني ظواهر تعتبر بوجهة نظر بعضهم اعتيادية وطبيعية ، كتمييز بين (الذكر والانثى) و قد يصل هذا التمييز الى حد اخذ الكتب والاقلام من فتاة صغيرة وانتزاع شرائط شعرها البيضاء البريئة بخشونة بحجة أن لا داعي لذلك ما الفائدة ؟ (هو انتِ أخرتك زواج !) وربما يصل الأمر إلى تزويجها مبكراً لتدخل قائمة ضحايا زواج القاصرات من أوسع الأبواب الى عالم مختلف وكبير لا يتناسب مع تكهناتها الطفولية عن عالم الزواجِ المزعومِ آنذاك ، المختبئ خلف ذلك الفستان الأبيض اللماع . وكما قلت إن كانت هذه الظواهر طبيعية حسب وجهة نظر احدهم اعتيادية أو طبيعية فهي بوجهة نظري وبحسب قاموسي الانساني ما هذه الظواهر الا جرائم ضد الإنسانية وفي النهاية اود أن أفصح عن شي بديهي قد استنتجته منذ وقت قصير تحديداً اثناء كتابتي لإنشاء عن موضوع الأسرة في المدرسة و هو أن درجة رفاهية انتقاء الفرد ذكر أو أنثى لأرائه وقراراته الشخصية وحتى المصيرية في بعض العوائل تحدد من قبل صاحب السلطة الأكبر في العائلة أما أن يكون متفهماً محتوياً لعائلته و أما متسلطاً خاضعاً لقيود المجتمع الوهمية.

الأمان النفسي للطفل (٤)

" بدرية الظنحاني

حاجة الطفل للاحتضان .. حاجة التحرر من الشعور بالذنب, السنوات الأولى من عمر الطفل هي الحجر الاساسي لحياته بمختلف مراحلها، فيبدأ في السنة الاولى استكشاف البيئة والعالم المحيط ويكون اندفاعهم بكل ثقة وامان في هذه الاستكشافات وبناء المعارف والتصورات لديهم، وتعزز ثقة الاهل وتنمية الامان والاستقرار لدى الابناء تسهم في خلق طفل لديه القدرات الكبيرة في الاستكشاف والاحتكاك بالآخرين، وتبدأ عملية التفاعل وحل المشكلات المبنية على المواقف وتراكم الخبرات لديهم، وعلى الآباء منذ اللحظات الاولى لقيام الطفل ببدء الاستكشاف تدريب الاطفال على التعامل الجيد مع الوسط المحيط به، فأن كان الاباء عاجزين على تعليم الاطفال ابسط الاحتياجات مثل استخدام ادوات الطعام ينمي لدى الطفل شعور بالخجل العميق، وكذلك الامر اذا لم ينبه الطفل لعمليات اتلاف الاملاك وحاجات الاشخاص الاخرين وتعليمه الحاجات الخاصة بي والخاصة بك، سيسهم ذلك في تنمية شعور عميق بالذنب لأن الآباء أنفسهم فاقدوا لهذه الخصال.

النرجسية

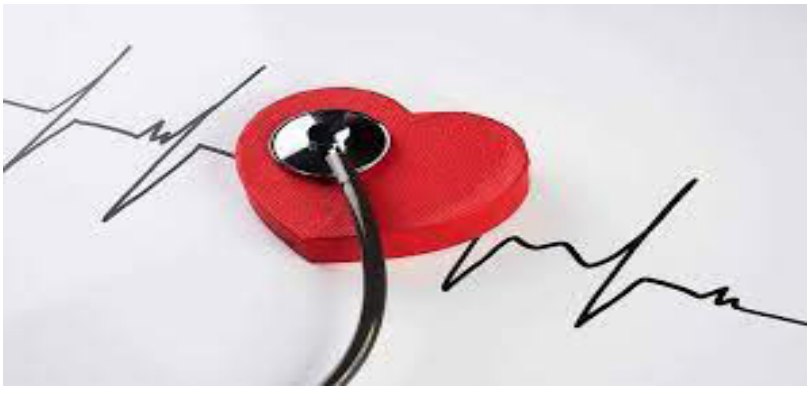
" فاطمة الصرايرة

صراعُ في عصرنا ما بين الشر وما بين الخير ولا أخطر من اَلشَّرّ أن يكون مصدرهُ بشري نتعامل مع شخصيات سلوكها الظاهري اعتيادي ومع مرور الوقت تنكشف لنا السلوكيات الغير منصفة وَتَارِكَتًا آثارها السلبية بعد مرور الوقت قابلتُ إنسان عزيز علي ولاحظت اِنَهَ تغير وينتابه الصمت والسكوت ومع مرور الأيام بدأت الدردشة النفسية لي وقالت: إنها انصدمت من الشر إنسان مر عليه قالت: لي إنها بدأت في التعاملِ معهُ كشخص مثالي لِوَهْلَة تعتقد اِنَهَ عبقري ووفي وما أن انتهت مصلحته معي تمرد وأصبح لسانهُ جارح وغير اعتيادي فانتابتني الصدمة هل هذا السلوك السوي.. قلتُ له احذر النرجسي فإنه كالأفعى المتلونة يصطادك كضحية ولا تشعر بالأسى عليك. استغرب وقال: لي من هو النرجسي؟ النرجسي شخص خطير على المجتمعِ همه الأنا ولا يحب أن يرى شخص مثالي أو شخص ذكي أو حتى ناجح أو إنصافي. يبدأُ بغرسِ أفكاره السوداء لمن حول المنصف ويشويه سمعته حتى يتلذذ بشعورهِ الداخلي ولا يتعاطف مع الآخرين حتى وإن كانوا منهارين وكل همه نفسهِ ومصالحهِ هذا هو النرجسي.

ما الذي حصل لقلبك؟

" عذراء أمين

لماذا كل هذا البرود!؟ لما هذا الجمود الذي يتوشح حديثنا الدافئ؟ لماذا تسعى لفنائي، وأنت تعلم بأني بذور أسقي بماء عذب؟ لماذا تعمد إلى تدميري، ولا تزكيني؟ تعمدُ تحطيمي، ولا تشيرني، تؤذيني ولا تكف شرك عني... وددت لو كنت أحلم.. وكأني بعالمٍ غير العالم الذي رسمتهُ لي...! وكأني أحلم مرغمُ. لا أريد شيء سوى أن أضحى من هذا الحلم الملعون أنهيت ما تبقى مني أشعر بالندم على شيء، لا أعلم ما هو؟ دهشةٌ! أني أتساءل ما الذنب الذي اقترفتهُ لتعاملني ولألقى كل هذه القسوة سرقتُ حريتك، اختياراتك، حياتك؟ لا بأس سوف أترك لكَ الحياة كما تود ومع من تهوى أعدك بالسيطرة على عقلي ثم احتفظ بحطام القلب الآن أدرك أنك أعظم انتصارات الدنيا عليَّ وأبشع خساراتي المتوالية لا تقلق إنها أيام.. مواقف.. دموع معدودات وسيطوى كل شيء.



الأعمال التطوعيّة

" علي الصليبيخ

عمل الخير كبير ومتسع في أجره ومواقعه وأوقاته والأعمال الخيرية بإمكانك المبادرة إليها في مجالات كثيره وأجرها متفاوت.... ومن تلك الأعمال... الأعمال التطوعية وأيضاً التطوع بحد ذاته مجال متسع ومن مجالاته.. تنظيف الأماكن العامة وتنظيمها _ تنظيم المواطنين في المستشفيات لتلقي لقاح كورونا.. الخ وهذه الأعمال التطوعية لها فوائد وآثاره... من فوائده .. يتمتع المتطوعون بعمر أطول من غيرهم . يساعد التطوع على إنشاء علاقات قوية . تحسين المهارات الاجتماعية والعلاقات . التطوع جيد لحياتك المهنية.. الخ من آثاره.. يساعد العمل التطوعي في منح الفرد الشعور برضا الله عز وجل.. ويساعد في منح الثقة بالنفس وتقوية الشخصية ويحول الطاقات المكبوتة إلى طاقات منتجة وينزع الشعور بالكسل عن الإنسان..... الخ وذكر جل وعلا في محكم كتابه الكريم (فمن تطوع خيراً فهو خير له) فساهم في الأعمال الخيرية وأحتسب الأجر إن كنت لاتستطيع ساهم في نشر هذه الأعمال للآخرين دل الآخرين على عمل الخير والدال على الخير ك فاعله. وأنا شخصياً رأيت فوائد وآثار ذلك وشاركت في أعمال تطوعية مع فرق كثيرة وفي يوم من الأيام المتعبة والشاقة في العمل أتت امرأة واضح على ملامحها الحزن والتعب لتدخل منطقة ممنوعة.. ولكن صرحت بفقد ابنتها وذهبت معها إلى إدارة الجهة التي نقوم بالعمل بها ورفعنا بلاغ وتم الذهاب للبحث عن هذه الابنة وتم بفضل الله الحصول عليها حصلت عليها وذهبت بها لوالدتها ورأيت في نفسي الشعور برضا الله عز وجل..

كوب من البن!

" ريم سليمان الخش

إنّي التهمتُ بلحظةٍ نصفه!
ورشفتُ إثرَ تعطّشٍ نزفه!
وتركتُني أُلقى على لججٍ
لايهتدي الإحساس للضفةْ!
هي خمسةٌ والذوق أكملها!
ولذاذة الأشواق في رشفةْ!
عند اشتمام البن محترقا
يغزو كما الإلهام للغرفة!
ليفكَ قيدَ غرائزٍ حُبست
إثرَ اندلاق الوجد في لهفة!
ويصبّ كوب البن في عجلٍ!
يروي لظى الرغبات مصطفّة!
لو كان لعقُ التُفلِ يألفني
للعقته لم أبُقِ من نُتفة!!
وجعلتُني كالزنج في غسقٍ !!
حدّ احتواءالبن في إلفة!
أشتمُ ريح الهيل في نغمٍ
(شوبانُ) كم أهوى هنا عزفه!!
للعزف حسّ اللحن يأسرني
ويظلُ حسّ تذوقي ضِعفه!
ولرؤية الأزهار مَبْهَجة
عند انبلاج الفجر في الشُرفة!

غرشة عطر

" هيفاء اللهيب

ليلة زفافي مسكت
بغرشة عطر
كانت مميزه تلك الرائحة
كتميز زفافي إليك ..
تناثرت القطرات
والتقطتها بيدي
وشممتها فعلقت
تلك الرائحة
في نفسي
وفي همسي
وفي لحظات اشتياقي إليك
وبعد فراقك عني
ها أنا أضع تلك
الرائحة حين أنام
لعلي أحظى بك في منامي

شمس الصباح

" شيماء النعيم

أَشْرَقَتْ يا شمس الصباح
وآي صباحُ آتى معكِ
لنا هل لي نصيباً من ذلك
الشعاع الذهبي ينير يومي
أم أن ظلام الأمس لازال فوقي
صوبي سهام شعاعكِ
فوقي واحجبي سمائي
بنورك لعل يومي
يبدأ كما بدأ تكوني
فاني أرى فيكِ نور
طريقي وجمال يومي
وأيامي لا تخلو من جمالكِ
وضياءكِ فعندَ شروقكِ
تشرقُ بسمتنا معكِ
وغروبك ليس نهاية يوم
لكن بداية أملُ جديدُ
فحين تنسدلُ خصالكِ الصفراء
الذهبيةٌ فوق سمائي في الظهيرةِ
تزيل همومي مع النظر اليها
فشروقك صباحاً بسمةُ
وغروبك زوال الهموم
واستقيظُ كل يوم وشوقي
يزداد لكِ كشوق الارض للمطرِ
ويبتسم النهارُ بكِ وتنتعش
آنفاسي للحياة افضل بكِ

أتعلمين حبيبتي؟

" جمال الأغبري

أتعلمين حبيبتي..
سأخبرك اليوم بسر
يسكن مهجتي..
سأبوح به وأريح خواطري..
اقتربي مني
وادنو الى جانبي..
أتعلمين القمر!!!
نعم! أتعلمينه جيدا!!
أتعلمين مدى روعته
وجمال اشراقته!!
أتعلمين بريق نوره
الذي سلب العقل!!
أتعلمين بقصائد
الشعر وخواطر
الكلم التي تغنت!!
أتعلمين كم من
حبيب مع محبوبته
استناروا تحت بهاءه!!
تحت نوره وجمال
ما يزرعه بالقلب
من سكينة وراحة!!
. . . .
نعم تعلمين لكنك لا
تعلمين بأنك سلبته
الجمال جمالا..
والحلاوة بأشواط
وأشواط كثيرة..
فلقد سكنت
بداخلي مذ عرفتك..
منذ أن لمحتك عيناي
وأنت صغيرة..
جذبتني ملامحك..
تفاصيل ضحكتك..
لون عينيك وبؤبؤها
الذي تلون..
عسلية داكنة وفي
مهجتي جميلة متلألئة..
وابتسامة ثغرك التي أشبه
بالعسل شهدا هنيئا..
عشقتك وتمنيتك
لي حليلة أميرة..
أغرف منك ولا
أرتجي الشبع..
فأنت بحر أغوص
به وأستمتع..
أغوص في أحضانك..
وأستقي من
رحيق جمالك..
أشتم عطرك
وأذوب بعالمك..
بجسدك بأناقتك
و ر شا قتك . .
هكذا أحلم.. وهكذا
تجذبني الحروف..
فأنا والأحلام على مركب
القوافي نسبح ونعوم..
وللقمر دائما طريقنا
يعلم كيف يكون..

حدثوني عني!

" فاطمة الوادعي

حدثوني عني فأنا لا أعرف... ما زلت أراني كالضباب من فوق الجبال لا يروق لي قفزي ولا خطواتي السريعة، أتمتم من بين سطور الحديث ليس جهلا إنما أشياء أخرى لا اعرفها اغمض عيناي من بين العابرين لبعض الثواني اعتقد انني اخشى ان آراء احدهم رغم إيماني الكامل ان الصدف ليست بتلك ألقوه لتظهره امامي. حدثوني عني فانا والله لا اعرفوني.. ما زلت اخبرني بأنني فتاه استثنائه ليس غروراً إنما مأزق كبير ليس له باب للخروج كم تمنيت ان أكون اعتياديه على الأقل افهم ما لم يفهم، حتى انني اشعر في بعض الأحيان ان شدة عدلي ظلما وخوفي شجاعه وترددي استفهاما لم تخلفه نقاط الإجابة وتأملي لبعض الأشياء خيالا ليس ورديا إنما رماديا ليس بأبيض ولا اسود، اشعر بان التخلي الشديد الذي أتحلى به ما هو الا تعلق يفهم الكبرياء جيدا رغم كل هذا الحديث أراني دائما ما بين وبين. ألم أخبركم حدثوني عني فانا والله لا أعرفني... أكُل هذا لأنني اخاف الابتذال اخاف ان اراء نفسي كفستان متعدد الألوان والمقاسات اخشى أن اتحسسني من فوق سطح المراءة واجدني الأخريات لكنني سقطت في بئر ليس له قاع فمازلت لا اعرفني، ما زلت ابحث عن نورًا يمحي عتمة السؤال الذي يتكرر في نهاية كل يوم حدثوني عني فانا لا اعرفوني!؟ وماذا لو وجدتني كيف هو حالي آنذاك!؟ وماذا لو لم اجدني كيف هو حالي حينذاك!؟ ومن المؤسف ان الحديث عن النفس التائهة أسهل بكثير من تلك النفس المتواجدة، وكم مؤسف هو المؤسف.

أنا من عروبة لا تستحي

" عبد القادر زرنيخ

أنا من عروبة لا تستحي ماتت رجالها
وبقيت وحدي أبكي على المعصم
أنا من عروبة لا تستحي هنا قبلة البراءة تتكسر
تعالوا فالصلاة على ضحكاتهم قدس وأمان
أنا من أمة لاتعرف الشجاعة أصبحنا كالدمى عندما تهتدون
وكالشيطان عندما تلعبون آه منك يا أمة العروبة
تعالوا لنمسح بردهم قد جمدت دمعتي
فكيف أدفء خدهم النائم أنا من عروبة لا تستحي
غلفونا بتهمة الارهاب ليموت أطفالنا ثلجا وحرارة أمام الأعين
غلفونا بفتوة شرعية قتلوا بها كل الأرواح السورية
آم منك يا أمتي كم أنت لا تستحي
أنا من عروبة لا تستحي تنام والأطفال تحت الثلج ينعمون
قتلوا البراءة بأمة يقال أنها واحدة
لكني وجدت أننا أمما ممزقة أنا من أمة لا تستحي كبارها صفار
أغنياؤها صيصان شيوخها تجار حماتها قتلة
لكني ولكني سأعطي للعروبة وساما من دموع كل طفل سوري
فمن أقدامهم فازت عروبتكم بصياغة جديدة
وتحت أقدامهم ماتت كل الشعارات القديمة
فأنا عربي من سورية ميلاد العروبة
تعالوا وتعلموا من عطائها معنى العروبة

قضيتي !

" خلود الحسناوي

لا تُتْعِبْ نفسك ..
سأتلو قائمة أعذارك المعتادة
الأطفال يزعجوني .. صحتي أرهقتني ، سيارتي
تترنح من زئير محركها قضيتي مستعصية
و.. و.. وقضيتي ؟ في درجك التالف!
سَلّمتُ لأعذارك وأقدارك .. متى
تصحو ، من هوس الهجر ؟؟
متى ترنو لربيع الوصل وجلال الزهر ؟
نرجسيتك عَالية .. وما فيَّ
من قدرةٍ على كل هذا ..
تَجمعَتْ أوجاعي .. كسرب طيورٍ مهاجرة
دون أي عذر .. لا تُتعِب نفسك ..
فتحتُ نافذتي .. لأتطَلّع َالى نجمة
كانت صديقتي ، وهجرتُها لأجلك،
لا تُتعب نفسك .. دنوت لأخرتي ..
وأحتاجُ نسمةً ، تعيدني حيث كنتُ في كهفي ..
بعيداً بعيداً عن ألم الشوق
وابتسامات خفية أضاءتها الدموع ..
وحلمُ لقيا حلَّقَ في الهواء ،
دون أدنى ذوق . سلّمتُ وأمنتُ..
لستَ لي وليس لي .. إلاّ .. الألم ثم ..
الألم .. والتنهد والتنهد . . يرافقني الصبر .

يا محاسن الصدف (١)

" صالح الكناني

إن الصدف في حياتنا تتكرر، وقد تتعجب من بعضها وقد تتعود عليها فلا تؤثر فيك ، ولكن!! أن يصادف تكرارها بشكل متزامن وفي وقتٍ قصير !! هذا بلا شك هو العجب بعينه وقد يتساءل البعض ما الحكمة فيها ولماذا تأتي في سياق حياتنا؟! تبقى الإجابات تحتاج إلى إجابات . ما أردته من هذه المقدمة هو شحذ التفكير في الحكمة الإلهية والتفكر فيما نمر به من مواقف في خضم حياتنا المتسارعة والتي تُطوى بها صحائفنا بأعمالنا ومدى استثمارنا لها فيما نرغب في حصاده في دار الخلد، فلا بد لنا والحال كذلك أن نقرأ رحمة الله في محيطنا كي نسبحه كثيرا ونشكره كثيرا.

في إحدى رحلاتي إلى مدينة جده مع عائلتي ونحن في مقاعدنا في الطائرة صادف أن كان معنا على متن الطائرة فريق نادي الهلال لكرة الطائرة وقد كان ابني سعيداً أن يرى اللاعبين عن قرب وقد لاحظت الطول الفارع لأغلب اللاعبين ولكن ما شدني أكثر هو الشبه الكبير بين أحد اللاعبين وبين صديقٍ قديم منذ أيام الدراسة في المرحلة الإبتدائية ولوهلةٍ كدت أن أنهض وأبادره بالسلام الحار، ولكني توقفت والشكر لله بأن أنعم علي بعقل فكر في جزء من الثانية وحلل بأن هذا اللاعب لا يمكن بأي حالٍ من الأحوال أن يكون صديقي القديم والأمر يعود بأن عمري تجاوز الأربعين وهذا العمر هو عمر لا يُقبل في عالم الاحتراف. إذن هو شبه عجيب ومتطابق لدرجة يجعلني أؤمن بمقولة يخلق من الشبه أربعين والغريب في هذا الشبه بأن صديقي كان يرتدي نظارة طبية من النوع ذو العدسات الغليظة وهذا اللاعب يرتدي نفس نوع النظارة أيضاً !!!. والمضحك في الأمر أن هذا اللاعب توقف أمامي ينتظر المسافرين الذين أمامه واللذين توقفوا ليضعوا الحقائب في الأماكن المخصصة ومجدداً كدت أن أتجاهل تحليلاتي وأن أسلم عليه ولكن ما أوقفني نظرة من لاعب آخر أسمر اللون ذو ملامح مريحةٍ للعين وابتسامة خجولة جعلتني أبتسم له بدوري لتنتهي معها تأملاتي في هذا الموقف الذي لم يستمر أكثر من دقيقتين وكأنها ساعتين من جهد التفكير والتحليل ، فتناولت إحدى الجرائد وفتحت على الصفحات الرياضية لأجد خبر إقامة مباراة في كرة الطائرة بين الهلال والوحدة وفي الخبر صورة اللاعبين الذين مروا من أمامي في الطائرة.

عن نفسي أتحدث!

" ليلى محمد

المرأة الناجحة تحتاجُ رجلاً داعماً لها معنوياً لا ليقف صخرة في طريقها أو لينتقد عملها .. المرأة المثقفة لا تحتاج إلا لرجلٍ قاريء يتوافق معها فكرياً ، فحين تتحدث عن الفلسفة والفن يجيبها عن الموسيقى والتاريخ ، لا ليسألها عن موعد كي ملابسه قبل الثامنة صباحاً و طبق العشاء عند الثامنة مساءً.. المرأة المثقفة من أنجبتها التجارب والخبرات لا الشهادات والمناصب .. الرجل بالنسبة للمرأة المثقفة هو كيمياء روحها ، و غذاء عقلها ، ومن يروي جسدها ، وينبض بقلبها ، لا ليُسمم فكرها .. المرأة القوية لا تحتاج رجلاً في حياتها و إن اختارت ستُشير بإصبعها لمن رأتهُ نسخة لروحها وعقلها ، ذو الروح الأريحية.. المرأة القوية الشجاعة هي التي تسقط واقفة كمن لا يسقط أبداً .. المرأة المثقفة لن ترتدي الأبيض لأجل رضا العالم ، بل حين تراه أصبح يُليق بمن ستعيش معه.

ازدهار القوة الداخلية

" نوف الحضرمي

لـكل شيء في حياتنـا مـراد الصـبر والعطـاء النفـسي التجـارب والقواعـد الحياتيـة تتمايـل نحـو الطـرق العـثرة وتمنحـك الفرصـة وتجـدد حياتـك بالسـبل الوقايـة وإحاطـة النفسـية ومهـما تبعـثرت قوتـك الحسـية استمتع برغباتك النفسية والذاتية جدد قيمتك الإبداعية لا تفقد هيكل جسد القوة بل ادفع نفسك نحو طريق الإيجابية وعيش حياتك بالمقام الذي تريده مهما قطعت الآمال بك ثق تماما كل شيء سيء مر امامك سيخلد يوما ويهديك الله طبق من وجبة الغذاء الملكي وتعطير النفس بالمرجان الروحي وتهذيبها قبل فوات الاوان قاتل من اجل البقاء ولا تستلم فالطريق طويل هل تشعر بالالم وخزات واوجاع تؤلمك وبين زوايا مفاصلك وعظامك المنفرده نحو اللحم الطري في جسدك يبتر ساقك او قدمك بدون سابق انذار تفقد رجلك وتعيش حياة مزيفة بالاطراف الصناعية وتمثل دور الوقوف بدون المساعدة تذكر هذه الاوراق المبتوره الذي وقعت تحت انقاض الارض ستزدهر بصبرك وعظمة قوتك وينثر الله بين نفسك وفي جسد الروح تمنحك النفس فرصة للسعادة النفسية والقبول والرضا بين الناس مراد العطاء سيهديك الله وينتصر كل الالم ذبل بداخلك ويخرج الامل وبغروب الاوجاع التي امتحنها الله بصبرك واهداك اليوم زهراً من النبات المستورد من القيمة الداخلية لقلبك عتمة النور والصبر سوف يحيط بك قوس من الالوان المبهجة وتنثر بداخلك الراحة والسكينة وتطمئن القلوب بمراد الاصرار وبين كل السطور هناك انوار ورغبات نفسية تمنحك فرصة الاظهار الروح البشرية بخلق واختزال الروح المعنوية من أعماق الافكار وخلف كل محطة متوقفه هناك عقل يزدهر بالافكار الإيجابية وتطمئن القلوب ويزداد بداخلك القبول النفسي والرضا من حولك التوجهات والقيم الذاتية تحتاج إنارة النور وبين ساق الصبر تزرع في داخلك بذور الاحاطة العلمية بعد مواجهة الصدمات التي تلفت بين قوقعة الخيالات وعلقت بين نفسك الأذكار والدعوات الطيبة والقبول النفسي والرضا بين الناس وجميع احبابك واجهة الصدمة التي اصطدمت حياتك بالاستماع ولكن لا تضغط على نفسك كن متأكداً كل ما يحدث خيره وإن الله معك دائما وابداً اختر الوقت المناسب للحديث اخرج كل ما بداخلك لا تجعل الدمعات المخزيه تتحجر تحت الجفون تنفس شهيق وزفير واستخدم روحك في تطهير المواجع والرغبات السيئة لا تكون مقعداً بل عاون نفسك للحركة وتقبل كل ما يمر عليك وتذكر كل شيء سيمر بالإرادة والاحاطة النفسية وتقبل الذات.

شعور الأمان

" سحر محمد

ويبقى الأمان شعور مُبهم داخلنا، كشعور طفلة تنتظر دخول والدها من باب المنزل، كأم تحمي أطفالها تحت سقفٍ مُهتري، كفرحة طفل يتيم حين يُغمر بالرعاية، كشعب يُعاني من الحرب والدمار ويأمل أن ينتهي يومًا ما! فنُصبح على يوم جديد نبحث فيه عن الأمان كي ننعم بالدفء، الشعور بالراحة! ولكن هل سيعود الماضي كما كان؟ هل ستنتهي الحروب ويلعب الأطفال بأمان؟ أم سينتظروا دورهم في حلقة الموت ويروا الدماء في كل مكان!