العدد
74

صحيفة إنسان
صحافة حرّة وإعلام هادف لكلّ إنسان

اقرأ في العدد 74 من صحيفة إنسان:

روتينك سبب نجاحك !
بقلم : مصطفى طه باشا 3

مواسم العيد!
بقلم : مريم الشكيليه 4

ميتافيزيقية
بقلم : شريفة زرزور 5

كيف اختار قصة روحي!
بقلم : عايدة المري 10

ما أقبح الكبر!
بقلم : ريم الخش 14

سامح لتطمئن!
بقلم : منى أحمد 18

والعديد من المواضيع المفيدة والقيّمة

أسرة صحيفة إنسان

المدير العام ورئيس التحرير : أ. مصطفى طه باشا

كُتّاب السعودية

أ. منى أحمد
أ. فاطمة الوادعي
أ. سلوى المري
أ. نورة عبد الله
أ. ندى الرويس
أ. علي الصليبيخ
أ. نورة الصقري
أ. صالح الكناني
أ. أيمن البلوي
أ. إبتسام آل بصمه
أ. زينب الجهني
أ. ريهام المالكي
أ. هيفاء اللهيب
أ. سمر عبدالله

كُتّاب سورية

د. ريم سليمان الخش
أ. نصرة الأعرج
أ. إلهام ناصر
أ. شريفة زرزور
أ. هادي حاج قاسم
أ. محمد العلي
أ. عبد القادر زرنيخ
أ. نغم الجوجو

كُتّاب العراق

أ. عذراء أمين - أ. مريم العبيدي - أ. مينا راضي - أ. زهراء طارق حميد
أ. فاطمة حسين - أ. خلود الحسناوي - أ. رهف العقابي - أ. نور آل علي

كُتّاب سلطنة عمان

أ. جمال الأغبري - أ مريم الشكيلية

كُتّاب الجزائر

أ. رقية باعلي

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.نورة القبيسي
أ. مريم الحبسي- أ. فاطمة الزعابي- أ. عايدة المري- أ. مريم الجوهي

للمشاركة عبر الإيميل insan.magazasi@gmail.com

كلمة العدد

روتينك سبب نجاحك!

" مصطفى طه باشا

الروتين شيء مهم وأساسي في الحياة, فالنجاح يعني روتين منظّم ,وهو تكتيك لعيش حياة مُستقرّة مليئة بالإنجازات, ويعتبر الروتين من أهم أسباب تحقيق الأهداف والطموحات في الحياة, الروتين له فوائد كثيرة, فعندما تكون قادرًا على خلق روتين إيجابي فهذا نوع من الاستثمار الذاتي, ووسيلة لحثك على إعطاء أفضل ما لديك, حتى في الأيام التي تشعر فيها بأنّك عاجز عن فعل أي شيء, يجعلك الروتين أكثر تنظيمًا وقدرة على المضي نحو تحقيق أهدافك. الروتين المناسب يعني حياة أسهل, فعلى صعيد الأسرة فالروتين يختلف من أسرة لأخرى ومن شخص لآخر، بل ويختلف مع الوقت باختلاف ظروف وأعباء نفس الأسرة أو الشخص، فعند وضع روتين مناسب في المنزل يساعد الأم على سرعة إنجاز المهام, وقضاء وقت أطول مع العائلة دون الشعور بالتقصير, كما أنه يجعل التفاصيل اليومية أسهل, ولكن لضمان نجاح الروتين والالتزام بتطبيقه, يجب مراعاة التخطيط الجيد والمرونة, وأن لا يخلو من عنصر المرح والمتعة. والروتين بالنسبة للطفل له فوائد عديدة؛ فهو يساعده على تعلّم قيمة الوقت وكيفية التنظيم وإدارة المهام, وعند إشراكه في روتين المنزل يُرسّخ لديه قيم التعاون وتحمّل المسؤولية، كما أن تمكّن الطفل من الالتزام بالروتين معتمدًا على نفسه؛ يساعده على بناء شخصيته وعلى الشعور بالاستقلالية. ومن أهم إيجابيات الروتين اليومي؛ أنه يجعلك تضع الأولويات في مكانها الصحيح، فأنت لا ترغب في تضييع الوقت على أمور أخرى قد تبعدك عن أهدافك, وعن روتينك الذي يصبّ في صالحك، وبذلك تتمكن من إنجاز المهام ذات الأهمية القصوى ثم التي يليها, حتى تتمكن من إنجاز مهامك في أسرع وقت وبأعلى كفاءة, الروتين اليومي يساعدك على تحديد أولوياتك، واللّحاق بأهدافك، والأهم أنّه يجعلك أكثر صحة, ويجعلك أكثر تركيزًا منذ اللحظة التي تستيقظ فيها, إلى أن يحين موعد ذهابك إلى النوم. فهل أنت مع الروتين, بعد أن علمت بما يقدم من فوائد في حياتك, أم ضده وتفضّل عدم الالتزام بروتين معيّن في الحياة ؟

مواسم العيد!

" مريم الشكيليه

إلى امرأة تنتظر العيد من على شرفة سطر... إلى تلك العينين التي تخطف مباهج الفرح بنبضات مترددة، تجوب الأحياء الضيقة، وتسمع خطواتها خرخشة الأوراق اليابسة.... كأن الزمان يتوحد بك حين تخطين بحبر كحل على رصيف عينيك بضمائر قلب تقديره هو؛ ذاك الضوء المنبعث من منفضة قلم... كأن العيد يرسم جغرافية توقيته على ملامحك، وعلى صوتك، وكذا جرحك... روائح العيد تسبح في فضاءات ورقك التي نضبت في منتصف شعور وصمت... وتلك المباهج، والأضواء الهاطلة من مواسم الأعياد يخيل إليك إنها تقصدك؛ لتأخذك إلى تلك المدارات الصاعدة إلى السلم الموسيقي من البهجة... عندما يأتي العيد يجر خلفه شرائط من الذكريات، والملامح المفقودة، وضجيج الأحاديث التي كانت يوماً معنا...كأنه موسوم بتلك الحياة التي لا تزال عالقة في جلابيب الروح...

فن إدارة الضغوط النفسية!

" إبتسام آل بصمه

يتعرض الإنسان في رحلة حياته للكثير من العقبات والتحديات والخبرات الجديدة والتجارب المختلفة ،ويتحتم عليه خوض هذه العقبات والتحديات ليعيش حياته ويصل لأهدافه ، ولتسارع الحياة وكثرة متطلباتها قد يتحول كل ذلك لضغوط نفسية . وقد تكون هذه الضغوط داخلية أو خارجية .. بمعنى .. يكون مصدر الضغوط داخلي فالاستجابات التي يتقبل فيها الفرد الأحداث كالأفكار والمعتقدات خاطئة أ وسلبية أو كنوع الشخصية ، وقد يكون مصدر الضغوط الخارجية البيئة التي يعيش فيها من ظروف اجتماعية مهنية اقتصادية .. وثبت علمياً أن الضغوطات النفسية هي المصدر الأول للأعراض الجسدية فإذا لم يتكلم العقل تكلم الجسد وكذلك ظهور الأعراض الانفعالية الدائمة والقلق المستمر والصعوبة في اتخاذ القرارات . ويبقى السؤال الأهم ..هل الضغوط تُديرنا أم نحن من يُديرها ! و كيف نتعامل مع الضغوطات التي أصبحت جزءاً أساسي من الحياة !؟ حقيقةً : أن البعض يُحبط ويستسلم لهذه الضغوطات ويتراجع عن قراراته . والبعض يراها نوع من التحديات ويتعامل معها بكل مرونة ليصل إلى مايُريد . إذن : ماهي المهارات والاستراتيجيات لمواجهة الضغوطات بكل نجاح .. أولاً : يجب تحديد مصدر الضغوط فأبواب الضغوط مختلفة هل هو من الجانب المهني الاجتماعي الاقتصادي النفسي وفي أي مرحلة من الضغوط . تعلم مهارة فن إدارة الضغوط [خطتك الشخصية لإدارة الضغوط] فلكل شخص طريقة معينة لإدارة الضغوط التي تناسبه .تعلم المهارات الحياتية .. مهارة إدارة الذات ، مهارة التعامل مع الأخرين . إدارة الوقت ووضع قائمة بجدول المهام اليومية . تعرف على حدود مسؤولياتك ولا تتوسع بدائرة المسؤوليات وتُطالب نفسك بما ليس لك .لا تلزم نفسك بالمثالية في جميع أمور حياتك .سيطر على مشاعرك وأفكارك السلبية . بناء علاقات اجتماعية إيجابية . وأخيراً .. قرر .. هل ستمتلك مهارات إدارة الضغوطات وتواجهها بنجاح أم تستسلم لها !؟

ميتافيزيقية

" شريفة زرزور

شكوك مريبة تتوه بها العقول و تضلل الأفكار في مفترق دروب و لا تسكن بها إلى حال .نقاوم مغالاة في هواجسنا ثم نطمئن أنفسنا و نحسن الظن بما يجوب عالمنا و نلتمس سبع و سبعون عذرا فلا بد من الوثوق بالنفس أنها ستكون أمارة بالخير و لا بد من الأخذ على عاتقنا مهمة المثابرة على التوعية لنواكب التقنية المتقدمة فائقة الذكاء ، و نبرع بالتعايش مع صاحبنا المدعو العالم الافتراضي برفقة توأم روحه الواقع المعزز . ستقلب صفحة واقعنا الحقيقي و تطوى طيا مؤبدا إلى صفحة الواقع الافتراضي فتنعكس المفاهيم و المبادئ و تتشقلب المعتقدات و تتعكر سلاسة مجريات الحياة ، فنتفلت بيسر من أداء واجباتنا و ننعم بالعيش ضمن معطياته التي يمليها علينا لنخلق أفاتارا خاصا بنا يشبهنا شكلا و مضمونا دونما أيما لبس ، و إن شئنا سنغير دينه و عرقه و انتماءاته السياسية و ميوله الجنسي و اللغات التي يجيدها و قيمه الانسانية و هكذا نزوده بكل ما يروق لنا و ننحي عنه قائمة ما كان يؤرق صفو بالنا ، ثم نوكل إليه المهام الصعبة و حتى المستحيلة ليخطو قدما في خضم و معترك الحياة . فيتولى سدة الحكم لحياتنا ، يمجد هذا و يبطش بذاك .علينا تقصي السبيل لإعمال عقولنا للاستفادة من خصال و مزايا ميتافيرس VR هذه التقنية بكنوزها المثيرة التي باشرت تسري في الحياة الانسانية مسرى الدم في الشريان لاحت أفضالها الجمة و بدأت تؤتي أكلها على كل مستويات و مناحي الحياة و انقلبت أحلامنا لواقع متاح و في متناول الوجود و طبعا كل هذا يكون فقط ان أدركنا الغاية النبيلة و سلطنا الضوء عليها و استقصينا رغباتنا الهوائية التي ستودي بنا الى الهاوية ان استسلمنا للأهواء و الرغبات الجامحة و سلمنا الحكم بدون وعي لها. نقطع الأمل بالله مثلا و نستعيض عن الدعاء باستدعاء أفتارنا فيحقق الأمنيات في أجواء راقية من العيش المواز ! بشرى سارة : سيتلاشى السعي لبلوغ الطموح . فكل الطموحات ستكون جاهزة مرتبة بأناقة على رفوف متجر العالم الافتراضي ، نولجه متى نشاء نتوجه لجناح الطموحات ننتقي بحرية ما نشاء و ندفع ثمنه ببطاقتنا الائتمانية و نتسلل منه بهدوء لا حس و لا خبر لكن السؤال هنا : هل ثمن هذه الطموحات المتاحة كالهواء و الماء هو ثمن حقيقي أم ثمن افتراضي . و ما هو ثمنه ؟ سأطلب من أفاتاري أن أنال أعلى الشهادات و أتقلد أرفع المناصب و أعيش متعة النجاح و فرحته و نشوته . و عندما أعود إلى واقعي الحقيقي سأكتشف خيبة أملي و أصاب بوجوم الاحباط و الحزن المدقع و تتقهقر رغبتي في الحياة إلى حد اشتهاء الموت و من يدري ربما ألجأ الى استشارة عالمي الافتراضي فيطاوعني في شهوتي (الموت) نبدأ سويا بالعيش في كنف هذه الشهوة الجنائزية و مراسم التأبين و الدفن .فعلى حد علمي لن يكون هناك اشتهاء أو رغبة لشيء إلا و سيتحقق بإذن العالم الافتراضي و ليس بإذن الله . هل وصلت إلى حد الكفر ؟ أخبروني أنتم الحمد لله حمدا لا انقطاع له فليس بإحسانه عنا بمقطوع و نسأله الثبات و الرد الجميل .

الشعور عملية داخلية!

" فاطمة الصرايرة

إنسان ومجتمع

الشعور عملية داخليه فيها قصص دثرها الزمان وظننا انها ستموت مع الايام ولكن في لحظة ما تهيج بنا الذكريات تمامًا كالبركان اتذكر في يومٍ ما ذهبت مع اصدقائي للشاطئ واخذنا معنا التسالي نتبادل الاحاديث ولم يخطر في بالي ان اغنيةٍ سمعتها من عابر الشاطئ يعزف الحانها للجالسين على الشاطئ امامه الكل لم ينتبه لي فالشعور داخلي لا يلاحظه من حولي ولا أحدٍ كان يبالي بدأ يعزف لنا اللحن ذلك الشاب كيف للحنـ يهيج بي المشاعر والذكريات وايام الخوالي مرت امامي احداثٍ لزمان كان فيه اناسً اكاد ان انجن كيف ليس هم الان امامي شعورٌ اليمٍ حزينٍ ولكنه شعور داخلي لا يلاحظه احدً الا من مر بفكري شخصٌ سافر مع الناس الغوالي كيف يفهم ثرثرة المشاعر في داخلي حتى وان تصنعت انني سعيدةً ولا شي في بالي يا لذلك الشعور حركته الحان نغماتٍ لفنانٍ كاظمي ساهري عراقي في زمن كانت القصائدُ اغاني مختلفه تمامًا عن الحان في هذا الزمان يدمر العقول ولا يحرك اي شعورٍ فينا بل العكس يجعله فارغٍ وبارد وخالي من الاحاسيس والوجدان شعور الذكريات فيه آهات وآلام لتواريخٍ وساعات ودقائق وثواني محفورةً في عقلي تسيطر علي تماماً وتقول لي هذا مكانك هنا جلستي هنا اكلتي هنا ضحكتي هنا حزنتي هنا لعبتي في مكانٍ فيه الربيعُ رجلٌ في زمن التسعيني هنا جلستي على كرسي خشبي عتيق بمدرسةٍ فيها الزمان محفورًا على كرسي صفي الأبدي هنا اكلتي اشهى الاكلات فيها خبزٌ طري محشو بالزعتر والزيت النقي هنا ضحكتي مع ولاء ودانة واماني وذلك الصبي الشقي هنا حزنتي كيف لا قد انتهت العطله بعد ان قضيناها في بيت جدي وسنعود للقريه مع امي وابي هنا لعبتي العابٌ حركية مثل الغميضة واسم حرف بلاد جماد ونتبادل الادوار في تقليد المعلمة والطلاب بين بنات الجيران ولبس الكعب العالي . ذلك الشعور يجعل من الذكريات حاضرةٍ وحضورها لا يخطر على البال كلحن اغنيةٍ كانت حاضرةٌ في نفس المكان في زمانٍ ماضي.

ثمـرة السـعي!

" شيخة الخزيمي

قـال تعـالى : «وَأَن لَّيْـسَ لِلإِنسَـانِ إِلاَّ مَـا سَـعَى» سـورة النجـم الآيـه ٣٩ ، صحيـح أن هـذه الآيـه تتحـدث عـن الآخـره وأن جميـع مانفعلـه مـن عبـادات للآخـره مـن سـعي حـسي (كالصـلاه والصيـام والصدقـات والـزكاه)، أو سـعي قلبـي (كالدعـاء، الإنابـه ، الرجـاء والخشـية منـه سـبحانه) لـن يضيـع سُـدى وسـتجنى ثمـاره في الآخـره لا محالـه .وبنـاء عـلى هـذه الآيـه المـرة نجـد كذلـك أمورنـا في الدنيـا تقـاس بهـذا المكيـال كذلـك ، ثمـرة السـعي لا تضيـع ، مهـما تأخـرت أو تغـير مسـارها؛ فإنهـا لا تضيـع ،وعـد ربّـاني عظيـم في قولـه تعـالى: «وأنَّ سـعيَهُ سـوفَ يُـرى» الآيـه ٣٠، تسـعى مـن أجـل الـرزق ،سيسـعى الـرزق إليـك ،تسـعى مـن أجـل الشـفاء سيسـعى الشـفاء إليـك ، وزن عليهـا احتياجاتـك ، أمـا عـن التدبـير لكيفيـة السـعي فهـذا في علـم اللـه . ربمـا تكـون فرصـاً ، أشـخاصاً أو ظروفـاً لاتخطـر عـلى البـال والكثـير منهـا . يـا مـن تقـرأ لي ولـك : لاتحتقـر أي شيء تسـتهلكه في طريقـك لتحقيـق مـرادك ، لأن كل شيء ينتـج عنـه تعبـك هـو سـعيك ، وراءه أثـر دنيـوي وآخـروي ، وثمـار لذيـذة ، سـبحانه يكرمنـا بالسـعي لمـا نريـد فيدهشـنا بعطـاء إلهـي لايخطـر عـلى البـال ، واسـتبشر خـيراً دائمـاً أثنـاء طريقـك في السـعي ،كلـما تفاقمـت الكربـات تفاقمـت الكرامـات .

أنت سكينتي

" إلهام ناصر

هـا قـد مـرَّ عـامٌ و أكـثر و مـازال أمـل لقاءنا هـو رغبتنا الوحيـدة للاسـتيقاظ صباحـاً، ننتظـر مـن ربِّ الأقدار أن يسـتجيب لنـا، إلا أننـا نقلـق بمـا سـتحمله لنـا حـين تـأتي، ننـام لنتخيـل دفـئ كفيّنـا، نعـود و نسـتيقظ على أملنـا الوحيـد مجـدداً، ندعـو اللـه لـكي يـروي قلوبنـا، لـكي نعيـش لحظـة الانتصـار، لنزيـل وسوسـة البعـد مـن طريقنـا، لنضـع رأسـنا عـلى وسـائدنا مطمئنـين. وهبتـك قلبـي لأكـون معـك أينـما كنـت، اسـتودعتُكَ بحفـظِ ربي لتكـون بخـيرٍ أينـما حللـت، و سـأهديك عمـري لأكـون شريكـةَ حياتـكَ أينـما ذهبـت، سـأعيش معـك مـرارة الحيـاة، أوجاعـك و أتعابـك، ضعفـك و قوتـك، صلابتـكَ و انكسـارك، سـعادتك و حزنـك، صحتـك و مرضـك، سـأحارب لأجلـك. فأنـا لسـت ممكـن يتجـاوز رؤيـة عقـدة حاجبيـك، صمتـك الدائـم، انطفـاء لـون وجهـك أو حزنـك الـذي يبـدو مـن نظـرة عينيـك، لسـت أنـا التـي لـن تهتـم لهمـك و مـا تحملـه الدنيـا لـك مـن صفعـاتٍ تؤلمـك. بـل أنـا الراحـة التـي سـتكونُ بهـا دائمـاً، أنـا النـور الـذي سـيخرجك مـن الظـلام، السـكون الـذي سـأرويكَ بـه مـن سـماع نبضـاتِ قلبـي، أنـا شمسـك و قمـرك، بيتُـكَ و أهلـك، وطنـكَ و عالمـك، وسـادتُكَ و غطـاءك، أمـا عنـك فأنـتَ سـكينتي.

من الذي قام بكتابة التاريخ؟

" فاطمة الوادعي

كُل الخوف أن يشبه غدي أمسي وأن يُعيد التاريخ نفسه وأن أرتدي ثوبا ليس من اختياري وأن يُنافس يائسي آملي وأن أُضرب في نقاط ضعفي دون رحمةً وأن أعتاد على الصمت حتى يتفلت مني الحديث شيئًا فشيئًا، وتصبح شفتاي حينذاك غرض يتمدد من فوقه أحمر الشفاه. أليس بظلمٍ أن يعيش المرء أياماً مكررة أيام لا يختلف بها إلا عناوينها!؟ أليس الموت أشرف من حياه مبتذله حياه لا تعرف الاختلاف والتجديد!؟ كان سؤالي دائما لماذا يُعيد التاريخ نفسه لماذا يتردد علي وكأنني لم أحياء به من قبل، أمراءه مثلي يجب أن يُلامس الخوف جبين قلبها لأنها دائما ما تُريد أن تصنع تاريخ لكن المؤلم أن كان تاريخها ساذجاً ويود أن يُعيد نفسه. وكيف يسمى تاريخًا وهو لا يُجيد الاختلاف لماذا يكرر على اروحنا نفس الحكايا دون خجلاً الا يسعى هو الاخر بخلق دهشه جديده. لماذا لا يحترم إشراقة الشمس كل يوم!؟ لماذا تشرق شمساً جديده ويعيد لها حديث شمس أخرى قديمه!؟ السنا نستحق أن يكتب لنا كل جديد، اليس هنالك من شيء يكتبه التاريخ من أجلنا!؟ لكن حتماً هناك أسباب خلف تكرار التاريخ وهناك مغفلون ينتظرون تكراره وهناك من يمنع تكرار التاريخ، أن كان التاريخ فارغ لهذه الدرجه فأهلاً بالموت وما سيأتي خلفه، وربما تلك التساؤلات والعتب الكبير يُعيد لتاريخ ضميره، لتعود لي أيامي التي أسعى لأجلها، وسأسعى لها حتى يكتب التاريخ شيء جميلاً يُذكر من بعدي..

ألسنة الخلق أقلام الحق!

" نغم الجوجو

في أيامِ عمرِكَ سيظهرُ في طريقكَ أُناسٌ إطارُ اهتمامهم هو انتقادكَ وتعكيرُ صفو أيامكَ وعقلكَ وأنْ يظهروكَ بصورةِ المخطئ الذي لا يفقهُ شيئاً ولا يفهمُ الحياةَ والآخرينَ ، ترقصُ قلوبهم فرحاً إذا وصلوا لمبتغاهم ورأوكَ سيءَ الحالِ ومكدّرَ العيشِ ، هؤلاءِ الأشخاصِ قد يوجدهمُ اللهُ حولنا لسببينِ ؛ إمّا لنيةٍ في قلبكَ تغيرُ لكَ المسارَ ، وإمّا يختبرُ صبركَ وثباتكَ في ما أمركَ بهِ على هيئةِ ابتلاءٍ بهذا النوعِ من البشرِ ، انتقادهم لكَ قدْ يكونُ بطريقةٍ بناءةٍ أو هدامةٍ حسبَ دواخلهم ولكن لكلِّ سبيلٍ فائدةٌ تُرجى ، قد يكونُ هذا الانتقادُ بمثابةِ جرسِ إنذارٍ يدقُ لتنبيهكَ لأمرٍ لم تكن لتنتبهَ إليهِ لولا كلماتهم الناقدةِ ، على الرّغمِ من أنَّ الانتقادَ فنٌ وأسلوبٌ لا يتقنهُ الكثيرُ ؛ وهو في جوهرهِ لَبِنَةُ بناءٍ لشخصيةِ إنسانٍ واعيةٍ ، ولكن يجبُ تحري الذكاءَ في انتقاءِ الكلامِ والأهمِ من الكلماتِ أسلوبنا بنقلها إلى عقلِ الآخرِ ، و الهدفُ ليس كسرَ الآخرِ وإحباطِ آمالهِ على العكس ؛ ما نسعى إليه هو تطويرُ محاسنهِ و تبديلُ سلوكياتهِ الخاطئةِ لنحولهُ إلى قائدٍ ناجحٍ يبني غيرهُ كما بُنِيَ هو ، وقد يكونُ الانتقادُ لِتُطبقَ الآيةُ القرآنيةُ (ولقد نعلمُ أنَّكَ يضيقُ صدركَ بما يقولونَ فسبح بحمدِ ربّكَ وكن من الساجدينَ واعبد ربّكَ حتّى يأتيَكَ اليقينُ) هنا الهدفُ هو الإنابةُ والرجوعُ واستدراكُ النّفسِ ، أسلوبٌ ربانيٌ لردِّ عبادهِ إليهِ ليدلهم على طريقِ النّورِ والرّشادِ ، حتّى نصلَ إلى اليقينِ مالنا سوى هذا السّبيل ، حاول دائماً توسيعَ آفاقَ عقلكَ وجعلها أكثرَ شمولاً و افتحْ بصائركَ وبصيرتكَ لكي لا تُخدَعَ ولا تُلدَغَ من جُحرٍ ولو لمرّةٍ ، افهم الانتقادَ قبلَ الرّدِ أو الهجومِ والتطبيقِ أيضاً وتبصّر بهِ لكي لا تكون مستكبراً رافضاً لأيِّ كلامٍ يخالفُ أفكاركَ ولو كانَ أسلوب الطّرحِ خاطئاً وفظّاً ، واجعل هذه الصّيغةَ في الصّلاةِ على النّبي ملازمةً لكَ لِتُكفي همُكَ ويُغفرَ ذنبُكَ ويُبعدَ عنكَ كلَّ حاقدٍ (اللهمَ صلِّ على سيدنا مُحمدٍ عددَ العرشِ و الكرسي وما حوى صلاةً تحولُ بيني وبينَ من قصدني بشرٍّ وما نوى) والسّلام ..

سيظلون كالأفاعي!

" سلوى بن حريز المري

من الغريب أن هناك من البشر من يطيلون النظر إلى وجوههم في المرآة يتأملون أدق التفاصيل ولكنهم يتجاهلون ما بداخلهم . فباتوا يلبسون الأقنعة المزيفة لإخفاء حقيقتهم غير المقبولة فأصبحوا يخافون من سماع الحقيقة ويكرسون كل جهودهم لإخفائها هم يعيشون على الكذب والنفاق وينتصرون بالمكر والخديعة يمتلكون باطنا قبيحا وظاهرا جميلا متلونين في علاقتهم بمن حولهم . ومواقفهم ومبادئهم غير واضحة مهزومين من الداخل أنفس عليلة لاشفاء لها . وعندما نقترب منهم ونحاول كشف حقيقتهم يفقدون صوابهم ويتحولون إلى وحوش مفترسة تنقض على كل من يحاول فضحهم . للأسف في عصرنا هذا تجدهم في كل مكان همهم مصالحهم الشخصية فقط وشعارهم الفوز بأي ثمن . يسعون لتزييف الحقائق التي لاتناسبهم ولاتتفق مع مصالحهم وينسبون نجاح الآخرين لهم . فلا مشكلة فقد وصلت إلى الحقيقة الغائبة وهذه الحقيقة تتجلى في أن الهزيمة والخذلان سيكون حليفهم ومهما ارتفعوا سيظلون تحت الأرض كالأفاعي تستبيح النور لمداهمة فريستها .

١٤٤٣

" ريهام المالكي

ظننت ان الشخص حين تُبتّر ذراعه لايستطيع المضي قدماً والعيش بقية ايامه طالما كان عام مليء بالخيبات والخذلان والتخلّي والانكسار رغم هزائمي العدة الا انني اقف صامدة امام كل هزيمة وازداد قوة واكتفاء بذاتي انا الآن غير جديدة برفقتك بعد ان غرست سكين غدرك امام ناظر الملأ عامة لعنك الله عدد ماتلونت خصلات شعري الذي احبه باللون الرمادي والابيض لعنك الله عدد كل دمعة وحرقة وتنهيدة عدد الايام التي خانني بها نومي وصاحبني الأرق ايام وليال لعنك الله انت وكآبتي التي صاحبتني منذ رحيلك دون ندم الف لعنة ترمي بك للجحيم مقدار وفائي لك وبالمقابل اهديتني الغدر والرقص على جرحي وهزيمتي كان الله في عون اكتافي ملء ماثقلت ولازالت تسندني كان الله في عون معكازي الذي كان متكأي وجداري الذي ارمي حملي وثقلي عليه كان الله في عون الثمانية وعشرون حرف التي اخطأت وخُطّت لشخص غير جدير بها سحقاً لوعودكم التي لم تفيء بالولاء كان عام حزين تزاحمه الذكريات عطر خيانتك تسلل الى مسام فؤادي واصبح يفتك بي ويطيحني ارضاً رغم وقوفي هاهي الايام تتمرجح بين جزر ومد وصفاء وشقاء وفرح وحزن حتى فُقدت الراحة بملامحي الحادة ١٤٤٤ ها أنا اقف بشموخ فرس يعتلي صهيلها بوجه الحزن ، عام جديد أبدأها مبتورة ولكن كاملة بنفسي متجاهلة بترك تخليت عنك برضا وقناعة واعدّت تشكيل ايامي بمن هو احق بها منك عام مليء بالخيبة واللعنة والجحيم لك وملي بالرضا والحمد والسرور لي عام ازُف به ذاكرة خالية منك مليئة بغيرك عام يقودني الى عالم يمثلني ويستحقني ويقودك للخراب الدائم عام برفقة حبيبي آمنة دون شك ولو للحظة بمشاعره عام لن تكن به المفضل ولن تستطيع تفسير نبرة صوتي المختلفة او تعاملاتي الحادة والمريعة ، لن تعد تفهم اختفائي وقلة كلامي ، لن تعد ادراك الحزن ان اتخذ من صدري مسكناً ولن تميز حقيقتي من كذبي اسال الله ان يتضح ثقل الايام على ملامحك وان لا تتخلص من الغضب في وجه كل عابر اسال الله ان يحاصرك الظلام حتى ترى السواد قد عاث بك وان تصبح محشوّ بالخوف والتساؤلات وتعود محملاً بالشتات وان تفتح جميع ثقوب قلبك وتهشم روحك وطمأنيتك عام فخورة به جداً بنفسي وقلبي الذي تم كسره كثيراً ومازال آمناً لأحبائه ويحسن التعامل معهم بعناية وتقدير ودائم العطاء ، قلب لايحب بإهمال او نصف عاطفة انما يحب بعمق روحه دون اكتفاء ، قلب ستبقى تجاهد في استعادة نبضه تجاهك ولن تحظى به طالما حييت .

الجرفانة!

" نورة عبد الله آل قراد

الجرفانة بكل مايحوي ذلك الاسم من قوة, فالجرف يكون مقتلعا للشيء من الجذور كجرف السيل العارمِ لكل مايواجه في طريقة يكون انجراف اتعابنا نحنُ البشر صعباً هناك الاتعاب الجسدية ويمكننا التدخل بمعالجتها بطرقٍ مختلفة ولكن نأتي للأصعب التعب المتعلق بأنفسنا وصعوبة التغلب عليه جرفانتي الاعجوبة اخبرتني ذات زمانٍ بأن لديها سراً عجيباً في جرف شوائب المحيطات المتعبة للنفس تجوب الافلاك سابحة عبر تلك الترنيمات مرددةً اهزوجةً ترددت اصداءُها في اقصى البقاع سابحةً عبر الموجات الثائرة باحثةً عن تلك الانفس المتعبة التي اشتدت عليها جائحات الايام وانهك قواها مقاومة تيار التحضر والتمدن بالصورة الخاطئة لجميع اساليب حياة البشر التي جعلت منهم ملوثي الفكر مضطربي الافعال ممسوخةً احاسيسهم لامبالين بكل الوجود يكون التنافر والشد والجذب بين تلك المجتمعات حيث ان كلا منهم يريد اثبات وجود تلك النفس ولكن بصورة خاطئة يحدث هنا ان يصاب صاحب الفطرة السليمة بخيبة الامل محاولاً الهروب الى مايُنقي تلك النفس ويصفيها ويرمم خيباتها تنطلق تلك الطاقة باعثةً مع انعكاسات موجاتها اكبر ترددات الشفاء لكل نفسٍ متعبة اي كان ذالك الوجع وتعمل التفافاً لطيفاً بالنفس يوقد بها ماخفت من نور ويُشحن بها الوقود النير لكي يسطع نورها عالياً فتنير وتستنير ويحل الاندماج وتقبل خيبات الامل تصبح النفس هنا قنديلاً تنبثق منه انوار الرضى والتعايش حاملةً تلك المصدات من النور التي لايُقدر على اختراق عزلها فشفاء النفس صعباً جدا لايصل اليه احد بسهولة, ولكن جرفانتي العجيبة حظيت بذلك الشرف الجيل وهو مخاطبة النفس وازالة كل ما يؤذي سكونها.

كيف كان طعم الغرق أيّها الناجِ ؟

" مايا الطاهر

لستُ بآكلة أو مجيدة للنكهات، ولكني يا سيدي في يومٍ تخليتُ عن العتاب وتنازلت نفسي لنفسي، ومنذ ذلك الحين أشكو، أتحب النفس أكل نفسها قط؟ فإني لمتآكلة، لستُ بالناجية إني بطعم ذاتي لشرهة، إني بطعم الصراع لنهمة وبماء اللوم لمتعطشة، فأنا الطعام والطاهي والمستلذ يا سيدي، فإني بغليان الفؤاد أنضج وبثوران الفكر لأطهو، فدعني أقول لك أني متلائمة رغم التآكل، فما الفؤاد لولا الفكر الثائر ! وما الفكر لولا الفؤاد الهائج ! لستُ بالناجية سيدي، فإن نجوت لضحيتُ وخسرت نصف نفسي، فأنا المعارك المتداخلة، المحاربة بين مداهمة العقل للقلب، و اجتياح الوجدان للبصيرة، أنا من تحاول مسك زمام الخيطين لأتأرجح، لأعود ألهو وأخرج صغيرتي للنور، لتصيب وتخطئ، لتقع وتقف بشموخ، أنا يا سيدي بالأم لعفويتي، أحب ما تحب وأفعل ما تفعل، لستُ بالمنقادة لكني بالصغيرة مهما بلغت، فإن تسألت عن الطعم فأخرج صغيرك ليأكل، فإن الأذواق لا تُنسى ولا تخيب أبَدا، فكلما كان مُرّ الحياة يطغو كلما عاودت العتاب والإعداد حتى يصفو طعمه.

جلسة صُلح مع الفشل!

" مينا راضي

في مِنهاجِ العَلاقاتِ السَطحيةِ و في قاموسِ المَعارِف، كلَّما سألتُ أحَدًا ذلك السؤالَ المُعتاد: «كيفَ حالُك؟» يبدأُ بالحَديثِ عن سِلسِلةِ إنجازاتِهِ المُستَجِدّةِ و نَجاحاتِهِ الطازَجة. في كل بَيتٍ أزورهُ لا أجِدُ على الجُدرانِ سوى الشَهاداتِ و الصوَرِ التي توَثِّقُ اللَحَظاتِ السَعيدة، لكنني لا أجِدُ أثَرًا للفَشَلِ في أي مَكان، فلماذا نَدفِنُ فشَلَنا في تُرابِ الذاكِرة؟ لطالَما جالَ في خاطِري هذا السُؤال: لماذا يُحاوِطُ المُجتَمَعُ الفَشَلَ بأسلاكٍ شائِكة؟ لماذا يُعتَبَرُ الفَشَلُ وَصمةَ عارٍ تُلَطِّخُ تاريخَ الإنسان؟ خلالَ رِحلةِ حَياتي كنتُ أخافُ الفَشَلَ مثلَ أي شَخصٍ طَبيعي، كنتُ أخشى الزَلَلَ و التَعَثُّرَ أكثرَ من أي شَيء، لكن عندَما اعتَراني شَيءٌ يَسيرٌ من النُضجِ الفِكري، و عندَما ألبَستُ كل الأشياءِ مِن حَولي ثَوبَ المَنطِقِ وَجَدتُ أن الفَشَلَ أمرٌ طَبيعيٌ جدًّا، بل إنهُ يَكادُ يكونُ شَيئًا جَميلًا، فما الفَشَلُ سِوى مُعَلِّمٍ صارِمٍ يُلقي علينا دُروسَهُ ثم يَرحَل، ما الفَشَلُ سِوى حَدَثٍ يَجعَلُنا نُدرِكُ قيمةَ النَجاح. لو لا الفشَل لَما تَفَشّى مُصطلَحُ «تَطويرِ الذات» و لَما امتلأتِ المَكاتِبُ بمَلايينِ الكُتُب، فكَثيرٌ منَ الكُتُبِ لم تُكتَب إلا لسَردِ قصّةِ فَشَلٍ تَحوَّلَت إلى نَجاح. ما أريدُ قَولَهُ هو أن ذاتَ الإنسانِ لا تَتَطَوَّرُ إلا إذا فَشِلَت، فالنَجاحُ لا يَمنَحُنا مِساحةً للتَطَوُّرِ أو النُمو. عندَما يَنجَحُ المَرءُ فإنهُ لا يَفعَلُ شَيئًا سوى الوُقوفِ مَكانَهُ و الإعجابِ بنَفسِهِ و التَصفيقِ لها. أما الفَشَلُ فهوَ وقودُ النُمو، فُرصةٌ لبِدايةٍ جَديدةٍ يَمنَحُها لنا القَدَرُ على طَبَقٍ منَ الخَيبة، إنها فُرصةٌ ذهَبيةٌ مُغَلَّفةٌ بطَبَقةٍ منَ السَلبيةِ الظاهِرية. سَمِعتُ أحدَ المُؤلِّفينَ الكويتيينَ يَقول: « إنَّ الفشَلَ هَزيمةٌ مؤقَّتةٌ تَخلِقُ للمَرءِ فُرصةً للنَجاح. » و أنا أصَدِّقُ ذلك الكاتِب، كائِنًا من يَكون.

تطوير الذات

كيف اختار قصة روحي!

" عايدة المري

في كل لحظة عليك ان تتخذ قرار, في كل لحظة أنت تتجه لمسار, في كل لحظة أنت تفاضل بين الخيارات... ويظهر السؤال: هل اختياراتي تخدم قصة روحي؟ هل هدفي يخدم قصة روحي؟ هل أنا في الطريق الذي تريده روحي ، أم ضيَّعت الطريق هناك احتمال انك أضعت الطريق.. وفي هذه الحالة فإن كل احتمالاتك تتجه لمزيد من (الألم) حتى توصلك لطريق روحك وهناك احتمال بأنك على الطريق.. وفي هذه الحالة فإن كل احتمالاتك تتجه لمزيد من (التوسع) حتى تحقق دورك والسؤال الآن: هل تعتقد بأنك تختار كل يوم خياراتك بناء على قصه روحك.

خلود القلم!

" علي الصليبيخ

سمعة الإنسان بعد رحيله تعيش أكثر منه وأنا أقول لكم أيضاً الكاتب يعيش قلمه بعد رحيله وتسطر إبداعاته بالصحف والمجلات وقد تدرس مؤلفاته بالجامعات رأينا على مر التاريخ كُتاب وأدباء خُلِدوا على مر التاريخ ولن ينساهم التاريخ رغم طواء السنين على رحيلهم ولا زالوا خالدين بمؤلفاتهم وأقلامهم في شتى المجالات ك الأدب الشعري والقصصي والروائي والبوليسي الخ بظروفهم الصحية والمعيشية أبدعوا ك طه حسين أديب وناقد مصري مواليد ١٨٨٩م. يعاني من مشكلة صحية وهي «فقدان البصر» حاسة البصر هامة جداً وهي تصنف أهم حاسه عند الإنسان من الحواس الخمس ورغم هذا إلا أنه أصبح خالد بقلمه وفاته ١٩٧٣م. أي مايقارب مضى على رحيله خمسون عام! وقلمه عاش بعد رحيله كذلك لدينا بالأدب البوليسي الكاتبة أجاثا كريستي مواليد ١٨٨٩م. ممرضه وكاتبة ومن أشهر الكُتاب بالأدب البوليسي كتبت ٦٦ رواية بوليسية ترجمة أعمالها إلى ١٠٣ من لغات العالم ومؤلفاتها من أكثر الكتب إنتشاراً بالعالم بعد أعمال شكسبير وحققت ١٠٠ مليون مبيعاتها وفاتها عام ١٩٧٦م. أي مضى على رحيلها سبعة وأربعون عام وخالدة بقلمها كذلك الكاتب المسرحي والشاعر ويليام شكسبير مواليد ١٥٦٤م. بارز خاصة بالأدب الأنجليزي والأدب العالمي عامة سمي ولقب «شاعر الوطنية» أعماله تتكون من ٣٩ مسرحية و ١٥٨ قصيدة قصيرة وقد ترجمت مسرحياته وأعماله إلى كل اللغات الحية وتم تأديتها أكثر بكثير من مؤلفات أي كاتب مسرحي آخر وفاته ١٦١٦م. مضى سنوات كثيرة ولا زال خالد بأعماله كذلك لا سيما أن الإبداع إلى يومنا هذا مع قلة الإهتمام والبهرجة الحاصلة إلا أن الاطلاع والثقافة والتعلم لم يندثر ثمة كُتاب سعوديين مبدعين منهم من جمع بين الأدب وأي مهنة مرموقة ك الدكتور عبدالرحمن الوابلي جمع بين الدكتوراه في تخصص التاريخ والكتابة في الصحف والأعمال التلفزيونية وعمل أكاديمياً في كلية الملك خالد العسكرية بالإضافة لعمله كاتباً في جريدة الوطن كما أنه أسس لنظرية إدارة الفقر وإدارة الوفر مضى على رحيله ثمانية سنوات! أيضا الأكاديمي والناقد الأدبي والثقافي وأستاذ النقد والنظرية في كلية الآداب قسم اللغة العربية في جامعة الملك سعود الدكتور عبدالله الغذامي الذي منح جائزة شخصية العام الثقافية للكتاب تقديراً لجهوده المتميزة في ميدان النقد الثقافي ودراسات المرأة والشعر والفكر النقدي التي بدأت منذ منتصف الثمانينات وأحدثت نقلة نوعية في الخطاب النقدي العربي أمد الله في عمره سأتحدث لكم عن كاتب كتب أكثر من ٣٠٠ مقال منشور في عدد من الصحف الشرق، اليوم، عكاظ، الرياض وصحف إلكترونية ومؤلف كتاب : مشاهير ونجوم ماتوا شبابا الكاتب عبدالله المسيان أمد الله في عمره وعمر كل إنسان كاتب أم غير كاتب يمد بعمر كل إنسان ذكرناه بهذا المقال ويرحم من توفى والنصيحة هنا التي أوجهها لكل كاتب أم فرد مُحب وشغوف بالكتابة وفي بداية طريقه لا تيأس لا تتحطم من الانتقاد عليك فقط أن تستمع وتنصت للانتقاد البناء والنصيحة الأخرى التي يوجهها كل كاتب هي القراءة مهما كنت تحب أي مجال أبحر فيه بالقراءة والاطلاع لأن لايوجد كاتب لم يقرأ, اقرأ اقرأ، وقد قيل (من حسن حظنا أننا نتعلم الكتابة فهذا ما يجعلنا نعرف قيمة قلمنا).

حكمة الله!

" نورة الصقري

سعاد: إن أول مفتاح لسعادة الإنسان في حياته هو تدبره لأبسط الأمور التي تحدث معه في حياته، فحينما يفكر بذلك سيجد بأن الله أحاطه بحمايته ورسم له طريقاً جميلاً قد يكون طويلاً ومليئًا بالعثرات ، ولكن لو تأمل كل عثرة ماذا قد غيرت به،. هنا حط فاصله منقوطه بس لأنه جوال ماحصلتها. لرأى الجمال الحقيقي في ماصُنع له سيشهد مراحل تكوينه لما يريد ، إن الأمر أشبه برسمة لم تكتمل بعد عندما يراها المشتري سيقول يبدو بأن هذه الرسمة لن تنال على إعجابي وستأخذ مني وقتًا طويلاً في انتظارها، وما إن تكتمل تلك الرسمة سيشهد الرسام علامات الدهشة على مشتريها ، ذلك مايحدث للإنسان أيضاً. منار: نعم أنا في السابق كنت أنظر هكذا ، ولكن تغيرت نظرتي تمامًا عندما أحاطني الله بلطفه ورعايته ، أصبحت أشعر بالفخر لرؤيتي الآن مما جعلني أوجه رسالة لذاتي السابقة بقولي أنا أحبك كثيراً كم أني فخورة بك حقاً ، والآن أنا أعيش ذلك التغيير وسعيدة به.

معـًا للتعافـي

" بدرية الظنحاني

أدعوك أيها القارئ النبيه أن تضيف الجديد على مقالتي معا للتعافي من منا لايحتاج للتعافي من الإدمان !! ليس هنا المقصود فقط ادمان المخدرات أو المؤثرات العقلية بل ادمان العادات السيئة التي تدمر العقل تدمر عاداتنا وتقاليدنا وقيمنا العادة السيئة هي نمط سلوكي سلبي. ومن الأمثلة الشائعة عليها: تأجيل الأعمال والمهام إلى وقت لاحق/ التبذير/ قضم الأظافر /اضاعة الوقت في مشاهدة التلفاز / الجلوس لوقت طويل على الهاتف والسوشيال ميديا ...الخ من منا ليس له عادات خاطئة أدمنها ونحتاج لوقفة حازمة للخروج من قوقعة العادات السيئة إلى الحياة بعفوية وايجابية العقل هو من أكثر الأعضاء احتياجاً للطاقة، فهو يستهلك حوالي ٢٠٪ من السعرات الحرارية التي تدخل الجسم، إلا أن ذلك يعتمد على العمر والنوع والوزن وقوة عمله أثناء اليوم. هناك بعض العادات الخاطئة التى تدمر الدماغ، والتى يجب تجنبها وتتضمن هذه العادات الآتى: التحدث الكثير لاجدال فيه فإنه يسبب القلق الذي بدوره يفقد راحة العقل، الكلام القليل يساعد على التوازن والتمتع بين الحياة. لاتهمل الروتين اليومي فهو غذاء العقل صلاة الفجر ورد القرآن وجبة الفطور فهي طاقة جسدك ولا تفرط في الطعام وابتعد عن السكر والملح اذهب الى النوم مبكرا لا تترك نفسك فريسة سهلة للملل تقليل فترات استخدام الهواتف الذكية قدر الإمكان نفسك لها حق عليك اهتمي بها ولا تعمل وانت مريض التعافي من التعلق او الحب: النجاح في الخروج من علاقة عاطفية مؤلمة ليس بالأمر الهين أبدا، فتلك الغصة التي يتركها الحب قد تذبح قلبك في كل مرة تمر فيها الذكرى على خاطرك. خذ وقتك في الحزن على فقدانه من المهم أن تتصالح مع هذا الواقع الجديد وتقبله قبل أن تتمكن من المضي قدمًا، وقبل الانشغال بأشياء وأشخاص آخرين، فإن نهاية العلاقة تتطلب فترة حزن ضرورية نقوم فيها بمعالجة ما حدث. ليس من العيب أن تحزن وتبكي او حتى تصرخ من الألم، دع التجربة تمر بسلام من خلال إخراج المشاعر السلبية من داخلك، ما تشعر به طبيعي بالنسبة لانتهاء علاقة طويلة تحمل الكثير من التفاصيل. وللتغلب على العادات السيئة يُنصح بما يلي:

* الانتباه من العادات والأفكار التي تقود إلى عدم الانجاز.
* طلب المساعدة عند مواجهة مشكلات قاهرة مثل الخوف أو القلق أو ضعف التركيز أو سوء إدارة الوقت أو التردد أو الكمالية.
* تقييم أهدافك ونقاط قوتك وضعفك وأولوياتك.
* وضع أهداف واقعية، وتطوير رابط شخصي إيجابي بين المهمات والأهداف المنشودة.
* إعادة هيكلة الأنشطة اليومية
* حفّز نفسك بالأنشطة الممتعة والبنّاءة والاجتماعية.
* جزّء المهام إلى أجزاء صغيرة من الوقت، بدلاً من محاولة حل المشكلة دفعةً واحدة.

لمرة واحدة فقط !

" مريم العبيدي

ماذا يَحدث لماذا كُل هذا القلق لماذا أنا تائهٌ هكذا غارقاً في بحرٍ عميق من الضجيج والفوضى بداخلي رقم هدوء محيطي أصبحت الأشياء التي كُنت مهووس بها لم تعُد تُثير اهتمامي ومشاعري تجاهها بردت وكأنني انضج شيئاً فشيئاً في كل فترة تَعصف بي الحياة بأشخاص و مواقف وافكار ومشاعر استنفذ كل طاقتي في مواجهتها لَقد اكتشفتُ مؤخراً إن كُل الذين رحلوا عني لم تكن مشكلتهم في افعالي لا أعتبرُ نفسي شخصاً بلا اخطاء لكن وبجداره يمكنني القول انني شخص بلا مبررات أنا أعجزُ دائماً عن وصف الاشياء التي اشعرُ بها يتهمني البعض بالقسوه لأنني لا أُعبر عن مشاعري لهم بطريقة صحيحه لكن لا أحد منهم يفهم أنني لا أجد الكلمات المناسبة لوصف مشاعر الحب بداخلي أعني إنني أستطيع فعل وأثبات مدى عشقي لك دون أن أقول لك أني أحبك كذلك في حزني ربما أكتفي بقول «»لستُ على ما يُرام «»لا أستطيع التحايل اكثر على مشاعري ألحزينة هذا عيبي الأزلي...أني صامته طوال الوقت لطالما أتُهمت بجرائم لم أرتكبها وكانت مأساتي أني لا أستطيع الدفاع عن نفسي ألتزمُ الصمت حتى في لحظات الرحيل ابدوا قاسيٍ بلا قلب كما لو أن الفراق لا يشغلني لكن لا أحد يسمع نبضات قلبي والحزن يقتلها من الفقدان لا أستطيع التعبير عن مدى رفضي لرحيل ألذين احبهم عني ، أن تكون صامتاً فهذا يعني انك دائماً شخصاً بلا قلب بلا مبدأ بلا حياة لكن من سيهتم لصراعاتك الطويله مع الصمت لا أحد ،لمرة واحده فقط أُريد أن أصل ،أريد ان اشعُر بشعُور «جميل كامل» دونَ نُقصان لمره واحده فقط أريدُ الخروج من كل هذهِ «التعقيدات» أريدُ نهايه بلا «خذلان» أريدُ بعض الضمانات قبل الخوض في رقبه جديدة «لمره واحدة فقط» أُريدُ أن لا أكون في نهاية المطاف «أسفه لنفسي»

تعلّم من تُحب!

" نوره القبيسي

لا يسلبك خوفك من ندرة الأحبه من حولك، نعم لا شيء يضاهي الوصل بين الأحباب، ولكن أحفظ نفسك إنها عزيزه، لاتفتح باب قلبك لكل طارقٍ عابر، وأعلم أن علو الشأن لافت و ليس كل الأحبة أحبابُ، فلا تخط خطوةً الا لمحب، وأختر من أبصر مافي دواخلك من كسورٍ وأجْبرك، من لملم شظايا الحزن فيك بكفوفه الحنونه وليس بالملاقط، من كان دواءً لجرحك الغائر، ومن أفتتن في عفةِ قلبك قبل ملامحك، من يتوق لرفقتك ويمد لك حباً جسر الوصال، الثابت والمتمسك فيك حتى لو أعوجت الطرق و إن كستك العتمه كان لروحك الضياء، من يدّس بذور الأمل في قلبك حتى تنبت وتزهر، إبحث على من ينثر بكلماته عليك ترانيم السلام، الممتلئ بعبقٍ من الحب والإخلاص اللا مشروط، بمجرد حضوره تشعر بوهجٍ من السكينة والأمان، ما أجمل من يسّتل خيوط اللطف وسط كل عُقد القسوه، المبادر في غفران الزلل، المتأنق في رداء الوفاء، ومن يجعلك تكتشف جمالك المخبوء فتزيد ثقتك في نفسك ويخرجك من مخبأك، ويخوض معك غمار معارك الحياه، تتناوب عليه الفصول ولكن أبى لغير حُبك أن يخضع..

ما أقبح الكبر!

" ريم سليمان الخش

ماأقبح الكبر إنْ غدا خُلُقا
يُقدسُ الذات نارها اعتنقا !!
مبجحا في استعلائه أشرا
يابؤسَ قلبٍ في تيهه انغلقا
زيفٌ عظيمٌ بظلّه فرحٌ
منرجسٌ في يمّ الأنا غرقا
وطائر المقت فوقه شبحا
يُبدد النورَ يُغلقُ الأفقا

*

قد يخرق الأرض من سماجته
قد يبلغ السُحبَ واهما خَرِقا
ظنا بأنّ الأنواء قبضته
إذْ يُقنع الغيم بارقا صُعقا

*

يااا (..) كم تناسى صلصال نشأته
لجوف أرضٍ كلّ الذي خُلقا
بؤسا لقلبٍ تُنسيه غفلته
فضلا وودا ..لو أنّه صدقا

الكل للإسلام ينتسب!

" محمد العلي

الكل للإسلام ينتسب فعلام يا أحباب نختلف
الفرقة الحمقاء تقتلنا و العند و الجبروت و السلف
الله أوصانا أن اعتصموا و نحن بالشحناء نلتحف
أين المسير لأي منزلق نمضي و ماالغايات و الهدف
صغائر الاشياء تشغلنا لتافه الغايات ننصرف
يا قوم ضاعت كل امتنا وديس فيها العرض والشرف
ودنس الاوغاد مقدسنا واستأسد الاقزام والقرف
ونحن مشغولون في جدل ابطاله الصوفي والسلف
قد فرت الامجاد من يدنا وخارج التاريخ قد نقف
اليس فينا من به رشد حكيم وبالإيمان يتصف
قد اوهنت أجسادنا فتن وآن للأرواح تأتلف
الناس تسعى نحو وحدتها ويعترينا الوهم والتلف
يفوز و ينجو من يوافقوا و ما عداه فدجال و منحرف
دماؤنا تجري بلا ثمن و حولنا الآمال تختطف
و الأرض تشكو جور واقعها فأي ذنب نحن نقترف
عودة إلى الدين و انتبهوا لا ينفع التبرير و الأسف

عتاب قلم!

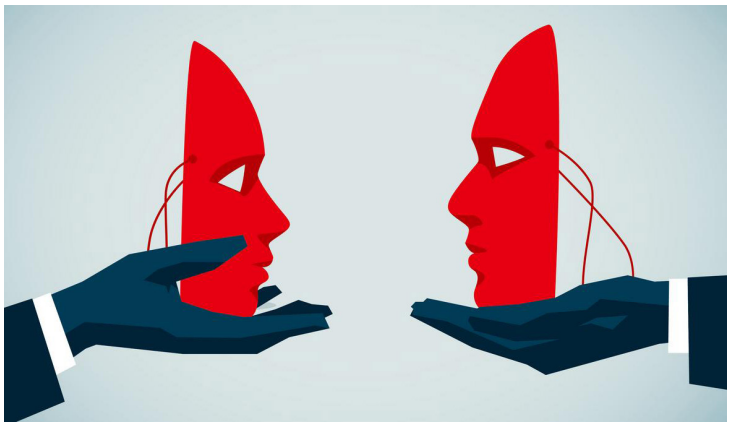
" جمال الأغبري

داعبت قلمي سعيدا والابتهاج
فانحنى لي راضيا.. معك أحسن دائما..
ناظرني وفي عينيه دمعا ماذا جرى لك حتى
حاضرا.. يكبته حتى لا تغير حالك وهجرتني..
أراه على الخدين نازلا.. صرت لا أراك ولا حتى
قلت له ما بك يا أسمع شدو خواطرك..
شريكا لي صادقا.. كنت تدندن أحيانا وأنا
يا جنة لي في حياتي نابضا.. بجنبك مستمتعا طاربا..
بح لي بما في الجوف تركتني واشتغلت
والدمع حارما.. بشيء وتعود لي ما
صارحني وأنا بدونك بين فينة وأخرى..
في الكون ضائعا.. عد لرشدك لاستعد
آه خرجت مع الحبر قيثارة سينفونيتك..
على الورق مسطرا.. وأكتب معزوفتك
ماذا أقول وأنا الذي مطرزة بأجمل الأنغام..
على يديك متعودا.. يا قلم دعني أطير مع
على يديك أخط الحروف الأعذار ونعود لك..
والسعادة غامرا.. فأنا المقصر والمبتعد
تمسكني وتبدأ بصف والحزن قاصما.. لكنني
حرف والآخر آتيا.. مهما ابتعدت والأوجاع
تكتب خاطرة وتعد كسرت مجاديفي..
بيتا من الشعر متفردا.. سأعود لك.. سأعود
تكتب ثم تعدل وتضيف وأصاحب من لا أستطيع
وأنا أناظر باسما.. فراقه.. من دائما
كنت معك شريكا وفيا هو الرفيق المخلص..
مخلصا.. كنت معك اقبل مني حروفا كانت
أجدني عن الحبر باحثا.. غائبة وعادت لك..
كنت تكتب لا للتوقف لأنني شخص تعلق
أنت مسيطرا.. كنت بالحروف وبالقلم..

المجاملة ثمن بخس!

" عذراء أمين

لن أشد على يدك لكي تبقى معي فالرغبة صن يديك لا أريد حباً لا تقدر وجوده إن لم تكن لي الأمان فلا ينفعني وجودك الآن في عالمي البسيط فلا تلزمني غرابة أطوارك ومشاعرك المؤذية انا لستُ بحاجة لأحد لكي أكملَ نفسي انا محاربة لا انحني امام الشدائد اهزم انكساراتي واكون بطلة نفسي صرتُ غير مغرية لحبك الآن وهناك شيئاً واحداً لا اندم عليهِ هو حسن خُلقي معك حتى وإن عاملتني بالإساءة وفي النهاية اترك لك الرحيل لكي تتمكن من رؤيتي عن بعد ربما تحبّني اقل أو تخسرني في النهاية.



أكتب وكأني بلا عبارة!

" عبد القادر زرنيخ

أكتب وكأني بلا عبارة بلا كلمة تسمعني
بلا صمت أسمعه بلا سماع تحت أنغام الوطنية
لكني من حبر شبه شرقي
من ضفاف بردى رصع فكانت هويتي السورية
أحلم وكأني بلا مخيلة بلا ذاكرة دمشقية
فماذا يبقى من الحلم
إذا تاه الشعر بلا قافية سورية
بلا أبجدية دمشقية بلا صورة بالخلود وطنية
أعود وكأني واقف بين القصائد ألقيها
أنتظرها خارج الشرق تنتظرني وراء الغروب
لكني أنتظرها بكل بقعة ترنو لسورية
تاهت الوجهات بقبلتها
فعلمت أني سوري بمجد وهوية

صمتك بلاغة!

" خلود الحسناوي

صمتك -- بلاغة وحديثك بيان
وغيابك .. .. لفحة من جمر النيران
اشتقت لخمرة حديثك
ولنسمة عطرك فكم اعاني منك
ومن لوعتك ولوعة الاشواق ..
أخذت حصتها من قلبي
ليتك تعود .. حتى بالخيال
حتى ولو بصمتك البليغ
اشتقت لوجع اللوم
في لحظات غيابك
ولاالومك حين تبوح
بوجعِ في قيلولتك ..
ولابأس ان تكون قاتلي حينها
فهناك احيانا كثر
ياقاتلي بالهجر
كنت انا قاتلك .. ؟؟
من شدة لوعتي بودك .
فكم اهواك -- اهوااك
ولكن .. ادميتني بالجراح
بين نازف وساكن .

بـكاء الصامتين!

" ليلى محمد

وحدهم الصامتين متحدثين بطريقة لن يسمعهم أحد ولن يشعر بهم أحد، وحدهم الصامتون يلونون الحياة بالكثير من الموسيقى الحزينة والشعر وريشة الرسم الباردة وحدهم الصامتين أكثر من آذتهم الحياة وأوجعتهم ثمة لوحة يلوح بها الصامتون، يتحدثون بها وكأنها تتحدث عن الجميع وتشعر بهم ، وحدهم الصامتين يخشون ارتداء قلوبهم عند لقاء الأصدقاء، ويكرهون صوت فيروز كل صباح، وللشاي في حناجرهم مذاقاً مختلف وحدهم الصامتون كلما زراهم الفرح يرتعش الحديث في أفواههم خوفاً من أن ينطق الصمت الذي اعتاد زنزانته و يرعبهم قدوم الليل الذي يبني على رؤوسهم غربان الوحدة، وحدهم الصامتين كانوا يتحدثون . في أي عُنق تم خنقهم حتى اصابتهم الغصة الصامتة؟

حدثني عن الفراق!

" هيفاء اللهيب

في آخر الليل وسكون انفاسي ونور خافت يواري ذلك الشوق المتعلق بمخيلتي الى اللاشعور .. مسكت ذلك الكتاب الذي اشتريته قريباً وهممت في قراءته . ولكن واذا بطيفه امامي فوق صفحات الكتاب تعثر علي قراءة الحروف فأغلقت كتابي وابتسمت ورجعت إليه حدثني عن الفراق حدثني عن الشعور عن قوة ولهي عليك لاتكابر .. لا تستصغر اوجاعي فيني ألم ماعاد ينطاق كل ابتسامات العالم بكاء اشوف كيف انا كيف يموت الشعور وكيف كلمة رجاء صار بحور تعبت من ظلي من كثر الشكوى من غياب النور وحدك تناديني وبرد عليك الخفوق بصوته المبحوح نحرت حبي. وماصليت وياليتني صليت يمكن تعود له روح ويعيش ولو بجروح

سامح لتطمئن!

" منى أحمد

نمر في حياتنا بمواقف صعبة وقد نتعرض للأذى والظلم من أشخاص لا نتوقع منهم ذلك من شدة حبنا لهم وقربهم منّا، أو قد نتألم من أشخاص لانعرفهم بشكل شخصي و دون أدنى مبرر ! فحينها نشعر بالحزن و ننغلق على أنفسنا ونعيش في هذه المواقف الأليمة لفترة طويلة دون أن نختار التسامح والعفو، ربما لأننا نشعر بأنهم لايستحقون هذه الفرصة، فنحن هنا وبدون إدراك نختار الغضب والألم ظنًا منّا بأنه الاختيار الصائب، لنحمي أنفسنا من الأذى الصادر منهم، ومن هم على شاكلتهم. ولكن للأسف بهذا الاختيار نحن نسيء إلى أنفسنا و إلى أرواحنا. فالصفح والتسامح ليس كما يتحدث عنه البعض، بأنه تنازل عن الحق وخوف، أو ضعف و مهانة أو قلة حيلة، بل هو دليل قوة وضبط للنفس ونقاء للروح وحب الخير للنفس وللغير. والتسامح يكون بأن تنوي نسيان مامضى من الأحداث المؤلمة والأذى الناتج من بعض الاشخاص بإرادتك و اختيارك، و أن لا تجبر نفسك على ذلك، بل أعطيها الوقت الكافي لتتجاوز الموقف ثم أنوي السماح و التماس الأعذار، مع البعد عن فكرة الانتقام، وعدم رد الإساءة بالإساءة بل مقابلتها بالإحسان. والمقصود هنا ليس أن تعيد علاقتك بمن آذاك، ولكن أن تسامح وتغفر مابدر منهم، حتى تتخلى عن شعورك السيء اتجاههم واتجاه نفسك، فتتحرر من هذه المشاعر لتتقدم في حياتك وتتجاوز الموقف الذي آلمك فتشعر روحك حينها بالخفة والرضا. فالتسامح صفة النبلاء، و سيوصلك لسمو الروح ويرفعك عن صغائر الأمور ويملأ قلبك بالسعادة والطمأنينة, يقول أحمد شوقي:

تسامحُ النفس معنىً من مروءتها
بل المروءةُ في أسمى معانيها
تخلقِ الصفحَ تسعدْ في الحياةِ به
فالنفسُ يسعدُها خلقٌ ويشقيها.

سيدتي الفاضلة!

" ايمن البلوي

هلا أعرتني انتباهك قليلآ ف إنني اواجه معضلة منذ قديم الازل وأنا أبحث عن حبٍ يأخذني من ثورة الحروف المناضلة يأخذني من عصور الظلام إليك يافاضلة بحثت كثيرًا تحت السطور وشتت الكلمات أصبحت حروفي مبعثرة كشظايا البلور المكسور بحثت عنك في كل المدن عبرت الأرض أحمل بداخلي قلبٍ مأسور سيدتي الفاضلة لن تجدي شخصً يحبك كحبي إليك فلا الكلمات هي الكلمات ولا الاقلام هي الاقلام ف أوراقي تنزف دمً وأحلامي مرسومه من مخيلتي التي تواجه واقعًا لا يقبل بحبٍ كحبي نقبع تحت الأوامر العرفيه وعادات توارثنها منذ القدم ف حبي ياسيدتي تبقى له القليل ليصل للجنون وجواز سفري إليك ممزق وها أنا أقف بدون الوصول إليك واحتضان يديكِ فلا تثير اهتمامي النساء ف حبي إليك حد الوفاء أحبك جدًا