العدد
76

صحيفة إنسان
صحافة حرّة وإعلام هادف لكلّ إنسان

اقرأ في العدد 76 من صحيفة إنسان:

قوارب الموت والتعبئة الجزئية!
بقلم : مصطفى طه باشا 3

خريف أيلول!
بقلم : مريم الشكيليه 4

كيف أصبحوا عظماء!
بقلم : شيخة الخزيمي 5

توقف!
بقلم : عايدة المري 10

قالت : مللت!
بقلم : ريم الخش 14

مستشارة الوهم!
بقلم : منى أحمد 18

والعديد من المواضيع المفيدة والقيّمة

العدد 76

صحافة حرّة وإعلام هادف لكلّ إنسان تاريخ 01 - 10 - 2022

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. أسيم الثابتي
أ. صالح الكناني
أ. فاطمة الفلقي
أ. إبتسام آل بصمه
أ. نعيمه محمد
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. نبأ العبيدي - أ. مينا راضي - أ. ديار عادل
أ. فاطمة حسين - أ. خلود الحسناوي - أ. وسن رياض - أ. جيهان ناهي

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. شيخة الخزيمي- أ. عايدة المري- أ. نورة الجناحي

للمشاركة عبر الإيميل insan.magazasi@gmail.com

كلمة العدد

قوارب الموت والتّعبئة الجزئيّة!

" مصطفى طه باشا

ينصهر البشر في بوتقة الموت, ويشدّ بعضهم بعضًا إلى حفرة الهلاك, فتارةً تبتلع البحار جثث الضحايا, وتارةً قذائف الدمار والرصاص, وما بين هذا وذاك يسير الإنسان لنهاية العالم وانتهاء البشريّة. تضجّ وسائل الإعلام بأخبار ضحايا قوارب النزوح, التي تنطلق من بلاد الموت - وهنا نقصد بلاد الحروب والكوارث الاقتصادية, كسورية ولبنان وليبيا - التي تعاني من واقع معيشيّ وخدميّ شبه ميّت, وهذا يُنبّأ بأن مسلسل النزوح والموت لن يتوقف قريبًا، في ظل وجود العوامل التي تدفع البشر لهذه الظاهرة، من فقر وبطالة وحالة يأس من الواقع، تنتاب عدد كبير من الشبان، في أنحاء متفرقة من المنطقة العربية، وهذه الظروف تدفعهم دفعًا لركوب الموج، على قوارب ضعيفة في رحلات ينتهي أغلبها بل ربما جُلّها بالموت غرقًا, وآخرها قارب الموت, الذي كان على متنه أكثر من ١٥٠ شخص من لبنان وسورية وفلسطين, حيث أودى بحياة أكثر من ١٠٠ شخص, قُبالة سواحل طرطوس في سورية. ولا تنتهي مُعاناة البشر هنا, بل نرى في الطرف الآخر من العالم حروب اقتصاديّة وعسكريّة طاحنة, فها هي روسيا تّعلن التّعبئة الجزئية, وتُعلن الاستنفار العسكري وتهدد بالسلاح النووي, مما أدى لحركة نزوح كبيرة من الشباب الروس باتجاه أوربا وتركيا خوفًا وهربًا من الحرب, وأوربا ليست بأفضل حال, فهي تعاني من أزمة اقتصادية شتوية, قد تهوي بها وتدمّر اقتصادها بسبب الغاز الروسي, وهذا فتح الباب أمام مظاهرات كبيرة من قبل الشعوب الأوربية للمطالبة بحلول عاجلة وفتح الباب أمام حركة مغادرة أوربا والاتجاه نحو تركيا وبعض الدول الخليجية. الأزمات التي تمرّ بالعالم اليوم؛ هي امتداد واستمرار للأزمات التي عاشها البشر سابقًا, بدءًا من كورنا والحروب في الشرق الأوسط وأفغانستان واليمن, والآن حروب باردة على المستوى الاقتصادي والسياسي، فهل اقتربت نهاية العالم بالنسبة للبشر, أم مازال هناك ألم ومعاناة سيعشها الإنسان؟

خريف أيلول!

" مريم الشكيليه

أعلم إنك تنتظر مني حرفاً بنكهة القهوة والمطر منذ الرسالة التي وصلتك زحفاً منهكة التعب.. كنت أنتظر خريف أيلول عند عتبة السطر بشيء من الهطول الكتابي إلا إنني تعثرت بظل فراغ علق بقلمي.. كأن اصفرار أيلول تشبث بي حتى آخر قطرة حبر.. الآن لا أفعل شيء سوى إنني أبعثر نظراتي في كل اتجاه... أأخبرك إنني تعبت حقاً من هذا الزحام الذي يحيط بي ويعبرني ومن الأشياء التي لا أملك حتى مقاربتها و الأصوات التي تزاحمني.. تعبت صدقاً من آلاف الأحرف التي تسير في شوارعي وتفلت يدي عند آخر السطر... أجلس الآن وحدي متوسدة الفراغ الورقي أجمع بعضي لعلني التقط أنفاسي الهاربة مني. أجلس قابعة تحت ظلال الورق الأصفر مفخخة بالكثير من الأحاديث والأشياء وكذا الشعور... لا أعلم ما الشيء الذي يسلب مني ربيع حرفي ويتركني مستنزفة من كل شيء.. لا أقوى حتى على مد أصابعي لأفتح نافذتي.

مهدئات أم منشطات؟

" علي الصليبيخ

الإنسان قبل مجيئه إلى عالم الدنيا يمر بعدة عوالم وهما عالم الناسوت وعالم الجبروت وعالم اللاهوت وعالم الذر وعالم الأصلاب وعالم الأرحام وبعد هذا العالم يخرج ويظهر إلى عالم الدنيا وكل تلك العوالم التي مر بها عاش مرتاح فيها إلا عالم الدنيا لم يرتاح به عالم مليئ بالأتعاب والمشاق هذا هو العالم الوحيد الذي لا ينجو منه الإنسان الذي ليس مرتاح ومستقر مادياً أو معنوياً أو جسدياً وحتى نفسياً لا يسلم من نفسه ولا من مجتمعه ولا من ضغوطات الحياة أنا ونفسي والهوى وإبليس وكيف الخلاص وكلهم أعدائي؟ كل إنسان كما قلنا لديه أتعاب وضغوطات ولكن الفرق بين كل إنسان وآخر في كيفية التعامل مع هذه الضغوطات وحسب ما رأيت أن البشر أربعة أصناف في التعامل الصنف الأول : هو الشكوى باختصار أن الفرد يشكو للآخرين عن مالديه ويكون كثير شكوى وبنظري هذا ليس حل للمشكلة الإنسان الذي يتعامل بهذا الصنف الناس سوف تتحاشاه ولا يريدونه بينهم وأيضاً سيهون عليهم إذاً أشكو همي وحزني لمن؟ لله قوله تعالى (قل إنما أشكو بثي وحزني إلى الله) سورة يوسف آيه ٨٦ وبوجهة نظري لو توجد مشكلة كبيرة ومستعصية لأي إنسان بعد اللجوء لله سبحانه وتعالى يلجئ لإنسان حكيم ويعرض عليه مشكلته أو استشاري اجتماعي أو صديق الخ والصنف الثاني : هو أخذ المهدئات والاعتياد عليها قبل عدة شهور انضممت لمساحة صوتية عبر تطبيق «تويتر» بعنوان «بر الوالدين» ملاحظة : لمن لايعرف ماهي المساحة الصوتية المساحة هي غرفة دردشة صوتية تتناول موضوع أو ظاهرة يلتحق بها كبار الشخصيات والمثقفين نعود لحديثنا انضممت للمساحة واستمعت لكل إنسان نقل تجربته مع والدينه وشدني إحدى المتحدثين في تحدثه عن تجربته وماهي تجربته؟ هذا الإنسان يبلغ من العمر اثنان وعشرون عاماً فقد عائلته وأسرته بأكملها يروي قصته لما كان عمره ثمانية عشر سنة خرج مع عائلته للسفر وفي طريقهم تعرضوا لحادث شنيع مما أدى إلى وفاة عائلته أكملها وهو الذي نجى ودخل في صدمة نفسية أثر وفاتهم وأصبح لا ينام إلا على المهدئات «المنومات» في وجهة نظري أولا كل إنسان وظروفه ومعاناته وفي حالة هذا الرجل الذي فقد عائلته يفضل أنه يراجع لدى طبيب لأنه قد تتحول الصدمة إلى اكتئاب ويستلزم تدخل الطبيب وليس بضد أنه يأخذ الحبوب ولكن بالمنطق وفي حدود المعقول يأخذها فترة حتى يتحسن ومن ثم ذلك يقف عن متناولها حتى لايدمنها الصنف الثالث : وهو الأكثر خطورة الهروب عن أتعاب الحياة في اللجوء إلى تعاطي المخدرات وقد تحدثت في مقال سابق بعنوان «سموم بلا حدود ٢» بإمكانكم الإطلاع عليه عبر موقع صحيفة إنسان الصنف الرابع : وهو المهدئات الإيجابية الصحيحة وماهي المهدئات الإيجابية والصحيحة؟ ماقصدته هو المهدئات الروحانية قوله تعالى : (وأبتغوا إليه الوسيلة) سورة المائدة آية ٣٥ أي بمعنى أننا كل ماكنا بضائقة نلجئ للصلاة والدعاء والخضوع لله الله سبحانه وتعالى لماذا وضع وفرض الصلاة علينا؟ للتنفس عن بما في داخلنا بالصلاة هل تستطيع أن لا تصلي لمدة يوم؟ ونحن أول مانقول بالصلاة «الله أكبر» مالمقصود بها؟ المقصود بها أن الله سبحانه وتعالى أكبر من هذه الدنيا وهمومها وأتعابها ما أجمل من الإستماع إلى آية من القرآن الكريم بصوت قارئك المفضل والخلاصة والختام أوود أن أقول لكل إنسان يأخذ تلك الحبوب أن يسعى للإبتعاد عنها بقدر الإمكان حتى لا يدمنها قوله تعالى : (وليس للإنسان إلا ماسعى) سورة النجم آية ٣٩

كيف أصبحوا عظماء؟

" شيخة الخزيمي

ثق تماماً لن تصنعك عبقريتك بل تصنعك إعانة الله لك وتوفيقه ثم مثابرتك وعزمك ، جميلٌ منك أن تحلم ، ولكن ماذا ستعمل لحلمك ؟... إذا لم تكن لديك إجابة فارقد مع أحلامك بسلام . أحياناً وأظنها أحياناً قليله ، لايرى ذلك المثابر حصاد مثابرته ونتيجة كفاحه الطويل ، لكنك إذا لم تدرك نجاحك في حياتك فتأكد إن كان عملك أصيلاً وذا قيمة فسيأتي اليوم الذي يعترف العالم أو بعض العالم بفضلك ونجاحاتك ، فهذا ابن مالك - النحوي المشهور صاحب الألفية - كان يخرج وينادي بالناس : من يريد تعلم النحو ؟ من يريد تعلم الفقه ؟ فلا أحد يجيبه ، فيرفع نظره إلى السماء ويقول : اللهم هل بلغت ، ثم يدخل داره .. لكن بعد أن مات ، انكب الناس على علومه ومصنفاته . مهم جداً أن تثق بنفسك ، وتؤمن بقدراتك ولو قال الناس عنك وقالوا .. ، وإليك قصة محمد إسماعيل الخياط نشأ عامياً ، ولكنه محب للعلم ، محب للعلماء ، فكان يحضر مجالسهم ويجلس في حلقاتهم للتبرك والسماع ، وكان يواظب على الدرس ، لايفوته الجلوس في الصف الأول ، وكان الشيخ يلطف به لمايرى من تبكيره ودوامه ، ويسأل عنه إذا غاب ، فشد ذلك عزمه ، فاشترى الكتب يُحي ليله في مطالعة الدرس ، ويستعين على ذلك بالنابهين من الطلبة ، واستمر على ذلك دهراً حتى أتقن العلوم ، وصار واحد زمانه في الفقه والأصول ، كل ذلك وهو لايزال في مهنته خياطة الملابس .. وصار الناس يأتونه في محله يسألون عن مشكلات المسائل وأعقدها ، فقد كان يحيا من عمله ، ويحيا الناس من علمه . أخي لن تنال العلم إلا بستةٍ . سأنبيك عن تفصيلها ببيان ذكاءٍ وحرصٍ واجتهادٍ وبلغةٍ . وإرشادِ أستاذٍ وطولِ زمان من بين تلاميذ الصف ، قال الطفل بيل كلينتون - رئيس أمريكا السابق - لأستاذه : طموحي أن أعمل رئيساً لأعظم قوة على الأرض - يقول هذا وهو ابن الأرملة الفقيرة وابن القرية المتواضعة ، ضحك المدرس والتلاميذ والجيران والأقرباء عندما سمعوا تلك الرؤية الجريئة ، قالوا له كن واقعياً أيها الطفل .. لكن الطفل بيل تجرأ على تصور وتخيل الأمر المستحيل في عقله وباستمرار ، فعمل واجتهد حتى حقق تلك الرؤية المبكرة ، ونفهم من ذلك أن الناس العظماء وأصحاب الإنجازات العظيمة نادراً مايكونون واقعيين في تفكيرهم وطموحاتهم ، على الأقل فهم لايفكرون بالطريقة التي يفكر بها الناس العاديون ، ويتضح لنا بأنهم كانت لديهم رؤية واضحة عما يريدون ، قرر التلفزيون الأرجنتيني عام ١٩٧٠ مقابلة فتى لم يتجاوز عمره ٩سنوات ، لأنهم سمعوا أن هذا الفتى يملك مهارات عالية وغير عادية بكرة القدم ، فأجريت مقابلة الفتى دييغو مارادونا ، فقال الفتى ابن التسع سنوات وصاحب الأهداف الواضحة : - أريد أن ألعب مع منتخب الأرجنتين .. أريد أن أحقق كأس العالم .. وبعد ١٦ عاماً يفوز منتخب الأرجنتين بكأس العالم بقيادة الأسطورة مارادونا . أيها القارئ : لي ولك .. تذكر أن تثق بقدراتك ومهاراتك حتى لو شك الناس جميعهم فيها ... وتذكر حقاً أن العظماء سقطت من قواميسهم كلمة «فشل» ،... وانطلق بتحديد أهدافك وأعطها أفضل أوقاتك ، وأسأل الله التوفيق وتوكل عليه ، فإنه لن يضيعك ، عزيز قدير لطيف رحيم .

ما بعد ٢٠١٩

" فاطمة الصرايرة

كانت السنوات الأخيرة بمثابة تحول للصحة النفسيه على الأفراد والمجتمعات فقد ازداد أعداد الأشخاص بالأمراض النفسية وحتى اغلبهم انطوا على انفسهم واصبحوا غير قادرين على الاخذ والعطاء كيف لذلك الفيروس ان يحول الطاقات ويدمرها ويبعدها كل البعد عن الحياة هذا الفيروس لم يكن فيروس اعتيادي فقط ما زلنا نشتاق لأنفسنا قبل ظهوره من ٣ سنين نعم كنا نتخبط بين انفسنا ولكن كان شئ عادي نتحمل صراعات الزمان والاشخاص وهذا طبيعي لكن الان اصبحنا مبرمجين حتى احببنا ان نكون انطوائيين.. نحب الوحده بين أنفسنا وكأننا في جسدٍ خشبي زادت الضغوطات والاضطرابات النفسيه واسالوا اي دكتور عصبي سيقول هذا الفيروس دمر صحتنا النفسيه والعقل السوي.

ألو ماما ألو .. صمت مريب!

" شريفة زرزور

أرى أمامي طفلاً يلوح بيده يصرخ باكياً يطلب الماء و الزاد و قد نفذ من على ظهر قارب موت وعده بلسان كاذب مقيت بملاعب ذات أجواء أسطورية و حدائق ساحرة تعج بالألعاب و مقاعد دراسية يتلقى عليها علما يتباهى به و رسم له صوراً ثلاثية الأبعاد لطبيب مشهور تماما كما حلم يوماً أن يكون . و ألمح هناك أماً تطفر دموعا من عينها متوسلة تحضن رضيعها فلذة كبدها الوحيد يحتضر و قد استنفذ آخر قطرة حليب من ثديها الذي و فقد مجده الغابر و أحاله الجوع و العطش متهدلا كخرقة مهترئة ، و ها هي تستعيض عن الحليب بماء البحر المالح تقطره في فمه و دموعها تتدحرج عشرات تحفر على سحنتها النحيفة خنادق قهر و تعاسة و و جع مر كالعلقم ، تراقب رضيعها يتلقف قطرات الموت الخسيس من كلتا يديها الخائرتين . و في الجوار ، على بعد أمتار من القارب أشاهد شاباً حالماً بعمر زهور الحياة و جمال رونقها ، أكاد أستنشق أريجها الفواح يملأ الأرجاء آمالاً مؤجلة ، كانت شعلة ذكائه المتقدة قد أنارت الدرب أمامه لريادة أعمال ناجحة و تحقيق أفكار ابتدعتها آفاق خياله ، ها هو الآن يصارع أمواج الموت مصارعة الشجعان في محاولات يائسة متكررة للتغلب عليها ، يقاوم بعزيمته و تصميمه هزيمته المحتومة أمامها . و أرى على متن هذا القارب المشؤوم أب فاضت عينيه نهرا من دموع شحيحة الحيلة ،، يااااله من أب جلد صبور شهد أمام ناظريه أطفاله الست وقد يتمتهم الحرب و سرقت ابتسامة ثغرهم ، سلبتهم حنان حضن لا يعوض بكنوز الأرض ، حرمتهم أرقّ ما في الكون و تركتهم مع دموعهم و آهاتهم الموجعة يتطلعون للقاء روحها الهائمة في السماء على هدى كلمات أليهم المهدئة و عباراته المطمئنة التي يمزجها مع فتات خبز يابس منقوع بماء المطر و ندى الصباح مع ملوحة دمعه و أطفاله كل مساء متقشف في صحن من الذل و الأسى يتجرعون لحظات الحياة يقتنصوها عنوةً من فم الموت اللعين . أبصر هناك بضع ضحكات لصبية تقبض يداها على يدي شاب ماتت الفرحة على وجهيهما المشرق و خبت جذوة كانت تشع أملاً و اندثرت وعود تنبئ بمستقبلهما سويا و عهوداً قطعاها معاً على ألا يفترقا و أن يكملا المشوار الجميل و يقسمان على قبرهما أن تتفتح البراعم على أيديهما الخضراء ليعوضا كل حرمان في حضرة الوطن الذي بات حضنه يعصف زمهريرا و وجعا و خذلانا ،،، اصبري أيتها الأم الثكلى فوعد ابنك بلم الشمل مع أبيه و أخوته صار قريبا على شفا أن يفي به قبل أن تخطفه موجة عاتية غادرة منذ قليل .أنت يا عروسنا المدللة كفاكي انتظاراً ، أخلعي ثوبك الأبيض فقد طوى البحر عميقا جسد فتى أحلامك ، و الآن أطفئي شمعة حلمك الفاره بسرير وفرشة تنعم بدفء زوجك و قبلته على جبينك عند الفجر ، لابأس ، تحملي صقيعا فاحشاً يلطم جسدك الغض و تزيني بالحنظل و امسحي نقوش الحنَّاء من على أناملك الناعمة و تعطري بالمر و العلقم فقد ذبلت أعواد الياسمين . هوِّن عليك يا أبتي فالبحر لم يحفظ الأمانة و خان العهد و غدر بنا كعادته و اعتقل أجساد أخوتي و سجَّى أجساد شباب قريتي في عمقه كما الزمرد و الياقوت و المرجان مع حقائب سفرهم الموضبة بأناقة بذكريات و أحلام و آمال و وعود و اتهمهم بجريمة مراد الحياة الكريمة و العيش الشريف ، و سيلفظهم المحيط عما قريب جثثاً هامدةً مشوهةً تتقاسمهم كل شطئآن العالم كغنائم أو ربما كبهائم ترسم حدودا مترامية للذل و المهانة و الحرمان و قساوة وحش كاسر يدعى المرض ، ستشهد عليهم عيون البشرية تتدفق دموعا تذَّكر إن نفعت الذكرى أن مصاباً جللا قد أصاب الوطن في كبده .أمهات جف الدمع من مآقيهن الورعة . أطفال متلهفون للقاء قريب يلفهم مع أب مقهور . أم جزعة هدَّها الوداع كمطرقة تهوي على رأسها . شابة نضرة تنتظر على شرفة غرفتها .شاب مثقل رأسه بالهموم يتجرع الظلم و الاجحاف ، كلهم قصص لاذعة بانتظار صحوة الوطن قبل الموت ، بهذه الكلمات طيبت خاطر أمي التي هاتفتني بالأمس بصوت مخنوق و شعور مكسور تجهش بالبكاء و تستنجد بي و كأنها غريق على متن قارب الموت تتشلهف بكلمات منزوعة من صدر مكتوم و تناديني مرة و تناجي الله الف مرة شريفة لقد فاق عدد الجثث المائة و استلم بعض الأهالي الجثامين و ابتلع البحر حتى شبع من أبناء أمتي الأبرياء يا ربي ارحمهم يا ربي تغمد جسدهم الطاهر واسع جنانك . اهدئي يا أمي فالوطن حنون و دافئ حضنه .

القهوة ليست السبب!

" نغم الجوجو

اكتشفتُ مؤخراً أنَّ سببَ قلقي الليليِّ الدّائمِ ليسَ احتساءَ كوباً زائداً من القهوةِ بل إنَّ مولِّدَ الأفكارِ المتواجد داخلَ رأسي هو السبب ؛ يجعلني شخصاً دائمَ التفكيرِ ، أفكرُ بالمستقبلِ الذي لا أعرفُ ما هو ، وبالماضي الذي لا يمكنُ أنْ أعودَ له ، يجعلني أعيشُ داخلَ عالمٍ متكاملٍ بكلِّ تفاصيلهِ من مواقفٍ وأشخاصٍ وذكرياتٍ ، والخروجُ منه صعبٌ جداً كالمغناطيسِ الذي يجذبني إليه كلّما حاولتْ قدميَّ أنْ تطأَ حدودَ سورهِ ، ولا أستطيعُ تدميرهُ لأنَّ آثارَ دمارهِ ستتركُ ندوبها في روحي ، يقتحمُ حياتي وأوقاتي دون أذنٍ مني ، حتّى أنّه في بعضِ الأحيانِ يجعلني متقلبةَ المِزاجِ و حادةَ الطّبعِ ، يأخذني منّي إليه فيُقحِمُ نفسه داخلَ ساعاتِ يومي ويضعني بمتاهاتهِ التي تزدادُ تعقيداً مع مرورِ الوقتِ ، و أخرجُ منها بعد مكابدةِ العناءِ لوقتٍ ليس بقليلٍ يستنزفُ ما تبقى منّي من طاقةٍ ودائماً ما يراودني سؤالٌ ؛ هل سأنجحُ مراراً وتكراراً بالخروجِ منها أم أنّه سيأتي يومٌ ولا أقوى على ذلك لأبقى حبيسةَ هذا المكانِ لوقتٍ ليس بمعلومٍ ؟ لذلك قررتُ أنْ أضعَ لمستي الخاصّة على هذا العالم بما أنْ دمارهُ سيورثُ دماري ، سأعملُ على خلقِ الجمالِ فيه كما يخلقُ لي هو القبحَ ، وأزرعُ مواقفَ الحبِّ والبهجةِ كما زرعَ لي الحزنَ والكآبةَ ، ولن أتوانى عن نثرِ ورودي المُرشِدةِ لي في متاهاته لتكون دليلي في نجاتي كلما اشتدتْ عليَّ وطأةُ المكانِ ، سأفتحُ نوافذَ البيوتِ المُغَلَّقةِ كلّما أغلقها على قلبي ، واستقبلُ كلَّ محبٍّ صادقٍ في هذا العالمِ ، وأجعلُ رائحةَ عطورِ التسليمِ والرضى تفوحُ كما فاحتْ رائحةُ اليأسِ ، و سأكتبُ لافتةً عند مدخلهِ تقولُ (قلْ لن يصيبنا إلّا ما كتبَ اللهُ لنا) ؛ بالتأكيدِ سيبقى به زوارٌ وضيوفٌ غير مرغوبٍ بهم ولكن لا بأس لا شيء يخلو من المنغصاتِ .

الاهتمام بالتفكير الناقد!

" نوف الحضرمي

كن ذو شهامة في تفكيرك وطريقة الوصول دع كل أمر يخطر في بالك يأتي على أهل قدر العزم اصنع من التجربة التأثير السعادة الملهمة واجعل القوة الداخلية تخرج بالقيمة الفكرية والمدركة من دون تعقيد الأمور واصل للطريق وأستخدم العناصر المحفزة حتى تصل براحة وتطمئن بقلبك ولا تغلق النور الخارج من حجرة القلب بل حاول أن تكون دائماً مضيء بإنجازاتك ودع اعمالك تتحدث عنك لا تطلب من الناس التحدث عنك حتى تكون شعلة تنير بالمجاملة اعكس منارة ابداعاتك بلسان إنجازاتك اليوم صناعة المجد في توحيد الإبداع بطريقة ملهمة ومؤثرة تحتاج منا التطوير للمفهوم الإبداع التطويري يجب علينا أن تقوم بتنمية النور الإبداعي في توليد الأفكار وتحسين جودة الإبداع والحياة الملهمة ومن اهم الامور على الفرد يجب عليهم الاهتمام بالتفكير الناقد ومعرفة طريقة الوصول الإبداعي والتحدث بثقة وبكل فخر وضع الأهداف والتعريف عن الذات بصورة مشرقة وإيجابية وتذكر دائما وضع المخطط الذهني والملاحظة والتدقيق للتفكير الناقد للحصول علىالعمل بطريقة مختلفة ومتجددة ومعرفة طريقة الوصف وربط ودمج الأفكار والتواصل الإبداعي وإعادة جدول الهيكل المعرفي للصناعة العمل او الدخول للمنطقة الالهام والتغير بمراحل وجدانية وغير معقدة والاتقان الحر في مصدر العقل العقلاني بالأسلوب الوظيفي والممارسات الحياتية الغير المكلفة.

لا تخَف من خوفك!

" مينا راضي

ها أنا ذا مرةً أخرى، أقف متجمِّدةً على باب فرصة جديدة. كان الباب كالعادة مفتوحًا على مصراعيه، و العتبةُ تنتظرُ خطواتي، و أفقُ ذلك المستقبل يرمقُني بنظرةٍ ملؤها التحدّي. اعتلجَ في أعماقي شيءٌ من الشماتة بنفسي، هناك شيءٌ كالعادةِ يمنعني من التقدم صوب ذلك الباب، يقدُّ ياقَتي كقاطع طريقٍ تملَّكه الطمع. إنه الخوف مرّةً أخرى، القاتل المُتسلسلُ لمحاولاتي، ذلك الاستدراكُ الدخيلُ على كل العباراتِ التي كنت أحدُّثُ بها نفسي، بل هو ملكُ الأحاديث الداخلية. يدقُّ جرسُ إنذار الحريق كلما اندلعَت نيرانُ الرغبة الجامحة في دهاليزي، كلما هممت بفعل شيءٍ مختلفٍ أو الإقدام على مشروعٍ جديدٍ يحضرُ ذلك الخوف ليسبق الأمور و يطلعَني على النتائجِ و النهايات، كأنه يحملُ بين يديه كرة التنبؤات العجيبة، ينقضُّ عليَّ ليقتل فكرةً ما تزال قيد الإنشاء. كم هو سفّاحٌ ذلك الخوف، يقتلُ الجنائنَ قبل أن تولد و ترى نور الواقع، يحبُّ إجراء عمليات الإجهاض حتى لو لم ترِد عقولُنا ذلك. لماذا نخافُ من الخوف؟ و ما سرُّ اتّباعنا لتلك الأوامر التي يُمليها علينا قبل كل محاولة؟ في إحدى الليالي و بينما كنت أرسم خطَّ محاولةٍ جديدٍ لإحدى المشاريع الدراسية داهمَني ذلك الضيف الثقيلُ للمرّة الألف، لم يُلقِ التحيةَ كسائر الضيوفِ و إنما بدأ فورًا باسطوانته المعهودة و وساوسه التي حفظتُها عن ظهر قلب، في تلك المرّةِ قرَّرتُ استخدام أسلوبٍ مغايرٍ و خطّةٍ جديدةٍ للتعامل مع ذلك الصديق العدو. ألقيتُ نظرةً في داخلي و تأمَّلت تلك الطفلة الخائفة، بل إنها كانت ترتجف خوفًا. كانت تريد أن تهرب من أي نافذة، أن تعود لمنطقة الراحة بأي ثمن، كانت سفينةً تبحرُ في محيطٍ من التيه، غارقةً في زبد المخاوف و الاحتمالات، باحثةً عن منارةٍ أو بوصَلةً تضيءُ لها الطريق. ابتسمتُ لها و أنا آخذُ سلسلةً من الأنفاس العميقة، تناهت إلي صورتي و أنا أمسكُ بيدها الصغيرة و أربِّتُ على كتفها بحنان. لقد كنا لأول مرّةٍ بعيدتينِ عن ذلك العالم الخارجي، مُختبئَتين في فقّاعةٍ موصَدةٍ ليس فيها سوى ذرّات السلام و الأنفاس الداخلة و الخارجة. أدركتُ في تلك الليلة النورانية أن خوفي كان طبيعيًا، و عرفت أن الخوف ليس سوى إحساسٍ غريزي لا يحضرُ إلا ليخبرَنا أننا مقبلون على أمرٍ كبير. «لا تخَف.» نصيحةٌ مغلَّفةٌ بقالبٍ جاهزٍ لطالما سمعناها من أفواه المحبّين، إنها عِبارةٌ تقفُ على طارفِ ألسنةِ الناصحين، تُقالُ دائمًا بدافع الحُبِّ و التشجيع إلا أنها قد لا تكون النصيحة الأمثل. إذ أن المرءَ يجب ألا يقمع خوفه و يدحضَ وجَفَه تحت طبقات القوة المزيفة، ذلك أن الخوف ليس سوى دلالةٍ على أننا على وشك الخروج من دائرة الراحة. على العكسِ تمامًا يا عزيزي القارئ، يجدرُ بالإنسانِ مواجهةُ ذلك الخوفِ ثم تقبُّلهُ و مُصافحته، فهو مؤشِّرُ خير. قرأتُ في كتاب (أفكارٍ صغيرةٍ لحياةٍ كبيرة) للكاتب كريم الشاذلي أن علماءَ النفس ينصحونَ الخائفين بمصارحةِ أنفسهم و مواجهةِ بواعثِ الخوف لديهم، و ذلك من خلالِ وضعِ أيديهم على مكامنِ الداءِ و البدئِ بمواجهةِ غول مخاوفهم و رهباتهم. إن الإنسان الذي لا يخافُ لا يسمحُ للتجربةِ بصَقله، و من يحرمُ نفسه لذّةَ التجربةِ لا ينال شرف الحياة. فالحياةُ في نظَري ليست سوى معمَلٍ كبيرٍ للأبحاث و التجارب.

تعلمت من الحياة!

" هيفاء اللهيب

علمتني الحياة أن لا شيء يدوم تعلمت أن أفتح نافذة الأمل وابتسم.. وتعلمت أيضاً دروس كثيره من الصبر و أجر الصبر قال تعالى (فَٱصْبِرْ إِنَّ ٱلْعَٰقِبَةَ لِلْمُتَّقِينَ)) وتعلمت أيضاً بأن المغادرون لايرجعون مهما طال الانتظار.. كذلك أخبرتني أن الدنيا فرص والاستيقاظ لها مكسب.. وعلمتني أن أسامح وأصفح دون مقابل .. وأن أبتعد عن ما يؤذبني دون جدال. وأن أشتري لنفسي الراحه وليس على حساب الآخرين . تعلمت كيف أختار الأصدقاء الأوفياء . الذي بوجودهم تسمو الحياة..تعلمت كثيراً ولم أكتفي ، ومازلت أتعلم فما زال للحياة بقيه .

رُفات الركود!

" نورة عبد الله آل قراد

فلما رأيت روحي بدأت وانتبذت مكانًا لها في اسفل ركام الركود ذهبت بكلي أبحث وفي عجل عن دواءً لسقمها وأسباب ركودها فبانت لي كلماتٍ من أعلى مداركُ احساسي محذرةً لي من النزولِ في درك الركود قائلةً اقبضي قبضةً من رماد تلك الأسافيلِ وارمي بها مع وبين ذرات الهواء لعل تنفحُ بها في ابعد محيطات الاوطان معلمتها بذلك درساً في الذهاب عن من يملك هدفاً ساطع الجبين مليح المحيا عظيم الأثر في النفوس لا مكان لروحي بين رفات الركود بل وجد لمن يئس وابتأس من الوجود وانا خلقتُ من نورٍ ماسحاً كل ظلامِ اليس الله من اوجد وسطع بتلك الارواحِ وكرم وشرف عقولها بنير الافكارِ ليس هناك ماهو اصعب واكثر الماً من إحساسك بأن روحك بدأت تخفت أنوارها فليس الألم للجسد فقط بل اشد منه خوفك على قناديل نفسك التي يصعب أن تطفئ الا في حالة الشعور بعدم الأمان من محيطك وثورات سنينك! ابتعد عمن يحاول إخماد نورك واقترب ممن تشعر معهم بنورك الذي يضيء الوجود ويأخذك الى أقاصي الأرض يحملُ بين سطوعه الحب والسلام الذي يجعل من النفس ساكنه مطمئنه فهل يوجد شعور يضاهي سكون النفس عندما تضئ ويضاء بها الوجود عندما تنفرد بذاتك وتتأمل مليًا في الطبيعة فإنك سوف تعلم كل شيء تريد معرفته وهنا تكمن انتعاشة الروح!

الهستيريا!

" ديار عادل

سنتطرق في هذا المقال و بشكل موجز إلى أحد الأمراض النفسية إلا وهو مرض الهستيريا فنتعرف على أصل مصطلح هستيريا الذي لطالما نردد استخدامه دون معرفة المعنى الدقيق له ثم نتطرق إلى تعريف الهستيريا ونورد أمثلة لبعض الحالات مصطلح هستيريا مصطلح مشتق من كلمة هسترا والتي تعني في اللغة اليونانية الرحم لأن الاغريق كانوا يعتقدون أن الأعراض الهستيرية تظهر لدى النساء حصراً وطبعاً هذا الاعتقاد غير سليم لأن تم أثبات أن الأعراض الهستيرية لا تقتصر على جنس معين الهستيريا هي مرض نفسي يظهر على شكل اعراض جسدية ليس لها أساس عضوي والمرض العضوي هو نوع من الأمراض الذي تكون له اعراض واضحة يمكن الكشف عنها بواسطة الاطباء المتخصصين سواء عن طريق التحاليل أو الوسائل الطبية الاخرى. وتحدث الأعراض الهستيرية للشخص بهدف الهروب من الضغط النفسي أو من القلق أو أي موقف مؤلم قد يتعرض له الإنسان ويسبب له ضغط شديد فيتحول هذا الضغط إلى ألم في المعدة أو إلى حالة شلل مؤقت أو عمى مؤقت، أمثلة من بعض حالات الهستيريا المتنوعة طالب ذاهب إلى الامتحان وقبل إن يصل إلى القاعة الامتحانية أصيبت ذراعه بالشلل المؤقت والنتيجة أنه لم يستطع أداء الامتحان والسبب في ذلك لأنه كأن يخشى الرسوب في الامتحان وبالتالي عقله اللاواعي انقذه من تحمل مسؤولية ذلك الموقف مثال اخر زوجة تعاني نفسياً بسبب وجود فجوة عاطفية بينها وبين زوجها ولكنها تظهر مشاعر معاكسة كمشاعر الرضا ونتيجة للصراع الذي يحصل بين عقلها الواعي واللاواعي تتعرض لحالات إغماء و ألم في المعدة دون ان يكون لها سبب عضوي.. ويمكن القول أخيراً إن هذه الأعراض الجسدية ماهي إلا وسائل دفاعية يستخدمها العقل الباطن للهروب من الموقف وتقليل حده الألم.

وهكذا تمضي الحياة!

" سحر محمد

وهكذا تمضي الحياة بأن ترى ذاتك بعد مرور العديد من السنوات كيف تغيرت عن الماضي، هذا بفعل دروس الحياة تُعطي لنا وتأخذ منا ولكنها في النهاية مرآة ترى من خلالها حياتك التي مضت، جميعنا نتغير لكن السؤال هل التغير للأفضل أم للأسوأ؟ إجابته لديك، قف مع ذاتك قليلًا واجعل مواقف حياتك تمُر أمامك كشريط سينمائي تذكر لحظات ضعفك، بُكائك حين تحطمت أحلامك أو فقدانك لعزيز ولكن في المقابل تذكر لحظات قوتك وكيف تخطيت هذه الازمات، تذكر لحظات سعادتك وفرحك، لمعة عينيك حين ترى سعادة أقرب الناس لك، حين نتذكر الماضي نضحك على ساذجتنا ونرى مدى تغير نظرتنا للأمور، هكذا هو ما يسمى بالنضج! نضج تفكيرك الذي يجعلك ترى أن الحياة فانية، تُدرك مدى أهمية الروابط وبناء الأسرة، تكتشف أن الحياة ليست وردية مثل ما كان في مخيلتك الطفولية وأن هناك الكثير من الخداع والطمع في البشر، لكن لا تنسى بجانب هذه الأشياء نرى الخير والعفوية وعدم تجميل الحديث، لُغز الحياة حله بين يديك! أنت من تراها جميلة حتى بهذه الصعاب التي تُعكر صفو حياتك أو سيئة بالرغم من وجود الأشياء الجميلة حولك، هكذا هي الحياة تُعطي لنا وتأخُذ منا...

توقّف!

" عايدة المري

توقف, هل حدودك مستباحة, راقب واقعك وحدودك وقل لا لكل شخص يعتدي على حدودك الاشخاص تجرب اول مره الاعتداء واذا لم تردعها تستمر في استباحه حدودك الاشخاص من حولك يحترمون من يقول لاممنوع غير مقبول لا اسمح لك لقد تجاوزت حدك توقف عن ذلك لايعجبني هذا الاسلوب لهم القدره على تميز صاحب الحدود الواضحه ولايقبلون ان تصحح موقعهم بعد مضي وقت على ما اعتادوا عليه الاشخاص من حولك يقبلون بالتوقف حين يعتدون لأول مره ولكن حين يتعودون الأعتداء لا يتوقفون افعلها لمره واحده, افعلها للمره الأولى, وقل لا لمن تجاوز حدودك, والسؤال الآن: متى تم الاعتداء على حدودك وهل أوقفتهم؟

قلب لا يرحم وعقل من جليد!

" أسيم الثابتي

ذات ليلة تم قبولي في إحدى منشآت الصحة التدريبة، حملت فرحة طفل، كنت محمله بكل شعور لم أجرؤ على الخيال حتى من قبل بأني قد أحصل على أحد هذه الفرصة وكانت مشاعري جياشة وكنت أضع يدي على قلبي من فرط السعادة، أضعها لأدعو الله بأن يجعلني خالدة في هذه المنشأة خير لهم وهم خيرًا لي، كنت أتمنى أن لا تضيع لحظة واحدة من عيش هذه الحياة بفراغ وكأني لوحة معلقة على جدار الأيام، فرصة كهذه لا تتعوض كثيرًا، كُنت أصدقاء وكنت شخصية ذات طابع حاد، فرفوشة ولا تتوقف عن الضحك والحديث والحماس والكل عرفني من اول أيامي لسبب شخصيتي الاجتماعية كنت احمل الشغف والحماس لكل يوم يأتي، وكنت أجلس على نفس الكنبة في صالة الانتظار معظم الأيام بمفردي اقراء قران، أشغل نفسي معظم الوقت الذي اكون متفرغة به، حينها أتت مشرفتي لتقول لي-غدًا داومي مساء مع زميلاتك الآخرين- قبلت بكل رحابة صدر ورضى ولكن حينها بدأت تتغير معاملتها اتجاهي ! كنت استاء من معاملتها ليست كما كانت في البدايات، كنت اردد سوف يأتي الغد الذي أشعر فيه بخفة كاملة طوال اليوم و لن أتذكر تصرفاتها ومعاملتها بقسوة دون سبب، حينها انطفئت روحيًا وجسديًا لم اعد استيقظ بكامل حماسي كانت تخبرني عندما تراني باني اليوم لست في حال جيد وهي تعلم بان تصرفاتها كانت السبب في جعل أحلامي في هذه المنشاة الي سراب، حملت في صدري الكثير من الذي لا يُقال، صمتُ كثيراً عن الجروح والإهانات وتقليل من شأني أمام المرضى ونظراتها التي تجعل المريض ينظر لي وتتكلم اعينهم بقول (لا بأس اعانك الله) تجاهلت الكدمات في روحي وفقدت توازني، منعتُ الكثير من الدموع من النزول، كنت نموذجاً للقوة والصبر، كنت الكتف الصلب الروح الحديدية والقلب الذي لا تُؤثر به الإساءة لأنه سريع النسيان، إلي أن تم استعادتي من قبل مديري، كنت ضائعة هادئة إلي أن قال لي -كيف تعاملك المشرفة- كانت لحظات قاسية من الصمت كل هذه العواصف لوحدي تماماً قضيتها لم أشكي طيلة الايام منها ولم اطلب من أحد الوقوف بجانبي ولم أتوسل لأحد بأن يحتوي خوفي اليومي ل أبقى نفسيتي جيدة لمجرد احد يشعرني ب المضايقة ويحطم أحلامي، كنت أقول رُبما لن أتمكن من الحصول على رضاها أبدًا و رُبما سوف يغضب الجميع بسببي لو أخبرت مديري عن تصرفاتها التي تأكلني يوميًا، الي ان أتى اليوم الذي صرختَ بوجهه باكية بأن ليس كل شيء عبارة عن دعابة ساخرة! يجب ان تتوقف عن إساءتها لي ولزميلاتي لاول مرة أعترف بحقيقة سلاحي ضحكت أمامه لأن الحقيقة ليست مسلية ومواجهتها ليست بتلك السهولة لهذا ضحكت واطمأننت بأنه يوجد من يستمع لي حتى لو لم يتم فعل شيء لها فكرة الاستماع بحد ذاته كان مريح، الكل كان يشعر بضيق اتجاهها حتى العامل كان يخبرني انه يرد أن يصنع لي كوب قهوه لكنه اخبرني بأنه خائف من المشرفة بان تقول له (ليه بس لها) كان الجميع يهرب من المنشأة لسبب تعاملها الغير جيد ، رغم حسن سيرة المنشاة وجميع الإداريين والموظفين، الا انها هي الوحيدة في المنشأة الصحية كانت إضافة خاطئة رغم جديتها وحرصها للعمل الا أنها سيئة الروح، وأخيرًا الآن يستطيع الجميع رؤيتي، رؤية ما بداخلي لأتخلى عن سبل التزييف كلها و أبقى كما كنت بطبعي وحديثي العفوي أمام الجميع، أتيت لأثبت بأني موجودة للعالم، ولي صوت وحق لا أستطيع الكتمان، ولا يمكنني المقاومة حتى وأن اعتبرها الجميع أنانية في اني اخذ حقي بالحديث عن التزعزع الروحي الذي حدث لي طيلة الفترة، لكن وحده الله يعرف بأني قاتلت كثيرًا والآن ربما حان الوقت لأستريح.. حتى و إن كنت سوف أسقط لاحقًا.

ليلة البارحة!

" سمر عبدالله

أتوه في الطريقِ وعليّ أجد ما أُريد
أنسى ليلة البارحة وأتمنى أن أنام من جديد
ماذا أفعل وقلبي يريد البعيد
أُخبي البكاء في العينَ وتفتحَ بابها كل مساء من جديد

ماذا أفعل لكَ يا قلبي ؟
ولمن أشكو جراحكَ وهو مختبئ في الوريد؟
لا أريدُ منك المزيد ،
نومً وسلامَ وكأنّني بليلة عيد .

أسرار تطوّر أطفال ذوي الهِمم!

" بدرية الظنحاني

تربية الأطفال من ذوي الاحتياجات الخاصة (ذوي الهمم) أمر هام للتعرف على كيفيه التعامل مع أطفال ذوي الهمم ، يعتقد البعض بأن التعامل معهم يعد أمر مستحيل، ولكن عند المعرفة والبحث والتعلم. يخرج خبراء للتعامل معهم ، لا داعي للقلق سوف نتعرف على كيفية تربية الأطفال ذوي الهمم. تعليم المهارات الحياتية لهذه الفئة بصبر وسعة صدر يولد المعرفة التي تمكنها من التعامل معهم، هناك أساليب يجب اتخاذها: التعرف الجيد على الحالة على كل أسرة التعرف جيداً على الطفل بشكل عام وتاريخ مشكلته وطريقة التعامل مع الاشخاص الاخرين والتعرف على المشاكل التي قد تعرض لها الطفل والحلول, على الأهل دراسة حالة الطفل وتقبلها بدون أن يشعروا الطفل بذلك والتركيز على نقاط القوة وتجاهل نقاط الضعف ذلك يساعد في استقلاليته ،التعامل مع الطفل بشكل يومي وفي الظروف الروتينية والحياتية يؤثر ذلك بشكل كبير على ثقه الاطفال بأنفسهم من واجب الأسرة أن تسعى للبحث في اللعب العلاجي حيث أنه نوع من أنواع اللعب يتضمن لعب الطفل ذوي الهمم مع اشخاص آخرين أو ممارسة نشاطات اجتماعيه جماعية، يجب معرفه أن هذه النشاطات تعزز ثقه الطفل في نفسه ،بهدف علاج الطفل وتحسين حالته للأفضل... ان مهارات هذه الفئة تزداد مع الوقت ولن يحتاج الأطفال دائما الى المساعدة صحيح البداية صعبة ولكن يحتاج الامر مثل ما صرحت سابقا الصبر والعطف والحنان في التعامل مع الطفل لأن ما حدث له من اعاقه ليس بيده فهو قضاء الله عز وجل، كل شخص يقدم خدمة لهذه الفئة سوف يأجره الله عليه عز وجل. وفي النهاية, انوه أساليب تربية الأطفال يجب أن تكون أساليب علمية ومدروسة و معروفة لدي كل الأشخاص الذين لديهم هذه الفئة.

شتاء آخر!

" وسن رياض

عزيزي ها هو موسم الشتاء يقتربُ مرة اخرى موسم الرياح والمطر سنفرشُ الارضية ونستخرجُ بلوزاتنا الشتوية وبعض المدافئ ستعبئ المكان بفوضويتكَ بحثاً عن بجامتكَ المفقودة تتشاجرُ معي حول أمر بلوزتكَ الحمراء التي لم تغسل بعد طعامكَ الذي نسيتهُ يحترق في الفرن ها قد تفحم .. فنجان قهوتكَ لم يسخن إلى الآن أتشاجرُ معك بسبب فوضوية المكان وأمر مكتبتكَ المكتظة بالكتبِ هكذا نحن فوضويين في كل شيء يا عزيزي و مكتظين بكل شيء إلا دفء قلوبنا يملأُ كل مكان.

قرار التغييّر.. ضرورة أم رفاهية؟!

" ابتسام آل بصمه

قالوا السعادة في السكون وفي الخمول وفي الخمود في المشي خلف الركب في دعةٍ وفي خطوٍ وئيد في أن تقول كما يُقال فلا اعتراض ولا ردود في أن تسير مع القطيع وأن تُقاد ولا تقود في أن تعيش كما يُراد ولا نعيش كما تُريد فقلت الحياة هي التحرك لا السكون ولا الهمود وهي التفاعل والتطور لا التحجر والجمود وهي الشعور بالانتصار ولا انتصار بلا جهود وهي التلذذ بالمتاعب لا التلذذ بالرقود أن تعيش خليفة في الأرض شأنك أن تسود وتقول لا وبملء فيك لكلّ جبار عنيد هذه الحياة وشأنها من عهد آدم والجدود فإذا ركنت إلى السكون فلذ بسكان اللحود عبارةٌ تتكرر دائماً : نريد أن نتغير ولكن كيف !ومن أين نبدأ ! وهل نستطيع ! و مادور من حولنا الرفض أم القبول !؟ أسئلة كثيرة تتردد في أذهاننا وصراعات نفسية داخلية مابين التغيير والجمود .. والعمر يمضي وإلى الآن أسئلة حائرة لا إجابات لها . التغيير سنة كونية وأمر فطري في الحياة الدنيا .. فالكون كله منهجه التغيير ، والقانون الإلهي : (إِنَّ اللّهَ لاَ يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُواْ مَابِأَنْفُسِهِمْ) فالتغيير قرار يملكه الإنسان ، والتغيير الواعي هو التغيير الإيجابي نحو الأفضل في جميع أمور الحياة . وأصحاب القرارات هم أصحاب التغيير ، فمن أين نبدأ التغيير !؟ التغيير يبدأ من عالمك الداخلي من أفكارك قناعاتك معتقداتك عاداتك ومشاعرك ، وأصعب تغيير قد تواجه في عالمك الداخلي التغيير الفكري لإنه تغيير برمجة عقلية من آليات اعتدت عليها سنوات قد ورثتها من تربية خاطئة أو من صنع نفسك ، فتحتاج لوقت وجهد لتبرمج عقلك على تفكير إيجابي تصنعه من جديد وكما قيل :من السهل أن تبني ناطحات سحاب ولاتبني فكر أو تُغير فكر إنساني . ولكن ليس صعباً مع الإرادة والرغبة ، التغيير فقط يحتاج لوقت لتبني فكر إيجابي لحياة إيجابية . التغيير هو جوهر الحياة فأنت تتغير من مرحلة الطفولة إلى مرحلة المراهقة إلى الشباب إلى الكهولة .. ففي كل مرحلة تتغير أدوارك مسؤولياتك إهتماماتك وهذا أمر حتمي يتطلب منك المرونة والتغيير وقرارات جديدة مع كل مرحلة . والأجمل أن تترك لك مع كل مرحلة أثر بصمة في العالم . لماذا يُقاوم بعض الناس التغيير لإن الطبيعة البشرية تميل إلى مااعتادت عليه فيصعب عليها ترك منطقة الراحة والخروج منها إلى أساليب حياة أخرى ، فتخشى من النتائج المجهولة الخوف من عدم النجاح أو تبحث المثالية في التغيير فهم أشبه بالكرسي الهزاز بلا قرارات . وأخيرا قواعد ذهبية لكل من قرر التغيير .. أرسم رؤية ورسالة لحياتك ، فكك القيود الفكرية التي أعاقتك . برمج عقلك الباطن من جديد على قرارات النجاح ، تدرج في التغييربالعادات البسيطة والصغيرة التي تصلك إلى أهدفك الكبيرة ، الإلتزام والإستمرار ٥٠٪ من النجاح ، لا تستعجل على النتائج . وإذا كان في قانون حياتك لا مستحيل ستكون أنت التغيير الذي تصنعه في العالم . نسأل الله التوفيق والسداد لتغيير يقودنا إلى الفلاح والنجاح في ديننا ودنيانا .

ارحلْ!

" نعيمه محمد

أقسمتُ بمدِ هواكَ .. سواءً و الجزرِ
أنْ لا سبيلَ لكَ في الوصال و ... لا صبرِ ارحلْ
كما أتيتَ برقًا خاطفًا و ميضهُ يَسري
فأنا إنْ أرقتُ في سبيلكَ قلبًا اليومَ...
لنْ أعودَ و إنْ أرعدتَ هزيمكَ نحوي
سهامُ غدركَ ... أصابت أبادتْ ما
كانَ بيننا و ماذا بعدَ الموت ؟؟!!
فلا الصفحُ يُجدِي و لا العذرُ .

عبث الحياة!

" صالح الكناني

أصغيرتي .. حبي هواي الأعذبُ
لي من رجاء الحب أيّما مطلبُ
لا تتركي عبثُ الحياة يهزنا
ويهدُّ أركان الهوى كي يلعبُ
ما هذه الدنيا سوى لحظاتنا
لا غيرنا يهنأ بنا أو يندبُ
نحن الذين تعاهدت أرواحنا
لا شيء يُثني عهدنا أو يُرهبُ
أصغيرتي .. إن الحياة مليئةٌ
بعواصفٍ شتّى تحومُ فتذهبُ
لا ضير إن مرت بنا بقلوبنا
فمصيرها منا تفرُّ وتهربُ
حبٌ وعزٌّ رفعةٌ وعزيمةٌ
صدقٌ وفاءٌ صادقٌ لا ينضبُ
هذا الذي منَّا وفينا نرتضي
صبرٌ يُعلمنا الهوى ويُرغِّب

قالت : مللتُ!

" ريم سليمان الخش

قالت : مللتُ شرودّه بصلاتي!
لاشيءَ إلا نبضه بحياتي!
أيّ الجهات نظرتُ يبدو باسما
كالفجر يشرقُ مالئاً لجهاتي!

*

إني مللتُ هواءَه بتنفسي!
ملّي من الأشواقِ والزفراتِ!
وأراه منغمسا بكل جوارحي
أنّي خشعتُ فحبه صلواتي

*

وأراه يصحو في الهزيع فأنثني
عن هدأتي أُنسا وعن خلواتي!
إنّي تعبتُ تعبتُ من أحشائه!
بين الضلوع كقطعة من ذاتي!

*

حتى العيون عليلة بخياله !
يبدو لها متقمّصا مرآتي!
ماذا أقول لناهديّ وسرّتي!؟
ماذا أقولُ لمهجتي وحياتي؟!!!

تباريح شوق!

" ليلى محمد

لا تطرقي الباب من كانوا هنا رحلوا
لا تطرقي الباب أهل القلبِ قد افلوا
فيها صباباتِ شوقٍ من سيُخبرها
بأنّهمُ رحلوا عنا وما سألوا
غابوا وكُلٌّ هنا يدعو لخالقهِ
في حَضرَة الشّعرِ ياربي و يبتهلُ
ويسألُ الورد أهلّ الودِ كيف مضوا
وكيف غابوا وهل عنا هُمُ سألوا ؟.
أضحى فؤادكِ شيئاً في حقائبِهم
بقيتِ روحاً هنا ضاقت بها السُبلُ
نادت وعاد صدى الجدرانُ يكتُمها
والركنُ محبرةٌ بالدّمع تنهملُ
هنا هدايا وشيئٌ من اغانيهم
تُعاقرُ الليلَ .. صمتاً ثم ترتحلُ
لوحٌ بكى ، ذاك صندوقٌ لِعُرفُهُمُ
و مُنذُ عامين لم يأتوا ولم يصلُوا
هنَّا وسائدُ جُرحٍ سالَ ادمُعُها
تساءل القلبُ ..أين الصَّحبُ هل نقلوا؟.
ما بالُ الأبواب أدمى لونَها أرقُ
وجهٌ على الرف يدعوهم ولا أملُ
ضمّي أياديك يا ليلاهُ والتحفي
أناملُ الليل ، بالاشجانِ تكتحلُ
سنطرقُ الدارَ يوماً علَّ ريحُهمُ
كشوقِ يعقوب ..علَّ العينَ تحتفلُ

بين الحبر والورق!

" جمال الأغبري

أخذني الحرف بين جنباته.. وبين الحبر والورق ألقاني..
ما كنت أحسبه سير و قني . . لكنه سلب مني أفكاري..
بحثت عنه في عوالمي.. بين طياتها التي لا تنتهي..
وجدته ساكنا في عباراتي.. في خواطري وهمساتي..
وكلماتي التي أخذت هاجسي.. روت مني الشجون قوافيا..
شطآن غلفت بالجمال حروفا.. رمال أتت لترتوي من مهجتي..
ومن بدونها أصبح ماضي.. يقف الفؤاد في حينها..
ويصبح القلب ذابلا خاوي.. حتى اذا أردتك يا أحرفي..
أصدح عاليا لن تسمعي.. لأنك في ما مضى هجرتني..
وتركتني وحدي أعاني.. شدني الشوق إليك..
إلى أيامنا تلك الخوالي.. إلى همساتنا دوما نعاني..
كتبنا يا زمن حلو المعاني.. ترافقنا تسامرنا..
أخذنا الشوق يكتبنا.. تعالي دوني دوما..
سأبقى الحاضرة لقلبك..

دُنيا مزيفة!

" عذراء أمين

أصبحتُ في زمن كل شيء فيهِ مثير للشفقة و البعض لا يهتم لشيء سوى المظاهر أصبح البعض يمثلون دور الضحية من أجل أن يحصلوا على العطف ومحبة أصبح المنبر الأدبي مجرد كلمات مزيفة من أجل الحصول على كم قليل من الإعجاب أصبح الاطفال لا يعيشون طفولتهم يعيشون في بيئات متوترة يملئها الطيش والعنف أصبحت النساء فيهِ يغيرن اجسادهن ومعالم جمالهن في سبيل ان يحصلوا على كومة كلمات صارت النساء غير مكافحات من أجل الوصول الى نجاح و ازدهار من خلال فن او موسيقى او موهبة عظيمة اصبح الرجال لا يسلكون خُلق الرجولة والشهامة أصبحوا يتجملون للنساء بأخلاق النساء ثم يزدلفون اليهن بمثل صفاتهم وشمائلهم اصبح الرجال لا هم لهم في حياتهم الا ان يتجملون في ملبسهم ويتكسرون في مشيتهم ويرققون في اصواتهم ويلونون ابتسامتهم بألوان التضعضع والفتور حتى سرى التأنث في اجسامهم الى نفوسهم فلم يبقى من صفات الرجولة غير الالقاب والاسماء أصبحت الحياة اكثر يأس وضاعت حياة الناس فسلاماً على الفضيلة والعقل سلاماً على من لا يرجى عودة ولا اياباً سلاماً للروح الصادقة والقلوب الطيبة سلاما على من يحافظ على حياته ويعيشها كما يريد لا كما يريد الآخرون.

هـذه عروبتي!

" عبد القادر زرنيخ

غـرق وتـشرد وخـذلان أه مـن عروبـة أوصـدت أبوابهـا
خذلتنـا بـكل الشـعارات التـي اعتدناهـا
فتتوا خبزنا . . سحبوا وعينا كسروا مجدنا سلبوا كرامتنا
حتـى ركبنـا القـوارب فـوق الأخطـار
ورأينـا للبحـر دموعـا ليسـت كالأمطـار
تركونـا نغـوص في بحـر يبكينـا حتـى ابتلعنا رحمة وإشـفاقا
تركونـا كالعصافـير نغـرد عـلى الأمـواج
حتـى تلقفنـا الصيـاد بلارحمـة مـع الأجـواء
هـذه عروبتـي تنتظرنـا عـلى قـوارب النجـاة
أنقذتنـا مـن شـعاراتها التائهـة لمـوت كي لا نعلم أننا إنسـان
لظلمـة نتـذوق بهـا علقم الأحـزان ماذنبنـا إن ولدنـا أحرارا
وصدقنـا العروبـة بـين الأخيـار
ووجدناهـا الربـان عـلى السـفينة
لكنهـا رمتنـا بـلا رحمـة بـين الأمـواج
وعلقتنـا تحـت الأشرعـة عـبرة واعتبـار
كي لا نـرى بالعروبـة غـير الوقـار

وحـوش!

" خلود الحسناوي

أحـب .. أحـب ان أجلـس بهـدوء تحـت شـجرة أحبهـا ، وأتابـع البلبـل وهـو يغـرد عـلى الغصـن، و أحـب أن أمـشي عـلى شـاطئ البحـر وأنظـر للبعيـد ، أحـب ان أبحـر بناظـري في السـماء وأتتبـع سرب طيـور مهاجـرة او قادمـة مـن بـلاد بعيـدة ، أحب أن أسـامر النجمة التي تغازل القمر في أخر الشـهر.. أحـب أن أسـأفر الى البـلاد البعيـدة دون رقيـب .. كي أمـرح مـع الطـير والبحـر والطـين والـتراب كطفـل يعبـث بعيـدا عـن مراقبـة أمـه ، أحـب أن أحلـق مـع طيـور النـورس فـوق البحـار.. وأغامـر مـع السـفن، أحـب الهـدوء والجلـوس بعيـدا.. بعيـدا عـن البـشر فهـم: وحـوش في زي بـشر .

الخوف ومشاعر الحياة!

" مايا الطاهر

وردت كلمة «الخوف» في مشاعر الحياة، أعرب ما خلفته الحياة إعرابًا وافيًا, لفظ الحياة مُؤرقٌ للحالم، شرسٌ للمُحبّ، مُخيفٌ للخاسر، أمّا عن حالته فإنه ممنوع من عبق الفرح، مجرور في ثنايا الطرقات أبِيّ الخوض والمواجهة، مبتدأ بالضعيف ومخبر للمجابه أنه آتٍ فما هو بالساكن، فإنه الجازم للمرء حتى يهن أو يعزّ، وإن أُلحق بالنصب فاحذر واجعل الاحتيال سلاحك بالمساومة فالعين بالعين ومن بدأ عليه بالتصدّي، وما علاج الداء إلا ضم حتى تنتهي كل هواجسه.

ميتة بجسدٍ حي .. روحٌ مُغتالة (١)

" نبأ العبيدي

بمثل هذا اليوم قبل ثلاثة عشر سنة قد أاغتلتُ من قبل شخصاً كان يجب عليه حمايتي لا قتلي بتلك الطريقة البشعة، كوني أتنفس وأمشي هذا لا يعني أنني على قيد الحياة، مُتُ أنا باللحظة التي كذبتني أُمي، مُتُ أنا باللحظة التي لم يُصدقني أحد بها، مُتُ أنا عندما قام الشخص الذي يُسمى خالي بالتحرش بي، كُنتُ بالسابعة حينئذٍ عندما بدأ يتلمس مناطق لا يجدر به لمسها، عندما كان يُخبر والدتي بأنه سيأخذني معه لأن زوجتهِ تُحبني، ويُجبرني على التعري، رغم كوني صغيرة ولا أعرف أي شيء مما يفعله إلا أنني ركضتُ حينها الى والدتي وقُلتُ لها بأنَّ أخاها يفعل ذلك بي، فكان جوابها بأنني كاذبة وأنَّ أخاها هو النبي الذي لم ولن يفعل ذلك، وأنَّ ذلك من وحي خيالي لا حقيقة له، قالت: أُسكتِ أخاف أن يسمعكِ أحد ويُصدق ما تقولينه، أنتِ تهذين فخالكِ لم ولن يفعل شيئاً بشعاً كهذا هو يُقبلكِ لأنه يُحبكِ ليس إلا، من الآن وصاعداً لن تُشاهدي أية رسوم مُتحركة الى أنْ تتركِ الكذب، وإنْ أخبرتِ والدكِ بهذا فسأقتلكِ ولن أرحمكِ ابداً.

أنتَ لا تعلم مقدار الألم والخذلان الذي يُصيبكَ عندما تَظن أنَّ الشخصَ الذي يجب عليه مُساعدتك ومن حقوقكَ عليه أنْ يحميكَ، يجعلكَ تَصمتْ فحسب، أُمي التي ظننتها هي سَند لي والتي ستقف الى جانبي في كُل الأحوال، سَتُلقيني في الهاوية بنفسها. بعد ذلك الحدث بيومين أتى خالي الى بيتنا، وكان الحديث الذي يدور بينهم هو أنا، كانت والدتي تتكلم عن الموضوع الذي قُلته لها كأنه مُزحة والجميع كان يضحكَ، ألمْ يخطر على بال أحد كيف لفتاة بعمر السابعة تَصف شيئاً قذراً كهذا إنْ لم تختبره بنفسها؟!

مُستشارة الوهم!

" منى أحمد

أثناء مطالعتي اليومية لمواقع التواصل الاجتماعي لفت نظري حساب تحت مسمى مستشارة أسرية والتي لها عدد هائل من المتابعات ف أتاني الفضول لمتابعة ماتقدمه في حسابها وماهي المشاكل التي تناقشها والحلول التي تعرضها، ولكن منذ بداية متابعتي لمحتواها صدمت ! من مستوى الجهل في الأفكار التي تعرضها والتعامل مع المشاكل والاسلوب الغير احترافي والذي يفتقر للاحترام في ردها على المتابعات والتواصل معهن ! لم أرد الحكم سريعاً ف تابعتها لفترة غير قصيره حقيقةً ولكن المحتوى غير مريح إجمالاً ولم تتغير نظرتي أو حكمي المبدئي ، لقد أصبت بإحباط وعلامات استفهام كثيره ، و بدأت أبحث عن قصة هذه المستشارة وماهي خلفيتها وشهاداتها ولقد وجدت بأنها تدّعي الموهبة في حل مشاكل الازواج ودعمت هذه الموهبه بشهادة مستشارة نفسية و أسرية مدتها أسبوع في مركز تجاري يقدم عجائب دورات الوهم ، فليس من المعقول أن مايتم تقديمه من خلال عدة مقررات علمية على مدى سنوات يتم اختزاله في دورة تدريبيه لمدة يومين في هذه المراكز ! وبذلك تسمي نفسها مستشاره أسرية وتستخدم هذا المسمى في مكانه الغير الصحيح، المضحك المبكي أن لها آلاف المتابعات اللاتي يدعمنها و يثقن بها ويأخذن برأيها وهيا تستمر في نشر أفكار ونصائح تغلفها الجهل و اللامنطقية في التفكير دون أسس ودراسات علمية بل مجرد نصائح مأخوذه من مجالس النساء ! فنشر مثل هذه الافكار قد يضر بكيان الاسرة والفرد والمجتمع ككل فهي أفكار بالية وجاهلة، لا تساعد في تقدم أفراد المجتمع بل تؤخرهم مئة خطوة للوراء.لكن الامل الكبير في نساء المجتمع الواعيات و ذلك بأن يفرقن بين مستشارات الوهم والجهل و غيرهن من المستشارات الحقيقيات اللواتي سعين في طلب العلم وتطوير أنفسهن ولديهن الإحساس العالي بأهمية الأمانة الملقاة عليهن لبناء الاسر و إصلاح علاقات الازواج والحفاظ على استقرار البيوت وكرامة الانسان، وعلى النساء أيضًا تثقيف أنفسهن بأفضل و أضمن الطرق العلمية والدورات الموثوقة و أن لا يساقون خلف المتشدقات بالوهم في وسائل التواصل الاجتماعي واللاتي هدفهن جمع المشاهدات لمآرب أخرى !

نبرة المسامح!

" فاطمة الفلقي

الصفح والعفو تجاه من أخطأ بحقك يُعد شجاعة منك ..وخير لك من الدخول في معركة لا نهاية لها ولا نجاة منها! كن مستقلا بنفسك بعيدا عن الحقد ولا تكّن الضغينة لاحد ..لا تجعل احدا يستولي على فكرة و يحتل حيزا من قلبك في سبيل الانتقام! لا جدوى صدقني ، ستنزف هباء ..مهما كنت منزعجاً تذكر أن نبرة المسامح أقوى بكثير. «تظاهر بالسلام وسامح دوما لا لقلة حيلتك بل لكبر وعيك و عمق فكرك ..واهجر كل ذرة بداخلك من كبر أو حقد ، خوفا أن تستحوذ على حياتك»