العدد
77

صحيفة إنسان
صحافة حرّة وإعلام هادف لكلّ إنسان

اقرأ في العدد 77 من صحيفة إنسان:

الحسد يقتل روحك!
بقلم : مصطفى طه باشا 3

زهرة الأوريس!
بقلم : مريم الشكيليه 4

فخ غدرك!
بقلم : ريهام المالكي 5

مستوى اللعبة!
بقلم : عايدة المري 10

كوب من اللبن!
بقلم : ريم الخش 14

ما بين الوحدة والعزلة!
بقلم : منى أحمد 18

والعديد من المواضيع المفيدة والقيّمة

العدد 77

صحافة حرّة وإعلام هادف لكلّ إنسان تاريخ 01 - 11 - 2022

أسرة صحيفة إنسان

المدير العام ورئيس التحرير : أ. مصطفى طه باشا

كُتاب السعودية

أ. منى أحمد
أ. منيفه بنت عوض
أ. عجباء العسيري
أ. نورة عبد الله
أ. صالحة شراحيلي

أ. علي الصليبيخ
أ. أسيم الثابتي
أ. صالح الكناني
أ. فاطمة العطيش

أ. إبتسام آل بصمه
أ. أيمن البلوي
أ. ريهام المالكي
أ. هيفاء اللهيب
أ. سمر عبدالله

كُتاب سورية

د. ريم سليمان الخش
أ. نور شموط
أ. إلهام ناصر

أ. شريفة زرزور
أ. هادي حاج قاسم

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

كُتاب العراق

أ. عذراء أمين - أ. نبأ العبيدي - أ. مينا راضي - أ. ديار عادل
أ. فاطمة حسين - أ. خلود الحسناوي - أ. وسن رياض - أ. أساور عاد

كُتاب سلطنة عمان
أ. جمال الأغبري - أ مريم الشكيلية

كُتاب اليمن
أ. ليلى محمد

كُتاب الأردن
أ. مايا الطاهر - أ. فاطمة الصرايرة

كُتاب المغرب
أ. شيماء الجبلي

كُتاب فلسطين
أ. خولة الرغمات

كُتاب لبنان
أ. فاطمة الحلبي

كُتاب مصر
أ. سحر محمد

كُتاب الجزائر
أ . رقية باعلي
أ. نمارق دبار

كُتاب 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

الحسد يقتل روحك!

" مصطفى طه باشا

الحسد شعور داخلي سيء؛ يتمنى صاحبه زوال نعمة, إنجاز, منصب, أو ميّزة من شخص آخر, والحصول عليها, وربما يكتفي الحاسد بالرغبة في زوالها من الآخرين, دون الرغبة بالحصول عليها, الحسد ينتزع منك السّعادة التي كانت ترافقك, ويقتل روحك ويضع مكانها روحًا ميتة لا حياة بها. الحسد يُغيّر الحياة ويقلب موازين الاتزان لدى الإنسان, فهو مُعضلة اجتماعية خطيرة, أغلب الناس لا تنتبه لها, ولكن يجب معالجة هذا الشر, كي لا يخرج الأمر عن نطاق السيطرة, ليصل إلى الغيرة المُدمرة وحتى الاكتئاب, وفي الحديث النبوي, قال رسول الله : (إياكم والحسد؛ فإنه يأكل الحسنات كما تأكل النار الحطب) وطريق السلامة من الحسد؛ أن تمنع نفسك من هذا, وأن تُذكرها بالله, وتعلم أنه ظلم للبشر من حولك, تجنّب المقارنة مع الآخرين, حدد معيارًا خاصًا بك للنجاح في حدود تقييمك لقدراتك, لأن لكل شخص صراعاته واحتياجاته, الشعور بالامتنان لذاتك, انظر لوضعك بإيجابية, وركّز على نجاحاتك والأشياء التي تملكها, وتذكّر أن الكثيرين لا يملكون ما لديك, وعليك أن تقضي المزيد من الوقت مع أهلك وأحبائك, وتُقدّر وجود الأشخاص المهمين في حياتك, لأن غيرك قد يكون فقد أهله وأحباءه, ويتمنى لو يستطيع استعادتهم والإعراب لهم عن مدى حبه وامتنانه لوجودهم بحياته, وعليك أن تحاول تقبّل ما لا يمكنك تغييره في ذاتك, والتعايش معه وتحويله إلى شيء إيجابي, لا تحكم على نفسك بقسوة, وفكّر في الصفات الجيدة في شخصيتك, وغض الطرف عن السلبيات والتركيز على الإيجابيات, وعليك مُسامحة الطرف المحسود, ومحاولة الشعور بالفرح لأجله والفخر به وتقديره, مع تحويل الحسد للغيرة الإيجابية, فهي قوّة دافعة لتحقيق هدف مماثل. الحسد يُعتبر شر من شرور الدنيا, وقد ذكره الله تعالى في كتابه الكريم: < وَمِن شَرِّ حَاسِدٍ إِذَا حَسَدَ >الفلق:٥ ومن أجل الخلاص منه ومعالجته, فإنه يتوجّب عليك ذكر الله, والمواظبة على كلمات الرضا التي تجلب السعادة لذاتك, فمُجرد سعادة ذاتك ورضاها فأنت تُغلق باب الحسد والشر تجاه نفسك, وهكذا تكون ضمنت حياة هادئة ومليئة بالسعادة والطمأنينة.

زهرة الأوريس!

" مريم الشكيليه

أتعلم ما هو أكثر جزء يضج بالحياة في أجزائي كلها.. هي أصابعي عندما تشرع في كتابة رسائلي تلك.. أشعر عندها إنها الوحيدة التي تخرج من تلك القوقعة التي أنا فيها منعزلاً عن الضوء والوجوه. لا أعلم لما كانت رسالتك الأخيرة تفوح منها رائحة البحر والقهوة ! هل كتبتها من شرفتك المقابلة له؟ هل كان البحر هادئً ككلماتك؟...أستطيع تخيلك عندما ترتب الأحرف المكتوبة على الورق الهائج بفعل الرياح الآتية من الموج...كما أستطيع أن أقرأ عادتك عندما تنسى قهوتك حتى بردت وتستشيط غضباً من نسيانك. أعلم إن رسائلي تصلك وهي مكتظة بالأحاديث الطويلة وإنني أشعرك بحجم الكلمات التي تخرج من موقد قلمي وتهطل إليك كالسيل بلا مظلات توقيك هذا الهطول الكثيف... سألتني في رسالتك الأخيرة هل أفكر في السفر إلى فلورنسا !؟...كنت أود أن أسير نحو ذاك المقهى الصباحي على جانبي الرصيف المبلل بنكهة الشتاءات الباردة في منتصف شهر كانون الجليدي وأجلس في ذاك المقعد المطل على الخارج وأحتسي فنجانك وأبخرة القهوة تعانق برودة المكان. ولكن لا لن أكون متواجدة هناك رغم إغراء صفير القطارات...كنت أود أن أسأل لماذا يختبئ أوريس في منتصف الكتب التي نستعيرها من أدراج المكتبات؟.. هل يمكن أن تكون الزهور شاهداً على نزيف أحاديثنا؟ هل يمكن أن تكون البتلات هي أحرف سقطت سهواً لتواري خيبات كتاباتنا؟

السّاعة الثانية عشرة؟

" سمر عبد الله

لكل قصة عنوان ، وخلف كل عنوان قصة .(روان) ، التي تعرضت لحادثِ شنيع بعدما اعلن حُبهُ لها أمام الجميع ، كان ينتظرها في الساعة السابعه صباحاً حتى يتناول قهوتهِ برفقتها ، ولكن القدر أراد لها أن تختم حياتها بموعدٍ لم يتحقق . بعد كل هذا الغياب ، صحى العاشق من صدمتهِ وأصبح يكتب عن تجربتهِ .كنت أشعر في غيابها بسوء هذا العالم كنت لا أعلم إلى أين وجهتي بعد عيناها ، شمسي كانت تشرق عليّ دون نور ، وفصولي أصبحت دون طقس ورعد ، كانت تسير حياتي أصعب ممّا كنت أتخيل معنى الفراق ، كان الظلام يعم على قلبي وعيني ، لا ضوء ولا حياة ولا سعادة في رحيلها كان العالمَ بلا جدوى و أشعر أن وجودي فيهِ بلا نفعٍ ، حتى قررت يوماً ما أنا أنتحر ، وأذهب الى جوراكِ وأكون جارك بين حبات الرملِ . شعرت حينها أنا بلا حظِ ، حتى الموت يتبرى مني، كل محاولات الانتحار باتت بالفشل، لقد أحببتها حقاً يا الهي ،وأحببت حياتي بقربها جداً . والآن لا أعلم شيء عن حياتي ، سوى انها رمادُ يتحلل ،وكيف أسير بين حرائقِ القلب أُدفأ نفسي من الاشتعالِ معها حقاً لا أعلم ماذا أكتب ، حروفي أصابها العجز والصّم عن كل الذي أشعر به . ولكنّي حتماً سأكتب عنها مادام هُناك رُوح في جسدي ، إلى أن أراها في القبرِ أو تزول عني ذكراها سأكتبها ، سافرت بعيداً عن المدينة ، تنقلت في دول أوربا عملت في شركة كبيرة ، صادفت نساء بعدد قطرات دموعي التي سكبتها عليها، ولكن ولا واحدة فيهن أنستني طيف هواكِ مازلت أكتب بالقلم التي أهديتيني اياه في أول مرة علمتي فيه إنّي كاتب . مازلت أتنقل في حقول القمح وأتذكر عيناكِ ، مازلت أذهب الى البحر في منتصف الليل حتى أرى شروق الشمس وأرى وجهكِ في الإشراقِ.الفراق أتعبني جداً يا روان ، جعلني أسير وكأني بلا قدم ، أمضي ولا أعلم الى أين أتجهه ، الساعة الثانية عشراً بعد منتصف الليل غلبني النُعاس وما زلتُ أُحارب النومُ حتى لا تفوتني لحظةِ من طيف هواكِ.ذاكَ هو العاشق الذي صدمهُ خبر وفاة حبيبتهُ بعدما كان يحلم بالعيش معها طوالِ الحياةِ ، كانت هذه آخر رسائلهِ قبل أن يرأف القدر بحالهِ ويتوفاهُ .

فخ غدرك!

" ريهام المالكي

ها أنا أُعاود الكرة مجدداً وأقع في فخ غدرك, رغم قوتي وثقتي بنفسي العظيمة الا انني لا زلت اتيح لك الفرصة لتصحيح اغلاطك نحوّي واثبات حبك ووفائك تجاهي الا انك في كل مرة تزيدني جروح متتالية دون تفكير تجعلني في كل مره اقضم اظافري ندم لثقتي العمياء بك انا الآن قدمت لك فرص لست بأهل لها وفي كل مرة تثبت لي العكس ، جعلتني افقد الثقة بجميع ما حولي ، تخليت عن من احبني واحببت من خذلني ، آمنت الآن بأن الثقة اذا كسرت محال ان تعود كما كانت عليه سابقاً اعترف لك انا قلبي يؤلمني وعقلي يستهزئ بي بسخرية عارمة على ما قدمته لك في لحظات عاطفتي ، لو تجدني مرة اخرى في لحظات ضعفك وقوتك ، ولا لحظات حزنك وفرحك ، ولا عند انتصاراتك وهزائمك ، اعدك انني سأسعد عند كسرك واشعر بالانتصار عند رؤية دموعك ، اعدك ان اكون لمن احبني ولست لك واجعلك تتذوق مرارة فقدي ، سوف انظر اليك بكل شموخ وكبرياء وعزة تجعلك في دوامة الدهشة من صمودي امامك ، ظننتك ضماداً انت الذي جئت كجرح اضافي لا اكثر ، ستجدني فجأة اصبحت شخصاً خالي المشاعر والعتب واللوم امامك ، لن يحرك بي ساكناً لو رايتك تسند راسك على كتف غيري ، اعدك ان ابقى هادئاً دون بصمت مريب يجعلك تتساءل من هذا الذي لا يشبهك !! سوف ابتلع الليل في صدري واسمح لغيرك يصبح قمراً مضيئا في ليلي الكاحل سأجعل منك شخص يفتش في نصوصي وادراجي وبريدي وشرودي ، لن اسمح لك ان تفتن في شرودي ولعثمة لساني وتقوس حاجبي وارتباك يدي ، ستبقى كسجين هارب يبحث عن عائلته التي فقدها في فيضان عارم من اعوام ، أسفي عليك !! كانت علاقتي بك ارق من ارض ممطورة وتحولت الى ساحات رماد باهتة ، ها أنا اودعك دون ان ابالي وهذه اعظم انتصاراتي ، لست بحزن بقدر ماهو ندم عندما قدمت لك من اعظم ايامي نهار وضياء وكيف انت اظلمت وأطفأت قناديل ايامي ، كنت اعتقد انك لن تخرج من حياتي الا اثر عاصفة شديدة ، لكنك تداعيّت ذلك ببساطة مثل برودة شتاء قارس يتسلل من تحت الابواب ، وداعاً.

شدوا بعضكم

" فاطمة الصرايرة

نطقت بها فلسطين
وردت الينا السنين
فارتجف القلب الحزين
كيف لنداءٍ صامت ولكنه قوي
يزلزل المشاعر وكأنه يعاتب ويقول
اين انت ايها الانسان وكيف تناسيت
قضيتي قضية فلسطين العربيه
الحره ولكن لا عتب عليك يا بني
تلاطمت الاجواء بكم واصبح السرطان
ينتشر بين أوطانكم فمسكت وجعي
وقلت يا فلسطين لملمي وجعكي فلا
نداءٌ بعد ألان لامةً تزعزعت احياؤها
وسكانها تشردوا واصبحوا لاجئين
ولكن لا بأس بأغنيةً من كلمتين
فأنا اعلم أن زمانهم ليس كزماننا
كشعر درويش وقصيدة طويلة تكاد
ان تعيد ترتيب كيانك كموطني
ووطني حبيبي الوطن الأكبر
شدوا بعضكم اخر كلماتي لكم
يا شعب فلسطين الصامد القوي.

ميتة بجسدٍ حي .. روح مُغتالة (٢)

" نبأ العبيدي

والدي وأمي والوحش وزوجته وطفله الذي يكبرني بعشرة أعوام جميعهم يضحكون على موضوعِ قتلني، لم يأبه أحدٌ منهم بالصدمة التي مررتُ بها، بالشيء القذر الذي كان يحاول إدخاله بي، كُنتُ أتهرب منه دوماً، لا أجلس معه لوحدي، أخرج من البيتِ كُلما أتى، وألقي بالحُجج على والدتي عندما تَطلب مني أنْ أبقى معه ريثما تأتي له بكوب من الشاي، لم تتسنى له الفرصة للهجوم عليَّ، عندما أصبحتُ بالرابعة عشر من عمري برزت أُنوثتي، فكُنتُ أكثر عرضة للخطر أمامه، ازدادت زياراته لنا، كُنتُ أخاف وأرتعب كثيراً بسببه، ذاتَ يوم اتصل بأمي وقال بأنَّ زوجته على وشك الولادة عليها الإسراع لأنها وحدها، اضطرت والدتي الى تركي في البيت وحيدة، كُنتُ سعيدة بحصولي على العلامة الكاملة في اللغة الإنكليزية، طلبتْ مني قبل مُغادرتها أنْ أقومَ بالتنظيف والطبخِ قبل مَجيء والدي، وقد فعلتُ ذلك، قُمت بتشغيل بضعة أغاني بالمسجل الخاص بي، والرقص على أنغامها، لم أنتبه قط لصوت الباب الذي يُفتح، تفاجئتُ بعدها بيديّ شخص تُمسك بخصري، عندما ألتفتُ وجدت الوحش وهو ينظر اليَّ بنظراتِ حقيرة، حاولتُ أنْ أهرب منه لكنني لم أستطع، قتلني وأنا على قيد الحياة، اغتصبني وأخذ روحي وأحلامي وذهب، عندما عادت والدتي وجدتني على الأرض أنزف ألماً، بدلاً من مواساة قلبي وجسدي الذي تم اغتصابه، قامتْ بضربي، عاد والدي ووجد والدتي وهي تضربني، لم أعد أشعر بالألم، لم أشعر بضرباتهم تنهمر على جسدي كُل ما كُنتُ أشعر به هو تمزق روحي، في تلك اللحظة أيقنتُ أنَّ الألم الحقيقي لا يكون ظاهراً للعيان، كالكدمات والندوب التي حدثت بجسدي نتيجة ضرب والديَّ، الألم الحقيقي، هو الذي يجعلكَ تستيقظ في مُنتصف الليل وأنت تصرخ، لأن روحك قد قُتلت، والألم الذي ينتج عن الندوب الموجودة في قلبكَ، لم أبه لشيء في ذلك الوقت، كُل ما كُنتُ أريده هو أنْ أجعل الوحش يكون في السجنِ وحسب، لا أدري من أين أتت كُل تلك القوة صرختُ بوجه والديَّ بعد أنْ تلقيت منهما مئات الضربات، صرختُ دون أنْ أبكي وقلتُ لهم كُل ما حدث، أُمي لم تصدقني حينها، وضربتني من أجل الوحش، كُل ما فعلته هو ارتداء ثياب وأخذ الثياب المُمزقة، ذهبتُ الى الطبيبة وأخذتُ تقريراً منها يُثبت أنني اغتصبت من قبل شخص بالغ، وتحاليل تُثبت مَنْ الفاعل، في اليوم التالي ذهبتُ ورفعتُ قضية على الوحش وأخذتُ حقي منه، الى الآن وأنا أُفكر كيف استطعتُ فعل كُل ذلك بعمر الرابعة عشر، وحيدة مُنكسرة، مُتعبة، بعد تلك الحادثة عرفتُ ما الذي يجب أن أفعله، دخلتُ كُلية الحقوق لأُصبح مُحامية، لأدافع عن الفتيات الّلاتي يتم اغتصابهنَّ والتحرش بهنَّ، تُرى كم من فتاة قبلي قُتلتُ ظلماً بسبب وحش ما؟!، تُرى كم فتاة عانت لوحدها ولم تجد وسيلة لإثبات برائتها؟!، كم فتاة قُتلت لكونها اغتصبت ولا نعرف بشأنها؟!، العالم أصبح قذراً ولا يصلح للعيش، كُل ما أُفكر فيه هو كيف ينام المُتحرش والمُغتصب بضمير مُرتاح وقد انتهك ومزق جسد فتاة ما؟!، كيف يُقبل طفلتهِ ويخاف عليها من جرح صغير ولا يخاف على مشاعر وروح فتاة إغتصبها؟! ألا يخاف أن يلتقي بأفعاله يوماً ما؟! يا تُرى كيف سيتعامل مع الموقف؟!. أشكر الله لكوني قوية، لكوني لم أُهزم بسبب شخصِ حكمته غريزته بدلاً من أن يتحكم بها، كوني أخذتُ حقي بيدي دون مُساعدة أحد ما، لكن فعلته قد سببتْ لي بآثار سلبية، لم أتزوج بعدها أبداً وأخاف أنْ أقترب من أي رجل، أخاف من الحُب ومن كُل ما يتعلق بالرجال، أصبحتُ أرى الوحش في كُل رجل يمر أمامي، لم ولن أُسامحه على فعلته، أتمنى أنْ يُصيبه الخُزي والعار في الدنيا والآخرة ولا يسامحه الله على ما فعله.

عاشقتي المتيمة

" أيمن البلوي

أريد أن اكون أول عاشق يكتب فيها أريد أن اكون اخر عاشق يكتبها اليها أريد أن أهديها أكليل من ذهب الكلمات لتلبسه وتتراقص أمام العالم أريدها أنثى غير عن كل الإناث أريدها لي وحدي فـ أنا فيها أعشق التملك عاشقتي المتيمه هناك حيث مقعدنا يفتقد لحديثنا وقطع السكر التي تتقاطر من بين شفتيك هناك حيث تأن روح العاشق إليك جلست وحيداً أنظر لمكاننا الخالي وذلك المقعد يأن شوقاً لكِ دعيني أروي لك عن اشتياق الفناجين اليك دعيني أروي لك كم افتقدك ذلك المطعم كم شربنا من فناجين الطيش الجميل كم شربنا من فوضى نسمات الليل العليل كم بنيت لك الف الف قصرً وأقمت في زواياه كم وكم ولا زلت أحلم في كل ليلة بلقياك رحلتِ تاركه لي الذكريات والحنين لرؤياك.

لحظات تأمل لذاتي!

" عجباء العسيري

في مرحلة من مراحل الحياة سيصل الإنسان إلى لحظة التأمل التي هي لحظات التفكير واسترجاع مامضى أما سنعدل إخفاق مررا فيه او نستمر به لذا لدى البعض التطور لماضي سيشرق مستقبل واعد . ينبئ التأمل الذاتي على أدراك ومعرفة لهويتك محلل الأسباب التي جعلتك تصل إلى هذا الحدث فحينما تصبح أكثر وعياً ستتغير ! بالتالي ستحسن حياتك . الأشخاص الذين يحققون نتائج جيدة نبعت منهم الاستمرارية وقدرة إلى التوافق مع التأمل الذات تغلبوا على مواجهة الصعوبات . في اتخاذ القرار السليم بالوقت الصحيح الذي سيزيد من تحقيق المراد ، أيضا إرسال رسائل لعقلنا اللاوعي من رأي او معتقد وشعور وبعضاً من التصرفات أو الأوهام وتفسير خاطئ لم يقصد سيعيق بين مانهدف للحصول عليه لذا علينا السيطرة في تحكم وقيادة الذات عند الرجوع لذاكرة الخلف علينا أن نأخذ مايدفعنا وراء تصرفاتنا ومانفكر فيه للأمام فإن كان ماضي سيناسب مع احتياج الحاضر ومن ضمن الاهتمامات وفيه تعلم وتطوير مهارات فهذي فرصة أخرى لحياة تطويرية ذاتيه، نتعايش الان مع زمن اختلفت فيه الثقافات بتغير نمط الحياة فالإنسان خلق بفطرة خاضعة للاستحداث بتنمية مهارات وتطوير الذات بشكل متوازن لارتقاء الذات بالقدرات والفكر الإنساني بالتناسب مع محيط المجتمع وتحفيزا للعلو فكرا وتيقننا بوجد فشل يدعي للسمو للأفضل وخطة اتزان بنمط الحياة الحاضرة والمستقبلية ((أزدهر بذاتي وارتقي بفكري)). استقامة النفس وأرتقى الفكر والأخلاق أساس نهضة بما يحبه الله ويرضى قوله «إن الله لا يغير ما بقوم حتى يغيروا ما بأنفسهم» .سورة الرعد. لايوجد مرحلة تسمى التوقف على تطوير الذات وإن حصلت على جميع الشهادات الوظيفية والتعليمية ،فالإنسان دائما بحاجة لتطوير ذاته بمستوى اجتماعيا عملياً وعقلياً والانتقال إلى دائرة الرضا عن النفس وتعلم آلية التفكير .

كيف تبدأ بلحظة مميزة!

" نوف الحضرمي

الكتابة والقراءة ليست مجاملة اصنع مجد إبداعاتك من خلال طرحك المميز في أعمالك الأدبية الكاتب البارع في وصف أعماله أهمية وجود العامل التسويقي في أعمالك الأدبية مهمة تقع على عاتقك لا تضع كل الحمل والدور التأثير على منصة دار النشر أنت المسؤول عن تسويق كتابك، دار النشر وغيرها لن تبذل جهداً كبيراً لأجل بيع أكبر قدر ممكن من نسخ كتابك، ولكنك ستفعل يجب عليك كالمؤلف العمل بتوسيع مدارك الفكرية في تسويق عملك الأدبي أستخدم المنصات الأدبية في دعم كتابك ولا تنتظر كلمة من الأشخاص القراءة ومسك الكتاب ليست مجاملة يجب أن تكون ذو تأثير وتغير من خلال كلماتك الموزعة بصورة أدبية المؤلف يحتاج عجلة السرعة في ترميم وصناعة الفكرة الناتج من العمل الأدبي الأدوات المنفذة في تحقيق مشروع أدبي ويصل بشكل كبير للجميع القراء في الوطن العربي والعالم تصميم إعلان ترويجي يمثل شخصية مؤلفك الأدبي اختيار عناوين جذابة تهتم بعقل القارىء وملتقي والمشاهد والمتابع معرفة طريقة كتابة إعلان تسويقي من خلال نبذة عن الكتاب لا تتجاوز عن٣٠ كلمة او اقل حدد هدفك المستهدف من خلال العروض والإعلانات ركز في الحديث الذي سيتم تناول موضوع العمل الأدبي لا تكثر من الكلمات في حال كتبتها في الموقع او الصفحة اختار نوع الخلفية ذات عين الثاقبة اي لون ملفت ومميز وقوم باختيار الالوان الكتابة بلون غامق للوضوح عنوان الكتاب استخدام هشتاقات ذات أهمية وعمل منشن لحسابات تقيم الكتب وبلوقر المهتمين في قراءة الكتب استخدام المنصات الأدبية والنوادي القرائية في تسويق عملك الأدبي وعمل جلسات وندوات ثقافية ومشاركة في الدورات والورش المختصة في مجال الكتابة الإبداعية افكار متجددة وفريدة بنوعها ١- عمل بودكاست يهتم بمواضيع تختص بمجال عملك الأدبي ٢- عمل فيديوهات إعلانية تعاون مع معلق صوتي محترف قوم بكتابة نبذة تشويقية ووضع المؤثرات ٣- تفعيل دور وأهمية الكتاب من خلال طرح برامج ذات صلة.

الخرس الزوجي!

" نور شموط

الزواج سنة الله في الكون وهو الإطار الذي تقبله جميع الأديان والمجتمعات لعلاقة الجنسين ويحميه القانون ليضمن حقوق كل من الزوجين والأولاد وليتماسك المجتمع وكلما كانت الاسرة أكثر تماسكا كان المجتمع أكثر رقي وتماسكا ولابد ان جميع الأزواج يمرون بمشاكل عديدة على مدى حياتهم الزوجية وربما هذه المشاكل عندما تتراكم وتزيد ولا تحل بنفس الوقت تتراكم وقد يكون هناك مشكلة كبيرة لم تحل ويقرر كل من الزوجين ان يكملوا في الحياة الزوجية ولكن القلب لم يصفوا فيعيش مع الطرف الاخر ويقرر عدم الكلام فتصبح الحياة الزوجية مملة صامتة لا يتكلم فيها الزوجين الا عن الأشياء الضرورية ويعيشون تحت سقف واحد ولكن كما لو كانوا زملاء في السكن لا يعرف أحدهم عن الاخر شيئا يتمنى كل منهما الخلاص من هذه الزيجة التي لا تشبع ابسط حاجات كل منهما كزوجين وهذا يجعل الحياة الزوجية قريبة الى طلاق صامت دون ورقة طلاق يفقد كل منهما الحياة الدافئة ومشاركة الحياة بحلوها ومرها ويعتقد كل منهما انهما وصلا الى حائط مسدود ولا يمكن ان تكمل الحياة الا بهذا الجحيم الذي لا يطاق ولكن قلوبنا تتقلب فهي بين اصبعين من اصابع الرحمن ويجب ان يعلم كل من الزوجين ان الحياة الزوجية تمر بمراحل فتور ولكن فتيل الحب يشعل مرة ثانية كما كان اول الزواج وربما في بعض الحالات يكون أكثر من اول الزواج ولكن يجب على كل من الزوجين ان يجلسوا مع بعضهم جلسة حوار تحل فيها جميع المشاكل العالقة والوصول الى حلول ترضى جميع الأطراف وتقريب وجهات النظر والتنازل من كلا الطرفين ويبذل كل منهما الجهد للوصول الى حياة اسرية هانئة وسعيدة لان الحياة قصيرة فلا يجب ان نضيعها بالخلافات بل فلنعشها بما يرضي الله عز وجل.

العواصف التي بداخلي!

" نمارق دبار

العواصف التي بداخلي تبحث عن سبيل حتى تصبح أكواخاً من الأفكار تفيد بني آدم ، تتجلى الأقدار أن تَرْكَن هذه الأفكار في قبو الكوخ ، لتخرج بعد أن يتم صَقْلُها ، تطويرها، تحسينُها وغرس القيم الدينية فيها. حتى تواجه الغابة الموحشة التي تكاد أن تقطف رأس شغفها وطموحها ، لابأس بالقليل من الركود في زوايا الكوخ حتى أُلَمْلِم شتات أفكاري . أحيانا تمر علينا أوقات أضن أنني انتهيت لكن أتذكر قول الله تعالى لعل الله يحدث بعد ذلك أمرا.

قناديل الحياة!

" هيفاء اللهيب

هناك ارواح في حياتي تعيش معي فهم كالقناديل التي تحوم في عالمي .. ابنائي قناديل مضاءه في سمائي .. تضعف تلك القناديل ، ويبهت نورها .. ولأن الحياة ترفض الضعفاء . فأراني احتضنها بمعطف الدفء . وتعود القناديل من جديد شعلة من أمل ، يضيء النور وعندما يقترب ذلك الضوء تصبح سماء حياتي انوار راقصه . فأنفاسهم عبق الموسم الربيعي الذي لا ينتهي .. يجعلون من ضعفي قوة . رغم آلامي واوجاعي واحزاني التي تغدو بي ولكني اواجهها بأملي وبروحهم .. تبتهج انوارهم وتلألأ ، وتسمو حياتي بينهم ، فهم تلك النجوم البراقه في سماء الظلام .. نرا انفسنا في عيونهم ، وفي ضحكاتهم . نتألم عندما نشعر ان هناك خلل في حياتهم . نرى بأعينهم فسحة الحياة . اصواتهم وضحكاتهم تنير تلك العتمه بتلك المصابيح المضاءة

مُعادلة النفس!

" نورة عبد الله آل قراد

طقوس من طقس, أي متقلب الحال في كل اللحظات والأزمنة, تمر الأيام بطقوسها لكل محيط على الوجود وتأتي معها بطقسٍ متعدد الأجواء متقلب لايثبت على حال, جاري بجريان الحياة كما طقوس البشر التي تختلف من شعبٍ الى اخر ولها لهم بها من معتقداتٍ لا تتغير مفاهيمها في قلوبهم مهما كانت غرابتها ولكل نفسٍ منا طقسٍ يمر علينا فيه جميع الفصول والأجواء ونعيشها ونقدس منها ما ظننا ان لنا فيه خيراً كثيراً ولايحق لأي بشر ان يتعدى على تلك الطقوس!!! لأنها نابعه من محيط النفس ذلك المحيط العجيب الذي يرمز لنا بإشاراتٍ عديدة وافكارٍ غريبة ومنها نبني معادلات مستحيلة الحلول لكل منا معادلة لايفك شفرتها غير محيط نفسه وهناك معادلات يُركب عليها حلول يصل بها المبتغي إلى مراده عندما نُركب الاسم بحروفه على الأرقام ونحصل من مجموعها على برجه ورقمه وطالعه ويتبين عليه العديد من خواص ذلك البرج هنا وضح لنا معادلات الأحرف والأرقام وما بوسعنا ان نعمل منها قال تعالى (- هُوَ الَّذِي جَعَلَ الشَّمْسَ ضِيَاء وَالْقَمَرَ نُورًا وَقَدَّرَهُ مَنَازِلَ لِتَعْلَمُواْ عَدَدَ السِّنِينَ وَالْحِسَابَ) فكل شيء له مايُظهر حسابه وارقامه كالشمس والقمر وكذلك باقي الكواكب وحسبة الأعمار والسنين وناتج مجموع الأرقام ومعادلات الأنفس ومحيطاتها عندما اجلس منصتاً الى ذاتي واصل الى نقطة وجود روحي وجوهر نفسي ابحث حول تلك النقطة ومالي بها من معادلات حول نفسي فأدرك ان قوة فكري وجريانه حول تلك النقطة أعطاني لحظة من التأمل اصل يصل بها العقل الى ابعد من ذلك الفكر وحدود تلك النقطة كالروح عندما كانت بدايتها وتكوين البشر كانت بداية وجودنا نطفة ثم علقة ثم تدرجت الى بشرٍ سوي وهذه من معادلات محيط النفس ومعادلة النفس لازالت تتدرج حول ذلك المحيط ويستطيع كلٍ منا فك شفرة معادلة نفسه وكتابتها وارقامها واحرفها وتأثيرها بما لها وما عليها عندما خلق الوجود بأكمله كان قدراً مقدراً ولم يكن عبثاً عشوائياً فمن كان يستطيع الغوص الى محيط نفسه وفك معادلاتها, فإن ذلك العالم الحقيقي والفيلسوف المبدع.

رفقًا بالقوارير!

" فاطمة صلاح العطيش

من منا لم يستمع لفاجعةٍ قتل النساء بدمٍ بارد ؟ من منا لم يحزن ويقهر على الظلم ؟من منا وضع يداه على فمه وأخرس كلماته وصمت ؟ من منا يرتعش خوفًا في آخر الليالي ؟ لم يستوصوا بنا خيرًا يا رسول اللّه، النساء يموتون في كل يوم، وليس هناك أي عدالةٍ تعادل تلك الجثث، هناك من مات على يد أحدهم، وهناك من مات لأنه قال لا ورفض، وهناك من يموت لأنه يدافع عن حقه الذي ليس بإمكان أحدهم أن ينتزعه منه، فما جدوى الإنسان بلا حقوق؟ وما جدوى الإنسان بلا إنسانية؟ امرأة ماتت بصمتها بين الجدران الأربعة، وامرأة تذرف الدموع بليال متتالية، امرأة تعيش بالخوف وتقضم أظافرها من شدة قلقها، امرأة تنزف بغزارةٍ دمًا وليس هناك من يعرف شيئًا عنها وعن معاناتها، بوحشية تسفك الدماء والأرواح، رضيعة لا تفقه شيئًا، طفلة صغيرة بعمر الزهور، مراهقة، امرأة ناضجة، حتى الأمهات يسلبن أمام أطفالهن، عندما تذيع الصحافة خبرًا جميعنا نموت، وكما يقال: تموت امرأة واحدة فنموت جميعًا، نحن النساء قلوبنا تحترق كما لو أن الوقود سكب عليها، وبنار صغيرةٍ باتت تشتعل وتثور، وتأكل كل شيءٍ حولها، نستيقظ على فاجعةٍ ونذهُب للسبات ونحُن نحتضن أنفسنا خائفين،لم يعد هناك أمان أو وسيلة تطمئن أفئدتنا، المنازل، المدارس، الطرقات، وحتى في المساجد، الوحش لا يتبع مكانًا واحدًا ليقتل فيه، بل يتبع غريزته،ويقضي على الفريسة،نخاف أيضا من الإفصاح عن مجرمٍ يختبئ خلف الستار، متحرش، مبتز، أياً ما يكن، نحن نقهر، نتألم، نبكي، نرتعش، في كل مرةٍ نرى أن الإنسانية تنسلخ من القلوب، أصبحت أوقن تمامًا أننا نعيش مع وحوشٍ، وليسوا مجرد بشر عاديين.

اقتباسات نحو التميّز!

" شيخة الخزيمي

إن العظمة الحقيقية تعني أن تكون عظيماً في الأمور الصغيرة أيضاً. (تشارلز سيمونس)
افعل كل يوم أكثر قليلاً مما تعتقد أن بإمكانك فعله . (لويل توماس)
الكيف وليس الكم هو المهم . (سينيكا)
هناك طريقة أفضل لإنجاز أي عمل ،ابحث عنها . (توماس إديسون)
هناك دائماً مكان في القمه . (دانيال ويبستر)
الالتزام الكلي أعظم من الوصول إلى قمة الأداء . (توم فلاورز) تصرف بصدق وأجب بشجاعة . (مثل دانمركي)
الصدق أفضل صورة ترسمها لنفسك . (توم ويلسون زيجي)
فكر في التميز في كل فكرة وحركة . (بيرد باجيت)

مستوى اللعبة!

" عايدة المري

تطوير الذات

حين تلعب لعبة سهلة جدا ، ستعتبرها لعبة للأطفال وسوف تشعر ب (الملل) سريعاً وتقرر عاجلاً... الخروج من اللعبة وحين تكون اللعبة صعبة جداً ستشعر ب (الغضب) (الضياع) قد تحاول مرة او مرتين ثم تقرر ... الخروج من اللعبة حين تكون اللعبة في مستوى مهاراتك وأصعب قليلا ، تكون (مثيرة) (محفزة) قد تستمر في اللعبة لمدة طويلة جدا جدا لدرجة انك قد تنسى واقعك وعملك واطفالك ومسؤولياتك، وتكون حينها في غاية المتعة وفي حضور تام لقصة اللعبة على قصة حياتك ان تكون (مثيرة) و (محفزة) للاستمرار والنمو، وعليك ان تختار دائما :الهدف, العلاقة, الموقف الذي هو اعلى من مستواك قليلاً غالبية الناس هم متطرفين في رفع مستوى تطلعاتهم لدرجة عالية جدا ، او يائسين لدرجة عدم اختيار شيء وهذا يعني درجة سهولة عالية جدا وهذا ما يجعل الحياة (محبطة) وغير مشجعة للاستمرار، ولولا الخوف من المجهول لخرجوا من الحياة منذ وقت طويل اللعبة التي تلعبها هي مثال للواقع الذي تعيشه.. والسؤال الآن: هل لعبتك التي تلعبها عادةً صعبة؟ سهلة؟ او أعلى بقليل من مستوى مهاراتك؟

أبدعتْ أنتَ في خداعي!

" أسيم الثابتي

لقد أبدعتْ أنتَ في خداعي حين قلت بأنك تهتم لي وتحبني وبانك متمسك في حبي لك وأبدعتُ أنا في تصديقك لأني أحبك، عندما أخبرتني باني لا اهمك لحظتها نسيت كل ما قد آلمني وكاد أن يقتلني لجل البقاء معك، وها أنا ذا أحاول أن أعوّد قلبي على مضيك قدماً والخلاصُ منك، ولكن كيف لي أن أفعلها وأنت سر كل لوحاتي ومعزوفاتي الغريبة؟ هل أقبل بعدّادٍ تقلّ أرقامه فقط لإعلان نهايتي؟ سيطول سكوتكَ بحرٌ لا يهيج وإن هاجمتهُ عاصفة قاتلة، لترسو أمواجك على شاطئي وتتخلص من مرجانك القاسي وتضعه بي ويمرح الباقي بنعومة مياهك، وتطبع أصدافٌ ملونه مع قواقعك الصغيرة والكبيرة وأحجامٌ لا تصدق أقبل بدفن تفاصيلك وطحالبك وتتحلّل بداخلي الشاطئ حينما نظرت للماضي، رأيت بتهوّر قدراتي الغبية العفوية، لا يمكنني محو الذكريات من عقلي ولا من أحلامي. لا أستطيع التخلي عنك، النهاية قريبة ولكن لن أرضى بها ولن أرضى بوقتي بدون وجودك على الأقل وكم أنا فتاةٌ غير مطيعة لوالديّ حين قال لا تعلقي قلبك بهم يا ابنتي لان لاحد سيكون معك مثلي اخبرني بأنك ستتركني ولن ترغب بي مجدداً ، ويجب أتوقف عن الحزن ماكنُت مطيعه سحقاً لمن يقول أشياء عني لا أعلم عنها وفعلًا تقع؛ لكن بما اني لم اعد مهمه أوعدك بأن أترك كل ما مضى من الحلو والمر، لكن اخبرهم حينما يسألون عني قُل لهم بأنها كانت هناك تلزِم قلبي فخدعتها بوعد البقاء وهي بقت تلزم حبها لي عاطفياً وكلياً، قُل بأنك اخبرتني انك لا تريدني فأذهبُ أنا وتبلدت ومن ثمّ مت قُل لهم باني اخبرتك بانك لا عينٌ رأتكَ على واقعها، ولا أذنٌ سمعت صوتك من وجودك، ولا حركة جسدٍ رصدتهُ عيني أمامي وأمام حقيقتي حين تركتني وحيده حزينة ، فعلًا الفضول يقتلني ماذا اخبرت والدتك حين تركتني ماذا قلت لـ شقيقتك أيضًا ارضيتهم بينما انا لم ارضى عليك لكن حين تقرر العودة لن يكن هناك مجال للعودة لي وأيضًا لا أريد الكتابة عنك ، فقط لمره واحدة أريد ان تعودت معتذرًا في يوم مولدك لكي أتذوقك للمرة الأخيرة لأنه سيبقى الأخير في حياتي، تكريما للذكرى؛ اليوم الذي وُلدت أنت به واليوم الذي تشبكت به أقدارنا مؤقتاً وبعمق واليوم الذي تذوقت فيه شفتيك، أتمنى حقاً أن أنسى كيفية الشعور، لا أريد أن أستعيد ذكري ٢٥ سبتمبر في حياتي كلها، حان وقت الاستعداد للنهاية، لا تنساني.

عام قديم ٢٠٢٢!

" ليلى محمد

ضحكت وكانت المرة الأخيرة التي نمت فيها جيداً بأواخر ٢٠١٩ ، توقف كل شيء فجأة بعدها ، لم أكن وحدي من تعطلت عن المسير ، عجلة الحياة أصابها عطب أتلف العالم قاطبة ، بقليل من الوباء وكثير من العزلة التي سكنت ثلث سكان الأرض .. باتت رجفة قلمي دائمه وكأني تركت كلي هناك و مضيت قدماً بثقوب في راحة يدي حتى فقدت القدرة كي ألوح للعام القديم الوداع الأخير ، مضيت أحمل ماءً يحاول أن لا يتدفق من بؤبؤ عيني و لسان أصابه الخرس ، فنفجرت عوضاً عنه أناملي لتكتب ثقل روحي و ترسم لوحة باكية تحمل جزءاً آخر من الوجع الذي تكدس في أعماقي ، كان من الصعب جداً أن أحمل تلك الجثث داخلي دون أن أبعثرها في أرجاء غرفتي لتشاركني الليل على الأقل .. فأنا أحب الوحدة و أكره الحزن لذلك اتفقنا عند تلك النقطة وأصبحنا رفقة كجثة و قبر.

الصحة النفسية للمراهق!

" بدرية الظنحاني

الصحة النفسية هي عبارة عن حالة من العافية يمكن فيها للفرد تكريس قدراته الخاصة والتكيّف مع أنواع الإجهاد العادية والعمل بتفان وفعالية والإسهام في تطور مجتمعه. هناك عوامل قد تؤثر على الصحة النفسية للمراهق ؟ يتعرض الشخص خلال فترة المراهقة لمجموعة من التغيرات والعوامل التي تؤثر على صحته النفسية من : المشاكل المتعلقة بالصحة الجسدية (النحافة، السمنة، حب او بثور الشباب، قصر أو طول القامة...).المشاكل العاطفية أو العائلية أو الاجتماعية أو الدراسية. الرفقة السيئة. حالات التوتر والقلق. التعرض لبعض المخاطر أو الحوادث .التأخر في العلاج اضطراب الشخصية المعادية للمجتمع... حالة نفسية خطيرة يمكن أن تصيب المراهق! هذه الحالة هي اضطراب عقلي، لا يبدي فيه المريض اعتباراً للصواب والخطأ، فيتجاهل مشاعر وحقوق الآخرين، ويميل إلى التماطل التلاعب بالأفراد بل يشعر بالسعادة دون اي احساس بتأنيب الضمير ، ومعاملتهم بقسوة ولا مبالاة. فلا يُظهر المريض أي إحساس بالذنب، أو بالندم على سلوكه. والمراهق المصاب باضطراب الشخصيّة المعادية للمجتمع، يجد لذّة في انتهاك القانون، وممكن أن يصبح مجرماً. أيضاً، يكذب ويتصرف بعنف، وينخرط في مشاكل الإدمان على المخدرات والكحول. وبالتالي، لا يمكن أن يتحمّل المراهق أي مسؤولية سواء في البيت أو في المدرسة في حال كان مصاباً بهذه الحالة. أسباب إصابة المراهق بالشخصية المعادية للمجتمع تتشكل شخصية المراهق في الطفولة، اعتماداً على الجينات الموروثة والعوامل البيئيةّ. لكن في الواقع، ولكن ليس هناك سبب معروف للإصابة باضطراب الشخصية المعادية للمجتمع . لكن من خلال الحالات التي تمت دراستها هناك عوامل قد تزيد فرص الإصابة به: - الجينات الموروثة تزيد من حدة المشكلة - ظروف الحياة التي تربّى فيها المراهق قد تؤثر - عمل دماغ الشخص والتغيرات التي تطرأ عليه خلال نموّه دور الأهل عن طريق الحوار مع الطبيب النفسي، وقد يتضمَّن أساليب السيطرة على الغضب أو العنف، علاج الاعتلال، علاج اضطرابات الصحة العقليّة. لكن هناك احتمال أن لا يكون العلاج النفسي مجدياً وفعَّالاً دائمًا خاصة مع اشتداد الأعراض. لا يمكن اعتبار سن المراهقة بالنسبة للأهل فترة سهلة فهي مليئة بالكثير من المعضلات والتغيرات.

حلم!

" وسن رياض

كم أوَدّ أن أهاتفكَ في ساعة متأخرة من الليل لأشاركَ جميع التفاصيل نتحدث كثيراً عن أمورنا الغريبة تفاصيل يومنا المُمل إنجازاتنا في العمل رحلاتنا الشاقة ونحن نستمعُ إلى أغنيتكَ المفضلة أم كلثوم فيروز أو لجورج وسوف أن أقول لكَ حبيبي بين كل كلمة وأخرى أن أختمُ كل جملة أقولها لك ب أحبكَ أنتشاجر كثيراً حول أسماء أطفالنا الذين لم يلدوا بعد في نهاية الشجار نتفقُ أنتَ تختار أسماء الصبيان وأنا أختار أسماء البنات ثم أعارضكَ علي أن يكون طفلي الأول يحملُ أسمكَ يشبهكَ تماماً في كل تفاصيلكَ سألدكَ من جديد من ثم نتشاجرُ مرة أخرى أُخْبِرك لم يعد هناك حليب ومصروف هذا الشهر لا يكفي المنزل متسخ الفوضى تَعُم المكان سريركَ غير مرتب ثيابكَ تحتاجُ إلى كي فطوركَ لم يعد بعد تغضب مني لكثرة إلحاحي وطلباتي المستمرة تخرج من المنزل لساعات وعندما تعود احتضنكَ أقبلك بشدة أطفالك لم يعتادوا المنزل دونكَ كذلك أنا

ملحمة كلكامش

“ أساور عاد

هِيَ شَكْلٌ مِنْ اشْكَالِ الْأَدَبِ الرَّفِيعِ فَهِيَ عِبَارَةٌ عَنْ سَرْدٍ قَصَصِيٍّ بِأُسْلُوبٍ يَحْكُمُهُ قَوَاعِدُ مِنْ حَبْكَةٍ وَعُقْدَةٍ وَشَخْصِيَّاتٍ وَحُلُولٍ، وَفِي اغْلَبِ الْأَحْيَانِ كَانَتْ الْمَلْحَمَةُ تَتَحَدَّثُ عَنْ الانْسَانِ وَطَبِيعَتِهِ وَمُشْكِلَاتِهِ وَقِيمَتِهِ وَمَصِيرِهِ، وَلَيْسَ لِمَلْحَمَةِ گِلگَامْشِ زَمَنٍ مُحَدَّدٍ اي انْهَا لَاتَقُولُ اقْوَالُهَا عَنْ احْدَاثٍ جَرَتْ فِي الْمَاضِي وَانْتَهَى بَلْ عَنْ احْدَاثٍ ذَاتِ حُضُورٍ وَطَابَعٍ دَائِمٍ وَتَدَاوَلَتْهَا الْأُمَمُ عَبْرَ الْاجْيَالِ لِمَا لَهَا مِنْ سُلْطَانٍ عَلَىٰ الْقُلُوبِ بَلْ وَعَلَىٰ الْعُقُولِ ايْضاً فَهِيَ تَتَمَيَّزُ بِقُدْسِيَّةٍ وَسُلْطَةٍ عَظِيمَةٍ عَلَىٰ عُقُولِ النَّاسِ.. تَتَحَدَّثُ عَنْ الْمَلِكِ گِلگَامْشَ وَصَدِيقِهِ أَنْكِيدُو وَمُغَامَرَتِهُمَا فِي الْبَحَثِ عَنْ مَفْهُومِ الْمَوْتِ وَالْحَيَاةِ، وَالْفِنَاءِ وَالْخُلُودِ، تُعْتَبَرُ مَلْحَمَةُ گِلگَامْشِ مِنْ أَقَدَمِ وَاهِمِ الْأَعْمَالِ وَ الْقُصَصِ الْأَدَبِيَّةِ، وَثَانِي أَقْدَمِ النُّصُوصِ الدِّينِيَّةِ فِي تِلْكَ الْفَتْرَةِ، تُعَبِّرُ عَنْ مَوَاضِيعَ انْسَانِيَّةٍ كَالْحُبِّ، وَالصَّدَاقَةِ، وَالْحِقْدِ، وَالْأَمَانِي، وَالْحَنِينِ الَى الذِّكْرَيَاتِ، وَالرِّثَاءِ، حَيْثُ كَانَ رِثَاءً گِلگَامْشِ لِصَدِيقَةِ أَنْكِيدُو أَبْلَغَ رِثَاءً فِي تَارِيخِ الْحُبِّ وَالصَّدَاقَةِ، فَلَمْ يَكُنْ الْمَوْتُ شَيْئًا بِالنِّسْبَةِ لِگِلگَامْشِ قَبْلَ مَوْتِ أَنْكِيدُو فَحِينَهَا قَالَ أَنَّ الْمَوْتَ لَابُدَّ مِنَّهُ. وَانَ الْخَوْفُ مِنَّةُ عَبَثٍ فَانِ كَانَ عَلَى الْمَرْءِ الْمَوْتُ فَلْيَمَتْ مَيْتَةُ الْمَجْدِ وَالْفَخْرِ،گِلگَامْشُ كَانَ مَلَكَ ذُو بَأْسٍ وَشَدُّهُ ظَالِمٌ لَمْ يَرْحَمْ احِدَاً مِنْ شَعِبِهِ لكِنْ بَعَدَ ذَلِكَ تَدُورُ الْأَحْدَاثُ لِيُصْبِحَ گِلگَامْشِ مَلْكَاً عَادِلَاً يُحِبُّهُ شَعْبُهُ، -تَجَعَلْنَا عَلَاقَةَ الصَّدَاقَةِبَيْنَ گِلگَامْشِ وَأَنْكِيدُو أَنْ نُفَسِّرَهَا بِأَنَّهَا اسْمَى وَانْزَهْ الْعَلَاقَاتِ فَهَلْ هُنَاكَ فَوْزٌ يُضَاهِي فَوْزَكَ بِأَنْسَانٍ لَاتَرْبَطُكَ بِهِ عَلَاقَةُ صَلِّهِ اوْ قَرَابَةٌ اوْ مَصَالِحَ، هَلْ هُنَاكَ أَجْمَلُ وَأَبْهَجُ لِأَسَارِيرِ الْقَلْبِ مِنْ صَدِيقٍ تَمِيلُ عِلِّيَّةً فَيَكُونُ مُتَكَأَّكٌ فَيَكُونُ لَكَ الْمُعَلِّمُ وَالْمَلَاذُ الْأَمَنُ مِنْ دُنْيَا مَزْحُومَةٌ بِاللَّامَنْطَقِيَّةِ، اللَّاعَقْلَانِيَّةِ، اللَّامَعْقُولِيَّةِ وَانْعِدَامُ الرَّشَادَةِ. -وَأَهَمِّيَّةُ هَذَةِ الْمَلْحَمَةِ تَكْمُنُ فِي أَنَّهَا اقْدَمُ مَلْحَمَةً تِذْكَارِيَّةً فِي تَارِيخِ الْعِرَاقِ، وَفِي السَّبْقِ فِكْرِيٌّ الَّذِي تَضَمَّنَتَهُ فِي مُحْتَوَاهَا الْأَبْلَاغِيِّ، وَانَ سِرُّ الْوُجُودِ مُرْتَبِطٌ بِقُوَىٰ وَهْمِيَّةٍ يَصْعُبُ التَّكَهُّنُ بِأَرَادَتِهَا، بِالْأَضَافَةِ الَى اثْرِهَا السَّيْكُولُوجِيِّ عَلَى نَفْسِيَّةِ الشَّعْبِ السُّومَرِيِّ أَنْذَاكَ، -تَتَضَمَّنُ الْمَلْحَمَةُ الْقِصَصَ وَالْأَسَاطِيرَ وَالْقَصَائِدَ وَاصِلَ الْكَوْنِ وَالْوُجُودَ، وَاصِلَ الْأُلْهَةَ، وَأَعْمَالَ الابْطَالِ، وَقِصَصِ الطُّوفَانِ، وَاسَاطِيرُ عَالَمِ مَابَعَدَ الْمَوْتِ، وَادَّابَ الْحُكْمِةِ وَالْفِكْرِ، وَالْخَيْرِ وَالشَّرِّ، وَقَصَصِ الْحَيَوَانِ، وَأَدَبِ الرِّثَاءِ، وَنُصُوصُ جَمِيلِهِ فِي الْحُبِّ وَالتَّرَاتِيلِ وَالْأَبْتِهَالَاتِ وَالادَّعِيَةِ الدِّينِيهِ، الَّتِي دُوِّنَتْ عَلَى اثْنَيْ عَشَرَ لَوْحٍ مِنْ طِينٍ وَتُحْفَظُ فِي أَوْعِيهِ مِنَ الْخَشَبِ أَوَالْجِرَارِ وَتُوضَعُ عَلَى رُفُوفٍ وَكَانَتْ تُرْوَى يَوْمِيًّا فِي سُوقِ الْوَرَكَاءِ وَمَعَابِدِهَا وَقَدْ شَهِدَتِ اقْبَالَاً أَجْتِمَاعِيَاً سَايْكُولُوجِيَاً. -فَمَلْحَمَةُ گِلگَامْشِ لَيْسَتْ مُجَرَّدَ قِصَّةٍ،بَلْ أَنَّهَا الرَّمْزُ الدَّائِمُ لِذَلِكَ الْكَائِنِ الَّذِي يَبْحَثُ عَنْ سِرِّ الْوُجُودِ وَانَ الْمَوْتِ هُوَ النِّهَايَةُ الْوَحِيدَةُ أَمَامَ الْبَشَرِيَّةِ وَهَذَا مَايُدْرِكُهُ گِلگَامْشُ فِي نِهَايِهِ الْأَحْدَاثِ؛ وَأَنَّ خُلُودَ الْأَنْسَانِ بِأَعْمَالَةِ وَلَيْسَ بِالْعُمْرِ الْمَدِيدِ،لِذَلِكَ يَمُوتُ گِلگَامْشِ لَكِنَّهُ يَبْقَى خَالِدَاً فِي ذَاكِرَةِ الْبَشَرِيَّةِ.

أنا الغريب المسافر بلا وجهة!

“ صالحة شراحيلي

أنا الغريب المسافر بلا وجهه
أنا الذي لا وطناً يعرفه ويحويني
أنا اليتيم أنا الغريق بلا كفه
أمد يدي لها فتمسكني لتحميني
أحبك !احبك صِدقاً هذا ماعانيهِ
جفاني البُعد فصار الخوف قبطاني
كم اختلفنا ابتعدنا اياماً بلا عِده
وعدت إليكَ ملهوفاً بآثامي وعِلاتي
فإن زلّ لساني كلاماً لستُ اعنيهِ
أرجوك !إغفر لي أقوالي وزلاتي
آيا سكينة مسكني في ايامي الفزعه
أما آن الآوان لترسي فوق ميناءي
سقاني الشوق من بحر الجوى رشفه
كساني البرد !! قُلي هل ستلقاني !
كفاكَ غياباً !أخبرني متى الرجعه؟
أهانت عليكَ دمعاتي وحسراتي.

كوب من اللبن!

" 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!
لكنْ لنكهة قهوتي لغة
تبقى على الشفتين ملتفّة

حكاية شبيهة القمر!

" علي الصليبيخ

إني أَحْبَبَت بنت مْن نَظرة إليها
وإنها قَد تَشْبَه الرُبْع الأخير
أنْظُر للقمر كأني أنْظُر إليها
وأنْظُر للنْجُوم وكأني أنْظُر إلى
أَبَويها في ذات يوم قَابَلْتَها
نَظَرنا معاً إلى القمر وكان.. القَمَرُ بدراً...
وتَأمْلنَا قليلاً وشَعَرْنا بِهَواء بَارد.. جداً
يُشبِه ما بَعْدَ المَطَربَدَأْتُ أَرْوِي حِكَايتِي لها
وكَانَتْ تُسْمِعُنِي قَهْقَهَاتٍ بَيْنَ الحِينِ والأخِر
وَعِنْدَمَا انْهَيْتُ حِكَايَتِي
كَانَتْ تُشْبِه طِفْلٍ نَائِمٍ بِحضنِ امِّهِ
تَحْمِلُ البَرَاءةُ في مَلَامِحَ وجْهِهَا
كَانَت وِجْنَتَيْهَا وَرْدِيَتَان
وتَنْسدلُ خُصلٌ على وَجْهِها لِتُغَطِي عَيْناهَا
هي تَنَامُ على ذِرَاعِي
وأنا أتَأَمَلُ النَّظَرِ في وَجْهِهَا

ملاك أبيض!

" جمال الأغبري

رأيتها في المنام فتح عيناه ولها
ملاكا أبيضا.. جعلها قصر يلمع..
تنظر الى السماء كأنها يضمها فتجلس على
بدر يلمع.. ناظرتها عرشه لتصبح ملكة.
والدهشة تعتلي المنظر.. تعتلي على قلبي
أهي بنت من جنسنا والفؤاد، وكذلك العقل
أم ملاك يتلألأ.. منها يتعجب.. يعلم
جميلة في اشراقة وجهها.. من أنا، وكيف أعيش
وشعرها سلاسل وحدتي مسيطر..
منسدل.. تنافس القمر لا أرغب بشريك يملأ
في السماء ليخسر.. فهي الفراغ الذي أعشق..
للجمال أميرة تتربع.. يعكر خلوتي والوقت
ضحكتها بلسم وعسل الذي دائما هو حليفي..
شهد نقي أتلذذ.. شريكي في دنيتي
عيناها صغيرة وعالمي هو ملكي..
والخد أحمر متورد.. لكنها دخلت فبعثرت
عسلية في لونها تسلب أوراق دفتري.. جعلت
قلب كل من ينظر.. كل مشاعري تتلعثم..
حينما أشاهد اطلالة لا تعلم ما جرى!
منها أشعر بالسعادة.. وكيف غيرت مملكتي..
القلب يخفق بشدة!! الآن فقط أدركت
والعين لا ترغب أن تعاستي وأني كنت
تغمض! هكذا فعلت مخطأ . . . فا لعيش
فأخذت كل شيء مع من تحب هو
بالقلب حتى أبصر.. السعادة الأبدية..

صدق اللقاء!

" صالح الكناني

إذا ظنَّ ظنٌّ بخيرٍ يَظنُّ
بأن الهوى قد يرى ما تَكِنُّ
فَعِبءُ الظنونِ وزلاتِها
تموتُ تِباعاً فيصفاهُ ذِهْنُ
فَعَقْلُ الفؤادِ له أمرُ ما لا
في قلبهِ يَبقى به ما يَظنُّ
وعشقُ الرواحِ لدار الحبيبِ
كعشقِ الرؤومِ إلى ما تَحِنُّ
وسِرٌ إذا سَرَّه أن يُسَرُّ
فذاك في قلب الهوى لا يَجِنُّ
فوقْعُ الهموم كوقْعِ الطيورِ
على شكلِهَا وقْعِهَا تَسْتَكِنُّ
فأرخي الوداد لعشقِ العناقِ
فصدقُ اللقاءِ بهِ تَطْمَئِنُّ
فطِرْ في سماءِ الهوى هائماً
وذُبْ في الحبيبِ على ما تَظُنُّ

قوارب الموت!

" عبد القادر زرنيخ

على قوارب الموت شردوا وعينا
حتى حسبنا أن الموت منجاة
صدعوا رؤوسنا بحرية
بتنا على أعتابها حفاة عراة
على قوارب الموت قذفتنا حرية الأغراب
كي تنعم أولادهم وأحفادهم باللؤلؤ والمرجان
خدعتنا منابر الأوطان كي ينعموا بأوجاعنا
فوق صرخات الأطفال على قوارب الموت
أضعنا بوصلة الحرية بحثنا
بين الأمواج نطالب البشرية
لكنا وجدناها بسفاهة القوم وطنية
ومتنا قربانا لمفترسي الإنسانية
تكالبت القوافي على رقابنا
حتى بتنا بقصيدة متعبة
أرهقتها الأقلام المزيفة
على هوامش الوطن الممزقة
فما عدنا نميز بين الحرف والمقلمة
ماذنبنا يا شعارات العروبة النائمة
أرضيت بحرية تحت الأمواج تأخذنا
أم الصمت نجواك فكنا نحن الدرس والقربان
ماذنبنا إن صدقنا سفيها
بذهب الحرية ينعم ماذنبنا
إن صدقنا فاجرا بتراب الوحدة يلعب

قصائدنا!

" خلود الحسناوي

قصائدنا.. قضية قصائدنا، زهرية من عاج..
زهرة بلاستك، بلا عطر لونها باهت ..
صُنِعَت من بقايا رماد قديم ..
رماد مدافع الحروب ..
ورماد أجساد البؤساء.. قصائدنا ،
كامرأةٍ تهواها النفوس ولم يسألها أحد لمن تهوى؟
هي ك.. طعمِ التين وحبات اللوز ..
وزيت الياسمين ، في جعبة مسافر ..
بصحراءِ الجفاف .. و وهادٍ بعيد .. وهي عينا صبيةٍ ،
يؤرقُها وجعُ الإنتظار للفجرِ وذاك السهد وذاك الأنين ..
ونعيق طائرِ العقعق على رؤوس المسافرين ..
قصائدنا.. عصارةُ فكرٍ، مَرِضَ
بكومةِ أشواقٍ أزهقتْ أماله .

سقط العنوان تعبًا!

" مايا الطاهر

لرُبَّما قَد يترقق الخطّ ويشفُّ فتتلمسون نقْش الحرُوف وتمزُّق الورق، لكن سَأكتب . سأحكي أنّه انفصامٌ أدبيٌ، لَعنة تُبدِّد المَحكيّ وتتغنّى الهُدوء، تُعرب الفُؤاد بِحركاتٍ مَبنيَّة منها ومُعلنة، تُعِلُّ اللِّسان فتنقصه من كلامِه، تضمُر الفكر والشُّعور بمستتر خلف نصُوص مخزَّنة، ليس حبرًا ما أكتُبه بل حياتي، حياةٌ سَال إليها خيط العَربيَّة، مُزجت وتربَّصت في أريج وردة حتى استنشقت بأكملها، إدمان شعوري لضخ قواعد النُّحاة حتى يتزن القلم، صرفت ناظريه وأُبدلت بعدسات تصطاد وتبحّر في الخيال، عِشقًا أُقَع بي فخيخة علامة القطع، حيث اختصر نحيب الدّجى في عبارات شاعريّة، فإنّ أردت النجاة فانتهج الشّاذّ طريقًا صحيحًا مهما كان مُهلكًا حتى تُشعّ بفكرة الحياة الفريدة، وحُدَّ الورق بشكاسة إلى أن تصل مُبتغاك، ولا تضع نقطة الانتهاء فلا نهاية لِلمُحاولين.

السّعادة تُشبه الطمأنينة

" رقية باعلي

في وَقْتِنَا الحَالي اصْبحت السَعادة من المَفاهيم الغامضة التي لا يصل إلى مفهومها الوَحيدْ وايضًا قد يَظُّن البعض أنه من الصَعْب الوُصُول إليها ولهذا نَحن كَبشر تَتَغير مشاعِرنا وأفكارنَا ولا نشعُر بالغبطة طوال الوقَت وكل ما أستطيع قوله أن السَعادة هي الأشياء البسيطة التي نمتلكها ونقوم بها. لو نَتفرع في مَفهوم السَعادة فلا نجد لها مَفْهوم ثَابت فَهي تختلف من شخص إلى آخر حسب نمط عيشه وأحداث الحياة التي هو جزء منها ولَرُبّما يكون المَفهوم السابق مطابقا لها وهذا لا ينطبق على الجميع طبعًا، قد تكون أشياء بسيطة مثل دَعوة الوالدين، رِضا الله، أقلام، كُتب، نُصوص، هاتف، مَال، نَجاح، سَفر، تَطور، تَغْيير وما إلى ذلك... يَعني أنَّ السَعادة ليست قرار يصْعبُ تَطْبيقه أو شعور يحالف فئة قليلة من النّاس بل هِي تلْمِسُ الإنسان إذا أراد ذلك وأن يَنظر إلى ما يَمْلك وليس ما لا يَمْلك ولربما سَعادتك لا تدوم لكثير من الوقت لأحد الأسباب الآتية في يومك: قد تلتقي بأشخاص سلبيين، مُحيط لا يدعم، أفكار سلبية، مَوت أعز الأشخاص إليك، انكسار، خيبات أمل، صَدَمات أو حَتى يمكن أن تكون سعيد كأن تُشاهد شروق وغروب الشَمس، تقوم بما تُحب، تُحقق مهَامك وأهدافك، تقرأ كتاب، تَرسم أو تُدون، تلعب مع أطفال صِغار، تَتأمل، تَسترخي و تقوم بِكل ما يرضيك ويُغير من نفسيتك. السَعادة تُشبه الطمأنينة عندما لا تُعلق أمور حياتك بالسعادة وتَربطها بها مثلا أن تقول سأكون سعيد عندما أنجح وبعدها إذا فَشلت تصبح حزين لهذا الطَمأنينة هي أن تتوقع كل شيء ولا تَرْبط ما تقوم به مع السَعادة لأنها لَيست دائمة والطمأنينة شُعور نابع من القلب عندما تتقبل كل شيء ولا تَحزن اذا فقدت شيئا ما، تتجاوز كل شيء وتعيش كل شيء لا تحاول أن تهرب مما حدث أو يحدث فقط لأنك لم تَشْعر بالسعادة. الطَمأنينة أسْمى من السعادة وهذا لا يَعْني أنه مُحرم عليك أن تكون سعيدا فقط اجعل الطمأنينة من الأشياء المهمة في حياتك ولا تتعلق كثيرا بالسعادة لأنها تَزُول وتختفي.

ما بين الوحدة والعزلة!

" منى أحمد

قد نشعر في أوقات كثيرة بالرغبة في الانعزال والابتعاد عن الاجتماعات المزدحمة ومقابلة الاشخاص، أو قد نشعر بالوحدة بالرغم من وجودنا في وسط مجموعة من الاصدقاء والمعارف، وقد نتساءل هل الحالتين متشابهتين؟ الوحدة شعور داخلي قد يصاب به الانسان وهو في وسط الناس، لخلل في التواصل وشعوره الدائم بعدم الانسجام، أما العزلة فهي تكون بإرادة الانسان و اختياره، فيسعى الانسان إلى الابتعاد عن مخالطة البشر، من أجل الراحة من الضغوطات الاجتماعية وخاصة في هذا الزمن الذي باتت فيه وسائل الاتصال والتكنولوجيا تغزو حياة الانسان. وللعزلة تاريخ قديم جدًا، فلو نظرنا في القران الكريم لوجدنا أشهر عزلة فالتاريخ، عزلة أهل الكهف وهيا من معجزات الله التي استمرت ٣٠٩ سنه، وكانت عزلة روحية و دينية، قال تعالى : «وَإِذِ اعْتَزَلْتُمُوهُمْ وَمَا يَعْبُدُونَ إِلَّا اللَّهَ فَأْوُوا إِلَى الْكَهْفِ». و أيضًا نجد مايدل في القران عن الانبياء وعزلتهم، كنبيّ الله ابراهيم عليه السلام، حينما قال لقومه كما جاء في القران الكريم : «وَأَعْتَزِلُكُمْ وَمَا تَدْعُونَ مِنْ دُونِ اللَّهِ»، و اعتزال نبينا محمد صلى الله عليه وسلم لقومه في غار حراء قبل أن يبعثه الله تعالى نبياً إلى الناس، و حيث كان نزول الوحي في عزلته ايضًا. و من اشكال العزلة ماتكون بغرض التأمل والاختلاء بالنفس، وهيا ما يلجأ إليها أغلب الناس باعتزالهم في منازلهم، أو مكان يفضلوه ويشعرون فيه بالراحة، أو حتى سفرهم لأماكن الطبيعة والهدوء. و قد تكون العزلة علمية أو فكرية، وهيا مايظهر جليًا في سيّر العلماء والمفكرين، كما يرى إسحاق نيوتن أن العزلة شرط من شروط التطور الفكري والابداعي. وكان الروائي الروسي دوستويفسكي يصف العزلة بأنها نضج ويقول «كلما نضج العقل فضلنا الانعزال والوحدة». وبالرغم من خوفنا من الوحدة وتأثيرها السيء على الشخص، إلا أننا نشجع على العزلة الايجابية لترتيب الفوضى، و ليتصل الشخص بعالمه الداخلي ويطلق الابداع، فهي قد لا تكون مفيدة بقدر ماتكون ضرورية ، لتتيح للمرء التفكر و إمعان النظر لعملية الابداع التي يصنعها فيصل للتطور الفكري والسلام الروحي.

المال سيّد الموقف!

" منيفه بنت عوض

تعلم أن العالم الذي يسكنك لا مخرج منه في خيال وفير لا يتوانى أن يختفي عند عدم التذكر لكن بالقلب ونبضه تستمر الحياة فلن تحصل على ما تتمنى لتحقيق هدف طال تحقيقه وتعلم ان النفس عليك حق تعامل بحب لتعيش وبالحياة عالم يستصعب العقل تصديقه لكن بمالك تصل فالزمن لا يناسبك لكن هذا الواقع إن اردت ابحث عن مصدر المال ليتحقق لك ماتريد أم انتظر المال يأتي أليك ؟! الله خلقنا من عقل وايدي وأرجل لا ينقصنا شيء لنشغل العقل ونحرك اليدين والأرجل وبعدها لنفرح لما اجتهدنا لأجله وتأتي الراحه بعد تحقيق الانتصار ليصبح بالرصيد ما يتمنى الإنسان .