

العدد
78

من نسكندر

صحيفة إنسان

صحافة حرّة وإعلام هادف لكل إنسان

• موندريال بنكهة عربية



اقرأ في العدد 78 من صحيفة إنسان:

الرهاب الاجتماعي مكتسب أم وراثي!

5 بقلم: ديار عادل

في هوس الشهرة!

18 بقلم: منى أحمد

صباحات على ورق!

4 بقلم: مريم الشكيلي

هذا فؤادي!

14 بقلم: ريم الخش

كأس العالم والعرب!

3 بقلم: مصطفى طه باشا

مشاعرك هل تعبر عنها؟

10 بقلم: عايدة المري

والعديد من المواضيع المفيدة والقيّمة

1



www.insanmagazine.com



insanmagazasi

المدير العام ورئيس التحرير : أ. مصطفى طه باشا

كُتّاب السعودية

أ. منى أحمد
أ. منيفه بنت عوض
أ. عجباء العسيري
أ. نورة عبد الله
أ. صالحه شراحيلى

أ. إبتسام آل بصمه
أ. أيمن البلوي
أ. ريهام المالكي
أ. هيفاء اللهيّب
أ. سلوى بن حريز المري

أ. علي الصليبيخ
أ. إيمان الجصاص
أ. صالح الكناني
أ. فاطمة الفلقي

كُتّاب سورية

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

د. عبير صنّاع
أ. عبد القادر زرنّيخ
أ. نغم الجوجو

أ. شريفة زرزور
أ. مزنة باكيرو

كُتّاب العراق

أ. عذراء أمين - أ. تبارك طالب - أ. زهراء طارق حميد - أ. ديار عادل
أ. فاطمة حسين - أ. خلود الحسنوي - أ. وسن رياض - أ. أساور عاد

كُتّاب الأردن

أ. مايا الطاهر - أ. فاطمة الصرايرة

كُتّاب اليمن

أ. ليلى محمد

كُتّاب سلطنة عمان

أ. جمال الأغبري - أ. مريم الشكيلية

كُتّاب مصر

أ. سحر محمد

كُتّاب لبنان

أ. فاطمة الحلبي

كُتّاب فلسطين

أ. خولة الرغمت

كُتّاب المغرب

أ. شيماء الجبلي

كُتّاب الإمارات

د. بدرية الظنحاني - أ. نوف الحضرمي - أ. نورة القبسي
أ. مريم الحبسي - أ. شيخة الخزيمي - أ. عايدة المري - أ. نورة الجناحي

كُتّاب الجزائر

أ. رقية باعلي
أ. فارق دبار

للمشاركة عبر الإيميل insan.magazasi@gmail.com

كأس العالم والعرب!

“ مصطفى طه باشا

القول؛ بأنّ فلسطين انتصرت على المحتل، واستطاعت الشعوب العربية التنفيس عن رغباتها ومشاعرها تجاه القضية المشتركة، ويمكننا القول؛ بأنّ العرب خرجوا من قوقعة الخوف والارتباك أمام جهاذة العالم - كما كان سائداً من قبل - وخاصة في موضوع الرياضة والتعبير عن الرأي، حيث استطاعت المنتخبات العربية تحقيق انتصارات هزّت وضجّت بها الكرة الأرضية قبل كرة القدم، فقد فازت السعودية على الأرجنتين، والمغرب على بلجيكا، وتونس على فرنسا، وهذه النتائج بحدّ ذاتها إنجاز كبير للعرب، ويُبشّر بمستقبل واعد للكرة العربية في السنوات القادمة. فهل نعتبر هذا المونديال؛ إنجاز عابر وصحوة مؤقتة، أو نعتبره صحوة واستفاقة عربية دائمة، ستليها إنجازات وانتصارات أكبر على صعيد الرياضة والسياسة؟

سيطرت أجواء كأس العالم في قطر، على مُجريات وأحداث حياتنا، وبات الوقت مُرتبط بها، حيث تعلّقت أعمالنا وأشغالنا على توقيت المباريات، وبتنا نُنجز أعمالنا حسب فراغ اللعبة، فبعض الأعمال نقوم بها بين المباراتين - بحكم وجود أربع مباريات يوميًا - وبعض الأعمال الأخرى نقوم بها في استراحة بين الشوطين. المونديال العالمي وحّد الشعوب وجمع شتات البشرية في كل بقاع الأرض، بعيداً عن السياسة والدين والاقتصاد، أو أي انتماء عرقي وطائفي. هذا المونديال ليس للكرة فحسب، فهو يُعتبر منبر للمضطهدين، كي يُعبّروا عن رغباتهم ويوجّهوا رسالاتهم للعالم عبر المدرجات والشاشات، ويحاولوا لفت أنظار العالم نحو قضاياهم التي يتم تجاهلها وتهميشها بشكل مُتعمّد، وخاصة من الدول الكبرى، كالقضية الفلسطينية والإيغورية والإيرانية، فقد اكتسحت القضية الفلسطينية اهتمام العرب، وسيطرت على أجواء وهتافات المُشجعين في هذا المونديال، حيث استطاعت التعبير عن معاناة الشعب الفلسطيني، ونقلت جزء بسيط من مشاعر الحب والتضامن، الذي يحمله الإنسان العربي، واستطاعت بذلك توجيه أنظار العالم لقضية شعب ظلّ مضطهد لعقود، فقد تم حجبها وتهميشها من قبل الكيان المحتل ومن أنصاره - نقصد أمريكا وحلفائها - وهنا يمكننا



صباحات على ورق!

“ مريم الشكيلي ”

حديث البلد

هذا الصباح أكثر الصباحات وضوحاً وأكثر الصباحات عمقاً كأنها قادرة على أن تخرجك من نفسك ومن انشغالك لتتركك تمتلئ بالضوء المنبعث من النهارات لا الانهيارات... أفتقد جداً لهذه الصباحات الورقية التي تأتي بتواقيت مؤقتة كأنها استثناءات تتسلل إلى مخادعنا كأنها تسابق تلك الصباحات الماطرة دون مطر إلا من رشقات حبر يخيل إلينا إنها فصل البكاء... رغم كل هذه الرسائل التي نكتبها دون أن نقرأ وهي تجوب المحيطات وهذا العالم المكتظ بالأسرار والآمال والأوهام إلا أنني أجر قلمي ليترك أثراً على ظل الورق الأبيض دون أن أكرث للمصير الذي ينتظر الأحرف المغزولة بخيوط من الضوء الأصفر على جانب النوافذ الزجاجية.

هذا الصباح يشبهني إلى الحد اللامعقول، يعيد إلي ملامحي القديمة ورهافة شعوري الخاطف ما بين ساقية قلمي وقلبي... لا بد إنك متعجب مما أكتبه من كلمات منعشة في صباح تشريني يوشك أن يزفر برداً ومكتمل البهاء وكأنه صباح مغسول بماء مطر طوال الليل ليصبح مبتل الزوايا كأنه مرايا عاكسة لنبضه... هل قلت لك يوماً إنني أخاف من العواصف الكتابية كخوفي من انشطار البرق في السماء ومن صوت الرعد الذي يهبط على مسامعي بانحدار مخيف... أريد أن أستقبل من كتابة الجمل المقطوعة كانقطاع النفس ومن لهاث الأحرف التي تعبت وهي تحاول أن تلحق بمعزوفة لحن في سكة سطر عابرة.

حبيبتى يا شام!

“ شريفة زرزور ”

للفرح و تشرقين كباقة ياسمين دمشقي فاح عطرها على أرض الوطن و تتألقين بعظمة كتاج ملكي نلبسه بفخر على رؤوسنا . بوركتي و أنت قدوة مشرفة لنا و لأبنائنا ، و أنت برهان جلي على جبروت و قدرة أبناء جلدتك على النهوض من تحت أنقاض الحرب و ركامه الثقيل و نفث غبار الأمل و الوجد و اليتيم . تحديث بطفولتك البريئة براثن المعاناة المريرة و وطأتها لتثبتي للعالم أجمع أن لا مستحيل أمام طموح ممتد على اتساع الكون لتكويني بطلة ملهمة لقصص نجاح و طوبى لسوريا و أبنائها بك يا شام . شكراً أولاً و أخيراً لسمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم (حفظكم الله و رعاكم) على مبادرة سامية فتحت آفاق المعرفة و العلم و مسحت الغبار عن جواهر ثقافية فذة من بلدي الحبيب سورية.

كم أنت جميلة ! كم أنت وديعة ! كم أنت طاهرة تماماً مثل أرض سوريا التي طرحتك كما تطرح سنابل قمحها الذهبية ! و كم أنت بهية مشرقة تماماً مثل ربيع بلدي الندي ، و كم نتوسم الخير و الأمل و النور من اتقاد ذكائك ! مثلما نتوسمه من سماء شتاء الوطن منهمة بالخيرات . بوركت يا صغيرتي ، بورك اسم والدك الذي ارتقت روحه عالياً و لا بد أنها الآن تزهو فخراً بابنة هي أنت معجزة لهذا الزمن . بورك رحمٌ ضم هذا الفكر البريء و قاد هذا العقل الناضج قبل أوانه ليشرق أبواب العلم و المجد العالية . بوركتي يا شام و أنت تصنعين إنجازاً مبهوراً على صفحة تاريخ سوريا الثقافي و تضعي و ساماً ناصعاً على صدرها الشامخ . تطلين اليوم كقطعة فرح مزهرة تلون قلوبنا المشتاقة

يا أيتها الإمارات!

“ فاطمة الصرايرة

إنسان ومجتمع

هل الرهاب الاجتماعي
مكتسب أم وراثي؟

“ ديار عادل

بادئ ذي بدء فإن المقصود بالرهاب الاجتماعي هو الخوف غير المبرر من التجمعات و الأماكن العامة مثال ذلك تجنب المشاركة في أبسط الأنشطة اليومية كالمشاركة في المحاضرات المدرسية أو الجامعية أو تجنب الذهاب الى أماكن جديدة (غير معتادة)، اما عن كون الرهاب الاجتماعي مكتسب أم وراثي فإن بعض الدراسات تشير الى أن الرهاب الاجتماعي قد ينتقل بشكل وراثي لكن إلى الآن لم يثبت فعلياً أن هنالك سبب جيني يثبت انتقاله بالوراثة لذلك يمكن القول أن الأصل العام هو أن الرهاب الاجتماعي مكتسب وهذا ما نلاحظه بكثرة من خلال التجارب الواقعية وتساهم هذه عوامل في الإصابة به ومن أهم هذه العوامل البيئة الاجتماعية أو المحيط الذي ينشأ فيه الفرد فعلى سبيل المثال الأفراد الذين ينشأون في أسرة تتبع نظام الحماية المفرطة وتكون الأماكن التي يرتادونها محدودة كالمدرسة أو منازل الأقارب فقط نجد أنهم أكثر عرضة للإصابة بالرهاب الاجتماعي على عكس الأفراد الذين ينشأون في بيئة صحية وتتعدد التجارب التي يخوضونها و الأماكن التي يرتادونها فمن النادر إصابة أحد أفرادها بالرهاب الاجتماعي، أما عن العامل الآخر هو قابلية الشخص نفسياً للإصابة بالرهاب الاجتماعي فمثلاً الأشخاص الذين يعانون من الهشاشة النفسية يكونون أكثر عرضة للإصابة بالرهاب الاجتماعي من غيرهم ، وبما أن الرهاب الاجتماعي ليس بمشكلة مستعصية لا حل لها فيمكن للفرد أن يستخدم طرق العلاج النفسي كالعلاج السلوكي متمثلاً بالمواجهة فالمواجهة سلاح فعال للتخلص من الرهاب الاجتماعي ولا أقصد بالمواجهة زج الفرد نفسه في مواقف كبيرة و إنما البدء في الأمور الصغيرة مثل زيادة المهام الاجتماعية مثلاً ، وكذلك يمكن استخدام العلاج المعرفي متمثلاً بالتعرف الى طريقة التفكير السلبية وكيف تؤدي دورها في تشكيل المشاكل والعوائق.

عِنْدَمَا سَمِعَتْ مَنْ يَقُولُ : إِنَّ الْأُمَّ هِيَ الَّتِي تُرِيّ . . . وَلَيْسَتْ الْأُمَّ الَّتِي تُنْجِبُ . . . لَمْ أَكُنْ أَفْهَمُ مَعْنَى هَذِهِ الْعِبَارَةِ الْمَعْكُوسَةِ ! لَكِنِّي مَعَ تَجَارِبِ الْحَيَاةِ ، وَمُعَايِرَةِ الْكَثِيرِ . . . مِنْ الْقَصَصِ ، وَكُلَّمَا افْتَرَبْتُ أَكْثَرَ مِنَ الْأُمَّ . . . الْمُرِيَّةِ ، وَشَعَرْتُ وَلَمَسْتُ حَنَانَهَا ، وَحِرْصَهَا الشَّدِيدَ ، فَهَمَّتُ الْمَعْنَى الضَّمْنِيَّ ، وَأَبْصَرْتُ الْفَرْقَ بَيْنَ الْفِعْلَيْنِ . رَأَيْتُ فِي شَعْبِهَا اسْمِي الْأَخْلَاقِ ، وَتَعَلَّمْتُ مِنْهَا أَبْلَغَ الْمَوَاقِفِ الْإِنْسَانِيَّةِ . وَلَا أَبَالِغُ عِنْدَمَا أَقُولُ إِنَّ كُلَّ مُقِيمٍ فِيهَا ، قَدْ أَحَسَّ بِهِذَا الشُّعُورِ الَّذِي أَشْعُرُ فِيهِ . فِي هَذَا الْبَلَدِ الطَّيِّبِ أَهْلُهُ ، الْعَطَاءُ وَالتَّسَامُحُ وَالْوَدُودُ وَالْمَعْرُوفُ ، يَنْبُضُ وَلَا يَنْتَهِي أَوْ يَنْقَطِعُ . لَقَدْ تَعَلَّمْتُ فِيهَا الصَّبْرَ عِنْدَ الشَّدَائِدِ ، وَرَأَيْتُ فِي الْأَبِ الْهَمَامَ (مُحَمَّدُ بْنُ رَاشِدٍ) التَّحَدِّيَّ وَالْعَزْمَ فِي أَصْعَبِ الْمَوَاقِفِ وَأَكْثَرَهَا بَيْتَةً ، وَأَوْضَحَهَا تَجَارِبَ إِنْسَانِيَّةً سَمِحَةً . كَمَا تَعَلَّمْتُ التَّعَاضِيَّ عَنِ السَّفَاهَةِ فِي دُرُوسًا كَثِيرَةً أوردَهَا لِي الْأَخُ الْكَبِيرُ (مُحَمَّدُ بْنُ زَايِدٍ) فِي إِشَارَاتِهِ الْكَثِيرَةِ الَّتِي تَصَلَّنَا عَنْ قَصْدِ الْمُعَلِّمِ لِابْنَانِهِ فِي تَجَاهُلِهِ عَنِ تَوَافِهِ الْأُمُورِ وَفَسَافِسِ الْمَوَاقِفِ . لَا أَدْرِي كَيْفَ تُوَضَّحُ الْأَسْمَاءُ فِي مَقَالٍ ، مِنْ غَيْرِ هَذَا الْفَيْضِ مِنَ الْحُبِّ ، لِيُوصَفِ التَّسَامُحُ الَّذِي يَنْشَطِرُ مِنْ جَنَابَاتِ الْمِقْدَامِ (سُلْطَانُ بْنُ مُحَمَّدٍ الْقَاسِمِي) وَالَّذِي تَضْرِبُ بِهِ الْأَمْثَالَ وَتُثَلِّجُ بِهِ صُدُورَ الْمُقِيمِينَ مِنْ شَتَى بَقَاعِ الْأَرْضِ . عَلَّمْتَنِي مَوَاقِفَهُمْ وَأَسْمَاؤُهُمْ أُسَسَ التَّحَدِّيِّ ، وَعَرَفْتَنِي شَكْلَ وَمَوْضُوعِيَّةَ الْقُوَّةِ فِي الْمِقْدَامِ (سَيِّفُ بْنُ زَايِدٍ) الَّذِي يَرْتَعِبُ مِنْ إِسْمِهِ الْعَدُوُّ ، فَلَا يَتَعَدَّى الْحُدُودَ وَالْأُصُولَ . فِي الْإِمَارَاتِ الْعَرَبِيَّةِ الْمُتَّحِدَةِ ، اتَّحَادَ الْقُلُوبِ وَالْأَفْهَامِ ، حُكَّامٌ يَنْشُرُونَ السَّلَامَ مِنْ أَجْلِ سَلَامِ الْإِنْسَانِيَّةِ ، وَكُلُّ مُقِيمٍ فِي أَرْضِ السَّلَامِ ، يَمُدُّ يَدَهُ وَشَطْرَ قَلْبِهِ ، لِعَاصِمَةِ السَّلَامِ وَالْأَمَانِ ، وَيُخْبِرُهَا كَمُ الْحُبِّ وَوَلَعَ الْفُؤَادِ لَهَا ، كَأَنَّ لِسَانَ حَالِهِ يَقُولُ : (نَحْنُ مَعَكَ وَفِي أَصْعَبِ الظُّرُوفِ يَا أُمَّنَا الَّتِي رَبَّنَا ، فِدَاؤُكَ دِمَانُنَا وَأَرْوَاحُنَا يَا أَيَّتُهَا الْإِمَارَاتُ ، وَهَذَا أَقْلٌ وَاجِبًا وَأَقْلٌ دَوَارًا لِلْمَعْرُوفِ).

الغني والفقير!

“مزنّة باكيرو

إنسان ومجتمع

نحيلة تطبخ حساء لا يكفي شخصاً واحداً، لا يقويان على تحمل مشاق الحياة ودهسها. أطفال يصارعون الواقع للخروج منه إلى آخر أفضل وأحسن حالاً. وترابط أسري وحنين بين أفراد العائلة. أقساط ومشاكل المواصلات. أطفال أذكى، لكن لا قوة للأهل على الإعانة بمصاريف التعليم، وغيرها وهذا كله، بهذه التضاربات والاختلافات، يقارنها ذلك الطفل بحياته الشخصية، فيتورد للوصول إلى حياة الغني، هارباً من واقعه الأليم. لكن، لدي سؤال أرقني لك عزيزي القارئ: لم نربط دائماً الغنى والفقير بالمال؟ ألا يمكن للغني أن يكون مضيئاً في حياته، لا يهنأ بعيشه، ولا يحس بطعم القرش الذي يحصل عليه؟ فهل يعد هذا غني؟ وذاك الفقير منعم بما رزقه ربه، راضٍ بحياته بكل تفاصيلها، فهل يعد هذا فقيراً؟ لا، هذا غير منطقي. أريد رسم خارطة جديدة لتعريف الغني والفقير. فالغني هو الذي ينعم بحياة هادئة مطمئنة بين عائلته وإن لم يملك المال، ينام ويحلم، يحيا بسلام داخلي، يحب الناس ولا يضر شراً، واثق من نفسه ومن كل أفعاله، يرى الجمال في ورود الحداثق، ويقرأ الحب في عيون الأصحاب. يرسم بكلامه لوحات من اللباقة والاحترام. نفسه عليه عريضة، لا يدخل في جوفه حراماً، ولا يحسد معطى على ما أعطي، يحمده الله في سرائه وضرائه. هذا هو الغني حقاً، وما عداه فهو الفقير.

كنت أفكر، ما مقياس الغنى؟ كيف أحكم على أحد ما أنه غني أو فقير؟ أوجد حد معين ينقلنا من ضفة أحدهما لضفة الآخر بعد تجاوزها؟ إن سألت طفلاً أن يصف لك حال شخص غني، فستكون طبعاً الاجابة المتوقعة منه: منزل كالقصر بحديقة خلفية واسعة وأشجار الفواكه كلها، مع مسبح ضخم يعكس بصفائه زرقة السماء. سيارات في ساحته ونافورة عند بوابته العظيمة. أما داخل القصر، فهو متحف احتوى على تماثيل ومجسمات، ولوحات فنية لأرقى الفنانين والنحاتين. مكتبة ضخمة في أحد طوابقه، شاشات التلفاز كأنها شاشات السينما. وقاعة الطعام وحدها حلم لن يتكرر، على جدرانها استندت خزائن من أرقى أنواع الخشب وأفخرها، تحوي في بطنها أمثن الأطباق وأروع الكؤوس مائدة ممتدة على اتساع الطاولة كأنها مائدة قوم عيسى، عليها ما تشتهيبه الأنفس، وتسرب به الأعين. هكذا علمتنا أفلام الكرتون والمسلسلات الخيالية، وهكذا وصفت لنا الغني، ورسخت ذلك في أذهاننا وأذهان أعرارنا. وهي ذاتها التي صورت لنا الفقير على أنه معدم، لا يقوى على إيجاد قوت يومه. فلو سألت الطفل ذاته أن يصف حال الفقير، لبدأ بالتحسر على حال رآه في شاشة ما يوماً. منزل متهاك مكون من غرفة واحدة، مطبخ متداعٍ، ودورة مياه تشمئز منها الأبدان. رجل كهل يشقى ويكد، وعجوز

خوف من الفقد

“وسن رياض

أبحثُ عنك بين لوحاتي المتراكمة في الطابق العلوي وعلب ألواني المتحجرة واستمر في البحث أفتح الحاسوب لا أكتبُ لك أين أنتَ فأتفقد الأزرار لعلك تختبأ تحتها لم. أكف. أبحثُ عنك في كل الأرجاء في عتمة الليل بين النجوم لعلك تكون نجمة أبحثُ بين زوايا القمر. في الضوء الكواكب المجاوره زحل. الزهرة. نبتون ربما هناك كوكب جديد ربما هناك أنت

أود أن اكتبُ لك شيئاً عن الخوف. الوحدة. الام. المجهول. ويومي المتعب أكتبُ لك عن الصباحات الباكرة التي استيقظ فيها بحثاً عنك ابحت في كل زوايا المنزل في الحديقة بين تلك النباتات وزهرة عباد الشمس التي اخبرتك عنها ابحتُ عنك في خزانة الملابس حبل الغسيل بين أواني أمي القديمه التي تخبأها في صندوقها الذهبي. جيوب أبي ابحتُ عنك في كتب أخوتي حقائب أختي المدرسية

تحديات الحياة !

بصمة أثر!

“عجباء العسيري

“إبتسام آل بصمة

ونحن في خضم الحياة وضجيجها قد نقف ونتساءل إلى متى هذا الضجيج والصخب المتواصل المليء بالصراعات والصعوبات والتحديات والعقبات التي تواجهنا في رحلة الحياة؟! هل أصبحت التحديات جزءاً من الحياة؟! بلا شك أن التحديات تمثل جزءاً كبيراً من الحياة، فنحن نعيش في صراعات مستمرة ومنتتالية في كل مرحلة من مراحل الحياة، بل نعيش في عصر كثرت فيه التحديات والصعوبات من جميع جوانب الحياة الروحية و النفسية و الشخصية و التربوية والاجتماعية. ولا يمكن حصر هذه التحديات فهي كثيرة ومختلفة بنوعها وشدتها ومدتها،؟! وقد تكون التحديات على المستوى الشخصي مع الذات فالإنسان في صراعات داخلية مع معتقداته أفكاره مشاعره وعاداته.. وهذا من أصعب التحديات التي تواجه الإنسان في حياته فهو في معركة مستمرة لا نهاية لها، وقد يواجه التحديات من الآخرين أو من الظروف أو البيئة..! وأنواع الناس في مواجهة التحديات تختلف باختلاف الأشخاص.. فمنهم من يعلن استسلامه سريعاً عند أول منعطف، ومنهم من يسقط ويقف إلى أن ينهض، ومنهم من يتعامل معها بمرونة وذكاء فيحول الصعوبات إلى تحديات وشعارهم المحن مفتاح للمنجح، ومنهم من يحولها لفرصة فيجعل الصعوبات عتبات في أول الدرج ليصعد منها لسلم النجاح.... فمن أي نوع تُصنف نفسك في مواجهة مشاكلك!! ماهي التحديات التي واجهتها في حياتك؟! وكيف تعاملت معها؟! وهل طريقة تعاملك مع التحديات صنعت لك فارق أو غيرت مجرى حياتك!! فلا تجعل تحديات الحياة تسرق منك أحلامك، فكلما ارتفعت المناعة النفسية أصبحت قدرتك على مواجهة التحديات أسهل بكثير... ومهما كانت الصعوبات التي تمر بها تذكر أنه وقت وسيمضي وتصبح نجاحات تفخر بها. وتُسطرها في ذكرياتك.

سنرحل ولن يبقى احد الا أثر! ماذا تركتك خلفك حينما ذهبت، قال الله تعالى: ﴿ إِنَّا نَحْنُ نُحْيِي الْمَوْتَىٰ وَنَكْتُبُ مَا قَدَّمُوا وَآثَارَهُمْ وَكُلُّ شَيْءٍ أَحْصَيْنَاهُ فِي إِمَامٍ مُّبِينٍ ﴾ [يس: ١٢] آثار الخير كتبت و آثار الشر سواء كان قولاً او فعلاً فكم من خير وعلم نافع نشر، تلك النعم العظيمة التي كان لها أبواباً للخير ومازال ثوابها وآثارها باقية تملأ الدنيا ظاهرة لمن غاب وانتقل من الحياة وزال هنيئاً لمن رتب له أعمالاً ودعوة بعد الموت يارب إلى طريق الإرشاد وهداية لدرب الثبات فكل من نعمه من خير سيكتب وعائد لنا في الدنيا فلا نحرم أنفسنا رصيد الأجر العظيم لك يستمر بعد رحلينا فاجتهد حتى لا يأتي بك حال التمني! لو بالعمل القليل اغتنموا أموالكم في طاعة الله فتنال الأجر في دنياءك و ثوابه كبير عند الله لأخرتك، سارع فالحياة فرصة لزيادة العمل الصالح وكثرة الطاعة واستغفروا من السيئة واجعل لك ذكرى معززة بالنعم كم شخصاً غاب عنا وذرفت العيون بكاءً واطلعت الناس في تعدد آثارهم التي تركت خلفهم بحسن الأخلاق، والتعامل الحسن، المساعدة في قضاء الحوائج فتذكر بالخير لاتشغلك ملذات الحياة فهي مؤقتة، تمضي الحياة سريعة ويعمل كل منا جهداً لي اغتنامها فالبعض يمر فيها بدون ترك الأثر. اتقن طريقة مسيرك ليكن اثرها في حياتك وبعد مماتك اللهم نسألك توفيق وطاعة ورضا لأيماننا وبصيرة لحياتنا وأثر دائم طيب بالذاكرة.



الحكمة لا المشقة!

« فاطمة الفلقي

إن الشخص المتفائل دائماً يؤثر على نفسه بشكل إيجابي وبإمكانه الاعتياد على مواجهة الصعاب لأنه بمجرد أن يتفائل و يفتش عن الخير وسط المصيبة يجد نفسه يستطيع التجاوز. على التفاؤل أن يكون عادة يومية و راسخة في حياتنا فالتفاؤل لا يعني اخفاء الحقيقة بل يعني تقبلها و تقبل فكرة كونها مجرد عقبة وأن تأخذ وتستخلص منها الحكمة لا المشقة. «اجعل التفاؤل عادة و داعماً لك واستخدمه وسيلة دفاع في معاركك.. لا تبالغ في مراكمة المعاناة حتى لا تنتكس على نفسك»

سيظنون كالأفاعي!

« سلوى بن حريز المري

من الغريب أن هناك من البشر من يظنون 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 أنفوس عليلة لا شفاء لها . نقرب 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 سيظنون تحت الأرض كالأفاعي تستببح النور لمداهمة فريستها .

وكأنك معي!

« هيفاء اللبيب

في تلك اللحظة .. رأيتك وكأنني أراك لأول مره . استشعرت وجودك فأنت من كان يكتب لي ويرسم كوب قهوته الصباحيه ليشاركني رائحتها .. ترتشفها تتذوقها بعشق .. كما ان بينك وبين قهوتك حكاية لاتنتهي . كنت تقاسمني تلك القهوه واتذوق بقايا اثرك عليها .. فأحرفك الساخنه عالقته تدفئ قلبي .. كلماتك المبعثره أمامي ألتقطها بأنفاسي ونكتبها بشوق . نظرت اليك وأطلت النظر بك فأنا لم اشبع من

تلك اللحظه الغزيره بالشوق، وكأنك تتظر إلي ، وتهمس إلي باسماً هاتي يدك ضميها الي يدي لكي تشعرين بي .وبأنفاسي .. اقتربي مني وملمي كلماتي واحتضنيها فإنها ترتعد من شدة الشوق تهمس بأذني اقتربي اكثر فأني احتاج رائحة عطرك ورائحة ردائك المفعم بالنشوه والحنين . فما أنتي يا حبيبتي سوى انفاساً بداخلي . فما أن نتوقف عن الكلام حتى نتوقف أحرفنا بصمت ..

فيزيولوجية جسم الإنسان!

“ نورة عبد الله آل قراد ”

إنسانيات

كمثل بعض من الأفكار والصور التي يُطبعُ بها في الأذهان ولا يمكن أن تغادرها ابداً على عكس تلك الترددات الضعيفة التي لا يكاد يذكر التأثير بها ومرورها فقد يكون هناك بعض من البشر يضعُ بصمةً تخلدُ ولا تنسى وتتوارثها الأجيال على مر الأزمان وقد يكون منهم من هو نسياً منسياً.. تركيب ذراتنا عجيب المحتوى دقيق التكوين لا يمكن أن يكون في منظومة كوننا وكينونيتنا مجال للعبث كما هو حاصل في وقتنا حيث بدأت التذبذبات العكسية هنا بسلبياتها على كل من يُخالف قوانين الطبيعه البشرية نسمعُ ما يحدث من تحولات في هذا الزمن لفئةٍ شاذة من الشواذ على صعيد الجنسين ومخالفتهم وتباهيهم بما يُخالف الخلق والطبيعة التي وجدنا عليها!!! ولم نتساءل لماذا تحدث تلك الأمور ولماذا اصبحنا نراها ولانشجبتها وكأنها أصبحت امرأً طبيعياً مع انهم يستحقون اللعن والطرء!!! ٢٣٠- وَعَنْ ابْنِ عَبَّاسٍ رَضِيَ اللَّهُ تَعَالَى عَنْهُمَا قَالَ: لَعَنَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ الْمُخَنَّثِينَ مِنَ الرِّجَالِ، وَالْمُتَرَجِّلَاتِ مِنَ النِّسَاءِ، وَقَالَ: أَخْرَجُوهُمْ مِنْ بُيُوتِكُمْ، اسْتِنَاداً لحديث الرسول عليه أفضل الصلاة والسلام.

تبلغ الأعمار أزمانٍ يحدد فيها عديداً من الاختلاجات التي تحدث لعددٍ من البشر بدءاً من سن الطفولة نهايةً بسن الشيخوخة والتقدم بالعمر وتكون جيناتنا معدةً اعداداً مسبقاً للتعايش مع تلك المراحل ولكن يكون هناك خللاً وتحوراً عند البعض منا وتكون له اسبابه والتي يكون أهمها وأكبرها تأثيراً المحيط الذي نعيشُ به لما له وفيه من سلبيات وإيجابيات ثم نأتي إلى الأكل والطعام الذي نتناوله وما أدراك ما تأثيره الذي يلعبُ دوراً كبيراً في أنفسنا وينعكس على أفكارنا وأتعب أجسادنا فالطعام منه الداء والدواء وبه تنمو الأجساد ويؤخذ وقود الأفكار تفتحُ أبواب عديده للتساؤل حول تلك المراحل وفسولوجية جسم الإنسان في مراحل عمره وتركيبتها من عمل الخلايا وتبادل وظائف الجينات معها تماشياً بتلك التغيرات التي قد نلاحظ عديدا منها ويكون على مرأى من أعيننا ويكون هناك منا مالا نشعر به ابداً هي معادله تتجسد في تركيبه الجينات مع نمو الخلايا ونشاطها تأثيراً بما يدخل إليها من دخيلات وتكوينات الذرات وتردداتها حول ذلك المحيط الذي يمر به طيلة حياتنا

ملعقة سكر فقط!

“ نغم الجوجو ”

الفاعل بل أخطأت في اختيار الشخص ، التوقعات التي أضاءت في داخلك بأن السعادة ستغمرك و سيراك سراجهُ الوهاج كلها ستنهأ وتوؤل إلى رماد مندثر ، ستقول لي الاهتمام لا يُطلبُ والكثير من البشر يريدون الشعور به دون طلب أو استجداء ؛ نعم قد لا يُطلبُ باللسان والكلام ولكنهُ سيصلك بالشعور وبلمعة العيون وتوسعها عن رؤيتك ، وفي لهفة اللقائ وشدة الظروف ، هنا سيتضح لك لمن يجب أن تعطي اهتمامك ومن تسطح علاقتك ، لا تفرط في عقلك وقلبك مع أناس لا يكثرثون لهذا الاهتمام و يبتعدون عنه ، لأنك تعتقد بأنه من الواجب عليك التواجد والقرب الدائم لبناء قصور من العلاقات الجميلة وهذا أكبر خطأ ؛ بعض الناس سيرون هذا القصر خيمة تفتقر لمقومات الحياة ومثيرة للاشمأزاز ، لذلك حاول أن تجعل بينك وبين الناس أشواقاً تجمع ولا قرباً يضر ولا ينفخ ، وسيطر على اهتمامك بالآخرين و انظر له ككنز لا يناله إلا الجدير به ، ومختصر كلامي قول حسن البصري « أحبوا هوناً وأبغضوا هوناً فقد أفرط قوم في حب قوم فهلكوا »

عندما تصنع لأحد كوباً من الشاي ويقول لك ضع لي ملعقة واحدة من السكر فتضع له زيادة عن هذا المقدار ظناً منك أنه كرم وسخاء ، في أغلب الأوقات هذه الحلاوة الزائدة ستزعجه لأنه لم يعتد على ذلك ولم يطلبه منك في الأصل ، و ستكون النتيجة إما أن يشرب الكوب مجاملة وليس حباً بالمداق ، أو أن يتركه ويمتنع عن شربه ، وهذا توضيح بسيط عن الاهتمام الزائد من حولنا من الأحاب والأصحاب وغيرهم الذين لا يفهمون هذه اللمعة فهماً صحيحاً ، ويعتبرونها خفة عقل ، وسخافة شخصية أو فرض رأي أحياناً ، يوظفون إدراكهم لها في منحى مغلوط تجعلك في دوامة مع نفسك لا تفهمها ، وينهال عقلك عليك بالأسئلة ؛ ماذا أخطأت ؟ هل كان هذا الاهتمام يظهر كدواء يخفي تحته تحكماً وفرضاً لما أريد؟ أم أنه يبدو ضعفاً في النفس ؟ وتبدأ بجلب ذاتك بشتى الطرق لمجرد رؤية الآخر أو الشعور بأنه غير متقبل لهذا الاهتمام ولا يريدُهُ فهو وبساطة لم يطلبه ، و في الحقيقة أنت لم تخطئ في

مشاعرك هل تعبّر عنها؟

“ عابدة المري

كلما كان تعبيرك عن مشاعرك منعدم أو قليل ما تعبّر كلما انكسرت بأبسط المواقف بعض الاشخاص يعبرون عن مشاعرهم في وقت الفرح بالرقص وحركات تعبيرية وضحك وبعض الاشخاص حينما يعبرون عن الحب يشعلون شمعه او يهدون باقه ورد واخرون يعبرون من خلال. الرسم او النحت او الكتابه واعظم تعبير مشاعري ممتد هو طريقه عيشك في حياتك اليوميه بعض الاشخاص يعيشون حياتهم بطريقه مربكه وتجعلك تختار في موقفهم المشاعري يشعرونك باللوم وآخرون يعبرون بوضوح واتزان عن مشاعرهم سواء كانت مشاعر إيجابيه أو سلبيه لانهم بالعمق واعين لشعور الذي يهرون من خلاله ويتحكمون بإدارة مشاعرهم لأنفسهم والسؤال الآن.. هل تعبّر عن مشاعرك وكيف تعبّر؟



القوة بالله!

“ شيخة الخزيمي

قال لقمان لابنه: يا بني ان الدنيا بحر عميق وقد غرق فيه ناس كثير .. فلتكن سفينتك فيه تقوى الله عز وجل وحشوها الايمان بالله تعالى وشراعها التوكل على الله عز وجل لعلك تنجو. القوة بالله ، والعون منه ، والأمان معه ، وكل مخاوف الدنيا لا تساوي شيئاً عند التوكل عليه. قال الله تعالى: وَلَوْ لَا إِذْ دَخَلْتَ جَنَّتَكَ قُلْتَ مَا شَاءَ اللَّهُ لَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ إِنَّ تَرَنِّ أْنَا أَقَلَّ مِنْكَ مَالًا وَوَلَدًا الكهف/٣٩. حديث أبي موسى الأشعري رضي الله عنه أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال له: يَا عَبْدَ اللَّهِ بْنَ قَيْسٍ ، قُلْتُ : لَبَّيْكَ يَا رَسُولَ اللَّهِ ، قَالَ : أَلَا أَدُلُّكَ عَلَى كَلِمَةٍ مِنْ كُنُوزِ مَنْ كُنُوزِ الْجَنَّةِ ؟ قُلْتُ : بَلَى ، يَا رَسُولَ اللَّهِ ، فَذَاكَ أَبِي وَأُمِّي قَالَ: لَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ . وهذه الجملة العظيمة فيها التسليم لله تعالى والاعتماد عليه ، وأن (الحول) - أي الحركة ، أو (التحول) من حال إلى حال - والقوة على الطاعة، لا تكون إلا بالله. فلا تحول عن معصية الله ، إلا بتوفيقه وعصمته، ولا قوة على طاعته إلا بمعونته. يامن تقرأ لي ولك : كم نحن بحاجة الى القوّة في ضبط النفس والسّيطة عليها، قال صلى الله عليه وسلم: ((ليس الشّدِيدُ بالصّرعة، إنّما الشّدِيدُ الَّذِي يَمْلِكُ نَفْسَهُ عِنْدَ الْغَضَبِ)) رواه البخاري كظم الغيظِ قوّةً، قال تعالى: ((وَالْكَاطِمِينَ الْغَيْظِ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ)) آل عمران: ١٣٤ كم نحن بحاجة إلى الفرد القوي بدينه القوي بإيمانه الواثق بنصر الله وتأييده المؤمن بأن الرزق والأجل ليس بيد أحد إلا الله .

التربية الجنسية في مجتمعاتنا!

“ نور شموط ”

قضايا اجتماعية

للعب بأشياء أخرى، وفي مراحل متقدمة تبدأ التساؤلات عن كيفية تكون الجنين كيفية الولادة وأسئلة عن الجنس قد يراها الأهل محرجة ولكن يجب على الأهل الإجابة عن جميع الأسئلة بطريقة علمية متدرجة بسيطة صادقة وتناسب عمر الطفل ويجب أن يشبعوا جميع تساؤلاته حتى لا يلجأ لمصادر أخرى غير آمنة في حال كانت التساؤلات محرجة أو لم تعلم ماهي الإجابة عليها لا مانع من تأجيل الجواب لتبحث عن الإجابة الصحيحة وتخبر طفلك بذلك لاحقاً » شجع طفلك على الحوار في جميع المجالات أصغ له واسمعه أجب به بهدوء واستغل أي سؤال أو أي موقف مناسب لإيصال المعلومات الصحيحة وضح مفاهيمه الخاطئة شجعه دائماً» ليكسب ثقته وتكون الملجأ الآمن دائماً» فيما قبل مرحلة البلوغ لابد للأب من التقرب من الابن والأم من التقرب من البنت لتعليمهم ما هو البلوغ وكيفية الطهارة والنظافة وايصال المعلومة بأنهم بعد البلوغ أصبحوا رجال ونساء ناضجين يعتمد عليهم ومن المؤكد أن التربية الجنسية السليمة تزود الفرد بالمعلومات العلمية السليمة المحاطة بالإطار الاجتماعي والديني والأخلاقي وتكوين اتجاهات سليمة نحو الحياة الجنسية والاسرية وتبني علاقة سليمة بين الجنسين بعد الزواج .

لابد ان ثقافة العيب السائدة في مجتمعاتنا عن التربية الجنسية تجعل أبناءنا يتخبطون بين المصادر المختلفة ليشبعوا فضولهم ويكونوا ثقافتهم الجنسية وهذا يجعلهم فريسة سهلة للأفلام والصور والمواقع وربما الأشخاص الذين من الممكن أن يعطوهم أفكار خاطئة ومنحرفة عن الجنس قد تصل الى تشويه صورتهم عن هويتهم الجنسية، إن مسؤولية التربية الجنسية تقع على عاتق الأباء بالدرجة الأولى لأنها المصدر الأكثر أماناً والأقرب من الطفل ولكن للأسف في كثير من الأحيان يتجنب الأباء الحوار مع أبنائهم عن الأمور الجنسية خجلاً في بعض الأحيان ولقفر ثقافتهم الجنسية في أحيان أخرى فلا بد للأهل من الثقافة وزيادة المعرفة بمبادئ وأسس التربية الجنسية فالتربية الجنسية تبدأ منذ لحظة الولادة الأولى عندما تنظف الام طفلها وتبعده عن أعين الناس فيتعلم الطفل أنه لا يمكن لأحد أن يراه الا أمه في أوقات النظافة أو الاستحمام وفي المراحل الأولى للطفل وحتى ثلاث سنوات تكون هذه مرحلة الاستكشاف يستكشف الطفل كل ما حوله ويكتشف جسده فلا داعي للفرع أو تخويفه في هذه المرحلة لو لاحظت الأم أنه يلمس أو يتحسس الأماكن الجنسية بل مجرد ابعاد انتباهه بطريقة لطيفة سينصرف الطفل

الطفل الضعيف والتواصل مع الآخرين!

“ عير صناع ”

نبدأ بتعليمه كيف يلعب - ثانيًا نختار للعب ، مكان يحبه الطفل بعيداً عن الأماكن التي تسبب ازعاجاً له وبعيداً عن المشتتات والأصوات العالية .- وبعد اختيار اللعبة و المكان يعلم أحد الوالدين الطفل كيفية اللعب باللعبة ، وعندما يتقن اللعبة مع والديه ، يبدأ باللعب مع طفل (الأخوة) . إذاً علينا اختيار لعبة واضحة يسهل على الطفل فهمها وتعلمها ، في البداية يظهر الطفل اللامبالاة وعدم رغبته باللعب ولكن مع التكرار واللعب المستمر نلاحظ انخراط الطفل باللعب واستمتاعه .

لماذا لا يلعب الطفل الضعيف التواصل مع الأطفال؟؟ لأنه يعاني من صعوبة في فهم الأطفال الآخرين وكذلك ضعف في مهارات اللعب ومهارات الانتباه في مايقوم به الأطفال ..لذلك يجب أن يبدأ اللعب بخطة ... - أولاً علينا اختيار اللعبة المناسبة لاهتماماته ، فإذا كان الطفل يحب الحركة نختار ألعاب حركية تسمح له بالحركة ، واذا كان يستمتع بالأصوات وهي معزز له ، نختار لعبة لها أصوات ، وإذا كان يحب شخصية كرتونية نستغلها لتدريب الطفل على اللعب التخيلي . من الضروري أن يختار الطفل اللعبة وبعدها

مُبادرة إسعاد كبار المواطنين!

“ بدرية الظنحاني

قضايا إنسانية

هذه الفئة التي ألقبها ببركة وطن.. نظمنا أنشطة مشتركة.. وتقاسمتها عدة جهات -لمدة أربع أسابيع.. الصراحة أذهلني هذا التعاون وهذا الاهتمام والتفاعل في تنفيذ المبادرة، اكتسبت مهارات جديدة وتعرفت على اشخاص ذو همّة عالية من خلالهم برزنا هذه المبادرة بأفضل صورة و المكرمين الي اسميهم بركة الوطن البناء الحقيقي والاصيل لهذا الجيل لولا عطاءهم لولا العرق الذي تصب على جبينهم من اجل هذا الجيل الذي وقف امامهم ويفتخر بهم.. وأخيراً علمتني هذه التجربة أن كبار السن أكثر سعادة من الصغار، السعادة تحسن الصحة النفسية لديهم بدرجة كبيرة مقارنة بباقي الأشخاص.



كبار السن بركة حياتنا، وحافضة عاداتنا وتقاليدنا، وكنزنا الثمين الذي يمدنا بالخبرة، والنصيحة، والدعوات المخلصة الصادرة عن القلب.. أطلقت الهيئة العامة للشؤون الإسلامية والأوقاف بالتعاون مع جمعية الإمارات لأصدقاء المواطنين وكان لي الشرف في تنفيذها حيث انها من المبادرات التي تركت بصمة في حياتي .. في السطور التالية أرصد تجاربي في هذه المبادرة المميزة كان تركيزي هو أن تنفذ بطريقة مختلفة نغرس من خلالها القيم ..وبالفعل تم التنفيذ بطريقة مبتكرة والجميل أن كل إمارة في دولة الامارات ابدعت في تقديم الخدمات لهذه الفئة وجد أن لها تأثيراً إيجابياً كبيراً على الصحة النفسية والسعادة لكبار المواطنين. كان هناك التواصل والمسابقات الترفيهية والتفاعلات والمناقشات مع كبار السن في موضوعات مختلفة، هذا عزز الشعور بالفرحة حرصنا على وجود الأحفاد لان ذلك يساعد في لعب دور كبير في اسعاد كبار المواطنين.. رغم التحديات التي واجهتنا الا انها تجربة رائعة، وضعنا جدولاً زمنياً منظماً دمجنا جميع فئات المجتمع لخدمة

أريد أن أكون ريشة!

“ إيمان الجصاص

لشدة الحب وأن أجعلُ روحي بوابة لعالم مختلف تماماً عالم يشبهني كثيراً أنا التي لا أشبه أحداً وأن اجدُ طقوس قداستي كل يوم أريدُ أن اكتبُ قدرتي بيدي ريشة تتقاذفها الأرصفة والمحطات أعانقُ جذع شجرة وحيداً! أمرُ من خلال حقول القمح البعيدة! أرتطمُ بجسد طفل لم يتعلمُ المشي بعد وأحلقُ بعيداً في تقاسيم هذا الوجود.

أريدُ أن أكون ريشة ناعمة، خفيفة، لطيفة، أحلقُ في الهواء وعند سطوع أشعة الشمس، فيغدُ لوني أصفر، أحلقُ بخطوط وتقاسيم روحي، بنقائي أبث في الروح الطمأنينة، أريد الانغماس بأشعرتي في شواطئ السعادة، أدندن أنشودة السلام، أتسابق الى صنع عهود من الصفاء والأريحية اريدُ ان أحلقُ في سماء هذا الوجود وأن أصيغُ عهود تشبهني كثيراً مواثيق قريبة من روحي وأن أتلاشي

جروح من الماضي!

“صالحة شراحيلى

حين كنت اسير نحوك بثبات .. بكامل اندفاعي وحماسي وشوقي الذي كان قد مات .. حين تركت كل مخاوفي وشعوري الخفي خلفي حين أتيتك وكلي رجاءً بقلبي أن لا أعود لوحدي وقلقي وصمتي حين تجاهلت منطقي وصوت عقلي لأجلك انت اتبعت قلبي ماذا فعلت! ردعتني ماذا فعلت! كسرتني أدميتني وسكبت عطراً فوق أرحي أطفيتني حيه.. ابقيتني جسداً بلا روح ابعدتني وتركتني، تناسيني وهمشتني ماذا فعلت لك .. هذا جزء من في قلبه اسكنك؟! ومن فرحة ايامه قاسمك ومن اسماك بهجته وضحكته وعيناه التي لا ترى سواك؟ كنت له الروح فاقتلعتها منه لترتاح قلبي حقاً لم يعد يراك غارقاً بدمائه وجروحه التي التهبت وتسممت بأسلوبك البارد المتجرد من الاحساس! فشكرا لك يا كل أسباب هذه الأوجاع والعثرات .

لمسة قد تكلف حياة!

“خلود أحمد

الهاتف، ذاتك، مبادئ، قد يأخذ منك الأمر بضع دقائق حتى تستوعب ما العلاقة الوطيدة بين هذه الكلمات، وقد لا تتكبد عناء البحث عن الصلة بينها؛ إمّا لأن وقتك أثمن من أن تنبش بين حروف غريب، أو لأنك منذ الوهلة الأولى أدركت تماماً أن هذه الكلمات بأبجديتها الغامضة تمثل واقعك غير المفهوم أحياناً، بل وواقع المئات مثلك. قد يُخال لك بأنك في شبكٍ لغزٍ يجب أن يُحل بأسرع وقت، ولكن كل كلمة تمثل جزءاً منك، ما المطلوب منك إذا؟ أن تفهم كل حرفٍ قولاً وفعلاً، وتعطيه حقه ومستحقه، وإلا تبعث كيانك، وهُدِمَ بنانك. إذا استعملت هاتفك كثيراً، وجعلته شغلك الشاغل، فأنت ستوقع بفعلتك هذه وثيقة ممالك؛ لأنك ستكون قاتل مبادئك، فالعالم الذي يسكن هاتفك متاهةٌ كبيرة ليس الجميع قادراً على أن يتملص من شباكها بسهولة، أو من غير أن يفقد جزءاً من ذاته، لذا ينبغي عليك أن تكون حذراً كلما لامست أصابعك هذا الجهاز وإلا بات عالمك خراباً.

الأسطورة أم الخرافة؟

“أساور عاد

الاعتقاد السائد بأن الأسطورة والخرافة وجهان لعملة واحدة، اعتقاد مغلوط فكيف لقصة ذات إبعاد خيالية وطابع حالم أن تكون وجهاً آخر لحقيقة ذات إبعاد واقعية، هل سمعتم بمصباح علاء الدين الذي عند دعة ينطلق منه أحد الجان، أو هل شاهدت ساحرة تردد بعض الكلمات لتحويل اميراً إلى ضفدع أو ساحرة طيبة من الجان تحول ثمرة القرع إلى عربة تجرها الخيول! وغيرهم من الشخصيات الخيالية التي تدل على أنها قصص خرافية ذات أسس خيالية لاصلة لها بالواقع، بينما لو تكلمنا عن ملحمة كلكامش أو الملك سرجون الأكدي وعنتر بن شداد وثمة أسطورة مصرية قديمة تعتبر أن منحى السماء بمثابة جسد الألهة نوت التي تتقوس فوق الأرض وفي كل ليلة كانت الالهة تبتلع الشمس وفي صباح اليوم الثاني تلدها من جديد، وغيرهم من الشخصيات الأسطورية تدل على أنها قصص اسطورية ذات اسس حقيقية، فالشبه الوحيد بين الأسطورة والخرافة هو في انهما تشتركان في الأهداف والخوارق والمُحسنات لكن تختلف في معاييرها الواقعية، تقول الشاعرة البولندية: لا يمكن للشيء أن يحدث مرتين لذلك فالحقيقة (الاسطورة) تحدث مرة واحدة بخلاف الخرافة التي يمكن ارتجالها في أي زمان ومكان ولمرة واحدة أو أكثر، أما نحن اليوم نمتلك الكثير من الخرافات ما يكفي لطمس أساطيرنا السابقة والحالية.

التخليّ علاج وإن كان أوله مُرّاً!

“ تبارك طالب

بعد إنْ عانتْ خذلان انكسار وخيبة أمل كبير نتيجة تمسكها بأحلام وأشخاص لا يستحقوها، وقفت بعد تفكير طويل وبعد الانهيار الذي حصل لها قائلة: سوف اخطو الخطوة الأخير سأترك كل شيء ورائي وابدأ من جديد لن أعود لن أراجع فقد عانيت بما يكفي. اللحظة التي تقرر فيها التخلي وترك كل شيء خلفك، السعي والبدء من جديد هي لحظة التغيير لحظة تحمل العقبات والمتاعب التي ستلحق بك. نعم، سوف يكون هنالك الكثير من النقاد والمحبطين الذين يهدفون إلى توقيفك وإحباطك سيخبرونك أن قرارك خاطئ بالتخلي والبدء من جديد لا يجب عليك المخاطرة أو حتى المحاولة. لا تلتفت، لا تسمع لأي شيء لهم لأنك عندما تصل وتحقق الشيء الذي طالما رغبت بتحقيقه بعد أن سلكت طريق آخر، طريق مختلف.. ستجد نفس الأشخاص يصفقون لك بحرارة وسيخبرونك أنهم كانوا معك دائماً وكانوا واثقين من نجاحك.. أسمع لهم لكن لا تُصدقهم وذلك لأن صاحب الفضل عليك بعد الله سبحانه وتعالى أنت. فكن واثقاً من نفسك وقبلها كن واثقاً من ربك وأنه لن يتركك لوحدك لأنه يحبك. وأنت أيضاً تستطيع البدء من جديد والسعي لما تريد لكن بعد التخلي عن التذمر، اللوم، الخوف، القلق، التوتر وكل ما يعيقك حتى الأشخاص بعدها أنطلق وسترى إنك قادر على فعل الكثير، لكن الأهم إلا تستسلم مهما واجهت من صعاب حتماً ستصل ما دُمت واثقاً بوصولك. كن أنت المسؤول عن قراراتك، حياتك، أحلامك وسعادتك.

هذا فؤادي!

“ ريم سليمان الخش

أقدرة الحب فاقته قدرة العدد
حتى حسبتك فوق المال والولد؟
حتى قرأتك معنى الوجد في لغة
فيها الشعور كنبض الروح في الجسد
فيها المجاز فصولاً في تقلبه
يُنقلُ الدمع بين السعد والكمند!
لكن وجودك تنقيطاً لأحرفها!!
كأن يُبدل من رعدٍ إلى رعدٍ
نبضي الذبيح على وقفٍ بمعجمه
من فهرس العدّ حتى آخر الرقد
يارعشة السطر في شرح للذته!
ياحالة الضم في تيه وعن رشد!!
ياأحرف العطف والتهيد مبتدأ
عن حرقة الوصل في الشقين لم تزد!!
في أحرف النهي في فعل يُراودها
وحاله الشوق لولا الشوق لم يفد
في فاعل الخير في قلب يُجمعنا
وعلة العشق لا تُخفى على أحد!!
هذا فؤادك مجزوم تمردّه
وقلبي ال... ثار... لم يحصد سوى النكد!
كأن حاليّ مصلوبٌ بعلته
وحبك الفعل... في الأحشاء كالوتد
ونزفي الحبر شلالاً ولدته
بنكهة الوجد فوق الوصف والعدد

ضد النبض!

لغة أدبية

“زهراء حميد

كانَ عالمي صغيراً جداً مُطعمًا بك اجلس صباحا اعد القهوة بشكل سريع اغسل وجهي وأحضر ملابسني وأزينُ يدي بأكسسوارات ناعمة ، اضح مساحيق التجميل أحب أن أرى نفسي جميلة لأجلك فقط ! رغم أنك من عالمٍ آخر تمامًا لكنني كنت قريبة ومنك وكنت اقرب لي إلى تلاحمنا معًا وجد أحدنا ما يريد بالآخر وجدنا ذلك القربُ اللذيذ الذي لا يعادله قرب ... لكن هل تبقى الجذور عميقة ؟ إنني اليوم أخاف أن أسأل هذا السؤال لنفسي عنك أريدك وترًا ازليا لي أنا الآن أكتب لك على سجادة الصلاة وها قد حل الشتاء أنني اليوم رأيت الكون صفحة سوداء لقد اهتز جسدي خوفا ورعبا عندما أخبرتني برسالةٍ إلكترونية أن رثتيك متعبتان وأن وضعك يسوء ... إنني منذ الأمس أكره روحي وأكره مشاعري وذلك الضغط الذي وُضعت تحته واتوسل لله من أعماقي أن يقطع عني ذلك الاختبار المخيف لا أريد شيئا أنني مقتنعة أن اراك من بعيد وتلك الكلمة التي كنت أقولها لك بأنني ضد الكسر ... الآن أدركت كم أنا قابلة للكسر أمامك .

حب وعناق!

“ جمال الأغبري

جاءتني والليل قد حان وتمكن.. بسط ظلاله ونور البدر قد بدأ يسطع.. تقربت مني وبجانبي جلست تتنهد.. استجمعت قواها من ضعف بداخلي تلبد.. ابتسمت وأخذت نفسا عميقا ثم أخرجت.. نظرت إلي والذهول قد تمسكن بي وتلبس.. أنظر لها ولتصرفاتها أنا مستغرب أتمنى.. رغم أنها من زمن في القلب تركض تجري.. لكنني والخجل دوما نترافق حتى نسقط.. نظرت لها وعينيها ترغب تتحدث.. شفتاها تهتز من الخوف وترقص.. تلعثت بالكلام ولها أنا سيد أترغب.. سألتني من أنا؟؟ وأنا متمسك أرتجف!! أرتعد!! كررت السؤال وازداد خوفي وارتجافي.. من أنا؟؟ من أنا؟؟ وفي لحظة لم أكن أتوقع ردي.. أخرجتها الختام حب وعناق..

قصيدي الأمنيات! جذور وحنين!

نثریات

“ عبد القادر زرنیخ

“ خلود الحسنای

ما بين شوق وهروب
هل تظن بأني سوف المحك يوما؟
هل سأتمكن من أن أمسك بكفيك؟
هل سأكتفي بالتحديق في ناظريك؟
هل سيجمعني بك يوم، من الأيام؟
كل هذا الوداد وذاك الحنين لك..
فأين أنت منه؟ وما أبقيت من حزنك؟!
حزني يفوق حزن الكون.. ووسع السماوات..
تبعدي عنك تلك المسافات
وأرغب كل الطرقات.. ربما الملح لك..
هنا أو هناك بعض الخطوات.. تأخذك تلك الشوارع
وتباعد بيننا دوما.. ونبقى نحلم، ونحلم..
أن تجمعنا ربما بعض اللحظات.
وأعاقبُ تلك الشوارع بابتسامة
وهدوء.. لأن صمت مدينتي
عابث، مغامر، مراوغ..
يهز جدران الضجيج بكل تلك العثرات
غريب هو معنا فلا نبال به..
يعبث ويعبث حتى تتكور الأفكار..
وتصبح الشمعة للسائحين منار
وأنا.. أنا.. كالنخل باقية بشموخي..
جذوري تمتد بعيدا بعيدا إليك
ومن عشقها لهذه الأرض تحن
دوما لكل ما هو منك ومايعنيك.

تعود وكأنك من نبراس خفي
تموج أحباره خارج الدواة والورق
أنا من كلمة سابقة الصدى
لا قصيدة لي غير الأمنيات.
يحادثني الرسم تارة ويمازحني تارة أخرى
فالرسم مفردات لا فصول بها
فمازحني بمعان رأيت بها الوطن
كم أنت حر أيها الرسام التائه
لا أحد يخترق مقاييس الخيال
أما أنا مقيد بنسيان على ضفاف الذاكرة
لعلي أجد وطني خارج الصور
كم أنت حر أيها القلم
بلا جدران بلا أوهام مبصرة
أما أنا وشمني الوهم على جدران الانتظار
كي أرى بين الأمنيات وطنا
يمجدني بين المنابر وأمجده

أحببت في يوم القلم!

“ علي الصليبيخ

في يوم كُنت جالسا
وأردت أن أصبح كاتباً
وعيناي رأّت جفافاً طويلاً
وعقلي يُراودني فكراً كثيراً
ورُوحِي مُستَمسِكهُ قَلماً
وقلبي مُتلَهف شوقاً
وذاتي تُريد تحقيق نجاحاً
وحياتي كُلّ يوم تزداد حُلماً

هل تغيير الماضي يمكن أن يُغيّر الحاضر؟

إنسان وأدب

“ رقية باعلي

المثلى للتعامل مع ما يُحيط بك فإذا كان بإمكاننا تغيير الماضي لماذا سنسأهم في تغيير الحاضر؟ لا يمكننا تغيير أي شيء متعلق بالماضي سوى أفكارنا عنه ونظرتنا له، ودائمًا ستُرهقُ نفسك عندما تكون هناك خطوة للخلف عوض خطوة للأمام. في الحقيقة الحياة هي واحدة بين الماضي والحاضر والمستقبل. فقط يُمكن تسمية هذه الفترات بأسماء أخرى، مثل جوانب مُختلفة أو أبعادٍ بعيدة عنا. الحاضر فقط ما نحن موجودون فيه. وسنتمكّن من تغيير أفكارنا عن الماضي؛ إذا تقبلنا كل ما حدث ونجتاز ذلك لأنه الرابطة مع الوقت الذي نعيش فيه. ولولاه لم نكن سنصل إلى الآن. سيبقى جزء من حياتنا، ولا أحد يمكنه نكران هذا. مهما كان الذي حدث في الماضي لن يتغير، وليس هناك أسئلة من نوع ماذا لو؟ ماذا لو يحدث ذلك؟ كنت سأفعل ذلك أو يا ليتني فعلت هذا؟ كل شيء يحدث في الوقت المناسب، ولقد كان من اللازم ومن المقدر أن يحدث معك ذلك لغاياتٍ قد لا تُعرف عنها جميعا، ولكن إذا غيّرت الماضي؛ فلن تعيش الحاضر أبدا. وإذا لم يتغيّر الحاضر؛ فإنك ستبقى تعيش الماضي، وتبقى تقوم بنفس الأشياء دائما. وتجد بأنك لازلت نفس الشخص، وتُفكر بنفس الطريقة، وتعيش بنفس الأسلوب الذي تعودت عليه. لماذا لا تتصالح مع الماضي؛ وبذلك يمكنك عيش الحاضر. ولماذا لا تتقبل ما حدث في الماضي، وأوصلت نفسك إلى فكرة تغيير الماضي المُستحيلة إلا بتغيير أفكارك عنه. الماضي لن يتغير، ولن تعود إلى فترة مرت بحياتك بحلوها ومرها. ستبقى الذكريات والدروس منها، ولكن يمكنك أن تربط بين الزمّنين، وكل واحدٍ منهما يصبح أفضل من الآخر حتى يكون هناك توازن بينهما، وأن تجعل كل نفسٍ من الماضي والحاضر فخورتان ببعضهما البعض.

فور حدوث شيء، وبعد هذه اللحظة سيصبح ذلك من الماضي، ولو كان السفر عبر الزمن حقيقةً فلربما يُمكننا تغيير الماضي حتى يتغير الحاضر. لكننا سنفقد أنفسنا حينها. فبما أنك تُريد تغيير الماضي؛ فستبدأ من الصفر كأن لا شيء حدث من قبل، وأنت لم تعيش يوماً، وهذه أول مرة لك في عيش حياتك وستسائل من أنت؟ وكيف وصلت إلى هنا؟ وكيف يبدؤ الزمن الذي تعيش فيه الآن؟ قرار تغيير الماضي مُرتبطٌ بحقيقة عدم تقبل ما يحدث في الحاضر وما حدث في الماضي بطبيعة الحال، فلو سنحت لك فرصة رؤية حياتك وبالأخص ماضيك؛ فلربما ستكون لديك أمنية عدم عيشه أبدا. أو الرجوع إليه وتغيير كل شيء متعلق به، فكيف يُمكن تغيير الماضي؛ وليست هناك قوة أو طاقة أو حتى أمانة من الممكن أن تحقق هذا؟ رغبة ما تعود بها إلى الماضي وتُغيّر الحقائق الموجودة فيه حتى تعيش الحاضر كما تُريد، فماضي الفعل هو قرار، وماضي الكلمة هو فكرة، وماضي النجاح هو فشل، وماضي الحياة حياة في حد ذاتها. سيكون هناك يومٌ في حياتك، أو بالأحرى قد وُجد من قبل. أنك تقف مصدوماً أمام أمر ولا يمكنك أن تقوم بأي شيء تجاهه. لأنه هكذا يجب أن يكون، وتخونك كلماتك، وتغيب عنك جميع أفكارك، وعندما يحدث ذلك الأمر وبعد فترة عندما تستوعب كل ما حدث ترجو لو توضع في نفس المكان والموقف، وتفعل ما يجب فعله. لهذا حتى ولو تقف هناك مرة أخرى، وتفعل ما كان يجب عليك فعله، وتعود إلى نفس النقطة؛ ستقوم بنفس الأشياء. لأن النتائج ستكون نفسها دائما وذلك هو نصيبك. خصوصاً عندما لا يكون الأمر بين يديك ستجد أن تلك هي الطريقة

في هوس الشهرة!

“ منى أحمد

الأخيرة

يوميّات هؤلاء المشاهير هي أفلام رديئة بسيناريو محبوب لإثارة الجدل والحصول على أكبر عدد من المشاهدات دون التفكير بعواقب ما أثاروه!! الشهرة في أحيان كثيرة قد تكون نعمة و هي شعور محبب للنفس البشرية، و تلحق بالشخص الحقيقي الذي يصنع مجده الخاص ولديه ما يستحق الالتفات له، فيكون متواضعًا منفتحًا ومستغلًا لجانب الشهرة الإيجابي، و لكن اذا تحولت الشهرة المبتذلة إلى هوس دون قيم و أخلاق و دون معنى حقيقي يستحق أن يصبح لأجله مشهوراً فهو شيء محزن ومخيف بنفس الوقت و يحتاج الى وقفة حقيقية. علينا كمجتمع واعى أن نفهم بشكل جدي هذه العقدة التي أصبحت ظاهرة متفشية باسم الشهرة، والانشغال بالحياة الواقعية بدلاً من الحياة المزيفة الواقعة خلف الشاشات، وتوجيه الجيل الجديد بحقيقة هذا الهوس و أسبابه وضرره على الشخص و المجتمع كمنظومة متكاملة، فتستيقظ المسؤولية المجتمعية لنتقي في محتوى مايعرض في هذه المواقع، فنشجع المبدعين وندعمهم و نتجاهل من يقدمون صورة سيئة، حتى ينشأ جيل مشرّف نهجه الدين و القيم الحميدة وعنوانه الثقافة والوعي والسمو الاخلاقي.

في يوم عادي تنتقل أصابعي بين مواقع التواصل الاجتماعي مع شعور بالملل حيث لا شيء مميز، الشيء الوحيد الذي ألاحظه الاندفاع المستميت نحو الشهرة المبتذلة، آلاف الأشخاص يعرضون تفاصيل حياتهم وخصوصيات لا تهم أي شخص إطلاقاً، حيث أصبح المشهور مشهوراً في إصدار ضوواء خلفه دون فائدة تذكر. في الحقيقة أرى أنها أصبحت ظاهرة مزعجة خاصة مع انتشار مواقع التواصل الاجتماعي وسهولة استخدامها، وذلك أتاح الفرصة للجميع بأن يتحدث وينشر أفكاره و آرائه ونصائحه بلا حساب ولا رقيب، وظهرت قدوات لتغير مفاهيم الجيل الجديد الذي يتابع غالباً ويتأثر بشكل سلبي. فمفهوم الشهره المخلوط وقرنه بالنجاح والمال والقوة والانجازات هو غير صحيح بالضرورة، لأن هوس الشهرة والاستعراض يختلف تماماً، فقد تكون عقدة نفسية اجتماعية نشأت بسبب طفولة قاسية أو ظروف غير سليمة تدفع الشخص إلى لفت الانتباه والظهور بكل الطرق ومهما كلف الأمر، حيث تجاوزوا الخطوط الحمراء في عرض ما يسيء للمجتمع ضاربين بالعادات والاعراف والتقاليد عرض الحائط، والمضحك المبكي أن اغلب مايعرض حالياً في

دعينا نرحل!

“ أيمن البلوي

الباردة، هيا دعينا نرحل مع تلك السفينة التي تهم بالرحيل لتجاه مجهول، دعينا نواصل رحلتنا للمستحيل، لحدود الشفق، لحدود الخيال، أحبك يامن كنت أول من تحرك لها قلبي، شعرت بتلك التحركات الجميله وأرتعش لها قلبي، حبيبتني هيا بنا للخيال للفضاء للأفق، دعينا نسير لعنا نجد المأوى الذي هامت إليه أفئدة العشاق واحترت فيه الفلاسفة والكُتاب.

حبيبتني هل لي أن اصطحبكِ إلى ذلك المكان الذي كم عهدنا الذهاب إليه! هل لي أن أخذكِ لذلك البحر الهادئ الذي تتصادم أمواجه بكل هدوء وبدون ضجيج، حبيبتني، هيا دعينا نطرد الهموم التي أتعبنا حملها وعندها أعدكِ أن أعزف لكِ أجمل الألحان التي تسرق مسامعكِ وتأسر قلبك، دعينا نرحل تحت زخات المطر