

العدد
80

من نسكند

صحيفة إنسان

صحافة حرّة وإعلام هادف لكل إنسان



اقرأ في العدد 80 من صحيفة إنسان:

أمل جديد!

بقلم: إيمان الجصاص 5

المعطف!

بقلم: مريم الشكيليه 4

الإنسان في صراع مع الإنسان أم الزمن؟

بقلم: مصطفى طه باشا 3

هل أنت مهووس بالإنجاز؟

بقلم: منى أحمد 18

هل تعرضت لصدمة في طفولتك!

بقلم: بدرية الظنحاني 12

اصنع بصمتك!

بقلم: منيفة بنت عوض 7

والعديد من المواضيع المفيدة والقيّمة

1



www.insanmagazine.com



insanmagazasi

المدير العام ورئيس التحرير : أ. مصطفى طه باشا

كُتَاب السَّعُودِيَّة

أ. منى أحمد
أ. سمر عبد الله
أ. ميمونة محمد
أ. فاطمة العطيش
أ. أسيم الثابتي

أ. منيفة بنت عوض
أ. حنين الروقي
أ. إبتسام آل بصمة
أ. هيفاء اللهيبي
أ. نعيمة محمد

أ. علي الصليبيخ
أ. إيمان الجصاص
أ. نورة آل قراد
أ. فاطمة الفلقي

كُتَاب سُورِيَّة

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

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

أ. شريفة زرزور
أ. محمد العلي

كُتَاب الْعِرَاق

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

كُتَاب الْأُرْدُن

أ. مايا الطاهر - أ. فاطمة الصرايرة

كُتَاب فِلَسْطِين

أ. خولة الرغمت

كُتَاب سَلْطَنَة عَمَان

أ. جمال الأغبري - أ. مريم الشكيلية

كُتَاب مِصْر

أ. سحر محمد

كُتَاب الْجَزَائِر

أ. منار بوحلوفة - أ. رقية باعلي

كُتَاب الْمَغْرِب

أ. شيماء الجبلي

كُتَاب الْإِمَارَات

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

كُتَاب الْيَمَن

أ. ليلى محمد
أ. منال عبدالقادر

للمشاركة عبر الإيميل insan.magazasi@gmail.com

الإنسان في صراع مع الإنسان أم مع الزمن؟

“مصطفى طه باشا

يُمسك برقاب كل البشر، فالدول ومن يحكمها همهم التكنولوجيا والحروب والصراعات التي كانت سبب هلاك الأمم السابقة، ونحن ورغم كل الإمكانيات والحدّات والاكتشافات، لم نصل لدرجة الوعي التي يُمكن من خلالها إدراك خطورة وأهمية الزمن في حياتنا، ولكن حين سيدرك البشر أهمية تكاتفهم، وتوحدهم باعتبارهم جنس بشري تم اختياره من قبل الله عز وجل، كي يعيشوا ويعمّروا هذه الأرض، حينها سوف ينسوا حروبهم وصراعاتهم فيما بينهم، ويلتفتوا لمواجهة الزمن، الذي لا يعرف الرحمة أبداً، فقد صدق القائل «الزمن كالسيف إن لم تقطعه قطعك». فهل سيدرك البشر هذه الخطورة ويلتفتوا لمواجهة الزمن، ومحاولة استغلال كل دقيقة في صلاح وإصلاح هذه المعمورة، أم سيبقوا غافلين عنها، وبعيدين كل البعد عن الهدف، أو الغرض الذي وجدوا به على هذه الأرض؟

الصّراع منذ الأزل حُفر ورُسم في صفحات البشر، فتارةً صراع داخلي بين البشر والشعوب أنفسهم، وتارةً أخرى صراع خارج إمكانيات البشر وقدرتهم، صراع خفي مع الزمن وتسارع الأحداث دون إمكانية مجابهة هذا الأمر. فالبشر يخوضون صراعاتٍ وحروب طاحنة بين بعضهم البعض - وكأن الصّراع خُلق معهم، ليكون عقوبة أو ضريبة لعيشهم على هذا الكوكب - فعلى مرّ العصور لم يخلو تاريخ البشر من الصراعات، ولم تشهد أي حقبة استقرار أو هدوء، ولكن في الآونة الأخيرة؛ ظهرت تحدياتٍ كبيرة جعلت الإنسان في مواجهة مع الزمن، وصراع كبير لم يكن يحسب أو يُعدّ العدة لأجله، فالزمن أخطر عدو يواجه البشر في هذه الأيام، فتسارع الأحداث وتطور الإمكانيات والوسائل، عوامل جعلت الإنسان يُبصر ويُدرك مدى خطورة هذه المعركة، باعتبار الزمن عدو غير ملموس، وخطر خفي غير مرئي ولا يُدركه الجميع، ولكن له تأثير كبير على حياتنا ومجريات الأحداث التي في العالم، وخاصّة في الأيام القادمة، فالعلم والتطور يمضي بخطواتٍ سريعة جداً، والإنسان لا يُدرك مدى سرعة الزمن وكيف سرق من أسلافنا الأيام والحياة التي كانوا يعيشونها، وكيف يسرق منّا الآن، ومع ذلك لا أحد يُبصر هذا الخطر الذي



المعطف!

“ مريم الشكيلي ”

حديث البلد

وإنني امرأة تحيك معاطف شتوية محكمة الأزرار بجر حرف ممطر على زجاج نافذتك، وتوقد في الأبجدية حديث دفء طويل، وتطعم النار طيش رسائلها الكتابية الصماء. أتعلم أنني على مشارف السكون، والاكتفاء من انتظار ضجيج حرفك الذي يجوب معالم الوجوه، ويتسلق الورق باحثاً عن ظلي ... بعد ذلك الالتحام الصادم في مفردات كتاباتنا، وغريب أن يتلبسني هذا الشعور وأنا أتعثّر بحديثك في تمام السادسة صباحاً. إن المعطف الذي أردتبه وأنا منعزلة في كتابة رسائي يتسرب الدفء إلى فوهة القلم، ويصهر كتل الجليد الحبرية، ويحولها إلى بحيرات على سطح الورق.

ليس حقل مكتظاً بالأعشاب، والحشائش اليابسة عندما يهطل السيل، ويغرق الجذور الممتدة إلى حدود عواطفنا. هل تتخيل ذاك الشعور الذي يعتزني كلما انسكب البرد على سواحل خدي، ويتمدد الحنين فاردّاً ذراعيه نحوّي؟ وكلما بزغ خيط من خيوط الشمس هارباً من ركام الغيوم الرمادية المتراكمة في أفق السماء يصطف شريط الذكريات المنسية على رف مخيلتي مقلّباً صفحاته الصفراء كاصفرار خريف ورق. إنني لازلت أبحث عن نص بنكهة فصل خامس يعيدني إلى بدايات الندى الصباحي لا إلى تلك السطور المتأرجحة التي تذكرني بفواصل الشعور.

منتصف الليل!

“ شيماء القوري الجبلي ”

بكل شيء بطريقة مرعبة! ولأول مرة أشعر أنني لا أهتم لمشاعر أي شخص أعرفه، لأول مرة لا أريد أن أبرر لأي شخص أفعالي .. أقوالي، بل حتى نظراتي.. هدوء تام .. يُرفقه انطفاء وتوحد، يوجد فراغ كبير في رأسي، بل فراغ أكبر في قلبي .. وربما هذه المرة بدأ الزهايمر يصيب «حياتي»! ... حقا أصبحت هادئة جدا، غير مبالية .. يخفيني هدوئي كثيراً إنه هدوء مختلف عن العادة لا أعرف لكن هذا الهدوء الذي حل بي مخيف .. ما أعرفه أنني الآن واقفة على حافة الانهيار، ولكن بصورة هزيمة، ولكن أي هزيمة؟! ف أنا لا أهزم، فأنا القوية .. ولكن أعتقد بأنني بحاجة لقسطٍ قليل من الراحة بعيداً عن هذا العالم.. بعيداً عن كل شيء.. والأهم من كل هذا أريد سجادة وقرآن لكي أستمتع إلى صوت قارئ الذي أحبه، أحتاج وبشدة أن أتقرب إلى الله ولو بسجدة خاشعة من صميم القلب، أحتاج إلى سجدة مطوّلة أبوحُ بها لربي جميع ما يؤلمني، سجدة أقول بها سبحان ربّي الأعلى وبحمده بقلبي لا فمي، لا أريد شيئاً فقط سجدة أصرخُ بها بصوت عالٍ بعيداً عن البشر أن «يا جابر المنكسرين اجبرْ بخاطر عبدك» هذا فقط ما أريد، أن أتقرب إلى الله أكثر وأكثر فهو وحده العالم بحالنا وما يحدث في قلوبنا من تشوّت وضياع، ورحمته وسعت كل شيء.

لقد وصل منتصف الليل، ولازلت مستيقظة في وسط كل هذا الضجيج الذي بداخلي، مستلقية على سريري أفكر.. وأحاول أن أخفّف قليلاً من الأفكار الغريبة والمزعجة والمُشتتة في رأسي، لقد مللت من هذا التفكير، بل بالأصح تعبت من مقاتلة أفكارتي.. أريد أن أصل إلى مكان تكون فيه أفكارتي قد أصبحت على شيء ملموس .. أو أصبحت حقيقة ولو بعضها.. يوجد الكثير في عقلي لأكتبه كي أحمّد أفكارتي ولكن لم يعد هناك الكثير لوصف ما يجول في داخلي، حسناً؛ وإذا كتبت! ماذا سأكتب؟ وعن ماذا سأتكلم اليوم؟ وأي فكرة من أفكارتي سأكتبها؟! ومن أريد أن أخفيه بكلماتي؟ أو بمعنى ثاني .. من هو البطل في هذه الليلة؟ هل سيكون واقعي الاستثنائي أم أفكارتي المزعجة أم هو عمق تخيّلتي، أم سيكون هو نفسه عمق مشاعرتي، لا ربما هو عمق جرح قلبي، مازلت أبادرُ مراراً وتكراراً للكتابة وأهرب لها كالعادة فهي الصديقة التي لم تخذلني يوماً، رغم أنني أنا من أخذتها بالغياب كثيراً.. ولكن فجأة عرفت أن القلم لا يكتب في بعض الأحيان، ففي الكثير من الأحيان كان قلبي الذي يكتب، وأحياناً أخرى كانت دموعي، وفي مرات عديدة كان قلبي.. حتى أنني أعتقد أن قلبي قد جف أيضاً وأصبح خالياً من كل شيء. مثلي تماماً، أشعرُ بفراغٍ مُخيف! فقدت شغفي

انكسار حلم ؟

“ شريفة زرزور

يحكى أن هناك أميراً صغيراً نسج أحلامه برّاقةً على نولٍ خشبيّ ، شبك بخفة خيوطها حريريةً ناعمةً ، غزلها بأنامله الغضة ، تأملها وردية و زمردية انسالت أمامه رقراقة على هيئة بلابل مغردة تحلق خجولة في سمائه الوحيدة تدنو ثم تنأى مهاجرة إلى الأفق البعيد ، أحلام مُت لها أجنحة فراشات تتقافز بدلال فوق زهور نرجسٍ بديعة نثرها بساطاً أصفرّاً صارخاً ، فرشته جريئاً بيديه الصغيرتين على حقول ممتدة حدودها مد نظره . فجأة انطفأت أضواء أحلام الأمير الساطعة ، انقلبت إلى وحوش ظلام أسود ، تشابكت الخيوط معاندة ، شُلت الأنامل أصبحت يابسة و تلعثت البلابل صارت غرباناً تنعق في أبراج قصره الشاهقة ، آلت أزهار النرجس باقات مشؤومة أخبروه أن يضعها على قبر أمه التي ظفر بها الموت منذ قليل ، ففعل ، ثم قطف وردة صامتة أهداها لروحها في السماء و قطف ثانية أهداها إلى الله . عاندت بكبرياء دموعه ظلت متربعة على عرشها ثم احتشدت في مآقيه و تحولت إلى بحر حزن أراد أن يتقاسمه مع العالم ، فخط حزنه كتاباً أطلق عليه اسم سبير أو الاحتياطي.

أمل جديد!

“ إيمان الجصاص

مؤلم أن تمضي أيامنا برتابة قائمة، نفس تسلسل الأحداث المُعاصرة، تتبعها آلية فعل التصرفات المُتكررة، نطق الأسماء بنفس النغمة، غياب روح الملامح المُتفاعلة، جفاء الأسلوب المُتبع، ردات الفعل المُعتادة، جمود بُوح الكلام دوماً، بالقائمة طرق ضائعة، ومشاورير ولقاءات مؤجلة، ترتسم بها ضحكات من القلب مفقودة، ابتسامات من أرواحنا مختبئة، وأحاديث وجدانية حكمتها الملامح ولم تحكيها الشفاه، أضعنا ذواتنا في الانتظار، انتظار صلح، فرصة سعيدة، تحسن أمور، أمل جديد، كلمة طيبة، وانتظار أن نعيش حياتنا كما ينبغي.



لماذا تفشل حياتنا الزوجية!

إنسان ومجتمع

“ نور شموط ”

يجب ان يكون حاضرا في كل الأوقات احترام الراي الاخر احترام هواياته اعطاءه مساحة من الحرية. عدم تملكه والسيطرة عليه ففي معظم العلاقات الفاشلة نجد ان الزوجان يتكلمون عن الطرف الاخر وكأنه ملكية خاصة يراقبه يمنعه ويسمح له يزعجه بالاتصالات والحرمان ليحسّر الأطراف بأنهم في سجن وقد اطبقت على رقابهم المسؤولية وتجردت الحياة من ابسط معاني الراحة. يجب علينا ان نرسم خطط لمستقبلنا بشكل واقعي بعيد عن الخيال ونختار الشريك المناسب الذي سيرافقنا طوال حياتنا نحترم بعضنا البعض نرتاح بالجلوس سويا من إذا غبت ائتمنته على ابنائي ومن كنت معه ارتحت وسعدت وتفاخرت بوجوده بجانبني فالحياة الزوجية حياة طويلة اهم ما فيها تحمل المسؤولية هي العلاقة التي تجعل حياتك كاملة مريحة وسعيدة. إذا وقف كل طرف على أخطاء الاخر وأصبح اثبات اخطاء الاخر وتصغيره امام الاخرين هو الهدف أصبحت الحياة جحيم لا يطاق تجلب للأطراف جميعا بما فيهم الابناء الامراض النفسية والجسدية. اجعلوا الحياة سهلة تفهموا بعضكم البعض سامحوا تغافلوا تجاهلوا وكونوا مسؤولين فأنتم محاسبون امام الله عن هذه المسؤولية فالزواج سكن والمودة والرحمة هي أساس العلاقة وهو اية من آيات الله سبحانه وتعالى فسبحان من قال: بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ « وَمِنْ ءَايٰتِهِۦ ۚ اَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِّنْ اَنْفُسِكُمْ اَزْوَاجًا لِّتَسْكُنُوْا اِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَّوَدَّةً وَرَحْمَةً ۗ اِنَّ فِيۤ ذٰلِكَ لَءَايٰتٍۭ لِّقَوْمٍ يَّتَفَكَّرُوْنَ » صدق الله العظيم

تلبس العروس ثوب الزفاف الأبيض ليقابلها تؤام روحها ببدلة انيقة في أجمل حفل ليوم العمر وينفقون كل ما يملكون في شهر العسل لتبدأ الحياة الوردية بعد التعب. نبدأ الحياة الزوجية ببذل الرجل كل ما يملك لترضى عنه شريكته التي اختارها من بين جميع البشر والتي بدورها وجدت نصفها الاخر الذي سيعطيها المال والمنزل لتعطيها البيت والدفيء والحياة. كل منهما يحلم بالأخر ومستعد لبذل حياته فداء للأخر ليرضى ويرون حياتهما المستقبلية المشرقة التي تمتلئ بالسعادة ويتشاركون كل صغيرة وكبيرة. ويتجاهلون كل من حولهم من زيجات فاشلة معتقدين انهم يختلفون عنهم فحبهم الحقيقي سوف يدوم للأبد ويكسر جميع قوانين الفشل. ينتهي شهر العسل وهنا تبدأ القصة ليصطدم كل من العريسين بطباع الشريك وعاداته المختلفة عنه وانه لم يخلق له السعادة المرجوة ويحمل الطرف الاخر جميع الاغلاط والمشاكل ويتجاهل نقصه او عيوبه الشخصية لتصبح الحياة الزوجية ساحة من الحرب يتبادل فيها الزوجان الاتهامات ليثبت كل طرف للأخر بانه على حق وان الاخر هو الخاطيء. بعض الزيجات تنتهي قبل مرور سنة على الزواج لعدم مقدرة الطرفين تحمل هذا الضغط في الحياة الجديدة فالحياة القديمة كانت مريحة معتاد عليها رغم كل ما فيها من ازعاجات والبعض الاخر يستمر في حياة تستمر سنين وسنين ولكن في جحيم لا يطاق خوفا من نظرة المجتمع او خوفا على الأبناء او لأمل طرف من الأطراف بان الطرف الثاني سوف ينصلح في يوم من الأيام ويحاول طوال حياته تغير الطرف الاخر. وقلة قليلة تعيش السعادة الزوجية والاستقرار التي هي من أجمل النعم على الانسان فاذا عاش الانسان باستقرار في حياته الزوجية نعم في كل نواحي حياته وكان مستقرا قادر على الإنتاجية سعيد هادئ النفس. الحقيقة من اهم ما يلزم للحياة السعيدة هي تقبل الاخر كما هو واحترام الاخر فالمشاعر تتبدل شرارة الحب تختفي وتظهر بين الفينة والاخرى لكن الاحترام



رحلة صيف!

“ ليلي محمد

طريقي الذي أعرفه ، شارعنا الضيق و حيّنا المنسي أعرفها جيداً من قبل .. أما اليوم نسيت مباني الحي ، عدد الإنارة التي أحفظها لا أتذكرها أبداً .. كانت جريمتي الوحيدة أنني أحمل التفاؤل في عقلي ولم أتقيأه قط .. فحين يسقط المتفائل لا يعود كما كان ، حين يتألم يصعب عليه جمع بعثرته التي لطالما استند عليها ، حين يُصاب بخيبة يصبح كهلاً ، لكنه يبقى مستيقظاً لعمله فقط .. اليأس من الحياة عاش الخبيات من قبل لذلك يصنع الفرح والنجاح فارق جميل بحياته ، ولكن من حمل الأمل عمراً طويلاً و خاف فجأة من الصعب عليه أن يتنفس ، يصبح عقله أثقل ما يحمله ، و قلبه أسوأ ما يسكنه ، رائحة الصباح التي لطالما أحبها غادرت روحه قبل أن تأتي الشمس، بريق عينيه يسكب الحزن الذي خاب القلب في دفنه ، لمتفائل لا يملك مهارة العودة كما كان ، المتفائل يشبه مدينة تحولت لرماد ، مدينة خائفة من أن تحصد أيتام مجدداً ها أنا أحمل ملامحي كل يوم ، أضعها في حقيتي ، أصعد الحافلة لعلي أجد بعضنا بين تجاعيد المقاعد التي جلسها الآلاف و تركوا دمعاتهم بين شقوقها ، أتأمل بؤس الحياة و جراح السنين بين أعينهم .. الجميع صامت ، فقط صوت الجهاز الذي نسمعه يبدأ بالمناداة للمحطة القادمة ليغادرنا راكب كل عشر دقائق قطعني النداء (المحطة القادمة الزاهر ١٠٧) .. امسكت حقيتي وحملت جسدي المثلث بكل تأملات الركاب ، وضعت قدمي على الرصيف لتبدأ رحلتي لقراءة خطوات المهارة رحل الجميع نعم ، و بقيت الحافلة على أمل أن تُعيدنا يوماً ما ..

اصنع بصمتك!

“ منيفة بنت عوض

حياتنا أمل بتفكير صعب وقلب جريح لا نعلم ما الذي سنصل إليه، نستمر ونعمل ولكن قليل أمام مشوار لا ندري متى نهايته تصرفات ومعامله ومجامله قاسيه ... واستمر رغماً عنا عندها تقتل فينا شيء بداخلنا ومع هذا نخفي الملامح حتى تتضح ع الوجه ونقول لا شيء لا نريد التكلم، ومع هذا حياتنا من دونهم راحه لقلب وعقل تعب من حياة ليست له، لكن لأجل ذاتنا لننعم براحه تلامس العقل ونبدأ التفكير بالأمر بكل جدية هنا تضع بصمتك، نسمة لقلبك .. تملك العقل سلاحاً وانتصر بالمعرفة تكراراً واجعل لنفس احتراماً، لتفوز بما تقدمه تقديراً.



قبلة اطمئنان!

“ سمر عبد الله ”

قبلتي عندما ترأني فأنا في حاجة للاطمئنان ،
قبلتي عندما ترأني فأنا أريدك قبل أن تنام ،
قبلتي زُماً تكون هذه قبلة الوداع .
وبعدك ، سأدرك أن للسلام قبلة ، والاطمئنان
قبلة ، النوم قبلة ، ووداعك سيكون قبلة
ولكن قبلة اطمئنان ، لأنك لن تستطيع
العيش بدوني ، وهذه هي قبلي فتقبل
مني الشوق وعُد إلى داري والسلام .

أكتب الآن هذه الحُرُوف التي تُذكرني بك، بدأت
حكايتها منذ أول يوماً عرفت عيني ما معنى البقاء .
ماذا حصل لك يا قلبي؟! قد تكون هذه
الحُرُوف أيضاً خائنة وعابرة مثل هواك ، ولكن
شعوري المُتَنقِلُ عابر ولكن ليس للسبيل ،
إنما للبقاء ورسم حدود الصلح لنهاية الحياه .
الشوق والحُزن الذي أصاب قلبي في
غيابك أعلم جيداً أنه أصاب عينك
التي مازلت تفتنني عند كل لقاء .
أعطيني يدك أزرع سلامي على عروق
كفك ، علك تُدرك الآن كم أحببتك .
وتُغتنني بقبلة على جبيتي ، (قبلة الاطمئنان)
أنتَ الهواء ، وأنتَ المساء ، وبدايات الصباح . قل
لي : كيف أكون بلا شمساً وضياء ! و قل لي بعدها
: كيف أحيا وأنا بدون هواك لا أعرف المساء .
قبلتي عندما ترأني فأنا أشتاق للسلام ،



انتظرتك طويلاً!

“ هيفاء اللهيبي ”

. انتظر ذلك السرب المتزاحم في مسيرة واحده
من الكلمات دون اختلاف . لعلها ترفع عني
ذلك الخوف والألم . من اسأل !! العصافير..?
ساعي البريد !! أم رساله عبر المجرة !.
أم أبحث عنك داخل المقابر..؟! لما الغياب الثائر..!
فأنا ثائرة بدونك . فما تراني أفعل !!؟ أحلق في سماءك
!! وتسقط جميع الأسئلة..؟؟ لكنني لا أستطيع .

الانتظار صرخة في وجه ميت . أدمنت الأسئلة
وطارت الأجوبة أترقب بأن أجد لك عذراً عن
ذلك الغياب الصامت الملل . محادثة عميقه
بين العقل والقلب . ولم تجدي معي تلك
الحوارات والمنازعات التي تتفاوض بداخلي .
لقد طال البعد وطال الانتظار .. فأنا في كل
صباح أشرق من جديد كشمس تغطيها السحاب

لا تتلاشى من مُخيلتي!

“ أسيم الثابتي

إنسانيات

وحين ألقاك حدّثني وابتسم وقبّلي حتى أجتاز بؤس
الايام دونك، قبّلي وأنثر الطمأنينة على جسدي،
ففي حديثك وقبلاتك شفاءً وفي بسمتك الدواء
.. وحينها اعدك باني سأقبّل جبينك كل ليلة وإن لم
تكن موجوداً بجاني سأفعلها وأتصل لكي اقبلك قبيل
النوم. ها أنا، ومن أنا دونك دون وجودك حولي
وحول عيني كل ليلة تمر استودعك الاله و سمّيت
باسم الله تعالى وبكل أسمائه الحُسنى على عينك
وقلبك وروحك. أنا، ومن أنا بدون ابتسامتك يا
حلم صحواتي وغفوة مباتي سأكون بدونك مجرد
وجودٍ خاوٍ لا يعرف المشاعر والضمير أبداً. أنا، ومن
أنا بدون صوتك يا مني عمري واجمل اقداري؟
أنا الصمت اللغوي انا اللغة الممنوعة بدونك،
وان لم يحال القدر بيننا و أضعتك في هذه الدنيا
فلن أضيّع عينيك من أمامي ساحبك في بعدك
وسأجعلك ملاكاً أضحكُ معه وأرمشُ وقتما يرمشون
، اعدك باني ابقى، أحبك للأبد يا أدبي ، أحبك
حرفاً، أحبك بكُره، أحبك كثيراً وسأظل أنا أحبك
أنت بكل لمس حتى لو لم يكتب لنا الله النصيب
سأظل أحبك مثل حب جسدي لأشعة الشمس.
سأظل أحبك مثل حب الأمواج لمذاق رمال الشاطئ.
سأظل أحبك مثل حب ولادة النجوم في كل ثانية في
مجراتٍ أخرى، أعدك باني ابقىك بين قلبي وروحي
وإنني سأكون سائرةً نحوك باحثاً عن عينيك
فإن كنت قدرتي فيا بهجة قلبي ويا فرحة روعي
يا ملاذي ومنتهاي وأوّلِي، وإن حالت بيننا الأقدار،
أرجو أن لا تنساني فأنت كنت ملهمي وأدبي
وحروفي، يا جنة أحلام الغرام وربيعه، أحبك كثيراً!

وفي صباح ٢٣ يناير ما زلت أكتب إليك يا نهر الخلود
لأن كل ما أردته هو الاستمتاع بكل ما تهديني
إياه، تلك اللحظات الخاصة العفوية يا مليح
الروح أن كنت تقرأ هذا الان لنقضي وقتاً
مستقطعاً معاً بعيداً عن ضوضاء البشر ارجوك
لنقضي وقتاً من الصمت لا تُسمع فيه إلا
أنفاسنا لنجعل أجسادنا تحكي بدلاً من ألسنتنا
أريد أن أقضي معك أطول أيامي ، وأن نتشارك
تفاصيلنا الصغيرة أن تحبني من جديد كل صباح
، وأن نتقابل كل ليلة على أنه اللقاء الأول بيننا
لقد أحببتك وأحببتُ الكتابة ولكن حين عرفتك
وحلقتُ عاليًا في سماءِ حبّك يا شعاع الشمس
يا نور القمر، عشقتك وعشقتُ كل كاتب يصف
الحب وكأنه يصفك عشقت كل حبرٍ يسيل في ذكرك
آه يا حلمي المنتظر يا ملاك الحُسن يا
أعذب الامنيات، ماذا أكتب وماذا أقول؟!
والله لا أعلم أي احتلالٍ هذا الذي تمارسه
بحقي كل ليلة، حين أخاف لخوفك وأشتاق
لشوقك وأحنّ لك أضعاف حنينك إليّ ..
ويا لفطنتك وروعة حسّك وأنت تقرأ رسائلي بالطريقة
التي أردتها وكتبتها لك وما رسائلي إلا أحرفاً تشعّ بحبّك
وعبارات تفيضُ بالشوقِ إلى لقاءك ، فلتطمئن قلبي لم
يعد يلتفتُ لـ احداً غيرك، فأنت صبحه ومساءه ، أنت
حقيقتي وخيالي وحلمي المنتظر، أنت فرحتي وحزني
يا قصة لست أدري ما أسميها .. وما قلبي إلا بعضُ
منك يستوطنُ صدري ويحتلّ فيه الفكر والشعور الي
ورغمًا عن الظروف سأكتب إليك حتى ألقاك
ويطمئن قلبي بمراك يا حبيبي يا راحة الارواح..

إعادة التواصل مع طفلك المبدع!

جرعة تحدي

“ شيخة الخزيمي ”

“ عايذة المري ”

ربما تشعر بالضيق عندما يتعلق الأمر بالعثور على شغفك أو هدفك. أو ربما ترغب في تغيير مهنتك. إذا كان الأمر كذلك ، فأنا أدعوك لإلقاء نظرة على طفولتك والتفكير في الأشياء التي كنت تستمتع بفعلها عندما كنت صغيراً. أشياء أشاد بها والداك وأصدقائك ومعلموك. كلنا قادرون على صنع أشياء جميلة. إنها مجرد مسألة السماح لأنفسنا باللعب والاستمتاع. التعليق أدناه هو أحد الأنشطة التي اعتدت أن تكون جيداً فيها عندما كنت صغيراً ولم تعد تمارسه. وكيف تخصص الوقت لإعادة الاتصال بطفلك المبدع؟

كيف ترى نفسك؟ ان كثير من الناس يمتلكهم الغرور بعد تحقيق النجاح وهذا ما يضر بالشخص. انظر لذاتك بشكل متوازن ولا تكن عدو نفسك تمسك بالصفات الجيدة والمبادئ الأخلاقية حتى تستمر في النجاح ولا تخسر ما حققته. ابني ثقتك بنفسك شيئاً فشيئاً واجعل تلك الثقة قوية لأنك سوف تحتاجها في طريقك للنجاح والثراء. سوف تمر بلحظات من عدم الثقة وذلك شيء طبيعي لكن استجمع قواك واشحن ثقتك بنفسك مره اخرى وابدأ من جديد , ان العقل هو اهم ممتلكاتك فاحرص ان تغذيه بكل ما هو إيجابي وكل ما ينفعك في طريقك للهدف واحذر ان تتحدث مع ذاتك بشكل سلبي لأنك انت من سيجنى الفشل من وراء ذلك , انتبه للغتك مع نفسك وماذا تقول لها وما الأفكار التي تضعها في عقلك كل يوم . ابدأ يومك بالتفاؤل واستبشر بالخير , ردد عبارات جميله ومفرحه كل يوم سوف يجعلك هذا في مزاج جيد ومن ثم تكون مهياً للنجاح هل سمعت عن شخص ناجح يكره حياته ويسئ الى نفسه ويشكك في قدراته ؟ اكيد لا يامن تقرأ لي ولك هذه جرعة تحدي هامه في يومنا لشخصنا وعقولنا ونوايانا ، حتى نكون متوازنين في حياتنا الطيبة .



العلاقات السّامة!

“ إبتسام سعيد آل بصمة

السوداوية حتى يفكرون الآخرين بطريقتهم السلبية ، (متعطين للسيطرة) يعشقون أن يكون الآخرين كالدمى في أيديهم لأن متعتهم في السيطرة على الآخرين ينفذون رغباتهم دون اعتراض (العصبية) أهم ما يميز الشخص السام أنه عصبي ويفقد السيطرة ويغضب ويثور لأتفه الأسباب (المزاجية) دائماً التقلب في الأقوال والأفعال والمزاج (التكبر والخطورة) الخطورة الثقة المزيفة لإخفاء ضعفه و فراغه الداخلي وعدم الأمان (لا يعتذر) فلا يمتلك ثقافة الاعتذار لأنه يرى دائماً نفسه على حق ولا يُخطئ (انتقاد الآخرين) دائم الانتقاد والسخرية من الآخرين فيحاول تكبير مزاج الآخرين لأنه عاجز عن الاستمتاع بالأشياء البسيطة وغير قادر على مشاركة الآخرين سعادتهم (التعصب) لآرائه وأفكاره (الحسد) يقارن نفسه بالآخرين و بما لديهم . إذن كيف نتعامل معهم : بداية نحاول تقبل صاحب هذه الشخصية على طبيعته ولكن مع الحذر من السماح له بالتأثير علينا ، فأخطر شيء يملكه نقل العدوى السلبية ، فإن كان الشخص السام شخص مفروض علينا ولا نستطيع قطع العلاقة معه فنحدد المدة التي نقضيها معه والابتعاد عن الخوض والجدال معه فنحدد الكلمات في جمل قصيرة وواضحة ، عدم تقديم التبريرات والمحاولات معهم للإقناع ، وضع حدود في التعامل معهم قدر الإمكان ورسم الحدود في التعامل معهم ضروري جداً لحمايتك النفسية والعقلية ، فيجب إعادة صياغة الحدود الشخصية بتجديد ما تريده وما لا يُسمح به ولا تتساهل معه ثم التعبير بوضوح عن هذه الحدود والالتزام بها ، اجعل نفسك غير متاح فتقليل مقدار الوقت الذي تقضيه معهم حل مناسب جداً ، المحافظة على الهدوء والثبات الانفعالي وإدارة المشاعر وتقبل النقد بكل هدوء وذكاء في التعامل مع هذه الشخصيات . فالقدرة على تمييز الشخصيات السامة والوعي في طريقة التعامل معهم هو السبيل للنجاة منهم و عدم الغرق في عالمهم ، فالبشر نوعان الأول يُلهمك والآخر يستنزفك ويمتص طاقتك .. فحماية أنفسنا من الأشخاص السلبيين سبباً للحفاظ على صحتنا النفسية والجسدية والعقلية .

أجمل ما تقدمه لنفسك سلامك الداخلي ، ومن أهم مصادر السلام الداخلي سلامة العلاقات البشرية مع من حولك . فحياتنا مليئة بأنماط مختلفة من الشخصيات فتجد من يُعرقل مسيرة حياتك وتجد من يُحطم قدراتك ومن يتلاعب بمشاعرك ومن يُسمم أفكارك و يستنزف طاقتك ، فهل يوجد ممن حولك من يملكون هذه الصفات؟! بلا شك .. نعم فلو بحثت في شبكة علاقاتك ستجدهم بكل سهولة في مجالات حياتك المختلفة سواء العلمية أو العملية أو الأسرية أو المهنية . ولتأثيرهم البالغ في حياتنا لابد من معرفة من هم الشخصيات السامة وسمات وملامح هذه الشخصية وكيف نتعامل معهم ونحذر منهم مستقبلاً... الشخصيات السامة على نوعين منهم الظاهر والغير الظاهر (المخفي) وسبب تسمية العلاقات السامة بهذا الاسم لأنها تبث السم في حياتنا سواء في أفكارنا أو مشاعرنا وتشد حياتنا للأسفل دائماً ، فالبعض يتصرف بطبيعته بدون وعي ، وبعضهم يُدرك تماماً مايفعل لأنه يجد متعته في ذلك . وكما أثبتت دراسات قامت بها جامعة «فريدريش شيلر» في ألمانيا.. أن التعامل مع الشخصيات السامة والتعرض للضغط من قبلهم لأيام قليلة يسبب ضرر بالغ للخلايا العصبية بأحد أجزاء المخ المسؤول عن الذاكرة والتفكير والتعرض للضغط منهم لمدة أشهر هو كفيلاً بتدمير الخلايا العصبية . وأما عن صفاتهم .. فيغلب عليهم التحلي بأحد أنواع هذه الصفات .. (التلاعب والاستغلال) للوصول إلى ما يريدون سواء بطرق مباشرة أو غير مباشرة ، (الزجسية) فيغلب عليهم تضخيم الذات وحبها ولا يهتمون بأمر الآخرين ، (الشخصية الدرامية) دائم الشكوى فيميلون أصحاب هذه الشخصية لتحويل الأمور ويُرهبون من يتعامل معهم بكثرة شكواهم وطلبهم الدعم منهم ، يشكون ولا يبحثون عن حلول للمشاكل وإنما بث للسلبية واللوم فقط ، (دور الضحية) يتقنون مشهد الضحية ليكسبوا الرحمة والعطف من الآخرين . (مصاصي المشاعر) يُطالبون بالحب والاهتمام والاحترام دون تقديمها للآخرين فكما أن هناك مصاصي دماء فهناك مصاصي مشاعر فيمتصوا طاقة الإنسان ومشاعره بسبب نظرتهم التشاؤمية

هل تعرضت لصدمة في طفولتك؟

“ بدرية الظنحاني

قضايا إنسانية

تحقيق ما تريد؟ • تعاني من أحداث نفسية قديمة وتود أن تتخلص منها؟ إذا كانت إجابتك بنعم! تابع معي هناك خطوات تخلصك من ذكريات الماضي السيئة: أولاً عدم الاستسلام عدم حصر ذاتك فانت لن تقدر على الاستمرار من بعد هذا الشعور السيء الذي أصابك، فعليك بمواصلة طريقك وعدم الاستسلام. ثانياً الاندماج في الحياة: الانشغال والاندماج في الحياة لا يعطي للذكريات السيئة فرصة بأن تتخلل داخل تفكير الشخص، سواء كانت بالتركيز على أهدافك، أو العمل والهوايات والأصدقاء التي يجب أن يكونوا ذوي دور إيجابي في حياتك. ثالثاً الرضا والإيمان بالعوض: الرضا ومعرفة حقيقة الحياة أنها ليست دائماً تجعلك متقبل للعديد من المواقف، بل قد تمر بأحد الاحداث السيئة في حياتك وانت تعلم أن اليوم الاقبي سيكون أفضل. رابعاً حب الذات: أشد ذكاء هو أن تستخدم هذه الذكريات المؤلمة كدافع قوي للاستمرار والنجاح . اختتم اعد التواصل مع طفولتك السفر عبر الزمن هي إحدى الطرق للعودة إلى طفولتك. يمكنك أن تقوم بذلك عن طريق كتابة قائمة بالأشياء التي كانت تجلب لك السعادة عندما كنت صغيراً، اقض بعض الوقت في استرجاع ذكرياتك كما لو كانت تحدث اليوم.

طفولتنا والتربية التي ساهمت بنشأتنا والأحداث التي تعرضنا لها بمراحل المبكرة من وعينا سواء في المنزل أو المدرسة أو في البيئة الخارجية، تساهم بتشكيل الجزء الأساسي والأهم من تكوين الهوية الخاصة فينا ولها التأثير الأكبر لتقييمنا لأنفسنا ولسلوكونا وانعكاساتها هذا السلوك بعلاقتنا مع الناس مدى الحياة العاطفة والفكر يعتبروا من أهم الركائز النفس البشرية واي احد سيء وسلي يمر بحياتنا وبطفولتنا وتحديدنا بالسنوات الأولى من وعينا ممكن يؤثر بشكل مباشر على تكامل و الركيذتين الأساسيتين والتي هي العاطفة والفكر الصدمات النفسية المبكرة بتأثر بشكل مباشر على مسارات نمو الدماغ وتؤدي لتغيير اتجاه هذه المسارات . كل ماكانت الصدمات النفسية بوقت مبكر عند الطفل كل ماكان تأثيرها اعمق كل ما زاد حجم الصدمة النفسية للطفل كل ماكان التأثير الخاص فيها أكبر.. فقدان الطفولة !! كم مرة سألونا عن الأشياء الي نذكرها بطفولتنا أو عن أحاسيسنا اتجاه الأحداث التي مرت بنا غالباً ماينسى الأشخاص الي عانوا بطفولة مبكرة سيئة جداً جزء كبير من هذه المرحلة ممكن يذكروا لحظات او ومضات وهذا النوع من غالبا يكون بسياق عشوائي غالبا مايكون عندهم تصور كامل عن طفولتهم ولا عن مراحل المراهقة أجزاء مفقودة من الشخصية أو أنه ما يذكر التفاصيل من طفولته بسبب مايفقدونه ممكن يسبب لفقدانه المشاعر وعدم القدرة على اتخاذ القرار قد يعاني الشخص صدمة في طفولته عند مشاهدة الأذى الذي يلحق بأحد الوالدين أو أحد أفراد العائلة أو الشعور به، مثل حالات عنف الشريك • هل لديك صدمات في الماضي عالقة في مشاعرك وتريد تنظيفها؟ • هل تتنابك مشاعر مفاجئة بدون سبب واضح؟ • تشعر بأن هناك بلوكات تحيط بك وتمنعك من



نوافذ!

“ ميمونة محمد

إنسانيات

جميعاً نحمل نوافذ بداخلنا منهم من ينفذ منها الضوء والهواء و الحب و منها من ينفذ الحرب والحر و الشر.. وبعضها صامته ومغلقة ، وفاقدة للحياة، وكأنها مجرد كتل خرسانية صماء.. وجميع هذه النوافذ تكون في كوة جدار القلب بشكل فتحة صغيرة تسمح بالنظر منها إلى الخارج.. بعضها تغطى بالخشب أو سعف النخل و بعضها تغطى بحواجز مشبّكة من الحديد و بعضها تغطى بزجاج.. وهذا النوافذ أكثر بكثير من أن تكون مجرد فتحة في جدار القلب ..هي بمثابة محطة فضائية عالمية تطل على كواكب بأسرها ، من غوصات في قيعان البحار إلى ربط بين فضاءين منفصلين ، بين مشهد وآخر ، بين الذات والآخرين ، وبين ضوء وآخر ، وبين هواء وآخر ، ومنها ما تطلع خارج الفلك مستطلعاً حدود الماء.. و كل هذا النوافذ تأخذ النظر إلى الخارج، و لكن إذا كانت مفتوحة فقد تأخذ الأشياء إلى خارجها، أو قد تأتي بأشياء أخرى من الخارج. و لكن تبقى كل نافذة هي حكاية تقرأ من جانبيها .. فحكاية الداخل شيء وحكاية الخارج أشياء !

لا تستسلم!

“ حنين الروقي

هل تذوقت طعم النجاح يوماً؟ إنه طعم لذيذ جداً إذا لم تجربه ماذا تنتظر؟ انهض وأبدأ بتحقيق أحلامك واهدافك مهما واجهتك عقبات انهض، أحلامك تستحق النهوض من أجلها ، لا تستسلم ولا تجعل اي شيء يُعيق تقدمك حاول وحاول في النهاية ستصل انا اثق بك وبقدراتك ، لو ننظر سوياً الى بدايات الناجحين او اي شخص مكافح وصل لما يُريد ، هل اتاه النجاح هكذا وهو في مكانه وبدون اي تعب؟ بالطبع لا لقد نهض وعَمِل وكافح واجتهد وحاول بالرغم من الاخفاقات والمشكلات التي واجهتهم ، لم ينجحوا من المحاولة الأولى ولا الثانية وربما ليست من المحاول العاشرة بل لازالوا مستمرين بالنهوض والمضي للأمام ، لم يشعروا بالتعب لانهم يُريدون هذا الشيء لذلك يعملون من اجله بكل طاقتهم ويعلمون ايضاً ان احلامهم تستحق التعب من اجلها يعلمون ان ما بعد التعب الا الفرح ، لذلك اقول لك يجب ان تخرج من منطق الراحة الخاصة بك النجاح ليس سهلاً ، لو كان سهلاً لأصبح الجميع ناجحاً ، يجب ان تضع في ذهنك ان مهما واجهتني عوائق ومشاكل لن استسلم لها ، تأكد انك اقوى مما تعتقد ، كل إنسان لديه قوه ولاكن معظم الاشخاص لا يعلمون كيف يستخدمونها وفي ماذا يستخدمونها ، لذلك استخدم قوتك في محاولتك نحو النجاح ، ايضاً كن مؤمناً بنفسك لتحصل على ما تُريد ، الايمان بالنفس من اهم الخطوات التي يجب ان تنفذها لتستطيع تحقيق ما تُريد ، آمن بنفسك وبقدراتك وبأنك تستطيع ان تفعل اي شيء تُريده ، هكذا توحى لعقلك الباطن ان لا شيء مستحيل وانك قادر على اي شيء تُريده ، العقل الباطن يستمع لأفكارك ويطبقها بأفعالك لذلك أغمر أفكارك بالنجاحات والأحلام الجميلة وأنا متأكدة بأنك ستحققها جميعاً ، اثق بك وبقدراتك . ختاماً .. اتمنى من العزيز القدير ان يُبلغكم ما تتمنون وأن يغمر قلوبك بالسعادة بتحقيق ما تُريدون ، اتمنى ان اكون قدمت لكم الفائدة من هذا الموضوع ، دُمتم بود .



ذكريات الرياح!

“ رقية باعلي

جوارح مُعتلة!

“ ريم سليمان الخش

الريح أقوى من كل شيء، أقوى من مَشَاعِرِنَا،
ذِكْرِيَاتِنَا، احاسيسِنَا، واقعنا، انكساراتنا واخطائنا.
أقوى من كل نفس نتنفس به وكل تنهيدة تثبت
حَقِيقَةَ ما هُو موجودٌ بداخلنا، لا يُمْكِنُنا أن نكون
أقوى مِنْهُ لأن الضغط الذي به أضعاف كل الحُمولة
التي بداخلنا والوعي الذي نحن فيه قد لا يتناسب
مع طاقة الرياح التي تزعزع كياننا، هو أقوى
من كل ما نراه او نُفكر به وأبلغ من الكلمات
التي نلفظها والتي نتردد في قولها لأنفسنا ولغيرنا.
هل ان النسيم يُريحنا بصوته ام انه يُبرد عُمقنا
ويجعلنا مُستسلمين امامه ان هذه هي حقيقتنا كما
نحنُ ضُعفاء في بعض الأحيان امام الأشياء التي لا
يمكننا تقبلها او تجاوزها من الدَاخل ومن الخَارج
ما ظهره دائماً في سبيل المضي قدما هو الصمود
والصلابة رغم كل شيء. يأخذ منا جانب التصنّع
الموجود بداخلنا عن حالتنا المُوَلّمة واننا نعيش
بداخل عقولنا حياة ليست لنا او رغبة في ارضاء
الناس التي لا تستحق ذلك حتى ويحولها الى رياح
نشعر بها وتضربنا على وجوهنا وقلوبنا حتى لا نعود
نفعل المزيد او نَسْتَمِر ونحنُ بحالة هَشّة دون ان
نعتبر بأننا اناس من ارواح فقط، كيانٌ عاطفي يتأثر
بكل شيء ومُعرض لكل الصواعق التي ستكهربه من
قدميه الى أعلى رأسه بل أننا اذا عزمنا فسنفعل كل
ما نريد ففي كل مرة عندما الرياح أقوى منا فإننا
نصمد ونتمسك حتى نصل الى الوجهة المَطْلُوبَة.
لا نبقي على ما يرام عندما نقابل الرياح فهي
عاتية ترسلنا الى عوالم اخرى تُذَكِّرنا بما يجب
ان نشعر به في هذه اللحظة من هذه الحَالَة
وان نعيش الحقيقة التي نحن فيها لا غيرها.

لا لم تعد شفتاه مبتلة
لن يرعش المحموم من قبلة!
هذا انصباب غمامة شردت
مامسه الإحساس مابله
ماكان -قصد الوصل- وابله
حتى ابتلت بعارضٍ مثله!
كلا.. ولم تحرق حشاشته
بصواعق رعاء محتلة
فوميض برق يديك خزنه
كي يحرق الآهات بالجملة
وزوابع الأشواق عاصفة
لم تترك الأبواب منحل
لن يسهل المهران إن وصلا
أعلى قلاع التمر في النخلة
فمذاقه ماعاد غايته
حتى ولو موتا غوى أكله
حتى ولو عشقا أطحت به
لتقول: هذا الصب مامله!
لا لم تعد بحرا سفائه
بتلاطم العشاق مختله
مزق شراعي واستبح صدي
واترك خلايا الرمل معتلة
لا لم يعد ربّا أقدسه
لتدوم في تعظيمه العلة!

قيل في حرف الألف!

« عذراء أمين

أنت أمني و أماني وأسراري وأحلامي وأميني وأفكاري
وألواني وأغنيتي وأنغامي وأقربي وأنوار حياتي قيل
في حرف الحاء أنت حظي الجميل وحسنة أيامي
وحبيبي وحياتي وحناني وحاجتي وحروفي وحكايتي
وحريتي وحواسي قيل في حرف الباء أنت بسمتي
و بحاري وبراءتي وبصري وبيتي قيل في حرف الكاف
أنت كُلي وكوكبي وكنزي وكتاباتي وكوني وكمال قلبي «
أحبك لأن الأرض تدور حول الشمس والرياح الشمالية تهب
شمالاً أحبك رغم حياتي الفوضوية وتغمري السعادة حين
أسمعك تنادي اسمي أمني لو ابقيتني في غرفة للصدى
حيث يتردد صوتك بين الجدران الأربعة
فيأخذني في نشوة عارمة. أحبك لأن الثلوج لا
تتشابه ولأن بإمكانك السير على أطراف أصابعك
بين أقواس قوس قزح. أحبك لأنني أخاف الظلام ولا
يمكنني النوم والنور مضاء لأنني أفرك عيني صباحاً
وأجدك هنا لأنك بكل ما تملك من قوى سحرية
قررت أن أحبك لأنك لم ترغب في شيء إلا أن
أحبك. أحبك لأنك جعلتني أحبك أكثر من خصوصيتي
وحريتي أكثر من التزاماتي ومسؤولياتي أحبك لأنني
غيرت حياتي لأجلك لأنك رأيتني ظهيرة يوم جمعة
وقررت أن أحبك. تعالّ معي لنكن سويا لنمشي على
حافة الحلم نتشارك النفس بقصة هوائية واحدة لنغفو
على اغنينا تحت سقف واحد القرب منك يبدو جميلاً
بينه ضحكات لا تعد وقصص خاصة ولغة لا يعرفها
سوانا يجعلني حنونة ومختالة وحريصة يالك
من نعمة تملكني من الموسيقى والرقص والاشعار
يالك من هدية اتيت الي لتقتبس النور إلى مجرتي.

من حبر قلبي!

« جمال الأغبري

حينما تهت في أو يقسم قلبي
عالم الأحزان.. الى شطرين..
وانطلقت بداخلي أو كلمة تقول فيها
الأوهام والأفكار.. ابتعد وأعلم المسار!!
بعدهما كنت ولكن!!!! هكذا
أعشق الأحلام.. هي الأقدار..
وأطير معها من ليس كل ما نتمناه
زهرة الى بستان.. يصبح قريباً للمنال..
كأننا نحل يبحث عن بدأت أسترجع وأعود
الألحان.. ونعيش في الى تلك الأزمان..
أبهى حلل الانسجام.. حينما تهت والسبب جرح
حبيبان كنا ولا قديم غائر في الأبدان..
نفترق الا في المنام.. اخترت العزلة، وصاحبها
كنت أعيش السعادة مع وحدتي والأحزان..
في عزها والأفراح.. صاحبته الزاوية والدمع
وينبض قلبي بعشقتها وعيوني التي لا تنام.. زال
وتتسارع النبضات.. الغبار واتسخت ملابسني..
هكذا كنت أشعر أنتظر عودتها أو خبر قد
وأعيش سابقاً.. ولكن يقودني الى ذلك المكان..
آآآآآه على وقت مضى.. جلست وانتظرت وخابت
وأمتلاً خدي بالغبار.. ظنوني كما اعتدت..
تهت وتاهت لم تحضر ولم تشفع
المشاعر والأفكار.. لي رسائلي والأقلام..
غابت وانقطعت الأخبار.. فصرت مدمنا
وأصبحت بلا ومبتعداً عن الأنظار..
عناوين أو أنظار... فذبلت بعدها
ماذا حدث حروفي والألحان..
وغير الذي كان.. وانقطعت من بعدها
انتظرت خبر يريحني.. خيوط سينفونيتي..

الحرب ليست نزهة!

“خلود الحسنوي

مهلاً!

“سكينة الطائي

من أوهمك بأني أخاف أن أخسرك
ها أنا التي اتخذت قرار الهجر والصد
فلا خوف ولا خسران ينتابني
فلو كنت أهلاً وأماناً لي
لأسكنتك في صميم الفؤاد معزراً
لكنك نكرت الوعود وخلفتها
فأهلاً بك في دروب الهجر والنسيان

في غيابك!

“نعيمة محمد

في غيابك لا مكان لي ولا زمن
متعّب... من تكاثر الترحال
مرهق أنا ... بلا وطن
كل الأماكن بدونك .. منفي
و سعي الزمان... عقيم فغدوت...
في غيابك بدونك بلا أمل
بلا أجل بلا مرسى و لا رجعى
بلا حول... سوى الذكرى

في مدن المنافي نشتري الفرح من زقزقات العصافير .. ونخزن النور
من ضوء شمس الصباح .. أصبحنا غرباء ، فلا نفكر بماضٍ أو مستقبل
.. الستائر تخفي بعض ملامح الصباح .. فبيتنا لا يشبه البيوت
، والحرب صالت وجالت به .. كثيرون من أهلي أخذتهم تلك
الحروب .. الحرب ليست نزهة تذكرت ذلك ، الآن .. ففي طفولتي
كنت أمسك بكميّ أبي عند التحاقه بجهة القتال .. أخذت
منا كثيراً ولا يحق لنا الاعتراض .. نضع الضماد على جراحنا
ونمضي .. نمضي الى حيث المجهول .. فلا إبليس يعلن توبته
ولا الحرب تعلن هدنتها معنا .. أين تموت الآلهة ؟ كيف
تكون النار مستعرة ؟ كيف تكف الرمال عن الحركة
والأرض عن الدوران؟! تلك خيالات .. فقد تكسرت سفينتي
عند أول مرسى .. وانتهى العرض واستفاق المجنون ..
بعد ان أقضت مضجعه تلك الكوابيس .. فيصحو على
صوت قطرات المطر .. وهي تودع الغيمة في الأعالي ..
بعد أن تطرق زجاج نافذته .. صارخة ، يبكاء الوداع
وصورة الأشلاء في رأسه تمزق خوالجه .. يصرخ ويصرخ حتى
خرج منه مارد غاضب ، كسر كل ما حوله .. مازلت أنا
أبتسم لضوء الصباح بثغر الفاتح المنتصر .. طويت كل ماضٍ
تحت سرير الذكريات .. بدأت بقصائد الربيع .. اشترت أوراقا
وأقلاماً ، لأدون من جديد الذكريات .. نسيت أن أشتري الورق
ملوناً لتكون القصائد ملونة .. والقصص بلون الورد .. فهي
تستهوي الجميلات .. اللواتي يعشقن الربيع .. وبصفقة مع
طيور النورس سأصنع حريتي .. أعطها بعضاً من أغنياتي التي
ألفتها في المنفى .. فتعيرني جناحها لأحلق في رحاب الفضاء
نحو الحب .. فسبحان من خلق الحب فينا سجيةً .. إنه
المعقول يروي عطش الفقراء .. حبنا لله في الناس .. كم تمنيت
الموت لكن الموت لا يأتي بالتمني .. إنه أجل فوق الأمنيات .
جفت الابتسامة كما جفت الدموع .. فالحياة لا تعطي كل شيء .

البلاء العظيم ! (١)

“ علي الصليبيخ

إنسان وأدب

السلام يقول : قال تعالى (قَالَ يَا قَوْمِ هُوَآءِ بَنَاتِي هُنَّ أَطْهَرُ لَكُمْ) سورة هود آية ٧٨ بمعنى أنتم تطلبون الذكور وفي الأصل في العلاقة الزواج بين الجنسين الذكر والأنثى لا يكون بين ذكر وذكر فكان نبي الله لوط عليه السلام يقول : قال تعالى (قَالَ يَا قَوْمِ هُوَآءِ بَنَاتِي هُنَّ أَطْهَرُ لَكُمْ فَاتَّقُوا اللَّهَ وَلَا تُخْزُونِ فِي ضَيْفِي) سورة هود آية ٧٨ هم ضيوف لدى نبي الله لوط عليه السلام من هم الضيوف؟ ملائكة دخلوا على نبي الله لوط عليه السلام بهيئة ذكور فقوم لوط يريدون أن يتحرشوا في تلك الذكور الذين هم ضيوف نبي الله لوط عليه السلام قال تعالى (قَالَ يَا قَوْمِ هُوَآءِ بَنَاتِي هُنَّ أَطْهَرُ لَكُمْ فَاتَّقُوا اللَّهَ وَلَا تُخْزُونِ فِي ضَيْفِي أَلَيْسَ مِنْكُمْ رَجُلٌ رَشِيدٌ) سورة هود آية ٧٨ ماذا أجابوه قومه؟ قال تعالى (قَالُوا لَقَدْ عَلِمْتَمَا لَنَا فِي بَنَاتِكَ مِنْ حَقٍّ وَإِنَّكَ لَتَعْلَمُ مَا نُرِيدُ) سورة هود آية ٧٩ بمعنى أنت تعلم ما نريد بمعنى آخر أنت ابن البلد وبالتالي أنت تعرفنا وتعلم ما نريد نحن في النهاية نريد تحرش واغتصاب نريد نكون علاقة جنسية بين الذكور إذاً هذه هي الصفة الأولى السؤال الآن هل هذا الأمر موجود في هذا الزمان واليوم؟ الجواب نعم موجود على مستوى المؤسسات التعليمية موجود على مستوى المجتمع موجود على مستوى شبكات التواصل الاجتماعي موجود على مستوى مواقع الإنترنت حتى في محركات في الإنترنت إذا بحثنا عن تلك الشريحة في المجتمع الذين يمارسون «الشذوذ الجنسي» حتى لو نحن بحثنا نجد أنهم يعرضونهم ويبينون أنهم مظلومين وأن الآخرين لابد أن يتعاطفوا معهم.

يؤسفني أن أقول لكم أننا في هذا الزمن تنطبق علينا عدة أحاديث نبوية سأذكر منها ثلاثة أحاديث خطيرة وشديدة الأول قال رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم (إن أخوف ما أخاف على أمتي عمل قوم لوط) والثاني قال رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم (ملعون من عمل قوم لوط ملعون من عمل عمل قوم لوط) والثالث قال رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم (من وجدتموه يعمل عمل قوم لوط فاقتلوا الفاعل والمفعول) كما قرأنا تلك الأحاديث في غاية الأهمية وفي زمننا الآن توجد خمسة صفات في زمن قوم لوط عليه السلام موجودة في زمننا هذا ماهي؟ سأذكرها وكذلك سأذكر من أين أتيت بها وسأقارن على كل صفة في زمننا وزمان نبي الله لوط عليه السلام والآن نقول بسم الله وعلى بركة الله نبداً : الصفة الأولى : أنهم كانوا يتحرشون ولا يتورعون عن الاغتصاب هذه الصفة كانت موجودة في قوم لوط عليه السلام أي بمعنى أنهم كانوا لما يرون إنسان جميل يتحرشون فيه أو يكونون علاقات اجتماعية بهدف في النهاية الاغتصاب أو بهدف التحرش إذاً هذه الصفة الموجودة في قوم لوط عليه السلام من أين أتينا بها؟ أتينا بها من آية في القرآن الكريم والله عز وجل حدثنا عن قوم لوط عليه السلام وعلمنا صفاتهم ونرى الآية الآن قال تعالى (وَجَاءَهُ قَوْمُهُ يُهْرَعُونَ إِلَيْهِ وَمِنْ قَبْلُ كَانُوا يَعْمَلُونَ السَّيِّئَاتِ) سورة هود آية ٧٨ الله عز وجل يصف قوم لوط لما جاء إلى نبي الله لوط عليه السلام ولوط عليه

هل أنت مهووس بالإنجاز؟

“ منى أحمد ”

إلى أهدافه وتحقيق انجازاته و إلا سيفوت عليه الوقت سريعًا ويصبح في طي النسيان. فهو في عجلة مستمرة نحو تحقيق الانجازات دون النظر في أهميتها وجودتها و الدافع نحو تحقيقها، وخاصة عند وقوعه في المقارنات والمنافسات فيصيبه التوتر و ينسى قدراته و انجازاته السابقة، فيذهب الدافع و تخمل طاقته ويتجه نحو الفشل لأنه في العمق غير راضي عن نفسه ولا يملك الثقة ليصدق أنه مختلف وله قدراته وانجازاته الخاصة. تذكر عزيزي أنه من الجميل أن تتطلع دومًا إلى النجاح والتميز ولكن بوتيرتك الخاصة و بقدراتك المميزة وموهبتك الاصلية. و أن تتمهل كلما شعرت أنك وقعت في هوس الانجاز والمقارنات، خاصة مع تأثير مواقع التواصل الاجتماعي ومافيه من عرض مثالي لا يمت للواقع وصعوباته بصلة !

قرأت ذات مره موضوع عنوانه الهوس بالإنجاز، فشعرت بالفضول نحوه، ربما لأنه يلامس واقع نعيشه، ففي الغالب تتم دعوتنا بشكل مستمر للإنجاز وترك الكسل والسعي خلف الاحلام، وهذا خطاب جميل في مجمله، ولكن هل فعلاً قد يتحول هذا الواقع إلى هوس ويخرج عن نطاق المعقول؟ الانجاز عملية طبيعية قد تتطور مع الشخص المجهت الجاد إلى هوس متعب و مضني له. فالشخص حينها يربط قيمته بالإنجاز ولا قيمه أخرى له في هذه الحياة سواها! فيشعر أن الحياة العادية غير كافية له و عليه أن يجتهد ليكون الأفضل مقارنة بمن حوله. أيضًا تجده مشغول دائمًا ولا وقت لديه للاستمتاع أو الهدوء والخروج مع الاصدقاء، فيرى أن ذلك مضيعة للوقت لأن ليس في نهايته قيمة أو فائدة كبيرة. والملاحظ أن لدى هذا الشخص قائمة بأعمال طويلة لا تنتهي فيشعر بالتوتر والذنب حيالها. والمؤسف أنه يحطم نفسه و يعيش في شعور تنافسي أغلب وقته لأنه يقارن انجازاته بإنجازات الآخرين ! من منا وجد نفسه بين السطور؟ أو شعر أن لديه بعضًا من هذه الصفات؟ أعتقد أن الكثير من الأشخاص يعاني من هوس الانجاز في ظل عصر السرعة وتعقيدات الحياة، فأصبح الشخص في سباق للوصول

