



اقرأ في العدد 81 من صحيفة إنسان:

مهلاً أيها الموت!

بقلم : شريفة زرزور 5

عدت بعد ثلاثين يوماً!

بقلم : مريم الشكيليه 4

لو كنا نملك مفاتيح التغيير!

بقلم : مصطفى طه باشا 3

في ثقافة الامتتان

بقلم : منى أحمد 18

الإنسان والتفكير الإبداعي!

بقلم : بدرية الطنحاني 12

اشتغل على ذاتك!

بقلم : منيفة بنت عوض 7

والعديد من المواضيع المفيدة والقيّمة

المدير العام ورئيس التحرير : أ. مصطفى طه باشا

كُتّاب السعودية

أ. منى أحمد
أ. سمر عبد الله
أ. ميمونة محمد
أ. هبه صالح رزق
أ. سلوى بن حريز المري
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. ريهام المالكي

كُتّاب سورية

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

كُتّاب العراق

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

كُتّاب الأردن

أ. مايا الطاهر - أ. فاطمة الصرايرة

كُتّاب لبنان

أ. صفاء هاشم

كُتّاب سلطنة عمان

أ. جمال الأغبري - أ. مريم الشكيلية

كُتّاب مصر

أ. سحر محمد

كُتّاب الجزائر

أ. منار بوحلوفة - أ. رقية باعلي

كُتّاب المغرب

أ. شيماء الجبلي

كُتّاب الإمارات

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

كُتّاب اليمن

أ. ليلى محمد
أ. منال عبدالقادر

للمشاركة عبر الإيميل insan.magazasi@gmail.com

لو كُنّا نملك مفاتيح التغيير!

“ مصطفى طه باشا

التفرقة الطبقية، فالمجتمع الطبقي حرم أكثر من نصف الشعب من التمتع بحقوقهم، وعاشوا وهم يتحسرون على أبسط الأمور. ولو كُنّا نملك مفاتيح التغيير؛ لجعلنا المواصلات حق لكل شخص، وأعطينا كل إنسان وسيلة النقل التي يريدونها ويفضلها، وقمنا بتأمين عمل للجميع بدون واسطات أو محسوبيات، وألغينا نظام البيروقراطية الممل في الدوائر الحكومية، وألغينا نظام السجن واستبدلناه بنظام عقوبة الدراسة، كي يستطيع المحكوم تغيير ذاته وواقعه. فهل ستبقى أحلامنا - التي هي حلم كل شخص يفهم ويقراً العربية - مجرد أحلام بعيدة كل البعد عن الواقع، أم سيأتي يوم ونراها تتحقق رويداً رويداً وينعم الشعب بواقع يستطيع العيش به بكرامة وأمان واستقرار؟

تأخذنا الأحلام والتهيؤات لعالم الخيال، فنحلم بأشياء تُغيّر واقعنا المزري، وتجعلنا نعيش بعضاً من لحظات السعادة، لأننا غيرنا واقعنا الأليم واخترقنا قوانين الواقع الحالي وقمنا بقلب الموازين والخطط التي فُرِضت علينا ولو لفترة وجيزة. لو كُنّا نملك خيارات تغيير واقعنا - وهنا نقصد بأننا سلطة وحكومة كاملة - وكانت مفاتيح التغيير بأيدينا، كُنّا قمنا بتغيير أهم أمر بالنسبة لنا كعرب، جعل العالم العربي دولة واحدة بدون حدود أو ترسيمات وحواجز، فالعرب شعب واحد وديانة واحدة ولغة واحدة، ولكن تمت تفرقتنا ونُفذت بنا الخطط التي وضعها الغرب، كي نبقى تابعين لهم ونبقى في مصافي الدول النامية، فها هي أوروبا باختلاف لغاتها ودياناتها تتحد بدولة واحدة، بدون ترسيمات أو حدود أو تأشيرات أو عراقيل تمنع سكانها من التجوال فيما بينها. ولو كُنّا نملك مفاتيح التغيير؛ لغيّرنا مفهوم بناء الجيوش والثكنات والمعامل العسكرية، مدارس ومستشفيات وفنادق ودور رعاية، وكُنّا جعلناها مجانية للجميع، وألغينا الخاص منها وجعلها بنفس المستوى بدون تمييز، وجعل الشعب طبقة واحدة بعيداً عن



عدت بعد ثلاثين يومًا!

“ مريم الشكيليه

حديث البلد

أشعر بضجر مخيف فوق أطراف أصابعي وكأن الأبجدية أخذت بالانحصار في داخلي... هل تعلم المدى الذي أرغب فيه بالكتابة وبأن تتكاثر الكلمات التي تولد مع أول صرير قلم وبأن تضج العناوين عند باي مشرعة الفرع الطافي من النبضات كتلك التي تشبه امتلاء الأرض بالمطر.. أود أن أنتشل بعضي من بعضي ومن تلك الحشائش اللغوية التي التصقت بها عندما كنت أسير بجانب الحبر الممزوج بالدمع... أود أن أنتفض من ضجري الذي قيدي كطائر محبوس في عش علوي لا يقوى على الخروج... من هشاشة نبض أتعثر به عند مفترق سطر..

عدت بعد ثلاثين يوماً أجمع فتات حلم وكلمات... عدت أقف على حافة الحرف الذي كان عصي على الكتابة.. كنت حينها أستظل بالشمس وعلى استعداد لفصل الحرائق عندما كان البرد يمد ظله وتلك القطرات الممطرة تصفعا على وجوهنا... بعد ثلاثين يوماً خرجت من صومعتي وفتحت نوافذ قلبي وبسطت أوراقتي على شرفاتي.. جئت مؤثثة بالصمت لا بالحديث كنت كحبل متدلي في زاوية الحياة كأنني أفرغ حقائب فكري ونبضي من ازدواجية التفكير وثقل النبضات... بعد ذاك الاعتكاف الكتابي أشعر اليوم بذاك الهبوط السريع الذي يشدني إلى الأسفل وكأنني سوف ارتطم بالفراغ...

خذلان!

“ مايا الطاهر

طريقي فصدمت، قدم يد العون وأمسكت بها، وأخذت يتهافت يقصدني إلى أن استحوذت على حالي، حدتتها: إنها محاولة، خطوتها بثبات فعاودت خالية الوصال، فانساب الصمت حتى تربع على عرشه، وأخذ اليأس مكانه، وقدمت البعثرة نفسها وتوجهت صوب الفكر تحادثه حتى صاح الجسد فأطلق أمراضه، فأصبحت أخطو تناسباً للهات أنفاسي، أرقص مع دوران رأسي، أنشد ورجفة أحبالي، فيسقط الدمع تحية وإجلالاً لهذا العرض، عم الهدوء فجأةً وسكت، وجلست متمعنة أنتظر إشارتها إلى أن وجدتنني أجالس نفسي وجهاً لوجه.

دوى المكان باللونين الأزرق والأحمر متناوبين على الحراسة، ضوضاء تدعي المكافحة بحثاً عن المجرم، يسألني وصوت اليأس يحبط أذني ويسدّها: صفي ملامحه، هيئته؟ كيف وقعت الحادثة؟ وماذا فقدت؟ رفعت رأسي مستسلمة، نظرت حولي مُعلنة، فوجدتهم متقمصي ملامحه، في كل جسد، منطلق كل صوت، أخبرته برجفة خوف تملكني: لا أذكر. مللموا شتات أمرهم وانقضوا تاركي بطاقتهم. أخذت أمشي مجيئاً وذهاباً حتى وجدت نفساً طيبة، عثراتها تكسو نظريتها تحول بينها وبين متسع الحياة، شعرها يشرّد مهابة فكرها، شفتاها محمّرة لثقل حروفها، أناملها تصرخ دمًا لأكلها إيّاهم، وجناتها تسحب ثغرها إلى أن تتقمص السعادة، أخبرتها والدمع يسبق حروفي: إنني المفقودة، سطا على نفسي، فسلب زهو ناظري، تراقص فؤادي، ومجمل قواي، سحب خيط الاتزان فضلت. وقع هذا في إحدى ليالي يناير بعد أن عاركت سيارته



مهلاً أيّها الموت؟

“ شريفة زرزور

إنسان ومجتمع

نترك كل هؤلاء ، الأهل و الأولاد و الأحباء و الأصدقاء ، نترك أوراقاً تحتاج توقيعنا لتتم صفقة العمر ، نترك ذكرى هنا و ماض هادئ هناك و نغادر حاضراً مبعثراً . يحتاج منا ملزمة و تنميقة لنخوض غمار تحدياته . هل بإمكاننا أن أقول مهلاً أيّها الموت؟ امهلني أياماً لأحضر الأفراح المتراكمة في أجندة أعوامي القادمة تنتظر حضورى بدهشة ، و أنتظرها بشوق و لهفة ! مهلاً هناك واجبات عائلية و أخرى اجتماعية مهمة علي تأديتها ثم أرحل معك بوقار ، مهلاً عيد ميلاد ابني العاشر بعد أيام قليلة بانتظار هدية تليق ببوادر شبابه ، مهلاً أيّها الموت لدي خطأ مهمة و جاهزة لا مهلة ، لا إنذار ، لا موعد ، لا هدنة . اللقاء صارم و صاعق و صادم ، لقاء كارثي بيننا ، لقاء مقيت ، مخيب للآمال و الأمانى ، لقاء عار عن التوقعات و الاحتمالات و خارج نطاق الحسابان لكنه لا بد منه و لا مفر منه . متى و أين و كيف ؟ ، تلك نهايات غامضة ، نهايات على غير عاداتها المشوقة مثل كل النهايات ، إنها مفاجئة إنها حزينة ، نهاية مع شجون و ألحان شجية ، مع غصة و حرقة و ألم ، إنها قاتلة و مميتة و مدمرة . مهلاً أيّها الموت ربما هذا هو العنوان هو الأنسب في نعي الراحل محمد قنوع .

سأبدأ مقالاً بعنوان كلاسيكي لا أجد بداً منه هنا و هو : وداعاً محمد إن لله و إن إليه راجعون) . رحل قنوع من لا أعرف عنه سوى أنه فنان محترف لطالما أمتعنا بمشاهد درامية متنوعة أضحكنا و أبكنا و تفاعلنا و تعاطفنا مع كل شخصية تقمصها و تمكن من أدائها بإحساس عالي شأنه شأن ممثلين سوريين قديرين من أجاد و برع و صنع فحوى الدراما السورية و كان جل همه إيصال رسائل هادفة تحاكي الواقع فتبهر العقول و تلامس القلوب . غير أني لست هنا بصدد تقييم شخصية محمد قنوع و لا بصدد ابداء رأي بمستوى أعماله أو مدى إحترافيته ، فرأي لا يقدم و لا يؤخر . المقصد من المقال هو الحديث عن مارد عظيم يدعى الموت يأتي ثقيلاً يتهاوى على رؤوسنا كمطرقة حديدية و قد قذت من نار ، يدق ناقوسه في الأرجاء بكل جرأة و فظاعة ، يملك صلاحية تامة و لديه سلطة عليا مطلقة تخوله انتقاء من يشاء و كيفما يشاء و حيثما يشاء ، لا يستثنى أشرافاً و لا ملوكاً و لا نبلاء دون قيد يسلبنا حياتنا عنوة و يتملك نفوسنا بقسوة و يقبض ملكه المدعو عزرائيل أرواحنا الآمنة دون استئذان و دونما أي إنذار ، و بكل طواعية ننساق لأوامره ، نتوه في خضم هيمنته لا حول لنا و لا قوة ، يعزُّ علينا أحبائنا حولنا يتلهفون لمزيد من معارك الحياة معنا ، نترك كل عزيز خلفنا ليندبنا و يبكي علينا ، نترك أمماً ثكلى و أخاً مفجوعاً يرثينا و أولاداً ينتظرون قبلة الفجر تطبع على جبينهم الغض عند الصباح ليستفيقوا لمقابلة أيامهم اليانعة بشجاعة و حماس ، نغادر شلة الأصدقاء متخلفين عن مواعيد قطعت بالأمس من أجل لقاء لاحتساء الشاي في ذات المقهى القديم بانتظار تجاذب نفس الأحاديث بذات النكهة و ثثرة سخيفة لكنها حميمية و دافئة ، ماذا نترك أيضاً ؟ نعم



التعامل مع الطفل العنيد!

إنسان ومجتمع

“ نور شموط

٥-امدحه امام الناس عند قيامه بالفعال الجيدة.
٦-اعطيه الكثير من الحب لا تجعل حبك له مشروط
باي عمل فاننا احبه لأنك ابني ولا يوجد أي شروط
لهذا الحب ٧-وحاول مصادقته بالاشترك معه بالهوايات
والميلول وتشجيعه على تطبيق أفكاره التي يهتم بها.
هذا سيجعل هذه المرحلة تمر بطريقة سلسة تتشكل
فيها شخصية الطفل ليصبح الشخص صاحب الشخصية
القوية الذي يملك القدرات والمواهب المختلفة عنك.
اما السيطرة والعناد وان نضع منه نسخة عنا ونجعله
لا يتحرك ولا يفكر الا بتفكيرنا يجعل هذه المرحلة
من أصعب مراحل العمر على الطفل وعلى الاهل.
اولادكم متعة من متع الحياة استمتعوا بها بكل
تفاصيلها عيشوا الحياة معهم تعلموا منهم اعطوهم
التوجيهات وكونوا مراقبين محبين لكل ما يعملوه فنحن
لسنا سادة تسيطر على عبيد إذا لم ينفذوا الأوامر
حكم عليهم بالموت او الطرد من الرحمة بل نحن
مسؤولون عن هدية قدمها الله لنا لنبني ونعمر الأرض
وربما من أعظم الانتصارات في التربية ان تصل الى مرحلة
يلجأ الابن لك في أمور قد أخطأ بها دون الخوف
منك لتكون انت الصديق وانت المعلم والموجه وفعلا
تكون دفعة السيطرة بيدك ويأخذ من خبرتك في الحياة
ليضيف لحياته أجمل ما في حياتك من حكم لن
ينساها يوما ليعطيها بدوره الى ابناءه سرحل عن هذه
الأرض فلنترك أثرنا عند ابناءنا والاجيال القادمة بعدنا.



طفلي عنيد لا يسمع الكلام ! لابد للأهل من إدراك ان
هذا الطفل يمر بمرحلة مهمة في حياته ستتكون فيها
شخصيته كبالغ ليصبح له مكانته في المجتمع ويكون
زوج ووالد وفرد فعال. وهي مرحلة طبيعية يمر بها
كل فرد ففي عمر التسع سنوات يشعر الطفل انه كبر
ويستطيع ان ينفذ أفكاره الخاصة وانه مهم ويعتقد بان
أفكار والديه أصبحت قديمة متحجرة لا تواكب العصر
ربما لا يبوح بما في تفكيره ولكن الكثير من الأفكار
تدور في راسه تجعله يطوق الى الاستقلال والتفرد.
ان نظرة الاهل للأبناء بأنهم ملكية خاصة وان أفكارهم
كاهل وتصرفاتهم هي الصحيحة وكل ما يفكر به الطفل
او أي خروج عن المألوف هو خطأ يجعلهم يشعرون
بالذعر عندما يبدأ الطفل بأول خطوات الاستقلال.
العناد بين الطرفين لكسر الآخر وإخضاع كل منهما لأفكاره
ربما تصل الى الحرب وهذه الحرب كل الأطراف فيها
خاسر لا محال. فعندما يفرض الوالدين رايه على الطفل
يكبر ليصبح بلا شخصية لا يستطيع ان يأخذ أي قرار
لوحده اعتمادي ذو شخصية ضعيفة يسيطر عليه الاخرين
وإذا لم ينفذ الطفل قرارات والديه أصبح العناد
هو الأساس ويعمل كل ما يغضب والديه من
اجل ان يؤذي مشاعرهما فهما رفضوا سماعه
وفي هذه الحالة ربما يذهب الى التطرف في أشياء
يجربها كي يقهر الوالدين اللذان حاولا السيطرة عليه
بالإجبار والاضعاع وهذه بعض الطرق لتخطي مرحلة
العناد يجب ان تعلم انه عندما يبدأ الطفل بالعناد
وعند الشعور ان الطفل يعطي رايه ويشعر انه كبر:
١-اعطيه مساحة من الحرية اسمع أفكاره ناقشه
بموضوعية بالصح والخطأ ٢-اسمح له بان يجرب مادام
ما يفعله مباح فمراقبتك لأفعاله وتوجيهه دون الاجبار
هي اول طريق الاستقلال السليم ٣-اشعره بانه مهم وان
شخصيته ورايه وتواجده له معنى في البيت ٤-اوكل له
المهام التي تتناسب مع عمره وشجعه على اكمال مهامه

الصامتون!

“ سلوى بن حريز المري

الصامتون أناسا يمتلكون قلوبا بيضاء ، ونية صافية ، ومحبة كبيرة لمن حولهم ، تتسع للكثير من بني البشر . وتغمر قلوبهم رحمة ، وتعلو وجوههم ابتسامة مشرقة ، مهما كانت ظروفهم أو قسى عليهم الزمان ، تجدهم في أي وقت تحتاجهم للمساعدة ، لا يكون ولا يملون ولا يريدون من ذلك جزاء ولا شكورا . يضحون بسعادتهم ، وأجمل لحظاتهم لسعادة غيرهم ، وعطائهم اللامحدود ولكن بعد سنوات من العطاء ، المتواصل ، والتضحية ، يكافئون من خبثاء البشر ، بالخذلان ، وقلة الاحترام ، وجرح مشاعرهم ، وعدم الاهتمام ، ومحاولة تهميشهم . فيتألمون من جرح قلوبهم ، ويصرخون بأعلى أصواتهم ، ولكن للأسف لا يسمعون أحد . وعلى الرغم من أن ابتسامتهم لاتفارق وجوههم ، إلا أنهم مع مرور الزمن ، تختفي هذه الابتسامة ، وتحل مكانها اللامبالاة ، وقلة الاهتمام . لأنهم أدركوا متأخرا ، أنهم أخطأوا بحق أنفسهم ، عندما ظنوا أنهم مسؤولون عن سعادة الآخرين ، على حساب أنفسهم ، وأدركوا أن من يحبهم سيظل يحبهم حتى لو رفض تحقيق طلباتهم . فالبعض من السهل جداً ، عليه جرح مشاعر الآخرين ، وإيذاءهم ، ولكن لا يعلم ، أنه من الصعب جداً مدواتها ، لأن الجروح التي تسببوا بها تركت ندوباً يصعب إزالتها . فمهما نحاول دوماً ترميم ما يصنعونه من شروخ في جدران صرحنا ، وما تلبث أن نتعافى من إحداها حتى يأتونا بنيران الجحود والخذلان ، فتحرق الجدار بأكمله . وقد حان الأوان للقول يا سنين العمر يكفي حزنا وألماً ، وعلينا أن نضع حدا لهذه الفئة السيئة من البشر ، والأفضل أن نقول لهم وداعا ، فحياتنا أفضل بدونكم .

اشتغل على ذاتك!

“ منيفة بنت عوض

يشتتنا حاضرننا ونأمل بالمستقبل أشياء يمكن تأتي أو لا نعيش ع كلمات الله يوفق والله يعين وو إلى آخره لكن بتمعن التفكير نقف ونستنتج أن القلب له دور بما يدور حولك ، هل تتمنى الرزق لغيرك؟ هل تدعي لغيرك؟ هل أنت نظيف القلب لا تكذب وتتصدق ولا تنافق؟ هل مخلص اتجاه الغير؟ هل تتعامل بقلب جميل وإحساس لمن حولك؟ إذا جاوبت أعرف نيتك وبها تدل دربك لا تتساهل بقلبك اجعله صافياً من الشوائب ولا يعلم ما في القلوب إلا خالقها مهما قسى الإنسان عليك مهما تعرضت لتنمر أو للمعاملة القاسية مهما كسر خاطرك مهما تمنيت ولم يتغير شيء أفعل الأسباب لتنجو بذاتك وتجعلها تسمو بحب وإخلاص . شعور القلب يأتي مسرعاً وفي العقل تأتي الحكم إحساساً يلمس الإنسان لينضج وفي الحياة عبر تدرس.



صديقة البهجة!

“ سمر عبد الله ”

الصداقة علاقة مربوطة بالسعادة ، الصداقة كنز عظيم ، الصداقة خيوط وصل للفرح . الصداقة نغمات عشق ، الصداقة موسيقى حُب . الصداقة عالم الأمان ، الصداقة كاتمة الأسرار . الصداقة غرام أطفال بين مُشاجراتٍ وخصام و رضى وضحك باستمرار . أن تجد صديق حقيقي ستشعر ما معنى مسك الختام .



مشاعر مُحطمة ، قلبٌ مائل ، سوادٌ أَسْتقر في عيني والحُزن الذي يتجدد عند رنة هاتفي ، وصوتي الذي خنقهُ البكاء ووجهي الذي تحول الى رماد ، وحروفي التي تصرخُ في الأوراق . لا حزن ، ولا بكاء ، بعد اليوم . منذ معرفة هذا الصديق جعل هذه الاشياء هباء . من أنا ؟ من أين أتيتُ بهذا الحُطام ؟ ماذا كنت أفعلُ بالماضي؟ من الذي أبكاني ؟ من أوجع قلبي ، ومن نساني ! لا يهم ، لا يهم ، صديقتي روان : التي أخرجت هذا الحُطامَ ، وجعلت هذا القلب على ما يُرام ها أنا أمام العالم أشكركَ على حُسن القيام ، ولا أستطيع قول أكثر من أنني بفضل الله ثم ضحكتك حقاً أصبحتُ على ما يرام .

أخبرها بأنك تُحبها!

“ هيفاء اللهيبي ”

افتح ذلك الصندوق لا تجمع مسودات سيئة بداخله .. لك أن تكتب لها ورقه كل صباح حاول أن تقرأ أفكارها تشعرها باهتمامك بها . تعمق بداخلها فهي سهلةٌ مرنة تأملها بن فترةٍ وأخرى . سترها ناضجه متفهمه لحياتك . فالحياة أجمل بالاهتمام ، وبالأمل ، والتفاهم ، والتنازلات حتى .. تدوم الحياة

أخبرها بأنك تُحبها . وبأن الحب الصادق أمان . أخبر تلك التي تقاسمك كل شيء بأنها الوحيدة التي اخترتها . لاتتردد في قول الكلمات الهادئة الجميلة . كلمة دافئة تشعرها بالاستقلالية الاحتواء هو المعطف الآمن الذي يحتويها من صراعات الحياة ما بين... وبين ... تحتاج ان تسمع منك أن تشعر ذلك بأفعالك . أن تلمسه بيديها .

يتصيّدك وقت المزاج العكس!

إنسانيات

“ هبة صالح رزق ”

وقت مزاجك العكس وحالتك المتعبّة الميؤس منها فيصدر عليك الأحكام ويمطرك بالنصائح والإرشادات وكأنه المنزه من العيوب والأخطاء وكأن حال المسلم في الدنيا حال المعصوم من أي ذنب وخطأ أنت في كل حالات الصفاء والسلام يشهد الله وكل من عرفك بأن سلوكياتك تنبع من خير فيك ليأتي أحدهم فيستغل ما رآه منك أو ما سمعه عنك ليزيدك همًا وبدلاً من أن يكون سبب لتزيح عنك تلك الغمة يكون عبئ عليك وزيادة غمة. إن هذه الفئة من البشر لا تتقن فن الطبخة ولا تفقه سياسية جبر الخواطر إنها ابتلاء على أصحاب المصائب هم يفتقرون لبعد النظر ولا يقيسون الأمور بأبعادها لا يسمحون لك بفترة نقاهة تحاسب نفسك فيها بل يتسلطون عليك وهم متقمصون دور الناصح الأمين لك الذي يعرف مصلحتك لكنهم لم يدركوا أنهم بتلك التصرفات الغير واعية سوف ينفرون الناس منهم لأن من يحاسبك على علمك وشهادتك وسلوكياتك التي تصدر منك بغير عمد خاصة وقت الأزمات العنيفة على قلبك هذا هو الذي يكر بك ويعزف على جروحك فيزيدها ألماً فكلامه الذي كالشرارة سيؤثر في أعماقك وليته يدرك أن اجتهاده غير حكيم وغير مدروس وفي وقت أنت غير صالح لأن تكون تلميذ يسمع لأي ناصح، فارحموا الناس من تصيّدكم لهم وقت الضرر وشعور الحزن هم يطمعون في رحمة الله ثم هم في أمس الحاجة لأرواح نقيّة تقيّة تلتمس الأعذار وتسعى في الأرض باغية الأجر من الله ثم غايتها سعادة الغير وجبر خواطر البشرية.

طبيعتنا في رحلة الحياة إما أننا نبلغ القمم وإما أننا نتوجع بالقاع فنحن في بحر الأقدار التي تقدّر علينا والتي لا سيطرة لنا عليها إلا بالرضى وتسليم الأمر لله وحده عظيم الشأن والتدبير. إن مسؤوليتنا تكمن في كيف سيكون انفعالنا تجاه ما يصيبنا من امتحان يكشف درجة صبرنا من خلال سلوكنا فأحياناً بجهل منا وسوء تدبير نبالغ في الانفعال فتكون ردّة فعلنا لا تليق بالأخلاق المحمدية الذي هو قدوتنا عليه أفضل الصلاة والتسليم في الصبر على المصاب والحلم عند التعرض للأذية خاصة أننا ننتقل لمحطة التعامل مع الآخرين الذين هم جزء من المصاب في واقعنا. إن ما يطرأ على الإنسان من حالات القبض والبسط وما يصيب نفسيته من ألم وحزن فيؤثر على كل شئ حوله حتى في تعامله مع الأحداث فتجده تارة الناضج الحكيم بينما في مواقف أخرى هو في تخبط وتيه وحالة من الضعف النفسي والهوان ولا باليد حيلة فقد شلت أفكاره وانفلت لسانه إنه دخل في صراع والعياذ بالله وشعور لا تصفه الكلمات ويعجز التعبير عنه فالإنسان ضعيف وقت المصاب الجلل وقد يدخل في حالة من الهستيرية من شدة البأس الذي أصابه. الطبيعي أنه يحتاج لفترة نقاهة ليهدأ ويعيد ترتيب ما أحدثه فيه المصاب من فوضى بعثرت كل مافيه لذلك تجده لن يُحسن التواصل مع الآخرين فتخيل وهو في ذلك المزاج الصعب يُبتلى بمن يتصيده بتلك الحالة إن بعض البشر يريد اللحظة التي تمكنه منك حتى يقول عنك ما في نفسه في هذا الوقت بالتحديد

الكتمان الإيجابي!

“ ريهام المالكي

تطوير الذات

أيام المبالغة انتهت!

“ نغم الجوجو

الكتمان عادةً يُطلق على المعنى السلبي والسوداوي إلا أنني هذه المرة أشعر بفرط كتمان الكم الهائل من المشاعر الدافئة واللحظات السعيدة والأيام المزهرة والدقائق الساخنة، أعددت قهوتي السوداء في تلك الزاوية المظلمة كي اجعلها تعمّ بالحب والاشراق ، أضأت شموعي الممزوجة بعبق اللافندر والياسمين وقمت بتشغيل سمفونية ضوء القمر وفتحت النافذة كي انعم بمداعبة الهواء واجعله يسير ويلهو بين خصلات شعري الحريري واقوم برسم تلك الحفرة بيمين وجنتي من الابتسامة ويعلو حاجبي تلك العادة التي لا تفارق وجهي حين الغضب او الفرح الا انها سمة امتاز بها دوما أحبك أنت، أنت فقط يا أجمل واروع امرأة تخطو وتترنم على تراتيل قلبي ، جميلة المبسم وفاتنة القامة سيدة النساء وانقى الاناث ساحرة البسمة ومحبوكة القامة ذات النظرات الاخاذة واثقة الخطوة وعابست الغياب تتكاثرين داخلي بعمق يزداد يوماً بعد يوم بقدر ما تظاهرت بالانشغال عن النظر اليك انا احبك بقدر ما تصنعت السعادة في غيابك احبك بقدر ما احتضنتك بأحلامي أحبك بقدر ما نبت الورد بقربك أحبك بقدر ما تستنشقين الهواء أحبك بقدر شهيقك وزفيرك أحبك بقدر ما يشتعل داخلي فوهة بركان الغيرة أحبك بقدر ما أوجه لك الخصام أنا أحبك بقدر ما رميت أحزاني بأحضانك احبك بقدر ما تمنيتك ملكاً لي وحدي احبك بقدر ما تشاركنا الجنون والاحلام والرقص على الاحزان انا احبك بقدر ما طرنا نرفرف بأمانينا سوياً دون اي خوف او خجل انا احبك بقدر ما تجردت من نفسي اليك انا احبك ستبقين الى الأزل الاجمل والانقى والاطهر والافضل ستبقين في مقدمة الاولويات لطالما تمنيت لو بأمكناني احتضانك داخل زجاجة كي انعم بك وحدي بكل انانية ، انا فقط من يراك ويحتضنك انا من يذرف دموعك وانا من يجففها ، انا فقط من يداعب خصلاتك الذهبية بأنامله ، انا من يسرح شعرك وانا من يطعمك بين ثنايا ثغرك وانا من يسقيك ويبلل جفاف ريقك المعسول ، انا من يحرم نومك دوني و يكرهك على الاستيقاظ بصحبتني ، انت لي وانا لك انت ملكي وانا ملكك انت ليلى وانا نهارك انت شمسي وانا قمرك انت ظلامي وانا نورك انت سماي وانا ارضك انت مطري وانا غيومك انت عيني وانا بصرك انت راحتي وأنا سكينتك انت كفايتي وأنا جميعك.

وصلنا إلى نتائج تفرض علينا أن نكف عن المبالغة في التماس الأعذار لمن حولنا و أن نرى الخطأ في حقنا كما هو بدون أن نلقي عليه ستارة التجميل وإخفاء المقاصد الحقيقية ، لتعامل مع الأذى على أنه أذى وتوقف عن تلقي الصفعات بابتسامة وتسامح ، من قال أن التغاضي عن أخطاء الآخرين في حقنا يعني الوصول إلى مرحلة الدمار النفسي مقابل عدم جرح مشاعرهم ونكف أنفسنا مالا نطيع من الكظم و كبت الكلام وتضرر في قلوبنا النيران وهم يرون دُخانها ، فولله لقد خلقتنا مكرمين فلما نودي بأرواحنا إلى التهكلة و نكون عند أنفسنا أهون الناس و أضعف من أن نرد ، لما نكررت رداً الفعل ذاتها في المواقف الجارحة و ننتظر نتائج مغايرة (هذا جنون) ، زمن المعاملة بالفضل والإحسان مع من يصر على الأذى و الشرور قد ولى واندثر هذا زمن التعامل بالعدل نعامل كل شخص مثلاً يعاملنا بلا إفراط ولا تقدير فإن من موجبات السعادة معرفة المرء قدر نفسه وكرامتها ، من سعى جاهداً لإيذاءك فأكرم نفسك عنه واجعله يحارب نفسه ويعيش في جحيمها ثم ضع له حداً لا يقوى على تجاوزه حتى لو طاف الأرض باحثاً عن طريقة لازعاجك واجعل هذه الأبيات مبدأً في حياتك للإمام الشافعي :
زَنْ مَنْ وَزْنَكَ مِمَّا وَزْنَكَ وَمَا وَزْنَكَ بِهِ فَرْزُهُ
مَنْ جَاءَ إِلَيْكَ فَرُحْ إِلَيْهِ وَمَنْ جَفَاكَ فَصَدَّ عَنْهُ
وَمَنْ ظَنَّ أَنَّكَ دُونَهُ فَاتْرُكْ هَوَاهُ إِذَا وَهْنَهُ
وَارْجِعْ إِلَى رَبِّ الْعِبَادِ فَكُلُّ مَا يَأْتِيكَ مِنْهُ

الدمج التعسفي عند اضطراب التوحد!

قضايا اجتماعية

“ فاطمة الصرايرة ”

الأهالي وهو ما يرغب به ولكن علينا أن نضع بين أنفسنا أن الذاتوية والتوحد ليس بالأمر السهل للطفل نفسه مسألة تقبل الطفل التوحدي والتعامل مع اضطرابه واحترام انسحابه من البيئة التي يرغب بالانسحاب منها أرى أنه شيء إنساني بحقهم وذلك يعزز أنفسهم وأيضا يعزز تقبلنا أن أطفالنا لهم عالم جميل خاص بهم، وأن طريقة الدمج السوي والسليم بدراسة أسباب انسحاب الطفل وعزل المثيرات الغير مرغوبه للطفل التوحدي وبعد ذلك سيندمج الطفل بالطريقة الآمنة. الدمج للطفل التوحدي لا يكن قهرياً أو تسلطياً أو (تعسفيًا) الدمج يأتي بالصبر والتدرج كي تكون النتائج مثمرة، هل تساءلتم لم تم وضع غرف حسيه بالمولات في دولة الامارات العربية المتحدة؟ هل تساءلتم لم دولة الامارات العربية المتحدة أنشأت حديقة خاصة لهم ؟ هل تساءلتم لم تم إنشاء سينما خاصة لهم ؟ لأن الدمج السليم باحترام ذاتهم وأن المثيرات في البيئة ربما تسبب ازعاجهم لذلك دراسة الدمج في الغرفة الصفية في المنزل في الألعاب لا يجب أن يكون بإعطاء الأوامر أو القوة للطفل التوحدي بل باحترام ذاتويته الملائكية أولاً وثانياً عزل المثيرات الغير مرغوبه له، وأخيراً قالها سيدي سمو الشيخ محمد بن راشد ال مكتوم، سندعم أصحاب الهمم بالمبادرات والتشريعات والسياسات والهدف إيصال أصحاب الهمم فوق القمم.

قد يبدو أن العنوان سلبي لكن من واجبي كأخصائية وباحثه وناشطة والأهم من ذلك كأم تسليط الضوء وتوعية المجتمع ألا وهو الدمج التعسفي عند اضطراب التوحد، الدمج هو حلم كل أم لديها طفل توحدي مثلي دائماً أتمنى أن يتفاعل طفلي مع المجتمع المحيط به وأن يأخذ ويعطي مع أي طفل يمر من أمامه وأن يلعب معه ولا أخفيكم حتى أتمنى أن يتضارب مع أخته كأبي طفل طبيعي يريد اللعبة الخاصة به ويأخذها بقوه ويتفاعل معها، كأبي طفل طبيعي. هذا ما كنت أفكر وأهلوس به قبل سنين لكن الآن وبعد الخبرة العملية والعلمية بالبحث عن اضطراب التوحد اكتشفت الزاوية الخاطئة من وجهة نظري ووجب علي التنويه، التوحد أو الذاتوية هي عبارة عن تقوقع مستمر وصراع داخل الذات أول من اكتشف هذا الاضطراب عالم النفس ليوكانر عام ١٩٤٣م وهو اضطراب يؤثر على تطور الدماغ أي أنه غير مكتسب ويستمر إلى مدى الحياة وتتحسن الحالة مع التدخل المبكر والعلاج السلوكي وبعض الحالات تتطلب التدخل الدوائي من الطب العصبي والنفسي لذا التوحد محيط واسع من الحالات، كل حالة لا تتشابه مع الحالة الأخرى ولكن تشترك في الأعراض والصفات النمطية التكرارية الاضطرابات في اللغة والنطق والمشاكل الحسية ولذلك من المهم أن لا تعمم الخطط الفردية لحالات أخرى وأن يتم الاستفادة من تجارب الأمهات ولكن يجب مراعاة أن الحالات مختلفة والوظائف السلوكية قد تختلف من حاله لأخرى لذلك التوعية والارشاد للأهالي والمعلمين مهم ويجب أن يكون باستمرارية من قبل الأخصائيين في مجال التوحد ومن خلال خبرتي واطلاعي على التحديات التي تواجه الأمهات والموضوع الذي يتداول كل حين وحين عند بداية أي فصل وعلى مدار السنة موضوع الدمج أن مسألة الدمج تشغل الحيز الأكبر عن



الإنسان والتفكير الإبداعي!

“ بدرية الظنحاني

قضايا إنسانية

من لغة يدركون أن كل ثقافة لها مفاهيم وقواعد وعواطف مرتبطة بها وغير مرتبطة بالثقافات الأخرى. فالنظام لو مررت بأي مكان عام سواء حديقة أو مقهى إنترنت أو حتى مطعم ستجد عشرات الأشخاص يحملون هواتفهم الجوّالة وأجهزة اللابتوب الخاصة بهم لإنجاز أعمالهم ومتابعة أخبار البورصة وعمل الأبحاث الجامعية أو مشاهدة مجريات مباراة كرة القدم. ولا ينطبق ذلك على الكبار فقط بل أيضا على الأطفال والمراهقين، مما يعني أن العالم اليوم يعتمد على التكنولوجيا على الأقل بقدر ما يعتمد على معرفة الطقس من أجل إنجاز الأعمال اليومية وينطبق ذلك أيضا على المجال التعليمي بكل أنواعه ومستوياته، ابتداء من رياض الأطفال وحتى الدراسات العليا. الجميع بات يحرص على إدخال مصادر تعليمية رقمية تسهّل على الطلبة والمعلّمين على حد سواء تدفق العملية التعليمية بشكل سلس وسريع وبما يخدم الأهداف التعليمية. لقد ساهم التحوّل الرقمي بدور محوري في تمكين المتعلمين في جميع أنحاء العالم من الاستمرار في التعلّم والدراسة.



تحتل مسألة التفكير في علم النفس وفي علوم أخرى وفي الحياة بوجه عام مكانة رئيسية لأن مهمة التفكير تكمن في إيجاد حلول مناسبة للمشكلات النظرية والعملية الملحة التي يواجهها الإنسان في الطبيعة والمجتمع وتتجدد باستمرار مما يدفعه للبحث دوماً عن طرق وأساليب جديدة تمكنه من تجاوز الصعوبات والعقبات التي تبرز والتي يحتمل بروزها في المستقبل ويتيح له ذلك فرصاً للتقدم والارتقاء بعد التفكير كعملية معرفية عنصراً أساسياً في البناء العقلي - المعرفي الذي يمتلكه الإنسان ويتميز بطابعه الاجتماعي وبعمله المنظومي الذي يجعله يتبادل التأثير مع عناصر البناء المؤلف منها أي يؤثر ويتأثر ببقية العمليات المعرفية الأخرى كالإدراك، والتصور، والذاكرة... الخ توصيات تساعدنا في عملية الحلول الإبداعية: البحث عن البدائل رسم الأفكار تعدد زوايا الرؤية. التفكير في العكس. الخلط ودمج الأفكار. الحلم و الإبداع. إنّ عملية اكتساب الثقافة هي عملية مستمرة، إلّا أنّ الكثير من المفاهيم الثقافية يكتسبها الفرد في سنّ مبكرة من حياته، ومن عدّة مصادر كالآباء، أو الأقارب، أو المدرسة، أو التقاليد الدينية، فعند وصول الفرد إلى سن الخامسة يكون قد اكتسب عدداً من المفاهيم الثقافية الأساسية، ثمّ بعد ذلك يتمّ تطويرها تدريجياً في سن المراهقة من خلال التنشئة الاجتماعيّة وتفاعل الفرد مع مجتمعه، ومن أهمّ الأمور التي تساعد على اكتساب ثقافة ما: اللغة، ونمذجة (Modeling) الآخرين، وهناك صلة قويّة جداً بين اللغة واكتساب الثقافة، إذ يتمّ ترميز مفاهيم الثقافة، ومصطلحاتها، ودلالاتها في بنية اللغة، إذن فإنّ الأشخاص الذين يستطيعون التكلّم بأكثر

أفكارنا المشتتة!

“ ميمونة محمد

كُن مسؤولاً عن نفسك!

“ حنين الروقي

ماذا لو و عبرت أجسادنا عن أفكارنا المشتتة؟
 أن كانت أفكار كالفرح ستأتي ملونة بأطياف
 البهجة...تذيقنا الاحساس بالفرح الجميل..
 وأن كانت أفكار في أم حتما ستتسلل إلى
 أجسادنا...وتمنحنا الشحوب.. وتنال من
 صحتنا الكثير.. وإن كانت أفكار لحياتنا
 لأعمارنا ستكبر مع أجسادنا...وتشيخ معنا
 ...وتتوقف معنا...ومتوت معنا.. وأن كانت
 أفكار نصر أو انتصار.. من المؤكد ستزيل كل
 معالم الانكسار بنا.. وتشعرنا بنشوة الوقوف
 بعد مراحل من الخذلان.. وأن كانت أفكار
 تفاؤل ورضى ستساقط على أجسادنا كالرحمة..
 وتغسل جفاف أعماقنا كالغيث، فالحياة
 أحيانا تكون كامطر الذي يغسل غبار الأم
 والحزن والمعاناة لذلك ابتعد عن الأفكار
 المشتتة التي تسجنك في بئر الحزن والمعاناة.

تحمل مسؤولية حياتك بنسبه ١٠٠% لا تُلقِي اللوم على
 أحد ، أنت من يُدير حياتك ويصنع أوقاتك ويختار
 ظروفك ، لا تُلقِي اللوم على معلمك بأنه وضع لك علامه
 مُنخفضه ، هذا ماجنته يداك وانت المسؤول عنه وليس
 المُعلم ، لا تلوم والدك بانه يعطيك مصروف لا يكفيك
 وانت تُهدره فيما لا ينفع ولا تدّخر به ، لا تصنع اعذار
 لنفسك فأنت مسؤول عن اي شيء يحدث في حياتك .
 تعلم كيف تصنع من نفسك شخصاً يتحمل مسؤولياته
 ، أنت لست طفلاً لتنتظر والدتك تغسل ملابسك ، لست
 طفلاً لتجعل والدتك تطهو لك الطعام ، كبرت بشكل كافي
 وتستطيع تحمل مسؤولياتك ، لن يدوم لك احد يجب
 ان تعتمد على نفسك وتفعل كل شيء بنفسك ولا تنتظر
 المساعدة من أحد ، اي امر في حياتك افعله بنفسك ولا
 تطلب من احد المساعدة كي لا يَكُن ممنوناً لك في وقت
 آخر ، عندما تكون حياتك متوقفة على مساعده الاخرين
 لن تستطيع الوصول لأي شيء من احلامك اتعلم لماذا
 ؟ لان طريق الحُلم طويل ويحتاج عزمه وإصرار وقوه
 وثبات واعتماد على النفس ومواجهه جميع الامور التي
 تقف بينك وبين الهدف ، بينما انت تقضي وقتك معتمداً
 على والديك واخوتك واصدقائك ، حتى غسيل ملابسك
 لا تستطيع فعله بنفسك معتمد على احد يقوم بغسلها
 بدلاً عنك أتظن انك بذلك ستحقق شيئاً ؟ بالطبع لا
 لن تحقق شيئاً نافعاً ما دُمت معتمداً على الآخرين ولا
 تستطيع تحمّل مسؤوليات حياتك ابداً ، ركز على نفسك
 وحاول تغيير نفسك للأفضل واعتمد على ذاتك وتحمل
 مسؤوليات حياتك بالكامل ولا تدع أحداً يتدخل فيها .



أرخی الليل سدوله!

“صفاء هاشم

لأنك خبزي الأسمر!

“ريم سليمان الخش

لا تجزع إن حاربك الأسي
وأحاطته الكواسر بالوجل
وقلبك نثر الجفا رؤوس الأشهاد
فتناثرت أجزاءه هياماً
على الأرض انتشرت
فما اندحرت إلا من نزقهم جهلهم
ودغت من رياتهم وغدرهم
وإن تداعى البيان من الرزايا
لا تجثي على ركبتك صاغراً
فيتيتم قلبك بالتخضع
ولا ثوب لك من الغي
ولا خيار لنا باختيار الزمان
!ففي الأمر حيرة
ولا لذة إلا في الاعتناق
ولا وجع أكبر من الحطام
وفقدان الحياة وأنت على قيدها
يقطن فيها القنوط
حيث جف الهواء من جفاك
أوجعته حرقة من التباريح
وكيف للهواء حانقاً بالردع
وهل بالظلم نتيتم أخلاقاً
أم نتجرد من مشاعرنا
وندعي أنه المصير
أنت ذو أفكارٍ بالية متخلفة

لأنك خبزي الأسمر وطعمُ الشاي في السكر
وسبعٌ من لقيماتٍ من الزيتون والزعتر
لأنك من حلا وطني ونبضُ الشعر من عبقر
عشقتُ الخبزَ في نهمٍ عشقتُ الموطن الأخضر!
لأنك في شراييني كشوقٍ في الحشا أبحرُ
تؤججُ في براكيني (كنيراجو) وبل أخطر!
بنزف العشق تُبقيني بتاريخ الهوى الأكبر!
إلى موتٍ تنادينني إلى خلدٍ كما الكوثر!
وتشرقُ حينَ ترضيني وترعدُ بعدها أكثر
لأنك برد تشريني وآبُ جمره أحمر
بعين العربِ تؤوينني وميمٍ مرّها خنجر
وراء الروح اوردتي دعاءً قام واستغفرُ
لأنك نعمة نشوى وصوت الناي إذ عبّر
وآياتُ بها الفحوى وسرُّ الضوء في الجوهر
بغيمك خافقي يروى ومزن العشق بي أمطر
لقلبي خير من أغوى لروحي خير من أسكر
لأنك مالى كاسي كرومي بالهوى تُعصر
أحاسيسي كغابات من الريحان والعنبر
تراتيلي وانغامي وتغريدي على الدفتر
وكلّ الوقت من أمسي ممالكك لدى القيصر

العسل المسموم!

“عذراء أمين

حكاية إنسان (١)

“جمال الأغبري

الفوضى تقيم حفلاً غنائياً في رأسي يومياً
أنا الوحيدة أفقد نفسي وأنا أسير
في طريقٍ مزدحم دون أن أنتبه
أصاب بضجر مفاجئ ثم عصبية شديدة
تشتد وتنطفئ تلقائياً مرهقةً كطفلٍ بائع حلوى
في تقاطع الطرقات ولا أحد ينظر في
وجهه أنني اشتاق إلى نفسي جداً
أشتاق إلى جنوني وفرحي وغضبي وحتى أحلامي
كل شيء تغير في حياتي وفجأة دون سابق إنذار
انظر في المرأة إلى عيني الحزينة الفجر يبدأ
و أنتهي أنا مُقلي مملوءة بحروفٍ مجهولة
الأفق بعيد اسمع ضجيج التناقض في رأسي
و قلبي الفارغ مثل ظلام .. لبرهة اشحذ قواي الخائرة
انظر إلى نفسي واتمعن بتفاصيلي واردد بقوة
أنا أنثى خلقت لتنير الحياة لا شيء يكسرهما
لاتريد العيش مثل ظلّ عابر، مستهلك!
تريد العيش بصدقٍ مشمولاً بدفءٍ حقيقي
مثل وردةٍ مزهرة أصون عالمي الداخلي
بدلاً من السقوط مكبله في بحر العسل المسموم
الذي أرى آلاف الناس من حولي يستهلكونه.

سأبدأ بترتيل أحرفي.. مخلصاً.. عاشقا ومحبا
حرفاً يجر الآخر تواليًا.. للأرض دوما حارثًا..
في قصة الاثنين لكنه في مكنونه هاويا
يصبح راويًا.. وللوحدة مفضلاً..
كان الزمان ومن لا ينطق بأمر حرف لمن
مضى في وقته.. مر بجنبه محادثًا..
إنسان بخير أوصاف مرت بجنبه وألقت
تعدد وصفه.. حديثًا تحاوره..
يعشق التربة ولها يا شخص مابك
دائمًا محدثًا.. لحالك تبتغي عزلة..
كان بأرض خاوية، نحن بالقرب نسكن
مستأنسا بتربة وخيالها.. وجوارك.. لكنك للانفراد
يزرع بها وبفضل رب مجاورا ومجالسا..
العالمين يجني ثماره.. حدثني وأطفئ ما بداخلي
هكذا كانت بداية من شوق لحكايتك..
الحكاية.. أرض وإنسان عزلة وانفراد وتفكير
ورواية.. وفي تفاصيلها يشدني إليك..
بنت أطلت فجأة.. مالك ومالي أنا بحوارك..
أتت بجنبه وأمتلكت هيا أغربي وأطريقي
قطعة منسية.. باب منزلك وغادري..
مرت بها السنين اذهبي لغيري واستمتعي
رميا ودهرا متراكمة.. بجواره.. فأنا عشقت
شيدت لها بيتا السكون وتولدت بيننا
وأشجارا حانية.. علاقة وحكايا.. مستأنسين
زرعت بها بذرا متجاورين بخصبتي..
وأصبحت جنة مترامية.. لم تقترب من أرضكم
في أرضه كان عفيفا شبرا ولا قنطارا..



سيدة الحب!

“ ليلي محمد ”

حرب السودان!

“ عبد القادر زرنیخ ”

من قال بأي لم أنسى وبأي اذكرك طويلاً
في كل الأوقات فأنا امرأة من عصر الرومان
من قوم يلبس سيدها عقداً من جنس المرجان..
لا أعرف آلهة الشمس ، و لا تسكنني ثكنات الأديان.
امرأة تحملها الأفلاك، من ضحكتها
تحصد عنقوداً من مر الكرم..
ومن عينيها خمراً أحمر ، من قامتها قلبك يسكر..
تعرف أن تصطادك عمراً، أن تهواك ولا تنسك..
قلب امرأة مثلي يا فينوس بحبك لا يرحل دون معانقتك ،
يبقى مغموراً بجمالك. تسأله فيجيب وصالك.
تسألني : ما شكل الماء ؟. عيونك بحري ،
صوتك يُغرّفتني بنداء... تتخبط صورة أجزائي
تتعري مني الكلمات. لبي قلبي ، سمعتك الأشياء
فناولني كفك .. البحرُ ينادي قلبينا

مالكم يا أبناء عربتي تجهلون البنادق
مالك يا عربتي لم تعلميهم أبجدية الايثار
مالكم يا أبناء عربتي تذبحون ورق النجباء
وتخلعون حائط الكرماء كرسي الفناء مزق
أخياركم وحكم الهوى ألغى مسامعكم
أهذه عربتي دوما قتل بين أوراق الحديد
تشريد وراء جدران الجحيم قيد على رقاب الأحرار
أهذا رمز خبأته عربتي أم طعن في صدرنا
كي نحيا تحت النعال مالكم يا أبناء عربتي
أأصدتم بين مياثقكم باب القرار
وبقيتم تحت النار تكتبون الفرار يا أمتي
العربية أبكي دموع الشيب بالأحرف العربية
أم أمسك الكتاب بلا أبجدية آه يا عربتي ماذا
بقي من كلماتك الرعدية غير قنابل الليل الرعدية
وصوت الرصاص فوق الإنسانية مابك عربت
أغلقت الحوار مع الوطنية وسرت
بنا كالخراف وقت البشرية قد مزق القرار عرسنا
وأكلت النار مجدنا أهكذا عربتي أمام العالمية
آه أم دموع عربية لا أعلم إن بقي للعروبة دمعة
أطفئ بها نار أحفادها قد شربوا الدماء لوزا
واعتقوا الدمار خمرا وبتنا تحت الأنقاض عربا
لكننا فوق الأرض خراف تمجدنا هويتنا العربية

البلاء العظيم ! (٢)

“ علي الصليبيخ

إنسان وأدب

الصفة الثالثة : فإنهم يزورون الحقائق ويخفونها أين موقعها بالقرآن الكريم ؟ قال تعالى (وَلَوْطًا إِذْ قَالَ لِقَوْمِهِ أَتَأْتُونَ الْفَاحِشَةَ وَأَنْتُمْ تُبْصِرُونَ) سورة النمل آية ٥٤ أي بمعنى أنتم بكامل وعيكم وإدراككم قال تعالى (إِنَّكُمْ لَتَأْتُونَ الرِّجَالَ شَهْوَةً مِّنْ دُونِ النِّسَاءِ) الأعراف ٨١ وفي أصل الفطرة مثل آدم وحواء الله عزوجل ما خلق آدم وآدم ولا خلق حواء وحواء الله خلق آدم وحواء هذه الفطرة البشرية فا نبى الله لوط عليه السلام يقول : قال تعالى (إِنَّكُمْ لَتَأْتُونَ الرِّجَالَ شَهْوَةً مِّنْ دُونِ النِّسَاءِ) كيف؟ أنتم لديكم الفطرة منتكسة وتخالفون الفطرة شوف الله عزوجل ماذا يفهم قال تعالى (أَنْتُمْ لَتَأْتُونَ الرِّجَالَ شَهْوَةً مِّنْ دُونِ النِّسَاءِ بَلْ أَنْتُمْ قَوْمٌ تَجْهَلُونَ) النمل آية ٥٥ لو تلاحظون الختام ختام الآية الأولى «أنتم تبصرون» وختام الآية الثانية «أنتم تجهلون» أي بمعنى أنهم يعرفون لكنهم يتظاهرون بالجهل ماذا معناها؟ يزورون الحقائق! هذا هو تزوير الحقائق وهذا هو تزوير المعلومات وهذا الوصف الموجود في قوم لوط موجود في زمننا اليوم وكلنا عشنا وشفنا كيف قواميس «الطب النفسي» تغيرت ومسطرة «الطب النفسي» تغيرت أول كانوا يصفون «الشاذين جنسياً» بأنه مرض ولا بد من العلاج هذا حديث «الأطباء النفسيين والعلماء والخبراء» «لسنوات طويلة إلى أن تم تغيير وقالوا إن «الشاذ جنسياً» يعد طبيعياً وليس مريضاً نفسياً وغيروا المصطلح في كتب «الطب النفسي» وتم اعتماده عالمياً إذاً فيه تزوير للحقائق أو مافيه؟ فيه تزوير للحقائق إذاً الصفة الموجودة مثل الصفة الموجودة في زمن قوم لوط؟ نعم نفس الصفة ومؤخراً تظهر شركة من أكبر شركات الإنتاج «الكرتوني» تفيد بأنها ستنتج «أفلام كرتونية» حتى نزيد من نسبة «الشاذين جنسياً» بين الأطفال هم لا يتحدثون عن البالغين يتحدثون عن الأطفال كيف يتبنون «الشذوذ الجنسي» وكما يسمى «بالمثلية» وما معنى مثلية؟ بمعنى أنت مثلي بمعنى أن أنا أميل لمن هو مثلي «مثل جنسي» ذكر يميل لذكر وأنثى تميل لأنثى هذا معنى المثلية ولكن هذا المصطلح غير صحيح أن في الأساس الإنسان لا يميل لمثله «جنسياً» هو يميل لضده يميل للمكمل له لا يميل لنفسه بمعنى أن حتى المصطلح مصطلح ماهو بصحيح وإنما المصطلح الصحيح هو «الشذوذ الجنسي»

الصفة الثانية : أنهم يتمسكون حتى يتمكنون طبيعتهم أنهم يتمسكون حتى يتمكنون وإذا تمكنوا وأصبحت السلطة والقوة لديهم بيدئون يظلمون ويظلمون من لا يؤيدهم الرأي ويظلمون من لا يوافقهم الرأي من أين أتينا بهذا الحديث؟ هذا الحديث ذكر في القرآن الكريم قال تعالى (وَمَا كَانَ جَوَابَ قَوْمِهِ إِلَّا أَنْ قَالُوا أَخْرِجُوهُمْ مِّنْ قَرْيَتِكُمْ إِنَّهُمْ أَنْاسٌ يَّتَطَهَّرُونَ) سورة الأعراف آية ٨٢ رأيت! العجب العجاب! هم يعترفون أن الذي ليس مع رأيهم ولا موافق عليهم وعلى فعلهم أنهم أناس يتطهرون بشر نظيفة وعفيفة هذا بشهادتهم! إذاً لما تمكنوا ماذا قالوا؟ (أخرجوهم من قريبتكم) إذاً في الأصل أنهم يتمسكون نحن مساكين، نحن مظلومين، نحن لا يوجد أحد بجانبنا أو يدعم حقوقنا وأنتم ليس بمتعاطفين معنا أو تسمعون رأينا وهذا حق من حقوقنا الخ يتمسكون حتى يتمكنون لما يظهر القانون يؤيدهم أو قرار سياسي يدعمهم أو تخرج دولة من الدول تروج لهم هنا يرفعون رؤوسهم ويمسكون السلطة بأيديهم وبالتالي يظلمون من يخالفهم في الرأي ويطردونهم مثل ما وصف رب العالمين سبحانه الله مع أن القرآن يروي لنا قصة لوط ولوط عليه السلام من قبل أيام نبى الله إبراهيم عليه السلام وإبراهيم عليه السلام هو أبو الأنبياء ولماذا نبى الله إبراهيم أبو الأنبياء؟ مع أن فيه قبله أنبياء لوط عليه السلام، إدريس عليه السلام، نوح عليه السلام، آدم عليه السلام أنبياء قبل إبراهيم عليه السلام ولماذا سمي إبراهيم أبو الأنبياء؟ لأن ذرية الأنبياء كلهم جاء من إبراهيم عليه السلام لأنه الأنبياء كلهم من أين جاء؟ من إسحاق أو إسماعيل عليهم السلام أبناء من؟ أبناء نبى الله إبراهيم عليه السلام وإسماعيل الذي جاء منه النبي صلى الله عليه وآله وسلم وإسحاق جاء منه كل الأنبياء وبالتالي يسمى نبى الله إبراهيم أبو الأنبياء ولوط عليه السلام الحديث هذا من زمان من ألفان أو من ثلاثة آلاف سنة وقوم لوط عليه السلام هذه صفاتهم السؤال الآن هل الصفة الثانية موجودة الآن؟ نعم الآن فيه مقالات تُكتب ضد هذه الشريحة من البشر فتُمنع وفيه أبحاث تُكتب ضد هذه الشريحة من البشر ما تُنشر وفيه أفراد يتحدثون عن تلك الشريحة من البشر فينتقدونهم فيمنعون من دخول البلاد ويطردون ويُخرجون من دخول البلاد!

في ثقافة الامتنان!

“ منى أحمد

الأخيرة

بدعواتنا المملوءة بشكر الله تعالى على جميع النعم التي تملأ حياتنا، فنذكرها ونشكر الله عليها، فهنا سيغمر الانسان شعور الحب الإلهي الذي يحوفه، و يشعر بالرضا والسكينة وتهلأ نفسه. أيضاً من الممارسات الجميلة أن تدون آخر كل يوم بعض الملاحظات القصيرة بالأشياء التي أنت ممتن لها في يومك، أكتب أبسط الأشياء لتشعر بقيمتها فتحمد الله عليها وتشعر بشعور رائع لتعيش يومك الجديد بسعادة. ومن الممارسات المهمة أيضاً إظهار امتنانك للأشخاص من حولك خاصة المقربين منك كالوالدين والعائلة والاصدقاء وشريك الحياة وحتى الابناء فتذكر المواقف السعيدة والمناسبات الجميلة ونعمة وجودهم في حياتك وبجوارك. و أن تتبنى ثقافة الامتنان والشكر لكل من تقابله وقدم لك المساعدة أو اشعرك بمشاعر طيبة. و أبسط مشاعر الامتنان تظهر من خلال خلوتك مع نفسك، فتتفكر في جميع النعم و تشكر الله عليها وتتمنى دوامها. وبذلك سيصبح الامتنان عادة في حياتك و ما أجملها من عادة!

الامتنان والشكر من أقوى و أهم الطرق للعيش بسعادة، وبالنظر في ديننا الإسلامي فإن هناك الكثير من الآيات والأحاديث الشريفة التي توجهنا للامتنان وتقدير جميع النعم من أصغرهما إلى أكبرها، لما لها من الأثر والفضل العظيم في حياتنا كما وعدنا سبحانه وتعالى في قوله «وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِن شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ وَلَئِن كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ» سورة ابراهيم. فهو داعي لزيادة النعم و الرضا والسعادة والنعمة موصولة بالشكر. لكن هل الجميع يتقن ثقافة الامتنان؟ وما الفرق بين الامتنان والشكر؟ الامتنان حالة أعمق وشعور أكبر من الشكر والذي قد يستمر لفترة قصيرة، بعكس الامتنان وهو شعور يعيش لفترة أطول ويرتبط وجوده بالصحة والتفاؤل والاستمتاع بالحياة. وهو حقيقة ليس مفهومًا جديدًا و لكن الكثير لا يتقن ممارسته وخاصة مع رتم الحياة السريع و الضغوطات التي نتعرض لها يوميًا، فحينها قد ينسى الأشخاص الامتنان ودوره في الشعور بالرضا و التقليل من الإجهاد والتوتر وتجلي فرص أفضل في الحياة. ولكن كيف نصبح ممتنين؟ غالبًا جميعنا لديه القدرة على الشعور بالامتنان بشكل فطري، ولكن قد يغيب عن البعض ممارستها بشكل يومي، فالامتنان من العادات اليومية التي علينا أن نمارسها بشكل جدي. فمن طرق ممارستها مثلًا أن نختم كل صلاة

