

• أردوغان يحسم السباق الرئاسي..



اقرأ في العدد 82 من صحيفة إنسان:

شعب السودان العظيم!

بقلم: شريفة زرزور 5

عزف تحت ظل فرح!

بقلم: مريم الشكيلي 4

ابتسم رغم كل شيء!

بقلم: مصطفى طه باشا 3

نوستالجيا!

بقلم: منى أحمد 18

سرقة الأفكار!

بقلم: بدرية الظنحاني 12

كوستا البطل المجرم!

بقلم: فاطمة الصرايرة 11

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 اللهيّب
أ. مشاعل القرني
أ. علي الصليبيخ
أ. إيمان الجصاص
أ. فاطمة الوادعي
أ. ريهام المالكي

كُتّاب سورية

د. ريم سليمان الخش
أ. نور شموط
أ. إلهام ناصر
د. عبير صنّاع
أ. عبد القادر زرنّيح
أ. نغم الجوجو
أ. شريفة زرزور
أ. عفاف صوان

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. سكيّنة الطائي

كُتّاب الأردن

أ. مايا الطاهر - أ. فاطمة الصرايرة

كُتّاب لبنان

أ. صفاء هاشم

كُتّاب سلطنة عمان

أ. جمال الأغبري - أ. مريم الشكيلية

كُتّاب ليبيا

أ. منال بوشعالة

كُتّاب الجزائر

أ. منار بوحلوفة - أ. رقية باعلي

كُتّاب المغرب

أ. شيماء الجبلي

كُتّاب الإمارات

د. بدرية الظنحاني - د. فاطمة الدرّي - أ. نواف الحضرمي
أ. مريم الحبسي - أ. شيخة الخزيمي - أ. عايّدة المري - أ. نورة الجناحي

كُتّاب اليمن

أ. ليلى محمد
أ. أبرار المهدي

للمشاركة عبر الإيميل insan.magazasi@gmail.com

ابتسم رغم كل شيء!

“مصطفى طه باشا

الابتسامة عبادة وعليه تؤجر، فالله تعالى حثنا عليها وخاصة في تعاملنا مع الآخرين، ونهانا عن العبوس والتشاؤم والسلبية، لذلك اتبع طريق الابتسامة والتعامل الإيجابي في حياتك، كي تعيش براحة وطمأنينة وسعادة، فأنت في رحلة قصيرة كما ذكرت، فلا تجعل رحلتك مُضنية ومليئة بالغبار والكدر، وتذكّر أنك أنت من تقرر طريق حياتك، فأما بالرضا عن كل شيء، وهذا يقودك للابتسامة وتجاهل الهموم التي تعترضك، وبالتالي السعادة والطمأنينة، وأما طريق مجابهة الأمور بغضب وحزن وسلبية، وبالتالي الشقاء والتعاسة. فهل ستكون من الأشخاص الذين يتجاهلون مشاكل الحياة، كي يعيشوا الحياة، أم ستكون ممن تسيطر الحياة عليهم، وتُنسيهم أنفسهم بمشاكلها وهمومها؟

عوّد نفسك على الابتسامة، وخذ الحياة ببساطة، ولا تتكلف فالتكلف يُرهق الروح ويُتعب الجسد، وكن إيجابياً في نظرتك للحياة، وواجه المشاكل بكل هدوء وسكينة. الكلام سهل جداً وخاصة من وراء الشاشات والأقلام والمنابر، ومن يتعرض لنكبات وخيبات وصعاب ومطبات، ليس كمن يجلس براحة وطمأنينة وأمان، نعم كلام صحيح ولكن رغم كل شيء؛ تذكّر بأن الحياة مستمرة، سواء بالفرح والسعادة والابتسامة والرضا، أو بالحزن والتعاسة والغضب والهم والكدر، فإن فكرت قليلاً، ستجد نفسك في رحلة قصيرة هي الحياة الدنيا - ممر عبور - ومهما عشت سوف تفارقها، لذلك خذ الأمور ببساطة ومرونة وعوّد نفسك على الابتسامة والتجاهل الإيجابي، فالتجاهل نعمة كبيرة وهو عادة تستطيع اكتسابها وتطبيقها في حياتك، وهي عادة ليست مكتسبة لذلك يجب عليك التعوّد على التجاهل، بدءاً من تجاهل الصعاب الكبيرة وانتهاءً بسفاسف الأمور، فعقلك يقوم ببرمجة هذه العادة، ويحفظها وبالتالي سوف يقوم بإعطاء أوامر لا شعورية لك، كي تقوم بتجاهل الهموم والمشاكل، وبالتالي استمرارك بالحياة بعيداً عن الأحزان.



عزف تحت ظل فرح!

“ مريم الشكيليه

حديث البلد

نسباً و قرابة ما حين أحاول أن أخرج من بين تلك السطور ما يشبه ملامحي القديمة ورهافة شعوري الخاطف.. ليس سهلاً أن تسمع صوت قلمك يسير بثقل ويغوص في ترابه الورق يجر شعورك لا كلماتك.. إننا معقودون بسلك رفيع وهمي في تخاطبنا وإن انقطع فلربما تتناثر تلك الأحاديث وتهوي في غياهب الصمت.. وإننا معتادون على سماع الصوت المبعث من أعماقنا وأكثر من ذلك بكثير إننا متوحدون بذواتنا عندما يغلبنا الحنين... هل تسمع تلك الأصوات الآتية من الغابة أو من خلف النوافذ المفتوحة وكأنها تعيدنا إلى أول الشروق وأول دقائق الحياة.. أقول كل هذه الأشياء لأنني أردت أن أخرج من رتابت رسائلي ما أعدت أن أقوله وإنني أفرغ من ذاكرتي ذبذبات حديث علق في ذهن الورق الأبيض.

اليوم سوف أجرجر قلمي بمحاذاة ظل فرح يتمدد شيئاً فشيئاً بجانبني... سوف أحاول أن أتجاوز شيء من تلك المنعطفات الملتوية والمعتمة التي أدخلت فيها بكامل قواي الوردية.. أكتب عن تلك التفاصيل التي لم يقدر لنا أن نعيشها يوماً كتلك المقاعد الخشبية الواسعة تحت شجر البلوط، والإبحار في زورق صغير يحملنا معه إلى الضفة المجاورة بهدوء موج، و مقاهي عتيقة لم نزورها يوماً بقدر زيارتها هي لنا في أحلامنا وكتاباتنا.. قد تصلك هذه السطور في مواعيد مختلفة وشعور مختلف ومواسم مختلفة ولكنني أكتبها اليوم بحضور حرف صيفي مشمس لا كتلك الأحرف الضبابية التي تشبه امتلاء الأرض بغزارة مطر وبرد.. أحس في بعض الأحيان بأن بيني وبين الكلمات

التفاؤل!

“ شيخة الخزمي

إلى: * زيادة الالتزام بالسلوكيات الصحيّة الأخرى كالتمارين الرياضية، والغذاء المتوازن. * تجنّب العادات غير الصحيّة والسلوكيات الضارّة كالتدخين مثلاً. * رفع جودة النوم. * تعزيز القدرة على التعامل مع التوتر والعوائق في الحياة. * توسيع شبكة المعارف، نظراً لأن الأشخاص بشكل عام يفضلون قضاء الوقت مع المتفائلين بدلاً من المتشائمين. * لقد اتخذ الإسلام موقفاً حازماً من التشاؤم، فلقد نهى عنه ربنا -عز وجل- فقال: (لَا تَقْنَطُوا مِنْ رَحْمَةِ اللَّهِ) [الزمر: ٥٣]، وقال سبحانه: (وَمَنْ يَقْنَطْ مِنْ رَحْمَةِ رَبِّهِ إِلَّا الضَّالُّونَ) [الحجر: ٥٦]. * وقال: (ولا تيأسوا من روح الله إنه لا يئأس من روح الله إلا القوم الكافرون) [يوسف: ٨٧]. * وروى البخاريّ ومسلم عن أبي هريرة قال: قال النبيّ صلى الله عليه وسلم: «لا طيرة، وخيرها الفأل»، قالوا: وما الفأل يا رسول الله؟! قال: «الكلمة الصالحة يسمعها أحدكم»، وفي رواية أخرى: «لا طيرة، ويُعجِبني الفأل: الكلمة الحسنّة، الكلمة الطيبة»، وفي رواية: «وأحبّ الفأل الصالح».

طيب الحياة بالأمل والتفاؤل، ونحن نؤمن بأن في المحن منحةً، وبأن النصر مع الصبر، وبأن العسر مع اليسر، كما هي مفردات في القرآن والسنة، التفاؤل فن تصنعه النفوس الواثقة بفرج الله، عندما تتعلم كيف تشعر بالتفاؤل تصبح حياتك صحيّة أكثر، تتمتع بصحة جيدة ومناعة قوية لأنك تتحرر من القلق والذي يعتبر من العوامل الرئيسية التي تضعف مناعة الإنسان. تشعر بالمزيد من السعادة والفرح والارتياح الداخلي وهذه سمات تعزز المناعة أيضاً. التفاؤل تقويّ علاقاتك على الصعيد الاجتماعي لأنك تتعامل مع المجتمع بانفتاح واندفاع وهذه صفات تجذب إليك الناس. يؤمن المتفائلون بحقيقة أن أيّ موقف من حولنا يمكن أن يتغيّر، ممّا يمنحهم القدرة على المُضي قدماً إلى الأمام. ليس هذا وحسب، إذ يوجد العديد من الروابط المهمّة ما بين التفاؤل والصحة الجيدة، فقد أظهرت دراسات متنوعة أجريت على مدار السنوات أنّ السلوك المتفائل قد يقود

شعب السودان العظيم!

“ شريفة زرزور

الرحمة و طهروا قلوبكم بحسن النوايا لتعود نقية خالية من شوائب افتعلتها أفكار شيطانية سيطرت على العقول و استولت على الأبواب باسم المال و الجاه و السلطة و المناصب الرنانة و تأكدوا أن جميعها مصائر واهية آيلة إلى الزوال و السقوط و المسألة ليست سوى مسألة وقت . انسوا الماضي القريب الملوث بالأحقاد و الضغائن و صراع لا طائل منه سوى ضباية مستقبل البلد و الشعب و ضلال الطريق إلى التنعم بالهدوء و الاستقرار ، افتحوا صفحة ناصعة سطرخوا فيها هيبتم و أمجاد بلاد لشعب يليق به العز و يستحق الحياة الحرة الكريمة . تصافخوا و تعانقوا و أعلنوا بصوت صادح عن ولادة جيل بملامح ناضجة و ثقافة و علو و رقي كما شئتم و خططتم لترنو لمستقبل واعد تتحقق فيه الأحلام المستحيلة ، هيا بنا الآن لنشبع الأيدي نتعاقد و نتعاهد عهداً أبدياً نشهد الله عليها عهدود حب و وفاء و إخلاص لبلد السودان الحبيب .

و أنسب صفة العظمة لهذا الشعب بشقيه المتنازعين الآن ، و كم يعز علينا انشقاقه و شتاته ، و نحن في آونة شديدة الحاجة لترميم الشقوق و توحيد الصفوف و تجميع الشعوب . أتساءل أيها القادة المغاوير إن كنتم تعون عمق الهاوية التي تجرون إليها حتف بلادكم ، و هل تخيلتم ازدراء الوضع الذي تزجون به شعبكم الطيب ليلقى ويلات الجحيم ؟ هلاً نطلب منكم التريث من فضلكم لإعادة النظر في ملفات التفاهم و الاحتكام للحوار و إعلاء صوت الحكمة في سبيل وحدة محتملة تضمن رسم ملامح هيبية و قوة للبلاد عوضاً عن إحداث شرخ غائر في صدر الوطن و توجيه طعنات موغلة إلى قلبه الكبير ! أعيديوا النظر أيها السادة في نواياكم و اعتصموا عن دفع شعب أبيّ لشفا الهلاك ، قلبوا صفحات ذكرياتكم المشتركة و أشعلوا حنين ماض جميل ظلّكم كأهل و أحباب و أصدقاء ، بدّلوا خططكم الجاحدة ضد أخوة و جيران و بنو عم ، فما ذنب أصحاب أرض خيرة أن يعيشوا تحت سماء ملبدة بغيوم النكبات و النزاع ! أما تساءلتم يوماً ماذا بعد الحرب و إلى أين المصير ؟ هيا يا كرام ، استعذبوا متعة الوحدة و استشعروا شعور الأمان و عيشوا عيشة السعداء في ظل راية تجمعكم . هلموا اجبروا خواطر بعضكم و ملموا شتاتكم و ضمّدوا بأيديكم الجبارة جراحكم و أوقفوا نزيها الدامي . هيا انسوا المآسي التي حدثت قبل قليل و اعتبروها فعلاً طائشاً و متهوراً و اعفوا عمّ مضى ، اغسلوا أدران الأيام القليلة الغابرة بالتسامح و



السّعادة الأسريّة!

“ فاطمة الدربي

الوئام والتعاون، ويحفها الحب والاحترام. الأسرة السعيدة تُوزع فيها الأدوار بين الرجل والمرأة، ويتفهم كل واحد دوره ووظيفته على أحسن وجه، وتهيئة المناخ الملائم للحياة الكريمة، وجعل المنزل واحةً آمن وراحة للأسرة، وحصناً لتربية الجيل. ومن الصفات المطلوب توافرها في محيط الأسرة الاحترام، ويجب عدم تجاهل الاحترام سواء بين الزوجين أو الأبناء، لأن مجرد فقدان الاحترام بين الأطراف يثير كثيراً من المشاكل، وهذا لا يدل على صلاحية تلك البيئة الأسرية، فالاحترام مطلوب خصوصاً في المناقشة، بحيث يحترم كل طرف رأي الطرف الآخر، والاعتراض يكون بطريقة منطقية حتى تسير الأمور بالمسار الصحيح. أما بخصوص التقدير وأقصد به أن لكل طرف داخل الأسرة ظروفًا مختلفة عن الطرف الآخر سواء كانت ظروفًا وظيفية أو نفسية؛ فمثلاً على حسب طبيعة العمل الذي يقوم به أحد الطرفين وخاصة إذا كان هذا العمل يأخذ بعض الوقت، فيجب التقدير والمراعاة للحالة النفسية التي من الممكن أن يتعرض لها أحدهما، فنجد أن المرأة تمر بالكثير من الأمور النفسية، وذلك لطبيعتها الحساسة وخصوصاً إن كان لديها أبناء.

إذا أردنا تحقيق السعادة الأسرية، وأن نجعل بيوتنا منابغ الطمأنينة والسكينة، فلا بدّ من التضحية بأشياء كثيرة منها الوقت، والمال، والجهد، فالناجحون يجعلون الأسرة أهم مشروع لديهم، والثروة الحقيقية التي يستثمرون فيها، فيعطونها الاهتمام والعناية، انطلاقاً من المسؤولية الملقاة عليهم، «كلكم راع، وكلكم مسؤول عن رعيته» متفق عليه. فالأسرة كيان يحتاج لكثير من العمل المنظم للوصول إلى ما هو مطلوب ونجاح في خط مستقيم وخصوصاً في بداية الحياة الزوجية، ومن بعد ذلك تسير الأمور حسب ما تم التخطيط له منذ البداية، حيث إن أي مشكلة تحدث يكون الوصول لحلها بطريقة أسهل وأفضل. أهم مفاتيح السعادة الأسرية التفاهم بين الزوجين، ومُفاده أن يتفهم كل واحد منهما نفسية شريكه واحتياجاته ومشاعره، وما يحب ويكره، وأن يحترم خصوصيته، ويحاول إشباع حاجته، وتحقيق رغبته بالمعروف، وهو ما لم يكن فيه إثم أو خروج عن العرف والعادة. والأسرة السعيدة تتفاهم فيما بينها، فيسودها

إضاعة أسرية!

“ محمود محمد

تيقن أن الأفعال أبلغ وأنفع في التربية من مجرد الأقوال، قال أحدهم: الأطفال لا يفعلون ما تقولون، بل يفعلون ما تفعلون.

إذا أردت أن تنجح في تربية أبنائك فكن أنت ناجحاً، أي كن قدوة صالحةً لهم ففاقد الشيء لا يعطيه، وبعد توفيق الله والدعاء

دعك من العتاب!

“ منال بوشعالة

وحيد قلبي!

“ إلهام ناصر

كل شيء الآن يصلح لقول أحبك
النوافذ مغلقة والجيران ليسوا هنا
والبلاد لا تعرف من نكون
فرصة للقاء العيون والعناق
دون أن يمر بيننا أي شيء مستفز
أنت لا تعرف أن كل الأشياء
أصبحت مستفزة ومهلكة للأعصاب
في بيتنا في الشارع في المدينة
كل شيء يدعوك للصراخ
والبكاء الطويل بين ذراعيك
كل شيء يدعوك للانحدار
عتبة المنزل كرسي المكتب
وجوه الناس في الصباح ومجمع النساء
أفكار الليل وحذائي الذي انكسر للتو
أنت لا تعرف أنني أصبحت باردة
لا موت يحركني ولا حب
اهرب من الناس والحياة
دون أن أجد مكان يحويني
فجرب إن استطعت
إن استطعت أن تحييني.

عاجزة تماماً عن مغادرتك كطفلٍ أبعد عن أمه
قسراً ودوائه الوحيد في حضنها الدافئ، عاجزة
عن تركك لتواجه لعنة الأيام وحيداً كما أنك
كنت النور الوحيد لعتمة أيامي. لم أكن لأصبح
عاجزةً عن بعدك كل هذا الحد، ولكنك أيقظت
ما كان في صدري من مشاعرٍ كانت طي الكتمان
على مر السنوات العجاف بدون وصالك، ولكنك
أنرت قلبي بعد أن سادته ظلامٌ دامس وحالك،
أثلجته بوصالك، أحيتت بقلبي ما كان ميتاً من
مشاعرٍ وعلى وشك أن تُدفن، أخذت بيدي لطريق
كنت أجهله، لم أكن لأحبك كل هذا الحد لكنك
بنيت لي قصراً داخل صدرك و زرعت في أرجاءه
محبةً لا تفنى ومودةً لا تنتهي، حيث أنني ما
عدتُ أجوب شوارع مدينتي الرائقة وما عاد
يغريني هدوء البحر ودفء النظر إليه والملكوث
على أعتابه فلي بصدرك ما لم أراه في دنياي بعد.
أحبتك فكرهتُ كل مدينةٍ تخلو منك، و كل
طريقٍ لا يؤدي إليك، و كل رسالةٍ تصلني لا
تكونُ قد كُتبت بيديك الدافئتين، وكرهتُ كل
حلمٍ خالٍ منك، و كل ذكرى سعيدةٍ لي لم تكن
جزءاً منها، و كل ليلةٍ ما كنت انت قمري
فيها، و كل صباحٍ لم تكن أنت شمسك. أحبتك
فأيقنت أنك الحظ الوحيد الذي حالمني في هذه
الحياة، أنت وحدك فقط، أنت يا وحيد قلبي.

كتاب الحياة!

“صفاء هاشم

كانت تخلو من تلك القلوب الداكنة كيف كانت بجمالها وكيف كنا سنمر فيها دون تذوق المر وهل كنا سنقوى لولا لم يكن ذاك الظلام وكأنه كتب لنا أن نمر بهذه التجارب لتدخل فينا هذه القوة ويجب علينا أن نترك ملفات سوداء قبل أن نرحل أو نؤجل تلك المعارك أو نعتاد عليها لكن إن لم نتصر فيه لن نتغلب عليها في النهاية ويصبح النظر إليها من زوايا مختلفة وبعبدة الأمد، إن هذه الحياة رواية معقدة يجب أن نقرأ جميع سطورها لنصل للنهاية ننسج أوهامنا المنطقية لننقذ أنفسنا من مخاوف الظلم نسعى لبنني عليها زمن الصدق تتكسر خيوط أجنحتنا ويختفي صوت أحلامنا لتجذب عنا الحرية تدخلنا قاع الحزن وتكمن العبرة في هذه الحياة أننا ملزمون أن نلمس الظلام لندخل إلى النور تلك هي الحياة يجب أن نشكل حروفها بأيدينا لنجمع الحكاية وتبقى هي ونرحل نحن لثروى لمن يأتي بعدنا.

الحياة لم تكن مدرسة فقط كانت لنا حقل من التجارب الكبيرة قبل الصغيرة وضعتنا نحارب السوء قبل الجيد نضعف كثيراً وننهار تجعلنا نتأقلم لنستمر رمتنا بين معارك ليست لنا أجبرنا عليها كان أمراً محكوماً ليس بإرادتنا أصابتنا بسهام كانت أثقل وجع أصاب صدورنا زادتنا عمراً وكبراً بوقتٍ توقف العمر عند رقم لن يتحرك ويزيدنا أرقاماً لكنها ازدادت فينا دروساً وعبراً منعت عنا الحياة تركت بصمات الأذى تؤثر على قلوبنا كسرت لكنها لم تُجبر ولم تُرمم علمتنا أن ليس جميع الناس يحملون قلوباً بيضاء كان الدليل فيها قلوباً ملطخة بسواد داكن من الصعب أن تراه لكن يجب عليك أن تموت ألف ميتة وأنت على قيد الحياة أجبرتنا على لمسها لكنها علمتنا كيف يجب أن نكون الأقوى باستمرار وإن لو كان لنا أمنية لكانت أميئتنا الوحيدة لو أن الحياة

لبناء المجتمع تبدأ ببناء الإنسان!

“هيفاء اللهيبي

الجميل الذي يبرز مكانة الإنسان بذاته وأمام الآخرين في شتى المجالات ودوره في المجتمع فهو الأصل قبل كل شيء هو الأصل الذي تتفرّع منه كل المجالات لتتبع وتنمو وتثمر الحياة بمجهوداته ومحاربتة للفشل . فالإنسان بمثابة قطرات الماء التي تحيي الروح من جديد لبناء هيكله مجتمعيه لوضع لبننة ثابتة لسقف حياته الخاصه والعامه بين المجتمع .

يبدأ بناء الإنسان وترميم ذاته ، من أكبر التحديات التي يُمكن أن تواجهه في عملية البناء ويتطلب ذلك إعادة تقييم المبادئ والإنجاز . الإنسان خلقه الله و انعم عليه بالذكاء والفتنه واختراق المسافات بمرونة جيده . الإنسان يسعى في بناء نفسه ، وتطوير ذاته وقدراته ومن رحم المستحيلات يخرج ذلك العطاء

حياتنا ومواقع التواصل الاجتماعي!

إنسانيات

“ سلوى بن حريز المري

. فمع تطور التكنولوجيا، ووجود الإنترنت ومواقع التواصل، أصبح التواصل بين الأهل والأصدقاء، من خلال الأجهزة، ليس هناك حواراً أو تقابل، أصبح التهاني والتعازي والمباركات من خلال الرسائل، وليس ذلك فحسب، فقد أصبح هناك بعداً فكرياً وثقافياً، رغم التطور الهائل الذي نعيشه اليوم، والنهضة والتعليم، إلا أنه صاحب هذا التطور ووفرة المعارف والعلوم ضعف في الإقبال على القراءة، وانخفاض نسبة القراءة في ازدياد مع زيادة المتعلمين، وانخفاض المثقفين. وهذا بسبب الإدمان على الشاشات. وأصبحت القراءة سريعة، تفتقر إلى التمعن والاستفادة، وليس الأغلبية من يدخلون هذه المواقع، للبحث العلمي، أو للحصول على المعلومات، إنما للتسلية والهروب من الواقع، ووسيلة للإغراء والإطراء. عدم التحوار، والتنافر الاجتماعي والثقافي، سبب ضعف في نفسية الإنسان، هذا الضعف جعل النفس لا تشعر بالآخر، ولا تتعاطف مع الآخر، ويكون العنف، والنفور، هي سمة العلاقات الإنسانية. فنرى ذلك بوضوح من خلال التنافر بين الأزواج، وبين أفراد الأسرة، والأصدقاء. والأخطر من ذلك، أن الأمراض النفسية، أصبحت منتشرة بصورة ملحوظة، فقد زاد استخدام مواقع التواصل الاجتماعي بإفراط، من تفاقم هذه الأمراض. وتوصل فريق من الباحثين في جامعة باث في المملكة المتحدة إلى أن التوقف عن استخدام وسائل التواصل الاجتماعي لمدة أسبوع واحد فقط يؤدي إلى تحسن كبير في الصحة وانحسار القلق والاكتئاب. فالإدمان على استخدام مواقع التواصل، لها آثار سلبية على الفرد والمجتمع، وعلى الأجيال القادمة، فهم اليوم أطفال ومراهقون، غداً سيصبحون آباء وأمّهات. وعلى الآباء والأمّهات مساعدة الأبناء على تقييم كيفية استخدامهم لوسائل التواصل الاجتماعي، وتحديد بعض الخطوات الأساسية التي يمكن أن تقلل من استخدام مواقع التواصل، عن طريق الخروج معهم أو تشجيعهم على ممارسة الرياضة، أو الاتصال هاتفياً بأصدقائهم، وعليهم فرض قيود على استخدام المراهقين لهواتفهم، أو السماح لهم بتصفح ومشاهدة المحتوى الإيجابي فقط.

أصبح التواصل الاجتماعي، هو الوسيلة العامة، في العصر الحالي، للتعامل مع الآخرين، وذلك كنتيجة طبيعية، لانتشار مختلف مواقع التواصل الاجتماعي، بالإضافة إلى انتشار مختلف وسائل الاتصال، التي جعلت العالم، أكثر قرباً منا. وأصبحت جزء مهم في حياتنا اليومية. وتتعدد أهدافها، مابين الدردشة، والتجارة، إلى منصات للعمل والزواج، والتسلية والتعليم، والتدريب. وأشارت دراسات، إلى أن عدد مستخدمي الإنترنت حول العالم، بلغ أكثر من ٤ مليارات شخص، في عام ٢٠١٨، وأن الوقت الذي يقضيه المستخدمون، على منصات التواصل الاجتماعي، على مستوى العالم، ارتفع بنحو ٦٠ في المئة، على مدى السنوات السبع الأخيرة. وليس هناك إحصاء محدد، بعدد تطبيقات مواقع التواصل، لكن تشير تقديرات إلى أنها قد تبلغ نحو ٢٠٠ تطبيق. فقد جعلت العالم، أكثر قرباً منا، وأتاحت الفرصة للتعبير، عن جميع الآراء والأفكار، بحرية كاملة، بالإضافة إلى تقبل العديد من الأفكار، التي تقع بين الرأي والرأي المعارض وعرض الأفكار وتبادل الخبرات والمعلومات. وعلى الرغم من إيجابياتها، إلا أن لها سلبيات، على الفرد والمجتمع، بل يمتد تأثيرها السلبي، على الأجيال القادمة. فشخصية الإنسان تتشكل في سنوات الطفولة المبكرة، وهي الفترة التأسيسية من فترة الولادة إلى عمر ٨ سنوات، وهي فترة مهمة، تبني عليها المبادئ، والأفكار والمشاعر مستقبلاً، ثم تليها الفترة بين ٩ سنوات إلى ١٢ سنة، ثم فترة المراهقة. فعندما يولد الطفل، تكون الأم أهم مصدر لأمان الطفل، فقد كانت الأمّهات، يقضين معظم أوقاتهم لرعاية الأطفال، فقد كن قريبات من أطفالهن، ولكن الآن نرى بعض الأمّهات بعيدات عن أبنائهن، فتقضي أغلب وقتها، إما في العمل، وإما في مواقع التواصل الاجتماعي، وأيضاً الآباء كانوا في السابق، يسرعون إلى منازلهم لرؤية أبنائهم، والجلوس معهم، والحديث واللعب معهم، لكن الآن بعد الانتهاء من عملهم يتسابقون إلى جوالاتهم، وإلى قضاء أشغالهم، مما أصبح هناك بعداً اجتماعياً داخل الأسرة، وأيضاً خارج الأسرة

الفكر الإيجابي!

“ حنين الروقي ”

في بعض الأحيان نمضي في اوقات تحتاج منا ان نرتاح قليلاً لأننا نكون قد هُلكنا تماماً من التفكير بما حصل لنا من امور سيئه وأضرار متعدده ، نكون قد عشنا لحظات سيئه ونريد الخروج من دوامه التفكير المتشائم والكئيب ولا نعلم كيف! وكل يوم نزداد سوءا بعد سوء ، نقاتل المشاعر نقاتل الهمس الخافت الذي نسمعه في رؤوسنا ببطئ ، اصبح لا قيمه للوقت ولا للحياه اصبح شعور الملل سائد في كل مكان انظر اليه ، نفكر دائماً ما دواء كل هذه المشاكل هل يتطلب الامر طبيباً ماهراً ليقوم بعلاجي ؟ ام انني لن أجد لديه اي منفعة وسأكون المسؤوله عن كل ما يجري لي؟! تتساءل كثيرا حول وضعك الذي تمكث فيه لكن لا تعلم ان بإمكانك التشافي من كل هذه الأشياء من خلال شيء بسيط جداً لآكن نتائجه ليست بسيطه ، أتعلم ماهو ؟ هو (التفكير الايجابي) انه فعلاً دواء وليس كأى دواء ! بل هو دواء سريع الشفاء وطويل الأمد.. اتسائل الان كيف لك العيش بدون تفكير ايجابي جميل يساعدك على العيش!! كم هو عظيم فعلاً فهو يحل لك جميع المشاكل التي ظننت انها لن تُحل ، التزم بهذه العاده ، امسح من عقلك جميع الفكر السلبي والمتشائم وابدله بتفكير ايجابي يجعلك اسعد واقوى ، اذكر لك مثلاً على ذلك .. حصلت على علامه منخفضه في احدى المواد من الطبيعي انك ستبدأ بالتذمر ولوم نفسك ولوم الاستاذ والخ.. بينما كان يجب عليك الابتعاد عن هذا التفكير السوداوي ، والمفترض ان تقول لا بأس بهذه النتيجة والمهم بأنني سعيت وفي المرة القادمه سأحصل على النتيجة كامله ، بهذا تتيح لعقلك ان جميع الاشياء بسيطه بالنسبه إليك ولاشيء مستحيل ، وانك ستكون في المرة القادمه اقوى واكثر استعداداً، وسوف تستطيع الوصول لما ترغب وتريد . لذلك أقول لك التزم بالتفكير الإيجابي فإن أثره على حياتك عظيم وسيحقق لك المعجزات.

لماذا ن فشل؟

“ عايدة المري ”

بعض الأشخاص تفشل لأنها في المكان الخطأ، وبعض الأشخاص تفشل لأنها تحمل صورة ذهنيه للفشل قبل أن تبدأ فهي تعتقد بأنها غير قادرة على النجاح أو تعتقد بأنها لاتستحق النجاح أو معاقبة بالفشل بعض الاشخاص تفشل لأنها لاتعرف طاقه النجاح وتعرف طاقة الفشل أكثر حين تفهم مسؤوليتك تجاه التجربة وتصل إلى حاله من الإدراك بأنك اخترت الفشل واخترت النجاح ستعرف حينها وبكل عمق لماذا اخترت الفشل، والسؤال الآن، ماهي آخر مرة فشلت فيها ولماذا فشلت؟



كوستا البطل المجرم!

“ فاطمة الصرايرة ”

كثير ومنها صامته لا تتعالى أصوات الضحايا بل يصارعون التمر في سكوت لكن مع حادثة كوستا الكارثية هي تمجيد ما قام به من خلال مقاطع الفيديوها ، كوستا البطل الذي قتل، هل معنى ذلك أن نصح الخطأ بالخطأ، معنى ذلك هي زرع القتل في هذا الجيل الالكتروني الذي يتأثر بمقطع فيديو وتتحول كل أفكاره المعرفيه وتهدم كل البناء التربوي الذي قامت به الأسرة بمقطع فيديو دور الأسرة والمدرسة والمجتمع دور فعلي في مواجهة التمر وليس القتل والعنف، إن كارثة الأفكار السلبية والرسائل أخطر وأخطر مما نتصوره، فلنبقى واعين لأبنائنا.

ضجّت مواقع التواصل الاجتماعي في الفترة الأخيرة بواقعة الطالب المدرسي (كوستا) والذي قرر أن ينتقم بطريقة إجرامية ينهي فيها وحش التمر الذي لاحقه في المدرسة والذي قرر أن يخطط بطريقة انتقامية وغلبه الشر فمسك ورقته وقرر كتابة أسماء المتنمرين ولكن عند آخر لحظة حذف اسم والذي قرر ان يسامحه بعد اعتذار الطالب الذي كتب له عمر جديد في اخر لحظة واعتذر لكوستا عن تنمره هذه الواقعة حدثت في صربيا وعنوانها كوستا ضحية التمر الظاهرة اجتماعية آثارها السلبية والنفسية على السلوك الإنساني والأخلاقي والمعرفي حتى أخطر من ما نتخيله أو نتصوره، التمر يحول حياة الطفل لكابوس ويجعله في صراع ما بين الخير وما بين الشر الخير هو أنني طفل له كيان يستحق التقدير يستحق التعزيز الاجتماعي في بيتي ومدرستي ومجتمعي الشر لا أحد يحق له أن يرمي سهم كلامه الجارح في كيان التمر المفتاح للاضطرابات النفسية الصامته عند الأطفال والطلاب في المراحل الدراسية وحالات التمر وضحاياها



سرقة الأفكار!

« بدرية الظنحاني

قضايا إنسانية

السطو على أفكار الغير هو خيانة للأمانة فلنعلم جميعاً أن هؤلاء بذلوا جهوداً مضيئة من أجل هاته الأفكار فمن باب الإنصاف أن ننسب أي فكرة إلى الشخص المعني بالأمر. فالاعتراف بفضل الآخرين هو فضيلة في حد ذاته أخطر ما يحصل هو سرقة الأفكار وهذه السرقة من الصعب أن تقيم عليها دليلاً. فالإنسان الباحث حينما يتناقش مع أشخاص يثق بهم أو فريق عمل في مؤسسة ما أو حينما يلقي محاضرة عامة من الطبيعي أن يفصح عن أفكار قد تكون جديدة، والصدمة الكبرى هي أن تجد بعضاً من الحضور لاحقاً قد تبنى تلك الأفكار ونشرها على أنها أفكاره وإبداعاته. سرقة المجهودات الفكرية والعلمية وإقحامها ونسبتها إلى غير صاحبها في غياب الرقابة وعدم وجود ترسانة قانونية تحمي المنتج العلمي والفكري وتردع السارق أو المعتدي، تجرأ البعض وأخذ يتصرف في أفكار الناس وإبداعاتهم وينسبها إلى غير أهلها. وفي استمرار غياب الوازع الديني انعدام الوازع الأخلاقي أصبح الأمر عادياً عند بعض القوم، حيث يلجأ العديد من الشخصيات اجتزاء مقاطع من أفكار غيرهم وإقحامها عنوة لحقهم على أنها ثمرة مجهوداتهم. أمانة المسؤول إذا كان يعلم بحقيقة الأمر أو مجهود الشخص فإنه يتحمل إثم ما يخفيه قال تعالى: « يا أيها الذين آمنوا لا تخونوا الله والرسول وتخونوا أماناتكم وأنتم تعلمون » فالإسلام دين النزاهة والأمانة أمانة المسؤول أمانة عظيمة، لاختيار الأصلح لكل عمل، دون مراعاة لأحد، ولا محاباة لفرد من الأفراد، ودون

تقدير لشعور قريب أو صديق ، فلن يجادل عن المفرد أحد يوم القيامة ، بل سيقاسي ألوان العذاب بسبب تفريطه في الأمانة وتضييعه لها يحرم على صاحب العمل أن يؤخر رواتب العمال عن موعد استحقاقها الإنسان لا ينتقم لنفسه ، بقدر ما ينتقم ويتمعر وجهه إذ انتهكت محارم الله ، أو أخل موظف بعمله ، وقبل أن ينشأ الخلاف يجب أن يوجه المخطئ ، فرما كانت هناك شبهة أو أمراً فهم خطأ وبالتالي يمكن أن نتجاوز تلك العقبة ، لا سيما بالكلمة الطيبة والمعاملة الحسنة ، والتوجيه السليم ، وعدم التوبيخ أو السرعة في اتخاذ القرارات مما قد ينتج عنه نتيجة عكسية غير متوقعة ، من ظلم وتعسف وسوء فهم ، ثم يصب كل ذلك في قالب التفريط في الأمانة .

لحديث أَبِي هُرَيْرَةَ رضي الله عنه قَالَ : قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ : « ثَلَاثَةٌ أَنَا خَصْمُهُمْ يَوْمَ الْقِيَامَةِ ، وَمَنْ كُنْتُ خَصْمَهُ خَصَمْتُهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ : رَجُلٌ أَعْطَى بِي ثُمَّ غَدَرَ ، وَرَجُلٌ بَاعَ حُرّاً فَأَكَلَ ثَمَنَهُ ، وَرَجُلٌ اسْتَأْجَرَ أَجِيرًا فَاسْتَوَفَى مِنْهُ ، وَلَمْ يُوفِهِ أَجْرَهُ » [أخرجه البخاري وأحمد وابن ماجه واللفظ له] ، أن يؤدي كل منهم العمل المناط به على أكمل وجه وأحسنه ، فذلك من الأمانة ، ولا بد أن يستنفد جل وقته ، وكل جهده في إكمال عمله وتحسينه لقد ذم الله سبحانه وتعالى أولئك الذين يتصرفون خلاف ذلك حيث قال "لا تحسبن الذين الذين يقرحون بما أتوا ويحبون أن يُحَمَدُوا بما لم يفعلوا فلا تحسبنهم بمفازة من العذاب ولهم عذاب أليم". وأخيراً فهذا الجرم في نظري ينم كذلك عن عقم فكري ذاتي واخفاء حقيقة الجهود لأن الذي يبدع لا يحتاج إلى الاستيلاء على ملك الغير.

السطو على أفكار الغير هو خيانة للأمانة فلنعلم جميعاً أن هؤلاء بذلوا جهوداً مضيئة من أجل هاته الأفكار فمن باب الإنصاف أن ننسب أي فكرة إلى الشخص المعني بالأمر. فالاعتراف بفضل الآخرين هو فضيلة في حد ذاته أخطر ما يحصل هو سرقة الأفكار وهذه السرقة من الصعب أن تقيم عليها دليلاً. فالإنسان الباحث حينما يتناقش مع أشخاص يثق بهم أو فريق عمل في مؤسسة ما أو حينما يلقي محاضرة عامة من الطبيعي أن يفصح عن أفكار قد تكون جديدة، والصدمة الكبرى هي أن تجد بعضاً من الحضور لاحقاً قد تبنى تلك الأفكار ونشرها على أنها أفكاره وإبداعاته. سرقة المجهودات الفكرية والعلمية وإقحامها ونسبتها إلى غير صاحبها في غياب الرقابة وعدم وجود ترسانة قانونية تحمي المنتج العلمي والفكري وتردع السارق أو المعتدي، تجرأ البعض وأخذ يتصرف في أفكار الناس وإبداعاتهم وينسبها إلى غير أهلها. وفي استمرار غياب الوازع الديني انعدام الوازع الأخلاقي أصبح الأمر عادياً عند بعض القوم، حيث يلجأ العديد من الشخصيات اجتزاء مقاطع من أفكار غيرهم وإقحامها عنوة لحقهم على أنها ثمرة مجهوداتهم. أمانة المسؤول إذا كان يعلم بحقيقة الأمر أو مجهود الشخص فإنه يتحمل إثم ما يخفيه قال تعالى: « يا أيها الذين آمنوا لا تخونوا الله والرسول وتخونوا أماناتكم وأنتم تعلمون » فالإسلام دين النزاهة والأمانة أمانة المسؤول أمانة عظيمة، لاختيار الأصلح لكل عمل، دون مراعاة لأحد، ولا محاباة لفرد من الأفراد، ودون

ما يخبئه الحزن!

“ فاطمة الوادعي ”

ضجة وفجوة!

“ هبه صالح رزق ”

هناك فلسفة عن الحزن تقول لا أعلم أن كان الحزن مغروراً أم لا، لا أعلم أن كان متخفياً أم أنه طاغياً بظهوره، لا أعلم أن كان شجاعاً أم خائفاً، لا أعلم أن كان هو من ينتهز الفرص ليؤذينا أم أننا نُقدمها له، كيف يتسرب لنا الحزن ومتى وكيف يقرر الخروج؟ وهل هناك بقايا متعفنه من بعده أم أن السعادة قادره على التخلص منه كما يجب، السؤال الذي يجعلني حائراً أمامي هو لماذا يأتي الحزن على العديد من الملامح ويستثني ملامحه الحقيقيه وهل هذا سبب كافياً يجعله في بعض الاحيان يُطيل اللعب بنا، ربما لأنه لم يظهر أمامنا كما ينبغي له وربما لأننا لم نعتد على أن يخرج صريحا كما تفعل السعادة بنا لهذا هو أعمق بكثير من السعادة وهذا ما يجعلنا ندرك أن وجود الموت دليلاً كافياً على أن الإنسان ليس قابلاً للترميم أبداً، دليلاً كبيراً يخبرنا به أن الانسان قابل للانتقال ولا يوجد مكاناً آخراً للانتقال سواء الموت! أتساءل حينما يستثقل أحدنا الحزن الي أين يجب عليه أن يذهب، وكيف يخفي عدم اتزانه والأهم كيف ينام تلك الليلة؟. لهذا أشرت من سعادتك ما يكفيك لتنام ليال هائلة، لان كل ما في الامر أن ليس هناك وجود لعمر الزهور أبداً، أنت الوحيد من يجعل عمرك عمر الزهور أو خلاف ذلك رغم وجود الحُزن المُتخفي.

جانب العلاقات من الجوانب المهمة في حياتنا وله تأثير غير عادي على نفسياتنا وفي هذا الجانب نحن نتعرض لكثير من المواقف والتي تختلف باختلاف الطبائع بين البشر فكلّ وسلوكه الذي يظهر عليه عند تعاملاته مع الآخرين فتجد من هو غليظ الطباع سريع الغضب أو سهل استفزازه هجومي بانفعاله ومن طريقته في ردة فعله بلا وعي فهو قبل أن يفهم يسارع في الحكم عليك ويُفسر ويُحلل ويُسيئ الظن وبلا أدنى شك أغلبها سلوكيات تنتهي بالندم! وهل سيكون للندم فائدة بعدما أحدث الكثير من الضجة عند تواصله مع من حوله والتي من آثارها فجوة وخسارة في أغلب علاقاته وخاصة المقربين منه فتلك الطباع تسبب نفور الناس من صاحبها. إن التحلي بالأخلاق الحميدة في تعاملاتنا رفعة في المنزلة ورقي واقتداء بسنة الحبيب محمد صلى الله عليه وسلم. وتستطيع أن تمارس خُلقك الطيب الحسن وتعتاد عليه وتغيّر من بعض السلوكيات الغير صحيحة لأجل راحة نفسية وحياة هنيئة تكسب من خلالها ود الناس بأخلاقك وتكون ذكي عاطفياً حين اتصالك وتواصلك اجتماعياً بهم. أنت تجتهد في أن تتزن وتتحكم في اندفاعاتك فتتحدث بلباقة وتكون راقى في ظنونك وفي كثير من المواقف تكظم الغيظ وتتريث كثيراً قبل أن تتفوه بأي كلمة لأنك تدرك أن للكلمة حضور ووقع على الآخرين ومراعاة لمشاعر الآخرين وهي وصية رب العالمين ﴿وَقُولُوا لِلنَّاسِ حُسْنًا﴾ إن قلبك يفيض بما فيه فطهره واسمع لصوت الفطرة فهو خُلق لله وحده وأنت تعامل مع خلقه فكن مُحسناً بإرسال واستقبال كل مافيه خير لك ولهم ولن يضيع حقك عند الله وتذكر أن عقلك نعمة لخدمتك فأحسن برمجته بتخزين الطيب فتتحسن بعدها تعاملاتك مع نفسك ومع الآخرين وتتهدّب ظنونك وتلقى الله بإذنه بقلب سليم.

أغداً ألقاك!

“ ليلي محمد

أغداً ألقاك و أقبلُ فاك ؟
و أقول لعينيك حكايا.. و نغني
« يا جنة حبي ، يا قُبلة روعي ، يا خوف فؤادي »
عينيك سأقرأها حيناً و أراقص كفك في الأرجاء .
ماذا حقاً لو ألقاك؟. تُسمِعني شيئاً من حرفك ،
فرحك ، حُزْنك إيقاعُ الناي على صوتك...

الطمأنينة!

“ مشاعل القرني

في تلك اللحظة أدركت الكثير
الكثير الذي لطالما تجاهلته.. هي خرجت
منها الروح وانتقلت لعالم لستُ فيه. أما
أنا لم تخرج روعي بل خرجت مني الحياة
بقيت روعي تتمسك في جسدي وفارقتني
ما هو أعلى من تلك الروح.. لم تكن
مجرد سنوات وأيام بل كانت ساعات
تعذيبي وفقدي. أقسم أنها لم تكن
مجرد صديقة هي أماني وطمأنيتي
بهذه الدنيا! ولكن... فارقتني.

على لسان حواء!

“ ريم سليمان الخش

يامن حبيتك باطنا أوتار حسك خازنا
متكشفاً ومكاشفاً متودداً ومُساكناً
عبق المداخل مورقا ومهفهفا لك فاتنا
يامن وهبتك سائغا ملء اللذاذة ساخنا
أبقى بجمرِك مضرما من فرط حرِّك داكنا
وجعلت صرحي معبدا متفردا بك آمنا
متولها لك قائما متقرِّبا متساكنا
متشعوذا بك عاملا وموؤولا لك كاهنا
يبقى لكأسك مدمنا ثملا لخمرك سادنا
أولم تقف في حضرتي؟ فعلام تُدبر طاعنا!!
وعلام رغم فصاحتي بقيَ انفعالك لاحنا؟
أإذا ولجت بواطني صرت اللجوج الخائنا؟
ألك المعابر للندی وليَ الكوارث يا (أنا)؟
كم مرّة واصلتني مستهترا أو ماجنا
وتقول أنك قلعتي ياموطنا متطاحنا!!
وثقول صدرك راويا!! والماء فيه تأسنا

رسالة سلام أبعثها للعالم!

“ أبرار المهدي

وليس مغزاها أرفع الراية البيضاء لإيقاف الحرب بالفعل أتمنى ذلك ولكن ليس موضوعي حالياً ، الذي يبغاثني حالياً هيا رسالة سلام لإيقاف الحرب النفسية التي يتشبث الإنسان بها ، أنا لا أقول لك أن الحياة مثالية ولن تواجه المصاعب في حياتك سأكون كاذبه ولكن أيضاً أريدك أن تنظر إلى الحياة بمنظور مختلف تماماً عن الزاويه التي تنظر منها ، أريدك أن تعلم مثلما يوجد حزن يوجد فرح أيضاً ومثلما يوجد عسر يوجد معه يسر أيضاً كما قال الله تعالى (إن مع العسر يسر) وليست كل الألوان سوداء هناك أيضاً لون أبيض، وليست كل الفصول خريف هناك ربيع ينتظرك ليتسلل إلى روحك ، إن معضلتنا ليست مع الحياة لأن الحياة هيا مدبرة من الله معضلتنا الحقيقه هيا أنفسنا وكيف نواجه الحياة بطريقة أخرى عن الطرق التي نظرنا إليها سابقاً ، سوف تجد نفسك شخص آخر عندما تؤمن بنفسك قبل أن تؤمن بالحياة عندما تسمح للفرح أن يتسلل إليك وان تتشبث بالسعاده وكأنه لا يوجد خيار آخر تماماً مثل الوان الطيف التي تأتي بعد الغيوم السوداء لتصبح بعد ذلك السماء جميله بألوانها .

حكاية إنسان (٢)

“ جمال الأغبري

لا تكثرث بما مضى فضفض فكلي لك أذن.. ينفجر.. ينفث حممه في اذن اسمعي حكايتي وحروفي.. عزلتي جاءت إلي بداري.. كنت وحيد أمي ووالدي.. مصاحباً لهما ومصادق.. كنا نسير الى المدينة ضاحكين. متحدثين وبالحوار كذلك رائعين.. تحدث والدي في قصة مفيدة.. أردف في الحديث وتابع.. حتى أتت لحظة النهاية.. كان يقود وعينيه يمهة تناظر.. لم ينتبه بمن كان قادم.. شاحنة وبها الحياة فجأة انتهت.. رمثني والتقطتني غيابات وصدمة. وعزلة ووحدة، ولا عائلة تضميني.. وجدت الأرض بيتاً آمناً.. حضنتني فيما كانت البشر تلتهمني.. تلتهم ما تبقى من نفس بجسدي.. حياتي أصبحت قاسية شبيهة بالجحيم وناره.. هكذا كنت ولغايتي مستمر. لم ولن أثق ببني البشر لا أعلم لماذا أخبرتك؟؟ ومالذي دفعني لذلك؟؟

ربما ضيق بصدري كاد أن ينفجر.. ينفث حممه في اخضرار تربتي.. لا تكثرث ولا تحزن.. فأنا قريبة منك لست بعيدة.. أحسست بما بداخلك، فشدني إلبك مهرولة.. كلنا في هذه الأرض نسعى.. بالهموم والأفراح نركض نتمنى.. لكننا لن نخلق أي فعل غير مقدر.. فحديثي واقتراي منك قدرة من ربنا.. جمعنا لنخرج لبعضنا ونتقرب. فاذا كنت راغباً كنت موافقة.. بل أنني سأطير من فرحتي وسروري. وأجمل ما حصل لي بدنيتي.. صراحة قربك مني شدني.. قلبي حن وتقرب ففضحني. أخرج ما بي من كربة وظلامي.. فموافقتي لن تتأخر. بل أنها ستكون الساعة فتحضري احمرت خجلاً فتوردت وجنتيها.. ذهبت لبيتها مطأطأة وجهها الملون. هكذا نزلت قصتي تتمخطر . ولقلوبكم ترجو فرحة لا تنتهي..

شفاه مبتسمة!

“ خلود الحسناوي

من ركام الحروب .. تنبتُ زهرة .. تقاوم العطش والبارود ،
وأزيز الرصاص ودوي المدافع .. وأطلال المدن الخاويات ،
إلا من ذكرى تلك الضحكات .. وما تلك الزوبعة القادمة؟!
ألم تشبع الأرض من شهد دمانا؟.. كزهرة بريّة ..
أو ك ، طفلة مصنوعة من ريش العصافير ..
بشوب أحمر .. وشفاه مبتسمة .. أستقبلُ الصبح
.. وأودعُ الحزن .. وأجمع الأمل مع أوراق
الورد وأنثره .. ليُزهر ملوناً من جديد ..
ليولد الحب .. من أوراق الشجر .. وعشق الجرف لماء النهر ..
ومن زقزقة عصفورين آذناً بميلاد الفجر .

صفعة خذلان!

“ سكيّنة الطائي

أتدرك معنى أن تكون غارقاً واحدهم يملك وسيله للإنقاذ..
كنت أشعر انك الشخص الوحيد الذي يستطيع
إنقاذي من حزني و وهواسي وعمّتي وبؤسي
كنت انت الوسيله الوحيده للراحه بالنسبة إلي.....
كنت انت الوهج الساطع في ظلامي
كنت التجأ اليك في عمّتي....
ولكنك لم تدرك مدى تعلقي وحاجتي
إليك لم تكثرث لأمري وهجرتني ...
وأصبحت احد اسباب تعاسي وانطوائي.

يسبقني غد حائر!

“ عبد القادر زرنّيح

يسبقني غد حائر بين غياهب المفردات
يعود بي على السطور رغم صمت الدروب
فمن سيلقي حبرها أمام إصغاء الصدى
ربما تثور الهوامش على الجراح
وتلقيها رغم غربة الأقلام
يسبقني غد حائر بين الساعات
ربما غربة الأوقات أخذته بلا ميعاد
ربما فلسفة الغد ستصيغه حرامن جديد
بلا وقت بلا أمكنة عندها
سأكون فاصلة بين صمت الأوقات
لربما أكتب الغد حاضرا بماض مهيب
وأنت مع الصدى متأمل
لكنك وحدك بلا ذات تراك
لكنك حر بأوقاتك من الميعاد
ربما ينتظرك الغد ربما الماضي القادم
هنا أدركت ضياع الأوقات
ووقفت بلا قصيدة بلا كلمات
وجلست مع مفرداتي تائها
أفند الصدى
لربما تعود من غفلتها
لكنني أدركت
أنني حر من كل وقت ومكان

البلاء العظيم ! (٣)

“ علي الصليبخ

إنسان وأدب

هويتنا لدينا ديننا ولذلك يتسائلون بعض الأسر المغتربة في دول تدعم ذلك الشريحة ماذا نعمل مع الحقوق في قضية «الشذوذ الجنسي»؟ لابد أن نتحدث مع أبنائنا ونوضح لهم أننا مسلمين والمسلم له ثقافته وله تقاليده وله عاداته وله هويته نحن مختلفين عنهم نحن مو مثلهم ولذلك موقف قطر في «كأس العالم» كان حقيقة مشرف وإن كانت القضية «رياضية» لكن تعاملوا معها بحكمة وعرفوا كيف يوصلون رسالة المسلمين للعالم كله بحيث أننا نحن كمسلمين لا نقبل بهذا النوع من العلاقات بل ونسميه «إنحراف» ونسميه «شذوذ» وهذه نقطة جوهرية ولذلك الله عزوجل يقول في كتابه (كانت تعمل الخبائث) القوم القرية كلها تعمل الخبائث لأن الذكور لما أنشغلوا بالذكور والأطفال صارو الإناث مع الإناث واليوم أكثر «الأفلام الإباحية» الموجودة على الإنترنت كلها تدعم هذا التوجه تدعم توجه الإناث مع الإناث وتدعم توجه الذكور مع الذكور والآن يدعمون كذلك الذكور البالغ مع الطفل والآن فيه دول ستدعم بأنها ستشرع قوانين أن الطفل له حرّيته إذا طفل يبلغ عمره عشرة سنين أو إحدى عشرة سنة وقابل أن ذكر عمره أربعين أو خمسين سنة يمارس معه الجنس يقولون لك هذا حق من حقوق الطفل وفيه دول الآن أتمدت هذا الأمر والقوانين هذه تدعم على مستوى العالم وخلال العشرة سنوات القادمة سترون هناك ضغوط دولية من أجل أن الطفل يعبر عن رأيه في حرّيته أن يستغل إما فاعل أو مفعول به في موضوع الجنس وهذا سنراه أثناء العشر سنوات القادمة وإن كان بعض الدول الآن أتمدت بعض التشريعات في هذا الجانب فإذاً نحن ليس ببعيدين عن قوم لوط عليه السلام الصفات الذي ذكرها القرآن في قوم لوط هي نفس الصفات الموجودة اليوم.

الصفة الرابعة : أن في قوم لوط عليه السلام كانوا حريصين على إفساد الطفل وإفساد الأنثى «في الأمور الجنسية» كيف؟ ماذا قال القرآن الكريم؟ قال تعالى (وَلَوْطًا أَتَيْنَاهُ حُكْمًا وَعِلْمًا وَنَجَّيْنَاهُ مِنَ الْقَرْيَةِ الَّتِي كَانَتْ تَعْمَلُ الْخَبَائِثَ) الأنبياء آية ٧٤ ركزوا معي فضلاً وليس أمراً القرية التي كانت تعمل الخبائث ركزوا القرية التي كانت تعمل الخبائث بمعنى أن القرية كلها كانت تعمل الخبائث كلهم يعملون الخبائث لأن الذكور لما ينشغلون بالذكور في علاقة «الشذوذ الجنسي» الإناث أين يذهبون؟ لأن لا يوجد ذكر يميل للأنثى في قوم لوط عليه السلام إذاً الأنثى أين تذهب؟ فالأنثى تصادق الأنثى «جنسياً» والذكور مع الذكور سواء كانوا صغاراً أم كباراً فإذاً هي مدينة مدمرة «جنسياً» لديهم إنحراف كُلي ولذلك لما أتاهم العذاب من رب العالمين تعلمون العذاب طبعاً الله عزوجل أمر نبي الله لوط عليه السلام وبناته أنهم يخرجون على إعتبار أنهم يخرجون من القرية لأن رب العالمين سيعذب القرية كاملة لأن القرية كلها أصبحت تمارس الحرام الذكور مع الذكور والأطفال والإناث مع الإناث ونرى الآية قال تعالى (وَلَوْطًا أَتَيْنَاهُ حُكْمًا وَعِلْمًا وَنَجَّيْنَاهُ مِنَ الْقَرْيَةِ الَّتِي كَانَتْ تَعْمَلُ الْخَبَائِثَ إِنَّهُمْ كَانُوا قَوْمَ سَوْءٍ فَاسِقِينَ) الأنبياء ٧٤ رب العالمين يتحدث عنهم كلهم ولذلك اليوم في زمننا الذي نعيشه الشريحة هذي من البشر التي تدعم «الشاذيين جنسياً» يتمنون أن العالم كله يكون عنده «شذوذ جنسي» ويتمنون أن الدول كلها يكون عندها «شذوذ جنسي» ويتمنون كل الدول تعترف «بالشذوذ الجنسي» ولذلك مواقف الدول التي لا تدعم هذا الإتجاه بحكمة وسياسة ووضوح وتبين المجتمعات مو كلها وحده نحن مجتمعات إسلامية لدينا ثقافتنا لدينا

نوستالجيا!

“ منى أحمد

الأخيرة

ولو فكرنا بشكل عقلاي فإن الماضي به الكثير من الايام المتعبة، واللحظات الصعبة. إلا أنه ربما الطبيعة الإنسانيه تألف ما اعتادت عليه، وما مضى من أيام وذكريات يحن لها، فيهرب من مشاغل الحياة أو الضغوطات التي يمر بها في حاضره لذكريات الماضي الجميل، فتكون آليه دفاع يستخدمها العقل بالرجوع للماضي والمواقف التي عاشها، ومابها من مشاعر سعيدة فتتحسن الحالة المزاجيه ويولد معها الشعور بالراحه. ولكن الشوق بشكل مبالغ فيه لهذه الذكريات قد يؤدي الى عدم التكيف في الحاضر، مع الخوف من التغيير لمستقبل أفضل، وهنا مربط الفرس! فعلى الانسان أن يوازن بين مشاعره، فلا يتعلق بالماضي بشكل مبالغ فيه وينسى حاضره، وأن يصنع ذكريات بهيجه في حاضره تعينه في بناء مستقبل أمثل!

النوستالجيا هي الحنين للماضي والذكريات الجميلة، والشعور بالدفء والاطمئنان الذي يغمرنا عند تذكر تفاصيل ماضينا الجميل، منها العادات والأماكن والمشاعر، ومهما اختلفت العادات إلا أن الحنين شعور مختلط يجمع بين هذه الذكريات، ولكن هل النوستالجيا شعور طبيعي يراودنا؟! الماضي دائما له مشاعره، حتى و لو كان هذا الماضي قاسي أو صعب المعيشه، إلا أنه له نكهته الخاصة والحنين المرتبط به، ولطالما ارتبطت في أذهان الكثير فكرة أن القديم أجمل والأيام الماضيه أفضل، ولكن هل حقًا الماضي أجمل! والحقيقة قد لا يكون الماضي دائما أجمل! وربما هيا ارتباط مشاعري لا أكثر، فقد تعود الاشخاص بشكل عام الارتباط بالماضي وبالحالة الشعورية الجميلة المصاحبة له آنذاك، مع نسيان ما مرو به من صعوبات ومشقه،

وطن!

“ عفاف صوان

أصبحت في غربة بعيدة لا أعرف مداها أين يقف بي، أصبح لي معنى الوطن هو ذلك البيت الذي كبرت به، هنا تقف ذكرياتي ابتداء من أبي وأمي، وانتهاء بإخوتي وبينهما عالم كامل وكبير وشاسع من الذكريات سواء كانت مرة أو حلوة ولكن رغم المرارة كان لابد أن تأتي حلوة بطعم السكر، ذكريات ليتها تعود، ألا ليتها إن هذا بعيد.

كل ما في الأمر أني بين يدي الغربة، والوطن من خلفي، الشوق ملأ قلبي، إلى تلك الحارة التي يسمونها أبنية عشوائية، الحقيقة أن الوطن هو ذلك البيت الذي تربيت به، عندما كنت بين يدي الوطن كان يعني لي الوطن المعني الشامل لكل تفصيل كبير كان أو صغير لسوريا، وعندما