العدد
84

صحيفة إنسان
صحافة حرّة وإعلام هادف لكلّ إنسان

اقرأ في العدد 84 من صحيفة إنسان:

حرارة الأرض وإبداع الله تعالى!
بقلم : مصطفى طه باشا 3

محاولات!
بقلم : مريم الشكيليه 4

الكوفية الفلسطينية!
بقلم : شريفة زرزور 5

ما بين القديم والافتراضي!
بقلم : فاطمة الصرايرة 11

الوعي والمسؤولية المجتمعية!
بقلم : بدرية الظنحاني 12

تقدير الذات ليست أنانية!
بقلم : منى أحمد 18

والعديد من المواضيع المفيدة والقيّمة

العدد 84

صحافة حرّة وإعلام هادف لكلّ إنسان تاريخ 01 - 08 - 2023

أسرة صحيفة إنسان

المدير العام ورئيس التحرير : أ. مصطفى طه باشا

كُتاب السعودية

أ. منى أحمد
أ. ندى ماجد
أ. فاطمة العطيش
أ. هنادي العتيبي
أ. سلوى بن حريز المري

أ. إبتسام ال بصمة
أ. إيمان الجصاص
أ. هيا الهريش
أ. ريهام المالكي

أ. منيفة بنت عوض
أ. صالحة شراحيلي
أ. صباح صالح أحمد
أ. هيفاء اللهيب
أ. هدى المطيري

كُتاب سورية

د. ريم سليمان الخش
أ. أماني المحمود
أ. إلهام ناصر

أ. شريفة زرزور
أ. أحمد الزغلول

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

كُتاب العراق

أ. عذراء أمين - أ. تبارك طالب - أ. زهراء طارق حميد - أ. آية جاسم
أ. نبأ العبيدي - أ. خلود الحسناوي - أ. وسن رياض - أ. سكينة الطائي

كُتاب سلطنة عمان

أ. جمال الأغبري - أ مريم الشكيلية

كُتاب لبنان

أ. صفاء هاشم

كُتاب الأردن

أ. مايا الطاهر - أ. فاطمة الصرايرة

كُتاب المغرب

أ. شيماء الجبلي

كُتاب الجزائر

أ. منار بوحلوفة - أ. رقية باعلي

كُتاب فلسطين

أ. ختام عبد الحميد

كُتاب اليمن

أ. ليلى محمد
أ. أبرار المهدلي

كُتاب الإمارات

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

للمشاركة عبر الإيميل insan.magazasi@gmail.com

حرارة الأرض وإبداع الله تعالى!

" مصطفى طه باشا

تعرضت الأرض خلال الأيام الماضية لموجة حرّ شديدة, وُصفت بأنها الأشد عبر التاريخ, ولم يسبق أن شعر البشر بمثل هذه الحرارة من قبل - بحسب العلماء الغرب - فقد وقعت عدة حرائق نتيجة الحر الشديد, وتعرضت عدة مناطق حول العالم لارتفاع حرارة غير مسبوق, لتصل لدرجات عالية لأول مرة, مثل أوربا وكندا والقطب المتجمد. هذه الموجة الحرارية عزاها العلماء إلى الاحتباس الحراري أو إلى القبة الحرارية, وحذروا من موجات قادمة أشد سخونة, وبحسب العلماء والمختصين فإن هذه الأيام التي تمر بها الأرض لم يسبق أن مرّت عبر التاريخ, ولكن منطقيًا يمكن أن تكون الأرض قد تعرضت لأشد من هذه الموجات الحرارية, فيوم بعد يوم يثبت خطأ المُسلّمات العلمية, التي بثّها الغرب لنا - خاصة أمريكا عبر وكالاتها مثل ناسا - لذلك يجب علينا إعمال العقل وخاصة في المعلومات التي تنشرها الدول الغربية, فمعظم هذه الظواهر طبيعية, وُجدت كي تحمي الأرض وتُفيد البشرية, فالله تعالى لم يبعث أو يخلق شيء عبثًا أو بدون سبب, فالقبة الحرارية التي يتحدثون عنها وهي الضغط الجوي المنبعث من هواء المحيط الساخن, التي تُشكل غطاء أو قبة فوق منطقة ما في الأرض, هي ظاهرة طبيعية من خلق الله تعالى, وهي بشكل مطلق موجودة منذ القدم كي تستمر الحياة على هذا الكون, وأيضًا الاحتباس الحراري الذي يروجون له؛ عبارة عن ازدياد درجة حرارة الأرض السطحية مع زيادة كمية غاز ثان أكسيد الكربون والميتان وبعض الغازات الأخرى, فهل هذا الأمر منطقي أم عقلاني؛ فالكون خلقه الله تعالى في أحسن حال, وجعل استمراريته من الإبداع الرباني فكل هذه الظواهر هي لاستمرار الأرض والحياة عليها, فلا سلطة ولا تأثير للإنسان على هذا الكون, إلا بما أراده الله تعالى, فأي خطأ مهما كان صغير في آلة بسيطة تتوقف عن العمل مباشرة, فكيف بالكون والأرض, فأي هفوة - حاشا لله هذه الهفوة - فسيحدث خلل وربما مسح الكون بسببها, فكل هذه الإشاعات والأهوال والمخاوف التي يبثها الغرب - المتحكم في العالم - كالاحتباس والقبة والأوزون والوصول للفضاء والقمر هي عارية عن الصحة وبعيدة عن المنطق. فهل ستشهد الأرض موجات حر أشد وظواهر طبيعية أخرى في الأيام القادمة, أم ستعود الحرارة تدريجيًا إلى سابق عهدها ؟

محاولات!

" مريم الشكيليه

منذ يومين وأنا أحاول أن أخرج من فوة قلمي حرفاً تلوى الآخر لأصنع عقد نص يطوق عنق الورق الأبيض... إنني أتحايل على أبجديتي أن تطل من نافذة الحبر إلى حقول الأسطر الفارغة لعلها تخرجني معها إلى ضجيج العالم من جديد... لقد وعدتك أن تكون أحرفي متوشحة اللون الزهري، وأن تكون مفرداتي كلها ربيعية لأربعة فصول، وأن تتفتح كلماتي المرصوفة على الورق كزهر عباد الشمس كأنها تحتفي بمواسم اللغات الخمس... وعدتك أن تتلاشى الأحرف الضبابية من على المنضدة وقصاصات الأوراق المصفرة كخريف أيلول...، وبأن يذوب الشمع عند آخر قطرة دمع تدحرجت من على سفح سطر.. وكم أجد في هذه اللحظة عمق الأشياء التي حفرت في داخلي، وإنني الآن أنوب حتى عن نفسي التي أحاول جاهدة أن أعيدها إلى ذاك الهدوء الذي فقدته... وكم أجتهد حتى أنزع ثوب الحداد من كتاباتي، وأضع الحكل على مرفئ كلماتي.. ففي تلك الساعة وعندما غادر الجميع وبقيت وحدي تبعثرت.. حتى ظلي تهاوى، وبقيت اسكب الدمع فوق وسادتي حتى جفت حدقاتي وذبل صوتي.. لم أكن أرغب أن أكتب هذا السطر المبلل حتى لا تجدني أنثى البكاء في كل مرة.. أردت فقط أن أخرج ذاك الشعور الذي يخيم في داخلي عندما أشرع في الكتابة.. هل الكتابة تجردنا من ثباتنا؟ وتحدث اهتزاز مخيف في كياننا الذي لطالما كان الجدار الذي نتكئ عليه؟ ... إنني أتعجب حقاً من قدرت حرف يطيح بمدمعي! وكأنه سيف غرس في لحم الأحلام.

أعزنا الله بالإسلام!

" تبارك طالب

قال عمر بن الخطاب «نحنُ قومٌ أعزنا اللّهُ بالإسلام فأن ابتغينا العزة بغير الإسلام اذلنا اللّه» بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَـٰنِ الرَّحِيمِ {إِنَّا نَحْنُ نَزَّلْنَا الذِّكْرَ وَإِنَّا لَهُ لَحَافِظُونَ} اللّهُ تعالىٰ يقول :- إنَّا نحن نزلنا القرآن على النبي محمد (صلى الله عليه وآله وسلم) ،وإنَّا نتعهد بحفظه مِن أن يُزاد فيه أو يُنْقَص منه، أو يضيع منه شيء . اللّه سبحانه وتعالى هو من أنصف البشر وفضلهم على غيرهم من المخلوقات وأوضح لهم حقوقهم وبين لهم واجباتهم ورفع شأنهم واستحقاقهم وأوجد لهم الحلول لجميع مشاكلهم وتساؤلاتهم بالقرآن الكريم. فالقرآن هو حوار بيننا وبين اللّه تعالىٰ ، و هو كتاب اللّه المعجز عند المسلمين، يُعَظِّمُونَهُ وَيُؤْمِنُونَ أَنَّهُ كلام اللّه، وَأَنَّهُ قد أُنزِلَ علىٰ الرسول محمد (صلى اللّه عليهِ وآله وصحبه وسلم) للبيان والإعجاز، وأنه محفوظ في الصدور والسطور من كل مس أو تحريف، وَبِأَنَّهُ مَنْقُول بالتواتر، وبأنه المتعبد بتلاوته، وأنه آخر الكتب السماوية بعد صحف إبراهيم والزبور والتوراة والإنجيل.القرآن هو أقدم الكتب العربية، ويعد بشكل واسع الأعلى قيمةً لغويًّا، لما يجمعه من البلاغة والبيان والفصاحة. وللقرآن أثر وفضل في توحيد وتطوير اللغة العربية وآدابها وعلومها الصرفية والنحوية، ووضع وتوحيد وتثبيت اللّبنات الأساس لقواعد اللغة العربية، إذ يُعد مرجعًا وأساسًا لكل مساهمات الفطاحلة اللغويين في تطوير اللغة العربية فلا تنظر للقرآن الكريم على إنه مجرد كتاب انه معجزة ربانية بكل ماتحملهُ الكلمه من معنى. هو عباره عن أسرار كونيه ربانيه كل جيل على مر الزمان يكتشف جزء من هذه الأسرار الالهية اللامتناهية إن كنت مسلم وأن لم تكن استمع للقرآن، فالقرآن هو شفاء لما في الصدور، القلوب، الأرواح، النفوس و الأجساد. وفيه الإجابة على جميع تساؤلاتك. فالقرآن الكريم فيه الشفاء والسكينة والطمأنينه بمجرد الاستماع اليه ؛ كيف بالمداومه عليه وترتيله وحفظه؟!

الكوفية الفلسطينية!

“ شريفة زرزور

استمتعت بمشاهدة أزياء مصمم عربي شاب ، فمن الوهلة الأولى لإطلالة العارضات أثيرت لدي شهوةً ملحةً للكتابة ، رغبة كانت قد فارقتني أياماً و هجرت قلمي دونما سبب ألتمسه ، فتركتها و شأنها و استأثرت عدم الإلحاح عليها ، و لم أجتهد لإتيانها و تركت مصيرها بين يدي الأحداث و الأيام .و يبدو أن إطلالة أزياءٍ مرصعةً بالكوفية الفلسطينية كان لها وقعاً أثيراً على قلبي و أمراً قاطعاً ملحاً لقلمي ليباشر الكتابة فتزاحمت كلماتي و تكدست على أبواب الصفحات ثم تسربلت برفق من بين قضبان كانت قد كبلتها زمناً ، فسلك مشهد الكوفية التراثي مسلك من يفك القيود و يحل الأغلال أولاً بأول و يطلق سراح تلك الأفكار لتحلق حرة طليقة تجوب الأراضي و البلاد و تتقصى ملاذاً لائقاً لتحكي بصمت قصة إرث ثقافي عريق تخلده مترفعة بذلك عما يدور في ساحات تضج بصخب السخرية و تفيض بالتفاهة و سفاسف الأمور و أحداثاً لا تستحق الالتفات أو التدوين و لا تليق بالنشر . فنٌ عربي خلاَّق خليق بأن يدَوَّن و يتوِج تاريخ شعب و قضيته بحروف متلألئة ، فعمق روح المصمم و شعوره الطاغي و علو احساسه استدرج قلمي و أثار إعجابي بفن نقل للعالم برقة و جمال مشاعراً جمّة و حمَّل قطعة قماش منقطة بالأبيض و الأسود قُصَّت و خيِطت بإبداع رسالة سلام و تسامح بدلاً من رسائل كانت تبث للعالم بصوت الحجر و الرصاص و لون الدم و طعم الألم و غصة الموت ،، رسالة وصلتني جلية من هذا المصمم ، وصلت حقيقة إيمانه بقضايا العرب و وحدتهم و البقاء على تراث أجدادهم الأصيل و أن هناك فن هادف نقي خالص كالذهب خليق بإطلاق صيحات نداءٍ رقيقة و لفت انتباه لأرض تتعطش للحرية و شعب مطرود مشتاق ليلف جسده تراب أرضه الطاهرة و يعزُّ عليه أن يموت مشتتاً في بقاع الأرض ، فحلم العودة للوطن و عهدة مفتاح الدار يتجسد في قطعة قماش مشبعة بالقيم و يتحقق على أنامل فنان مبدع لا يملك سوى فكرة و مقص و خيط و إبرة .

لقاء غير متوقع!

" هدى المطيري

عند غروب الشمس وأنا جالسة عند شاطىء البحر أتأمل جمال السماء وهي تكتسي باللون البرتقالي ، وبينما أسبح في عالم الأحلام فوجئت بوجود امرأة جالسة بجانبي ذات وجه شاحب وقد أنهكها التعب ، تنظر إلي تارة وتنظر إلى البحر تارة أخرى ، فدخل الخوف إلى قلبي ولكن الذي لفت نظري أن هذه المرأة تشبهني تماماً ، فإذا بها تناديني بإسمي فقلت لها والدهشة تعتلي وجهي : كيف علمتي بإسمي وأنا لا أعرفك ، فردت علي رداً كالصاعقة وقالت : كيف لا أعرفك وأنتي قاتلة ، قمت فزعة من مكاني وقلت لها أنا لست قاتلة فلم أقتل أحداً في حياتي فلماذا تنعتيني بالقاتلة ، قالت : أمستغربة من كلامي هذا نعم أنتي قاتلة ألم تعلمي حقاً ماذا فعلت ، قلت لها : لا أعرف عن ماذا تتحدثين ، وبعد تنهيدة طويلة نظرت إلي وقالت : كنت في أيام مضت شعلة تتوقد من الأحلام والأهداف التي أردت تحقيقها بالإضافة إلى الشغف الذي كان يملىء قلبي وهو كان وقودي للاستمرار والبحث لكي أثبت وجودي في أي مكان قد أجد فيه نفسي ، ولكن الذي حدث انطفىء ذلك النور وهو الشغف من قلبي وتبددت أحلامي وكل ذلك بسببك أنتي ، بسبب تخبطاتك وعدم اتخاذ القرارات المناسبة لكل موقف تعيشينه وهذا يدل على مدى ضعفك في ..... قاطعتها قائلة : كفى من أنتي لتحكمي علي أنني السبب في كل ذلك ، قالت : ألم تدركي من أنا ؟ أنا هو أنتي أنا مرآة مابداخلك أنا نفسك ، وبما أنك علمت من أنا فسأقول لك أن الماضي لايمكن تغييره أبداً أما الحاضر والمستقبل فبيدك الآن أصاحب حاضرك وواصلي إلى مستقبلك وسأدلكي على طريق واحد فقط هل ترين ذلك النور البعيد ستجدين هناك كل ماتريدينه ولكن أولاً لابد أن تتوكلي على الله ويجب أن تعلمي إذا صرف الله عنك أمراً فهو خير لكي ولاتحزني وثقي بقدراتكي وعدم اليأس ، أما الآن أذهبي ولا تقفي في مكانك فهناك ستكون انطلاقتك إن شاء الله .. وهنا انتهى الحوار بيني وبين نفسي .فكم من شخص يعاني في هذا المجتمع القاسي أما بسبب الظروف المحيطة به أو يكون كومة من الأحلام ولكن لايعرف من أين يبدأ فيعيش في تخبط دائم وهذا حال البعض .... حدد ماذا تريد من أهدافك ومن ثم تحرك خطوة بخطوة حتى وإن تعثرت فهي ليست نهاية العالم بل هي بداية نجاحك ومعرفة نفسك بشكل صحيح هل فكرت يوماً أن الله يرسل لك أشخاص يقفون إلى جانبك أو تقع عينك على كلمة أو آية تعطيك حافز أو أمل أو تعبر عن الحالة التي أنت عليها ؟ هل فكرت أم لا ؟

يسألني عن حبي للمطر!

" مايا الطاهر

أجبتُه أنّي عابثة، أقفِزُ من أرففِ الخيال إلى الواقع، يداهمُني الخريفُ ثائرًا، فيزجرُ السّحاب مُدافعًا، يُضيء السماء صارخًا، حينها تسحبني الريحُ مؤرجحة، تلهو معي بصحبةِ أشجارها، فأمسكُ بالغصون مرفرفةً مزحزحة نحيبها، أركضُ وجريانه فتهديني حوضًا، أغطسُ به أرجلي، فيتناثر الوحل حولي، أركلها فتلتصق بثيابي، تعلو بسببها ضحكاتي، عندها تشرقُ الشمس منزعجة، فأهربُ إلى الطيور مختبئة فتطير صَوب السماء هاجرة، فتسقط دموعي حينها، وتأتي أمي زاجرة تَطيُّبي، تخبرني أن حبات المطر ملئت وجهي، أنّ المرض أصبح محتومًا، فتجرني إلى المغسلة، ولا تدري أنّها حباتي ورجفاتي، وبعد أنّ أسدل الليل ستاره، جاءت الطيور ساحبةً أطرافه فصحوتُ وخرجتُ خلسة أخرى، ورأيتُهم سارقي أغصاني، بَنَيْنَ عشًا دافئًا به.

تفكيرك من تصرفاتك!

" منيفه بنت عوض

لا أعلم ماتخبأه الاقدار لنا سوا تفكير وانتظار للمراد نغتمس الفرصه ونعيش بالحياة لكن في القلب يوجد أشياء تتمنى التحقيق لينال القلب مايتمنى لكن اعلم أن الله يريد الدعاء ليستجيب لك وأنه رباً حكيم في الوقت المناسب وعدم الضعف والثقه والخذلان ستجد أن الله أراد التأخير لغايه هو أعلم بها لنعمل وندرس ونحقق الحلم بلا توقف ونجاهد ونتعب حتى نحصل عليه ونعلن أنني أقوى و روحاً لا تقهر ولا تستطيع تغييرها بتصرفاتكم الساذجه ولتكمن بنفس كل دنائه أنك مهما وصلت سترجع ع مكانك فجعل قلبك ونيتك سليمه لصحتك وأعمالك أمام الله استثمر وقتك حتى لا تنفذ طاقتك لله الكمال والقوه وهنا نداء لسماء ينادي أنت عبدي حسن النيه اطلب ماتشاء تجد المراد مما خلقك وجعل قلبك ينبض لا تتهاون لتصل ولا تتعايش لتبقى كما أنت .

على أعتاب الحياة!

" أماني المحمود

كونوا بخير... فغبار الحياة كثير ولا يمحيه إلا مطرُ ربٍ جليل، على أعتاب الحياة سنعيش الكثير ونختبره ولكن لكي نتجاوز ذلك يجب علينا أن نلوذ بجناب اللّه، الوقوفُ بين يديه التذلُّل له والثناء عليه، الصبر والشكر واجب علينا التعامل بهما، حتماً سنلقى مالم نلقاه من قبل، وسنبكي فرحاً من شدة الفرج؛ فبين كل عسرٍ يُسريَن وبعد كل صبر فرج. أما الثقة والرضا فهما مفاتيح النجاة في هذه الحياة الدنيا، اختاروا العيش مستمسكين بعتبة الخالِق ولن ينساكم وسينصركم، وأما من سيختار عتبة الخَلق فسيخزونه وينسَوه وهو القائل سبحانه وقوله الحق (وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجًا * وَيَرْزُقْهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ إِنَّ اللَّهَ بَالِغُ أَمْرِهِ قَدْ جَعَلَ اللَّهُ لِكُلِّ شَيْءٍ قَدْرًا {الطلاق:٢-٣}. ومن هنا علينا أن نعرف بأن الخروج يحتاج للتقوى فاتقوا اللّه ولا تظلموا أنفسكم بالعصيان ولا تنسوا بأنَّ العطايا تأتي على قدر النوايا، فجددوا النية وعودوا إليه، ابكوا واستغفروا لعلها تقبل منا في ساعة استجابة ونحن لا ندري، لعلها ساعة الرضا، ساعة القبول؛ لا تبخلوا على أنفسكم بالعودة إليه ولا تضيعوا في هذه الدار لا تجعلوها همكم الشاغل نحن ضيوف هنا ودار المستقر هناك حيث لاينفع المرء إلا نفسه. دمتم بخير وردنا الله وإياكم إليه رداً جميلاً.

امتهان الأدب!

“ هنادي تركي العتيبي

إنّ الأدب في عصرنا هذا قد بات هيّنًا، ليّنًا، مبتذلاً، وميسور المنال، فإن أراد المرء أن يغدو فيلسوف زمانه وأديب عصره، لجأ إلى منصاتٍ أدبيةٍ تعجُّ بالعصبة الساذجة الجاهلة التي لاتتقن سوى التصفيق بحرارة، وإلقاء آيات الثناء والمديح على كُلّ من هبّ ودب، ليُمارس ذلك الثعلب المكّار فنونه القرائية الواهية والتي صرف بعضها من دماغه العفِن على أولئكم المغفلين الذين لا يفقهون من أمرهم شيئًا، لا والمُخجل صِدقًا عندما يجتمع في المنصة الواحدة أكثر من دعيٍّ حقير ، لتبدأ مُبالغاتٍ فظيعة واستعراضاتٍ ذريعة، هذا يُلقي بمعلومة مغلوطة، وذاك بفائدة مبهرجة ، وآخر بفلسفاتٍ مُريعة لايستوعبها العقل البشري ولو أدخلت هذه الأخيرة إلى جهاز الحاسوب لانفجر انفجارًا مخيفًا من هولِ مالقيَ من أباطيل ، والمهوّل حقيقةً أن يكون ذاك المدّعي الأخرق لصٌّ قذر تسلل برداءة إلى محركات البحث ونسخ أقرب مقالٍ إلى موضوع حوارهم وألصقه بقلة عقلٍ ودون أن يتبيّن حتّى مما سرق إن كان صحيحًا أم خاطئًا ، فطفق سراعًا يستعرض به حيالهم مدعيًّا أن كل ماكتبه من بنات أفكاره وفساحة علمه ، مؤمنًا تمام الإيمان بأنّه لن يُكتشف فالجميع كما هو بادٍ له يقدّسون عقله الذي يزوّدهم ليل نهار بمعلوماتٍ شتّى ومقولات مختلفة حتى وإن كانت في غير موضعها، فهو في نظرهم ما دام يملك هذا الكم من المعلومات غزيرُ علم ومثقّفَ حاذق؛ بل أديبٌ أريب وهو على الدوام مصيب لا يُخطئُ ولا يخيب، ولا حديث بعد حديثه قطعًا، وهذا يعني أنّك إن رغِبت في أن تُصبِح شكسبير وأوليفيا أو حتى أفلاطون فانصُب لك مكانًا بين مجتمعٍ أهوج يهوى التمجيد دونما تفكير أو حتى تمحيص، ويأليت كُل فردٍ منهم يُفلِحُ في إعمالِ عقله ويأتي لنفسه بالعلم الحصيف المفيد عوضًا عن تلقي العلوم من شخوصٍ لاتجيد الأدب ولاتحسن إلاّ المفاخرة والتزييف.

الحنين في القلب!

“ سكينة الطائي

أتيتُ لك والحنين في القلبِ اضعافُ وما ابداً والله فأنني على ذكراك حتى الان محافظُ
كان هجرك إلا ازدياداً لحُبك في الفُؤاد اطنانُ أسألك بالله كيف لي ان أنتقص من شعور
ويحك كيف لك ان تقسُو على من السلامُ الذي بقُربك كان يراودني فلست انا
أسكنك في فؤادُ أتضنني لما كان بيننا ناكرُ ذا الذي يغدو وهو لقلوب الآخرين غدارُ .

أصبحت شخصًا آخر!

" ريهام المالكي

مررت بفترة عصيبة جداً وضغط نفسي لايُذكّر من شدة هوله ، عانيّت وكتمت حتى فقدت السيطرة على نفسي بدأت بفقدان حواسي واتزانيّ مع الشعور بوخز وتنميل بالحواس ، اصبت بصداع مُزمن مصاحب دوخة مستمرة وفقدان للوعي اذكر انني فقدت وعيّي بداخل مسبح وتعرضت للغرق وسقط الشاي من يداي دون ان اشعر حينها اصطحبنّي والدايّ لتشخيصي عند الطبيب ، اجريت الفحوصات والتحاليل والأشعة المقطعية وطُلب منّي البقاء بالمستشفى لعدة ايام ، تمّ اخذ جرعة من النخاع الشوكي حينها القى عليّ طبيعي انه في حال حصول اي حركة سوف يتسبب لي بالشلل الرباعي وشخّص خالتي الطبيب اني مصابة (التصلب اللويحي) هوا مرض عصبي مِزمن يُصيب الجهاز العصبيّ المركزي ويؤثر على الدماغ والحبل الشوكي ويسبب تلفاً في الغشاء المحيط بالخلايا العصبيّة كان لي صدمة لم استطيع تخطيها ، قُرر لي اشعة الرنين المغناطيسي كل عام للإطمئنان ، لن انسى مرارة الالم النفسي والجسدّي حينها ، قرات وتثقفت كثيرا وبكل مرة ازداد تعاسة من مرارة المرض ، شُخّص على انه فقط ستة اشهر حتى عدت ثانية ليقرر الطبيب بانه مرض مزمن حظيّت بدعم نفسي كبير من عائلتي جعلني اليوم على ما انا عليه الآنأحدثكم اليوم وانا بكامل تصالحي مع المرض في كل مرة ارى بها غيري اسجد شكر لخالقي على ما انا به علمت حينها ان الصحة نعمة لا يشعر بها الا من فقدها ، رغم خسارتي لجزء يعتبر جداً ضئيل من الصحة الا انني اشعر مرات بضعفي امام المرض ، مررت بتنازلات كثيرة جعلتني ارى الحياة من منظورها وجانبها الايجابي ، اصبحت ملهمة لكل شخص مصاب بهذا المرض حتى انني اصبحت انسى بيوم ما انني مصابة ، علمت ان العائلة هي الداعم القوي الذي يجعلنا نتخطى مرارة مانمر به من عجز ومرض والم ، توجد برفقتي ايضاً صديقة بمثابة اخت من رحم الايام والمواقف كانت داعم بالنسبة لي ومسكن للالم ، لا انكر اثاره الجانبية من ضعف المناعة والتركيز والاكتئاب وضعف العضلات الا انني متصالحة معه برضا تام وقناعة اصبحت متعايشه معه وصنع الراحة لي وممارسة بعض التمارين الرياضية والابتعاد عن الحرارة حفاظاً على حصول الهجمات الغير متوقعة وتناول الاطعمة التي تزيد من المناعة والابتعاد عن الضغط قدر المستطاع من هذا المنبر اكتب رسالتي لكل شخص مصاب بالتصلب اللويحي ان يتصالح مع المرض ويرضى كي يرضيه الله وان يكن قوي دون الاستسلام وان يقيس ماهو به على ابتلاء غيره ، واوُجه رسالتي لكم جميعاً احذروا الكتمان المفرط كي لا تصابوا بما لا يحمد عقباه اياكم والكتمان المفرط والمؤذي فان الصحة نعمة لا تُقدّر بثمن .

ذكراه كالطيف!

" صالحة شراحيلي

أأنساهُ ! وذكراهُ كالطيف تُرافقني
بصّحوتي ومَنامي وكُل أمكنتي
قصدتُ هُجران كل شيء يذكرني
وعُدت خائبة بروحي كيف أهجرني
تعبت وماكان لي حلولاً تهدئني
سِوا انه كل ما بكيت كان يُسليني ويقصص عليا
قِصص تضحكني ويُسمعني أشعاراً كي يدارينـي
وقبل منامي يذكرني بآياتي لراحة بالي يقرأ
حتى أذكاري وحين أغيب بحنين يعاتبني
يُخاصمني بصمتً ثم يرضيني
أأنساه؟ من كان يُساهرني بليلي يُقاسمني بوحداني ؟
عجبتُ لقلبي مازال يحملهُ هو وذكراه وكل خباياتي
علمتُ ماكان سهلاً لكني احاربهُ بعقلي شُعوري كُل آفاتي
عزيز القلب عزيز الروح آتاني في خيراً وشراً قاسمني ايامي .

الفرح عند النجاح!

" عايدة المري

هل تشعر بالفرح عند نجاحك ليس كل الناس تستحق الفرح حين تنجح فاستحقاق النجاح شيء، واستحقاق شعور النجاح شيء آخر تماماً هناك من يشعر بالضياع بعد النجاح لأنه سيكتشف بأنه وصل الى وجهة لم تكن مقصودة له هناك من يشعر بالحب والاكتفاء بعد النجاح لأنه مرتبط بقصة الروح وكأن هناك مهمة قد تمت بهذا النجاح هناك من يشعر بالكبر والغرور بعد النجاح لأنه في العمق يشعر بأن هذا النجاح أكبر منه جداً هناك من يشعر بالسعادة حين ينجح وقبلها في طريق النجاح، لأنه كان في الطريق الصحيح مشاعرياً ... بغض النظر عن النتائج وهناك من يشعر بالقوة لأنه قام بتوسيع أحد أجساده وتطوير أحد أدواته والسؤال الآن: ما هو شعورك في آخر نجاح حصلت عليه؟

اصنع الظروف!

" إبتسام ال بصمة

رحلة الحياة مليئة بالتحديات والصعوبات والتعثرات ، فيوجد من يتعثر ليقف قليلاً ثم يرجع من حيث أتى وسيظل يدور في مكانه لن يحقق أي نجاح لإنه يريد الطريق المريح السهل من دون عناء أو مشقة ، ويوجد من يتعثر ليقف ثم يتعثر ويقف مرة أخرى ليجمع الحصى الذي أمامه فيصنع منه سلم يصعد به إلى طريق النجاح . وهنا المحك الذي يفترق عنده الكثير من الناس فهناك من اختارت الظروف طريقهم وصنعت لهم حياتهم وحددت مصيرهم ، وهناك من صنعوا الظروف بأيديهم رغم صلابتها وقساوتها فتشبثوا بالقوة والإرادة ليحققوا آمالهم كما رسموها بأيديهم لإنهم أدركوا أن التمسك بالقوة هي قوة بذاتها . ويستطيع الإنسان صنع النجاح عندما يُدرك الغاية من خلقه ، فإنه قد وجد في هذه الحياة وكُرم من فوق سبع سماوات لخلافة الأرض وعمارتها فيعيش مدركاً لغايته ، عالماً برسالته ، قادراً ع التكييف مع تحديات الحياة . فهل أنت أقوى من الظروف وأنت من صنعتها كما تريد ! أم ظروف الحياة التي صنعتك ورسمت لك الطريق كيف شاءت !؟

ما بين القديم والافتراضي!

" فاطمة الصرايرة

ما عاشه جيل الثمانينات والتسعينيات من ايام كانت تسودها التعاملات الواقعيه وعلاقات طبيعيه وتواصل بين البشر وسهر الليل عند القمر وطبيخ بيتٍ شهي كرغيف خبز وسمن بلدي كمسلسل بعد غروب الشمس ويجتمع الاهل عليه والمكسرات والكعك يجب ان نتسلى عليه اطفال يلعبون بالحارات كلعب الغميضة وقليل من لوحظ انه غير طبيعي وشراء مريول مدرسي نستعجل من شهر عليه هذا الجيل يكاد ان يصاب بالجنون الداخلي كيف لتلك الايام غزاها واقع افتراضي ملعون هذا راي الشخصي اصبحت السمنه في ازدياد كيف ولا ومن اشارة يدك لهاتفك خلال دقائق تكون أمامك وجبة دهون مليئه بالدهن اللا غني وتحاير الاباء هل طفلي يشكو من توحد ام هو طبيعي وهل اثر الشاشات اماتت خلايا عقله السوي واخرى قالت طفلي يكاد ان يكون طبيعي لكن تاخر النطق واضح عليه ليس لدي وقت لالعب واتواصل معه بشكل يومي ارهقتنا مطالب الحياه والعمل وانا ووالده نتشارك بكل شيء العمل اصبح بالايميلات واياك ان تغلط بشيء والاصدقاء اصبحوا اصدقاء وهميين نتشارك معها اسرار الحياه ونثق بهم اكثر من اصدقائنا الحقيقيين دخلت التيك توك مره وتعجبت لعالم اصبح سخيف يستجلب الاطفال والمراهقين ومن يرمي البيض على وجهه سيصبح عنده مليون ونثبت النجمه لديه والأخرى تتراقص وشيروا الفيديو ليصل لأعلى المستويات ويرضى التيك توك علي لكن تعجبت لعالم ينشر العلم لا أحد يطلع على محتواه وكأنه شيء ممل ولا نهتم إليه, عالم افتراضي كئيب سريع بكل شيء.

الوعي والمسؤولية المجتمعية!

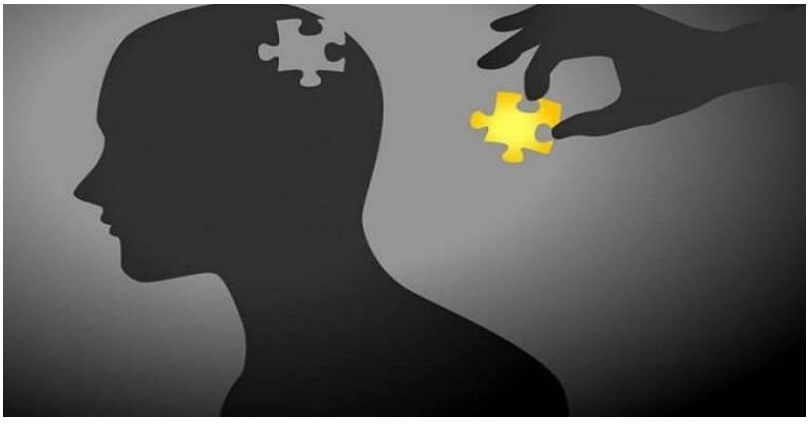
" بدرية الظنحاني

الوعي حالة فهم وإدراك شيء ما, كبار السن.. نبع الحكمة والخبرة للأجيال الناشئة, يحظى كبار السن في دولة الإمارات العربية المتحدة بمكانة اجتماعية رفيعة، باعتبارهم جزءاً مهماً من البيئة الاجتماعية والثقافية والدينية الأصيلة، ونحرص أن تنعم هذه الشريحة المجتمعية المهمة بحقهم في العيش وسط بيئتهم الأسرية الطبيعية، خصوصاً أنهم يتمتعون بالحكمة والمعرفة والخبرة، التي يمكن أن ينقلوها للأجيال الناشئة، كما أن وجودهم وسط العائلة يزيد من الترابط الأسري، ويساعد في تربية الأطفال والنشء وترسيخ القيم الأخلاقية والثقافية في نفوسهم. كبار المواطنين لديهم مخزون من الخبرات الواسعة تراكمت عبر السنين، وخاصة من شهد مرحلة الاتحاد وعاصر المراحل المختلفة لتطور الدولة، وحفاظا على هذه الخبرات التي تمثل الموروث الثقافي والتجارب والمعارف والخبرات التي تحتاجها الأجيال عملت هذه المبادرة على تدوين هذه الخبرات في كتاب بقلم الأجيال تحت مسمى خبرة الأجداد بقلم الأجيال ضمن مبادرة صناعة الأجيال الملهمة الموروث الشعبي منبت الهوية وقيم الانتماء جسر تواصل بين الأجيال وركيزة أساسية في عملية التنمية المكوّن الأساس في صياغة الشخصية وبلورة الهوية الوطنية.توثيق التراث الاجتماعي حياتي كالأمثال والحكايات والعادات الاجتماعيّة وغيرها ربط الجيل الحالي بموروثه الشعبي وقيمه وعاداته المتأصلة اسعاد ونشر وددالبهجة لكبار السن، خلال نقل تجاربهم إلى هذا جيل المستقبل. إلهام الأجيال بصناعة الإنجازات ومواجهة التحديات والقدرة على صناعة موروث يتصف بالاستدامة قصص كبار السن تلهم الأجيال بالأفكار والقدرة على الإبداع في كتابة قصص ملهمة « وعي جيل المستقبل بالضغوط والتحديات التي واجهها الأجداد ورغم الامية الا انهم علموا وزرعوا القيم ولا يوجد ما هو أكثر إلهاماً من قراءة قصص مؤثرة تتمحور حول حياة الاجداد وتستعرض أبطالاً يتغلبون على هذه المشاكل في طريقهم للنجاح. إضافةً إلى نقل إبداعهم في رواية القصص، بالإضافة إلى براعة الجيل في الكتابة ودمج معرفتهم وشغفهم بالاستدامة في الحفاظ على موروثنا الشعبي.

تأثير البيئة من حولنا!

" هيا سامي الهريش

البيئة هي المجموع الكلي للمحفزات التي يستقبلها الإنسان ويعيش وينمو فيها من حالة ولادته إلى وفاته، ومن الممكن أن تكون هذه المحفزات فكرية اجتماعية أو قوى مادية البيئة هي شيء أساسي في حياة كل مخلوق وتشكل دور كبير ومهم في النمو والنضج، وعلى كل فرد منا أن يتعايش مع بيئته ويبذل جهده ليكون فعالا ومؤثرا خير تأثير كما أن البيئة تلعب دورا مهما في تكون شخصية الإنسان وبناء حتى أصغر تفاصيله فعندما توفر البيئة كل سبل العيش، وتكون ميسرة لي الفرد، فيبدي الفرد بالابتكار والإنجاز وأن يكون فعالا في مجتمعه، وللبيئة عدت عوامل يمكنها أن تصنع فرد قوي رائع فعال منتج محقق لأحلامه وطموحه، وتستطيع أيضا تصنع فرد لا يعرف كيفية الحلم حتى.



نية بلون اللؤلؤ!

" زهراء طارق حميد

منذ أن توالت علي الصدمات لأصل إلى طريق المكتبة والكُتب وبعد أن اهدتني الحياة كفًا قوية جدًا لايقاظي أصبحت القراءة مهربًا بديهيًا لأهرب من نفسي وبينما أنا أهرب قررت نفسي إيجادي ... إلى أن ... قرأت وقرأت فوقفت عند كلمة (النية) لكل امرئ ما نوى الحياة خير وشر والله قد وضع الطريق ولنا الاختيار تمامًا فقررت من وقتها أن تكون نيتي بيضاء نقية جدًا تجاه كل هذه الحياة ومافيها ومنذ ذلك الوقت حدث التغيير لي أن تكون إنسانا صافيا نقيا تجاه كل شيء حينها سيسخر لك الله الحياة وإنه لمنطق القرآن ولغة الكون التجربة فقط ستثبت لنا ذلك.

شظايا شعور!

" ختام عبد الحميد

على قارعة الطريق عافوه وحيدا منسيا يمشي وكأنه رهينة لتلك التجارب و الظروف السيئة من ثقل روحه ترتطم رأسه بتلك الجدران المهترئة يرتكز على خمارات العمر ينتشل ذكرياته التي باتت تقطع روحه لاشلاء مبعثرة يجعلها تدوي في انحاء روحه كاسطوانة موسيقية صاخبة تاخذه الافكار حيث كان عطاؤه وفناء العهد بالوفاء احبة يفلتون القلب قبل اليد واصدقاء يتخلون وينسون العهد.. ورفاق درب تغيرهم المصالح لما كل تلك الانانية بحب الذات لما كل تلك الوجوه المتعددة والصفحات المزيفة لما يخوننا الوطن والدرب والطريق... لما بات نهر الوفاء جافا لهذا الحد.. لما انخفض منسوب الضمير في افئدتهم وقل مقدار المحبة هكذا.؟ لما الوفاء والحب باتا مذمومين الى هذا الحد لما ولما والف لما تندثر هنا وهناك.. فيسير به القطار سهوا ويضيع بين عمر يمضي ووشكوى وفشل واعذاار واهية حتى تبدأ تعصف به الغصات من كل اتجاه لتصل به الى سكرات ذلك الشعور فيرمي بروحه على حافة تلك الازقة منتظرا موت السكارى ومغادرات المدمنين المتقطعة فعلى مقابر الزمان انتهى به المطاف كسطر منثور خُطَّ في قضية عابرة باحد تلك الملفات الضخمة المرمية على رفوف تلك المحاكم فلا يشعر بالالم الا من انفطرت روحه بالغصة ولا يشعر بالالم ايضا الا اصحاب تلك الصرخات التي تسترت عليها الحياة بلا اي رحمة فبطل حديثنا.. هو ذاك المحسن صاحب هذه المشاعر المستنزفة فرفقا بقلوبكم يا اصحاب المشاعر المرهفة والضمائر الحية فلا شيء يستحق التأثر الى هذا الحد.

تقاسيم روحي!

" إيمان الجصاص

أريد كلاماً يصف تقاسيم روحي، انبعاجاً نفسياً، انطفاء شغفي، جبل معاناتي، زلزال ذاتي، حشرجة صوتي، اكتفائي بنفسي، أريد كلاماً يشرح أحاديثي الداخلية التي لم أبْح بها، يصف الوقت الذي أقضيه في صراعاتي، حيرتي التي ألفها دوماً كعُقد حول عُنقي، أريد أفكاراً مُتسلسلة المعنى. أريد كلمات تصف غُصة روحي، معاناتي المخفّية، تضاريس تفاصيلي، أريد أنْ أبكي، حتى تُفنّى جميع المدامع، أريد مناديل تُبلّل قلبي، تطبطب عليه بحنان، ترقرق على ملامحي، تأخذ بيّ إلى دنيا السلام، الطمأنينة، الهدوء...

عبثية الحياة !

" ليلى محمد

لا شيء يُشبهنا ، روح منزوعة ، صوت بائس ، أعين شاردة ، خوف صنعه الماضي و عطَّل سير المستقبل .. شيءٌ ما أوقف حياة بأكملها و جمَّد الرغبة في مواصلة العيش كما نريد .. أقدامي لم تعد تثق بي و الكثير من اللاشيء يسكنني ، لستُ بخير هذا كل ما تترجمه ملامحي على مرآة غرفتي الصامتة ، يرعبني النظر إليها أخشى رؤية وجهي القديم الذي تمزقت أحد أحلامه وأصابه الكثير من الخيبة .. وحدها الحياة من عرفت الطريق لبعثرتنا جيداً .. كيف للمرء أن ينجو من خيباته التي حملها على عاتقه ؟.كيف له أن ينتظر الغد مبتسماً دون أن يغُص بوجع عابر ؟.

قصيدة خالدة

" آية جاسم

أحب عينيك الصغيرتين احب صمتك القاتل
وبريقهما اللافت واحب قتله لروحي
أحب تقويسة الحاجبين احب سموك في كل
و خطوط الجبهة خطوة وخطوة احب
احب ابتسامتك عندما عاطفتك اللينة الحنونة
تندمج بالضحكة احب التفاتاتك الرقيقة
لتصبح عطر ينبض احب همسك وانفاسك و
حبا والفة ونقاء روحك احب اقبالك عليّ
تنغلق عينيك كقرص كنسر حر يقتنص الكرامة
شمس حان للغروب والشموخ من فم الحياة
فتظهر لألئ البحور احب سطوتك على
منبلجة وساطعة قلبي الضعيف
احب حركة اليدين احب قسوتك ولو
وهي تشير للزهو عذبت جوارحي
وتبشر ببساتين خضراء احب حكاياتك التي
تهادت بحسنك اعرفها والتي لا اعرفها
احب نبرة الصوت احب تفاصيلك
ووضوحه و سلاسته المدونة والغير مدونة
احب فيه تنقلات احب كونك اول
موسيقية نادرة الوجود امرأة تحير اللغة
احب ترنمك كعود ريحان وتتمرد ع الابيات والقوافي
بين الانام احب سكونك والشعر لتصبح قصيدة
وجلستك الودودة خالدة مدى الدهر.

الحياة تعني السعي!

" أبرار المهدلي

بينما كنت أتصفح في جوجل شد انتباهي قصة جميله فيها من الموعظه والعبرة، يُحكى أن هناك نسراً وضع عشه في إحدى الأشجار وبعد فترة من الزمن حدث زلزالاً شديداً أدى إلى سقوط إحدى بيضات النسر إلى الأرض حتى وصلت إلى عش الدجاج وقررت الدجاجه أن ترعاها حتى تقفص قفص البيض وكبر النسر مع الدجاج وكان يضن أنه دجاج مع بقية الدجاج الذين يمكثون معه وكان ينظر إلى النسور وهم يحلقون بعيداً في السماء وكان يحلم أن يحلق ويصبح مثلهم وكانت بقية الدجاج تسخر منه حتى مات النسر ظناً منه أنه لايستطيع التحليق العبرة من القصة لاتسمح لاحد أن يقلل أو يسخر من قدراتك وأحلامك وانت الذي لديك الكثير من الأحلام والقدرات لاتضع نفسك حبيس لافكارك لاتستطيع المضي قدماً ، إن لكل إنسان احلام وقدرات ولكن يختلف من شخص لآخر هناك من يمضي ويسعى لتحقيق احلامه وهناك من يكون مقيد في زنزانة افكاره ، وعلى سياق متصل مريم عليها السلام عندما وضعت ابنها كان الله يأمرها بهز جذع النخله بالرغم أن الله قادر على إنزاله إليها ولكن أمرها بالسعي قال الله تعالى(وَأَنْ لَيْسَ لِلْإِنْسَانِ إِلَّا مَا سَعَىٰ) الحياة لن تعطيك ماتريد إليك دون سعي الحياة ليست كالأم التي تعطي اللقمه في ثغر طفلها الحياه تحتاج سعي لتحقيق مانريد تذكر قوله تعالى (إن الله لا يغير مابقوم حتى يغيروا ما بأنفسهم)

الحياة بصمة!

" هيفاء اللهيب

كثيرا من قال علمتني الحياة أن لاشيء يدوم فأنا تعلمت منها أن أفتح نافذة الأمل وأبتسم . أرسم هدفي بدافع ألأمل القادم . وتعلمت أيضاً دروس كثيره من الصبر ومن أجر الصابرين قال تعالى ((وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ)) من هنا بدأت مرحلة العزيمه تعلمت بأن المغادرون للنهايه لايرجعون مهما طال الإنتظار.. كذلك أخبرتني أن الدنيا فرص والإستيقاظ لها مكسب وعلمتني أن أسامح وأصفح دون مقابل وأن أبتعد عن ما يؤذينيي دون جدال و أن أحب نفسي دون إبتذال وأتجاوز العقبات ولكن ليس على أكتاف الأخرين تعلمت أيضاً كيف أختار الأصدقاء الأنقياء الأوفياء الذي بوجودهم تسمو الحياة وتشرق شمس العطاء كثيراً تعلمت ولكني لم أكتفي .. علمتني أن أعيش لحظات المرارة . وأن أغمض عيني وأتجاوز . أتجاوزها بإيماني بالله. تعلمت من الحياة كيف أخفي مشاعر الهزيمه وأن أتحمل المسؤولية وحدي وأن أتصرف بقوةً وشجاعه ولا أنهزم. بحول من الله وقوته تعلمت كيف اصبر على فراق الأحبه وكيف أحضن حزن الأخرين . و أكون منبع أحتواء لمن يعاني .. كل هذه المواقف بفضل من الله هي التي صنعتني علمتني الحياة أن أتجاوز وأن أضم ماأوجعني بين ضلوعي ورغبة مني أن أبدد ذلك الألم بنظرة حالمه تدعوني لتحقيق مالم أحققه .. لأغدو ليوم جديد .وأمل قادم وابتسامه مشرقة.

الطابق الأول فوق المخاوف

" ندى ماجد

تمُرُ في طريقٍ لا ضياء فيه، وإذا بك تهتدي بخطوات أقدامك المتثاقلة ويدك الممتدة أمامك، تمشي بهدوءٍ وحذر لتُكمل المسافة أخيرًا، أنت لا تعلم مالذي سيواجهك في هذا الظلام المُعتِم لكنك متأكد أن هذا الطريق هو مرشدك وسبيلك إلى وجهتك المقصودة. ربما أنت خائف لكنك مشيت! وقلق لكنك واصلت! ما لذي يمنعك إذا من مواصلة العثور على وجهتك في الحياة بنفس الطريقة؟ تأكد أنك تستطيع الوصول مهما كثرت عراقيلك وعثراتك، أما التحديات فهي لا تأتي إلا ومعها شريط لا ينتهي من المخاوف: خوفٌ من البدايات، خوفٌ من الفشل وخوفٌ من عدم إعجاب أحدهم بفكرتك، إنها قائمة تطول إلى مالانهاية! لهذا السبب أيقنتُ أن المخاوفَ تولد مع التحديات التي نختبرها للمرة الأولى، لا يمكننا الفصل بينهما مهما حاولنا. و مادمت تتحرك من مكانك فستراودك موجة المخاوف هذه بأسرع مما كنت تتوقع، لأنها لا تُحبذ أن تتحرك اطلاقًا، فهي تفضل أن تبقى في بقعتها الباردة والخفية عن الأعين، محاطة بالدفء والأمان مدى الحياة! ستخبرك بأن تتوقف وأنك لست مستعدًا بما يكفي لتخوض هذه التجربة، ستدخل في أذنيك دودة شك: «لن تنجح فهذا صعب جدًا، انتظر قليلًا سيحين وقتك، ليس الآن! لا تذهب الى ذاك الطريق المنحدر برجليك اياك!» مسوغات كثيرة تخترعها دودة الشك هذه، حتى تُثبت خزعبلاتها في عقلك وتجنبك تجربتك الأولى من كل شيء، وفي النهاية سوف تركن إلى زاوية الانتظار حبيسًا لها ما دمت حيا. لا ترضخ! عليك أن تكون مستعدًا لها إن زارت منطقتك، لأنك لن تكون قادرًاعلى اكتشاف نفسك ما دمت تتراجع عند أول عقبة بحجة قول: «هذا شيء لم أختبره مسبقًا»! من الطبيعي أن تواجهك هذه المشاعر يومًا بعدَ يوم وساعة بعد ساعة ودقائق بعد دقائق، عليك أن تتقبلها ليس الا. لن يخاف من هو نائم ومن اعتاد أن يعيش حياةً راكدة المياه لا مُتعة فيها ولا تجديد! لماذا يخاف وهو يعيش بنفس النمط المتكرر كل يوم؟ قبل أن أذوب في زحام التجارب والفرص التي عثرت عليها في طريقي كنت قد واجهت الكثير من المخاوف التي ظننتها بداية مجهولة، وفوق المستوى المطلوب، بعد تجربتها وجدت نفسي بينها وتعلمت الكثير عن نفسي، شغفي وأين موطنه، مهاراتي وكيف أبني عشها، خبراتي وهذا منجمها، ومن كل بحر أخذت قطرة وكانت هذه القطرة هي التي أخرجت ألمع ما فيني. الكثير من الأشياء لم أكن أتوقع أن أجدها بين ركام عقلي ولأنها مدفونة بعمق بين زوايا الرهبة نسيتها، واليوم وجدتها مرة أخرى وعادت بين أذرعي، والسبب يرجع الى التفاتة بسيطة مني كشفتها. المخاوف ليست إلا عبارة أطلقها العقل البشري في محاولة للتهرب من صورة واقعه المشحونة بالقلق تجاه المستقبل وهذا بالضبط ما أفقدني أنا أيضًا طعم الاستمتاع باللحظة الراهنة وترك المستقبل وشأنه. من خلال مواجهة مخاوفي صغيرها وكبيرها، تعلمت شيئا ثمينًا جدًا، وهو ألا أحكم على نفسي بالفشل قبل خوض التجربة الأولى، و ألا أُسقطها على جهلي بحقائقها، علي أن أكون قوية كفاية و أن أتقدم خطوة نحو أحلامي وطموحي وهدفي الأكبر ومهما كانت الرحلة وعرة سوف أقطعها للنهاية بقلب جسور لا يهاب، وعقل متزن لا يرتاب.وأخيرًا عزيزي القارئ: ربما تكون رحلتك مثلي أو مختلفة قليلًا عني فنحن وإن تشابهنا في شيء لن نتشابه في كل شيء لأننا ببساطة بشر! آخر ما أختم به كلماتي: «إن كان يزورك هذا الضيف الثقيل أحيانًا دعك منه، و اسكن بالطابق الأول فوق كل (المخاوف)»!

صحافة الذكاء الاصطناعي ومستقبل الإعلام

" سلوى المري

في السنوات الأخيرة أصبحت عبارة «الذكاء الاصطناعي «تتردد في كل مكان نظرا لا نتشارها ،واستخداماتها المتعددة . والذكاء الاصطناعي فرع من فروع، علوم الكمبيوتر ،يحاول فهم جوهر الذكاء ،وإنتاج آلة ذكية جديدة ،تستجيب بطريقة مشابهة، للذكاء البشري ،تشمل الأبحاث في هذا المجال الروبوتات ،والتعرف على الكلام ،والتعرف على الصور ،ومعالجة اللغة ،وأنظمة الخبراء. فمنذ ولادة الذكاء الاصطناعي، أصبحت النظرية والتقنية أكثر نضجًا، وتوسعت مجالات التطبيق، ومن المُتوقع أن تكون المنتجات التكنولوجية ،التي جلبها الذكاء الاصطناعي في المستقبل عبارة عن «حاوية «للمعرفة الإنسانية. ويمكن للذكاء الاصطناعي ،أن يحاكي عملية المعلومات ،المتعلقة بالوعي ،والتفكير البشري. الذكاء الاصطناعي ليس ذكاءً بشريًا، لكنه يمكن أن يكون مشابه للتفكير البشري، ويمكن أن يتجاوز الذكاء البشري. في العقود الأولى من القرن الحادي والعشرين، تم الوصول إلى كميات كبيرة ،من البيانات المعروفة باسم «البيانات الضخمة «،وأجهزة الكمبيوتر، وتقنيات تعلم الآلة المتقدمة ،على العديد من المشاكل في جميع الأنظمة الاقتصادية. وبحلول عام ٢٠٠٩، كان لدى جميع القطاعات ،تقريبًا في الإقتصاد الأمريكي ما يعادل ٢٠٠ تيرابايت على الأقل من معدل البيانات المخزنة. وبحلول عام ٢٠١٦، وصل سوق المنتجات ،والأجهزة ،والبرامج المرتبطة بالذكاء الإصطناعي ،إلى أكثر من ٨ مليارات دولار، وذكرت صحيفة نيويورك تايمز أن الاهتمام ،بالذكاء الإصطناعي وصل إلى حد «الجنون». فبدأت تطبيقات البيانات الضخمة، في الوصول إلى مجالات أخرى . أيضًا أدى التقدم في التعلم العميق، إلى التقدم والبحث في معالجة الصور ،والفيديو، وتحليل النص، وحتى التعرف على الكلام. بدأت المخاوف ،من أجهزة الذكاء الاصطناعي، عام ٢٠١٠م، وقد تحدث عن هذه المخاوف ،عدة شخصيات مهمة، مثل :ستيفن هوكينج وبيل غيتس وإيلون ماسك ، وأصبحت النقاشات ،حول خطورة هذه الأجهزة واسعة، بسيناريوهات مختلفة. وتشمل قائمة ،مخاوف البيت الأبيض، فقدان الوظائف، و الإعتماد على الخوارزميات في إتخاذ القرارات، والمخاطر المادية الناجمة ،عن المركبات ذاتية القيادة، إضافة إلى تهديد المخترقين، المدعومين بالذكاء الاصطناعي. ومن ضمن المجالات ،التي أستخدم فيها الذكاء الإصطناعي، مجال الصحافة ،لقد أثبت ظهور الذكاء الاصطناعي ،في الصحافة أنه تطور رائد ، حيث أحدث ثورة في طريقة جمع الأخبار وتحليلها ونشرها. من خلال القدرة على معالجة كميات هائلة من البيانات ،بسرعات غير مسبوقة ، وتتمتع صحافة الذكاء الاصطناعي بالقدرة ،على تغيير المشهد الإعلامي ، وتوفير تغطية إخبارية دقيقة وفي الوقت المناسب لم يسبق له مثيل.

أيضا إحدى مزاياها الرئيسة ،في قدرتها على إتمام المهام المختلفة، التي يؤديها الصحفيون البشريون تقليديًا،.والبحث عن مصادر متعددة للمعلومات ،وتحليل البيانات ،في وقت قصير ، من الوقت الذي يستغرقه الصحفي البشري. تسمح هذه الكفاءة للمؤسسات الإخبارية بتغطية المزيد من القصص ،وتقديم الأخبار للقراء ،بشكل أسرع من أي وقت مضى. علاوة على ذلك ، لا تقتصر الصحافة المدعومة بالذكاء الاصطناعي ،على التحيزات أو القيود البشرية،من خلال الاعتماد على التحليل القائم على البيانات ، يمكن لخوارزميات الذكاء الاصطناعي ،تقديم المعلومات بشكل موضوعي ، وإزالة أي تحيزات ذاتية قد تؤثر دون وعي على الصحفيين .تضمن هذه الموضوعية ،أن تكون التقارير الإخبارية، التي يتم إنشاؤها بواسطة الذكاء الاصطناعي ،عادلة ودقيقة ، مما يوفر للقراء سردًا أكثر توازناً وموثوقية للأحداث. يكمن جانب مهم آخر من صحافة الذكاء الاصطناعي في قدرتها على تخصيص محتوى الأخبار للقراء ،و تحليل تفضيلات المستخدمين ،وسلوكهم وإهتماماتهم . وتتمتع صحافة الذكاء الإصطناعي، أيضًا بالقدرة على معالجة، مسألة الأخبار المزيفة ، والتي أصبحت مصدر قلق ملح في المشهد الإعلامي اليوم .فيمكن لخوارزميات الذكاء الاصطناعي التحقق من مصداقية المصادر ، والتحقق من المعلومات ، وتحديد المحتوى المضلل ، مما يساعد على مكافحة انتشار المعلومات المضللة. من خلال الاعتماد على الصحافة ،المدعومة بالذكاء الإصطناعي ، يمكن للقراء أن يكون لديهم ،ثقة أكبر في دقة وموثوقية الأخبار ،التي يستهلكونها. على الرغم من هذه التطورات ، يجادل بعض النقاد بأن صحافة الذكاء الإصطناعي قد تؤدي إلى تهجير الصحفيين البشر. فقد قامت كبرى مؤسسا ت، الصحافة ووكالات الأنباء ،بإ ستخدام الذكاء الصناعي ،في إعداد التقارير الإخبارية ،وهناك مخاوف من إحلال الذكاء الإصطناعي مكان الصحفيين . ومع ذلك ، من المهم أن نلاحظ أن الذكاء الإصطناعي لا يهدف إلى استبدال الصحفيين البشريين، بل تعزيز قدراتهم. يمكن لخوارزميات الذكاء الاصطناعي إتمام المهام المتكررة ، مما يسمح للصحفيين ،بالتركيز على التقارير الأكثر تعقيدًا وتعمقًا. يمكن أن تؤدي هذه العلاقة، بين الذكاء الإصطناعي ،والصحفيين، إلى صناعة إخبارية أكثر كفاءة وفعالية. في الختام ، فإن صحافة الذكاء الاصطناعي، غيرت قواعد اللعبة في المشهد الإعلامي. وإن قدرتها على إتمام المهام ، وتقديم التقارير الموضوعية ، وتخصيص المحتوى الإخباري ، ومكافحة الأخبار المزيفة ، وتعزيز دور الصحفيين، تجعلها أداة قوية لتقديم تغطية إخبارية دقيقة ،وفي الوقت المناسب. يمكن أن يؤدي إحتضان صحافة الذكاء الاصطناعي ،إلى مجتمع أكثر إستنارة ، حيث يمكن للأفراد الوصول إلى مقالات إخبارية موثوقة ،ومخصصة.

تقدير الذات ليست أنانية!

" منى أحمد

كثيرًا ما يمر علينا مفهوم تقدير الذات و لربما أول ما قد يتراءى لأذهاننا معنى «أن تحب نفسك أكثر من أي شيء آخر» ! ، ولكن مفهوم حب الذات لا يعني بالضرورة الأنانية، حب الذات وتقديرها مهم جدًا لعيش حياتك بشكل كامل، فهو يحسّن من جودتها و من اختيارك لخيارات حياتك وطريقة تعاملك مع المشاكل والتحديات التي تواجهك، فحب الذات شعور عميق وحالة متوازنة ومتواصلة و تتجاوز الشعور اللحظي بالرضا والسلام. من أهم الخطوات التي عليك فعلها لتهتم بذاتك وتقدرها أن تتبنى مفهوم الرعاية الذاتية الجيدة باحتياجاتك الاساسية مثل التغذية السليمة وممارسة الرياضه والنوم الجيد والتفاعلات الاجتماعية الصحية، ومن المهم ايضًا أن تكون واعيًا بنفسك و بأفكارك وبماذا تشعر وما ترغب وتتصرف على أساس ذلك وليس على مايريده الأخرون لك ومنك، و أن تضع حدودًا لأي شي يستنفذ طاقتك ويضر بك جسديًا وعاطفيًا وروحيًا وأي خيار أو تصرف يعبّر عنك بشكل سيء، و أن تسامح نفسك على اخطاءك في هذه الحياة ! فنحن غالبًا نميل على أن نكون قاسيين على أنفسنا، ونعاقب أنفسنا على الأخطاء التي قد ارتكبناها في طريق التعلم والنمو ، حاول أن تعتز بنفسك دائمًا و أن تقبل عيوبك وفشلك كجزء من قصة نجاحك وكن لطيفًا مع نفسك. و لربما أهم خطوة قد تكون أن تعيش لهدف و تصمم على تحقيقه ،وستجد نفسك شاعرًا بالرضا والحماس والثقه عن نفسك عندما تنجح في تحقيق هذا الهدف. وحينها عندما تصل لتقدير نفسك ستبتعد عن كل مايقلل من ذاتك كمقارنة نفسك بالأخرين وعدم وضع حدود واضحه لحماية نفسك أو أن تضع احتياجات الاخرين قبل احتياجاتك. أخيرًا، في رحلة تقديرك لذاتك كن أفضل صديق لنفسك، ارتقي بها وتعاطف معها حتى تؤدي رسالتك في الحياة على أكمل وجه، وأنوي بكل حب أن تحتوي ذاتك.

ماذا أصابني ؟

" صباح صالح أحمد

لا أشعر بـ قلبِ ، كأن نبضاتي توقفت !
و لا أشعر بـ جسدي !
أيُعقل بـ أن روحي
نُزعت مني ! لا أشعر بـ رِئتاي ،
لا أستطيع تجديد نفسي ،
لِما فقدتُ الشهيق والزفير ،
لا أعلم ما الذي يجري !
كأني في مكانٍ لا أوكسجين فيه !
أيُعقل أني فارقتُ الحياة !
لِما لا أستطيع النهوض ،
ماذا أصابني ، أين أناااااااا !
لِما الظلامُ خيّم عليّ هكذا !
أيُعقل بـ أنني في القبر ماذا حدث؟
أحيّةٌ أنا ، أم فارقتني روحي !
لِما أشعر بـ أنني دُفنت ،
أيُعقل بـ أنهم شيعوا جُثماني
وقاموا بـ مراسم دفني !!
ربااااااااا ، أين أنا !!