

تحالفات عالمية



اقرأ في العدد 85 من صحيفة إنسان:

أطفالكم أمانة!

بقلم: فاطمة الصرايرة 5

هذا الشتاء غريبا بعض الشيء

بقلم: مريم الشكيليه 4

عندما تعبت الروح بالروح!

بقلم: مصطفى طه باشا 3

العلاقة التوكسيك!

بقلم: منى أحمد 18

أبناؤنا مسؤوليتنا ٢٠٢٣!

بقلم: بدرية الظنحاني 12

أساليب وأنماط التعلق!

بقلم: ديار عادل 11

والعديد من المواضيع المفيدة والقيّمة

المدير العام ورئيس التحرير : أ. مصطفى طه باشا

كُتَاب السَّعُودِيَّة

أ. منى أحمد
أ. العنود العواد
أ. وجنات ولي
أ. هنادي العتيبي
أ. سلوى بن حريز المري

أ. منيفة بنت عوض
أ. صالحه شراحيلى
أ. صباح صالح أحمد
أ. هيفاء اللهيبي
أ. هدى المطيري

أ. سمر عبد الله
أ. إيمان الجصاص
أ. هيا الهريش
أ. ريهام المالكي

كُتَاب سُورِيَّة

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

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

أ. شريفة زرزور
أ. أحمد الزغلول

كُتَاب الْعِرَاق

أ. عذراء أمين - أ. تبارك طالب - أ. أنسام مشتاق - أ. آية جاسم
أ. فاطمة التميمي - أ. فاطمة عمران - أ. ديار عادل - أ. سكيّنة الطائي

كُتَاب الْأُرْدُن

أ. مايا الطاهر - أ. فاطمة الصرايرة

كُتَاب لِبْنَان

أ. صفاء هاشم

كُتَاب سَلْطَنَة عَمَان

أ. جمال الأغبري - أ. مريم الشكيلية

كُتَاب فِلَسْطِين

أ. ختام عبد الحميد

كُتَاب الْجَزَائِر

أ. منار بوحلوفة - أ. رقية باعلي

كُتَاب مِصْر

أ. سحر محمد

كُتَاب الْإِمَارَاتد. بدرية الظنحاني - د. فاطمة الدربي - أ. نواف الحضرمي
أ. مريم الحبسي - أ. شيخة الخزيمي - أ. عايدة المري - أ. نورة الجناحي**كُتَاب الْيَمَن**أ. ليلى محمد
أ. أبرار المهدي

للمشاركة عبر الإيميل insan.magazasi@gmail.com

عندما تعبت الروح بالروح!

كلمة العدد

“ مصطفى طه باشا

وبعظمتها، والروح من جهة أخرى؛ هي المسؤولة عن الجسد وهي السبب في بقاءه حي على هذه الأرض، فلولا الروح لمات الإنسان واندثر فوجود الروح تعني الحياة واستمرارها، ومجرد زوالها يموت البشر وموت أغلب الكائنات الحية الموجودة في هذا العالم، فالروح قوة المعرفة بالله، ومحبه، وانبعث الهمة إلى طلبه وإرادته، فللعلم روح، وللإحسان روح، وللمحبة روح، وللتوكل روح، وللصدق روح، والناس متفاوتون في هذه الروح، فمن الناس من تغلب عليه هذه الأرواح فيصبح روحانيًا، ومنهم من يفقده، يقول تعالى: **وَكَذَلِكَ أَوْحَيْنَا إِلَيْكَ رُوحًا مِّنْ أَمْرِنَا مَا كُنْتَ تَدْرِي مَا الْكِتَابُ وَلَا الْإِيمَانُ وَلَكِنْ جَعَلْنَاهُ نُورًا نَّهْدِي بِهِ مَن نَّشَاءُ مِنْ عِبَادِنَا وَإِنَّكَ لَتَهْدِي إِلَىٰ صِرَاطٍ مُّسْتَقِيمٍ ﴿٥٢﴾ الشورى** ختامًا لا يمكننا إلا أن نقول؛ بأن الروح جسم مخالف بالماهية لهذا الجسم المحسوس، وهو جسم نوراني خفيف حي متحرك، ينفذ في جوهر الأعضاء، ويسري فيها ما سرت الحياة في الأجساد والأرض.

الروح أعظم شيء في هذا الوجود، وهي أثن من كل ثمين، لا تُقدّر بثمن، ولا يمكن تعويضها في حال فقدانها، لذلك تنفرد بأنها أهم شيء في هذا العالم، والكل يحرص على سلامتها والحفاظ عليها، والروح من الألفاظ التي خاض الناس في تعريفها وبيان طبيعتها، وتخبّط الفلاسفة في تحديد ماهيتها والوقوف على حقيقتها، وهي في النهاية من المعاني التي استأثر الله بعلمها، ولم يجعل للإنسان سبيلًا إلى معرفتها، الروح شيء غامض لا يعلمه إلا الله، وهي أكثر مخلوق عقّد البشرية ولم يستطيعوا اكتشاف خباياها أو أسرارها، رغم كل التطور والتكنولوجيا التي وصل لها الإنسان، قال تعالى: **وَيَسْأَلُونَكَ عَنِ الرُّوحِ قُلِ الرُّوحُ مِنْ أَمْرِ رَبِّي وَمَا أُوتِيتُمْ مِنَ الْعِلْمِ إِلَّا قَلِيلًا ﴿٨٥﴾ الإسراء** ولذلك تعد الروح أهم مخلوق وجد على الأرض، رغم عدم رؤيتها بشكل فيزيائي، فالروح تُعدّ القلب من جهة؛ بحيث ترتبط بالمشاعر والعواطف والاحاسيس التي يمر بها الإنسان، فأغلب البشر يربط الروح بالحب والعشق، فعندما يعشق فالروح تتأثر وتصبح رقيقة ناعمة، فيصبح الشخص عاطفي فيترفع عن الأمور الدنيوية والمادية، وينسى كل شيء وينحصر تفكيره فقط في الحب، أو الشخص الذي خطف قلبه وروحه، فعندما تجد شخص يفهمك ويحس بك، تشعر وكأنه يُلامس روحك ويعبث بها، فهذه هي الحالة العظمى للروح نشعر بها



هذا الصباح غريبًا بعض الشيء!

“ مريم الشكيليّه ”

حديث البلد

من أحاديثنا لنكون مؤثّنين بجمالية الروح... إن الصمت في حضرة الأشياء الآتية من براعم الشروق وتخط بحبر الأضواء المشمس لتذيب الشوائب العالقة فينا.. يكون صمتاً متدفق بملايين الكلمات التي تعجز عن التعبير... رائعة هي تلك الصبغات التي تأتي كأنها حبات ندى تتزحلق على نوافذ مخيلاتنا، وتفترش أمنيّاتنا بروعة الأيام التي لم تولد بعد..

هذا الصباح يبدو غريباً بعض الشيء... يشعرك بومضات برد تلامس وجهك بحضور أسطر شمس آب التي تبث حرارتها عبر مساماتك العزلاء... ماذا لو كنت تستمع إلى التفاعلات الصباحية التي تخرجك من ضبابية الأمس إلى مساحة الساعات الأولى من تباشير ضوء... ماذا لو سمحت لتلك الأحرف الكتابية بنكهة الفرح أن تتسلل إلى مخدعك لتوقظك من رتابة الأشياء المكررة والبائسة، وتسقي جذورك العطشى بالأحلام الملونة... لا يكفي أن نضبط تواقيت الوقت عند كل بداية صبح، ولا أن نعيد ترتيب أناقة مظهرنا لنقنع الجميع إننا نسير على طريق المدنية.. يمكننا أن نعيد أناقة أقالمانا وشيء



نصف الحقيقة!

“ سحر محمد ”

بها، أشخاصٌ مشتاقٌ لرؤيتها، كبت ومشاعر داخله لا أحد يعلم عنها شيء! ما يراه الناس هو نصف الحقيقة فقط، كل فرد منا يحتفظ بأشياء داخله لا يُريد الإفصاح عنها، ومع هذا نستيقظ صباحًا بيوم أفضل وأمنية جديدة.

دائمًا يُقال عنه كثير الضحك ومليء بالحيوية والإشراق، مُبتسم للحياة ومُقدم عليها لا يكف عن الثثرة هنا وهناك، لكن ما لا يعلمه الآخرون أن ذات الشخص يخفي وراء حيويته الكثير، يخفي تجارب مؤلمة مر

أطفالكم أمانة!

“ فاطمة الصرايرة ”

لا اعتب على اي طفل يتصرف بما يسمونه انه متمرّد ويتواقح فهذا ما ما أسس عليه من رب منزل من المفترض ان يكون له امانا وملجأ وليس سلاحًا لينتصر على والدته ويكسرهما ظنًا انه قويا وعنادًا قررت الأم ان ترمي الطفل عليه تتلفظ بكلاماً كالسهم ندب قلب طفلها ساربي أبيك بك فليتحمل مسؤوليتك وسأرى حياتي بغيرة ولا ترجع الي، أطفالكم أمانه فان ختم الأمانه فالأيام ستشهد عليكم.



قال تعالى: (الطَّلَاقُ مَرَّتَانِ فَإِمْسَاكٌ بِمَعْرُوفٍ أَوْ تَسْرِيحٌ بِإِحْسَانٍ) لو اننا نتمعن في كلام الله ونفسره ونطبقه في حياتنا لاختفت المشاكل والصراعات النفسية خصوصًا بين المتزوجين ان الطلاق كما ذكر في كتاب الله عز وجل اما امسك بمعروف او تسريح بإحسان لكن ما نسمعه ونشاهده في الكثير من الاسر الذين اقبلوا او مقبلين على الطلاق جعلوا من الطلاق نقطة بداية للتنافس ما بين فريقين في مباراة كرة القدم والكرة في المباراة هم الأطفال بل ما يؤلمني ان بعضهم ينتقمون من بعض من خلال أطفالهم تبلدت مشاعرهم الداخليه لا نقاشات ما بينهم بواقعيه يؤسفني أن الانانية والرجسيه تكاد ان تغطي عليهم اطفالهم بداخلهم في انتهاكات واضطرابات نفسية انكسارات تكاد ان تتكلم من نظرات عينيهم

ماذا أقول؟

“ هيفاء اللهيبي ”

الزهور ، لازالت أراك تلك الطفله الأميره بداخلي . تتصلب حواسي عندما أحتضنك ، ويبدأ تدفق دمي مني إليك . وكأنني بي أستشعر نبضاتك معي . طفلي المزهره، مازلت أراك تلك النافذه الكبيره التي تواجه عالمي الرائع بكل مافيه من معاني جميله . فأنت من صنع الحب بداخلي ورسمتي أجمل إبتسامه عندما أرى عيناك احبك دائماً وأبداً

ماذا أقول وقد قالت ابتسامتك لمقلتيك كل شيء منذ أن نظرت الى عينيك لأول مره . عندما احتويتك بداخلي ولم تظهر لي لذلك العالم الضوضائي . كنت تستسلمين لرغباتي القاسيه الحنونه عليك وأنت تسكينين جزء من جسدي .. نظرت إليك لأول مره وكأن الدنيا اجتمعت في ملامح وجهك الملائكي الصغير الذي حُبس داخل شفطيك فكان أجمل عنوان لحياتي . صغيرتي وأنت الآن في عمر

مجموعة رسائل!

“ هدى المطيري ”

الرسالة الخامسة : عندما تستيقظ في الصباح الباكر وتجد والديك حولك وبانتظارك تلك هي السعادة التي تدخل إلى القلب ... الرسالة السادسة : ابتسم رغم الألم ، فكل ألم وراءه أمل ، ولكل شيء له نهاية ... الرسالة السابعة : الله لم يخلقك في هذه الحياة عبثاً ، بل قم وأد واجبك فلا وقت لديك للجلوس ، فإذا حان وقت رحيلك فلا أحد معك غير عمك الصالح ... الرسالة الثامنة : كتاب حياتك أفتحه وتصفحها جيداً وانظر هل أبخست في حق نفسك ووالديك ، لازال معك متسع من الوقت لتصحيح مسارك ... الرسالة التاسعة : أجعل من التنمر والسخرية جسراً تعبر من خلاله إلى ضفة الأقوياء والناجحين ... الرسالة العاشرة : لاتجعل الخوف هو مصدر تدميرك بل قاوم وجازف وسترى بعينك كيف يذهب ذلك الخوف ... الرسالة الحادي عشر : قم بتكسير قيود ضعفك واجعل من تلك القيود طريقاً إلى التغيير للأفضل ... النهاية : لنعلم أن الله يرسل لنا رسائل كثيرة لنعرف ماذا فعلنا بانفسنا وأن نرجع إلى الطريق الصحيح مصداقاً لقول الله تعالى (إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ) [الرعد: ١١]

لكل واحد منا يحتاج إلى كلمات أو رسائل لعلها توظف به الهمة ليصل بها إلى القمة أو يدرك أن المكان الذي وضع فيه ليس بمكانه الذي يريده ، ولكن تبقى هناك العديد من الرسائل أتت لتحياي أرواحنا ، مشاعرنا ، تساؤلاتنا ، وترددنا ، فتنهي مانحن فيه وتجعلنا شخصية أخرى متفائلة وأكثر حيوية ، فأليكم تلك الكلمات البسيطة والتي خرجت فيها من هذه الحياة : الرسالة الأولى : الهم الخوف من المستقبل الحزن الاكتئاب التعلق لما كل هذا فرزقك مكتوب وأجلك مكتوب والله أرحم بنا من أنفسنا ولكن فقط ينقصنا التوكل على الله حق توكله ... رساله الثانية : لاتجعل حبال اليأس تتسلل إليك وحبل الله باق لاينقطع ... الرسالة الثالثة : أحلامك ، أهدافك ، أمنياتك هي أرضك وأنت ساقياها ، فأسقها بالثابرة وثقتك بقدراتك وبحسن ظنك بالله وأن التوفيق من عنده الرسالة الرابعة : سقطت قف تعثرت حاول مرة أخرى فشلت بداية نجاحك الأهم أن تثق بنفسك وبقدرتك ومهاراتك وتحسن الظن بربك ثم أمض في طريقك إلى رسم خريطة أهدافك وأحلامك وأبدا في تحقيقها ...

البداية!

“ فاطمة التميمي ”

يسمي به الحب يذهب سداً اذا كان صافياً .. ما وعدت الارض ان امطر في سماءها و اعلم ان قلبها مملوءً بالجفاف سنينها ، بكيت..ثم اردت الصراخ لكن لا جدوى من اظهار الحزن.. كان على قلبي الحذر لكنه مجنون و انتهى..

كان يقتضي لنا جميعاً ان نعرف ما كان يؤلمنا لكن سرعان ما ياتي الرد قاسياً كنا نخشاه يوماً و كأن صفة موقوته انفجرت في وجوهنا ما كنت اعرف ان الود ينسى و الذي

الطموح والوعي!

“ أنسام مشتاق

الطموح و الوعي ليس فيهم محدودية تبقى في تزايد مستمر بلا ضجر كون الطموح ... ليس فيه سقف كل خطوة تجعلك تشعر بالمزيد من التقدم دون الشعور بالتعب . و الوعي مهما ازدادت ادراك تأتي المواقف ليزداد حجم نمو وعيك . هنالك من يتذمر و من يشكو لكن صاحب النظرة الايجابية (المتأمل بالله) يدرك خلف تلك التجارب هنالك درس جاء ليعلمك المزيد ! جاء ليكشف ذاتك قدراتك امكانياتك انظر الى الزاوية المشرقة . وتأمل بالله خيراً وجعل منك إنسان سوي لا يأبى من الحياة إنسان اذا حاولت الظروف ان تغلبه غلبها باصرار عنيذ ، وليس كل من هب ودب أثر فيه ومن الأمكن ان يتأثر ...لكن الغير ممكن المبالغة بحدة الشعور ، لا تجعل نفسك في محل سيطرة أنت أرقى من أن يؤثر فيك شيء . فما بين المتفائل و المتشائم اليقين بالله ...! المتفائل يرى كل شيء بجانبه و تحت حكم ربه وقال تعالى : (واصبر لحكم ربك فإنك بأعيننا) المتشائم : يرى كل شيء ضده و مخالف لرغباته بنظرته وقال تعالى : (إن كل شيء خلقه بقدر (كل شيء مقدر و مكتوب عند الله نصيحتي..! (حجم الألم يكن بحجم القرابة) لذي اختر بعناية من يكون قريب اليك وجعل من المكن سلم للوصول وليكن شعارك اما الوصول او الوصول لا محال غير ذلك. وكون للختم مسك مختلف أنوي ان يكون واقعكم سعيد .

أعوام متعثرة!

“ ليلى محمد

الموالم حقاً أنني أعلم بأني متعبة و أن قوتي التي تسلحت بها ما كانت إلا ضعف ، خطوات قلبي عرجاء .. يؤسفني أن كل هزائمي صفعنتني دون رحمة ، لم يعد هذا الكون يسعني ، فقد تعبت روحي من الركض بأفكارها الخالدة .. العبث الذي حدث داخلي لم يهدأ، الهلع الذي زارني فجأة لم ينصرف .. لا أعلم من وضعني في أكياس المفقودين ليتخلص من استيقاظي الليلي ! ربما صوت ريشتي ازعجهم ، موسيقى حبري بعثرهم ، كاميرتي الضبابية اخافتهم ، شيئاً ما عالقٌ بجدران غرفتي لم أفهمه و لكنه قاتل لا يرحل .. كم عاماً من عمري سأحتاج إليه لأعيش يوماً واحداً؟.



أسئلة دون إجابات!

“ وجنات صالح ولي

أنت ام هم وهل كان أسلوبك وشفافيتك معهم سبب ومهما كانت الأسباب، إليك تلك الطريقة التي تستطيع من خلالها إيقاف تلك الاسئلة العقيمة الغير مجدية نفع، وهي أن تتوقف في أن تخطر على نفسك اسئلة ترهق تفكيرك، وأن تقنع ذاتك بأن كل مرحلة من مراحل حياتك تطلبت وجود أشخاص معينين فيها وأن بقائهم ورحيلهم لن يضرّك وأن لم يزيدو في رصيدك البهجة والسعادة فلا حاجة لك بهم وأن الجميع محطات في حياتنا نمر بهم ولكن لن نتوقف عندهم، وأن نفسك هي الوحيدة الباقية معك فلا ترهقها وكف أذاك عنها أما تلك الاسئلة التي تبقيك مكانك تحرر منها وغير من طريقة تفكيرك ومعتقداتك القديمة الراسخة فيك، فمن الضروري ان تتوافق مع متطلبات الحياة دون تجاوز حدودك وأسأل نفسك لماذا أنت ترهق تفكيرك إلى هذا الحد ولأشخاص لا يكثرثون لوجودك في محيط حياتهم وإلى أن تجد الإجابة توقف عن طرح تلك الاسئلة المبهمة .

كم كان مقدار تلك الاسئلة التي ملأت بها عقلك حتى أرهقته، وكم استنفذت من وقتك وتفكيرك في محاولات فاشلة في أن تجد لها إجابات مقنعة، وكم مرة أرهقتها وزعزعت ثباتها، في وقت كان من المفترض عليك أن تكف عن البحث عن إجابات قديمة ومهملة، وقد يأتي عليك وقت كل ماتريده أن توقف داخلك تلك الاسئلة التعجيزية داخلك، وأن لاتعود مجدد وتتسأل لماذا رحل أولئك الذين أحببتهم بصدق؟ أو لماذا خانني المنصتون؟ أو لماذا كسرو على ظهري تلك الزجاجة التي ابعدها عنهم؟ او لماذا أصابوك بالخذلان وأنهم تركوك عند مفترق الطرق وحتى ذلك الذي أطلقت عليه محب أو خليل كيف سمح لنفسه أن يستبيح مشاعرك وان يلقنك صفة مؤلمة مليئة بالخذلان؟ وحتى رفيق عملك الذي تقاسمت معه كوب قهوة وقطعة من الحلوى هو كذلك لأنه أراد ذلك، وسواء، كانت لهم أسباب أو بدون سبب فأنت لا تملك حق الإجابات عليها ولن تدرك من المذنب

أنا لا أنسى !

“ سكيئة الطائي

فلا سامحك الله ولا عفى عنكم عن ما جعلتوني اشعر به وابتلاككم المولى بالضيق والحسرة وقله الحيلة و الحيرة ورجفة القلب واعياء الجسد وتشئت الفكر والخوف والقلق.. فليبلغكم الرب بلاء لامخرج ولا مفر منه أبدا

ذلك اليوم الذي استيقظت فيه باكياً ويكاد داخلي ان ينفجر من عمق شعور الاذى لا انسى رجفة يدي وخفقان قلبي واختلال توازني وشرارة النيران داخلي التي كادت ان تحرقني يستحال ان انسى اذى قلبي وقله حيلتي بغيث حتى انقطعت أنفاسي..

مسألة معقدة جدًّا!

“ريهام المالكي

إنسانيات

او تسقط فوقى السماء بثقلها او ان اغرق في ظلمات البحر وربما ان احترق وتغرز في صدري مئات السيوف واصفح مراراً وتكراراً، محاولات فاشلة لوصف هذا الكم الهائل من اللاشيء، ومحاولة فاشلة للانصات لصراخي الداخلي من المصدر المجهول وايضاً محاولة فاشلة لرؤية الاوجاع الداخلية وعيش الحياة الهنيئة، تقرحات بالعقل وتشنجات بالقلب بسبب اللاشيء، اتعلم من انا؟ انا ريهام التي كانت تظن ان الحياة ستبتسم يوماً ما لها وان الايام ستمر والافراح قريبة لامحاله، انا فقط من علمت انني سقطت ثم قمت دون الرجوع لمكان سقوطني ولو كلفني ذلك ان ابتر قدمي واكمل المسير دون سقوط، مررت بلحظات من فرط خوفي نسيت كيف يشعر المرء بالطمأنينة، اخاف المستقبل اخشى ان يكون كالحاضر، اخشى الماضي لانه يداهمني في اشد لحظاتي سعادةً، صدري يؤلمني ودقات قلبي متسارعه عيناى خائفة وصوتي يرتجف، لماذا كل هذا؟ انا ايضاً لا اعلم لكنني افردت بخوفي من الاشياء التي اعرفها والتي لا اعرفها ايضاً خائفة ومن شدة خوفي فأنا اخاف ان اخاف مسألة معقدة لا تفهم وخائفة.

اليوم الثلاثاء الموافق ٣١ اغسطس اكتب لك في الساعة الثانية فجراً هناك من هم نائمون بالمنزل وهناك من يتحدث بالهاتف وهناك من يشاهد التلفاز وانا وعقلي واجزاء اخرى من الذكريات لا نغفو ابداً حينما تمتلك كتاب وقهوة فانت تملك راحة البال وصفاء الذهن، انت تمتلك المواساة الحقيقية، رائحة قهوتي السوداء تنتشر في ارجاء غرفتي ورائحة الشموع تنشر عبق الياسمين، اغلق باب الافكار وافتح الصفحة الاولى من كتابي، انا هنا اكتب من عمق الالم، عندما كنت في الثانية عشر من عمري كنت احلم بان اصبح كاتبة مشهورة او شاعرة من خضب الايام، كنت احلم بان ابقى كاتبة يتغنى بها الجميع ويهتف الجميع بكيف التعجب من صرامة ما اكتب عنه، ان اصف الالم بشكل مغاير لا يستطيع احد البوح عنه، لم اكن اعلم ان الالم والخيبة هي من تجعل من الشخص كاتباً مبدعاً هو من يجعل المرء يكتب ويشرح ويعبر عن ما في جوفه وجوف غيره، نعم حلمي تحقق وها انا اليوم كاتبة تحكي جراح الاخرين قبل جراحها وتعيش المعاناه قبل ان تبدأ بالكتابة عنها، هناك احيان اتمنى لو بامكان الارض ان تبتلعني

في رفوف ذاكرتي المزدحمة!

“صالحة شراحيلى

كم أغواني كم سلبني مني كم احياني كم أطفالاً نار أشواقي وبالبعد آه كم اعياني أحاديثك هي كل أشجاني كل اللحاني يا ساكن عقلي وافكاري ياسارقاً قلبي مستوحداً وسط الفؤاد أعده لي أو عد انت كما وعدتني! ياتاركا كل الاماني خلفه، هل تلفت تلقي السلام عليا وتكن معي؟ أكاذيباً كانت احديثنا ماذا اقول ياغائبي؟ نفذت الاعذار نفذ الكلام فلا يعرف قلبي من بُعدك سوا الاشواق فقلبي مازال ولهان حتى الآن.

لم أعد أعلم مالذي اشعره ولماذا انا بانتظارك؟ ماكل هذا الشوق وكيف لا استطيع قمعه؟ لماذا اشعر اني مكبله لشعوري؟ حزينه ل غيابك غاضبه من هجرانك متبعه لك في أعين المحبين تدور احاديثك بمخيلتي وضحكتك ترن بمسمعي اشعر وكأنني لاجئه في بلد مُحتمل لا امان بها كثيراً ما اراك باحلامي ويرف قلبي فرحاً كأنه واقعي واذا بي استيقظ شوقاً لأ تفقد هاتفي حينها تذكرت حديثك الدافئ الحاني

الحياة هي المغامرة!

“ فاطمة عمران ”

تعال نلعب!

“ عايذة المري ”

الحياة هي المغامرة الأولى التي نعيشها و الرحلة الأولى للانطلاق فأنت ستواجه هذه الحياة بمفردك و ستسند نفسك بنفسك فالحياة مليئة بالمفاجئات فكل شيء يأتي فجأة ويختفي فجأة ستفشل ثم تنجح ثم تصبح اقوى وهنا ستفهم كل شيء و ستفهم معنى الحياه فالحياه ليست مجرد كلمة يتداولها الجميع فهذه الرحلة التي ستخوضها سيكون عنوانها البحث تبحث عن إجابة لجميع تساؤلاتك وعندما تكتفي وتشعر بخطورة المرحلة ستتوقف وستعمل على نسيان كل شيء حدث ولكنك... لن تستطيع هذه هي الحياه يوم معك وفي اليوم التالي ستكون ضدك و عليك أن تتأقلم فالحياة اكبر مدرسة فهي تعلمك كل شي وبطرق مختلفة فالحياة تعني الأمل عندما نفهم كيف نعيشها و تعني الجحيم عندما نخطأ باستمرار ولكل منا هدف يعمل للوصول إليه فالحياة عبارة عن أهداف نسعى لتحقيقها ولكل منا أفكاره ومبادئه التي سيدير حياته بها فالحياة تعني الحرية و ان تعيش بلا قيود نعم هذه هي الحياة لذلك عشا بطريقة التي تناسبك تحرر من كل شيء وتذكر.. من يريد يستطيع لا مكان للمستحيل هذا هو شعار الحياة.

متى آخر مرة قيلت لك تلك الجملة ؟ ومن قالها لك؟ غالبا مع مرور الزمن وتراكم المسؤوليات وتطرف الحياة تجاه المستقبل... تجد نفسك فقدت حقلك في اللعب وتبدأ بالاعتقاد بأن اللعب هو وقت ضائع في الحياة وأنه مناسب لصغار السن وعديمي المسؤولية اللعب غالبا ينقلك من قصتك لقصة أخرى تماما، وهذا سيسمح لوعيك برؤية زاوية مختلفة لحياتك ويسمح للاوعي بالارتباك الذي يجعله خاضع للوعي اللعب سيضعك في اختبارات مختلفة عن اختباراتك ، مما يسمح لك بالتعبير عن خوفك وغضبك وحزنك بطريقة مقبولة لوعيك ولأصدقائك تستطيع ان تقول بكل بساطة: خائف من الوحش ياكلني في اللعبة، ولكنك لا تستطيع ان تقول: أخاف من فلان ياكلني في الواقع اللعب سيطلب منك مهارات قد تملكها فتتفاخر بها بكل ثقة، وقد لا تملكها فتحتج على اللعبة بكل بساطة، ولكنك في الواقع لن تتعامل مع مهاراتك بهذا الوضوح. والسؤال الآن: متى آخر مرة لعبت فيها؟ ومن آخر شخص دعاك للعب، وهل قبلت؟ وإذا لم تقبل.. لماذا ؟

أساليب وأنماط التعلق

“ ديار عادل

قضايا اجتماعية

نجدهم يخشون الالتزام بشكل يومي او روتيني بالعلاقات واغلب الأمور التي لها علاقة بالعواطف والمشاعر هي بالنسبة لهم شيء ثانوي وغير مهم لذا يتم وصفهم بأغلب الأحيان بالجامدين عاطفياً ثالثاً- التعلق القلق يعتبر التعلق القلق أيضاً من انواع التعلق غير الأمن او غير الصحي يتمثل بفقدان الشعور بالأمان بشكل عام والخوف من فقدان او الهجر لكن على عكس التعلق التجنبي ففي التعلق التجنبي اذا وجد خوف من فقد او غيرها من المشاعر الأخرى فاصحاب التعلق التجنبي سرعان ما يبعدون او يحاولون مساعدة أنفسهم من خلال وضع مساحة وحدود بينهم وبين الآخرين اما في التعلق القلق فيحدث العكس فاصحاب هذا النوع من التعلق يلتصقون بشكل خانق بالطرف الآخر فتكون تصرفاتهم عبارة عن شك ومراقبة وعدم ثقة وتواصل مستمر وخانق طوال الوقت بالإضافة إلى الحاجة الى توكيدات من الطرف الآخر لكي تطمئنهم رابعاً- التعلق غير المنتظم هذا النوع من التعلق يكون وسط ما بين التعلق التجنبي والتعلق القلق فأصحاب هذا النوع من التعلق يرغبون بالمودة والقرب وبنفس الوقت يتجنبونها ويتعدون اي تصرفاتهم تتسم بالتردد فتكون مزدوجة تاره يرومون القرب وتارة البعد لذلك من يتعامل مع أشخاص لديهم تعلق غير منتظم يعتقد ان هؤلاء الأشخاص متقلبين او مزاجيين او غير مفهومين وهذا ما يجعل أصحاب هذا النوع متعبين في علاقاتهم لان الطرف الآخر يكون في حيرة من أمره، واخيراً بعد ما تطرقنا الى أنماط او أساليب التعلق وعرفنا الأنواع التي تعتبر غير صحية أو غير آمنة لابد أن نكون مدركين لنوع التعلق الخاص بنا ونفهم أسبابه وجذوره وعلاجه بشكل تدريجي وصولاً إلى مرحلة التعلق الأمن أو الصحي.

التعلق هو رابطة عاطفية بين شخصين يعيشها كلا الطرفين أو أحدهما تحقق هذه الرابطة شعوراً بالأمان أو الحماية أو تشكل هذه الرابطة مصدر سعادة للشخص المتعلق أو تحقق إي احتياج نفسي آخر سواء كان الشخص المتعلق واعى لهذا الاحتياج الذي يتم إشباعه عن طريق نمط تعلقه أو غير مدرك أو مبصر له أما عن أساليب أو أنماط التعلق فإن المقصود بأنماط أو أساليب التعلق أسلوب الشخص بالتعلق أي الطريقة الخاصة به والتي من خلالها يرتبط بالآخرين في علاقاته وأنماط التعلق تكون على أربعة أنواع أولاً- التعلق الأمن يمثل التعلق الأمن نمط التعلق الصحي بالأشخاص فالشخص الذي يكون تعلقه أمن لا يخشى أن يفقد نفسه في العلاقة فلا يكون لديه قلق مفرط بشأن وجود الأشخاص في حياته أو عدم وجودهم مهما كان هؤلاء الأشخاص مقربين إليه ولا يشعر بالتوتر عندما يحتاج الطرف الآخر الى مساحة او وقت بعيدا عنه أي يمكن القول في هذا النمط من التعلق يكون الشخص في حالة توازن فتكون له القيادة على عواطفه ومشاعره ثانياً- التعلق التجنبي يعتبر التعلق التجنبي من انواع التعلق غير الأمن فيميل اصحاب هذا النوع من التعلق الى المحافظة على مسافة بينهم وبين الآخرين خشية ان يفقدون أنفسهم في علاقاتهم فكلما زاد قرب الآخرين منهم لتوطيد العلاقة زاد شعورهم بالقلق او عدم الأمان او عدم الارتياح للقرب ففي اعتقادهم ان هذه الطريقة تحميهم من الخذلان او الفقد او الهجر او الخيانة او أمور ومشاعر أخرى يخشون ان تصيبهم وتحدث بالمستقبل اي انهم يميلون إلى العلاقات السطحية فكلما وجودا ان الآخرين أصبحوا أكثر مقربة منهم انسحبوا أو تهربوا من العلاقة لذا

ابناؤنا مسؤوليتنا ٢٠٢٣!

“ بدرية الظنحاني

قضايا إنسانية

ومشاكل النوم والتهيج والاستبعاد من المدرسة. لاحظت من خلال دراساتي للحالات ان الأطفال والمراهقون الذين يكونون على دراية أفضل بمحتويات المنتجات الضارة يكون هناك قدر من التحكم وقد يشربون كميات أقل، توصيائي أن تكون هناك حملة من خلال فيديوهات تثقيفية أو إصدار كرتونية توافق سن الاطفال تحتوي على تحذيرات أكثر وضوحا على العبوة، يمكن أن تقلل من الاستهلاك. ابناؤنا مسؤوليتنا دور الآباء والأمهات لا يقل أهمية عن دور الأطباء ووسائل الإعلام في توعية وتثقيف المراهقين والشباب، فهم مطالبون بموقف إيجابي يساهم في إنقاذ أبنائهم من فخ تلك المشروبات ذات الفوائد الوهمية، وفي هذا الإطار .. هناك بدائل وطرق صحيّة لتحضير مشروب الطاقة من المنزل: ١. الشاي الأخضر: معروف حيث يعطي الجسم الكثير من النشاط والقُدرة على التركيز واليقظة ٢. العصير الخيار والتفاح الاخضر احتوائه على الكثير من الفيتامينات والمعادن التي تُساعد على تنشيط المُخ ٣. عصير السبيرولينا: السبيرولينا هو نوع من الطحالب التي تنمو في الغابات الاستوائية وتُستخدم كثيراً في تحضير مشروبات الطّاقة ٤. البطيخ الأحمر: تناول كوب من عصير البطيخ الأحمر يوميّاً لتشعر بالكثير من الطّاقة والحيويّة. ٥. الجنسنج الأحمر: يُساعد أيضاً على التخلّص من الشعور بالإجهاد والتعب ابناؤنا مسؤوليتنا لذا يتوجب على الآباء والأمهات مراقبة ما يتناوله الأبناء من مثل مشروبات الطاقة هذه ومنعها عن الأطفال الصغار وعن الكبار أيضاً، والاستعاضة عنها بأحد هذه الوصفات الطبيعية المذكورة في مقالنا هذا، لتحقيق الفائدة الصحية وكسب المزيد من الطاقة بشكل صحي.

إدمان وأوهام مشروبات الطاقة مشروبات الطاقة هي مشروبات تحتوي على كميات مركزة من الكافيين والسكر، وبعض المواد المحفزة بكميات مضاعفة..تشكل خطرا على الأطفال والمراهقين حيث تحتوي مشروبات الطاقة على بعض المكونات المحفزة الأخرى مثل الجينسينج والتورين، ما يجعلها تهدد صحة الإنسان بالكثير من الأمراض. ينهر الطلبة والمراهقون، بالإعلانات الترندي التي تروج لمشروبات الطاقة، والتي توهمهم بقدرتها على إمداد الجسم بالطاقة، والتحمدي في السهر ورفع مستويات النشاط الذهني والجسدي لديهم. مشروب الطاقة يسبب مشاكل نفسية يعاني الطفل الذي يستهلك مشروب الطاقة من مشاكل نفسية مثل القلق والأرق والصداع وفرط الحركة. الى جانب المشاكل الصحية حيث ان استهلاك كمية كبيرة من الكافيين يرتبط لدى الطفل بالغثيان والقيء والتشنجات وارتفاع ضغط الدم.. للعلم لا تحتوي مشروبات الطاقة على أي قيمة غذائية للطفل. للأسف يقبل الكثير من الأهل على إعطاء الأطفال مشروبات الطاقة وذلك من أجل التمييز في الألعاب الرياضية وهذا يعرض الطفل لمخاطر صحية كثيرة. كيفية تشجيع الاطفال على تناول المشروبات المفيدة ليكون الاطفال بأمن من اضرار مشروبات الطاقة، يجب على الوالدين حث الاطفال على تناول المشروبات المفيدة كعصائر الفاكهة الطازجة والأعشاب المفيدة، وتشجيعهم على تناولها بالتنوع في إعدادها وسؤالهم عن أفضل عصائر الفاكهة التي يفضلونها، والسماح لهم بإعداد ما يروق لهم منها. حيث يحذر الأطباء والمختصين من أن محبي مشروبات الطاقة من صغار السن، أكثر عرضة للإصابة بالصداع

الله لن يخذلك!

“أبرار المهدي

يحدث أن تستيقظ في عالم مُختلف عن العالم الذي كُنت تعيشه، روحك لم تكن كما هي الآن، تفكيرك، طموحك، شغفك، أحلامك حتى اللذين من حولك ما عادوا كما هم، كل شيء يتغير كالسراب، والأمر والأدهى أنك تحاول كثيراً أن تعود كالسابق، أن تعود حياتك التي سُلبت منك كسابقها لكن لا تستطيع مقاومة أمورك المزعجة، أفكارك المحبطة واقِعك المُظلم، الذي تعيشه في زوبعة من اليأس والحُزن وتقاوم أفكارك التي تخللت إلى داخلك وتبكي بشدة، لكن هيا سجدة تسجدها لله في جوف الليل، تدعو الله ان يزيل عنك كل الهموم التي حاوطت بك من اسي الماضي ودموع الحاضر من خذلان الامس وياس اليوم وتسجد ودموعك تذرف إلى الأرض وتدعي الله يرحمن يامن رحمته وسعت كل شيء إرحمني الطف بحالي إني ضعيفٌ دونك وقوي معك إني لاحول ولاقوة لي إلا بك وترفع رأسك من السجود وقلبك أصبح مطمئن وكان السماء انصتت لك واخبرت الارض باحتضانك وتفتحت الازهار من حولك واشرقت الشمس لتضيء قلبك الذي كان مغمور بحزنك وشعرت بدفئ الحياة من حولك كدفئ والدتك التي تحاول ان تزيل الشوائب عنك هذا هو الانتصار هذا هو الإطمئنان بالقرب من الله هو أن تتشبث بحبل الدعاء مع الله لا أن تتشبث بالخلق، ادعُ الله كثيراً يا صديقي إنه الوحيد القادر على قلب الموازين لصالحك إن الله لن يخذلك ابداً.

اسعى حتى تصل!

“ هيا سامي الهريش

كل فرد منا لديه الكثير من الأهداف يحلم بها ويتمنى تحقيقها، ولكن هل يكفي أن نتمنى فقط! كونك فرد يملك أهداف عظيمة وأحلام مدهشة كيف لك أن تنظر إليها وأنت مكتوف الأيدي، يجب أن تبدى الآن أن تخاطر وتخوض التجربة وتعيش في تفاصيلها، وتتقبل نتائجها سوى كانت النجاح أو الفشل، وإن فشلت قم وانهض وتعلم من أخطائك وابني خطه أذكي للوصول لهدفك، اعلم بأنه ليس بالشيء السهل ولكن ألا يستحق؟ أن تعود الى منزلك وانت في قمة سعادتك لأنك وصلت لغايتك وحققت ما تتمنى، ان تستيقظ في اليوم التالي بروح مبهجه وابتسامه تمحي كل جهد وتعب قد عشته، ان ترا الشمس والعصافير لأول مرة وانت منتصر، ان تحتسي قهوتك وانت في قمت سعادتك. فعلاً يستحق، ولا تنسى بأن الله رب المستحيلات معك يدعمك ويعطيك حتى يرضيك فهل يصعب عليك تحقيق المستحيل ورب المستحيل معك؟ فقط أبدي.



نقاء أرواحهم!

“ إيمان الجصاص

عندما نقرأ أسماؤهم، نشعرُ بنقاء أرواحهم، صفاء سريرتهم، تأسّرنا ابتسامتهم المُشرقة، تطربنا نبرة أصواتهم الهادئة، الباعثة على الطمأنينة والسلام الداخلي، هناك ارتياح قلبي وانسجام عاطفي قُبول معنوي كأنّه خيط رقيق مربوط بيننا، يجذبنا نبض قلوبهم الحانية، من شدة عذوبتهم، نشعرُ أنّ تفاصيلهم مُختلفة، ومُميزة، كأنّها أحداث مُشوقة لفيلم يُعرض في السينما، ماذا يعني وجودهم؟، هناك سلسلة مُتصلة من السعادات، الحُب في حياتنا..

أتأمل!

“ سمر عبد الله

وأكاد من فرط الجنون أتأمل
عيناك البعيدة أنفاسك القريبة
لمساتك المُسافرة حروفي المبعثرة
نظراتي الخجولة أقوالك الحنونة
أتأملها وأكاد أجن من الشوق
ويكاد عقلي أن يُحلق مع الطير
و هنا جسدي
واقف على رصيف الوقت ، وياليت

مسار الموت!

“ ختام عبد الحميد

سحقاً لأولئك الذين أربكوا النبض بداخلنا يوماً..
قيدونا بتلك المشاعرِ الرثة المتهالكة
توجوا ما تبقى لدينا من ثقة
حتى عززوا فينا الحياة وأزهروا القلب أملاً وحباً
ثم سلبوها بتلك القسوة العارمة.
شيدوا بدواخلنا براثين العز والكبرياء
وأشعلوا الأنوار في كل منعطف بداخلنا
وما أن بَدَتِ البسمةُ تجتال على أفواهنا
وقلوبنا حتى أعلنوا الحرب عليها وفجروا ما
أزهروا بداخلنا آخذين معهم ما تبقى لنا
من فتات القلب المتكسرة سابقاً.. دمرونا
حتى أصبحنا غير قادرين على العطاء لسنا
قادرين على الاستمرار ولا الحب أيضاً فالحب
ليس إلا غُمرَةً من الاندفاع وعدم السيطرة
غمرةٌ تُقيّد كل مساراتِ العقل والمنطقِ
والمنهجية الحادة يبقى الحب بحد ذاته
كـ طليقةٍ مدوية تقتل كل الجوارح بضغطةٍ
واحدةٍ على زناد العمر رجفة بالروح قبل
اليد. صدقني لقد بات الحب أكذوبة تتطلب
منا عدم المخاطرة بتلك العقلانية المتبقية لدينا.



سؤال

فوضى الأيام

“ آية جاسم

“ العنود العواد

سؤال لم أجد إجابته.. أتعجب من أشخاص لا يكونون أي مشاعر اتجاه شخص ما أبداً أو يحملون مشاعر الكره للشخص مثلاً؟ لكن عندما يحين موعد وفاة ذلك الشخص! فجأة أصبح الجميع يحبه! وأن الجميع كانوا صديقا له! وبينما هو حي وحيداً لا أحد قريب منه، كان يود أن يكون بجانبه صديق أي صديق يبكي معه ويضحك معه ويجالسه، لماذا دائماً أتساءل وأرى الكثير من ذلك الأشخاص أشمئز منهم وأبتعد . وأبتعد عنهم.. كيف لك أن تترك صديقك أو قريبك وحيداً طوال عمره وعندما رحل أصبحت قريباً منه وتحدث في المجالس أنه كان صديقك، كيف لك أن تظهر تلك المشاعر المزيفة كيف تعيش حياتك بهذا السوء!

على شرفة الأحلام و الفرحة و لت
تنهيدة و دمعة يا شقيق البسمة
وكاس خال من كل اين اختك الضحكة؟
شيء الا الصمت واين الوعود و
تلك البلورة المكسورة الموائيق؟ مضت
تحمل عطر ضائع نعم مضت كما
بين الايادي الواهية، يدور مضى الجميع وارتحل
طول الوقت دققة الابواب
سر يتكلم بطريقة عجيبة واصوات الارضية خلت
هل اصبح للأسرار حن الغيم لشمسه
لغة غير الكبت؟ ولدفته المعتاد
وهل سِرنا و والنجمة لم تتم منذ
اضعنا الوصول؟ اخر رحلة، ثم بكت
ام انا وقعنا في فم الحوت؟ ليت القلوب تشرح
يا زمان بعثنا اكثر واللسان يتوقف ليوم
و ارمنا للأطراف وليت الصراحة
ففي ميناء الفوضى تسطو والمجاملة مُتت
كل السفن قد رست اما كنا بأحسن
كل الوعود تبخرت مما نلاقيه الان؟
بدون رجعة لكنت الدنيا لوحة
كل الايادي المترابطة سلام والف لون حوت
تجبرت وانحلت والغيم تلاقى بصديقه
حتى الصواب لم الشمس الرائعة
يعد يعرف نفسه ورقصت الورود
و الحقيقة من فرحا لحينما الصباح
شفاه الكذب روت لحينما بغت لحينما
النور انعدم في يتوقف حبري و الورق
حاضرة المأتم لحينما يقولوا رحم الله
فقد كثرت التعازي فلانة ، فقد صدقت.



فضيلة النسيان

“ عذراء أمين

نثرات

رواية عصية!

“ عبد القادر زرينخ

لعلّ أسوأ ما فعلته بنا تكنولوجيا المعلومات ومواقع التواصل أنها سلبتنا فضيلة النسيان ، فقديمًا كان النسيان قريباً وحامضاً مثل عنقود عنب يافع في عريشة المنزل .. قديمًا لم تكن للنسيان تكاليف باهظة .. كان يكفي بالأحرى أن ليصير النسيان هو ذاكرتنا البديلة .. وكنت قادراً جداً على ألا أراك لأنني بالفعل لا أستطيع ، ولأنني كذلك كنت قادراً ومقتدراً على النسيان السعيد .. قديمًا كان البعيد عن العين بعيداً عن القلب .. أما الآن فالبعيد عن العين قريب ، تراه وتسمعه ولكن لاتطاله ، مثل سمكة زينة مدهشة يحول دونها زجاج شفاف وسميك .. قديمًا كان الأحبة يختبئون في الألبومات والرسائل الورقية والكاسيتات وماندر من أفلام الفيديو وهي كائنات لاتجيبك إلا حين تسأل .. ولم تكن تلك الأدوات لتشفح أو تمنع من النسيان .. أما الآن فهم في كل مكان مُتداولون بوجوههم وأصواتهم وحكاياتهم يمارسون بغياهم حضوراً يطعن القلب بحنين لاجدوى منه .. مامعنى أن أقبض على صوتك دون كفيك؟ مامعنى أن أتأمل عينيك الجامدتين اللتين لا ترقان بومضة محبة ولا دمعة شوق؟ ماقيمة الثوب الأنيق الذي لانشم عطره؟ هل قلت العطر؟ هل تعلم أن اللغة والتكنولوجيا عجزتا عن بث العطر في النصوص والصور؟ هل تعلم بأن الرائحة هي الموكب غير المرئي الذي يتقدم الإنسان؟ وهل تعلم بأنني أخفقت في نسيانك كما أخفقت في الاحتفاظ بك .. تعبت من ابتكارك ، فأنت لست ضمير في اللغة ولا الوجه المقمّر في الصور .. وأنا لست أنا... أيها النسيان البعيد اقترّب وخذني الى كوكبك البهيج لعلني أولد مرة أخرى...

عانقوا أبجديتي فقتلوا عانقوا هويتي فنحروها عانقوني بالوطن إنسانا فشردوني خارج الأسوار كالأصنام عانقوا أقلامي فكسروها وتركوني وحدي بلا عنوان بلا أبجدية عانقوني بالخلود عربيا وشئتوني خلف الشعارا كالدمى بلا لغة بلا إنسانية عانقوا روايتي ففتتوا أبطالها وتذرعوا أنها خفية الأدوار صدقتهم فكان لعنوانها الإندثا عانقوا عروبتى بلا رحمة قد افكرت أن المجد عناق لكنه قتل ونفى وتشريد عانقوا كتبي فحطموها سوروا لغتي فعطبوها وتركوني تائها بلا رواية أعانقها أمشي على رواية لا أعلم هواياتها ربما الغد وحى قيدي بأبطالها أعود وكأنني من بحر لا أعلم ربان الانتظار فكيف أكتب الشعر وأنا بلا أشعة أحلم وحدي بلا مظلة تحت الأقدار ربما غربتي عاصفة اقتلعت من دفاتري كل الأمنيات تحسني الأيام على قصيدة ربما لا تعلم أوجاعها على دروب الغربة المائلة ترحال بين الكلمات فالسطور جذلي بألامي كي يولد الوحي على جدران المفردات لكنني بلا غد يعيدني لفصل الهدوء غربة أكاد أخفيها خلف الأقلام ربما الوعي خبأها أمام السطور كي تقرأ أمام المنابر الحرة ويعود ليل الشعر من سباته لفجر كل مافيه لقاء وأوطان يقاحمني ظل لا أعلم هواياته ربما رواية عصية استباحث خواطري ونسيت أن أنسى من الأوطان ذاكرة ما زالت تبكيني على السطور الغائبة يلازميني الوطن بكل دقيقة صماء بكل صورة أرهقتني كتلك الأوراق ورقة أتعبت كل الأبجديا فما بقى لي إلا مفردة تعيدني من بكاء الأقلام لوطن كل مافيه أمل ووقار وكتبت مرة أخرى لكنني علمت أنني لا أعلم بالفجر دواقي لسطور شبه شرقية تداعبني بكل المفردات السورية



طلابنا والتنمر

“ سلوى المري

تنظيم حلقات نقاش وورش عمل للطلاب وأولياء الأمور والمعلمين حول السلوكيات الإيجابية وأثر التنمر على الضحايا. ٢. توفير برامج التدريب على مهارات التعاون: يمكن تحقيق ذلك من خلال إدراج برامج التدريب على مهارات التعاون في المناهج الدراسية، وتشجيع الطلاب للعمل معًا والتفاعل الإيجابي مع زملائهم. ٣. دعم التواصل الفعال والمفتوح: يجب على المعلمين وأولياء الأمور تشجيع الطلاب على التحدث عن تجاربهم ومشاعرهم والبحث عن حلول لمشكلاتهم. يجب أن يتم تهيئة بيئة مريحة ومفتوحة تتيح للطلاب التعبير عن مخاوفهم دون مخاوف من التنمر. ٤. تعزيز ثقة الطلاب بأنفسهم: يعتقد البعض أن التنمر يحدث بسبب الشعور بالضعف أو الاختلاف عن الآخرين. لذا، يجب أن يتم تعزيز ثقة الطلاب بأنفسهم واحترام هويتهم الفردية. يمكن ذلك من خلال تنظيم أنشطة تطوير الذات وتعزيز القدرات الشخصية. ٥. يجب أن يتم معالجة التنمر على مستوى الفرد والمجموعة. يتضمن ذلك توفير الدعم النفسي للضحايا والمتسببين في التنمر. يمكن تنظيم حصص فردية أو جماعية، يتم خلالها تعزيز الوعي والتعلم المشترك حول مخاطر التنمر وكيفية التعامل معه. من خلال مجموعة متنوعة من الطرق والإجراءات، يمكن تقليل حالات التنمر في المدارس وخلق بيئة تعليمية آمنة ومحفزة للجميع. يجب أن يتعاون المعلمون وأولياء الأمور والمجتمع بأسره لتحقيق رؤية مدرسية خالية من التنمر. آثار التنمر على الأطفال والمراهقين: التنمر في المدارس هو مشكلة شائعة يواجهها العديد من الأطفال والمراهقين في بيئة التعليم. وإن آثار هذا السلوك الضار تتراوح بين الجسدي والعقلي والنفسي والاجتماعي. يمكن أن يؤدي التنمر إلى تدهور الصحة العاطفية للأطفال والمراهقين، ويسهم في انخفاض مستوى الثقة بالنفس، وزيادة مشاعر القلق والاكتئاب. تعرض الأطفال والمراهقون للتنمر في المدارس يمكن أن يؤثر أيضًا على تحصيلهم الدراسي وأداءهم المدرسي. فقد يشعرون بعدم الرغبة في الالتحاق بالمدرسة، وتنخفض مشاركتهم المدرسية، وقدرتهم على التركيز والتعلم. كما يمكن أن يعانون من صعوبات في التفاعل الاجتماعي وبناء العلاقات الصحية مع الآخرين. بالإضافة إلى ذلك، يشعر الأطفال والمراهقون الضحايا للتنمر بالعزلة والاستبعاد من المجتمع المدرسي. فهم قد يفقدون الفرصة للانخراط في الأنشطة المدرسية والاجتماعية، مما يؤثر على تطورهم الشخصي والاجتماعي. يمكن أن يؤدي التنمر أيضًا إلى تدهور العلاقة بين الأطفال وأسرهم، حيث يعانون من صعوبات في الحديث عن تجاربهم والبحث عن الدعم والمساعدة من أفراد الأسرة. باعتبار أن كل هذه الآثار سلبية، فإنه من الضروري أن نعمل كمجتمع لمواجهة مشكلة التنمر في المدارس. ويجب تعزيز الوعي والتثقيف حول أضرار التنمر وكيفية التعامل معه، سواء بواسطة المدرسين أو الأهل أو المدرسة بأكملها. علاوة على ذلك، يجب تطوير استراتيجيات فعالة للتدخل والوقاية من التنمر في المدارس، بما في ذلك إعطاء الأطفال والمراهقين الدعم النفسي والعاطفي اللازم لمواجهة هذه التحديات بثقة وقوة.

هي ظاهرة سلوكية، في الآونة الأخيرة أصبحت شائعة الانتشار، نشأت على الأغلب في عمر صغير لدى الأشخاص المتتمرين، ناجمة عن ضغوطات أثرت على سلوكه وشخصيته. وما يفعله هؤلاء الأشخاص من مضايقة للآخرين وإيذاء نفسياتهم ببعض العبارات الجارحة، يُكسبهم القوة وبذلك يشعرون بإحساس التعويض عمّا افتقدوه، ومن الجدير بالذكر أن تلك المشكلة قد تعد سببا من أسباب كره بعض الطلاب الدراسة والذهاب إلى المدرسة. ويعدُّ التنمر من السلوكيات الهدامة في المجتمع، والتي تتنافى مع المبادئ والقيم والأخلاق الإنسانية الرفيعة والأخوة والمساواة بين البشر. والفئات الأكثر عرضة للتنمر في المدارس هم الطلبة من ذوي الاحتياجات الخاصة، وضعاف الشخصية ومن يعانون نظرة دونية تجاه أنفسهم، والأطفال الذين يُمارس ضدهم الدلال المفرط، أو اللوم والعقاب المفرط في أوساط العائلة. وتتعدد العوامل الدافعة إلى التنمر بين طلبة المدارس، منها: نوع الجنس: يمارس الذكور التنمر الجسدي المباشر، وفي سن مبكرة، إلا أن الفتيات يمارسن التنمر الاجتماعي واللفظي وفي سن متأخرة مقارنة بالأولاد. الشعور بالعجز: يلجأ الأطفال ممن يعانون شعورًا بعدم الثقة بأنفسهم، أو العجز لممارسة التنمر ضد أقرانهم كنوع من إثبات الذات، والحصول على المديح من قبل الآخرين. البيئة الأسرية: تظهر الدراسات أن من أهم أسباب التنمر المدرسي، غياب الدفاء العاطفي في أوساط الأسرة. المعلمون: يدفع المعلمون للتنمر بين الطلبة، خاصة عندما يفرطون في عقاب الطلبة أو يتعاملون بشكل عنيف مع بعضهم على حساب الآخرين. الرفاق: تشكل الرفقة السيئة والتي تقدر العدوان بين أفرادها بيئة خصبة ومحفزة لممارسة التنمر المدرسي. الحالة النفسية: يلجأ المكتئبون والمضطربون نفسياً لممارسة التنمر على أقرانهم. وبحسب دراسة أعدها مركز الملك عبد الله للأبحاث، تشير الإحصاءات إلى أن نسبة التنمر تبلغ ٤٧ في المائة عند الأطفال، و٢٥ في المائة عند المراهقين. ووفقاً لتقرير آخر أصدرته اللجنة الوطنية للطفولة في السعودية، فإن ٥٧,١ في المائة من الفتيان، و٤٢,٩ في المائة من الفتيات يعانون من التنمر بالمدارس. كما أظهرت دراسة مسحية أعدها برنامج الأمان الأسري بوزارة الحرس الوطني بالتعاون مع وزارة التعليم، حول العنف بين الأقران (التنمر)، أن نحو ٣٢,٩ في المائة من الطلاب يتعرضون للعنف من الأقران أحياناً، و١٥ في المائة من الطلاب يتعرضون للتنمر باستمرار. والآثار لا تتوقف عند هذا الحد. فقد أظهر بحث أجري مؤخراً أن تأثيرات التنمر في الطفولة قد تبقى لعشرات السنين، وتؤدي إلى تغييرات طويلة الأمد من شأنها أن تجعلنا أكثر عرضة لمخاطر الإصابة بالأمراض النفسية والعضوية. هناك عدة طرق لعلاج مشكلة التنمر في المدارس. يجب أن يكون العلاج شاملاً ومتعدد الأوجه لضمان الحد من هذه الظاهرة السلبية التي تؤثر على الطلاب. فيما يلي بعض الطرق المهمة لعلاج التنمر في المدارس:

١. تعزيز التوعية والثقافة: ينبغي أن يتم تعزيز التوعية بضرورة احترام وتقدير الآخرين منذ الصغر، وذلك عن طريق

العلاقة التوكسيك!

الأخيرة

“ منى أحمد

الحياة ومنها وجودك في علاقة سامة تهدد استقرارك النفسي والعقلي، وأول خطوة هي اعترافك بمدى سامية هذا الوضع وتأثيره السلبي على حياتك وصحتك النفسية والجسدية، فبعد إقرارك بهذه الحقيقة ستتخذ خطوات جديدة لحماية نفسك من خلال مواجهتهم و إيقاف الاعيهم النفسية واستغلالهم لك و لمشاعرك، وأن تفهم فهمًا كاملًا التركيب النفسي لهذا الشخص السام فهو غالبًا شخصية نرجسية، ودائمًا ما يلعب النرجسي في العلاقات دور الضحية وجذب الانتباه واستغلال الأشخاص من حوله، وخاصة الأشخاص الغير واعيين بالاعيهم النفسية المدمرة. هنا عليك أن تضع الحدود وتحفظ بشخصيتك و بهويتك، وأن لاتسمح لأي شخص وأي علاقته بالتأثير عليك بشكل كلي و كامل وخاصة حينما تكون العلاقة بشخص من العائلة فلا تستطيع حينها قطع علاقته بشكل كامل، فعليك مسؤولية حماية نفسك والالتزام بحدودك ومساحتك الشخصية، مع معاملتهم بشكل رسمي دون تأثر أو شعور بالذنب تجاه نفسك، بل تتحلى بالقوة وتقدم الدعم لنفسك، وتحيط قلبك بالحب ومحيطك بأشخاص يحبونك ويحترمونك لذاتك، فتختار حينها العيش مع علاقات صحية لتشعر بأنك تستحق الحب والأمان والاستقرار النفسي.

انتشر في الفترة الأخيرة مصطلح التوكسيك أو العلاقة السامة بشكل كبير بين أوساط الناس في مواقع التواصل الاجتماعي، وأصبحت هذه المفردة تتداول بكثرة خاصة بين الشباب كمزحة أو تحذيرًا و تسليطاً للضوء على العلاقات التي قد يعيشونها دون وعي منهم بمدى تأثيرها السلبي على واقعهم، وبعيدًا عن التردد و ماهو متداول عن Toxic relationship أو بمعنى أصح العلاقة الغير مريحة، هل تسألتم يومًا أنه من الممكن أن تكونوا عالقين في هذه العلاقة أو في هذا النمط دائمًا؟! العلاقات السامة هيا كل علاقة تؤثر بالسلب على الشخص، فيعيش فيها المعاناة والشعور بالتعاسة، و ينتهي به الأمر أن يعلق في مشاعر القلق و الاكتئاب وفقدان الثقة بالنفس، وحتى إصابته بالمشكلات الصحية والتي قد تهدد حياته بشكل جدي. والشخص السام ليس شرطًا أن يكون غريبًا عن دائرتك المقربة، بل فالغالب يكون من أفراد عائلتك أو أصدقاءك أو شريك حياتك، وهذا ما يصعب الأمور على الشخص المتضرر، فيكون محتارًا في كيفية الخروج من هذه العلاقة، أو تقبل حقيقة أنه سيكون عالقًا في هذا الوضع الى الأبد! إلا أنه في الحقيقة هناك حل لأغلب المشكلات في هذه

سئمت من كوني حنونة!

“ صباح صالح أحمد

سأذيقك عذاب الحُب بفصوله الأربعة. سئمت من كوني حنونة! وآن الآوان لتتبادل الأدوار سأقسي قلبي عليك، إلى أن تشعر ب أن لا أحد يُحبك ب أرض ربي الواسعة. سأجعلك تعض أناملك ندمًا أقسم لك بذلك يا أنت .

تهد بوحديك يا أنت ! يا من لم ترأف ب قلبي حين تمنيتُ وصلك ... تذوق أنين البعد ف أنا لم أعد أشتاق إليك. تجرّع سكرات الهجر، ف رجعتي إليك باتت مُستحيلة ب حق ما كُنت أكنه لك !