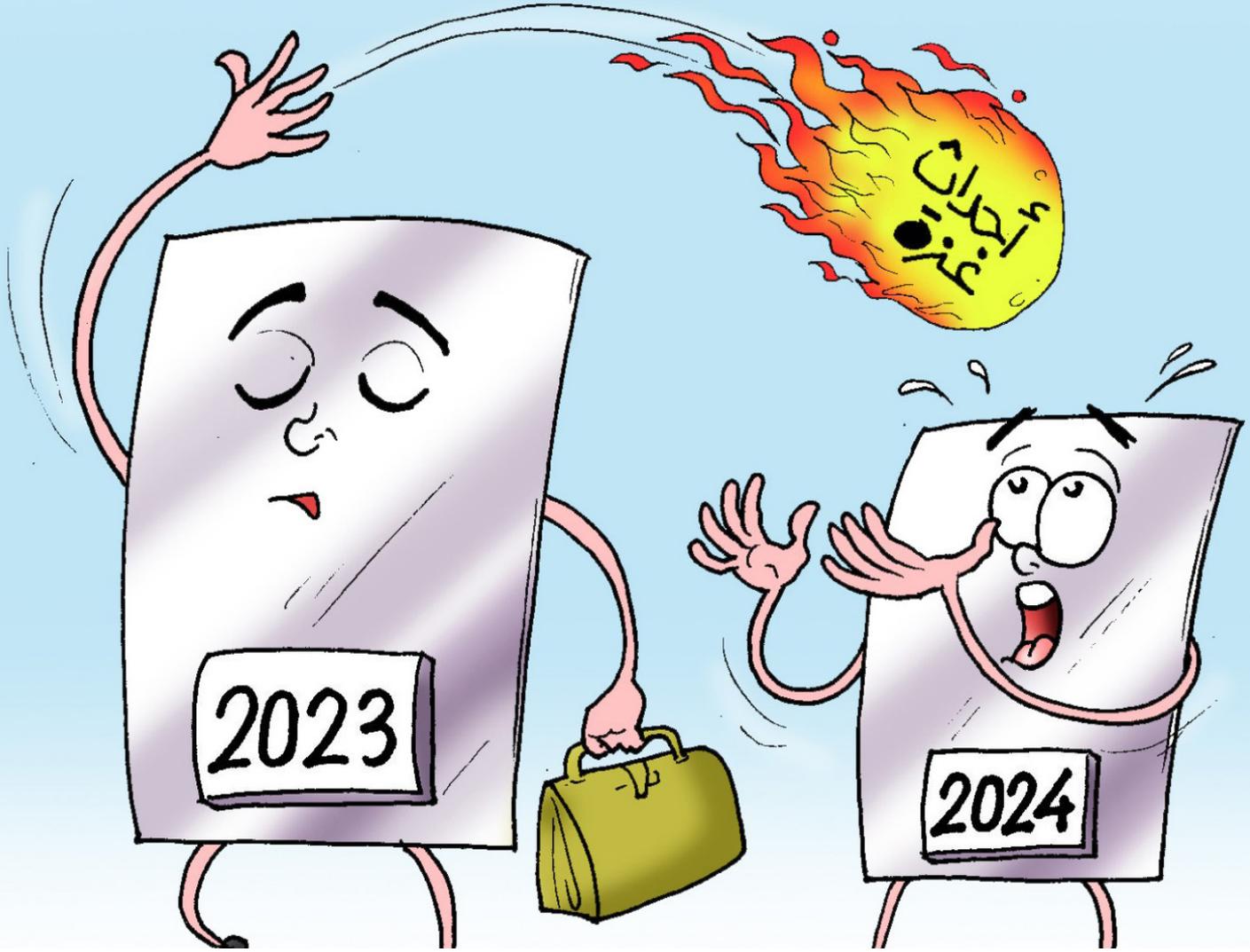


العدد  
89

من نسكندر

صحيفة إنسان

صحافة حرّة وإعلام هادف لكل إنسان



اقرأ في العدد 89 من صحيفة إنسان:

التوحد شيء من الجنة

بقلم: فاطمة الصرايرة 5

شريان

بقلم: مريم الشكيليه 4

2024 ترحب بكم

بقلم: مصطفى طه باشا 3

العلاج بالفن

بقلم: منى أحمد 18

بوادر النصر

بقلم: شريفة زرزور 10

من المسؤول؟

بقلم: بدرية الطنحاني 7

والعديد من المواضيع المفيدة والقيّمة

1



www.insanmagazine.com



insanmagazasi

المدير العام ورئيس التحرير : أ. مصطفى طه باشا

**كُتَاب السَّعُودِيَّة**

أ. منى أحمد  
أ. هدى المطيري  
أ. وجنات ولي  
أ. جود الحاشدي  
أ. سلوى بن حريز المري

أ. منيفة بنت عوض  
أ. هبة صالح رزق  
أ. صباح صالح أحمد  
أ. هيفاء اللهيبي  
أ. أمجاد الحربي

أ. سمر عبد الله  
أ. إيمان الجصاص  
أ. هاجر آل مشحم  
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. بدور الطائي - أ. خلود الحسنوي - أ. إيمان هيثم غني  
أ. زهراء طارق حميد - أ. فاطمة عمران - أ. ديار عادل - أ. سكيّنة الطائي

**كُتَاب الْأُرْدُن**

أ. مايا الطاهر - أ. فاطمة الصرايرة

**كُتَاب تُونِس**

أ. ابتسام المكشر

**كُتَاب سَلْطَنَة عَمَان**

أ. جمال الأغبري - أ. مريم الشكيلية

**كُتَاب فِلَسْطِين**

أ. ختام عبد الحميد

**كُتَاب الْيَمَن**

أ. ليلى محمد - أ. رانيا بارشيد - أ. أبرار المهدي

**كُتَاب لِيْبِيَا**

أ. زينب بادي

**كُتَاب الْإِمَارَات**

د. بدرية الظنحاني - د. فاطمة الدربي - أ. نواف الحضرمي

أ. شمس النقيب - أ. شيخة الخزمي - أ. عايذة المري - أ. نورة الجناحي

**كُتَاب الْجَزَائِر**

أ. منار بوحلوفة

أ. رقية باعلي

للمشاركة عبر الإيميل [insan.magazasi@gmail.com](mailto:insan.magazasi@gmail.com)

# 2024 تُرْحَبُ بكم

“ مصطفى طه باشا

دخلنا العام الجديد، ومازلنا نعيش على أعقاب وذكريات سنوات مضت، لم نستطع تجاوزها رغم مرور السنين، فالأحداث التي عاشها البشر لم تكن ليّنة أو سلسلة، ولم تمرّ مرور الكرام في أذهاننا، بل سيطرت علينا وجعلت الزمن وكأنه متوقف تمامًا، نحن الآن ندخل عام جديد ولكن عقولنا وقلوبنا في أعوام ماضية، وكأننا لم نعش إلا أيام معدودة. الأحداث التي مرّت في العام الفائت كانت كارثية على البشر، وخاصة في بعض البلدان، فقد شهد حدوث زلازل أرضية وفيضانات، وكالعادة الحروب لم تتوقف، ففي سوريا وتركيا والمغرب حدث زلزال مُدمّر راح ضحيته آلاف البشر، ودمّر مئات الآلاف من المنازل والمنشآت، وخسائر مادية بمليارات الدولارات، وبعد أيام قليلة من الزلزال الذي ضرب المغرب، حدث إعصار دانيال بالسواحل الشرقية لليبيا، أدى لإغراق أحياء كاملة في درنة وبنغازي ومقتل وفقدان الآلاف من البشر، وتدمير مئات الآلاف من المنازل، وشهدت بعض المناطق في العالم حروب طاحنة، ففي غزة مات الآلاف من

الفلسطينيين، جراء الغارات التي قام بها الاحتلال على أهالي غزة، والذين لأول مرة قهروا وهزموا عبارة ( الجيش الإسرائيلي الذي لا يقهر في المنطقة ) وحققوا انتصار تاريخي باختراق القبة الدفاعية للاحتلال، وتكبيده خسائر مادية وبشرية كبيرة، ونتيجة لذلك قام بشن حرب على أهالي القطاع وصبّ جام غضبه عليهم، وقصف المشافي والأحياء السكنية على مرأى الجميع، مما أدى لحدوث تضامن عالمي لأول مرة مع فلسطين، وخاصة من المجتمع الغربي. الحياة تستمر والسنوات تمضي والأحداث لن تنتهي، فهل سيمضي هذا العام الجديد كالعام الفائت، مليء بالحروب والموت والدمار والأحداث الكارثية، أم سيكون عام خير وسلام وراحة للبشر؟

■ عام الحرية



# شريان!

“ مريم الشكيليه

إلى الداخل وكأن قدمي مغروستان لا أقوى على الحراك كأني جيش مهزوم لا يعرف في أي اتجاه يذهب خوفاً من أن تلتفت بنصف وجهك وألتقيك على بعد مسافة وهمية... يلزمك فقط أن تستدير نص حرف حتى تلتقي الأحرف الكتابية الصماء واقعاً خارج حلبة الورق... يلزمك أن تطفئ سجارتك التي تبقيك غافلاً بترف شعور كأن شيء ما يخطف انتباهك... لما تركت ساحة المفردات وخرجت منسحباً من سجلات أقلامنا واتيت على مقربة من جدران باردة وأرصفة حجرية وضجيج مدينة؟! لما نسيت أحرف قصيدتك منسية في مرفأ قلمك وأتيت هنا كفصل مختلف لا يشبهك؟!.. شريان قلمك وحده الذي يستطيع أن يعيدك إلى عالم الورق ويعيدني إلى بستان سطر وحرف.

لم أعتد يوماً أن يستمع إلي أحد... ولم أعتد أن أجعل الأبواب مواربة من قبل... منذ الوهلة الأولى اعتقدت أنك تتحدث إلى المرأة التي تجلس بجوار منضدتي... اعتقدت ان الصوت الذي حمل إسمي وسقط في أذني قد أخطأ التصويب... وما أدهشني حقاً هو عندما كنت أقف على شرفتي لمحت ظلك على الشرفة المقابلة في ذاك المنزل الجديد للحظة اعتقدت إن الأمر أشبه بمصادفة قدرية... كيف لك أن تخرج من حقول الورق وأزمة اللغة إلى واقع ممتلئ بكل شيء إلا الأبجدية المفقودة إلى حيث تقف بكل ثبات؟! أنا أقف الآن شاخصة النبض ولا أستطيع أن أمد يدي إلى ستار الشرفة أو أن أنسحب

# حياة!

“ إيمان هيثم غني

في اللا شيء حتى شعور الحزن يغادر منك صمت، سكون، شعورا فضيع يتجسد بك وكأنك ذهبت معهم وتركت جسدك تُنازعه الحياة بين كيف اعيش ومتى أرحل معهم هي تلك النقطة في آخر صفحات الحياة إن كنت قويا ستبدأ صفحاتك الأولى التي تخلو من دونهم وإن كنت ضعيفا لن تفكر حتى في كلمة بعد تلك النقطة.

الجميع المقدر لهم بالرحيل بعضهم يرحلون لأيام وبعضهم يغادرون إلى الأبد يتكون الأثر طيب و الذكر حميد يتكون لنا حبهم الأبدى يتكون لنا ذكريات كيف للحياة أن تسير من دونهم يتجسدون بكل الايام التي مضت والتي تمضي كأنهم غادروا جسدا وبقيت أرواحهم بتلك الأماكن عند رحيلهم ستشعر انت

# التوحد شيء من الجنة

“ فاطمة الصرايرة ”

فلسفتي في هذا المقال انا اعلم انها ستزعج اخصائين التجاره والربح والاموال فهم على حد اقوالهم يجب ان نغير امطهم لكي يتقبلهم المجتمع ويصبحون كالناس إذا على هذا المجتمع فإن لم يتقبلني فهو لم يتقبل نفسه أولا وأخيراً دعني أعدل فكرك ودمجي في المجتمع أولاً بتقبلي وأنا سأبقى أرفرف من الآن ولنهاية الحياة.



في هذا المقال سأشرد قليلا في فلسفة الماورائيات مع اطفال التوحد واسمحوا لي أن أصحح لكل من قال عنهم أنهم شئ من البلاء قررت ان ادخل عالمهم في الخيال فوجدتهم انهم من عالم ليس كعالم البشر الهلاك قال علماء السلوك عن نوباتهم الهستيريه تجاهلوها فهي تزداد لكني شعرت انهم يرون ما نحن نراه لربما يدغدغهم ملاك وعند صرخاتهم وبكائهم لربما قالوا نحن الاصحاء من كذب وخداع ونفاق وعند هروبهم لربما شعروا انهم طيور والارض لا تسعهم من اجنحتهم الملائكية اما عن رفرقة اصابعهم دعوها دام انها لا تزعجهم ودعوا عنكم الكمال وشبه المثاليات

## ملمة

“ زهراء طارق حميد ”

وفي حلقة الفجر نبت الجناح ها قد حان وقت النزوح والارتياح صرخات جسدي وإشارات الكون تقودني للانفتاح  
إن بقينا ها هنا فكل شيء سيقودنا رغماً  
مهما صددنا السماح  
أرواحنا قررت ... والقصة انتهت  
لبابٍ جديد .. سنرتدي ذلك الوشاح .

# بين الاهتمام والإهمال

“ أبو بدر

الأنبياء والقديوات الصالحة والدورات التدريبية في البرمجة والتقنية واللغات والرياضة والحرفة والصناعة وما ينفعه في دينه ودنياه وتوصية العم والخال وغيرهم ممن يعينك على التربية عليه حينها لا تستغرب من النتائج. ٤. حين لا تبادر أنت وشريك حياتك لتعلم أساليب التربية المفيدة والمستقاة من أعرافنا وتقاليدنا وديننا السالم ومنهج الأنبياء وتجارب الناجحين فتوقع كل شيء. قال ابن القيم رحمه الله: وأكثر الأولاد إنما جاء فسادهم من قبل الآباء وإهمالهم لهم وترك تعليمهم فرائض دينهم وسننه أضعوهم صغاراً فلم ينتفعوا بأنفسهم ولم ينفعوا آباءهم كباراً، فمن أهمل تعليم ولده ما ينفعه وتركه سدى فقد أساء إليه غاية الإساءة قال الله تعالى {ولا تقتلوا أولادكم خشية إملاق}. إهمال الأولاد ينتج لنا أولاداً منعدمي الحب ولا يشعرون بقيمتهم ولن يقوموا بإقامة علاقات سوية مع الآخرين لكون علاقتهم مع آبائهم وأمهاتهم كانت غير سوية وكان مهملاً وتنتج أشخاصاً منعزلين غير قادرين على العطاء والاندماج في المجتمع فاحذروا من إهمال أولادكم.

هل أنا أب مهمل لتربية أولادي؟! وهل أنا أم مهملة لتربية أولادي؟! هل تساءلنا يوماً إن كنا كذلك أو لم نكن؟! إن التربية تحتاج إلى العناية والمتابعة ورسم خطة محكمة للبلوغ بها إلى ما يرنو إليه الآباء والأمهات لذا فعلى كل منا الحرص على هذا الأمر من عدة جهات. ١. حين تختار شريك الحياة الصالح في أخلاقه ودينه فأنت لم تهمل تربية أولادك من ناحية، أما إذا بنيت اختيارك على أسس أخرى فلا تبك على كون شريكك لا يعينك على التربية. ٢. حين يكون وقتك كله باختيارك لجمع حطام الدنيا الزائل وإشباع نفسك والاستجابة لرغباتها فهناك وقت للعمل وللأصدقاء والترفيه والسوشل ميديا ولكن عند الحديث عن وقت للأولاد يكون الرد أنا مشغول ومضغوط وما عندي وقت فلا تقل أولادي فيهم خلل تربوي. ٣. حين لا تعتنى بتفاصيل يوميات ابنك ولا تحاوره في أفكاره ولا تناقشه فيما يجري حوله ولا تأخذه إلى الصلاة ولست قدوة حسنة له ولا تضع له ما يرفع رصيده التربوي الجيد بإحاطته بالحب والتقدير والمتابعة والاهتمام والحقه بمراكز التحفيظ وإسماعه قصص

# من المسؤول؟

“ بدرية الظنحاني

من هنا وهناك

حتى عدم تقبلهم وتقبل طبيعتهم الثقافية والعمرية غياب الأب عن الأسرة إلى مشكلات عديدة وخطيرة على الأسرة، منها: الانحراف لجوء الأبناء إلى البحث عن أصدقاء السوء الذين يعوّضونهم عن البيت. المشكلات السلوكية تصرفهم بحرية مُطلقة دون أي قيود. عدم التزام الأبناء بقوانين الأسرة وطاعة الأوامر. ضغوطات نفسية للأب حيث تتحمل العبء الأكبر من المسؤولية، وهو ما يشكل لديها أزمات نفسية واجتماعية. انعدام في التوازن العاطفي مما يشكل خلافاً في نمو الطفل وثقافته وشخصيته. اضطراب الأمن النفسي بين أفراد الأسرة. التأثير سلبيًا في استقلال شخصيات الأطفال يجعلهم أقل التزامًا بالنظام. والتأثير سلبيًا على انتباه الطفل وتركيزه واستجابته، ويكون أقل قدرة في السيطرة على نوبات الغضب. تهيمش الآباء كثير من الآباء لا يعينون أبناءهم على برهم بل يكونون قدوة سيئة للأبناء حيث يقتصر دورهم على العقاب والتوبيخ، وعلى جلب المال فقط وعدم التدخل في التربية، ما يضع هؤلاء الآباء في موقع التهميش الأب وكذلك الأم، يجب أن يكونا نموذجاً وقدوة لطفلهما، حتى يكون من السهل على الطفل أن يقلد السلوك الجيد في حياته، بدلاً من تنفيذ نواحي وأوامر لسلوكيات لا يراها، فالأب في نظر أبنائه هو ذلك البطل الذي يقلدونه في كل شيء، في حركاته وتصرفاته، في التواضع والأمانة وفي كل سلوكياته، لأن الطفل يميل إلى اعتبار أن كل تصرفات والده مثالية، من دون أن يشعر الأب بذلك. هناك العديد من الدراسات تؤكد على أهمية نوعية العلاقة بين الأب والطفل وتأثيرها على نموه السليم، تشير إلى أن مستوى هرمون أوكسيتوسين، المسؤول عن تقوية الروابط الاجتماعية بين الآباء أو الأمهات والأطفال، يرتفع في الدم لدى الآباء عند اعتنائهم بصغارهم. الأب والأم هما مُعلِّما ومقدِّما الرعاية الأساسيان للطفل، لكن هل تدرك حقاً ما هو دورك كأحد الوالدين في مرحلة الطفولة المبكرة؟

تعد تربية الأبناء من أصعب الأمور التي يواجهها الوالدان وخاصةً في هذا الوقت الحالي الذي تمر به المجتمعات المحيطة بمراحل انتقالية وانفتاح لأمحدود على كافة شرائح الأفراد، حيث أدى هذا الانفتاح إلى جانب التطور السريع والمستدام إلى حدوث تأثيرات سلبية على أخلاق الأطفال، لذلك من الضروري مساعدة الطفل في بناء شخصية مستقلة ذات قيم ومبادئ سوية وبمجرد تأسيس شخصية الطفل على قواعد ومعتقدات وقيم صالحة؛ سيكون فرداً فعالاً في مجتمعه وقادراً على تحمل المسؤولية، وإذا لم تؤسس شخصيته منذ الطفولة فسيكون عالماً على مجتمعه وأسرته، وفي هذا المقال سنتناول من هو المسؤول عن غياب دور الأب في تربية الأبناء؟! وماهي الآثار المترتبة على ذلك؟ أصبح من الشائع أن التربية هي مسؤولية الأم، وأما تربية الأب فهذا أمر غير متعارف عليه. وهذه تعتبر مشكلة اجتماعية كبيرة، حيث إن التربية لا بد أن تكون بمشاركة الوالدين معاً، بحسب الأمهات وعلم النفس أيضاً. فمن المسؤول عن تهيمش دور الأب؟ هل هي الأم، أو الأبناء؟ أم هو الأب نفسه الذي تنازل عن دوره الحقيقي؟ من المعروف أن مسؤولية تربية الأبناء تقع على الأب والأم على حد سواء، وفي حالة غياب الأب عن الصورة، فهذا يعني أن الأب هو المسؤول عن تهيمش دوره في الأسرة، فهو الذي تنازل عن دوره لصالح الأم، وهي مسؤولية، لقوله صلى الله عليه وسلم «كلكم راع وكلكم مسؤول عن رعيته»، ومهما تعددت مسؤوليات الأب خارج المنزل، فهذا لا يعفيه من مسؤوليته الأسرية، فدور الأب في تربية الأبناء، لا يقل أهمية عن دور الأم. كثير من الآباء لا يعينون أبناءهم على برهم، والبعض منهم لا يعرف كيف يعامل أولاده عندما يصبحون شباباً، فيقتصر دورهم على العقاب والتوبيخ، وعلى جلب المال فقط وعدم التدخل في التربية، ما يضع هؤلاء الآباء في موقع التهميش، وبخاصة أن الكثير منهم لديهم ثقافة مجتمعية تجبرهم على التسلط على الأبناء أو

## لوحة العام!

“ أمجاد الحربي ”

هل كانت لوحتك هذا العام مُميّزة؟  
بالنسبة إليّ ها انا اضع اللمسات الأخيرة  
على لوحتي الفريدة ، مليئة بالتفاصيل  
الصغيرة و المعقدة ، احتجت إلى الأمل لإلون  
بعض الأجزاء ، واحتجت إلى الكثير من  
الدموع الثمينة « إنها بمثابة الألماس لي »  
لم تَكُن هذه الأجزاء التعيسة إلا  
قطرةً من بحر ، عزيزي القارئ قد  
يتبادر إلى ذهنك أن لوحتي مليئة  
باللون الأسود ، لكنها لم تَكُن كذلك..  
استغرقت مني هذه اللوحة عاماً

كاملاً لتكون فريدة ، رُبما انسكب مني  
بعضاً من اللون الأسود ولكن لم يشوه  
لوحتي قط ، بل منحها رونقاً خاص  
، و ضعت جهداً كبيراً لتكون لوحة  
هذا العام مُميّزة و مُبهرة ، عندما  
انتهيت من تلوينها ، تأملتُها لأسابيع  
طويلة بالكثير من الفخر و السعادة  
، فوحدي أعلم بماذا مررت لتُصبح  
هذه اللوحة بهذا الجمال ، انا من  
منحها الروح بالحب والألوان ، وحده  
الفنان يعلم خفايا لوحته الفريدة.

## لقاء لحظي!

“ ليلى محمد ”

عن موعد تائه على شاطئ البحر،  
عن لون عينيك شبيه الغروب،  
عن ابتسامتك التي افتقدتها منذ أعوام، عن  
صمتي المتلخبط و حيرة قلبي، عن حبي  
العميق الذي لم يُزهر بعد، يا زهر أيامي  
و شتاء الليالي... جائعة للحديث عنك و  
معك، و خائفة أن تخونني مشاعري فيك..  
صوت و ألفة، حديث و سمرة، بحر  
و قهوة.. و أنت، أنت وحدك روح

القلب و صديق السنين و هبة الرحمن  
التي لم أنلها... هل لنا لقاء أبدي؟.



# الطلاق تشتت روح وجسد!

“ وجنات صالح ولي

إنسانيات

وأن تعذر عليك ذلك في أن تجمع ذلك الشمل عليك ان تكون قادرا على أن تقلل من عدد الإصابات النفسية و الأضرار الناتجة بعد ذلك وأن تعي بأن ذلك الطلاق تشتت روح وجسد وأن لاشي يضاهي اجتماعهم الروحي و الجسدي بينكم كم من بيوت هدمت، وشخصيات لأطفالهم سحقت و محيت و شرود ذهن تسلط عليهم وواقع يتمنون فيه أشياء كان من المفترض بأن تكون تحت مسمى حياتهم الطبيعية ومهما سعو جاهدين في إكمال جميع متطلباتهم وتنفيذ جميع رغباتهم إلا أن بقائهم بين أحضان والديهم وأمام أعينهم هو المطلب الوحيد لهم، وقد تضيق بهم الحياة و تصعب ويبقى الطلاق هو أبغض الحلال عند الله ويكون اخر الحلقات المنتهية بعد نفاذ جميع الفرص والحلول وقتها أعان الله تلك القلوب الصغيرة من بصمات الأيام والسنين التي سوف تطبع في قلوبهم و ذاكرتهم ومخيلتهم ويبقى الطلاق تشتت روح وجسد.

منذ متى أيقنت بأنك لم تعد حر؟ منذ أن أدخلت ذلك الشخص في حياتك عنوة، وسمحت له بأن يعيش و يقيم في حياتك بصورة شرعية، وحتى تتقاسم معه عطائك وأمنك وأمانك ومأمنك وكامل حريتك، حين قررت أن ترتبط بها بذلك الرباط المقدس الذي ينص على وثائق دينية و قررت كذلك وقتها بأن لا تؤجل مشاعرك وان تجعلها من ضمن قائمة الشعور الذي تريد ان تحيا به ما تبقى من عمرك و لتثبت لنفسك بانك سوف تكون مثال يحتذى به في الحياة الزوجية وتدخل به إلى ذلك العالم برغبتك الكاملة و تخوض في بحارها وما بين مدى وجزر وتصارعك مع أمواج الحياة وفي محاولات عديدة بأن تستقر حياتك، وان لم يحصل لك ما تريد وحين تصل إلى قرار صائب عند مفترق الطريق تذكر بأن بينكم زهور الياسمين التي تفتحت في حقول حياتكم و زادت بها بهجة ونعيم وهم زينة الحياة الدنيا تذكر بأن هدم تلك العلاقة سيكلفكم الكثير وستجدون بأن هناك أبجديات ستتغير فيها المفاهيم ونظام حياتهم اجمع و لا أرى من العقل بأن تدع ذلك البنيان الكامل يتهدم، وأن تحاول جاهداً اصلاحه حتى لو كان فيه بعض من التصدع او الشروخ وأن تسعى في أن تجمع شتات تلك الأسرة تحت لوائك وأن تتمسك بذلك الصرح الذي بنيت له مدة أعوام،



## بوادر النصر

“ شريفة زررور

نصر و تحرير مهيب, نطرق أبواب القدس العتيقة بالورد و الياسمين و نعبر ساحات الأقصى معاً مكللين بالغار و أغصان الزيتون, ننتظر بخشوع عند محرابه صلاة مقدسة, نهب القرابين عند مذابح الكنائس المجيدة . أيا ابنة العرب الأبية إليك عهدة مفتاح الدار , تلك المخبأة منذ أزمان تحت مخدة الأجداد , مبللة بدموع كل ليلة تُذرف حلمات بالعودة ملفوفة بالدعاء . ستُفتح الأبواب, سيُقطف الزعتر و الزيتون و الرّمان ,, سيُخبز في التنور مثل أيام زمان, ناره موقدة حتى الآن تشعل الصميم تلهب الأشواق و الوجدان .

هلاً وضعتم أيديكم على جبين فلسطين المحترم و تلوتم ما شئتم من تراويل و معوذات تقيها انهمار شر الحساد و تُبعد عنها هذه الويلات و الشرور ! هلاً مسحتم على شموخ رأسها مسحة طهر علّها تبقى صنييدة كالجبابرة و العظماء, سامية بكبرياء . أولموا إن شئتم, فالنصر بانث بوادره, لاحت شموسه في الأفق قريباً, هلّموا نحمل شعلته بيميننا و راية عربية موحدة نرفعها في يسرانا, و نلف كوفية تليق بنا . أراك يا حمامة بيضاء تتقدمين موكب

## صخب الحياة

“ عائدة منصور المري

الاستماع لمن رضى لنفسه حياه بلا معنى العنايه بنفسك بجذورك بجسدك اجمل بكثير من الالتهاء بتشتيت اللامتناهي من حولك العمل على عمل يصنع التغير الذي تريد ان تراه في العالم أجمل بكثير من حديثهم وإحباطهم ويأسهم هل ستكون انت اليوم, أم سيلهيك العالم عنك؟

نترك صخب الحياه ونعود لأنفسنا استكشاف اهدافنا ونوايانا مشاعر الحمد والامتنان للمعجزات الصغيرة في ايماننا أجمل بكثير من متابعه اخبارهم الغير مهمه والغير عاجله قراءه كتاب يناديك اجمل بكثير من

# مكانة الأم

“ هدى المطيري ”

سيدنا أبو هريرة رضي الله عنه :  
كان إذا أراد أن يخرج من بيته وقف على باب  
أمه فقال : السلام عليكم يا أمه ورحمه الله  
وبركاته ، فتقول : وعليك السلام يا ولدي ورحمة  
الله وبركاته ، فيقول : رحمك الله كما رببني  
صغيراً ، فتقول : رحمك الله كما بررتني كبيراً ..  
سيدنا عبدالله بن مسعود رضي الله عنه :  
طلبت أمه في إحدى الليالي ماء ، فذهب ليحضر  
بالماء فلما جاء وجدها نائمة ، فوقف بالماء عند  
رأسها حتى الصباح ، فلم يوقظها خشية إزعاجها ، ولم  
يذهب خشية أن تستيقظ فتطلب الماء فلا تجده ..  
فقد ضربت بعض الأمثلة من حياة الصحابة  
رضي الله عنهم وكيف كان برهم بأمهاتهم وكيف  
هن مع أبناؤهن وهنا نرى أن الام وإن لم تحصل  
على شيء فهي تبقى أم لا ترتاح إن بعدت عنها  
حتى تكون قريباً منها ، هذه هي الام .. ويبقى  
السؤال هل رأيت أرحم وأحن من قلب الأم؟

عن أبي هريرة رضي الله عنه قال : جاء رجل  
إلى رسول الله صلى الله عليه وسلم ، فقال :  
يا رسول الله من أحق الناس بحسن صحبتي  
؟ قال : أمك ، قال : ثم أي ؟ قال : ثم أمك ،  
قال : ثم من ؟ قال : ثم أمك ، قال : ثم  
من ؟ قال : ثم أبوك ... رواه الإمام البخاري  
أن بر الوالدين واجب على أبناءهم ، ولكن  
حق الام أكبر وأكثر بسبب إنها تنفرد بمشقة  
الحمل والرضاعة والتربية ، حيث جعل الام أولى  
بحسن الصحبة كيف لا وهي الصدر الحنون  
وذو عاطفة جياشة وكاتمة لأسرارك ، فإن أتيت  
لها فرحاً دعت لك بزيادة أفراحك ، وتتمنى  
أن تراك سعيداً وفي المقابل لا تريد منك شيئاً  
إلا أن ترى السعادة معك والبسمة لاتفارق  
محياك ، حتى ربط الله رضاها برضاها ، وجعل  
الجنة تحت أقدامها ، وخير مثال على ذلك هو  
ما كان عليه السلف الصالح في برهم بأمهاتهم :

## طقس حار!

“ سمر عبد الله ”

تركت لي برقية بداخلي ، أستطيع فتحها متى اشاء  
وحان الوقت الآن لفتحها ، كأنها قطعة ماسية مُخبئة  
بعلبة حمراء ينتظر العاشق عيد الحُب ليُقدمها لحبيبته  
كان مكانها في الزاوية اليسرى من صدري ، بعد اغرائي  
برؤيته ، فاحت بجسدي وشعرت بجريان الشُعاع مع  
ذوبان إحساسي ، شعورٌ لذيذ كأنه قطعة شوكولاتة  
اكتفيتُ بابتسامة وشفتان تتحركان بكلام غير مسموع  
تمنيتُ حينها ... ماذا لو إنني لم أفتح البرقية كاملة !  
هل كنت سأعيش هذا الطقس كل يوم ..

يهبط وحيّ الحُب قبل الحُب بمدة ،  
فتكون رؤيتك للشخص على هيئة انشراح  
عجيب للعين ومشاعر غير مفهومة ، وتلك  
أول كارثة تُساق إليك ، ولكنها كارثة حميدة .  
صباح اليوم الرابع عشر من ديسمبر، رغبت الشمس  
أن تشرق اليوم من نافذتي وتسرق لمعتها من شروقي  
. لم تتوقع مني أن أبادلها الشُعاع حتى تصل وتتسلل  
الى أعماقي . أنا كنت خائفة فقط من ظهور الحُب  
المختبئ بداخلي بعد ساعات من ظهورها علمت أنها

# ومع الصمت من أنا

“ عبد القادر زرنوخ ”

وأنت مع الهدوء وحدك بلا وطن  
لكنك حر من ذاتك المستبدة على الأوراق  
فلا قلم يناديك من وراء الكلمات  
فالوطن رواية التمسّت عذر أدوارها  
في صمت الأحلام فالحلم وطن  
فكيف ألملم الخيال وأنت مع الصمت  
لاتعلم من أنت في معالم الحكاية  
لكنك حر في وطن رسمته أنت بالدموع  
لكنه من حبر رصف على الورق ويحادثني الليل من أنت  
قلت وهل تاه السؤال بالضمائر العربية  
قد تهت بكل اعراب دمشق حتى أدركت أنه عربي  
فتاه الحرف ورسمت الهوامش ونسيت حقا من أنا  
وأنت مع الفجر حام لكنت لست وحدك  
فالشمس لغة تنتظر والسحب أسطر تنتظر أيضا  
لكنك حر بوطن رسمت له فجر الوطنية  
مع الشمس الأبية والسحب والأبجدية  
وبدأت أبحث من أنا  
رهما أسمعها بقطرات المطر الدمشقية  
وأعود من خيال مقيد لحرية ولو شبه دمشقية  
فأنا بالقلم عربي وبالسطر عربي  
وبالوطن سوري من أنا رواية اعتدت نسيانها  
على الأرصفة والأوراق أبحث عن ذات  
أعود بأوراقها حرا من دفاتري  
أبحث عن نسيان أعود بكلماته وطن الرواية  
رهما أجد ذاتي وأنسى الرواية  
من أنا سؤال اختصرت به غربة البداية  
وظننت أنني بلا تاريخ بلا حكاية فالرماد هوية  
رهما كان لي شرف البطاقة

# المشاعر الباردة

“ جمال الأغبري ”

كيف تمضي والحياة ساكنة.. ومن ادخلتها في  
قلبي غائبة.. حينما أسامرها أرى الغموض..  
حينما اكون معها تتجاهل الأحاديث.. باتت باردة..  
وفي مشاعرها سكون.. ماذا حدث لها؟  
وما هذا الذي استطاع أن يقتحم قلبها؟  
هل يا تراه حب مستجد؟ أم أنه حب قديم  
قد نبض؟ أم أنها حالة قد سيطرت وتمكنت..  
غموض يكتنف خاطري.. وهما جديد بات  
يكبر.. ألا تكفي التي قد دمرت صدري..  
وأتعبت أضلعي منذ برهة.. انا ذلك المشتاق لنظراتها..  
جنونها واطلالاتها التي سكنت قلبي..  
أنا ذلك المتيم في جمالها.. وحروفها التي تخرج من ثغرها..  
أنا ذلك الفارس المغوار لصدرها.. ومن تشتاقه  
حين انفصالنا.. كيف تغيرت وأصبحت هكذا؟  
مشاعر باردة!! وغياب متكرر!!  
تجاهل للرسائل.. وتطيش دائما لاتصلاقي..  
هاجمني الشك وأذبل هاجسي  
سامرتني مشاعر التوهان.. والغياب عن الأنظار..  
وتفتحت في حضرتي دفاتر قديمة..  
وبدأت تمر أمام عيني مشاهد جارحة..  
بحار هائجة وأمواج تتلاطم. مراكب تتكسر  
ومواجه تتجدد.. فإلى متى ستظل حالتها  
هكذا؟؟ وإلى متى سيستمر نبض قلبي؟؟  
هل يا ترى ما زال يقاوم.. أم أنها شيخوخة قد بانت..  
وكل هذا بسبب تلك المشاعر الباردة..

# قصاصات مشاعرا!

“خلود الحسنواي

قصاصاتُ مشاعر مَنْ مثلي !!  
محظوظةٌ أن أكون في طياتِ قلبك ..  
كصورةٍ أنيقةٍ بصفحةٍ من كتابٍ ثمين ..  
أنا ..أنا ... ما افتتنتُ بهِ ولكن ..  
حوتني ،أسرتني .. طيبةٌ قلبه .  
حاولتُ كثيراً نسيانك.. لم أفلح..  
حاولتُ كثيراً أن أكره .. لكنني فشلت ..  
بُليتُ بقلبٍ لا يشعر، إلّا.. بالشوق  
..ياقلبي .. بُليت.. خاطبتُ البحر  
أسأله.. وبه أحزاني رميت .

## أحببت جميلة

“جود الحاشدي

أحببت جميلةً لا تبالي  
كيف أكون متيماً بحبها  
جاورتها وسعدت بقربها فتدلت ولم أسلم منها  
تحدثت فزاد هيامي بها  
وضحكت ف أقسمت أني أحبها  
كيف لا أكون متيماً  
وأنا أتحدث حتى مع خيالها  
جميلة أنتِ لا شبيه لك ملاكٌ سكن أرضنا

## كتاب يحتضن قميص!

“بدور الطائي

من شارع المتنبي ذلك الجندي الجنوبي اختار  
ان تكون الجنة ابابيل أثنى الهدايا وكأنها آخر  
نسخة يحتضنها بين يديه يمشي خائفاً، حائراً،  
هل ستصمد حتى نهاية الاجازة، أم ستتلف بيد  
المفتشين؟ التحق فوضع القميص أمام المفتش  
وكانه يضع قلباً لا كتاباً، صمتت وعبرت أبابيل  
البوابة كما يصف شعوره باللهجة العراقية  
(ردت روعي من عبر وياي الكتاب) بين يدي  
لكني لن أبدأ قراءته الآن، أود أن أقرأه بعينيك،  
لست كاتباً أنا، او روائياً، وليست لي صلة بتلك  
الكتب، لكن يا جميلتي، أنا لم أجد سوى الكتاب  
طريقاً إليك... ردت قائلة بينك وبينني كتاب...  
وبيني وبينك باب... باب لأسبوع يفصل بيني  
وبينك، باب يقطع صلة أصابعي بيديك، دعني  
اجتاز هذا الباب معك، ها انا ذا امام الباب  
أعدّ الخطوات : واحدة اثنتان ثلاث وحتى  
العاشرة... مالي أعانق ظلك المخبوء بمخيلتي..  
وأتلّمس البيرية بأصابعي.. دعني اكون  
أحد خيوطها، او زراً امن ازرار قميصك أو  
ورقة مطوية داخل دفتر ذكرياتك، فالحياة  
خلف ذلك الباب مظلمة، تحتاج الى سبعة  
أيام لتأخذ شهيق ثانية واحدة... مرهقة  
متعبة هي الحياة خلف ذلك الباب... ماذا  
لو كنت انا الكتاب؟ ما أسعدك يا كتابي.

## ولنا فيها حياة!

“إيمان الجصاص

إلى ابتسام الفجر عندما يخلع رداء الليل..  
لازال أولاد الحي يلعبون كرة القدم  
في الزقاق الضيقة، لم يمنعهم صغرها  
من تسديد الكرة مرارًا بين البيوت،  
وكأنها أحجية يُراد فك أسرارها..  
لازالت خطوات نساء الحي، وأحاديثهم  
تُرطب النهار، وتُبخر الليل بأنفاسهن..  
تلك التفاصيل البسيطة من يومياتهن،  
هي حياة لهن، ولنا فيها حياة..  
ولا يزال يفوح المكان بعبق الطيب، وبهجة  
الزمن، طمأنينة الطيبين الذين رحلوا، الأنس  
في ذواتهم، ولم تبق إلا الدموع انهمارًا يتعلّق  
بذكرياتهم، ورائحة أماكنهم، وصورهم التي لا  
ترحل كلّمًا استفزت اللحظات عقارب الزمن.

جاء الوقت الذي أقول فيه لقد أصبح زقاق  
مدينتي ذكريات عابرة نراها عندما نشتاقي  
لها كصور كتبت عليها تاريخ اللحظة، نتحدّث  
عنها كمحطة مررنا بها يومًا من الأيام..  
هنا، كانت خطوات جدي، في هذا الطريق  
عندما كنّا نذهب إلى مجلس «بيت أم جواد»،  
وهي ممسكة بيدي، لأجد أنني مُشبّهة  
بعباثتها، وملامح وجهي مُفعم بالبراءة..  
هنا كنت مع ابنة الجيران، كنّا  
نلعب بشقاوة، ونتسكع ببراءة عذبة،  
لازالت الأنوار في «بيت الخباز»، جيران  
منزلنا مُعلّقة لزواج ابنهم علي..  
لازالت بقالة «سعيد الجصاص» مفتوحة  
على الدوام كعادتها منذ الصباحات النّدية،

## فتيلة الشمعة!

“رانيا بارشيد

بطيئة لكنها مُحرقه بنظرة صارمة منك ،  
، بطيئة لكنها كارثة ، وانت تعلم حق اليقين  
نعم بطيئة و نهايتها مُخزية ، أنها سوف تندلع و تندفع ،  
تجسد هذه الفتيلة ، جمود المشاعر بشدة ، في يوماً شديد الفرح ،  
تلك المشاعر ، التي كلما قررت التحرر ، مثل قبلة صمدت لسنين ،  
أخمدت حريقها كبريائك ، و أدى لانفجارها ، كلمة حنونة .

# هنا الرياض

« سلوى بن حريز المري »

إنسان وأدب

لندن، وخلال ال ١٧٠ عاماً، شكلت معارض إكسبو الدولية منصة لاستعراض أهم الابتكارات التي رسمت ملامح العالم الذي نعرفه اليوم . وقد تنافست مدينتا بوسان في كوريا الجنوبية وروما في إيطاليا مع الرياض على استضافة المعرض العالمي، الذي يقام كل خمس سنوات ويجذب ملايين الزوار واستثمارات بمليارات الدولارات ويعتبر معرض إكسبو الدولي، ثالث أهم حدث، بعد كل من بطولة كأس العالم، لكرة القدم ودورة الألعاب الأولمبية من حيث الصدى الاقتصادي. ويهدف المعرض، إلى تعزيز الحوار والتعاون العالميين، لمواجهة التحديات العالمية، وتسليط الضوء على المملكة العربية السعودية كمركز للابتكار والتنمية، وجذب الاستثمارات الأجنبية إلى المملكة ويتزامن ذلك مع رؤية المملكة، وهو يعتبر أحد مخرجاتها ، فالمعرض يستمر قرابة ٦ أشهر وربما سنة وبالتالي فهناك عدد كبير جدا سواء من الدول التي تفتح أجنحتها أو من الزوار والأهم من ذلك أن المملكة تختصر دولتها في هذا المعرض من خلال الكثير من الأجنحة التي تتحدث عن النهضة التنموية في المملكة كالدرعية والعلا وأبها وحائل ونجران وغيرها من الإنجازات التي وجدت في المملكة ، وهي بذلك تختصر الكثير من الوقت على السائح ليتعرف على المملكة عن قرب وعن تاريخها المشرف لأكثر من ثلاثة قرون مضت . وتساعد المعارض في تعزيز الصورة العامة للبلد المضيف والمكانة الوطنية والعالمية، ومن المتوقع أن تحقق استضافة المعرض وبمشاركة أكثر من ٢٠٠ دولة، فوائد اقتصادية ضخمة، خاصة في خلق فرص العمل وتعزيز السياحة، وجذب الاستثمارات الأجنبية إلى المملكة، ومن الممكن أن تشهد السعودية خلال السنوات المقبلة زيادة في عدد الشركات والاستثمارات الأجنبية في العديد من القطاعات ومن أهمها التشييد والأغذية والخدمات اللوجستية، لتواكب احتياجات زوار المعرض بعد الفوز بمعرض إكسبو ٢٠٣٠ .

لقد كانت فرحتنا عارمة عندما أعلنت الجمعية العمومية للمكتب الدولي للمعارض في اجتماعها الأخير من دورتها ١٧٣ في باريس، فوز السعودية باستضافة إكسبو ٢٠٣٠ في عاصمتها الرياض بعد حصولها على ١١٩ صوتاً، مقابل ٢٩ صوتاً لملف كوريا الجنوبية و١٧ صوتاً لملف روما. وعقب إعلان فوز الرياض قال ولي العهد الأمير محمد بن سلمان إن فوز المملكة ترسيخ لدورها الريادي والمحوري. كما أكدت المملكة التزامها التام تجاه الاستدامة البيئية ومواجهة تحديات التغير المناخي، وتعزيز التجارة والاستثمار، وتحقيق التفاهم الأكبر من خلال الحوار بين الأديان والحضارات لمد جسور التفاهم والتسامح. ويعد فوز الرياض، باستضافة معرض «إكسبو ٢٠٣٠» العالمي انتصاراً دبلوماسياً للمملكة ، إذ تسعى المملكة إلى تقديم نسخة استثنائية من معارض إكسبو، ستترك أثراً باقياً في ذاكرة زواره، وسيشكل المعرض منصةً فريدةً ومميزةً لتكريس نماذج جديدة لتدفق المقدرات المالية والفكرية الكفيلة بتعزيز روح ريادة الأعمال والابتكار واستعراض أبرز التقنيات الحديثة وإسهاماتها في تذليل العقبات التي تواجه كوكب الأرض في مختلف المجالات كما سيركز على اكتشاف سبل الترابط وتحديد الشراكات المحتملة، مما يؤدي في نهاية المطاف إلى إنتاج إرث من الابتكارات الجديدة. وبيّنت الأرقام التي قدمها الوفد السعودي الأهمية الاستثنائية التي توليها المملكة للمعرض الذي تقيمه تحت شعار «معا نستشرف المستقبل»، ويتمحور حول «التقنية والابتكار والاستدامة والتعاون الدولي»، وتستهدف من خلال استضافته ثلاثة محاور، هي: «غد أفضل» و«العمل المناخي» و «الازدهار للجميع»، لتشكّل معاً إطاراً مترابطاً لمعالجة التحديات الدولية المشتركة في المجالات الاقتصادية والبيئية والجيوسياسية والاجتماعية والتكنولوجية، مخصصة ميزانية له تبلغ ٧,٢ مليار دولار. ويعود تاريخ معرض إكسبو إلى عام ١٨٥١ في

## في ثنايا الرضا

“أبرار المهدي

وكانه لا يملك شيء وبالمقابل هناك من ينقصه أغلب الأشياء المهمه في حياته ولكن يملك الرضا في حياته وكانه يملك كل شيء ، الإنسان خلق على نفسه بصيرة من يريد ان يعيش سعيدا وومتنا لكل شيء عليه ان يمتلك الرضا وليس البحث عن الكمال في هذه الحياة عليك ان تدرك تماماً انه لا يوجد حياة كاملة لاي شخص ولكن هناك من يملك الرضا وكانه يملك كل شيء قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : إن عظم الجزاء مع عظم البلاء، وإنّ الله إذا أحب قوما ابتلاهم، فمن رضي فله الرضا، ومن سخط فله السخط.

إن معضلة الإنسان الحقيقية في هذه الحياة هو سعيه للكمال والركض وراء الكمال ، بحثه عن صديق كامل وعن عمل كامل وعن حياة كاملة وعن زوجة وأبناء كاملين وعن منزل كامل ويتكبد خسائر نفسية تستنزف منه بسبب بحثه عن الكمال ولا يدرك ان الرضا هو طوق النجاة الذي يستبصر الحياة من خلاله وأن الرضا هو بمثابة خيط يخيّط ما ينقص بنا، الرضا بما تملكه يجعل من الإنسان ممتن لحياته مهما كان بها نقص شديد ، هناك من لديه كل شيء يتمناه الإنسان ولكن شيء واحد ينقصه ويرى الحياة بنظرة سوداء

## أصعب ما يمر به الإنسان

“فاطمة عمران أنصاف

التي ستروها في يوم ما ولشخص ما، لذلك كون قوي ولا تتأثر حتى من أقرب الناس لك، كون سند لنفسك، ولا تكرر أخطاء الماضي، فالمستقبل بانتظار بصماتك التي لن تزول، أنت مهم ورسالتك في هذه الحياة ضرورية، وإنجازاتك ستكتب، حكايتك ستروى، كونا واثقا من ذلك، أنسى تلك الظروف السيئة، وتلك الغيمة السوداء، وتلك الدموع التي لا تهدأ، وذلك الخوف، فكل ما مررت به سيصنع منك إنسانا قويا وأفضل من السابق، وتذكر قد تبدأ الحكاية حينما تظن أنها انتهت.

هو أن يعيش في بيئة تعمل على تحطيمه، وأن يكسر من أقرب الناس إليه، أن يعيش الصراع النفسي بصمت شديد، أن يقول غير ما يشعر به، هنا سيموت ببطيء شديد، هنا سيتجرد من هذه الحياة، ويصبح جسدا بلا روح، هنالك فرق بين من أن تحاربك أسرتك وبين الغريب، الغريب متوقع منه كل شيء، أما الأسرة هي البيت الأول لك وهي المنشأ الأساسي لك، هنا ستتأثر في كل كلمة وكل نظرة، وهنا ستكون المواجهة أصعب بكثير، ولكن عليك أن تعلم، كل ما سيحصل لك في هذه الحياة، هو من ضمن حكايتك

## الحادية عشرة مساء!

“ريهام المالكي

أجد في عينيك اجمل ابتسامة واه من  
جمال حبك يا سيدي لكم خيّل لي انني  
خلف كل كلمة أبادر بالإجابة بأحبك جداً  
ياحلم الحقيقة وياحبيب البعد  
ياالذيد النظر وجميل الكلمات  
ياتناقضي ويااستوائي يامكملي ويامجملي  
ياحنون القساوة وياقريب البعد  
ياداكن البياض ويا طويل القصر  
ياعازف على أوتار قلبي.

أنا الآن أعوم في بحار ومجرات بعيد عن غيرك  
ياااااااه كيف لنبرة صوت تحمل لي الكم  
الهائل من المشاعر كيف باستطاعتها جلب  
حب هائل ظننته تلاشي ، اصبحت لا أستطيع  
إبعادك عن عيون قلبي ، حين اغفى وحين  
ابقى ساهرة وحبك ساهر في عيون قلبي ،  
اما الآن اصبحت عيناى ضاحكة ووجهي  
مشرق الآن بإمكانى احتساء قهوتي المرة  
والتلذذ بحلاوتها المخبأة في صوتك إنني

## ثم لا عشق إلا لك!

“إلهام ناصر

حروفي، لأجلك عدت كطفلةٍ صغيرة، ظفرت سواد  
شعري و انتظرت شمس أيامنا على عتاب القدر.  
دعني أحبك أكثر من هذا لأتخلص من ضجيج أيامي  
لكي أتحرر من أوهامي، دعني أنام بجوف كفيك  
قليلاً لأشعر بالدفئ بعيداً عن صقيع ثرثرة البشر.  
و ختاماً لن أجعل من كلامي مقالاً واسعاً و  
إنما شعوراً رقيقاً يلامس قلبك و تشعر به،  
اعلم بأنني سأحبك دائماً و سأكتب لك حتى  
تذهب روحي لمالكها، إلى ذلك الزمان سأكون  
الطمأنينة التي لن تتخلى عنك لحظةً واحدة  
، يا من بوصلك تأكدت أن قدرتي هو الأجمل،  
يا سر رقصات قلبي و سر سعادة أيامي، مجدداً  
ها قد نال الشوق مني، ثم لا عشق إلا لك.

بعد طول انقطاع ها قد عدت لأفرغ ما في  
قلبي مجدداً على الورق، لأرسل لك مشاعري  
لعلها تحيا داخل قلبك مجدداً، ها قد مرت  
سنةً أيضاً ولم نذق طعم الراحة إلى الآن.  
ضمني إليك و أرحني على صدرك، دع عواصف  
سنييني تُمحي على نغمات خريير قلبك، دع  
الرياح التي تلامس جسدي أنفاسك، فهل  
أطمئن لبعض الوقت في عينيك؟ وأمليء رثتي  
من رائحتك لأتنفسك قليلاً و أعالج اختناقي.  
لأجلك خُلق في أيسر صدري نبضٌ مختلف جعلني  
طريحة صوتك وهمساتك، لأجلك بزغ الفجر و أنا  
أرسم البسمة مع نفسي و أستشعر ملامحك في راحة  
يدي، لأجلك عطّلت قوانيبي وبدّلت أقوالي و نسيت

# العلاج بالفن !

“ منى أحمد ”

الأخيرة

لذلك يلجأ إليه الكثير من المعالجين النفسيين لفهم أعمق لأفكار و مشاعر العميل ولتسهيل عملية العلاج والشفاء. والجميل أيضًا أن هذا العلاج قد يكون ذاتيًا للتعامل مع أعراض الإجهاد والحزن والخمول، وتساعد في التعبير عن الذات وتشعر الفرد بالسعادة والمتعة. وتطور جوانب كثيرة في حياة الشخص. خصوصًا بوجود أشكال الفنون المختلفة كالغناء والموسيقى والرقص والكتابة والخطابة أيضًا! ولا أخفيكم الفترة الأخيرة وجدت متنفسي وعلاجي في الخطابة والشعور الرائع الذي يغمري بعد حضوري لهذه النوادي و رؤية الشغف والروعة الذي يحيط بهؤلاء الأشخاص و بهذا العالم، كفيل أن يشعرني بالتحسن. أدعوكم لتعزيز صحتكم النفسية دومًا بكل الطرق المتاحة لديكم، ومنها أن تجربوا العلاج بالفن!

تجاذبت أطراف الحديث أنا وشخص عزيز جدًا في أثناء حضورنا لمعرض فني به العديد من اللوحات والأعمال الفنية ذات المواضيع المختلفة، وفي أثناء حديثنا عن الفن و الفنانين، سألني، ما رأيك في العلاج بالفن؟ ولماذا لا تكتبين تجربتك بخصوص هذا الموضوع بما أنك متذوقة وزائره لأماكن الفنون؟ ففكرت مليًا وحقًا أنه جانب جميل من جوانب الفن والتعبير من خلال هذا الفن! و قد أعزي ذلك من خلال تجربتي الشخصية البسيطة جدًا في هذا المجال وهو مجال الرسم، حيث أنني كنت أمر بفترة حزن و اكتئاب استمر بحدود الشهر! و أثر ذلك علي من خلال رغبتني في ممارسة الرياضة و الأكل أو مقابلة الأشخاص وصولاً إلى النوم، ثم اخترت وعزمت أن أرسم! أمامي لوحة بيضاء و ألوان مختلفة و أنا! هدوء ومشاعر أفرغها في اللوحة وراحة وتنفيس عميق وحرية، حينها شعرت بالتحسن حقًا! غمري السكون والرضا وكان ذلك مصدر تنفيس عميق. فالعلاج بالفن طريقة علاج نفسية حقيقية، تجعل الفن في ذاته كعلاج، ويكون وسيلة أساسية للتواصل بين المعالج والعميل، حيث يتم من خلالها تشخيص الكثير من المشاكل النفسية والعاطفية والسلوكية،

