

■ اعتقال موظفين في "غوغل" احتجوا على عقود مع دولة الاحتلال



## اقرأ في العدد 91 من صحيفة إنسان:

قناع بلون السماء

بقلم: شريفة زرزور 5

حين تشرق الشمس

بقلم: مريم الشكيلي 4

نمو المشاعر طريق للسعادة

بقلم: مصطفى طه باشا 3

الأمومة وأشياء أخرى

بقلم: آية السيابي 11

شهر التوعية بطيف التوحد

بقلم: فاطمة الصرايرة 7

كيف تحسن صحتك النفسية

بقلم: منى أحمد 6

والعديد من المواضيع المفيدة والقيّمة

المدير العام ورئيس التحرير : أ. مصطفى طه باشا

**كُتَاب السعودية**

أ. منى أحمد  
أ. نعيمة محمد  
أ. وجنات ولي  
أ. فاطمة الوادعي  
أ. سلوى بن حريز المري

أ. منيفة بنت عوض  
أ. هدى المطيري  
أ. صباح صالح أحمد  
أ. هيفاء محمد  
أ. رحاب الحمزي

أ. سمر عبد الله  
أ. إيمان الجصاص  
أ. هاجر آل مشحم  
أ. ريهام المالكي

**كُتَاب سورية**

د. ريم سليمان الخش  
أ. لبنى قطاش  
أ. إلهام ناصر

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

أ. شريفة زرزور  
أ. مزنة باكيرو

**كُتَاب العراق**

أ. عذراء أمين - أ. بدور رسول - أ. خلود الحسنوي - أ. آية أحمد  
أ. زهراء طارق حميد - أ. فاطمة عمران إنصاف - أ. سكينه الطائي - أ. فاطمة حسين

**كُتَاب الأردن**

أ. فرح الشناوي - أ. فاطمة الصرايرة

**كُتَاب ليبيا**

أ. زينب بادي

**كُتَاب سلطنة عمان**

أ. آية السيبي - أ. مريم الشكيلية

**كُتَاب فلسطين**

أ. ختام عبد الحميد

**كُتَاب اليمن**

أ. ليلى محمد - أ. برار المهدي - أ. مروة الوافي

**كُتَاب لبنان**

أ. صفاء هاشم

**كُتَاب الإمارات**

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

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

**كُتَاب الجزائر**

أ. منار بوحلوفة

أ. العجال ماريّا

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

# مُؤامِشاعِر طَريقَ للسَّعادَة

“ مصطفي طه باشا ”

يحافظ على استقرار مشاعره وحياته، فالمحافظة على المشاعر أمر مهم جدًا لراحة النفس والجسد، فاستقرار المشاعر عامل أساسي في تجديد الطاقة، ومحاربة السقم والملل، ومن الضروري عدم مقارنة النفس بالآخرين، فالمقارنة تدفع الفرد إلى التقليل من قدراته وإنجازاته الذاتية التي يمتلكها، مما قد يقوده إلى الشعور بالإحباط والفشل، ولا ننس الضغوط التي تقع على عاتقنا بالإضافة لسيطرت وسائل التواصل الاجتماعي، وانعدام الخصوصية، جعلتنا أكثر قلقًا على حياتنا وعلى مكانتنا في المجتمع هذه الأيام، وهذا أدى لانخفاض الاستقرار العاطفي والنفسي بشكل كبير، لذا يجب التذكير بأهمية الحفاظ على السلامة النفسية والمشاعر، فهي جزء مهم من الإنسان، مثلها مثل الجسد، بحاجة لعناية واهتمام، فهل أنت ممن يهتم بمشاعره أو ممن يعيش الحياة لمجرد العيش، بدون تأثر أو مبالاة بالمشاعر الداخلية؟

لم نتخيّل في يوم من الأيام، أن نفاضل على حساب سلامنا الداخلي واستقرارنا النفسي، بالالتفات والاهتمام بسفاسف الأمور الظاهرية، فالأصل اللبّ بكل ما يحوي من أساسيات لا يمكن الاستغناء عنه، ويأتي الهيكل أو الغطاء درع حماية للأصل، ورغم كل الصدمات والتعقيدات، يبقى المحافظة على استقرار عالمنا الداخلي المليء بالمشاعر والاحاسيس، أهم غاية للإنسان كي يستمر بالحياة. لم يعد الاستقرار الداخلي همّ الإنسان وغايته، أصبح آخر اهتماماته وصبّ جُلّ تركيزه على الماديات، فتدهورت صحة الإنسان من الداخل، وبات أغلب البشر مرضى وأصابهم السقم رغم صحتهم الجسدية، وبالحدّث عن الاستقرار الداخلي والنفسي، فالمشاعر لها حصّة الأسد، فهي تأتي وتذهب وتنمو وتندثر مثلها مثل باقي الأشياء، فهي شيء يمكن أن يتجدد ويمكن أن يموت بحسب المواقف وحسب الأشخاص الذين نتعامل معهم، إما أن تكبر وتنمو مشاعرنا أو تتبدد رويدًا رويدًا، ونصبح مجرد أشباح بلا أرواح أو حياة. الاهتمام بالمشاعر طريق للسعادة والطمأنينة، فمن يبحث عن الراحة النفسية، يجب أن يهتم بمشاعره ويحاول المحافظة على هدوئه النفسي، ويتعد عن الانفعال كي لا يشعر بمشاعر سلبية تعكر صفو سعادته وراحته، لذلك يجب على الإنسان أن ينتقي أقرانه وعلاقاته بعناية، كي



## حين تشرق الشمس!

“ مريم الشكيليه

كنت تسألني متى أقطع صيامي الكتابي وأخرج من معتكفي الحبري...؟ الآن حربي يتمدد قليلاً كفراشة تخرج للحياة من شرنقتها... عندما كنت تكتب لي تقول في آخر السطر... إنك تعيد قراءة امرأة المطر في كل مرة لمحاولة منك لنتشالي من مستنقع الضجر واستحضار حربي على قارعة الورق... بهذه الأسطر التي تتدلى منها عناقيد حرف أخبرك إنني أشرع لكتابة نص يعيدني إلى ضجيج الحياة مرة أخرى..

أتساءل ذات نهار عندما لمحت ورقة برتقال تتدحرج باتجاه بركة حبر على الجانب الآخر من كومة الكتب المركونة على الطاولة... أتساءل لماذا نحتاج إلى الإمساك بحفنة من الخيال حتى ننثرها على سفح كتاباتنا لنأتي بتلك الملامح العالقة داخلنا... في هذه الصباحات التي تصنع من خيوط الشمس بدايات لفصل الحرائق... فصل رائحة الخبز والمطر والأبجديات المزهرة... بعد الركود الحربي الذي نخر في كتاباتي الشتوية والقحط الذي غزى مفرداتي في فصل البكاء...

## فرحة المسلمين

“ منيفة بنت عوض

لتكتمل فرحتك والاستمتاع بلبس الجديد تجاهل ولا تدقق واعطي كل واحد نفس مايقدم لك افعل المعروف واذا رده ارفع مقامه واذا العكس يظل موجود لكن مكانته لم تتغير فقط بدون مبالغه ورسم تخيلات تصدمك في واقعك فالحياة تظهر لك من يستحق ومن لا يستحقك تبسم للحياة وانهض من سبات فالعيد فرحه تزرع بالقلوب أنت من يزرعها فلا تبخل عن نفسك انهض وافرح .

للعيد فرحه تكتمل بالعيدية البس الجديد وعايد الجيران واعزم هذا وهذا والكل مبتسم والقلب مليان بالفرح والبهجه كذا كنا والآن الكل يتكشخ ويعايد نفس الاشخاص محددين قلّت معرفه ويعزف الطبل بالأذن من نيمه وحسد وازدادت العصبية هذا سوا كذا وهذا تكلم كذا ليش نسمع ليش نتأثر ليش تغيرنا والسؤال من معك الآن ؟



# شكراً رواية قناع بلون السماء

“ شريفة زرزور

عربي و يا أيقونة شرقية تضرب أروع الأمثال في الرفعة و الشموخ ، يا من ندت أناملك الصامدة عن تحف أدبية خالدة تملك أسمى معنى لكفاح شعبك و أصدق تصور لمعاناته و و ترمم شتاته المضي و تؤكد هويته العربية و تصر على مبدأ الوحدة و العودة و كل مفهوم للهوية و العروبة جمعها يراعك الثري و نثرها بحرية على سطور رواية جذلي فانسابت رقراقة على شفاه قرائك و انهمرت بردا و سلاماً على قلوبهم لتنعش فيها نبض كلمات كادت أن تفقد بريقها و تطفأ جذوتها مثل حب الوطن و التمسك بالقضية و حق العودة و الإصرار على الوحدة و تأكيد الهوية ، أقوال نتغنى بها و شعارات نرددها ، نادي ، نبتهل إلى الله كل فجر لتحقيقها ، سأكتفي هنا بأن أشدّ على أياذك و نبارك أناملكم أيها الروائي الأسير ، و أدعو ربي العلي القدير العظيم أن يفك أسرك لتنتلق كلماتك حرة ترفرف و تشدو كعصافير سلام في سماء الوطن الحبيب و فوق المسجد الأقصى المحرر و قبة الصخرى المقدسة ، فيا رب بارك هذه الأسير و احفظ أناملاً تتدفق عطاء و قلوباً صامدة و سيراً فلسطينية عطرة.

ليست مجرد كلمات متناغمة اصطفت لتكون عنواناً لرواية ، إنها عصارة ألم و وجع طاغ لاح من خلف القضبان بل هي تعبير مبالغ فيه عن همّ فلسطيني ثقيل بوزن جبل حُمَل في الفكر و أرهق التفكير و حُمَل على الرأس و بين الأكتاف و على الظهر حتى أجهده ، همّ قابع داخل المآقي منهمرٌ مع الدموع دماً محمولٌ خمس و سبعون عاماً مرافق للفلسطيني رفقةً غثة في الدرب إلى بياراته يسقي به سماً أشجار الزيتون و نبتة الريحان و يجره ببغض مكرهاً طفله إلى مدرسته و مستوطن بغلثة بين مقاعد دراسته و مستقر كتمثال مفزعٍ منصوباً في عقر داره و غرفة نومه ، هو كابوس يؤرق غفوته و يسكب نفسه علقماً في وعاء طعامه و لقمة عيشه و على سفرة أكله ، همّ أثقل كاهله يحاول جاهداً أن يتحرر منه و يتخلص من أعبائه يلقي عن عاتقه ثقله الغليظ الذي أنقض ظهره و رفع ذكره بين شعوب الشرق و الغرب. باسم يا أسيراً رفيع المستوى أيها الفلسطيني الأبّي عالي الشأن ، يا مثلاً أعلى و يا راية عز و فخر لكل

## لحظات الذكريات

“ هيفاء محمد

فهي تغذي أرواحنا ونعيشها بها ونشعر بطعمها . فلحظات الذكريات توجد أبتسامه منزوعه من الأعماق .. الذكريات سلسله صلبه مابين الماضي والحاضر لا نستطيع أن ننساها أو أن نتخطاها أبدا ، سيبقى هناك خيط ما يرجعنا دوما للماضي مهما كانت بشاعته في مخيلتنا .. ولكنه لا يخلو أبداً من الحياة الجميله الناضجة.

الذكريات محطة لانستطيع أن نتجاوزها في جميع مراحل عمرنا ، فنحن أحياناً نعيشها من ذكرى إلى ذكرى حتى يتوقف بنا التفكير وتبدأ مرحله التأمل ونسبح في ملكوت ذلك العالم . نحاول أن نستدرج عواطفنا لكي نحفظ بها . لعلها تغذي أرواحنا بتلك اللحظات التي ونغادر محطتنا ونحن نللم معلق بأذهاننا من ذكريات جميله وبعضها المؤلم.

## كيف تحسّن من صحتك النفسية؟

“ منى أحمد ”

وممارسة التنفس بشكل دوري، وهنا أقصد تمارين التنفس أو التأمل بالتنفس، ولو بحثت ستجد طرق كثيرة تساعدك على الالتزام بهذه التمارين، وستجد الفرق واضح وجلي من خلال الهدوء والسكينة التي سيتبعها ذلك في تفاصيل يومك! أيضاً التواصل مع الطبيعة إن استطعت الخروج للمناطق الخضراء المفتوحة أو لشاطئ البحر للحصول على السلام وشحن الطاقة، فالتواصل مع الطبيعة بشكل دوري خطوة مهمة للوصول للصحة النفسية. و من الحلول التي أكتشفتها مؤخراً بالتجربة التنفس بالقلم! و أقصد هنا الكتابة والتدوين بشكل يومي لكل مشاعرك وأفكارك وأهدافك، ف بجانب تحرير مشاعرك والتخلص من الضغوطات، أيضاً الكتابة تساعدك لتحقيق وإنجاز أهدافك! و الجدير بالذكر اهتمامك بالجانب الروحاني من خلال الالتزام بواجباتك الدينية والارتباط بالله عز وجل في كل الاوقات، و تقديم العون لمن يحتاج رغبة في الأجر كالتطوع والصدقات أخيراً لا يسعني سوى ذكر أهمية التخلص من العلاقات السامة والاشخاص المؤذيين نفسياً والمتدمرين، و وضع الحدود لسلامك النفسي، ومقابل ذلك أحط نفسك بالاشخاص الإيجابيين ليمثلوا حياتك بالحب والدعم فتصل للصحة النفسية والعقلية والجسدية.

لا يخفى علينا تزايد الوعي والاهتمام مؤخراً بمفهوم الصحة النفسية عالمياً ومحلياً، حيث أن الصحة النفسية من الأسس المهمة لاكتمال صحة الفرد والمجتمع بشكل عام وقد ذكرت ذلك بتوسع في مقال «في مستقبل الصحة النفسية»، ولكن بعد معرفتنا بأهميتها وضرورة تحقيق ذلك لنسلط الضوء على جانب آخر وهو كيف نصل للصحة النفسية؟ الأکید أن الوصول للصحة النفسية يحتاج إلى عمل مستمر واهتمام متوالي من الشخص وذلك من خلال تحسين جودة حياته، وأن يحقق التوازن حتى يعيش بسعادة ورضا أكبر فمن أهم خطوات تحسين جودة الحياة الإهتمام بالغذاء الصحي وشرب الماء وممارسة النشاط الرياضي بشكل يومي والنوم الجيد، يتبع ذلك الرعاية الذاتية من خلال تخفيف الضغوطات في حياة الشخص اليومية، والرعاية الذاتية حقيقة ليست أنانية بل هي ضرورة واجبة على الفرد وذلك بأن يجعل نفسه في قائمة الأولويات للوصول للصحة والسعادة والاستقرار. ومن أشكال الرعاية الذاتية عيش اللحظة، من خلال التركيز على مهامك والبعد عن التشّيت الذي يحصل من خلال التكنولوجيا ومواقع التواصل الاجتماعي خصوصاً في بداية يومك،

## شهر التوعية باضطراب طيف التوحد

“ فاطمة الصرايرة ”

والتشوهات المعرفية التي تتأثر بها الام وهل تخطت الصدمة ام لم تتخطى. اي ام تقول كان لدي انكار ذلك الطبيعي يا عزيزتي الام الملهمة لان الانكار ان لم يولد معناه انه داخلي وكما نسمع احيانا ان الحرارة الداخلية أخطر من الحرارة الخارجية التي نستشعرها ونقيسها وما جعلني أتأكد أن دراسات علمية متعددة أثبتت مدى تأثير الصحة النفسية للامهات ان لم يتلقوا الدعم والاستبصار النفسي فلنجعل مساحة مخصصة للامهات كون الأم الأخصائي الحقيقي لطفلها قادرة على قياس سلوكه الظاهري والباطني الخفي والحقيقي اكثر من إي إخصائي يحمل شهادات ورخص دولية.

أبريل هو شهر التوعية باضطراب طيف التوحد وهذا الشهر الازرق من الشهور التي تتكاثف بها امهات اطفال التوحد والتوعية من مختلف الأخصائيين ان كانوا من تخصص علم النفس التربية الخاصة والسلوك والطب النفسي والعصبي وتبدأ النشرات بأهمية التدخل المبكر المراهقه والبلوغ والبحوث العلمية الجديدة عن اضطراب طيف التوحد لكن ما ينقص التوعية اين الاستبصار بالصحة النفسية للامهات من ذو اضطراب التوحد هل لكم أن تدركوا مدى تأثير ذلك على الحالة النفسية والانفعاليه

## دمتي بخير!

“ إلهام ناصر ”

أشواقي ودموعي العالقة في حلقي كالشوك، لتأخذني الغيوم إليك لأرى نور وجهك مجدداً و أتحسس ما أهمك من على كفي يديك المتعبتين، لأمسح الغبار عن سريري المجاور لك وأحظى بليلة بقربك مجدداً أتأمل بها صفاء قلبك و براءة وجهك، لأهتف في أذنك خلال نومك على أنك مثلي الأعلى دوماً، و أني تعلمت منك أن الزهور لا تثمر إلا بعد شتاءٍ قاسي. شكراً لأنني بقربك أنسى معنى الحزن والقلق، شكراً للفرح الكثير الذي لطالما كنت أنتِ السبب فيه دائماً و أعتذر عن كل زلةٍ أحزنتكِ بها يوماً. وختاماً يا عزيزتي ليحفظ الله قلبك وابتسامتك فأني والله أحب أن أراكِ بخيرٍ دائماً يا كل الخير.

في هذا اليوم ولدت فرحة عمري و صديقتي وأختي. يبدأ عامٌ جديد مليءٌ بك، مليءٌ بضحكاتك، بهلامحك الهادئة، بانتصاراتك العظيمة و نجاحك المزهر. كل عامٍ أنتِ بخير، ولا أعني بها الكلام المعتاد وإنما المعنى اللطيف بها، أن لا تموت الشجاعة بداخلك إن واجهت يوماً عصيباً، وأن لا تكسر المصاعب ظهرك، أن تدوم سعادتك طوال عمرك، أن تكون على يقين بأنك سندي الداعم على الدوام، وأن لا يسرق الظلام من نور وجهك بريقاً وأن لا يجرح قلبك حقد الآخرين. هذا ما أعنيه في كل مرةٍ أقول لك فيها «كل عامٍ أنتِ بخير».

# أين الضمير؟

“ لبنى قطاش ”

من مكر خبيث؛ سيكون باب هناة لمن يعلوه!! ولا حتى الحسنّة المبتغاة يُصاحبها الرّياء، لا أظنّها تجلب الرضا والسكينة لمن فعلها!! الشاهد في الأمر أنّ الكثير يفضلونه كأسلوبٍ تعامليٍّ مع الآخرين لا يبتغون غيره. «قانونهم الرابع هو مصلحتي فوق كل شيء». انظر إليهم، كم يتقنون دور الملائكة، بل إنهم من هول ما يجدون أخلاقهم، نورهم يكاد يطغى على أي نور!! ولكن عندما تجابههم الحياة، تتبدل الأدوار وتتغير الألقعة، لتكتمل مسرحية المهزلة. أتساءل؛ كيف ينظر المنافق إلى نفسه؟ أير نفسه راجحاً بخسارة أخلاقه؟! أعلم أننا بشرٌ خطّأون، كلٌّ منّا له عيوبه و نواقصه .. لكنني أجزم متأكدةً، أنّ فطرتنا التي جبلنا عليها لا تتلائم إلا مع مفاهيم الصدق والعدل، والنزاهة والمنافسة الشريفة، والاطراء -بلا رياء- فيما بيننا، على صعيد علاقاتنا في تعاملاتنا مع الناس. ماذا حلّ بنا لننسفها بهذا الشكل المُعيب، أو بالأحرى ماذا حلّ بالضمير بادئ البدء؟!

لا أراني إلا شديدة الاستغراب خائفة .. زمننا غريبٌ أم نحن الغرباء فيه؟! حالنا حال مُودع طيوف البشر المُنصفة، مُرحب بالأنانية الخالصة! ماذا دهانا نحن البشر يعترينا سوس النفاق، ينخر أساليب حياة البعض؟! مرضٌ خطيرٌ يهدد التكوين المجتمعي بعلاقاته. يتربص بمعايير الثقة بين الناس ليئدها، ويقطع جسور الود. هذا التذبذب والتلون المزعج في سبيل أن يحصل المنافق منه على غياته. يمدح هذا، ويثني على ذاك بلا أي داعٍ يُذكر. تراه ينزع قناعاً ليرتدي آخر .. يغيّر مبادئه و قناعاته خلال زمن الحديث الدائر، ليُري الآخر منه ما يُرضيه؛ في سبيل أن يحقق مُبتغاه! من الجيد أن يسع الإنسان لتحقيق مصالحه و يصنع مجداً، ولكن أسلوب تحقيق ذلك ركنٌ أساسيٌّ من أركان المجد أو الغاية. لا أعتقد أنّ مالاً جُمع بالكذب والسرقة، يجلب سعادةً نقيّة لصاحبه!! ولا منصباً أتى بالرشوة والمجاملة، صعد إليه على سُلّم

## لذة لقاء الأحبة!

“ وجنات صالح ولي ”

بشوق يتوقد دون توقف، تشتاق فيه لعناق طويل يبدد وحشة الأيام التي لم تعيشها معه و متعة أحاديث مخبئة لم تبح بها لأي شخص آخر ربما أنك لم تجد من يستمع إليك بقلبه قبل أذنه من يشعر بك دون أن تتحدث ولحين تلك اللحظة التي تبدد تلك الوحشة تدرك بأن الغربة بين الأشخاص ليست في البعد بل في داخلك وماتشعر به بعد لقاءك هو ماتسيطر عليه مشاعرك وقد يكون عقلك وحين أنتهاء اللقاء يفيد ترتيب الإبجديات الحقيقية ولاتدري ماذا يحصل بعد لقاء الأحبة هل سيكون هناك إستمرار أم بعد كل لقاء يكتب فراق ويبقى السؤال هل جربت تلك اللذة.

هل جربت يوم لذة شعور لقاء الأحبة بعد البعد ومرارة الهجر والحرمان والفراق بعد عودتهم من جديد، ومن زمان مضى لاتدري ماذا فعل فيهم وكيف عبث بمشاعرهم؟ وهل وجهت لنفسك سؤال هل مازالو كما تركتهم أم عبثت الأيام والسنين بعواطفهم وتغيرت؟ أم كان مجرد فراق للأجساد وظل ذلك القلب يخفق بحب ومستعمراً ومتملك لذلك الحب، أكاد أجزم بأنه من أجمل اللقاءات على وجه الأرض تلك التي تحدث لو على محض الصدفة أو بترتيب موعده. وترا نفسك تستعد للقاء روعي يجدد ويبدد حزن الأيام القديمة وترتب كل ما يجول في خاطرك وداخل محاجر عقلك



# ليس صُداًع إنه شوق

“ سمر عبد الله ”

حارتك التي استولت على شوارع حينا بالذكريات ،  
منزلك الأبيض والعربية القديمة التي تقف امامها ،  
وطفلاً وآخر يلعبون أمام عيني  
لم تكون انت هنا ، أنظر الى الزواية  
التي كنت تقف عندها تنتظر مجيئ  
، المأ وحسرة كانت يعبرُ على انفاصي  
ياليتك هنا واهديك قلبي و  
تهديني لمسة دافئة ، تُزهر ملامحي  
شعرت حينها انني يجب أن  
اتناول حبة مسكن لهذا الخيال  
ليس صُداًع أنه شوق ..

أغلق هاتفني عندما يراودني الشعور  
ذاته ، أهرب من بينهم أبحث عن  
شيء ، أفتشُ في طرقات الليل عليّ أجد  
سماء قريبة مني، تقول ليّ كان هنا الآن  
آه كم اتعبني الذهاب الى تلك المنطقة  
التي كان يسكنُ بها ، كأن هناك شيء  
ما ... عالقُ في رأسي عندما أتذكرك  
عزمت من أمري وقلت ليّ يجب أن أنساك  
وخرجت ابحث عنك ولم  
أتمالك نفسي ، لبست الصمت ،  
وكسوتُ قلبي الصمت ، وخرجت الى نفسي ، الى

## أواخر الصدف!

“ بدور رسول ”

الممل قديماً بالوان صوتك الزهرية  
وتبسط راحتها لتحضنك كالعصفور  
التائه في عالم ملأته الوحشية فتاة تؤنس  
قلبها المرتاب ببريق عينيك البنية كل ما  
يحدث يدعوني لكتابة لوحات بصرية  
لكن لا حيلة لمن رمى نفسه بزنانة أعين  
تجعلني كالأبهي المخمور ليست عادية  
أما تعلم كلما قصر عقلي بصره أجدك تبصره  
كعدساتي الطبية مهددة أنا مبعثرة كالقش  
كنت بحوزة رياح رعديّة فتعيدني إلى سكينتي  
قائلاً دعيني اقص عليك نكتة من اخرها  
واری صقيع شفاهك ياوردتي واميرتي الشقية.

ربما البعض يرى أنني كاتبة ذات الخمسة  
وعشرين عاماً فتاة يملؤها الغرور والبعض  
يرى أنني «نقش سومري لن ينسى»  
جميعهم يرون بجمال كل حرف في كل نص  
إلا هو قال لحروفي دعينا وشأننا للحظة  
منذ ذلك الحين كل ما اكتبه تمحه نظرة  
منه وتعيده ابتسامه ثم يمحوه العناق  
منذ تلك الصدفة وحتى تلك النكتة خلقت  
فتاة تحب الضوضاء والهدوء والألوان الرمادية  
تملاً دفتر مفكراتها بأشياءك المهمة  
ومفرداتك الغريبة فتاة تلون صباحها

## إلى ذلك الحبيب

“ زينب بادى

آن تُفارقني، آنآ مدلتك جميلة حبيبتك غالية  
آنآ الذي يقال عنك من عطايا الرب،  
آنآ مسندي وُسندي وَاكّاي آنآ نور  
فُ ظلمة حياتي آنآ بلسم لجروحي آنآ  
حظي ونصبي من دنيا «» آنآ منى والمرآد  
ليتك لا تُفارقني آبدآ مالي لا آرا غيرك ! قلبي  
يشتاق اليك فُ كل دقيقة آسال رُحي مالذي  
فعلته بقلبي يا آسيرة قلبي كلما تي قليلة فُ  
وصفك آقول فُ نفسي دآمآ» لا معنى للحب  
من دونك يا جميع آعيآدي وَاجمال سيني  
وفُ نهاية آقول شعور جميل آذ كان  
آختيارك صحيح وآذ كانت تجربتك معه  
سيئة فُعظم آله آجر قلبك يا عزيزتي

من يرفض آحب؟؟ وُم يراك يتقبله بجميع  
عيوبة آنآ الذي آعدت آلي رُحي سرقنتي  
من حزني، آتدري ماآعدت لتلك طفلة  
المسكينة آعدت آلي نظري وجددت قلبي  
ورُحي كيف؟؟ لا آعشقتك وَاحبك !! وآرك  
بين عينآي آقول لرب وجود دآمآ عسى آن  
تكون ملجئ وُملاذي و نصبي وُحظي فُ هذه  
آلدنيا، لعلك تُصبح آجمال آنآ آرتي وآعزها  
، فيك مالآم آره فُ غيرك ما الذي فعلته بي  
آنآني فُخورة بك دآمآ آريد آن آره ذلك  
بريق جميل فُ عينيك دآمآ ابسآمتك  
جميلة تنسيني جميع مشاكلي وهمومي  
آنآ نعيم الذي لا آريد آن يفنى لا آريدك

## توقف وراقب!

“ عايدة منصور المري

الناس لا تقبل أن تصحح موقعهم  
بعد مضي وقت على ما اعتادوا عليه  
الناس تقبل بالتوقف حين يعتدون لأول مرة  
، ولكن حين يتعودون الاعتداء لا يتوقفون  
افعلها مرة واحدة افعلها للمرة الأولى  
وقل : لا لمن تجاوز حدودك  
والسؤال الآن: متى تم الاعتداء  
على حدودك؟ وهل اوقفتمهم؟

راقب واقعك وحدودك وقل: لا.  
لكل شخص يعتدي على حدودك  
الناس تجرب أول مرة الاعتداء وإذا  
لم تردعها تستمر في استباحة حدودك  
الناس تحترم من يقول : لا / ممنوع / غير مقبول /  
لا أسمح لك / لقد تجاوزت حدك / توقف عن  
ذلك الناس تعطي أكثر لمن يحترم نفسه  
الناس تميز صاحب الحدود الواضحة

# الأمومة وأشياء أخرى

“ آية السيّابي

قضايا إنسانية

واهنة حوله للإشارة إلى محيطه الخاص منافسا بذلك المحيطين حوله في أنفاق محطات القطارات الصاخبة ليل نهار. إنّ طفلي -الذي أصبح الآن في أسبوعه الثاني- يبكي! قيل لي أن بكاؤه لا يكون إلا لسببين.. إما أنه بحاجة إلى إستبدال غياره بغير جديد أو أنه جائع.. ولكنني في هذه اللحظة بالذات لا أملك القدرة على هذا المجهود! أنا منهكة تماما.. لم أبتعد عن سريري إلا بمقدار خطوات للذهاب إلى دورة المياه.. أنا مفرغة تماما من أي طاقة! حتى الأكل.. لا أرغب به ولا يرغب بي! فرائحته تنفّرني منه.. أنا أركن فقط إلى البكاء الصامت. لأن دموعي تسيل لوحدها دون إذن منّي.. حتى الحديث أشعر أنه طاقة فائضة أفقر إليها. هل هذا يعني أنني أصبتُ بأمومة في غير أوانها؟! أم هي في الأساس نزلت في غير مقامها! كنتُ أشعر بالعدميّة.. واللّاتماسك! وكأنني نثارا أمام رياح مزاجيّة لعوب! وأنا في دوران لا يشتهي السكون.. كيف لي أن أنزع عني ما لم يلق بي يوما! أنا أكره العبوس والالتفات بغير هدى! وأكره أن أكون يوما قطة وجلة، يندس صغارها تحتها طلبا للحماية والدفء. أكره أن يجرفني طوفان العمر وأنا في فوضى زحام تربيتي لطفلي بلا نجم ولا هداية. أكره أن تتسع دائرتي فأتضائل وتغترب فيّ أناي. ولا أن تضيق فأختنق بكل ما بي! أنا لا أعرفني! أتسرّب من ثقب غربتي! كيف وصلت إلى هنا وقد وضعتُ قدمي توا. لطالما كانت جدتي تكرر، أن لا يجب لمس المصحف الطاهر ولا قراءة السور لأنك نجسة! ولا يجب مصافحة زوجك الطاهر وإلا تدنّست طهارته.. وكانت تستشهد برواية -يبدو أن النسوة لاكتها كثيرا في ثثرات مجالسهنّ أمام النفساء- بأن الرسول صلى الله عليه وسلم كان يمد طرف عصاه لمصافحة امرأة نفساء حتى يتجنّب تدنيس طهارته! هل الله أيضا يبرأ مني ولا يحب سماعي وأنا في قمة إحتياجي له فترة النفاس؟! وهل تغزوني الشياطين الآن وأنا عاجزة عن ردعها بآيات الله لأنني نجسة؟! إذا فأين السبيل؟! هل يشعر الأب بجزء يسير من فوضى المشاعر هذه التي تعترني بعض الأمهات مثلي؟! إذا فخليق بالرجل الأب ألا ينادي عاليا بمساواة مكانته والمرأة الأم! اذ حتى في الدين الاسلامي الحنيف، يحثنا الرسول الأعظم بتقديس منزلة الأم بقوله: أمك ثم أمك ثم أمك ثم أمك ثم أمك. مؤمنين بأن المهمة التي تتفرد بها المرأة فقط هي الحفاظ على تناسل الجنس البشري.

يتوجّب على المرأة التي تسعى إلى المثالية باختلاف لونها ولغتها، أن تنفق الجزء الأكبر من شبابها في الحمل والإرضاع والرعاية لتكسب بذلك لقب أم بلا شائبة. ونشهد اليوم سخط بعض الرجال ومطالباتهم بتخصيص تاريخ يحتفى به بيوم للأب كما فعلت بعض الدول المتقدمة اليوم. أتساءل هنا، هل الأبوة والأمومة مركزان متساويان؟ وهل تتعادل الكفّتان بين الدورين؟ فلنقيس المسألتين بينهما الآن ونرى أي كفة منهما ترجح. وخلافا عن رحلة الأشهر التسعة.. أعتقد شخصا أن وجود طفل في العائلة لا يشكّل اختلاجا كبيرا في حياة الأب بالقدر الذي تثيره التغييرات الجوهرية في حياة الأم. سوف يواصل الأب يومياته على نفس الوتيرة وبالقدر المتماusk نفسه. وهذا هو السبب الذي يجعل أغلب الجهات الرسمية في العالم لا تمنح الأب إجازة أبوة Paternity leave بعد ولادة طفل له. بينما الأم، يثير هذا الكائن الذي يتمركز في كيس بطنها -متحدّين معا- حولها زوابع شتى! بدءا من تركيبها الجسدية واضطرابات الهرمون والتبعتات الجسمانية جراء انسلال طفل من ظلماتها، وانتهاء بالانشطار الكبير الذي يسببه وجود الطفل في وقتها الخاص. مهيمنا مسيطرا على كل لحظة معها وكل قرار لها. فضلا عن التذبذب في نومها فهو يتسلل أيضا فيما بينها وبين سريرتها ليثير الزوابع في سلامها الداخلي. الأمومة شعور تراكمي. في تصوري الشخصي، لا تُصاب الأم بشعور الأمومة دفعة واحدة في لحظة الولادة -كما كنتُ أتصوّر جهلا قبل أن ينتشر فيّ إكتئاب مابعد الولادة- ولكنها تمتلئ به عندما تُتقن لغة التخاطب بينها وبين صغيرها. بالنسبة لي، أصبت بهشاشة الشّعور. حتى أصبح دمعي حاضرا بلا دعوة واضحة! كيف لهذا الكائن الصغير أن يخلق في نفسي كل هذا التذبذب والاضطراب الذي لا يهدأ! بدا لي هذا وكأنني أخذتُ على حين غرة! وأصبح لزاما عليّ أن يرافقني هذا الكائن في أوقاتي جميعها! رفقة حقيقية على المستوى الواقعي. ورفقة مجازية على المستوى النفسي. ولأخبركم شيئا! أن تبحث عن خصوصيتك في مساحات وقتك التي تضيق كلما اتسعت بك الدائرة ماهو الا ترف عبثيّ فائض. يشبه تماما ما يفعله المشردّ او (الهومليس) بلغة سكّان كاليفورنيا (وهم كثر في هذه المدينة) الذي يحاول بناء حواجز

## هل أنا رواية؟

## تحية سلام

“سكينة الطائي

“عبد القادر زرنوخ

من فؤاد كوى بنار الهجر .. سلام من فؤاد مستهام  
سلام مني اليك حتى يفنى السلام سلام فية الشوق والغرام  
سلام يدل على الامن والأمان يبعث في داخلك الاطمئنان  
وينور دروبك بالفرقان وكُل رجائي ان لا تلامس  
الاحزان تلك العينان.. فدمت يا قرة عيني  
في افضل الاحوال.. وبات قلبك يتراقص  
الافراح ويسحق الاشجان وعيناك تتلئق  
كالمرجان وضياء وجهك يلهب كالنيران  
وجسدك يتمايل كالأفنان وسحر جمالك  
ينافس الارجوان يا من بحسنها تجذب  
الانظار وتخطف الاذهان فدمت يا سيدي بعز وأمان  
حصنتك بذكر الرحمان من كل سوء تصيبة الاعيان

## عاطفة القوي!

“ صباح صالح أحمد

يا ليتني أستطيع منح بوحي  
القليل من فؤتي!  
لا أعلم لما يُداهمني كل هذا الضعف  
حين أبوح! أيعقل ب أن الكاتب  
يتجرّد من لباس القوة  
حين يُّوح! أم أن عاطفة القوي،  
قويّة دائماً ياترى!

هل أنا حلم يراودني كذاتي الممزقة  
أم رواية تأخذني لأبجدية  
تنام الأحلام على دروبها ربما تاه الصمت بدواتي  
ربما حارت الأقلام بسؤال يراودني  
من أنا إذا تاهت السطور من أنا إذا تلوت العبور  
ربما التفاصيل حرة لكني مقيد خلف السطور  
وبت بذات لا أعلم ثناياها كذاكرة بلا حروف  
هل أنا رواية أرهقت السطور  
مقال ربما أرق وعي الحروف هل أنا جملة لا مفردات بها  
أم ضاع الوحي بالصدى فهل الصدى قصيدة ذاتية  
تحملني بلا وعي أبجدي تمسكني بلا قيد خرافي  
وعدت خارج السطور وكررت السؤال مرة ثانية  
هل أنا الذات بلا عنوان أم العنوان بلا ذات  
وتلوت قصيدي الضائعة من أنا كنت  
ومازلت أبحث عن ذاتي المعلقة  
بين الريح الجائر والدواة القائمة  
أفند الأوراق عن عبارة وطنية  
ربما أجد ذاتي عند الأبجدية وألمم شتات قصائدي  
لغربة قد تفوق الحروف القائمة  
فالذات ثكلى بأقلامها والوطن ينتظر  
كان ومازال الوطن عبارة نجهل تفاصيلها  
فالحب كالورق مزقته السنون بأمانينا  
الوطن رواية لا بل قداسة  
ربما الأيام دنست عنوانها وتاه الحب بالحرب  
وماعرفنا أن للأيام وحيا سيزورنا رغم المحن  
مابين الوعد وضبابية العبارة  
وجدت الكلمات خارج الميعاد  
ربما نسيت أنني بغياهب السطور  
ربما نسيت أنني من ذاكرة قاحلة أرقتها غربة الصور  
فالوطن كحبة القمح أمام المطر



## الصدفة

“ فاطمة عمران أنصاف

الصدفة مصطلح إلى الآن لم نعلم من اكتشفه، عن ماذا تتحدثون؟ فما تمر به يوميا جزء منها أقدار مكتوبة، والجزء الآخر حدثت بناء على رغبتنا، فما تصل إليه من نجاح وقوة وثبات بخيارك أنت إصرارك وإرادتك، أما القدر هو أن تصادف إنسان يغير مجرى حياتك، أو قد تذهب لمكان ما بالرغم عنك وتتغير حياتك في ذلك المكان، هذا هو القدر المكتب، هنالك فرق كبير بين القدر وبين خياراتك أنت، أما الصدفة فهي مجرد كلمة لا يختبئ خلفها غير الأكاذيب التي نحاول إقناع أنفسنا ومن حولنا بها، لذلك كن مؤمنا بالقدر الذي كتبه لك رب الكون وقل الحمد لله، أما رغبتك فأنت من يجب أن يعمل على تحقيقها هذه مهمتك أنت، وتذكر دوما ما زال هنالك متسعا من الوقت، المستقبل بانتظار بصماتك، فمن أراد استطاع هذا هو شعار الحياة والاستمرار.

## معاداة نور النفس!

“ مروة الوافي

تمّارت وتمّادت وتمّادت وتمّادت  
كيف النور يتمارى من سوادي  
كيف أتمّادي من اعتقادي كيف أتعادي مع اختلاسي  
كيف أنادي الروح من انتقائي  
أقاوم وأناوب وأنا حُفاة الأقدام في دجلائي  
أهيم وأغيم في سمائي مُهيب وعتيق في إماني  
أستريح وأبّيح في كلماتي تلاشت  
وتناشت اقداري وبات النور بجواري

## تحت الرماد.. نور

“ زهراء طارق حميد

أرواحنا تنتمي للنور وهذا الأصل الأمل ما هو إلا تطهير يعيدنا إلى أجمل نسخة وكل إنسان في الكون له حصته من الأمل بطريقة ما لكن من سينتشل ذاته وروحه من كل تلك الحُفر الموجودة أحيانا ألتجئُ الى صحيفة القدس العربي وأغوص عميقا في الأدب كأنه ملاذ آمن لذا لا يجب أن نترك حياتنا تضيع كالرياح.. ما اصدق العبارة التي تقول (الحياة قصيرة جدا، وأنت لن تكون شابا أكثر مما أنت عليه اليوم) قبل أن تكون هذه الرسائل للجميع فأنا أكتبها لي لأنني أهدرت الكثير من الوقت حقا على أشياء لا تستحق لذا أنا اليوم أحاول.

## النداء الاخير!

“ أبرار المهدي

كُلَّ مَرَّةٍ تُوشِكُ عَلَى السُّقُوطِ تَذْكُرُ أَنَّ الْحَيَاةَ عَابِرَةٌ بِحُلُوهَا وَمُرَّهَا ، يَسْرَهَا وَعُسْرَهَا وَأَنَّ الْحَيَاةَ لَا تَسْتَقِيمُ عَلَى وَتِيرَةٍ وَاحِدَةٍ ، الْيَوْمَ نَبِيٌّ عَلَى عِثْرَاتِنَا تَحْتَ وَسَادَتِنَا وَحِيدِينَ وَغَدًا نَضْحَكَ عَلَى تَخْطِيهَا أَمَامَ الْجَمِيعِ ، الْيَوْمَ نِيَأَسُ مِنْ عَدَمِ الْوُصُولِ إِلَى أَحْلَامِنَا وَغَدًا نَرْفَعُ قُبْعَةَ الْوُصُولِ ، هَكَذَا هِيَ الْحَيَاةُ لَا يُوجَدُ عُسْرٌ كَامِلًا وَلَا يُسْرٌ كَامِلًا نَتَخَبَّطُ بَيْنَ الْحُزْنِ وَالْفَرَحِ وَالْعُسْرِ وَالْيُسْرِ وَلَكِنْ عَلَيْكَ أَنْ تَتَذَكَّرَ دَائِمًا أَنْ تَسْرِقَ الْفَرِحَ وَإِنْ كَانَ مِنْ حُرْمِ إِبْرَةٍ وَأَنْ تَتَجَاهَلَ الْحُزْنَ وَإِنْ كَانَتْ كَالْجِبَالِ الرَّاسِيَةِ كُنَّ سَعِيدًا فَقَطْ فَالْحَيَاةُ فَانِيَةٌ .

فِي بَدَايَةِ الْأَمْرِ وَلِلْوَهْلَةِ الْأُولَى عِنْدَمَا تَسْمَعُ النِّدَاءَ الْأَخِيرَ لِإِقْلَاعِ الطَّائِرَةِ سَوْفَ تَرْكُضُ مُسْرِعًا نَحْوَ الْبُؤَابَةِ لِكَيْ لَا تَفُوتُكَ الطَّائِرَةُ ، وَتَنْدُبُ حَظَّكَ وَتَبْقَى تَعِيْسًا ، هَكَذَا الْحَيَاةُ أَيْضًا عِنْدَمَا تَتَأَخَّرُ فِي سَرَقَةِ سَعَادَتِكَ وَامْتِلَاكَكَ لِلرِّضَا سَوْفَ تَفُوتُكَ رِحْلَةَ الْحَيَاةِ وَتَبْقَى تَعِيْسًا تَنْدُبُ حَظَّكَ وَأَنْتَ تُشَاهِدُ الْجَمِيعَ مِنْ حَوْلِكَ سُعْدَاءَ رَاضُونَ بِمَا يَمْلِكُونَهُ حَتَّى لَوْ مَلَكَوْا أَشْيَاءَ زَهِيدَةً بِالنِّسْبَةِ لَكَ وَكَبِيرَةً بِالنِّسْبَةِ لَهُمْ ، السَّعَادَةُ قَرَارٌ وَلَيْسَ إِخْتِيَارٌ ، السَّعَادَةُ أَنْتَ مِنْ تَصْنَعَهَا وَتَمْلِكُهَا ، فِي

## لصوص الدين!

“ هاجر آل مشحم

ويركب من السيارات اغلاها، يرتدي صاحب (الفضيله) او رهما (الرديله) قناعين احدهم يعطف به على الفقير والقناع الاخر يأكل به من جيب ذات الفقير، يأخذ لنفسه ما جاد به الاخرون وما ارادته نفسه ويجود بالفتات والبقايا على المحتاج، بئس كل من سولت له نفسه ب استخدام الدين كحجة لسواد فعله فشبعت نفسه وجاع غيره واستهان بشرائع الله واحل لنفسه ما حرم الله عليه وتجاوز الحدود واقبل على الشبهات بدون رادع .

الزكاة واجبة على كل فرد صغيراً وكبيراً وعندما يدفع صاحب الزكاة ما عليه فيجب على المسؤول ايصالها لمستحقيها كما قال تعالى ( إِمَّا الصَّدَقَاتُ لِلْفُقَرَاءِ وَالْمَسَاكِينِ وَالْعَامِلِينَ عَلَيْهَا وَالْمُؤَلَّفَةِ قُلُوبُهُمْ وَفِي الرِّقَابِ وَالْغَارِمِينَ وَفِي سَبِيلِ اللَّهِ وَابْنِ السَّبِيلِ فَرِيضَةٌ مِّنَ اللَّهِ وَاللَّهُ عَلِيمٌ حَكِيمٌ )، ولكن اصبحنا نرى الان من يتناول على حق المسكين متوشحاً برداء الدين وتحت مسمى ( العاملين عليها) فترتفع ابنيته ويتضخم رصيده ويلبس من الثياب افخمها

## وميض الذاكرة

“ ريهام المالكي

يهتم بأنوثتي وجمالي وادق تفاصيلي رجلاً على علم بتاريخ مولدي وتاريخ حبه لي وتاريخ دخوله وتاريخ اول يوم تألفت به قلوبنا رجلاً احلم بنجمة ويأتي حاملاً لي قمراً وكواكب رجلاً أرادني بشرع الله ليس بمكان منعزل عن الأنظار رجلاً رأيته وهو يحاول من أجلي وكان هذا أحن مشهد رأيته رجلاً أشعر لوهلة بانه مخلوق لأجلي رجلاً يتحمل عنادي وإصراري ويمتص غضبي يبدأ يومي بأحبك وينتهي بأحبك رجلاً يؤمن بأنني سأكون امرأته شرعاً وحباً وقانوناً يحبني كيف ما اكون بطبيعتي رجلاً حين يحبني تغار جميع نساء الارض مني يحب شعري دون تصفيف او ظفائر يحب وجهي بريئاً دون مساحيق التجميل يحب القهوة والسماء والخييل والجنون لأجلي يحب السفر بين شراييني ويحب رائحتي يشمل من خمر انوثتي ، يرا ادق وابسط تفاصيلي ، يفتن بخصري وشعري المتناثر على كتفي ، يثني على طلاء أظافري وخلخال قدمي ، يموت قهراً وهزيمة ان رأى الدمع في عيني ، يرافقني الى مدينة الألعاب ويعيدني أعوام للوراء، يحتضن يدي ويجول العالم برفقتي ، يغار علي ان رأى عين سقطت على عيني ، تثور غيرته حتى من قميص يستر جسدي ، احبك يارقيق الملامح ياسيد فؤادي وطمأنينته ، ياقمري في الليالي المعتمة ياعمرأ مليئاً بالدهشة ياشخصاً شعرت معه ان كل حب قبله كان اختلاق بل محض وهم ، وان كل من ادعيت حبهم في الماضي ليسوا سوا ممرأ يؤدي إليك ، احبك اكثر من اي شخص الاك ولا يسعني العيش يوما بلاك .

ياخذني وميض ذاكرتي إلى كل شي تمنيته سابقاً و أجد انك انت نصف روحي التي تمنيت العثور عليها يوماً ما فأنا أقع في حب رجلٍ سويٍّ على غير المعتاد والمألوف رجلاً مختلفاً عن أشباه الذكور رجلاً يكتبني ويقرأني ويتزئم بحروف اسمي رجلاً يعزف على أوتار قلبي ويغازل أنوثتي رجلاً يراني جميع النساء رجلاً يحبني بشتى حالاتي رجلاً يفهمني ويحب الاستماع الى نكاتي السخيفة بل ويضحك عليها ، لايطالبني بتغيير شخصيتي وتشكيلي يحبني كما أنا رجلاً تثور براكين غيرتي من مرور طالبات الحي من امام ناظره رجلاً يرضي غروري ويحارب أحزاني رجلاً تستعذبه كلماتي رجلاً استطاع ان يلين جبالي الراسية رجلاً فريداً يسكن ايسر صدري ويستقر به يملائي بالأحبك المكتظة داخلي التي لاتسعها الكلمات كي أفرغها وابوح بها شعور يصعب على المفردات وصفه هو طمأنينتي التي تستقر بين اضلعي أعدك أنا اكون معك بالخصام قبل الرضى ربما نتشاجر أنا وهو قليلاً ولكن اقسم بمن أحل القسم انني لا أطيق حياة تخلو من وجوده حتى وان كانت العوائق بيننا تبني حواجز سوف ابقى احبه واريدته رغم كل الظروف ، لن يستقيم خط حياتي المتعرج إلا بوجودك ، ستبقى خيارى الأجمل بين الخيارات ، احب رجلاً يعلم بأوقات نومي وصحوتي رجلاً يجلب لي الشوكولا المفضلة لدي رجلاً يلتقط الصور التذكارية امام برجل إيقل والأهرامات رجلاً يراني طفلته قبل ان اكن شريكته رجلاً يقاسمني الأفراح والأوقات رجلاً