



## اقرأ في العدد 90 من صحيفة إنسان:

كعكة شهية

5 بقلم: شريفة زرزور

الوجه الآخر للشتاء

4 بقلم: مريم الشكيليه

الصحة النفسية للروح والجسد

3 بقلم: مصطفى طه باشا

أمنية المستقبل

15 بقلم: صفاء هاشم

الصديق المقرب لقلبك

10 بقلم: فرح الشناوي

مع العلاقات السامة

7 بقلم: فاطمة الصرايرة

والعديد من المواضيع المفيدة والقيّمة

المدير العام ورئيس التحرير : أ. مصطفى طه باشا

**كُتَاب السَّعُودِيَّة**

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 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. مزنة باكيرو

**كُتَاب الْعِرَاق**

أ. عذراء أمين - أ. آية اسماعيل - أ. خلود الحسنوي - أ. آية أحمد  
أ. بشرى العاتي - أ. فاطمة عمران إنصاف - أ. ديار عادل - أ. فاطمة حسين

### كُتَاب الْأُرْدُن

أ. فرح الشناوي - أ. فاطمة الصرايرة

### كُتَاب مِصْر

أ. سحر محمد

### كُتَاب سُلْطَنَة عَمَان

أ. جمال الأغبري - أ. مريم الشكيلية

### كُتَاب فِلَسْطِين

أ. ختام عبد الحميد

### كُتَاب الْجَزَائِر

أ. منار بوحلوفة - أ. لعجال ماريّا

### كُتَاب لِبْنَان

أ. صفاء هاشم

### كُتَاب الْإِمَارَات

د. بدرية الظنحاني - د. فاطمة الدربي - أ. نواف الحضرمي  
أ. شمس النقيبى - أ. شيخة الخزمي - أ. عايدة المري - أ. نورة الجناحي

### كُتَاب الْيَمَن

أ. ليلى محمد  
أ. بلقيس المرهبي

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

# الصحة النفسيّة للروح والجسد

“ مصطفى طه باشا

في العمل، زيادة النسيان، النظرة السلبية للأمور، عدم القدرة على التركيز، العزوف عن تناول الطعام، تجنب تحمل المسؤوليات، ومحاولة الهروب الدائم من الواجبات التي يجب تحملها، الاكتئاب أو الشعور بالتعاسة العامة، الشعور بالرهبة أو الخوف والقلق، انخفاض مستويات الطاقة، والعديد من الأعراض الأخرى. يمكننا معالجة التأثير النفسي عبر عدة أمور أهمها؛ الحرص على ممارسة الرياضة بانتظام، القيام بأنشطة تساعد على الاسترخاء، مثل أخذ حمام دافئ أو عمل مساج للجسم، التنفس العميق؛ وهي تقنية بسيطة تساهم في استرخاء الجسم، ممارسة تمارين الاسترخاء مثل التأمل الواعي أو اليوجا، تخصيص وقت من اليوم لممارسة هواية مفضلة، أو القيام بنشاط ممتع مثل القراءة أو مشاهدة فيلم، اتباع نظام غذائي صحي متوازن، تبادل الحديث مع أفراد الأسرة أو الأصدقاء المقربين عن المخاوف والمشاعر السلبية التي تراود الشخص، للتخفيف عن النفس وتقليل أثر الضغوط النفسية، الحصول على قسط كافٍ من النوم، ومحاولة الضحك أكثر والابتسامة. لا تدع المواقف والأزمات تؤثر عليك، ارمها خلفك واستمر وكأن شيء لم يكن، كي تعيش حياتك وتضمن راحة بالك وصحة جسدك، فلنفسك وجسدك عليك حق في الحفاظ على راحتها وسلامتهما.

تعرّض الإنسان ومنذ الأزل، لانكساراتٍ روحيّة كثيرة على مرّ العصور، منها استمر تأثيرها لسنوات ومنها لفترات قصيرة، وكلها تركت تأثير كبير على نفسية الإنسان وحياته، فمنهم من استمر ومنهم من توقفت حياته - مات وهو على قيد الحياة - فالأزمات النفسية التي يواجهها الإنسان، باتت أهم عامل للموت، وأهم سبب لأخطر الأمراض، التي لم يجد العلم علاج لها. فعندما تتعرض لموقف ما، يُشعرك بالضغوط النفسية، فيبدأ الجسم بدق ناقوس الخطر من خلال إفراز هرمونات التوتر ليحفز الاستجابة أو الهروب من الموقف، وموازة لذلك تشتد العضلات، وتتسارع دقات القلب، ومعها تتسارع وتيرة النفس ما بين شهيق سريع وزفير أسرع، وهذه الردود صُممت خصيصًا للعمل في حالات الطوارئ عند الإنسان، ولكن وعندما تزداد حدّة التوتر، ويبقى القلق صديقًا ملازمًا للإنسان مع مرور الأيام قد يُعرّض ذلك صحة الجسم للخطر، وتتفاقم الأمور وتشتد وتظهر أعراض على الإنسان أهمها؛ هي سوء الحالة المزاجية، فالتوتر العصبي يُؤثر على الحالة المزاجية، ويؤدي إلى الشعور بالإحباط، وأيضًا الشعور بالإرهاق وذلك نتيجة الضغوط النفسية، صعوبة الشعور بالاسترخاء والهدوء النفسي، الميل إلى الوحدة، عدم القدرة على اتخاذ القرارات، انخفاض الإنتاجية

## الوجه الآخر للشتاء!

“ مريم الشكيليه

إنني أصارع حتى مفرداتي في حلبة الورق لأبقيك على مقربة من الأشياء المتوهجة على هيئة نص مكتوب بجر حبر وضوء حرف... إنني أتساءل هل تصلك رسائلي باردة كبرودة كانون الثلجي العاصف من خلال سطر عصي على الكتابة... لو كان بإمكانني أن أبعث لك شتاءات مطرزة بحبات الندى الصباحية وهي تتزحلق من أعلى نافذتي... لو كان بإمكانني أن أعبّر طريقاً آخر أكثر دفئاً وأكثر هدوءاً من تداخلات الطرقات الضيقة وهذا الشتات المبعثر على رصيف حرف طويل...

أبوح لك بأمر ونحن في منتصف فصل شتائي يشد برودة كلما بسط حضوره في مسام الورق وفي جلدي... أخبرك بعد أن تقلص مداد قلّمي كأن الأجواء الشتوية نابت عن كتاباتي... بعد انكماش أبجديتي على السطر برغم تراكمات الأحرف الكتابية في مخيلتي... كأن الشتاء جاء مختصراً شارحاً كل المفردات المكتوبة باسمه... لا يمكن تصور ارتجافي وأنا أقف على جانب حرف عصي على الخروج من رحم القلم كأن كتلة صمت متجمدة تسد الفوهة...

## طفل توحدني!

“ فاطمة الوادعي

لقد كانت الأمنية آتية لا محالة لقد هاجم الطفل التوحدني عزرائيل بمفرده كانت ستضع الحياة جرحاً في قلب أم لأربعة أطفال أعتقد أن الحياة تحتاج الكثير من ذكاء أطفال التوحدني لقد سرق ياسر بفعلته تلك رغبة أمل من يد الحياة الشحيحة ووضعها في قلب والدته وكان هذا كفيل بأن يغير حال الليالي العاتمة، وكما روت لي والدة ياسر بأن أطفال التوحدني لم يخلقوا عبثاً وأن هناك أملاً كبيراً من وجودهم وذلك الأمل يغير من مجرى الموت الي حياة أخرى كما فعل ياسر، لكن سؤال مازال عالقاً بي هل ذكاء أطفال التوحدني أستنزف بشكل لائق بهم وبذويهم؟!

من موت وشيك الي ولادة حياة أخرى بمذاق معجزة كان صاحبها الطفل التوحدني ياسر عسيري عند مفترق طريق حيث الحياة أو الموت وقف ياسر البالغ من العمر أربع عشر عاماً أمام الموت الذي كان ناتج عن حريق تسبب فيه خلل في الكهرباء قائل له ليس هذا وقت لابتلعنا أنا وعائلتي فما زال هناك متسع لنا أخذ ياسر يسير في كل الطرقات الملتهبة حول المنزل ليطفئ طمع النار بإغلاق تيار الكهرباء، الذي قال له بكل عنفوانه أن غاب كتفى والدي فما زال كتفي هنا وأن لم يسعف الوقت أمي فوقتي هنا وأن خاف الجميع فشجاعتني ما زالت قائمة



# كعكة شهية

“ شريفة زرزور ”

، يتصرف على سليقته الأولى بسذاجة ، يمشي ثم يقع ثم يحاول ببراءة طفولة مبهمة الاستناد إلى الفراغ و النهوض على أربعة أطراف ليعيد لعالمه شبه توازن رافضاً التصديق أنه مجرد إنسان ، و ما أدراك ما إنسان ، يَهَيئُ له أنه مارد عظيم قادر على أن يلف الكون على هاتيك القدمين بجبروت وقوة حديدية . لا بأس ، هكذا كل امرؤ على وجه هذه البسيطة شأنه شأن كل من يظن أنه خرق الأرض بإصبع و بلغ الجبال طولاً بكعب عالٍ و هو في حقيقة أمره لا و لن يملك صنع جناح ذبابة هكذا فهمت من كلام الله . كم أنا مخطئة و كم أنا مصرة على الخطيئة ، أعتزُ أمامك أيها العالم أنك ستبقى صاحب المفاجآت الفخمة على الدوام ، ناولني كعكة شهية الآن.

و تظل أيها العالم تصنع لي مفاجآت يومية مثيرة ، تقدمها مثل قطع كعك ساخن و شهي . كل ما فيك مبهر و شيق للغاية . كلما توهمت أنني اكتشفتك و أنني خضت غمار كل تجاربك و أنني وصلت معك حداً كافياً من الحداقة و الفهم و بلغت منك درجة النبوءة القصوى و وجدت ضالتي من الحكمة كلما كشفت لي معرفتي الضحلة عن نفسي و مددت لي طرفاً خفياً لسر جديد من أسرارك اللامتناهية ، فأبدأ مجدداً رحلة بحث و تفتيش و تُقَصُّ عن المجهول و المستتر فأؤوب مثل طفل رضيع يترنم في بداية مشيته ، يتعلم أولى خطواته في الحياة ، لا يعي كيف يحظى بتوازنه المنشود ، و عيه ما زال قاصراً عن إدراك ما هو مقدم عليه

# حدثوني عنهم

“ هيفاء محمد ”

حدثوني عن المرأة كيف كانت يديها .. هل كان لرائحة للخبز والجمر بقية فيها ؟ هل كان البرد يرسم في ظاهرها خطوط الجفاف ؟ أم يديها نعومة طفل ورائحتها عطر زكي ..! حدثني أريد أن أسمع .. حدثني لكي لا أتكئ على حائط من زجاج وأبكي . حتى أتخيل الملامح التي لن تعود وأنسى أشباه الإنسان من يخبرني عن الهواء كيف كانوا يتقاسمون . وكيف أن الضحكة تعلقو جماعياً على أبسط الكلمات حدثني عن رائحة الطين تنبع منه رائحة البخور أنفاس تعج في مراح البيت ... وأي بيت.

أريد من يحدثني ويروي العطش الذي بداخلي يحدثني عن زمان مضى يحدثني عن البساطه والبراءة يخبرني كيف كانت القلوب ..!! كيف كانت تتعانق الأرواح قبل الأجساد وكيف أن الآلام والأوجاع مشتركة . أريد من يخبرني عن طعم الخبز وكيف كانت رائحته وبقايا الجمر عالقة به !! اخبروني كيف كان النوم وكيف كانت أحلامهم كيف كان الحب عفيف ونهايته غير مشروطه أخبروني عن أصوات الطفولة في الحوار . هل كانت كالأهازيج .! أم أنها كأصوات عصيان ثائر .

# أنت من المتعطين؟

“ مزنة باكيرو ”

بلى ضالون، ولست أبالخ. إذ ليس على كل منا أن يتعلم كل حَدَث من جعبته، فيهوي بكل واد، ويُردِّغ في كل حَمَاءة. فإن تركوه لذلك، بخسوه حقه في التربية، وبتزوه العلم والمعرفة. لكن إن اجتهدوا معه فقد وَفَّوه. أما السؤال الذي يحضرنى الآن: أتلقى بالألما يقال لك أم أن بالك صَلْدُ تتعثر به النوق لا يخرقه طرق المقال، وبذرة التحدي نمت فيك وآثرت الصمم على الإصغاء؟ فتقول: تغيرت الدنيا وتطورت، وقوانينهم التَّهَمَّهَا العَثُّ ونسجت عليها العناكب. وهم لا يعلمون مقتضيات الحال في زمان لا يشبه زمانهم ولا يرنو إليه سبيلاً. حسناً، هذا ليس قول عاقل. ولو كان لما قص علينا ربنا في كتابنا المقدس قِصص الغابرين، لنكون من المعتبرين: «لقد كان في قصصهم عبرة لأولي الألباب» يوسف ١١١ وهو ربنا أرحم الراحمين بنا، ومربونا كذلك راحمون، فوجب علينا أخذ العبرة والتشبهت بها بقبضة من حديد. وهذا دَلوي بين يديك، إن تجرعت غنمت، وإن أرقته أَلِمت. خذ العُرف من العارفين، والنصح من الناصحين، ولا تلقي بنفسك في تهلكة التغطرس ومجابهة العقل والدين.

تتهاطل على مسامعنا من أربابنا الحكم والوصايا، درر تقطر من أفواههم. يضع كلمات تختصر ماضيًا عاشوه بتفاصيل نسمع عنها اليوم ولا نعيها. لخصت قصصهم ومآسيهم ومراسيهم. فكانت لنا نبراسًا. كما الماس، كلما تَعَثَّق بهُظ، وزاد شأناً وعلا رفعة. هم آباؤنا والأولون، الذين كابدوا في إعمار المعمورة وناصحوا وتناصحوا. مشوا في كل درب شائك، وعاشروا كل صنف، واختلطوا بكل عرق. حتى باتوا علماء في شؤون دنياهم، جهابذة غربلوا لنا صفاء ما خَلَّصوا إليه؛ لنمشي على بسطة ممهدة تكاد تخلو من الشوائب إن التزمنا بوصاياهم بعدما تعثروا ليحصدوها. كلي إيمان وتسليم أن والداك -حفظهما الله لك أحياء، ورحمهما في جواره- عزيزي، نزل عليك بوابل من الوعظ ما يغنيك عن تحديث نفسك بأمر تجهله، يبتغيان في ذلك صلاحك وتقويمك وإن لم يلحظا فيك عَوْجًا. فهذا من باب الحيطة والأخذ بالحسبان. فالآباء والمربون الحذقون يعلمون أن النصح يقدم في كل حين، ولا يقتصر على وقوع الزلل. بل على العكس من ذلك، فإن انتظروا وقوعه، فهم الضالون.

# عشرة أعوام أحبك!

“ ليلى محمد ”

أمل العودة إنه ايلول حين همست « أحبك » .. أتيت لتشارك روحاً أخرى ، روحاً تُشبه ملامح أنثى فرنسيه مخبئه بلوحة رسام لا ينوي رسمها بعد، كفكره غامضه تُنقذنا من الموت بعقل عالم، ككلمات الأغنية الروسية « ليلى » التي دبلجها فناناً حزين تُشبه شوقي الذي دُفن هنا معك .

« و ماذا لو تلاقينا »؟! بعد سنين من الحب الصامت أتيت في ايلول استيقظنا أنا وأنت على ورد الياسمين كفراشات في حقل جاف و ارتوى حباً لسنوات بكلمه ارتوت جنائن روحي حين أنجبت من شففتيك ابتسامتي التي انتظرتك لسنوات ، كأرمله تنتظر جثمان زوجها الجندي بعد أن دفتته بيديها على

# العلاقات السامة

“ فاطمة الصرايرة

من خلال اطلاعي على وجوه الآخرين وما تراه في وجوههم من حزن واحباط وخذلان أدت بهم إلى ضحايا ومنهم من تحول إلى القسوة وأصبح يمارس دور الجاني، كأنها حلقة تدور نجد ان العلاقات السامة التي لم نستئصلها واحببنا دور الضحية واكملنا معهم في نفس الطريق من ضحية لجاني لا تشافي ولا تعافي من شخص أناني، وجب علينا التشافي والتعافي ولا احد سيبادر اذا لم نبادر بانقاذ أنفسنا واصلاح ما في الداخل لا صعب مع اليأس ولا سهل مع الاستسلام العلاقات السامة مدمرة لأسلوب الحياة.

## إلى متى الإبادة!

“ نغم الجوجو

إن هذا لعارٌ مقدحٌ بنا ، وعلى أرض السّلام التي ما رأت يوماً سلاماً نرى العجب فلو كشف الله الحجاب عن سماء فلسطين لمدة عشر دقائق ، لشاهدنا أفواجاً من الملائكة تتسابق للصّعود بأرواح الشّهداء إلى الله تعالى باحتفالية مهيبه والسّماء تفوح منها رائحة العطر ، لرأيت جدّاً ينسج عبارات الغزل لحفيدته ( روح الرّوح ) ، وأمّاً ملكومةً تبحث عن طفلها يُوّسف الذي يبلغ سبع سنوات شعره مجعد وأبيض الوجه ولكّتها وجدته شاحب الوجه لا أبيض تنبض فيه الحياة ، وأخرى تركض باكيةً بحسرةٍ على أطفالها الذين أخذهم الموت وهم جائعون - لا بأس لهم ثمار الجنة- ، ويظهر رجل هُدِم داره بعد أن قضى أربعين عاماً يؤسسه بالحبّ ، يهزّنا إيمانهم وتسليمهم بأنّهم شهداء أو مشروع شهداء ، هم ليسوا أرقاماً أو إحصاءاتٍ لكلّ فرد منهم قصّة وعائلةٌ وحلمٌ وذاكرةٌ وقلبٌ ، لا تنسوهم ولا تعتادوا مشاهد الظلم وانتهاك الأرواح والمقدسات ، لنتداعى بالدّعاء لهم وللظّالمين بالدّعاء عليهم لأنّ بيننا وبينهم جبال جثثٍ وأنهار حقدٍ ودمٌ وعويلٌ وثأرٌ طويلٌ سيّقى به عاجلاً أم آجلاً .

في يومٍ من أيامنا الغابرة قرر أصحاب الأرض والبيت والنوافذ و مُلاك أشجار الزّيتون والشّوراع والعتبات أن يقولوا (لا) بطريقتهم ، فردّ عليهم سارقو الأراضي والمنازل ومقتحمو الحياة ولو كان الهواء بأيديهم لسرقوه بكلّ تبجحٍ وهمجيةٍ أن لا حق لهم بالدفاع عن مقدساتهم ، وعلى الجانب الآخر نرى أن أصحاب الهيمنة والسّلطات ومناصرو حقوق الإنسان يقفون مع طفلتهم المدلّلة ويرسلون لها الإمدادات والمساعدات كأّم متعجرفةٍ تعطي لابنتها الصّلاحيات التّامة بالتّخريب والتّصرف بانعدام التّربية بحجة أنّها لا تقصد إلا حماية نفسها والدّفاع عن ممتلكاتها التي سرقتها من الآخرين وأخذتها منهم بالقوة والتّسلط تحت رعاية وإشراف والدتها بالطبع، وعلى طرفٍ آخرٍ بعيدٍ يقف حاملو العروبة والكرامة منتفضين لا تخافوا فهم ندّدوا واستنكروا واستهجنوا وشجبوا وقالوا لأهل وأرض القدس إنّنا معكم كلاماً لا فعلاً ولا حتّى نية ، ولكي نبتعد عن الظلم عقدوا بشكلٍ مستعجلٍ جداً بعد أكثر من ثلاثين يوماً من العدوان القمّة أي العلو من كلّ شي وأنا لا أراها إلا انعقاد القمّة أي القمامة ، والله

## لا .. نعم

“ هدى المطيري

لآخر فكل وطريقته الخاصة بمعالجة الموضوع إما بالقبول أو الرفض ، وهنا يظهر لنا نوعين من البشر فالبعض يمتلك من الجرأة والإقدام في قول لا وأما الآخر لا يستطيع ولكن لا أضعه في قائمة الضعفاء ولكن سأقول بأن الخجل من قولها وهذا النوع للأسف الشديد يتم استغلاله بشكل متعمد وذلك لاعتمادهم على عدم رفضه لأي شيء مما يسبب لنفسه التعب النفسي ويكلف نفسه فوق طاقته .. ولعلاج ذلك يجب أولاً أن لاتفكر في تغيير نفسك لأجل أن تقول كلمة لا ولكن يجب عليك توضيح الأمور التي لاتقبلها للذين حولك ، وإذا وضعت في موقف صعب وكان يجب عليك قولها مباشرة فقلها ولا تخف ، ولا تسمح لأحد بالتعدي عليك ويتخطى حدوده معك ويجب أن تحافظ على خصوصيتك واجعل علاقتك مع الآخرين مبنية على الاحترام المتبادل .

هاتان الكلمتان اللتان لو جمعناها لخرجت لنا كلمة النعم ، وهما فعلاً نعمة ولكن قد تتحول إحداهن نقمة على صاحبها ، وخاصة ممن يخجلون من قول كلمة لا ، هي حرقان لكنها ثقيلة تحبس الأنفاس الخجولة من قولها ، وهنا سأطرح سؤالاً عليك أيها القارئ وهو لماذا نخرج من قول لا ونقول نعم رغماً عن رغباتنا الحقيقية ، فهل السبب في ذلك هو طريقة تربية الوالدين لأطفالهم وفرض رغباتهم على رغبات أطفالهم حتى ولو أعربوا عن رفضهم لذلك ، أم الظروف المحيطة بنا أم نولد بشخصيات وتغيرنا الحياة ؟ فأرى أن لادخل كل ماسبق ذكره بل تتوقف عليك بالمقام الاول ومن ثم على طريقة تعبيرك عن رأيك وقدرتك على رفض الشيء الذي لاتريده ولا تطبيقه ، وهذا يختلف من شخص

## غربة روح لا مكان!

“ وجنات صالح ولي

بأحداث وأحاديث لا تُمل ولكن تعجز عن البوح بها ، مجرد أن يصل لقلبك شعور الغربة الروحية وأنت تعيش مع أجساد وأفواه صامتة ، وعقول شاردة عليك أن تتوقف عن بذل أي مجهود حتى تلفت انتباههم لك ، وأن تترك الأيام توضح لهم عظم مكانتك ، لاعليك الاغلبية تعيش تلك الغربة الروحية مع أجساد متحركة لاتعيش بمشاعر بل تعيش أيام مملة دون شعور ، وتبقى داخلنا غربة روح تسكن جسد متهالك دون بوح أو حديث يعيد ترميم الروح من جديد بالبكاء أو بقاء الأرواح من جديد ، فهل شعرت يوم بذاك الشعور ؟ إذاً عليك تجاوز ذلك بطريقتك المفضلة دون أن تنسى نفسك وتنضج بعد ذلك.

ليس الغريب علينا بأن لا نجد الألفة والشعور الحقيقي في تواجدنا مع الآخرين بل الغريب أن نتواجد في مكان لا نشعر فيه بالانتماء ولا ذلك التواصل الروحي معهم ، تعيش بينهم مبهم ، لم يدركوا تواجدك ولم يعظموا غيابك ، حتى لو كانت لك تلك المشاعر التي تكنها لهم ، ولك مساحتك الخاصة ، أن يخالجك شعور عدم الأهتمام حتى تعتقد بأنك تعيش خارج أطار حياتهم مؤلم ولست الشخص الذي كان مهم جداً بتواجدك ، وتتيقن بأن تلك الغربة غربة روح وجسد في مكان قد تعجز أن تالفهم فيه بعد ذلك ، ربما لم تدرك كيف وصل بك الحال اليأس لذلك ، أن تستيقظ وتنام وأنت مكتظ



## رحلة إلى السماء

“ لعجال ماريا

عَنْ مُعْضَلَتِي الصَّغِيرَةِ، وَكَانَتْ هِيَ الْأُخْرَى بَكَتْ عَلَى شَخْصٍ لَيْسَ مِنْ أَقْرَبَائِهَا لَا مِنْ بَعِيدٍ وَلَا مِنْ قَرِيبٍ. حَدَّثْتَنِي يَوْمَها قَائِلَةً إِنَّ الْمَرْأَةَ إِذَا بَكَتْ لَا تَبْكِي عَلَى الْمَيِّتِ فَقَطْ، بَلْ تَتَذَكَّرُ جَمِيعَ أَوْجَاعِها وَمَنْ فَقَدْتَهُمْ تَتَذَكَّرُ أَبَاهَا الَّذِي تُوْفِّي وَجْدُها الَّذِي قُتِلَ وَتَبْكِي لِأُمُورٍ أُخْرَى لَنْ تَفْهَمِها الْآنَ. حِينَها تَرَدَّدَتْ بُرْهَةً، وَحَمَلْتُ فِيها بِاسْتِغْرَابٍ، وَسَأَلْتُها لِمَاذَا كُلُّ مَنْ فِي الْبَيْتِ يَبْكِي إِلَّا ابْنَتَهُ؟ هَلْ كَانَتْ تَكْرَهُ وَالِدَها، وَلَمْ تُشْفِقْ عَلَيْهِ حَتَّى فِي مَوْتِهِ؟ قَالَتْ بِحَسْرَةٍ إِنَّ جَوَابَ هَذَا السُّؤَالِ فِي تِلْكَ الْأُمُورِ الَّتِي لَنْ تَفْهَمِها الْآنَ كَبُرَتْ وَعَلِمْتُ الْآنَ أَنَّ الْمَرْأَةَ إِذَا تَأَلَّمَتْ اسْتَدَعَتْ أَحْزَانِها كُلَّها، وَعَلِمْتُ أَنَّ الْمَيِّتَ لَنْ يَعُودَ وَلَيْسَ كُلُّ مَنْ مَاتَ دَخَلَ الْجَنَّةَ، وَأَنَّ الْبِنْتَ الَّتِي لَمْ تَبْكِي عَلَى وَالِدِها لَيْسَ لِأَنَّها إِرْتِاحَتْ مِنْهُ، وَلَمْ تَفْتَقِدْهُ بَلْ لِأَنَّ تَأْثِيرَ الصَّدْمَةِ أَقْوَى مِنْ أَنْ تَسْتَوْعَبَ فِكْرَةَ رَجِيلِهِ الْمُفَاجِئِ، وَأَنَّها هِيَ ذَاتُها فِي وَفَاةٍ أُخْرَى سَوْفَ تَبْكِي وَتَسْتَرْجِعُ أَحْزَانِها، وَتَنْفَتِحُ جِرَاحَ قَلْبِها عَلَى مَضْرَعِها فِي كُلِّ مَرَّةٍ. هِيَ ذَاتُها عِنْدَ سَمَاعِها لِكُلِّ وَفَاةٍ تَهْرَعُ فِي أَحْضَانِ الْفَاقِدِينَ تَرْتِي وَالِدَها وَتَسْتَرْجِعُ مَاسِيَها. فَلَيْسَ كُلُّ مَنْ لَمْ يَبْكِ لَا يَتَأَلَّمُ وَلَيْسَ كُلُّ مَنْ بَكَى تَأَلَّمَ لِذَاتِ الْآلَمِ فَالْآلَمُ تَخْتَلِفُ وَالْأَسْبَابُ تَتَعَدَّدُ، لَكِنْ الْمَوْقِفُ الَّذِي أَنْزَلَ الدَّمْعَةَ كَفِيلٌ بِتَفْجِيرِ ما يَحْمِلُهُ الصَّدْرُ مِنْ غُصَّةٍ وَحَسْرَةٍ. كُلُّ الْحَقَائِقُ تَعْيَّرَتْ مُرُورِ السِّنِينَ إِلَّا الْمَوْتُ بَقِيَ بِذَاتِ الْهَيْبَةِ وَالرَّهْبَةِ عَلَى مَرِّ الْعُصُورِ، وَإِلَى يَوْمِ الْبَعْثِ، رَحِمَ اللَّهُ أَرْواحاً فَقَدْنَاهَا وَلَنْ تَعُودَ.»

لَا يَزَالُ وَفَعُ نَبَأِ الْمَوْتِ يَرِنُ دَاخِلَ سَرَادِيبِ عَقْلِي كَأَجْرَاسٍ دَاخِلِ كَنِيسَةٍ، بَيْنَ تَصْدِيقِي جَازِمِ لِمَشِيئَةِ اللَّهِ وَنَفْيِي قَاطِعِ لِتَفَادِي أَلَمِ الْفَقْدِ وَمَرَارَتِهِ. أَذْكَرُ مَرَّةً فِي صَعْرِي... ذَهَبْتُ مَعَ جَدِّي لِإِحْدَى الْجَنَائِزِ، كَانَ فِناءَ الْمَنْزِلِ مُمْتَلِئاً بِالشُّخُوصِ الْغَرِيبَةِ، وَكَانَ هُنَاكَ فِي رُكْنٍ ما مِنْ أَرْكَانِ الْبَيْتِ امْرَأَةٌ تَبْكِي وَحَوْلَها فَوْجٌ مِنَ النِّسْوَةِ يَتَسَاقَطْنَ فِي حِجْرِها الْوَاحِدَةِ تَلْوَى الْأُخْرَى، وَيَبْكِينَ مَعَهَا الْبُكَاءَ الْمُرِيرَ، وَمِنْ هَمَّامَاتِ الْكَلَامِ فَهَمْتُ أَنَّها زَوْجَةُ الْمَرْحُومِ، وَأُخْرَى عَلَى مَقْرَبَةٍ مِنْها عَرَفْتُ أَنَّها ابْنَتُهُ، غَيْرَ أَنَّها لَمْ تَبْسُ بِبِنْتِ شَفَةِ، وَلَمْ تَبْكِي كَالْأُخْرِيَّاتِ تَجْلِسُ الْقُرُفَاءَ، وَلَيْسَتْ بِالْوَاحِدَةِ بِجِسْمٍ مُتَصَلِّبٍ كَالْمُؤْمِيَاءِ مُحَنَّطَةٌ وَعُيُونٌ غَائِرَةٌ وَنَظْرَةٌ ثَابِتَةٌ، فَكُنْتُ أَظُنُّها تُحَدِّقُ فِي وَجْهِها، إِلَّا أَنَّها تَنْظُرُ فِي اللَّاشِيءِ، وَالنِّسْوَةُ تَتَهافتُ عَلَى أَكْتافِها النَحِيلَةِ يَلْطُمْنَ وُجُوهَهُنَّ، كَمْ كُنْتُ اسْتَعْرَبْتُ النِّسَاءَ النَّاجِبَاتِ فِي الْمَآئِمِ اللَّاتِ يَبْكِينَ بِحُرْقَةٍ، بِالرَّغْمِ مِنْ أَنَّ الْفَقِيدَ لَيْسَ مِنْ أَقَارِبِهِنَّ، إِلَّا أَنَّهُنَّ يَبْكِينَ بِذَاتِ الْمَرَارَةِ الَّتِي تَبْكِي بِها عَائِلَةُ الْمَيِّتِ. كَانَتْ قُدْرَاتِي عَلَى الْاسْتِيعَابِ آنذاك عَصِيَّةً عَن فَهْمِ أَوْجَاعِهِنَّ، وَأَتَسَاءَلُ بَنِي وَبَيْنَ ذَاتِي لِمَاذَا تَبْكِي الْجَارَةُ وَالْخَالَةُ وَالْعَمَّةُ فَالْمَيِّتُ لَمْ يُمْتْ، بَلْ صَعَدَتْ رُوحُهُ إِلَى السَّمَاءِ، وَأَنَّ اللَّهَ يَأْخُذُ بِيَدِهِ إِلَى الْجَنَّةِ، وَأَنَّهُ سَوْفَ يَأْتِي ذَلِكَ الْيَوْمَ، وَنَلْتَقِي الْأَجِبَةَ الَّذِينَ غَادَرُونَا فَلِمَاذَا الْبُكَاءُ! أَوْلَيْسَ اللَّهُ أَرْحَمَ وَالْأَطْفَ بِعِبَادِهِ وَلَنْ يُؤَذِّبَهُمْ! وَكَطِفَلَةٍ بَرِيئَةٍ فِي سِنِّ الْخَمْسِ سَنَوَاتٍ سَأَلْتُ جَدِّي

## الحياة لعبة!

“ سحر محمد

النفس وأحيانا البحث عنها لعلها تاهت في ظل هذا الزحام، ولكل منا طفل داخله، يسعد بفك العُقد رويدا رويدا حتى وأن انجرحت اصابعه يعاود الكرة مرة أخرى لعلها في مرة تُصيب! تظن أنك في نهاية الحكاية لكنها نقطة ومن بداية السطر.

الحياة عبارة عن لعبة بازل تحاول أن تفك عُقدتها من خلال تركيب أحداثها سويًا، كل قطعة في اللعبة تُمثل حكاية في سيناريو حكايات كثيرة تمتلكها من أحداث سارة تارة و سيئة تارة أخرى، وأثناء سعيك هنا وهناك تبحث عن الاستراحة، وقفة لمراجعة

# الصديق المقرب لقلبك

“ فرح الشناوي

قضايا اجتماعية

لماذا أضعت من عُمْرك أيامًا وشهور وسنين على أمر كذلك؟ أكل الشَّيب رأسك في عمر الزهور والغُبار امتلأ في زوايا بيتك، ألم ترَ إلى ذلك الصديق المقرب لقلبك الذي هجرته روحياً؟ جعلته يشعر أن وجوده وعدمه واحدًا! أنه لا يستحق شيئًا كهذا. وهنا ذرفت الدموع على خدي كالشلال، آه لم أستطع السيطرة، حاولت جاهدةً أن أهدئ نفسي، لم أكن قاسيةً أبدًا عليها، ودمرت ذلك النفس الغبيّة، نعم، أكلني الندم ولُمت ذاتي لأنها أجبرتني على الإكمال بأمر ينهكني داخليًا كشعلة تتدفق ببطء وتقضي عليها، تأقلمت، لكن بعد ماذا؟ بعد أن فات الأوان، وأعترف أنه لم يكن الأمر بتلك السهولة لكنني فعلتها! كنت فخورة بنفسي جدًّا، لكن كان هذا بمنزلة صفةٍ ودرس، من اليوم فصاعدًا لن أحمل نفسي فوق طاقتها وأجرها على تحمّل ما يكون ثقيلاً على قلبها والإكمال في طريق لا أنتمي إليه ولا ينتمي إلي، حتى ولو مررت بأكثر من نصف الطريق حتى لو أصبحت عجوزًا قد اقتربت من قبري، ولا أي شيء سيمنعني إلا موتي! راحتي ثم راحتي ثم راحتي، وعزائي لأي أمر آخر! بينما أنت تعتقد أن نهايتك قد اقتربت من حيث لا تحتسب ستجد الفرج قريبًا، كل شيء على هذا الأرض ليس له حلّ واحد فقط لا بل العديد من الحلول، فلا تبقى سجين ذاتك.

كنت أعتقد أنّ مع مُرور الوقت سيصبح الأمر يسيرًا عليّ، الأمر الذي أخذ مني الكثير. السكينة، هُدوئي واستقراري، حتى رُوحِي أصبحت مُنهكة لم تسلّم، ذاتي ضاعت مني، بل ضاع كُلّي، تائهة ما بين فترات الماضي والمستقبل المجهول، شعرت أنّي عالقةٌ في المنتصف، لا أستطيع الرجوع إلى الوراء ولا أن أعيد الزمان لأسيطر على ما يُمكن السيطرة عليه والعبور إلى الأمام. كانت حياتي باهتةً، عبارة عن سواد في سواد بلا لون ولا نكهة، والاكتئاب يحيطني بأقصى وأبشع الطرق، حتى الذين يُحيطون حولي وبجانبي كانوا مجرد هواء، نسماتهم الربيعية لم تُحرك ذرّة رمل من الجبل الذي يسكن فوق قلبي، وكأنهم عدمٌ، وما الفائدة من وجودهم إذا لم أستطع أن أصلح نفسي وحدي؟ على الرّغم أن الإنسان عندما يُجاوره من يُحب يشعر وكأن هُموم الدنيا تناثرت وزالت من كتفيه... لكن وا أسفاه! هذه المرة لا شيء نفعني. شعرت أن حُلول الدُّنيا قد انتهت وأن نهايتي اقتربت مني كنت أذوب أكثر فأكثر والألم يحفر بداخلي، حقًا لم يؤثر شيء فيني. مرت السنين ولم يتغير شيء، كان العذاب يزداد عليّ، لكن كان هناك شيء ما بداخلي يريد تغيير هذا الوضع اللعين، وقفت على مرآتي وعاتبته ذلك الأحمق الذي أمامي فقلت له: لماذا سمحت لنفسك أن تصل إلى هنا؟

# مجد وطن وقصة تأسيس

“ سلوى محمد المري ”

قضايا إنسانية

ويعتبر يوم ٢٢ فبراير، يوم خالد في تاريخ المملكة، لمناسبة تتذكر فيها الأجداد، ومن بذلوا التضحيات من الأجداد لتأسيس المملكة، وتخليدًا لذكرى من قدموا أرواحهم وجهودهم، لتظل الأجيال فخورة بأجداد ثلاثة قرون مضت. اليوم ونحن نحتفي بذكرى، هذه المناسبة الوطنية العظيمة، التي تحمل معاني جوهريّة، تاريخية متنوعة ومرتبطة بأجداد وبطولات، وعراقة المملكة العربية السعودية، فإن الواجب يحتم علينا، أن نستشعر بحس وطني، كبير، ما بذله الآباء والأجداد المؤسسون، من تضحيات جسام، وما قدموه من فداء، في سبيل بناء هذا الوطن الكبير، عبر الحقب التاريخية المتعاقبة، وصولاً إلى هذا العهد الزاهر بقيادة خادم الحرمين الشريفين الملك سلمان بن عبدالعزيز وولي العهد الأمير محمد بن سلمان. ويحق لنا أن نفخر بتاريخنا وحضارتنا بين الأمم، فوطننا له تاريخ مجيد، عبر قرون من الزمن، وقصص من البطولات، والملاحم والتكاتف بين القيادة والشعب، وما زالت بلادنا تعيش تقدمًا وحضارة جعلت هذا الوطن في مقدمة دول العالم. ومنذ تأسيس المملكة العربية السعودية وهي تُعنى بالإسلام وتتخذ من الكتاب والسنة دستوراً لها، كل عام ووطننا يزخر بالإنجازات والأمن والأمان.

يحظى تاريخ المملكة العربية السعودية بعمق تاريخي راسخ امتد لأكثر من ثلاثة قرون، بتجربة سياسية فريدة، وتعود الجذور التاريخية لها منذ نشأة مدينة الدرعية، عندما أسسها مانع المريدي الجد الثاني عشر للملك عبدالعزيز طيب الله ثراه. إذ كانت اللبنة الأولى لها، عندما تولى الإمام محمد بن سعود مقاليد الحكم في الدرعية، منتصف عام ١٧٣٧م، ٢٢ فبراير، معلنا بذلك تأسيس الدولة السعودية الأولى، على أسس من كتاب الله، وسنة رسوله محمد عليه الصلاة والسلام. إن هذه الذكرى التاريخية، تحمل معاني عظيمة، وقيماً راسخة، وإبرازاً لتاريخ عريق، وحضارة دولة، أرسى دعائمها الإمام محمد بن سعود، قبل أكثر من ثلاثة قرون من الدرعية، عاصمة الدولة السعودية الأولى، وقد كانت الدرعية منارة العلم والثقافة والمعرفة، نتيجة النهضة الثقافية التي ازدهرت منذ تأسيس الدولة السعودية الأولى. ولقد وفد إلى الدرعية، خلال فترة الدولة السعودية الأولى، الكثير من طلبة العلم، وكانوا من طبقات مختلفة ومع مرور الوقت، ازداد عدد سكان الدرعية ازدياداً كبيراً، وتوسعت رقعة مساحتها، وأصبحت مقصد طلاب العلم، وقبله أرباب التجارة، والباحثين عن الرزق.

## الأحلام المنتظرة!

“ رحاب الحمزي ”

مشارك، وقلت ذلك ليست بقصد التقليل من شأن حلمك ولا حتى لتحطيمك وإنما لإعلامك بأن الحياة ليست مطوّقة بالورود دوّمًا وليست وردية كما تظن وكما يُخيل لك، ستسئزف من أجل ذلك الحلم الذي تمنّيته طوال حياتك لكنك ستصل إن كنت تحمل بداخلك الإصرار والحُب والشغف لما تريده.. فلذلك وگل أمرك لله ثم أبدأ، ستتعثّر قليلاً وتمر بالكثير من الأشواك ولكنك إن كنت جاد فيما تريده سترى العثرات ماهي إلا دلالات طبيعية للطريق وأن الأشواك بإمكانها أن تنبت زهرًا، فالأمر ينبع منك وتفكيرك.

لن أكتب مثلما كتبت الكثير في سبيل التضحية تجاه الأحلام والجهد في سبيلها ولكن ما سأكتبه يُعانق الواقع ويُحاكيه.. الجميع يقول بأن الحياة لا زالت أمامك لتُحقق حلمك وانتهاز الفرصة وأبدأ الآن «وهذا صحيح»؛ لكن في الحقيقة لم يذكر لك أحد بأن الطريق سيكون طويلًا وشاقًا ستتعثّر مرارًا وتمر بلحظات تفقد فيها شغفك ويُخيل لك أنها النهاية، ولكن إن كان بداخلك شيء يدفعك للتحقيق فستنهض من عثراتك وتبني نفسك مجددًا ولن تسمح للطرق أن تُغير

## كنت وما زلت

## من أنا؟

“عبد القادر زرنبيخ

“جمال الأغبري

كنت وما زلت أبحث عن ذاتي المعلقة  
بين الريح الجائر والدواة القائمة  
أفند الأوراق عن عبارة وطنية  
ربما أجد ذاتي عند الأبجدية  
وألملم شتات قصائدي  
لغربة قد تفوق الحروف القائمة  
فالذات ثكلى بأقلامها والوطن ينتظر كان وما زال  
الوطن عبارة نجهل تفاصيلها  
فالحب كالورق مزقته السنون بأمانينا  
الوطن رواية لا بل قداسة  
ربما الأيام دنست عنوانها وتاه الحب بالحرب  
وما عرفنا أن للأيام وحيًا سيزورنا رغم المحن  
مابين الوعد وضباية العبارة  
وجدت الكلمات خارج الميعاد  
ربما نسيت أنني بغياهب السطور  
ربما نسيت أنني من ذاكرة قاحلة  
أرقتها غربة الصور  
فالوطن كحبة القمح أمام المطر  
ينتظر وينتظر ونحن بالضماير نستعر

مرت الأيام.. والسنين تتبعها لا تمام..  
وأنا في غياهب الجب منسيا..  
هم ووجع وغبار يملأ أرفف صدري..  
لا أعلم كيف آلت هكذا حالي..  
رغم أنني قويا صلبا غضنفرًا..  
لكن لست أدري.. ماذا حدث؟ وماذا كان؟؟  
وكيف كنت والقلب ولهان؟؟ صرت تائها من فطر الفؤاد..  
أبكي بحرقة وأتوجع ألما.. لا أعلم أين المفر؟  
وأين الملاذ.. كنت أهيم وأسبح..  
والحروف طواعيا تسمح.. تجذبني بين حناياها..  
وتضمني بأضلعها تحن وتشتاق..  
واليوم زادت محنتي.. وانكسرت شوكت تعلقي..  
وصرت لا أعلم من أنا؟؟ وأين موقعي؟  
هل أنا بين الحروف مشردا؟ أم أنني والحروف متخاصما..  
لا أجدها كالسابق.. لا أستطيع ترويضها..  
صرت لا أفقه ماذا تريد مني؟؟ ولماذا باتت  
تهرب لا تحضر؟؟ في وحدتي كنت أجدها بقربي..  
ومعي لا تفارق مدمعي.. كانت تطبطب على كتفي..  
وتربت علي أوجاع العمر لأنسى.. واليوم غابت عن تتغلي..  
أم أنها هجرتني ووجدت مبتغاها..  
وابتعدت عن خاطري.. هل يا تراها فارقتني..  
أم أنني جرحتها فعصنتني.. وأختارت طريقا  
غير قلبي.. فيا أيتها الحروف عودي..  
لأعلم من بعدها.... من أنا؟



# الصعب والأصعب معاً

“ فاطمة عمران أنصاف

## أمنية المستقبل!

“ صفاء هاشم

عندما تعشق أول مرة، ثم يبدأ هذا الحب ينمو في قلبك، ثم يوم بعد يوم تجد هذا العشق يأخذ من روحك جزءاً كبيراً، وهنا تبدأ في التجريد من نفسك، ومن ثم تحلم به وأنت في أول نهارك، وتغفي وهو آخر فكره في مخيلتك، وتستيقظ سعيد بذلك الحلم الذي راودك الليلة الماضية، وأنت على يقين تام أنك مع الإنسان الصح، ويشاء القدر ويكشف لك أنك تعشق من طرف واحد، وأنت من ضحى فقط، وأنت من خسر الكثير في هذه العلاقة فقط، المولم عندما تجلس وتبدأ المراحل التي مررت بها تعرض في مخيلتك واحدة تلو أخرى، وتبدأ الدموع بالانهمار، وتقول في نفسك لماذا لم أنتبه على كل ذلك؟ لماذا لم أكن حذراً؟ لماذا؟ الكثير التساؤلات والمولم جميعها تنتظر إجاباتك هنا لا شيء سيعود كالسابق، لا أنت، ولا قلبك، ولا حتى روحك، أنت فقدت شيئاً هنا، وستكتشف ذلك يوماً بعد يوم، فما يكسر لا يعود كالسابق، وان ريمته، ستبدأ ومن جديد تبدأ تتعرف على نفسك، ولكنك ستكون إنساناً مختلفاً عما كنت عليه، ستكون بارداً كقطعة ثلج، وستكون حذراً وأقوى من السابق، ومع ذلك سيكون الوقت كفيلاً بأن ينسيك جروحك، وصوت خفقان قلبك، وتلك الدموع التي هدرت، ستنسى نعم ستنسى ولكن لن تعود كما كنت... (لذلك عليك أن تكون حذراً في اختيارك)

كلّ ما جنيته في هذه السنة كان ثقيلاً وكأنّها جبالٌ حملناها على أكتافنا، قابلنا الكثير وودّعنا أحباب، تعلّمنا فيها دروساً قيّمة، القساوة والتخلي بكل دم بارد وأنّ بعض الأشياء لا ينفع استرجاعها ولو للحظة كأشخاص كشفنا نفوسهم وظهر سواد قلبهم وكم يحملون من بغضٍ لنا مرّت سنة أثبتت لنا قوة صبرنا أخبرتنا بأننا أقوياء تحملنا كلّ مرّة بنا التزمنا بأشياء لا نريدها لكننا فعلناها لأجلنا فقط كي تستمر الحياة بأمنٍ وسلام فالحمد لله على ما مرّ بنا نحن لا نحتاج سنة جديدة بقدر ما نحتاج ذاكرة مُصفّرة من كل ما قضيناه، لنستعيد بالذاكرة الجديدة أنفسنا كي لا نبقى غارقين بين بحور الغدر والضياع، ولنكمل بها ما تبقى من عمرك قد كتبت لنا بطمأنينة وسلام ومحبة، نحن نتمنى هذا الكم من الطمأنينة لأننا من السلام الداخلي نحن وعليه نستريح فتلك الذاكرة المُصفّرة تُعيدنا كأطفالٍ صغار لا تعني لنا نظرة وخيبة نفهم كل شيء ببراءة كي لا يشلنا ماضي ولا يكسرنا جرح ولا تُعيق أيماننا المعاني المترجمة فتنتوي أيماننا بحبٍ يملؤه الشفافية المطلقة نغفو فيها على ضوء القمر الصافي نشرد بأشكال النجوم ونصحو على بياض الثلج وألوان الربيع المزهرة فتغدو أيماننا دون خريف دون عواصف دون أصوات الهواء المرعبة تلك هي أمانتنا الصغيرة ليس لأننا غير قانعون بل لأنّ لا شيء يشبهنا بكل ما بناه عقلنا كالحب والصدق ولو كان الجميع يتوحد في التفكير لما اختلفنا وكانت تلك الحياة بألف خير.

## أجمل الحكايا!

إنسانيات

“ بلقيس المرهبي ”

سحرك من الركض خلفك .. من مجهول  
حك.. من خوف قد لا يأتي ابدا. فأجذك  
كل يوم أقرب .. واجمل واروع. وهذه الايام  
أيها الانيق.. تخالفني .. توقعني رغما عني..  
تكسر صلابتي لاقع في بئر الهيام.. حيث  
طيفك يملئ صداه.. رغم حذري وتجنبي النوم  
العميق انحنى قلبي مع الريح.. وسردت لك  
كل مالدي رغم تحفظي.. لاتذكرك دوماً رغم  
هشاشة ذاكرتي.. أيا رجل الاستثناء في حياتي  
ايا صاحب الصوت الذي لاينطفئ بروحي.  
أنت املي الذي لا ينضب انت حياتي وشمعة  
ايامي لك عشق لا أريد أن أشفى منه.

منذ أول يوم التقيتك به يراودني بل يلازمي  
شعور اني أعرفك منذ سنين .. كأنها احلام  
الصحو .. مع أنها لم تكن سوى بضعة  
دقائق عرفت يومها أنك من الأشخاص  
الذين لا يتكررون بالعمر مرتين. نظرت  
إليّ بتلك النظرة التي تكاد تشق القلب  
نصفين.. كلما نظرت إلي ابتسمت انا أيضا  
تلاحقني الابتسامة بدلال. ثم قلت انت  
(بكل بساطة) : مرحباً لتبدأ أجمل الحكايا.  
لا أخفيك كل يوم اقرأ على قلبي المعوذات.  
أمعن في تخديره قبل لقياك... لاخلصه من

## أين عنتره بن شداد؟

“ هاجر آل مشحم ”

البأس من يشيدون بيوت الحب طوبه  
طوبه يعمرها الحب ويسكنها الابناء  
والبنات ، اسفي على رجولة ضاعت  
وتلاشت واصبحت يحكمها «اضافة او  
بلوك» ، علاقات هشة بنيت على اساس  
هش او لم تبنى من الاساس ، اسفي  
على رجال شداد يخافون على نساءهم  
يصونونهم ويقفون سداً منيعاً بينهم  
وبين ما يؤذيهم ، أسفي على الرجولة  
وأسفي على نساء لم تجد رجالاً حقيقيه.

ما هو الحب إن لم يكن حب عنتره لعبله  
؟ نفي وسُجن وعمل واجتهد حتى انه  
قيل « لقد ازداد عنتره فوق سواده سواد  
» دلالةً على ما لاقاه في طريق حبه ،  
كيف تغيرت مفاهيم الحب في مجتمعنا  
؟ أصبحوا يبحثون عن الحب ب أرخص  
الاثمان لا يعرفون من المشاعر الا اسمها ،  
يبحثون عن متنفس يقضون به اوقاتهم  
او يفرغون شهواتهم ، أسفي على الحب  
يوّتى من بابهِ وأسفي على رجال شديدي

# الغياب المضحك

“ فاطمة حسين ”

إنسان وأدب

على نومه وهو ينتظرها في تلك الحديقة، من خلاصة تلك المواقف أقرّ كونديرا ذلك الكاتب الناقد الذي لا يزال هو من المفضلين لدي فكرياً بأننا محتجزين في عالم يفرض علينا الضحك من دون أن نملك أسباباً للضحك لربما هذا القول يقودنا لأن نفتقد عدم وجود الحداثة التي منحت للإنسان الضحك الهستيري من دون أن يملك حس الدعابة أو حتى يكون هناك سبب واحد للفرح فتجد أكثر الناس بؤساً اليوم هم أكثرهم ضحكاً وأن أكثر الناس سعادةً هم أكثرهم ميلاً للتجهم والعبوس وإن من يملك مقدراً من الإدراك تجده أكثر الناس صمتاً ومن يملك أقل مقدراً من الإدراك تجده أكثرهم لغواً، إن هذا ما ندركه ونتداركه اليوم في عصر أقل ما يقال عنه عصر الفراغ الذي منح للناس إباحة كل شيء يختلج في المشاعر ومنع المشاعر نفسها سواء كان ذلك بإرادتنا أو حتى كنا ضحايا ذلك الإدراك فأن الحقيقة لا تتغير. ولبؤسي أن يدرك الإنسان أنه وقع في الفراغ على الرغم من أحتراسه الشديد من ذلك الفخ الذي يسحب منك كل رغبة للعيش أو الكلام بينما أنت مذياعاً للضحك الهستيري.. وإنها لأصعب لحظة إدراك في هذا العالم.

يقول ميلان كونديرا في كتابه « اللقاء » واصفاً شخوص رواية الغبي لدوستويفسكي بعبارة: «الغياب المضحك لما يثير الضحك» أن الشخوص التي تضحك أكثر من غيرها لا تملك ميلاً للدعابة، بل على العكس من ذلك هي تلك الشخوص التي لا تملك من ذلك شيئاً، وأنا أقرأ هذا التعريف « للمضحكين » راودتني الكثير من التساؤلات من أهمها صحة ذلك القول المأثور: « إن فاقد الشيء يتقنه بالعطاء» خاصة بعد أن ضحكن البنات ذلك الضحك الهستيري على حكايات بافلوفيتش على الرغم من إنهن لم يكن على إستماع له مما أثار الملاحظة في نفس بولوفيتش لذلك الشيء الغريب للكينونة البشرية الفاقدة للسعادة وفي حين آخر نراه يضحك على ضحكهن على الرغم من عدم وجود سبب للضحك..!! كذلك موقف ميكشين الذي جلس على الكرسي لينتظر تلك المرأة ولكنه ومن دون سبب وجد نفسه غارق في الضحك بالرغم من إنّه لم يكن بمزاج جيد أبداً، ولم يكن هناك أي سبب طريف أو هزلي. وكذلك عندما جاءت المرأة وضحكت ضحكة قوية من دون أي سبب للضحك فقط من باب التوبيخ السخري