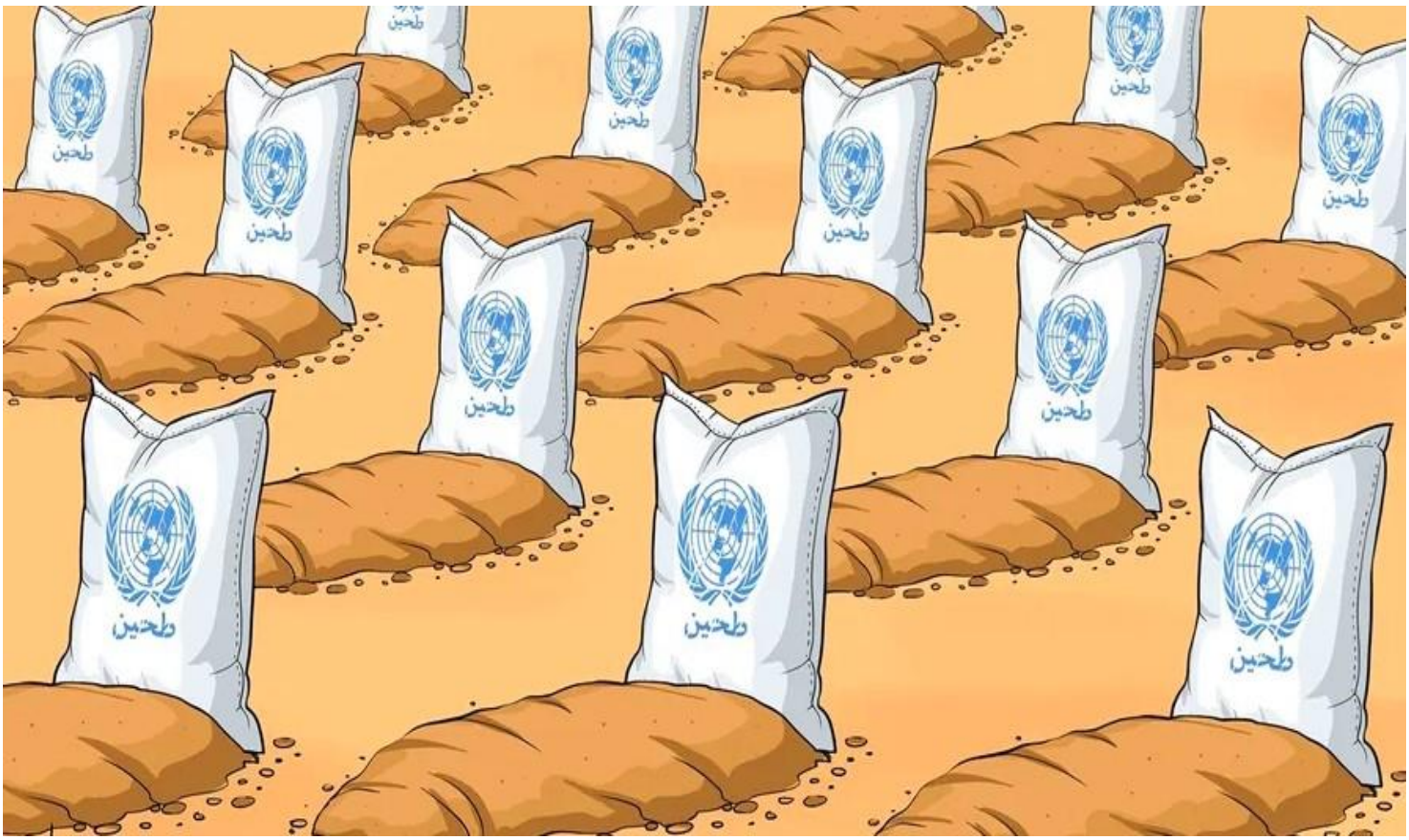
العدد
97

صحيفة إنسان
صحافة حرّة وإعلام هادف لكلّ إنسان



اقرأ في العدد 97 من صحيفة إنسان

" نشر ثقافة التطوع والمبادرات " بقلم مصطفى طه باشا
" تمكين الطفل من التعبير عن مشاعره " بقلم بدرية الظنحاني
" بعيد عنك حياتي عذاب" بقلم سمر عبد الله
" أنت على نفسك بصيرة " بقلم هبة صالح رزق
" الأهلي نحو النخبة " بقلم هيا سامي التميمي
" ما لا تعكسه المرآة " بقلم فاطمة عمران إنصاف

والعديد من المواضيع المفيدة والقيّمة

أسرة صحيفة إنسان

رئيس التحرير : أ. مصطفى طه باشا

شريفة زرزور --- فاطمة الصرايرة

منيفة بنت عوض --- بدرية الظنحاني

سمر عبد الله --- فاطمة الخالدي

عايدة منصور المري --- ليلى محمد

وجنات صالح ولي --- علي الصليبيخ

زينب أحمد --- فاطمة عمران إنصاف

عذراء أمين --- هيا سامي التميمي

إلهام ناصر --- جود بنت أحمد الحاشدي

فاطمة الزهراء الطائي --- شهد الهاجري

نجوان حكمت --- محمد فويز حسين

إيمان الجصاص --- أبرار المهدلي

آية بسام أبو واكد --- زينب مطر

هاجر آل مشحم --- عبد القادر زرنيخ

ميرند الشويكي --- سجى حيدر سرحان

للمشاركة عبر الإيميل insan.magazasi@gmail.com

أو التواصل عبر الواتس أب 00905383706655

نشر ثقافة التّطوع والمُبادرات

"" مصطفى طه باشا

في ظل التحديات التي تواجه المجتمعات المعاصرة، تبرز قيمة المبادرة والتطوع كعنصرين أساسيين في بناء الأوطان وتعزيز التماسك الاجتماعي، فحب المبادرة ليس مجرد نزعة فردية للعمل، بل هو ثقافة يجب أن تُغرس في النفوس منذ الصغر، والتطوع ليس وقتًا فائضًا يُقضى في فراغ، بل هو وعي إنساني يُترجم إلى أفعال تخدم الآخرين دون انتظار مقابل.. المبادرة هي روح التغيير حب المبادرة هو جوهر الإبداع والتطور، وهو ما يدفع الإنسان إلى عدم الاكتفاء بمر اقبة الو اقع، بل السعي لتغييره نحو الأفضل. حين يبادر الفرد بحل مشكلة في مجتمعه، أو بإطلاق مشروع يخدم فئة محتاجة، فإنّه يزرع بذور الأمل ويدفع عجلة التنمية. ومن هنا تأتي أهمية دعم المبادرات المجتمعية، سواء كانت فردية أو جماعية، وتشجيع أصحابها على الاستمرار والعطاء.. التطوع هو عطاء بلا حدود فهو صورة من صور التكافل الاجتماعي، يعكس أسمى درجات الوعي والمسؤولية، يساهم المتطوع في سد الثغرات التي قد تعجز عنها المؤسسات الرسمية، ويكون بذلك شريكًا حقيقيًا في تحقيق التقدم والرفاه، ولا يقتصر التطوع على جانب واحد، بل يشمل التعليم، الصحة، البيئة، الدعم النفسي، والإغاثة، وغيرها من المجالات الحيوية.

كيف نزرع حب المبادرة والتطوع؟ التربية والتعليم: غرس القيم التطوعية وروح المبادرة في المدارس والجامعات عبر الأنشطة اللامنهجية والمناهج التعليمية، القدوة الحسنة: عرض نماذج ملهمة من المتطوعين وأصحاب المبادرات في الإعلام ووسائل التواصل الاجتماعي، الاعتراف المجتمعي: تكريم المتطوعين ودعم مبادراتهم ماديًا ومعنويًا، خلق بيئة محفزة: تسهيل الإجراءات أمام المبادرات، وتوفير منصات تشبيك بين المتطوعين والجهات المحتاجة، دمج الشباب: باعتبارهم الفئة الأكثر طاقة وقدرة على التغيير، يجب فتح المجال أمامهم للتعبير والمشاركة.

إنّ نشر ثقافة حب المبادرة والتطوع لا يُبنى في يوم وليلة، بل هو مشروع طويل الأمد يحتاج إلى تعاون جميع مكونات المجتمع، من الأسرة إلى الدولة، وعندما تصبح روح التطوع والمبادرة جزءًا من هوية الفرد، سيتحول المجتمع إلى خلية نابضة بالحياة، تقهر التحديات وتصنع مستقبلاً أفضل للجميع، ثقافة التطوع وحب المبادرة والتغيير يجب عدم تجاهلها والسعي لنشرها بأسرع ما يمكن، كي تكون مصدر أساسي في نهوض وتغيير المجتمعات، فهي ركيزة أساسية في عجلة التطور والتقدم.

تمكين الطفل من التعبير عن مشاعره

"" بدرية الظنحاني

يُولد الطفل مزوّدًا بعالم داخلي غني بالمشاعر، لكنه يفتقر في سنواته الأولى للأدوات التي تمكّنه من التعبير عما يشعر به بدقة ووضوح. وهنا يبرز دور الأسرة والمربين في تمكينه من تحويل مشاعره إلى كلمات وسلوكيات صحية، لأن الكبت أو التجاهل يقودان لاحقًا إلى مشكلات نفسية وسلوكية معقدة

لماذا نُمكّن الطفل من التعبير؟

يعزّز الثقة بالنفس: عندما يشعر الطفل أن مشاعره مسموعة ومحترمة، يكتسب يقينًا بأن صوته مهم.

يُنمّي الذكاء العاطفي: الطفل الذي يستطيع تسمية مشاعره قادر على إدارة انفعالاته بشكل أفضل.

يقلّل من السلوكيات السلبية: كثير من العناد أو العنف عند الأطفال هو في حقيقته محاولة للتعبير عن مشاعر مكبوتة. يدعم الصحة النفسية: التعبير الصحي يقي من القلق والاكتئاب في مراحل عمرية لاحقة.

كيف نمكّن الطفل من التعبير؟

١) بيئة آمنة: خلق جو أسري خالٍ من التهديد والسخرية، حيث يشعر الطفل بالأمان للبوح.

٢) إعطاؤه الكلمات: استخدام القصص، البطاقات المصورة، أو «صندوق المشاعر» لمساعدته على تسمية ما يشعر به.

٣) الإنصات الفعّال: الإصغاء إليه دون مقاطعة أو إصدار أحكام، وتأكيد مشاعره بعبارات مثل: «أفهم أنك غاضب» أو «أرى أنك حزين».

٤) النمذجة: عندما يراك تعبّر عن مشاعرك أمامه بطريقة هادئة ولطيفة، سيتعلم بالمحاكاة.

٥) اللعب الفني: الرسم، التمثيل، الدمى — كلها أدوات مهمة ليُخرج الطفل ما بداخله من مشاعر.

دور المدرسة والمجتمع:

لا ينحصر الأمر في المنزل فقط، بل يجب أن تعزّز الروضة والمدرسة مهارات التعبير من خلال الأنشطة التفاعلية وجلسات الدعم النفسي. كما يُمكن للمجتمع من خلال المبادرات والبرامج الأسرية أن يرفع وعي الأهل بأهمية الإنصات لمشاعر أطفالهم.

تمكين الطفل من التعبير عن مشاعره ليس ترفًا تربويًا، بل هو استثمار عميق في تربيته ليصبح راشدًا سويًا، يعرف ذاته ويحترم الآخرين. ومن هنا، يبدأ بناء مجتمع متماسك آمن من العنف والكبت والانغلاق.

أنت على نفسك بصيرة

"" هبة صالح رزق

في حياتك اليومية أن بين مسؤولية واختياروقرار

أنت مشرف على نفسك و مسؤول في أن تساعدها وتسوقها للخير وتقودها إلى الإحسان وهو أعلى المراتب (تعبد الله كأنك تراه فإن لم تكن تراه فإنه يراك) رحلتك مستمرة نحو تهذيب نفسك والعمر لن يدوم ولا مفر من الموت فأكرم نفسك وأحسن إليها بالأفكار الطيبة واجعل قلبك يكون حاضر في كل طيب. الإسلام قول وفعل وليس محصور بالصورة والمظاهر. اجتهد في إصلاح جوهرك حافظ على نقاؤه وصفاؤه وأصلح حال قلبك ويبدأ من إصلاح حال سلوكياتك وتهذيبها وهذا جهادك المستمرطول ما أنت على وجه الأرض إنك في رحلة جهاد مع النفس والهوى والعدو المبين الشيطان الرجيم والقرين وأعوانهم من الإنس والجن. أنت في هذه الرحلة تتعلم المعنى الحقيقي للإصلاح وللإحسان والصبر وطولة البال والتحمل والتقبل والاختلاف والتنازل والمبادرة وحفظ اللسان والكثير وهذا توفيق من الله ونستعين به للمزيد من مواجهة مافي الحياة من صراعات واختبارات. تدرب على الاحتساب وتجديد النية في العبادات هناك سعي الجوارح وهناك سعي قلبي والسعي نحو الفلاح مسؤولية فردية أنت بين إياك نعبد و إياك نستعين استعن بالله وتذكر(قد أفلح من زكاها)

إن تزكية النفس والتهذيب منها هو الفلاح في الدنيا والآخرة.

ماذا كنت في عامك الذي مضى وماهو التحسين الذي ترجوه فيما تبقى من عمرك قلبك ينبض فأنت حي تُرزق ولكل بداية حياة طيبة ونيّة بالخير تتجدد.

الحمد لله على أن الله غفوررحيم ومازالت فرص التحسين متاحة وتتجد كل البدايات بالنوايا الطيبة وتذكر على صدق النوايا يدهشك الله الكريم بالعطايا.

القناعة تصنع الواقع

"" محمد فويز حسين

في الغالب تكون القناعة هي المسؤول الاول عنك ، وهي التي ترسم لك ملامح الحياة . فللإنسان الحقُ في صناعة مجده مثل ما يُريد ، وأن يُحقق إنجازاته الخاصة ، ويرسم طموحه ، ويضع أهدافه ، ويختار أسلوب العيش الذي يحبّه وهو الاهم . ولكن الطريقة التي تُبني بها قناعاتك ، هي التي تُحدد كل مرغوبٍ أو غير مرغوب امراً مقبول . فإن لم تبلغ مبتغاك ، فقد ترضى بما لا تهواه لا لشيءٍ إلا لأن قناعتك قادتك إليه .

وهنا تتجلّى المسألة ، فغير المرغوب قد يغدو مقبولًا ، حين يكتسب شرعيته من اقتناعك به . ليس لأن الأمر كان خارج إرادتك ، أو لأنك أُجبرت عليه .

بل لأن قناعتك تلك سهّلت عليك كثيرًا من الأمور ، ومن بينها قراراتك ، واختياراتك ، ونمط حياتك ، وحتى انعكاس تصرفات الآخرين تجاهك .

ولعلّ أكثر ما تحتاج إليه ، هو أن تُحسن تشكيل قناعاتك .

لتيسير الدرب في السعي الدائم .

فأنت من يرسم ملامح الطريق ، إما أن تُثقله بقيدك ، أو تُيسّره بفهمك .

الأهلي نحو النّخبة

"" هيا سامي التميمي

بين ماضٍ مجيد وحاضر مُشرف، يمضي الأهلي خطو اته نحو كأس النخبة بثقة الكبار، يعود لتاريخ لا يُنسى ومجد كبير. منذ تأسيس النادي الأهلي لم يكن مجرد فريق كرة قدم، بل كان ناديًا متكاملًا بكل ما تعنيه الكلمة، مشروع ريادة وعزم وهيمنة.

بدأ التاريخ منذ القدم، وما زال الأهلي يكتب ويرسم التاريخ. بعد مطبات عديدة واجهت الفريق، وعو اقب كانت تهدد القلعة الخضراء، إلا أن الأهلي يعود مجددًا ليثبت أن الكبار يمرضون ولا يموتون.

بعد عامٍ قد كان شاقًا وصعبًا لكل عشاقه ومشجعيه، عاد، ولكن ليست بعودة عادية تسمح بنسيانها. عاد وهو بطل أكبر قارات العالم، وحقق إنجاز وطن، يفتخربه الصغاروالكبار، وتُوّج بلقب "بطل كأس آسيا للنخبة" في أول نسخة لها، دون أي خسارة، بسلسلة استمرت ١٣ مباراة. ويدخل الأهلي التاريخ مجددًا كعادته، ويصبح أول من يحقق النخبة دون أي خسارة. ولم يكتفِ الأهلي بذلك، بل أنهى موسمه الرياضي لجميع الرياضات بعدد ٤٠ بطولة في موسم ٢٠٢٤-٢٠٢٥. قد حالفني الحظ وكنت أحد المحظوظين بحضور نهائي كأس النخبة، بين النادي الأهلي السعودي وفريق كاواساكي الياباني. أذكر لحظات الهلع والتوتر المستمر، كنت و اثقة وشامخة، لأن و اثق الخطوة يمشي (ملكي).

وها قد مرت ٩٠ دقيقة، وأطلق حكم المباراة صافرة النهاية. أتذكر حينها رددت جملة واحدة: "الأهلي بطل القارة، الأهلي يعود"، وغمرت الدموع عيناي، وكأنها تمسح على قلبي وتقول: "ها قد أصبح حُلم الأمس ودعوة الليل، و اقع اليوم." قد كانت دواء وشفاء لكل الجراح، كما كانوا يرددون العشاق في صخبٍ عالٍ بين مدرجات الجوهرة المُشعة: "غصبًا عنك جبنا النخبة." تحمل الجملة معاني كثيرة، رغم الظروف، رغم التحديات، رغم من كانوا يتمنون سقوط النادي.

الأهلي يعود كما يعود الكبار، ويُلقّن درسًا لكل حاقد ومغبون. وما زلنا نردد عبر الزمان: "سنمضي معًا."

بعيد عنك حياتي عذاب

"" سمر عبد الله

بين ساعات الليل الصامتة بالحنين المكنون، تتناثرُ أشواقي في سمائي و تحولها الى نجوم ، يُطفي نورها على ضوء القمر البعيد ، تتر اقص روحي على ظل الخيال ، كأنها صاحب الظل الطويل ، زهرة الجربيرا التي زرعتُها على بلوكنة غُرفتي بلونها الزهري، تصرخ وتخرج من صمتها وكأن رُوحها تصعدُ الى النجوم ،وتُغني بصوتٍ خافتٍ مشحون ، (بعيد عنك حياتي عذاب) أجلسُ وحدي تحت هذا المنظر، أتأمل ، أتفكر، أتذكر، ملامحك في خيالي طائراً يتجول ويُغني لي ، كلُّ دقيقة مرت عليّ حملت ليّ شيء منك ، أنهض من مكاني أتبعها
ولكنها كانت مثل الوهم والسراب ومع ذالك ، أغوص في خيالي ولا أملك مهرباً منك حتى بالخيال ، أغمض عيني وأذوب بحضنك ، وألمس بيدي شفتاي ، و أتركني بفيض من المشاعر كالنهر من الشجنون ، أنا تائه كأنني جواب أبحث عن سؤال، أبحث عنك بصمت وسرية تامة ، كأنني أبحثُ في لصاً مطلوب من الأمن الدولي ، و أنا الذي خبأتهُ في قبو قلبي ، أُقاوم أكثر، أتجاهل ، أنسى أعيش بين تفاصيل لا تُفسر، واااهِ لا يصمت ، و لا شوق لا ينطفي ، كأنني كنت مولود لأجلك ، أو قلبي كُتب بإسمك .

على حافة القلب..
نتخذ القرارات الأصدق

"" وجنات صالح ولي

لم تكن مجرد قرارات عابرة... لم نتخذها في لحظة تهوّر أو اندفاع. كانت قرارات وقف عليها القلب طويلاً،

ربما ارتجف قبل أن يُعلنها، وربما بكى بعدها على الأطلال،

عانى، خسر، افتقد، لكنه في النهاية... استمر.

أن تتخذ قرارًا يؤلمك، هو في الحقيقة شجاعة لا يُتقنها كثيرون. أن تختار نفسك في اللحظة التي كنتَ تتمنى فيها أن يُختارك أحد هو قمة النضج.

نعم، بعض القرارات تُربكك، لكنها أيضًا تنقذك. وبعض الرحيل ليس قسوة... بل حبًّا للنفس لم تكن تعرف كيف تعطيه لها من قبل. ربما كنت تتمنى نهاية مختلفة،

لكن ما بعد القرار... هو الحياة التي تبدأ.

في النهاية، نحن لا نندم على القرارات التي أنقذتنا،

حتى لو جعلتنا نبكي... فدمعة القرار، خير من دموع الندم على التردد.

ما لا تعكسه المرآة

"" فاطمة عمران إنصاف

رحلة إلى الداخل حيث يكمن الجوهر الحقيقي. عندما تتأمل في المرآة، ماذا تلاحظ؟ هل تركّز فقط على مظهرك الخارجي؟ هناك أبعاد أعمق بكثير لا يمكن رؤيتها بهذه الطريقة؛ مثل قلبك، مشاعرك، أفكارك، مبادئك، وقيمك الأساسية. إنها عناصر جوهرية لا يمكن أن تنعكس على سطح المرآة. فمن حولك غالبًا ما يرون مظهرك الخارجي فقط، بينما يظل ما بداخلك خفيًا، عصيًا على الفهم، لا يظهر إلا لمن اقترب منك حقًا. فهم الجوانب الداخلية يتطلب وقتًا وجهدًا، ويتطلب أيضًا أن نتعلم كيف نتواصل مع من حولنا برقيّ واحترام. علينا أن نتخلص من الأحكام المسبقة، لنتمكن من رؤية الآخرين وتقديرهم بما يتجاوز ظاهرهم. "ليس كل ما يلمع ذهبًا، وليس كل ما في القلب يُرى بالعين."

الحداثة المعرفية ركيزة للتنمية الشاملة

"" علي الصليبيخ

لا تخلو حياتنا اليومية من مواقف تعليمية وفرص معرفية، سواء من خلال التعليم أو التجارب الحياتية التي نمر بها في مختلف الظروف. فالحياة المعاصرة تُعدُّ مدرسة متكاملة يتعلم منها الإنسان باستمرار، وتمنحه دروسًا لا تُقدّر بثمن. لا شك أن التعليم الأكاديمي واستمراره يضيف للفرد إضافة علمية وعملية تعينه في مواجهة تحديات الحياة. فالتعلُّم ليس لحظة عابرة، بل هو عملية تراكمية، تدريجية، ومستمرة. ومع الاستمرار في طلب العلم، يكتسب الإنسان ما يسمى بالحداثة المعرفية، التي تعني تطوره فكريًا وثقافيًا ومهنيًا. ومن هذا المنطلق، علينا أن نحرص على مواصلة التعليم الأكاديمي، وأن نسعى إلى رفع مستوى الوعي والمساهمة في محو الأمية. فبالعلم نرتقي، ونبني مجتمعًا ناضجًا وحضاريًا، تنعكس آثاره على الأسرة، والمجتمع، والوطن . وأود أن أختتم بكلمة أؤمن بها لا يوجد مانع حقيقي أمام العلم، فلا عمر معين يمنع التعلم، ولا مرض أو ظرف يبرر التوقف عن التعلم . فطلب العلم لا يتقيد بزمان ولا بمكان، وهو بوجهة نظري واجب مستمر مثل الصلاة، لا ينقطع عنها الإنسان حتى وفاته."اطلبوا العلم من المهد إلى اللحد"، فهو مفتاح النور، وسبيل التقدم، وأساس الحضارة.

من الداخل

"" عايدة منصور المري

هل هناك الم في جسدك ولا تعلم لماذا ومن أين أتى تشعر بثقل ؟ووخزات متكرره ؟ تظن بأن لديك عارض مرضي وتكشف عنه وتظهر نتائجك سليمه لكنك لازلت تشعر ان هناك شيئ غير طبيعي بداخلك

هذا جسدك يحاول ان يخبرك شي لم تدركه من نفسك احيانا الألم الجسدي لايكون من تعب او إجهاد او من مرض بل يكون رساله من مشاعر دفينيه من وجع لم نعبر عنه اسأل نفسك اليوم

ماهو الألم الذي بجسدي يرغب باخباري ان هناك شي لابد أن افهمه؟ ماهو الشعور الذي لم اعبر عنه فأصبحت تتحدث من خلال جسدي ؟ ماهي الكلمه التي كتمتها والان صوتها يظهر على هيئه وجع ؟

الجسد لايخون الجسد لايكذب الجسد يرشدك..

احيانا لانحتاج مسكن ..نحتاج حضن ..مساحه ..وصدق مع النفس خذ لحظه اليوم ..

تنفس وامسك يدك بلطف..واسأل جسدك :ماذا ترغب ان اعرف

محراب الحزن

"" نجوان حكمت

حين تتوضأ الكلماتُ بالحزن،

تغدو القصيدةُ طاهرةً من الزيف،

كأنها صلاةُ عاشقٍ يرتل وجعهُ بصوتٍ خافتٍ في محرابِ الغياب.

حين تتوضأ الكلماتُ بالحزن،

تنحني الحروفُ بخشوعٍ، تكتبُ بالدمعِ لا بالحبر،

وتخافُ أن تُلامسَ الورق

كأنّه قلبٌ على وشك الانكسار.

يا لهذا الحزن... كم يجعلنا صادقين! ننزفُ بصدقٍ دون أن نطلبَ شفاء، ونبوحُ بما لا يُقال،

لأنّ الصمتَ حينها... لا يكفي.

كل كلمةٍ حزينةٍ

تحملُ أثرَ سجدة، أو نداءً خفيًا،

أو دمعةً خبّأها الوقتُ

في زاويةِ القلبِ طويلاً.

وحين تتوضأ الكلمات بالحزن،

لا نعودُ نكتب بل نُصلي.

لا تحلم.. ثمن الحلم غالي

"" هاجر آل مشحم

قالوها لي كتحذير، كصفعة على وجهي حين رفعت بصري للنجوم. قالوها كأن الحلم جريمة، كأن الطموح لعنة، كأن السعي حماقة. لكنهم نسوا أنني حين حلمت، كنت أتنفس. نسوا أن الحلم لم يكن ترفًا عندي، بل نجاة. نعم، ثمن الحلم غالي. لكنه أرخص من حياة فارغة، من عمر يُستهلك في الدوران حول لا شيء. أرخص من يوم يمر دون أن تشعر أنك حي. الحلم يأخذ منك، يأخذ نومك، راحتك، أمانك، ويضعك في مواجهة ذاتك، في مواجهة الألم، والخوف، والخذلان. لكنه في المقابل، يعطيك سببًا لتنهض، يعطيك معنىً للوجع، لغةً للنهوض، وقوةً ما كنت تعرف أنها فيك.

هم لا يعرفون أن من يحلم لا يعود كما كان، أن الشرارة التي اشتعلت لا تنطفئ، وأن من ذاق طعم الاحتمال، لن يرضى بالركود مهما كان الثمن. لا تحلم؟ بل احلم، واحلم بقوة. فالأحلام ليست ترفًا، بل نداءٌ خفيّ لما يمكن أن تكون عليه. احلم، لا لأن الطريق سهل، بل لأن في قلبك ما يستحق أن يُولَد. ولأنك حين تحلم، تُعلن أن للحياة معنى أكبر من الاكتفاء بما هو موجود. لا تخف من ثمن الحلم، فما يُبنى على الشغف لا يضيع، وما يُزرع بالإيمان يثمر، ولو بعد حين. احلم، حتى إن ارتعشت خطواتك، حتى إن تأخرت البدايات، فالحلم لا يقيس الزمن، بل يقيس صدقك معه.

حزم الأمتعة

"" فاطمة الزهراء الطائي

هيا بنا..إلى أين؟ إنه موعدُ المغادرة ..كيف أترك ذالك اليوم ! ما الذي تعنيهِ حين أفصح أبي عن شعورهُ المخبء ثم أنهى حديثه بعبارة مُخلده [إفعل ما تريد فأنا بجانبك على الدوام]ثم أكملت أمي الحوار

لابد أن تعيشي حياة هانئة فالورود التي بذلتُ جهداً كبيراً كي تنمو وتصبح يافعة، مشرقة لابد أن تحتفظ برونقها على الدوام كي لا تذبل أثر مرور الفصول المتتالية عليها! ثم أمعنتُ النظر جيداً فوجدت أهداب مرهقة تبحث عن بقع منيرة تحاول الإلتجاء اليها وقت الإنطفاء، وأهداف كثيرة بإنتظار البدأ، وعوالم مثيرة تتسلل بين أنقاض الذاكرة المهدمة، ثم أطلت النظر إلى طفلٍ سعيد وهو يجرب لعبة جديدة ثم أقبل نحو ألوانه وهو يدون اللحظة بأدق تفاصيلها عندها أدركت يمكننا العودة أدراجنا متى ما أردنا لكننا لا نغادر حتى تصبح الحقيبة جاهزة والهجرة الحل الأمثل

أمسية قيد الإنشاء

"" شهد الهاجري

يُقال: مساءٌ قيد الإنشاء... لكنّه لم يكن سوى مساءٍ منقضي، دون وداع. فوق الأريكة رسائل مبعثرة، وحبر جافٌ ترك أثره ... بلّ هو المتسبب. بجوار الفونوغراف، أقراصٌ متصلّبة، وفي جوف الموسيقى... همسات الشجى. الأشجار تتعارك، والأغصان تنوح، وطائر يقف عند النافذة... يرفض الوداع. هناك حربٌ قائمة، ودولة خاضعة. صوتٌ ما يهتف:

"أين ضالتي؟ أين عُشي؟ أين أطفالي؟ أين دياري؟" يُناشدني ، يهمس بالوداع لا أعلم... فأنا نفسي لا أعرف حقيقة مجيئك. كل ما أعلمه، أنني كنت أجيد تشغيل الفونوغراف، وأن تلك الأقراص الصلبة، لم تكن إلا آلامًا مسجّلة تُوقظ في داخلي رغبةً في النجاة، لكنها تقضي على متعتي. لا أعلم إن كنتُ ضالًا أم تائهًا... لكنني أوقن أنني مُشتّت. لكل ما يحدث سؤال، لكن لا جواب واضح. تناشدني عن ديارك... و أنا أناشدك عن ذاتي. أين ضالتي؟ أين ذاتي؟

من الذي سرق مني أحلامي الباردة؟ من الذي خدعني، واختطف من قلبي ابتغاءي؟ تسألني: عن ماذا؟ ولماذا؟ أسألك أنا: عن نفسي... عن الحياة. لقد فعلت كل ما بوسعي، ولم أقترف خطأً بعد.

انتظرت، ولم أجزع يومًا من النتيجة. لكنني في النهاية... استسلمت. لم يعد شيء في مكانه. لم أعد أنا... ولا أعرف لماذا. تسألني عن الأسباب؟

أنا أناشدك عن ذاتي.

العالم ينهار

"" سكينة سليم الطائي

العالم ينهار بالحرب والبلاد يعتريها الخطر والسماء لوثها الدخان والأرض حطمها العدوان..

و انا لا اكترث نيران هجرانك لي أشد والحرب بين عقلي وفؤادي اعضم تركتني انازع الخوف والخذلان

الحرب ستهدا والصلح سيعقد بين البلاد والعباد

ولكن نحن هل نعود؟ فلا صلح يقام ولاهدنة تعقد بيننا لاشيء يذكر سوا رماد حربنا تلك ... حرب اطرافها ثلاث (انا و انت) وضحيتها كان سلامنا الداخلي.

المشهد الأول للحياة

"" زينب أحمد

منذ المشهد الأول والسيناريو الخاص بالحياة، نصرخ من كل عمق في داخلنا، كأننا نلقي على وجه الدنيا أسانا دفعة واحدة بغير نقص او احتيال. الهاربون من ملاجئ الموت، النازلون إلى احضانه بكل حزن الدموع، لا نمتلك حُلمًا رشيقًا نهرب خلفه ونحتمي به حين تداهمنا الحياةُ بكل قوة فيها حتى تلك الآتية من عمق الجحيم. أي ركيزةٍ عليها نستقيم إذا لم تكُنْ هاوية او جدارٍ يتهاوى. نَفِرُّ كلما عانقنا ضوءٌ مباغت، نحن المُتوحدون بالظلام، من عيوننا نبتكر صِورٌ من الدهشة الأولى تناظر دمعةٍ كأنها عثرة العصر وحدث الوحيدين، المشلولين بالجمال والمتعثرين من رؤوسهم بتدلي المشانق، المنصرفين نحو الشقاء، الراكضون خلف وهم البقاء، محطمون يتهمون جراحهم بالضحك العالي والسخرية، السائرون خلف وهم الخلاص بأنفاسٍ متقطعة ومعاصِمٌ مبتورة. ربما لا حظ لنا سوى ان نكون رمادًا إذا كُنّا لا نمشي حُفاة إلا على جمر.

الانبهار الأبدي

"" عذراء أمين

كثرَالحديثُ عن التي أهواها حديثٌ طالَ عن ملامح وجهها،

عن فتنةِ العينين، عن بسماتها، عن تلكَ التفاصيل التي، وإن أبهرت، تبقى على السطح... لا تغوص في معناها. لكنّني... دعوني أحدثكم عن الجوهر. عن امرأةٍ لا توصفُ بالعَين، بل تُلمَسُ بالقلب. حبيبتي... بيضاءُ القلب، كأنها من ضوء، نقيّةُ الروح، كأنها صلاة. عميقةُ التفكير، واسعةُ المعرفة، قادرةٌ أن تُبحر بك... دون أن تُغرقك. عاطفتها... ليست رقيقة فقط، بل عملاقة. تعشقُ السلام، تنشره، تعيشه، لا تعرف الخصام، ولا تتقن الكُره، تسامحُ حتى تُحرِجَ الذنب، وتبتسمُ كأنها تعطي الدنيا فرصة أخرى.

لا تضع الأشواك في الطريق، تمشي وتُمهّد دربها للجميع،

كأنها جاءت من زمنٍ أجمل. صدقًا... إن الكونَ، بكلّ عظمته، يضيقُ حين يحتويني قلبُها! هي: عجوزٌ حين تنصح،

عروسٌ حين يخجل النسيمُ منها، وطفلةٌ حين أنظر إليها بحنيني، بصمتي، بخوفي عليها. تذوبُ في حضني... وتُشرق.

تُصبح أميرةً حين أكون، وتعلّمني حين أخطئ. أما أنا... فأقف أمامها مشدوهًا، بلا كلمات، بلا ردود، كأنني أُصلّي دون صوت. لله العظمة... ولعقلها... ولي هذا الانبهارُ الأبديّ بها.

العبور من الداخل

"" فاطمة الخالدي

ليس من السهل أن تتخطى،

أنت لا تضغط على زر، أو تقولها كأمنيةٍ وتحدث فورًا؛ كما لو أن ماردًا سيخرج من المصباح ويحقق لك ما تتمناه.

التخطي مؤلم.. لأنه وداع ما كُنت تحبه وعلى الرُغم من أذاه ألا أنك احتفظت بهِ بداخلك، التخطي هو أن تعبُر طريق جراحك، تتخلص من كل السموم التي كنت تتجرعها يوميًا، التخطي أن تستعيد نظرك وتُبصر النور بعد ما الظلام خيّم عالمك، أن تحس بجمال اللحظة وتتأثر بها لا أن تظل ساكنًا وكأنك تمثالُ لا يُعطي لمّا تلقاه قيمة ولا يشعر بأيَّ تأثير، أذكُر في مرةٍ من المرات كانت السماء تمطر، لم أضرب رجلي على الأرض بقوةٍ حتى تبتل ثيابي وأضحك ولم أرقص بخفةٍ تحته، لم أشعُر بأيَّ شيء كُنت فقط أنظر إليه من نافذتي بأسى متسائلة؛ هل يمكن للمطر أن يُحيي روحي كما أحيا أرضًا ميتة؟ ثُم أقطع تساؤلي بتفكيرٍ طويل وشرودٍ لم أحسب لهُ حساب فأقول لنفسي بصوتٍ لا يسمعهُ غيري؛ كنا أنا وفلان نحب المطر، نسمع صوته سويًا، ونتمنى لو أن غيمةً ماطرة تجمعنا، ثُم أسرح أطول وأطول قائلة: هل لا زال يحُب المطر؟ هل يتذكرني به كما أتذكره الآن؟. أحيانًا تتخيل يا إنسان أنك تجاوزت، لم يعُد يهمك، وإن حدث؟ فلن يُحدث ذلك أيَّ تغيير فيك، ثُم فجأةً وفي لحظةٍ غير متوقعة، يمر على مسمعك صوت، تسقط عيناك على صورة، شارعُ، مكانُ يبدو مألوفًا عليك، أمورُ كثيرة وكفيلة بأن تسحب قدميك وتجرك حيث وجعك المهجور، القديم.

التخطي ليس إنكارًا، بل هو اعتراف لما بك، احترامُ لما بداخلك، تذكيرًا لكُل الأشياء التي قتلتك ولكن! دون أن تعيد نفسك للموت مرةً أُخرى، أن تجلس مع نفسك وتحدثها بأن بعض الأشياء لن تعود وإن انتظرتها على كرسي خشبي، وأن ليس كل خراب يصلح، ولا كل المباني التي هُدمت ستُبنى مجددًا.

التخطي هو أن تبني درعًا يحمي قلبك، تمنعه مما يؤذيه، ولو كان يُريد! تُخبره بهدوء أنك تستحق السلام، أنت لا تتخطى لأنك لم تكن جديرًا بالحُب والوفاء بالعهد، بل لأنك تعبت من الفراغ، لأنك ببساطة أدركت أن البقاء في نفس الدائرة والدوران حولها مُهلك، لأنك اقتنعت أنك تُهمل نفسك في سبيل شيء لا يأتي، لا يتغير، لن يكن مثلما تُريده أن يكون. نتخطى ونحن لا نريد إنهاء القصة كُنا صادقين ومن وفائنا أذهلنا الكثيرين نتخطى لأننا حاولنا إلى أن هرمنا نتخطى لأننا في النهاية قد تعبنا ليس كل تخطي انتصار.. بعضه استسلامُ صامتُ وأخير ستفضل في يومٍ ما أن لا تهتز مثل أوراق الشجر حين ترى ما كسّرك وأوجعك في ليالٍ قد مضت.. ستفضل السلام بعد حروبٍ كثيرة خضتها دون أن يعرف بها أحد، أنت قرارك.

مشروع إصلاح خالد

"" سجى حيدر سرحان

عندما انحرف مسار الامة وتسلط عليها الظلم وتغيرت فيها معالم الدين أصبحت بحاجة إلى من يمتلك الشجاعة لإعادتها إلى جادة الحق .. فخرج حفيد رسولنا الكريم محمد صلى الله عليه وآله وسلم حاملاً في قلبهِ الحُب الحقيقي لله والناس أخذاً على عاتقه هم تلك الأمة وكيفية إعادة تعريف القيادة والموقف والكرامة فيها ليجعل الحادي من محرم بداية مشروع إصلاح عنوانه القيم الإنسانية لا السيف ....

((إني لم أخرج اشراً ولا بطراً ولا مفسداً ولا ظالماً وإنما خرجت لطلب الاصلاح في امة جدي))

بهذه الكلمات حدد الإمام الحسين بوصلة حركته في مشروع إصلاح الأمة ...فثورة الإمام الحسين ليست ثورة غضب ولا رد فعل بل هي ثورة مسؤولية ووعي وهدف واضح لإيقاظ الإنسان فينا، ليعيد بناء العالم على أساس من الرحمة والكرامة والصدق وهنا تكمن عظمة هذا المشروع فهو لم يسعى لتغير حاكم فاسد أو طمعاً في دنيا أو طلباً لمُلك بل لاعادة الروح في القيم والمبادئ التي كادت أن تندثر تحت وطأة الاستبداد والفساد ...

إذ كان بإمكان الإمام أن يبايع يزيد ويختار السلامة لنفسه ولأهل بيتهِ لكن هيهات من ذلك فما العيش ما الظالمين إلا برما فاختار أن يحمل ثمن الإصلاح بنفسه ويا لمرارة ذلك الثمن الذي قدمهُ الأمام ، طفل يذبح على صدر أبيه ونساء يُسبين بغير جرم وراس يرفع على رمح فهل بعد هذا الحب لله والناس من حب ؟! وهل بعد هذا العطاء من عطاء ؟! ومقابل ذلك العطاء ماذا قدمنا نحن للحُسين؟ أين نحن من ذلك النور وتلك الاخلاق ؟!

فما أحوجنا اليوم، كمجتمع، أن نتأمل هذه الثورة لا بصفتها حدثًا تاريخيًا نبكيه، بل درسًا حيًا نعيشه. فكل بيتٍ يخلو من الصدق يحتاج إلى إصلاح، وكل مؤسسةٍ تغيب عنها العدالة تحتاج إلى إصلاح، وكل مجتمعٍ يتساهل مع الفساد أو يبرر الظلم، قد نسي جوهر الحسين.

لن يكون الحسين فخرًا لنا ونحن نُكرم ذكراه بالكلمات، ونتخاذل عن رسالته في الأفعال.

فلنسأل أنفسنا بصدق: هل نحن اليوم نعيش مشروع إصلاح حقيقي؟ هل نسعى لبناء إنسانٍ صادق، ومجتمعٍ راقٍ، وعلاقاتٍ يسودها العدل والرحمة؟

إن الإصلاح لا يعني أن نحمل السيوف، بل أن نحمل القيم... أن نبدأ من ذواتنا، من أولادنا، من جيراننا، من مؤسساتنا، ونزرع فيها الصدق، والنزاهة، والرحمة، والشجاعة. فكل واحد منّا مدعو ليكون امتدادًا لهذا المشروع الخالد فالحسين خرج لأجلنا، فهل نخرج نحن من غفلتنا لأجله؟

ليكن في كل عام، وفي كل يوم، حادي محرم جديد في قلوبنا... نُعيد فيه تقويم نوايانا وانفسنا واخلاقنا...

وُجُوم

"" ميرند الشويكي

بين قلبٍ عاطفيٍّ وعقلٍ منطقيٍّ أتيه،

فأنا لستُ منّي ولستُ إليَّ. فكلّما زادت نيرانُ عاطفتي، أطفأها عقلي، وكلّما فاضت بحورُ أفكاري، أشعلها قلبي. فكيف لكلّ هذا الوعي والمنطق أن يختبئ خلفه قلبٌ هشٌّ ولَيّن؟ وكيف لكلّ هذه الحنيّة والدفء أن يُقيّده سِلالُ البصيرة والفطنة؟ فأنا بين فؤادٍ يناديني بحلمٍ لا منطق له، وهمساتِ عقلٍ تجرفني نحوَ الصوابِ، فكيف لهذين المتضادين أن يلتقيا؟ وكيف لي أن أجمع بين هذا التشتّتِ داخلَ جسدٍ هزيلٍ؟ فهل حُكِم عليّ أن أحتوي هذه الصراعاتِ إلى الأمد؟ أم خُلِقت لأبقى في المنتصف؟ لا حياد لي، ولا قراريُنهي الانقسام... فأين أجد في هذا التناقض سكني؟ وأيّهما يمضي بي نحو السلام؟ هل أسمح لعقلي بالسيطرة، أم لقلبٍ لا يعرف الاستسلام؟

غريبةٌ بينهم

"" إلهام ناصر

كبرتُ بين جدرانٍ باردة، لا تتشقق عند سماع بكائي، ولا ترتجف لألمي ولا تميل لحزني..كبرتُ و أنا أبحث عن حضن دافئ ألتجأ إليه عند ضياعي، عن نظرةٍ حنونة، عن كلمة تشبه "أنا معك دائماً"، لكنهم...و للأسف الشديد لم يمنحوني سوى الصمت العقابي حين احتجت الكلام، واللوم حين لم أكن المخطئة و القسوة حينما كانت وسادتي تخنقني. استخفوا بمشاعري جداً.... عندما بكيت، قالوا إن دموعي ضعف شخصية، وعندما ابتسمت، اتهموني بالخفه و عندما صمتُ، أصبحت عاجزة... ما كنت يومًا كافيةً لهم، لا ضعفي نال رحمتهم، ولا قوتي أرضت غرورهم.

كنتُ ابنتهم، لكنهم لم يروني يومًا إنسانة...رأوني مرآة، إن لم تُظهرهم بأبهى صورة، كسروها و كسرتُ معهم. مرةً بعد مرة، حتى أصبحت روحي شظايا أنثرها في غرفتي بصمتٍ كل ليلة. أشتاق لليلة واحدة، أنام فيها بلا خوف من جملة جارحة، أو صوتٍ يرتفع عليّ لأنني تنفّست بطريقة لم تعجبهم أو غصةٍ تحمل ساعاتٍ من البكاء لم أستطع اخراجها. أشتاق أن يُحبني أحد لأنني أنا... لا لأنني أُرضي توقعاتهم، أشتاق أن أقول "تعبت" دون أن يسخر أحد مني أو من سبب تعبي، أن أقول "أني اكتفيت من الدنيا" دون أن تُفهم على أنها ضعف إيمانٍ مني. كم مرّة ضممت نفسي و أنا أرتجف؟ كم مرّة أقنعت قلبي أني بخير كي لا يتوقف فجأه؟ كم مرّة خبأت وجعي في الليل، و أنا أهمس لنفسي أن غداً سيولد أملٌ جديد. لكن لا شيء يتغيّر... هم كما هم، و أنا ما عدتُ أنا. كلُّ ما بي اليوم يتوق للرحيل الدائم، لا لأبتعد عنهم فقط، بل لأقترب من نفسي أكثر، لأني غريبةٌ معهم رغم أني بينهم.

لحظة غضب

"" جود بنت أحمد الحاشدي

في لحظه استسلام لافكاري السلبية ذات التفكير الإجرامي في عتمة الليل من ليالي يونيو في تمام الساعة الثالثة و أربعة عشر دقيقة بيوم الإثنين ٢٣ يونيو ٢٠٢٥ داهمني اتصال شخص عزيز على قلبي وما هممت بالرد الا لاخبره عما يدور في عقلي و اطلب المساعده منه وبالفعل أخبرته بخطتي الإجراميه التي و بالفعل كنت سأفعلها ولكن كان رد عزيزي كفيل لإعادة برمجة عقلي و مراجعة نفسي مرا أخرى كاد الشيطان أن يتمكن مني و بلحظة غضب كنت سأخسر حتى نفسي فقد دكرني بعدل الله و كيف سيكون الجبر الإلهي و ان عو اقب ما كدت أفعله في دنياي قبل آخرتي و ما أن انتهيت من المكالمة استغفرت و طلبت منه المغفره فالإنسان وقت الغضب يتخذ قرارات سيندم عليها بعد أن يهدأ و هذا يدكرني بحديث رسول الله صلى الله عليه وسلم حين وصانا بعدم الغضب وكررها ثلاث مرات فالغضب يؤثر سلباً علينا و العو اقب ستكون وخيمة حديثي مع شخصي المفضل أعاد لي تفكيري السليم و جعلني أدرك معنى وجود شخص صالح حولك و هذا ما جعلني احمد الله كثيراً عليه حقآ حمدلله على نعمة وجوده و على معرفتي له فقد من الله علي بوجود شخص مثله "أحبك أيها الشخص المستثنى أدامك الله لي عمراً و جنة"

ختاماً في حين غضبتم عليكم بالهدوء و عدم الاستسلام لافكار الشيطان و وسوسته و اعملوا بوصية الرسول عليه الصلاة والسلام و احرصوا على الاستغفار لله تعالى و رافقوا الصالحين الطيبين الطاهرين..

يوم عاصف

"" زينب مطر

تشبهينَ خروجَ الزهرةِ في يومٍ عاصفٍ ملمَّعٍ بالترابِ. كانَ الجميعُ يرونَ ذبولَها،

فأظهرتْ بألوانِها، وكأنَّ الرياحَ العاليةَ لم تُوقِفْها. ندوبُ العشبِ المتطايرِ من حولِها

باتَ لا يَخْفَى، وإذا هي تترنَّمُ بتناغمِ موسيقى مع سقوطِ المطر.

هكذا أنتِ: قد تَجْثُمينَ على صدرِ العالمِ مرَّة،

وأخرى تندمجينَ مع نسيجِ السديم.

أأنتِ الفراغُ المُهَابُ

الذي يطمرُ الجميعُ خيباتِهم فيه...

هذي اللاذقية

"" عبد القادر زرنيخ

هذي اللاذقية قراءة تلوت بها سورية
فالنصر على أمواجها قصيدة عربية
أنشدت بهوى اللاذقية كبرياء سورية
فكانت العلا على أبوابها الدمشقية
هذي اللاذقية ميلاد الكلمات النضالية

فمن وحيها كتبت للنصر أنشودة شرقية
رسمت بتراب اللاذقية خريطة
أضاءت للأحرار دروب النصر العربية
هذي اللاذقية شمس العروبة السورية

فمن دمشق كتبت للأشرعة الحرة الوفية
سلام على ترابها المقدس بوفاء الأبطال
سلام على دروبها الطاهرة بدماء الشهداء

الشوق للغائب

"" إيمان الجصاص

في فصل الشتاء البارد، تعد أمي معجنات شهية طازجة، فحفلة الشتاء قد بدأت، يتخللها مهرجان الألوان الشتوية في الملابس والبطانيات، نجهز الجلسة الحميمية في الخارج، تحتضننا الأرض عندما نتخذها مكانًا للجلوس، ويداعبنا النسيم من الهواء الطلق، نعد شايًا حنونًا، المبخّر على الفحم المُجمّر، ونضع بجانبه الكستناء التركي، تغمرنا رائحة شواء الكستناء، مشاعر السعادة، نرتشفها بأرواحنا، مع احتراق الحطب، وتمايل لهيب النار، مجتمعون بكل حب و أناقة مع العائلة، ضحكاتنا، أحاديثنا البسيطة، وثراثرتنا المتتالية لا تتوقف، يلفنا الليل بأسراره، ويمتزج أنسه وهدوئه مع ملامحنا، وترسم خطوط النار بعض النور على وجوهنا، فتجعلها مضيئة، نصمت أحيانًا كي نستمع إلى صوت الدّفء الصادر من احتراق الحطب ومشاعرنا التي خالطها الحنين والشوق للغائب البعيد.

سلام إلى أسياد الأحرار

"" آية بسام أبو واكد

أما اليوم يا أبا الأحرار (أبا عبيدة) بعد أن اعتدتُ على تركِ كُلِّ أمرٍ لسماعِ خطاباتِكَ الشريفة بلهفةِ قلبٍ حُر أتأذن منك بأن أنال شرف مخاطبتك وجنودِ الحُريّة .

" وعليكم السّلام يا أسود أحرار هذا العالم وأشراف هذه الأمة ، سلامٌ عليكم بما قدّمتم من أرواحٍ زكية ، سلامٌ عليكم بما صمدتم أمام الكيان الصهيوني الغاصب ، سلامٌ عليكم رجال العالم ، سلامٌ عليكم كرامة الإنسانية ، سلامٌ عليكم ملوكَ مسافة الصفر ،سلامٌ عليكم يا من خذلتم بأمة المليار، سلامٌ عليكم جنود الله ، وأما بعد خذلانكم من بلادِ العُرب

فانا أعتذر نيابةً عن المليونية العربيّة وإن كان الاعتذار لا يعيد أنهار الدماء إلى أوعيتها أو تلك الأرواح إلى سلامِها، وأطلبكم عدم مؤاخذتها فالرحمة ما باتت أسس كيانهم فهم أناساً اعتادوا أسس التطبع واللهو ، هي أمةٌ مغيّبة وليس على المريضِ حَرَج ، هي أمةٌ تبرعّت بدمائها دفعةً واحدة فلا مكان للحسّ العربيّ ، هي أمّة باتت أعظم إنجازاتها شعارات مكتوبة خالية من المسؤولية والالتزام والشعور، أعتذرمنكم ومن شعب غزّة الحُر على خيانتهم الوحدة العربية ، بل وأهديكم كلّ الاعتذارات عن سكون الليلِ الذي التبسوه ، اعذروهم فهم مشغولون بمؤتمراتٍ أشد أهمية من صراخ نسائكم وأرواح طيوركم ،اعذروهم فأوقاتهم لا تتسع إلّا للاحتفالات مقدمين للإنسانية حجّة أنّ شعب غزة بحد ذاته يحتفل طوال الوقت داخل القطاع بأصغر الاشياء ، اعذروهم فقد غاب الضمير والرحمة والوجدان ، اعذروهم فهم في أوطان اللا إنسان فلا يعرفون قيم إنسانيتكم وأركانها ،

أما ختاماً فأودّ إحاطتكم علماً بعمق الألم الذي يغمرني ، فأنا المعذّب بكلّي المليء بالوطن ونصفي اللاجئ ، سنلتقي يوماً وكم أنا تواقة لأن ألتقي بشعب الأحرار في بلادِ الإنسان سنلتقي على رمالٍ طاهرة وسماءٍ زكيّة وهواءٍ نقيّ تجمعنا مائدةٍ من زيتوننا المسلوب "