TN News

السنة الحادية عشر
العدد 141
مايو
2025

مجلة أدبية ثقافية مستقلة مجانية أسسها فوزي نجيب في أبريل 2013 Facebook/ TnArabNews

ليس المهم أن تزيد حياتنا سنين بل الأهم أن تزيد سنينا حياة " سلامة موسى "

- مبادرة " قيمنا حياة "
- تضحيات الأم
- جعلونى مليونيرا
- مصر الفرعونية العظيمة

تأملات حرة

يكتبها
عادل صليب
رئيس التحرير

تضحيات الأم

كانت أمي عندما نتكلم عن الام وتضحياتها ومحبتها تحكى لى عن القطة التى القت بنفسها فى نيران الفرن
سألتها ، وكنت صغيراً فى العاشرة من عمرى من عمرى عن هذه القطة ، قالت « كان العيد وكنا نخبز حاجات العيد كالعادة وقد قمت باشعال نيران الفرن والقاء كثير من الحطب واشتعلت النيران ، عندها رأيت قطة تسرع وتقفز داخل الفرن وسط النيران عندها ياولدى عرفت ان هناك صغارها مولودين حديثا داخل الفرن ولم نراهم ، لم تخرج القطة وحاولنا اخماد النيران وعدم القاء المزيد من الحطب واحضرت (السحابة) التى تسحب العيش من الفرن وحاولت جذبهم لكن كانوا متفحمين القطة الام واربعة من القطط الصغيرة المولودة حديثا لم تستطع انقاذهم ورفضت ان تعيش بدونهم «.
إنها الام اصل الرعاية والامان ، مصدر الحب والتضحية فى الانسان والحيوان ، أيضا تشترك الام فى تلك الصفات العظيمة الثابتة الراسخة مثل الجبال لاتتزحزح على مر الايام والاجيال، وتحضرني قصتين عن تضحية الام ومحبتها لصغارها واحدة من عالم الحيوان، والاخرى من عالم الانسان..
لعل بعضنا قرأنا عن القطة (سكارليت) التي حدثت في مرأب بمدينة نيويورك اشتعل فيه النار، وخلال عملية إطفاء الحريق، انتبه رجال الإطفاء إلى أن هنالك قطة تدخل وتخرج عدة مرات من المرأب بشكل غريب، وذلك رغم أن النيران كانت تلتهم كل شيء في الداخل، فحاول رجال الإطفاء الإمساك بالقطة إلا أنهم لم يستطيعوا منعها، ثم شاهدوا كيف أنها خرجت من المرأب وهي تحمل بين أسنانها بلطف أحد صغارها وتضعه بعيدا عن النيران، قبل أن تعود مرة أخرى إلى الداخل.
تعرضت القطة الأم إلى عدة إصابات وحروق في مناطق متعددة من جسمها، فقد إحترقت أذنيها وعينها وجزء من وجهها ورأسها، إلا أنها استمرت في الركض والدخول بسرعة إلى المرأب المحترق من أجل إخراج القطط الصغار، وذلك لخمسة مرات، حيث كانت في كل مرة تخرج وهي تحمل قطا صغيرا.
استمرت القطة تكافح أمام دهشة رجال الإطفاء والممرضين الذين بدأوا في تقديم الإسعافات ومعالجة حروق القطط الصغيرة، ولم تتوقف القطة الأم إلا بعد أن أخرجت آخر قط صغير في المرأب، ثم أغمي عليها.

وقد حدث في زلزال اليابان المدمر ان وصل رجال الإنقاذ إلى أنقاض منزل امرأة شابة رأوا جثتها ميتة خلال الشقوق، ولكن وضعها كان غريبا إلى حد ما أنها ركعت على ركبتيها كأنها في وضع السجود، وكان جسدها يميل إلى الأمام وكانت يداها تحمي كأننا، وكان المنزل المنهار قد تحطم فوق ظهرها ورأسها، ومع الكثير من الصعوبات وضع قائد فريق المنقذ يده في فجوة ضيقة على الحائط للوصول الى جسد المرأة كان يأمل أن تظل هذه المرأة على قيد الحياة، ومع ذلك أخبره الجسم البارد والقاسي بأنها توفيت بالتأكيد، وغادر هو وبقية الفريق هذا المنزل وكانوا يبحثون عن المبنى التالي المنهار، ولبعض الأسباب كان قائد الفريق مدفوعا بقوة ملحة للعودة إلى منزل المرأة الميتة مرة أخرى، وركع وأخذ يديه من خلال الشقوق الضيقة للبحث في المساحة الصغيرة أسفل الجثة، وفجأة صرخ بإثارة طفل .. هناك طفل وكان الطفل الصغير على قيد الحياة فقد انقذه جسد امه التي ايقنت انها تستطيع ان تتحمل الحبال التي تنهار عليها لتحمى ابنها .
كل أم وهى طيبة فبعد أيام يحتفل الأمريكيون بعيد الام

اقرأ فى هذا العدد

لوحة الغلاف
الأم

- جعلونى مليونيرا
فوزى نجيب
- عندما تبكى المحبة
عادل صليب
- مصر الفرعونية العظيمة
مهاب مسيحه
- عزف على أوتار الكلام
هيام الملوحي
- شعر وخواطر
- قرات لك نهى عاصم
- نصوص نثرية
- أدب الطفل السيد شليل
- الخوف نادية التومي
- حكايات د . محمد منصور
- ذاكرة القلب لا تمحى
بالتقادم رانيا ضيف
- أسلوب حياة أيمن عزيز
- دعوة للرئيس عبد الفتاح السيسى
ميشيل رزق الله
- حكاية صورة جدو ماهر

تينيسى نيوز

مجلة أدبية ثقافية
أسسها فوزي نجيب عام ٢٠١٣

رئيس التحرير
عادل صليب

مدير التحرير والمشرف الفني
إيهاب رشدي

سكرتير التحرير
مهاب مسيحه

هيئة التحرير
ميشيل رزق الله
نعيمة أوهمو
هيام الملوحي
فداء حنا
نادية التومي
ريما آل كلزلي
سميا دكالي
لطيفه ناجي
محمد درويش
سميرة إدريسي
نهى عاصم
أميرة محمد
رنا قلفة
أيمن عزيز
جدو ماهر

أفكار لا تموت

كتبها
الأديب فوزى نجيب

الأم هي الأرض

فلا ينفع اي بناء عليها ان كانت مشققه مستعبده ارض بور مضطهده مذله

هي الام التي تربي فكيف تربي وكيف تعطي إن كانت ناقصة عقل ودين ؟

إن كانت عورة إن كانت متعه إن كانت ناقصه عن الذكر مميز عنها.

فلا يصح ان تتطلع من النوافذ ولا تسافر وحدها ولا تقرا كتاب جنسي .

ولا تشاهد فيلم لوحدها وليس كل الافلام فيختاروا لها الفيلم والمكان والملابس والكلام.

والجلوس والحديث ونبرة الصوت وكيف تسلم علي الرجال ومن هم.

ولن يغفر لها ان اخطأت ولكن اخاها يغض البصر عنه اذا ابتلا.

وويل لها ان طلبت الطلاق وطلقت فهي منبوذه عاق.

ولكن اخاها لو طلق هناك الف امرأه تنتظره.

فهي الآرض التي يخرج منها كل الرجال تطعمهم اطفال تسهر عليهم الليالي ولا تنام ثم عندما يشتدا عودهم ينقلبوا عليها يحجبونها باسم الشرع يحجبوا فكرها وتصرفاتها وحركاتها

ثم كيف بعد ذلك تربي لهم اطفال وتخرج لهم اثمار ناضجه

سيدتي لن يحررك احد الا نفسك ونوال السعداوي اعطت لبني جنسها الضوء الاخضر ورحلت.

فوزى نجيب

فى غضون عام ١٩٥٦ كان شاب قد انحدر من أسرة معدومة لا يملك شيئاً إلا الفقر الذى أكل كل الأشياء والتهم كل كرامة أدميته .. فتركه للمرض والجهل والمهانة وقد تجاوز عمره العشرين عاماً..زوّجه أبوه من ابنة خاله ذات السبعة عشرة عاماً ، وكان مورده البسيط هو التجول فى الشوارع بعربة محملة بالخضار ، فقد ورث هذه المهنة من جده الذى أورثها لأبيه وهكذا ، وحيث العدم يؤول إلى عدم والفقر لا يقف عند حد .. وآخر درجة يستلمه الموت ..

وذات يوم وهو يتجول فى الحوارى الضيقة تجرأ واختار التجوال فى الميادين لعله يجد رواجا أكثر . فإذا بسيارات الشرطة التابعة للمدينة تستولى على عربته وما فيها وهى كل رأس ماله فى الغد والمستقبل والقته بها فى جوف عربة نقل كبيرة وتركوه فى حالة تستعصى على أكبر الكتاب وصفها .

تماسك الرجل نفسه ونظر إلى السماء وصرخ من أعماقه ولا أحد يعرف ماذا قال لإلهه – إلا الله وحده – وقال لنفسه « ليس لك إلا ترك هذا العمل مجبراً وليس طوعاً ، وأن تعمل عاملا فى مصنع أو فاعل مبانى تحمل الطوب والزلط والمونة أو تسحب المراكب الشراعية فى النيل « ، ولكن هل جسده النحيل والانيميا التى امتصت دماءه تقدر على القيام بهذه الأعمال .

أشار عليه أحد معارفه أن يذهب إلى بيت من بيوت الله حيث يوجد الله هناك والعالِم بحاله ، ويسأل عن عمل فراش يكنس وينظف .. المرتب ضيئل جداً . ولكن يكفي أن يأخذ بركة الخدمة والله يبارك فى القليل الذى جاء من عرق الجبين فى عمل شريف ولا سيما بيوت الله .. بعد أن سُدت أمامه كل الأبواب ولم يترك باب إلا وطرقه ..

شعت الفكرة فى ذهنه وابتهل إلى الله « قربنى إليك يارب . فى بيتك أخدم ولا أريد غير اللقمة أنا وأولادى والستر و كفاية « ..

ذهب إلى بيت من بيوت الله القريبة من عشته فى حى البؤساء .. لقد دخل البيت أكثر من مرة وكان يجلس فى الصفوف الأخيرة ويحاول الابتعاد عن الناس .. لا يريد أن يضايقهم بملابسه الرثة ورائحته المنفرة .. ولكن هذه المرة يذهب وقلبه ينبض خوف وأمل .. وسأل فراش المكان « هل ممكن أقابل رجل الله» . نظر إليه الفراش يفحصه جملة وتفصيلاً وأجابه « ماذا تريد من رجل الله « قال : « أبحث عن عمل ولو حتى اكون فراش عندكم «. نظر اليه الفراش ومصمص شفاه وهمس « معرفش . روح له هو موجود فى المكتب « .

انتظر الشاب حتى ينهى رجل الله حديثه مع الجالسين معه .. وظل واقفا على باب المكتب حتى خرج آخر فرد ولم يتبق أحد ، ولكن صاحبنا ظل واقفاً حتى خرج رجل الله وسأله « ماذا تريد يا بنى ؟ « أجاب بكسرة صوت : « أريد أن أعمل أنا عندى أسرة والجوع كافر . شغلنى فراش أو أى حاجة . أغسل .أنظف . أخدم « نظر إليه الرجل بشفقة وتأثر : « تعالى يا ابنى مكتب الخدمة الاجتماعية يشوفوا حالتك ويساعدوك « ، « يا سيدنا أنا مش عايز مساعدة . أنا عايز أشتغل» فسأله.»انت بتعرف تقرأ وتكتب ؟» ، قال « ما أنا لو بعرف أقرأ وأكتب كان يمكن أنصلح حالى شوية .. أبويا ماكنش يقدر يصرف على مدارس « ، كرر رجل الدين ما قاله مرة أخرى « يا ابنى تعالى مكتب الخدمة يساعدوك « وأخرج ورقة من فئة الخمسون قرشاً ووضعها فى يده وانصرف قائلا « عايزين ناس تقرأ وتكتب « .

وقف الشاب خارج بيت الله وأسند ظهره على جدراها وأخذ يبكى ..

كانت بعض أعقاب السجار تحت قدميه ، وأفاق على شخص يجمع الأعقاب من تحت قدميه ثم نظر اليه بدهشة

– لماذا تبكى يا أخى .. أمات قريب لك ؟

- لا أنى أبحث عن عمل ولا أحد يريد أن يقبلنى لأنى لا أعرف القراءة والكتابة

ضحك جامع الاعقاب وقال « عندى لك عمل خاص حر . أفضل ما تشتغل عند حد .. حر نفسك»

– ما هو ؟

- تجمع اعقاب السجائر

- أنا أجمع أعقاب السجائر ده انا أشتغل شحات أحسن

- خلاص يا عم لا تزعل . ابكى وموت من الجوع انت وأولادك . والشغل مش عيب طالما بتكسب .

هدأ صاحبنا وراجع نفسه واعاد الفكرة مرة أخرى وقارنها بالوضع الذى آل اليه : « وعايزنى أعمل إيه»

- أنا اعلمك واوريك يومين وبعد كده حتعرف كل حاجة انت من اليمين وأنا من الشمال ، وأعطاه كيس . وقال له :» أى عقب تجده ضعه فى الكيس وأخر النهار حتروح تبيع ما جمعناه .

قال فى نفسه عمل كريه ولكن الحاجة تبرر الافعال وليس هناك اختيار .. وفعلا قام فى اليوم الاول بجمع ما يوازى كيلو ، وعرفه الرجل بالمحل الذى يبيع فيه أعقاب السجائر ، وقبض ما يوزاى عشرين قرشاً .. كان العامل فى ذلك الوقت يحصل على اثنتى عشر قرشاً فى عشر ساعات عمل .. ويوم بعد يوم اتقن صاحبنا العمل وخبرة الجوع جعلته يحتاط للغد فكون مبلغاً لا بأس به حتى اشترى مستودع يجلس فيه ويشترى من جامعى الاعقاب ثم يقوم ببيعها للمصنع .. الذى يعيد غربلتهم وتحويلهم إلى سجائر مرة أخرى .. وكان أصحاب الشركة التى يتعامل معهم يهود الجنسية وحدث عدوان ٥٦ ، وجن جنون عبد الناصر رئيس مصر فى ذات الوقت وأصدر قرار بطرد اليهود واعطاهم مهلة محددة لمغادرة البلاد وكما يقال مصائب قوم عند قوم فوائد ، وكان صاحبنا على علاقة ودية ومقرب لصاحب الشركة فعرض عليه عرض» سوف أترك كل شئ وسوف أغادر مصر وأنت أفضل الناس أن أسلم لك المصنع . إذا رجعت يكون أمانة معك ، وإن لم أرجع الف مبروك . وأى مبلغ معاك سوف أقبله « و تم العقد والاتفاق والشروط ، وأصبح صاحبنا صاحب مصنع للسجائر .. وفى أقل من خمسة أعوام أصبح لصاحبنا فيلا يملكها وسيارة فاخرة يركبها وحساب لا بأس به فى البنوك ، وأولاد فى مدارس خاصة ، وتغيرت أحواله وسلوكياته وأفكاره وأصحابه ولكنه لم ينس يوماً ماضيه ، يذهب يوماً كل أسبوع إلى حى البؤساء ويوزع عليهم الطعام بنفسه ويعطى كل بيت ما قسم له مبلغ من النقود ، وذاع صيته ونجح وأصبح من رجال الاعمال ، ولكن أصابته عقدة فقد حاول أن يتعلم القراءة والكتابة فلم يفلح ولا يعرف السبب ، وكأنه خشى أن يتعلم القراءة والكتابة فتكون فال سئ يضيع منه كل شئ . ويوماً ما أحن أن يزورفيه بيت الله والمكان الذى بدأ فيه رحلته للمليونية ، وأحياناً كلنا نحن للماضى وندور حول الاماكن التى حفرت بصماتها فى أعماقنا .. ووقفت العربة الفارهة أمام بيت الله ونزل منها صاحبنا بالبدلة اللميع والنظارة الريبان على عينيه ومظاهر الثراء على وجهه وما ان وضع قدميه على أول عتبة من سلالم البيت تلهفه رجل الله بالآحضان والقبلات « أهلاً وسهلاً بالبك نورتنا.. اتفضل اتفضل .. يا واد يا عادل هات حاجة ساقعة للبيه « وعرف صاحبنا أنه نفس رجل الله الذى تقابل معه منذ ثمانية أعوام .. حكى له أن عنده كم من الفقراء ونحتاج لترميم واعادة بعض المبانى ، ودون أن يفكر صاحبنا أخذ دفتر الشيكات من جيبه ..» كم تحتاج يا سيدنا» واعطاه الشيك وقال له « اكتب المبلغ الذى تحتاجه وانا أختم «، وكتب مبلغاً وكتب التاريخ والاسم ولم يبق إلا توقيع صاحبنا .. واندهش سيدنا عندما سأله عن ختامة لكى يبصم فقال له «حضرتك ماتعرفش تمضى « رد» ما أنا لو أعرف القراءة والكتابة كنت زمانى فراش فى بيت الله».

عادل صليب

المحبة أيقونة الدنيا ومفتاح الحياة الفضلى، انها المحبة ابنة السيد البكر ولم لا، فهى العظمى بين الوصايا، فأعظمهن المحبة لكن نحن أقول نحن ولا احد غيرنا دنسناها ونزعنا عنها تاجها وعريناها من ثيابها البراقه بعد ان لطخنا ثوبها بأوزارنا وخطاياناً، ونحن قمنا باستغلالها اعظم استغلال وتوظيفها لخدمة أغراضنا الخبيثة ونوايانا الدنسة . أين هى ؟أين بيتها ؟لنذهب ونواسيها أين قصرها؟ لنبكى على ابوابه ونرثيها فليصمت المتطفلون والمتلصصون والمجرمون من سرقوا ثيابها ولبسوها، وأخذوا حليها وتزينوا بها. وابكوها كل يوم وعندما تبكى المحبة يجب ان نفحص خطواتنا ونقوم طرقنا وتفحص افكارنا وتبدا حكايتنا وكل حكاية لها بداية.

ولتبدأ حكايتنا ببوست او رجاء اوخدمة على حيث تقطن المحبة وحولها أعضاءها الكثيرين جدا المنتظرين والمتحفزون للخدمة منهم من ليس له بيانات ومنهم من يملك اسما مستعارا ومنهم من يكتنفه الضباب ومعظمهم لايعرفون بعضهم البعض لكن يجمعهم عامل واحد تحفزهم للخدمة لكل محتاج فهم اصحاب القلوب الرحيمة التى تملؤها المحبة . كان البوست :

« أخت معنا فى الجروب تريد ان تذهب الى المستشفى الساعة الثامنة صباحا تريد احد يوصلها شكرًا لتعب محبتكم

***

وسرعان ماتم التفاعل وتبارى أهل المحبة والواجب فى التواصل معها ، كانت السيدة فى العقد السابع من عمرها ، تعانى من أمراض عدة مزمنة مثل السكر والضغط والقلب تعيش فى منزلها الذى أشبه بالقصر فى احدى الأحياء الجميلة فى مدينة كبيرة، وحيدة ليس لها من رفيق غير الله وليس لها من ونيس غيره، وهى تخاطبه كل يوم فى صلاتها ان لايتركها عند فناء قوتها.

كانت السيدة قليلة الحركة ويرجع ذلك الى متاعب فى جهازها العصبي ومشاكل فى قدميها حتى لا تقدران على حملها

كانت تأتيها احدى الأخوات كل احد فى الثامنة صباحا لتأخذها للصلاة فى الكنيسة القريبة من بيتها. هذا ان كانت فى حالة صحية جيدة فى هذا اليوم.

وكانت تذهب يومين اسبوعيا الى المستشفى للعلاج وعمل جلسات علاج طبيعى على ساقيها وكان احد أقاربها من بعيد هو المتكفل بأخذها الى المستشفى وارجاعها .

كانت السيدة « ماتيلدا» وهذا هو اسمها تعانى من حالة نفسية حادة بعد ان فقدت ابنها وابنتها فى حادث سيارة من خمس سنوات وموت زوجها منذ حوالي ستة أشهر

وهى تعيش على الذكريات الجميلة التى كانت يوما فى هذا ألبيت الجميل ؛ أربعة أفراد مفعمين بالحيوية والنشاط واليوم اضحى خاويا باردا موحشا

***

حضرت جارتها بنت الاصول الطيبة ابنة دكتور فاضل وقد اودع الله فى قلبها مشغولية من ناحية ماتيلدا المكلومة الحزينة ، فتحت الباب بالمفتاح التى اعطته اليها السيدة لتفتح وتدخل فى اى وقت لترى وتنظر ماحل بها ، عايشة ولا ميته

كانت الفتاة طيبة وجميلة ومحبة وعطوفة ، وكانت ماتيلدا تبكى حالها بصوت عال ودموعها تنساب بسرعة على خدها عندما دخلت حنان ، صرخت حنان « مالك ياماما سلامتك ياحبيبتى « .وحضنتها بعطف ومحبة

همت السيدة بتقبيل يدها لكن حنان سحبت يدها بسرعة وقالت

« مالك ياماما انت زعلانه ان أنا اتأخرت عليكى «

_ لا يابنتى ربنا يخليكى ليا انتى فى قلبى زى بنتى اللى راحت

_ الله يرحمها ويرحمهم جميعا ويصبرك

واخذت حنان رأسها بين زراعيها وهى تقبل يدها وجبينها وتقول : « عايزاك تهدى وتصلى وربنا معاكى . بالنسبة لميعاد المستشفى يوم الخميس انا عرفت ظروف الاستاذ صفوت وتواصلت مع الجروب وفيه ناس هاتيجى توصلك وترجعك «

- مين يابنتى الى هايجوا انتى عارفاهم

- فعلة خير متفرغين للخدمة دون مقابل من الجروب المحبة ، انا تواصلت مع شاب واعطيته عنوان البيت وعنوان المستشفى والميعاد وهو رحب مشكورا. خلىّ بالك الساعة السادسة صباحا هايكونوا هنا كان نفسى اوديكى بس عندى شغل ومقدرش اغيب

قالت السيدة : « ماكنش فيه داعى ممكن تلكس يودينى ويجيبنى»

قالت حنان : « معلش انت محتاجة حد يساعدك ويسندك»

***

فى تمام الساعة حضر الفتى ولَم يكن وحده كان معه شابين اخرين ، عندما دق الجرس قامت السيدة بجهد جهيد لتفتح لهم قالت مرحبة :» اهلًا اولادى ربنا يدوم محبتكم» ، رد أحدهم : « تحت امرك ياماما»

- البيت بيتكم اللى عاوز فطار فى الثلاجة لسه الميعاد

- لا يا أمى شكرًا

كانت عيونهم تتجول فى كل مكان مستغربة هذه العجوز التى تعيش فى هذا القصر الفخم.

قال احدهم فى نفسه « لابد انها تملك الكثير»

فى السيارة تبادل أكبرهم وهو الذى كان يقود السيارة وكان يدعى(صابر) الحديث مع السيدة عن عيشتها وقيادة السيارة وذهابها الى الكنيسة وتطرق الحديث عن احوالها وزوجها واولادها وكيف تقضى وقتها وكم من الأعوام قضتها فى العمل وكانت السيدة ترد ببساطة قلب وبراءة.

أرجعوها الى بيتها بعد الفحص وأسندوها حتى جلست على الأريكة واستودعتهم بدعواتها وشكرها لهم جميعا.

***

بعد هذا تمت مراقبة منزل السيدة لمدة أسبوع كامل وعرفوا متى تخرج ومتى تعود ومن يحضر اليها ومن يزورها ومن يخدمها وعزموا على شيء ما.

وكان حظ السيدة العسر انها وقعت ضحية بين براثن عصابة اجرامية متخصصة فى سرقة المنازل بل والكنائس وتستخدم هذا الأسلوب لتدخل البيوت .

استطاعوا يوم الأحد صباحا بعد ان خرجت السيدة برفقة حنان

ان يدخلوا المنزل من الباب الخلفى وجالوا وصالوا ونبشوا فى كل شيء وفتشوا كل مكان وأخيرا استطاعوا ان يحصلوا على علبة المصوغات ، كمية كبيرة من المشغولات الذهبية من أساور وأقراط وسلاسل ، وهموا بمغادرة المنزل بعد ان حملوا كل ماخف حمله وغلا ثمنه ، وفجأة سمعوا صوت محرك سيارة امام البيت.

الساعة الآن العاشرة . هل انتهت من الصلاة جالت الأفكار فى رؤوسهم .

والحقيقة ان السيدة أصيبت بوعكة صحية فقررت الرجوع الى المنزل برفقة حنان، عندما أداروا المفتاح ودخلوا وشاهدت السيدة وحنان المنزل فى حالة فوضى عارمة جمدتهم الصدمة فى مكانهم وهرول المجرمون على السلم على عجل بعد ان ارتدوا جوارب نساء أخفت معالم وجوههم .

اقترب احدهم ملوحا بسكين فى يده فسقطت السيده المسنة مغشيا عليها وتوسلت حنان اليهم ان لايلمسوها.

خرجوا وركبوا سيارتهم التى كانت تقف بعيدة عن المنزل فى نهاية الشارع، وانطلقوا فى طريقهم بعد ان خلعوا الجوارب التى على وجوههم.

***

حملوا السيدة ماتيلدا محاولين اسعافها. لكن كانت روحها قد ذهبت الى خالقها.

***

فى يوم الأحد التالى شيع جثمان المسكينة وكانت جنازة مهيبة شارك فيها الكثيرون حيث كانت بلا زوج ولا ولد او بنت وبجوار زوجها وأولادها أودعت الثرى لتستريح من عناء الحياة وعبث الدنيا لتستريح من أمراضها وعلاتها وشر الاشرار وحقدهم وكراهيتهم.

مصر الفرعونية العظيمة

مهاب مسيحه

مصر الفرعونية عظيمة دائما فى آثارها ، فى تاريخها وحضارتها ، سبعة آلاف سنة ويقال أنها إحدى عشر ألف سنة أو أكثر قبل الميلاد.

تاريخ طويل ومجيد ، فخر لكل المصريين وللعالم أجمع.

كيف توصل أجدادنا المصريين إلى هذا الكم الهائل من العلم والمعرفة فى كل فروع العلم ، فى الطب ، فى العمارة ، والزراعة والقانون والعدالة والتحنيط والفلك و ...

صدقني عزيزي القارئ عندما أقرأ كتاب عن أجدادنا المصريين يصيبني الإنبهار والذهول. كيف مرت كل هذه السنوات الطويلة من عمرنا ونحن لا نعرف شئ عن أجدادنا المصريين ، عن حضارتهم العظيمة فى كل المجالات؟

كيف رفعوا حجر سقف حجرة الملك خوفو فى قلب الهرم الأكبر وهو من قطعة جرانيت واحدة تزن حوالى ٧٠ طن بدون أوناش ولا آلات حديثة؟

كيف بنوا هذه الأهرامات بالعجلات الخشبية البدائية والأحصنة؟

إن كل شئ صنعوه ، يصيبك بالذهول والحيرة.

كيف تعلموا الطب والعلاج؟

كيف تعلموا الفلك والتقويم والسنة القمرية والسنة الشمسية ؟

هناك مثل يقول : « إن عرفت الخراف تاريخها لهربت قبل عيد الأضحى» وهكذا الشعوب تُذبح ما لم تتعلم من التاريخ .

لماذا لا نعلم أولادنا فى المدارس منذ الصغر تاريخ بلادنا العظيم وما فعله أجدادنا الذين أبهروا العالم؟

إن ثلث آثار العالم تقريبا فى مصر.

قال الرئيس الفرنسى « جسيكار ديستان» منذ عقود طويلة فى إحدى خطبه فى فرنسا لشعبه « إن بترولنا هو الزراعة « ولكنى أضيف شيئا آخر وهذا رأي « أن بترولنا فى مصر هو الزراعة والسياحة» .

مصر أرضها طيبة سمراء ونيلها العذب الجميل لم يستغلا بعد، والسياحة فى مصر فى درجة متدنية جدا بالنسبة للسياحة العالمية.

هناك بلاد يصل عدد السياح فيها إلى ١٠٠ مليون سائح فى السنة ، ونحن فى مصر لا يزيد عدد السياح عن عدة ملايين قليلة لا تزيد عن أصابع اليد الواحدة أو الاثنتين فى السنة .

أرجو أن تنتبه وزارة التعليم إلى تدريس وتعليم أولادنا تاريخنا العريق حتى يكون حافزا قويا للتقدم والابتكار.

وكذلك الإعلام والصحافة لهما دورا كبيرا فى تثقيف أولادنا بحضارتنا المصرية العريقة.

يقول الفيلسوف وعالم النفس الأمريكى « جون يون» : التعليم ليس استعداد للحياة ، إنه الحياة نفسها.

وإليك عزيزى القارئ بعض مقتطفات من كتاب « مصر التي لا نعرفها» للدكتور وسيم السيسي ، وكيف وصل أجدادنا العظماء إلى هذه العلوم :

جراحة المخ :

فى المتحف البريطاني بلندن جمجمة أجريت عليها عملية ترينة منذ ألفي عام ق.م مكتوب على لوحة بجوارها : « أول جراحة مخ فى التاريخ .. مصر الفرعونية « ، وكان واضحا أن المريض أنقذ من النزيف الداخلى فى المخ وعاش بعدها بدليل نمو قشرة العظام.

التخدير : عرفوا التخدير الموضعى بخلط حامض الخليك على رخام من حجر ممفيس بنسب وتركيز معينين ، مما سهل عليهم إجراء عمليات ختان الذكور ، وأورام الأوعية الدموية عن طريق ربط الشريان المغذي لهذا الورم النابض أو الأنيورزم.

الخيوط الجراحية : توصلوا للخيوط الجراحية من أمعاء القطط وكانوا يصنعون من أمعائها اوتار الهارب والقيثارة ، كما كانوا يستخدمون دهن القطط لمكافحة الفئران .

نوع الجنين : عرف الفراعنة نوع الجنين ذكرا أم أنثى عن طريق إنبات الشعير أو القمح فى ٤٠ ٪ من بول الحوامل ولم يحدث على الاطلاق مع بول غير الحوامل أو الذكور .

التحنيط والمحاكمة : عند التحنيط يفرغ المخ بسيخ من الأنف وتنزع أحشاء البطن والصدر ماعدا الكليتين وأيضا القلب لأنه سيدافع عن صاحبه امام محكمة العدل الإلهية « أوزوريس « ومما سيقوله : لم أظلم أحدا ، لم أسرق ، لم أكذب ، لم أشته زوجة قريبى، لم أقتل ، لم أغش فى الميزان ، لم أسبب بكاءً لأحد ، لم أحرز مالا حرام ، أطعمت الجائع ، أويت الغريب ، كنت أبا لليتيم ، ويدا للمشلول ، وقدما للأعرج ، وقلبي نقى ويداي طاهرتان.

فإذا كان الحكم بالبراءة يقول أوزوريس «فليخرج الميت فائزا من قاعة العدل وتفتح له أبواب الجنة ويجلس عن يميني فى الفردوس السماوي» ، أما إذا كان الحكم بالإدانة « ليشطب اسم المتوفى من سفر الحياة ويلقى فى أتون النار «.

عملية التحنيط

تتم بملو تجويف الصدر والبطن بالراتنجات العطرية مثل المستكة والحبهان واللبان الذكر ، أو يملأ بالصمغ المصهور ، وتغلق فتحة البطن وتسد فتحات الأذنين والأنف والفم بشمع النحل ، ثم تبدأ العملية الأساسية فى التحنيط ألا وهى التجفيف بوضع الجثة فى ملح النطرون الجاف سبعين يوما.

ثم بعد ذلك تغسل الجثة في محلول من ملح النطرون ثم تدهن بالزيوت العطرية ويلف بالكتان كل اصبع وكل عضو، ويوضع شمع البرافين داخل العينين ، ثم تدهن الوجنتان بالبيتارج الأحمر (أحد مركبات الرصاص) ثم تدفن الجثة وبجوارها اهتمامات صاحبها ، فتوضع معها لعب إن كان طفلا ، أو آلات جراحية إن كان جراحا ، أو القلم والورق إن كان كاتبا.

هناك طرق أخرى مختلفة فى التحنيط أهمها :

طريقة الفقراء وهى : حقن زيت الأرز من الشرج وغلق الشرج ثم وضع الجثة فى ملح النطرون سبعين يوما ، ووظيفة زيت الأرز ان يهرى الامعاء وينزل بها من فتحة الشرج عند إعداد الجثة للدفن.

لماذا التحنيط؟

وقد يتساءل البعض ولم هذا العناء وما الفائدة من ورائه؟

أما لماذا فلأنها عقيدة ، أما الفائدة فكانت عظيمة جدا ، وهوذا « وارن داوش « يقول: « إن أسس العلوم جميعا - خاصة الطب – وُضعت فى مصر منذ خمسين قرنا من الزمان .

هذا التقدم العظيم فى علوم الطب ، خاصة الجراحة ، يرجع إلى فن التحنيط الذى اعطى للقدماء فكرة واضحة وصحيحة عن الجسم البشري.

الصيدلية :

نسمى الصيدلية « فارمسى « أصلها فرعونى هى « فارماكا».

العقاقير وأصلها المصرى :

العقاقير من النباتات: شجرة الصفصاف استخرج من جذورها مادة مسكنة للألم (بردية ايبرز ٢٣٩) والتى استخرجها الألمانى فيكلس هوفمان ، وعالج بها والده من الروماتيد وسماها الأسبرين ، هذه الصفصاف ملكة الأشجار .

مليانات وتهدئة الأطفال:

استخرجوا الأفيون واستخدموه لتهدئة صراخ الأطفال ، كما استخدموا السنانة وزيت الخروع كمليانات.

الحشيش:

عرفوا الحشيش وصنعوا منه أشكالا تعطى عن طريق الفم أو المهبل أو الشرج (لبوسات)

المغص الكلوى:

استخلص القدماء المصريين الكوكايين والأتروبين من ست الحسن والسرتكنين ، الديجوكسين ، والهيوسين للمغص الكلوى.

النشاط الجنسي: كما استخلص القدماء حبة البركة والخروب للنشاط الجنسي والحلبة لاستعادة الشباب.

إدرار البول: جوزة الطيب والنعناع والبابونج والكمون والحبهان والشعير لإدرار البول .

العقاقير من أصل معدنى أو كيماوي:

البلهارسيا : استخدموا كبريتيد الأنيمون لعلاج البلهارسيا.

الصديد والجروح:

استخدموا ملح النطرون .. (بردية هرست ١٤٠) لاستخراج الصديد من الجروح المتقيحة.

القئ والعيون: استخدموا ملح الطعام مع الماء الدافىء كمقئ وكمادات للعيون .

كحل أخضر : كما استخدموا بودرة المالاكيت كحلا أخضر للعين ، وفى علاج خراريج الثدي والجروح المتعفنة (بردية ايبرز ٤٩١)

الدواء من أصل حى أوحيواني:

أشهرها عسل النحل ، قاتل البكتريا ، مجفف للجروح ، يساعد على التئام الجروح ، استخدموه بكثرة فى القرح والحروق ، كما لاحظوا أنه مضاد للفطريات.

وكانوا يتناولوه فى حالات القئ والاسهال (بردية أيبرز ٣٢٣) كما استخدموا اللبن كعلاج بالفم أو الحقن داخل المهبل أو حقن شرجية (ايبرز ٨١٩) أو للعيون.

كما استخدموا مشيمة القطة عند الولادة لمنع شيب الشعر، كما استخدموا دهن التمساح والأسد والثعبان لعلاج الصلع.

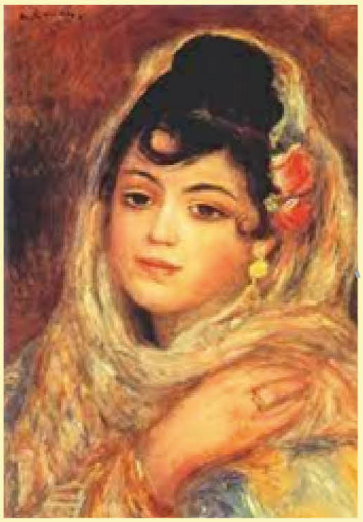
كما استخدموا اللحم الطازج لحشو الجروح النازفة ، مثل ما نفعله الآن ولكن من عضلات المريض لاحتوائها على مواد تساعد على التجلط.

إعداد
نعيمة أوهمو

بصمة الفنان
بيير أوغست رينوار

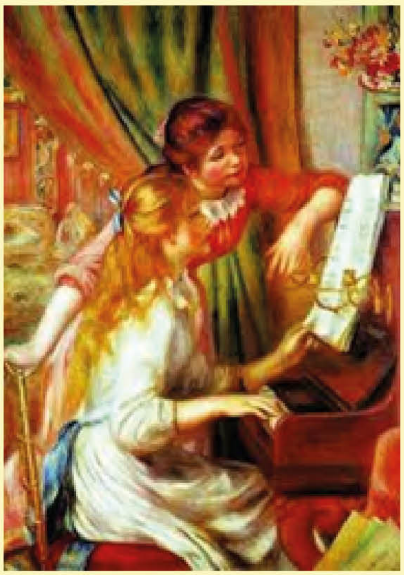
ولد الرسام الفرنسي بيير اوغست رينوار في فرنسا لأسرة عاملة. وهو من رواد المدرسة الانطباعية، اهتم في أعماله بتصوير الملامح البشرية و المناظر الطبيعية و العائلية

بدأ رينوار حياته بالرسم على الخزف الصيني قبل أن يدرس الفن. وكثيراً ما كان يزور متحف اللوفر لدراسة لوحات أعظم الفنانين. ويمكننا أيضًا أن نقول أن حياة بدأت في التغيير عندما قابل ألفرد سيسلي وفريدريك بازيل وبالطبع كلود مونيه الذي أثر به وتأثر به أيضاً. والذي قابلهم أثناء دراسة بباريس عند الفنان شارلز جلاير عام ١٨٦٢.



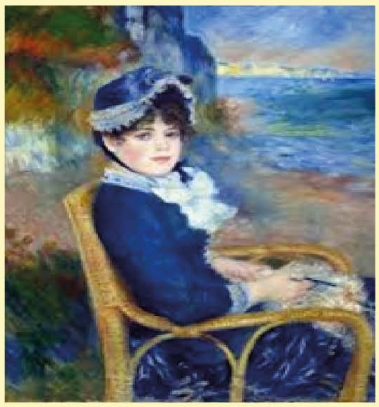
ولم يبدأ رينوار حياته الفنية بكثير من النجاح كما هو الحال مع معظم الفنانين المشهوريين، لك أن تتخيل انه خلال فترة ١٨٦٠ لم يجد اوجاست رينوار أموالا كافية ليشترى ادوات الرسم. و لم يُكلل معرضه الأول بأى نجاح يذكر عام ١٨٦٤, بل بدأت الناس تبحث عن اسم أوجاست رينوار على اللوحات بعد مضي ١٠ سنوات منذ ذلك التاريخ. أي في ١٨٧٤ وذلك لما حدث في هذا العام والذي أشعر رينوار بالتقدير الحقيقي له للمرة الأولى. فلقد تمت استضافة ست من لوحاته في المعرض الأول للمدرسة الانطباعية. بل وفي نفس العام وضع له لوحتين مع دوراند رويل بلندن.

قام رينوار بالترحال إلى كثير من الدول التي شعر انها قريبة إلى قلبة واحب ان يراها روى العين، ففى عام ١٨٨١ سافر رينوار إلى الجزائر، ثم إلى مدريد لمشاهدة أعمال دييغو فيلاثكيث، ومنها إلى إيطاليا لمشاهدة ورسم بعض لوح رفائيل بروما. اصيب رينوار بالالتهاب، ونتيجة لهذه الإصابة الحادة فقد اختار رينوار الجزائر لهوائها العليل ليتماثل الشفاء في ستة أسابيع، وهو نفس العام الذي التقى به بالملحن ريتشارد فاغنر، بمنزل الملحن بصقلية، وقام برسمه في خمسة وثلاثون دقيقة فقط



قام رينوار برسم ١٥ لوحة في غضون شهر واحد فقط وكانت المناظر الطبيعية المحيطة به كنقطة حبر وقعت بكوب ماء، فأخذ يرسم ما حوله من شواطئ، وجبال، والمنحدرات، والخلجان و نفس اللوح صدرت عام ١٩٨٣ كطوابع تذكارية لنفس الجزيرة التي صورها رينوار بلوحاته منذ ١٠٠ عام

تزوج رينوار من ألين فيكتورين عام ١٨٩٠ والتي كانت تعمل كموديل رسم، وبعد الزواج بدأ رينوار برسم زوجتة في أكثر من لوحة وفي حياتة اليومية، وظهر أولاده في أكثر من لوحة أيضاً وممرضته ، وابن عم زوجته . توج زواج رينوار بثلاثة أولاد والذين كانت لهم مواهب فنية أيضاً ولكن خاصة بالمسرح والتمثيل والإخراج.



لم يتوقف رينوار عن الرسم حتى في اخر أيام حياتة وقد عانى من التهاب المفاصل الذي جعله جليس كرسى متحرك، وفي عام ١٩١٩ زار رينوار متحف اللوفر لأخر مره في حياته ، ليرى لوحاته معروضة جنبً إلى جنب مع لوحات الفنانين الكبار الذي لطالما درس لوحاتهم ونظر لهم بكل احترام واجلال. توفى رينوار عام ١٩١٩ عن عمر يناهز الثامنة والسبعين

الحب المشروط

د / نادية جمال

الحب المشروط .. وده نوع من انواع العلاقات والمفترض يكون مشاعر صادقه ومن القلب وتتسم بالقبول الغير مشروط ولكن في الواقع بنكتشف نوع مختلف من الحب مرتبط بشروط ولا يستمر إلا بمقابل شروط للاسف الحب المشروط المرتبط دايما بتوقعات يجب تحقيقها وده بيكون سبب الاستمراريه وعندما تخرج من الإطار المحدد لك بتنسحب المشاعر الحلوه او تستخدم ضدك وسيله للضغط وللتأكد من شكل ونوع العلاقه اولا عدم قبولك بكامل طباعك وسلوكك وأفكارك وايضا شعورك بربط الحب بتصرفاتك ومدي استجابتك لطلبات الطرف الاخر وإحساسك ايضا بالسيطره عليك ومع هذه العلامات اتاكد من شكل علاقتك وتكون قادر علي تقييمها ووقتها بتكون في علاقه سامه بتقلل ثقتك بنفسك وإحساسك بالقلق المستمر وإرضاء رغبات كل من حولك بتفقد هنا إحساسك وحبك لنفسك وهنا نوضح ان حبك واحترامك لذاتك و حبك لذاتك ورغباتك يكون اساس اي علاقه ومع الأكيد ان اللي حبك بيحبك بكل تفاصيلك ومستمر معاك طول الوقت حتي لو كنت غير قادر طول الوقت علي إشباع رغباته

عفوًا... غير متاح

فيفيان سمير

أغلقت كل النوافذ كأنها تطوي صفحات عالما لم يعد يليق بها. الستائر الثقيلة سقطت كستار أخير على مسرحية أرهقتها أدوارها. لطالما كانت هناك، متاحة ككتاب مفتوح، يُقلب الجميع صفحاته في أي وقت يشاؤون. اعتزلت كل وسائل التواصل وأوصدت حتى أبواب قلبها، ذلك المكان الذي كان يُضيء بمصباح دافئ للعابرين، أوصد بأقفال من صمت لا يرغب أن يُفسر نفسه، مستسلمة لذلك الضعف والألم الذي هزماها. اكتشفت فجأة أنها متاحة في كل الاوقات لمن يدق بابها، حتى لو على حساب نفسها، واعتبر الجميع ذلك شيئا طبيعيا ومفروغا منه، لدرجة القلق أحيانا والغضب كثيرا، لو تصادف ان تأخرت في الرد ولو دقائق، كأن المفروض انها رهن طلبهم في أي وقت وكل وقت، متاحة لمن يريد أن يفرغ حقائب همومه، أو من يريد نصيحة، وحتى لحظات مللهم تجد طريقها إليها، لمجرد قضاء دقائق للتسرية وتغيير الحالة المزاجية. الجميع اعتاد أن يجدها جالسة في انتظارهم، كقطعة أثاث لا تُغير مكانها، في حين أنها لا تجد أحدا منهم متاحا وقت احتياجها هي، الكل مشغول بشؤنه وحياته، يتفضل عليها بدقائق من وقت فراغه إن أمكن، وقد يغضب لقلقها إن غاب، الجميع يملكون مفاتيح وجودها، لكن لا أحد يترك لها مفتاحا لقلبه. في دراسة أجرتها جامعة هارفارد (٢٠٢٣)، تبين أن ٦٨٪ منا يعيشون هذا الكابوس يوميا نتيجة شعورهم بالضغط الاجتماعي الذي يدفعهم إلى تبرير خياراتهم الشخصية بشكل مستمر. هذا الضغط لا يأتي غالبا من الغرباء، بل من المقربين الذين يخلطون بين الاهتمام والتدخل، بين الحب والاستحواذ، حيث يتحول أقرب الناس إلينا إلى حراس لخياراتنا، ويحكمون علينا بحُكم «المُحق دائما»، بينما في دراسة أخرى أجرتها جامعة ستانفورد، اعترف ٤٧٪ من المشاركين بأنهم اتخذوا قرارات خاطئة في حياتهم فقط لتجنب حكم المجتمع عليهم. المجتمع بطبعه كائن فضولي، في دراسة أجرتها جامعة كاليفورنيا (٢٠٢٢) أعترف ٧٨٪ من الأشخاص بإطلاق أحكام مسبقة على خيارات الآخرين. الغريب أن هذا الفضول نادرا ما ينبع من اهتمام حقيقي، والمفارقة أننا نعيش في زمن يدعي التقدم والتحضر، بينما فقدنا فيه أبسط قواعد اللياقة في احترام خصوصية الآخر، فقد نرسل منة رسالة نستجوب فيها الشخص عن سبب غيابه او صمته أو رفضه لتصرف ما، وكأن شأنه الخاص يستوجب الشرح أو التفسير. الخصوصية ليست جريمة، والاحتفاظ بمساحة شخصية ليس إهانة للآخرين. عندما يقول الإنسان «لا أستطيع» أو «لا أريد»، فهذه إجابة كافية. لا يجب أن تتبعها قائمة أسباب وأعذار ومبررات، وكأن رغبته وحدها غير كافية وغير شافية. في بعض الثقافات القديمة، كان هناك ما يُعرف بـ«حق العاصفة»، حيث يُسمح لأي شخص أن يلجأ إلى منزل غريب أثناء العاصفة دون أن يُسأل عن اسمه أو قصته. اليوم، نحتاج إلى مفهوم مشابه «حق الصمت» أو «حق الانشغال أو الاختفاء»، حيث يُسمح لأي إنسان أن يُغلق بابه، أن ينقطع عن العالم، دون أن يُحاسب على ذلك. العلاقات الصحية لا تُبنى على التطفل، بل على احترام الحدود؛ فلك الحق أن تقول «لا» دون الشعور بالذنب، وبدلا من تبرير قرارك، اسأل الفضولي: «ما شأنك بما لا يعنيك؟» فبعض الأشياء في الحياة لا تحتاج إلى تفسير، بل إلى الاحترام فقط. الانسان، ليس تطبيقا يجب أن يكون متاحا ٧/٢٤، بل كائن يحتاج أحيانا أن يغلق باب عالمه، ويعلق لافتة صغيرة على قلبه «عفوا... غير متاح». تذكر كلمات الفيلسوف «كيركجارد»: «إن أعظم اكتشاب يأتي من أن تكون كل شيء ما عدا نفسك». ربما تكون المهمة الأصعب في حياتنا هي تعليم من حولنا احترام مساحتنا الخاصة، وأن نتوقف عن تقديم شهادات تبريرية لكل خيار نتخذه، ونبدأ في العيش وفقا للقانون الوحيد الذي يستحق الاحترام «قانوننا الشخصي»؛ فلك كل الحق أن تكون «غير متاح» وقتما شئت دون تقديم أعذار. وسيبقى المجتمع ذلك الطفل الفضولي الذي يريد اللعب بكل العابك، مهمتك ليست إقناعه، بل تعليمه احترام حدود الصندوق الذي كتبت عليه: «هذه ممتلكاتي الخاصة». وتذكر أن التاريخ لا يذكر أولئك الذين عاشوا كما أراد لهم الآخرون، بل يخلد الذين كانوا شجعانا بما يكفي ليقولوا: «هذه مساحتي، وهذه قواعدي». وكما كتبت «أنيس نين»: «الحياة تتقلص أو تتسع حسب شجاعة المرء». فلتكن شجاعا بما يكفي لتوسيعها قدر استطاعتك. الحياة أقصر من أن نعيشها وفقا لرغبات وجدول مواعيد الآخرين.

سُحب ترسم اشخاص

د سلوى كمال

عزيزي القارئ عزيزتي عندما تمر السحب فالسماء المشرقه تظلم ولكن هذا الأمر لا يستمر الا لبرهه من الوقت وان ذاد ليوم وعندما تشرق الشمس فالافاق عاليه تتنسم كل الطبيعه وترحل كل السحب لتضيئ ليوم جديد وهنا المعنى الشمس هي القلوب والسحاب هو امور تسري في حياتنا من حروب كلمات من اتهامات وظلم من ماساه لاتستطيع التحدث عنها سحب بها التربه وسحب بها بخار مهما علت لابد أن تهبط أمطار ذات يوم ان بحثنا عن نور الشمس تضيء القلب والروح بجمال لا يوصف وان تمسكنا باقوال ذانفه تحبسنا داخل سحاب مظلم فلا نجد النور ابحث عن الضوء ولو كان خافض لتصل إلى النور الذي ينهي كل ظلام.

كيفية تحقيق النجاح الشخصي من خلال تنمية الذات

هاني سليم

في عالم مليء بالتحديات والمنافسة، يصبح من الضروري أن نسعى لتحسين أنفسنا باستمرار. «تنمية الذات» هي عملية مستمرة تهدف إلى تطوير المهارات الشخصية، العاطفية، والذهنية، وتمكين الأفراد من تحقيق إمكاناتهم الكاملة. لا يقتصر مفهوم التنمية الذاتية على مجرد اكتساب مهارات جديدة فحسب، بل يشمل أيضًا تحسين العلاقات، تعزيز الصحة النفسية، وإدارة الوقت والموارد بشكل فعّال. الخطوة الأولى نحو التنمية الذاتية هي الوعي الذاتي. من المهم أن تكون على دراية بنقاط قوتك وضعفك. يمكنك البدء بتقييم مهاراتك الحالية من خلال التفكير في تجاربك السابقة وتحديد مجالات التحسين. هذا الوعي يساعدك على اتخاذ قرارات أفضل، سواء في حياتك الشخصية أو المهنية. فبدون الوعي الذاتي، سيكون من الصعب تحديد الأهداف والعمل على تحقيقها. الخطوة الثانية التعلم المستمر التعلم ليس مقتصرًا على التعليم الأكاديمي فقط. يمكن أن يشمل تعلم مهارات جديدة، سواء كانت مرتبطة بمجالك المهني أو اهتماماتك الشخصية. لا تقتصر التنمية الذاتية على اكتساب المعرفة فحسب، بل أيضًا على تطبيقها في حياتك اليومية. اقرأ الكتب، حضر الدورات التدريبية، وتفاعل مع الأشخاص الذين يمكنهم توسيع آفاقك. كل خطوة صغيرة نحو التعلم ستؤدي إلى تقدم كبير في حياتك. الخطوة الثالثة إدارة الوقت إحدى المهارات الأساسية في التنمية الذاتية غالبًا ما نواجه تحديات بسبب تكدس المهام وعدم القدرة على تنظيم الوقت بشكل فعّال. لتجاوز هذه المشكلة، يجب أن تتعلم كيف تعطي الأولوية للأشياء الأكثر أهمية وتحدد أهدافك بوضوح. استخدم أدوات مثل التقويمات، قوائم المهام، لإدارة الوقت بشكل أكثر فعالية. الخطوة الرابعة التكيف مع التغيير التغيير جزء لا مفر منه في الحياة، سواء كان تغييرًا في العمل أو في الظروف الشخصية. الأشخاص الذين ينجحون في تنمية الذات هم أولئك الذين يستطيعون التكيف مع التغيير والتعلم من التجارب الجديدة. التكيف مع التغيير يتطلب مرونة عقلية وقدرة على التفكير الإيجابي في الأوقات الصعبة. بدلًا من مقاومة التغيير، عليك أن تراه فرصة للنمو الشخصي والتطور. وأخيرًا، من أهم عوامل تحقيق النجاح الشخصي هو الاستمرارية. لا يكفي أن تبدأ في تنمية ذاتك، بل يجب أن تستمر في ممارسة التغييرات بشكل يومي. النجاح الشخصي لا يحدث بين عشية وضحاها؛ بل هو نتيجة للعمل المستمر والانضباط. اعمل على تطوير عادات يومية تساعدك في الوصول إلى أهدافك وتجاوز التحديات التي قد تواجهها.

أسرة التحرير بمجلة تينيسى نيوز
تتقدم بخالص العزاء
للأستاذ الكاتب / أيمن عزيز
فى وفاة والده
المرحوم/ حشمت عزيز روفائيل

أسلوب حياة
فكرة وإعداد / الكاتب ايمن عزيز
يحررها
د/ نادية جمال - هاني سليم - فيفيان سمير- د / سلوي كمال

نادية التومي

الـخـــوف

الخوف (الرهبة ، الهلع، الذعر ...)
الخوف هو شعور يسبب الانسان عند شعورهم بالخطر، وهو إرادي وطبيعي عند اي انسان عادي ولكن عندما يكون زائد عند انسان اخر يشعر صاحبه بعدم الإرتياح وممكن حتى يتعرض للحالة نفسية لان الانسان لا يقدر ان يواجه مخاوفه لذلك يلتجأ في بعض الأحيان لمن يساعده من اهلها او اصدقائه أو طبيب نفساني.
للاسف الكبير الخوف يمنع الانسان من اتخاذ القرارت الصائبة ولا يمكن للخائف ان يكون مندفعا وراغبا في تحقيق اهدافه واحلامه الذي سطرها.
نعيش في عصرنا هذا في مخاوف شديدة مما يدور حولنا من احداث، فيعيش الفرد يوميا مع مواجهة ذاتية للخوف الذي يداهمه، مثلا من الأحداث الطبيعية (كالاعصار، الزلزال، الجفاف، الحروب، الموت....) وهذه الأحداث تكون في الغالب تكون مازالت لم تحدث ولكن التكهن بحدوثها يولد عند الانسان الخوف من وقوعها في اي لحظة بدون سابق انذار.
هناك مخاوف تشل حركة الانسان ولها ردود على جسدية ونفسية عن الانسان
الأعراض الجسديّة تكون في بادئ الامرح بسيطة مثل القشعريرة، والارتجاف، والتعرّق، وجفاف في الفم، وغثيان، وزيادة سرعة ضربات القلب، وقد تصل إلى اضطراب في المعدة، والشعور بألم في الصدر.
اما أعراض النفسيّة: مثل الشعور بالإرهاق، والانزعاج، والشعور بالخروج عن السيطرة، والشعور بالموت الوشيك، حتى في الحالات القصة يصل صاحبها للتفكير في الانتحار.
وفي كلا الحالتين يستوجب متابعة من الطبيب المختص في علم النفس هو الكفيل بمساعدته اولا بالادوية وبجلسات نفسية.
ومن أهم الأشياء الشائعة التى يخاف منها الانسان هي :
- البقاء وحده في الظلام
- طلوع المرتفعات كالقناطر و والجبال وركوب الطائرة أو الباخرة
- الخوف من بعض الحيوانات المفترسة او حتى الأليفة
- الامتحانات
- الزواج
- الموت هو أكثر شيء يخاف منه الانسان هو الأقارب من ساعة الاحتضار بمرض او حتى بدون سبب
لا يمكن التغلب عن الخوف بدون ان يعترف الانسان بمخاوفه ليستطيع مجابهتها وطبعا كما قلت ممكن ان يساعده طبيب مختص بذلك ولكن الدواء فقط لا يفيد الانسان الا لفترة قصيرة لان أخذ جرعات لمدة طويلة يكون له اضرار سلبية وممكن يصبح الانسان مدمن على شرب هذه الادوية، لذلك يجب معرفة سبب الخوف ليسطيع المختص يصف الطريقة المثلى للعلاج لانه تختلف طرق العلاج من حالة لأخرى حسب سبب الخوف.
ان مواجهة الخائف بخوفه هي انجع الطرق للعلاج بذلك يمكن ان تكون في بادئ الامر صدمة له ولكن بالتدرج يمكن ان يتغلب عن تلك المخاوف بدون ان ينفعل وبذلك يكون طريق النجاح في اثبات انه قادر على المواجهة.
يجب على الانسان التعلم ان تلك المخاوف ليست معقولة وان غير لازمة ولا يمكن ان تسيطر على فكره وجسده ويجب الابتعاد عن كل شيء مقلق ومسبب لهذا الخوف، يجب ان تكون الحياة اليومية اعتيادية وتوّد الاشغال طبيعيا .
يجب ان تكون التجارب اليومية حافزا يتعلم منه الانسان ولا خوف يعيق طريقه، فالحياة فيها الايجابيات وفيها السلبيات، فيها الجميل والسي، هي ازدواجية الحياة والاختلافات والمردفات. لذلك يجب على الانسان التعود على ذلك ولا يكون مزاجي حسب حدوث امرا ما في حياته ويتغير معه حسب المزاج وذلك يخلق عنده عدم التوازن النفسي من فرطة القلق والجزع من حدوث اي شيء مفاجئ.
يعيش الانسان في دائرة التوهان لانه يخاف من المجهول ، وتكون ردة فعل الخائف غير منطقية وانفعالية لا يتحكم في افكاره ولا في السيطرة عليها، لذلك يجب منح الفرصة للتعرف عنتلك المخاوف ليقدر حلها تدريجيا.
****

قصة قصيرة

كانت ليلة شتوية، رعد، امطار غزيرة، ظلام عم المكان، كانت في المنزل وحدها تنتظر عودة زوجها من العمل الذي تاخر على غيري عادته، هم انتقلوا للبيت الجديدة من مدة قصيرة لا تعرف احد من الجيران، بيتهم كان نائيا على بقية البيوت، كان الهدوء يعم المكان، لا تسمع الا صوت الرياح وهي تزفر وصوت القطط تموء، وكلاب تنبح في الارجاء، طال بها الانتظار سخنت العشاء مرتين، كان هناك ضجيج خافت في البيت لم تسمعه قبل ذلك اليوم وكل ما تسمعه وتتاكد انها لا تتخيل السمع تنادي باسم زوجها ظنا منها انه اتى، بدأ الصوت يرتفع قليلا ويهتف باسمها، ثقلت اكتفاها، ودب الخوف لقلبها، وبدات ترتعش من البرد ومن الخوف، تسمع طرق على الباب تذهب لتفتح لا تجد احد، تظن ان احد اتى او زوجها نسى المفتاح، زاد خوفها اكثر فاكثر، بدات النوافذ تتحرك، وبعض الاواني في المطبخ تتحرك، صاحت من شدت الرهبة ونادت باعلى صوتها، يا رباه ماهذا ؟ يا محمد اين انت تنادي على زوجها، صوتها لم يعد يخرج من داخلها، هناك اقدام في ارجاء البيت تجوب يمين وشمال وهرولة وصوت اطفال، عمت الفوضى المكان، واصبح لا يطاق. اين ستخرج في هذه الليلة وعاصفة في خارج البيت واخرى داخله، ماذا ستختار الخروج او المكوث الاختيار صعب والرهبة والخوف دهم روحها وقلبها وكيانها، وزوجها لم يات بعد وهي لا تعرف احد وما هذه الاصوات المخيفة والتى سمعتها لاول مرة، كلها اسئلة تجوب في راسها في بضعة ثواني فقط، لم يعد صوتها يخرج واصبحت ضربات قلبها تزداد بقوة ونفسها لم يعد تجده فهي تتلهث، واغمي عليها من شدة الخوف والتعب الشديد، وهي على تلك الحال صوت ينادي يا حليمة استفيق لقد اتى الصباح قومي اعدي الفطار انا والاولاد تأخرنا.
كان حلم، كابوس، فنتازيا خيالية زارت حليمة في تلك الليلة بعد تخمة الاكل في مأدبة العشاء والتى تركتها ترى كابوس كان قريب من الواقع اكثر من الخيال.

ذاكرة القلب لا تمحى بالتقادم

رانيا ضيف

هل هناك إنسان لا يتأمل رحلته من وقت لآخر، لا يفتش في مناور عقله عن أحداث ألقيت بعيدا في ذلك المكان القصي ونسيت لفترات طويلة. من منا لا يراقب قلبه ويتحسس مواضع الألم برفق ليعلم هل برأت أم تركت ندبة موجعة عند اللمس! لا أحد ينسى أول حب تلك اللمعة في العيون ورعشة اليدين وضربات القلب المضطربة!

قد ننسى القصة مع مرور الزمن لكن يظل الإحساس مطبوعا في ذاكرة القلب! مثله مثل الخذلان وشعورك بأنك منزوع الأمان عار من الطمأنينة تتلفت في الطريق وكأن هناك من يتربص بك! قد ننسى الأشخاص لكن لن ينسى القلب أبدا ذلك الشعور الذي أصابه كطلقة نارية صوّبت نحوه من أكثر الناس قربا! لا نعود بعد تلك الأحداث كما كنا أبدا مهما ادعينا القوة سنظل نتلفت في الطريق مخافة سهما آخر يأتينا على غفلة! لن ننام ملء عيوننا بل ستظل عينا مفتوحة مخافة غدر آخر! نقيم للثقة صوان عزاء كبير بعد أن شيعناها لمثواها الأخير فمن يقترب منا بعدها سيبذل الكثير من الجهد حتى يمنحه عقلنا تذكرة مرور بعد رحلة اختبارات مريرة ! نودع ذلك الهدوء الذي سكننا حد الملل بعد أن احتلنا الصخب وتمكن منا. كما لا ننسى لهفة أحدهم لنجدتنا قبلة الحياة التي أسعفتنا ونحن على مشارف الموت فانتزعتنا منه وردت فينا الروح! من ظلوا بجوارنا يداووا جراحنا الغائرة بإصرار حثيث حتى وقعوا على بطاقة شفائنا. من جلس يجفف دموعنا فلما فشل بكى معنا. لن ننسى من كان للقلب ملاذا وللنفس أمانا وللروح توأما.

"ما أقسى الحياة عندما تسرق منا أغلى ما نملك، ولكن ما أعذبها عندما تهبنا من يلمس جراحنا بحنان." جبران خليل جبران نراقب تلك الأحداث وما تغيره فينا . ذلك النضج الذي تغذى على براءتنا وقيد الطفل داخلنا كما نقح مشاعرنا ! ذاكرة القلب لا تنسى ولا تغفر ولا تسقط قضاياها بالتقادم! "إننا لا ننسى، نحن فقط نتظاهر بالنسيان، كي نكمل الحياة." غسان كنفاني.

باشا و بكالوريا

عماد أبو زيد

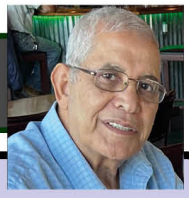
وعايزنا نرجع زي زمان قول للزمان ارجع يازمان».. هذا ليس مقطع غنائي فحسب من أغنية أم كلثوم.. كلمات فارس الأغنية مرسي جميل عزيز.. وألحان الرائع بليغ حمدي. إنه حقا صار بالإمكان العودة بالزمان إلي الوراء.. أو استحضار روح الزمن الغابر بكل تفصيلاته.. والعيش فيها.. وليه لا..

أومال إحنا مررنا بثورات صناعية أربعة ليه؟..ولحقنا بثورة الإتصالات والأقمار الصناعية وغزو الفضاء..وتكنولوجيا الحاسوب والمعلومات..والهندسة الوراثية . التكنولوجيا المتاحة عالميا حاليا تدفعنا لمزيد من التقدم واستشراف آفاق جديدة.. وإتاحة حياة أفضل للإنسان بجودة عالية.نحن نعيش الآن عصر الثورة الصناعية الخامسة.. وهي تشمل مفهوم التعاون المتناغم بين الإنسان والآلة.. مع التركيز بشكل خاص على رفاهية مختلف أصحاب المصلحة (أي المجتمع والشركات والموظفين والعملاء).

أما العودة للوراء فهذا للأسف يعجز العلم عن تحقيقه.. إنما يمكن تحقيقه بكفاءة غير عادية وغير مسبوقة.. كفاءة منقطعة النظير.. بفضل رجال غرتهم الحياة الدنيا.. وزين لهم الشيطان سوء أعمالهم . من مفردات الزمن الغابر:.التوجيهية- البكالوريا -الافندي- البيه -الباشا- الطربوش.وقد صار الحديث في الآونة الأخيرة عن عودة البكالوريا.. لتحل مكان مسمى الثانوية العامة..

لا أدري ماعمق..أو كنه الفلسفة الكامنة.. خلف مسمى الشهادة؟ ..ففي الأمثلة الشعبية التي صاغها الوجدان المصري (تبديل.... ب..... حرفة). نعم أيها الوجدان الصادق الضارب في أعماق التاريخ.. كم مررت بتجارب حياتية كثيرة أعانتك على صعاب الحياة.. وقد استلهمت منها أقوال حكيمة تميز..وتفرق بها بين الغث والسمين..ثم كان الحديث عن الباشا.. وطبعا كان الأجداد لنا يعرفون (الباشا الحكيم)..الطبيب حاليا.. و(الباشا تومرجي).. (والباش مهندس).. فضلا عن (الباشا الكبير) الذي لديه ثروة ضخمة.. ويتقدم من خلال وسطاء الي السرايا.. لينعم عليه جلالة الملك ويمنحه لقب الباشا.. وعليه تترتب له وآخرين أمثاله وضعيتهم الجديدة في المجتمع.. مال وجاه ونفوذ.. وهذا هو حديث الساعة الان..اذ يقدم أحد اليساريين القدامى ا. أسامة الغزالي حرب مقترحا بعودة هذا اللقب ومنحه من الجهات العليا الي أناس استطاعوا تحقيق ثروات مالية ضخمة... بموجب قانون يصدق عليه البرلمان المصري.

ألم أقل لكم إنه صار بالإمكان عودة الزمن الماضي؟!.



حكايات

د. محمد منصور

عندما كنت أعمل خبيراً طبياً بوسط أفريقيا ،كان لدي بالقسم إحدى الممرضات الوطنيات وكان اسمها خديجة ، ظللت فترة طويلة أتصور ان خديجة هذه مسلمة فلم يكن يبدو عليها أي مظهر ديني يعلن عن ديانتها ،وكنت من جانبي لاأميل لطرح أي سؤال بشأن ديانة من أتعامل معه لسبب بسيط ، هو يقيني بأن الدين مسألة تخص كل شخص على حدة ولاتهمني في شيء ، وأنها لاتنطبع كثيراً على سلوكه ومعاملاته ، فالمظهر الديني لم يعد يضمن حسن المعاملة ، ولا حتى التدين صار علامة على ذلك فقد يصلي الرجل بانتظام ويصوم وربما كان حاجاً ومع ذلك لاترقى معاملاته لمستوى ماينتظره منه الناس فضلاً عن أن يرضي بها الله ، لذلك آليت على نفسي أن اتعامل مع الناس «بالقطعة» ، لابنوع الديانة ، فالجيد في تعاملاته يستحق مني معاملة جيدة مهما تكن ديانته والعكس صحيح، وربما لخص لنا القرآن الكريم هذا المعني في قول الله تعالى عن أهل الكتاب: بسم الله الرحمن الرحيم ومن أهل الكتاب من إن تأمنه بقنطار يؤده اليك ومنهم من إن تأمنه بدينار لا يؤده اليك إلا ما دمت عليه قائما ذلك بأنهم قالوا ليس علينا في الأميين سبيل ويقولون على الله الكذب وهم يعلمون (آل عمران ٧٥) صدق الله العظيم) فالعبرة هنا ليست بقيمة المبلغ وإنما بذمة الشخص واستعداده لأكل اموال الناس بالباطل . كانت خديجة تعمل بالقسم ، وكانت أحياناً ترافقني في زياراتي للمرضى أو تساعدني في استكمال اجراءات دخولهم للقسم .. في أحد الأيام جاءنا مريض في سن الشباب ، وكان لابد أن ندخله للقسم، وأخرجت خديجة ملف الدخول وبدأت تستكمل الجزء الخاص ببيانات المريض بينما تشاغلت أنا في ترتيب أوراقي المتناثرة على المكتب دون أن ألقي بالاً لما يدور من أسئلة روتينية تلقيها خديجة عن الاسم والسن و السكن والعنوان والوظيفة.. ألخ ، انتظاراً لدوري الذي يبدأ بعد ملء الملف بالبيانات الأساسية .. لكنني فجأة انتبهت على سؤالها للمريض عن اسمه ، فقرعت أذني بقوة إجابته وهو يقول ببساطة :

- محمد فرانسوا ...

للوهلة الأولى تصورت أن هذا الشاب الذي لايزيد عمره عن خمسة وعشرين عاماً ، هو من الذين اعتنقوا الإسلام حديثاً.. وهي مسألة طالما توقفت أمامها مندهشاً ، ذلك أنني لست ممن يتعاطفون بشكل عام مع من يغيرون دينهم إذا كانوا من بسطاء الناس أو عوامهم ، إن هذا النوع من الناس غالباً ماتدفعه حاجة ما لتغيير دينه ، إغراء ما لايقاوم، حالة غرامية مثلاً أو رغبة في الارتباط بمن يحب ، أو طمعاً في وظيفة مرموقة أو مساعدة مالية مغرية فضلاً عن إحساسي الداخلي بأن هؤلاء ينتقلون بسهولة من النقيض إلى النقيض دون تفكير ، وهو مع كفة الميزان الرابحة حيث تكون .. وفي المقابل كنت أحترم من غيّر دينه عن يقين وبحث من المثقفين المشهود لهم بسعة الإطلاع والقراءة المتعمقة لأنه في هذه الحالة يكون مقتنعاً بالدين الآخر أو أن نفسه ترتاح إليه أكثر أو يجد في تعاليمه مايتوافق مع شخصيته وتكوينه فلايكون دخوله لدين جديد خبط عشواء أو وليد موقف من أي نوع. لكن أخانا محمد فرانسوا لاتبدو عليه سعة اطلاع أو تعمق في شيء فالولد يعاني من نقص واضح في التغذية يكاد يقضي عليه مع أنيميا حادة وجحوظ بالعينين وبشرة مترية ، فبدا كمومياء خرجت من الحفائر للتو أو كما نقول على مثل هذه الحالات كان «جلداً على عظم». وقد دفعني الفضول الملح من جهة ، إلى جانب الرغبة في تقييم مستواه الفكري حتى لآخذ بما بدا لي من رقة حاله وبؤس مظهره ، أن أتفهم دوافعه لتغيير دينه، فكسرت قاعدة التجاهل للمرة الأولى وسألته بشكل مباشر :

- هل أنت مسلم ياأخ محمد ؟

ولدهشتي للمرة الثانية وجدته يقول ببساطة متناهية :

- لا .. أنا مسيحي .
- مسيحي أزاي وأنت اسمك محمد

ولدهشتي للمرة الثالثة وجدت خديجة تجيبني ببساطة

- وماذا هناك .. نحن والمسلمون نسمي نفس الأسماء .. أنا أيضاً مسيحية .. !

إلى اللقاء في حكاية أخرى .

عزف على أوتار الكلام

الزواج والطلاق

هيام الملوحي

الزواج ارتباط بين شاب وفتاة اتفقا على تأسيس بيت يخيم عليه الرضا والسعادة والتسامح والحب ، هو ارتباط مقدس باركته كل الكتب السماوية ....

البيت السعيد القائم على التفاهم حلم كل فتاة وشاب ،البيت الذي سيخرج منه عائلة ، أطفالا ثم يصبحوا رجالا هؤلاء يشكلون الإستمرارية ، وقد أدرك الإنسان أنه إذا خيمت السعادة رأسمالها التفاهم والرضا ،فإن وجوده كله سيسعد ويحلو ويتزين بالجمال ، وإذا كان الأمر خلاف ذلك فإن الوجود يصبح مهددا قلقا ...

الإرتباط بين الزوجين يحتاج لشروط :

أولا الاختيار الصحيح للطرفين ..

ثانيا التكافؤ العلمي والاجتماعي بينهما

ثالثا القناعة والصبر

رابعا ان تسود بينهما المحبة الخالصة وهذا الشرط مهما لاستمرار الحياة بينهما مهما عصفت بها الريح

خامسا الصراحة بين الطرفين بعيدا عن التمثيل وليس القناع ...

بعد الزواج بفترة يبدأ كل طرف يظهر بأخلاقه وطباعه التي أخفاها خلال فترة الخطوبة ،ليتفجر الخلاف وبقوة ،هذا يؤدي لكثرة المشاحنات والخلافات وارتفاع الأصوات واحيانا الضرب من قبل الزوج ليصبح التوافق معدوم وموت الحب مع غياب التواصل والفراق في الفراش لتكبر الحفرة مع إقامة الحواجز والصمت المطبق احيانا...

هذا بداية الطريق للفراق يتبعه الطلاق

حالة ثانية : الزواج يستمر والحياة سعيدة والاحترام بينهما لم يموت ليثمر الزواج بأطفال يملأون البيت سعادة وهناء،بعد الإنجاب تبدأ الزوجة بإهمال نفسها وزوجها فهي دائمة المشاغل مع الأولاد ،يضطر الزوج للسهر خارج البيت ليعود بعد منتصف الليل ليجد زوجته نائمة مع أولادها والإرهاق ظاهر عليها ،هذه الحياة الروتينية تدخل الملل للبيت ليبدأ الجفاف بينهما ، تعترض طريق الزوج إحدى الفتيات التي تسرقه من أسرته ،الزوجة لن تقبل بوجود امراة أخرى في حياة زوجها لتلجأ للمطالبة بالطلاق...

الحالة الثالثة :تتزوج الفتاة من أحبت معتقدة انها ستعيش ملكة في بيتها طلباتها اوامر مهما كانت باهظة الزمن وخروج يومي للغذاء او العشاء في أحد المطاعم، تصطدم بالواقع وبأن الوضع المادي لزوجها لايكفي لتلبية طلباتها ، والصبر عند أغلب الفتيات مفقود ، فتلجأ الزوجة لطلب الطلاق وحالات الطلاق في ازدياد لان الأهل يقفون معها مع تأييدها بالإصرار على الطلاق عوضا عن الإصلاح ...

الحالة الرابعة :

إساءة الزوج لزوجته بمعاملته السيئة بعد الكشف عن وجهه الحقيقي بالصراخ والكلام الجارح والزوجة صامتة ملتزمة عدم الرد لأن تربيتها تمنعها من رفع صوتها ولكنها مصدومة من التغير الذي طرأ عليه ...تمر الأيام وهي صابرة على أمل التغير ولكن لاامل باصلاحه تلجأ للمحاكم طالبة الطلاق ...

الحالة الخامسة :

الخيانة...وما أكثر حالات الخيانة الزوجية سواء بالحياة الاجتماعية أو عن طريق وسائل التواصل الإجتماعي..

وقد زادت حالات الطلاق بسبب الخيانات الإلكترونية من قبل الطرفين ...عند كشف الحقيقة الحياة لن تستمر وقانونها الخيانة الظاهرة للجميع أو المخفية خلف الشاشة الصغيرة.. لتفوح رائحة الخيانة وتفسد الحياة وطبعا نهاية الطريق الطلاق ....

الحالة السادسة :

الحروب المنتشرة في دول العالم أدت للفقر ولتشرد الشعوب في أنحاء العالم والحالة المادية المعدمة ادت للموافقة على زواج القاصر مقابل دفع مبلغ مغري لتحسين المعيشة ...القاصر فرحت بالفستان الأبيض لتدخل بيت العريس لتجد نفسها بين يدي رجلا أكبر من والدها ،وحش في هيئة إنسان لم يرحم صغر عمرها ،تستمر الجياة بينهما بالإكراه وبعد مدة قصيرة تصبح القاصر مطلقة ...

قال نزار قباني :

لاتخرج امرأة من حياة رجل إلا إذا انجرحت منه ولا يخرج رجل من حياة امراة إلا إذا دخلت حياته امرأة أخرى ليست حكمة إنما حقيقة ....

الخاسر الأكبر بعد الطلاق الأطفال بسبب حرمانهم من أحد أبويهم وانتقالهم للعيش من بيت لأخر وإهمالهم لدراستهم ... من أجل الأطفال يتفق الزوجان على البقاء مع بعض من أجل الأطفال على أن يعيشا طلاقا صامتا ،كل شيء مشترك بينهما ميتا ،إلا ورقة اسمها عقد الزواج ....

قال رسول الله عليه السلام : تزوجوا ولا تطلقوا فإن الطلاق يهتز له العرش....

وأخيرا إن الطلاق ليس فشلا لأن الفشل الحقيقي القتال المستميت للمحافظة على علاقة ميتة لاأمل في إنعاشها ...علاقة تمتص رحيق الحياة وتزبل الزهور ولتموت ببطء ،، لعل في الطلاق الخير لكلا الطرفين ..

إتخاذ القرار وتحمل المسئولية

شروق العليمي

تعتبر تحمل المسئولية عادة يجب ان يتدرب عليها الطفل منذ الصغر فإن كانا الام والاب مسئولان عن تربية الاطفال تربية إيجابية سليمة وتوفير سبل الراحة والرفاهية من مأكل ومشرب وملبس تعليم وحتى النوادي وإذ ان أي ام تستخدم مع ابنها مبدأ الثواب والعقاب واخرى تطلب من ابنها بعض المهام وتشجعه قائلة: ما تريده سيأتي فورا واخرى تلبي مطالب ابنها متعللة: ماذا افعل فهو يبكي ويصرخ واخرى تفعل لأولادها بعض المهام الخاصة بهم متسائلة كيف اتصرف فهم يجهلون بعض الاشياء وانا ليس لدي وقت كاف لتعليمهم، اعطهم فرصة يعتمدون فيها على انفسهم في بعض الامور الشخصية البسيطة مثل ارتداء الملابس مثلا

علميه كيف يمسك القميص بالطريقة الصحيحة ويضع يده داخل الأكمام ويغلق زر القميص و ينسقه؛ كي يظهر بالشكل اللائق، علميها كيف تمسك الفرشاه وتمشط شعرها بطريقة صحيحة واتركي اسلوب الشد والجذب عندما تطلب منك عمل شيء لنفسها او في البيت بحجة الوقت او غير ذلك، اذ يعتاد ابنك او

إبنتك ان تفعلي انت سينشأن شخصية اعتمادية فيعتمدان عليك اذا وضعا في مواقف مختلفة في مكان بعيد عنك كمعسكرات او رحلات، دربيه كيف يأكل بطريقة سليمة حريصا على عدم إتساخ ملابسه او المكان المحيط به، فان سقطت قطعة من السكر او الحلوى او شيء من الطعام على الطاولة او السجاد اعطه قطعة من القماش واطلبي منه إزالة ما سقط او اعطيه مكنسة واطلبي منه كنس المكان او الجزء الذي وقع عليه الطعام متى إنتهى من المزاكرة، او قراءة كتاب اطلبي منه وضعه في مكانه و كذا عقب انتهاءه من اللعب، متى كنتم في مكان على سبيل المثال ووضع ملابسه التي خرج بها على الارض اطلبي منه حملها ووضعها في الغسالة او في السبت المخصص للملابس المتسخة اما اذا كانت نظيفة فاطلبي منه تعليقها على الشماعة بطريقة مرتبة اذا القاها على الارض ورتبتها انت وتصنعي وتعدي له هذا وذاك وتنظفي له غرفته سيصبح شخص اعتمادي فوضوي غير مستقل يعتمد عليك او على المحيطين به وسيكون شخص سلبي لامبال ولا تقولين حينما يكبر او حينما تكبر فسوف تاخذ وياخذ منك مجهودا مضاعفا في التدريب و سيكون من الصعب القيام بذلك او حتى التعاون في البيت سواء معك او مع بعضهم لبعض لانهم لم يعتادوا على تحمل المسئولية فتخيل شاب اعتاد على الاستجابة لمطالبه سيارة احدث موديل، في يده تليفون جديد كل سنة، يسهر ويتناول الغداء والعشاء في افخم المطاعم حتى الافطار ياتي له وهو على السرير وفجأة تتقلب الاوضاع، اصبح والده مدينونا مثلا تتغير حياته اصبح ياكل فول وفلافل ويبحث عن اي حرفة ليساعد اهله يستيقظ مبكرا يقف في الشمس والحر اللافح او في جو برد قاس ماذا سيكون رد فعله او حتى تخيل نفسك في هذا الموقف ماذا سيكون شعورك؟ تقول ساتحمل واجتهد وانا وانا، تقول هذا لانك خارج الصورة وانما اذا وضعت في هذا الموقف ستتململ ومن المحتمل عند اول مشكلة تترك العمل. و إذا كان لديك اطفال من اصحاب الاعاقة البصرية ووضعت مشروب او طعام فلا تقل له ساخن او بارد دعه يلمس الكوب او يتذوق الطعام ويميز هل في مقدرته شربه او اكله ام لا، لا تقولين لها ملابسك غير مظبوطة اتركيها تلمسها وتميز ومن المؤكد انها ستشعر بالفرق وتعيد خلعها ثم ارتداؤها مرة اخرى والسؤال هنا اذا كان ابني اعتماديا ويتمنى المشاركة في الانشطة والمعسكرات و اجد صعوبات في هذا فهو يخاف القيام ببعض الاعمال البسيطة لنفسه؟ حددي المشكلة اولا وابحثي عن الاسباب مم يخاف؟ يخاف ان يسكب شيئا مثلا كوني له مصدر ثقة وامان تجنبي العصبية والاهانة قفي جانبه ممسكة قطعة من القماش ونظفي ما سكبه بمنتهى الهدوء حاولي السؤال والبحث عن طرق شتى لتدريبه دعيه يشارك في الانشطة والمعسكرات فيشعر انه في غربة بعيد عنك يحاول تعلم وكسب خبرة ممن هم في نفس عمره او شخص اكبر يكون بينهما تفاهم فهذا يعلم الالتزام وتنظيم الوقت وايضا تربية الحيوانات منذ الصغر شيء جيد للتدرب على تحمل المسئولية ليشعر ان لديه شيء مسئول منه وايضا النباتات. وهنا السؤال هل تحمل المسؤولية لها علاقة باتخاذ القرار؟ في الحقيقة العلاقة بينهما وطيدة لكن اذا وجدت ابنك مترددا في اتخاذ قرار ما او اراد التراجع عن قرار اتخذه فهذا ليس معناه انه ليس لديه مقدرة على تحمل المسئولية واتخاذ القرار او انه يتحمل نتيجة قراره وانما لابد من النقاش وتبادل الافكار وتحديد ملامح شخصية ابنك وميوله واهدافه وتجنب المقارنة اذا رفض شيء والسؤال لماذا فعل صديقك فلان كذا؟ وخاض تجربة وحصل على كذا، لكل شخص شخصيته وميوله و اهدافه الخاصة التي لا تعلمها له وتجنب الشعارات الرنانة، العزيمة الارادة الطموح كن واقعيا حقق نجاح في مجال انت متميز فيه لا تكن اشبه بطفل متمسك بلعبة والا في النهاية ستشعر ان وعاء من الشوربة انسكب عليك وتصرخ من اللسعات والحروق وان يقول لك احد اصدقاؤك ان المجال الذي تريده صعب وفيه كذا وكذا فهذا ليس معناه انه يحبطك وانما هو ينبهك والا ستتخبط وتندم وربما تتراجع مرغما وتغير المجال ورجاء من كل ام واب عندما يتشاور معكم ابناؤكم و بناتكم في اتخاذ قرار خصوصا وهم في بداية المشوار وترى ان القرار غير مناسب لهم قل لا ليس لانك سيئ ليس لانك سيئة وانما دعينا نبحث عن شيء يناسبك. فالعبرة في التفكير بشكل علمي واقعي .

قرأت لك

نهى عاصم

لعبة النوافذ لـ رباب كساب

غلاف مشرق بالألوان البرتقالية حتى الصفراء، وبالأسفل لون أخضر فاتح تقف في وسطه تقف فتاة وظلها، على يمينها باب مفتوح، وأمامها سحابة تحمل نافذة مفتوحة وأخرى تحمل نافذة مغلقة، ويقع عنوان الرواية بين السحاب وكأنه يشدنا لنبدأ اللعبة بفتح نوافذ هذه الرواية.. وبالغلاف من الخلف فقرة عن سماء الفتاة التي أتت من قريتها إلى مدينة مختلفة، أهلها اتهموها بالغرور فابتعدت رغم أنها تحيا معهم.. ثم في الفقرة الثانية تتحدث عن المتلصص خلف النوافذ.. تهدي الكاتبة روايتها لكل الناس التي تعيش خلف النوافذ والشرفات، ولمن تخترق عيونهم الجدران، وهو ليس بإهداء بقدر ما هو تنديد بأفعالهم، وكذلك لكل امرأة ابتليت بشخص مثل المدعو جهاد شكر.. وتضع مقدمة عن المتلصصين.. سماء بطلتنا، وحيدة تكاد تكون مصابة بالوسواس القهري، تخاف أن تكون قد تركت منزلها وتركت الغاز مفتوحًا، أو نور غرفة ما، تحب كثيرًا الضوء والشمس ولكن الشمس تسبب لها مشاكل في بشرة وجهها فتسأل نفسها: «لماذا يضرها كل ما تحب»؟! أما بهجت فهو رجل أعمال معروف وعمله يأخذ منه يومه وعمره فيترك كل هذا وراء ظهره ويبدأ هو وسماء في التلصص من الشرفات والنوافذ.. بدأت الكاتبة العمل بالحديث عن تلك البطلة بصوت الرواي العليم الذي يدير الأحداث ويتلصص عليها، وفجأة تحول إلى صوت البطلة التي أمسكت منه الحوار لتتحدث -بفونت أو بخط سميك- عن نفسها وعن الجار المتلصص الذي يجلس في شرفته أو في المقهى يراقبها ويراقب الجميع في كل شاردة وواردة، حتى بدأت هي الأخرى تراقبه.. يتبادل الراوي والبطلة سماء والجار بهجت الحديث في نصف الرواية الأول، ليخفت صوت الراوي في النصف الآخر ويترك سما وبهجت ليتواصلوا سويًا بصورة سوية، حتى نصل لنهاية مفتوحة تثير أسئلة القارىء. اسم بطلتنا جاء مناسب جدًا للعمل سماء، إذ جاء رحبًا واسعًا.. رواية تحدثنا عن العوالم الموازية التي يخلقها البعض منا هربًا من حياة ماضية أو مشكلة عاطفية.. رواية نوافذ البيوت ونوافذ الشاشة الزرقاء والفيس بوك.. من الفقرات التي أعجبتني في العمل قول الكاتبة: وصل أتوبيسها، تنقد الكمساري ثمن التذكرة، وتنتقي كرسيًا إلى جوار الشمس وتغيب! لغة الرواية عربية سليمة مزجت فيها بعض الكلمات باللهجة العامية بالفصحى: الكنبة، الدرفة، بلكونتي والتي ذكرتها مرات هكذا ومرات شرفتي.. شكرًا رباب كساب لهذا العمل الطيب..

جدو ماهر

الكاتدرائية المرقسية بشارع كنيسة الأقباط بمحطة الرمل - الإسكندرية

الكنيسة من القرن الأول الميلادي و تم تجديدها لعدة مرات ومن هذا المكان كان إستشهاد القديس مرقس الرسول كاروز الديار المصرية فى عام ٦٨ ميلادية بعد سحله بشوارع الإسكندرية التى سال عليها دمه الطاهر و هى الكنيسة الأولى بمصر و افريقيا و من اوائل الكنائس على مستوى العالم، كما تحوي الكنيسة راس القديس مرقس الرسول و الكثير من رفات بطاركة الكرازة المرقسية، و من المعجزات التي حدثت فى المكان حديثا و ذاك كان فى عام ١٨٥٠ مع الخديوي عباس حلمي الاول حينما كان عائدا من رحلة بالبحر الأبيض المتوسط و تاه فى وسط البحر فى عتمة إحدى ليالي الشتاء القاسية الا من نور خافت من بعيد اهتدى بسببه لشاطئ اسكندرية و كان هذا هو القنديل الصغير المضاء فى شرقية هيكل كنيسة مارمرقس التى كانت على شاطئ البحر مباشرة وقتها و من الطريف هنا عرفانا بالجميل أصدر الخديوي فرمانا بصرف مبلغ ٧٢ مليما للصرف على زيت القنديل ظل يصرف حتى عام ١٩٦٠ الذى رفع ل ١٢ جنيه مصرى تحت مسمي إعانة لفقراء الكنيسة المرقسية و فى عام ٢٠١٧ حاول الإرهاب الغاشم تفجير الكاتدرائية من خلال ارهابي فجر نفسه على بوابة الكاتدرائية مستهدفا قداسة البابا و شعب الكنيسة أثناء صلوات عيد أحد الشعانين ليستشهد ١٦ شهيدا من الكنيسة و الشرطة . و تحتفل الكنيسة بعيد مارمرقس يوم ٣٠ برمودة الذى يأتي فى شهر مايو .

أيتها الروح

فداء حنا

أيتها الروح
تمردي
وأعلني الشقاق
دروبك هناك في أحياء الرياح
حلقي واجمعي من النجوم
كل ما يباح
نجم يتلألأ و آخر يضحك
عفريت يتربص عند الفجر
تمردي
وألقي الكثير من البوح الأشعث
واجتاحي أرواح الأنسام كل صباح
فعطر الزهر يمر مختالا
يلقي سلاما فتهدأ الأنام
هذا الربيع فاغتاليه
وانحري صوت العنادل والسنونو
فلك كل السماء والأغصان
لثامك أضنى قلب كل عاشقٍ
تحت وطأة الخيال
تمردي فسيف العشق قاتلٌ
لا محال
**
أنا من أيقظ الموتُ الحبَ
في أعماقي
فحبوتُ تحت أنقاض الأقدار
أستجمع فتات العواطف
بين تراب ونار
بين رصاص ودمار
أجاهر بالحبّ
بين أنفاس يلفظها الإنسان
دون اختيار
اتبعثر دون اكتراثٍ
يرميني سكون الأحجار
يقطع أنفاسي ظلامٌ
و صوت قطٍ يموء دون أعذار
وأنا كلماتي تختال غير آبهة
وتغطي الوجه بلثامٍ
أما العيون حيرى تنادي
أين زمن الأحرار

أيا ربَّاه

تمّام طاهر سلوم

قُلتُ أنا المهلهل

أيَا ربَّاهُ لا أدري
أعُمري حاملٌ وزري

على ظهري حكاياتٌ
فمأني تاركٌ نهري

بقايا الحُبِّ في ثغري
تُشاهدُ كلَّ ما يجري

جراحاتٌ وآلامٌ
علاماتٌ على صدري

ربُوعي غادرت أرضي
لسُفنٍ في غلا البحرِ

وهاجت كلّ أمواجي
بليلٍ باردٍ يفري

عميقٌ حُبُّ من أهوى
إذا لاحت كما لبدرِ

إذا مالت بها سُكْرٌ
فكيف العقلُ بالسُّكرِ

أحُبّي فيه من ذبْحٍ
وفيه الشّقُ للصّدرِ

أراها دائماً جنبي
برغمِ البُعد والهجرِ

كثلجٍ أبيضٍ يكبو
على حرفٍ من الشّعرِ

شرابي الصُّبحَ من سُوَرٍ
بحلقي حينما تسري

قراءاتٌ وأذكارٌ
وأورادٌ مع البكْرِ

سأبكي من لظى يُدمي
عروقَ الخدِّ في حدري

على ذنبٍ على كربٍ
قضى الأزمانَ في قهري

إلهي القلبُ ملحمةٌ
فيا رحمنُ قُد أمري

مش قلتلك

عبد الله الخطيب

مش قلتلك
مش كل حاجه تفكريها
وتحسبيها
خافى حتى ان قلبك
يوم هيتعب
وان فى يوم حس انه خايف
او ف لحظة ماشافش منك
تسمعيله ويبقى منك
ليه تحسي بإنه خايف
وانك انتى
قاطعه كل الدم عنه
انه يوصل دم منك
وانه منك
مهما تأسي عليه يضمك
خلي بالك منه احسن
دى النصيحة لأخ منك
ققوللى اكبر سن منك
كنت زيك
قلبي كان لساه صغير
لما تهت كتير وعنه
ياما آسى كتير ومنى
شيلته جوه الصدر منّى
شال كتير م الهم منّي
جيبت قفل كبيير قفلته
والنتيجة إنه خاصمني
عشت عمري بعيييد وعنه
لما فجأه الموت بطيييييئ
مات وكان خايف عليا
شفتى ان القلب دووووه
هوه بوصلت أى رووووح
واللى من غيره تروووح
سكة تانية
سكة مالهاش الرجووووووع
غصب عني
لما قلت إنتى وإنى
حاجه واحدة متتقسمش
غصب عني

ليلتي إلهام

وسيمة أكدي

أنسجه من نخب مدام
على سحر أنغام
هديل الحمام
على صفحات
دموع الشمع
ثَمِلَتْ من أقداح حروفي
وقالت نبض فتيلي غرام
بأريج المسك
عزفتها لحنا
على أوتار قلبي
ارتوت منه رؤاي
تَلَحَّفتْ ضفائرها
في جيدها حَمَلَتْ قلمي
راودتني بالرقص
تتلعثم
خجول رنين خلخالها
طافت بين نجوم الليل
أفلت عن الديار والخيام
أشرقت في غسق
أنارت خلوتي
أوحت إلي بهمس
غازلتني بنظرة من مقلتيها
وقالت في صمت
أكاد لا أسمع لهثها
لا أبصر ظلها
أكْتُبْ بكل الحروف
وَدَعْ عنك حرفين
صُمْ عنهما
لا تتكلم

ليــه

عبد الرحيم علي

قام من الانقاض وقالى
ليه فاتونى الكل ليه
كلمه فيها الحزن كله
والركام هايل عليه
قال وراح والروح ترفرف
باينه من رعشة أيديه
مد ايده وقالى خدنى
وقلبى حاسس باللى بيه
قال وحاسس انى عاجز
امسح الخوف عن عينيه
قال سابونى للديابه
والجميع ما سألش فيه
هى كلمة فهمت منها
ليه سابونى الكل ليه
ليه سابونى فى عز مابى
لىّ رب الجأ اليه

أيها اللامبالي

أميرة محمد

أيها اللامبالي
لقد حطمت مرآة الحب
مرات ومرات
تركتني أمشي ع زجاج الإنتظار
ليمتليء قلبي بشظايا غيابك
أنت يا من أسرتني وملكتني
وأعلنت أني أميرتك
أميرة كل قصائدك
ملهمة حروفك
لقد ضاع حرفي بين قصائدك
ضاع نبضي ع قارعة قلبك
كيف تمنحني الحياة والموت
كيف أصرخ يوما وأنا الصامتة دهرا
كيف تصير قاض وجلاد
وأنا الفراشة داخل فكرك
الزهرة في روض حروفك
الساكنة منذ عصور تاريخك
أيها القاتل بغيابك
اتركني انزع خنجرك المغروز
في قافية قصيدي
دعني أراك كما أنت
الغائب اللامبالي
أيها المنثور ع مرآة حياتي
المنثور ع أرضي القاحلة
تنبت كما الصبار تترعرع كنخيل
وأنا الساكنة بك امنحني السنون
وقل سبع عجاف يتبعها سبع سمان
وأنا الهاربة من ظلمة الغياب
إلى نيران الإنتظار
أيها اللامبالي أراك الآن بدمع قلبي
شاعرة تمنحك الكلم
وأنت الواهم ببقائي
أنا يا سيدي اللامبالي من الآن
قصيدة لن تخاطبك
قصيدة تصنع من الصبار زهر
ومن الأيام العجاف سنوات
ود قصيدة تمنح للعالمين صدق

عيد العمال ٢٠٢٥

ملفينا توفيق أبومراد

اخترعوا العيد لارضاء العامل
كان بالهم بالغم بالغرق الكامل
ان تحصيل المال بشق الروح
حمله سخرة للمصروف الشامل
هكذا الفقير يظن
المطالب كم تتطن
بفكر المعوز ترن
راتبه مبحرا بالدين المتحامل

يمنح بقليل من الدراهم
يسرقه التجار كالمراهم
بالغلاء المتصاعد الناهم
من اول الشهر بهمه المتكامل
النعمة بالصحة للفقير
ستر يغنيه عن التعتير
يريحه من شر التقصير
متمتعا بنعمة و نعيم المسالم

جوا الصورة

أميرة يوسف

جوا الصورة جوا البرواز
اجمل احساس و اجمل ناس
خايفين على بعض حاسين ببعض
متحملين الضعف بكل نخوة
فى ناس حابة تكون جوا مع الزحمة
مع اللمة
شايفة راحتها و بقوة متحواطة
بحب و حكمة
مع ناس غاليين
مع ناس حابين
عايزين العشرة و الصحبة
جوا الصورة الضحكة احلى
راحة البال و جمال نغمة
جمال ضحكة او حتى دمعة
بسرعة تتلم و الضعف يكون قوة
جوا الصورة جوا البرواز
اجمل احساس و اجمل ناس
خايفين على بعض حاسين ببعض
متحملين الضعف بكل نخوة
و قت الخطر علطول تلاقيهم
صاحبى قريبى اتعشم فيه
حتى الغريب اللى ملهوش فيه
تلاقيه معاك فى ظروف صعبة
اوعى تطلع من الصورة
اوعى تخرج من البرواز
و حتى لو ملكش لازمة
باللى حواليك عمرك متنداس
لكن لو طلعت براها
صعب تشوف زى محتواها
صعب تلاقى زى قلوبهم
قلوب محبوبة اغلى من الماس

يا بحرُ

هناء سليمان

وماذا يا بحرُ يعني امتدادُك
وماذا ارتدادُك؟
إذا ما أنسنا للقربِ يومًا
يهُمُّ ابتعادُك
ويمضي بحُلمٍ
نسجناه وردًا وحرفًا
ودمعًا ووُدًّا
وحينَ استعدنا..
يصدُّ عنادُك
كأنَّ الدموعَ - يا بحرُ - زادُك
وقد يُغرينا هدوءٌ ورِفقٌ
فنأوي لموجٍ ونرضى حُبابًا
فيعلو احتدادُك
أعرنا اهتمامًا
وسمعًا حنونًا
ولا تنشر السرَّ
ما فاضَ منَّا
فيا بحر
كيف يَضيقُ فؤادُك؟

لايليق الحزن بقلبي

د.سحر كرم محسن

رفيقة الزهور والحرف الجميل
ساهرة وعطر مسك الليل للعشق خير دليل
من شرفة السحر جورية أطلت وبعبق الفل هلت
بلمسات النّدى لوجنتيها تأنقت
كفراشة تداعب القوافي أوراقها فأغدقت
وبرحيق الأشعار تغنت فتألقت
ملائكية وردية وميتافيزيقية
ايا..امراة الورد يأخذ منها بعض رقتها
ليس لها في جميع الخلق أشباه
كريحانة الحياة في شذى الاحساس
محفوف بالورود دربهامفروش بسحر عطرها
أميرة الورد باشراق جمالها
فاتنة تزين بالجوري ردائها ليتجدد ربيعها
كلوحة جدارية مزركشة بعبق العطر ملونة
يناجيها في محراب الخيال همس الياسمين
وظل الايك ونسائم الهوى تسري
بلغة الشعور يفوح العطر في الآفاق
فامتزجت بشذى الارجوان
إذا أقبل الليل بسحره وضياء القمر بنوره
نفحات من بياض الفل وروح النرجس قلبها
مروج عينيها موشاة بالزمرد
وعلى جدران أحلامها أشجار لبلاب خضراء
سكنتها أسراب من خيالات الأمنيات
وعصافير غنّاء بأساطير حكايات
أنثى برائحة الورد تسكن في قارورة عطر
تعتصر رحيق النبض من أفنان القوافي
تضيء مجرات الكون بحروفهاالخالدة
بأجمل العبارات
غزلت من حروف الحب همسات للأبجديات
معانيها ترانيم كلمات من مشاعر الذكريات
برداء التمر حنة ونبضات قلب ..
جوري تختصر المسافات
فتنتشي الحروف وتتراقص الكلمات
أغمضت عينيها وعبير الحب على وجنتيها
وعبق الحنين وانين الذكريات مرآة حياتها
أنا وردة الايقاع يعزفني وخيوط دمي قيثار
تترقب الغيمات عطري فتتساقط من أجلي الأمطار وبلغة المحبين تتثاقل عقارب الساعات لترتقي
نبضاتُ الوقت وتسمو بين تفاصيل بتلات الجلنار والياسمين تزرع بستاناً من شقائق النعمان وتعبق
بأريج الرياحين وديعة في عنفوان تزهو بجمالها وردة البيسلان كهدير طير مهاجر يطوف البلدان
لا يستكين الا في سربه ..متناقضة هادئة صاخبة مدللة ...تُحيي انتماءها لأرضها..تتشبث بأصالتها
تنقشها بإزميل من حنين على تفاصيل قلبين
تنصبك على عرش الأهواء
لتخلص لك الولاء ملكا بتاج من زُمرد ومرجان وفي يدك الصولجان من حروف الهجاءو رمزاً من
رموز العطاء
وتراتيل موّجلة بروحانية الحب ..وقداسة تكتمل بها الروح بلغة لا تعرف الغياب ولاالعناد لغة لا
تهزمها المسافات لغة هادئة وحروفها دافئة بلغة مسموعة وان كانت صامتة لغة المحبين هي
التوحد والتواجد لغة الوجود فوجدتك آمن في قلبي لينبض قلبي بالحياة لأنه بداخلك
واتنفس إسمك يا عمري
فترتوي دقات قلبي
يامن جنت ليلا تراود ادمعي
وما كنت الا خيالا صنعتك من حروفي فامتزجت بروحي ودمي وملكت عرش فؤادي
مازال قيدك أسري
رسمت ابتسامة بحياء وشموخ الكبرياء
طفلة بقلب أنثى قرنفلة قابعة خلف السكون
في مروج عنبر وردية تحت الغصون
دوارة الشمس ترتدي الجنون
بأناقة الاوركيد تتخطى السدود
تهدى رائحة الورود
تحتضن العطر تراقص
سطور المعاني بقصائد فوق السحاب
تلامس حنايا الروح بأحلام موّجلة
بامتداد همسات الليل في أعماق الذاكرة
مفعما بتغريد الكناري وانبثاق ضوء السحر
من بريق عينيها بسطوة الأخضر
ليعلن ميلاد فجر جديد

اتحاد الظلال فى الحب الفلكى

درصاف جنى

كانت الليلة صيفيّة مقمَرة، والبحيرة ساكنة كصدر حكيمٍ عتيقٍ توقف عن اللهاث.
جلس عند الضفة، حيث الماء يلمع كالمرآة التي نسيت الزمن، وعيناه معلّقتان بأفق لا يجيء منه أحد.
كان ينتظرها...
لا اسم لها إلا في قلبه، لا وجه لها إلا في يقينه.
ينظر إلى صفحة الماء، فيراها، لا كما تكون، بل كما ينبغي لها أن تكون.

الريح خفيفة، تمشط شعر الغصون، وتحرّك صفحة الماء بأنامل شفّافة.
والقمر، في عليائه، يُنزل نوره على ما عليه ينعكس او ينكسر ، كأنه يبارك اللقاء الذي لم يحن بعد.

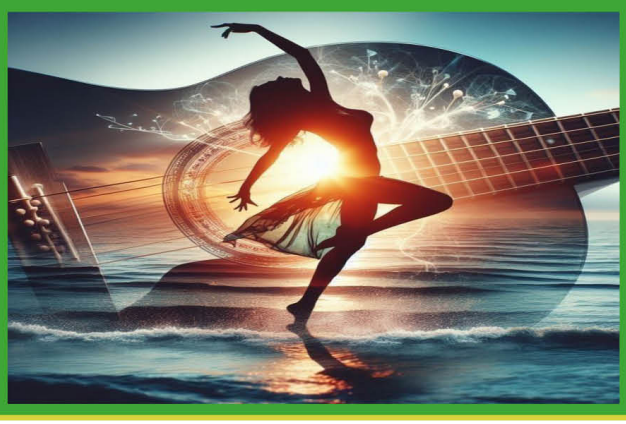
هو لم يكن ينتظر جسدًا، بل حضورا.
لم يكن يعانق ذكرى، بل يتهيّأ للدهشة.

وفي لحظة، ارتجف الضوء على صفحة الماء، وكأن الليل خفق.
ثم، كما ينبثق الحلم من خدر النوم، أطلت.
جاءت تمشي على الظل، لا على الأرض.
تمشي والضوء يسبقها، فيرسم ظلها على وجه البحيرة قبل أن تصل.
كانت معشوقة الضوء المنكسر، الحبيبة التي لا جسد لها إلا الظل.
اقتربت منه... لا صخب، لا حديث، فقط الحنين.

نهض، ومدّ ذراعيه، وضمّها.
فغاص الظل في الظل، وذاب.
لم يعد لهما ظلّان.
صار واحدًا.
واختلطا كما يختلط الضوء في انعكاسه، لا يُعرف فيه الأصل من الصورة، ولا الماء من القمر.

هو لم يسألها أين كانت، ولا لماذا أتت متأخرة عن موعد القلب.
كان يعرف أنها كانت تسكنه، وأن كل هذا الليل ما كان إلا موعدًا أزليًا تأخّر كي يصير مكتملًا.

عند الفجر، لم يبقَ منهما سوى ظلٍّ واحد على صفحة الماء،
يرتجف كلّما تنفّست البحيرة،
ويعود كلّ مساء مع القمر، ليعيد الحكاية من جديد...



زرع

محسن أكدى

** زرع
ازرع الأرض
تنبت ماء
أو حضن امرأة
ازرع صوتك
في غيمة
يساقط ... رعدا
أو قصيدة ...
أبحر قليلا
في اتجاه صوتك
تسقط حرفا فاتحا
أو جثة في جريدة

**سقوط
تنفس الصبح ذات صباح
ومن خلل الضباب
سقط سهوا
على سفح أغنية
ولم يسعفه المدى
على أن يلقي السلام
... بعد الهاوية
الصبح فجر صدره
وأعلن في القصائد
هاهو وجعي كله
انثروه
بين ثنايا الحرف
واقرأوه ... جرحا
واجعلوه ... صرحا
وتوجوني أميرا

المحبّة الصادقة

المعري الأخير

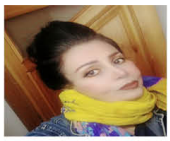
لَا يُرْتَجَى وُدٌّ بِغَيْرِ دَلَائِلِ
فَالحُبُّ بِالأَفْعَالِ لَا يَتَزَلَّفُ
كَمْ خَادِعٍ حَلَّى الكَلَامَ مُزَخْرَفًا
لَكِنَّ فِعْلَ الغَادِرِينَ يُكَشَّفُ
فَاصْدُقْ إِذَا زَعَمْتَ قُلُوبُكُمُ الهَوَى
فَالصِّدْقُ نَهْجُ العَاشِقِينَ الأَشْرَفُ
لَا يُعْرَفُ الوُدُّ الصَّحِيحُ بِبَاطِلٍ
حَتَّى يُرَى فِيمَا يُقَالُ وَيُؤْلَفُ
وَالحُبُّ إِنْ لَمْ يُمْتَحَنْ فِي شِدَّةٍ
يَبْقَى سَرَابًا فِي الفُؤَادِ وَيَنْسَفُ
وَاصْبِرْ عَلَى البَلْوَى إِذَا مَا زَارَكَ الـ
ـدَّهْرُ الجَفَا فَبِهَا القُلُوبُ تُكَلَّفُ
وَاحْمِلْ جَمِيلَ الظَّنِّ فِي كُلِّ الوَرَى
فَالحُرُّ بِالإِحْسَانِ دَوْمًا يُعْرَفُ
وَاجْعَلْ وَفَاءَكَ شَامَةً فِي وَجْهِهِمْ
فَالمَرْءُ بِالإِخْلَاصِ يَسْمُو؛ يَشْرُفُ
لَا خَيْرَ فِي وُدٍّ يُبَاعُ وَيُشْتَرَى
إِنَّ المَحَبَّةَ لِلثَّبَاتِ تُوَظَّفُ
وَاذْكُرْ بِأَنَّ الحُبَّ زَادُ قُلُوبِنَا
وَبِهِ الرَّزَايَا وَالهُمُومُ تُخَفَّفُ
كَمْ ذَا ادَّعَى قَوْمٌ صَفَاءَ قُلُوبِهِمْ
فَإِذَا امْتِحَانُ الوَقْتِ جَاءَ تَنَكَّفُوا
مَا كُلُّ مَنْ نَشَرَ الشِّعَارَاتِ ارْتَقَى
فَالنَّاسُ بِالأَفْعَالِ لَا مَا أَنْصَفُوا
وَاذْكُرْ بِصِدْقٍ إِذَا دَعَوْتَ بِلَهْفَةٍ
فَالعِشْقُ فِي قلب المَوَدَّةِ يُوسُفُ

دندنة عبير

محمد درويش

خطاكِ كالورد
في مواسم الربيع
مثل قصيدةِ شعرٍ
أو دندنة عبير
أنتِ كـ طيفِ الصبحِ
على مقل الورد
بالبستان النضير
جمالكِ عقدة كل شاعر
حين يثني عليكِ
ويخونه التعبير
فأنتِ بالخيال ملحمةٌ
فيها تشهر الأقلام
إلى النزال المثير
ويشجيني غيابكِ
بعد البيت الأخير
أعود مع الشوق أغنيةً
تقص على الليل
الكثير والكثير
في حديثكِ شغف
يثري الجوانح إلى
شعرٍ غزير
فأنتِ الحلم المفعم
بهمسات العشق
على درب الهدبِ
لوقت قصير
انصب خيمة العشق
بين شِعب جفوني
وفرحة بقلبي إليكِ تطير

اعتلال



أميمة عمران

آه كيف أضمّدُ لك المعالي والوردَ
ورياض قلبك الخصيب!!؟
كيف أتعلّمُ من جديد أبجديّةَ السّماح
وأرسمُ لوحتي بلا أخوة ،
يغدرون يصهرون أجسادنا بحقد
وبالسّاطور يقطّعون يدفنون آمالنا
بضغائنَ من حديد!؟
كيف أنسلُ أولادي وأهلي و العلماءَ من القبور؟!
كيف علّميني ياحبيبتي
كيف لا أموت بالسّيف وذبح ممّن يقتلون!؟
كحّلي حبري بدماك الطّهوووور
علّميني -إذ نسيت- كيف أسطّرُ فرحاً
ربّما يحيا جسدي من جديد!
ازرعيني فينا ..ربيعاً ..
أيكا ثمّ اعزفيني على وتر الحياة
ربّما أنزعُ الموتى من القبور
أحياءً أمنع السيّاف،
وهو يقطع الرّؤوس وينبتُ دمي ،
الّذي اغتصبوه،
جرثموهُ من حقدهم ومن السّيوف ..
حرّريني من القيود،ثمّ تعالي
نمتشقُ هيافةَ المجد ونشمخ من قساوة
آخر شهقةٍ من عصيّهم
ساعةَ فرقة أرواحنا لنبني وطناً من الهدوء..
وعرساً من السّكينة
حرّريني من شوووك الطّريق
ومن قميص عاهر يزني كلّ يوم ويميد..
من العفن من مدن حياكة القبور،
لتّنتظف الكروم ،وينتشي العنقود بلا انتهاكٍ ولا سكر
ولا شيطنة العريش هناك حيثُ لا يُصَدُّ ،
أو يتلعثمُ الكلام ،ولا يُخطفُ العريس،
أو يُغتصبُ شرفُ العروس في فضاء..
بلا سطوٍ على انبثاق سموّنا
من فيالق الجهل وأنياب لا تسلك إلّا الوحول
تعالي نحلمُ بوطننا القديم ..الجميييل
ويستيقظُ المنام على وطن قشيب فسمواتنا ولّادةٌ
لا تهوى مضغ التّجهّم وسموم الوثن
وعبادة الشّيطان كما لا نريد
فنعيش لنشبّ من جديد
دون قمعٍ لطلولنا ولا قطف لأعمارنا هناك..
حيثُ يكاغي طفلُنا ويغرّد العصفور .
تحتفي بملاحمنا النّجوم ويسهرُ القمر
لنبنيَ عزفَ نهارنا وسهرة ليلنا
بعيداً عن الباطل
ولْنبتعدْ عن كهوف يوسف وسحرة فرعون
نحلمُ بسفينة نوح تتخلص منهم من
كبّلونا باسم الدّين ويمّحي تجبّرُ السّاطور ..
وشراذمةُ الكفر حيثُ يغرقون،ليُحتفى بنصرنا
ربما هذا يصير تعالي نرسمُ معرضنا الجديد،
لنطيح بوحلهم ..وبخارطة الطريق
ونعيش نعشقُ الحياةَ نُهدى من خيرة الأقوام
ومعاً نقتل الظّلام لنعيش مع نسلٍ دون شائبة حقد
ولا اغتصاب فلذاتنا وحرّيّتنا
أميرة تعيش وبجمالها ينتشي المصير
ونزرع الحبّ ،ويهربُ الإبليس
تعالي نرسم المصير
،وبقميص يوسف نحيي الكسيح
وقتلانا وجميلاتنا ومستقبلنا
ونعيدُ بسمةَ الثّكالى والأيتام ويشمخ الربيع،
فهلّا يستحيلُ الحلمُ الّذي نريد كما السّمييييق؟!
آه لويصيييير!

كنز أبى

ياسمين ماجد

كانت تنظر لها بمزيج من الدهشة والفرح، فلم تكن تصدق أنه نسيها، ووجدت نفسها دون أن تدري تمسكها وتضعها في جيبها خشية أن يراها غيرها، وحملت حقيبتها وذهبت إلى مدرستها.

كانت تسير مبتسمة ومترنحة من السعادة، فهي معها أخيرًا وكأن كل أحلامها تحققت، وأخذت تتحسس جيبها لتتأكد أنها موجودة، وأنها لا تحلم.

مرت الحصص الأولى وجاءت الفسحة، وجرت إلى الفناء كعادتها، ولعبت مع أصحابها، وعادت للحصص بعد انتهاء الفسحة.

وبينما هي تستمع لشرح المعلم على السبورة، فجأة تذكرتها، كيف ألهاها اللعب عنها، وتحسست جيبها فلم تجدها، فتشت في كل جيوبها وحقيبتها، ولم تصدق أنها أضاعتها.

كل ما ملك تفكيرها هو: ماذا ستجيب أباها عندما يطلب منها إحضارها وهو خارج؟ كيف ستخبره أنها أخذتها من دون علمه، وأنها أضاعتها؟ أي حماقة جعلتها تقوم بذلك؟ فأخذت تبكي لفقدها.

تنبه لها المعلم وسألها في حنان بالغ:

ـ ما بك؟ لماذا تبكين؟

أخبرته بما حدث، فأرسلها للبحث عنها في كل الفصول، ربما كان أحد التلاميذ قد وجدها.

ذهبت وهي تحلم بأن يكون أحد التلاميذ قد وجدها، وينتهي هذا الكابوس.

ولكن أخذ الأمل يقل مع كل فصل تدق بابه، وتكون الإجابة عن سؤالها: لا، حتى فقدت الأمل وتعبت، ولم يكن تبقّ من فصول المدرسة إلا فصل اقتربت منه، ولكنها لم تدق بابه،

وانما ابتسمت ابتسامة خيبة الأمل، وعادت إلى فصلها يملؤها اليأس والحزن، وجلست ولم تخبرهم بشيء.

فسألها المعلم:

ـ ألم تجديها؟

قالت وهي تميل برأسها:

ـ لا.

فسألها:

ـ أسألت كل الفصول؟

فأجابت:

ـ نعم.

وصمتت قليلًا وأكملت وهي تميل رأسها:

ـ إلا واحدًا.

فسألها:

ـ ولم لم تسألي فيه؟ ربما كان به أحد رآها؟

طرقت برأسها إلى الأرض وقالت دون أن ترفع عينها عنها:

ـ لا، إنها اختفت ولم يرها أحد، أنا أعرف، ليس هناك أمل.

فرد عليها المعلم وهو يرفع وجهها إليه في حنان ولكن بصوت حازم:

ـ عندما نُدَقّ كل الأبواب وتكون الإجابة: لا، عندها نقول: إنه ليس هناك أمل. بقي باب واحد.

وأرسل المعلم طالبة أخرى لكي تسأل في ذلك الفصل.

وهي ظلت تفكر أنها ضاعت لكي تعاقبها، وأنها غضبت منها لأخذها إياها دون علم أبيها، وأنها لم تعد تحبها، لذلك تركتها.

تنهدت وقالت لنفسها:

ـ كم سيحزن أبي لفقدها.

وتذكرت بريقها، ونظرة والدها إليها، فهو الوحيد الذي يفهم ما تقول، فهو ينظر لها ويقول: الآن يجب أن أذهب إلى العمل، أو يجب أن أذهب لزيارة فلان، أو يجب أخذ الدواء الآن، وغيره من أمور كان يعرفها عندما ينظر إليها.

كانت تخبره بما يجب عليه فعله، كانت سحرية لأنها عندما كانت تنظر إليها، لم تكن تكلّمها، مثلما يكلّم أبي.

أبي هو الوحيد الذي يعرف لغتها ويسمعها، إنه لن يسامحني على ضياعها أبدًا.

وفي أثناء دوامة التفكير هذه، دخلت زميلتها مبتسمة، ومدّت لها يدها مغلقة، وقالت مازحة:

ـ ما الذي أحمله في يدي يا تُرى؟

ثم ضحكت وأعطتها إياها، وقالت:

ـ إن أحد التلاميذ قد وجدها في فناء المدرسة.

لم تصدق عيناها، فقد عادت لها، إذًا لم تكن تعاقبها، وأنها لا زالت تحبها.

وعادت إلى البيت تكاد أن تطير من فرحتها، وأخرجتها بحذر واهتمام بالغين، وأعادتها إلى مكانها على مكتب والدها.

وجلست تنظر لها حتى عاد والدها، وقال لها:

ـ ها هي ساعتي، لقد بحثت عنها في كل مكان، وكدت أتأخر عن مواعيدي كلها اليوم بسببها، أعطيني الساعة يا صغيرتي.

حملتها وأعطتها له وهي مبتسمة تكاد تطير، فقبّل رأسها، ووعدها أن يجلب لها الحلوى عند عودته.

يحررها : السيد شليل
روائي وكاتب أطفال
مصر

لوحة الشرف

فازت المبدعة الصغيرة
جنا الدكتور خلف الله عبد الحميد،
المرحلة العمرية الأولى،
في التأليف المسرحي
بجائزة المبدع الصغير.

كاتب وإصدار

صدرت رواية
القطة عازفة الكمان
عن دار أصالة بلبنان
للكاتب أحمد قرني

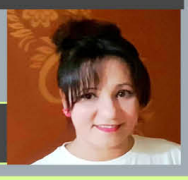
(تدْخُلُ القِطَّةُ «فَيْروز» حَياةَ «نور» البارِدَةَ، فَتَمْنَحُهُ السَّعادَةَ والمُتْعَةَ لِأَنَّها لَيْسَتْ قِطَّةً عادِيَّةً، إنَّها حالِمَةٌ وشَقِيَّةٌ، وهِيَ عازِفَةُ كَمانٍ... يَتَغَيَّرُ «نور» ويَتَمَرَّدُ عَلى سَلْبِيَّتِهِ وخَوْفِهِ بِسَبَبِ مُغامَراتِ «فَيْروز»، وقَدْ أصْبَحا صَديقَيْنِ.

حوار طرشان

أحمد إبراهيم أحمد

يرعبني عواء الذئاب في مسقط رأسي حيث كان بستاناً أزرقاً، ترتوي منه السماء.
أنام عارياً فوق سطح داره، أراقب ليل ليرحل فينتهي بعده كل شيء وانتظر أن يوقظني خرير حليب أصنع منه شعري ونثري دون عياء ولا ملل؛ لكن اغتالت الغربان والضباع الكلمات الطيبة، وهم يصرخون صرخات حارقة، تأكل النفحات، فأجدني أحملني وكلماتي وأرحل؛ لكن توقفني النكبات، لتضرب قلباً تعود على اللكم، وتصفع وجهاً نسيت عيناه البكاء.
مضيت في سفر لا أعرف خاتمته، وانتظرت متمنياً مرور لا يقف في المحطة ليبعثر الجوع والمرض، لكنه جاء ودفعني الحشد للركوب، ورمي بي في لجة تحرمني الحلم بأمي ترضعني أملاً، أو أن أنظر للسماء، أنتظر مطراً يمنحني قوس قزح، فحاولت رغم الزحام والضجيج الغبي كتابة قصيدة، أناجي فيها روحي لكن خانني الشعر، فجربت أن أسافر عبر كتاب وأنا المسافر، لعلي أجد من يشبهني.
مر الجندرمي ونظر ملياً يتفقد المسافرين، فتجمدت نظرته على الكتاب في يدي، فانهضني وطار بي فإذا بي سجيناً بضع سنين، امضغ الانتظار، وأحلم بلقاء وطني يتبختر حاملاً الحياة لملح الأرض... أنا... لنشرب التسامي وأنا اتذوق طعم الهواء في قدح حياة لم أعشها.

حنين



ألفت عاطف

بعد أن احتست كوب الشاي كعادتها اليومية خرجت تلك العجوز من دارها الذي يشبهها، يبدو أنها في تلك الليلة كانت على عجلة من أمرها حيث تركت نوافذ البيت مفتوحة، وبمجرد خروجها بدأ كل من يراها يلاحقها بنظرات مليئة بالإندهاش لا لخروجها وحيدة تتكأ على عصاها العجوز أيضا و لكن لخطوتها السريعة، والدهشة الأكبر للفستان الذي ترتديه فهو غير ملائم لها لا من حيث القوام فقد احتفظت بقوامها ذاته منذ سنين بعيدة..
ولكن لأن هذا الفستان يبدو لصبية صغيرة ف العشرينات من عمرها. استمرت العجوز في خطواتها السريعة حتى وصلت الى شجرتها المحبوبة..
كان كل شئ فيها قد بصم عليه الزمن إلا نبضات قلبها وذاكرتها ليوم بعينه..
أخذت تتذكر ذلك اليوم الاخير حيث التقت به بنفس الفستان.. وفجأة دمعت عيناها لا تدري لماذا!!
وما بها إلا أن تتنسم تلك الرائحة ذاتها..
إنها رائحته لم تتغير منذ سنين هذه عددها.
إلتفتت بقلب نابض فوجدته بجوارها بنفس ما كان يرتديه في آخر لقاء يجمعهما.. و بكل عفوية احتضنته بقوة بل بحنان مختزن طوال السنين .. ظلت في حضنه وهو في حضنها مكتفين بهذا الحضن الذي يعوض حرمان العمر كله.. وما بها إلا أن تستيقظ على صوت شخص يطرق الباب كعادة كل يوم أيضا.
فهذا الحلم يراودها منذ اخر لقاء وعليه تعيش ولا تعلم إن كان يتحقق أم أنه مجرد حلم .

ذات ليلة

أمل رياض

وسط هذه الضوضاء وضجيج العربات مضت الحافلة تترنح بين جنبات الطريق يميناً و يسارا تزهو بالعروسين وتملأ الجو مرحا، يعقبها الأهل والجيران في حفل مهيب من الموسيقى والرقص. وصل الموكب أخيرا لمكان الاحتفال، ترجل العروسان نحو مكانهما على رأس الحفل. اصطف حولهما الاصدقاء في دائرة وبدأ الحفل، عزفت لهما الآلات موسيقى حالمة، أمسك بيدها ودار بها دورة و هو يراقصها، رقصة، رقصتان و ثلاث والجمع يصفق بنشوة ويدعون لهما بالخير .
فجأة.. سقط العريس مغشياً عليه. سادت حالة من الصمت والوجوم، ارتسم الحزن على الوجوه. لم تمض دقائق حتى وصلت عربة الإسعاف وحملته . مضت ساعات والكل في ترقب.
الأعين تتجه نحو غرفة العناية المركزة، تنتظر الطبيب ليطمئنهم و يفسر لهم ماحدث.
خرج الطبيب و وجهه لا يبشر بالخير ثم نطق ؛ البقاء لله.
وقفت العروس ترمق الطبيب مذهولة، بنظرات شاردة تلقت الخبر .
عادت لبيتها مصدومة . توشحت بالسواد . ظلت حبيسة غرفتها أياما لا تدري كيف انقضت. اذا ما أصرت والدتها على إصطحابها للخروج كانت تراه أمامها في كل مكان. وتعود لحالة الشرود مرة أخرى. ذات ليلة ارتدت ثوب ملون لامع وسط ذهول الأهل والأصدقاء وبيدها هاتفه، ألقته أمامهم، أخذه أحدهم، وجد هذه الرسالة من اخرى :
متى ستعود ؟ أنا وإبنك نفتقدك كثيراً .

الممحاة

د. حنان الشرنوبي

كلما أغمضتُ عيني يأتيني ضاحكا كشيطان عجوز لا يمرض، يتصابى.. يفزعني؛أفتح عيني مسرعة كي لا أراه، أمسك بممحاتي الموشكة على الانتهاء، أحركها بصورة عشوائية على صفحات الذاكرة، أجده قابعا بين سطورها.. في زواياها المعتمة.. أعجز عن محوه.. أجاهد، يظهر ثانية.. الصفحات لا تتمزق كعادتها معي كلما أكثرت من المحو.. النعاس يغلبني.. أخاف رؤيته، به تذرف عيني العبرات.. تُطمس صورته بعض الوقت...
ليأتيني ساخرًا .
متى ستعود ؟ أنا وإبنك نفتقدك كثيراً .

جنيه غالي

خالد عبد العزيز

اعتادت أمي تنظيف البيت قُبيل العيد، وكنت أساعدها في تنظيف غرفتها، فطلبت مني إفراغ الخزانة لإعادة ترتيبها. وبينما أخرج الأشياء منها، عثرت على صندوق خشبي صغير فتحته خلسة، وجدت بداخله رُزمًا من الأوراق النقدية الجديدة، ولاحظت أمي عثوري على الصندوق فبادرتني

قائلة : « ممَّ تتعجب؟ «

فنظرت إليها في دهشة :

- من أين لكِ بكل هذا المال ؟!

- منك أنت

- كيف؟!

- هذه كل هداياك النقدية التي تُهديها إليّ في الأعياد منذ بدأت تعمل وتكسب قوتك بنفسك .

- ولمَ لم تصرفيها؟

- مُحال! فحتى لو لم يبقَ معي مليمٌ واحد، لا أمدُّ يدي إلى هذا المال أبدًا.

فتبسَّمتُ لكلامها ونظرتُ فإذا بين الأوراق النقدية في الصندوق جنيهٌ قديمٌ ومُمزَّق، فتعجَّبتُ من وجوده بين كل تلك المبالغ الضخمة اللامعة، أخرجتُه وأريتُه لأمي :

- لمَ هذا هنا ؟!

نظرت أمي إليه مُتبسِّمة وعيناها تلمعان بينما تأخذه من يدي :

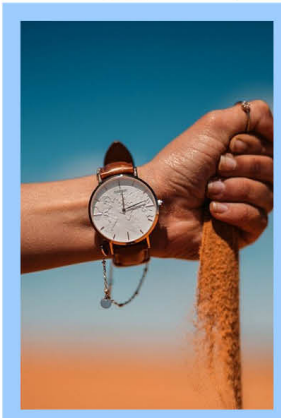
- هذا بالذات يا ولدي أقربُ إلى قلبي من كل هداياك السابقة.

- لماذا تعتبرينه الأقرب إليك؟!

- لقد كان أول راتب بعد أول يوم عمل لك، وهو الجنيه الأول والأخير الذي كسبته من حلال.

عَبَرات الغربة

أمينة الزغبي



يحمل سنوات عمره المرسومة داخل شهادات دراسية، يتذكر عيناها الدامعة، يتمنى لو يجدها أمامه يدفن رأسه في صدرها، يسمع دعواتها تهبط على قلبه قنديل من نور، يرشده في ظلام عالمه المجهول الجديد، تغوص به الدنيا إلى سابع أرض، حينما بدت شهاداته بيضاء خالية إلا من ختم كبير بداخله صفر في نظرهم!

أسرع يسأل كل من وطأت أقدامهم أرض المهجر قبله: ماذا أفعل؟

قال له أحدهم:

لا تحزن، أنها سنوات قليلة، تمر سريعا، لابد أن تبدأ الدراسة مع العمل، أي عمل.. عامل في مطعم.. نادل في كافيتريا.. حارس ليلي علي أحدي البنايات.. سائق سيارة أجرة، لكن هذا يتطلب أن يكون لديك سيارة، رخصة قيادة مستخرجة من هنا، رخصة بلدك غير معترف بها.

قال ساخرًا من موقفه: أو أنظف الشوارع!

قاطعه مشيرا بسبابته:

لا.. يا صديقي عامل النظافة هنا لابد أن يكون حاملا للجنسية ـ أنهم يعتبرون نظافة الشوارع عمل قومي ـ لا يقوم به إلا أبناء البلد، أو حاملي الجنسية.

رفع حاجبيه مندهشا وهو يسير صامتًا حتى وصل إلى أحد المطاعم التي يملكها رجل عربي، حاول أن يجد لنفسه مكان بين عمال المطعم؛ باءت محاولاته بالفشل، أشار عليه شاب عربي ممن يعملون بالمطعم بالذهاب إلى شركة لنقل الأثاث تطلب عمال، أسرع الخطي إليها شاكرًا له.. في أول يوم له في العمل.. تسلم من صاحب الشركة سترة تشبه بدلة الميكانيكي برتقالية اللون، مبطنة من الداخل ببطانة تحمي الجسد من درجات الحرارة المنخفضة جدًا، وخوذة معدنية.

دلف إلى الحجرة المخصصة لتغيير الملابس، أرتدي زي العمل، تلألأت بعض العبرات في عينيه وهو ينظر للشخص الواقف أمامه بالمرآة، تذكر ذلك الشخص وهو يتهادى مختالًا داخل طرقات المشفى في موطنه، معلقًا

الوهم الأزرق

د. نجلاء نصير

حين رنّ المنبه، كانت ما تزال جالسة أمام الشاشة. لا تدري إن كانت قد نامت حقًا أم أن النوم أصبح امتدادًا شفافًا للمحادثة التي انقطعت قبل ساعات.

«لم يحن الوقت بعد، يا صغيرتي...»

هكذا كتب، ثم اختفى. لم يكن خروجًا، بل تبخّرًا ناعمًا من نافذة الشات، كأن الحروف التي كتبها لم تكن سوى أثر أصابع على ضوء شاشة.

هي، ابنة القرية التي لا اسم لها في النصوص الرسمية، جاءت إلى المدينة لتدرس الإعلام. أو هكذا خُيّل إليها. كانت تسكن في غرفة تفضحها رائحة القلق، وتخنقها سجادة بلا لون.

ذات مساء، بين حكايات زميلاتها، سقط اسمه كتعويذة: «بلوجر... شهير... يسافر... يكتب.»

ومنذ تلك اللحظة، لم تعد ترى العالم إلا من عدسته.

كل ما كانت عليه ذاب في صوره: كؤوس قهوة على أرصفة لا تعرف أسماءها، تعليقات تُنهك قاموس الغزل، وأحذية تلمع تحت أضواء مطارات لا تهبط.

راحت تكتب له. خواطر، أسئلة، رسائل لم تُرسل.

لم يرد. ثم رد. ثم اختفى.

ثم قال:

«إن الحياة لا تمنحنا السعادة، بل تصقل تجاربنا بالمفارقة.»

وكأنّه يعاقبها بلغة لا تفهمها. أو يفكّها كما تُفكّك العناكب أجساد فرائسها.

كلما فتحت الشاشة، شعرت أن وجهها يذوب ببطء. أحيانًا كانت ترى ملامحها على زجاج الهاتف، لكن العيون بدت غريبة. تشبهها، ولا تعرفها.

في المحاضرة الأخيرة، جلست في منتصف القاعة. لكن لا أحد التفت.

في يدها الهاتف، تنتظر الوردة الإلكترونية التي اعتاد أن يرسلها كل صباح. لكنها لم تأت.

في رأسها سؤال:

هل يمكن أن يقتل الانتظار؟

ولم تجد إجابة.

في طريقها إلى القرية، كانت السيارة تعبر الحقول كأنها تشق الزمن.

أمها، في مكالمة مقتضبة، قالت إن أباها قرر أن يخطبها لابن عمها.

قالت أيضًا إن الثلاجة لا تبرد جيدًا، وإن الخروف نفق صباحًا.

كل شيء بدا عبثيًا.

ثم... رن الهاتف.

رقم بلا اسم. شاشة تومض كما لو كانت تُنذر بشيء ما.

ردّت.

كان هو.

صوته بدا بعيدًا. كأنّه يتحدث من قاع بئر. قال فقط:

«انتظريني... سأطلبك من أبيك...»

وانقطع الخط.

تفتّت الزمن. الطريق اختفى. المحطة ذابت.

حتى حقيبة السفر بدت كأنها تحوي جسدًا آخر.

تساءلت للمرة الأولى:

«هل كان موجودًا أصلًا؟»

فتحت الموبايل. لم تجد أثرًا لحساباته.

الصفحة محذوفة. التعليقات تبخّرت.

حتى صورها معه — التي لم تُلتقط — بدت الآن أكثر وضوحًا من الحقيقة.

كانت قد عادت... أو لم تذهب أصلًا.

لكن شيئًا داخلها ظلّ يهمس: سنلتقي .

TN News

دعوة لفخامة الرئيس عبد الفتاح السيسي لتبني مبادرة «قيمُنا حياة»

مشروع مقترح لتنمية أخلاقيات الشعب المصري

١ـ مقدمة :

تهدف مبادرة « قيمنا حياة » التي اقترحها مشروعا للتنفيذ في مصر، إلى تعزيز القيم الأخلاقية والمجتمعية للشعب المصري ، من خلال حملات توعوية ، برامج تدريبية، مبادرات مجتمعية تستهدفمختلف الفئات العمرية والاجتماعية.

يعتمد المشروع على اشتراك الأفراد والمؤسسات والمسؤولين في خلق بيئة تُحفّز على السلوك الإيجابي ، التسامح ، التعاون ، الإحترام المتبادل .

٢ـ أهداف مشروع المبادرة :

* غرس وتعزيز الأخلاق الحميدة مثل الصدق والأمانة والتعاون والإحترام المتبادل بين جميع أفراد وفئات الشعب المصري .
* محاولة القضاء على أو التقليل من السلوكيات السلبية في المجتمع ،مثل التنمر والفساد واستغلال الصغير وعدم احترام القوانين والبلطجة .
* رفع الوعي بأهمية الأخلاق في بناء مجتمع متماسك ومتقدم .
* تحفيز المؤسسات العامة والخاصة على تبني ممارسات أخلاقية مسؤولة .

٣ـ الفئات المستهدفة :

* الأطفال والشباب في المدارس والجامعات .* الموظفون والعمال في القطاعات الحكومية والخاصة .
* الأسر وأولياء الأمور لتعزيز دور التربية الأسرية .
* عامة المواطنين من خلال حملات التوعية العامة .

٤ ـ آليات التنفيذ :

أ- الحملات الإعلامية والتوعوية :

* إنتاج مقاطع فيديو قصيرة تُعرض على التلفاز ومواقع التواصل الاجتماعي عن القيم الأخلاقية .
* نشر قصص نجاح لأفراد ومؤسسات تعكس السلوكيات الأخلاقية الإيجابية .
* تنفيذ حملات إعلانية على الطرقات واميادين العامة بشعارات تحفيزية مثل «الأمانة تبني المستقبل « ، أو « الإحترام أساس النجاح « .

ب ـ البرامج التعليمية والتدريبية :

* إدراج دروس تفاعلية عن الأخلاق في المناهج الدراسية ، بالتعاون مع وزارة التربية والتعليم ، والتعليم العالي والفني .
* تنفيذ ورش عمل تدريبية في المدارس والجامعات حول بناء الشخصية القيمية .
* عمل برامج تطوير مهني لموظفي القطاعات العام والخاص لتعزيز النزاهة والأخلاقيات المهنية .

ج- المبادرات المجتمعية :

* إطلاق مبادرة « المواطن المثالي « التي تكافئ الأفراد الذين يلتزمون بسلوكيات أخلاقية متميزة في حياتهم اليومية .
* تنظيم مسابقات بين المدارس والجامعات لتقديم أفضل مشاريع مجتمعية لتعزيز الأخلاق .
* وضع برامج تحفيزية للشركات والمؤسسات التي تقوم بمسؤولياتها المجتمعية تجاه الأخلاق والعمل النزيه .
* نشر الوعي الأخلاقي في الأندية ومراكز الشباب .
* تضمين خُطب الجمعة في المساجد وعظات الأحد في الكنائس أصول ومبادئ وتعاليم السلوك الأخلاقي وارتباط بما جاء من آيات في القرآن والإنجيل .

د- التحفيز والتكريم:

* تقديم جوائز سنوية تحت إسم جائزة « الأخلاق والتميز « للأفراد والمؤسسات التي تعكس القيم المجتمعية الإيجابية .
* عقد فعاليات ومؤتمرات تكريم للمتميزين في مجال العمل الأخلاقي والتطوعي .

٥ـ الشراكات والداعمين :

* أقترح أن تكون المبادرة بدعوة من رئيس مصر وان يشرف بنفسه على تنفيذها لدفع عملية تنفيذها بجدية .
* التعاون مع الوزارات المعنية مثل وزارة التربية والتعليم والتعليم العالي والفني ووزارة الشباب والرياضة ووزارة التضامن الاجتماعي .
* شراكات مع المؤسسات الإعلامية لضمان نشر الرسائل التوعوية بشكل واسع.
* إشراك الشركات الكبرى والبنوك لدعم المبادرات ماديا ولوجستيا .
* التعاون مع مؤسسات المجتمع المدني والجمعيات الخيرية لتعزيز التنفيذ على أرض الواقع .

٦ـ الجدول الزمني للمشروع :

* المرحلة الأولى : (٦ أشهر) للتخطيط وإعداد المواد الإعلامية والتعليمية .
* المرحلة الثانية : (٦ـ ١٢ شهرا) إطلاق الحملات الإعلامية وتنفيذ الورش التدريبية الأولى .
* المرحلة الثالثة : (١٢ ـ ٢٤ شهرا) التوسع في الشراكات وقياس تأثير المشروع .
* المرحلة الرابعة : (٢٤ شهرا فصاعدا) إستمرار المبادرات وتطويرها بناءا على التغزية الراجعة .

٧ـ قياس النجاح والتقييم:

* إجراء استبيانات دورية لقياس مدى تأثر الأفراد بالحملات والبرامج .
* تحليل بيانات السلوك المجتمعي من خلال المؤسسات الحكومية ومنها التواصل الإجتماعي ومراكز البحوث .
* إجراء دراسات ميدانية لرصد التغيرات في السلوكيات الأخلاقية داخل المدارس والنوادي ومؤسسات العمل.

٨ـ التحديات المحتملة والحلول :

التحدي. : ضعف الوعي بأهمية المشروع.
الحل : حملات إعلامية مكثفة وربطها بمشكلات المجتمع الحقيقية .
التحدي : عدم التفاعل من قبل المؤسسات .
الحل : تقديم حوافز وتكريم المؤسسات الداعمة .
التحدي : نقص التمويل .
الحل : إشراك القطاع الخاص ورجال الأعمال في دعم المبادرة .

٩ـ خاتمة :

مشروع مبادرة « قيمنا حياة « ، ليست مبادرة قصيرة الأجل بل هي حركة مستدامة ، تهدف إلى خلق بيئة إجتماعية أخلاقية ، وتعاونا من خلال الشراكة بين الأفراد والمؤسسات والدولة ، ويمكن أن يصبح هذا المشروع نقطة تحول في سلوك المجتمع المصري نحو مستقبل أكثر أخلاقية وإشراقا .

فوق مرفأ الأمل

الشاعر
ميشيل رزق الله

فوق مرفأ الأمل
أنتظرك بمصباحي
الليل حاجز حال بيننا
وعودتك صباحي
أستمع خفقان نبضي
وأنا ألملم بعضي
المسافات عبر اليم بيننا
تفوق مدى النظر ولن أمضي
سأنتظر سفينك التائه
لربما تلمح مصباحي في يدي
فتهتدي لمرفأ الوصال
وأستقبلك بالفرح
وتُنهي بلقائي آهات الترحال
نعود بأنشودة الهوى
ويضيء كياني بالشوق
وقلبي بالعشق
فهل توافيني بضحكة
الوصول
فوق رمال مرفأ الأمل
وأُسمع نشوتي للعالم :
وصل حبيبي .حبيبي وصل ؟