



خواطر صلوك

الابتسام في زمن عبوس!



| محمد ناصر العطوان |

المحتذلق، أراك تبتسم كلما
أخبرتني بدائي فهلا قلت لي علام
الابتسام وهو في غير موضعه؟
فقال الطبيب وهو يبتسم (مرة
سادسة) إن الحياة مسرحية
رخصية لا تستحق أكثر من
الابتسامه تفقدها انتصارها.

خرجت من عند الطبيب وأنا أفكر
في كلامه، وقلت في نفسي يبدو أن
السلامة تامة بقطع يد اللصوص
بينما الشريعة الدولية تامر بقطع
اليدين التي تمس اللصوص بسوء...
ليس هذا شيء يدعو إلى الابتسام؟
يقول أنني قد عرفت كيف
أواجه الفساد وإصلاح العالم...
بالابتسام.

يقول إيليا أبو ماضي:
قال السماء كئيبة، وتجهما
قلت: ابتسم بخفي التجهم في
السماء!

منذ ثلاثين عاما وأنا أسير
على قدمي وإلى الآن لم أصل إلى
أي مكان وكل محاولاتي لإصلاح
العالم باءت بالفشل، وقد نذرت أن
لا أمس شعري بمشط أو جسمي
بماء حتى اكتشف ما هو سبب
هذا الفشل. لذلك ذهبت إلى طبيب
نفسى لأعرض حالتي عليه، وبعد
أن استلقيت على فراش الطبيب
كما استلقت الأمة العربية على
فراش أمريكا ولكن مع اختلاف
الوضعيات، سألني الطبيب عن
الحادثة التي حصلت لي في
صغري ومازالت في ذاكرتي.. فقلت
له أذكر أن مدرس التربية الإسلامية
علمني أن الكذاب مكانه نار جهنم.
فقال الطبيب وهو يبتسم (ولكنك
تعلمت من بوستر الانتخابات
أن الكذاب مكانه مجلس الأمة أو
مجلس الإدارة أو مجلس الأمن)
فقلت له صدقت.

ثم قال لي وماذا تذكر أيضا؟
فقلت له أذكر أن أمي رحمها الله
علمتني أن الغفوى تؤدي للخراب.
فقال الطبيب وهو يبتسم (مرة
ثانية) ولكنك اكتشفت أن البلد
تسير بالفوضى ولأنها تؤمن
بالفوضى الخلاقة. فقلت له أصبت.
ثم قال لي وماذا تذكر أيضا؟
فقلت له أذكر منذ زمن أنني قرأت
العالم الفيزياء والكورمولوجيا
لستيفن هوكينج أنه قال: «لكن كل
نجم في السماء موعود ولادة ثم
موعد انفجار ثم انسحاق ثم تحوّل
إلى ثقب أسود يمتص كل شيء»
فقلت له اسمع أيها الطبيب

حتى الضوء». فقال الطبيب وهو
يبتسم (مرة ثالثة) ولكنك اكتشفت
أن نجمة داوود الموجودة على علم
إسرائيل تحولت إلى ثقب أسود
يبتلع أراضي العرب من دون المرور
بمراحل الولادة والانسحاق. فقلت
له أفلحت.

ثم قال لي وماذا تذكر أيضا؟
فقلت له أذكر أنني قرأت للشاعر
الدغستاني رسول حمزاتوف أنه
قال إننا نحتاج سنتين لتعلم
الكلام، وستين سنة لتعلم الصمت.
فقال لي الطبيب وهو يبتسم
(مرة خامسة) ولكنك اكتشفت أن
الشعوب العربية ثرثرة وتتكلم في
كل شيء لأنها تتعلم الصمت قبل
الستين بعشرات السنين.
فقلت له اسمع أيها الطبيب

كلمات بسيطة تعلمنا وترعنا،
بحروف معرزة كبرنا بين أفراد
أسرتنا، عشنا حياة متكاملة نوعا
ما في المراحل المدرسية، أيام جميلة
من أيام حياتنا، تأخذنا من أحلام
لحظائنا إلى شهور امتياتنا ومن
تلك الشهور إلى سنين تضي بها
العمر، تعلمنا وماننا نتعلم لكنها
الآن أصبحت رجالا ونساء، قد تكون
نعلم أكثر مما نتعلم، نواجه الحياة
بمفردنا بعقباتها وصعوباتها بلا
أي دعم ولا معلم.

استقالاتنا كقارء عاقلين
ومستقلين تعلمنا نختار دائما
ما هو الأنسب، نختار ما نجده
ملائما لنا كاشخاص مسؤولين
وكبار، إلا أن هناك شيئا ما يؤثر
بعض الأحيان في قراراتنا ألا وهو
الانسياق، الانسياق باتجاه رأي
وتفكير ما، وعادة ما يكون نحو رأي
الجماعة، وبالتالي ينتج تغيير في
أفكارنا وسلوكنا الخاصة، وعلى
الأغلب يكون هذا الانسياق نحو رأي
الأغلبية لكن لا يكون بالضرورة.

كان شريف من أوائل علماء النفس
الاجتماعي الذين اهتموا بظاهرة
الانسياق، فقام بتجارب عديدة منها:
استخدامه عدد من المتطوعين، حيث
طلب من المشاركين في التجربة
تقديم تقديرات للمسافة التي تتحرك
فيها نقطة الضوء في مكان مظلم،
وكان المشاركون يضعون تقديراتهم
مرتين، مرة على أفراد ومرة كأعضاء
في جماعات، ولوحظ أن الإجابات
تختلف عندما يكونون في جماعة
إلى أن تصبح إجابات أعضاء
الجماعة متشابهة إلى حد كبير، وهذا
ما نلاحظه في حياتنا ومجتمعنا.

هناك عوامل عدة مؤثرة في
الانسياق ورا الجماعات، أي هناك
عدد أمور إذا حدثت زاد بها الانسياق
منها: الإجماع، فكلما زاد تشابه
إجابات وراء الجماعة زاد الانسياق
إليهم بدرجة أكثر، وأيضا صعوبة
الموضوع المطروح فكلما زادت
الصعوبة زاد معها الانسياق، وأيضا
ذهبت بعض التقارير العلمية إلى
أن النساء ينسفن بدرجة أكبر من

الرجال وخاصة في المواضيع التي
لا يفقهون بها أو المواضيع الخاصة
بالرجال.
كذلك الأشخاص أصحاب التقادير
المنخفضة للذات، والذين يهتمون
كثيرا بالعلاقات الاجتماعية، ولديهم
حاجة قوية لقبول الاجتماعي،
يكون الانسياق لديهم بدرجة كبيرة
وينجذبون إلى أعضاء الجماعة

مُذْجِبْتٌ وجبِلنا ما عرفنا لك طِب...
كنت في السابق:
إخلاص ، صفاء ، واحترام...
في السويداء تسيل
تشعب الروح لحذّ الارتواء
وماعدت باحثٍ إلا:
التواء في التواء
واكتئاب وعذاب
أو بقايا من غياب .
وليسال عن ذلك سائر الأحباب!
الصداقة...

ساريزُ وكان ما بي جلم...
ثم أهدأ، وأجئح للسلم
فذاكرتي تختلّ عصوراً من البوح
أن لها أن تسطر!
تؤرّخ أو تُمنّج في عبرتي
من بعد النقطتين الرأسيتين:
ليس إلاك يا «شيخ المشاعر»
استفتّح بك بُوجي
أنت يا حُبّ!

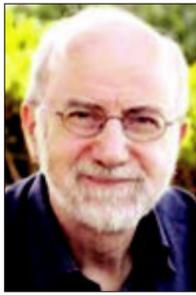
في لقطة جميلة للاعب منتخب
الإمارات لكرة القدم علي مبخوت
أثبت فيه حبه وعشقه لسول
الخليج خصوصا للمملكة العربية
السعودية وللملك الراحل عبد الله
بن عبد العزيز آل سعود رحمه
الله، عندما رفض أن يحتفل بهدفه
الذي سجله في منتخب اليابان في
قبل نهائي كأس آسيا ليحرم نفسه
من فرحة هدف تاريخي ستذكره
الأجيال الإماراتية القادمة، ولكن
هو لم يكتف لهذه الفرحة وارتأى
أن يتوقف عن الاحتفال لأنه خليجي
حزن على وفاة الملك عبد الله بن عبد
العزيز رحمه الله، وكأنه يوجه لنا
رسالة واضحة بأن حزن السعودية
هو حزن الإمارات وما يمس
السعودية يمس الإمارات، فهذه
حادثة ليست بغريبة على أبناء

الخليج الحقيقيين، الذين يعيشون
هذه الأرض ويجمعهم خليج (الحب)
فقبل أيام لم تكن المملكة العربية
السعودية وحدها حزينة على وفاة
الملك عبدالله بن عبدالعزيز بن إن
الخليج أجمع شعر بالحزن والأسى
للفقيد الراحل.
ولعل لقطة اللاعب علي مبخوت
ومشاهد التلاحم الخليجي، قد
انارتت لغيليل بعض الحاقدين
والحاسدين الذين لا يشعرون
بالراحة عندما يرون دول الخليج
متكاتفه متراحمه يجمعها الحب
المعودة، فهي حقا لقطة ألزمتهم
السكوت، فهم يطمعون بأن تدب
الفرقة بين دول الخليج وهذا كما
يقال عنه (عشم إيليس بالجنة)،
فإن حدث الاختلاف فهذا أمر وارد
ويحصل وبعدها ينتهي كل شيء

يعود نهر الحب والمودة يتدفق من
جديد بين دول الخليج، فكما يقال
في الشدايد يعرف معادن الرجال
وقبل أيام مررتنا بشدة جوفاء الملك

الأسرة أولا

غير المختلطة هنا وأفضل



| د. محمد رشيد العويد |

تحتاج المرأة إلى مجالسة زوجها، ومناذمته، وسماعه
منها، وتودده إليها. ونوصي الرجال بذلك، ونحثهم عليه،
ونذكّهم دائما بشدة حاجة نساءهم إليه.

لكننا، في الوقت نفسه ندعو المرأة إلى التسامح مع
زوجها إذا رغب في زيارة أصدقائه، أو زيارتهم له، وتبادلهم
الحديث، فهذا يسعد،ه، ويريح،ه، بل حتى يُحسن صحته، كما
أظهرت دراسة بريطانية ذكرت أن صحة الرجال تتحسن
كثيراً إذا جلسوا معاً مرتين أسبوعياً.

وقال القاتمون على الدراسة: وهم من جامعة أكسفورد،
إن التحدث مع الأصدقاء، والزملاء، يومياً أمر مفيد، غير
أن تجربة النافع الحقيقية للصداقة لدى الرجال تكمن في
ضرورة أن يلتقي الرجل أربعة أو خمسة من أصدقائه
المقربين مرتين أسبوعياً لممارسة أي أنشطة مشتركة مع
تبادل الأحاديث والفكاهات.

وأشار الباحثون، وفقاً لصحيفة (ديلي ميل) البريطانية،
إلى أن الرجال الذين يحافظون على هذه الأنشطة الاجتماعية
مع أصدقائهم يتمتعون بصحة أفضل، ويكون شفاؤهم من
الأمراض أسرع، كما أنهم يميلون للتخلي بالكرم.

ولا شك في أن المرأة كذلك تستمتع بمجالسة النساء
اللواتي تتراح إليهن، وتجنّي أيضاً صحة جيدة، ويكون
شفاؤهما من المرض أسرع.

وعليه نرجو تساهل كلا الزوجين في قيام كل منهما
بالبقات الجماعية مع الأصدقاء والجيران والزملاء، حتى
يكونا معاً أصح بدأ، وأقوى مناعة، وأشوق إلى بعضهما.
ولعل في هذا توجيهاً إلى اللقاءات غير المختلطة التي
توفر للرجال دون النساء، وللنساء دون الرجال، حرية قد
تكون مفقودة في الجلسات المختلطة، وتغنيهن عن تكلف
وتصنع يكثران فيها. عدا ما يحدث من مقارنات تكون لها
آثار سلبية على الرجال الذي يقارنون زوجاتهم بغيرهن من
النساء، وعلى النساء اللواتي يقارن أزواجهن بغيرهن من
الرجال وما يمكن أن يجره هذا إلى علائق محرمة وإنهزام
أسر مستقرة.

الآخرين بصورة أعلى وإسهل.
لكن السؤال هنا: هل يعتبر
الانسياق أمراً إيجابياً أم سلبياً ؟
في بعض الأحيان ترفض الانسياق
محاولين عدم التأثر بالجماعات
وذلك خوفاً من فقدان الهوية
الشخصية ومحاولة الاحتفاظ
بالاستقلالية وهذا شيء إيجابي،
إلا أنه في أحيان أخرى يكون
للانسياق فائدة اجتماعية جيدة
مثل التفاعل الاجتماعي بين أعضاء
الجماعات، واستمرار الحياة
الاجتماعية.

لذلك من الجيد لو أننا أخذنا
معلومات الآخرين بعين الاعتبار
عندما نملك قدر أقل من الخبرة،
ونكون بحاجة لمساعدتهم في
بعض الأمور أو في اتخاذ القرارات،
فالانسياق جيد في بعض الأحيان
وليس في كل الأوقات.

كاتبة كويتية
Email: sahar.g.h.a@hotmail.com
Twitter: @saharbna1

مجرد وسم!
فهد محمد |
أغلق هاتفه النقال بعد أن خرج من عالم الافتراضي.
وهي تتابعه خلسة في عالم العزلة!
تقرأ ما تناقلته عصفورة في تم تغريد والحان.
أحست بمعاني الرجولة تخرج من حروقه المنتصرة
لبينات جلدها.
تسجعت، هامت، تحمست!
أسسكت قلمي ووصفت أوراقها منتظرة الأفكار.
ومع أول جرة أمل!
استوقفتها قاتلاً: صرير القلم يؤرقني وتقلب
الصفحات يقلق منامي.
صارخاً: اطفئ النور!
تغريدة:
المرأة: الكاتبة، في هذا الوسم هناك من يهيم معرفة
جنس أيقونة تويتر أو لا: هل هي عصفورة أم عصفور!
بعيدا عن نغدة الشاعر ماذا عنكم؟

نقطتان رأسيان
سدر |
باركت هذي العلاقة
حين تسمو
ثم تزهري
فوق كل المعطيات
بين أن المحدثين قوليبوها
أطروها في إطار المهزلة:
عكروا الصفو بهذي المسألة
ضحكة قالوا وما يعنون إلا بقصلة:
أعدمت باقي العفاف
واستباحات الانحراف
تقطنان رأسيان.

مُذْجِبْتٌ وجبِلنا ما عرفنا لك طِب...
كنت في السابق:
إخلاص ، صفاء ، واحترام...
في السويداء تسيل
تشعب الروح لحذّ الارتواء
وماعدت باحثٍ إلا:
التواء في التواء
واكتئاب وعذاب
أو بقايا من غياب .
وليسال عن ذلك سائر الأحباب!
الصداقة...

ساريزُ وكان ما بي جلم...
ثم أهدأ، وأجئح للسلم
فذاكرتي تختلّ عصوراً من البوح
أن لها أن تسطر!
تؤرّخ أو تُمنّج في عبرتي
من بعد النقطتين الرأسيتين:
ليس إلاك يا «شيخ المشاعر»
استفتّح بك بُوجي
أنت يا حُبّ!

في لقطة جميلة للاعب منتخب
الإمارات لكرة القدم علي مبخوت
أثبت فيه حبه وعشقه لسول
الخليج خصوصا للمملكة العربية
السعودية وللملك الراحل عبد الله
بن عبد العزيز آل سعود رحمه
الله، عندما رفض أن يحتفل بهدفه
الذي سجله في منتخب اليابان في
قبل نهائي كأس آسيا ليحرم نفسه
من فرحة هدف تاريخي ستذكره
الأجيال الإماراتية القادمة، ولكن
هو لم يكتف لهذه الفرحة وارتأى
أن يتوقف عن الاحتفال لأنه خليجي
حزن على وفاة الملك عبد الله بن عبد
العزيز رحمه الله، وكأنه يوجه لنا
رسالة واضحة بأن حزن السعودية
هو حزن الإمارات وما يمس
السعودية يمس الإمارات، فهذه
حادثة ليست بغريبة على أبناء

عبدالله رحمه الله وشاهدنا التلاحم
والترايط الخليجي على أصوله،
وهذا الذي نتمناه دائما لأننا من
دم واحد وجمعنا مصير واحد،
فدعونا نحذر من بعض الأشخاص
الذين يحملون في قلوبهم كرها
لهذا الخليج فهم يحملون أجندة
خارجية يريدون أن يطبقوها على
خليج (الحب) ولكن هيهات أن نحارب
تجنح مساعيهم فيجب أن نحارب
أفكارهم النخنة التي تهدف إلى
خلخلة العلاقة ما بين دول الخليج
وتجعلهم دائما يتقوقعون في
غيظهم الذي ملا قلوبهم.. فحفظ
الله الخليج وشعوب الخليج من كل
مكروه.

عبدالله رحمه الله وشاهدنا التلاحم
والترايط الخليجي على أصوله،
وهذا الذي نتمناه دائما لأننا من
دم واحد وجمعنا مصير واحد،
فدعونا نحذر من بعض الأشخاص
الذين يحملون في قلوبهم كرها
لهذا الخليج فهم يحملون أجندة
خارجية يريدون أن يطبقوها على
خليج (الحب) ولكن هيهات أن نحارب
تجنح مساعيهم فيجب أن نحارب
أفكارهم النخنة التي تهدف إلى
خلخلة العلاقة ما بين دول الخليج
وتجعلهم دائما يتقوقعون في
غيظهم الذي ملا قلوبهم.. فحفظ
الله الخليج وشعوب الخليج من كل
مكروه.

كاتبة ومعلم كويتية
Twitter: @Aziz_815

رثاء

في ذكرى رحيل والدي

| سميلة فهد المالك الصباح |



فهد الملك الصباح

بالأمس مرت الذكرى...
رجعت إلى البيت... أتصومك
في عيني... أحملك في
صدرتي تحتضنني بين
نراعيك... نظرت إليك... تأملت
في وجهك، هو أنت، قسماكت
كما هي إياه، ورجولة، شهامة
ومروءة... عيناك... كما
هـما- فهد، وإشراق قوة
وأمل... نعم يا أبي، هو أنت...
لم تمض... مازلت معي...
سمعت صوتك، نذوت منك،
شممت رائحة عطرک، تردت
أنفاسك على سمعي... ثم
التفت من حولي فلم أجدك،
فقلت لا بد لك تعود. رحلت!
لا لم ترحل العظماء لا يرحلون. انتظرت الغيب. لعلك تعود... كما كنت
تعود. لكلك لم تات... تملكتي الذهول، وغلبتني المومع... متى تعود يا
أبي يداهنمي الشوق إليك، ويهزني الحزن، إلى لقيام... طال غيابك... فهلاً
عدت يا أبي، ويرخي الليل سدوله، ومع الليل تهدأ النفوس، وتلمنن
القلوب، وتنام العيون قريرة هائلة، لكن أختي القلب الذي غمره الحزن
أن يلمنن، وأختي اللعين التي اغرورقت بالمومع أن يتسلل إليها النوم...
وراح الفكر يسبح في أنفاس الماضي... الماضي الزاخر بالتاريخ والمواقف...
الماضي الذي غيب في القدر سيقا كان على امتداد الأيام ماضياً، ونجما
ظل على الدوام متماثلاً، وفهداً مشهوراً له في ميادين الكرمات... ماض لم
يُح من التاكرة... مازال حيا في القلب... ماأنا أمام النظر.

نص
بين لا ونعم

بين لا ونعم
بحر بن جعدان |



| بحر بن جعدان |

افقلنا اللقاء، والقلب يترت يده
وهذه العين تراك ويغرفها السواد
أنا وأنت متعانقان كالبياض والسواد في الرماد
السماء تمشي ونحن نجري
خلف الوقوف ولا تلتقي إلا بالهواؤ
أشتاق للغراق ففي البعد عنق بالقلب
وبالقرب عنق بالأجساد
تنادي باسمي في الدنيا
فهل سأنادي باسمها في الآخرة كالأضداد
أنا من لا يعرف صوته
ولوحة صوتكم نراها بين آلاف العباد
والحب كان بيننا طفل نرعاه في المهاد
أحبكم بين لا ونعم
وفي الحياة موت جديد وميلاذ
ما زلنا كما كنا كبعيدين في القرب وقريبين في البعاد

قهوة اقتصادية
نصف السعادة في التغافل

نصف السعادة في التغافل
مساعد عبدالله |

لاي شخص يعيش من دون ذات سكيئة أن يغضب بسرعة
وأن يؤثر على مزاجه الآخرين، به وأنا أصر أحد أن يعيش كما يريد
هو دون أن يلين فذلك سيؤدي به إلى حياة محبطة يصعب معها
الحصول على طمانينة القلب. حاول أن تنتهم الآخرين وتتقبل
ردود فعل مختلف البشر وهي آلاف مؤلفة فلا تتوقع جميعها أن
يمشي على خطك وفي الدنيا تتحمل الكثير جدا من الخيارات، فما
ضرك إن تغافل عن أفعال الناس وركزت على ما هو ممتع؟ وفي
الدنيا سعة. لو أنك رزقت بوظيفة بعد جهد وكفاح ومشقة الروتين
والمحسوبية والتخلف. فما الذي يدعوك لتحتفظ بهم المشقة وبين
يديك وظيفة جديدة تفرح بها؟

بدل من روح التجهم التي استحلمها تجاه الذين أتوك في
طريقك للحصول على الوظيفة انظر إلى ما وراء سلوكهم؟ هل
كانوا يقصودك حينك؟ أم إن هذا روتين اعتادوا عليه وأصابك منه
ما أصاب الناس؟ هل كانوا يخططون لإيذاءك أم أنهم تعاملوا معك
بسجية كحال تعاملهم اليومي مع الناس وكانت أنفسهم بريئة؟
إنك إذا ما رأيت ما يغضبك من شخص بشيء، لا يسس اللين
أو الألاق فليس بالضروري نقهه. هو مسرور على حاله فلماذا
أنت تعيرس؟

إن المنتقد ليس قبعة الخبير ويركز ثروات عقله على التقعش
عن الجوانب السببية وهذا ما سيسبق الناس إلى النغور منه فمن
الذي ينشد علاقة نتيجتها الألم؟ لأحد يريد الصحة والنصيحة
صدقتني ليست بغيركما يقال خصوصا وإن كانت مباشرة
في شكل نغدا! وفي المقابل الذي يتم انتقاده لن ينظر إلى نفسه
بنفس النظرة التي تنظر إليها بل ولن يفهم بل سيسنجع أفكارا
دفاعية وهجومية لصد انتقادات مما سيملا غفليكما بالأفكار
والصور القاسية المؤلمة، والتي بالنهاية ستستنزف كما كبيرا
من الطاقة ونهاية معروفة بعدم تطوير العلاقة فكيف تغمر
حورك وتحولها إلى ذك صغيرة. إنك عندما تنتقد الحياة
و الأفعال من حولك تستشعر حتماً بالضيق و تصنع
الشعور هذا داخل، فانظر كيف إنك خلقت الأسى في
نفسك وبمقدورك أن تخلق الطمانينة، إن الحياة تشبه ملعباً
كبيراً لكرة القدم فيه عشرات الكرات، وكل شخص يحاول أن
يلقي عليك كرة، فلا تصعب أنه يجب أن تمسك كل كرة وتتمسك
فيها بل يمكنك ببساطة تجاهل الكرات للتجهة لك حتى لا تشعر
بالثقل. وببساطة لكن متبهاً أينما ذهبت وتذكر بأن الإنسان
يتصرف بالصفا التي تمارسها أكثر.