

الذخائر الجزء الرابع

اعداد

د. محمد فتحي عبد العال
د. محمد احمد محمد مرسي

الذخائر

الموسوعة الأشمل للشعراء والأدباء والمفكرين قديما و حديثا

العدد الرابع

إعداد

د. محمد فتحي عبد العال

د. محمد أحمد محمد مرسى

مقدمة

ولأن الذخائر كل ما يدخر من الأشياء فقد اخترنا لموسوعتنا التي تجمع بين دفتيها القديم والحديث وتصدر شهريا هذا الاسم لتكون نواة لتقديم المعرفة والثقافة للجميع دون مقابل ولتكون إطلالة على بحور المعرفة المتنوعة في عالم الشعر الحديث وعالم القصة القصيرة الحافل بالتشويق وميادين الفكر الراقي عبر مقالات وخواطر ويوميات متنوعة ومفيدة وتأتي هذه الفكرة وهذا المشروع النبيل ليكون جزءا من إحياء المشهد الثقافي العربي في ظروف دقيقة متخمة بالحروب والدماء ونبذ الآخر.

ولا يسعني سوي توجيه كل الشكر والتقدير لجهود الأصدقاء والزملاء الذين لبوا دعوتنا للاشتراك في هذا السفر المميز داعين المولى سبحانه وتعالى أن يتقبل منا جميعا هذه الأعمال في خدمة الإبداع والثقافة.

د. محمد فتحي عبد العال

القسم الأول

قسم الشعر

قديمًا:

الشاعر أحمد شوقي بك

أحمد بن علي بن أحمد شوقي. أشهر شعراء العصر الأخير، يلقب بأَمير الشعراء، مولده ووفاته بالقاهرة، كتب عن نفسه: (سمعت أبي يردّ أصلنا إلى الأكراد فالعرب)

نشأ في ظل البيت المالِك بمصر، وتعلم في بعض المدارس الحكومية، وقضى سنتين في قسم الترجمة بمدرسة الحقوق، وارسله الخديوي توفيق سنة 1887م إلى فرنسا، فتابع دراسة الحقوق في مونبلييه، واطلع على الأدب الفرنسي وعاد سنة 1891م فعين رئيساً للقلم الإفرنجي في ديوان الخديوي عباس حلمي. وندب سنة 1896م لتمثيل الحكومة المصرية في مؤتمر المستشرقين بجينيف. عالج أكثر فنون الشعر: مديحاً، وغزلاً، ورتاءً، ووصفاً، ثم ارتفع محلّقاً فتناول الأحداث الاجتماعية والسياسية في مصر والشرق والعالم الإسلامي وهو أول من جود القصص الشعري التمثيلي بالعربية وقد حاوله قبله أفراد، فنبذهم وتفرد. وأراد أن يجمع بين عنصرَي البيان: الشعر والنثر، فكتب نثراً مسموعاً على نمط المقامات فلم يلق نجاحاً فعاد إلى الشعر.

اقتباسات أحمد شوقي

• دقات قلب المرء قائلة له

دَقَاتُ قَلْبِ الْمَرْءِ قَائِلَةٌ لَهُ

إِنَّ الْحَيَاةَ دَقَائِقٌ وَتَوَانِي

فَارْفَعْ لِنَفْسِكَ بَعْدَ مَوْتِكَ ذِكْرَهَا

فَالذِّكْرُ لِلْإِنْسَانِ عُمُرٌ ثَانِي

يوم يتيه على الزمان صباحه

يَوْمٌ يَتِيهُ عَلَى الزَّمَانِ صَبَاحُهُ

وَمَسَاوُهُ بِمُحَمَّدٍ وَضَاءُ

الْحَقُّ عَالِي الرُّكْنِ فِيهِ مُظَفَّرٌ

فِي الْمُلْكِ لَا يَعْلُو عَلَيْهِ لُؤَاءُ

همت الفلك واحتواها الماء
بسيفك يعلو الحق والحق أغلب
الله أكبر كم في الفتح من عجب
أنادي الرسم لو ملك الجوابا
سلو قلبي غداة سلا وثابا
إثن عنان القلب واسلم به
أعدت الراحة الكبرى لمن تعبنا
لمن ذلك الملك الذي عز جانبه
في الموت ما أعيأ وفي أسبابه
أيها العمال أفنوا العمر
هنيئاً أمير المؤمنين فإنما
إلى عرفات الله يا خير زائر
قم حي هذي النيرات
بأبي وروحي الناعمات الغيدا
قف ناج أهرام الجلال وناد
يا ناشر العلم بهذي البلاد
سل يلدزا ذات القصور
ناشئ في الورد من أيامه
ظلم الرجال نساءهم وتعسفوا
أبا الهول طال عليك العصر
مملكة مدبره
جبريل هلل في السماء وكبر
قم في فم الدنيا وحي الأزهرا
تجلد للرحيل فما استطاعا

أقدم فليس على الإقدام ممتع

الناس للدنيا تبع

لكل زمان مضى آية

يا رب أمرك في الممالك نافذ

قم ناد أنقرة وقل يهنيك

الملك بين يديك في إقباله

أيامكم أم عهد إسماعيل

صداح يا ملك الكنار

قف بالممالك وانظر دولة المال

العام أقبل قم نحي هلالا

غال في قيمة ابن بطرس غالي

كبير السابقين من الكرام

ضح الحجاز وضج البيت والحرم

يا راكب الريح حي النيل والهرما

علمت بالقلم الحكيم

إلام الخلف بينكم إلاما

الدهر يقظان والأحداث لم تنم

هز اللواء بعزك الإسلام

يا أخت أندلس عليك سلام

رضي المسلمون والإسلام

يا دنشواي على رباك سلام

يا قوم عثمان والدنيا مداولة

قف بروما وشاهد الأمر وأشهد

قف على كنز بباريس دفين

وطن يرف هوى إلى شبانه

نجا وتمائل ربانها

قفي يا أخت يوشع خبرينا

هل تهبط النيرات الأرض أحيانا

سر يا صليب الرفق في ساح الوغى

بحمد الله رب العالمينا

جبريل أنت هدى السماء

يا فرنسا نلت أسباب السماء

أعلى الممالك ما كرسيه الماء

حف كأسها الحبيب

مال واحتجب

أنا من بدل بالكتب الصحابا

آذار أقبل قم بنا يا صاح

كنيسة صارت إلى مسجد

يا غاب بولون ولي

يا ملكا تعبدا

سنون تعاد ودهر يعيد

لمن غرة تنجلي من بعيد

ملك السماء بهرت في الأنوار

لا السهد يدنيني إليه ولا الكرى

تلك الطبيعة قف بنا يا ساري

على أي الجنان بنا تمر

اختلاف النهار والليل ينسي

تحية شاعر يا ماء جكسو

قالوا فروق الملك دار مخاوف
أيها المنتحي بأسوان دارا
ضمي قناعك يا سعاد أو ارفعي
أميدان الوفاق وكنت تدعى
من أي عهد في القرى تتدفق
سلام من صبا بردي أرق
رمضان ولى هاتها يا ساقى
أيها الكاتب المصور صور
أي الممالك أيها
رزق الله أهل باريس خيرا
جهد الصبابة ما أكابد فيك
لنا صاحب قد مس إلا بقية
محجوب إن جنّت الحجاز
قف بطوكيو وطف على يوكاهامه
أنا من خمسة وعشرين عاما
قم سليمان بساط الريح قاما
طال عليها القدم
درجت على الكنز القرون
قم ناج جلق وانشد رسم من بانوا
هذه نور السفينه
يا نائح الطلح أشباه عوادينا
رأيت على لوح الخيال يتيمة
أمير المؤمنين رأيت جسرا
إلى حسين حاكم القتال

خدعوها بقولهم حسناء
لا السهد يطويه ولا الإغضاء
سويجج النيل رققا بالسويداء
يا ويح أهلي أبلى بين أعينهم
منك يا هاجر دائي
لقد لامني يا هند في الحب لائم
على قدر الهوى يأتي العتاب
أريد سلوكم والقلب يأبى
روعه فتولى مغضبا
ما تلك أهدايي تنظم
لا والقوام الذي والأعين اللاتي
لحظها لحظها رويدا رويدا
الرشد أجمل سيرة يا أحمد
إن الوشاة وإن لم أحصهم عددا
بثنت شكواي فذاب الجليد
يمد الدجى في لوعتي ويزيد
هام الفؤاد بشادن
للعاشقين رضاك والحسني
في مقلتيك مصارع الأكباد
قف باللواظ عند حدك
مضناك جفاه مرقد
بالله يا نسيمات النيل في السحر
عرضوا الأمان على الخواطر
المصدر موقع الديوان

حديثاً : 1- د . دعاء رخا

من أعمالها

١ . لا سوى امرأة

عشقتُ "صمتي وما أخفيه من صخبٍ"

عشق الرؤى لوسادٍ غير مضطربٍ

عشقَ الفتى لفتاة في تمنُّعها

إن ضاق من عفةٍ .. ما ضاق من عتبٍ

هذا يراعي .. على أوراقه .. تعبٌ

ما زال في لذةٍ حتى بدا لهبي

يموسقُ الحرفَ تلو الحرف في طربٍ

ويعلن الآه .. إذ لا ضيرَ من غضبي

يا كم أجدتُ من الأشعار .. دون هوى

أإن عشقتُ .. يقولوا من دمٍ كذبٍ!؟

وكم عصرتُ من الأعنابِ .. فاختمروا،

أإن تعنَّقَ .. ما أطروا على عني!؟

يا أم قافيتي العذراء .. لو قلّمي

نادى عليك .. فلّتي .. إنه لنبي

اختاره ربُّ ذي الأَقلام .. معجزةً
لِيُلحِقَ العشقَ في لوحٍ بهِ كَتَبِي
إِنِّي لأُعلنُ .. إِنِّي كُنْتُ شاعِرةً
أرْدُ ما اسطَعْتُ من شعرٍ .. ولم أصبِ
وَإِنِّي اليومَ .. أنثى .. لا سوى امرأة
تفَلَّتَ الشعرُ من كحلِّ علا هُدْبِي
ولستُ أدري .. أذاب الشعرُ في ولهي؟
أم أنَّ بي ولها .. قد زاد عن أدبي؟
يا أمَّ قافيتي .. إستشعري امرأةً
في هيئةِ الطيرِ إن يسقط على صخبِ.

٢ . وقفةُ عيد المرأة

في ليلةِ العيد، عادَ الفكرُ تسهيدي
فرتَّلَ العمرَ ترتيلاً بتجويد

أطَلَّتِ الروحُ من شبَّاكِ ذاكرةٍ
تسائلُ العَقْدَ عما لاح في جيدي

أجابت الآه تلو الآه أسئلتني
وأكد الليل ما قد فاق تأكيدي

هذي العيون كما جرحي منذ مدى
لو ذا الدجى كحلها ما استطاع تضميدي

وذي الزوايا جوار الثغر أروقة
لو سرت فيها، فأميال من البيد

وملء صوتي حروف الضاد تائهة
ولا دليل سوى ويلي وتهددي

وفي الخزانة (فستان) لأنسة
يؤمن العمر من هبات تمديد

أما المرايا فأضحت لوحه نطقت
بكل ما قد تواري خلف تجعيدي

يا صبوة الحرف، إني محض شاعرة
تلاطف (التاء) من عيد إلى عيد

وتتحت (النون) في وجه بدون في
وترسم (العين) إن تاقت لتحديد

يا صبوة الحرف، هزّي جذع خاطرتي
زيدي السطور، وما في (بينها) زيدي

صُبِّي الضياء على سطرين قد خفيا
قالا أنا امرأة من صفوة الغيد

شَنُّوا عليّ حروبا لا سلاح لها
إلا سلاحًا بتقليدٍ لتقيدي

وجردوني من ال (لاءات) طائعةً
وأخرجوا (نعمي) من أجل تمجيدي

وأوهموني بأني بعضُ كاملةٍ
حواء ... لكنها في طور تجسيد

وسلموني إلى (اللائعت) راضيةً
وكرموني ب(كيد) أو ب(تعديد)

وسرّعوا من سنيني كي تباغتني
كهولةً لفتاةٍ قيد تجميد

يا صبوة الحرف، إن الله كرمني
فجرديني من (اللابد تجريدي)
وأخرجي لي من الأشعار أجراها

حتى أقول مضتْ أزمانٌ تعبيدي

حتى أزيحَ جبلاً من (أنا رَجُلٌ)

وأرصفَ الدربَ تمهيدا لتجديد

وأملأُ الدربَ بالأديان، منصفَةً

هذا (اللباسَ) الذي أضحي لتوليد

يا فِطنةَ الحرفِ قولي دون توريةٍ

(لهنّ مثل الذي) ليست لتهديدي

(لهنّ مثل الذي) شرعٌ .. وتوصيةٌ

فذكّري من سلا إن رمتِ تعبيدي.

2- د .أماني العربي

- شاعرة وأديبة مصرية
من محافظة بورسعيد
 - حاصلة على بكالوريوس العلوم الصيدلانية.. كلية الصيدلة جامعة المنصورة
 - حاصلة على شهادة تدريب المدربين (تنمية بشرية)
 - لي ديوان شعر فصحي مطبوع بعنوان "شغفها حبا" شارك في معرض القاهرة الدولي للكتاب 2020 ، ومعرض الأسكندرية الدولي للكتاب 2021 ومعارض دولية وعربية .
 - مشاركة بموسوعة الشعر النسائي العربي المعاصر
 - عضو بالعديد من المنتديات والروابط الشعرية
 - اشتركت بالعديد من المسابقات الأدبية وفازت أكثر من قصيدة لي بالمركز الأول
 - لي مشاركة في ديوان عراقي مطبوع
 - مشاركة في ديوان صوتي مشترك للشواعر من إعداد بدائع الشعر العربي
 - مشاركة في ديوان المرأة المبدعة فاطمة بوهراقة
 - نشرت لي عدة قصائد بصحف ورقية وإلكترونية و أذيعت بالإذاعة المصرية
 - شاركت بأمسيات شعرية متعددة
 - قُدمت لعدة قصائد لي دراسات نقدية من أساتذة في الأدب و النقد
 - ولي العديد من القصائد لم تنشر بعد
- من أعمالها

١ - "تصوّف"

قلبي وروحي واختلاجُ الأحرفِ
وعجافُ سبعٍ من زمانٍ يُوسفي

من ذا يُبادلني بقلبي أنجما
ويصوغُ أحلامي بغير تطرُفٍ!؟

من يكتبُ الفصلَ الأخيرَ بقصتي
فأنا الروايةُ والزمانُ مُسوفي

سافرتُ في مدنِ القصائدِ عَنِّي
أُلقي على العميانِ دهشةً معطفي

وبحثتُ عَنِّي لم أجدني ها هنا
تاهت دروبي في خيالٍ مرجفٍ

أدنو فيقصيني ، يباركُ غربتي
وجع الحنينِ وشوقُ قلبٍ مُدَنفٍ

فحبستُ أنفاسي أجازي همسه
علَّ المشاعرَ للمشاعرِ تقفني

إني اصطفيتُ هوائك حين لمحنه
يبدو على وجهِ السماءِ ويختفي

أواه كيف يلودُ طيفُك بالسما
ومواسمٌ عرجتُ إليه لتحتفي

وتعطلت كلُّ اللغاتِ وضمني
منك اشتعالٌ من أنينٍ مُرهفٍ

وظننتُ أنّي قد أدوي لهفتي
فالحبُّ كئيبُ القلبِ إن لم ينزفِ

وحسبتُ أنّي قد أفوز بلمحةٍ
تصفُ الطريقَ وبالطوافِ سأكتفي

لكنّ قلبي كالفرشاتِ التي
وجدت عناقَ الضوءِ محضَ تصوّفِ

فخرجتُ في محرابِ روحك للمدى
حسبي هواك به ألودُ وأشتفي

وتلاقت الأرواحُ في معراجها
متلهفٌ قد ذاب في متلهفِ

2- "توضاً بالندى"

يامنّ توضاً بانثيالاتِ الندى
وعلى أيادي العاشقينِ قد اهتدى

كيفَ الصبايحُ ولم تصافحِ ناظري؟!
كيفَ المساءُ ولم تُعانقِ موعدا؟!

لي كلّ يومٍ في هواك روايةٌ

فِي كُلِّ سَطْرِ تَسْتَجِمُّ مُعَرِّبًا

أَنْتِ ابْتِدَاءٌ لِلْجَمَالِ وَمُنْتَهَى
أَنْتِ ابْتِهَالَاتُ الْمَسَاءِ مُوَجِّدًا

لَوْ زَارَ أَيْكَ عَابِسٌ مُتَجَهِّمٌ
لَتَبَسَّمَتْ أَعْطَافُهُ إِذْ غَرَّدَا

أَوْ لَامَسَتْ قَطْرَاتُ شَهْدِكَ نَعْرَهُ
لَتَبَيَّنَّتْ أَيُّ الْجَمَالِ إِذَا بَدَا

تَهَبُّ الْفَصَاحَةَ أَعْجَمِيًّا صَامِتًا
فِيكَادُ لِلْفَصْحَاءِ أَنْ يَتَسَيَّدَا

يَاجِنَةُ مَا حُرِّمَتْ إِلَّا عَلَى
مَنْ كَانَ قَاسِيِ الْقَلْبِ فَظًّا جَلْمَدًا

كَمْ مُلْجِدٍ لَمَّا رَأَى آيَاتِهَا
صَلَى عَلَى أَعْتَابِهَا وَتَشَهَّدَا

مَنْ فِي جَمَالِكَ لَوْ طَرَقَتْ قُلُوبُنَا
لَفَتَحْتَ لِلْأَفْرَاحِ بَابًا مُوصَدًا

أَوْ مَنْ بِنَصْفِ نِقَالِكَ حِينَ تَضُمُّنَا

تُحْيِي قَلُوبًا قَدْ تَأْكَلَهَا الصَّدَى

فَلَنْ ذَكَرْتُكَ بِالْحُرُوفِ تَيْمُنًا

يَتَأَرْجُ الْمَعْنَى بِذَاكِرَةِ النَّدى

وَأَخَالُ أَقْمَارًا تُسَابِقُ أَحْرَفِي

لِتَذُوبَ فِي شَعْفِ الْقَصِيدَةِ عَسَجِدَا

لَوْ كَانَ كُلُّ النَّاسِ وَرَدًا أَوْ شَذَى

لَتَقَطَّرَ الْحَبُّ النَّقِيَّ مُجَدَّدَا

وَلَحَلَّقَ الْوَهْجُ الَّذِي أَذَكَيْتَهُ

بشِغَافِ قَلْبِي لِلنَّجُومِ تَوَسَّدَا

كُونُوا كَمَا الْأَزْهَارُ إِنْ جَرَّحَ الْهَوَى

أَهْدَتْ إِلَى الدُّنْيَا شَذَاهَا سَرْمَدَا

3- تغريد بو مرعي / لبنان

لبنانية مقيمة في البرازيل.

شاعرة وأديبة ومترجمة.

معلمة لغة عربية لغير الناطقين بها.

حاصلة على إجازة في الحقوق والعلوم السياسية.

محررة في جريدة العربي اليوم الإلكترونية (فرع لبنان).

مسؤولة عن قسم الترجمة في مجلة أغاريد الأدبية.

مسؤولة ترجمة الى اللغتين البرتغالية والأيطالية في فريق " مترجمون بلا حدود" .

مدرب تنموي في جمعية سوا للتنمية.

نائب رئيس الجمعية التربوية والإجتماعية للجالية اللبنانية في منطقة فوز دي إيغواسو _ بارانا _ البرازيل.

اللغات المتقنة: الإسبانية، البرتغالية، الفرنسية، الايطالية، الإنكليزية الى جانب اللغة الأم.

إصدارات:

تغريد الشوق.

بصدد إنهاء ترجمته الى اللغتين الإنكليزية والإسبانية.

ديوان مفاتيح العلوم

آيات..وتجليات .

فلسفات على حافة الروح .

بصدد إصدار كتاب للأطفال مع الترجمة إلى اللغة البرتغالية والإسبانية .

مشاركات في دواوين :

ديوان أسباب الانتصار في معركة الحياة، للكاتب والشاعر والناقد الكبير الأستاذ محمد دحروج / مصر.

شاركت في أول ديوان صوتي على مر العصور بقصيدة "فراق الأحبة" .

ديوان المبدعون العرب 1000 قلم (النخبة الثقافية) .

موسوعة الأدباء العرب (النخبة الثقافية) .

موسوعة (المعلم) (النخبة الثقافية).

موسوعة (القصيدة أنثى) (النخبة الثقافية) .

موسوعة (فلسطين في عيون الشعراء) (النخبة الثقافية) .

ديوان سير الأدباء للشاعر محمد صوالحة / الأردن ، الجزء الثاني .

كتاب (الذخائر) للدكتور محمد فتحي عبد العال / مصر ، الجزء الثالث .

ديوان (الألف رباعية لشعراء النوارس) إعداد الشاعرة هالة محمود أحمد/ مصر

موسوعة (الشعر النسائي العربي الفصيح) للأستاذة فاطمة بو هراكة/ المغرب.

أنطولوجيا الشعر (المصافحة الترجمة الخامسة) الجزء الأول والثاني إعداد وتجميع الأستاذ مازيغ يدير.

أنطولوجيا الشعر باللغة الإنكليزية إعداد الشاعر الأميركي Tony Delgadillo.

أنطولوجيا الشعر باللغة الإسبانية إعداد الشاعر Felipe Ahdez (Umamos Al Mundo Con La Poesia) .

أنطولوجيا الشعر للسلام (المكسيك) باللغة الأسبانية إعداد الشاعرة Celia Sanchez (Vientos De Libertad) .

أنطولوجيا شعرية للسلام والحرية إعداد الشاعرة الإيطالية Gerda Garcia Hernandez باللغة الإسبانية .

أنطولوجيا الشعر المكسيك Pandemia Através La Poesia إعداد الشاعرة Norma Perez باللغة الإسبانية.

أنطولوجيا الشعر CCI Utopia Poetica Universal إعداد الشاعر المكسيكي Manuel Ekiwa Estrella باللغة الإسبانية.

ترجمات:

ترجمة كتاب طقوس العشق إلى اللغة الإسبانية للشاعرة فاطمة منصور.

ترجمة مجموعة نصوص من ديوان المجموعة الكاملة (الجزء الثاني والثالث والرابع والخامس) للشاعر ناصر رمضان عبد الحميد ، إلى اللغات الإسبانية والإيطالية والبرتغالية .

ترجمة كتاب (Savage Wind)

للشاعر أزوك كومار ميترا ، إلى اللغتين العربية والبرتغالية.

ترجمة ومضات للشاعرة اللبنانية غادة الحسيني إلى اللغتين الإيطالية والبرتغالية.

ترجمت العديد من قصائدها إلى اللغات الكردية والأمازيغية والأوزبكية والباكستانية والتركية والفرنسية والإيطالية والبرتغالية والإنكليزية والإسبانية والهندية .

قراءات نقدية من قبل العديد من الأدباء والكتاب للعديد من قصائد ديوان (تغاريد الشوق) ولمجموعة كبيرة من الخواطر والقصص القصيرة جداً .

قراءة أكثر من 5 قصائد باللغة الأسبانية في إذاعة Andromeda_Radio المكسيك وإذاعة UMRO في إسبانيا .

مثّلت بلدها لبنان في المهرجان العالمي للشعر من خلال نشيد الشعر الذي شارك فيها أكثر من 400 شاعر وشاعرة من مختلف دول العالم.

شاركت في العديد من النشاطات والندوات الثقافية العربية منها والأجنبية .

حائزة على شهادات فخرية وتكريمات من قبل اتحادات وجمعيات عالمية في إيطاليا وإسبانيا والأرجنتين والبرازيل والمكسيك ومن قبل عدة منتديات أدبية .

نشرت في العديد من المواقع الالكترونية والمدونات والصحف والمجلات الورقية .

من أعمالها

١ - ليل الهوي

قد بتُّ في ليلِ الهوى مُتألِّماً

حيثُ الهيام مع الحنين تكلِّماً

أهديتُ من أحببتُ قلباً وإيهاً

يشقى لكي يلقى الحبيبَ مُنعماً

أزادُ شوقاً كلِّماً سلبَ الخيا

ل طيوفِ عشقٍ حين تسكن مُغرماً

كمْ كان قلبي يرتجي مُتألِّماً

ويراك حبّ حياته المترّماً

أنت الغرام ومَن لبحر عيونهِ
أشتاقُ ، أنتَ الروح تجمع أنجماً

يا جنَّة القلب المتيمِّم قد زها
ليل الهوى متلهفاً مُتلعثما

وأغوصُ في بحر الشroud تشوقاً
حيث الهجوع مع الأنام تألماً

أرسلتُ أشواقي تسافرُ كالطيور
ر أزورُ قلباً نحو قلبي قد ومى

أفشي سريرة شهقةٍ جمعت صنو
ف الشوق بين يديه حباً قد نما

كحكايةٍ شقتُ ظلام قصيدة
حيث الوتين مع الهوى قد أسلماً

قلبي له يرنو بلهفة عاشقٍ
ويروم من مُضنيه أن يتكرماً

قلبٌ يفيض تولّها وصبابةً
وقبول من يهواه كان توهما

٢ - لهيبُ الشّوق

توالى الشّوق في قلبي وروحي

وكان الحبّ قد بلغ التّراقي

وبي هجسُ بأفكاري وخوفُ

يعادل رهبةً عند المساقِ

وجرح ما كفاهُ الشّوق حتّى

اغارَ على شواظِ بالفراقِ

أيا نبضًا تبعثر في ضلوعي

دماؤك من لهيبِ واحتراقِ

أليس الموت أرحم من شتاتي

فهل يهتزّ نعشي بالبراقِ

وكم للشّوق من جورٍ عنيدٍ

يئنّ ليستميلك بالنّفاقِ

٣ - عطرُ الجنانِ

أراني أعصرُ الأشواقَ خمرا

وأستلّ القوافي من دنانِ

دوالي الشوق يا شعراً وسحراً
هبيني ما يرقّ من المعاني

جنون الروض شغّ ندى و عطرا
لتحيي الروح أطرّ الجنان

جنيث من الهوى ورداً وزهرا
يُعطرني إلى حد التّفاني

وفاض القلبُ وجداً حين أسرى
لتحقيق المزيد من الأمانى

نثرثُ الخيرَ فوق الأرض نثراً
ليفرحَ وإلهُ صبُّ يعاني

تزيدُ إذا بذلتَ الخيرَ قَدراً
إلى مَنْ يفعلُ الخيرَ التّهاني

4- د.رانيا حسن بحيري حسن شلتوت

باحث اقتصاد زراعى

معهد بحوث الاقتصاد الزراعى - مركز البحوث الزراعية.

مواليد القاهرة - المطرية ١ أكتوبر ١٩٨٤

من أعمالها

1-السندباد

إلى بلاد الهوى يشدني الرحيل

فالقلب يهوى مالكاً...

وما له بديل

فلا حياة دونه

والقلب صار بعده

معدباً

مشرداً

عليل

عين الحياة .. عينه

وكل حُب حبه

والعشق لي وطره

قد فاق وصفي وصفه

فهمسه رباية

وصوته .. وصمته

والليل من سواده

تكحلت عيونه

والصبح من ضيائه....

تزينت شموسه

والزهْرُ في ربيعہ

وأنتَ لي عبيره

وأنتَ لي عطاء

وأنت نبض قلبي

وأسمع النداء

وتنبض الأمانى – بالحب والوفاء

فدارنا – ودفؤنا وحبنا ابتداء

وشوقنا سيبتدي – وماله انتهاء

على يديك والفؤاد --- نام في رخاء

على يديّ زينة --- بالعطر والحناء

ملاحى تتوه في --- ملامح السماء

وأنت بي سحابة – وروحنا شتاء

وأنت لي مدينة – للدفء والضياء

2- كل يوم أحبك فيه

فى كل يوم..

أراك ترحل يا حبيبي فى دمي

لتمر عابرا مرساك بقلبي

فتستقر بداخلي

مسجلا عنوانك

.....

فى كل يوم..

تشرق كالشمس فى روجى

فتنبت أزهارا من العنبر بجوارحى

بعد أن كادت تحترق أوراقى

.....

فى كل يوم ..

تبعث الأمل فى قلبى

وكأننى أحيا على خدود الورد

أحتسى الخمر من عينيك يسكرنى

وعلى صوتك تراقصنى

ف ألتحف جنونك

لأختبئ بين زراعك

وتدفينى عيونك

وأبوح بحبى تحت جناح الظلام

فيرويها العاشقين فى كل يوم

.....

فى كل يوم ..

أرى العيون الشاردة

تحكى تفاصيل الغرام بداخلك

فأكمل أسطورة عشقى وشوقى

لأنقل حبى لك من عام إلى عام

فقلبي ...

كيف أمحوك من أوراق ذاكرتي

وكيف يرحل الشوق من بين الضلوع

وكيف يزول العشق فينا

وقد ظننا أن لن نفترق

5- هايكو أو هائيكو (باليابانية: 俳句)

هو نوع من الشعر الياباني، يحاول شاعر الهايكو، من خلال ألفاظ بسيطة التعبير عن مشاعر جياشة أو أحاسيس عميقة. تتألف أشعار الهايكو من بيت واحد فقط، مكون من سبعة عشر مقطعا صوتيا (باليابانية)، وتكتب عادة في ثلاثة أسطر (خمسة، سبعة ثم خمسة).

ازدهر الـ"هايكو" في مرحلته الأولى في القرن الـ17 م، بفضل "باشو"، المعلم الأول لهذا الفن بلا منازع. يشكل كل من الشاعر والرسام "بوسون" (1716-1783 م)، "ماسا-أوكا شيكي" (1867-1902 م) و"كوباياشي إسّا" أعمدة هذا الفن. لا زال تعاطي هذا الشعر شائعا في أيامنا هذه، ويحتل مكانة متميزة في الأدب الياباني. كان الـ"هايكو" سببا في ظهور "الصورية" وهي حركة شعرية أنجلو-أمريكية راجت في أوائل القرن العشرين (الـ20 م)، كما أثر في العديد من الأعمال الأدبية الغربية الأخرى.

كان الهايكو يصل إلى اللغة العربية عن طريق ترجمة نصوص عبر لغات وسيطة كالإنجليزية حتى نهاية التسعينيات، ثم بدأت تظهر ترجمات عن اللغة اليابانية. رغم أن الكثير من النقاد العرب لا يعترفون بالهايكو العربي كمدرسة شعرية مستقلة، بل فرع من شعر النثر، إلا أن عدد شعراء الهايكو ونواديهم في ازدياد مستمر. الهايكو العربي عموماً لم يلتزم بضوابط شكل قصيدة الهايكو اليابانية، بل أحياناً خرج أيضاً عن إطار التصوير الشعري إلى الطرح الأيديولوجي الذي يتنافى مع قواعد الهايكو الأصلية. المؤسس الأصلي الفعلي لقصيدة الهايكو العربي (التوقيعة الشعرية) هو الشاعر الفلسطيني عزالدين المناصرة عام 1964 في قصيدته: هايكو تانكا-- وتوقيعات وهو مازال يواصل كتابة الهايكو العربي (التوقيعات) حتى اليوم.

المصدر الويكيبيديا العربية

حديثا :

د.محمد فتحي عبد العال نماذج من الهايكو قمت بتقديمها لنادي الهايكو الأدبي

1-وقت الغروب

دموع يتردد صداها

خفقات لا تتوقف

كلمات مبعثرة

2-زيتون عينيك

يضىء فؤادي

وتبقى جنبات مظلمة

3-مرآيا الحزن

طافية في كل وقت

لا شيطان لها

4-لأشجار بلا طيور

قلوب صامتة

عيون لا تغرد

ابتسامات من الماضي

5-البكاء على ذراعيك

ندم على ماضي لم نعشه

شوق وحنين وأنين

حب أبدي

6- سأقول للعصفور

كن حذرا

عيون الرقباء لا ترحم

د.محمد فتحي عبد العال

القسم الثاني

القصة القصيرة

قديمًا :

ميخائيل نعيمة

هو الشاعر والكاتب والناقد اللبناني ميخائيل نعيمة، ولدَ في 17 تشرين الأول 1889 في جبل صنين في لبنان. من قادة النهضة الثقافية والفكرية في المنطقة، وله العديد من المؤلفات باللغة العربية والإنجليزية والروسية والتي تُعتبر من أفضل الأعمال في الوطن العربي والتي حفظت له مكانةً رفيعةً في عالم الأدب.

الدراسة والنشأة :

أنهى ميخائيل نعيمة مرحلةَ المدرسة في المنطقة التي ولدَ فيها في مدرسة الجمعية الفلسطينية، ثم أكمل دراسته الجامعية في مدينة بولتافيا في أوكرانيا وذلك بين عامي 1905 و1911؛ حيثُ أطلع في هذه الفترة على اللغة الروسية وأصبح متعمقاً في الأدب الروسي، ومن ثمّ أحققها بدراسته للحقوق في الولايات المتحدة الأمريكية؛ حيثُ حصلَ على الجنسية الأمريكية وانضمَّ خلال إقامته إلى الرابطة القلمية التي أسسها مجموعة من الأدباء العرب الذين عاشوا في الخارج. عاش ميخائيل نعيمة حياةً طويلةً امتدّت لمئة عام، قضى أغلبها في قرية الشخروب الجبلية والتي تتمتع بطبيعة ساحرة ومناظر خلابة، والتي تقع قريباً من البلدة التي ولدَ فيها بلدة بسكنتا؛ حيثُ أحبّ العزلة والتأمل، ووجدَ في هذه القرية ما يبحث عنه، فكان ينعزل بقرب الشلال ليفكر في مؤلفاته وكتاباتهِ وطبيعة الانسجام بينَ الإنسان والطبيعة والله؛ حيثُ لُقِبَ لاحقاً بلقب ناسك الشخروب.

المؤلفات:

يعتبر ميخائيل نعيمة من أكثر الكتاب اضطلاعاً على الثقافات الغربية وخاصةً الروسية والأمريكية، وله العديد من المؤلفات باللغتين بالإضافة إلى اللغة العربية، وتميّز بأسلوب يختلف عن أسلوب الأدباء العرب في تلك الفترة؛ حيثُ إنّه كان يحاول أن يتخلص من الزخرفة والكلام الزائد، ويميل إلى وصف الأحداث والسرد، ويميل أسلوبه إلى الإيجابية والتفاؤل والبساطة والوضوح والصرامة، ويلاحظ القارئ قدرته على النقاش والإقناع. كما أنّه كان يبتعد بشكلٍ واضح عن الطائفية والعنصرية خلال

كتاباتهِ:

تمّ جمع مؤلفاته الشعرية والنثرية في ثماني مجلدات، ومن مؤلفاته: كان يا مكان. همس الجفون. البيادر. جبران خليل جبران. صوت العالم. هوامش. اليوم الأخير. الغربال. كرم على درب الأوثان. زاد الميعاد. في مهب الريح. النور والديجور، وغيرها الكثير.

اقتباسات من كتاب كان ما كان لـ ميخائيل نعيمة

”الأرض لا تخجل من أن تنبت الوردة والشوكة والقمحة والزوانة، لأن كل ما في جوفها طاهر، أما الناس فيستحيون من أشواكهم وزوانهم، فيحاولون بكل قدرتهم خنقها، لذلك تخنقهم، تعلّموا الصدق من الأرض“.

”أحب إليّ روح نظيفة في جسم قدر من روح قدرة في جسم نظيف، وأحبّ إليّ من الاثنتين روح نظيفة في جسم نظيف، الأرض روح طاهرة في جسم طاهر، فلاصقوها بأرواحكم وأجسامكم إن شئتم أن تكونوا من الطاهرين“.

المصدر موقع موضوع .كوم

حديثاً :

1- رؤى مسعود جوني (roua jouni)

التعليم:

بكالوريوس إدارة أعمال من جامعة تشرين، اللاذقية، سوريا.

دبلوم تربية من جامعة تشرين – اللاذقية - سوريا

دبلوم ترجمة

خبرة في العمل:

مدرسة تسويق وموارد بشرية في معهد إدارة الأعمال بجامعة تشرين

ترجمة مقالات باختصاصات مختلفة في مواقع انترنت والمجلات وعمل خاص في الترجمة
من الانكليزية للعربية

كتابة وترجمة مقالات وقصص أطفال لمجلات أطفال، ومجلات أدبية ومواقع الكترونية عربية
من اللغة الانكليزية الى اللغة العربية.

الكتب المنشورة:

سلسلة أطفال صادرة عن مؤسسة النور التعليمية في البحرين

سلسلة أطفال صادرة عن دار الصفا- الإمارات

كتاب تربوي قيد الانجاز

مشاركة في موسوعة الذخائر للكتاب والمؤلفين العرب الصادرة عن دار (الفكر الحر)

مشاركة في كتاب العربي الآن مع مجموعة من الكتاب العرب الصادر عن دار نشر (ديوان
العرب)

رئيسة قسم أدب الطفل في الاتحاد العالمي للمتقنين العرب

كاتبة لمقالات تربوية وثقافية وقصص الأطفال في عدد من المجلات والصحف العربية. (الشارقة الثقافية، وطني، مبدعون، صوت بلادي، المحرر، الديوان الجديد، مجلة واز للأطفال، مجلة أسامة.....)

مدوّنة لقصص أطفال على منصة (كيد زوون)(kid zoon) مع نخبة من كتاب أدب الطفل

مترجمة سابقة لمقالات في موقع sport360.fit Arabia

دورات تدريبية :

دورات تدريبية في اللغة الإنجليزية بالمركز الاميريكي في دمشق.

دورات تدريبية في اللغة الإنجليزية في مركز اللغة الأسترالية.

درست مهارات الترجمة في مركز لغة العصر المعترف به دولياً

من أعمالها

1- غطاس وغندور

في المياه العميقة للمحيط الواسع، ولد الحوتان (غطاس) و (غندور)، كان غطاس رمادي اللون، أما غندور فكان أميل للسواد، وقد كانا لا يفترقان أبداً عن بعضهما ولا عن أمهما زرقاء، التي كانت تؤمن لهما الطعام كي يشتد عودهما ويكبران، وتحميها من كل الأخطار، ومن هجوم الكائنات المفترسة.

لطالما حاولت زرقاء تعليم طفليها كيفية إطلاق صيحة عالية، كي تستدل عليهما في حال ابتعدا عنها، وكان صدى صيحاتهما ضعيف في البداية، ومع مرور الوقت، أصبح يصل لمسافات بعيدة جداً، كصوت أمهما القوي.

في أحد الأيام، حدث ما لم يكن في الحسبان، فبينما كانت سفينة صيد ضخمة تعبر المحيط، ألفت شباكها المتينة الممتدة لمساحات كبيرة، في الذي كانت فيه زرقاء تمر مع طفليها، ولأن الحوت الرمادي (غطاس) كان متأخراً في السباحة عن أمه، فقد أسرع للحاق بها، ولفرط سرعته لم ينتبه لدخوله في مجال الشبكة الكبيرة ليقع في فخها وهو يصيح وينادي على أمه كي تنقذه.

عادت الأم أدراجها وأخذت تحاول بكل قوتها فك الأسلاك التي تفصل ابنها عنها، لكن دون جدوى، استمرت المحاولات لوقت طويل، لكن فجأة بدأت سفينة الصيد بالتحرك، وهي تجر وراءها الشبكة الضخمة الممتلئة بأسمك من كل حجم ونوع .

سبحت زرقاء مع ابنها غندور لمسافات طويلة، في محاولة منهما للحاق بالسفينة، إلى أن خارت قواهما، فتوقفا والألم يعتصرهما، لفراق غطاس.

بعد مسير طويل اقتربت السفينة من خليج صغير، فدخلته، ورسى في مينائه، وبدأ الصيادون في لملمة الشباك، ونزع الأسماك منها وتصنيفها تبعا لنوعها، وحجمها، تمهيدا لبيعها في الأسواق، وحين وجدوا الحوت الصغير عالقاً في الشبكة، تفاجؤوا، فقد كان رغم صغر حجمه مقارنة بالحيثان إلا أنه ضخم مقارنة بحجم الأسماك الأخرى، واحترأوا ماذا يفعلون به؟! فالبشر لا يأكلون لحم الحيثان، ولا يستطيع البحارة إعادته إلى موطنه فالمسافة التي قطعها السفينة كبيرة جداً، فقرروا إطلاق سراح الحوت الرمادي وتركه ليعيش في مياه الخليج .

وبالفعل أطلق الصيادون غطاس في الخليج وأخذ يسبح فيه بداية وهو يشعر بالضياح لفراق أمه وأخيه، ومرت الأيام بسرعة، وحاول غطاس التأقلم مع حياته الجديدة، فكان يأكل القشريات والأسماك الصغيرة الموجودة في الخليج، وما يلقيه له البحارة من أسماك وطعام حين عودتهم من الصيد، ومع توالي الأيام أصبح غطاس صديقاً للصيادين يرافقهم حتى نهاية الخليج عند بداية رحلة صيدهم، ويكون أول من يستقبلهم حين يعودون.

في أثناء ذلك، داومت زرقاء وابنها غندور على العودة إلى نفس المكان الذي وقع فيه غطاس في الشباك، وكانا يطلقان صيحاتهما لعل غطاس يسمعهما أو ينادي عليهما، لكن دون جدوى.

مرت سنوات عديدة، وكبر غندور وأصبح حوتا ضخماً، مملكته المحيط الواسع، وصول ويجول ويأكل آلاف الأطنان من الأسماك، ولم ينس أبداً، رغم رحيل أمه زرقاء، أن يعود كل فترة إلى المكان الذي افترق فيه عن أخيه غطاس، ويطلق صيحاته الحزينة.

في الخليج البعيد، لم يكبر غطاس ليصبح بضخامة أخيه غندور، فمن الصعب تأمين آلاف الأطنان من الطعام كل يوم في مكان صغير، وكانت تواجهه مشكلة أخرى، فمياه الخليج ليست عميقة جداً، لذلك كانت يتلقى الضربات والجروح جراء اصطدامه برمال القاع، في كل مرة يحاول الغطس بحرية، وأصبح حجمه لا يتلاءم أبداً مع المكان الذي يعيش فيه، كحيوان أليف يربيه الصيادون، لدرجة أنه نسي أصله ونسي ذكرياته، ولم يحاول أبداً السباحة والخروج خارج الخليج الذي يعيش فيه.

كان الصيادون يدركون مشكلة غطاس، وازدياد حجمه، و حجم كمية الطعام التي من الصعب تأمينها، وعلموا أن بقاء غطاس في الخليج، سيقضي عليه في النهاية.

فقرروا أنه لا بد من إخراجة من الخليج نحو المحيط الواسع، ولأنهم يعلمون بأن غطاس ليس معتاداً على الحياة المخيفة في المحيط، قرروا بداية سحبه بشباكهم نحو الأعماق ، ثم تركه ليسبح إلى جوارهم أثناء رحلة الصيد.

وبالفعل تم الأمر، بعد جهد وتعب كبيرين، جر الصيادون غطاس الخائف نحو المحيط الواسع المخيف، وبعد مسير مسافة طويلة، نزعوا الشباك عنه، ليتسنى له السباحة لوحده، وللصدفة لم يدركوا أن المكان الذي أطلقوا فيه غطاس، كان قريباً من المكان الذي اصطادوه فيه خطأ منذ سنوات.

تملك الخوف قلب غطاس، حين وجد نفسه في مكان واسع جداً، لا يستطيع أن يدرك قاعه، ولا يستطيع تمييز تضاريسه، لكنه شعر بسهولة في حركته، فقرر عمل محاولة كان يراها مستحيلة في الخليج، فقد غطس نحو الأعماق السحيقة، ثم عاد مندفعاً قاذفاً بنفسه على سطح الماء، مسبباً موجات هائلة، وفي أثناء ذلك كان قد ابتلع كميات كبيرة من الأسماك والقشريات والإعشاب البحرية .

أخذ غطاس شيئاً فشيئاً يشعر بالارتياح، ورغم غرابة المكان، لكنه كان يشعر بأنه مألوفاً بالنسبة له،

تتالت الأيام، وبدأ غطاس يشعر بحبه للمحيط الواسع، والرغبة في استكشافه .

لكنه كان يشعر بشيء هام ينقصه، لم يدرك ما هو إلا حين سمع صيحة بعيدة كان قد اعتاد أن يسمعها وهو طفل، انتفض قلبه فرحاً، فلقد عادت له ذكريات الطفولة بكل جمالها، وأخذ يكرر الصيحة ويزيدها قوة، وهو يحاول الوصول إلى مصدر الصيحات البعيدة، الى أن التقى الأخوان وقد غمرتتهما الفرحة وسعادة اللقاء بعد طول غياب، بعد ذلك عاشا مترافقين دوماً في موطنهما الوحيد.

أخواتها وأطرحها على الرمل لجل ما يظهر المستخبي وبيان، وتدخل من أوسع أبواب الجنان،
وتتعافى من سقمك، ويتفك سحرك وتبقى فى الأمان، وأبين زين أبين وأخط بالودع

شوف يا وليدى الودع بيقول: إنك ماشى على طريق تطلب فيه قرينة الروح والوجود، ومهرها
غالى وطلابها كتيبيير يا وليبيدي كثير قوى!، وأنت الجودة فى الوجود، وكمان بيقول: عبي
جيبك فلوس، واترك قعدة المَلل والجلوس، ولا تلجأ لمووايل الشجن لحسن ينزل عليك
الكابوس وتقوم مهووس.

فنظر إليها الوليد والخوف فى عينيه يُقَلِّب حاضره وماضيه يُسائلها؛ فأجابته يا وليدى تشكل
الودع شكلا هو ماتراه، وده يمكن يكون ماض أو حاضر ويمكن يكون الإثنين، أنا مالى عاد
يا وليدى ويمكن أنت وصاحبتك طاقيه فيها راسين، إرم بياضك تانى يا وليدى عشان أضرب
الودع فيبعد عنك الملحوس والمنجوس؛ فردها الوليد: هوووه ياخاله!!! ، لكن نبينا ماقال كده
ونصحنا بكذب المنجمين ولو صدقوا، وأنتِ ديتى بس عاوزة فلوس بلا محبوس! ..بلا ملبوس!
دا أنتِ لوحذك جبل كابوس نهابة فلوس!!

3-د . محمد أحمد مرسى / مصر

" ستموت في الخمسين "

من المجموعة القصصية (نادي القتلة)

تطلع (ادوارد) مدير الاستقبال في فندق (اورورا) الفندق الأكثر شهرة بمدينة الخمسين إلي
الرجل العجوز القادم نحوه

مشية عسكرية وظهر مفرد مع لحية بيضاء خفيفة وشعر فضي طويل أحس (ادوارد) بان من
يقف أمامه يبدو أكثر شباب من معظم النزلاء

رسم علي وجهه ابتسامة قام بتطويرها علي مدي سنوات خبرته الثلاثين لطيفة ، مرحبة
وعملية

"مرحبا بك في فندق أورورا . كيف يمكنني أن أخدمك ؟ "

أراح الرجل حقيبة ضخمة من علي كتفه علي الطاولة ورد بصوت أجش : "أريد غرفة "

لم تكن هذه أول مرة يري (ادوارد) مثل هذه الحقيبة فمعظم النزلاء يحبون تجربة الصيد في
الغابة القريبة ولذلك يقوم الفندق بتوفير خدمات رحلات الصيد للنزلاء ولكن لم يسبق أن أحضر
أحدهم بندقية الصيد معه

"هل يوجد حجز مسبق ؟ "

"لا، كنت متعجلا" قال العجوز

"أسمح لي سيدي هذه الحقيبة تحتوي علي بندقية الصيد الخاصة بك أليس كذلك ؟"

"اوه .. ملاحظة جيدة (بندقية براوننج نصف آلية) لا أغادر المنزل أبدا بدونها وأعرف أن هناك
مناطق مخصصة للصيد حولنا "

" اه بالطبع ولكن للأسف لا يسمح بدخول الأسلحة إلي الفندق ولا أدري كيف دخلت بها في
الأساس " القي (ادوارد) نظرة توعدية علي الحارس الجديد جعلته يختنق بسيجارته

تابع (ادوارد) " ولكن لدينا هنا مركز متخصص برحلات الصيد يقوم بتوفير كل ما تحتاجه
أستطيع أن احجز لك موعد ، كما أن الحقيبة ستظل عندنا في الأمانات حتي انتهاء إقامتك "

"لا داعي" قالها العجوز بعبوس وهو يدفع البندقية باتجاه (ادوارد)

"حسنا سأعطيك غرفة (304) بها سرير واسع وإطلالة مباشرة علي البحر"

"لا ، أريد الجناح الرئيسي " وقام بوضع بطاقة ائتمانية ذهبية أمام المدير

ابتسم (ادوارد) وأنهى الإجراءات بسرعة وأعطى الرجل الذي يحمل الاسم (جيمس جوردون) بطاقة الغرفة "إقامة ممتعة"

انتظر (ادوارد) ساعة أخرى قبل أن تصل (ماريا) لتستلم منه المكتب كان يحب الجلوس في الاستقبال أحيانا لمقابلة شخصيات جديدة مثل الفتاة الحسنة الشهر الماضي وقبلها الزوجين اليابانيين

كونه مدير الاستقبال يعني عدم الحاجة لوجوده بشكل دائم وإمكانية اختياره أي وقت يجلس فيه كما أن مسؤولياته ليست كبيرة مثل مدير الفندق مما يمنحه حرية أكبر في الحركة

ترك المكتب وتوجه إلي المقهى الموجود بالطابق الثالث حيث يصنعون أفضل كوب من القهوة الفرنسية بالنسبة له أخذ طلبه وجلس علي طاولته المفضلة بالقرب من النافذة التي تطل علي الشاطئ

لاحظ علي الفور أن الرجل العجوز (جيمس) يجلس في مواجهة مدخل المقهى وأمامه كوب ضخم من القهوة التركية يحتسيه باستمتاع

تلاقت أعينهم للحظة عبس (ادوارد) بعدها إذ رأي (جيمس) يجر كرسيه قادمًا نحوه

"هل تسمح لي بالجلوس معك؟ معذرة لا أعرف أحدا هنا ويبدو أننا نشترك في حب القهوة كلانا"

"تفضل، أراك تشرب كما لو أنها المرة الأخيرة" قالها (ادوارد) متهمكا

"بالطبع يا صديقي في عمرنا هذا لا تعرف متي سيتوقف القلب عن العمل علينا الاستمتاع بكل لحظة"

سكت (ادوارد) فتابع العجوز "اعذر اقتحامي وقتك الخاص ولكني أريد أن أحكي لك قصة وأريد رأيك فيها"

"ولماذا أنا؟"

"لا أدري ربما لأننا في نفس العمر وأشعر بالوحدة لأنني لا أعرف أي شخص هنا، ربما بسبب القهوة علي أي حال سأنتهي قبل أن تنتهي من كوبك"

هز ادوارد كتفيه بمعني لا مانع ثم أخذ رشفة كبيرة من كوبه

ضحك (جيمس) "حركة لئيمة ولكن أعجبتني" ثم تابع "أعتقد أنه كان حفل عيد ميلادي العاشر وقتها قام والدي بإحضار عرافة غجرية كفقرة من الحفل كانت تقوم بقراءة الكف، تمسك يديك وتتفحصها بعينها ثم تخبرك بما سيحدث في حياتك في الأغلب كانت توقعات بما سنصبح عندما نكون ضابط، مهندس وحتى طيار ولكن عندما مسكت يدي سكتت ولم تتكلم بل اعتذرت وطلبت أن ترحل عندما ألقينا عليها أنا ووالدي قالت جملة غيرت حياتي كلها

(ستموت في الخمسين) ثم غادرت أمرني والدي أن أنسي ما قالت ولكنني عرفت أنها حقيقة أحسست وقتها بكلماتها تنطبع في وجداني نفسه

تخيل معي طفل في العاشرة من عمره يعرف أن أمامه أربعين سنة في الحياة بلا خوف من مرض أو موت لقد غيرت هذه الجملة تفكيري أصبحت أقوم بالكثير من المجازفات ، تطوعت في الجيش و عندما رأي قادتي قدراتي تم ترقيتي لوحدة خاصة من قوات المظليين لن أستطيع أن أحكي عن ما قمنا به ولكن فكرة عدم قابليتي للموت جعلتني أقوم بكل المهمات الخطيرة طوال الوقت حتي فريقي لاحظ هذا وأطلقوا علي لقب (زومبي جيمس)

أصبت بالعديد من الكسور واخترقت طلقة رنتي اليميني كما كادت قنبلة أن تفقدني عيني ومازالت لا أري بها جيدا ولكن كل مرة اقتربت فيها من الموت كنت أرجع ثانية

قال ادوارد والممل ظاهرا في كل حرف من كلماته : والآن أصبحت في الخمسين من عمرك وتبحث عن مكان هادئ لتموت فيه

" ليس صحيحا ، لقد أتممت الخمسين قبل عام كامل وانتظرت طوال العام الماضي أن يحدث شئ لتتحقق نبؤه العرافة ولكن مر العام بدون حتي أن أصاب بدور برد عادي فقررت أن أغير تفكيري ربما كلمة الخمسين ليست زمن وإنما مكان لذلك قضيت الشهرين الأخيرين في البحث عن مدينة بنفس الاسم و ها أنا هنا الآن "

رشف ادوارد ما تبقي في كوبه ونظر إلي جيمس " لا أدري ما الذي تريدني أن أقوله لك ربما كنت أنت الطفل الأكثر قابلية لتصديق أي حكاية خرافية تقال أمامه وربما مازالت تصدق بوجود (بابا نويل)

ربما هذه العرافة هي أنجح متحدثة تحفيزية في العالم لأنها استطاعت أقناعك أنك منيع ضد الموت بينما ربما كانت فقط تريد المزيد من المال

ولكن أستطيع أن أوكد لك أن عقل الإنسان وقدراته تفوق أكثر خيالاتنا جموحا فقط أنظر للتطور الهائل الذي نعيش فيه في العلوم والطب والهندسة وستعرف أن كلمة مستحيل يجب أن تمسح من قاموس البشرية "

حاول (جيمس) أن يتكلم ولكن (ادوارد) أوقفه بإشارة منه وتابع " ما عدا الموت طبعا لأن الحقيقة الثابتة بين كل البشر أننا ستموت في النهاية "

و الآن لدي سؤال لك إذا كنت تعرف المكان الذي ستموت فيه أليس من الأفضل الابتعاد عنه وعدم الذهاب إليه في الأساس ؟

"هل تعرف قصة الموعد في سامراء ؟ " قالها (جيمس) ثم تابع دون انتظار الرد "عندما تأتي النهاية كلنا نهرب دائما إلي الموت يا صديقي ومنذ وصلت وأنا أشعر باقترابها "

نظر (ادوارد) في ساعته " حسنا ، هل تعرف صخرة المنتحرين ؟ لا يهم لو سألت سيخبرونك أنها تقع في الجزء الشمالي من البلدة قابلني هناك في السادسة صباحا أريدك أن تري شيئا "

" وماذا يوجد هناك ؟ لا أعتقد أنني أرغب في الانتحار ، ليس الآن علي الأقل "

" أنها مكان ممتاز للصيد ، سيدخل البهجة إلي قلبك الحزين " قالها (ادوارد) قبل أن يخرج من المكان

في تمام السادسة وقف (جيمس) علي التل المسمي صخرة المنتحرين ينظر للبحر وأمواجه تتحطم علي صخورها المدببة ، سمع خطوات خلفه فقال دون أن ينظر " لقد تأخرت "

" كان علي أن أنهى بعض الأمور أولاً ، ما رأيك في المكان ؟ "

" لم أري أي مخلوق منذ وصلت ما الذي سنصطاده هنا بأي حال ؟ " قال (جيمس) وهو يلتفت نحو (ادوارد) ليجده يحمل بندقيته العزيزة في يده

" اوه ، لقد أحضرتها كنت أعرف أننا سنتفق منذ رأيتك " ومد يده نحوها لكن (ادوارد) تراجع خطوة للوراء ورفع البندقية في وجه (جيمس)

" ما الذي تفعله يا صديقي ؟ هذا سلاح خطير لا يجب أن توجهه نحو البشر "

ظل (ادوارد) ثابتا في مكانه وظهرت علي وجهه ابتسامة قبل أن يتكلم

" حسنا أخبرتك أن هذه البقعة مكان ممتاز للصيد ولم أكن أكذب فهذا مكاني المفضل للصيد "

" ما الذي تفعله ؟ ، أخفض السلاح هذا مزاح غير مقبول "

" أنا لست أمزح ، أستمع لما سأقول وستفهم "

" قبل عشرين عاما أقدمت فتاة مسكينة علي الانتحار من فوق هذه الصخرة بعد أن خانها حبيبها وتركها

ما لا يعرفه الجميع أنها واجهت حبيبها وأعطته خياران أما أن يتزوجها أو تسبب له فضيحة في عمله الجديد ولكنه أختار الخيار الثالث ، دفعة بسيطة من فوق الصخرة كانت كفيلة بحل كل مشاكله والبداية لصنع المعلم السياحي الأول هنا (صخرة المنتحرين)

حيث جذب انتحار الفتاة انتباه الأعلام إلي المدينة ومعها ازدادت حركة السياحة وانتعشت الأسواق حينها تولدت فكرة في عقل حبيب الفتاة المنتحرة ليربح هو وتربح مدينته

كل عام تحدث هنا من خمس إلي ست حالات انتحار يكون هو مسئول عن أربعة منها في الغالب وأحيانا كلها وبحكم عمله في الفندق الأكثر شهرة في مدينة الخمسين يستطيع أن يقابل معظم السائحين الذين يصلون إلي المدينة ويختار منهم ضحاياه ومعظم مقتنياتهم المادية تصل إليه لأنه المسئول الأول عن إيداعها في الأمانات ولكن بعد فترة أصبح الأمر أكثر من مجرد ربح أصبح يستمتع بصيد ضحاياه و

قاطعها (جيمس) بإشارة من يده قبل أن يكمل حديثه " أنتظر لحظة ، أنت تتكلم عن نفسك أليس كذلك ؟ أنت سفاح مدينة الخمسين المجنون " و أطلق ضحكة تهكما

أحمر وجه (ادوارد) غضبا وهو يقول " مجنون ، كيف ؟ ، أنا من صنعت مجد هذه المدينة ، أنا كنت صخرة المنتحرين هنا "

أوقفه (جيمس) ثانية بقوله " أنا آسف أخطأت في التعبير أنت مجرد لص وضع يقتل ضحاياه " ازداد غضب (ادوارد) وسدد البندقية نحو صدر (جيمس) وأشار له أن يقفز من التل أقرب (جيمس) من الحافة قبل أن يتوقف ويقول " بما أننا نتصارع هناك أمر لم لأخبرك به " " وما هو ؟ "

سمع (ادوارد) صوت فرقة مكتومة قبل أن تخرق ثلاث طلقات صدره وعنقه بقوة ليسقط علي الأرض

" سلاحي المفضل الحقيقي الذي لا أذهب إلي أي مكان بدونه (بيريتا92) "

" إذا هذه البندقية هي مجرد " لم يستطع إكمال الجملة مع تدفق الدماء من جروحه

فأكمل (جيمس) " مجرد واجهة اصنع مشكلة كبيرة وهمية لتخفي فيها مشكلاتك الحقيقية الصغيرة هكذا كان يقول مديري السابق "

" كما أن فكرة أن يهزمني عجوز في الستين من عمره كفيلة بجعل عظامه تتقلب في قبره "

أقرب من (ادوارد) الذي كان يلفظ أنفاسه الأخيرة وقال له " لا تقلق يا صديقي سنظل جزء مهم من مدينة الخمسين وسيأتي الناس لرؤية قبرك ومشاهدة منزلك ، لقد أديت دورك في تاريخ هذه المدينة حتي النهاية "

ظهرت ابتسامة خفيفة علي وجه (ادوارد) وهمس بجملة أخيرة قبل أن يموت " أنت عجوز أيضا "

" نعم يا صديقي عجوز ، عجوز عليه القيام باختبار أخير قبل أن أعود للفندق وأسترجع ما سرقتني مني وأعلن عن حقيقتك للجميع "

أقرب (جيمس) من الحافة وألقي نظرة علي الصخور الحادة في الأسفل والأمواج التي ترتطم بها قال لنفسه ما كان يقوله قبل كل مهمة " أنا منيع ضد الموت ، أنا منيع ضد الموت ، أنا منيع ضد الموت "

فرد ذراعيه علي الجانبين وابتسم ثم قفز للأسفل

4- د.مجد فتحي عبد العال/ مصر "جبرتي الجائحة"

العودة

يقضي الشيخ عدنان وقته في داره بالقدس يتأمل جدران العتيقة التي على قدمها تحتضن ذكريات الأحبة ... على طول الجدران وعرضها صور معلقة تغزل في كبرياء ملاحم كفاح وقصص صمود وتحدي تكلفت أخيرا بالنصر تبدأ الصور بالشيخ أحمد الحسيني عميد العائلة وباني هذا البيت منذ أربعة عقود من الزمان وله سجل حافل في مقاومة الحملة الفرنسية على عكا وتتوسط الصور صورة الشهيد مصطفى والد الشيخ عدنان الذي قتلته العصابات الصهيونية في دير ياسين عام 1948 وتنتهي الصور بصورة لحفيده مجد الذي نفاه الصهاينة إلى خارج فلسطين .. لقد قضى عدنان ردحا من الدهر يناجي صورة مجد ويبيثها أحزانه ولشد ما كانت سعادته مع تحرير الاراضي الفلسطينيين وعودة مجد من المنفى .

أخيرا وصل مجد دار جده ليستقبله الجد المكلوم بالأحضان قائلا:

طالت غيببتك يا بني الحمد لله أن أطال الله بعمرى لأشهد تحرير الأرض وعودتك وعودة كل الفلسطينيين الشرفاء لديارهم مرة أخرى.

-كأنى في حلم يا جدي ..طوال الرحلة وأنا اتذكر كل شبر في هذه الأرض المباركة واتوق لرؤيته ولرؤياكم .

ولكن يراودني السؤال كيف تحقق كل هذا ؟

-تعال وأخبرني ماذا علمت من أمرنا ؟

- على طول الطريق وأنا بالسيارة في طريقي لدارنا صور لمرشحين للرئاسة الفلسطينية !! ومرشحين لانتخابات مجلس نيابي جديد ..ومرشحات مجلس أعلى للمرأة لقد شاهدت صورة ملامحها تقترب من ملامح غفران ابنة عمري من ضمن المرشحات .كيف تحقق كل هذا في هذا الوقت القصير من زوال الإحتلال؟ فالأمم الأخرى تستغرق عقودا لتحقيق واحدا من هذه الإنجازات.

-لذة النصر يا ولدي ونشوته وحماس كل الفلسطينيين بعد زوال الإحتلال لتعود فلسطين قبله العرب ونبراسا لحضارتهم ورقبهم اليوم يتنافس كل فلسطيني الحرية ويتملكه الأمل.

-جميعنا في أوروبا سمعنا عن تحرير فلسطين من وكالات الأنباء لكن تشيع قصص كثيرة تتناقلها الأقاليم دون سند يا جدي ويتملكني الفضول أن أعرف من داخل فلسطين القصة كاملة ماذا حدث؟! وكيف حدث!؟

-لا يملك أحد يا بني أن يمنحك الصورة كاملة فلدى كل فصيل فلسطيني جزء من الصورة ربما يجلس الجميع يوما ليقصوه على الناس حتى يكون درسا للتاريخ في الصلابة والإباء والوحدة ولكن استطيع أن أقول ما تحقق كان معجزة بكل المقاييس جسدها نضال و تضافر كافة القوى السياسية والوطنية والدينية في فلسطين لقد نبذوا الفرقة واجتمعوا على قلب واحد واتفقوا على

أن لا يختلفوا وهذا هو الأهم والكفيل بتحقيق الأهداف المنشودة. تحرك الجميع صوب المسجد الأقصى بعدما عزم الصهاينة على هدمه ونشروا متطرفيهم لحصار المسجد ومنع الفلسطينيين من الوصول إليه.

فانتفض الفلسطينيون عن بكرة أبيهم ولبوا نداء الشيخ منصور مفتي القدس وتحركوا من كل حذب وصوب نحو القدس وألقى الله في قلوب الصهاينة الرعب والاذوا بالفرار فحرر الأبطال المسجد الأقصى وأصبح في قبضتهم وأطعم هذا النصر طائفة من الفلسطينيين لحصار مقر الحكومة الإسرائيلية لأسابيع بشكل مستمر وعلى الرغم من إفراط الصهاينة في استخدام القوة وسقوط العديد من الشهداء والجرحى من الفلسطينيين لكن ذلك لم يفت في عضد الفلسطينيين والذين تكاثرت أعدادهم بشدة فقد أغلق الصناعات والتجار أعمالهم وافتروشوا الساحة المحيطة بمقر الحكومة الصهيونية ثم حانت ساحة الحسم مع نجاح بعض الشباب الفلسطينيين في اقتحام بوابة المقر ودلفوا إلى الداخل ففر الحرس الصهاينة الجبناء كعادتهم وتركوا المقر وكان رئيس الوزراء الاسرائيلي في اجتماع مع وزير الدفاع والداخلية وعلى مشارف إعلان حالة الطوارئ في البلاد ليقعوا جميعا في قبضة الفلسطينيين وبعدها وقعت كل أنظمة الدولة الإسرائيلية التابعة في لحظة.

لم نتوقع يا بني هشاشة هذه الدولة المزعومة الجائمة على صدورنا لسنوات عدة وأذن الله أن تنتهي في لحظات ويشفي صدور قوم مؤمنين.

-لكن سمعت يا جدي وأنا في أوروبا أن رئيس وزراء إسرائيل حاييم شارون لم يبد أي مقاومة وأنه ساعد الفلسطينيين في إمدادهم بمعلومات كثيرة عن الأجهزة الأمنية في إسرائيل فيما عرض وزير الداخلية والدفاع الإسرائيليون تزويد الفلسطينيين بكل قوائم العملاء المتعاونين معهم مقابل الإبقاء على حياتهم وهو ما عجل بالسقوط المدوي .

-لم أكن متواجدا يا بني وقت الحصار طوال الوقت لكن أخوك يحيى يعلم أكثر مني حول هذه الاستجابات ونتائجها.

-أين هو يا جدي؟كم اشتاق إليه لعنة الله على هذا الاحتلال الذي وضعني في المنفى كل هذه السنوات؟تذكر يا جدي

-كانت أيام عصيبة يا بني وحمد الله على سلامتك وعودتك لدولة فلسطين الحرة في عاصمتها القدس .

ثم أردف الجد :يحيى الآن ناشط سياسي بارز و مشغول في الانتخابات الرئاسية والبرلمانية المقبلة في فلسطين الحرة فهو يدعم مروان القاسمي مرشح الحزب الديمقراطي للرئاسة الفلسطينية.

لكني حتما سأتصل به للقوم .

حاول الجد الاتصال لكن دون جدوى فقد كانت الشبكة ضعيفة للغاية ثم التفت لعهد قائلا :

-مازلنا نحاول إصلاح الأعطاب في شبكات الهاتف الخليوي والانترنت والتي خربها الصهاينة الملاعين لقطع الاتصالات بين الثوار الفلسطينيين دون جدوى فقد كانت القلوب أشد اتصالا وتلبية لنداء الجهاد من هواتفهم الساذجة والآن لدينا شبكة فلسطينية للاتصالات تحاول إصلاح ما فات .

-وفق الله الجميع يا جدي وأين ابنة عمي غفران وهل هي المرشحة التي رأيتها حقا أم خائني حدسي ؟

-غفران لقد كبرت لم تشاهدها يا محمد منذ أن كانت في العاشرة من عمرها اليوم أصبحت شابة نذرت نفسها للجهاد ضد الصهاينة ولم تتزوج إلى الآن وربما كانت المرشحة التي رأيتها .

-لقد زال الاحتلال يا جدي فلما لا تتزوج !؟

-إنها منشغلة الآن بالجمعيات النسائية الفلسطينية وتنمية دور المرأة الفلسطينية في المجتمع واعلاء مكانتها ومن الصباح للمساء في ندوات واجتماعات ومؤتمرات وربما كان هذا سببا أخر لعدم زواجها.

كان الحديث بين الجد والحفيد شيقا حتى داهمهم الليل وهما يتحدثان عن الماضي وأحزانه وعن المستقبل وآماله فاستأذن الجد في الخلود للنوم حتى يتمكن من اللحاق بصلاة الفجر التي لم تفته قط طوال حياته . دخل محمد ليرقد في مخدعه الذي تركه لسنوات عدة. لأول مرة يطبق جفنيه في أمان ويستنشق هواء الحرية دون خوف من طرقات غاشمة على بابه تأخذه إلى المعتقل أو صوت رصاصات وأصوات الثكالى الضعفاء .

فلما أشرقت شمس اليوم التالي وجد يحيى يطرق باب غرفته فاحتضنه ولم يصدق عينيه ودار بينهما حوار طويل عن الذكريات الجميلة التي جمعتهما منذ الصبا ثم تطرقا إلى قصة سقوط العدو الصهيوني فكان سؤال محمد ليحيى مباشرا :

-هل كان سقوط رئيس وزراء إسرائيل حاييم شارون ووزير دفاعه وداخليته كنزا للثوار كما سمعنا في الأخبار ؟

-لا لم يكن بكل هذه الأهمية فلقد شكلنا نحن والحزب الجمهوري الفلسطيني جهاز مخابرات فلسطيني ضم العديد من المخضرمين في هذا المجال مما مكنا من اختراق الأجهزة الأمنية الإسرائيلية وتجنيد عددا كبيرا من الإسرائيليين كانوا يمدوننا بالأخبار والوثائق الهامة وهذا كان معينا لنا في معرفة ثغرات الأجهزة الأمنية الإسرائيلية والايقاع بها جميعا والقبض على أهم رجالاتها لقد استخدمنا نفس سلاح العدو في تكريس الفرقة وتجنيد العملاء لكن هذا لا يمنع أننا أشعنا على عكس الحقيقة أننا حصلنا على معلومات حساسة من حاييم وأنت تعرف جبن وخوف الصهاينة فقد ارتعدت فرائصهم وفر العديد منهم بطائرات خاصة خارج البلاد خوفا من القبض عليهم .لقد تعلمنا يا محمد من التاريخ وكنا اول أمة عربية تحرر نفسها بفضل تضافر جميع القوى بها وأقسم الجميع على نبذ الفرقة والخلاف مهما حدث .

-لكن يا يحيى ألا تخشون أمريكا وحلفائها

-أمريكا يا أخي في معركة داخلية طاحنة أنت تعرفها بالطبع ومطلع عليها !

-تقصد مطالبة حفيد دونالد ترامب بالحكم !؟

-نعم يا محمد هو أجن من جده بكثير كما تعلم ويريد استكمال مدة جده التي أخذت عنوة منه وحوله أتباع عديدون اقتحموا مقرات الكونجرس الأمريكي والبيت الأبيض ومجلس النواب وحولوا أمريكا لساحة حرب داخلية مستعرة بشدة جعلت أمريكا في شغل شاغل عن حليفها المدللة تاركة إياها لأقدارها وقدرها المحتوم الزوال وقد حدث.

ثم أردف يحي :

سأتركك يا بطل تنعم ببعض الدعة والراحة ولكن لفترة قصيرة فأمامنا جهدا كبيرا في البناء ولا تنسيك سنوات المنفي أنك كيميائي بارع وفي استطاعتك تقديم خدمات جليلة لدولة فلسطين

- بالطبع هذا واجبي وأنا جندي في وطني ولكن ما هي هذه الخدمات !؟

-لنا حديث في وقت آخر

-بل أنا متعجل ويحملني الفضول والحماس للمعرفة يا يحي حتى أتاهب من الآن.

-دائما عجول من أمرك يا محمد اعتبرها ميزة فيك .لقد ترك الكيان المجرم تركة من الأسلحة الكيميائية والبيولوجية يعمل زملائنا على تدميرها ونحتاج معاونتك نريد عالم مختلف و نظيف من الأسلحة الفتاكة لا يرتكن للقوة ينطلق من دولتنا الحرة فلسطين وينتشر في الكون كله .

-غدا سأبدأ معكم

-بارك الله فيك يا بطل.

وفي شهور قصيرة أعلنت فلسطين نفسها دولة خالية من أسلحة الدمار الشامل .

كانت جهود محمد في تحويل فلسطين لدولة خالية من الأسلحة الكيميائية بشكل مبتكر دون أضرار على البيئة حديث العالم وصعد نجمه بقوة للدرجة التي جعلت الصحف العربية والدولية تتسائل لما لا يكون رئيس دولة فلسطين عالم كيمياء !؟

كانت مجرد تخيل الفكرة صعب على ذهن محمد فهي مسؤولية عظيمة تنوء بها العصابة أولى القوة خاصة في ظرف دقيق كهذا وهو التحول للديموقراطية لكن قدرة غفران على إقناع ابن عمها كانت طاغية أكثر من الجد ويحي اللذين حاولا معه قبول الترشح حتى يأسا من إقناعه ..فقد حسمت حديثها معه في كلمات معدودات :

هذا زمان للعلم يقود فيه العقول يا ابن العم ..لماذا سبقنا الغرب يا محمد ؟

فأجاب : أعلم مرادك فالعلم في أوروبا جعل الناس في شغل شاغل عن التطاحن والتقاتل وجعلهم في شغف لكل ما هو جديد في مجالاتهم ومنحهم مهارات الإبداع والابتكار والتحليق في

سواء الخيال والفكر ففهموا أن التكامل هو فلسفة الحياة وليس الصراع ومن هذا أقاموا حضارة قوية .

-لا فوض فوك يا ابن العم فليكن هذا مسارنا في فلسطين حتى ننشئ حضارة عمادها العلم والفكر تنطلق من هذه الأرض وينتشر ضياؤها في العالم بأسره .

-ولكن لي مطلب واحد يا بنت العم

-ما هو يا محمد؟

قال محمد وهو يضحك: أن نعمل معا وسويا في هذا الهدف والمسار طوال العمر .

اكتسى وجه غفران بحمرة الخجل وقد فهمت مراد ابن عمها فقطع عليها خجلها بقوله : علامة الموافقة هي الصمت

استطاع محمد أن يحصد الأصوات الانتخابية أمام منافسيه الذين احترموا صندوق الانتخاب وبادروا لإعلان فوزه ليصبح أول رئيس لدولة فلسطين وعاصمتها القدس لكن الجد اشترط على حفيده أن يتم قرآنه على غفران قبل دخول القصر الرئاسي الفلسطيني ليصبح العيد في فلسطين عيدين بأول رئيس فلسطيني منتخب وزوجته السيدة الفلسطينية الأولى.

القسم الثالث

المقالات

قديمًا :

محمد حسين هيكل

محمد حسين هيكل: أديب وصحافي، وروائي ومؤرخ وسياسي مصري كبير، صاحب أول رواية عربية باتفاق نُقِّد الأدب العربي الحديث، كما أنه قدم التاريخ الإسلامي من منظور جديد يجمع بين التحليل العميق، والأسلوب الشائق، وكان أديبًا بارعًا، كما كان له دور حركي كبير في التاريخ السياسي المصري الحديث.

ولد عام ١٨٨٨م بمحافظة الدقهلية لأسرة ثرية، توجه في صغره إلى الكتاب، ثم التحق بمدرسة الجمالية الابتدائية، وأكمل دراسته بعدها بمدرسة الخديوية الثانوية، ثم قرر الالتحاق بمدرسة الحقوق المصرية عام ١٩٠٩م. سافر بعد ذلك إلى فرنسا ليحصل من هناك على درجة الدكتوراه.

عاد عام ١٩١٢م إلى مصر، واشتغل بالصحافة حتى عام ١٩١٧م، مارس بعدها التدريس الجامعي حتى عام ١٩٢٢م إلا أنه ضاق ذرعًا بالعمل الوظيفي، فقرر الاستقالة ليتفرغ للعمل السياسي، فكان أحد أعضاء مجلس إدارة حزب الأحرار الدستوريين، ورئيسًا له فيما بعد، كما تقلد منصب رئيس تحرير جريدة «السياسة» التي أسسها الحزب، وتقلد عدة مناصب حكومية رفيعة منها توليه لوزارة المعارف ثلاث مرات، وتوليه لوزارة الشؤون الاجتماعية، كما كان رئيسًا لمجلس الشيوخ، ورئيسًا لوفد مصر في الأمم المتحدة عدة مرات.

مر التطور الفكري لهيكل بمراحل، حيث بدأ حياته الفكرية مؤمنًا بالقيم الغربية، والنزعة الفرعونية التي شهدت تناميًا بسبب تقدم الدراسات الأوروبية في حقل «المصريات»، إلا أنه بعد إمعان النظر، بدأ يُخضع ما يراه من سلوكيات اجتماعية وأخلاقية مصاحبة للحدثة الغربية للنقد، حيث عاصر الوجه القبيح للمشروع الحضاري الغربي الذي أدى لقيام الحرب العالمية الأولى والثانية والتي تسببت في مقتل أكثر من خمسين مليون إنسان، كما عايش الظاهرة الاستعمارية ورأى كيف أن الديمقراطية الغربية تكيل بمكيالين.

لم يكن متصومًا على نفسه، يخلق بفكره في أبراج عاجية تنأى عن هموم الناس ومشاكلها اليومية، بل كان رجل فكر وحركة، فكما كان يكتب في الفلسفة والتاريخ والأدب، كان في ذات الوقت رائدًا من رواد العمل السياسي العام في مصر الحديثة، يكافح من أجل استقلال مصر، وقد توفي الدكتور هيكل عام ١٩٥٦م، بعد ثمانية وستين عامًا قضاه في جهادٍ فكريٍّ وحركيٍّ.

المؤلفات

حياة محمد ، حياة أبو بكر ، حياة الفاروق ، حياة عثمان

رواية زينب (تحولت لأول فيلم صامت بمصر)

المصادر

الويكبيديا العربية - مؤسسة هنداوي

حديثاً :

الأستاذة الدكتورة أيمان عبد الغني / مصر

استاذ مساعد بطب الزقازيق

والمدرّب الدولي المعتمد

من أعمالها

1-الخروج الآمن من الجائحة

قاربنا على عامين منذ اندلاع شرارة الكوفيد الأولى في مدينة يوهان الصينية والتي اخبرتنا الروايات انها اصابنا اول ما اصابنا الرجل الذي أكل الخفاش ومنها انتشرت الى شتى بقاع المعمورة في موجة تلو الأخرى ولا زالت ليومنا هذا تحصد آلاف الأرواح يومياً حول العالم بالاضافة للعبء الاقتصادي الكبير الناجم عن الخسائر البشرية سواء بالوفاة او المرض او حتى بالعلاج المنزلي.

اضطرب العالم في بادئ الأمر واقتصرت محاولات كبح الجائحة على الإغلاق للأماكن التي تقشت فيها الإصابات وألبس الماسكات واستخدام مستحضرات تطهير اليدين والإلتزام بغسلها وتطهيرها وعدم ملامستها للأسطح، مع فرض التباعد الاجتماعي مع تقصي الحالات المخالطة للمصابين وعزلها وتطور الأمر مع تقشي الذعر وقد سيطرت اخبار الكوفيد على الاعلام العالمي حتى ان المواطن العادي حول العالم كان ينتظر يومياً في رعب تقارير نسب الاصابة والوفاة في كل بقاع المعمورة.

زادت حدة الخوف مع الموجة تلو الأخرى حتى وصل العالم لحالة الاغلاق التام وايقاف الدراسة بالجامعات و المدارس وحظر الانتقال والسفر بل والحجر الصحي وحظر التجوال نفسه. كانت النتائج قاسية على الحالة الاقتصادية للمواطن وهنا اكتشفت الحكومات ان العبئ الاقتصادي للاغلاق ربما يعادل ان لم يكن يفوق آثار الجائحة نفسها. تنافست شركات الأدوية حول العالم وتسابق علماء الفيروسات في محاولات تجهيز لقاح ضد الكوفيد.

في 10 يناير 2020، تم التعرف على تسلسل الجينوم الخاص بفيروس كورونا وكانت منظمة الصحة العالمية قد أعلنت في 11 مارس أن فيروس كورونا قد أصبح وباء عالمياً. وفي 16 مارس، بدأ أول لقاح للكوفيد تجاربه السريرية.

ووافقت إدارة الغذاء والدواء الأمريكية على لقاح فايزر-بيونتيك كلقاح لمكافحة فيروس كورونا في 11 ديسمبر 2020، وتبع ذلك بوقت قصير، وبالتحديد في 18 ديسمبر، الموافقة على استخدام لقاح موديرنا.

وكان "أسرع لقاح على الإطلاق" من حيث اعتماده كعلاج هو لقاح النكاف، الذي اعتمد بعد أربع سنوات من التجارب، لكن لقاحا موديرنا وفايزر-بيونتيك لم يستغرق اعتمادهما سوى 11 شهرا فقط!

وحتى في عام 2019، كان يُعتقد أن اللقاحات لن تكون متاحة للاستخدام قبل خمس سنوات على الأقل. لكن تفشي وباء كورونا دفع هذا المجال الطبي وسرع من وتيرة العمل به بمقدار نصف عقد من الزمان.

حتى الآن، لم يقيم العلماء فعالية لقاحات كورونا المتوفرة بحسب قدرتها على منع انتقال العدوى، وخلص الباحثون إلى أن اللقاح قد لا يمنع انتقال العدوى لكنه يقلل كثيراً من حدة أعراض المرض.

تنتشر على منصات الإنترنت ادعاءات كاذبة ومضللة بأن لقاحات كوفيد-19 تضر بخصوبة المرأة وتسبب الإجهاض، فهل توجد أدلة على ذلك؟
دأب الأطباء على توخي الحذر بشدة قبل التوصية بأي شيء أثناء فترة الحمل، وبناء على ذلك، كانت نصيحتهم السابقة هي عدم حصول المرأة الحامل على اللقاح. لكن الوضع اختلف الآن في ظل توافر الكثير من بيانات السلامة، حتى إن هذه النصيحة تغيرت وأصبح الأطباء الآن يشجعون بشدة حصول المرأة على اللقاح (لأن الإصابة بكوفيد قد تشكل خطراً على الحمل نفسه).

الخلاصة: اننا لن نستطيع في القريب العاجل القضاء على الكوفيد ولكن يمكننا السيطرة على حدة اعراض المرض وبالتالي الاضطرار للحجز بالمستشفيات والوفيات في حال تلقي معظم المواطنين لقاحات الكوفيد المتاحة حالياً والتي تم توفيرها بالمجان بل ان دول العالم اقرت بعض العقوبات على من يرفضون تلقي اللقاح.

تتلخص الخطة الحالية للخروج الآمن من الجائحة في اتباع النقاط الآتية:

- ١ - تلقي لقاح كوفيد-19 (لتقليل حدة اعراض المرض حال الإصابة واليوم تم اتاحة اللقاح لسن اكبر من 15 سنة ينتظر ان يتم اتاحته لسن من 5-15 سنة قريباً)
- ٢ - التوقف عن التدخين (التدخين يشكل عبئاً على الرئتين والرئة التالفة تكون اضعف في مقاومة الفيروس)
- ٣ - تناول الفواكه والخضروات الغنية بالفيتامينات (لرفع كفاءة الجهاز المناعي للجسم)
- ٤ - ارتداء الكمامة (للقاية من العدوى ومنع نشر المرض حال الإصابة به)
- ٥ - غسل اليدين باستمرار (للتخلص من اي فيروسات قد تكون علقبت باليدين)
- ٦ - الابتعاد عن الزحام (تجنباً للتعرض للعدوى)

في الختام تطعموا تصحوا

د. إيمان عبدالغني - الاستاذ المساعد بطب الزقازيق

الأسم: الأستاذة الدكتورة ايمان محمد كمال السيد

الوظيفة: أستاذ مساعد وباحث بقسم العقاقير كيمياء النواتج الطبيعية – كلية الصيدلة جامعة عين شمس

دكتورة في العلوم الصيدلانية تخصص كيمياء النواتج الطبيعية 2012 – كلية الصيدلة جامعة عين شمس

المجال البحثي:

- فصل وتعريف المركبات الطبيعية المحضرة من المصادر الطبيعية مثل النباتات والفطريات والكائنات البحرية
- دراسة التأثيرات الفارماكولوجية والطبية لهذة المركبات
- مراقبة جودة المنتجات العشبية
- تعريف المركبات الطبيعية باستخدام تقنيات الطيف المختلفة
- تحكيم الابحاث العلمية في عدة مجلات عالمية ذات معامل تأثير في Scopus and Web of Science
- مثل -Natural Products Research - Planta Medica
- Phytomedicine- Phytotherapy research Pharmaceutical Biology

المجال التدريسي:

تدريس مقررات العقاقير النظرية و العملية لطلاب مرحلة البكالوريوس و الدراسات العليا (ماجستير- دكتوراة)

اهم الابحاث العلميه المنشورة في عامي 2020-2021

- Eman Al-Sayed, Haidy A. Gad, Dina M. El-Kersh. Characterization of four piper essential oils (GC/MS and ATR-IR) coupled to chemometrics and their anti-*Helicobacter pylori* activity. *ACS Omega* (2021): DOI: 10.1021/acsomega.1c03777_(IF: 3.51).
- Eman Al-Sayed, Michal Korinek, Ahmed Esmat, et al.. Anti-inflammatory, hepatoprotective and antioxidant activity of ellagitannin isolated from *Melaleuca styphelioides*. *Phytochemistry*, (2020), 177: 112429 (IF: 4.07).
- Haidy Gad, Eman Al-Sayed, Iryny Ayoub. Phytochemical discrimination of *Pinus* species based on GC–MS and ATR-IR analyses and their impact on *Helicobacter pylori*. *Phytochemical Analysis*, 2021;1–16 (IF: 3.37).

- Eman Al-Sayed, Tzu-Yi Ke, Tsong-Long Hwang, Shu-Rong Chen, Michal Korinek, Shu-Li Chen, Yuan-Bin Cheng. Cytotoxic and anti-inflammatory effects of lignans and diterpenes from *Cupressus macrocarpa*. *Bioorganic & Medicinal Chemistry Letters*, (2020) 30: 127127 (IF: 2.82).
- Eman Al-Sayed, Haidy E. Michel, Mohamed Abdelrazik Khattab, Mohamed El-Shazly, Abdel Nasser Singab. [Protective Role of Casuarinin from *Melaleuca leucadendra* against Ethanol-Induced Gastric Ulcer in Rats.](#) *Planta Medica*, 2020. 86 (1) 32-44. (IF: 3.36).
- Yasmin A Elkhawas, Ahmed M Elissawy, Mohamed S Elnaggar, Nada M Mostafa, Eman Al-Sayed, Mokhtar M Bishr, Abdel Nasser B Singab, Osama M Salama. [Chemical Diversity in Species Belonging to Soft Coral Genus *Sacrophyton* and Its Impact on Biological Activity: A Review.](#) *Marine Drugs*, 2020, 18 (1), 41 (IF: 5.12).
- NM Fahmy, Eman Al-Sayed, HE Michel, M El-Shazly, ANB Singab. [Gastroprotective effects of *Erythrina speciosa* \(Fabaceae\) leaves cultivated in Egypt against ethanol-induced gastric ulcer in rats.](#) *Journal of Ethnopharmacology*, 2020 248 (10) 112297 (IF: 4.36).
- [NM Fahmy, Eman Al-Sayed, M El-Shazly, S Moghannem, F. Azam, ANB Singab. Breaking down the barriers to a natural antiviral agent: Antiviral activity and molecular docking of *Erythrina speciosa* extract, fractions, and the major compound.](#) *Chemistry & Biodiversity*, 2020 17,e1900511 (IF: 2.41).
- NM Fahmy, Eman Al-Sayed, M El-Shazly, A Nasser Singab. [Alkaloids of genus *Erythrina*: An updated review.](#) *Natural product research*, 2019, 34(13):1891-1912. (IF: 2.86).
- Eman Al-Sayed, Abdel-Daim M.M., & Khattab M.A. Hepatoprotective activity of praecoxin A isolated from

Melaleuca ericifolia against carbon tetrachloride-induced hepatotoxicity in mice. Impact on oxidative stress, inflammation, and apoptosis. *Phytotherapy Research*, 2019, 33(2): 461-470. (IF: 5.88).

- Eman Al-Sayed. Unearthing the chemical composition of *Taxodium distichum* (L.) Rich. leaf essential oil and its antimicrobial activity. *Industrial Crops and Products*, 2018, 126: 76-82 (IF: 5.65).

من أعمالها

- تعد فاكهة الشتاء من الفواكة المحببة لدى الكثيرين نظرا لمذاقها المميز، فالكثير من الناس يستمتع باكل هذه الفاكهة مثل الرمان والجوافة والموالح بأنواعها كالبرتقال واليوسفي والليمون. وبجانب ذلك فذه الفاكهة تعد ذات قيمة غذائية عالية نظرا لاحتوائها علي العديد من الفيتامينات والمعادن اللازمة لعمليات التمثيل الغذائي (الأيض الحيوي) داخل جسم الانسان. في هذا المقال نتعرف علي الأهمية الغذائية لهذه الفاكهة. كما نستعرض الاستخدامات الطبية لهذه الفاكهة مستندين علي معلومات موثقة من الطب الشعبي او المراجع العلمية التي شملت دراسات طبية علي هذه الفاكهة. وأخيرا نتطرق في هذا المقال الي الاستعمالات التجميلية لهذه الفاكهة.

١- الرمان:

يعد الرمان من أشهر فواكة الشتاء ويتميز بلونه القرمزي الرائع. تحتوي ثمرة الرمان (280 جرام) علي حوالي 234 كالوري والتي تنتج بالأخص من محتوى الرمان من الكربوهيدرات حيث تحوي الثمار علي 52 جرام كربوهيدرات تشمل 39 جرام من السكريات البسيطة و 11 جرام من الألياف الهامة لعملية الهضم وسلامة القولون، كما تحتوي علي حوالي 5 جرام بروتينات و3 جرام من الدهون الغير مشبعة النافعة للجسم. وتحتوي ثمار الرمان علي محتوى متوازن من المعادن مثل البوتاسيوم 670 مجم و 34 مجم ماغنسيوم وهما من المعادن الهامة لوظائف العضلات بانواعها مثل العضلات الهيكلية وعضلة القلب. وتمتد ثمرة واحدة من الرمان الجسم ب 18% من احتياجة اليومي من فيتامين سي الهام لوظائف الجلد واللثة والغضاريف والأنسجة الضامة. كما ان هذا الفيتامين اساسي لمنع تكون التجاعيد والمحافظة علي نضارة وشد البشرة ومنع

تكون السيلوليوليت. كما أنه من المعروف أن هذه النسبة المتوازنة من فيتامين سي مهمة لامتناس الحديو وبالتالي للوقاية من الأنميا ومن هذه المعلومات يتبين أهمية الرمان الغذائية.

كما يتميز الرمان بأن له تأثيرات طبية ووقائية من العييو من الأمراض والتي تم إثباتها من خلال التجارب علي حيوانات التجارب او من خلال التجارب السريرية. حيث تبين أن الرمان فعال في خفض نسبة الكوليسترول الضار وبالتالي الوقاية من أمراض القلب وتصلب الشرايين والسكتات الدماغية. كما انه تم أثبات فائءة الرمان كواقى لبعض أنواع السرطانات وعلى رأسها سرطان البروستاتا والقولون نظرا لإحتواء الرمان على مواد طبيعية مضاءة للأكسءة مثل التانينات والانتوسيانينات التي تكسبه اللون القرمزي. كما فطن الأءاء لفائءة الرمان فنء أن من الاستءامات القءيمة فى الطب الشعبى استعمال قشر الرمان كقاتل للعيوان وخاصة العيوان الشريطية حيث يعء قشر الرمان من العلاجات الهامة فى ذلك نظرا لاحتواءه على قلويدات لها هذا التأثير.

كما يمكن لحواء استعمال الرمان فى العييو من الاستءامات التجميلية فعصير الرمان له تأثير جمالى فى تجءيو البشرة وحمائتها من أثار الشمس الضارة. كما أن ماسكات الرمان تستعمل على البشرة الدهنية لابرزها بمظهر جمالى عن طريق اغلاق المسام وتقليل إفراز الدهون وبالتالي يتبين ءورة فى تخفيف مشكلة حب الشباب. وايضا يحافظ عصير الرمان ومستخلص قشر الرمان على شباب البشرة نظرا لأنه يحفز إنتاج الكولاجين وبالتالي يمنع تكون التجاعيد المبكرة وترهل البشرة. وفى نفس السياق فإن الرمان أيضا يءخل فى مستحضرات عءة لئءد البشرة والءء من ظهور السيلوليوليت.

٢ - الجوافة:

تءء الجوافة من ثمار الشتاء المميزة لءى الكثيرين حيث تحتوى على قيمة غذائية عالية فائءمة (ءات وزن 165ءرم) تمء الجسم ب 112 كالورى مءمءلا فى 23 ءرام ءربوهيءرات تشمل 14 ءرام من السءريات البسيطة و 9 ءرام من الأليافكما تحتوى ثمرة الجوافة على حوالى 4 ءرام بروتينات و2 ءرام من الدهون الغير مشبعة الهامة للجسم. وتحتوى ثمار الجوافة على مءتوى عالى من البوتاسيوم 417 مءم وهو من المعاءن الهامة لوظائف العضلات الهيكلية وعضلة القلبوتنظيم ضربات القلب، مما

يجعل الجوافة من أكثر الفواكة احتواءا علي هذا المعدن الهام. وايضا تحتوي علي نسب معتبره من النحاس والماغنسيوم والمنجنيز. وتعد ثمار الجوافة من أهم المصادر لفيتامين سي حيث تمد ثمرة واحدة من الجوافة الجسم بـ 230 جم وهو حوالي ثلاثة أضعاف الجرعة اليومية اللازمة من هذا الفيتامين. وجدير بالذكر أن محتوى الجوافة من فيتامين سي يعد أكثر من الموالح. وأيضا تمد الجوافة الجسم بـ 624 وحدة دولية من فيتامين أ الهام للمناعة وصحة اللثة والعظام. كما تحتوي الثمار علي حمض الفوليك و ب المركب.

وكما للجوافة من قيمة غذائية فأیضا لها استعمالات طبية في الحفاظ علي صحة ووظيفة القلب والشرايين من خلال انتظام الضغط وضربات القلب بالأضافة لخفض مستوي الكوليسترول الضار وبالتالي الوقاية من أمراض القلب وتصلب الشرايين والسكتات الدماغية. كما تشير الدراسات ان تناول الجوافة يخفض من مستوي السكر بعد تناول الوجبات خاصة مستخلص أوراق الجوافة مما يفيد مرضي السكر من النوع الثاني. وتفيد الجوافة في تحسن وظيفة القولون والوقاية من الإمساك وخفض الوزن ويعزي ذلك الي محتوى الثمرة من الألياف. كما تحفز ثمار الجوافة المناعة الطبيعية نتيجة لاحتوائها علي نسبة عالية من فيتامين سي تصل الي ثلاثة أضعاف الجرعة المطلوبة يوميا وبالتالي تمد الجسم بالحماية اللازمة للوقاية من الإصابات البكتيرية والفيروسية.

كما تستخدم الجوافة في العديد من الاستعمالات التجميلية فمحتوي الجوافة من فيتامين سي بالإضافة الي مضادات الأكسدة له لتأثير جمالي في تجديد البشرة وحمايتها من آثار الشيخوخة وعلاج حب الشباب.

المراجع:

<https://www.pubmed.com>

<https://www.verywellfit.com>

<https://www.nutritionix.com/food>

<https://www.nutrition-and-you.com>

<https://www.healthline.com>

الاستاذة الدكتورة رشا بهنسي /مصر

التدرج العلمي: -

- 1- بكالوريوس الاقتصاد المنزلي شعبة التغذية وعلوم الأطعمة بتقدير عام ممتاز مع مرتبة الشرف – كلية الاقتصاد المنزلي – جامعة الأزهر (عام 2003).
- 2- ماجستير في الاقتصاد المنزلي تخصص التغذية وعلوم الأطعمة من كلية الاقتصاد المنزلي – جامعة المنوفية (عام 2008).
- 3- دكتوراه الفلسفة في الاقتصاد المنزلي تخصص التغذية وعلوم الأطعمة كلية الاقتصاد المنزلي – جامعة الأزهر (عام 2012 م).
- 4- درجة استاذ مساعد التغذية وعلوم الأطعمة (يوليو 2021).

التدرج الوظيفي: -

- 1- معيدة بقسم التغذية وعلوم الأطعمة – كلية الاقتصاد المنزلي – جامعة الأزهر اعتباراً من 2004 م.
- 2- مدرس مساعد بقسم التغذية وعلوم الأطعمة – كلية الاقتصاد المنزلي – جامعة الأزهر اعتباراً من 2008 م.
- 3- مدرس بقسم التغذية وعلوم الأطعمة – كلية الاقتصاد المنزلي – جامعة الأزهر اعتباراً من 2013 م.
- 4- تعمل أستاذ مساعد بقسم الاقتصاد المنزلي تخصص التغذية وعلوم الأطعمة كلية العلوم الآداب - جامعة الحدود الشمالية- المملكة العربية السعودية اعتباراً من تاريخ 2018 وحتى الآن.
- 5- أستاذ مساعد بقسم التغذية وعلوم الأطعمة – كلية الاقتصاد المنزلي – جامعة الأزهر اعتباراً من 2021 م.

الجمعيات العلمية

- عضو الجمعية المصرية للتغذية.
- عضو جمعية تغذية العقل ومكافحة سوء التغذية.
- عضو الجمعية المصرية لخريجي الاقتصاد المنزلي.
- حضرت العديد من الدورات وورش العمل في مجالات جودة التعليم وتكنولوجيا التعليم والتنمية البشرية.
- حضرت العديد من الندوات والمؤتمرات المتخصصة في مجالات الاقتصاد المنزلي وجودة التعليم.

- شاركت بالقاء العديد من المحاضرات التثقيفية في مجالات التغذية والتغذية العلاجية.
- كانت ضيفة للعديد من الحلقات الإذاعية والتلفزيونية في اذاعة وتلفزيون الدلتا بجمهورية مصر العربية.
- أشرفت على العديد من رسائل الماجستير والدكتوراه في مجال التغذية العلاجية.
- لها 10 أبحاث علمية منشورة في مجلات محلية ودولية متخصصة في التغذية العلاجية.

من أعمالها

1-قو جهازك المناعي بعشر أغذية :

الجهاز المناعي للإنسان من أهم الأجهزة ففوة الجهاز تقينا الكثير من الأمراض وتساعد كثيراً في الشفاء.

الليمون: حيث يحتوى على نسبة عالية من فيتامين ج (C) المضاد للتأكسد، والمنشط لجهاز المناعة، والضرورى لمحاربة الخلايا السرطانية.

الطماطم: فهي تحتوى على البيتاكاروتين وفيتامين ج (C) ومادة لايكوبين ومركب يدعى بليكوسين، وهذه المواد تقوى جهاز المناعة، وتحارب التأثيرات الضارة التي تحدثها الشوارد الحرة، والتي تسبب الأمراض السرطانية .

الثوم: مفيد جداً كونه غنى بمركبات الكبريت ومركبات مضادة للتأكسد ومعدن السيلينيوم، وهذا ما يجعله منشطاً لجهاز المناعة .

الأسماك الدهنية: تحتوى الأسماك الدهنية على نوع مميز من الأحماض الدهنية يسمى الأوميغا-3 (Omega-3) الضرورية لسلامة خلايا الدم البيضاء، أحد أسلحة الجهاز المناعي، ويعتبر السردين والسالمون والماكريل والتونة من أغنى أنواع السمك بالأوميغا-3 .

الزبادى: يعزز تناول الزبادى أنواعا معينة من البكتيريا الحميدة، والتي توجد فى أمعاء الإنسان تسمى بالبروبيوتيك، وهذه البكتيريا غير كونها ضرورية لحدوث عملية الهضم بشكل سليم، فهي أيضاً تشكل جزءاً هاماً من نظام مناعة الجسم ضد الأمراض.

المشمش: يحتوى على البيتاكاروتين، وفيتامين ج (C)، والحديد المفيد لجهاز المناعة .

الجوز: فهو من أغنى الأطعمة بمادة السيلينيوم المفيدة جداً لجهاز المناعة.

الشاي الأخضر: يحتوى على مضادات الأوكسدة، مما يقلل من خطر الإصابة بالعديد من الأمراض .

الماء: لا بد من شرب ما لا يقل عن لترين من الماء يومياً، لأن هذا مهم لمساعدة الجسم على التخلص من النفايات والسموم العالقة بالجسم، نتيجة العمليات الحيوية العديدة التي تحدث بداخل الجسم.

2-تغذية الأطفال في سن ما قبل المدرسة.

يبدأ الطفل في هذه الفترة بالاستغناء عن لبن الأم، وبشكل كامل وتحل الأطمعه الأعتياديه محل حليب الأم ، لذا يجب إعطاء الطفل الأطمعه المناسبه لعمره ولأحتياجاته اليومية .

ويمكن تقسيم الأطفال في هذه السن إلى مرحلتين:

١ -مرحلة الطفولة المبكرة من سن 1-3 سنوات.

٢ -مرحلة ما قبل المدرسة من سن 2-4 سنوات.

فخلال السنه الثانيه من عمر الطفل يبدأ معدل النمو بالبطء ،فالطفل يزيد وزنه في هذه السنه حوالي 2.5-5 كيلو جرامات ، ويزيد طوله 7.5 سم، وبالتالي فالطفل في مثل هذا السن يحتاج إلى كميات أقل من الطعام عكس الذي يحتاجه في فترة الرضاعة .
الأحتياجات الغذائية :تعتبر هذه المرحله مرحله نمو بطيء ،حيث تقل شهية الطفل ... لذلك تقل كمية الطاقة التي يحتاجها في هذا العمر .

الطاقة:يحتاج الطفل الكمية من الطاقة على حسب عمره ، الطفل من 1-3سنوات يحتاج إلى 102 سعر حراري لكل كيلو جرام من وزن الجسم في اليوم، أما الطفل الذي عمره 4-6 سنوات تنخفض كمية الطاقة إلى 90سعر حراري لكل كيلو جرام من وزن جسمه.

البروتين:الطفل الذي يتراوح عمره من 1-3سنوات يحتاج إلى 16 جرام من البروتين، أما الطفل من 4-6سنوات يحتاج إلى 24جرام يوميا .

ملاحظة : عندما يكون غذاء الطفل غير كافي من الناحية الكمية من الكربوهيدرات والدهون ،فإن البروتين سوف يستخدم في توليد الطاقة بدلاً من استخدامه في بناء الأنسجة أو وظائف الجسم الأخرى والمهمة ...وبالتالي يؤدي إلى نقص في الوزن ونقص في معدل النمو ..
الدهون:تستمر حاجة الأطفال إلى الدهون في غذائهم كما كانت حاجتهم إليه وهم رضع، ويجب أن تكون حاجة الطفل من الدهون 30-50% من السعرات الكلية...ولكن يجب الحذر من زيادة الدهون عن الكمية الموصى بها ، فقد يؤثر على شهية الطفل ويمنعه من تناول الأطمعه الأخرى .

العوامل المؤثرة في أختيار الطعام:إن كفاية الطعام المتناول من قبل الأطفال لاتعتمد فقط على وجود الطعام ووفرته لهم ، إنما على عدة عوامل منها العادات والتقاليد وعوامل البيئة، والعوامل الأتماعية.

كما تشكل هذه المرحله من النمو للوالدين قلقة على أختيار أبنائهم للطعام، وقلقا على أن أطفالهم لاياكلون النوع والكمية المناسبين من الطعام بالنسبة لسنهم .

ومن بين هذه العوامل :

١ -قبول الطعام:إن قبول الطعام يتأثر بعدة عوامل ، مثل الحالة التغذوية، ودرجة الشبع والطعم ، والأعتقادات المتعلقة بأنواع معينة من الطعام ..حيث يرفض الأطفال في سن

ماقبل المدرسة المشروبات ذات الطعم المالح إلا أنهم يفضلون نسبة الملح أعلى في الشوربة (الحساء) أكثر من الكبار.

٢ - تأثير الوالدين:

أ - المعلومات التغذوية: إن معلومات الوالدين عن التغذية تعد عاملاً هاماً في اختيار الأطفال للطعام ، وتتجلى في تخطيط وجبات العائلة ودورها بالمواقف الإيجابية تجاه قبول الطعام .

ب - العلاقة والتفاهم بين الوالدين والأطفال: أن التفاعل بين الوالدين والأطفال يؤثر في قبول الطعام لديهم ، كما يؤثر في سلوكهم الغذائي الذي يتبعونه، حيث يتقبل الوالدين التغييرات المزاجية لدى الأطفال أثناء تناول ما يحبونه من الطعام ، لأن هذه التغييرات المزاجية الغذائية العابرة سوف تختفي قريباً . لكن الآباء الذين يجدون صعوبة في تقبل هذه السلوكيات فيعطونها كثيراً من الانتباه ، وذلك بمحاولة إغراء الطفل وتشجيعه على تناول الطعام ، ومناقشة ماكرهه الطفل أمامه ، أو إعطائهم مايفضلونه من طعام عندما يرفضون ماقدم لهم ، هذا سيؤدي إلى تكوين هذا السلوك لدى الطفل بصورة دائمة ويصبح عادة غذائية مستديمة.

3-المعادن والفيتامينات ومرضى السكري

يتعرض مرضى السكري لنقص شديد في بعض العناصر المعدنية والفيتامينات خاصة الذائبة منها في الماء (ج وب المركب) لفقد كميات كبيرة منها في البول لذلك:

- ١ . يوصى بإعطاء مرضى السكري جرعات إضافية من الكالسيوم للوقاية من مرض هشاشة العظام (١.٥ جم / اليوم) ويمكن تحقيق ذلك بالاكثار من تناول الحليب المنزوع الدسم وبدائله اوتناول اقراص الكالسيوم تحت إشراف طبي.
- ٢ . يوصى بالاكثار من تناول الأغذية الغنية بعنصر الكروم خاصة لمرضى السكري من النوع الثاني NIDD لأنه ينشط البنكرياس لإفراز الأنسولين الامر الذي يتسبب في حرق اكبر كمية ممكنة من الجلوكوز بالإضافة إلى خفض مستوى الكوليسترول ودهون الدم . يوجد الكروم بكثرة في خميرة البيرة التي تعد أيضا غنية جدا بمجموعة فيتامين ب المركب اللازمة لسلامة الأعصاب لمرضى السكري . ويمكن تناول الخميرة بصورتها الجاهزة عن طريق إذابة ملعقة صغيرة في كوب من الحليب وتناولها يوميا او تناول أقراص الخميرة المحضرة صناعيا تحت إشراف طبي . كما يتوافر الكروم في العديد من الأغذية الأخرى مثل صفار البيض والبروكلي والأسماك خاصة القشريات والزيوت النباتية . ويوصى بتناول مريض السكري (٥٠_٢٠٠) ميكروجرام من الكروم يوميا لتنظيم مستوى سكر الدم.
- ٣ . يوصى بتناول الأغذية الغنية بعنصر الزنك الذي يمتاز بقدرته على حماية شبكية العين من مضاعفات مرض السكري كذلك يحمي خلايا بيتا في البنكرياس من التدهم ويساعد كذلك في سرعة شفاء والتئام الجروح ويدخل في جميع مراحل تخليق هرمون الأنسولين في الجسم . يتوافر الزنك في العديد من الأغذية منها الأسماك خاصة القشريات والدواجن والبيض والحبوب الكاملة والبقوليات واللحوم الحمراء ويمكن

- تناوله في شكل أقراص تحت إشراف طبي ويوصى بتناول مريض السكري (٣٠-٦٠) مجم من الزنك في اليوم
٤. يجب أن تفي وجبات مريض السكري باحتياجاته من مجموعة فيتامين ب المركب خاصة ب ٣ وب ٦ وب ١٢ والبيوتين علما بأن ب ٣ يشبه الكروم في وظائفه بالنسبة لمريض السكري . توجد مجموعة فيتامين ب المركب في اللحوم الحمراء والكبد والدواجن والبيض والبقوليات والمكسرات والحبوب الكاملة والخضروات الورقية الخضراء .
٥. فيتامين ج أيضا يعتبر من الفيتامينات الهامة لمرضى السكري لأنه يساعد في تخليق الكولاجين اللازم لالتئام الجروح كما يزيد من مقاومة الجسم للعدوى والميكروبات ويقوي اللثة ويحميها من النزيف ويمنع تكوين السوربيتول والبروتين السكري المسؤولين عن معظم الأضرار الصحية التي تصيب مرضى السكري ويستطيع مريض السكري تناول جرعة (٥٠٠-١٠٠٠) مجم يوميا من فيتامين ج.
- يتوفر فيتامين ج في الموالح والفواكه الأخرى مثل الجوافة والفاولة والشمام والخضروات مثل الفلفل الأخضر والقرنبيط والبروكلي والكرنب والطماطم والبطاطس . تعطي ثمرة واحدة من البرتقال حوالي ٧٠ مجم من فيتامين ج. في حين تعطي ثمرة الجوافة ٢٠٠ مجم من فيتامين ج
٦. يعد فيتامين هـ من الفيتامينات الهامة لمرضى السكري لانه يعمل كمضاد للأكسدة للعديد من مركبات الجسم الهامة خاصة الأحماض الدهنية الأساسية (غير المشبعة المتعددة) وبذلك فهو يزيد من حساسية خلايا الجسم للإنسولين ويقلل من مضاعفات مرض السكري . يعمل كذلك على منع تجمع الصفائح الدموية الامر الذي يزيد من سيولة الدم ويمنع حدوث الجلطات الدموية. يتوفر فيتامين هـ في الزيوت النباتية والخضروات الورقية الخضراء والخوخ والحبوب الكاملة والمكسرات . يوصى بتناول مريض السكري (٨٠٠-١٢٠٠) وحدة دولية يوميا من فيتامين هـ

3- د.درر سمير الصوفي / سوريا

مدرس بكلية الطب البشري جامعة دمشق / سوريا

من أعمالها

1-التغذية العلاجية لمرضى القلب

تعتبر أمراض القلب من الأمراض الخطيرة التي تهدد حياة الكثير من الناس، وتحتل المرتبة الأولى من ضمن

قائمة الأمراض المسببة للوفاة على مستوى العالم، وأن النمط غير صحي يعتبر من أكثر الأسباب المسؤولة عن

أمراض القلب، وغالبا تنتج امراض القلب نتيجة تراكم الدهون على جدران الشرايين مما يؤدي الى قلة الدم

الواصل الى القلب وتزداد معه مخاطر الإصابة بأمراض القلب وجلطات القلب، ونستطيع الحد من انتشار

أمراض القلب باتباع نظام غذائي مناسب لمرضى القلب .

فهناك أغذية مفيدة لمرضى القلب يجب الأكل منها، وأغذية ضارة يجب تجنبها.

وتقول جوليا زومبانو أخصائية التغذية في مركز وقاية القلب في عيادة كليفلاند بالولايات المتحدة، بأنه يمكن

تقليل خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية، بتناول الأغذية الطازجة والغنية بمضادات الأكسدة .

الواقع ليس هناك أغذية سحرية يمكن أن تقلل من خطر أمراض القلب، لكن باتباع نظام غذائي صحي متنوع

ومتوازن يقود الى قلب صحي، حسب جمعية التغذية الامريكية.

وضع الخبراء حسب موقع "مايو كلينيك" نصائح غذائية لمرضى القلب تساعد في تقليل مخاطر أمراض

القلب والأوعية الدموية .

نصائح لنظام صحي لمرضى القلب

أهم الأغذية الصديقة للقلب والتي تساعد في الحفاظ وتحسين صحة القلب:

1- الأغذية الغنية بالألياف:

تعتبر النظام الغذائي الذي يحتوي على الألياف مناسب لمرضى القلب، ومن أهم الأغذية التي تحوي الألياف هو الشوفان، حيث أن الشوفان يحسن مستويات الكوليسترول في الدم، كما أنه يحمي من تصلب الشرايين، وبالتالي فإن إضافة الشوفان وغيره من مصادر الألياف مثل الحبوب الكاملة التي تشمل الشعير

والكينوا، القمح، وبذور الكتان الغنية جداً بالحمض الدهني أوميغا 3-، وغيرها الى النظام الغذائي لمرضى القلب يعتبر مهماً، لأنها تمد الجسم بالطاقة وتقوي عضلة القلب، ولا ترفع نسبة الدهون في الدم، كما أنها تحتوي على مضادات الأكسدة، بهذه الإضافة يتم حماية القلب والشرايين .

2- الفاكهة والخضراوات:

تعتبر الفواكه والخضراوات والأعشاب الطازجة من الأغذية المهمة والصحية لمرضى القلب، فهي أغذية غنية بالألياف الغذائية، وسعراتها الحرارية منخفضة، بالإضافة لغناها بالمعادن والفيتامينات المفيدة لمرضى القلب، ويعتبر الكركم من الأعشاب المفيدة للقلب والشرايين، حيث يحتوي مواد مضادة للالتهابات تقلل الأضرار التي تلحق بجدران الشرايين، كما أنه غني بمضادات الأكسدة التي تقلل من الترسبات الدهنية على جدران الشرايين، ويحتوي التفاح والبرتقال على الألياف المفيدة للجسم وللصحة عامة، حيث يعتبر البرتقال من أكثر الفواكه غناً بالألياف الغذائية، ويحتوي على البوتاسيوم بكمية كبيرة، والبوتاسيوم يساعد في

الحفاظ على ضغط الدم ، كما انهما يحتويان علي مضادات الأوكسدة التي تساهم في الحماية من أمراض القلب وتصلب الشرايين

2- الكرز:

الكرز غني بالانثوسيانين وهو مضاد اكسدة يساهم في حماية الاوعية الدموية ويفيد القلب.

3- الجزر

أثبتت الدراسات الحديثة أن الجزر يساعد على الحفاظ على مستويات السكر الطبيعية، وكذلك يساعد على خفض الكوليسترول، بسبب المستويات العالية من الألياف القابلة للذوبان الموجودة فيه فيساهم في حماية الأوعية الدموية وحماية القلب.

4-المكسرات:

المكسرات من الأطعمة التي تحتوي علي نسبة جيدة من الأوميغا 3 التي تساعد على تقوية عضلة القلب وتمد الجسم بالألياف المفيدة، وهي عنصر اساسي في الأنظمة الغذائية لمرضى القلب،وأكدت الدراسات أن تناول 50 غرام من الجوز يوميا يخفض مستوى الكوليسترول ويقلل حدوث التهاب الشريان التاجي.ويعتبر اللوز أيضاً مفيد لمرضى السكري والقلب لاحتوائه على الدهون الجيدة للقلب ويساعد على خفض الكوليسترول الضار.

5- الأسماك الدهنية

ينبغي علم مرضى القلب الاكثر من تناول الاسماك والتي هي مصدر مهم للبروتينات وخاصة الأسماك الدهنية مثل: السالمون، السردين، والتونوالماكريل، فيجب تناولها على الأقل مرتين أسبوعيا، لاحتوائها على الحمض أوميغا 3- وهو من الدهون المفيدة جدا لصحة القلب، فهو يخفض الكوليسترول والشحوم الثلاثية، فيساهم في خفض ضغط الدم، وبالتالي حماية القلب

ومن أهم الأغذية البروتينية المفيدة لمرضى القلب أيضاً البقوليات، بالإضافة الى كونها مصدر للبروتين ،فهي لاتحتوي على الكولسترول ،وهي غنية بالألياف الغذائية.

6-الحليب والزبادي:

يعتبر الحليب واللبن والجبنه جزء مهماً من النظام الغذائي الصحي للقلب،حيث يحتوي الزبادي على البكتريا المفيدة التي تساهم في حماية القلب والشرابين ، ولكن ينصح بتناول الحليب ومنتجات الألبان الخالية من الدسم والغير منكهةوغير محلاه لمرضى القلب.

7- التوفو:

بدلاً من اللحوم الحمراء يوصى من وقت لأخر بتغيير الوجبة الرئيسية بالتوفو،الذي يحتوي على بروتينات الصويا ، وبذلك نحصل على الكثير من المعادن والألياف الغذائية والدهون غير المشبعة، وتنخفض الدهون المشبعة الموجودة في اللحوم الحمراء التي تسد الشرايين.

8 -زيت الزيتون:

يمكن استخدام زيت الزيتون كبديل للزيوت النباتية الأخرى،فهو يحتوي على مضادات أكسدة ودهون مفيدة غير مشبعة ،وان حمض الأوليك الأحادي غير المشبع الموجود في زيت الزيتون يحمي القلب ،ويحمي من تصلب الشرايين ويحافظ على مستوى كولسترول الدم ،وبهذا الشكل يقلل بشكل كبير من خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية والسكتة الدماغية.

9-الشاي :

أظهر بحث جديد أن شرب الشاي ثلاث مرات أو أكثر في الأسبوع يحسن صحة القلب والأوعية الدموية بسبب مادة البوليفينول الموجودة في الشاي الأخضر والأسود ومواد غذائية أخرى،وهي تعزز صحة الدماغ والجهاز الهضمي وتحسن بعض الأمراض مثل السكري وأمراض القلب لاحتوائها على مضادات الأكسدة التي تحارب الجذور الحرة في الجسم وتمنع ضرر الخلايا، وتقلل الالتهاب.

10-الرمان:

يساعد شرب عصير الرمان في الحفاظ على صحة القلب ، وتقوية عضلة القلب وخفض الكوليسترول ،وقد ثبت أن الرمان ينظف الشرايين المسدودة، ويحسن تدفق الدم ، ويرجع ذلك إلى ارتفاع مستوى مضادات الأكسدة، التي تحارب الجذور الحرة وتحفز إنتاج أكسيد النيتريك في الدم الذي يعتبر موسع وعائي قوي ،ويحفز افراز هرمونات معينة مثل الانسولين وهرمون النمو البشري ،فهو فعال في الوقاية من أمراض القلب وارتفاع ضغط الدم ومرض السكري من النوع الثاني.

11-الموز:

وهو من الفاكهة الغنية بالبوتاسيوم التي تنظم عمل وظائف القلب، ويحفز الكلى على التخلص من الصوديوم

الزائد في الجسم ، مما يؤدي إلى خفض ضغط الدم ،وبالتالي يحمي القلب والأوعية الدموية بالإضافة أن الموز

يحتوي على الألياف التي تقلل الكوليسترول الضار في الدم

12-القهوة

- تحافظ القهوة على نظافة الشرايين ،فتقلل من خطر الإصابة بتصلب الشرايين وبالتالي تقلل من الإصابة بالأمراض القلبية ،وأظهرت الدراسات أن الأشخاص الذين يشربون 3-4 فناجين من القهوة باليوم يمكنهم تقليل نسبة 25% من خطر الإصابة بمرض السكريين و يجب الانتباه الى عدم الاكثار بشرب القهوة ل.

أطعمة ينبغي على مرضى القلب تجنبها والحد منها لأنها تشكل ضرا كبيرا :
1- ملح الطعام:

ينبغي على مرضى القلب تجنب استهلاك ملح الطعام أو استخدام القليل جدا منه،لحتوائه على الصوديوم الذي يؤدي الى ارتفاع ضغط الدم وهو أحدعواملالخطر لمرضى القلب، كما يجب

تقليل أو تجنب الأطعمة المصنعة حيث تحتوي على نسبة عالية منه، ويساهم الحد من استهلاك الملح في الحفاظ على صحة القلبين خلال خفض الضغط، وهذا يقلل من أمراض القلب.

2- البروتينات الغنية بالدهون :

يجب الابتعاد عن الأغذية الغنية بالدهون مثل اللبن كامل الدسم، والجبنة كاملة الدسم وتجنب اللحوم الحمراء الغنية بالدهون واللحوم الباردة والجاهزة والحد من تناول صفار البيض. وينصح مرضى القلب أن يحتوي غذائهم على بروتينات منخفضة الدهون مثل الأسماك والدواجن منخفضة الدسم وبياض البيض ومنتجات الالبان منخفضة الدسم ..

3- الدهون المشبعة والكوليسترول

على مرضى القلب الانتباه الى غذائهم بشكل جيد فيجب تقليل الدهون المشبعة والكوليسترول حتى لا يرتفع الكوليسترول في الدم فيتراكم الكوليسترول في الدم، وهذا يؤدي الى ترسبه على جدران الاوعية الدموية فيسبب تصلب الشرايين وانسدادها وثم الإصابة بالجلطة القلبية.

4- الكحول:

يعتبر استهلاك المشروبات الكحولية من الأسباب الأساسية المؤدية لحدوث أمراض القلب، ويساعد تجنبها الوقاية من مرض القلب. وعلى هذا يجب عدم استهلاك وجبات كبيرة وحساب السعرات الحرارية لكل وجبة ويجب الانتباه الى نوعيتها، والاكثار من الخضراوات والفواكه وتجنب الدهون غير المشبعة والابتعاد عن التدخين والكحول، والبتعاد عن الوجبات الجاهزة.

المصادر

Heart-healthy diet: 8 steps to prevent heart disease

Dan Gray. Drinking Tea May Reduce Your Risk of Heart Disease and Stroke. Retrieved on the 26th of September, 2020, from:

<https://www.healthline.com/health-news/drinking-tea-can-cut-risk-of-heart-disease-and-stroke-emb-midnight>

Heart Foundation. Dairy and your heart health. Retrieved on the 26th of September, 2020, from:

<https://www.heartfoundation.org.au/Heart-health-education/Dairy-and-heart-health>

American Heart Association. Meat, Poultry, and Fish: Picking Healthy Proteins. Retrieved on the 26th of September, 2020, from:

[https://www.heart.org/en/healthy-living/healthy-eating/eat-smart/nutrition-basics/meat-poultry-and-fish-picking-healthy-proteins#:~:text=In%20general%2C%20red%20meats%20\(beef,sa,mon%2C%20actually%20have%20health%20benefits](https://www.heart.org/en/healthy-living/healthy-eating/eat-smart/nutrition-basics/meat-poultry-and-fish-picking-healthy-proteins#:~:text=In%20general%2C%20red%20meats%20(beef,sa,mon%2C%20actually%20have%20health%20benefits)

Diana Rodriguez. Tips for a Heart-Healthy Diet After Angioplasty. Retrieved on the 26th of September, 2020, from:

<https://www.everydayhealth.com/hs/angioplasty-recovery-guide/diet-after-angioplasty/>

Heart Foundation. Lentil and vegetable soup with crusty bread. Retrieved on the 26th of September, 2020, from:

<https://www.heartfoundation.org.au/recipes/lentil-and-vegetable-soup-with-crusty-bread>.

- الغذاء الصحي لمرضى القلب - المكتبة الطبية - المجموعة الدولية 2018/3 .

- ماهو أكسيد النتريك ومافوائده وكيف يزداد في الجسم . - shti 24.com

- فوائد البولي فينول 2015-16-2-15131-articles web teb,com-نصائح لمرضى القلب.

- فوائد البولي فينول 2020-9-9 Stor.com

2-التغذية العلاجية

يعتبر المفهوم العلمي للتغذية في الوقت الحاضر ، هو من أكثر المواضيع أهمية في الكيمياء الحيوية ، فهي تحسن حياة البشر وتنقدهم من الكثير من الأمراض، التي كان مجرد لفظ اسمها يثير الرعب في قلوب الناس كمرض البلاغرا ، البري بري ، والرخد وغيرها من الأمراض، أما اليوم فهذه الامراض لم تعد تخيف أحدا بعد معرفة أسبابها وطرق علاجها.

ورغم تطور معرفتنا عن التغذية وأهميتها في حياتنا إلا أن عدد كبير من سكان العالم مازال يعاني من نقص التغذية ، وبالمقابل نجد الكثير يعانون من سوء التغذية ، ليس بسبب عوزهم للغذاء انما بسبب افراطهم بالغذاء ، فكان لابد من توعية الناس بالأسس العلمية للتغذية والابتعاد عن العادات الغذائية الخاطئة المتوارثة ، التي يقوم بها الكثير من الناس بشكل تلقائي بدون معرفتهم بأنها خاطئة ومضرة ، ولذلك لحمايتهم من الكثير من الأمراض ، حيث أن هناك علاقة وثيقة بين التغذية المتوازنة والسليمة وبين صحة الفرد .

يعتبر اختيار الطعام وكمياته عاملاً هاماً في الوقاية من الكثير من الامراض ،مثل أمراض القلب والاورعية الدموية والكولستيرول وغيرهم ،ومن هنا ظهر مصطلح التغذية العلاجية.

تعريف التغذية العلاجية:

هو العلم الذي يربط بين التغذية والعلاج ،ويبين أهمية الدور الذي يلعبه الغذاء المناسب في تحسين الحالة الصحية للمريض ،ويقدم الارشادات والنصائح للمرضى لمساعدتهم على الشفاء من الأمراض ،التي يعانون منها،كما يقدم النصائح الغذائية للنساء والحوامل ،لكبار السن ،للأطفال و الرياضيين ،كما انه يعمل على نشر الوعي بين أفراد المجتمع ويساعد المجتمع من الوقاية من الأمراض التي يتعلق انتشارها بالعادات الغذائية الخاطئة ، التي دأب عليها افراد المجتمع

التغذية العلاجية هي :دراسة تبين طرق الوقاية والعلاج من الأمراض والاضطرابات الشائعة. إن كل مرض ، ، وألم هو نتيجة لاختلال التوازن الكيميائي في الجسد. تُستخدم الحمية العلاجية والنظام الغذائي والتغذية التكميلية للمساعدة على استعادة الوظيفة الفيزيولوجية الطبيعية والسلامة الهيكلية للجسد وأجهزته. توفير الكمية الكافية، ونوعية المغذيات الدقيقة التي يجب استهلاكها من قبل الخلايا والأنسجة ،وهذا يساعد على استعادة التوازن البيوكيميائي الذي تنبع منه الصحة والرفاهية.

فالتغذية العلاجية اذا هي نظام غذائي صحي يتم وصفه وتعديله من قبل الطبيب حسب حاجة الفرد ،فمن الممكن إضافة أو إزالة بعض الأغذية لتحسين الوضع الصحي لديه.وتقديم النصائح والارشادات المتعلقة بالتغذية ،لتجنب الكثير من الأمراض المزمنة والخطيرة الذي يلعب الغذاء دورا في تحفيزها،وسرعة شفائهم من الامراض التي يعانون منها ،وكذلك تخفيف الأعراض التي تنتج عن تناول الأدوية ،وتعتبر التغذية العلاجية من طرق العلاج الحديثة التي أثبتت فعاليتها في العديد من الامراض المزمنة مثل ،السكري والسرطان وأمراض الكلى واضطرابات الجهاز الهضمي وغيرها من الامراض.

يختلف النظام الغذائي العلاجي من شخص لآخر، وتختلف المدة اللازمة لاستمراره حسب استجابة المريض للعلاج وتحسن صحته، وقد يتم تعديله في حال عدم ظهور استجابة أو تحسن.

قد يكون النظام الغذائي العلاجي مؤقتاً، وأحياناً يصبح نظاماً غذائياً دائماً من أجل حياة صحية أفضل، ولأن الأكل الصحي مهم سواء كان الفرد مريضاً أو سليماً، فالتغذية العلاجية مناسبة للجميع، ليس دورها فقط علاج الأمراض، بل الوقاية منها أيضاً.

الهدف من التغذية العلاجية :

- 1- معالجة الكثير من الأمراض والاضطرابات عن طريق الأنظمة الغذائية العلاجية.
 - 2- معالجة أي نقص غذائي .
 - 3- ضبط كمية الطعام المتناول مع وزن الجسم.
 - 4- وضع نظام غذائي لكل شخص حسب حالته لتحسين احتياجاته من العناصر الغذائية .
 - 5- المحافظة على نمط حياة صحية .
 - 6- تثقيف المجتمع ومساعدته في الوقاية من الأمراض التي يكون سببها عادات غذائية خاطئة.
- إذا الهدف من التغذية العلاجية هو تعزيز الصحة العامة عن طريق تغيير وتعديل النظام الغذائي، وأسلوب الحياة، للوقاية من الكثير من الأمراض الخطيرة، وتوصف هذه الأنظمة العلاجية من قبل الطبيب للقضاء على المرض أو تقليل من أعراضه، ويجب الالتزام بالنظام الغذائي الموضوع من قبل الطبيب وعدم التغيير فيه. يجب الانتباه إلى أن النظام الغذائي لا يعد علاجاً في كثير من الحالات، ولكنه يعمل بالتوازي مع العلاج الطبي أو الجراحي ليزيد فعالية العلاج، والهدف الأهم هو تثقيف المجتمع بأهمية اتخاذ خيارات غذائية سليمة وواعية .

فوائد التغذية العلاجية:

- ١ - تحسين الجهاز الهضمي .
- ٢ - خسارة الوزن .
- ٣ - الحفاظ على قوة الجهاز مناعي
- ٤ - التخلص من القلق والتوتر وقلة النوم
- ٥ - تنظيف الجسم من السموم، التي تسبب العديد من الأمراض مثل الأمراض الجلدية .
- ٦ - إمداد الجسم بالنواقص الغذائية
- ٧ - تساعد من التخلص من مشاكل ارتفاع الكوليستيرول والضغط وهذا يساعدنا بالتخلص من العديد من مشاكل القلب والأوعية الدموية .
- ٨ - تحسين وظائف الجسم بشكل عام.

أهمية التغذية العلاجية:

- ١ - وضع أنظمة علاجية من قبل الطبيب لتحسين احتياجات الأفراد سواء المرضى أو الأصحاء.

- ٢ - معالجة الكثير من الامراض والاضطرابات الهرمونية.
٣ - مجتمع صحي خالي من الامراض التي سببها العادات الغذائية الخاطئة، مثل السمنة والسكري

جهاز مناعي قوي .يستطيع مقاومة الجراثيم والفيروسات والأمراض.

الخطوات التي يعتمد عليها العلاج بالتغذية العلاجية :

بعد وصف الطبيب المختص حالة المريض يقوم اخصائي التغذية

- 1-بتقييم غذائي شامل للفرد وتاريخه الصحي وممارساته البدنية
- 2- يضع اخصائي التغذية نظاما غذائيا مناسباً للمريض والحالة التي يعاني منها حتى يستطيع مساعدته في علاجها بشكل دقيق فلايسبب له أمراض أو انتكاسة صحية.

3- هذا النظام الغذائي العلاجي يعمل على إعادة توازن مكونات الجسم من البروتينات، والكربوهيدرات، والفيتامينات، والدهون والأملاح، اذا يحتوي النظام على العناصر الغذائية الأساسية التي يحتاجها الجسم، ويجب الحرص على التنوع حتى لايميل الشخص.

4-النظام الغذائي الموضوع يجب ان يهتم بالحفاظ على كمية السوائل، ولا يتعارض مع دواء المريض.

5-يطلب من المريض زيارات دورية لمراقبته وتقييم التقدم في علاج حالته، وفي حالة عدم تحسنه يمكن للاخصائي تغيير النظام الغذائي العلاجي باخر.

من الخطأ اعتبار أن الأنظمة الغذائية العلاجية بسيطة وسهلة، فهي مختلفة فقد تكون أنظمة غذائية عالية الكالسيوم لمرضى الرخد وهشاشة العظام، وقد تكون منخفضة الصوديوم لمرضى الضغط، وقد تكون أنظمة خاصة لأمراض السرطان والسكري، ويوجد الكثير من الأنظمة الغذائية العلاجية للعديد من الامراض الذي يحددها اخصائي التغذية بعد وصف الطبيب المختص للحالة المريض.

أنواع من الأنظمة الغذائية العلاجية

كيف تساعد التغذية العلاجية في علاج بعض الأمراض؟

يوجد الكثير من الأنظمة الغذائية العلاجية حسب كل حالة او مرض وهي فعالة في التحكم والحد من مضاعفات بعض الأمراض الشائعة، قد تكون مجرد حمية للحفاظ على الوزن، وقد تكون مجرد نظام صحي منها:

حمية السكري:

مرض السكري : هو حالة مرضية ترتفع فيها مستويات السكر في الدم بشكل مفرط. يمكن أن يكون:

- النوع 1: ينتج البنكرياس كمية قليلة جداً من الأنسولين.

- النوع 2: لا يستخدم جسمك الأنسولين بشكل صحيح لتنظيم نسبة السكر في الدم.

يؤدي مرض السكري إلى مضاعفات، خطيرة، مثل تلف الأعصاب، واضطرابات الرؤية والسكتة الدماغية وأمراض القلب، والقدم السكرية وغيرها من الأمراض الخطيرة. وهدف هذه الحمية التحكم بكمية الطعام المستهلك من قبل مرضى السكري، وخصوصاً الذي يؤدي إلى ارتفاع السكر، للمحافظة على سوية طبيعية للسكر في الجسم، وأظهرت الأبحاث أن العلاج بالتغذية العلاجية تساعد في السيطرة على مرض السكري في كثير من الأوقات، وأن كمية الكربوهيدرات المتناولة والسيطرة عليها ومنع تناولها بكثرة، يساعد في تخفيض نسبة سكر الدم، لأن الكربوهيدرات تؤثر على نسبة سكر الدم.

حمية داش:

تُعتبر حمية داش ثاني أفضل الحميات الغذائية في عام 2020 بحسب رأي الخبراء، هي نظام غذائي علاجي

لوقف ارتفاع ضغط الدم والسيطرة عليه؛ وذلك عن طريق تناول الأطعمة التي تحتوي على كميات كبيرة من

البوتاسيوم، والمغنيسيوم، والكالسيوم، والألياف؛ للمساعدة على خفض ضغط الدم، وتوصي أيضاً بالتقليل من كمية الصوديوم ويعتمد محتوى حمية داش على الفواكه والخضار ومنتجات الحليب قليلة الدسم والبروتين بالإضافة إلى الابتعاد عن الأطعمة المليئة بالدسم المشبع كاللحوم الدسمة ومنتجات الحليب كاملة الدسم والزيوت الاستوائية بالإضافة إلى السكاكر والحلويات.

تُعتبر حمية داش حمية متوازنة بحق مما جعلها ضمن قائمة أفضل الحميات الغذائية، كما أنها تحد الملح بشكل كبير ما يساهم بضبط ارتفاع الضغط الدموي الشرياني والوقاية من داء القلب الإكليلي، وتساعد هذه الحمية على خسارة الوزن على المدى القريب والبعيد، كما أنها جيدة جداً للمرضى الذين يعانون من داء السكري.

حمية لمرضى القلب:

ان الأمراض التي تؤثر على وظائف القلب، مثل عدم انتظام ضربات القلب، الضغط، وتصلب الشرايين. إذا تُركت دون علاج، يمكن أن يؤدي إلى نوبة قلبية وسكتة دماغية وتمدد الأوعية الدموية وقتل القلب والوفاة.

قد يوصي أخصائي التغذية:

- الالتزام بنظام غذائي منخفض الدهون المشبعة والكوليسترول والصوديوم.
- والتركيز على زيادة الفواكه والخضروات واتباع نظام غذائي نباتي أكثر.
- الحفاظ على وزن صحي .
- ممارسة التمارين الرياضية مرتين أسبوعياً على الأقل.
- الحصول على قسط كاف من النوم.

حمية لمرضى السرطان Cancer

ان مرضى السرطان نتيجة استخدامهم لأدوية السرطان والعلاج الكيميائي والعلاج الاشعاعي، يعانون من تلف بطانة الجهاز الهضمي وصعوبة الهضم، وضعف الشهية، ولهذا يوصي الأطباء مرضى السرطان اعتماد التغذية العلاجية بالعلاج.

يعاني مرضى السرطان من سوء التغذية لعدم قدرتهم على تناول الطعام وهضمه.

لذلك يوصي أخصائي التغذية:

- بالأطعمة الغنية بالدهون عالية السعرات الحرارية، والكربوهيدرات والفيتامينات والمعادن الضرورية للنمو واداء وظائف الجسم .

- البروتينات التي يسهل استهلاكها وهضمها، حيث تساعد البروتينات على بناء الانسجة وتعويض التالف منها، والوقاية من الالتهابات، والشفاء من الجروح والحفاظ على مناعة الجسم.

- تناول كميات وفيرة من الماء لمنع الجفاف.

- في الحالات الشديدة قد يوصي الطبيب بالتغذية الأنبوبية أو الوريدية IV.

الحمية بتغيير العادات الغذائية:

هي نظام غذائي علاجي لخفض مستويات الكوليسترول في الدم، وتقليل خطر الإصابة بأمراض القلب، ومرض السكري، ويُنصح بالحد من تناول الدهون المشبعة إلى أقل من 7% من إجمالي السعرات الحرارية المستهلكة يوميًا، والحد من تناول الكوليسترول إلى أقل من 200 ملغ يوميًا، كما يُشجّع تناول 10-25 غرامًا من الألياف القابلة للذوبان.

حمية لمرضى الكلى

يؤدي مرض الكلى غير المعالج أو المزمنا إلى بعض المضاعفات الخطيرة، مثل: ارتفاع مستويات الكالسيوم والبوتاسيوم في الدم، وانخفاض مستويات الحديد، وضعف صحة العظام، والفشل الكلوي.

عادةً ما ينصح أخصائي التغذية

-الحد من تناولهم للعناصر الغذائية مثل البروتين والبوتاسيوم والفسفور والصوديوم، وتناول ما يكفي من الكربوهيدرات والدهون لتزويد الجسم بالطاقة التي يحتاجها.

-المحافظة على وزن صحي.

حمية الكيتو

الحمية الكيتونية، المعروفة باسم حمية الكيتو، هي نظام غذائي يحتوي على نسبة عالية من الدهون الصحية، ومعتدلة من البروتين، ومنخفضة من الكربوهيدرات. يعتمد النظام الغذائي على فكرة أنه عند تقليل تناول الكربوهيدرات البسيطة و/أو السكر إلى أقل من 30-50 جراماً يومياً لأكثر من بضعة أيام، يبدأ الجسم في تحويل الدهون إلى الكيتونات، التي يستخدمها الجسم بعد ذلك لتوليد الطاقة.

فوائد حمية الكيتو:

- ١ - السيطرة على الجوع .
 - ٢ - فقدان الوزن.
 - ٣ - استقرار بنسب السكر.
 - ٤ - انخفاض ضغط الدم
 - ٥ - نوم أفضل.
- من يستفيد منها:
- ١ - من يعاني من ضغط مرتفع.
 - ٢ - مريض السكري بنوعيه.
 - ٣ - من يعاني من ارتفاع الكوليسترول والدهون الثلاثية.
 - ٤ - من يعاني من السمنة.
 - ٥ - مريض الزهايمر والشلل الرعاش.
 - ٦ - من يعاني من انقطاع النفس أثناء النوم.

حمية مايو كلينيك

تعمل هذه الحمية على صعيدين، فهي من جهة تُركز على إنقاص الوزن بالطبع، وتهتم أيضاً بشكل لا يقل أهمية باتباع نمط حياة صحي. فعند اتباعك لهذه الحمية المُصنَّفة ضمن أفضل الحميات الغذائية، يتوجَّب عليك أن تعيد النظر في عادات الأكل التي تتبَّعها ونمط غذائك، وبالتالي ينصب اهتمام هذه الحمية على عكس العادات

السيئة وإنشاء أخرى أسلم، وكل ذلك يتم بالاستعانة بالهرم الغذائي لمايو كلينيك، حيث يُؤكِّد هذا الهرم على

أهمية الخضار والفواكه والبقوليات بشكلٍ عام.

السبب في انتقاء هذه الأطعمة تحديداً يعود إلى كونها لا تحوي الكثير من السعرات الحرارية، مما يسمح لك بتناول كميات كبيرة منها دون زيادة في الوزن. تُعتبر حمية مايو كلينيك أفضل الحميات الغذائية للمرضى الذين يعانون من داء السكري من النمط الثاني، حيثُ أن النمط الغذائي المُتبَّع بهذه الحمية يُخفض سكر الدم ويحافظ عليه ضمن المستوى الطبيعي. كل ما هنالك أنها تتطلَّب صبراً طويلاً، كما أنها قد تكون مُكلفة بالنسبة للبعض.

ويوجد الكثير من الحميات منها لانقاص الوزن ومنها للوقاية من بعض الامراض ومنها للعلاج، لكن يجب الانتباه الى ان هذه الحميات تعتمد تحت اشراف طبيب و اخصائي تغذية.

متى يتم استخدام العلاج بالتغذية الطبية؟

يدخل العلاج بالتغذية العلاجية بعد إجراء كافة التحاليل اللازمة ودراستها لمعرفة شدة المرض وحالة المريض لاعتماد نظام غذائي مناسب. وان العلاج بالتغذية العلاجية يعتبر من أحدث طرق العلاج الحالية، فلقد ثبت فعاليتها في علاج الكثير من الامراض المزمنة، وتستخدم بشكل شائع جدا في الدول المتقدمة.

المصادر

-التغذية العلاجية هل هي للمرضى فقط -د. ياسمين نجم الدين.

- كل ماتريد معرفته عن التغذية العلاجية 2020 -MNT—Mona Hesham

- ماهي حمية الكيتو-2020- د. أريك مدريد-المدونة-Iherb

ماهي التغذية العلاجية 2020 -AbeerAlbustanji

1-"Therapeutic diet", www.imedpub.com, Retrieved 21-11-2019.
Edited

2- Catheryn Peplinski, MBA, RT (R) (M), RDMS (27-9-2013), "The Importance of - www.pedagogyeducation.com, Retrieved 22-11-2019. Edited

3- Jill Corleone, "Types of Therapeutic Diets" ،-2019. Edited

1- السامية بين بنى إسرائيل والصهيونية

الساميون هم الذين ينتسبون إلى سام الإبن البكر للنبي نوح من أبنائه حام ويافث، وكنعان. وقد اعتبرت أوروبا في القرن الثالث عشر الميلادي "سام" هو مؤسس الساميين، ويرجع إليه العرب، أيضا وذو البشرة البيضاء بينما "حام" الإبن الثاني أعتبر أب الحاميين وهم في بلاد أفريقيا والسودان ويميلون إلى اللون الأسمر غالبا و " يافث" أبنائه أصحاب بلاد فارس وآسيا الصغرى، وكنعان ليست له ذرية لغرقه طبقا لقوله تبارك وتعالى " وَنَادَى نُوحٌ ابْنَهُ وَكَانَ فِي مَعْزِلٍ يَا بُنَيَّ ارْكَب مَعَنَا وَلَا تَكُن مَعَ الْكَافِرِينَ ، قَالَ سَأُوبِي إِلَىٰ جَبَلٍ يَعْصِمُنِي مِنَ الْمَاءِ ، قَالَ لَا عَاصِمَ الْيَوْمَ مِنْ أَمْرِ اللَّهِ إِلَّا مَنْ رَجَمَ ، وَحَالَ بَيْنَهُمَا الْمَوْجُ فَكَانَ مِنَ الْمُعْرَقِينَ". هود 43

والنبي نوح أباهم هذا يُعتبر الحفيد التاسع أو العاشر لآدم عليه السلام يرى المسلمون أن النبي نوح هو أول الرسل، ومن أولي العزم الخمسة، بعثه الله لما عبدت الأصنام والطواغيت، وحاد الناس عن التوحيد وكان عمره 600 عاما عندما أوكل الخالق له مهمة بناء السفينة وعاش 350 سنة بعد الطوفان وكان عمره عند الوفاة 950 عاما.

وعلى امتداد نوح وإبنة سام نستل نسب سيدنا إبراهيم - عليه السلام- هو إبراهيم بن تارخ بن ناحور بن ساروغ بن أرغو بن فالغ بن عابر بن شالخ بن قينان بن أرفخشذ بن سام بن نوح، اسم أمه نونا بنت كرنبا بن كوئا من بني أرفخشذ بن سام، وكرنبا هو الذي كرى نهر كوئا بمعنى إستحدث حفره . وزوجاته هم السيدة سارة بنت عمه وأم إسحاق واليعاقبة:" الإسرائيليون"، والعياصرة:(العيصريون وهم الروم أبناء العيص بن إسحاق). ثم السيدة " هاجر المصرية" ذات الحسب والنسب وجارية الفرعون فى القصر ولا يختارهم إلا لنبلهم وطيب نشأتهم وهى أم العرب العدنانية الإسماعيلية ومن نسبهم تسلسل نسب الرسول (ص) ثم زوجته الثالثة" قنطورا، ابنة يقطن الكنعانية، تزوجها نبي الله إبراهيم بعد وفاة زوجته سارة وهاجر، أنجبت منه ستة من البنين: مديان، وزمران، وسرج، ويقشان، ونشق، ولم يُذكر اسم الابن السادس، ومن ذريتها قوم مدين؛ حيث يرجعون إلى مديان ومن سلالتها العرب المدنانيون. ثم زوجته الأخيرة حجّون بنت أمين، تزوجت بعد قنطورا، فولدت منه: كيسان، وسورج، وأميم، ولوطان، وناقس.

2-إدفو.. وما أدراك ما إدفو

إدفو مدينة عريقة، من أجمل مُدن جنوب الصعيد بمصر: وهى مدخل محافظة أسوان للقادمين من القاهرة من الشمال للجنوب، تقع غرب مجرى نهر النيل، وهذه المدينة عاصمة التاريخ المصرى منذ فجر التاريخ وحتى تدوينه، بدءا من الأسرات الأولى إلى الثالثة فى العصر الفرعونى وقدماء المصريين، وهى عاصمة المقاطعة الثانية لمصر العليا بعد مدينة الأقصر، وتحتوى على العاصمة السياسية (نخب) بشرق النيل بقرية المحاميد حاليا وبها بعض آثار

الدولة الحديثة الفرعونية وتدعى باليونانية "إيتاسبوليس" بمعنى أنثى " طائر " العقاب" سيدة مدخل الصحراء ، وتقابلها غرب النيل العاصمة الدينية(نخن) وباليونانية " هيراكونبوليس" ومنها الكوم الأحمر مسقط رأس الملك " مينا" موحد القطرين المصريين الشمالى والجنوبى ؛ عُثِرَ بها على اللوحة الإردوازية مُصَوَّرَ عليها الملك "مينا" وهو يضرب أعداءه وظلت بمعبودها " حورس " الإلاه الصقر، وتم بناء معبدين فرعونيين بها أحدهما للملك " زوسر" باني هرم سقارة المدرج إلا أنهما إندثرا لعوامل الزلازل والتعرية ومابرحت هكذا إلى قدوم البطالمة إليها من اليونان وعلى أطلال المعبد المذکورين تم إنشاء أكبر وأضخم وأكمل معبد فى مصر وُضع حجر أساسه فى أغسطس عام 237 قبل الميلاد فى عصر بطليموس الثالث وأنشئ وأُفتتح للزيارة عام 57ق.م وُستغرق بناءه 180 سنة وأُفتتح رسميا عام 42 ق.م فى عصر كليوباترا الثانية وما فتئت على هذه الوتيرة حتى الغزو الرومانى ثم الحقبة القبطية وأردفها الإسلام يليه العصر الحديث والمعاصر الذى شيدت به مصانع السكر ولُب الورق والفيروسليكون والفُرى الصناعية؛ فيجدر بها أن تكون محافظة من محافظات مصر...

٥ -أستاذه رؤى جوني مسعود

1-الخيال في الفلسفة بين الإبداع والمعرفة

الخيال: فعل و قدرة إبداعية لتكوين صورة ذهنية لشيء غير ملموس بالنسبة للحواس، أو لم يسبق له مثل في الواقع، كذلك القدرة على التفكير النشط لخلق قصص وعالم افتراضي غير موجود عبر كافة الوسائل الإبداعية (أدب – مسرح – موسيقى –علوم- ... الخ)

يمكن للمرء استخدام الخيال لخلق إمكانات غير واقعية أو انتقال لأوقات أخرى غير الحاضر، وربما لإظهار وجهات نظر مخالفة لوجهات نظر الأغلبية، وهو على عكس الإدراك والإيمان، لا يتطلب من المرء توقع أمر ما أو الأمل بحدوث شيء ما.

يشارك الخيال في مجموعة واسعة من الأنشطة البشرية، وقد تم استكشافه من قبل مجموعة واسعة من الفلاسفة، فلقد درس فلاسفة العقل دور الخيال في التفكير الذهني، و دور الخيال في ابتكار أنواع مختلفة من الأعمال الفنية والمشاركة فيها حيث قام علماء الفلسفة بتجارب حول دور الفكر النظري في اتخاذ القرارات العملية، و درسوا دور الخيال في المفارقة والاستعارة.

وبسبب اتساع نطاق هذا الموضوع، سأركز في هذا المقال عن آراء الفلاسفة فيما يخص الخيال وعلاقته بالإبداع والمعرفة.

الخيال و الإبداع

يمكن إرجاع فكرة أن الخيال يلعب دورًا رئيسيًا في العمليات الإبداعية إلى إيمانويل كانط في كتاب (نقد العقل الخالص)، الذي يأخذ العباقرة الفنيين كنماذج للإبداع. فحسب كانط عندما يهدف الخيال إلى الجمالية، و يُسمح له بالقيام بلعب دور حر يتجاوز الفهم المتاح للنفس، يمكن للخيال غير المقيد أن يأخذ المواد الخام وينتج مخرجات تتجاوز المفاهيم التي يمتلكها المرء.

على سبيل المثال ، "العلوم ، والحرف ، والأعمال التجارية ، والتكنولوجيا ، ..) وللحياة التنظيمية والأنشطة اليومية للخيال دورًا رئيسيًا في المسعى الإبداعي للاكتشاف العلمي، من خلال تحسين مساحة الطول وتضييقها للمشاكل العلمية المفتوحة بالإضافة إلى العمليات الإبداعية للعباقرة .

لكن يختلف الفلاسفة حول طبيعة وقوة العلاقة بين الخيال والإبداع، ففي حين يعتبر كانط الخيال أساسًا للإبداع حسب رأيه) ما يجعل العملية إبداعية هو استخدام الخيال الذي يهدف إلى الجمالية (يعتقد فلاسفة آخرون ولاسيما في العصر الحديث عكس ذلك أي أن هناك علاقة سببية غير كاملة بين الخيال والإبداع من مبدأ أن الخيال مفيد للعمليات الإبداعية، إلا أن هناك عمليات إبداعية لا تنطوي على الخيال فهناك تصورات خيالية غير مبدعة

كذلك وبحسب رأيهم أن الخيال ليس مرتبط بالعملية الإبداعية فقط بل هو مرتبط بالترفيه وإعادة التفكير.

الخيال والمعرفة

يلعب الخيال دورًا في اكتساب المعرفة وتدعو العديد من الحجج الفلسفية إلى الخيال عندما تبحث للمعرفة الميتافيزيقية المشروطة، وغالبًا ما يتخذ الناس القرارات من خلال التفكير في الحقائق المضادة، أو ما الذي يمكن أن يحدث لو كانت الأمور مختلفة عن الواقع، ومع ذلك، فقد أثارت ظاهرة الخبرة التحويلية مؤخرًا تساؤلات حول نوع السيناريوهات الخيالية التي يمكن تحقيقها حقًا.

بشكل عام، تستخدم التجارب الفكرية سيناريوهات وهمية لاستخلاص إجابات معرفية للاحتتمالات، و تتعلق بنوع خاص من التجارب الفكرية في الفلسفة.

قدم رينيه ديكرت فكرة على أن ما يمكن للمرء أن يتخيله هو دليل غير قابل للتخطي وقابل للتنفيذ لما هو ممكن حقًا بالمعنى الأوسع، بمعنى أن الإنسان قادر على تحقيق ما هو قادر على تخيله.

بينما يشك الفلاسفة المتشائمون، في أن الخيال يمكن أن يعطينا فهمًا دقيقًا للسيناريوهات "البعيدة عن الأعمال العملية للحياة اليومية"، مثل تلك التي يتم استدعاؤها في حجج الوسائط الفلسفية.

، عادةً ما يعتبر المتفائلون أن هناك بعض الارتباط بين الخيال والمعرفة الشرطية الميتافيزيقية، أي ان الإنسان لا يستطيع تخيل إلا ما كان قادرا من خلال معرفته على تحقيقه أي لا يوجد مستحيل في الخيال. وعندما يصطدم الإنسان بفكرة مستحيلة في خياله فهذا بسبب عدم التصور الصحيح له .

على سبيل المثال ، قدم (غاليليو) تجربة فكرية دحضت نظرية أرسطو للحركة، والتي تتنبأ بأن الأجسام الأثقل تسقط بسرعة أكبر. في تجربة التفكير هذه ، طلب جاليليو من الناس تخيل سقوط مركب خفيف ومركب ثقيل . عندما يدير المرء تجربة التفكير - أي عندما يتحدث المرء عن نقطة الانطلاق في هذا السيناريو الخيالي - يلاحظ المرء عدم تناسق في نظرية أرسطو: فمن ناحية ، يجب أن يتنبأ بأن المركب سوف يسقط ببطء أكثر لأن الجسم الخفيف إبطاء الجسم الثقيل ؛ من ناحية أخرى ، ينبغي أن يتنبأ بأن المركب سوف ينخفض بسرعة أكبر لأن المركب أثقل من الكائن الثقيل وحده. على الرغم من أنه لا جدال في أن الخيال عنصر أساسي في تجارب الفكر ، إلا أن النقاشات لا تزال قائمة حول ما إذا كان من الممكن الاحتجاج بالخيال في سياق التبرير أو فقط في سياق الاكتشاف والتجربة.

في النهاية: اختتم بالقول أن كل ما حولنا بدأ بفكرة وبان الإنسان أختص وحده دون بقية الكائنات بالخيال الخصب الذي مكنه إلى الانتقال لعوالم بعيدة لم يكن يوما يدرك وجودها، وليست النظريات الفلسفية سوى تبريرات لآفاق اكتشف بعضها، ولا يزال الكثير في طور الاكتشاف.

6- استاذ أيمن بكر /مصر

أيمن السيد محمد محمود بكر

الجنسية/ مصرى

العمل قوات مسلحه بالمعاش

العمل الحالى /خطيب متطوع تابع لوزارة الاوقاف

وباحث فى البنوك الاسلاميه والعلوم الشرعية

المؤهلات العلمية

- حاصل على بكالوريوس تجاره من جامعة الزقازيق عام ٢٠٠٤
- حاصل على شهادة المركز الثقافى الاسلامى عامين بوزارة الاوقاف المصرى عام ٢٠١٧
- حاصل على دبلوم الدراسات الاسلاميه بالمعهد العالى للدراسات الاسلاميه بالقاهره
- حاصل على تمهيدى شعبة البنوك الإسلاميه
- باحث فى البنوك الاسلاميه
- حاصل على ماجستير المعهد العالى للأئمة والخطباء بالجامعه الاسلاميه بمنيسوتا بأمرىكا تعليم عن بعد
- باحث دكتوراة بالجامعة الاسلاميه للتعليم عن بعد بولاية منيسوتا بأمرىكا

الدورات العلمية

- دورة تدريب مدربين TOT
- دورات فى التنمية البشرية soft skills
- دورة استراتيجيه الأمن القومى باكاديميه ناصر العسكريه
- دورات فى التحكيم التجارى بدرجة مستشار تحكيم تجارى بالمركز الدولى للوساطه والتحكيم بمصر
- دورات فى حقوق الإنسان من مركز الحرية التابع لوزارة التضامن الاجتماعى المصرى بدرجة مستشار حقوق إنسان

من أعماله

1-الهروب المؤيد(وبشريات زوال الدولة الوهميه)

الهروب المؤيد(وبشريات زوال الدولة الوهميه)

لا يتصور عقل العاقلين هروب ستة من الابطال الفلسطينيين من سجن جلبوع شديد الحراسة الذى سمعنا عنه فى ليلة وضحاها !!!

ناظرين خيبة الأمل التى حلت على اليهود فهو بمثابة السواد الأعظم ، واتضح ذلك فى تصريحات المتحدث باسم الحكومة الإسرائيلية بأنها بمثابة النكسة والخدعة العظمى فى العصر الحديث ، وبالنظر إلى المكان الذى خرج منه الابطال وما يقال انهم عثرو على ملعقة مصدأة وهم يحفرون بها فهذه أيضا هى الخدعة الكبرى وأرجح ذلك بقوة

فهناك شئ ما حدث فى اعتقادي من اليهود أنفسهم وتعاونوا مع هؤلاء الأبطال وليس المعتقلين هكذا نحن العرب جميعا نطلق عليهم هذا الاسم لتأكيد الحق وتأييده ، لأن الإسرائيليين أنفسهم غير راضيين عن سياسة الحكومة فلن نستعجل ذلك وهذا ما ستأكده الأيام القادمة فى إعتقادي مع شفافية التحقيقات من قبل الصهاينة، أن الإسرائيليين أنفسهم لفظوا سياسة حكومتهم تجاه الفلسطينيين الغزل ،أما ان يقال بأن الملعقة هى من حفرت آلاف الاطنان من الطين والرمال وعشرات الأمطار فهذا ما نراه فى هوليوود فقط ولا تستطيع السينما الهندية فعل ذلك ، وكون الحفرة الموجودة على الطريق وبجواره أبراج الحراسة وتواصل الابطال مع اقرانهم ليأتوا إليهم بالعربات لاستكمال الخطة فهذا هو ما أشرت إليه من النكبة والنكسة والعار التى أحلّ بالحكومة الإسرائيلية ومن ثم ستكون هذه الحادثة مبشرا قويا فى زوال الدولة الوهمية.

#أمنية - مصرى بدم فلسطينى.

2-موضوع تحت عنوان (ثقافة الاحترام للآخرين)

• الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على رسولنا الكريم محمد بن عبدالله وعلى آله وصحبه
الغر الميامين وبعد :-

نستكمل بفضل الله سلسلة مكارم الاخلاق ونتكلم فى موضوعنا اليوم عن خلق عظيم ألا وهو خلق (الاحترام للآخرين) فالإسلام دين الاحترام للبشرية جمعاء وليس لدين بعينه أو جنس أو.....

يقول الله تعالى فى سورة الاسراء من كتابه العزيز (وَلَقَدْ كَرَّمْنَا بَنِي آدَمَ)

• إِنَّ الْعَلَاَقَاتِ الْإِجْتِمَاعِيَّةَ مَبْنِيَّةٌ عَلَى الْإِحْتِرَامِ الْمُتَبَادَلِ بَيْنَ الْجَمِيعِ، وَتَقَاَفَةُ الْإِحْتِرَامِ أَسَاسُ التَّوَاَصُلِ وَالتَّعَاْمَلِ بَيْنَ النَّاسِ، فَكُلُّهُمْ مُكْرَمُونَ،

• وَالْإِحْتِرَامُ يَدُلُّ عَلَى الرُّقِيِّ وَالتَّحْضُرِ، وَهُوَ تَقَاَفَةٌ تَنْرَبَّى عَلَيْهَا الشُّعُوبُ، فَكَمْ مِنْ حَضَارَةٍ أَوْ بَلَدٍ تَمَيَّزَ بِإِحْتِرَامِهِ بَيْنَ أَفْرَادِهِ، وَإِحْتِرَامِهِ لِلْآخَرِينَ، وَبِهَا عُرِفَ

• وإن المرء بأخلاقه ودينه يسع الناس ولا يسعهم بماله وأملاكه،

- لا يخفى على أحد ما تحقق للناس من تمدن وتحضر واستقرار وتعليم ورفاهية، مما يستوجب الحمد لله والثناء عليه.
- لكن من المهم ألا ننسى أن لدينا شواهد كثيرة على أن (التوحش) وما يصحبه من ظلم وبغي وجفاء، والتعامل بالوجهين والاحترام المزيف بسبب الجاه والمكانة والسلطة
- وظهور الانانية والفردية وحب الذات وانتقاص الآخر لشخصه او لفقره حتى ولو كان من اهل الفضل
- فتجد هذه الفضاضة في التعامل في أي مؤسسة تدخلها وهذا ناتج من فقد التدين
- فنحن جمعياً في حاجة إلى أن ننمي في نفوسنا مشاعر (الاستحياء من الذات)؛ لأننا حينئذ سنقوم باحترام الناس وتقديرهم
- وَتَبْدَأُ تَقَافَةَ الْإِحْتِرَامِ بِتَعْظِيمِ شَعَائِرِ اللَّهِ تَعَالَى، وَتَوْقِيرِ رَسُولِهِ ﷺ وَالْعَمَلِ بِهِدْيِهِ وَالتَّأْسِي بِأَخْلَاقِهِ، قَالَ سُبْحَانَهُ: (لِتُؤْمِنُوا بِاللَّهِ وَرَسُولِهِ وَتُعَزِّرُوهُ وَتُوَقِّرُوهُ وَتُسَبِّحُوهُ بُكْرَةً وَأَصِيلًا)
- كَمَا أُوجِبَ دِينُنَا الْحَنِيفُ احْتِرَامَ الْقَانُونِ وَالتَّيْظَامِ؛ فَالْقَوَانِينُ وَضِعَتْ لِإِقَامَةِ الْمَصَالِحِ، وَالْمُحَافَظَةِ عَلَى الْمُقَدَّرَاتِ، وَصِيَانَةِ الْأَرْوَاحِ وَالْمُكْتَسَبَاتِ،
- وَمِنْهَا قَانُونُ السَّيْرِ، فَاحْتِرَامُهُ يَكْفُلُ قِيَادَةَ أَمْنَةً، خَالِيَةً مِنَ الْمَخَاطِرِ، بَعِيدَةً عَنِ تَرْوِيعِ الْآخِرِينَ عَمَلًا بِقَوْلِهِ ﷺ: «لَا ضَرَرَ وَلَا ضِرَارَ» بن ماجه
- وكلنا يعلم الاستهتار في هذا الجانب من عدم احترام الانفس التي عصمها الله وهذا ظلم وجرم في حق الانسان
- وَمِنْ مَظَاهِرِ تَقَافَةِ الْإِحْتِرَامِ فِي الْمُجْتَمَعَاتِ؛ احْتِرَامُ كِبَارِ السِّنِّ وَالِاهْتِمَامُ بِهِمْ، قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: «أَلَيْسَ مِنْ أُمَّتِي مَنْ لَمْ يُحِلَّ كَبِيرَنَا، وَيَرْحَمَ صَغِيرَنَا، وَيَعْرِفَ لِعَالِمِنَا حَقَّهُ» احمد
- فإِجْلَالُ كَبِيرِ السِّنِّ مِنْ إِجْلَالِ اللَّهِ عَزَّ وَجَلَّ وَتَعْظِيمِهِ، قَالَ ﷺ: «إِنَّ مِنْ إِجْلَالِ اللَّهِ إِكْرَامَ ذِي الشَّيْبَةِ الْمُسْلِمِ» ابو داود
- فإِكْرَامُهُمْ مِنْ أَجْلِ الطَّاعَاتِ، وَبِهِمْ تَحُلُّ الْبَرَكَاتُ، قَالَ ﷺ: «الْبَرَكَاتُ مَعَ أَكَابِرِكُمْ» بن حبان
- وَمِنْ تَقَافَةِ الْإِحْتِرَامِ: احْتِرَامُ الْمَرْأَةِ وَتَقْدِيرُهَا وَإِكْرَامُهَا،
- وَلَمَّا سُئِلَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: مَنْ أَحَقُّ النَّاسِ بِحُسْنِ صَحَابَتِي؟ قَالَ: «أُمُّكَ». قَالَ: ثُمَّ مَنْ؟ قَالَ: «تُمَّ أُمُّكَ». قَالَ: ثُمَّ مَنْ؟ قَالَ: «تُمَّ أُمُّكَ». قَالَ: ثُمَّ مَنْ؟ قَالَ: «تُمَّ أَبُوكَ» وَهَذَا غَايَةُ فِي الْبِرِّ وَالْإِحْتِرَامِ... نفعني الله الخ
- وَاَعْلَمُوا أَنَّهُ مِنَ الْعَلَاقَاتِ الْاجْتِمَاعِيَةِ الَّتِي تُبْنَى عَلَى الْاحْتِرَامِ: الْعَلَاقَةُ بَيْنَ الْخَدَمِ وَالْمُخَدُّومِينَ، فَكُلُّهُمْ مُكْرَمُونَ،
- وَقَدْ قَالَ ﷺ «وَالنَّاسُ بَنُو آدَمَ وَآدَمُ مِنْ تُرَابٍ» احمد

• وقد نُظِمَ الإسلامُ العلاقةَ بينَ الخادمِ والمخدومِ، وجَعَلَ لها حُدُوداً وأحكاماً وأداباً تُحَقِّقُ للخادمِ مَطْلُوبَهُ مِنَ الخِدْمَةِ، وتُحَقِّقُ للمخدومِ مُرَادَهُ مِنَ اتِّخَاذِ الخادمِ، فأوْجَبَ الإسلامُ علىَ المخدومِ أنْ يُعْطِيَ الخادمَ أَجْرَهُ المِكَافِئَ لِجُهْدِهِ مِنْ دُونِ ظُلْمٍ أَوْ مُمَاطَلَةٍ،

• فقال صلى الله عليه وسلم: "أَعْطُوا الأَجِيرَ أَجْرَهُ قَبْلَ أَنْ يَجِفَّ عَرَفُهُ... بن ماجه

• وقال ﷺ: "قال الله تعالى: ثلاثة أنا خصمهم يوم القيامة: رجلٌ أعطى بي ثم غدر، ورجلٌ باع حُرًّا فأكل ثمنه، ورجلٌ استأجر أجيرًا فاستوفى منه ولم يُعْطِهِ أَجْرَهُ. رواه البخاري

• وَيَجِبُ علىَ الخادمِ أنْ يَكُونَ صَادِقاً أَمِيناً، عَفِيفاً مُتَعَفِّفاً، لا يَكْذِبُ ولا يَخُونُ، ولا يَطْمَعُ ولا يَنْجَسُ علىَ مَخْدُومِهِ، ولا يُفْشِي له سِرًّا،

• وَأَنْ يُتَّقِنَ عَمَلَهُ، وَأَنْ يَتَذَكَّرَ أَنَّ اللهَ سَائِلُهُ عَنِ حُقُوقِ مَخْدُومِهِ، فقد قال صلى الله عليه وسلم "إنَّ اللهَ تَعَالَى يُحِبُّ إِذَا عَمِلَ أَحَدُكُمْ عَمَلًا أَنْ يُتَّقِنَهُ... شعب الإيمان اللهم اهدنا لآحسن الآخلاق فلا يهدى لأحسنها الا انت وصلى الله وسلم وبارك على سيدنا محمد وعلى آله وصحبه أجمعين

نراكم فى خلق جديد من مكارم أخلاق رسولنا الكريم ﷺ

7-د. محمد فتحي عبد العال/ مصر

1- نحو حياة صحية لمرضى الكلى

تعد الكلى من أهم أجهزة الجسم إذ تلعب أدوارا حيوية هامة فهي العضو الخاص بتكوين وإفراغ البول ومصفاة لتنقية الدم من الفضلات والمواد السامة مثل الكرياتين واليوريا وحمض اليوريك والفائض من الأملاح كالصوديوم والبوتاسيوم والتخلص منها خارج الجسم مع المحافظة على ثبات المواد الحيوية بالجسم عبر التحكم في كمية السوائل والصوديوم والبوتاسيوم في الجسم كما تقوم الكلى بتنظيم ضغط الدم عبر إفراز هرمون الرينين وتكوين كرات الدم الحمراء عبر إنتاج هرمون الإريثروبويتين إضافة لتنشيط فيتامين د بالجسم .

القصور في وظائف الكلى من شأنه التبول بكميات قليلة جدا أو عدم التبول بالتالي تعطيل التخلص من الفضلات بشكل كاف و ويرتبط هذا القصور بأمراض كالسكري والضغط وأمراض البروستات والأمراض الوراثية ونتاج لبعض أدوية الأورام .

هناك عدة نصائح غذائية لضمان الحفاظ على ما تبقى من وظيفة الكليتين:

1-تحديد كمية السوائل لتكون من 0.5 إلى لتر يوميا .

2-التقليل من تناول البروتين لتلافي ارتفاع مستوى اليوريا في الجسم ويمكن تحديد الكمية المسموح بها لتكون من 40-60 غرام يوميا.

3-الحد من ملح الطعام (الصوديوم) والبوتاسيوم ومصادرها كالخضراوات الورقية مثل السبانخ والملوخية ومراقبة مستوى البوتاسيوم في حالات غسيل الكلى

4-تعزيز الغذاء بالكربوهيدرات لتزويد الجسم بالطاقة والفيتامينات الضرورية كفيتامينات A,K,E,D

5-تجنب تناول المقالي والمكسرات والبقوليات والأجبان واللحوم المصنعة مرتفعة الصوديوم .

2-لقاحات كوفيد ومرضى في مرمى الخطر

كما كان كوفيد متهما في بداياته بكونه عنصريا وذو نزعة دروانية تنتصر لبقاء الأقوى والأصلح وتناهض حياة الضعفاء من كبار السن ومرضى الحالات المزمنة وهو ما اتضح عدم صوابه مع مر من أحداث تماما كالفهم الخاطئ لما نسب لداروين سواء بسواء فالإتهامات نفسها تداعب مخيلة البعض حول لقاحات كوفيد 19 وتأثيراتها على الأمراض المزمنة والخطرة ونستعرضها فيما يلي:

1-لقاحات كوفيد ومرضى السرطان

قد لا تتوافر دراسات كافية عن مدى أمان وفعالية اللقاحات بدرجة كافية ترسي قواعد الثقة وتزيل تلال من الخوف والقلق لدى مرضى السرطان تحديدا على الرغم من الاعتقاد بكون اللقاحات آمنة تماما خاصة وأن أغلب الدراسات في هذا المضمار تدور في فلك لقاحات فايزر بيونتك وموديرنا وباقي اللقاحات غائبة أو تخطو على استحياء لكن تبقى كفة فوائد اللقاحات تعلق ما سواها من مخاطر كما أنه لزاما التشاور مع مقدمي الرعاية الصحية لتحديد الوقت الملائم للحصول على اللقاح .

تحدث دراسة بكلية ألبرت أينشتاين للطب بالولايات المتحدة الأمريكية عن نتائج مشجعة بشأن تزايد الأجسام المضادة بمضي الوقت بعد تلقي الجرعة النهائية من لقاحات فايزر وموديرنا و جونسون آند جونسون لدى 94 في المائة من مرضى السرطانات.

يتربع على قمة مرضى السرطان الأشد خطورة عند إصابتهم بكوفيد حيث تزيد الحاجة لدخول المستشفى وترتفع معدلات الوفاة : مرضى سرطان الرئة فلا ينبغي أن ننسى أن كوفيد مرض تنفسي في الأساس علاوة على سرطان الدم اللينفاوي المزمن الذي يتسبب في ضعف المناعة .

الإسراع من الجرعة الثانية للقاح لمرضى السرطانات ووضعهم على الأولوية أمر شديد الأهمية حيث تشير دراسة بريطانية إلى أن لقاح فايزر بيونتك يوفر حماية أقل لمرضى السرطانات الصلبة مثل سرطان الثدي والبروستاتا وسرطان الدم مثل اللوكيميا وذلك بعد الجرعة الأولى من اللقاح مما يتطلب تعزيز الحماية بجرعة ثانية مبكرة في غضون 21يوما لا أكثر.

من المعروف عن لقاح فايزر بيونتك تسببه في حالات مؤقتة من تضخم الغدد الليمفاوية لكن هذا العرض تحديدا كان مثيرا للقلق والرغبة لدى مريضات سرطان الثدي اللاتي تعافين بعد استئصاله من أن يكون علامة على عودة المرض الخبيث لذلك لا بد من طمأننتهن مع التوصية بأخذ اللقاح في الذراع المقابل للثدي المستأصل وفي حالة استئصال الثديين ينصح بأخذ اللقاح في منطقة الفخذ أو الورك مع إجراء التصوير الشعاعي للثدي قبل التطعيم أو بعده بمدة من 4إلى 6أسابيع .

من التوصيات الضرورية لمرضى الأورام لكن بالطبع بعد التباحث والمشاورة مع مقدمي الرعاية الصحية تأخير اللقاح في حالات اللوكيميا الحادة لما بعد الانتهاء من جلسات العلاج الكيميائي المكثف والتي تعطى كعلاج تحريضي في هذه الحالات .

كما ينبغي الإنتباه إلى ضرورة مرور وقت كاف من 5-7 أيام من آخر جلسة للعلاج الكيميائي أو الإشعاعي أو العلاجات المثبطة للمناعة حيث يكون معدل خلايا الدم البيضاء منخفض مما قد يوقع المريض في برائن الحمى .

2-لقاحات كوفيد ومرضى الكلى

لشد ما كان طالع مرضى الكلى مبهما حينما تناقل العالم أن أول من حصل على اللقاح بالعالم وتحديدا لقاح استرازينيكا الإنجليزي الشهير هو بريان بينكر البالغ من العمر اثنين وثمانين عاما

والخاضع لجلسات الغسيل الكلوي بمستشفى تشرشل مما ولد الثقة العملية لديهم في أمان اللقاح ولو بشكل مبدئي.

تشير التوقعات لأمان اللقاح في هذه الحالات لكن تفرق الدراسات بين المرضى الخاضعين للغسيل الكلوي والآخرين الذين أجروا عمليات زرع الكلى حيث أوضحت دراسة لجامعة جون هوبكينز في مارس 2021 أن متلقي الزرع قد أنتجوا 17 في المائة فقط من الأجسام المضادة المعادلة للفيروس بعد الجرعة الأولى من اللقاح وما لبثت أن ارتفعت النسبة إلى 54 في المائة بعد الجرعة الثانية وهو مستوى من الحماية متواضع إذا ما قورن بمرضى الغسيل الكلوي الذين أحرزوا 88.9 في المائة بعد الجرعة الثانية من لقاح فايزر بيونتك بحسب دراسة نشرتها مجلة الجمعية الأمريكية للأمراض الكلى كما أن استجابة الخلايا التائية كانت جلية لدى 100 في المائة من مرضى الغسيل الكلوي في مقابل 57.8 في المائة من مرضى زرع الكلى وتذهب بعض التفسيرات لانخفاض الحماية لدى مرضى الزرع لاحتمالية تداخل مثبطات المناعة التي يستخدمها هؤلاء المرضى لتعزيد العضو المزروع مع قدرة الجهاز المناعي بالجسم على إنتاج الأجسام المضادة التي تحمي من كوفيد 19 مما جعل بعض الدراسات توصي بجرعة ثالثة من فايزر بيونتك أو جرعة إضافية من لقاح جونسون أند جونسون.

نأتي إلى أسئلة عادة ما تتناقلها الألسن وأواجه كثيرا منها على صفحتي على الفيس بوك أو في تساؤلات بعض أصدقائي ومنها هل اللقاحات تسبب العقم؟ والإجابة في حدود المتاح من معلومات: لا يوجد علاقة حتى الآن ومن الأسئلة الأخرى هل يوجد تعارض بين لقاح كوفيد ولقاحات أخرى؟ والإجابة أنه يوصى بإعطاء لقاح كوفيد منفردا والفصل بينه وبين أي لقاح آخر سابق عليه أو لاحق عليه بمدة لا تقل عن أسبوعين وفيما يخص التخطيط للحمل بالنسبة للنساء اللاتي حصلن على اللقاح فالأفضل الانتظار مدة لا تقل عن ثلاثة شهور بعد الجرعة الثانية للشروع في ذلك .

السؤال الأخير والدائع الشبوع هل ننحي الكمامة جانبا بعد أن نتلقى جرعتي اللقاح؟ الإجابة لا ذلك أن فرص الإصابة بعد اللقاح واردة جدا خاصة مع اللقاحات الصينية والتي لم تمنع كثرة الإصابات بالبلدان التي اعتمدها والتي تدرس إضافة جرعة ثالثة وقد تحدثنا عن ذلك من قبل إضافة أن الهواء كوسط ناقل لكوفيد مسألة صار لها ما يؤيدها وينبغي الحرص في المناطق المزدحمة المتواجدها بها حبوب اللقاح أو الطلع الذي تنتجه الأشجار حيث أثبتت دراسة للمعهد الأمريكي للفيزياء نشرت في دورية فيزيكس أوف فلويد قدرتها على نقل الفيروس لمسافة أبعد من التي ينتقل بها كوفيد عبر العطاس هذه الدراسة حاسوبية وقائمة على محاكاة الواقع ولو أكدتها دراسات أخرى فمن شأن ذلك تغيير قواعد التباعد المجتمعي القائم حاليا على مترين فأكثر ليكون أبعد بكثير علاوة على أن عادات الكثيرين في التريض بين الأشجار والزهور سعيا لاستنشاق نسمات الصباح لتداعب أنوفهم بالهواء النقي المحمل بالأكسوجين ستصبح على قائمة الممنوعات فالهواء سيكون مفعما بالخطر وحاملا للفيروسات حقا لقد جاء كوفيد ليديم لوحات جميلة نخطها بمداد حياتنا مستبدلا إياها بكمامة تعلق أنوفنا وتكمم أفواهنا .

3-أدب الرحلة

شاب مصري في التاسعة والعشرين من عمره يخوض رحلة وصفت بالغريبة استخدم فيها حمارا للتنقل من منطقة الجيزة وحتى أسوان لدراسة عادات وثقافات كل مركز وقرية ومدينة في طريقه .

كانت الرحلة مادة دسمة للسخرية والمزاح ولكن غاب عن جل من مزح وسخر أن لمصر في الماضي باع طويل فيما يسمى (أدب الرحلات) والذي انقرض بمضي الوقت مع انتشار الوسائل الإعلامية التي تحفل ببرامج تدور بنا حول العالم ونحن في أماكننا وشبكات الانترنت التي لا تحتاج فيها سوى ضغط زر ليكون أمامك ملايين النتائج حول أي مدينة أو قرية أو طائفة سكانية تود التعرف عليها .

كما أن توقيت رحلة هذا الشاب لم يكن موفقا فقد جاءت في أثناء جائحة كوفيد-19 والتي تنادي بالتباعد المجتمعي فإرضة قيودا على التنقل والرحلات .

لندلف الآن من أبواب التاريخ ونطرق بوابات رحلات الماضي . وإذا ذكرت الرحلات في العهود الماضية لا يمكن أن نغض الطرف عن الرحالة الأمير محمد علي توفيق . ربما لا يعرف الكثيرون عن الأمير سوى كونه ولي عهد المملكة المصرية وانحيازه للإنجليز وأنه كان خيارهم عندما هموا بإجبار الملك فاروق على التنازل عن الحكم في حادث 4 فبراير الشهير ويمكن العودة في ذلك لكتابي تأملات بين العلم والدين والحضارة . ثمة وجه آخر للأمير العجوز المصاب بالصرع والغير متزوج وهو كونه تواقا للرحلات حول العالم وتسجيل مشاهداته في كتب قيمة من أبرزها :

"رحلة إلى أمريكا الشمالية" و"رحلة الصيف إلى اليوسنة والهرسك" و"الرحلة اليابانية" و"رحلة إلى أمريكا الجنوبية"

و"الرحلة الشامية" و"رحلة إلى استراليا" ومن أطرف ما لاحظته في أحاديث الأمير محمد علي كان سعيه الشديد لإظهار التفرد في الثقافة والمعرفة الشاملة والاستنتاجات الارتجالية فتجده عزيزي القارئ يعود بأصول محمد علي باشا الكبير، مؤسس مصر الحديثة، لديار بكر، على خلاف الشائع من كونه ألباني، وذلك في تصريح شهير له لمجلة "المصور" عام 1949 كما يرجح أن أصول الهنود الأمريكيين من "اليورجوت" ومن "سكان شمال آسيا" وأنهم هاجروا إلى هذه البلاد عن طريق كامتشكا وبالتالي فلهم السبق في اكتشاف أمريكا قبل كريستوفر كولومبس!!

وكما كان الأمير طريفا في حياته فقد لاحفته الطرافة رغما عنه في أوقات كثيرة !!

هل سمعت عزيزي القارئ عن المثل القائل "عواد باع أرضه" هذا المثل ارتبط أيضا بالأمير محمد علي ولكن عواد لم يبع أرضه إنما العكس الذي حدث فعناني أحمد عواد الفلاح بكفور نجم دخل في خصومة ومشاحنات مع تفتيش دائرة الأمير محمد علي انتهت بمصرعه كما ارتبط الأمير أيضا بقصة طريفة مع دخول السيارات لمصر وخوف الحيوانات منها حينما اصطدمت سيارته بعربة كارو تحمل أخشابا عام 1901 مما أدى لتشمها وإصابته .

ولا يمكننا أن ننسى رحلة حج خديو مصر عباس حلمي الثاني إلى الأراضي المقدسة عام 1909 والتي سجلها محمد لبيب البنتوني تحت اسم "الرحلة الحجازية" وزود كتابه بلقطات نادرة إنلتقتها اللواء إبراهيم رفعت باشا وعددا من الخرائط أعدها اللواء محمد صادق باشا كما حوى الكتاب معلومات شيقة عن الحجاز والقبائل فيه والمحمل المصري والتكية المصرية في مكة والمدينة. وللبنتوني في أدب الرحلة كتب أخرى مثل "رحلة الصيف إلى أوروبا" و"الرحلة إلى أمريكا".

وقد خلد أمير الشعراء أحمد شوقي ذكرى هذا الحج باعتباره شاعر القصر بقصيدة (نهج البردة) والتي تأتي على غرار بردة الإمام البوصيري فيقول في مطلعها :

" ريمٌ على القاع بينَ البانِ والعلمِ

أحلَّ سفكَ دمي في الأشهرِ الحُرْمِ

رَمى القضاءَ بعيني جُودِرٍ أسدًا

يا ساكنَ القاع أدرك ساكنَ الأجمِ "

ومن رحلات أولي الأمر إلى رحلات صفوة المجتمع في مصر نمضي فنجد أحمد حسنين باشا خريج أكسفورد وصاحب المحاولات الأولى للطيران والبطل الدولي في لعبة الشيش يخوض عام 1920 تجربة جريئة لاستكشاف الصحراء الغربية برفقة السيدة الإنجليزية (روزيتا نوريس) حيث تمكنا من اكتشاف واحتي العوينات وأركنو للمرة الأولى ولقب بعدها بالرحالة العظيم وقد أقام له الملك فؤاد حفل تكريم ب فندق سان استيفانو بالإسكندرية عام 1923 أنشد فيه أمير الشعراء أحمد شوقي أبياتا تقول :

"أكبرتُ من حسنينِ همّةً طمحت

تروم ما لا يرومُ الفتيةُ القنُعُ

وما البطولةُ إلا النفسُ تدفعُها

فيما يُبلغُها حمداً فتندفعُ

ولا يُبالي لها أهلٌ إذا وصلوا

طاحوا على جنّباتِ الحمدي أم رجعوا

رحالةُ الشرقِ إنَّ البيدَ قد علمت

بأنك اللبثُ لم يُخلقْ له الفرغُ "

وحسنين باشا عزيزي القارىء هو نفسه رئيس الديوان الملكي في عهد فاروق والزوج العرفي لأمه الملكة نظلي زوجة الملك فؤاد الثانية !.

ومن الرحلات الشهيرة نأتي على ذكر رحلة المفكر والصحفي اللبناني (جورجي زيدان) إلى أوروبا عام 1912 والتي ضمت فرنسا وإنكلترا وسويسرا ونشرت في كتاب عام 1923. وجورجي زيدان هو مؤسس مجلة الهلال في مصر وصاحب روايات تاريخ الإسلام الشهيرة والتي صورت التاريخ الإسلامي للنشء كما لو كان حلقات من الصراع والمكائد وسلسال من الدماء المتدفقة !!

بالطبع الطبقات الشعبية كان لها إسهامات في أدب الرحلات وإن بدت بسيطة أحيانا فنجد كتاب (رحلة إسماعيل في جميع المحافظات وعواصم المديرية) لاسماعيل محمد مصطفى وقد صدر عام 1927 وإسماعيل كما يعرفنا بنفسه في كتابه من الفيوم ويعمل بالتجارة وقد كتب كتابه لإعلاء ذكر أبيه ويشمل الكتاب خريطتين للوجه البحري والقبلي ومعلومات عن الشوارع والأحياء وخطوط الترام والسكك الحديدية والتلغراف وهي الصورة البدائية التي كان عليها أجدادنا في معرفة الطرق والمسارات ولنحمد الله على ما وصلنا إليه من تقدم وخرائط جوجل ونظام الجي بي اس على هواتفنا اليوم. من الكتاب نستطيع أن نتعرف على معلومات طريفة منها أن عدد سكان القاهرة عام 1917 كان 800,000 والإسكندرية 445,000 وأن إحصاء القطر المصري وصل عام 1927 إلى 14,168,756 نفسا!! .

لم تقتصر رحلات الطبقات الشعبية الوسطى والعليا على محافظات مصر بل نجد محمد ثابت المدرس بالمدارس الثانوية يقوم في صيف كل سنة برحلة حول العالم ويسجل مشاهداته ومن كتبه : "الجنس اللطيف في مختلف بقاع الدنيا أو نساء العالم كما رأيتهن 1940" و "جولة في ربوع استراليا بين مصر وهونولولو 1936" و "جولة في ربوع آسيا بين مصر واليابان 1932" و "جولة في ربوع افريقيا بين مصر ورأس الرجاء الصالح 1933" و "رحلاتي في مشارق الأرض ومغاربها 1946"

لا يخلو أدب الرحلات وصناعه من مآرب أخرى منها ما هو سياسي فنجد كتاب محمد حسنين مخلوف في رحلته مع رئيس الوزراء علي باشا ماهر للسودان عام 1941 والذي حمل عنوان "أسبوعان مع علي ماهر في السودان" حاملا فروض الطاعة والولاء للملك فاروق. ومنها ما هو ديني كالرحلة اليابانية الصادر عام 1907 للشيخ (علي أحمد الجرجاوي) مؤسس صحيفة الإرشاد ورئيس جمعية الأزهر العلمية والذي قام برحلته لليابان عام 1906 للمشاركة في مؤتمر للمقارنة بين الأديان واختيار أصلها كدين رسمي للإمبراطورية وقد أبلى الشيخ بلاءا حسنا بجهوده الشخصية لكن الخلاف بين اليابانيين حال دون الاستقرار على دين محدد.

السؤال الذي يتبادر للذهن عزيزي القارئ ؟

لماذا كانت اليابان وجهة لكل هؤلاء الرحالة من مصر وفي وقت مبكر كهذا ؟

تتلخص الإجابة في أن التجربة المصرية كانت ملهمة لليابان في بداية طريقها نحو النهضة حين زارت بعثة من الساموراي المحاربين مصر في عهد الوالي محمد سعيد باشا عام 1862 وأبدوا دهشة كبيرة من مستوى النظافة في مصر ووجود السكك الحديدية بها والتي تعمل بسرعة فائقة لكن التفوق في السرعة سرعان ما انتقل لليابان التي أذهلت العالم بانتصار مدوي على روسيا بين عامي 1904-1905 لتخرج كقوة أسيوية لا يستهان بها مما جعلها قبلة الباحثين من مصر

للقوف على أسباب النهوض والتقدم وقد تغنى شاعر النيل حافظ إبراهيم بهذا النهوض والانتصار فكتب رائعته (غادة اليابان) والتي يقول في مطلعها :

"لا تلم كفي إذا السيف نبا. صحّ مني العزمُ والدهرُ أبى.

رُبَّ ساعٍ مُبصرٍ في سعيه. أخطأ التوفيقَ في ما طلبا"

كما كتب الزعيم مصطفى كامل كتابه عن اليابان الحديث تحت عنوان (الشمس المشرقة) ليحلل أسباب إخفاقنا وأسباب نجاحهم في التحول لحياة نيابية سليمة من دستور عام 1889 ومجلس النواب وأحزاب وأوجه التقدم في النواحي الإدارية والتعليمية والصحفية باليابان.

نعود مجددا للتجارب الشعبية في أدب الرحلات

هل أصولك من الأرياف عزيزي القارىء؟! لو كانت الإجابة بنعم فحتمًا ستجد أن الحاج لا يتم حجته إلا حينما يعلن لجيرانه أجمعين عنها برسم طائرة أو باخرة على واجهة منزله وتزييلها بالحج المبرور والذنب المغفور للحاج فلان أو الحاجة فلانة لذلك لا تتعجب عزيزي القارىء إن قلت لك أن أكثر ما شاهدت من كتب قديمة تقع تحت تصنيف أدب الرحلة بأقلام الفئات الشعبية كانت جميعها تخليداً لذكرى قيامهم بفريضة الحج ومن أطرف ما قرأت منها كتاب (رحلتي إلى الحجاز) لحسن حسن خرسا "خامسة ثانوي بمعهد الإسكندرية" والصادر عام 1934 والذي جاء إهدائه موجهاً إلى حضرة الزعيم الإقتصادي (طلعت باشا حرب) "الذي خطى بالبلاد في هذه الأيام الأخيرة خطوة واسعة في سبيل تقدمها ورفع مستواها المادي بين الأمم المتمدينة"

غريب ما علاقة طلعت حرب بالحج!!؟

العلاقة في منجزات طلعت حرب الذي أنشأ شركة مصر للملاحة البحرية عام 1934 وكان من بواخرها الباخرتان (كوثر وزمزم) واللتان شاركتا في نقل الحجيج بين ميناء السويس وجدة ويحكي خرسا عن مدى متابعة طلعت حرب لهذا المشروع باهتمام بالغ ومعاينته ومشاهدته لنظام العمل على الباخرة "فيقر عينا ويهدأ بالا" ولكن سبحان من له الدوام فمصير زمزم وكوثر كان كمصير صاحبيهما سواء بسواء فقد أدت الحرب العالمية الثانية إلى أزمة بنك مصر وأجبر طلعت حرب على الإستقالة كما استخدمت الباخرتين في الأغراض العسكرية مما أدى لتدميرهما في غالب ظن الباحثين .

تعطينا أيضا رحلة خرسا معلومات طريفة عن عدد الحجاج عن طريق البحر والذي يقدره بأربعة وثلاثين ألفا والضعف عن طريق البر ليصل إجمالي الحجيج إلى مائة ألف حاج من بينهم " أمراء الهند نوي الثروة الطائلة والمال الوفير"!!

ما رأيك عزيزي القارىء في أدب الرحلات؟! وكم تتوقع أن يتجمع لديك من معلومات عن أصحابها وما حملوه من تجارب ومشاهدات؟ وهل في مقدورك أن تنقل تجاربك ومشاهداتك للأخريين لقد بدأت بنفسى وكتبت رحلتي مع كوفيد 19 في كتاب إلكتروني في جزئين على Smashwords وعلى قناتي على اليوتيوب .

موسوعة الذخائر
الجزء الرابع

ولمؤسسة إدراك التابعة لمؤسسة الملكة رانيا للتعليم والتنمية بالأردن دورة مجانية في أدب
الرحلة ستعينك بالتأكد في هذه المهمة الرائعة .

د.محمد فتحي عبد العال

القسم الرابع

الدراسات النقدية

١ - غانم عمران عبود المعموري

1969 / عراق / بابل / حلة

- بكالوريوس قانون لسنة 1992
- محام في محكمة استئناف بابل الاتحادية
- عضو نقابة المحامين العراقيين
- خبير قضائي
- عضو اتحاد الأدباء والكتاب العراقيين
- عضو اتحاد أدباء وكتاب بابل
- عضو نادي السرد
- عضو نادي وتريات قصيدة النثر
- عضو في الكثير من المنتديات الأدبية في الوطن العربي
- مُحكم في العديد من المسابقات العربية في القصة القصيرة والقصيرة جداً والهايكو والومضة
- دراسات نقدية في قصيدة النثر والرواية والقصة القصيرة والقصيرة جداً
- صدر له كتاب " الوصية الواجبة وأحكامها دراسة مقارنة" صادرة من دار مطبعة الكتاب-بغداد - شارع المتنبي، 2013،
- صدر له كتاب مجموعة قصص قصيرة جداً مترجمة إلى اللغة الانكليزية، بعنوان عناقيد الجمر، صادر من دار ديوان العرب في جمهورية مصر العربية، 2019.
- صدرت له رواية بعنوان " جازتاب " الصادرة من دار ديوان العرب في جمهورية مصر العربية والفائزة في مسابقة الراحلة نجيبة أرهوني، 2020.
- له مجموعة قصص منشورة مع كتاب عراقيين وعرب في كتاب " ترانيم الحرف" الصادر من دار المتن – بغداد لسنة 2018.
- له مجموعة قصص منشورة مع كتاب عراقيين وعرب في كتاب " ترانيم القصص " الجزء السادس صادر مؤسسة الديوان وطن الضاد، دار نشر ببلومانيا في جمهورية مصر العربية، 2017.
- له قصة قصيرة بعنوان الهروب منشورة في كتاب " ديوان القصة انطولوجيا القصة البابلية ، للدكتور سعد الحداد، منشورات بابل للثقافات والفنون والاعلام، 2013.

- نشرت دراسة عن مجموعته القصصية عناقيد الجمر في كتاب عقلنة الجنون للباحث والشاعر كامل حسن الدليمي صادر من دار النخبة.
- نشرت دراسة نقدية " تقانات الميتما سرد في مجموعتي القصصية عناقيد الجمر .. للناقد طالب المعموري
- نشرت دراسة عن روايته " جازتاب" في بحث علمي في المجلة المحكمة لأكاديمية العلوم التربوية الأمريكية في واشنطن العدد الأول من المجلد الخامس لعام 2021 ، من قبل الدكتور الباحث سعد الساعدي.
- دراسة نقدية عن روايتي جازتاب للناقد عبد الحسين رشيد
- دراسة نقدية " بين الذات وصرخة الوجدان تولد القصيدة – شعراء بابل أنموذجاً " قيد الطبع
- دراسة نقدية " الرموز الميثولوجية وأثرها في القصة القصيرة جداً " قيد الطبع
- مجموعة قصصية قيد الطبع بعنوان " الياقوتة بنت اللؤلؤة "
- مجموعة قصصية للأطفال قيد الطبع بعنوان " لصٌ و مُعلِّمٌ ذكيٌ "
- دراسات في الرواية العراقية والعربية قيد الطبع

من أعماله

٥ - الفعلُ الزمنيُّ ولحظة القبض على السياق في رواية " البدلة البيضاء للسيد الرئيس" للروائي والشاعر والناقد علي لفته سعيد .

اتخذت الرواية العراقية التجديدية اتجاهاً حدثياً متمرداً على القوالب الجاهزة والأطر الضيقة والأفكار الغربية الدخيلة من خلال التغيير الواضح في البنية الفنية الإبداعية والاختلاف في الأيديولوجيات والشخص والبنية الزمنية والمكانية وجماليات السرد وغيرها من العناصر الجوهرية التي تسهم في بناء الرواية ووفقاً للمعايير الأدبية والفنية، ومن الكتاب الذين وضعوا بصمتهم ولمستهم الإبداعية الروائي والشاعر والناقد العراقي علي لفته سعيد الذي نهل من ينبوع العلم أعذبها، زين كتاباته بجمالية الألفاظ وألبس نصوصه حلة البلاغة وأطر كلماته بإيقاع الشعر ونغماته لذا جاءت روايته "البدلة البيضاء للسيد الرئيس" الصادرة من دار الفؤاد للنشر والتوزيع والتي كانت بمئة وسبعة وخمسين صفحة ببصمة عراقية خاصة اتسمت بالمعيارية الفنية التجديدية المتجردة من الموجات الغربية من خلال أسلوبه وقدرته في بناء نص يتسم بالجمالية ووحدته وإيقاعه، وعدم التشنن ..

لذا جاءت العنونة "البدلة البيضاء للسيد الرئيس" تحمل دلالة رمزية توجيهية ذات مغزى وأبعاد فلسفية ونفسية واجتماعية، وإنني أرى العنونة هي الوهج البصري الأول الذي يستثير مخيلة

القارئ ويوقظ شعوره من السبات إلى الحيوية المفعمة بالتفكير والتأويل والتحليل ليكون انطباعه الأولي على ما يُمكن أن ترد عليه تفاصيل الرواية وما تتضمنه من دلالات ومعاني ورواية واقعية ..

أنَّ العنوان "مفهومٌ زمنيُّ تبدأ منه انطلاقة الفعل الزمني ولحظة القبض على السياق للانطلاق إلى مديات النصّ ومن ثم تحديد الأهداف المراد الوصول لها من خلال متن النص.." 1.

تشير العنونة إلى الزمن الاجتماعي والنفسي وتدفع القارئ دون شعور إلى التأمل والتفكير في الزمن المُحدد بالعنونة (السيد الرئيس) أي زمن يكون؟ ومن الرئيس الذي يقصده المؤلف؟ أنَّ عنصر الزمّن هو من العناصر المهمة والأساسية في تشكيل بُنية وهيكلية الرواية باعتباره البوتقة والإطار الذي تنساب من خلاله العناصر الأخرى لارتباطها الوثيق به..

كما تتضمن العنونة المتكونة من شطرين (البدلة البيضاء.. للسيد الرئيس) بُعداً مثبولوجياً هادفاً فقد اعتبر اللون الأبيض رمزاً للطهارة والقداسة وكان كبار الكهنة ورجال الدين والقادة يرتدون ثياباً بيضاء وهذا سائد في العديد من الحضارات القديمة إلا أن الكاتب دليلاً على القوة والزعامة والقيادة فقد جعل العنونة من شطرين ليكتمل المعنى والدلالة.. من خلال العنونة يتولد شعور لدى القارئ وقبل دخوله إلى كوامن النصّ بأن بطل الرواية هو السيد الرئيس الذي يقصده ولاسيما جاءت عتبة الكتاب متّوّجةً بصورةٍ على الغلاف متناسبة ومنسجمة مع العنوان.

تضمنت الرواية قسمين، الأول حمل عنوان قبل الرواية والثاني بعد الرواية، وهذا التقسيم يثير التساؤل لدى القارئ الفعلي.. متى تبدأ الرواية؟..

تبدأ الرواية بحديث الراوي عن شخصية صيبانية مبهمة تلج إليها الشهوة مثل تسرب ضوء الشمس من خلال ثقب صغيرة في جدران معتمة، وشعور لذيذ انتابه عند سماع حديث السمر والغزل فكانت (أم ساهي الخياطة) أول من ظهرت في الرواية وهي تتغزل بجسد زوجة أبيه وهو يسمع الكلام (ريانٌ وبضٌ ومربربٌ وجاذبٌ لعيون الرجال..) ص10 من الرواية..

ليدخل الولد في صراع نفسي جنسي مع كل حركة لـ(أم ساهي) وقيامها بحركاتٍ مثيرة حتى وصل بها الحال أجلسته على فخذيها العاريين، ذلك اليتيم الذي يخشى زوجة أبيه وسطوتها.. أخفى الكاتب الشخصية الرئيسية في الرواية مجهولة رغم التنويه عنها كونه ولد يتيماً الأم ويعيش مع زوجة أبيه الذي يقضي معظم وقته في الطين والنفط الأسود والذي طالما يكون موضع اشمئزاز وسخرية من زوج أبيه.

ينقل لنا الكاتب حالة الشخصية الثانوية الخياطة (أم ساهي) المتزوجة من رجلٍ عسكري أصيب في حرب الشمال (العصاة بالشمال أصابوه برجليه الاثنين) ص16.. إشارةً منه إلى زمن الحدث الذي ذهب ضحيته العديد من الرجال وتركت الحرب أرامل ومحرومات من كل شيء، وقد ركز الكاتب على جانب نفسي اجتماعي مهم وهو الغريزة الجنسية كما في قول أم ساهي (لم يكن بإمكانه النوم أو فعل شيء.. صار شغل الأصابع أكثر في الليالي السود) ص16.

وهذا يشير إلى الزمن التاريخي وبُعده النفسي الشامل لفئات عديدة من النساء في المجتمع العراقي اللاتي عاننّ ويلات الحروب والظروف الاجتماعية الصعبة.

إن الإحساس والشعور بالزمن متأسلاً في أعماق النفس البشرية لما له من أثر كبير وفعال من خلال تدفق وتسرب الأحاسيس السلبية أو الإيجابية من الماضي إلى الحاضر والمستقبل وعدم الاستطاعة في إيقاف هذا التدفق الجاري لسطوته وتمردّه على الإرادة الإنسانية، خاصة إذا كانت الظروف ومواتية وحاضنة لها حيث (أنّ الشعور بالزمن عند الإنسان الواعي ظاهرة نفسية أو حدسية تدركها النفس بذاتها ومع ذاتها ووجودها قبل كل شيء تشعر به وتلاحظه بذهنها)2.. يكون للذاكرة دور قوي في الالتحام والتعايش والامتداد بين الماضي البعيد والحاضر القريب ليشكلا زمنًا واحداً غير متجزئاً.

تتضح معالم شخصية البطل (مدلول) شيئاً فشيئاً.. اليتيم والفقير والحرمان والمأساة التي ترافقه منذ وفاة أمه وزواج أبيه من شكرية التي كانت تفرض سيطرتها على العائلة ولا يستطيع الأب فعل أي شيء، وكان دائماً يوصي ولده مدلول (وليدي.. من تصادفك ريح قويّة أنجني لها لأن إنت بلا ظهر.. من تشوف روحك ضعيفة إسكت) ص23.

كما كان الأب يوصي مدلول (خلي عينك بالصورة.. بحلق بيها كل يوم، إذا ريت تتخلص من الماضي) ص54. ويوضح الراوي (وكان البكر على اليمين وصادم على اليسار ..) ص54.. إشارة منه إلى زمن الرواية من خلال تلك الالتفاتة باعتباره لصيق بالشخصيات والأماكن.

يعتبر الزمن بالأدب بصورة عامة هو (الزمن الانساني.. إنه وعينا للزمن كجزء من الخلفية الغامضة للخبرة وكما يدخل الزمن في نسيج الحياة الإنسانية والبحث عن إذن لا تحصل إلا ضمن نطاق عالم الخبرة هذا، أو ضمن حياة إنسانية تعتبر حصيلة هذه الخبرات، وتعريف الزمن هنا شخصي ذاتي أو كما يقال نفسي، ونعني هذه الالفاظ أننا نفكر بالزمن الذي نخبره بصورة حضورية مباشرة)3.

يكشف لنا الكاتب الشخصيات المأساوية في الرواية ابتداءً من والد مدلول وشكرية وأم ساهي وصادق الذي ذكر على لسان أبو مدلول (صادق الذي يحمل سمن نباتي تتدلى من حبل غليظ يسقطه في بلوعة المياه الثقيلة.. وهو يرى حتى الأطفال حين ينزح بالوعة ويهربون منه) ص52.

كل شخصية في الرواية لها حالة انكسار خاصة بها حتى وفاة أبيه الذي صورّه الكاتب بمشهدٍ دراميّ حزين وكأننا أمام فيلم تتحرك الشخصيات فيه وتسمع الصوت والبكاء والنحيب حيث تمكن من نقل الصورة المرئية إلى حسية ببراعة فنية.

الشخصية والتخيّل

حمل القسم الأول من الرواية أوجاع وآلام وضعف شخصية البطل (مدلول) من خلال الواقع الاجتماعي والبيئ الذي يعيش فيه تحت سطوة زوج أبيه والذي تحول بعد ذلك إلى نوع من الحنان لمأرب في نفسها حيث كانت تصحبه معها أثناء تجوالها في الأسواق وتغزل أصحاب المحال بها حيث أنه رأى صاحب المجرشة كيف يتغزل بها (اليوم طالعة جميلة وحلوة تخبلين.. دافنة كل هذا الجمال مع واحد ما يقدرّ الجمال.. يعرف بس النفط الأسود.. ولا يتحدّث مع الناس) ص48.

بينما هو يذهب مسرعاً لينتظرها على النهر حيث الهدوء والسكينة والهواء المُنعش، يتخيّل فيه نفسه طائراً في السماء وتطلّب منه أن لا يتكلّم، وقد فرضت على زوجها أن لا ينام بجوارها ليلاً وإنما ينام على فراشها مدلول.. كما صور لنا بأسلوب رائع الحالات التي تغتري الصغير مدلول منذ اللحظات الأولى لدخول اللذة إلى عالمه الصغير وميول الخيطة (أم ساهي) واستدراجه إلى بيتها.

أنهى لنا الكاتب القسم الأول من الرواية بوفاة أبو مدلول ودخول شخصية غريبة لا يعرفها القارئ أخذ بيد مدلول وكان تمويهاً رائعاً في اخفاء الشخصية التي استقبلها مدلول عند مراسيم الفاتحة وتفاجأ الناس بحضوره إلى شخص صغير يتيم الأب والأم.

استثمر الروائي اللهجة العامية والأمثال الشعبية في كثير من المواضع ضمن النصّ كما في (بيو عكال لا تخاف ترّه الأفندي قنّدرّة) (وهذا سايّفنه الورد.. هسه يودّينه ويرد) ص104. (دير بالك لا تخلي عيونك زايغة.. أهلن إذا سمعوا يكتلونك) ص19.

العودة والحالة النفسية

نقلنا الكاتب برحلة ممتعة في القسم الثاني (بعد الرواية) حيث أنه بدأ السرد بالعودة إلى زمن الماضي، حيث يبتدئ أحداث القسم الثانية بعودة مدلول إلى مدينته وعودته إلى زمن الماضي ليصوّر لنا جانباً كبيراً من حياته النفسية والاجتماعية وشاركته شخصيات ثانوية وكلّ شخصية تمرّ في حياته تعكس فعلاً سلوكياً يجسد الزمن في الرواية هو الزمن المتصاعد حتى يصف لنا التغيرات التي حدثت في مدينته سوق الشيوخ بعد أن عاد إليها لتغيبه مدّة إحدى وعشرين سنة وهي تشير إلى فترة زمنية من 79 حتى بعد سقوط نظام الحكم، فنراه تارة يصف المناطق والشوارع والبنيات والمدارس وكلّ ما تنز به ذاكرته، مُذكرنا بأحداث حرب الشمال و حرب ايران ومروراً بحرب الكويت وما جرى من أحداث بعدها واضطرابات في البلد لكن الكاتب لم يسهب في تفاصيل الأحداث وإنما تركها لذاكرة القارئ بسردٍ فنيٍّ رائع دون شرح أو مُلّل أو تقرير..

انّسمت الرواية بالواقعية الحقيقية لتقردها في نقل أحداثاً مساوية اجتماعية ونفسية وانعكاسات قائمة على التخيل والابداع وهو (فعل النفاذ إلى الواقع بصورة مبدعة)4.

كما تلتمح فيها الأزمنة بما تتضمنه من رغبات وتصرفات وأفعال تتشكل في بؤرة كبيرة تساهم في توجيه المتلقي إلى نقاط وثيمات يستطيع من خلالها الولوج إلى قصّدية الكاتب بحيث يمسك بخيوط الحدث الذي لم يسهب المؤلف في تفصيله، ولكن وضع إشارات ودلائل تشير إليها لاسيما أنها جاءت من الواقع و (تجسيد الواقع بصفة خاصة الغوص في جوهر تناقضاته لإدراك وتجسيد صيرورة علاقاته والأهم: إدراك النمطي فيها)5.

لم يفرض الكاتب سلطته على شخوص الرواية وإنما تمكّن بكلّ براعة برسم معالم الشخصيات بما يوافق الوضع الزمني ويصفها في المسار المناسب لها من حيث أسلوب الكلام واللهجة والتفكير والتصرفات وكل شخصية تحمل موقفاً الأيديولوجي الخاص بها ولغتها الخاصة وما تحمله معها من مغزى وبعد اجتماعي عميق حيث أن البطل (مدلول) بين مدّ وجزر، أي بين رأي والده في الحياة واغتنام أي فرصة تصادفه وبين رأي خاله الذي كان له الفضل الكبير في

وصول مدلول إلى مراتبٍ عاليةٍ في حزب البعث ولكنه كان كثير التحذير لمدلول أن لا يكون عبيد لهم حتى قال له (من يصل إلى هذه المكائنة في ظرف قصير فهذا يعني إنه يعمل أي شي حتى لو كانت القوادة نفسها) ص127.. كما ذكر خاله في أحد زيارته لابن أخته (مدلول) إلى شقته في بغداد الكرادة (أخاف أن يُسجَل كلامي.. ربما هناك من وضع جهاز تنصت في الشقة.. لا تستبعد هذا يا مدلول) ص125.

وهذا دلالة على زمن الخوف الشديد من بطش السلطة وقوتها آنذاك وسيطرتها التامة على الشارع العراقي.

وحيث أن الزمان يعتبر عنصراً جوهرياً رئيسياً ومن العناصر التي تكون الرواية ببنيتها الزمانية والمكانية وبتلاحم البنييتين يتشكل العمل الابداعي الفني إذ (لا بد للعمل الفني من بنية تعد بمثابة المظهر الحسي الذي يتجلى على نحوه الموضوع الجمالي كما أنه لا بد من بنية زمانية تعبر عن حركته الباطنية ومدلوله الروحي بوصفه عملاً إنسانياً حياً)6.

أشارت هذه الرواية الواقعية إلى الكثيرين من أمثال شخصية البطل (مدلول) المنتفعين والمتلونين والذين يبذلون جلودهم مع كل ظرف يمر بهم من كان في الأمس تحت راية حزب البعث، صار اليوم بكل وقاحة تحت رايات أخرى تخفياً بلباس آخر مثل ما فعل بطل روايتنا مدلول (وبعد أن شاهدت الشباب وهم يحرقون جدارية صدام وثمة هلع واحتدام وتدافع حتى أن حقيبتني الصغيرة تمرق غطاؤها وكادت تسقط من كتفي، صعدت على كتف أحد الشباب من الجيل الجديد، وهتفت: بالروح بالدم نفديك يا عراق) ص155.

ليضع لنا أروع نهاية بدهشة وإثارة ومتعة وجمال.

البراعة وعنصر الزمن

شدنا المؤلف في براعته وقدرته في استثمار عنصر الزمن في السرد وربطه بأسلوبٍ دراميٍّ لافت للنظر ومؤثر في مُخيلة المتلقي بين الشخصيات وفنائها والإحداث حيث تنوعت الأزمنة بحيث أرّخ لنا أحداث سياسية واجتماعية والتي تمثل حقبةً زمنية قاسية عاشها العراقي والتحولت السياسية والتقلبات السريعة في البلد وحالة الأشخاص وتلونهم وفق البيئة والظرف التي تكون فيه ولكن بأسلوب الأديب المنقف وليس بأسلوب المؤرخ من خلال كشف المخفي والمستور والمسكوت عنه بحسٍ روائي البناء والقيمة والانتقالات وحركة الشخص وفضائها..

المصادر

- 1- علي لفته سعيد: فهم الزمن ودلالته في النصّ السردي، نقد، دار الوارث، ط1، ص25.
- 2- ابراهيم العاتي، الزمان في الفكر الإسلامي، دار المنتخب العربي، ط1، 1993، ص181.
- 3- هانز مبرهوف: الزمن في الأدب، ترجمة أسعد رزوق، مراجعة العوضي الوكيل، مؤسسة فرانكلين للطباعة والنشر القاهرة، نيويورك، ص10.

- 4- هورست ريديكر: الانعكاس والفعل: ت فؤاد مرعي، تدقيق عدنان جاموس، دار الفرابي، بيروت، دار الجماهير، دمشق، 1977، ص23.
- 5- سيد البحر اوي: علم اجتماع الأدب، الشركة المصرية العالمية للنشر، القاهرة، ط1، 1992، ص24.
- 6- زكريا إبراهيم، مشكلة الفن، مكتبة مصر، القاهرة (د.ت)، ص27.

2-الدلالة والرمز في شاعرية الشاعرة تغريد بو مرعي .

- قراءة في نص (ويكأنه التيه) للشاعرة. اللبنانية تغريد بو مرعي.

قراءة أ.عبده عبود الزراعي_اليمن

كثيرا ما تواجه قصيدة النثر بالرفض والإنكار من قبل جمهور المحافظين والشعراء والنقاد العرب، في حين تجد من الطرف الإيجابي قبولاً ووعياً ثقافياً حدائى القبول بالأنواع الأدبية المتعددة التجنيس والرؤى، وليس التجنيس إلا مطلباً ناتجاً عن احتياجات الكاتب والقاص والشاعر،

الشاعرة تغريد بو مرعي لم تكن إلا إحدى الأصوات الحدائية التي آمنت بحدائى التجنيس الأدبى والشعري ، مع كتابة الشعر العمودي الكلاسيكي الجديد ، وأقول الجديد لأن الجديد من حيث الإبداع لا يقتصر على جنس أدبي ،فكما كانت قصيدة الشعر الحر ذات الرتابة المحافظة على النمط الموسيقي الظاهر وعلى نمط تفعيلي يخلق ويولد بين ثنايا سطره موسيقى ثوائم بين المفقود وبين ما بقي في إطار المستحدث، حافظا على الذائقة الموسيقية التي ألفتها الأذن العربية منذ العصر الجاهلي حتى منتصف القرن العشرين، تواجه بالقبول والرفض حتى صارت جنساً أدبياً لا غبار عليه.

فقد جاءت قصيدة النثر إمتداداً لتلك التي أبقت بعض الجماليات والحلي ولم تكشف الحجاب كاملاً، وقد تركت جزءاً من أدواتها العفافية حافظاً على مشاعر العربي من الإقتحام أو الرفض. جاءت قصيدة النثر من قبل أصحاب نظريات العولمة ، باعتبارها انفصال الحاضر عن الماضي ،فقد كانت من نتاج القرن التاسع عشر في أوروبا ، إستناداً إلى التصنيفات النقدية للأجناس الأدبية حسب تصنيف ميشيل ساندر و تبعه الكثير من الشعراء ، باعتبارها نمطاً إبداعياً أجداً ، ليس منقطعاً جذرياً عن الماضي ، وذلك بإيمانهم بأن الإبداع موجود في ذات المبدع وفي ثقافته ومن خلال ما حوله..

ومن خلال قصيدة (ويكأنه التيه) المبدوء بالتفجع والإستغراب عند شاعرتنا تغريد بو مرعي ثم إستعمال أداة التعجب في كثير من الوقفات !

بينما أخذت الفاصلة أقل مساحة داخل السطر الشعري أو في نهايته..

وَعُكَّازُ أَعْمَى يَلْتَفُّ حَوْلَ مَعْصِمِكَ،

من أين يبدأ السَّامُ، والصَّمْتُ يَبْحَثُ عن قَيْسِ إلهي؟

سنحيا على دقتين من خشب، لأجل أن نتساقط في تميمة سحرية، تقينا شرَّ الأساطير وشرَّ سيرة الحسد والتشرد!

سأرفع ظلَّ القمر قليلاً، وأربطه بشجر الحور والسنديان!

وكأنَّ إله الخرافات يسقي القمم هلوسة المزامير!

مندھشةً، أتساقطُ سراباً، كجذع شجرة يابس!

لم تعتمد الشاعرة على السطر كوحدة موسيقية

كما في قصيدة التفعيلة، فقد ملأت حقل الإبداع من خلال توارد الجُمَل والصور والمجازات الإنزياحية التي لا عهد لقصيدة العمود أو التفعيلة بها. فالعكاز هو الذي يهتدى من خلاله وأنت من تحركه وتعتمد عليه. باعتباره وسيلة فعالة ، لكنه هنا يصبح ملتقاً حول معصمك باحثاً عنك وعن دليل ،

هناك ترابط بين السطر الأول والسطر الذي يليه من خلال التيمات الدلالية.. واستفهام لا يحتاج جواباً، ثم النقلة إلى الجملة التالية تعليلاً عبر مجاز اللاوعي بالنتيجة التي كانت تحمل بعداً فكرياً ودينياً. وهو البحث عن قيس إلهي..

فعمى العكاز ليس إلا رمزية تحمل دلالة على عدم النفع من خلال العكاز الأعمى، ومن دلالة (سحياً على دفتين من خشب) يوحي الفعل الدال على الإستقبال (سحياً) بالأمل ضمن دلالة ورؤية من خلال الرمز إلى الخشبتين.. فالخشب يرمز إلى الحياة من جهة ويرمز إلى الجمود من جهة ثانية، باعتباره وقاية من السحر والشعوذة، كما تجسد مفهوم (السحر والشعوذة والعين) باعتبار ميثولوجيا الشعوب جزءاً من ثقافتها مهما بلغت من رقي حضاري .

يقدم المقطع الأول من قصيدة (ويكأنه التيه) الكثير من الرموز والدلالات الشعرية التي من خلالها استطاع أنصار قصيدة النثر أن يسموها قصيدة نظراً لتماهياتها مع اللغة وأفقها الدلالي الكثيف الغني بالرمزية والإستعارات والمجازات الإنزياحية .

ففي قصيدة الشاعرة تغريد بو مرعي، هناك آلهة ليست الا رموزاً لرغبات بشرية، فالشاعرة تتحدث بلغة الأنا الآخر الباحث عن قيس إلهي.. ثم أنّ إله الخرافات لا يحتاج إلى بحث لأنه ليس القصد من البحث عنه بالقبس، لأنه لا يحمل إلا فكرًا خرافياً وأقوالاً أقرب إلى الهلوسة، فهو لا يروي الأفكار إلا بالخرافة وفساد العقل من خلال ما يقدم إلى المعتقدين بنفعيته من كذب وفساد للرؤية الفكرية.

— أنظرُ مَلِيّاً،

فأرى مرآة مائِكَ تتقلّصُ في وجهي!

كأنَّكَ ضللتَ وجهةَ ملامحك!!

كنجمٍ هاربٍ غزاه الضبابُ،

أراك تزحفُ نحوَ التَّيهِ كأنَّكَ ماءُ القلبِ عضَّ على بنانهِ فلاذتْ بالصَّمْتِ قيثارةُ الرُّوحِ.

مَنْ غيرك يُبَلِّلُ الفراغَ بِفمِ رطبٍ ويجري بعيداً بعيداً مُبَلِّلاً بالضِّياعِ، فتعودُ بكِ مِنْ حيثُ أتيتِ!

ساحةُ الرِّحامِ ترشقُكَ بالرَّغبةِ، وشغفُ التَّيهِ يتساءلُ ماذا حصل!

تنوزع الشاعرة بين سطور النص من خلال أدواتها اللغوية ومن خلال الثيمات الرمزية والإنزياحات المجازية، فالمرأة ناتجة عن النظر إلى الماء وليست مرآة حقيقية تنظر فيها، لكن من خلال الماء، في حالة إستقراره وهدوئه، صار الماء ذاته مرآة للتسلية.. وانعكست مرآة المخاطب في وجه الشاعرة.. تتقلص والتقلص عملية جذب وشد وارتخاء، ضالاً وجهة ملامحه كأنه مغزو من الضباب، فالضباب صار رمزاً لعقاب النجوم أو باعتبار الضباب هو الوجه المعتم للنجم، بينما عند الشعراء الآخرين _ الضباب له حضور وإلهام شعري يوحي بلطافة الطقس المكاني والهدوء والتغطية عن الأنظار التي قد تسبب ظهورها حرجاً للمحبين في لقائهم الحميمي.

يزحف نحو التيه، كماء القلب.. تتحوّل الشاعرية من بُعدها الدلالي إلى البعد الرمزي الوجداني، المتمثل في ماء القلب، وقيثارة الروح التي لادت بالصمت. بعد أن عضّ على بنانه ذلك الرمز..

3_ وَإِذْ تَسْكُنُ شِمَانِكَ تَطْفُو عَلَى سَطْحِ ظِلِّكَ، وَتَسِيرُ بِلَا هَوَادَةٍ!

كَأَنَّ فِرَاعَةَ الْحَقْلِ نَصَبَتْ كَوْخَهَا الْوَهْمِيَّ وَارْتَدَّتْ ثَوْبَ ظِلِّهَا، تَنْقُرُ الرِّيحَ فَوْقَ لِحْظَةٍ رَاعِشَةٍ!!

ما زالتُ هناكُ،

تذروكُ الرِّياحُ

يكادُ وجهُكَ يسقطُ منكُ، بين عذابِ الرُّوحِ ومرارةِ التشرّدِ

3-قراءة نقدية في قصيدة " عطرُ الجنانِ " للشاعرة اللبنانية تغريد بو مرعي

بقلم الكاتب والإعلامي القدير محمود محمد زيتون/ مصر

أغاريد لبنان...وعطر الجنان !!

الشعراء لا يبتكرون الشعر ..

فالقصيدة هناك..في مكان ما

من زمن بعيد ، والشاعر هو فقط من يكشف عنها!!

وهذا ما تملك إحساسي وأنا أقرأ قصيدة :

« عطر الجنان » للشاعرة المفكرة المجددة تغريد بو مرعي .

إنها قصيدة وجدانية مفعمة بالأمنيات العذاب ، في سفر الروح الحالمة في عالم السحر

والجمال ، بعد أن أسكرتها نشوة الحب !!

كلمات موحية ، وتراكيب من نحت البيان ،

وصور شعرية جميلة مترعة بالعاطفة كجمال عذارى لبنان!!

فشاعرتنا تعرض تجربتها الحالمة في تمازج بين الحالة والفكرة ، والبناء اللفظي والجمال

الحسي ، والتأثير الموحى ، في قوالب مبتكرة بصياغات مثيرة من نحت القوافي !!

البداية تصوير بارع لحالة الإنتشاء وبعدسة (زوم) كما يفعل أهل السينما ، فتقول :

أراني أعصر الأشواق خمراً

وأستل القوافي من دنان

دوالي الشوق يا شعراً وسحرا

هبيني ما يرق من المعاني

جنون الروض شع نداءً وطرأ

لتحيي الروح أقطار الجنان

« أعصر الأشواق » تصوير للحالة (الحلم) والفيضان العاطفي ، يوحى بالتدفق والإرتواء المترع حتى السكر.!

والفكرة تتكون كالجنين في رحم القصيدة ، فتصوغها شاعرتنا بمهارة ورصانة حين تقول «أستل القوافي » أي تنتزعها وتخرجها بشاعرية قلب رثام ، وروح نشوى بلذة الحلم ونفس سكرى بخمر الحب.!

لقد كان الشوق أرضاً جذباء تشققت وجف ثراها، فجاءت «دوالي الشوق» كنواعير تغدق الماء والنماء ، وتزهو بياسمين تنتشر أ عطاره في الجنان.!

وهي تفعل ذلك ؛ لتسعفها القوافي ، وتجود عليها بما يعبر ويصف حالتها الحاملة الناعمة المنتشية المتدثرة برداء الفرحة ولقيا الحبيب.!

ثم تصف حالة الفيض والتدفق

ببراعة تحسدها عليها «ولادة بنت المستكفي»

ويغار منها نزار قباني حين كان يترك دفتر أشعاره مفتوحاً قبل أن ينام ؛ لتأتي روح الحبيبة فتنبه روح القصيدة !

فتقول :

جنيت من الهوى ورداً وزهراً

يعطرنني، إلى حد التفاني

وفاض القلب وجداً حين أسرى

لتحقيق المزيد من الأماني

إنها تنقلنا من حالة الغبطة والنشوى إلى عطاء المحب وإيثار الكريم إذا أحب..!

إنه نص صيغ بشاعرية وروح محلقة بفضاءات حلم في ليلة من ليالي لبنان المقمرة.!

ولله درك شاعرتنا تغريد ، فقد تجسّد الحلم ، وتراءى أمام ناظري كراقصة باليه نشوى على أطراف أصابعها في أرض من البلور.!

إنه حلم اللقاء ، يراقص حنايا القلب ، ويؤدي صلاة الحب في محراب الهوى !

ويا لك شاعرتنا من فارسة تمتطي صهوة القصيد بتلك الصور الشعرية التي رسمها يراعك بمهارة سليمة البنيان ساحرة البيان.!

وهذه روحك الطاهرة الطيبة تنثر الحب في فضاءات الدنا وسماوات القلوب بإيثار وعطاء :

نثرت الخير فوق الأرض نثراً

ليفوح وإله صب يعاني

تزيد إذا بذلت الخير قدراً

إلى من يفعل الخير التهاني.

الله.. ما أجمل تلك الروح التي تسكنك شاعرتنا ، وما أرحب قلبك العامر بالعطاء ، الزاخر
بالحب ، حين يزف البشرى لمن يبذل الخير ويبذر الحب!

دام شراع يراعك يبحر بالخير

ويرسو بسفينة روحك على «جودي» الحب ، ودامت محبرتك مترعة بالجمال ، ولسانك رناناً
بأغاريد الشوق!

محمود محمد زيتون

كاتب وإعلامي مصري

4- تجارب قراء في فن الرواية :رواية ساعة عدل أنموذجاً لعدد من القراء من العالم العربي

1-العدل المُفتقدُ في " ساعة عدلٍ " للقص د . محمد فتحي عبد العال

العدل من العدالة ؛ و العدل و الإعتدال في كل شئ من القيم والثوابت الدينية والأخلاقية وعليه وبه تنشأ وتتمو المجتمعات الإنسانية وتزدهرُ فهو غايةٌ و وسيلة من وسائل التنافس الشريف الذي يُحركُ الأفراد وبالتالي المجتمعات نحو الرقي .

وهنا في قصة أديبنا د . محمد فتحي عبد العال " ساعة عدل " يُجسدُ فيها أهمية " العدل " في إقتلاع الفساد و نشر ثقافة التكافل والتنافس الشريف دون إقصاءٍ للآخر و إحتكارٍ لسلطةٍ أو هيمنة الأغنياء علي المُقدرات التي منحها الله للبشر عامة على أن يستفيد منها كل على قدر جهده و علمه بلا غُبنٍ أو ظلمٍ بل بعدلٍ أساسه السواسية بين الناس في الحقوق و الواجبات.

بطل الرواية الصيدلي فتحي إنتصف به العمر بلغ الأربعين عاماً ولم يُحقق نجاحاتٍ في عمله أو مكانته في المجتمع إسوة بأقرانه زملائه في الدراسة وشعر في لحظةٍ أنه عليه أن يُغير من مسار حياته لكن الصدفة المُتوقعة -كما قال نجيب محفوظ في إحدى رواياته - تأتي لأنها موجودة فقط نتلمس الطريقُ إليها ، وجاءت هذه الصدفة لبطل الرواية في إعلان شغل وظيفة صيدلي في الصحراء الكبرى (مناطق حدودية مُتنازعٌ عليها بين الجزائر والمغرب سُكَّانها الأصليون الأمازيج) لم يشترط الإعلان فنة عمرية للعمل كصيدلي في مستشفى خاص ؛ فصحب إجهاده و مُثابرته في العمل وخبرته وقراءته الجيدة للتاريخ و التراث معه علي متن الطائرة ليبدأ حياته بعد الأربعين في بيئة صحراوية مُغايرة لمدينته الصغيرة التي عاش فيها نصف عمره الإفتراضي !

مُستشفى إستثماري مملوكة لفرد جاهلٌ يملكُ المال فقط و يستثمره وفق هواه وعقليته فلا علم ولا خبرة ولا هدف سوى الربح ولاشئٌ سواه ؛ يقود مجموعةً من البشر يفرضُ عليهم هدفه الأساسي والوحيد " مزيد من الربح .. تجنب الخسارة بكل السبل " ، المستشفى يعمل به مجموعة من البشر مُختلفي و متعددي الجنسيات والأعراق والمذاهب ؛ لكن أغلبهم مصريين نازحين أو فارين من بلادهم مع عرب وجنسياتٍ أُخري دوافعهم شتى ؛ تلاقوا أو جمعهم المؤلف ليعكس لنا تداع القيم هو سبب النزوح والهجرة من الدول التي يُقالُ انها نامية ، إذن نحن مع الصيدلي المُجتهد و الخبير والقارئ والواعي من قراءة التاريخ والتراث والمُدرِك مواطن القوة ومواطن الضعف التي اهلكت وأبادت الممالك عبر العصور ، ألم وعرف وقرأ شخصية الجميع بدءاً من صاحب المال إلي كل الموظفين وفق وظائفهم و مسمياتها في الهيكل الإداري للمُستشفى ؛ عَرَف المرتشي ، وعَرَف عديم الخبرة ، وعَرَف المنافق والدجال المشعوذ ، والمتحرش ، عرفت الجميع على إختلاف الطباع والأهداف ، وسعى للإصلاح ، بادئاً بِمنابتِ الفسادِ وجذوره بعد أن عرف ولمس مظاهره لتكون لديه الحُجة في المواجهة ، و وضع حصيلة ما عرفه كل رتبته وفق الأشخاص والأقسام الرئيسية في المستشفى ، ثم إقتحم كما يقتحمُ الثائر أوكار وجحور الثعابين بلا خوفٍ مُصطحباً وعارضاً حُجته من خلال مواطن الفسادِ وعلاماتها في كل قسم سواء لائحة أو قاعدة غير مكتوبة أو عُرِف يجري العمل به ، واجه الجميع بوضوح ، و وفق خطة عملية ليبدأ الجميع في الإصلاح والتغيير؛ وبطبيعة الحال واجه إما رفضاً واضحاً أو مُحاولات الإلتفاف حول أسلوب الإصلاح المُقترح ، أو كما قيل له لوقفه

وردعه ، تلك إرشادات وتوجيهات صاحب المال ، فسعى للقاء صاحب العمل نفسه عسى أن يجد لديه ما يُعينه ؛ لكنه فوجئ أن الجميع صاحب العمل و موظفي المستشفى علي نفس الشاكلة بلا قيم أو بقيمة واحدة " المال " ولاشئ غيره يُعلى عليه وأن القوم التاريخ والتراث والحكمة لن يكونوا سبيلاً مباشراً لتغييرهم .

لقد حققت المستشفى نجاحاً زائفاً بفضل التزوير والمغالطات والإعدادات الشكلية امام لجان المراقبة والتفتيش ، الأمر الذي أفنع الجميع بما فيهم صاحب رأس المال ان المستشفى ناجح ؛ فا إغتر الجميع ، مما دفع دكتور فتحي إلي تقديم إستقالته ، وأدرك من خلال جلسات الصوفية التي رأي فيها لبعض الوقت ملاذاً آمناً بين حدة الصراع الذي في رأسه بين العلم الحديث وبعض ما صح و ورد في التراث ؛ فنجدّه يقول مُحدثاً صديقه :

(- إن الصوفية هي الميراث الجامع لكل ما قاله الفلاسفة من حكم ومواعظ تدعو لاصلاح النفس وفضائل الاعمال وعلى رأسها العدل . ان الصوفية شمس تشرق على النفس وتسمو بها وتصل بالروح الى المعارف كلها .

- لا اطمئن لهذا الكلام يا فتحي فشتان بين الفلسفة القائمة على آراء حكماء اليونان والتصوف الديني الاسلامي والجمع بينهما مبالغات) .

ويختتم مؤلفنا قصته بهذه الفقرة كأنما يؤكد لنا ، أنه حين يستفحل الفساد في الأمة بدايةً من الرأس إلي سائر القطيع لا يكون هناك سوى مهرباً واحداً .

تقول سطور الفقرة :

(غادر فتحي المستشفى الى غير رجعة متنفساً الصعداء وبدأ يقبع طوال الوقت مع الشيخ أبو السعود وشيئاً فشيئاً بدأ يكون حلقة الخاصة ويتجمع حوله مريديه وأصبح من يومها الشيخ فتحي) .

• الرواية أو القصة عرّضت مظاهر الفساد ، و وسائل إقتلاعه لكن كان علي المؤلف بنفس دقة هذا العرض أن يكسب الشخصيات ملامحها الذاتية لِشعرَ بنبضها وحركتها وتفاعلاتها مع الأحداث .

• لغة السرد بسيطة تحمل عناصر التشويق العادية والسلسلة فلا غلو ولا إفراطٍ وذلك من خلال احداثٍ مُتتالية غلب عليها وصف الراوي .

سيد جمعه

ناقدتتشكلي واديب

٢٨ / 10 / 2021 م

2-قراءة في رواية ساعة عدل لمجد فتحي عبد العال

رواية جميلة شدتني حتى النهاية تناقش واقع نعيشه ومأساة تشمل كل البلاد العربية تدور احداثها في مشفى وبطلها صيدلي أصنفها بالرواية الاجتماعية ولكنها ليست رواية علمية على الرغم من احتوائها على قدر لا بأس به من المعلومات المفيدة لكن تبقى مسألة تحديد الفئة المستهدفة من الرواية أمر مهم فما تحمله من معلومات لن يقف عندها القارئ البسيط أو العادي فيها مصطلحات طبية مرهقة قد تستعصي عليه وإذا كان التوجه بالرواية لطبقة معينة من الباحثين فلن تثري معلوماتهم .

د.سيرين زريق

3-رواية ساعة عدل

ما إن تبدأ قراءة الرواية حتى تشعر بأنها تلمس تجاربك وواقعك الذي تعيش تقرأها بكل مالدريك من انتباه تستحوذ على ذكريات قد مرت بك فعلا تفاصيلها وإن كانت ضرب من ضروب خيال الكاتب بأسلوبها العلمي الشيق وصورها البسيطة الممتعة إلا انها واقع يعاني منه الوطن العربي خاصة ودول العالم الثالث عامة فالرتابة الادارية والقواقع الدينية ضلت المحرك الاساسي للاستيلاء على مشاعر الشعوب وبناء معتقداتها والسير على نهجها وان كانت خاطئة مما أدى لموجات هجرة الادمغة كما فعل بطل القصة إما لغير هذه البلدان او الاعتكاف بعيدا عن هذه المنازعات المادية المخجلة كانت عاطفة الكاتب قوية جلية بكرهه للظلم والالتفاف حول الحقيقة لتحقيق غايات فردية بعيدة عن الانسانية .

المعلومات التي طرحها بالرواية لم تقف عند أسلوبه العلمي الشيق لا بل تعداه الى الحديث عن جغرافيا المكان وتاريخ وعادات الشعوب المرافقة للبطل ودياناتهم واسلوب حياتهم مما يدفعني كقارئة الى نسج الاحداث ورسم الشخصيات في مخيلتي طريقتة المبتكرة الجدية ومعلوماته الصحيحة تدفع بالقارئ فعلا للتوسع بمعلومات الرواية والبحث المعمق عن قصده من خلالها كذكره مثلا للشيخ ماء العينين وعادات الزواج عند أهل الصحراء وغيرها من الصور للشعوب البعيدة عن بيئتي ولهجتي وهذه دفعة قوية من الكاتب للقارئ نحو البحث وتوسعة المعارف باسلوب بسيط مغلف بالمتعة ..

أحبيت الرواية وتمنيت لو أن بطلها فتحي في نهايتها يحقق لنا ساعة العدل التي ننتظرها غير انه قرر الاعتزال بنهايتها والاعتكاف عندما شعر بأن الواقع أكبر من أن يغيره كحال شبابنا اليوم الذي قرروا الهجرة والهروب من الانظمة الروتينية الرتيبة

للكاتب الشكر الجزيل والمزيد من الابداع والعطاء سلمت يمينك ..

استاذة مي رضوان السلوم

مدربة زيادة اعمال

4-قراءة في رواية ساعة عدل لمجد فتحي عبد العال

هي من نمط الروايات القصيرة وهذا يعجبني لغتها سهلة وبسيطة وممتعة مشوقة وتخلو من التطويل الممل . لقد بدأتها و انتهيت منها في جلسة واحدة فقد كنت متشوقة جدا لمعرفة ماذا سيحدث ؟ .

الصراحة شدتني أحداثها منذ بدايتها ودفعتني وتيرة هذه الأحداث ماذا سيفعل فتحي إزائها . تتلخص الأحداث في هروب فتحي من مصر لضيق الحال و الفساد لكنه كان كالمستجير من الرمضاء بالنار فإذا به يحط رحاله في مكان آخر اكثر فساداً كأن العالم من حولنا صار جسدا واحدا من فساد الا من رحم ربي. فتحي كان صريح مع ذاته و ولم يدخل في صراع مع طواحين الهواء كدون كيشوت فالحقيقة ماثلة للعيان وأن المكان الذي وجد نفسه فيه غير قابل للتغيير فالناس فيه قابلين ومتغاضين و متوائمين مع الاوضاع الفاسدة بل وسعداء بها.

سواء مصر او المكان الي راحه فتحي فكلها بتعكس احوال العالم الحالي.

يحيرني السر في تسمية البطل في الرواية بنفس اسم المؤلف ونفس تخصصه فهل الرواية جزء من العالم المحيط بالمؤلف أم ماذا؟! ام هي محض مصادفة وهو ما استبعده .

لا تخلو الرواية من الرمزية في شخصية دكتور مزمل المدير الذي يمثل ضمير العالم الميت و الميؤوس منه .

النهاية تبدو صادمة وتوجه البطل نحو التصوف والزهد لكن التصوف وإن كان لا يخلو من راحة للقلب وسكينة للنفس لكنه ليس أبدا حلا .

د.آية عبد العزيز عمران

أخصائية طب الأشعة

5-حينما تكون الاخلاق و التصرفات الإنسانية بمعايير غير التي نعرفها، لا بد أن تكون النهاية مساوية لهذا الإنحراف بالطبع، فهناك علاقة عكسية بين البعد عن الإنسانية والنجاح. رواية من الأدب الاجتماعي إلا انها رواية خفيفة من روايات البطل الواحد فكل الأحداث مركزها بطل العمل

السرد

كان السرد بسيطاً للغاية مرتباً نظراً لعدم وجود قفزات زمنية في السرد داخل العمل ولكنها تمت الحوار بصورة بسيطة، فقد كان كل الإهتمام بالبطل وتجربته في العمل خارج الوطن وبالطبع أشار الكاتب إلى المعاملة المتردية للمصريين في الخارج. ظهر تماماً تأثر الكاتب بدراسته وعمله حتى أن بطل العمل كان يعمل بنفس مهنته ولربما كانت تلك الأحداث صادفته أو صادفت زميل له.

أدرج الكاتب فقرات من كتاب الأمير في العمل وذلك لتوضيح ومقارنة مواقف شخصيات العمل بالمذهب الميكيفيلى وعلى الجانب الآخر أدرج النقيض من كتاب التأملات لماركوس أوريليوس كما أدرج بعض المعلومات التاريخية في السرد مما ينبئ على سعة إطلاع الكاتب. كما كان هناك جانب روحاني صوفي في السرد وإن كان بسيطاً للغاية. بالطبع كان السرد باللغة الفصحى السلسة للغاية وذلك رغبة من الكاتب في توصيل رسالة العمل ومغزاه للقارئ بصورة واضحة سهلة

الشخصيات

كان رسمها سريعاً للغاية وتم خلال الحوار وانقسم بناء الشخصيات إلى فريقين الأول بطل العمل ومعه شخصية ثانوية وهم جانب الخير وباقي الشخصيات في العمل هي شخصيات ثانوية كلها شخصيات انتهازيه بالفعل.

الحوار

بطل العمل بالفعل فهو ناسب الشخصيات، علماً بأن الحوار هو باني الشخصيات في العمل فمنه استنتجنا صفات شخصيات العمل، ومنه عرفنا أحداث تمت في الماضي

الوصف

بسيطاً للغاية إلا انه نقل الصورة كما أراد الكاتب بالفعل كما نقل حيرة بطل العمل وإمتعاضه الشديد من الأحداث والشخصيات.

الحبكة

كانت الاحداث سريعة فالعمل قصير فعلاً للغاية، حتى تلك النهاية الغريبة التي لم أجد لها مبرراً درامياً إلا في حاله اعتبارها نهاية تساهم في الوصول لهدف الكاتب من العمل ككل

أستاذة دينا أحمد - ناقدة أدبية

6-روايه رائعه طريقة سرد بسيطة مشوقه تجذبك لإنهاء الروايه بنفس الجلسة من أجل معرفه النهايه

صراحة شعرت بأني اعيش أحداث الروايه من طريقه السرد الجميله

البسيطة المشوقه

للصراحه اول ماقرأت العنوان /ساعه عدل /

سألت نفسي ماذا يعني

ماذا يقصد

ولكن عندما قرأت الروايه أدركت أنه عنوان مميز وفي المكان المناسب

فعلا ساعه عدل نحن نحتاجها في حياتنا في التعامل مع الناس وتفاجأت بكمية الغش أو العدم مبالاه بحياه الناس من قبل أبطال الروايه من الدكاتره او مسؤولي المشفى وكميه الاستهزاء بأرواح البشر وكأنهم لا يتعاملون مع بشر

ولكن للأسف هذا واقع ونعيشه في كل مكان

تأثرت كثيراً بهذه الروايه مما تحمله في طياتها من مخالفات وعدم مبالاه

في كل مشهد من مشاهد الروايه هناك قصه هناك مخالفة هناك مشكله تحتاج لألف حل

للصراحه أيضا وانا اقرا الروايه كنت متشوقه لمعرفة النهايه كنت انتظر حلا او نهايه لفساد كان متغلغل في المشفى توقعت الحل على يد الدكتور فتحي ماظننت ابدا انه سيغادر بدون حل ولكن كانت المفاجأة في نهايه الروايه ان الخاتمة كانت حزينه وليست كما توقعت

بالختام اقول للدكتور فتحي معك حق

إذا انعدمت الأخلاق انعدم كل شي لذلك كانت هذه نتيجة حتميه لهكذا مشفى يديرها هكذا ناس

عنا مثل بالسوري يقول

ان لم تستحي فافعل ماشئت

رايته ينطبق على أبطال الروايه.

اشكرك دكتور على هذه الروايه الممتع

الصيدلانية مها سليمان إبراهيم

القسم الخامس

الخواطر

• د.هنا عيساوي / الولايات المتحدة الأمريكية

الدكتورة هنا عيساوي

سورية الأصل

أخصائية أمراض الأسرة من

KU medical school -USA

عيادة خاصة

أستاذة العيادات الخارجية لطلاب الطب KU medical school

- مؤسسة صفحة جوهرة الخواطر التي تضم شعراء و كتاب من مختلف أقطار الوطن العربي..

- عضوة في مجمع الأطباء السوريين الأمريكيين.

- أشرفت على ديوان فرائد القصائد لمجموعة جوهرة الخواطر؛ الذي تولت دار الفكر للنشر
طباعته و نشره

- شاركت في ترجمة المرجع الطبي MERC إلى اللغة العربية.

1-خاطرتي.....

أما سألتك ورود الياسمين عني..؟!!

أما تمنع فنجان قهوتك أن يمنحك رشفة بدوني..؟!!

و نسيمات الهواء العليل في حديقتنا حيث التقينا و ضحكنا و لعبنا.. أما أوقفت سحر جوها
تفتقدني..؟!!

ألم تعاتبك عيونك أنها لا تراني..؟!!

و ما أسف سمعك أنه لا يسمع تلك البحة التي يعشقها في صوتي..؟!!

ابتعدت لأجدك تبحث عني..

ابتعدت لتثبت لي أنك تستحق حبي..

ابتعدت ليقتلني شوقي إليك، فأعود و أعشقت ألف مرة أكثر..

أتوق سماع صوتك..

أشتاق جميل ضحكك..

أفتقد حبك و هيامك،

أحن إلى كلماتك..

فهلا عدت..

إني..

أحبك الآن أكثر..

2-طول احتضار!

أحبتني..

بالتسليم لقضاء الله تعالى أنعي إليكم نفسي..

التي انتقلت إلى رحمة الله مساء السبت ٢٠١٧/٩/١٢ .. إثر صدمات متتابعة من جميع
الإتجاهات..

وقفت صامدة و مبتسمة بعيون تملأها الضياء لسنين و سنين.. حافظة خلف أجفانها الصورة
الحقيقة لواقع جاهدت حياتها لتجعل منه دافعاً لا مدمراً..

حلقت فوق كل صعاب الحياة و قفزت من نجاح إلى آخر لا لأجلها بل لأجل ملائكة سوف
يحملون بعد اليوم اسمها و صفاتها..

فما رأوا فيها إلا تلك المشرقة ، سريعة الخطوات، قوية الشخصية، جميلة الكيان، مرحة
الروح..

لكن يدركون جيداً أن في الأعماق سرها الكبير عن الجميع لا عنهم..

أحبتني..

هذه النفس احتضرت لفترة.. و لم تقاوم هذه المرة احتضارها. جاهزة هي، عليها تخلد إلى مقرها
الأخير، فقد تعبت من المحطات مهما جملت أو قبحت.. و ما أصعب إرهاق الأعماق..

كم من المحطات خنقت بها صرخة تذيب حديدا.. و معها دمع أحرق جفنأ و استطاعت منعه من
الهطول، عضة تشد بها حنكين يرتجفان..

و يقف كل ما فيها ليخلد كبرياء أبي أن يهدر و لو بعضاً منه..

أحبتني..

أخيراً..

ذلك الوجه الجميل أعلن الوداع،

و تلك الابتسامة التي أخفت خلفها بحر من عناءات أعلنت الاستمرار على وجه صاحب قد فارق
التعابير إلا منها..

و هذه العيون التي أعادت ضيائها بالتحدي أعلنت أنها أطلقت سراح كل الصور الكاذبة التي
أقنعتكم بها..

أما قلبها الصغير الذي أحبكم و أرفقتموه ليس له أن يعلن .. فقد ملأته الأحزان و لبعضكم
بصمات كانت في كل يوم تقتل خلايا نبضه فيضعف عن منحها الحياة لكن لم يضعف عن
حبكم..

أحبتني

أنعي إليكم نفسي.. التي عجزت أن تجد من يعرف ما هي ككل..

أنعي إليكم نفساً ما عادت تقوى على العطاء..

لم تقرر و لكن هكذا هي الحياة؛

لكل شيء نهاية،

و نهاية طريقها الذي كان محفورا في جبل شاهق أن ينتهي،

علها أخيراً تخذ إلى الراحة و تضع رأسها على صدر حنون إفتقدته طويلاً ..

و تقبل يداً كم ارتفعت إلى الله داعية لها..

أما أنتم استمروا و اسبحوا في حدائق الحياة

التي ما عادت ورودوها عطرة لها..

و لا هواءها منعش،

و لا شمسها تحمل الدفاء،
و لا قمرها يضيء ليل الأحلام..

اليوم أنعي إليكم موت الحياة..
إرفعوا القبعات.. و احنوا الظهر
رحم الله تلك النفس
شكر الله سعيكم..

• تغريد بو مرعي / لبنان

1-ويكأنهُ انتظَارٌ

مذْ قطعْتَ حبالَ النَّومِ ، وأنتَ بانتظارِكَ، فاذْهَبْ وتدفِّقْ منكْ إليك، كدمِ سرِّي سُحِبَ لِلتَّوَمِنِ
مصرفِ الوقتِ.

أيُّها النَّازِحُ إلى الأماكِنِ المبتورةِ، بينما يسيلُ جفْنُكَ للرَّحيلِ، يُسقطُ الحزنُ من عرقِ السَّماءِ ستونَ
قبرًا.

وأنتَ بانتظارِكَ، فكزْ بِأطفالِ الموتِ والحرائقِ التي تشتعلُ.

كانَ ينبغي أنْ تموتَ كي ننامَ...!

كانَ ينبغي أنْ تاكلَ نارَ انتِظارِكَ كي تنفثَ ألمَكَ، ويصبحَ رمادًا...!

مُتٌ بيّطٌ وأنتَ تخرجُ منكْ، كباقةٍ وردٍ غشيها الإصفرارُ، ليتيحَ ليَّ الشعورَ بالغربةِ ووحشةِ
الفراغِ.

العصفورُ الذي غفا فوقَ طائرةٍ ورقيةٍ، توقفتَ عن النَّدبِ فوقَ أعمدةِ الكهرباءِ.
كانتْ رؤوسُ المارّةِ تعيرُهُ نظرةً عابرةً. وكاميراٌ مجنونةٌ تقفُ وسطَ الطَّرِيقِ تقول: يا لِقَلَّةِ حيلتي.

أيُّها الهواءُ المقصوصُ من ورقِ الوقتِ، ثمّةٌ حيلٌ أخفقتُ في العبورِ، ثمّةٌ أيادٍ تشطبُ بالحبرِ وجهَ
الأحزانِ.

أيها المسافر، حينَ تملّ الإتكاءَ على عكازِ انتظارك، تذكرُ أنكِ مازلتِ تتنفسَ وسطَ هذهِ النارِ،
بفضلِ الصلواتِ الخمسِ.

2-صومعةٌ أنفراديةٌ

دون سببٍ، إقتادني الليلُ إلى صومعتهِ الإنفراديةِ، وأوصدَ بابها بِرتاجِ الصمتِ.
على مدارِ الوقتِ بدأتُ أشعرُ أنهُ يأذنُ لِعتمتهِ بالدخولِ إلى الثقبِ التي تتكدسُ في رأسي.
وعلى غفلةٍ، احتشدتُ في أذني كالدّماملِ المتراكمةِ فوقَ وجهِ الضمائرِ والإنسانيةِ.
وشيباً فشيئاً، ضغطتُ بِكاملِ قواها على عينيّ فحجبتِ الرّؤيا ولمْ يعدْ مُعيّناً سوى أنْ أستمدّ القوّةَ
من أوكسجينِ الهواءِ الذي يفتسمُ حيلةً عاجزٍ في رثتي.
مددتُ يدي، عادتُ إليّ بِمزيدٍ من العتمةِ، مختلطةً بِرائحةِ الخوفِ والضياغِ.
نسيبتُ نفسي في دوامةِ الخوفِ، أستحضرُ صوراً من أفلامِ الرّعبِ والفامبيرو وخرافاتِ الشعوذةِ
ونظراتِ النساءِ المنتحرةِ.
أحاطني كابوسٌ شديدٌ، الصّومعةُ أشبهُ بِقطعةِ حجريّةِ باردةٍ، تلتفتُ على عنقي. أمّ يدي كي
أنتزِعها، تعودُ يدي فارغةً،
كانّ يدي خُلعتُ مِنّي،
كانّ جسدي خُلِعَ مِنّي،
كانّني مُعتقلاً في جلسةِ تحقيقٍ وتعذيبٍ، لا يعرفُ فيما هو مُتهمٌ، وفيما هو مُعدّبٌ.
كانّني في كهفٍ مظلمٍ، لا يربطني ببوصلةِ الرّوحِ، ولا بالحبلِ السريّ.
في لحظةٍ ما نهشتِ الهواجسُ عقلي، أتلقّتُ يمينهً وبسرةً كالذبابِ اللازجِ، يترأى لي مشهدُ
احتضاري، غيابُ كلّ حواسي، أتجمّدُ على فراقي، وأدقُنُ في مقبرتي.
بعشوائيةِ الخوفِ وتخبّطِ النّفسِ، إستدركتُ المعاناةَ.
الحننُ، الخوفُ، الإنكسارُ، الضياغُ، العجزُ، الوجيعهُ، دفنُ الأحبةِ.
أهكذا يكونُ الموتُ؟!!

موسوعة الذخائر
الجزء الرابع