Middle East women

بصمة

مجلة المرأة الجنوب سودانية

15 سبتمبر ٢٠٢٠ - الطبعة الاولى

الصوت النسائي في المؤسسات العامه

مجلة كل إمراة تسعى للتغيير

العدد الاول

نساء الشرق الأوسط
أصوات تصنع الغد

هناء ماهر المتني :

المرأة بين القيود المجتمعية و صناعة التغيير

حصري

إنّ ما لم توحّده القلوب لا يمكن أن توحّده المعابد

تصدر كل مر في الشهر من شركة نايل اسكريت للطباعة و التوزيع

Every South Sudanese Woman's Magazine

بصمة الشرق الاوسط

www.basmamagazine.com | @BasmaMagazine

بصمة
مجلة المرأة الجنوب سودانية

الاصدار الاول , العدد الاول
من سنة 2025

صادرة من : شركة نايل اسكريبت
للطباعة و التوزيع

البريد الالكتروني
Magazinebasma236@gmail.com

هيئة التحرير

رئيس مجلس الإدارة
ا. أوين مجاك

نائب رئيس مجلس الإدارة
ا. أشوكي ايول بول

رئيس التحرير
أ.نماء ابوشامة

نائب رئيس التحرير
أ.امل زيادة

سكرتير التحرير
أ.مشتهى عوض الكريم

مدير العلاقات العامة
أ.أبوك اشويل

المستشار الاعلامي و التحريري
أ.روز ايزيك

مسؤول المحتوى و النشر
أ.نور محمد

المخرج الفني للمجلة
م.صلاح أدم المصري

المنسق العام
أ.احمد

المقر
فندق جنوب السودان - بولوك
WhatsApp : +211 911 200 056

ترحب بصمة بإسهامات و اقتراحات , السادة وبما يقدمونه من مقالات تثري المجلة بثقافتهم و تجاربهم , جميع الاراء الواردة بالمقالات تعبر ،عن اصحابها دون أدني مسؤولية على المجلة

فهرس المحتويات

مقدمة
كلمة رئيس مجلس الادارة 1
كلمة رئيس التحرير 2
المراة بين القيود المجتمعية وصناعة التغير 3

مقالات و قصص
شيري خالد من خطوة بسيطة الى اثر عالمي 5
منتجات شيري 7
وحين ركض و تركني عند السطح 8
و الناس أجراس 9
زهرة لا تهدى 10
إباد سودانية تصنع الأمل 11

المراة
فن الكروشية .. علاج بالفن و راحة للنفس 13
لا للتسليع 15
للقفص بابان 18
الحب معركة الذات و رحلة التعرف على النفس 19
صفعة على المرآة 21
امراة صنعت الفرق 23
ملكة المنحنيات 25
رحيل بلا موعد و بقاء طمأنينة 29

الفن - مقالات - قصص
وان ما لم توحدة القلوب لا يمكن ان تحودة المعابد 31
الصراع الجيوستراتيجي في بحر الصين الجنوبي 35
بعد 13 عام من الصمت 37
اجنحة مجروحة تحلق في صمت 39
شابيلي رودريفيز 41
الفنانة التشكيلية السودانية 43
الوتس 46
عابر قلوب 47
سمعت عن الكولاجين الطبيعيع 49

خواطر - المراة
الفوائد الصحية لمرق العظام 51
القيادة النسائية شراكة في بناء المستقبل 53
دور المرأة منذ القدم 56
للغة المستلبة 57
من دار الايتام الى بخيرة كومو 61
قوية انا 63
إبقى بقربي 65

انتِ .. انتِ يا سيدة الايجار 67
على حافة المستحيل 69
الانوثة لاتشبة احد 71
من انت 72
الإبداع عمران الروح 73
شغبة اميرة شعراء الطبانة 74
من مرض السكري الى إنقاص الوزن 79
الشرق الأوسط بين الحداثة والتقاليد 83

كل ما تحتاجه

في مجلة واحدة

أعـــزّاءنـــا الـــقـــرّاء

رئيس مجلس الإدارة : ا. أوين مجاك

كلمة رئيس مجلس الإدارة

نفتتح اليوم الإصدار الأول من مجلة بصمة الشرق الأوسط، الحلم الذي انطلق من إيمانٍ راسخ بأن للمرأة العربية مكانة وصوتًا يجب أن يُسمع ويُحترم. نحن لا نطلق مجلة جديدة فحسب، بل منصة فكرية وثقافية تمثل فضاءً مفتوحًا للتعبير والإبداع والتمكين.

في بصمة الشرق الأوسط، اجتمعنا لنؤكد أن التغيير يبدأ بالكلمة، وأن المجتمعات لا تزدهر إلا عندما يكون للمرأة دورها الكامل إلى جانب الرجل. صفحاتنا ستحتضن الفكر والأدب والفن، كما ستضيء على الصحة والجمال وقصص النجاح الملهمة التي تصنعها نساء المنطقة.

هذا العدد الأول هو انطلاقة، نضع به حجر الأساس لمسيرة طويلة من العطاء والتأثير، ونرسم فيه طريقًا جديدًا للإعلام النسائي العربي: طريقٌ يفتح آفاق الحوار، ويمنح المرأة العربية المنبر الذي تستحقه.

باسم مجلس الإدارة، نتوجه بالشكر لكل من ساهم في ولادة هذا المشروع، ولكل قارئ وقارئة يمنحاننا من وقتهم وفكرهم. أنتم شركاؤنا في صناعة هذه البصمة، وبكم سنمضي نحو مستقبل أكثر إشراقًا للمرأة في الشرق الأوسط

بـــصـــمـــة الشرق الاوسط

كلمة رئيس التحرير : نماء ابو شامة

كلمة رئيس التحرير : نماء ابو شامة

بصمة الشرق الأوسط" مجلة إلكترونية" حديثة، وُلدت من قلب العالم الرقمي لتكون نافذة مفتوحة على تنوع الشرق الأوسط وثرائه الإنساني..

ليست مجرد موقع على شبكة الإنترنت، بل مساحة تفاعلية حيّة، تلتقي فيها الحكايات، وتتشابك فيها الأفكار، وتنبض بالثقافة والفن والأدب والمجتمع..

في زمن تتسارع فيه الأخبار وتتشابك فيه الصور، نمنح القارئ فرصة للتوقف، للتأمل، وللاستمتاع بمحتوى يجمع بين العمق وسلاسة الطرح..

من قضايا المرأة إلى نبض الفنون، من قصص النجاح الملهمة إلى همسات الأدب، نقدم محتوى يُقرأ بعين القلب قبل العقل، ويرسخ بصمته في الذاكرة.

بصمة الشرق الأوسط" هي أكثر من مجلة" إلكترونية، إنها منصة تعبير وإلهام، وجسر يربط القارئ العربي أينما كان بهويته وثقافته وأحلامه.لنثبت أن الكلمة في الفضاء الرقمي لا تزال قادرة على ترك أثر... أثر يبقى

حين انطلقت فكرة "بصمة الشرق الأوسط"، كانت رؤيتنا واضحة: أن نخلق مساحة إلكترونية تحترم ذكاء القارئ، وتفتح أمامه نوافذ على الفكر والإبداع والجمال في منطقتنا العربية. أردنا أن نكون أكثر من مجرد منصة خبرية، بل حوارًا حيًا نابضًا بالحياة، يجمعنا مهما اختلفت اهتماماتنا ومسافاتنا..

في كل عدد، نحرص على أن نقدم محتوى يجمع بين العمق والروح العصرية، محتوى يلهم، ويحفز، ويترك أثرًا..

نروي قصصًا تستحق أن تُروى، ونمنح الكلمة لأصوات ربما لم تجد منبرًا من قبل، ونحتفي بالتنوع الذي يجعل الشرق الأوسط غنيًا ومتفردًا..

إن "بصمة الشرق الأوسط" ليست مجلتنا وحدنا، بل هي مساحة لكل قارئ يرى أن للكلمة أثرًا، وأن للأفكار أجنحة، وأن الإبداع لا يعرف حدودًا..

شكرًا لأنكم تمنحوننا وقتكم، وثقتكم، وقلوبكم... فبكم نكتب، وبكم نترك البصمة.

إصدار أصدقائي القراء

المرأة بين القيود المجتمعية وصناعة التغيير

صوت المرأة يستحيل أن يكون همسٌ وهراء
بل هو صدى يمتد ليصنع الغد

بقلم: هناء ماهر المتني

في ظل القيود والتحديات، هل هناك مكان لصنع المستحيل؟ وهل يمكن لامرأة عربية أن تكسر الحواجز وتضع بصمتها في عالمٍ نامٍ ومتدنٍ؟

رغم قلتهنّ، لكنهنّ موجودات.

في مجتمع شرقي عربي تسيطر عليه مظاهر التخلّف والأفكار المظلمة يضع قيودًا على المرأة، بحجة أن الرجال هم أصحاب الامتيازات في العلم والعمل والإعلام وجميع شؤون الحياة، وتبقى المرأة "ربّة منزل" واجبها العناية بالمنزل والأولاد والطبخ.

وانحصرت المرأة في البيت، ودُفنت مواهبها، وتحطمت آمالها، لذلك لا بُدّ للقلم أن يتحرّك.

رغم الانفتاح ومحاولة العرب تقليد أوروبا، ظهرت قوانين وقواعد جديدة تسمح للمرأة بالانخراط في المجتمع وحصولها على حقوقها، لكن على أرض الواقع لا وجود لتطبيق هذه القواعد، وما زالت هناك انتهاكات لحقوق المرأة.

عانت المرأة كثيرًا، وعبر الزمن وفي كل مكان، من الاضطهاد والذل والاستغلال والتعذيب والقمع والظلم، ولكن حان الوقت حتى يعلو صوتها في كل مكانٍ هي فيه.

هناك نساء أثبتنّ للعالم أجمع قدرتهُنَّ على كسر القيود، وإثبات قدرهنّ وقيمتهنّ في مجتمع ذكوري مُحافظ.

نوال السعداوي خيرُ مثالٍ، رغم اختلاف وجهات النظر حولها، و لا يمكن إنكار أثرها في مجال حقوق المرأة..

عزيزتي .. التغيير يبدأ من خطوة واحدة.. عليكِ برفع صوتك لكل العالم، ووضع بصمتك في جميع شؤون الحياة، فأنتِ تملكين من المهارات والقدرات لكسر كل القيود والحواجز، لأن الصمت والقبول بالواقع المؤلم يزيد الأمر سوءاً وظلاماً لا يعالجه

شيرين خالد من خطوة بسيطة إلى أثر عالمي

المقدمة : 4

لم تكن زيارة شيرين للسعودية مجرد رحلة عابرة، بل كانت بداية فصل جديد من حياتها. زيارة قصيرة تحوّلت بفعل الأحداث إلى استقرار دائم، إذ جاءت الحرب لتغيّر مسار الكثيرين، لكنها لم تغيّر عزيمتها أو رؤيتها لمستقبلها.

منذ البداية، كانت تحمل فكرة براند شيري في قلبها، وتنصح النساء عبر المنصات الرقمية بأهمية الجمال الآمن والمنتجات الطبيعية. مع الوقت، تحوّلت نصائحها إلى طلبات، والطلبات إلى كريمات طبيعية تصنعها بيديها، إلى أن أصبح اسم "شيري" علامة تعرفها النساء وتثق بها، بدون أي خطة تسويقية ضخمة، وكأن النجاح نفسه اختار أن يطرق بابها.

اليوم، يقف وراء اسم "شيري" أكثر من مجرد منتجات جمال؛ إنه إصرار امرأة سودانية على تحويل الفرص الصغيرة إلى أثر عالمي، والغربة إلى مساحة للابتكار والتميز.

سؤال 1: بدايةً، حدثينا عن نفسك وعن رحلتك من السودان إلى السعودية؟

أنا سودانية طبيبة مختبر، متزوجة وأم لولدين،" محمد وياسين أبو مرين. وصلت السعودية في زيارة بسيطة قبل اندلاع الحرب، لكن الظروف جعلت من الزيارة استقرارًا دائمًا. منذ لحظة قدومي، واجهت تحديات كبيرة، خاصة في البداية مع صعوبة الحصول على المواد اللازمة للعمل، لكن بالإصرار والصبر تمكنت من تجاوزها. هذه الرحلة كانت بداية لتجربة جديدة غيرت حياتي على مستويات عدة."

سؤال 2: كيف بدأت فكرة براند شيري؟ وما الذي ألهمك لاختيار مجال العطور والكريمات؟

الفكرة بدأت من شغفي الشخصي بالمنتجات الطبيعية والجمال الآمن. كنت دائمًا أنصح الفتيات على المنصات الرقمية عن أهمية العناية الطبيعية بالبشرة والشعر

مع الوقت، بدأت الطلبات تتزايد، فصنعت الكريمات بيديّ وعملت عطرًا خاصًا اسمه 'أتصندلي'. كان الإلهام يأتي من حبي للعطور وألوان الثياب السودانية وروحي الإبداعية، ورغبتي في منح المرأة منتجات آمنة وفعّالة."

سؤال 3: اسم "شيري".. لماذا اخترتيه، وما الذي يرمز له بالنسبة لك؟

اسم 'شيري' يمثل جزءًا مني وشغفي بالجمال. هو" اسم قريب للقلب، سهل الحفظ، ويرمز للدفء والأنوثة التي أحاول أن أنقلها من خلال كل منتج أصنعه. بالنسبة لي، 'شيري' ليس مجرد علامة تجارية، بل هو رسالة عن الثقة والاهتمام بالنفس."

سؤال 4: ما التحديات التي واجهتك كسيدة أعمال سودانية في الغربة؟

التحديات كانت كثيرة، خصوصًا في البداية." صعوبة الحصول على المواد والمعدات، فهم السوق الجديد، وإثبات نفسي كامرأة سودانية في بيئة مختلفة. لكن العملاء القدام الذين جاءت بهم الحرب من السودان، بالإضافة إلى تفاعل العملاء الجدد هنا، ساعدوني على تجاوز الصعوبات والتوسع في الشغل تدريجيًا."

سؤال 5: كيف استطعتِ الموازنة بين العمل والحياة الشخصية؟

الموازنة صعبة لكنها ممكنة بالترتيب والتنظيم." أحاول دائمًا تخطيط يومي بحيث أكون موجودة مع أولادي، محمد وياسين، وفي نفس الوقت أتابع كل تفاصيل البراند وأحرص على جودة المنتجات والتواصل مع العملاء. التنظيم هو سر الاستمرار بدون أن تتأثر الحياة الأسرية."

سؤال 6: ما الذي يميز منتجات شيري عن غيرها في السوق؟

شيري الجمال الطبيعي بين يديك

منتجات شيري تتميز بأنها آمنة وطبيعية،" ومصممة بحب واهتمام. كل منتج يدمج بين الجودة العالية واللمسة الثقافية السودانية والعربية. نحن نركز على تلبية احتياجات جميع الأعمار، من كريمات الشعر للأطفال والكبار، إلى ".كريمات الترطيب للسيدات، والعطور الخاصة

سؤال 7: هل تعتمدين على مكونات طبيعية في تصنيع الكريمات والعطور؟

بالطبع. أؤمن أن المنتجات الطبيعية هي الأضمن" لصحة البشرة والشعر، وهي جزء من فلسفة براند شيري منذ البداية. نختار أفضل المكونات بعناية ".لتقديم منتجات فعّالة وآمنة

سؤال 8: كيف كان تفاعل العملاء السودانيين والعرب مع منتجاتك؟

التفاعل كان رائعًا ومشجعًا جدًا. العملاء" السودانيون يحبون رؤية منتج يعبّر عن ثقافتهم، ويُصنع بأمان وحب. والعملاء العرب أيضًا استقبلوا المنتجات بحماس، وأصبح لدي قاعدة عملاء واسعة ومتنوعة، وهذا ما شجعني على ".الاستمرار والتوسع

سؤال 9: ما هي أكبر لحظة نجاح شعرتِ بها منذ إطلاق البراند؟

أكبر لحظة نجاح كانت عندما أطلقت كريم جديد" للبشرة، وبدأ العملاء يتبعونه من أول لحظة. شعرت حينها أن عملي بدأ يأخذ شكله الحقيقي، وأن المنتجات لم تعد مجرد كريمات أو عطور، بل أصبحت جزءًا من حياة النساء وثقتهن بي، وهذا أعطاني دافعًا أكبر للاستمرارية

سؤال 10: من وجهة نظرك، ما النصيحة التي تقدمينها للشابات السودانيات الطامحات لدخول مجال الأعمال؟

أقول لكل شابة سودانية: ثقِي بنفسك، لا تخافي" من البدء ولو كانت الإمكانيات محدودة، واعملي بشغف واهتمام. الصبر والمثابرة والتخطيط الجيد هم مفاتيح النجاح، ولا تسمحي لأي صعوبة أن ".توقف حلمك

سؤال 11: ما خططك المستقبلية لتوسيع شيري؟ هل هناك نية لدخول السوق السوداني بشكل أكبر أو أسواق أخرى؟

خططي المستقبلية تشمل توسيع خطوط الإنتاج" ودخول أسواق جديدة، بما فيها السوق السوداني لتقريب البراند من بلدنا الأم، بالإضافة إلى الأسواق العربية والعالمية. كما أطمح لإطلاق براند جديد يركز على الثياب السودانية بطريقة عصرية تجدد فكرة الثوب التقليدي، مع الحفاظ على هويته الثقافية، وأيضًا للوصول إلى دول لم يصلها ".براند شيري بعد

سؤال 12: كلمة أخيرة لجمهورك في السودان وخارج السودان، وخاصة قراء مجلة بصمة؟

أشكر كل من دعمني منذ البداية، وأقول بكل" فخر وامتنان إن جميع عملائي هم أكثر من مجرد زبائن؛ هم صديقاتي وبناتي وأخواتي، وهم السبب الرئيسي في نجاح براند شيري. وإلى قراء مجلة بصمة، أود أن أشارككم أن كل خطوة صغيرة تقومون بها نحو أحلامكم تُحدث فرقًا كبيرًا، وأن البراند 'شيري' مستمر في تقديم الأفضل دائمًا، مع رسالة واضحة: المرأة قادرة على الإبداع والتأثير ".أينما كانت، فقط ثقوا بأحلامكم واعملوا بشغف

حين ركضتَ وتركتني عند السطح

بقلم مروة ابوشامة

حين ركضتَ.. وتركتني عند السطح
التقيتُ به وهو في سنته الأخيرة من الدراسة، أصغرُ مني بسنوات، من مواليد أواخر التسعينيات، بينما أنا ابنة منتصفها..
لكنّ العمر لم يكن يومًا مقياسًا للفهم ولا معيارًا للوعي..وجدتُ فيه وعيًا يسبق عمره ، وإدراكًا يتجاوز سنواته، وشخصيةً مهيبةً لها حضور قاتل..
ذلك الفتى النحيل بالعقل الكبير، كأنه ميراث من الأجداد، سليل قبيلةٍ عُرفت بالفضيلة، رجلٌ والرجال قليل..
ومع ذلك، يراودني سؤال : أيُّ فهمٍ كان يقوده إليّ حين ركض خلفي حتى قبلتُ الارتباط به؟ وما الذي كان يخفيه وراء ذلك الركض؟
كنتُ معه في عامه الدراسي الأخير، وهو ينتظر أن يحصد ثمار سنواتٍ من الكدّ والتعب، وكنتُ إلى جواره خطوة بخطوة، حتى وصل..
اذكر حين لقاء، وكان ذلك أوّل لقاء...
كنتُ فيه طفلة تركض نحو لعبة أعجبتها، لا، بل كنتُ مراهقةً تكتشف الحب لأول مرة.. وكان هو عشقها الأبدي..
جلسنا، تحدثنا، ثم صمتنا... وارتوينا بقبلةٍ لا مثيل لها..
ثم رحلتُ، تاركةً خلفي قلبي وكل أشيائي..
وما زلتُ حتى اليوم أقف عند ذلك السطح، وما زلتَ أنتَ تغيب وتحضر، دون تبرير... دون أن تشرح شيئًا..

بقلم شيرين زكريا : طبية مختبر

والناس أجراس ....

الناس في حياتنا يشبهون الأجراس؛ لكل واحد منهم رنين خاص، ووقت محدد يُعلن فيه حضوره، ثم يخفت صوته ويمضي.

هم رسائل متفرّقة، تتناثر على صفحات أعمارنا، يأتون محمّلين بمهام لا ندركها أول وهلة، ثم نكتشف أنهم كانوا بمثابة إشارات ضوء على دروبنا المعتمة.

منهم من يمرّ كنسمة رقيقة، يعلّمك كيف تُصغي إلى قلبك، ويترك في داخلك نبتة صغيرة من فرح، تظلّ تُزهر كلما ضاق بك الطريق.

ومنهم من يكون كجسر، يحمل ثقل أوجاعك، ويُسند ضعفك، ثم يُنزلك برّ الأمان ويرحل دون أن يلتفت وراءه.

ومنهم من يأتي صعبًا قاسيًا، يكسرك كي تتعلّم كيف تعيد بناء نفسك من جديد، وكأنك طائر يخرج من رماده أقوى جناحًا وأكثر صمودًا.

وهناك من يوقظك من غفلتك بصرخةٍ لا تُنسى، صفعة توقظ الحواس، وكأنها جرس إنذار يقول لك: "انتبه! الحياة لا تحتمل هذا القدر من التغافل".

لذلك لا تحزن حين يغادرون، فالغروب لا يعني نهاية الشمس، بل بداية لنهارٍ آخر في مكان آخر.

هم ومضات أُرسلت إلينا لتُكمل رسالتها، فإذا انتهت غايتهم، انطفأ ضوءهم في حياتنا، وانتقلنا إلى ضوء جديد.

إنها سُنّة الوجود؛ أن نلتقي ونفترق، أن نُحب ونودّع، أن نُشبه محطات القطار: كلٌ يركب معنا بعض الطريق، ثم ينزل حين يصل إلى محطته.

وفي النهاية، لا أحد يبقى إلى الأبد، كلنا مسافرون على جسر الزمن، وكلنا — مهما اختلفت مقاماتنا وأقدارنا — لسنا سوى عابري طريق.

زهـــــرة لا تهدى

بقلم : رانيا ابوعليان

كانت يداها دائماً ممتلئة بالورد، وأحيانًا قلبها أيضاً..تهدي الألوان والروائح لمن حولها، وتزرع الفرح في كل مكان، تراقب عيون الآخرين تتفتح على بسمة مفاجئة، وتتنفس هي عبق السعادة التي صنعتها... ولكن لم يُهدَ إليها شيء..

لم يكن أحد يقرأ قلبها كي يعرف كم تتوق إلى لحظة بسيطة تُهديها الحياة، ولم تكن هناك يد تمد إليها وردة، ولا يوجد من يهديها ابتسامة مفاجئة تعكس لها أنها مرغوبة كما هي تمنح.. كل الهدايا التي قدمتها، وكل البهجة التي وزعتها، لم تجد لها صدىً، ولا انعكاساً يُفرح روحها الصغيرة.

كانت تعيش بين الثلاثة: الحب الذي تعطيه، السعادة التي تنشرها، والحنين الصامت لشيء لم يأتيها أبداً... وردة لم تُهدَ لها، رسالة لم تصل، وشعور لم يُبادلها.

ومع ذلك، كانت تستمر، وكأن الفرح الذي تمنحه للآخرين يخلق لها قوة خفية، قوة تجعلها تصمد، وتستمر، ..وتزرع رغم كل الفراغات حولها في كل مرة تهدي فيها الورد، كانت تهمس لنفسها: "ربما سيأتي يوم، ويهدي لي أحدهم زهرة... ولكن حتى لو لم يحدث، سأستمر في العطاء، لأن الفرح الذي أصنعه، ولو لغيري، هو جزء من قلبي لا يُهدَر."

أيادٍ سودانية تصنع الأمل

بقلم سارة بشرى : مديرة مشروعات

تعتبر المساحات الآمنة هي الرئة البديلة للاجئات ومتنفس عظيم في ضيق الملاجئ وعسير معاناتها , إذ تجد فيها السيدات مسامرة الصديقات ودفء الأسرة ودعم المحبين .. وطمأنينة النفس بأن الايام القديمة ربما تعود يوما .. أنشئت المساحة الآمنة في مركز الرؤية الجديدة في العام ٢٠١٧ ، كتلبية لإحتياجات نساء مجتمع عين شمس توفر لهن متنفس آمن وتقدم الدعم النفسي وتدريبات مهنية تساعد في دخول سوق العمل لتوفير لقمة العيش والسعي نحو الرفاهية المالية واستقرار الأسرة ،، اندمجت النساء في مشروعات خلاقة اظهرن فيها مقدرات إنتاجية عالية وقدرة علي فهم متطلبات السوق فكانت منتجات سودانية خالصة مثل التوب التقليدي السوداني بسماته المعروفة مع بعض التجديد والمواكبة لخطوط الموضة ، ومنتجات كروشيه أنيقة تناسب العمل ورحلات البحر ومنتجات مكرمية متعددة لزينة المنزل . واستخدامات عديدة . ايضا كان لفن الديكوباج والكونكرين نصيب الأسد.. كل هذا مصنوع بايادي سودانية خالصة ، وبمحبة وتوق للم الشمل واحتضان تراب الوطن والامل بأن يوما ما سيكون السودان هو مساحتنا الآمنة الكبيرة.. ننتج ..ونتسامر ويغني حادينا سلاما ومحبة

فن الكروشية.. علاج بالفن وراحة للنفس

بقلم ميادة الحسن: مصممة ومدربة أعمال يدوية

الكروشية ليس مجرد تشابك خيوط وغرز تتكرر، بل هو فن عريق يجمع بين الإبداع والهدوء، ويُعد من الطرق الفعّالة في العلاج بالفن.. فبينما تنسجم اليد مع الإبرة والخيط، يدخل العقل في حالة من الاسترخاء القريب من التأمل، حيث تتباطأ الأفكار المقلقة، ويجد الإنسان مساحة من السكينة وسط صخب الحياة..

تكرار الحركات البسيطة يُشبه تمارين التنفّس العميق، فهي تُريح الأعصاب وتُخفف من التوتر والقلق..ومع كل قطعة تنجزها يداك، يتولد شعور عميق بالفخر والإنجاز، ذلك الشعور الذي يمنحك ثقة أكبر بنفسك ورضا داخلي لا يُقدَّر بثمن

ولا يقف تأثير الكروشية عند الجانب النفسي فقط، بل يمتد إلى الجانب الاجتماعي كذلك.. فكثيرون يجدون فيه فرصة للتواصل، سواء عبر ورش العمل، أو مجموعات الهواة، أو حتى عبر مشاركة الأعمال على منصات التواصل الاجتماعي.. وهكذا يتحوّل الخيط البسيط إلى جسر يربط بين الناس ويعزز قيم المشاركة والدعم..

إن ممارسة الكروشية أشبه بنسج لحظة صفاء تُضيء يومك، وتمنحك مساحة صغيرة من الجمال وسط زحام الحياة.. إنه أكثر من مجرد هواية، بل رحلة علاجية بالفن، وخيوط من الطمأنينة تُطرّز بها روحك قبل أن تُطرّز بها قماشك..

الكروشية ليس مجرد تشابك خيوط وغرز تتكرر، بل هو فن عريق يجمع بين الإبداع والهدوء، ويُعد من الطرق الفعّالة في العلاج بالفن.. فبينما تنسجم اليد مع الإبرة والخيط، يدخل العقل في حالة من الاسترخاء القريب من التأمل، حيث تتباطأ الأفكار المقلقة، ويجد الإنسان مساحة من السكينة وسط صخب الحياة..

تكرار الحركات البسيطة يُشبه تمارين التنفّس العميق، فهي تُريح الأعصاب وتُخفف من التوتر والقلق..ومع كل قطعة تنجزها يداك، يتولد شعور عميق بالفخر والإنجاز، ذلك الشعور الذي يمنحك ثقة أكبر بنفسك ورضا داخلي لا يُقدَّر بثمن

ولا يقف تأثير الكروشية عند الجانب النفسي فقط، بل يمتد إلى الجانب الاجتماعي كذلك.. فكثيرون يجدون فيه فرصة للتواصل، سواء عبر ورش العمل، أو مجموعات الهواة، أو حتى عبر مشاركة الأعمال على منصات التواصل الاجتماعي.. وهكذا يتحوّل الخيط البسيط إلى جسر يربط بين الناس ويعزز قيم المشاركة والدعم..

إن ممارسة الكروشية أشبه بنسج لحظة صفاء تُضيء يومك، وتمنحك مساحة صغيرة من الجمال وسط زحام الحياة.. إنه أكثر من مجرد هواية، بل رحلة علاجية بالفن، وخيوط من الطمأنينة تُطرّز بها روحك قبل أن تُطرّز بها قماشك..

بقلم: أمل زيادة

لا للتسليع

تعاني المرأة في المجتمعات كافة، سواء كانت شرقية أم غربية، الأمرّين!..

دائمًا يعتبرها الآخر الحلقة الأضعف في السلسلة، شماعة يعلّق عليها أخطاءه، يحاسبها على رغباته وضعفه وإثمه.

يراها مندوب الشيطان على الأرض، كيف لا وهي التي أغوت آدم وأخرجته من الجنة.

وهل آدم بهذا الضعف ليستجيب لغوايتها اليومنا هذا؟!

ألم يسأل نفسه هذا السؤال من قبل؟

هل يتجاهل أن لكل شيء طرفان... وإذا كانت المرأة بهذا السوء والموبقات، فلماذا يتزوجها؟ لماذا يبحث عن ملجأ معها؟ لماذا يريد حصرها في قالب واحد؟

ألا يجدر به العزوف عن التعامل معها؟!

أم أنك جُبلت على شيء وأصبحت تريد منها كل شيء دون أن تقدّم أي شيء!..

يتفنّن شيوخ الفتنة في التخويف منها وربطها بالجحيم، وهم يتنعّمون بجنّة القرب منها مثنى وثلاث ورباع!..

إذا كانت المرأة بهذا القدر من التردي، فلماذا يتنكر شاب في صورة فتاة ويستخدم هذا القالب للكسب السريع؟

لم تكن لدى الشاب مشكلة جندرية، بقدر رغبته في التربّح والكسب السريع، فلجأ لأبسط الطرق للكسب السريع، مستخدمًا المرأة كسلعة، لأنه يدرك جيدًا كيف ينظر المجتمع للمرأة!..

ما يثير الدهشة حقًا تحميل المرأة تكلفة هذه التصرفات المرضيّة، التي لا تنمّ إلا عن شخصيات مشوّهة نفسيًا ومجتمع جبان يختبئ خلف النوع... الجندر...

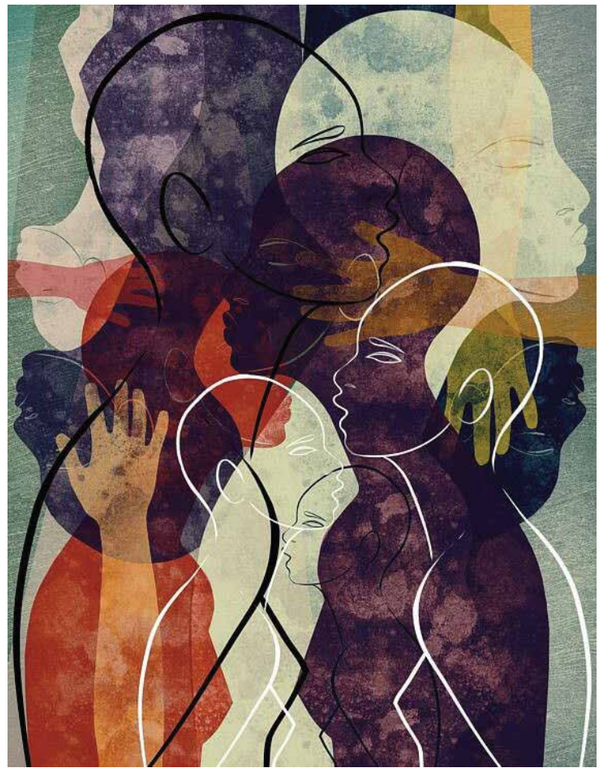
يبيح لأحدهم كل شيء ويحرم الآخر من كل شيء.

فور أن يشعر أن هناك من تريد أن تظهر أو أن تصبح مختلفة، يسارع في قصّ جناحيها وتوريطها في زيجات تقضي على روحها وأحلامها.

وعلى الرغم من كوننا في ألفية جديدة، وأننا في عصر حديث تحكمه التكنولوجيا والتقدّم العلمي، إلا أنه ما زال يُنظر إلى المرأة نظرة دونيّة، يرون أن مكانها الأوحد هو البيت والمطبخ، وليس ساحات الحياة المختلفة.

ولأن المرأة مرآةً لحساسية المجتمع، ومعيارًا يُقاس به مستوى إنسانيته، فهي ليست مجرد كائن يُكمل الآخر، بل جوهر الحياة الذي ينسج الخيوط بين الأرض والسماء. غير أنّ التاريخ، بطوله وعرضه، كثيرًا ما حوّل المرأة من ذاتٍ إلى سلعة، ومن روح إلى قشرة، يُقاس ثمنها لا قيمتها، ويُتاجر بجسدها لا بعقلها

اليوم، ومع انفجار وسائل التواصل الاجتماعي، عادت فكرة تسليع المرأة في صورة أشد قسوة ودهاء. لم يعد الأمر مقتصرًا على الإعلانات أو الصور النمطية في الدراما، بل تسلّل إلى تفاصيل الحياة اليومية عبر شاشات صغيرة يحملها كل إنسان في يده. نرى المرأة تُعرض كمنتج استهلاكي، مظهرها معيار، صوتها سلعة، خطواتها مقطع قصير يُباع ويُشترى، حتى صار حضورها يُقاس بعدد المشاهدات والإعجابات، لا بما تمنحه من معنى. والمفارقة الأكثر مرارة أنّ هذه الصورة لم تعد حكرًا على المرأة ذاتها، بل صارت تُستعار من آخرين. حين يتقمص شاب على منصة "تيك توك" هيئة المرأة وحركاتها ويحوّلها إلى أداة للضحك والربح، فإننا نكتشف أنّ الأنثى لم تعد تُستهلك وحدها، بل إن رمزها ذاته صار مطروحًا في المزاد. الأمر لم يعد يتعلق بها وحدها، بل بالخيال الجمعي الذي يقبل تحويلها إلى أداة، سواء جسدها أو صورتها أو حتى تمثيلها الزائف



قد يضحك البعض من هذه المقاطع الساخرة، وقد يجد فيها آخرون براعة أو خفة ظل، لكن خلف الضحك تكمن مأساة عميقة، حين يُقلَّد حضور المرأة ليُباع، تُختزل هي في القشرة التي قُلّدت، بينما يضيع جوهرها الحقيقي. كأنها لم تُخلق لتفكّر أو تكتب أو تُبدع أو تُغيّر، بل لتكون وجهًا عابرًا يدرّ الربح، سواء ارتدته امرأة أو تاجر بصورة امرأة. إن تسليع المرأة ليس مشكلة تخصها وحدها، بل هو جرح في وعي المجتمع بأكمله، لأنه حين يحوّلها إلى سلعة، فإنه في الوقت نفسه يبيع إنسانيته ومثلما يُمتهن رمز المرأة في مقطع قصير، يُمتهن رمز الإنسان بأسره، فيغدو الجميع أرقامًا تُحصى لا أرواحًا تُحترم. ويبقى السؤال: متى نتوقف عن النظر إلى المرأة بوصفها "موردًا" للربح أو مادةً للاستهلاك، لنراها كما هي حقًا: إنسانًا؟ إنسانًا يشاركنا هذه الأرض بما يملك من طاقة وحلم، لا بما يفرضه السوق من صورة أو قناع

للقفص بابان

بقلم: مجدل هند

عصفورة صغيرة في قفص ذهبي، يلمع للعيون، لكنه ضيق للروح. الطعام والماء لا يأتيان إلا إذا طارت، وحيدة، حاملة أعباء البقاء. شريك القفص منشغل بغنائه ونومه، لا يلتفت إلا لحاجز القضبان. لا هي مسؤولة عنه، ولا هو عنها، لكن وجوده في نفس الفضاء كان كحاجز بين أجنحتها والسماء المفتوحة، حاضر بلا تأثير سوى تشابك وجوده مع وجودها. كل صباح تحلّق خارج القفص بحثًا عن الحبّات والماء، وتعود حاملة قلبًا يفيض بالحنان لفرخها الصغير، بينما روحها تبقى معلّقة في فراغ. أخرس في صباح غائم، تغطي غيومه السماء بسحب رمادية ثقيلة، يتساقط ضباب خفيف بين أغصان الأشجار، وتتناثر قطرات الندى على القضبان الذهبية. مرّ طائر قرب القفص، جناحاه يلمعان برشاقة في ضوء الصباح الخافت، وهمس:

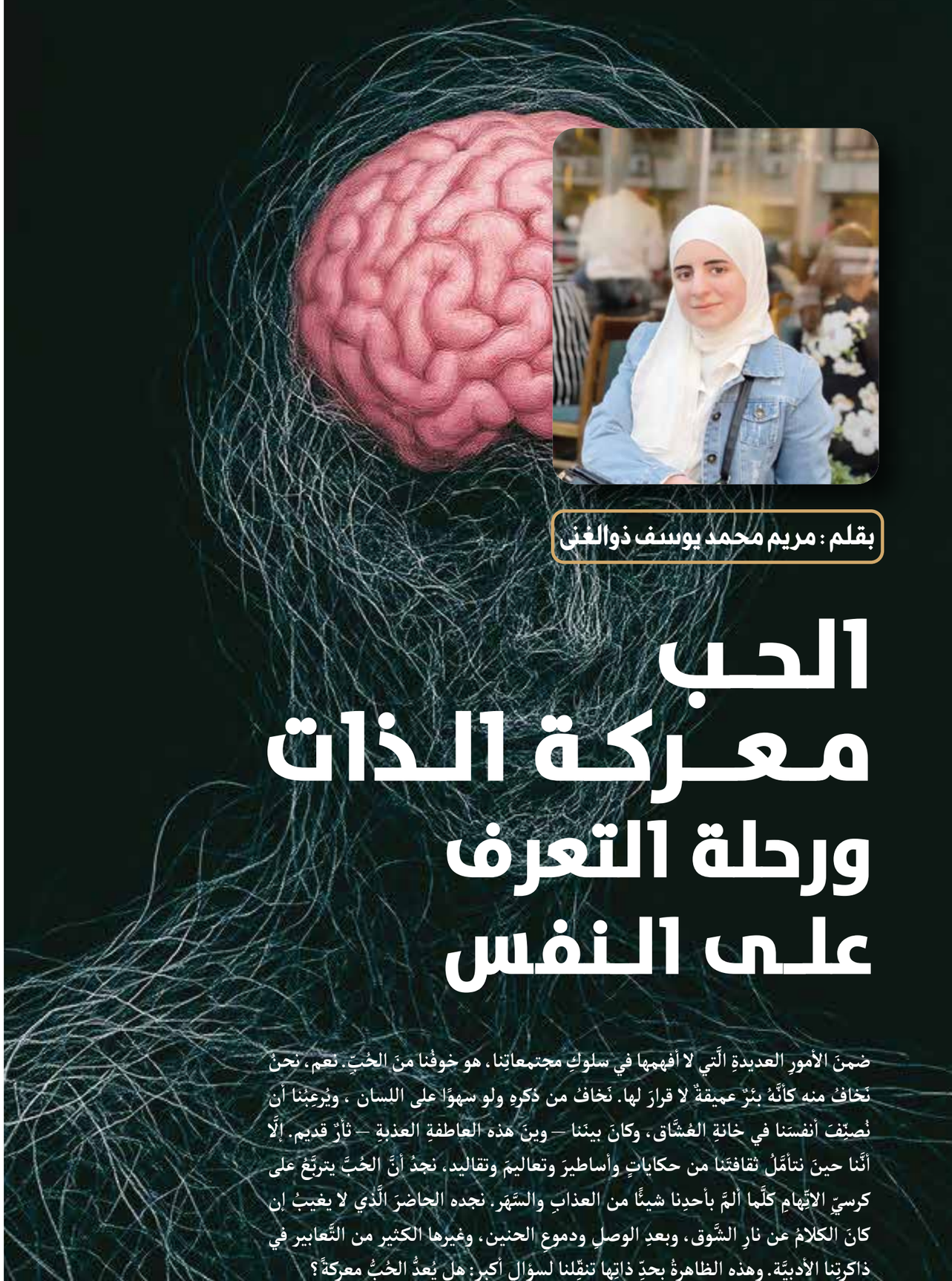
لماذا تبقين هنا؟ الباب الآخر مفتوح، والسماء تنتظرك.

ارتجفت أجنحتها، نظرت نحو الأفق الواسع، المليء برياح عاتية وغيوماً سوداء.

أأطير نحو المجهول، أم أبقى في القفص الذي أعرفه، وأحمي نفسي وابني؟

جلست على غصن قريب، تراقب الأفق بصمت. الباب الأول مغلق، والباب الآخر يهتز مع نسيم الصباح، يلوّح بإغراء المجهول. قلبها يفيض بالحنان لصغيرها، وروحها تتوق إلى الحرية، لكنها تبقى معلّقة بين الأمان والمخاطرة.

وفي تلك اللحظة، لم تُحلّق، ولم تبقَ في القفص... بل تنفست الهواء، وشعرت بوزن العالم كله على جناحيها، واعترفت لنفسها فقط أنّها مسؤولة عن كل خطوة تخطوها، وأن الطريق الذي ستسلكه لاحقًا، مهما كان، سيكون اختيارها وحدها



بقلم : مريم محمد يوسف ذوالغنى

الحب معركة الذات ورحلة التعرف على النفس

ضمنَ الأمورِ العديدةِ الَّتي لا أفهمها في سلوكِ مجتمعاتِنا، هو خوفُنا منَ الحُبِّ. نعم، نحنُ نَخافُ منه كأنَّهُ بئرٌ عميقةٌ لا قرارَ لها. نَخافُ من ذكرِهِ ولو سهوًا على اللسان ، ويُرعِبُنا أن نُصنِّفَ أنفسَنا في خانةِ العُشَّاق، وكانَ بينَنا – وبينَ هذه العاطفةِ العذبةِ – ثأرٌ قديم. إلَّا أنَّنا حينَ نتأمَّلُ ثقافتَنا من حكاياتٍ وأساطيرَ وتعاليمَ وتقاليد، نجدُ أنَّ الحُبَّ يتربَّعُ على كرسيِّ الاتِّهامِ كلَّما ألمَّ بأحدِنا شيئًا من العذابِ والسَّهَر. نجده الحاضرَ الَّذي لا يغيبُ إن كانَ الكلامُ عن نارِ الشَّوق، وبعدِ الوصلِ ودموعِ الحنين، وغيرها الكثير من التَّعابير في ذاكرتِنا الأدبيَّة. وهذه الظاهرةُ بحدِّ ذاتِها تنقِّلنا لسؤالٍ أكبر: هل يُعدُّ الحُبُّ معركةً؟

و إن كانَ معركةً فمن طرفيها، قد يخطرُ على البالِ أن العاشقين هما المتصارِعانِ في حلبةِ الحُبِّ، لكن الحقيقةَ أنَّ الحُبَّ يجعلُنا نقفُ مواجهةَ أنفسِنا قبلَ أيِّ أحدٍ آخر. يفتحُ جراحَ الطفولةِ المنسية، يُذكِّرُنا بأولِ مرةٍ تعرَّضنا فيها للرفض، ويُذكِّرُنا بأولِ مرةٍ شعرنا فيها بأنَّنا غيرُ كافيينَ في نظرِ ذويِّنا، ويُذكِّرُنا بأحلامِنا الكبيرةِ الغناء، التي ابتلعها عالمُ الكبار. وأمامَ فيضِ الذكريات، نجد أنَّ الهربَ أسهلُ ألفَ مرةٍ من مصارحةِ الذات، لكن إلى متى يهربُ الإنسان؟ فجبران خليل جبران يرى: «الحُبُّ وحده يحرّرُ الإنسانَ من قيودِ نفسِه». فحتى وإن كانَ الحُبُّ يطالبُنا برحلةٍ طويلةٍ من حبِّ الذاتِ حتى نتمكَّن من حبِّ الآخر، فالأمرُ في نهايةِ المطاف يستحقُّ كلَّ الجهدِ المبذول. فغايةُ ما يرجوه المرءُ في دنياه أن يجدَ في بحارِ الحياةِ ميناءً يُريحُ فيهِ سفينةَ عمرِه.

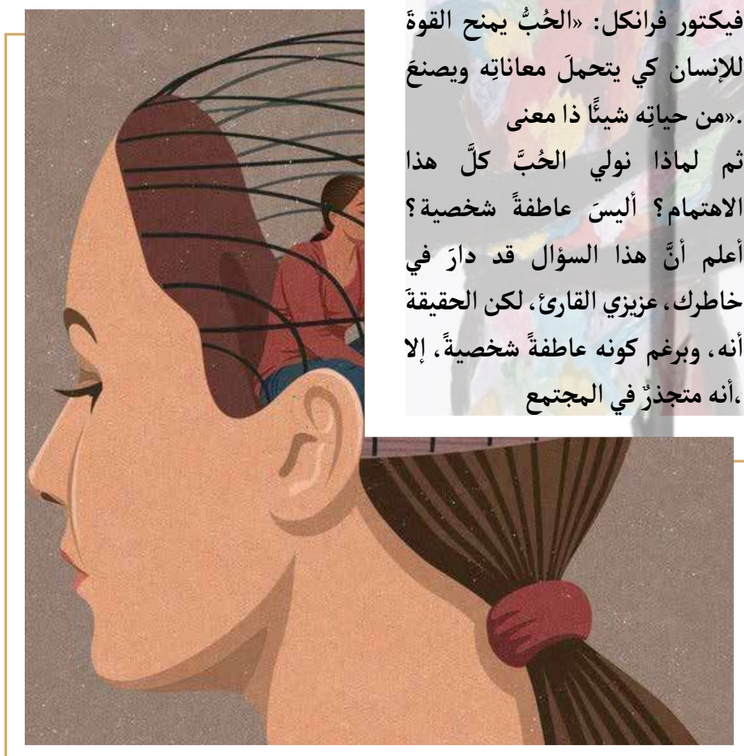
ولو عدنا خطوتين للوراءِ لتاريخِ حكاياتِنا الشعبية، لوجدنا الحُبَّ يتحتَّمُ عليه في خيالِنا العربيِّ أن يكونَ مشتعلاً حارقًا وقاتلاً. ألم يكنِ الحُبُّ دائمًا في الشَّرائعِ والأديان مرتبطًا بالسِّكينةِ والأمان؟ لماذا غدا، على حينِ غفلةٍ منا، تهمةً اجتماعيةً، في حينِ أنه كانَ خلاصًا إنسانيًا؟ وأغلبُ الظنِّ أنَّ الأمر يعودُ لتشويه تعريفِ الحُبِّ. هذه العاطفةُ العظيمة، لا محدودةَ القوّة، حصرها شعراؤنا بالخطيئة،

وبالوقوفِ أسفلَ شباكِ الحبيبة وتهريبِ القصائد، والكثير من المجون، والتعامل مع الحُبِّ السويّ الذي لا جنونَ فيه، الذي يبني أسرةً ويُربّي جيلًا ويُفتح آفاقًا، على أنه كالطعامِ المسلوق لا نكهةَ به ولا ميزة، وأنَّ الزواجَ مقبرةُ الحُبِّ، والكثير من العباراتِ الطنانةِ جميلةِ الإيقاعِ فارغةِ المعنى. إن الحُبَّ الذي لا يولدُ في نفسِ الإنسان القوةَ، ولا يوقد فيهِ قنديلَ الهمة، ويجعلُ لحياتِه معنىً، ليسَ بحبٍّ، بل هو صراعاتٌ بينَ رغباتٍ وغرائزٍ من جهة، وتقاليدٍ مجتمعيةٍ من جهةٍ أخرى، لن تنتهيَ بصاحبِها لشيء، ولربما جعلتْ منه شاعرًا يسهرُ ليلَه في الحانات وهو ينتحبُ على حبه الضائع، وما أضاعه إلا خيالُه. ويقول في هذا الصدد فيكتور فرانكل: «الحُبُّ يمنح القوةَ للإنسان كي يتحملَ معاناتِه ويصنعَ من حياتِه شيئًا ذا معنى».

ثم لماذا نولي الحُبَّ كلَّ هذا الاهتمام؟ أليسَ عاطفةً شخصية؟ أعلم أنَّ هذا السؤال قد دارَ في خاطرك، عزيزي القارئ، لكن الحقيقةَ أنه، وبرغم كونه عاطفةً شخصيةً، إلا أنه متجذرٌ في المجتمع،

فلن نقدر على فهم تجربةِ الحُبِّ بمعزلٍ عن البيئة الاجتماعية. والأدهى أننا إذا أردنا دراسةَ الوعي العاطفي لدى مجتمعٍ، فعلينا أولًا أن نلقي نظرةً على طبيعة العلاقاتِ العاطفية فيه، وكم هو مقدارُ حريةِ الفرد في التعبير عن مشاعره، ومدى قدرته على التحكمِ بها وتسييرِها لمعرفةِ ذاتِه ومن حولِه أكثر.

ختامًا، إن السفينةَ التي تظلُّ في الميناء تظلُّ آمنة، لكن السفن لم تُصنع لذلك. فعلى الإنسان الإبحار، أن يُفرِدَ أشرعَتَه في وجه رياحِ الأقدار، ويستعينَ بالإيمان على توجيهِ سفينتِه، ويستعينَ بالعقل على التعلّم من كلِّ مرةٍ يصطدمُ فيها بصخورِ الأيام، كيفَ يُديرُ الدفةَ حتى يصلَ لمبتغاه لا بأمان بل بشجاعة



صفعة على المرآة

بقلم: وئام عكاري

وقفت "سهى" أمام المرآة، تحدق في وجهها كما لو كان جسداً غريباً لا تعرفه بعد.. مررت سبابتها على حاجبها الذي حاولت أخيراً تمويهه، وأغمضت عينيها للحظة، فاجتاح جسدها تيار بارد، ودوّى في عقلها صدى الصفعة الوحيدة التي تلقتها من والدها منذ صغرها.. حيث كانت تلك الصفعة صاعقة، شكلت جداراً بين طفولتها والأنوثة، بين الحلم والواقع، بينها وبين صورتها في المرآة.. عندما فتحت عينيها، تلمعت دمعة على خدها، وحيدة مثل كل تلك السنوات التي مرت عليها، شاهدة على ألمٍ لم يندمل بعد.

يذكر انها كانت طفلة في العاشرة من عمرها انذاك، لم تعرف معنى الجسد ولا الأنوثة، لكن المجتمع القاسي علّمها أن الفتيات يولدن ليكنّ جميلات، مطيعات، ودودات.. ببراءة الأطفال ونبلهم اعتادت حينها أن تقلّد النساء من حولها: الخالات، العمات، والمذيعات، وأن تقوم بتحويل أقلامها الشمعية إلى أدوات زينة..

كانت تلوّن جفونها بالأزرق، وتصبغ شفتيها بالقرمزي، متوارية عن أعين والدتها التي تراقبها حيث تحسب أي لمحة جمال خطيئة، وتهددها بالأوامر والنواهي..

في ذلك اليوم، كانت تلعب وحدها في غرفة ضيقة، الضوء فيها يتسلل من النافذة كخيط فضّي على الأرضية الباردة.. سرحت شعرها، رتبت ثيابها، ولفّت نفسها بأقمشة وغطاء السرير، تخيّلته أزياء ملكية.. واقتلعت وردة جيرانيوم من الحديقة، لصقت بتلاتها على خدّيها وشفتيها، واستعارت بتلات الياسمين لتصبح طلاء أظافر مؤقت.. وقفت أمام المرآة بإعجاب حائر، تساءلت عن الفجوة بين لعبها البريء وجمال الفتيات في التلفاز

فجأة خطرت في ذهنها فكرة: الحواجب المثالية كانت سر الجمال.. هرعت إلى غرفة الاستحمام، اقتلعت شفرة الحلاقة الخاصة بوالدها، وعادت إلى المرآة بعينين تتلألأان بالترقّب والخوف..

قالت لنفسها: "فقط بضعة شعرات، لن يلاحظ أحد"ولن يحدث شي.. لكن اليد ارتجفت، والشفره انزلقت، واختفى نصف حاجبها الأيمن.. صرخت في صمت، كممت فمها بيديها، وارتعش جسدها كله، عاجزة عن استيعاب حجم الكارثة التي تسببت بها..

ارتجفت، وأخذت تحاول إخفاء الخطأ: أعادت الشفرة إلى مكانها، حاولت تغطية وجهها بشعرها، ثم بللت قلم أسود بلعابها لمحاولة إعادة رسم الحاجب.. لكن ذلك لم يجدي نفعاً كان كلّ شيء متسرّعاً، خاطفاً.. وكأن الوقت نفسه يتحرّك ضدها حين نادتها أمها لمراجعة الدروس، تقدمت مرتجفة، جلست على الطاولة بصمت، شعرت بثقل كل النظرات والحكم على جسدها.. رفعت الأم رأسها، وصرخت: "ما الذي فعلته ؟! هذا التهور لن يُغفر!" دوّى الصراخ في الغرفة، ارتد في أذنها وكأنه موجة عاتية من كلمات تعذب الروح. قالت الأم: "كبرتي بدري، تتلهين بالحواجب، بالطلاء والفنون الفارغة! هل تتلهين بقراءة دروسك أفضل ؟

كل محاولة من سهى للشرح قوبلت بغضب أكبر، كل حركة كانت محكمة على جسدها كما لو أنه ملكٌ للآخرين ليس لها.. شعرت بانكماش داخلي، بغثيان يعتصر معدتها، بكره لكل شيء: وجهها، جسدها، جمالها، وحتى فكرة النمو وأنوثتها..

وأثناء ذلك دخل الأب متعباً من العمل، سمع صراخ الأم، ونظر إلى ابنته.. رفع يده، وصفعها صفعة مدوية، وصمت بعد ذلك، تاركاً صداها يرن في أذنيها لعقود.. تلك الصفعة لم تقتصر على الألم الجسدي، بل حفرت ندبة في روحها، أثرت على ثقتها بنفسها، وأورثتها سنوات من العزلة والوحدة..

في ذلك اليوم، أدركت سهى أن المرآة ليست مجرد زجاج يعكس الوجه، بل شي يعكس الخوف، الألم ، والقيود الداخلية التي زرعها المجتمع والأسرة.. وأن الجمال جريمة يعاقب عليها الابرياء وان الحرية مغامرة والخطأ رفيق لابة مفر منه وقد يكونوا في الوقت ذاته مرآة للذاكرة، وللقواعد القاسية التي تكبر مع العمر..

وعندما وقفت أمام المرآة بعد سنوات، اقتربت من وجهها مجدداً، وأمسكت بالحدود التي حددتها تلك الصفعة، ادمعت عينيها مجدداً ولكن هذه المرة ليس عجزاً، بل اعترافاً بالجروح، وفهماً عميقاً للقيود التي شكلت حياتها، وعزيمة على مواجهة المرآة، بكل شجاعة ، بما هي عليه الآن..

المؤلف. أماني أحمد اسكندراني

امراة صنعت الفرق

تمبل غراندين المرأة الأكثر شهرة عالميا

هل سمعت يوما عن أشخاص مؤثرين .. هناك الكثيرون ممن هم حولنا يمكن اعتبارهم مؤثرين اجتماعيين ونفسيين , لكن أن تكون مؤثراً اجتماعياً، وأنت تعاني من مرض التوحد، فهذا شيء مختلف كلياً , فالشخص المتوحد، يرى العالم بمنظور فريد يختلف عن الآخرين , وتجاربه الحسيّة أكثر حدّة وعمقا، مما يمنح الحياة طابعا اجتماعيا وعاطفيا خاصا به , لأنه يفكر بنمط مختلف يركّز على التفاصيل التي قد تغيب عن رؤية الآخرين، وهذا ما ساعد المواهب المتميزة في مجالات معينة على البروز في العديد من المجالات مثل الرياضيات والفنون الأخرى , ومن بين هؤلاء الذين سرقت حكايتهم قلبي وعقلي، وباتت قدوة لي ولغيري ممن لديهم تحديات خاصة هي تمبل غراندين , ألهمتني قصّتها، وساعدتني في حياتي الشخصية، بكل ما عاشته وأنجزته، نقف بذهول وإعجاب أمام قوتها وصمودها، رغم العقبات التي عاشتها منذ طفولتها؛ إذ لم تخشَ المجاهرة باختلافها، بل أصبحت علامة تجارية لسيرتها الذاتية، وأصبحت مقولتها الأكثر شهرة وتداولا بين الآخرين: «التوحّد جزء أصيل مني ولا أريد تغييره، اخترِ طريقة التفكير التي تصنعها بفضله نختلف , تمبل غراندين أحد أكثر المؤلفين شهرة في العالم ممن يعانون من مرض التوحد، حصلت على درجة الدكتوراه في علوم الحيوان من جامعة إلينوي وهي أستاذة في جامعة ولاية كولورادو الأمريكية

بدأت غراندين بالتحدث في سن الرابعة وأحرزت تقدماً ملموساً، وتعتبر نفسها محظوظة لأنها حظيت بموجهين متعاونين ابتداء من المدرسة الابتدائية، لكنها ترى أن المدرسة المتوسطة والثانوية كانت أسوأ أجزاء حياتها

ألفت ستة كتب بما في ذلك الكتب الأكثر مبيعا على المستوى الوطني بعنوان التفكير بالصور والحيوانات، وهى عضو سابق في مجلس إدارة جمعية التوحد الأمريكية تلقي محاضرات للآباء والمعلمين في جميع أنحاء الولايات المتحدة حول تجربتها مع مرض التوحد , وتمت تغطية عملها في نيويورك تايمز واختيارها مؤخراً كواحدة من أكثر 100 شخصية مؤثرة لهذا العام في مجلة تايم

نبذة عن حياتها : ولدت غراندين في بوسطن، ماساشوستس لأبويها ريتشارد غراندين وأوستايشا كاتلر، وشخصت حالتها بالتوحد عام 1950

وضعت غراندين في حضانة خاصة بعد أن شخص الأطباء حالتها بتلف دماغي، وترى أنها حظيت بمدرسين جيدين هناك , تحدثت والدتها مع طبيب اقترح عليها علاج النطق، وعينت مربية كانت تقضي الساعات وهي تلعب ألعاب تبادل الأدوار مع غراندين وأختها

حيث كانت الطالبة المجتهدة التي يحاول الجميع إغاظتها، وكان الناس يدعونها بـ (شريط التسجيل) عندما تعبر الشارع، لأنها كانت تردد كل شيء مراراً وتكراراً , تقول غراندين (قد يضحكني ذلك الآن، ولكنه كان أمراً مؤلماً في الماضي). , تخرجت غراندين من مدرسة هامبشاير كونتري عام 1966، وهي مدرسة داخلية للأطفال الموهوبين في راندج نيو هامبشير، ثم ذهبت إلى كلية فرانكلين بيرس الموجودة في راندج أيضاً لتحصل على درجة البكالوريوس في علم النفس في عام 1970، والماجستير في علم الحيوان من جامعة ولاية أريزونا عام 1975، ودرجة الدكتوراه في علم الحيوان من جامعة إلينوي في أوربانا شامبين عام 1989

كما أن لها مسيرة مهنية ناجحة في مجال الاستشارات في مجال تصميم معدات الاهتمام بالماشية ورعاية الحيوان

الإذاعة) NPR وقد ظهرت على إذاعة وفي برنامج خاص (الوطنية العامة بعنوان "المرأة التي BBC على قناة تفكر

بقلم : ميرنا سويد

زها حديد أو ملكة المنحنيات، شمس سطعت في سماء الهندسة المعمارية عالميًا. حيث إن أعمالها لم تعكس فقط شغفها بالعمارة بل أيضًا كشفت النقاب عن حسٍّ فني راقٍ وعالي المستوى استطاع الالتفاف على قساوة المادة المعمارية وإخضاعها لتحويل الصورة المتخيلة إلى حقيقة ملموسة ومسكونة أيضًا

نـــشـــأة زهـــا حـــديـــد

وُلدت زها حديد في بغداد في 31 تشرين الأول 1950 لعائلة ذات نفوذ، حيث إن والدها محمد حديد كان وزيرًا للاقتصاد بين عامي 1958 و1963. درست في مدرسة كاثوليكية للراهبات وانتقلت بعدها إلى بيروت لإكمال دراستها في الجامعة الأميركية (الرياضيات)، ومن بيروت اتجهت إلى لندن لدراسة الهندسة المعمارية التي كانت حلمها Architecture Association School. منذ سن الحادية عشرة في ما ترويه زها حديد عن والديها أنهما كانا ليبراليين وذوي عقلية منفتحة، مما أطلق العنان لها وساهم في تحررها من كثير من العقبات التي تعترض النساء الشرقيات. لم تتزوج زها حديد ولم تُنجب، وعزت الموضوع في إحدى المقابلات إلى انشغالها الشديد بالعمل لا إلى اعتراض على مبدأ الزواج أو رفض للموضوع.

حياتها المهنية

بناءً على توصية من زملائها، عملت في Office For Metropolitan Architecture تحت إشراف Rem Koolhaas الذي وصفها بأنها "كوكب يدور في فلك ذاته". قامت بالتدريس في كلية الهندسة المعمارية في لندن كما كانت أستاذة زائرة في أرقى جامعات العالم في شيكاغو ونيويورك وميامي.

بدأت مشوارها المهني المستقل في سن مبكرة، حيث أسست شركتها الخاصة "شركة زها حديد للمهندسين المعماريين" في عام 1980، وأصبحت من أعلى المهندسين المعماريين أجرًا في العالم. تميزت تصاميمها بالانسيابية وكثرة المنحنيات، حيث عُرفت في بداياتها بـ Paper Architect وذلك لصعوبة تحويل تصاميمها المرسومة إلى أبنية

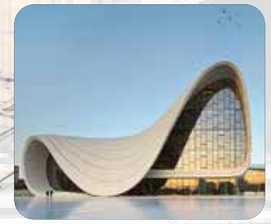
أبرز الأبنية التي صممتها زها

Vitra Fire Station (ألمانيا)

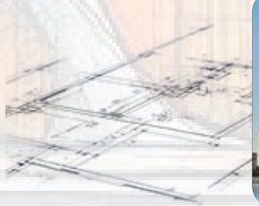
Bergisel Ski Jump (النمسا)

Guangzhou Opera House (الصين)

London Aquatics Centre (بريطانيا)



Heydar Aliyev Center (أذربيجان)



بعض الجوائز التي حصلت عليها زها حديد

- Pritzker Architecture Prize (2004) هي ما يُعرف بجائزة نوبل للعمارة. كانت زها أول امرأة تحصل عليها بمفردها، حيث قالت لجنة التحكيم إنها استحقتها لالتزامها برؤيتها المعمارية
- Stirling Prize حصلت عليها مرتين مما يدل على تميز أعمالها المعمارية
- Praemium Imperiale (2009) التي تقدمها جمعية الفنون اليابانية

فلسفة زها حديد المعمارية

- كسر النمطية والتحرر من قاعدة 360 درجة والخطوط المستقيمة، واللجوء إلى الانسيابية مما يعطي تصاميمها حياة وديناميكية
- لطالما آمنت أن البناء لا يجب أن يُغرس في البيئة غرسًا، بل يجب أن يولد من هذه البيئة ويكون جزءًا منها، بحيث لا يبدو ككيان غريب ودخيل على البيئة المجاورة
- مبدأ الكلية: البناء هو كل واحد حتى بأثاثه، فجميع تفاصيله متداخلة لا يمكن فصلها عن بعضها أو الاستغناء عن واحد منها
- التمدد أفقيًا: حيث عملت على إنشاء ناطحات سحاب أفقية والتوسع في المكان للاندماج بالمحيط والطبيعة
- المنحنيات والانسيابية: تعطي أشكالها شيئًا من الاستمرارية الديناميكية والحداثة: إذ تبدو تصاميمها الأخيرة وكأنها آتية من المستقبل ومن تصور لحياة على كوكب آخر، حيث اعتمدت في هذه التصاميم على الخوارزميات والتقنيات الرقمية

أبرز التحديات التي تعرضت لها زها حديد

- أنها عربية: حيث تعرضت لكثير من الحملات العنصرية في لندن
- امرأة: الغريب أن الهجوم عليها كان من نساء
- صعوبة الدمج بين طبيعة المادة المستخدمة في البناء والبناء المراد تصميمه

توفيت زها حديد في عام 2016 بعد نوبة قلبية مفاجئة وعلاوة على الصروح المعمارية التي سيخلدها التاريخ باسمها، كانت زها أيضًا مثالًا على قدرة المرأة العربية على المنافسة والإبداع، وعلى قدرة الإنسان على تحويل أحلامه وأفكاره إلى حقيقة إذا اجتمعت فيه المثابرة والتصميم

رحيل بلا موعد وبقاء بلا طمأنينة

بقلم: بصمة

لا أحد يتهيأ حقاً للغياب.. نُتقن تفاصيل اللقاء، نُزيّن الكلام، نُهيئ قلوبنا للوصل، لكننا لا نتعلم أبداً كيف نواجه الرحيل حين يأتي مباغتاً، دون أن يطرق الباب أو يمنحنا مهلةً قصيرة لنقول ما لم يُقال.. إن الفقد حين يطل فجأة، يترك وراءه فوضى ..لا تُرتبها الأيام، وجرحاً لا يبرأ بمرور الوقت الرحيل بلا موعد هو قسوة مضاعفة، لأنه يسرق منا حتى فرصة الوداع الأخيرة، يتركنا عالقين في منتصف الحكاية، لا نحن قادرون على إغلاقها، ولا نحن قادرون على مواصلتها كما لو لم يحدث شيء.. يعلّقنا بين زمنين؛ زمن ممتلئ بضحكاتهم وظلالهم وأحاديثهم، ..وزمن آخر فارغ إلا من الصمت والخيبات أما البقاء بعد ذلك الرحيل، فهو امتحانٌ عسير.. أن تستيقظ كل صباح على غيابهم، أن تفتش بين الأصوات والوجوه لعل صدى يعود، أن تنظر إلى الهاتف كأنك تنتظر رنيناً لن يأتي.. البقاء بلا طمأنينة يعني أن يتحول القلب إلى غرفة انتظار ..طويلة، لا يدخلها أحد ولا يغادرها أحد

الفراق ليس حدثاً عابراً، بل حالة وجودية تُغيرنا من الداخل. نحن لا نخرج من التجربة كما دخلناها.. يترك الفقد بصماته في ملامحنا، في طريقة حديثنا، وحتى في صمتنا.. نصبح أشد حذراً في الحب، وأضعف في مواجهة الحنين، وأكثر صدقاً مع هشاشتنا.. إن الغياب يُعيد تشكيلنا، يعيد صياغة أولوياتنا، ويجعلنا أكثر وعياً بأن ..كل ما نملكه هشّ وقابل للزوال وربما لهذا السبب، يتسلل الخوف إلى كل محبة جديدة، خوف أن يعيد التاريخ نفسه، أن يرحل آخرون كما رحل الذين سبقوهم.. لكننا، برغم ذلك، نتمسك بالحب، لأننا ندرك أن الحياة بلا حب أشبه بموتٍ بطيء.. نحن نحب رغم الغياب، ورغم الفقد، ورغم الفراق، كأن في داخلنا قوة سرية تدفعنا للإصرار على التعلّق ..بما قد يُكسر في أي لحظة نجده يفتح فينا أبواب الأسئلة: هل كانوا يعلمون أننا بحاجة إلى كلمة أخيرة؟ هل شعروا بما تركوه وراءهم؟ هل كانوا على يقين بأن قلوبنا ستظل عالقة هناك؟ هذه الأسئلة لا تبحث عن إجابات .بقدر ما تبحث عن عزاءٍ لا يأتي في النهاية، ما يبقى بعد ..كل فراق، هي الذاكرة

وحدها هي التي تُصر على إبقائنا أوفياء للغائبين.. نُعيد أصواتهم كأنها شريطٌ قديم، نُعيد وجوههم في الأحلام، نُعيد رسائلهم في صمت الليل، كأننا ..نخشى أن يبتلعهم النسيان لكن الحقيقة المؤلمة أن البقاء بعد رحيل بلا موعد، لا يمنح الطمأنينة أبداً.. يبقى القلب قلقاً، مبللاً بالحنين، مسكوناً بأصداء من رحلوا.. نحن نواصل الحياة، نضحك ونعمل ونلتقي بالآخرين، لكننا في أعماقنا نظل نتلمس الفراغ الذي تركوه..ذلك الفراغ الذي لا يملأه أحد، ولا يرممه الزمن، بل يبقى شاهداً صامتاً على ..حبٍ لم يُكتمل، ووداعٍ لم يُقال

بقلم : سعاد شاهين

إنّ مـا لـم تـوحّـده القـلوب لا يمـكن أن توحّده المعابد

أبدأ بهذه الجملة المستعارة من كتاب أعتبره من ضمن أحد أهم الكتب التي قرأتها منذ ما يزيد على عشر سنوات، وهو كتاب (مبغى المعبد) للكاتب والمفكر العراقي المبدع عبد الرزاق الجبران، كاتب صاحب فلسفة ومدرسة وجودية تدعو لتحرير الإنسان في منطقة العالم العربي من سجنه وظلامه، الذي صنع منه عادات وتقاليد ومناهج فكرية ومعتقدات كسرت مفهوم الأنوثة وأهانته أيّما إهانة! ولذلك، لا تجد كتبه متاحة في أسواق الكتب العربية باستثناء تونس أو لبنان، وربما مكتبات الأردن — حيث عثرت على هذا الكتاب تحديدًا ,أعود الآن للحديث عن الكتاب المعني، الذي كنت أعتقد أثناء قراءته أنه يجب أن يكون متاحًا لكل امرأة في العالم العربي ولكل رجل أيضًا! ربما قبلنا بعضًا من الحقيقة في مجتمعات تنظر للمرأة على أنها يجب أن تتبع معتقدات تضعها في مرتبة دنيا لا تليق بها كأنثى كرّمها الله وخلقها حرّة وكريمة، وكلّفها بأن تحمل الأنثى والذكر في أحشائها. وبأي عرف أو إنسانية قبلنا أن نخضعها لأحاديث لم ينزل الله بها من سلطان! فقط لأنها تدعم سلطة الذكر الذي روّجها، ولا يمكن أن يُحسب لهؤلاء أن لهم قلوبًا , استطاع هذا المفكر الرائع أن يزيل بكلماته الحجب من أمام عينيّ عن ما يخص مؤسسة الزواج في العالم العربي وما لحقها من عار أهان المرأة بما يكفي. ربما تغيّرت القوانين في بعض مناطق العالم العربي بما يضمن بعض الكرامة للمرأة التي تتعرض للعنف اللفظي والجسدي خلال فترة زواجها ممن يُسمّى — في ذلك الوقت — زوجها! ولكن، لا تهمّني القوانين! لأن العقلية المتخلّفة واللاإنسانية ما زالت مسيطرة في أنحاء !

كثيرة من العالم العربي، لا تغيّرها قوانين! بل ثورة عقلية تطيح بالأخضر واليابس من تلك العقول

أذكر أنني حضرت في يوم من الأيام أحد النشاطات الثقافية في معهد يهتم بالأنشطة السينمائية، حيث تم عرض فيلم بريطاني درامي وثائقي تحدّث عن الفترة التي سُمح فيها للمرأة في بريطانيا بالتصويت في الانتخابات لأول مرة في تاريخها. احتوى هذا الفيلم على كثير من الأحداث التي تشير إلى الفترة التي كانت تتعرض فيها المرأة للظلم في نواحي كثيرة من حياتها، بحيث لم يكن متاحًا لها وقتها حتى الحصول على حضانة أطفالها في حال انفصلت عن زوجها! لم يكن هذا منذ زمن بعيد جدًا، لكن تلك النساء من العالم تغيّرت عقول رجالهن ونسائهن كليًا في اعتبار حقوق المرأة وكرامتها ومشاركتها في البنية المجتمعية بكل تقدير واحترام. ولم يحدث هذا بفعل القدر أو الحظ أو الظروف، بل بفعل الحق والمطالبة به ولو كان بالدم

وهذا ما فعلته مجموعة من السيدات وقتها في تنظيم كان اسمه وأذكر .(وهو اسم الفيلم) Suffragette في أحد المشاهد العظيمة – المأخوذ من أحداث حقيقية – بينما كانت إحدى السيدات المشاركات في ذلك التنظيم تريد أن توصل طلبها بحق النساء في الاقتراع إلى الملك في بريطانيا في أواخر القرن الماضي، أنه تم منعها من قبل الحرس الملكي، حتى اضطرت أن تفعل ما أفقدها حياتها. حيث كانت تمسك بلوحة بيضاء مكتوب عليها طلبات النساء من الملك، ولم يكن في وسعها وقتها سوى أن تتخذ موقفًا بطوليًا خلّدها في التاريخ؛ أمسكت بيد زميلتها المشاركة وطلبت منها أن تُكمل المسيرة بطلب الحق، ثم انطلقت مسرعة تحمل اللوحة عاليًا وهي تعبر مسار سباق الخيل حيث يجلس الملك بما يتيح له الرؤية. ارتطم بها الخيل وسقطت صريعة على الأرض! وقعت اللوحة من يدها وسال دمها... دم طاهر لامرأة كانت شجاعة لتضحّي بروحها من أجل حقوق غيرها من النساء

طلب الملك تحقيقًا بما حدث وعرف حكاية هذه المرأة وذلك التنظيم، فتم تشريع حقوق المرأة بالكامل في ذلك الوقت – إذا صحّ التعبير. كان لهذا المشهد أكبر الأثر في إعادة تشكيل كياني ونظرتي لنفسي وحياتي

بكيت وبكى آخرون من الصحافيين الذين حضروا الفيلم لهذا المشهد. المثير للسخرية أن وقت عرض الفيلم كان يسبق الانتخابات النيابية في بلدي الأردن، ولهذا تم عرضه في هيئة الأفلام في ذلك الوقت. استخدمت كلمة "سخرية" لأنه عُرض في بلاد ما زالت عقليات الكثيرين فيها تؤمن بانتهاك المرأة ما دامت تحت سلطة زوجها! مع تقديري واحترامي للقوانين التي تدعمها، لكن ما فائدة القوانين عندما لا يدعمها أحد من عائلتها ويتنكرون لمطالبها وحقوقها في حين تنتهكها يد غريب !!يسميه المجتمع زوجها

أعرف أنني ابتعدت عن الحديث عن الكتاب، لكنني على يقين أن ما أردت قوله عن الكتاب قد اختصرته بهذه الحادثة التي خطرت على بالي وأنا أكتب المقالة. وهكذا أنا، أعطي للقلم الشرعية بأن يكتب ما يتدفّق له وقتها.

لكل امرأة تقرأ هذه المقالة: في عهدك وذمتك الآن أن تقرئي هذا الكتاب، حيث دعم فيه هذا الرجل المرأة ونفض عنها كل باطل ألحقته بها معتقدات وثقافات هذه المنطقة، بينما ظلمتها المرأة نفسها بنفسها!

اقرئي واسمحي للنور بأن يضيء مساحات واسعة في فهمك وإدراكك ووعيك كإمرأة، إلى جانب قدرتك على فهم كيف يمكن أن تساعدي غيرك من السيدات إن استطعتِ. وإن استطعتِ مشاهدة ذلك الفيلم الوثائقي الدرامي فلا تتأخري، بانتظارك الكثير لتعرفيه عمّا غُطّي وأُخفي عنّا، حيث نعيش في مجتمعات لا تؤمن بنا، ولذلك ليس هناك من حل سوى أن تؤمني بأنوثتك وبمن أنتِ، وتدافعي عن وجودك وإنسانيتك بكل ما أوتيت من قوة.

كلمات كتبتها امرأة عانت في زواجها حتى نفضت نفسها منه، وخلعت عنها كل ظلم وقهر بنفسها وبإيمانها بحقها في الحياة. وهكذا تسير الآن في الحياة كمدرّبة وداعمة للمرأة.

كلمة أخيرة: ربما لا يوجد ارتباط مباشر بين ما كتبته وبين عنوان المقالة التي اقتبستها من الكتاب، وليكن ذلك مثيرًا لكِ سيدتي لتقرئي الكتاب بنفسك حتى تفهمي ما قصده الكاتب بتلك الجملة. واستمتعي بقراءة هذا الكتاب الذي سيشكّل نقلة فريدة من نوعها في حياتك

الصراع الجيوستراتيجي في بحر الصين الجنوبي

بقلم: نور محمد جومر

منذ القرن التاسع عشر كان الموقع الجغرافي محدّدًا للسلوك السياسي للدول وتوجهاتها الخارجية، وكانت الدول تزيد من قدراتها العسكرية في سبيل السيطرة على ما يشكّل بالنسبة لها موقعًا استراتيجيًا يضمن لها الاستمرار في قوتها.

وليس الموقع هو العامل الحاسم في هذه المسألة، وإنما ما يوفّره من موارد وثروات، كأن تطل الدولة على البحار المفتوحة على الملاحة وطرق المواصلات الدولية مثل (قناة السويس). وهو يحدد شكل الدولة، ويرسم الحدود بينها وبين الدول المجاورة، وهو الذي يحدد العوامل البيئية وما تسمح به بعض الأقاليم في الدولة من ارتفاع الكثافة السكانية أو انخفاضها تبعًا لمظاهرها الطبيعية

ويرى "روبرت غيلبن" أحد رواد النظرية الواقعية أن ما كان يجعل الدول تتجه نحو الصراع هو الموقع الجيوبولتيكي، والذي كان يدفع الوحدات السياسية إلى زيادة قوّتها، كون النظريات الجيوبولتيكية أعطت الشرعية لتوسع الدول على حساب الدول الأخرى. وفي مقدمتها نظرية (المجال الحيوي) للعالم فريدريك راتزل، التي بررت لهتلر التوسع لضم الدول المجاورة لألمانيا بذريعة أن الدولة تنمو مثل الكائن الحي , فهل عادت النزاعات الحالية لتكون ذات دوافع جيوبولتيكية؟

الجواب: بالتأكيد نعم. رغم اختلاف وتنوع المبررات حول النزاعات منذ عام (2000)، إلا أن هذه الأسباب لا تنفكّ عن كونها ذات مضمون استراتيجي وجيوسياسي. لكن الأمر مختلف قليلاً بالنسبة لبحر الصين الجنوبي

يُعد بحر الصين الجنوبي مجالًا حيويًا لموقعه الاستراتيجي، فهو تجمّع لمجموعة من الجزر المطلة على المحيط الهادئ. وهو يضم تجمعًا سياديًا للدول المطلة على هذا البحر، ومنها الصين وتايوان وفيتنام وبروناي. كما يحوي، حسب التقديرات، (11) مليار برميل من النفط و(190) مليار متر مكعب من الغاز الطبيعي.

إن موقع بحر الصين، الذي يقع جنوب بحر الصين، دفع الصين إلى تغيير سياساتها تجاه هذا البحر، حيث إن زيادة قدراتها الاقتصادية جعلتها تتبع سياسة توسعية لفرض سيطرتها على هذا البحر من خلال نشر وزيادة قواعدها العسكرية وفرض نظام الدفاع الجوي، الذي قد يحدث تغييرًا جذريًا في الوضع القائم في المنطقة، هذا إلى جانب عدم اعترافها بتايوان كدولة، بل كجزء منتزع من الصين.

مقال، د. عبد المالك حطاب، د. إبراهيم] [مشعالي، جامعة الجزائر، ص 5، 2019

لكن ما الذي جعل الولايات المتحدة الأمريكية قلقةً من السلوك الصيني؟

رغم ما صرّح به الرئيس باراك أوباما بأن الولايات المتحدة تحتفظ بالقدرة على ردع السلوك الصيني، إلا أن الرئيس دونالد ترامب كانت نظرته مغايرة تمامًا؛ إذ رأى أن الصين أصبحت تشكّل خطرًا على مصالحها وتهديدًا حقيقيًا لحلفائها من خلال قاعدتها الاقتصادية العملاقة. وهو ما جعله يهاجم الصين بشكل غير مسبوق بالنسبة للعلاقات بين البلدين، إضافةً إلى اتخاذه جملة من الإجراءات الاقتصادية حيال الصين، كان رفع الرسوم الجمركية أحدها

مقال، إعادة www.Rand.org.com النظر في (الصراع مع الصين، ص)

ومنذ تسجيلها أرقامًا مخيفة في معدلات النمو الاقتصادي، واكتساحها لأسواق العالم، لم تكن الولايات المتحدة تتوقع أن "التنين الصيني" قد يكبر ويهدد مصالحها بشكل مباشر، عدا عن أن الصين كانت تبتعد عن بؤر التوتر التي تكون طرفًا فيها الولايات المتحدة الأمريكية، إضافةً إلى سيطرة الاعتمادية المتبادلة على العلاقات بينهما. ويُعتبر هذا الاعتماد تجربة تاريخية فريدة، وهو ما جعل الولايات المتحدة تغضّ النظر عن النمو الصيني لأن الاعتبارات والمصالح الاقتصادية الأمريكية أهم

اليوم نرى أن النظام الدولي يشهد وقائع غير مسبوقة في تاريخ علاقات الدول تجعلنا نعود إلى ما قبل الحرب العالمية الأولى. فمن جهة هناك تعاظم القدرات العسكرية والاقتصادية للصين وسلوكها السياسي في بحر الصين، ونجاح الدبلوماسية الصينية في جذب أحلاف جدد. ومن جهة أخرى إقدام روسيا على تنفيذ عملية عسكرية في أوكرانيا وتحولها إلى بؤرة صراع جديد في أوروبا، إضافةً إلى الخوف الأوروبي من مسألة الطاقة التي استطاعت روسيا التحكم بها

فهل تغيّر الصراعات الجيوبولتيكية النظام الدولي؟

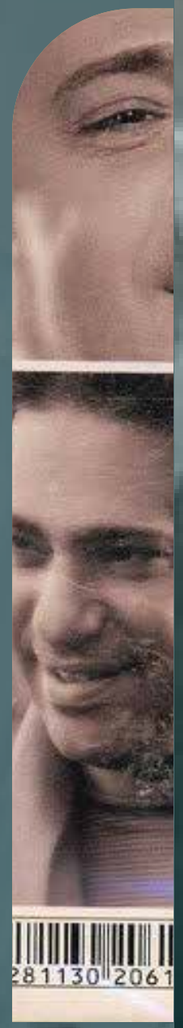
قد لا يكون هذا مطابقًا للواقع، وإن صح التعبير قد يكون الأمر مبالغًا فيه، لكن الولايات المتحدة الأمريكية هي من سوف تحسم هذه المسألة تاريخيًا، اتبعت الولايات المتحدة الأمريكية عدة استراتيجيات تقوم على مبادئ تحكم سياستها الخارجية. ويُقصد بالاستراتيجية: جملة القدرات العسكرية والاقتصادية والتكنولوجية التي تعتمد عليها الدولة كقاعدة وترتكز عليها في توجهاتها وبرأيي الشخصي ليس هنالك ما يبرر توسع الصين وسلوكها في بحر الصين، فهي تستغل موقعها الدائم في مجلس الأمن لخرق القانون الدولي، ولا تلتزم بالاتفاقيات التي عقدتها حيال تايوان. ومثلها في هذا السلوك مثل روسيا التي نفذت عمليتها العسكرية في أوكرانيا. لكن بالمقابل لا يقع اللوم على الصين وروسيا وحدهما، فالولايات المتحدة لها قواعد عسكرية في كل بقاع الأرض التي تشكّل بالنسبة لها مناطق حيوية واستراتيجية، وقد أقدمت على احتلال العديد من الدول، فمثلًا غزوها لأفغانستان عام 2002 كان بذريعة محاربة الإرهاب، وغزوها للعراق عام 2003 كان بذريعة نشر الديمقراطية ومساعدة الشعب العراقي في اكتساب حرياته وحقوقه، إضافةً إلى توريط صدام بتهمة حيازة سلاح نووي.

وبرأيي أن الجيوبولتيك لا يزال عاملًا حاسمًا في الصراع بين الدول، ورغم غياب النظريات الجيوبولتيكية، إلا أن الأحداث الحاضرة على الساحة الدولية تعيد رسم نظريات جديدة لقلب المعادلة .وخوض الحروب بلا مبرر

وفيما يتعلق باحتمال وقوع صدام مسلح بين الصين والولايات المتحدة الأمريكية، فأنا أعتقد أن العشرة أعوام القادمة سوف تحسم هذا الصراع لصالح الصين، كونها مستمرة في تقوية قدراتها العسكرية والاقتصادية، وربما تقود العالم الذي انقسم ضد ومع أميركا منذ بداية الحرب الأوكرانية الروسية، التي أعتبرها نقطة تحول كشفت حقيقة الهيمنة الأمريكية ومشاريعها المؤيدة لإسرائيل خصوصًا في الشرق الأوسط

بعد 13 عامًا من الصمت فضل شاكر يعود ... بألبوم “بعدا عالبال” ويكسّر الدنيا

بقلم: بصمة



بعد غياب امتد لنحو 13 عامًا عن الساحة الغنائية، يعود الفنان اللبناني فضل شاكر ملك ملوك الرومانسية بإصدار ألبوم ضخم يشعل الأجواء: بعنوان "بعدا عالبال".

أعلنت شركة "بنش مارك" عن التعاون الفني الجديد مع فضل شاكر لإطلاق هذا الألبوم المنتظر، والذي يضم 10 أغنيات متنوّعة تعكس عودته الفنية القوية بعد سنوات من العزلة الفنية والقانونية.. يُعد هذا التعاون امتدادًا لعلاقة طويلة بين الفنان والشركة، وقد أكّد محمد زكي حسنين، الرئيس التنفيذي لشركة "بنش مارك"، أن المشروع لن يتوقف عند هذا الألبوم الوحيد بل سيمتد إلى ألبومين قادمين.. وقد أطلق شاكر الأيام الماضية أولى أغنيات الألبوم بعنوان "صحاك الشوق"، من كلمات وألحان جمانة جمال وتوزيع حسام صعبي، وحقق تفاعلًا واسعًا مع الجمهور عبر "يوتيوب

وتأتي هذه العودة بعد مسيرة درامية عاشها فضل شاكر منذ إعلانه اعتزاله الغناء عام 2012، مرورا بقضايا قانونية وحكم غيابي بالسجن، ثم استعادة تدريجية لحضوره الفني عبر تسجيلات بسيطة من مخيم عين الحلوة.. من بين الأغاني التي كشف عنها حتى الآن أو نُشرت عبر منصات الألبوم الجديد:

صحاك الشوق – أولى الأغاني المنفذة ونشرت رسميًا

من الممكن أن تتضمّن الأغاني الأخرى العناوين المعروفة من إصداراته الأخيرة مثل:

صحاك الشوق، كيفك ع فراقي، (الحب وبس، أحلى رسمه، وغلبني

هذه الأغاني ظهرت مؤخّرًا عبر قناته الرسمية على "يوتيوب" وتندرج ضمن أعماله الجاهزة ضمن ألبوم 2025..

أجنحة مجروحة تحلّق في صمت

بقلم : أوين مجاك

في بعض الأحيان، أكتب ليس لأنني أحب الكتابة، بل لأملأ تلك الفراغات التي تحتل حيزًا كبيرًا في صدري..أكتب لأفجّر تلك ..الفقاعات التي ترهقني وتُشوش تفكيري قد تكن الكتابة موهبة لدى البعض، أو ممارسة، وما يصقل قدرتك الإبداعية وسلاسة إبداعك وانفرادك، ..هي التجارب التي مررت بها كثيرًا ما أكتب بصدق، وأسكب كل ما أشعر به على وريقاتي دون تنقيح، ليس لأني أبحث عن نوعٍ من الشفقة، بل لأني أؤمن بأن الكتابة هي خياري الوحيد لأحافظ على قدرتي على تحمّل ما يدور ..حولي. ولأحافظ على سلامة عقلي في الآونة الأخيرة، انتشرت مقاطع تتحدث عن حجم المعاناة التي تواجهها النساء في المهجر مع ازدياد عدد الأطفال المصابين بالتوحد.. في البداية، ظننت أنني الوحيدة التي تعاني من ذلك... وأنني الوحيدة التي تنهار ألف مرة في اليوم، كنت اعتقد أنني الوحيدة في هذا المجتمع الذي يعتصر قلبه ملايين السنين من الآلام.. وانني الوحيدة التي لديها طفل مصاب بالتوحد، لأكتشف أنني لست وحدي، وأننا نواجه كارثة إنسانية كبيرة جدًا .. مررتُ بلحظاتٍ ضحك فيها الجميع على طفلي وسخروا منه , أشد كلمات المواساة التي أبغضها هي "لا يعطيك الرب ما لا تستطيع تحمّله"

و"يختبر الله الأقوياء".. أحيانًا أصل إلى لحظات انهيار تام، وأفقد إيماني وثقتي بالله أتساءل: لماذا أنا ؟

ثم أعود إلى رشدي، وأعوذ بالله من الشيطان، رغم أنني أؤمن تمامًا أن الإنسان نفسه هو الشيطان .. كما قلتُ مسبقًا، لستُ أكتب هذه الكلمات بحثًا عن الشفقة، بل لأقول لكل أم: انت لستِ وحدك، فهناك سربٌ كبير يُحلّق بأجنحةٍ مجروحة، في صمت .. واعلم انني لا أكتب حبًا في الكتابة، بل أدركت أن الكتابة هي وحدها التي تربّت على كتفي لتواسيني، وتهمس لي: "لا بأس، تحدّثي معي، فأنا كلي آذانٌ صاغية."ومع كل كلمة اكتبها أستغيد جزءاً من قوتي المفقودة .. حينها أبتسم، لأني قوية.. أتحمّل آلامي في صمت، أرتب قلبي وأَتَزَيَّن كل يوم وأخرج من بيتي وكأنني أسعد إنسانة في هذه الحياة، لأنني أعلم أن هناك من يحتاجون بعض الإيجابية... هناك من يحملون في صدورهم آلامًا أكبر من آلامنا.. فلنعطِ بعضنا الأعذار، ولنكن .سبب ابتسامة أحدهم

شابيلي رودريغيز مساعدة تخدير أمريكية تحقق دخلاً يتجاوز ٣٠٠ ألف دولار سنويًا دون دراسة الطب

إعداد و تحرير فريق بصمة

في قصة ملهمة، أثبتت شابيلي رودريغيز، البالغة من العمر ٣٠ عامًا والأمريكية من أصول لاتينية، أن النجاح المهني لا يتطلب دائمًا التخرج من كلية الطب..

بفضل مسيرتها كـ"مساعدة تخدير معتمدة" (CAA)، تمكنت من تحقيق دخل سنوي يتجاوز ٣٠٠ ألف دولار أمريكي، مما يضعها في مصاف أعلى الأطباء دخلًا..

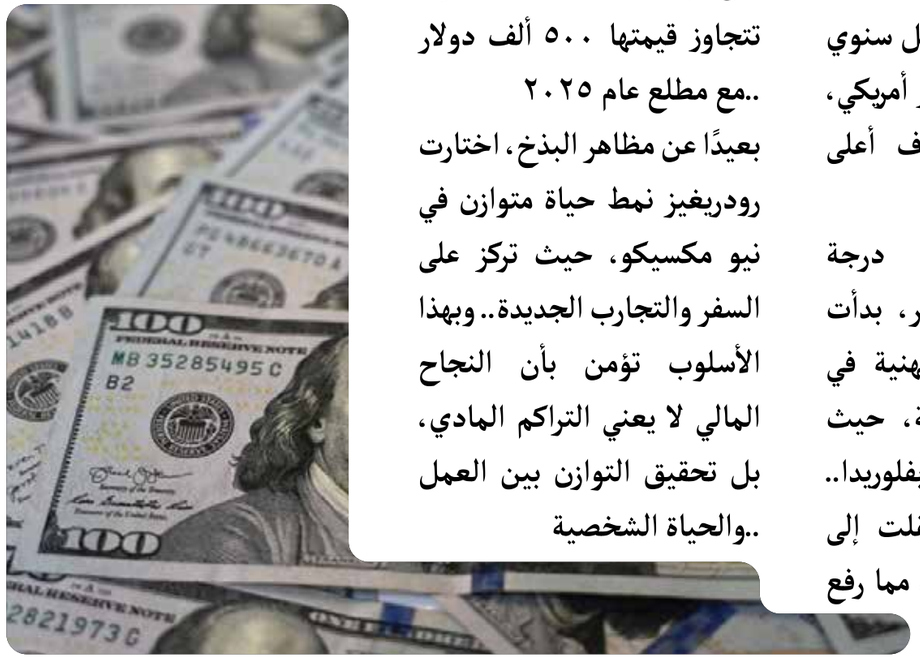
بعد حصولها على درجة الماجستير في التخدير، بدأت رودريغيز مسيرتها المهنية في مجال الرعاية الصحية، حيث عملت في مستشفيات بفلوريدا.. وفي عام ٢٠٢٤، انتقلت إلى نظام التعاقد المتنقل، مما رفع دخلها بشكل ملحوظ..

وعلى الرغم من التحديات المالية التي واجهتها، بما في ذلك سداد قرض دراسي بقيمة ١٢٤ ألف دولار في عام ٢٠٢٣، تمكنت من إدارة مواردها المالية بذكاء..

حاليًا، تخصص نحو ٤٠٪ من دخلها للاستثمار، مما ساعدها على بناء محفظة استثمارية تتجاوز قيمتها ٥٠٠ ألف دولار مع مطلع عام ٢٠٢٥..

بعيدًا عن مظاهر البذخ، اختارت رودريغيز نمط حياة متوازن في نيو مكسيكو، حيث تركز على السفر والتجارب الجديدة.. وبهذا الأسلوب تؤمن بأن النجاح المالي لا يعني التراكم المادي، بل تحقيق التوازن بين العمل والحياة الشخصية..

تجسد قصة شابيلي رودريغيز مثالًا حيًا على كيفية تحقيق النجاح المهني والمالي من خلال اختيار المسار المناسب، دون الحاجة إلى التخرج من كلية الطب، وهي رسالة ملهمة لكل من يسعى للتميز بطريقة ذكية ومستدامة..



الفنانة التشكيلية السودانية كمالا إبراهيم إسحق

بقلم: انتصار قرشي

تُعتبر من أبرز فناني ورواد الحداثة في السودان، وقد شكّلت إلهامًا كبيرًا لجيل من الفنانين الشباب السودانيين، ما جعلها مرشدة لإحدى الحركات المفاهيمية الهامة .التي عُرفت باسم المدرسة البلورية تتحدى أعمال الفنانة كمالا المنظور الذكوري للفن في السودان، وذلك عن طريق تصويرها مشاهد من حياة المرأة بألوان مستقاة .من الشمس والرمل والسماء تخرّجت من كلية الفنون الجميلة والتطبيقية في الخرطوم عام 1963، ودرست بالكلية الملكية للفنون في لندن ونالت زمالة الكلية بتخصص الجداريات، كما درست فيها كورسًا لمدة عام في الرسومات .التوضيحية والطباعة والليثوغرافيا

عملت محاضرة ورئيسة قسم التلوين بكلية الفنون الجميلة بجامعة الخرطوم، وحازت على الجائزة الأولى لجناح السودان في بينالي الإسكندرية، كما حازت على جائزة الأمير كلاوس عام 2019 شكّلت أعمال كمالا جزءًا من معرض متجول حمل عنوان "مسر الحُجب: فنانات من العالم الإسلامي" برعاية الجمعية الملكية للفنون الجميلة – الأردن 2015 , وعُرضت أعمالها في غاليري المعهد الفرنسي في الخرطوم , وقدّمت أعمالها في معرض بعنوان " نساء في مكعبات بلورية " , ركّزت عملها على الجوانب غير الملموسة لحياة المرأة في السودان وأفريقيا والعالم العربي، وأدّى اهتمامها بحياة المرأة إلى إجراء أبحاث ميدانية ولوحات واسعة النطاق حول الظّار، وهو احتفال نسائي سوداني تقليدي

لوحة بدون عنوان (الزار) – 1973

التي أبدعتها الفنانة السودانية الرائدة كمالا إبراهيم إسحق عام 1973، وتستحضر طقس الزار الروحي الذي تؤدّيه النساء بطقوس تطهير روحي، وتُجسّد بشكل رمزي وتجريدي تصويري لوجوه نسائية مشوّهة تتداخل في تكوين عضوي مع أوضاع درامية تعبّر عن الصرخة والوجع الجماعي

الوصف العام والتقنية :-

- التاريخ والوسيط: اللوحة مرسومة بالزيت على القماش، بحجم 134 × 134 سم، وتم إنجازها عام 1973
- الملامح البصرية: الأشكال النسائية تتداخل في نسق قريب من الفسيفساء، بأفواه مفتوحة كما لو أنها تصرخ. الوجوه تندمج مع أشكال عضوية في لوحة تحمل طيفًا أحادي اللون يضفي عليها جوًا روحانيًا وتأمليًا
- التكوين الفني: تكوين ديناميكي ومتكرر للوجوه يمنح العمل إحساسًا بإيقاع روحي، وكأن اللوحة في حالة ذوبان وتشكل مستمر

- التكوين الفني: تكوين ديناميكي ومتكرر للوجوه يمنح العمل إحساسًا بإيقاع روحي، وكأن اللوحة في حالة ذوبان وتشكل مستمر

لالة اللوحة و مغزاها الرمزي :-

- اللوحة ليست مجرد تمثيل بصري للزار، بل هي وثيقة فنية للمعاناة الروحية والجسدية للمرأة السودانية في هذا الطقس
- الألفة والتداخل بين الوجوه يرمزان إلى الوحدة والتضامن النسائي في مواجهة القوى الغامضة (الروحانية) التي يُعتقد أنها تؤذيهن
- التشويه في الوجوه يوحي بالتحوّل والتفكك: فقدان السيطرة والألم، لكنه أيضًا دعوة للتجسيد الجماعي والتفريغ الروحي

في سياق حركتها الفنية

تعكس هذه اللوحة قفزة كمالا إبراهيم إسحق من مدرسة الخرطوم إلى مفهوم الحركة البلورية (Crystalist Movement)

حيث التحوّل، والشفافية، والروحانية، والبحث عن تنويع التعبير هي محاور جوهرية, وتُجسّد أيضًا تأكيدها على أن الفن لا يجب أن يكون تقليديًا ومناطقيًا فقط، بل يجب أن يفتح أبواب التعبير النسوي والرمزي الجديد

- تُعيد تشكيل سرد تاريخ المرأة في السودان بصريًا، متجاوزة الإطار الشعبي لتتطور نحو السياق الحداثي والتجريدي

- تدمج بين الواقع الروحي للمرأة السودانية وبين الانفتاح الفني المعاصر برموزه التي تتجاوز الجنس والمكان

- توظّف الألم الجماعي كقوة بصرية تجعل المشاهد يتوقف ويتفاعل مع تجلّياته الغامرة في الذات والمجتمع

اللوتس

حين يولد الأمل من اليأس
ويزهر النقاء وسـط الوحل

بقلم : زهراء محمد صاحية

تنمو اللوتس بنقاءٍ آسر وعطرٍ أخّاذ، بشكل يثير التساؤل عن كيفية نمو هذه الزهرة في مياه ضحلة.

تعمل اللوتس على تنقية تلك المياه لتجعلها صالحة للحياة، تغرس جذورها في الطين، وتستقر سيقانها في الماء، لترفع تاجها نحو السماء؛ فلا يقيدها مكان، ولا تكون حبيسة واقع وجدت نفسها فيه.

هي مثال على قوة الإرادة ، تجدد الحياة، والتغلب على الظروف، إذ لا تتأثر بمحيطها، ولا تتخذه ذريعةً لتكون زهرةً سامة، ولا تسمح لألوان المستنقع الكئيبة أن تسلب ألوانها الزاهية.

فلا عجب أن تكون رمزًا مقدسًا في الديانات الشرقية، وأن يصوّر أتباع المسيحية الملاك جبريل حاملًا للوتس حين بشّر مريم بقدوم عيسى عليهما السلام. كما كان لها أثر عميق في الحضارة الفرعونية، حيث لُقّبت بزهرة النيل

و كانت مصدر إلهام للعديد من الفنانين عبر العصور، فلم تخلُ لوحاتهم من معانيها السامية.

وأخيرًا، كم هو جميل أن يحمل المرء داخله روح اللوتس وارادتها الحرة ، التي تسمو على بيئتها، لتبقى رقيقةً ونقية ، تنشر عبيرها مُعلنةً انتصارها على كل الظروف التي حتمت عليها أن تكون ذابلة ، لتمنحنا أملًا بأنه حتى في أحلك الأماكن يمكن للحياة أن تتبعث.

عابر قلوب

بقلم : نماء ابو شامة

هو لا يشبه أولئك الذين يعبرون الطرقات مسرعين، لا وقت لديهم لشيء .. هو عابر من نوعٍ مختلف؛ يمرّ على القلب لا ليستقر، بل ليوقظه من سُباته .. يطرق باب الشعور فجأة، بلا استئذان، يُشعل فيك الدهشة، ويتركك معلّقة بين وهم التوق وحقيقة الفقد .. يأتي كطيف خفيف، يحمل شيئًا من الدفء، وشيئًا من الحنين القديم الذي لا تعرفين مصدره , تظنينه صديق الروح الذي تأخّر، ثم تكتشفين أنه مجرّد زائر موسمي، مرّ ليذكّرك بأنك ما زلتِ قادرة على أن تشعري، على أن تبتسمي، على أن ترتبكي من مجرّد كلمة .. هو لا يعد، لا يتعهّد، ولا يستأذن حين يغادر يتركك تتفقدين صوته في آخر الرسائل، وتبحثين عن ظلّه في وجوه المارّين..

تجسد قصة شابيلي رودريغيز مثالًا حيًا على كيفية تحقيق النجاح المهني والمالي من خلال اختيار المسار المناسب، دون الحاجة إلى التخرج من كلية الطب، وهي رسالة ملهمة لكل من يسعى للتميز بطريقة ذكية ومستدامة..

تسألين نفسك مرارًا : ب

هل كان حُبًا ؟ أم سرابًا رقيقًا تنكّر على هيئة "أمل ؟

عابر القلوب لا يجرحك عمدًا، لكنه يُربكك حدّ التيه..

يدخلك من باب لم تُدركي أنه مفتوح، ويخرج من آخر، يتركه مواربًا ليذكّرك أنه كان هنا , ذات شوق .. ورغم كل شيء، لا تكرهينه .. كيف تكرهين من جعلك تعيدين ترتيب نبضك ؟

من أعادك إلى مرآتك القديمة، وجعلك تبتسمين فجأة في منتصف الطريق ؟

هو لم يكن لكِ، لكنه — بطريقة ما — كان منكِ .. ولعلّ أكثر الأسئلة قسوة، هي تلك التي لا إجابة لها: إذا لم يكن بيننا نصيب، فلِمَ التقينا ؟

"هل لأننا كنا فقط عابرين ؟

أم لعلّنا كنّا دروسًا متنكرة في هيئة حب ؟

أو محطات مؤقتة تُعيد ترتيب أرواحنا لما هو قادم ؟

ربما لا نعرف .. لكنّنا نُدرك أن بعض اللقاءات، وإن كانت قصيرة، تغيّرنا للأبد..

سمعتِ عن الكولاجين الطبيعي؟

بقلم : د. هالة حمدي شرابية

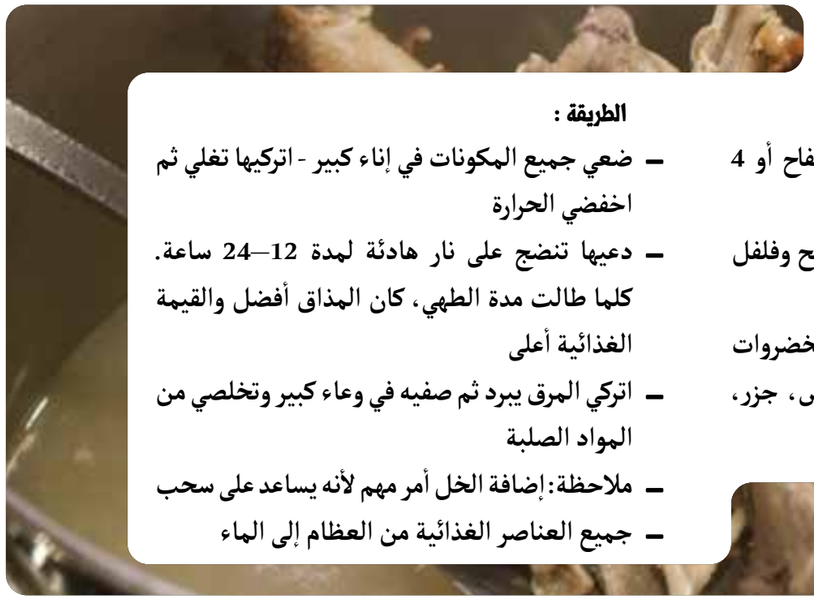
كم مرة تناولتِ منتجات وهمية، وقالوا عنها إنها ستعيد شبابك ونضارتك وتحسّن مفاصلك؟ وكم صرفتِ من الأموال على تلك المنتجات من كريمات ومكمّلات؟ الكولاجين الذي أكدت كل الأبحاث أن المداومة عليه تُعيد نضارة بشرتك وحيوية مفاصلك , إليكِ الكولاجين الطبيعي: شوربة العظام أو مرق العظا , مؤخرًا انتشر الكلام عن أهمية مرقة العظام , هيا بنا نبحر في مجلة بصمة لنتعرف على أهميته وكيفية صنعه

ما هو مرق العظام؟

يُصنع مرق العظام عن طريق غلي العظام والأنسجة الضامة للحيوانات ; ويُستخدم هذا المرق عالي القيمة الغذائية بشكل شائع في الحساء والصلصات والمرق, كما اكتسب مؤخرًا شعبية كمشروب صحي، وفي بعض الأماكن يتوافر مجففًا ويضاف إليه الماء الساخن يعود مرق العظام إلى عصور ما قبل التاريخ، عندما قام الصيادون-الجامعون بتحويل أجزاء حيوانية غير صالحة للأكل مثل العظام والحوافر والمفاصل إلى مرق يمكنهم شربه

يمكنكِ صنع مرق العظام باستخدام عظام أي حيوان تقريبًا: لحم البقر، العجل، الديك الرومي، الضأن، الجاموس، الغزال، الدجاج أو السمك ,ويمكن أيضًا استخدام النخاع والأنسجة الضامة مثل الأقدام

طريقة عمل مرق العظام :-



المكونات :

- لترات ماء - ملعقة كبيرة (30 مل) خل تفاح أو 4 الخل الأبيض
- حوالي 1–2 كجم من عظام الحيوانات - ملح وفلفل حسب الذوق
- يمكن إضافة مطيبات مثل الأعشاب والخضروات
- والتوابل لزيادة النكهة (بصل، ثوم، كرفس، جزر، بقدونس، زعتر)

الطريقة :

- ضعي جميع المكونات في إناء كبير - اتركيها تغلي ثم اخفضي الحرارة
- دعيها تنضج على نار هادئة لمدة 12–24 ساعة. كلما طالت مدة الطهي، كان المذاق أفضل والقيمة الغذائية أعلى
- اتركي المرق يبرد ثم صفيه في وعاء كبير وتخلصي من المواد الصلبة
- ملاحظة: إضافة الخل أمر مهم لأنه يساعد على سحب
- جميع العناصر الغذائية من العظام إلى الماء

طريقة عمل مرق العظام

- عظام الحيوانات غنية بالكالسيوم، والمغنيسيوم، والبوتاسيوم، والفوسفور، والمعادن النادرة الأخرى اللازمة لبناء وتقوية العظام
- عظام السمك تحتوي على اليود الضروري لوظيفة الغدة الدرقية والتمثيل الغذائي
- النسيج الضام يمنح الجلوكوزامين والكوندرويتين، وهما مركبات طبيعية تدعم صحة المفاصل
- ومعادن ،K2 وفيتامين ،A نخاع العظام يحتوي على فيتامين مثل الزنك والحديد والبورون والمنغنيز والسيلينيوم، إضافة إلى أحماض أوميغا 3 وأوميغا 6
- بروتين الكولاجين الموجود في العظام يتحول إلى جيلاتين عند الطهي ويمنح العديد من الأحماض الأمينية المهمة

الفوائد الصحية لمرق العظام

1- تحسين صحة الجهاز الهضمي

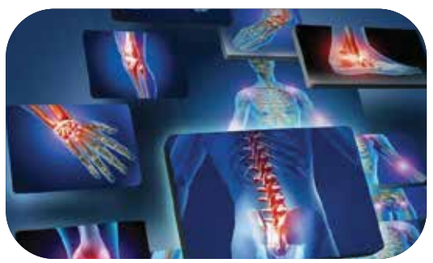
- مرق العظام سهل الهضم، وقد يساعد في هضم أطعمة أخرى
- الجيلاتين الموجود فيه يجذب السوائل ويحملها، مما يساعد الطعام على الحركة في الأمعاء
- يحمي ويشفي بطانة الغشاء المخاطي للجهاز الهضمي
- يحتوي على الجلوتامين الذي يمنع ويعالج (متلازمة الأمعاء المتسربة)

2- مكافحة الالتهاب

- الأحماض الأمينية مثل الجلايسين والأرجينين مضادة للالتهاب
- الأرجينين يساعد خصوصًا في مكافحة الالتهاب المزمن المرتبط بأمراض خطيرة كالقلب والسكري والزهايمر والتهاب المفاصل والسرطان

3- تحسين صحة المفاصل

- الكولاجين يتحول إلى جيلاتين غني بالبرولين والجليسين لبناء النسيج الضام
- يحتوي على الجلوكوزامين والكوندرويتين الموجودين في الغضاريف، مما يدعم صحة المفاصل



4- المساعدة على فقدان الوزن

- الجيلاتين يساعد في تعزيز الشعور بالشبع
- استهلاكه بانتظام قد يقلل من السعرات الحرارية ويؤدي إلى فقدان الوزن بمرور الوقت

نصيحة عملية

احرصي عزيزتي على تحضير مرق العظام وتخزينه في الفريزر كمكعبات وعند الاستخدام أضيفي إليه الماء المغلي وعصير الليمون لتعزيز الفائدة

دمتم بصحة وعافية

بقلم : وفاء منصور

القيادة النسائية شراكة في بناء المستقبل

"الكفاءة لا تُقاس بنوع الجنس، بل بالقدرة على الإنجاز وصناعة القرار"

لم تعد القيادة النسائية استثناءً في المشهد الاجتماعي والسياسي والاقتصادي، بل أصبحت حقيقة ملموسة تؤكد أن الكفاءة لا تُقاس بنوع الجنس، وإنما بالقدرة على الإنجاز، وصناعة القرار، وإدارة الموارد بكفاءة عالية , فعندما تتولى المرأة زمام القيادة فإنها لا تنسخ نماذج سابقة، بل تضيف إليها بعدًا إنسانيًا وأخلاقيًا أكثر شمولًا واستدامة

المرأة في مواقع القيادة :-

McKinsey & Company و Harvard Business Review تُظهر الدراسات الصادرة عن المؤسسات التي تضم نساءً في مواقع صنع القرار تحقق نتائج مالية وأداءً أفضل من غيرها. ويعود ذلك إلى أن المرأة غالبًا ما تتميز بقدرتها على :

- إدارة الأزمات بمرونة واستجابة مبتكرة
- الشفافية والنزاهة في التعامل مع الموارد والقرارات
- بناء فرق عمل متماسكة عبر نشر الثقة والتحفيز
- تحقيق التوازن بين العاطفة والعقلانية بما يعزز مناخ العمل الإيجابي

لكن ما يميز القيادة النسائية حقًا ليس فقط المهارات الإدارية، بل تلك اللمسة الإنسانية التي تضيفها على العمل المؤسسي. فالمرأة ترى الأرقام في سياق حياة الناس، وتدير السياسات بوصفها انعكاسًا للقيم، لا مجرد إجراءات جامدة. القيادة بالنسبة إليها ليست موقع سلطة، بل مسؤولية أخلاقية تبدأ بتمكين الفريق وتنتهي بخلق أثر في المجتمع.

تحديات مضاعفة :-

رغم النجاحات الملموسة، ما زالت المرأة تواجه تحديات قاسية. فالصورة النمطية التي تحصرها في أدوار محددة، والمنافسة غير العادلة التي تطلب منها إثبات كفاءتها أضعاف الرجل، تجعل مسيرتها القيادية أشبه برحلة نضال دائم , كثيرات تعرّضن للتقليل من شأنهن أو التشكيك في قدراتهن فقط لأنهن نساء، ومع ذلك أثبتن أن الإرادة والعلم والخبرة قادرة على كسر كل الحواجز

أمثلة حيّة :-

العالم العربي : برزت أسماء نساء قدن مؤسسات وحكومات بجدارة

نساء عاديات يصنعن مجد مناصب مهمة

الشيخة لبنى القاسم

أول وزيرة اقتصاد عربية في الإمارات، وعززت مكانة بلادها عالميًا

أمية الزغلامي

في تونس، لعبت دورًا محوريًا في صياغة الدستور بعد الثورة

أنجيلا ميركل

العالم: تُعد المستشارة الألمانية السابقة أنجيلا ميركل نموذجًا بارزًا للقيادة الحكيمة، إذ قادت ألمانيا لأكثر من 16 عامًا بقدرة عالية على إدارة الأزمات الاقتصادية والسياسية، مكتسبة احترام العالم أجمع.

بين الرجل والمرأة: شراكة لا صراع :-

القيادة النسائية لا تُقصي الرجل ولا تتفوق عليه، بل تكمله.

فالتوازن بين أسلوب الرجل في الحزم وسرعة الحسم، وأسلوب المرأة في احتواء التفاصيل والاهتمام بالجانب الإنساني، يشكل نموذجًا متكاملًا للقيادة الحديثة , إشراك النساء في مواقع صنع القرار ليس رفاهية، بل ضرورة استراتيجية لأي مؤسسة أو دولة تسعى إلى التقدم

الخلاصة :-

حين تقود المرأة تثبت أن القيادة ليست صراعًا على السلطة، بل شراكة في بناء المستقبل , هي تزرع في مؤسساتها ثقافة قائمة على التعاون لا التنافس، على الإبداع لا التكرار، وعلى الشمول لا الإقصاء, وهكذا تتحول القيادة النسائية إلى رافعة أساسية لإحداث التغيير الإيجابي، وإلى برهان حي أن العدالة والفرص المتكافئة ليست شعارات، بل خطوات عملية تبني مجتمعات أكثر قوة وإنسانية

دورُ المرأة منذ القدم

بقلم : رباب أحمد الحرشة

إنَّ المرأة، وتحديدًا المرأة العربية، كانت صورة واضحة تُعبّر عن مجتمعها، وكان لها المساهمة الكبرى في صناعة أجيالٍ جديدة.

رغم الظروف التي تعيشها المرأة العربية، محاطةً بعادات وتقاليد قاسية، ظلَّت مساهمتها واضحة في ظل تطوّرها وعملها وزيادة إنتاجيتها. فقد عكست تطوّرها وفكرها على المجتمع المحيط وساهمت في المطالبة بحقوقها.

وتُعدُّ المرأة العربية مثالًا للنجاح يُحتذى به في ظلِّ الظروف المجتمعية الراهنة وبعض ثورات الحروب.

وكان للمرأة بروز واضح في العديد من المنابر السياسية والاجتماعية، حيث إنّها كانت تمثّل صوت الحق، والصوت القوي الذي يدافع عن النساء الأخريات.

ونشاهد اليوم أنشطة المرأة ودورها الفعّال من حولنا، حيثُ عملت كأمٍ واعية، ومربّية مجتهدة، وأختٍ صالحة، وما زالت الواجبات الملقاة على عاتقها تزداد في كل مرحلة من حياتها.

ورغماً عن التحديات العديدة التي تواجه المرأة العربية، أثبتت أنّها مصدرللإبداع والإلهام، حيث كانت معلمة، وطبيبة، ومهندسة، وكانت فنًّا عظيمًا بحد ذاته.

إنَّ اجتهاد المرأة وتطورها ينبعان من "رغبة قائمة في ذاتها، ومن قوة داخلية لإنشاء جيلٍ ومجتمع متوازن وواعٍ".

بقلم : عناب علمان

اللغة المُستَلَبة

هل تملك المرأة القدرة على تأنيث وانسنة اللغة اليوم" "بما أنها تكتُب ؟

ينبّه فيركليف في كتاباته عن اللغة دومًا لأهمية الدور الذي تضطلع به اللغة في انشاء علاقات السلطة الاجتماعية والحفاظ عليها و تغييرها. و يسعى من خلال كتابه المعنون باللغة و السلطة إلى زيادة الوعي بالأسلوب الذي تسهم به اللغة في تمكين بعض الناس من السيطرة على البعض الآخر، لأن الوعي يمثل الخطوة الأولى على طريق التحرر و يحذّر قراءه من فخ الوقوع في الاختزال الذي يصور السلطة على أنها ربما تنحصر في اللغة أكثر من غيرها لأن السلطة لا تنحصر في اللغة وحسب ،فالسلطة قائمة في شتى الصور والأشكال ومن بينها الشكل المادي الذي لا يمكن أن تخطئه العين أي القوة المادية. و يميز فيركليف عامة بين ممارسة السلطة من خلال القسر بشتى أنواعه بما في ذلك العنف المادي و ممارسة السلطة من خلال خلق الرضى بها وقبولها والانصياع لها، وعلاقات السلطة تعتمد على هذا وذاك بنسب متفاوتة لكن الأيديولوجية هي الوسيلة الأولى والرئيسية لممارسة السلطة من خلال خلق الرضى ، وتزخر كل الأدبيات التي نعرفها اليوم بما فيها الأدبيات النسوّية الساعية من خلال الكتابة للتحرر بمثل هذه الأيديولوجيات التي لا تنفك من إعادة إنتاج القمع مرة تلو الأخرى بل و بطريقة غير مباشرة تساعد السلطة في تطوير نفسها داخل خطابها الذي يتم مجابهته من خلال ما أسميه " محاربة الخطاب من قلب الخطاب نفسه " الذي يسمح للسلطة بتوطيد استراتيجيات الهيمنة الخاصة بها و من ثم إعادة إنتاج القمع إلى ما لا نهاية كل محاولات هذه الإصلاحات التي قامت و تقوم بها الحركات النسوّية من الممكن أن تكون جزء حيوي من الحركة نحو التغيير أو الاستعادة في حالة اللغة الملتبسة إذا اسلمنا بأهمية اللغة - خطاب مهمل - و دورها في التحرر ، لكن ما يهم حقا هو نوع هذه الإصلاحات التي تم و سيتم الشروع فيها، حتى نتمكن من البدء في إجراء التحولات الثقافية التي من شأنها أن تمهد الطريق لإقامة نظام اجتماعي عادل جديد إذا ما اهتممنا بأهمية دور اللغة في التحرر

و بالتفكير في حديث بيل هوكس فيما يخص الثورة النسوّية فإن رفع الوعي النسوي لم يدفع النساء بشكل كبير في اتجاه التغيير ، و في معظم الأحيان، لم يساعد النساء على فهم أصل المشكلة. أعود مرة أخرى إلى الأدبيات المكتوبة، غادة السَّمان و مي زيادة أو فرجينيا وولف على سبيل المثال فقط وليس الحصر في كتاباتهن و هو ما لاحظه الغذَّامي في كتابه عن المرأة واللغة ، فالمرأة تكتب وتقرأ وفق شروط الرجل ، فهي تحاكي الرجل أو تسترجل لأن الكتابة مستعمرة ذكورية في المقام الأول و هي معمورة بالرجل ، وعلى الرغم من نجاح التمرد النسوي اليوم وفق مصطلحات بيل هوكسية إلا أنه لم ولن يؤدي إلى مزيد من التغيير أو التطور لأننا لا نشتغل على اصل المشكلة بل لا نتبينها حتى بصورة جيدة و نسلك طرقات لا توصلنا لشئ عدا مزاعم واهية هي ما تعتبره اليوم معظم النسويات انتصارات كبيرة ،فالمرأة باتت تعمل في وظائف شتى و حصلت على الحق في التصويت و في حق قليل ربما في حرية التعبير و غيره ، أسمي السالف ذكره انتصارات مبتورة، سعادات غير مكتملة و العمل على هوامش جذور المشكلة

نعود إلى اللغة وعلاقاتها بالسلطة و الهيمنة، أي إلى جذور المشكلة، وفق الغذامي، لقد تم التعامل مع المرأة تاريخيا بوصفها حكاءة أو أداة للحكاية و متعة الحكي بينما الرجل كان بتعبير ما سلطان الكتابة و سيد الكلمة و سيد اللفظ المكتوب على مر الزمان و التاريخ ، و اقتبس من هوكس إننا، لبناء حركة نسوية ذات قاعدة جماهيرية، نحتاج إلى أيديولوجية تحررية يمكن مشاركتها مع الجميع و ذلك لن يتم الى حد ما غير عن طريق اللغة، و لقد استبعدت المرأة من احداث التاريخ الثقافة و الحضارة ليس لأنها لم تقم بادوار بارزة كتب الغذامي بل لأنها لم تدون التاريخ هي ولم تستخدم لغة الكتابة للتوثيق ، لقد قام الرجل هو بالتوثيق و كتابة التاريخ فوثق إنجازات رجال عظماء قاموا بادوار بارزة دون أدنى ذكر للمرأة ، و هنا في حديثي هذا القائم على كتابة رجل - الغذَّامي - نرى أكبر دليل على ذلك ، .فحتى مشاكل النساء، معظمها و أهمها يتم طرحها من قِبل الرجال

نحتاج اليوم ، أيضا بمصطلحات بيل هوكسية إلى نوع من الالتزام بالنضال المطوّل الذي يجعل التغيير ممكن ، من الممكن أن نبدأه بالأدبيات المكتوبة، أي تغيير العالم الذي نعرفه بشكل حميمي لكن لن تكون معركة سهلة، يصفها الغذامي بجيل نسوي دخل دخولا جماعيا إلى اللغة بوصفها كتابة ؛ اي هجرة من الموطن إلى المنفى،من الحكي إلى الكتابة ، من شهرزاد إلى مي زيادة جديدة

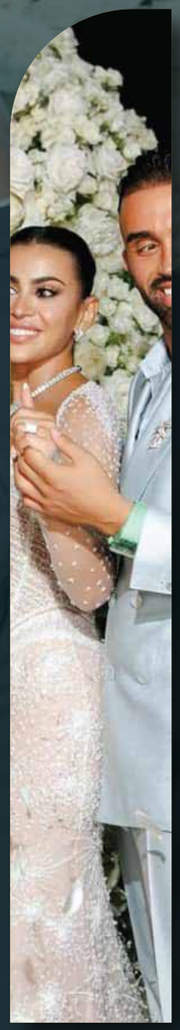
إنها حرب أو شئ يشبهها، تبدع المرأة نفسها كرجل يقول الغذامي وتكتب المرأة ذاتها كرجل بل و تخترع لغتها لكن حسب معجم الذكور . لكن يتساءل أيضا، اليوم، بعد أن أصبحت المرأة بدورها أيضا تكتب هل ستؤنث اللغة ؟ هل ستكون الند للرجل في اللغة ؟ هل يتساوى المعنى مع اللفظ ؟ بإعتبار مسلّم أن المرأة هي المعنى في اللغة و الرجل هو اللفظ واللفظ هو الفحولة. هل تستطيع المرأة أن تجعل اللغة للجنسين معا ؟ هل اللغة بلغت منها الفحولة مبلغا لا سبيل لمدافعته ؟

كتب الغذامي - رفيقنا في النضال - كانت اللغة في الأصل أنثى وضاعت هذه الأنوثة باحتلال الرجل لعالم اللغة و تحويل الأصل الأنثوي ليكون ذكوريا ، و " نحن كنساء نكتب لنستعيد ما "فقدنها و ما قد سرق منا خلسة

هذا مشروع طويل من أجل تأنيث اللغة ، ونقتبس إلى ما لا نهاية من الغذامي إننا اذا اردنا تأنيث اللغة لا يكفي أن تكون الكتابة امرأة فكتابة المرأة اليوم ليست فعلا فرديا أنها بالضرورة صوت جماعي فالمؤلفة هنا و كذلك اللغة وجودان ثقافيان فيهما تظهر المرأة بوصفها جنسا بشريا و يظهر النص بوصفه جنسا لغويا وتكون الأنوثة فعلا من أفعال التأليف و الإنشاء و من أفعال التلقي والقراءة وكذلك هي فعل من أفعال إستعادة المسلوب و المسروق وهو اللغة

واللغة عندما تسترد أنوثتها حسب تنبؤات الغذامي تحدث في عالم الرجل نوعا من الخراب الجميل، خراب يصيب ذاكرة الرجل وهي نهاية حزينة لرجل كان سلطان اللغة و بداية موفقة في طريق التحرر

من دار الأيتام إلى بحيرة كومو قصة صعود يومي اللبنانية حتى زفاف الأحلام



ليلة زفاف يمنى خوري، المعروفة على السوشيال ميديا بـ"يومي بيوتي"، لم تكن مجرد احتفال بزواجها، بل كانت تتويجاً لرحلة حياة استثنائية بدأت في مكان بعيد تماماً عن أضواء الفخامة. ولدت يومي في لبنان، لكنها لم تعش طفولة عادية؛ فقد تربّت في دار للأيتام، حيث كانت الحياة بسيطة لكنها مليئة بالتحديات. من هناك، بدأت تكوّن شخصيتها القوية وتعلمت الاعتماد على نفسها، وهي الصفات التي سترافقها طوال الطريق نحو النجاح.

مع مرور الوقت، شقت يومي طريقها في عالم التجميل والموضة. موهبتها في الميك أب وحسها الجمالي جذب أنظار آلاف المتابعين، حتى أصبحت واحدة من أشهر الـ"بيوتي إنفلونسرز" في العالم العربي، بعلامة تجارية تحمل اسمها ومشاريع خاصة فتحت لها أبواب الشهرة والثروة.

وجاءت لحظة القمة يوم زفافها على رجل الأعمال التركي-البريطاني غورهان كيزيلوز. اختارت بحيرة كومو الإيطالية لتكون مسرحاً للحفل، وسط ديكورات ساحرة ونجوم من الصف الأول مثل إليسا، هيفاء وهبي، وإبراهيم تاتليسس.

في الليلة الكبيرة، أطلت يومي بثلاث إطلالات مبهرة: فستان ملكي من Dolce & Gabbana. تصميم "حورية البحر" من نيكولا جبران مع عقد "Bvlgari" بقيمة نصف مليون دولار. فستان فضي لامع كخاتمة لليلة.

المهر الأسطوري بلغ 60 مليون دولار، وخاتم الزواج قُدّر بنصف مليون دولار، مما جعل الحفل حديث الصحافة والسوشيال ميديا. ولم تخلُ الليلة من الطرافة، خصوصاً عندما مازحت يومي جمهورها بفيديو تقول فيه: "بعد الزواج بملياردير... حسابي زاد 3 أصفار".

رحلة يومي هي حكاية إصرار وتحول، من طفلة في دار الأيتام إلى أيقونة موضة تحتفل بزفاف أسطوري، لتثبت أن الأحلام لا تعرف حدوداً، وأن البدايات الصعبة قد تصنع أقوى النهايات.

بقلم : أوين مجاك

قويّة أنا

وظنّوا، وظننتُ أني لن أتخطّى جُرحَهم
ولمّا اجتزتُها، خاب الظنّ والحدسُ

كم من ليالٍ قضيتُ، والدمع لا يُفارقُ خدّي
وكم خسرتُ أناسًا، كانت تهواهمُ النفسُ

نهضتُ، أمامَ العواصف ما تزعزعَ خُطوي
فتجمهروا، وأصابَهُم في الحالِ يأسُ

الحياةُ تختبرك في من ظننتَهم أحبّة
مؤلمةٌ، قاسيةٌ، وكانت هيَ الدرسُ

تعلّمْ أن تُعاشرَ من للوفاء صائنٌ
لا من بقلوبِهِمُ السُّمُّ والعَسْف

قويّةٌ أنا، لا أنكسرُ، كالجبال صامدةٌ
ومشعّةٌ، في الأفقِ، وإن كَثُرَ اللّبسُ

خلفي تركتُهُم، كالكلابِ تعوي
ومشيتُ، وإيماني أمامَي كالشمسِ

كلّما تعثّرتُ، فإنّي لا أُبالي
لأنّ صوتَ الرحمان في قلبي كالجَرَسِ

#خربشات

بقلم : اسيل شواهنة

ابق بقربي

قال لها بصوتٍ يتهدّج بالشوق:

«ابقَي بقربي... يا دواء الروح، ويا ساكنة القلب،
ابقي بقربي.»

رمقته بعينٍ تحمل لهفةً وحنينًا، وشيئًا من العطف، وفي طياتها كرهٌ واحتقار، حبٌّ وانتصار، انطفاءٌ وانكسار، عجبٌ وحيرة. تساءلت في سرّها:

من هذا الذي أقام من قلبي رمادًا ؟
أهذا من سرتُ على الجمر حافيةً لأجله ؟
أهذا من أفنيت عمري في سبيله ؟
أيعقل أن يعود الآن، يستجدي قربي ؟
أيعقل أن الغد لم يأتِ بعد، وأنه لم يرحل تمامًا

كان ينظر إليها بعيونٍ يقطر منها الشوق، كأنها تذبحهما شوقًا، ويدمي قلبها... قلب العقل، وقلب الروح معًا. اقترب منها، وأخذ كفّيها المرتجفتين، وقال بصوتٍ متوسّل:

«دعيني أُبحر من جديد في محيطك... دعيني
أكون سفير قلبك،
دعيني أمسح عنكِ ذكرياتٍ أليمةً ولئيمة،
أعدك أن أكون رحمةً لقلبك،
وسماءً لغيمك،
وإعصارًا لحبك،
ودواءً لكل وجعك.»

وقفت حائرةً أمامه، تتلاطم أفكارها بين عقلٍ وقلبٍ يحنّ... ينهى

كانت تدرك في أعماقها أنه لا خير يُرتجى منه، ولا فائدة،
ومع ذلك كانت تريده
تريده رغم الألم، رغم الجراح، رغم كل شيء.

مدّت يديها إليه، ثم انهارت في حضنه، والدموع تفيض من عينيها، وهمست برجاءٍ منكسر:

«أرجوك... ابقَ بقربي،
أرجوك... لا تتركني،
لا تدع مشاعر الندم والقهر والألم تقتلني،
أرجوك... ابقَ بقربي.»

بقلم : مشتهى عوض

أنت .. أنت يا سيدة الإيجار

لقد حان موعد خُروجك , خُروجك من ذاك المنزل المهجُور , الذي بُنيت حِيطانه من الكبرياء والرِفعة , الآن؛ البقاء به لم يعُد مسموح , لا اعلم إن كان الوقت كافي لترك الذكريات بمفردها

لكن ما أدركه الآن أنه قد حان موعِد رحيلها , الرحيل الذي يُسمى بالرحيل الإجباري , لكن ليس تحت الضغط , وحدك من تعلمين بأنكِ الوحيدة التي أتخذت هذا القرار لم تكترثي لما يحلُ خلفكِ من دمار , أنتي الوحيدة التي تفشي الأسرار , والتي تُخبأها وتجعلها بلا إستمرار

بجانب آخر ... نعم إنه الحُب

الحُب الذي نشأتي بين أحضانه وترعرتي فيه , الحُب الذي حملكِ بين كفيهُ أنثى بميلاد , كان مُنتظر , الحُب بشعورهِ المُنتضب , ولهفتهِ الساذجة , وإبتسامتهُ المشوهة , الآن تحررتي منه بإرادتك

لا الفستان الأبيض ولا تلك العائلة المُزيفة فقط بُعد ونسيان .. أعلم بأنكِ مثل تلك الفتيات تهابين النسيان عزيزتي

لكنني لم أخبركِ بأنكِ إن تزوقتي طعمهُ لن تشربي من كأسٍ يخلو منه , مثله مثل القهوة تمامًا تتجرعينها , رغم مرارتها

أما الآن .. أحملي أمتعتك وغادري فحسب ولا تنسى بأنه كان منزلُ إيجار وأنكِ , كنتي مُجرد نزوة .. الحياة لن تتوقف , العُمر لن يفنى , الحُب سيعود .. والنسيان يصُفق من خلفه , لن يتخلى منبه الإستيقاظ عن إفاقتكِ

في كل ليلة

.. لكنها الأيام تتغير فحسب

مثلها مثل قلبك الذي يُحب

ويكره في آن واحد

إنها تمُر لكنها لا تتخلى أبدًا

عن ترادف المُفردات والعواقب التي

.. تأتي على غفلة

.. سيدتي

لقد حان موعد عودتك

لا تظُني بأنها عودة للماضي

بل للحاضر الذي توقفتي عن خوضه لبرهة

أنصِتي له ولا تكترثي للقول الصريح

أنثري الخيال وتماطلي عن أحزانك

ولا تجعلي تزبزبات الأوجاع تُرهل فؤادك

أتركيه مُمتد

ضعِي أحمر الشفاه وأنطلقي

... تطفلي و اصنعيها كما يحلو لك

.. أخيرًا

لا تقبلي بالإيجار إما أن تكوني المالكة أو .لا تكوني شيء

على حافة المستحيل

بقلم : وفاء منصور

الجـزء الاول (اللقاء الاول)

اما انا فكنت طموحة شغوفة للنجاح والتميز ، راودتني أفكار عدة للانسحاب من هذه البيئة والاستسلام إلا انني متمردة بطبعي أعشق التحدي ، مؤمنة بنفسي وبقدرتي على إصلاح وفلترة هذا الجو الملوث وقررت المتابعة بالعمل والتركيز على نفسي وتطويرها وصقلها ، ولكن لابد من سند حقيقي.. شخص يمد لي يد العون، ويؤمن بقدراتي يساعدني دون غيرة دون عراقيل.

منذ اللحظة الأولى، فكرت " هذا الرجل قد يكون مفتاحاً لتجاوز هذه المعارك اليومية" لم يكن الامر عاطفياً حينها، بل رغبة في الاستفادة من خبرته الواضحة ومكانته المرموقة.

بعد أيام، تجرأت وطرقت باب مكتبه استقبلني بابتسامة صغيرة ولكن حقيقية رحب بي بشدة، عرفته بنفسي فقال بصوت هادئ : ل

آه ..أهلا ماسا أنت الموظفة الجديدة "صاحبة المشاكل" مع زورة متخفية !أنا ؟! صاحبة مشاكل ؟

هههههه أمزح .. بس هيك عم يقولو باستغراب وإنكار" وحياة الله أنا ما" دخلن

بعرف بعرف .. بدك تشرحيلي ؟؟!!!

.. بعرف كل القصص اللي تعرضتيلا وبعرف كيف صارت ، ريحي راسك منهم بدك تطنشي كتير ازا حابه ..تستمري بهالعمل

صح.. وأنا هون مشان هيك.. طلب مني بعض المهام والصراحة أنا عم فكر أخرج من العمل التقليدي وقدمهن بتقنية عالية تكون أوضح ومبنية على معايير لسهولة الأداء والقياس. ولحالي مالح أقدر بدي مساعدة من حضرتك "بخجل" ممكن ؟

جميل جدا .. أكيد جاهز .. جهزيلي قائمة بمقترحاتك ومندرسها ومنشوف قبل أن أنصرف كتب رقمه على ورقة ..واعطاني إياها

مرت الأيام. لم اتصل ، كنت ضائعة متشتتة بين العمل والمشاكل ، حقيقةً لم أكن قادرة على التركيز ومهمتي لم تكن مستعجلة تحتمل .عدة أشهر لذلك ..طنشت

بعد أسبوعان تقريباً التقيت به صدفة ،كنت في الطابق العلوي وانزل على الدرج وهو بالممر متجهاً نحو مكتبه، التقت أعيننا لحظة ثم أشاح بنظره سريعاً ودخل مكتبه. شعرت بريبة لا أدري .. هل كان يتجنبني ؟ أو يخشى أن يقرأ الآخرون شيئاً في نظراته ؟

الأنوثة لا تشبه احد

بقلم : نذير مدثر

لم تكن يوما الأنوثة قالبا واحدا،يصب فيه النساء،و لون واحدا يتخذنه،ولا كياناً او طيفاً محدوداً،بل هي مساحة واسعة من التفرد و الإختلاف،الأنوثة هي .احساس الباطن قبل الظاهر، وتجربة تُعاش في الأعماق ثم تُروى على السطح هي ليست قيود،اوتقاليد .. ولا صورة مكرر يُنظر إليها على مر الأجيال،بل هي اجمل ما لديك،و افضل ما تقدميه من اجل نفسك،هي تقبلك لذاتك وحالك،و معرفة المحاولة هي السبيل الوحيد،هي شغفك في الحياة،ان تكوني انتي كما انتي،ان لا تكسرك الظروف،بل تساهم في صقلة ... الأنوثة لا تشبه احدا،هي انت،وانت مختلفة...هي ليست جمال،او صوت رقيق...أو شكل، قالب، او لون...بل صبر،شجاعة وعزيمة لا تهدها الجبال،ولا تحركها العواصف , لا تسمحي لاحد ان يحدد لك نوع الأنوثة الخاص بك،و لا تندمجي في قوالب لا تلائم حقيقتك،فليس هناك مقاييس أو معايير ،بل رحلةتكتبينها، وتعيشينها،كوني تلك الفريدة التي ولدت عليها

بقلم : هديل الابراهيمي
(لايف كوتش - مختصة في صدمات الطفولة - ممارس للأكسس بارز)

من أنت

كيف لتلك الطفلة التي كنتيها يوما ما، بكامل قوتها، بهجتها، أحلامها، الوانها ضحكتها العفوية أن تذوب , أدرك ان اي إمرأة فقدت لمعة عينها تكون بلا شغف للحياة، تصبح بلا احلام أو أهداف ، تعيش حياتها حسب افتراض انها أنثي ولديها مهام لتعمل عليها كل يوم فقط, لربما لاحظت أن تفاصيلك قد تغيرت، متى أصبحت بكل ذاك العبوس، بملامح باهته رمادية اختفت الوانها و بهجتها , من أقنعك انها طبيعة الحياة ؟

تكبري فتصبحين بكل هذا البؤس والخوف، فلا تعود ترتسم علي شفاهك ابتسامة عميقة تبدو خلفها حقيقتك , احيانا خوفك يكون منكِ أنتِ لانك لم تجربي يومياً تلك الأجزاء الجميلة من عالمك، الأجزاء التي تشبع فضولك و شغفك بكونك حقيقية في حياتك وعالمك

أعرف أن كل ما حولك يسحبكِ لتصبحي نسخة أخرى منك، نسخة لا تعرف كيف تحب طبيعتها الانثوية , نسخة تمتلك قائمة مهام (للأهل، الأصحاب، المجتمع) ولا تحتوي على قائمة تخصك انتِ , تعلمت منذ طفولتك أنك هنا من أجلهم فقط، ونسوا ان يعلموك ان تكوني لأجلك أيضاً لتستمري بحب , سنخوض رحلة من تعلم الغير مألوف، لكنه حقيقي تماماً

رحلة لتكوني أحلامك

تذكري دائما انكِ الهدية في عالمك بركة ونور

الإبداع عمران الروح

بقلم: بصمة

الإبداع... ليس ضوءًا عابرًا، ولا فكرةً تمرّ في لحظة.
إنه العمران الخفي في أعماق الروح. مدينة لا ترى بالعين، لكنها تُشعر بها القلوب، وتستنشقها الأرواح..
كل فكرة حرة... بذرة تتفتح في صمت.. كل حلم شجاع... نافذة تطل على أفق لا ينتهي..
كل لحظة تفكير بلا قيود... قوسٌ ينير الطريق نحو الممكن وبعض المستحيل..
الحرية الفكرية... هي التربة، والإبداع... هو النهر الذي يسري بلا انقطاع..
عندما يجتمعان، ينبض العمران في داخلنا. يسكن تفاصيل حياتنا قبل أن يظهر في العالم الخارجي. فتصبح كل زاوية، وكل ضحكة، وكل لمسة انعكاسًا لمدينة الروح..
الحضارات قد تنهار، والجدران قد تسقط. لكن الأفكار الحرة تبقى. والبصمات التي خطتها الأرواح المبدعة لا تموت..
الإبداع ليس رفاهية، والحرية الفكرية ليست ترفًا. إنهما نبض الإنسان، وروحه، وعمرانه الداخلي..
حين تُتاح الحرية، تتدفق الأفكار. وتصبح كل لحظة حياة، وكل حلم امتدادًا لمدينة من الضوء. تظل نابضة فينا، حتى لو غاب صانعوها. فتبقى بصمات العمران الخفي خالدًا، لا يشيخ، ولا يموت..
الإبداع... هو عمران الروح، الذي يعمر الإنسان قبل أن يعمر العالم. ويترك للحياة معنىً جديدًا. ويحوّل وجودنا إلى مدينة من الضوء. أبدية لا تنطفئ، ولا تعرف النهاية..

شَغَبة.. أميرة شعراء البطانة

بقلم: عبدالحميد حسن

شغبة المرغمابية الكاهلية، واسمها (آمنة)، واشتهرت بلقب (شَغَبَة) بشين مفتوحة وغين مفتوحة وباء مفتوحة، ويقال أن الشاعر المرغمابي الشهير، أمير شعراء البطانة؛ عبد الله أحمد شوران من أحفادها.... تعتبر من الرواد الأوائل لشعر الدوبيت في السودان هي و(حسان الحَرَك) الشاعر الشكري، فهما قد عاشا في عهد السلطنة الزرقاء أو سلطنة الفونج خلال القرن السادس عشر الميلادي... وكانت شغبة امرأة فارسة وشاعرة اشتهرت بشعر الحماسة والفخر... وكانت تشارك في حروب قومها، لاسيما تلك المعارك الضارية التي دارت بينهم وبين البطاحين، وكانت تقاتل إلى جانب فرسان قومها، وتزكي حماستهم بشعرها الذي كان له مفعول السحر في نفوس رجال قبيلتها، فكانت تستنهض به هممهم، وتفجر به طاقاتهم، وتوقد به في أنفسهم مشاعل الشجاعة والإقدام... شغبة ليست مجرد شاعرة فذه لكنها إنسانه تملك شخصية ذات الق أسطوري في مجتمع ذكوري تسيطر عليه اخلاق الفروسية والنخوة والشجاعة في مجتمع بدوى تقليدي يشق علي الفرسان ان يبلغو فية ذلك التاثير فعرفت الحب البدوي الجامح وعرفت شكيمة الفرسان فكانت اكثر جلد من اقوي الفرسان وكانت تملك كريزما القيادة وأيضا ملكت اقصي درجات البيان فكانت الشاعرة ذات المفردات القوية التي تأثر القلوب فبلغت حد السيادة في قومها وتركت اريج الانواثة والعاطفة في ارض البطانه

فكانت القوة والفروسية والعشق والحنان والشوق وحتي لحظات الفراق والالم النفي الذي كان اشد ايلام عليها من كل الالم في حياتها نفيها بعيدا عن ديارها فظلت تنشد ديارها بشعر حزين مؤثر هذه شغبة الإنسانة القوية التي عرفت كل "" أنواع الالم وقارعتة بالمفردات

وكانت شغبة قائدة مهابة تقسو على فرسانها لتجعلهم على أهبة الاستعداد لأية ملمة طارئة ولأية معركة محتملة. ولم يسلم من قسوتها حتى ابنها حسين الذي انشغل بدراسة القرآن الكريم والاهتمام بألواحه القرآنية، وجمع المال عن المعارك التي تدور رحاها بين القبيلة وأعدائها، فانتاشته شغبة بقذائف شعرية ليبدل سلوكه وينخرط بين المقاتلين، ويترك كل شيء عدا ذلك، كما يتضح لنا في قولها:

يا حسين ماني امك وإت ماك ولدي
بطنك كرشت غي البنات ناسي
دقنك حمست جلدك خرش مافي
لاك مضروب بحد السيف نكمد في
ولا مضروب بلسان الطير نفصد في
متين ياحسين اشوف لوحك معلق
لا حسين كتل لا حسين مفلق
لا حسين ركب للفي شايتو غلق
قاعد للذكاة ولقيط المحلق

كان هذا الشعر كافياً لأن يرد حسين لمنظومة المقاتلين، والاستجابة لنداء أمه القوي، وقد عبر حسين عن هذا التغيير الذي حدث له شعراً عندما قال:

مَحَيْنَاكْ يا لَوحْ وكَسَرْنَاكْ يَا دَوَايَه
لِهيجْ الحُمْ أَحسَنْ مِنْ القِرَايَه
وقَلَبتَ الشَّدْ عَليْ اللَّفَصْ التَّنَايَه
ومقَالَبةْ البْكَار كَبْدَ السحَايَه

ومن ملامح القوة التي تميزت بها شغبة، تحديها العجيب للسلطنة الزرقاء التي كانت قائمة آنذاك بكل جبروتها، ويتضح لنا ذلك من خلال واقعة مثيرة، وذلك عندما طالب الملك عجيب المانجلك أحد مكوك السلطنة الزرقاء على أثر خلاف حاد مع حسين ابن شغبة، أن تقوم قبيلة المرغماب بتسليم حسين له، وأن تدفع قبيلته الإتاوة مع تقديم فروض الولاء والطاعة. وكان آنذاك أن تحالفت شغبة مع قبيلة الكمالاب، وهم أبناء عمومة المرغماب، وكان حلفاً قوياً مهاباً بعث مزيداً من الثقة في نفس شغبة، فقامت بالرد على الملك عجيب المانجلك عبر رسوله، رافضة مطالبه ساخرةً منها وهي تقول للرسول:

قُولْ للمَكْ عَجيبْ ما عِندَنا لَيك الآتْ
بَرا دَقْ ود بَقيعْ والدُّكَّرِي الكَفَّاتْ
أَكِلنَا العَكَه ونَفْطُرْ عَليْ نَبَقَاتْ
دَقَّتْ نُقَارَةْ البَرَكَاتْ
عَرضوا أَولاد كَمال جَوهَا الدُّبس قُتَّاتْ

شغبه هي اشعر نساء البطانة قاطبة، بل وتنافس رجالها في لقب اشعر شعرا البطانة، وهي من قبيلة الكواهلة تزوجها "ود قلش" وهو أيضا من الكواهلة فرع المرغماب، هي امرأة ذات شخصية قوية وهي شاعرة متفردة ومن الطراز الأول، يمتاز شعرها بقوة الكلمة وخشونة العبارة، لشغه أخت تدعى "علابة" تزوجها بطحاني فأنجبت منه الشيخ برير أحد فرسان البطاحين، وسنتعرض للشيخ برير هذا كثيرا لان له اثر كبير في حياة شغبة حركت شغبه بأشعارها أبناء قبيلة زوجها للدخول في حروب عديده، مع البطاحين ومع دولة السلطنة الزرقاء وكان ذلك في زمن "عجيب المانجلك" يطلق على شغبه اسم "شغبه المرغمابية" نسبة إلى المرغماب أحد فروع الكواهلة وهذا خطا كبير لان شغبه لا تنتمي إلى المرغماب ومن ينتمي إليهم هو زوجها "ود قلش"، لكن شغبه ولحبها الشديد لزوجها "ود قلش" أحبت فرع المرغماب اكثر من الفرع الذي تنتمي إليه، وتنتمي شغبه إلى فرع تنمي شغبة إلى قبيلة الكواهلة فرع الشدايدة، وينتمى زوجها "ود قلش" إلى فرع المرغماب كما اسلفنا، وكان ارتباطها الوطيد بزوجها " ودقلش " هو الذي جعلها ترتبط ارتباطا رائعا جسداً وروحاً بقبيلة المرغماب، وتقصر إلى حد بعيد مدحها عليهم وفخرها بهم وحدهم

اكانت شغبة مثيرة للحروب بين القبائل، فبيت من شعرها يستطيع ان يحرك حرب ضروس، ولعل اقسى المعارك التي مرت بها، تلك المعركة التي دارت بين البطاحين والمرغماب، وذلك لسببين: الأول : فقدت في تلك المعركة زوجها " ودقلش " وابن لها يدعى " نائل"الثاني : ان من قاد البطاحين في تلك المعركة هو ابن اختها " علابة " فارس البطاحين المغوار الشرس " الشيخ برير في تلك المعركة تفوق البطاحين على المرغماب وهزموهم شر هزيمة، وقتل زوجها ود قلش امام ناظريها، فقالت من فرط الالم وهي تشاهد زوجها يسقط من الجواد فقالت:

كُرْ يَا نوح من دا الخْرَابْ
عجَب عيني تاكُل فيهُ الكلابْ ِ
وَدْ قلش مَيَّحْ من الرِّكَابْ
دا من قُولَة جَفَلُوْا المُرغمابْ

مفردات :كر : لفظ تقوله النساء للاستنكار عجب عيني : غرة عينى وتقصد به ابنها ميح : فقد توازنه من على متن الفرس لركاب : وهو ركاب الفرس والمقصود السرج أو ظهر الفرس المعني :تقول شغبة ان ابنها وغرة عينها قد سقط جثة هامدة تنهشه الكلاب الضالة، اما زوجها "ود قلش" فقد فقد توازنه وانكفاء على ظهر فرسه الذي فر به هارباً، لكن رغما عن ذلك ظلت ثابته وقوية وقالت ان يموت زوجها وابنها بهذه الطريقة خيرا من يقال عنهم انهم فروا من المعركة

كان لوقائع هذه المعركة آثار لا تمحى في نفس شغبة، خاصة أنهافقدت أميز فرسانها كالفارس (ود نواي)، وابنها وزوجها، فأسلمها ذلك إلى أسى عميق، بيد أن وجهها كان وضّاحاً وثغرها كان باسماً عندما تمر بها الأبطال كلمى حزينة، وسرعان ما تحمل همها وحزنها وأساها بين جنبيها وتمتطي صهوة جوادها فتسرجه صوب موردالمياه المسمى (عديد نوير) لتشكو إليه فقدان الفوارس وبقاء الجبناء، وتقول له إن ود دقلش الذي فقدنا كان كريماً معطاءً، إن فقد ود نواي كان مفجعاً وأليما، فكيف يكون حالك بعد يا أيها المورد، وقد مات حراسك، وفقدت حماتك، وكيف يكون حالي أنا من بعدهم وهذه النوق الحلوب تبتغي إليك للسقيا. وذلك من خلال دوبيت خماسي تقول فيه:-

يقتنلي خرابك يا عديد نوير
راحو النايرين وفضلوا البماسحو الكيل
ود دقلش يكفي ليهوايد الليل
ود نوّاي كتل فارس التقيلة أم حيل
شغبة وين تقبّل بي كبيرةالضيل

غير أن شغبة لا تستلم لأحزانها وآلامها أبداً، فقلبها المجروح وكرامتهاالمسلوبة خلفا فيها روحاً تتوق للثأر والانتقام،

فأخذت تجعل من أشعارها نيراناً تلهب بها مشاعر رجال القبيلة، إلى أن برز من بينهم فارس جعل العزة عنواناً له. إنه الفارس (حمد المليحابي) الذي كان قلبه ممتليئاً بألم عظيم، وأحاسيسه تثقلها مراراتكثيفة. كلما تذكر تلك الهزيمة المفجعة، لذا كان فوري الاستجابة وشغبة ترسله إلى وادٍ يسمى وادي (الباك) حيث مضارب قبيلة (الأمرار) ليستنفرها باعتبارها قبيلة صديقة للمرغماب، وتربطها بهم علائق الرحم والمودة، ليعود منهم بالفرسان الأشداء الأقوياء لحرب البطاحين ورد الكرامة. شدّ حمد الميلحابي رحله صوب ذاك الوادي، وبقي هناك نحواً من العامين، عاكفاً على المهمة التي كُلِّف بها إلى أن اكتمل بين يديه من شبان الأمرار سبعة آلاف فارس، تخيرهم من بين الأقوياء الذين يتعاطون التمباك كان الزعمأن من يتعاطى التمباك يكون أشد ضراوة في القتال ممن لا يتعاطاه- ثم حشد حمد هذاالجيش العرمرم وانضم به إلى فرسان قبيلة المرغماب استعداداً لحرب البطاحين التي استعدت بدورها للمواجهة بفرسان من فروع عديدة كالعركشاب والعساف والعبادلة والعلاماب. وعندما هم جيش المرغماب المسنود بفرسان الأمرار بالتحرك نحو ميدان القتال تحت قيادة حمد المليحابي نادته شغبة وأسرّته في أذنه بعبارات آمرة تقول:لاتقتل الشيخ برير أريدك أن تأتيني به حيّاً فهو حريٌّ بأن يكون بطلاً لاحتفائي به، سأنظم له احتفاء لن يسره أبداً، سأعد له فيه نوعاً من الانتقام سيخلده التاريخ ويقذف في قلوب أعدائنا خوفاً وفزعاً ووجلاً..سر وعين الله ترعاك يا فارس الفرسان، أقول لك لا تقتلته عد لي به أسيراً ذليلاً أفهمت ؟

ومن بعد تحرك الجيش بقلوب مننار، وصدور يملؤها الغل، وبسواعد لا تعرف غير البتر والقطع والطعن.
وعلى الصعيدالآخر كانت البطاحين ومن تحالف معها يأملون في دحر هذا الجيش، كيف لا وهم أبطال وشجعان أيضاً، بيد أن الهزيمة كانت من نصيبهم، فقد استطاع حمدالمليحابي بدوافعه القوية وقوة جيشه أن يلحق بالبطاحين هزيمة نكراء، وعاد منهم بكل ما استطاع أن يحملهمن أموال وغنائم ترافقت مع ما قاده من إبلهم وماشيتهم، ثم تصيد الشيخ برير وأسره بناءً على أمر ورغبة شغبة تي ما أن رأت جيشها تحفه بشارات النصر ويحمل رايات العزة والكرامة وفي معيته الشيخ برير يرزح تحت وطأة قيوده وأغلاله تهللت أساريرهاوأخذت تقول:

حمد المليحابي سدر للباك
وسنتين بدولب في البشربواالتمباك
كتل الشيخ برير وحرق حشا الدعاك
وجاب في الصفية رقهن بتراك

لم تنتظر شغبة طويلاً حتى تنفذ انتقامها ضد ابن اختها الشيخ برير، وبحق كان انتقامها من قاتل ابنها وزوجها ،انتقاماً قاسياً ورهيباً وفريداً
إذ قامت بإيثاقه من خلاف مثبتاً وجاسياً، ثم أمرت بإحضار (النقارة) لتتوسط الساحة بجانب أسيرها الذي تقدمت نحوه وتفرست في وجهه ملياً ثم أخذت تدور وتلف من حوله ومن خلفه وهي تحمل في يدها مدية حادة وكبيرة تنعكس أشعة الشمس منها على وجه الأسير ا لذي بدا صامتاً وصامداً وهو يعلم أن موته سيجئ على يد شغبة، ولكن كيف سيتم ذلك فهو لا يدري، غير أن شغبة تدري جيداً ماذا ستفعل فلطالما حلمت بهذا اليوم لتنفذ فكرة انتقامية سوداء ناوشت خيالها طويلاً حتى عشعشت في ذهنها واستقرت. والآن كل من في الساحة ينتظر ويترقّب خطوة شغبة التالية وتصرفها القادم، ولا أحد يستطيع التكهن. وفي ثبات عجيب وبقلب متحجر قامت شغبة ببتر يدي أسيرها من منتصف الساعدين في بشاعة ووحشية وجعلتهما أداتين تضرب بهما على النقارة ضرباً عنيفاً والدماء تتطاير وتسيل وشغبة تغني في حقد ومرارة مخاطبة أسيرها مذكرة أياه بما فعله بقومها من قتل وسلب وتقول له إن الأيام دول وهاأنت تعاني اليوم من أهوالها وتنكرها

-:فقد جاءت بك إليّ أسيراً وضحية وتقول

جيديا برير الضقت النكور والهولْ
وكسر الهمبروك عيش السديرة الخورْ
ضوقة الحدمالعقدن قفيهن شولْ
كتلة البرمكي مع صباح البولْ

استمرت شغبة في نشيدها والنقارة تصدر صوتاً مرتفعاً وحزيناً، وهي تنقر عليها بيدي الشيخ برير المجزوزتين والملطختين بالدماء، ولا تنسي تذكّره بما سلب وبمن قتل في ذلك الصباح الكئيب، فأسلمها إلى الألم وأحالها إلى كتلة من الأحزان، وهي تتنفس نيراناً كتنين أسطوري هائج، ومن فمها تخرج كلماتها كطلقات نارية، والكل من حولها يردد كل كلمة تقولها كالهدير تقول:-

جيد يا برير ضقت النكور إتحي
وكسر الهمبروك عيش السديرة النيْ
سوقة الحدم العقد قفيهن ليْ
كتلةالبرمكي مع صباح الضيْ

ثم أخذت شغبة تواصل بمديتها الحادة تقطيع أوصال أسيرها وتلقي بلحم جسده إلى الكلاب وهي تصيح وتهتف فيجاوبها الناس صراخاً وزمجرة. بموتالشيخ برير أسدل ستار على فصل من مسرحية الصراع بين المرغماب والبطاحين. وانتهت هذه المعركة التي عرفت في تاريخ البطانة بمعركة (الدباغات) والدباغات حفر مائية تقع شرق بلدة أبودليق. غير أن المثير أن شغبة لم تخف إعجابها بثبات صمود ضحيتها وابن أختها علابة الشيخ برير الذي واجه انتقامها بشجاعة متناهية وصمود كبير.
فمدحته قائلة:-

ود العز برير ضرب النحاس ما بخاف
وعندو الدكري البياخد تلاتةأحفاف
حالف بي الطلاق ما يفوّت بنات عسّاف
إلا الراس يفارق الجتة واللكتاف

ما لم تخف إعجابها بشجاعة أعدائها من البطاحين العركشاب وما أبدوه من شراسة في القتال وقوة في التصدي فكانوا محل مدحها عندما قالت:-

دُب العركشاب وكتاً يلوكوا المرْ
تدبت للكتال متل الكباش الغرْ
يدعكوا على الصف الدميهوتخرْ
ويصفى لونن متل دهب الجُمار الحرْ

ير أنه لم يحدث صدام ما بين شغبة والسلطنة الزرقاء، إذ قام ابنها (حسين) بتسليم نفسه بقرار فردي إلى الملك (عجيب المانجلك) حقناً للدماء، وقام بذلك بشجاعة متناهية، إذ كان يعلم أن مصيره الموت، وهذه الشجاعة أثارت إعجاب الملك عجيب، واعتبر أن موقف حسين موقف نبيل، فقرر أن يعفو عنه، وبذلك انقشعت الأزمة، إلا أن وقائع العداء اتصلت فيما بعد بين شغبة وأحد ملوك السلطنة الزرقاء الذي رأى أن شغبة تثير الكثير من الحروب مع القبائل، فآثر أن يعتقلها. وبالفعل تم اقتيادها مخفورة، حيث تم وضعها حبيسة قيد الإقامة الجبرية بسنار عاصمة السلطنة الزرقاء. ولما فشل الملك في استمالتها قام بنفيها إلى بلدة دنقلا، حيث قضت فيها على الأرجح ما تبقى من حياتها. ولشغبة أشعار عديده أنشأتها عندما كانت في سنار وعندما كانت منفية في دنقلا. ويجدر بنا الآن أن نوضح أمراً مهماً يتعلق بالدوبيت القديم واشعار شغبة تعد مثالاً له، وهو ما يبدو في بعض شطرات تلك الأشعار من اختلالات وزنية، وهي ظاهرة يمكن أن نردها إلى آثار الرواية، غير أن الأرجح لدينا أن توقيع الإنشاد كان يغطي هذا الاضطراب الوزني الذي كان موجوداً في الدوبيت القديم، وإن بدأ بالخفوت عندما ظهر الشاعر الحاردلو وهو يحتقب الوزن المتقن والصرامة الشكلية مع اشعاره، غير أن الآثار القديمة ما زالت تلقي ببعض ظلالها على أشعار اللاحقين من أهل الدوبيت، وإن بدأت الظاهرة بشكل عام تضمحل لتزوي إلى اندثار. ونعود الآن إلى شغبة التي تركناها في منفاها ببلدة دنقلا، حيث رجحنا أنها قضت بقية حياتها في هذا المنفى، رغم أن بعض الرواة يقولون إنها عادت إلى موطنها ديار المرغماب، إلا أنه قول يعوزه الدليل ويفتقر إلى البينة، على غير زعمنا الذي تتكاثف عليه البينات الظرفية لترجحه دون سواه. وأول ما يبدو لنا من ذلك ما تواتر من أشعارها، وفيها أكدت وجودها بأرض الدناقلة ومفارقتها لديار الأهل والأحبة، وذابت شوقاً وتحناناً لأرضها المعطاءة ونسماتها المنعشة، تقول:

اللّيله هَبُوبْ أَهلي مَلَتْ نَفْسِي
ومِنْ رَطَنِي الضَّنَاقْلَه واكتيرْ هَوَسِي
فَارَقْتَ الحُوارْ الفي الشَّبَكْ رَفَسِي
فَارَقْتَ الخَلَفَه المِسَارِي والجَمل رَادِي

وتقول والحنين يغالبها للأهل والعشيرة:

حِليلْ البِزكَبُو التَّيسْ أب صَرِيمَه
وحِليلْ البِنزِلوا حَدَبْ أُمْ قِضَيضِيمَه
وحِليلْ الجَاهِلْنْ ما بِدور تَعلِيمَه حِليلْ البِقطَعوا الشَّكْ في العَزيمَه
وأَهلي المُرغُمَابْ بَدَوبي لَيهْنْ دِيمَه

باحث ثقافي

بقلم : هويدا بدران

من مرض السكري إلى إنقاص الوزن القصة الكاملة لحقن GLP-1

موضوع يثير الكثير من الجدل: حقن السكر المستخدمة لفقدان الوزن. دعونا نوضح أن المصطلح الدقيق هو "ناهضات مستقبلات GLP-1"، وهي عائلة من الأدوية التي تُستخدم في الأساس لعلاج مرض السكري من النوع الثاني، لكنها أثبتت فعالية كبيرة في المساعدة على فقدان الوزن.

كيف تعمل هذه الأدوية ؟

لفهم كيفية عمل هذه الحقن، يجب أن نتخيل الهرمون الطبيعي في أجسامنا، والذي يُطلق عليه اسم "الببتيد الشبيه بالجلوكاجون-1" أو GLP-1. هذا الهرمون يُفرز في الأمعاء بعد تناول الطعام، وله ثلاثة أدوار رئيسية:

تحفيز إفراز الأنسولين: (عندما) ترتفع مستويات GLP-1 الجلوكوز في الدم، يعمل على إرسال إشارة إلى البنكرياس لزيادة إفراز الأنسولين، مما يساعد على خفض مستويات السكر.

تثبيط إفراز الجلوكاجون: في نفس الوقت، يقلل GLP-1 من إفراز هرمون الجلوكاجون، الذي يعمل على رفع مستوى السكر في الدم.

تأثير على الدماغ: وهذا هو الجزء الأهم في سياق فقدان الوزن. يؤثر GLP-1 على مراكز الشبع في الدماغ، مما يقلل من الشهية ويُشعِر الشخص بالامتلاء لفترة أطول. كما أنه يُبطئ من عملية إفراغ المعدة، مما يعزز الشعور بالشبع ويقلل من كمية الطعام المتناولة.

و بالرغم من فعاليتها، لا تخلو هذه الأدوية من آثار جانبية. أكثرها شيوعًا هي الآثار الهضمية مثل الغثيان، والقيء، والإسهال، والإمساك. غالبًا ما تكون هذه الأعراض خفيفة وتختفي مع مرور الوقت.

لكن هناك آثار جانبية نادرة ولكنها خطيرة، مثل التهاب البنكرياس الحاد، ومشاكل في المرارة.

من المهم جدًا التأكيد على أن هذه الحقن لا تُعطى لأي شخص. كما ان هناك موانع محددة، مثل التاريخ الشخصي أو العائلي للإصابة بسرطان الغدة الدرقية النخاعي، أو متلازمة أورام الغدد الصماء المتعددة من النوع 2. يجب دائمًا أن يكون استخدام هذه الأدوية تحت إشراف طبي دقيق.

هذه الادويه أداة علمية قوية وفعالة في مكافحة السمنة، لكنها ليست عصا سحرية. يجب أن تُستخدم كجزء من خطة علاجية شاملة تشمل التغذية السليمة والنشاط البدني، وتحت إشراف طبي لضمان السلامة والفعالية.

هذه الحقن متشابهة؛ فهي تختلف في التركيب الكيميائي، والجرعة، وتواتر الاستخدام، مما يؤثر على فعاليتها وآثارها الجانبية.

هناك نوعان رئيسيان من هذه الأدوية:

النوع قصير المفعول: مثل "ليراجلوتايد (Liraglutide)"، الذي يتطلب حقنة يومية. هذا النوع يحقق مستويات عالية من الدواء في الدم بعد الحقن مباشرة، مما قد يزيد من الآثار الجانبية الهضمية في البداية، ولكنه يوفر تحكمًا دقيقًا في الجرعة.

النوع طويل المفعول: مثل "سيماجلوتايد (Semaglutide)" و"تيرزيباتايد (Tirzepatide)". هذه الحقن تُعطى مرة واحدة في الأسبوع. تم تصميمها بطريقة تمنع تكسيرها السريع في الجسم، مما يضمن وجودها بتركيز ثابت ومناسب لفترة أطول. وهذا يقلل من التقلبات في مستويات الدواء، وبالتالي قد يقلل من بعض الآثار الجانبية الأولية.

التيرزيباتايد - الجيل الجديد:

هذا الدواء يمثل تطورًا نوعيًا لأنه يعمل على مستقبلين هرمونيين في آن واحد:

- الذي ذكرناه سابقًا GLP-1 مستقبل.
- (الببتيد المعدي المثبط) GIP مستقبل.

العمل المزدوج على هذين المستقبلين يعزز من كفاءة الدواء في خفض مستويات السكر في الدم، ويساهم بشكل أكبر في فقدان الوزن مقارنةً بالأنواع التي تعمل فقط. وهذا ما يفسر فعاليته GLP-1 على مستقبل العالية في التجارب السريرية.

من المهم جدًا الإشارة إلى أن الجرعة ليست ثابتة. تبدأ عادةً بجرعة منخفضة جدًا ثم تزداد تدريجيًا على مدار عدة أسابيع. هذا البروتوكول يُعرف باسم "زيادة الجرعة"، وله هدفان رئيسيان:

تقليل الآثار الجانبية: الجسم يحتاج إلى وقت للتكيف مع الدواء.

ضمان الفعالية: الوصول إلى الجرعة التي تحقق أفضل النتائج.

الخلاصة هي أن هذه الحقن ثورة في العلاج، ولكن يجب التعامل معها بمنهجية علمية دقيقة. اختيار الدواء المناسب، تحديد الجرعة، وفهم آلياتها الدوائية هو ما يضمن تحقيق الفوائد المرجوة بأمان.

تأثير الدواء على التمثيل الغذائي

لنتحدث عن كيفية تأثير هذه الحقن على جسم الإنسان ككل، وعلى التمثيل الغذائي للطعام تحديدًا.

تأثير الدواء على الشهية والتمثيل الغذائي:

هذه الأدوية تُبطئ من إفراغ المعدة. تخيل أنك تناولت وجبة، وبدلًا من أن تهضمها وتنتقل إلى الأمعاء في غضون ساعة أو ساعتين، فإن هذه العملية تستغرق وقتًا أطول بكثير. هذا الإبطاء له عدة فوائد:

الشعور بالشبع: عندما تكون المعدة ممتلئة، ترسل إشارات إلى الدماغ بأنك لست بحاجة إلى المزيد من الطعام.

تحسين استجابة الأنسولين: الإفراغ البطيء للمعدة يعني أن الجلوكوز (السكر) يدخل مجرى الدم بشكل تدريجي وليس دفعة واحدة. هذا يمنع الارتفاعات الحادة في سكر الدم بعد الوجبات، مما يجعل البنكرياس ينتج الأنسولين بطريقة أكثر كفاءة، ويقلل من المقاومة للأنسولين.

أحد الجوانب المثيرة للاهتمام هو التغيير في عادات الأكل. العديد من المستخدمين يلاحظون انخفاضًا في الرغبة الشديدة في تناول الطعام، خاصة الأطعمة الغنية بالسكر والدهون. هذا ليس تأثيرًا نفسيًا فقط، بل هو نتيجة مباشرة لتأثير الدواء على مراكز المكافأة في الدماغ. عندما تأكل طعامًا لذيذًا، يتم إطلاق "الدوبامين" الذي يمنحك شعورًا بالمتعة، مما يُشجعك على تكرار السلوك. هذه الحقن تُقلل من هذا الإطلاق، مما يجعل الأطعمة السكرية والدهنية أقل جاذبية.

من الأخطاء الشائعة الاعتقاد بأن هذه الحقن تُغني عن النظام الغذائي الصحي. هذا ليس صحيحًا على الإطلاق. فقدان الوزن ليس هو الهدف الوحيد؛ الهدف هو فقدان الدهون مع الحفاظ على الكتلة العضلية.

التغذية: يجب التركيز على البروتين عالي الجودة للحفاظ على العضلات، والألياف من الخضروات والفواكه للشعور بالشبع وصحة الجهاز الهضمي، والكربوهيدرات المعقدة.

النشاط البدني لا يقل أهمية عن التغذية. التمارين الرياضية، وخاصة تمارين المقاومة، ضرورية للحفاظ على الكتلة العضلية وتعزيز عملية الأيض.

هذه الحقن ليست حلًا سحريًا، بل هي محفز قوي يُمكّن الفرد من التحكم في شهيته هذه الحقن ليست حلًا سحريًا، بل هي محفز قوي يُمكّن الفرد من التحكم في شهيته وعاداته الغذائية بشكل لم يكن ممكنًا من قبل. استخدامها يجب أن يكون كخطوة أولى في رحلة تحول شاملة نحو أسلوب حياة صحي ومستدام.

دعونا نغوص في جانب آخر مهم جدًا من تأثير هذه الحقن، وهو الجانب السلوكي والنفسي. فقدان الوزن ليس مجرد معادلة رياضية للسعرات الحرارية، بل هو عملية معقدة تتضمن الدماغ، والعواطف، والعادات اليومية. هذه الحقن لا تؤثر فقط على الجسد، بل تُعيد برمجة العلاقة بين الشخص والطعام.

كسر حلقة الإدمان على الطعام:

الكثير من الأشخاص الذين يعانون من السمنة لديهم علاقة معقدة مع الطعام، تشبه في بعض جوانبها الإدمان. الدماغ يربط تناول الطعام، خاصة الأطعمة عالية السكر والدهون، بالشعور بالمكافأة. عندما يواجه الشخص التوتر أو الملل أو الحزن، يلجأ إلى الطعام للحصول على شعور مؤقت بالراحة.

هنا يأتي دور هذه الحقن. من خلال تأثيرها على مراكز المكافأة في الدماغ، تقلل من الرغبة في تناول الطعام غير الصحي. ببساطة، لم يعد "الكعك" يمنح نفس الشعور بالمتعة. هذا يتيح فرصة فريدة لكسر حلقة الإدمان السلوكي، وتحويل التركيز من الأكل العاطفي إلى الأكل الواعي.

بناء عادات جديدة:

فقدان الشهية لا يعني بالضرورة بناء عادات صحية. دور هذه الحقن هو أنها تمنح الشخص "مساحة للتنفس" بعيدًا عن الإغراءات المستمرة. تخيل أنك كنت تقضي معظم وقتك في محاربة رغبتك في تناول الطعام. الآن، مع انخفاض الشهية، يُمكن توجيه هذه الطاقة العقلية والجسدية نحو أمور أكثر إيجابية.

التخطيط للوجبات بدلًا من الأكل العشوائي، يصبح من السهل التخطيط لوجبات صحية وغنية بالمغذيات.

النشاط البدني و الشعور بالخفة والطاقة الإضافية يُحفز على ممارسة الرياضة.

التركيز على الصحة الشاملة ليصبح الهدف ليس فقط "فقدان الوزن" بل "أن أكون أكثر صحة"، وهذا تحول فكري مهم جدًا.

بالرغم من الفوائد، هناك تحديات نفسية. بعض الأشخاص قد يشعرون بالذنب أو الإحباط إذا لم يفقدوا الوزن بالسرعة التي يتوقعونها. كما أن بعض المستخدمين قد يواجهون صعوبة في التكيف مع هويتهم الجديدة بعد فقدان الوزن.

لذا، يجب أن يكون استخدام هذه الحقن مصحوبًا بدعم نفسي وسلوكي. يمكن أن يشمل هذا العمل مع اختصاصي تغذية لوضع خطة وجبات واقعية، ومع مدرب رياضي، وربما مع معالج نفسي للتعامل مع الجوانب العاطفية المرتبطة بالطعام والوزن.

في الختام، هذه الحقن هي أداة قوية، ولكنها ليست الحل الكامل. إنها تُقدم "نافذة من الفرص" للتعافي من السمنة، حيث تُقلل من العقبات البيولوجية وتسمح للفرد بالتركيز على بناء عادات صحية ومستدامة، تُغير حياته للأفضل على المدى الطويل.

الشرق الأوسط بين الحداثة والتقاليد:

جدلية مستمرة وهوية جديدة في طور التشكل

بقلم : ياسمين ادم المصري

يُعتبر الشرق الأوسط ملتقى فريدا لحضارات متعددة ومتباينة، حيث تداخلت عبر القرون أنماط حياة وثقافات متنوعة شكلت حالة اجتماعية غنية. لطالما اعتبرت المجتمعات في هذه المنطقة موروثاتها الثقافية والدينية والاجتماعية كعنصر أساسي للهوية والانتماء، وامتدت أهمية هذه الموروثات لتشمل القيم والسلوكيات وأنماط الحياة اليومية، لتصبح مرآة لروح الشعوب وأسلوب حياتهم.

ومع تسارع التحولات العالمية، بدءا من العولمة والتكنولوجيا وصولا إلى وسائل التواصل الاجتماعي وانتشار التعليم الحديث، بدأت هذه المجتمعات تشهد تفاعلات جديدة بين ما ورثته من تقاليد وما يفرضه العصر الحديث. بعض الأشخاص يرون أن هذا التغير طبيعي وضروري لمواكبة العصر، بينما يعتبره آخرون تهديدا للموروث الثقافي الذي يميز كل مجتمع عن الآخر. وفي وسط هذا التباين، نجد أن الثقافة لم تعد مجرد مجموعة من العادات الثابتة، بل أصبحت كيانا حيا يتشكل باستمرار بين الثبات والتغيير، حيث يمكن التعرف على قيمها الأساسية بينما تتغير أشكال التعبير عنها وأساليب الحياة اليومية.

الشباب على وجه الخصوص يعيشون في هذا التفاعل المعقد. من جهة، تمنحهم التقاليد إطارا يحافظ على ارتباطهم بعائلاتهم ومجتمعاتهم، ومن جهة أخرى توفر الحداثة أدوات للتعبير عن الذات واستكشاف العالم بطرق جديدة، سواء من خلال الفنون المعاصرة أو ريادة الأعمال أو حتى أساليب التواصل الرقمية. هذا التباين يخلق مساحة لوجهات نظر متعددة حول الهوية: هناك من يعتقد أن الهوية يجب أن تبنى على الموروث والتقاليد لضمان الحفاظ على الانتماء والجذور، وهناك من يرى أن الهوية تتشكل عبر الانفتاح على العالم والتعلم واكتساب خبرات جديدة، بينما ينظر فريق آخر إلى إمكانية الجمع بين الاثنين، بحيث يحافظ الشباب على الأصالة مع الاستفادة من الإمكانيات الحديثة.

تُظهر الحياة اليومية في الشرق الأوسط كيف يمكن أن تتكيف الثقافة مع العصر الحديث دون فقدان جوهرها. فالموروثات الثقافية والدينية تظهر في الاحتفالات والممارسات الاجتماعية، بينما يمكن رؤية تأثير الحداثة في اللباس المعاصر، والموسيقى الحديثة، والممارسات الرقمية. هذا التفاعل المستمر بين القديم والجديد ليس صراعا بالضرورة، بل عملية طبيعية لإعادة تشكيل الثقافة بما يتناسب مع متغيرات الزمن. وحتى التقاليد نفسها، عبر التاريخ، لم تكن جامدة؛ فقد أعادت تشكيل نفسها عدة مرات استجابة للظروف الاجتماعية والاقتصادية والسياسية، ما يجعلها أكثر قدرة على الصمود والتكيف.

إن الحداثة، بالنسبة للبعض، قد تبدو عاملا يبعد الشباب عن الجذور ويخلق فجوة بين الأجيال، بينما يراها آخرون فرصة لتطوير الثقافة وإعادة تقديمها بأساليب جديدة، مثل توثيق التراث عبر الإنترنت أو دمج الفنون الشعبية في أشكال عصرية. الفكرة الجوهرية هنا أن الحداثة ليست دائما تهديدا، كما أن التمسك بالتقاليد ليس انعزالا، بل يمكن النظر إلى الاثنين كعناصر مكملة تعمل على الحفاظ على الهوية وإثرائها في الوقت ذاته.

من خلال هذا التفاعل بين الحداثة والتقاليد، يبرز الشرق الأوسط كفضاء حي وديناميكي، حيث الثقافة ليست مجرد إرث ثابت أو تيار خارجي يفرض نفسه، بل هي عملية مستمرة من الأخذ والعطاء بين الماضي والحاضر. الشباب هم في قلب هذه العملية، يشكلون هوياتهم في سياق متغير، محافظين على ما يميزهم ومبتكرين في الوقت نفسه. ومن هذا التوازن بين الأصالة والتجديد، يمكن أن تنبع فرص للنهضة الثقافية والإبداعية، تجعل الشرق الأوسط قادرا على مواصلة دوره كمنطقة غنية بالتنوع والتعددية، محافظة على جذورها ومستعدة لاستقبال المستقبل.

هي ليست مجرد صفحات مليئة بالكلمات
بل هي رفيقة كل امرأة تسعى للتغيير والتأثير

Sep 2025

Middle Eastern women

Every Middle Eastern Woman Magazine

التغير هو عجلة الاستمرار

التغير هو عجلة الاستمرار