العدد الثاني

15 مارس 2026 - الطبعة الثانية

بصمة

مجلة المرأة الجنوب سودانية

حصرياً
نساء في مواجهة المستحيل

هل حقا هذا موطني؟

حزن لا يدوم....
و فرح لا يستقر

صمت النسيان

حقيقة ذات

الإعلامية سماح الصادق

لا تنازلات في طريق الحلم

080819822797

Every South Sudanese Woman,s Magazine

بصمة
الشرق الأوسط

www.basmamagazine.com I @Basmamagazine

بصمة

مجلة المرأة الجنوب سودانية

العدد الثاني - السنة الأولى

2025

صادرة من : شركة نايل اسكريبت للطباعة و التوزيع

البريد الإلكتروني

magazinebasma@gmail.com

+211911200056 +249904709120

فريق التحرير

رئيس مجلس الإدارة

أ. أوين مجاك

نائب رئيس مجلس الإدارة

أ. أشوكي ايول ايول

رئيس التحرير

نماء أبوشامة

نائب رئيس التحرير

أمل زيادة

مدير العلاقات العامة

أبوك أشويل

المستشار الإعلامي و التحريري

أ. روز ايزيك

منسق تنمية الموارد و الشراكات الإستراتيجية

دومينيكا أميت

سكرتارية التحرير

نور محمد جومر

المخرج الفني

م. عبد الرحمن يوسف بابكر

الموقع

فندق جنوب السودان- بولوك

ترحب بصمة بإسهامات و مقترحات السادة و بما يقدمونه من مقالات تثري المجلة بثقافتهم و تجاربهم.. جميع الأراء الواردة بالمقالات تعبر عن أصحابها دون أدنى مسؤلية عن المجلة.

في هذا العدد

الإفتتاحية

كلمة رئيس مجلس الإدارة 1

كلمة رئيس التحرير..... 2

قصص و أشعار

نساء في مواجهة المستحيل..... 3

مفتاح الهاربين..... 5

حقيقة ذات 6

التأويل البعيدة 7

صمت النسيان 8

درس أخير 9

لن أترك ظلي يتيما مثلي 10

هل حقاً هذا موطني 11

فرح لا يدوم و حزن لا يستقر 12

شجرة الليمون 13

عن كتاب أريد أبطالا- ميرنا سويد..... 14

المعرفة المنفية 17

نصفي الذي لا أراه 19

رحيل بلا أسف 21

على حافة المستحيل (الجزء الثاني)..... 23

القرار 24

الصحة و الجمال

الصحة النفسية للمرأة 27

الغدة الدرقية المايسترو الخفي لصحة المرأة 28

المرأة في الإعلام

صوت المرأة في الإعلام 31

قراءة في كتاب أسباب البقاء-مات هيغ 33

ثقافة و فنون

نساء في زمن الحرب 35
نساء الحرب 37
بداية الحركة الثورية العربية 40
التعلم البطئ ـ العمل اليدوي 44
المرأة ركائز النهوض و بناة المستقبل 45
محض توقيت 46

أهم الشخصيات الدينية في شرق السودان

السيدة الشريفة مريم الميرغنية 47
العنكبة و حكمة البقاء 51

المرأة و الإقتصاد

شراكة لا غنى عنها في التنمية 53
ريادة الأعمال في السودان 55
النبيق في منازلنا..... 56

سماح الصادق تتحدث لبصمة

لا تنازلات في طريق الحلم..... 57
رجع إيلول..... 61
حين يهمس الشوق..... 62
ماذا لو كبرنا على الخوف..... 63
إعلانات ....

أعزاءنا القراء

رئيس مجلس الإدارة : أوين مجاك

كلمة رئيس مجلس الإدارة

في كل مرة نفتح فيها صفحات "بصمة"نضع أقدامنا على طريقٍ جديد من الحكايات...طريق شقّته نساء يقفن في الشمس دون ظل يخفي قوتهن. نحن لا نوثق الكلام كي يمضي، بل نكتبه ليبقى.

نكتب لنعيدٍ تشكيل الصورة: المرأة ليست مكمّلة... بل البداية. وليست هامشا... بل المتن.هي الحكاية في أول السطر... وفي نهايته. في بلداننا، حيث الحرب والفقد والبحث عن الغد الأقرب ،تقف المرأة صامدة، ترمّم ما تهدم، تزرع ما اقتلِع، وتعيد للبيت دفئه حتى لو كان الوطن نفسه بحاجة إلى حضن.

في بلداننا، حيث الحرب والفقد والبحث عن الغد الأقرب ،تقف المرأة صامدة، ترمّم ما تهدم، تزرع ما اقتلِع، وتعيد للبيت دفئه حتى لو كان الوطن نفسه بحاجة إلى حضن.

"بصمة" ليست مجرد مجلة، إنها مساحة أمان لفكرة كانت تخشى الخروج. منصة لصوت ظلّ طويلًا خلف الجدار.شهادة بأن المرأة هنا... موجودة، ومؤثرة، ولن تتأخر عن دورها أبدًا. إلى كل امرأة تقرأ الآن: هذا العدد لك.لأحلامك التي لم تتأخر...لقلبك الذي يعرف الطريق وإن ضلّ البعض. ولروحك التي تصرّ كل صباح على أن تبدأ من جديد.

مرحبًا بكم في عدد يحتفي بالقوة التي لا تُهزم...
مرحبا بكم في بصمة.

بصمة الشرق الأوسط

كلمة رئيس التحرير : نماء أبوشامة

كلمة رئيس التحرير

نكتب لأننا نرفض أن يُروى العالم من دوننا. نكتب لأن أصوات النساء ليست صدى... بل أصل الحكاية. كل امرأة تحمل في يومها حربا صغيرة: بين ما تريد... وما ينتظر منها. بين صمودها في وجه ما ينهال عليها، وبين شغفها الذي يصر على أن يثمر رغم كل شيء

في هذا العدد من بصمة، نحتفي بالنساء اللواتي لا يعرفن الاستسلام: من تكسر جدار الصمت بالكلمة،ومن تعزف للمساء لحنا يغلب ضجيج الحرب، ومن تعيد تعريف الحياة في بيتها، في عملها، وفي كل خطوة تتخذها للأمام.

المرأة ليست "نصف المجتمع"... هي المجتمع عندما يتعب النصف الآخر. هي التي تعيد بناء الروح حين يسقط الجسد، وتخترع طريقا حين تضيق الطرق.

هذه الصفحات ليست مجرد مواد منشورة،بل هي مساحة لنبض،لتاريخ يُكتب الآن،ولأحلام تصر أن ترى النور.إلى كل امرأة تقرأ الآن:لا تسمحي لأحد أن يختصر حضورك. صوتك حق... وجودك قيمة... وحلمك رسالة.واصلي السير، فنحن هنا لنروي خطواتك. مرحبا بكم في عددٍ يفتح أبوابه للمرأة وهي تقود المستقبل... مرحبا بكم في بصمة

حديثُ وجد

بقلم : نهلة الملك

و تبرج الشوق المسافر
من عيونك
في عيون الليل
و الأكوان نائمة
و كأسي بالصفاء تدار
و القمر انديا ح
اشتعلت مصابيحي
أغلقت نافذة الدجى
و فتحت أشرعة النهار
و القلب أستراح
و أكواخ الوجوم
ملآى صخب
ولهى
بلمعة السحر المهاجر
منك لي
و الصمت شجب
مالي أميل إليك
أفترس الملامح
و الندب
يالانبهاري باحتمالك
و امتثالك لي
أأوردتي مزار؟!
و المقاصد في براح
يا للعجب
يا فطرة الفكرة
و يا ضوء التعب
يا معول الخيرات
و الشر إنصهار
فالفجر من خدودك لاح
و النجم استدار
صرخت عيوني
باندهاش
و النيل باش
بالمباح من الهوى
و اللامباح
و تضرجت بالحب
أوجهها المسافة
و أنا المذابة في دنان الوصل
أغتال المخافة
فسفائن الاحلام ترسو
في موانئيك الملاح

مفتاح

بقلم : إشراقة مصطفى

تميد بي المفاتيح و تفتح معي مغامرة الروح
نحو المكان القصي المختوم من الأزل و إلى
الأزل

صباحُ يضج بالصمت
بالحنين
بالبروق
قهوتي الصباحية تغلي بالسؤالِ:
ماذا أصابكَ؟
واعترى أبوابك
الموصدة بسلطةِ الريح؟

تسألني
ومفتاحُ الكتابةِ
يعرفُ سر الهاربين
من جحيمِ الانتماءِ
تعرفه عاشقةٌ
ابتلع حلمها البحر.
ابتلع كلَّ شيءٍ
إلا خواتيم الغناءِ

هل تعيدُ لي المفتاحَ،
وتبحث معي في مغارةِ الروح
عن مكانك القصيّ،
المختوم من الأزلِ
وإلى الأزلِ؟

حقيقة ذات..

بقلم : مشتهى عوض الكريم

مرةً تلو الأخرى .. يسقُط معطفي على الأرض فتلتقطه جاذبيتي المفرطة يعود لكتفي من جديد دون سابق إعتذار على فعلته تلك! يتبادل الكل ابتسامات مصطنعةإلا أنني وحدي أشعر بأن الحقيقة تتدفق من على جسدي كل شيء بي لا يصلح للزيف ملامحي كعادتها تعبر عن ما بداخلي دون أن أتكلم ربما أفقد الشعور بجسدي لحظة! لكن كل ما أعلمه أنني لا أجيد التمثيل مثل هؤلاء الذين يقفون على خشبة المسرح لتأدية أدوار لا مكان لها في الوجود لكنها كتبت على الورق! لتسر أعين الجمهور خيال طرب واتزان يردفه اعوجاج.

هذه هي الحياة .. بين مد وجزر أرى أنني أبصر الأحداث فجأة أشياء لم تحدث بعد لكنني أراها بوضوح وعندما يأتي وقت حدوثها تتغير المشاهد كما لو أن المؤلف غير فصل في الرواية في آخر لحظة من طباعتها ولكن يبقى السر في مدى قدرتي في تزوق الأحداث وتقبلها بدون تردد .. أنا الأنثى التي أقلعت عن ذاتها أنا التي تمردت عن الحياة وتركت لقلمي حرية الرأي ليكتب كل ما يريده.

لذا أصبحتُ غائصة بين الحُروف والورق أُصور مشاهد في مخيلتي وأدونها على مفكرتي ثم أسقط فلا أستطيع الحراك لكن مدى قوتي يدفعني للنهوض ومواصلة الرحلة ..

ابتسم للعالم يصفعني بقوة أحيانًا أكون مُرتدة اتجاه بعض الأحداث فأعيش شعور مخالف للحدث ذاته فتتخلص ذاكرتي من الحدث فجأة وتدون كل الأحداث السعيدة لكن ما عساني فعله يا الله؟

هذا هو حال الإنسانيتدحرج بين سعادة وحزن بين هم وفرج يخالط البشر يتألم ينعزل فيشعر بالوحدة وحينما يكون لديه رغبة في نزع العتمة من قلبه ينشق جسده فيصبح في المنتصفبين العتمة والنور الخوف والسكينة الضعف والقوة لا يسعده شيء أنت تعلم!

أنها مجرد لعبة فلا تقلق ..

أما بعد الشتات: تنزلقُ قدماك من على سطح الجبل فتسقط على حبات الثلج ليخبرك أن فصل الشتاء قادم حان وقت تجميد قلبك.

التآويل البعيدة ..

بقلم : سفيان صالح

لأن الإنسان معني بالهذيان،

"يتجرع القهوة"،

لأن الأفواه مهووسة
بالمداخن،

"تتنفس السجائر"،

لأن الاكباد موعودة بالتلف،

"تتضرع الكيمياء"،

لأن الدم مهدد بالإختناق،

"يتناول الميثلامين".

هذه الوفرة،
من التكدس بالأخيلة،
واختلاق جرح بالغ على
جسد الفضاء،

في اعتصار برتقالة،
على كوب من السخام،

في تجريد امرأة،
من لزوجة السيتوبلازم،

في تعرية الشمس،
من الآلهات الزائفة،
حينما كانت تركع لأصنامها،
المصنوعة من العجوى،
وتصلي في السماوات،
حنيناً للغروب.

حينما تمد الفتاة فاكهتها،
على إناء من الحلوى،
وتنتظر النضوب،

انضجي،
يتها القناديل الهاربة،
في انتظار الغسول،

ارعدي،
يتها الغيوم الغامضة،
في اعتناقات الهطول،

اشهدي،
يتها التآويل البعيدة،
وأسفاري،
وزهدي،
في الرسول،

لامرأة تنجب البرتقال،
في الحوائط البرية،
حيث يكترث المساء
بالفساتين،
حين تلبسها،

حين تقول الشمس
للمحيطات:
"افقسيني في بيضة السماء
النيئة"
عرّيني من البذاءات
المسافرة،"

من المساءات الطيبة،"
"وذلك الصباح العبري
الكسول".

كرجل يقضم أصابعه،
في اشتهاء تفاحة،

يخلع قلبه،
ليتمشى عارياً في الشارع العام،

ثم بخدعة برزخية،
من قيلولة المغارب،

يطعم صغاره الجائعين،
منذ حصافة الحلوى،

يغمس رأسه،
في وعاء من الدوبامين،

ثم يستسلم،

للغرق.....

صمت النسيان

بقلم : نوال حسن الشيخ

هذا المساء أشواقي تنصهر على منافذ الروح صهيل الشهوات جامحيخترق أستار المساء الدندنات تقهر صمت النسيان الأمل يقف على رصيفٍ مخابيء الفرحهذا المساءأريد أن أكتب نصاً يشبهك احترت أن أختار مابين الشمس والقمر فاخترت أن تكون صلاة شفعي ووتري ***نوافذ غرفتي تجيد التنصت لخطوات الزمن الذي يقف على خط التماس يراود الشهوة والرغبة العارية لقبلاتك الليلية المتسللة سرب من فراشات تبدأ التمرغ على شفاه الزهر تفضح أصابع جنوني التي تخربش صدر الوسادة لتغرق دهشتي في ضوء ابتسامتك أشجار لهفة غائرة الجذور

*** تأخذني عميقا بعيدائتوه تفرك أعينها من النوم يدهشني نعاسها الصاحي القبلات مازالت تنمو وتتكاثر تحت سريربوجهك عنوان السنين الغائبات مزدحمة أنا بك وثورة الحب الطوفان انضجي، يتها القناديل الهاربة، في انتظار الغسول، ارعدي، أيتها الغيوم الغامضة، في اعتناقات الهطول،اشهد ث يكترث المساء بالفساتين،حين تلبسها، حين تقول الشمس للمحيطات:"افقسيني في بيضة السماء النيئة""عرّيني من البذاءات المسافرة،" "من المساءات الطيبة،" "وذلك الصباح العبري الكسول".كرجل يقضم أصابعه، في اشتهاء تفاحة، يخلع قلبه،ليتمشى عارياً في الشارع العام، ثم بخدعة برزخية،من قيلولة المغارب، يطعم صغاره الجائعين،منذ حصافة الحلوى، يغمس رأسه، في وعاء من الدوبامين، ثم يستسلم، للغرق.

حين يعتذر الياسمين..

بقلم : نسرين محمد أدم

عندما يبلغ عمري السبعين،
أريد منزلًا بسيطًا،
نافذة تطل على حديقة من الياسمين.
أريد تجربة أشياء لم أجربها عندما كنت في
الخامسة عشر...
عند كل مساء،
أعد براد شاي.
لطالما أعجبني شكل دخانه وهو يغطي المكان
لثوان،
السجائر التي تجعل أنفي سابقًا يقيم حفلًا لأيام،
سأجربها.
وأنا أقرأ ما تبقى من الكتب،
سأكتب كتابي الأخير،
رسائل اعتذار للأحفاد.
اعتذار على هذا التاريخ المليء
بالصراعات والحروب.
محفظة ذاكرتي لن تكون حنينة مليئة الاحاجي
مثل محفظة جدتي،
لأنها مليئة بتاريخ ممتلئ بالأزمات.
سأترك مع الاعتذار
الكثير من الأحلام التي في الطرقات،
المكتوبة في جدران البيوت.
ربما هذا سيكون درسي الأخير في الكتاب،
"كان هناك ما يستحق الحياة،
وفعلنا ما بوسعنا من أجله لكنها الحياة".

لن أترك ظلي يتيما مثلي..

بقلم : عمار شرف الدين

دائماً أنا فى محاولة للحاق به أو إنتظاره ظلى الذى لايمسك بيدى ونحن نذهب يقولون أن موضع الشمسهو مايتحكم فى الأمر ليس أمراً حزيناً تلك التى على رأسى أبداً "لاتغيب"

***

لطالما كانت عوامل داخليةً هي ما تقود الإنسان لحتفه فى العزلة أو وسط الجموع أثق فى الحالين أننى لن أتركه خلفى أعنى أننى لن أترك ظلى يتيماً مثلى..

**

إنتظرته فى العصارى الكئيبه إنتظرت حتى ظننت أنه لن يأتى لكنه كان يبحث عن شمسٍ تجعلنى أراه

**

أين يذهب في الليل ؟ يتخبى أسفل سريرى أم بين ضلوعى ؟ أم في ظلي حين لا أراه ؟

**

لم يحادثنى ولا مرة ولم يستندِ على كتفي كذلك لا يمسح دموعى حين تتنزل لكن بطريقةٍ أو بأخرى أشعر أنه رفيقى أشعر أنه رحيم بى

**

لم يحدث أن إغتابنى أو أخرج لسانه من خلفى لامذاً من نبكِه ليس له لِسان حتى

**

أحياناً فى هدأة الليلفى واحد من أثلاثه أشعل له مصباح الغرفة عله يريد أن يتبول أو يشرب أو يتمشى حتأفعل ذلك لكي لا تصيبه الطِاولات بالأذى مثلما تفعل بى حين أهرول فى ثلثٍ من ليلِ كوابيسى..

هل حقا هذا موطني

بقلم : أوين مجاك

هَلْ حقا هذا موطني؟

أَيْنَ مَضْجَعِي؟
هَلْ حقًّا هذا مَوطِني؟

عَبْرَ دَهَالِيزِ السِّنين
أتَسَاءَلُ: مَنْ أنَا؟
وأيْنَ مضجعِي؟

اِلْتَقَطِ فُتَاتَ اللَّا شَيْء،
وارْتوى مِن مدمعِي.

فِي أَوْقَاتِ تَعَبِي،
وإرهَاقِي،
وألَمِي،
أسْدِلُ جِفْونِي
حَاضِنًا الأمَلَ بينَ أضْلُعِي.

اِرْتَدَى وِشَاحَ الصَّبْر،
حَالِمًا بِغَدٍ أفْضَل،
يَحْتَوِينِي كُلِّي و اجمعي.

سَأَظَلُّ أُكَابِدُ المَآسِي،
إلَى أن يَحِينَ موعِدِي.

هُنَاكَ، بَيْنَ الشُّهَدَاءِ أَنْتَمِي،
فَمَتَى تنصب الخِيَام
لأعَزِّي نَفْسِي بِنَفْسِي
فِي مأتَمِي؟

مَنْ أنَا؟
أَيْنَ مضجعِي؟
هَلْ حقًّا هذا مَوطِني؟

حزن لا يدوم .. و فرح لا يستقر..

بقلم : عاطف عبد الماجد

قد يخال للبعض أن المعنيين متشابهان، كأنّهما وجهان لذات الشعور المتقلب... لكن لذوي البصائر، ثمة فرق لا تراه العين العابرة..

فـ"حزن لا يدوم" يوحي بانتهاءٍ محتوم، بمرحلة عابرة مهما طال سوادها، أما "فرح لا يستقر"، فهو فرح مرتجف، لا يطمئن إلى قلب، ولا يثبت في روح، كأنّه ضيف على عتبة العمر..

نعيش أحيانًا في مساحات مشوّشة من المشاعر، لا نحن بالحزانى تمامًا، ولا بالفرحين..

لحظات يعجز العقل عن فكّ شفرتها:

فلا الحزن يستقر ليواسيك،

ولا الفرح يصمد ليدهشك..

نتأرجح بينهما، كأننا في معركة مع الوقت، مع القلب، مع الذات التي لا تستقر هي الأخرى..

فنحن، في حقيقتنا، لسنا سوى مسافرين في قطار المشاعر،

نمرّ بمحطات تارة تمطرنا دمعًا، وتارة تغمرنا شمسًا من فرح عابر، لكننا لا نلبث أن نغادر، قبل أن نرتوي من الحزن تمامًا، أو نكتفي من الفرح..

كل شعور يطرق أبوابنا، لا يأتي ليبقى، بل ليفتح فينا نافذة على شيء في داخلنا لم نكن نعرف أنه موجود..

ولعلّ سرّ الحياة ليس في أن نبقى على حال، بل أن نتعلّم كيف نحب الحزن حين يأتينا نقيًا، وكيف نصافح الفرح دون أن نشدّه إلينا بخوف..

فما بين ذين الضدين، تبقى أرواحنا مُعلّقة في المنتصف... تنضج

شجرة الليمون..

بقلم : نذر مدثر

"عندما تعطيك الحياة ليمون، اعصره في عينيها..."

مقولة شهيرة تعني تحويل الصعوبات إلى فرص، لكن الكثير لا يعلم أن الحياة كريمة، وهي مثل شجرة الليمون؛ تمنحك ثمارها، وأنت بيدك أن تختار كيف تستخدم هذا الليمون. الحياة لا تأتي دائمًا كما نريد، ولا تمنحنا كل شيء حسب رغباتنا، لكنها تعطي ما نحتاجه لتعلم الصبر والقوة والتكيف مع الظروف.

هناك أشخاص في الحياة مثل السكر، ومع ليمون الحياة تصبح الأمور ألذ وأكثر متعة. البعض مثل الصلصة الحارقة، يحركون المشاعر ويجعلون قلبك يتألم أحيانًا، لكنهم يعلمونك التوازن. بعضهم مثل الماء، يخففون المرارة ويهدئون روحك، وآخرون مثل الحنظل، يدفعونك لمواجهة صعوباتك والاعتماد على نفسك. هل جربتم يوما طعم المر والحامض معا؟

في هذا المزيج، تكمن حكمة الحياة وتجربتها الحقيقية.

ولكن هناك من ينعزل وينزوي على نفسه، ويتوقع أن تكون الحياة أجمل بدون مواجهتها، بدون مواجهة التحديات، أو دون تقدير الآخرين. جرب أن تعيش أسبوعًا على الليمون فقط... كيف تتوقع أن يكون طعم الحياة بلا أشخاص؟

الحياة مثل شجرة الليمون، لا تعطي إلا ثمارها، وبعضها حامض وبعضها حلو، وكل تجربة تمنحك درسًا جديدًا. ربما، لو أهديتك الحياة ليمونًا، كن أنت السكر كي تنجو، واجعل الحامض فرصة لتعلم الصبر، والألم وسيلة للنمو، والتحديات طريقًا لاكتشاف قوتك الحقيقية

في النهاية، الحياة بيدك، والليمون ليس سوى فرصة لصنع طعمك الخاص، فاختر كيف تريد أن يكون مذاق أيامك، وامنحها الحلاوة بصبرك وإصرارك

عن كتاب..
أريد بنطالاً ...

ميرنا سويد

".

لارا كارديلا : كاتبة من جنوب ايطاليا ولدت في صقلية عام١٩٦٩.كتابها الأول Volevo I Pantaloni أحدث ضجة في الأوساط الايطالية حيث انتقدت فيه العقلية الذكورية السائدة في إيطالية وخاصة في مدينتها Licata والتي لم تتح مجالا للمرأة لتعبر عن ذاتها وتمارس حريتها.

في الصفحات الأولى من الكتاب تتحدث عن نفسها حيث لم تكن فتاة عادية ..لم تكن تجيد اعمال المنزل ولم تكن تبلي حيدة في المدرسة.. لم تحلم بفارس على حصان أبيض بل بالله هو فارس احلامها ..فكرة الإله القريب الذي لايطلب وسطاء

"Non mi piacevano i preti e non avevo bisogno di loro per arrivare a Dio"

"لم أحب القساوسة قط، ولم أحتج إليهم للوصول إلى الله."

تبدأ بانتقاد صرامة والدها الذي منعها من ارتداء البنطال وعنفها جسديا أو نفسيا ..ثم والدتها التي كانت ابنة هذا المجتمع الذي يؤيد الحكم الذكوري حيث وافقت دائما على أحكام الأب ورأتها صائبة إلى أن عاطفتها دفعتها في بعض الأحيان للوقوف إلى جانب ابنتها..ثم تتحدث عن أخيها الذي لم تكن تربطها به اي علاقة عاطفية حيث اعتبرته فقط نائب يحل محل الأب أثناء غيابه لممارسة سطوته.

كما انتقدت المجتمع الذي اتفق بذكوره واناثه وكل فئاته على تقييد حرية الفتاة حتى في المدرسة ورأى ضرورة معاقبتها عندما تخالف قواعد السلوك الصارمة التي فرضها..حيث رصدت ردة فعل الأهل عند تعرض بناتهن للضرب والتوبيخ في المدرسة التي كانت مؤيدة بشكل كبير للعقاب."Ha fatto bene! Doveva ammazzarla questa puttana"

"سلمت يداه! كان عليه أن يقتل تلك العاهرة"

ثم تنتقد الحشرية الغير مبررة في شؤون الآخرين وانتهاك الخصوصية

"Nessuno era indifferente a nulla : tutto interessava a tutti"اللامبالاه بشؤون الآخرين لم تكن سمة المجتمع..الأشياء مهما صغرت كانت تهم كل شخص بالمجتمع"

هكما شرحت كيف كان ينظر المجتمع الإيطالي للمرأة في تلك الحقبة، حيث أنها يجب أن تقبع دائما تحت الوصاية الذكورية وينظر دائما إليها حسب الدور الذي تؤديه إما زوجة أو أم لكن ليس كأنسان ..

.

"Ero solo una donna e una donna dalle mie parti preocupa sempre il padre fino a quando non viene trovato un altro padre che solo per caso, prende il nome di marito. Donna è moglie, Donna è madre , ma non è persona"

"لم أكن سوى امرأة، والمرأة في منطقتي تبقى تابعة لأبيها حتى يتم العثور على أب آخر، يأتي بالصدفة، باسم الزوج. المرأة هي زوجة، المرأة هي أم، لكنها ليست إنساناً."

أما عن نظرة المجتمع للرجل فهي إلى حد بعيد نظرة شرقية لصورة الرجل القاسي لايلاطف الفتيات لايظهر مشاعره وتظهر عليه علامات البلوغ والرجولة كاللحية

"Non piangere...Tu sei un maschio ...oppure un maschio non gioca con le femmine! O ancora Guarda . . . gli spunta la barba!"

"لا تبكي... أنت ذكر... والذكر لا يلعب مع الإناث!"

"انظر... قد نبتت لحيته!"

نقطة التحول الكبرى في مجريات الرواية كانت عندما ذهبت إلى الدير وأخبرتها إحدى الراهبات أنها يمكنها أن تلبس بنطال إذا كانت رجل وهنا بدأت تتبلور رغبتها وسعيها إلى أن تصبح رجلا

"Se solo gli uomini possono portare i pantaloni , allora io voglio essere un uomo"

"إذا كان الرجال فقط هم من يمكنهم ارتداء البنطال، إذن أنا أريد أن أكون رجلا" وهنا تبحث عن شخصية ذكورية لتقليد حركاتها معتقدة ببرائة أنها يمكن أن تتحول إلى صبي فقط بتقليدهم، تجد أمامها ابن عمها الذي يعمل بمزرعة والده وتنشأ صداقه معه وتبدأ بتقمص شخصيته وحركاته وأخبرته عن رغبتها بأن تصبح صبيا. لكن عندما بدأت بالبلوغ وأدركت استحالة أن تصبح صبيا تركت الفكرة لتعود اليها فكرة أخرى أعطتها إياها والدتها عندما طلبت منها أن ترتدي بنطالا وقالت أن ارتداء البنطال هو للصبيان أو العاهرات

"I pantaloni lasciali portare ai maschi o alle puttane.".

"اتركي البناطيل للذكور أو للعاهرات." ثم قررت أن تصبح عاهرة ليس بالمعنى الأصلي للكلمة وهو بيع الجسد، ففي مجتمعها كان يكفي أن تتصرف للمرأة بحرية لتتهم بالعهر

Dalle mie parti....puttana è" qualunque donna che nel modo di vestire o negli atteggiamenti ".appare per così dire Libretina

"في منطقتي... العاهرة هي أي امرأة تظهر من خلال طريقة لباسها أو سلوكها، إذا جاز القول، حرة طليقة."

هذا المجتمع المتناقض الذي يرى في ارتداء المرأة البنطال عهرا بينما في تحرش الرجل بها أمر عادي يجب السكوت عنه وهذا ما تحدثت عنه عندما عاتبتها أمها لأنها تحدثت عن تحرش زوج عمتها بها للجدة

E' vero quello che hai raccontato» .«?alla nonna

non telo potevi tenere per te ?sei » "stata tua a far morire tua nonna

"أهذا صحيح ما حدثتي الجدة به؟". "ألم تستطعي أن تحتفظي به لنفسك؟ لقد كنتِ أنت سبباً في موت جدتك".

عندَما بدأت محاولاتها أن تتحول الى عاهرة لارتداء البنطال انتهى بها الأمر بالسجن في المنزل وان تتعرض لسيل من الاهانات بعد أن رأها عمها مع شاب وان يتم ارسالها للاعتناء بعمتها حتى مع علمهم بمافعله زوجها..عندما تزور عمتها نرى أن قصتها هي قصص أجيال متعاقبة من النساء فعمتها أيضا عوقبت لأنه تمت رؤيتها مع شاب ..

Si erano incontrati un paio di" volte prima di essere scoperti "dalla madre superiore

"قد التقيا بضع مرات قبل أن تكتشفهما الأم الرئيسة." تهديها عمتها مذكراتها لتكتشف أنه هناك نمط معين متوارث في التنشئة قائم على القمع والتكتم والرغبة الداخلية بالتمرد..أثناء تواجدها في بيت عمتها يتعرض لها زوج عمتها فتهرب من قبضة أهلها لتقيم عند صديقتها انجلينا التي نشأت في أسرة متحررة وتعاود رؤية نيكولا وتتزوجه في النهاية بعد أن تأكد والدها أن أسرته تتبنى نفس العقلية المغلقة

Per sua fortuna ha trovato gente" "come lui

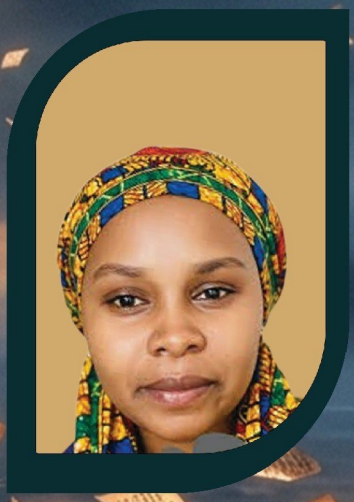
"لحسن حظه، وجد أناساً مثله." طريقة سرد الاحداث رائعه تراعي الترتيب الزمني وتدخل في التفاصيل لكن دون إطالة أو تكرار ..أسلوب في بعض الأحيان ساخر **ironical** لكن قادر في نفس الوقت على إيصال عمق المعاناة ..

جمال الرواية يكمن في أنها تصف مجتمع يكاد يكون نسخه عن المجتمع العربي الآن لكن هذا المجتمع استطاع تغيير عقليته والانفتاح على افكار مغايرة جدا ..هذا مما يعطي أمل في أمكانية أن تتغير نظرة المجتمع العربي للمرأة على الرغم من أن الرواية أختتمت بعبارة لاتعتبر متفائلة جدا عن إمكانية تغيير المجتمع

Posso cambiare una testa non" "tutte le teste

"استطيع تغيير عقلية رجل واحد لا الجميع"

المعرفة المنفية..



بقلم : نوادر إبراهيم

تعز عليَّ الخطوات المتأنية، انحناء الفقرات وتجاعيد الحياة؛ قبل أيام وأنا أبحث عن أسباب تجعلني أبتسم وأغفر للوقت طعناته _التقيت بأصدقاءً جدد وسرقت لحظات من الأنس معهم، وعند العودة من كل لقاء تحوم برأسي صورة سيدة حدباء تحاول قطع الطريق وسط زحام السيارات، لم يمضِ اليوم حتى التقيت تلك السيدة واقعا، ألقيت سلامي ولكن طنين الأحداث حرمها السمع، وقفت أمامها أحاول ابتكار إشارات إسعافية لتفهم أنني أنوي مساعدتها، ربت على كتفها البارد ومسكت يدها لنقطع الطريق معا، قطعناه، ثم حاصرتني بنظرة مليئة بالحنو والامتنان، أشارت إلى حقيبتي وبعد دقيقتين فهمت أنها تريدني أن أفتحها، لم أتردد، فتحتها ورأيتها تبتسم، كأنها وجدت ضالتها بعد ضياع في صحارى الذات، أخذت دفتري الصغير وقلمي الأزرق، طلبت مني بعينيها الجلوس على سكة القطار، جلسنا وراحت تكتب بخط يشبه عوس النحل ورقص الفراش على الرحيق، تملكني الفضول لاقتحام مخيلتها وكيف لها هذه الجلادة على الورق الأبيض؟ كيف يمكنها اجترار بوحها الدفين مرة واحدة، رأيت في عينها غشاوة حزينة جعلتني جائعة إلى التكهن بظروفها، نسيت أمر قصائدي الهاربة وقصصي الناقصة وتلصص الحروف بهدوئي، نسيت للحظة ضياعي وتجوالي المستمر بأرواحٍ لا ترغب بي، تعرقت يدي من تعطشها للقلم الذي ألف يد تلك السيدة وهجرني.

أنا والسيدة لم نعر الشارع ومن به اهتمامنا، جلستنا على السكة تجتذب ذرات الأرض السوداء، الايجاب والسالب يسكن معدننا الذي التصق بالتساؤل، أنا والسيدة لم نكن من الذين يبحثون عن الجواب فقط -بل نحلق إلى فضاءات الصمت، نصفع خدود الصدام فتصرخ الحناجر التي تأبى التمرد.

خلصت السيدة إلى آخر كلمة من كتابتها، ناولتني الدفتر، ابتسمت ونطقت: "سأذهب بهذا الطريق، المطر على وشك الهطول، أشكرك على لطفك".راحت تعرج طريقها ورائها، أثر أقدامها خفيف وناعم، كنت أتمنى أن ألتقط معها صورة لكن دهشتي بسكونها جعلتني أتناسى إدماني للكاميرا، عدت إلى طريقي، أحمل الدفتر وأشعر بثقله،

ركبت الحافلة وفتحت ما خطته ملاحم السيدة، يالله! كأن النبوءات التي حبست بكهوف المجانين تتحقق،وكأنني خلقت للأسئلة والتحسر، وجدت لأبني قلاعا من وجود العدم.

كتبت السيدة: "بعد يوم طويل انتهى بقلع ضرسي الأخير، قررت الذهاب إلى دار العجزة، سأجد هناك من يهتم بي، وعندما تصيبني نوبات النسيان سأتذكر بمساعدة الغرباء، وعندما تشتد الحمى سأجد من يناولني خافض الحرارة، وربما أتناول الكستناء كل حين، أبنائي يا صغيرتي لا يهمهم أمري، لا أستطيع لعنة خمسة بطون حملتها بأحشائي، لكنني ألعن قسوة هذه الحياة التي جعلتني أفقد كل شيء حتى سنوني التي أطحن بها السمك المشوي، تركت بجيب حقيبتك الداخلي دون انتباهك سوارا قديما سيليق بمعصمك الرقيق، لا تفكري في البحث عني، تصفحي الورقة الأخيرة من الدفتر، وعيشي طويلا بنقاوة قلبك".

شعرت بضيق أنفاسي، نزلت بمحطة لا أعرفها، فتحت حقيبتي، وجدت السوار، كان ساحرا على يدي، ويحمل عطر السيدة ووجعها، بدأ التساؤل ينهش سريرتي، إلى أين سأتجه؟ أين بيتي؟ من أنا؟ أين يقع دار العجزة؟ لم أسمع به من قبل! بدأت السماء ترعد، كأنها تحاكي بكائي الغزير، أمطرت على رأسي، شحب جلدي وأنا لا أجد مكانا يأويني، أسمع صوتا طفيفا ينادي:

"نحن هنا، أمامك بخطوات، تقدمي فقط وشقي الضباب"، تحركت نحو اللا شيء، لا شيء سوى مكان مهجور أمامه لافتة كتب عليها: "دار العجزة والمسنين"، صعقت وتذكرت الصفحة الأخيرة من الدفتر، مؤكد أنها تبللت، فتحتها قبل أن تمحى، كتبت عليها السيدة: " لا تدخلي هذا المكان أبدا، عودي إلى مكانك المعرف، فالنفي يا صغيرتي اختيار صعب".

ازداد البرق، وانفضحت الغيوم، تكاثفت الطبيعة وهزمتني، عندما توقف المطر فقدت جزءًا من ذاكرتي، بدأت الأسئلة مجددا ترهقني، أنتظر تجلي نبوءتي الأخيرة، بأن أعرج إلى السماء وأكتب عن اللا وجود، أنتشي بالخدر والنسيان، أنسى لأنسى أنني ذاكرة جوفاء بقلب تلك السيدة.

نصفي الذي لا أراه..

بقلم: وئام عكاري

كنت اسير في شوارع المدينة، نفس الازقة ذاتها التي زرتها يوما بقلب متحمس للاستكشاف و روح تتوق للمغامرة.
فكرت لحظتها انه تماما مثل ما استيقظ غريغزر سمسا في رواية كافكا ليجد انه قد تحول الى حشرة وهو في فراشه.
انا ايضا تحولت و لكنني لا ادرك حقا متى بدأت التحول لمسخ. فقد تم ذلك ببطئ و على مدار سنوات.
أنا لم أضع نفسي في أزقة المدينة و انما أضعتها في مستنقع أفكاره . لم أدرك أنني أغوص في الرمال المتحركة و انني أفقد شيئا فشيئا ذاتي بحثا عن القبول و الاندماج و الحب و التأقلم.
بدأ التحول حين سمحت له لأول مرة بالتسرب لحياتي, استسلمت طوعا ثم غرقت في مائه الاسن.
كنت أظن أنني مغامرة, ثابتة و قوية. لكنني كنت بالحقيقة تائهة. و حين تسرب لحياتي بلطف شديد و ثقة كبيرة. أرسى صورة الحامي و المنقذ تراءى لي كجزيرة وسط بحر متلاطم الامواج, كطوق نجاة في لجة البحر العميق.
بدأت بالتنازل لارضائه, فبعد أن كنت كنت فتاة منفتحة على العالم، قلبي كالفراشة التي تلاحق ضوء الشمس. أؤمن بالحب كقوة قادرة على تغيير كل شيء، والصداقة كملجأ آمن.
أصبحت أشك في ذاتي في معتقدي في سلوكياتي.
بدأت بالتنازل عن الاشياء البسيطة, حبي للموسيقى, طريقة كلامي العفوية , ضحكتي المجلجلة أحيانا. كتبي المفضلة , أحلامي المتألقة، علاقاتي وصداقاتي و تنازلت حتى عن كرامتي.
سلاحه في اقناعي كان الدين و الله و تفسيراته الذكورية لما قاله الله.
احتدم الصراع داخلي, ما الذي يجب أن أفعله بين رؤيتي للحياة و تفسيراته هو. بين بحثي عن السلام و الصراعات التي يراها في كل مكان بين انفتاحي عن العالم و انغلاق نظرته للأمور بين معرفتي لله و بين التعريف الذي حدده لي.

أخذت في التحول شيئا فشئا و تصلب قلبي لم يعد فراشة تلاحق الضوء بل انكمش ليعود دودة بشعة داخل شرنقة. كله الخوف ،التردد و التعلق.
دودة عاجزة عن الحراك في كل خطوة أخطوها أخاف أن تثور أمواج غضبه و أخاف أن أفقده.
رغم أنني لم أكن قبله أخاف الوحدة كنت أؤمن بمقولة جبران "من لم يكن صديقا لنفسه كان عدوا للناس , ومن لم ير مؤنسا من ذاته مات قانطا , لأن الحياة تنبثق من داخل الانسان ولم تجئ مما يحيطوا به"
و مع ذلك سيطر على الخوف أردت فعلا أن أصبح نسخة أفضل مني, لكنني كنت أعرف جيدا أن النسخة التي أريدها لنفسي لا تشبه الصورة التي أراد أن يبروزني داخل اطارها.
بحثت كثيرا عن معنى الهوية , عن الله , عن الحب داخلي عن معنى العلاقات الصحية. تعثرت أثناء بحثي، كنت خاطئة و مخطئة و شريرة.
رغم انعزالي داخل شرنقتي كنت أفتقدني ،أبحث عن فراشة الحرية.
كل مرة كنت اغرق في الظلام وجدت يدا تُقَرّبُ مني شعاع الشمس. كان هناك من يقفون خارج الشرنقة يحاولون تحطيمها و اعادتي للحياة, و كذرة غبار معلقة تتراقص داخل الشعاع تعلقت ببصيص الامل.
راقبت تصرفاته و ردات فعلي سمعت صوت أفكاري طلبت العون من الله حتى أعيد أكتشاف ذاتي.
كقطرات ماء تنحت الصخر لتشكله , نحت كوّة داخل الشرنقة و أضاء نور الشمس أعضائي.
بدأت الدودة بالشعور بالدفئ تانية و ارادت الاصلاح رغم الاخطاء. ففي تخبطي لفتح الكوة أجرمت و تهت و أخطأت وغرقت في الظلمة و الحماقات.
الآن بدأت الشرنقة بالانكشاف و بدأ الطريق يظهر نحو الصلاح.
يحاول المسخ التحول ربما ليس لفراشة و لكن لكائن فريد الذات.

رحيل بلا أسف..

بقلم : أسيل شواهنة

لست آسفة على المسافات التي صنعتها بيني وبينك، ولا على برود تسلّل إلى حديثك حتى صار صمتا مؤلما..عشتُ أعاصير قاسية، وانهمرت عليّ لعنات الحياة حتى صرت أصلب من أن أنحني لذكرى.. لم يعد في داخلي مكان لندم يجرّني إلى الخلف، ولا لحنينٍ يعيدني إلى تسجن العاطفةً القديمة..

سأمضي بلا التفات، أحمل ذكرياتك كحزمٍ من غبار نتلاشى مع أول ريحٍ تمرّ بي، وأنفي اسمك إلى منفى الهوى حيث لا صوت لكَ ولا ظل.. لم تعد ملامحك تسكنني، ولا صورتك تسيطر على نبضي.. أنت وقلبك وما تبقى من أوهامك، فلتذوبوا في نار الخيبة، فلست أنا من تبكي على رماد متهاو..

أنا امرأة تُتقن النهوض بعد الانكسار، وتعرف أن الحب الذي يحترق لا يترك وراءه سوى درسٍ عظيم: أن القلب يستحق من يصونه، لا من يخذله.

على حافة المستحيل

الجزء الأول (كسر الصمت):-

بعد مشهد الدرج القصير، بقيت نظراته المبتورة تلسعني. هل يتجاهلني متعمداً؟ هل غير رأيه؟ هل انضم إلى "حلف المتجنبين" في الممرات الطويلة؟ ... عدت إلى مكتبي وفي صدري رجفة طويلة. تناولت هاتفي فتحت الواتساب وكتبت:

_كيفك أستاذ ميشيل؟ أنا ماسا، هل تذكرني؟ شفتك اليوم بالصدفة حسيت حضرتك مو على بعضك.. في شي؟

جاء الرد على الفور:

_أهلا ماسا، طبعا بتذكرك. لا مافي شي تعبان شوي، انت وين موع أساس عندك مهمة وين اختفيتي؟

_" تنفست الصعداء" لا ماختفيت، بس عم رتب أفكاري لقدم شي مبتكر

_طيب رتبي أفكارك واحكيني

_ اوك.. بأقرب وقت ان شاء الله

_ أهلا وسهلا

ارتحت نوعا ما.. لكن بالحقيقة ردوده الرسمية قيدتني، شعرت بالخجل منه على مايبدو أنه اعتقد بأنني ساذجة أو غير جادة بما يخص العمل، إلا انني بالحقيقة كنت مشتتة كل فكرة تخطر على رأسي تحتاج إلى تقنيات عالية تفوق القدرة الحالية للشركة ومع ذلك اهتمامه الدافئ سرب الراحة إلى قلبي.

في اليوم التالي.. نشر على خاصية الستوري صورته بالزي الرسمي، يبدو انه يتحضر لاجتماع مهم، بدلة سوداء، ربطة عنق حمراء، حذاء اسود يلمع. اغتنمت الفرصة لكسر الحاجز وعلقت له:

Big boss_

جاء الرد فوراً:

هيك عنجد بتشوفيني big boss_

_ طبعا بالتأكيد، لاتحتاج شهادة مني أستاذ

ثم عاد الحديث تلقائياً إلى المهمة والعمل، نقحنا الأفكار وهو حاول يقنعني أن نبدأ بخطوة متواضعة وواقعية قبل "القفزة الكبيرة" وفي النهاية كتب:

_ مرري لعندي منحكي بكم فكرة ونحسم الخطة.

_إن شاء الله

بعد أيام، استيقظت باكرا اهتممت بأناقتي على مهل: اسدلت شعري الأشقر الطويل بنعومة، ملابس رسمية توحي بالفخامة والرقي، بعض الاكسسوار الذهبي لإضفاء لمسة الانوثة، حضور مهني لكن دافئ. وصلت على مكتبي وأرسلت له:

_حضرتك فاضي هلأ؟ في أمرق لعندك

ظهر على الشاشة: "يكتب" توقف قلبي لحظة، ثم أضاء الهاتف:

_ تفضلي

جمعت أوراقي، خرجت إلى الممر الطويل.. وكل شيء يوحي أن اللقاء هذه المرة لن يكون عادياً.

يتبع....

على حافة المستحيل

(الجزء الثاني)

بقلم : وفاء منصور

الجزء الثاني (كسر الصمت)

بعد مشهد الدرج القصير، بقيت نظراته المبتورة تلسعني. هل يتجاهلني متعمداً؟ هل غير رأيه؟ هل انضم إلى "حلف المتجنبين" في الممرات الطويلة؟

... عدت إلى مكتبي وفي صدري رجفة طويلة.

تناولت هاتفي فتحت الواتساب وكتبت:

_كيفك أستاذ ميشيل؟ أنا ماسا، هل تذكرني؟ شفتك اليوم بالصدفة حسيت حضرتك مو على بعضك.. في شي؟

جاء الرد على الفور:

_أهلا ماسا، طبعا بتذكرك. لا مافي شي تعبان شوي، انت وين موع أساس عندك مهمة وين اختفيتي؟

_" تنفست الصعداء" لا ماختفيت، بس عم رتب أفكاري لقدم شي مبتكر

_طيب رتبي أفكارك واحكيني

_ اوك.. بأقرب وقت ان شاء الله

_ أهلا وسهلا

ارتحت نوعا ما.. لكن بالحقيقة ردوده الرسمية قيدتني، شعرت بالخجل منه على مايبدو أنه اعتقد بأنني ساذجة أو غير جادة بما يخص العمل، إلا انني بالحقيقة كنت مشتتة كل فكرة تخطر على رأسي تحتاج إلى تقنيات عالية تفوق القدرة الحالية للشركة ومع ذلك اهتمامه الدافئ سرب الراحة إلى قلبي.

في اليوم التالي.. نشر على خاصية الستوري صورته بالزي الرسمي، يبدو انه يتحضر لاجتماع مهم، بدلة سوداء، ربطة عنق حمراء، حذاء اسود يلمع.

اغتنمت الفرصة لكسر الحاجز وعلقت له:

_Big boss

جاء الرد فوراً:

هيك عنجد بتشوفيني big boss_

_ طبعا بالتأكيد، لاتحتاج شهادة مني أستاذ

ثم عاد الحديث تلقائياً إلى المهمة والعمل، نقحنا الأفكار وهو حاول يقنعني أن نبدأ بخطوة متواضعة وواقعية قبل "القفزة الكبيرة" وفي النهاية كتب:

_ مرري لعندي منحكي بكم فكرة ونحسم الخطة.

_إن شاء الله

بعد أيام، استيقظت باكرا اهتممت بأناقتي على مهل: اسدلت شعري الأشقر الطويل بنعومة، ملابس رسمية توحي بالفخامة والرقي، بعض الاكسسوار الذهبي لإضفاء لمسة الانوثة، حضور مهني لكن دافئ. وصلت على مكتبي وأرسلت له:

_حضرتك فاضي هلأ؟ في أمرق لعندك

ظهر على الشاشة: "يكتب" توقف قلبي لحظة، ثم أضاء الهاتف:

_ تفضلي

جمعت أوراقي، خرجت إلى الممر الطويل.. وكل شيء يوحي أن اللقاء هذه المرة لن يكون عادياً.

يتبع...

القرار..

بقلم : أمل زيادة

لحظة صمت مرت ثقيلة بيننا.
بعد أن طلبت منه الانفصال.
حدّق بي غير مصدقاً أنني لديّ الشجاعة حيث طلبتها.. نعم، نطقتها بقناعة.. نعم، قررت المضي وحيدةً دونه..
أحيانا، البعد عمن نحب نعمة.
كلما بعدنا كلما ازددنا تعلقا واحتراماً.. لا أريدك أن تكرهني وكذلك أنا.
دعني أتنفس.. دعني أقع وأقف.. دعني أتحرر من سجنك الذي فرضته الأقدار علينا.. لا مجال للتراجع بعد الآن.
أكن لك كل احترام.. كنت أود أن أستبدل الاحترام بالحب.. لكن من أين لي أن أجد الحب مع من اختاره العقل وليس القلب؟! القلوب تسامح وتغفر وتتجاوز.. العقول تخزن الاختلافات وتؤجج تراكم المشكلات حتى تصبح كالجبال صعب اختراقها أو اجتيازها.
مازلت أنتظر قرارك!!

****

هذيان
تفقد المكان وهو يردد: أين أنا؟!
ألقى نظرة سريعة محاولاً التذكر: كيف أتى؟!
مر أمام مرآة معلقة على الحائط.. ارتد للخلف بجزع مرددا:
من هذا؟! وعاد للتطلع لملامحه ببطء وهو يمرر يديه على وجهه هامسا:
ماهذا؟!
أين أنا؟!
هرول للشرفة التي تطل على حديقة واسعة ينتشر خلالها مقاعد خشبية على الجانبين
يتوسطها شيء أقرب للمقهى...
يرتاده البعض..
الجميع ينظرون للفراغ بذهول وكأنهم تحت تأثير سحر ما..
هتف: لماذا يبدون كالآلات؟
ما شأني بهم؟
تردد صوت داخلي يقول:
من أنت؟ هذا هو الأهم!!
غرق في تفاصيل المشهد من أعلى فهذه فاتنة تجلس بمفردها تقرأ..
وهذه تتريض.. واضعة سماعات في أذنيها..
وهذا يتفقد الأزهار بيديه..
وأخر يتطلع للسحاب بشغف..
ألقى نظرة أخرى بشكل أعمق.. شعر بالارتياح للغرفة وكأنها بيته.. هل تخلق الألفة فجأة؟!
قرر التغلب على فضوله والتوجه لباب غرفته لإيجاد إجابة لأسئلته..
وجدها تعبر الطرقة متوجهة لغرفة مجاورة..
قال بتردد: مرحبا..
عذرا، أعتذر عن إزعاجك سيدتي..
فأنت كما أرى تفضلين رفقة الكتب..
ابتسمت قائلة: تفضل..
قال: ماهذا المكان؟
لا أتذكر أي شيء.
ضحكت قائلة: دكتور عزيز..
ألم تكف عن مزاحك قط..
تنحنح هامسا: هل أعمل طبيبا؟!
قالت: دكتور عزيز.. أنت ضيفنا منذ عدة أشهر بعد أن...
قاطعها قائلاً: لا أريد أن أعلم..
إذا كنت نسيت ماذا حدث.. لابد أنه أمر جلل..
عذرا.. وتركها وهرول لغرفته.. متوجهًا للبيانو الموجود وأخذ يعزف عليه بأنامل ماهرة.. تعلم جيدا ما تفعل..
ابتسم ووتيرة نغماته آخذة في الارتفاع..
وهو يهز رأسه بانسجام تام..

۲/الصحة و الجمال

الصحة النفسية للمرأة..

كيف نحافظ على توازنها بين العمل والحياة

بقلم :بصمة

تواجه المرأة اليوم تحديات مضاعفة في محاولة التوفيق بين حياتها المهنية والشخصية، ما يجعل الحفاظ على صحتها النفسية أمرًا بالغ الأهمية. فالضغط المستمر، المسؤوليات المنزلية، والمتطلبات المهنية يمكن أن تؤدي إلى شعور بالإرهاق والقلق إذا لم تدار بشكل صحيح.

الحفاظ على الصحة النفسية يبدأ بالوعي بأهمية الراحة والاسترخاء، وتخصيص وقت يومي للذات، بعيدًا عن ضغوط العمل والعائلة. كما يلعب الدعم الاجتماعي من الأسرة والأصدقاء دورًا كبيرًا في التخفيف من الضغوط النفسية، ويتيح للمرأة مساحة للتعبير عن مشاعرها ومواجهة التحديات بشكل أفضل.

من الأدوات المهمة لتحقيق التوازن أيضًا تنظيم الوقت وتحديد الأولويات. وضع حدود واضحة بين العمل والمنزل، والابتعاد عن الإفراط في الالتزامات، يساعد على تقليل الإجهاد وتحقيق حياة أكثر استقرارًا. إلى جانب ذلك، ممارسة الرياضة بانتظام، والهوايات التي تحبها المرأة، تعزز من صحتها النفسية وتمنحها طاقة إيجابية.

كما يجب على المؤسسات وأماكن العمل توفير بيئة داعمة للمرأة، تشمل مرونة في ساعات العمل، وإمكانية التوازن بين المسؤوليات المهنية والأسرية. فتمكين المرأة نفسيا واجتماعيا يسهم بشكل مباشر في زيادة إنتاجيتها ورضاها عن حياتها بشكل عام.

لابد من الانتباه، أن الصحة النفسية للمرأة ليست رفاهية بل ضرورة للحياة المتوازنة. بالوعي والتنظيم والدعم، يمكن للمرأة أن تحافظ على توازنها بين العمل والحياة، وتعيش حياة أكثر سعادة وإيجابية، مما يعكس أثرا إيجابيا على الأسرة والمجتمع بأسره.

الغدة الدرقية
المايسترو الخفي لصحة المرأة

بقلم : د. هويدا بدران

الغدة الدرقية: المايسترو الخفي لصحة المرأة

غدة صغيرة بدور عظيم

رغم صغر حجمها، إلا أن الغدة الدرقية – تلك الغدة الصغيرة على شكل فراشة في مقدمة العنق – تتحكم في إيقاع الحياة داخل أجسامنا.

فهي التي تضبط سرعة حرق الطاقة، ونبضات القلب، ونقاء التفكير، واستقرار المزاج.

وللمرأة تحديدا، يمتد تأثير الغدة الدرقية عبر كل مراحل العمر: من الطفولة والبلوغ، مرورا بالحمل، وصولا إلى سن اليأس وما بعده.

كيف تعمل الغدة الدرقية؟

تفرز الغدة الدرقية هرمونين رئيسيين هما الثيروكسين (T٤) والثيرونين ثلاثي اليود (T٣)، بإشراف من الغدة النخامية في الدماغ التي ترسل إشارة تحفيز تعرف باسم هرمون TSH.

عندما يكون التوازن سليما، تعمل أجهزة الجسم بانسجام.

أما إذا اختلّ هذا التوازن، تغيّر إيقاع الجسم بالكامل — فيتباطأ أو يتسارع كل شيء.

فرط نشاط الغدة الدرقية

في حالة فرط النشاط الدرقي، تنتج الغدة كميات زائدة من الهرمونات، وغالبا ما يكون السبب مرض جريفز (Graves' Disease)، وهو مرض مناعي ذاتي يجعل الجسم يهاجم غدته عن طريق الخطأ.

الأعراض تشمل: سرعة ضربات القلب، رعشة اليدين، القلق، التعرق الزائد، فقدان الوزن رغم الشهية الجيدة، واضطراب الدورة الشهرية.

تحديث ٢٠٢٥:

أكدت الدراسات الحديثة أن العلاج باليود المشع، المستخدم منذ عقود لعلاج مرض جريفز، لا يزيد من خطر الإصابة بسرطان الغدة الدرقية مستقبلا — وهو خبر مطمئن لكثير من النساء اللواتي يحتجن إلى علاج دائم بعد فشل الأدوية.

"حين تفرط الغدة الدرقية في النشاط، يشعر الجسم وكأنه يركض في سباقٍ لم يستعد له."

خمول الغدة الدرقية

في قصور الغدة الدرقية، تقلّ قدرتها على العمل، فيتباطأ الأيض ويزداد الشعور بالخمول.

تنتشر هذه الحالة بين النساء في منتصف العمر وبعد انقطاع الطمث.

الأعراض تشمل: التعب، جفاف الجلد، تساقط الشعر، زيادة الوزن، الحساسية للبرد، الكآبة، وغزارة الطمث.

السبب الأكثر شيوعًا هو التهاب الغدة الدرقية المناعي المزمن (هاشيموتو).

رؤية ٢٠٢٥:

أظهرت الأبحاث الحديثة أن الاعتماد على تحليل TSH وحده لا يكفي لتقييم وظيفة الغدة، ويدعو الخبراء إلى علاج أكثر دقة يأخذ في الاعتبار نشاط T٣ واستجابة الأنسجة، خاصة لدى النساء اللواتي يعانين من أعراض رغم نتائج "طبيعية".

الغدة الدرقية عبر مراحل حياة المرأة

في الطفولة والمراهقة: تلعب الغدة دورا حاسمًا في النمو وتطور الدماغ، وأي قصور غير مكتشف قد يؤدي إلى تأخر النمو أو صعوبات التعلم.

في سن الإنجاب: اضطرابات الغدة قد تؤثر على الإباضة والخصوبة وفرص الحمل.

أثناء الحمل: سلامة الغدة ضرورية لنمو دماغ الجنين، لذا ينصح بإجراء فحص الغدة في بداية الحمل.

بعد انقطاع الطمث: تتشابه أعراض قصور الغدة مع أعراض سن اليأس، مما يجعل الفحص الدوري أمرًا أساسيا.

رؤية ٢٠٢٥:
أظهرت الأبحاث الحديثة أن الاعتماد على تحليل TSH وحده لا يكفي لتقييم وظيفة الغدة، ويدعو الخبراء إلى علاج أكثر دقة يأخذ في الاعتبار نشاط T٣ واستجابة الأنسجة، خاصة لدى النساء اللواتي يعانين من أعراض رغم نتائج "طبيعية".

الغدة الدرقية عبر مراحل حياة المرأة

في الطفولة والمراهقة: تلعب الغدة دورًا حاسمًا في النمو وتطور الدماغ، وأي قصور غير مكتشف قد يؤدي إلى تأخر النمو أو صعوبات التعلم.

في سن الإنجاب: اضطرابات الغدة قد تؤثر على الإباضة والخصوبة وفرص الحمل.

أثناء الحمل: سلامة الغدة ضرورية لنمو دماغ الجنين، لذا ينصح بإجراء فحص الغدة في بداية الحمل.

بعد انقطاع الطمث: تتشابه أعراض قصور الغدة مع أعراض سن اليأس، مما يجعل الفحص الدوري أمرًا أساسيًا.

الغدة الدرقية والصحة النفسية

تؤثر هرمونات الغدة الدرقية على الدماغ تمامًا كما تؤثر على الجسم.

فكل من فرط النشاط والخمول قد يسبب القلق أو الاكتئاب أو ضعف التركيز.

وعندما يعالج الخلل، تعود الحيوية الذهنية والصفاء النفسي تدريجيًا.

"الصحة النفسية ليست بمعزل عن الغدد، بل تنبع من توازنها."

نصائح غذائية وحياتية لصحة الغدة

احرصي على تناول اليود من مصادر طبيعية كالمأكولات البحرية والملح المدعم.

احصلي على السيلينيوم والزنك من المكسرات والحبوب الكاملة.

تجنّبي الإفراط في تناول الصويا النيئة والملفوف إذا كنتِ مصابة بخمول الغدة.

احرصي على نوم كافٍ وتقليل التوتر، فالعلاقة بين الغدة والدماغ دقيقة جدًا.

لا تتبعي حميات قاسية أو حذف مجموعات غذائية كاملة، فالتوازن هو سر صحة الغدة.

العقيدات والأورام الدرقية

بحلول سن الخمسين، قد تظهر الأشعة فوق الصوتية وجود عقيدات صغيرة في الغدة لدى ما يقرب من نصف النساء.

لكن الغالبية العظمى منها حميدة ولا تتطلب جراحة

الأخبار الجيدة:

التقنيات الحديثة مثل التصوير بالموجات فوق الصوتية المدعوم بالذكاء الاصطناعي وخزعات الإبرة الرفيعة تمكن الأطباء من التمييز الدقيق بين الحالات التي تستوجب الجراحة وتلك التي يمكن متابعتها بأمان.

حتى في حالات سرطان الغدة الدرقية، فإن التوقعات ممتازة، إذ إن أكثر من ٩٥٪ من الحالات قابلة للشفاء تمامًا بالعلاج الحديث.

خلاصة القول

الغدة الدرقية قد تكون صغيرة الحجم، لكنها مفتاح كبير لصحة المرأة الجسدية والنفسية.

الوعي بها هو أول خطوة للحفاظ على التوازن، الحيوية، والثقة بالنفس في كل مراحل العمر.

٣/المرأة في الإعلام..

صوت المرأة في الإعلام..
حضور يغير المعادلة...

صوت المرأة في الإعلام.. حضور يغيّر المعادلة

بقلم :بصمة

لطالما كان الإعلام منبرًا مؤثرًا في تشكيل الرأي العام، إلا أن حضور المرأة فيه لم يكن دائمًا مسارًا مفروشًا بالسهولة. في بدايات دخولها هذا المجال، واجهت المرأة العديد من القيود التقليدية، سواء في التلفزيون أو الإذاعة أو حتى الصحافة المكتوبة، حيث كانت الصورة النمطية تحدد دورها وغالبًا ما تقلل من قدراتها المهنية.
لكن مع مرور الوقت، أثبتت المذيعة والصحفية أن صوتها يمكن أن يكون أداة قوية للتغيير. حضور المرأة أضاف بعدًا إنسانيًا فريدًا في تغطية الأحداث، خاصة في القضايا الاجتماعية والإنسانية. لم تعد البرامج الإعلامية أو المقالات الصحفية مجرد نقل للخبر، بل أصبحت منصة لرؤية مختلفة، تبرز تجربة المرأة وواقعها، وتطرح قضايا المجتمع بزاوية أكثر شمولية وعمقًا.
على الرغم من التحديات المستمرة، من تشكيك بعض الجهات في كفاءتها إلى صعوبات الوصول لمناصب قيادية، فإن المرأة الإعلامية استطاعت أن تثبت نفسها وتؤثر في المجتمع. أمثلة عديدة حول العالم والعالم العربي تظهر كيف يمكن لصوت المرأة أن يفتح أبواب الحوار ويساهم في تغيير السياسات وتقديم حلول مبتكرة للمشكلات المجتمعية.

اليوم، هناك حاجة أكبر لدعم حضور المرأة الإعلامي وتمكينها في مواقع صنع القرار داخل المؤسسات الإعلامية، سواء كانت إدارة قنوات، تحرير صحف، أو إنتاج محتوى إعلامي مؤثر. تعزيز هذا الحضور لا يقتصر على منح المرأة فرصًا، بل يساهم أيضًا في بناء مجتمع أكثر توازنًا وشمولية، حيث تتواجد جميع الأصوات لإثراء النقاش وتقديم رؤى متكاملة.
خلاصة القول، إن صوت المرأة في الإعلام لم يعد مجرد حضور، بل أصبح قوة قادرة على تغيير المعادلة، وكسر الاحتكار الذكوري للمنابر الإعلامية، وتحقيق أثر حقيقي على المجتمع. تعزيز هذا الدور يفتح المجال أمام جيل جديد من الإعلاميات لصياغة مستقبل أكثر إنصافًا وتمثيلًا.

قراءة في كتاب أسباب البقاء حيا - مات هيغ

بقلم : زهراء محمد حسن

في لحظة قاسية من حياته، وقف الكاتب البريطاني مات هيغ على حافة منحدر يطل على البحر الأبيض المتوسط، يفكر بإنهاء حياته هربًا من الألم. كانت خطوة واحدة تفصله عن النهاية، لكنه تراجع. من تلك اللحظة بدأت حكاية كتابه "أسباب للبقاء حيًا" الذي يروي فيه تجربته مع الاكتئاب، من بداياته الخفية إلى رحلة التعافي واستعادة الحياة.

يوضح هيغ أن الاكتئاب لا يظهر فجأة، بل تتشكل جذوره عبر سنوات طويلة. تشير تقارير منظمة الصحة العالمية إلى أن نصف الاضطراباتٍ النفسية تبدأ قبل سن الرابعة عشرة، كما أن للعوامل الوراثية دورًا مهمًا في زيادة قابلية الإصابة بالاكتئاب والقلق. ويستعيد الكاتب طفولته التي بدت عادية في ظاهرها، لكنها كانت مليئةً بالقلق والتنمر والشعور بعدم الانتماء، وهي عوامل تراكمت لاحقًا لتفجر داخله أزمة الاكتئاب.

أصيب هيغ بالاكتئاب في الرابعة والعشرين من عمره، ويصف التجربةٍ كأنها نفق مظلم يعزل الإنسان عن العالم. تظهر أعراضه جسديًا ونفسيًا: صداع شديد، اضطراب في التنفس، فقدان الشهية، بطء في الحركة، إلى جانب نوبات هلع وخوف دائم وحزن عميق. ومع تزايد الأفكار الانتحارية، يوضح الكاتب أن الرغبة الحقيقية ليست في الموت، بل في التخلص من الألم.

يشير هيغ إلى أن لحظة التعافي تبدأ عندما يقرر الإنسان البحث عن سبب للبقاء حيًا، مهما كان بسيطًا: العائلة، الأصدقاء، ذكرى جميلة، أو حتى نسمة هواء باردة. فالتعافي يبدأ بالاعتراف بالمرض وطلب المساعدة، إلى جانب دعم المحيطين، والخروج تدريجيًا من العزلة.

كما ساعدته عدة أمور في رحلته نحو الشفاء، مثل الفن والكتب والموسيقى، وتجربة أشياء جديدة، وممارسة النشاط الجسدي، إضافة إلى التصالح مع المشاعر والتقبل الكامل للحياة بكل تناقضاتها.

وفي رسائله المليئة بالأمل، يذكّرنا هيغ بأن الاكتئاب، مهما بدا كبيرًا، يظل أصغر من الإنسان نفسه. قد يكون مجرد غيمة عابرة في سماء حياتنا، أما نحن فنحن السماء الواسعة القادرة دائمًا على الاستمرار.

وتختتم الكاتبة زهراء محمد محسن برأيها الشخصي، مؤكدة أن هذا الكتاب من أكثر الكتب إنسانية وإلهامًا، وأنه يصلح لأن يكون رسالة تذكّر الجميع بأن الحياة، رغم آلامها، تستحق أن تعاش.

ثقافة و فنون..

نساء في زمن الحرب..
قصة فتاة سودانية ..

بقلم: إنتصار قرشي

حملت آلتها واشعلت نورا في ظلام الحرب واليأس لتضئ قلوب انهكها الموت والصراعات .

عازفة الفلوت السودانية نيارين

سمية صلاح، أو كما تعرف فنياً بـ نيارين ، هي فنانة سودانية وعازفة فلوت،حاصلة على درجة البكالريوس من كلية الموسيقى والدراما بجامعة السودان ، قدمت العديد من العروض الموسيقية المميزة ،شاركت في برنامج (بأيديهن) على منصة سودان بكرة في يوليو ٢٠٢٣

استخدمت موسيقاها كأداة للمقاومة السلمية خلال الحرب في السودان.

قبل مغادرتها البلاد، قضت شهراً كاملاً وسط المعارك في إحدى مناطق القتال، الأمر الذي ترك أثراً عميقاً عليها من خلال تجربة العنف والخسارة، لكنها استعادت إحساسها بالقيمة والهدف عبر عودتها للموسيقى.

انضمت الى اوركسترا التبر وقدمت عدد من العروض الموسيقية في الجامعة الامريكية كما عملت نيارين بعد قدومها الى مصر مع رويترز و البي بي سي عالميا و سودان بكرة محليا وعملت ايضا مع بلو بيت باند وقدمت عرضا مع جوتا المركز الألماني

اطلقت نيارين مشروع "هدنة" وهو مشروع يقوم على عمل لقاءات مع شخصيات مختلفة في مجالات مختلفة يتحدثون فيه عن الأمل وامكانية إنهاء الحرب" وهو مبادرة فنية تستخدم عزف الفلوت كوسيلة لنشر السلام وتقديم ملاذ نفسي للفارين من الحرب.

تهدف المبادرة إلى خلق مساحة داخلية للهدوء والأمل، حيث يصبح صوت الفلوت بمثابة مضاد لصوت الرصاص والعنف، يذكّر الناس بجمال الفن والإنسانية في أقسى الظروف.

يعتبر مشروع هدنة فن كأداة مقاومة سلمية بدلاً من الصراع المسلح أو التصريحات العنيفة، استخدمت نيارين أدواتها الفنية — الفلوت — كصوت يواسي ويشجع، ويذكر السودانيين بأنهم لا يزالون قادرين على الأمل والفرح.

يذكر ان مشروع هدنة لصاحبته الموسيقية سمية صلاح مشروع قائم على التمويل الذاتي والدعم الشخصي وهو مشروع مستمر منذ مايو ٢٠٢٤ والى الآن بالجهد الفردي للفنانة نيارين .

ساعد المشروع في تعزيز الترابط والهوية السودانية في الشتات من خلال هدنة تقدم نيارين مثالاً على كيفية استعادة الفنان لهدفه ودوره الاجتماعي رغم التشتيت والتهجير.

وتعتبر مبادرة هدنة محاولة لاستعادة الكرامة الإنسانية وسط الخراب

كما قالت نيارين، "قد لا أملك الكثير، ولكني أحمل الكثير من الموسيقى في ذهني وفي قلبي، وأحمل وطني في قلبي" — تأكيد عميق على أن القوة تأتي أحيانًا من ما هو غير مادي.

سمية نيارين هي شخصية فنية ملهمة تمثل الأمل في أوقات الحرب، حيث تقدم الموسيقى كعلاج روحاني للمجتمع السوداني والجاليات المهجرة.

مشروعها "هدنة" يستخدم الفلوت لنشر السكينة والطمأنينة واستعادة الإحساس بالإنسانية مقابل المشاهد الصادمة.

عبر عزفها، تؤكد أن الصوت الموسيقي يمكن أن يكون أقوى من صوت الرصاص، وأن الفن هو منارة لا تنطفئ حتى في أحلك اللحظات

نساء الحرب..

بقلم : سارة بشرى عبد الله

حينما اعتذر غياث المدهون عن المعاناة المشتركة للنساء قاطبة وعلى مر العصور مع العمل الشاق ، القهر الاجتماعي والعنف الذكوري او الديني أو حتى الاضطهاد العسكري أو السياسي في أبياته الشهيرة

النساء اللواتي عصرن العنب بأقدامهن منذ بدء التاريخ،
النساءُ اللواتي تم قفلهن بحزام العفة في أوروبا، الساحرات
اللواتي أحرقن في العصور الوسطى، روائيات القرن التاسع
عشر اللواتي كتبن بأسماء ذكورية كي يستطعن النشر،
حاصدات الشاي في سيلان، نساءُ برلين اللواتي أعدن
إعمارها بعد الحرب، فلاحات القطن في مصر،
الجزائريات اللواتي وضعن البراز على أجسادهن كيلا
يغتصبن من قبل الجنود الفرنسيين، عذراوات السيجار في
كوبا، عصابة المأساة السوداوات في ليبيريا، راقصات
السامبا في البرازيل، اللواتي فقدن وجوههن بالأسيد في
أفغانستان، أمي . أنا آسف

كان يعتذر للنساء قاطبة ولنساء حرب السودان باستثناء، فمنذ الخامس عشر من أبريل المشؤوم للعام ٢٠٢٣ ونساء بلادي في كبد ونصب ينشدن الاستقرار وتلوح في الآفاق حياتهن السابقة كحلم ليل صيف ، ولأنهن ورثن من جداتهن طبائع العنكبوت فإنهن ما زلن يبنين بيوتهن كما حملتها الرياح بعيداً.

الأستاذة غادة أحمد

الأستاذة غادة احمد محمد الماحي والتي أسست مدارس أبولو العالمية في العام ٢٠١٧ كإحدى أفضل المدارس السودانية عموماً في تعليم الأطفال واليافعين في منطقة شرق النيل كانت إحدى نساء غياث اللواتي أعدن الإعمار في أثناء الحرب ، في أيام الحرب الأولى والتي كانت وبالا على العباد والبلاد والعباد رفضت الخروج من بيتها الواقع جوار المدرسة آملا منها إنها أيام عصيبات ستمر وتعود أقدام أطفالها الطيبات تلهو في ممرات المدرسة كراقصي تانغو بارعين ، إلا أن تلك الأيام لم تجلب إلا أياما أشد وأقسى تفرغ الطلاب في الملاجئ وشتات النزوح وكافأت الحرب صبرها بمطر السوء وأصبحت محض خراب . توالت الكر والفر واشتد ضنك الحرب وأصبحت الحياة تحت الحصار إنذارا بهلاك مؤكد، خرجت من بيتها كآخر المغادرين

حيث لا صراخ مغتصبات ولا رائحة موت بالديار انتهى الأمر الآن إنها الحرب ولا مزاح .

وكحال موسى يممت وجها شطر مصر المؤمنة وقلبها مع من عملوا معها في منافي السودان تطاردهم أصوات الرصاص والعوز وانعدام مصدر الدخل ، لملمت غادة ما تبقى من عزيمة وكما في قصص الأطفال أسدلت رابونزل الشجاعة ضفائرها الجميلة وجمعت ما تبقى معها من مدخر جمعت زملاء عملها ورفقا حلمها جمعت أطفالها الطيبين واشرعت أبولو أبوابها في مدينة ما زالت تنعم بالأمن والاستقرار بعد عام من الدمار الذي لحق بالعاصمة والمنشآت الاستراتيجية العسكرية - اصطحبت غادة الجسورة خليل فرح وزارت أبونا ود مدني -واه على حشاشتي ودجني .... وحنيني ولوعتي وشجني . انتقلت أبولو لمدينة ود مدني اجتمع العاملون والطلاب وعادت المسيرة التعليمية تواصل مسيرها مجددا بالرغم من هواجس .. وضحك الزمان ، ولكن الحرب كان أكثر مثابرة منها دخلت المدينة كارتل الموت والدمار تدمرت المبنى الجديد ونهب وحاق به ما حاق بمبنى الخرطوم وتفرق الأستاذة في المنافي والملاجئ مجددا .

وكمحاربة قديمة تحولت المدرسة للتعليم عن بعد مستخدمة التقنيات المتوفرة وتواصلت المسيرة التعليمية عاد الطلاب إلى مقاعد الدراسة عبر الشاشات حيث لا أجراس تقرع ولا أيادي صغيرة تدفع بعضها مزاحا او لهواء. قبل سنوات الحرب الضنك كانت المدرسة قد اقترحت أن تنشئ منصة تعليمية كمخزن معلومات أكاديمي إضافي للطلاب يساعد على عملية التحصيل الأكاديمي وانطلقت منصة أبولو التعليمية تواجه التحديات وتخطط للحلول فالطلاب الذين لازالو داخل الوطن يواجهون عقبات الانترنيت المتردي او شبه المنعدم في بعض المناطق كما يواجهون قطوعات الكهرباء والذي يستمر احيانا لايام ، فتاتي الحلول بتوفير امكانية تحميل الحصص ومراجعتها لاحقا وتوفير تقنيات ملفات مضغوطة يمكن تحميلها وتشغيلها بجودة انترنيت بسيطة ، كما تم عمل معالجات دقيقة لسد الفجوات التحصيلية عند بعض الطلاب الذين اضطرتهم ظروف الحرب والنزوح والتشتت الي عدم اكمال مقرراتهم الدراسية .

تقول غادة الماحي باسف بالغ نعم واصلت ابولو مسيرتها لكنها فقدت بعض من الزملاء الذين حالت المعوقات التقنية دون تمينهم من مواصلة عملهم داخل المؤسسة التعليمية متمنية من الله ان يعوض عليهم رزقا وخير وانضم اساتذة جدد من داخل دول اخري كالسعودية ومصر لديهم المقدرة التقنية للعمل مع ابولو . يقول " جوزيفين والاس (Josephine Wallac) النساء اللواتي ولدن بلا أجنحة، ساعدتهن الحياة على أن ينجبن أطفالًا." وغادة الماحي إمراءة ولدت برمح وقوس .

بدأت الحركة الثورية العربية في عام ٢٠١٠ و كان لهذه الحركة عنوانا عرف بالربيع العربي

بقلم : نور محمد جومر

إنّ أهمّ ما مرّ على المنطقة العربية منذ عام ٢٠١٠ و حتّى هذا اليوم هو ما يعرف بحركة "الربيع العربي" إلاّ أنّ كل ربيعٍ يختلفٍ بمدخلاته و تجربته عن ربيعٍ آخر.
و آخر ربيعٍ كانَ في سوريا بعد صراعٍ تحول من ثورةٍ سلميّة إلى حربٍ أهلية دامت أربعة عشر عاماً و السّبب الذي جعلها تدوم سنوات طويلة هو تدخل أطراف إقليمية و دولية إضافة إلى النزاع الدّاخلي السوري، و هو ما أدى إلى جعل الملف السوري معقداً و متشعباً بسبب تعدد أطراف الصراع فيه.
و قد كانت أطراف الصراع في الملف السوري داخلية (محلية) وخارجية (دولية). فالداخلية هي المعارضة السّورية و الحكومة السورية برئاسة "بشار الأسد" و قوى خارجية هي تركيا و روسيا و الولايات المتحدة الأمريكية.
لقد كانت السّلطة في سوريا تتوارث من الأب للابن مخالفة بذلك ما نص عليه الدستور السوري حيث نص الدستور في المادة الثانية و الثامنة " أن الدولة ذات نظام جمهوري و لا يحق لجماعة أو لفرد ادعاؤها و تقوم على مبدأ حكم الشّعب بالشعب،و أن الشعب يمكنه الإسهام في الحياة السياسية الوطنية من خلال الانتخابات و من خلال الحياة الحزبية" لكن ذلك الدستور كان شكلياً فقط و هو ما تكرسه الأنظمة الديكتاتورية عادة. و ترافق ذلك مع عدم وجود أي نهج لتحقيق التطور و التنمية الإقتصادية أو أية آلية لتحسين الواقع المعيشي أو وجود مؤسسات ديمقراطية أو بنى تحتية تقدم الخدمات للمواطن السوري مع هدر الكثير من الأموال على الحاكم و عائلته و ممارسة العديد من أعمال النّهب الممنهج تحت مسميات مشاريع اقتصادية مختلفة علاوة على سيادة حالة من القمع الأمني و الاعتقالات العشوائيّة.
و قد كرّس هذا النظام على مدى أربع و خمسين عاماً _منذ عام ١٩٧٠ و حتى ٢٠٢٤_حالة امتداد السلطة لتصل إلى كافة نواحي و أنشطة الدولة المختلفة حيث أن اشهر مظاهر الحكم الديكتاتوري هو انتشار العناصر الأمنية في كلّ مكان على هيئة أشخاص مدنيين لتقوم باعتقالات عشوائية كما هو الحال في الأنظمة الشمولية "الكلية" و هو ما يعني منع وقمع الحريات بكافةٍ أشكالها و كيفما كانت صفتها أو شكلها و هو ما يشكّل مخالفة للدستور السوري كذلك.
لكن ما الذي دفع أطراف خارجية مثل تركيا و روسيا و إيران إلى التدخل في الشّأن السّوري؟ومنذ الحركة الكمالية التي قادها مصطفى كمال أتاتورك ساند الأكراد أتاتورك في استرجاع الأراضي العثمانية بعد الحرب العالمية الأولى عام ١٩١٤ و عندما تسلّم سدة الحكم لم يعترف لهذه الأقلية بحقوقها و من هنا نشأ الصراع التاريخي بين تركيا و الكرد، و اتبع مع هذه الأقلية سياسة التحالف قبل الاستقلال و سياسة الاحتواء لمطالبهم على ضوء معاهدة سيفر ١٩٢١، و منذ ذلك الوقت تشكّلت السياسة الأمنية ضد الأكراد باستخدام القوة العسكرية المباشرة.

تنظر تركيا لسوريا بأنّها الجوار الذي يتميز بالمنفذ البري الوحيد لتركيا ،خاصة و أن حدود سوريا مع تركيا هي الأطول مع دول الجوار التركي حيث تصل إلى أكثر من ٨٥٠ كم،و بحكم الأهمية التي تعطيها تركيا للموقع الجيوبوليتيكي السوري فإنّ هذا يعزز إمكانية التعاون بين البلدين الذي فرضته الجغرافيا التركية و السورية من خلال قنوات عديدة تجارية و اقتصادية و أمنية.
ويكمن الخطر الحقيقي بالنسبة لتركيا هو وجود قوى إقليمية أخرى تتذر بالتهديد للبوابة الحيوية الأهم بالنسبة لتركيا و هي سوريا،و أهم هذه القوى هو التغلغل الإيراني في سوريا ،و في هذه الحالة سوف تخسر تركيا الكثير،و أهمها المعبر الجيواستراتيجي السوري و سيناريوهات الشراكة التركية_ السورية.
و بالمقابل دعمت تركيا المعارضة السورية لإسقاط الأسد فمن أهم محددات السياسة الخارجية التركية هو إقامة تحالفات إقليمية تقوم على أساس المصلحة المشتركة مع دول الجوار و هو ما لم تكن تركيا تعتقد أنّ الحكومة السابقة سوف تحققه على الرغم من التقارب التركي مع الحكومة السورية المخلوعة عام ٢٠٢٢ إذ أنّ سبب هذا التقارب هو أمني بالدرجة الأولى بالتزامن مع النظرة المتفائلة لروسيا من الجانب التركي بالتعاون لحلّ الملف السوري و للضغط على حكومة الأسد لكنها حتى تاريخ آخر تقارب تركي لم تنجح روسيا في إيجاد مسار للحل السّوري.

و بالإستناد على ما يؤكده حزب العدالة و التنمية أن تركيا تعتمد على مفهوم "الأمن المشروط" دون التراجع عن دعم قوتها العسكرية. فإن الملف الأمني بالنسبة لتركيا هو من أهم الدوافع لتدخلها في الحرب السورية حيث تؤكد تركيا حرصها على الحفاظ على أمنها القومي و الذي ينبع من الحفاظ أولاً على أمنها الداخلي من أي تهديدات عرقية أو لغوية أو قومية خوفاً من الانفجار التركي الداخلي بسبب هذه الأقليات، لكن كيف سيتحقق هذا الأمن في حال وجود أقليات في الداخل التركي؟ و و على رأس هذه الأقلية هي الأقلية الكردية. إن الدستور التركي لا يعترف لهذه الأقلية بالهوية التركية و لا باللغة الكردية ،و يفرض على هذه الأقليات سياسة التتريك كشرط للاعتراف بانتمائهم لتركيا،و هذا الصراع التاريخي جعل الأكراد يرسمون ملامح مستقبلهم بعيدا عن تركيا.

و أولى مطالب الحركة الكردية هي الاعتراف باللغة الكردية في التعليم و أن تكون المعاملات الرسمية بتلك اللّغة. إنّ الأكراد في تركيا يحتلون مدينة "ديار بكر" و هي أكبر مدن الجنوب الشرقي التركي و على الرغم مما منحه حزب العدالة و التنمية برئاسة "رجب طيب أردوغان" للأكراد من السّماح لهم باستخدام لغتهم في التعليم و طباعة الكتب المختلفة فيما عدا المعاملات الرسمية و حرصه على وحدة الشعب التركي بكافة مكوناته إلاّ أن اللغَة المشتركة هي التركية ، جعل الأكرادَ يخففون من ضغط الإنتماء الداخلي.و يمكن القول أن القيادات التركية أدركت جدية الخطر الكردي بعد ظهور "حزب العمال الكردستاني" بقيادة عبد الله أوجلان" الذي استطاع استغلال الظروف الإقليمية و الدولية لتأسيس حزب من الشتات الكردي من داخل و خارج تركيا كما هو الحال حالياً في الشمال الشرقي في سوريا" الإدارة الذاتية" و حقيقة الأمر فشلت تركيا في احتواء المسألة الكردية التي جابهتها بوسائل منها الاحتواء و منها القوة العسكرية و أدركت مؤخراً أن المسألة الكردية عملت على زيادة التأييد الإجتماعي و السياسي مع حزب العمال الكردستاني، ثم أن تركيا حملت العديد من الدول مسؤولية المسألة الكردية و هو ما يحدث في سوريا الآن في حين أن تركيا أبقت على الطريقة التقليدية في سياستها الخارجية في تعاطيها مع المسألة الكردية. إن المسألة الكردية لم تعد تتعلق بأكراد تركيا بل امتدت لتصل إلى الأكراد الموجودين في أوروبا حيث تقوم هذه الجاليات بدعم المطالب الكردية في تركيا و تقوم الدول الأوروبية بالضغط على تركيا للقيام بتغييرات اتجاه الكرد رغم التحول النسبي في الموقف التركي من "المؤامرة " إلى المبادرة تحقيقاً لمتطلبات السياسة التركية الجديدة "العمق الاستراتيجي" إلا أن تركيا فشلت في التوصل إلى تسوية بشأن حزب العمال الكردستاني المتمركز في إقليم كردستان العراق و جبال قنديل.
و يتلخص الهدف التركي اليوم بالقضاء على تنظيم حزب "pkk"في سوريا كعامل مهدد للأمن التركي.

أما الأهداف الروسية في سوريا فإنّها تخلص إلى أن روسيا منذ تسلّم الرئيس الروسي"بوتين" سدة الحكم فإنّه طمح إلى إعادة أمجاد الأمبراطورية السوفياتية حيث برزت نظريات المفكّر الروسي " ألكسندر دوغين" وق وصفوه بأنّه ملهم لبوتين من خلال نظريته الشهيرة" النظرية السياسية الرابعة_The four of Political theory_حيث ركز دوغين على دحض ثلاث أيديولوجيات (الليبرالية و الشيوعية و الفاشية) التي كرّست ديمقراطيات و حريات واصفاً إيّاها بأنّها إيديولوجيات أثبتت فشلها و أنّها تجر الشعوب نحو الدمار مستشهداً بما حدث في الشّرق الأوسط من حروب و دمار. و أنّ على روسيا أن تعود كدولة عظمى و أن يكون لها دور فاعل في السياسة العالمية و استناداً إلى ما قاله هالفورد ماكيندر في نظريته قلب العالم "أن من يحتل الهلال الداخلي يحتل العالم" و الهلال يشمل الوطن العربي وآسيا الصغرى و إيران و أفغانستان و جنوب شرق آسيا و الصين و كوبا و شرق سيبيريا. و الملاحظ للسياسة الخارجية الروسية يجد أن روسيا تسعى للتمركز في مناطق الهلال الداخلي بحسب هالفورد ماكيندر، إما بتحالفات أو بتواجد عسكري، وعلى ضوء ذلك، كان التدخل الروسي في الحرب السورية، وهو تدخل لهدفين، الأول أنّ روسيا دولة حليفة لسوريا و الثاني هو استغلال الموقف السّوري للوصول إلى مياه البحر المتوسط "المياه الدافئة" التي تفتقرها روسيا لأغراض النقل و التجارة الدولية و لإعادة تقوية نفوذها من خلال المعبر البحري السوري الهدف الآخر هو تجارة الأسلحة بين البلدين حيث زادت مبيعات الأسلحة الروسية بشكل مكثف منذ تسلم بوتين للسلطة عام ٢٠٠٠ إذ شكلت المشتريات السورية للأسلحة الروسية ٧٨٪ بين عامي ٢٠٠٧ و ٢٠١٠ إضافة إلى الهدف الإقتصادي الروسي في إقامة استثمارات في مجال الطاقة في سوريا مستفيدة من توقف عمل الشركات الأجنبية في سوريا منذ عام ٢٠١٢ حيث أعلنت شركة غازبروم عن استعدادها لتولي مهام الشركة الكرواتية للغاز و النفط في سوريا. إن تدخل كل من روسيا و تركيا في الشأن السوري كان الهدف منه تحقيق جملة من الغايات سواء على الصعيد الإقليمي أو الدولي حيث أن روسيا وجدت في سوريا فرصة لزيادة مكانتها و نفوذها الدوليين في حين أن تركيا لازالت تسعى بالتعاون مع الحكومة السورية الجديدة بقيادة "أحمد الشرع" الذي أعلن عن عملية عسكرية ضد الإدارة الذاتية في الشمال السوري

التعلم البطئ -العمل اليدوي..

بقلم: ميادة الحسن

عندما نتعلم القيام بالاشياء بيديك تبدأ في ادراك جمال وقيمة الأشياء في حياتك فعل شئ باليد يعلمنا أن نسير ببطء أنه ترياق الايجاز والكفاءة من خلال الصبر والمهارة يكشف لنا كل ماينطوي عليه شئ
عندما نبذل تلك الجهود الطويلة لجلب الجمال الي العالم فاننا نكرم الذي خلقنا
نتعلم ان نحترم البطء ونهتم ببناء الحياة التي نريدها خطوة بخطوة
نتعلم التجارة نعمل معا مع الغموض نشعر بايقاعاتها تستيقظ في ذاكرتنا العظيمة
بينما تعمل الايدي يكون العقل هادئاً والاذن مضبوطة ونحن ننزل الي ايقاع عميق من الاخلاص حيث يتمتع العالم كله بالزمالة

يعلمنا العمل اليدوي ايضا الصبر الذي يتطلبه تحقيق الحياة لاتوجد طرق مختصره لاتوجد طرق اقتصادية او ضخمه للقيام بذلك العمل صغير وبطئ وكل مايمكننا فعله هو مواكبته
(الطريق المختصر بالطريقة السهلة ينتهي به المطاف دائما بالتدمير)
ثم يعود المرء الي الحياة المصنوعة يدويا يجب ان نلتقطها بشكل مؤلم ونضعها معا مع مراعاة النمط العام في اذهاننا
ولكن نعمل بصبر قطعة بقطعة
العمل اليدوي المعني الحقيقي للأنتماء

المرأة..ركائز و نهوض المستقبل..

بقلم: رباب أحمد الحرشة

إن للمرأة دورًا رئيسيًا وفعّالًا في المجتمع، فهي الركيزة الأساسية لبناء جيلٍ واعٍ قادر على التعلم والنهوض والتأثير في محيطه.

ظل دور المرأة بارزًا منذ القدم، سواء في ميادين التعلم والعمل، أو في بيتها كربة منزل، فدورها لم يقتصر يوما على الأعمال المنزلية فقط، بل نلاحظ بصمتها الواضحة في كل مكان، وفي مختلف الأنشطة الاجتماعية والاقتصادية.

إنّ دعم المرأة وتمكينها ليس دعمًا لها فحسب، بل هو دعم للمجتمع بأسره، بما يخلق بيئة أكثر فاعلية وازدهارًا.

لقد أثبتت المرأة عبر التاريخ قدرتها على النجاح في ميادين متعددة، وتركت بصمة واضحة في كل مجال عملت فيه. ومع ذلك، يبقى دورها الأكبر في الأسرة، حيث تربي أجيالًا قادرة على الانخراط في المجتمع بشكل إيجابي، ليس لتكون عبئًا عليه، بل لتساهم في نهضته وبنائه. فكم من علماء ومهندسين وأطباء كانت وراءهم أم مربية مسؤولة تربتهم على القيم والطموح والجد.

لذا، فإن للمرأة الدور الأكبر في المجتمع، فهي نصف المجتمع وأكثر، وتساهم في تطويره وبنائه من خلال مهامها ومسؤولياتها المتنوعة، سواء في البيت أو خارجه، لتظل دوما رمزًا للإبداع والعطاء والنهوض.

محض توقيت..

بقلم: نماء أبو شامة

كل المشاعر في الحياة لا تفقد معناها، لكنها أحيانًا تأتي في غير أوانها، فتفقد بريقها مثل فنجان قهوة ترك جانبًا حتى برد، لا يسقى منه القلب ولا يمنح دفئه..
نثق بظننا أنّ ذاك الوجه هو المأوى، وأن ذاك القلب هو المرسى، فنلقي بكل ما فينا من حب، ونضع العمر بين يدي شخص نظنه الأقدر على الاحتواء. نمنحه مشاعرنا، حكاياتنا الصغيرة، أسرارنا التي لم تُحك لغيره.. ثم نصحو بعد استنزاف الروح لنكتشف أنه لم يكن سوى الشخص الخطأ، وأننا خلطنا بين سراب الأمان وحقيقته..
أقسى ما في الأمر حين تأتيك الخيبة من أقرب الناس إليك.. تعلّق عليه الآمال كجدار يسندك في عثراتك، فتفاجأ أنه أول من يترك يدك عند أول مطب.. بل وربما يتقن دور المجني عليه، يلبس عباءة المظلوم، فيما أنت الذي كنت تحتاج للتماسك، ولطبطبة حانية تعيدك للحياة..

الغياب هنا ليس غياب جسد فقط، بل غياب روح تحتويك دون أن تشرح، وتفهمك دون أن تبرر، وتتابع تفاصيلك الصغيرة بحب لا يعرف حسابات ولا منطق. غياب من يشعرك أن وجودك كامل حتى في عثراتك، لا ينقصك شيء..
وهكذا ندرك، متأخرين أحيانًا، أن التوقيت وحده يصنع الفرق.. أن خطأنا لم يكن في الحب، بل في أننا منحناه لمن لا يعرف قيمته، وأضعنا وقتنا على من لم يستحق..
إنها لعبة الزمن، أن يدخلنا اختبارات متتابعة، يعلّمنا من خلالها أن بعض الأشخاص مجرد محطات عابرة، وأن العمر أثمن من أن يهدر في غير مكانه..
كله عائد على إيقاع اللحظة...بين أن تصل المشاعر في لحظتها، فتصنع المعنى كله، أو تتأخر قليلًا، فتصبح مجرد ذكرى فاترة لا أكثر

من أهم الشخصيات الدينية في شرق السودان.. السيدة الشريفة: مريم الميرغنية..

بقلم: عبد الحميد حسن محمد

السيدة الشريفة مريم الميرغنية ابنة السيد هاشم محمد الميرغني وزوجة محمد عثمان تاج السر الميرغني و شقيقة الشريفة رقية

جاء السيد هاشم بن الأستاذ محمد عثمان الميرغني الختم إلي سواكن وطلب مقابلة أحمد عاولي عمر الأرتيقى وعند مقابلته له قال له إنني حضرت لأتزوج ابنتك ولى فيها علامات، اسمها فاطمة ولها علامة تحت انفها.

جاء الأرتيقه إلي سنكات وتم زواج السيد هاشم من فاطمة بنت أحمد عاولى في نفس مكان مسجد الشريفة الحالي . حيث نحرت الذبائح وأقيمت الولائم .

أقام السيد هاشم خمسة عشر يوما أو اكثر بقليل وسافر إلى مصوع التي اتخذها مقرا له ، بعد أن أوصى قائلا إن كان المولود بنتا فسموها (مريم).ولدت الشريفة مريم وسط أهلها الأشراف الغمريين الأرتيقه واعتنوا بها وكرموها .

أما والدها السيد هاشم فقد كان حريصا على تربيتها وتعليمها فاحضر لها معلمين من جده ومكة .. وبعد أن شبت الشريفة مريم فكرت في زيارة والدها بمصوع فسافرت إلى مصوع وقضت هناك شهرين ثم رجعت عائده إلى سواكن .وعندما بلغت سن الزواج اقترنت الشريفة مريم بالسيد محمد عثمان تاج السر (أبوزينب) الذي أنجب السيدة زينب من زوجة أخرى وتربت في كنف الشريفة مريم إلى أن تزوجها السيد جعفر بن السيد بكري فانجب منها الشريفة فاطمة زوجة السيد علي الميرغني ووالدة ابنيه السيدين محمد عثمان وأحمد الميرغني

نسبها :

هي الشريفة الحافظة الفقيهة السيدة مريم بنت السيد هاشم بن الإمام السيد محمد عثمان الميرغني الختم شيخ الطريقة ومعدن الحقيقة .

المولد والنشأة :

ولدت رضي الله عنها بمدينة سنكات ، حفظت القران الكريم ودرست الفقه والتوحيد واللغة وغيرها من العلوم الشرعية على أيدي علماء أجلاء ، ثم نالت قسطا وافرا من الثقافة العامة ، وذلك لأنها كانت عالية الهمة كثيرة الإطلاع ، وقد جمعت مكتبة ضخمة تشهد لها بذلك .

تصوفها :

أخذت الطريقة الختمية على يد والدها السيد هاشم الميرغني رضي الله عنه ، واشتغلت بالرياضة الروحية والذكر والأوراد والتدريس واطعام الطعام في بواكير شبابها ، فظهرت عليها لطائف أنفحات وهواطل البركات وعجائب الكرامات فأحبها العام والخاص .

دورها الديني :

إشتغلت رضي الله عنها ببناء المساجد وخلاوى تحفيظ القران الكريم الخاصة بالنساء ، حيث أسست مسجدا بمدينة جبيت وثانيا بمدينة طوكر وثالثا بمحطة السلوم ورابعا ببلدة تهامي وخامسا بمدينة سنكات وهو المسجد التي دفنت فيه ، كما قامت بتأسيس خلوة نساء ملحقة بكل مسجد من المساجد التي ذكرناها بالإضافة إلى خلوتين أخريين بمدينة سنكات وأخرى بمدينة سواكن ، وذلك امتدادا لما خطه جدها الإمام الختم رضي الله عنه الذي أسس أول معهد لتعليم النساء العلوم الدينية بمدينة سواكن سنة ١٣٦٠ هجرية كان الأول من نوعه في السودان ، وقد أشار إلى ذلك في مذكراته الشيخ بابكر بدرى رائد تعليم المراة في العصر الحديث ، فكان من بركات ذلك أن انتشر العلم وحفظ القران الكريم بين نساء شرق السودان إلى يومنا هذا ، وكل ذلك كان بفضل هذه السيدة البرة التقية ، فجزاها الله خيرا عن الإسلام والمسلمين واجزل لها العطاء والمثوبة .

بالإضافة إلى ما ذكرنا فقد اهتمت رضي الله عنها بقطاع الفقراء والمساكين اهتماما منقطع النظير ، حيث قامت بإنشاء تكية لإطعام الطعام بجوار كل مسجد وزاوية وخلوة تخصها في وقت كان الفقر والعوز منتشرا في تلك المناطق ، هذا بالإضافة إلى قضاء حوائج الناس حتى سميت رضي الله عنها بلغة أهل الشرق (باقد بسيت) اي السيدة التي لا ترد أحدا .

دورها الاجتماعي :

كما يحفظ التاريخ للسيدة مريم رضي الله عنها أنها شجعت التعليم المدني ، حيث ساعدت الجهات العاملة في هذا المجال إلى أقصى مدى ممكن لاسيما جانب تعليم المرأة

، وقد شهد لها بذلك البروفسير الأمريكي جون فول حيث قال في رسالته لنيل درجة الدكتوراه : (وجد تعليم البنات في شرق السودان تأييدا حارا من الشريفة مريم) . كذلك أقنعت أهل الشرق بمسالة إرسال بناتهن إلى مدرسة القابلات ، ومعروف أن أهل الشرق لديهم موقف متشدد في تلك الفترة تجاه تعليم المراة وعملها ، ولكن توجيهات الشريفة كانت عندهم بمثابة التعليمات .

دورها السياسي : أما عن دورها السياسي فهذا مما لا يمكن تفصيله ، ويمكن أن نجمل ذلك في وقوفها الصلب مع مولانا السيد على الميرغني رضي الله عنه ومؤتمر الخريجين والحركة الوطنية والاتحادية بصفة عامة .

وفاتها :

هذا وبعد حياة مباركة وحافلة بالعطاء توفيت الشريفة السيدة مريم رضي الله عنها إلى رحمة مولاها بعد عودتها من مصر سنة ١٣٧١ هجرية الموافق ١٩٥٢ ميلادية ودفنت بسنكات بجوار مسجدها ومسيدها العامر في جنازة لم يشهد الشرق لها مثيلا ، وقيل في رثائها القصائد الكثيرة وتأسف الناس على وفاتها في مشارق الأرض ومغاربها .

اعتقلت سلطات المهدية الشريفة مريم مع من اعتقلت من المراغنة ولما علم الأمير دقنة بالأمر تحرك مسرعا إليها لمكانتها في نفوس أهل الشرق وعمل على فكها من الاعتقال التحفظي وبعث بها إلى ديارها في سواكن عزيزة مكرمة بمعية كل حشمها وتابعيها .

وضمت الشريفة مريم أبناء محمد عثمان بن السيد جعفر بن السيد بكري الثلاثة، محمد سر الختم وهاشم ومريم المشهورة ب (باقدبسيت) إليها في سنكات . تزوج السيد محمد عثمان بن السيد علي الميرغني من الشريفة مريم (باقدبسيت) وتزوج السيد محمد سرالختم من الشريفة رقيه ، وتزوج السيد هاشم من كريمة الشريف طه محمد سعد.

بعد انتهاء فترة المهدية ورجوع الحكم البريطاني شاركت الشريفة مريم في الحياة العامة من خلال موقعها الاجتماعيفناهضت قيام الجمعية التشريعية وعملت على دعم الفصائل الحركة الوطنية في منطقة البحر الأحمر مما أدى إلى التفاف كافة المواطنين حولها .

وكان سائقو القطارات يطلقون صفارة معينة عند مرورهم بدارها الكريمة في سنكات كإشارة لالتزامهم المبدئي الثابت بروح المقاومة الشعبية التي عمقتها في نفوسهم وهي ترفض التكريم البريطاني بعرض رتبة (ليدي) عليها وبالرغم من الضغوط التي تعرضت لها بقيت على موقفها الرافض للاستعمار البريطاني .دورها السياسي : أما عن دورها السياسي فهذا مما لا يمكن تفصيله ، ويمكن أن نجمل ذلك في وقوفها الصلب مع مولانا السيد على الميرغني رضي الله عنه ومؤتمر الخريجين والحركة الوطنية والاتحادية بصفة عامة .

سافرت الشريفة مريم إلى مكة المكرمة ومرضت هناك فعادت إلى سنكات حيث علم السيد على الميرغني بمرضها فاتصل بالسلطات الإنجليزية الحاكمة آنذاك لتوفير طبيب معالج للشريفة ، غير أن الإنجليز لم يهتموا بالأمر ، مما دعى السيد على الميرغني الاتصال بالحكومة المصرية لعلاج الشريفة فأرسلت الحكومة المصرية طائرة خاصة بها طاقم طبي إلى سنكات .وبعد عمل التحليلات الطبية، اللازمة رأى الطاقم الطبي المرافق للطائرة عدم إمكانية علاج الشريفة بسنكات ، مما استدعى نقلها إلى مصر لتلقي العلاج هناك ، وكان ذلك في منتصف عام ١٩٥١م . اصطحبت الشريفة معها في سفرتها هذه السادة أحمد عاولى وهاشم محمد سعد وآخرين . كما أمرت السيد طه محمد سعد وسكرتيرها الخاص رحمة الله أن يلحقا بها برا عن طريق ميناء حلفا.

وصلت الشريفة لمصر وفور وصولها أدخلت مستشفى (المواساة) الذي كان معدا لاستقبالها ، وعلى أثر وصولها لمصر عمل حزب الوفد بقيادة النحاس باشا على تكريمها وتأكيد تقدير شعب مصر لدورها الوطني ..

وقد كان أول من قام بزيارتها هو النحاس باشا، كما قامت الملكة ناريمان صادق زوجة الملك فاروق مع والدتها أصيلة هانم بزيارتها وظلت الإذاعة المصرية تبث يوميا الأخبار المتعلقة بصحتها وأخبار زوارها بعد نشرات الأخبار. وفي نهاية ١٩٥١م عادت الشريفة إلى السودان لتلحق برحاب ربها بعد أشهر قليلة وتدفن في البلدة التي شهدت مراسيم عقد قران والدها السيد هاشم الميرغني بوالدتها السيدة فاطمة بنت أحمد عاولي . وكانت أختها الشريفة علوية توفيت قبلها بعشرة سنوات أي في العام ١٣٦٠هـ / ١٩٤٠م.

باحث ثقافي

العنكبة و حكمة البقاء...

بقلم : شيرين زكريا اسماعيل

أنثى العنكبوت، هي الملكة الحقيقية لعالمها الصغير، أقوى أنثى وأكثرهن وعياً بماهية الذكر. في عالمها، الذكر ليس إلا وسيلة عابرة، حجر أساس لمرحلة قصيرة من الحياة، ومجرد نهاية التلقيح، تنقلب الأمور لصالحها وحدها. فبمجرد أن يكتمل دوره، قد تطرده خارج بيتها، أو أحياناً تأخذه وجبة ضرورية، فالمنزل لا يحتمل وجودهما معاً، والغاية أسمى من أي شعور بالرحمة؛ إنها تضمن بذلك لجيلها القادم الصحة والقوة والتكوين المثالي.

تعلم أنّ الذكر يحمل معه بذور متاعب لا تنتهي؛ ضغوطًا وأمراضا صحية، كالضغط والاكتئاب، وأحيانًا الجنون، فتختار أن تبني حياتها وحدها، دون أن تنتظر منه أي دعم أو عون، لأنها تدرك أن لا شيء يرجى منه. بيتها هو عالمها، وشباكها هو حدود قوتها، ودوائرها العنكبوتية هي رسم لحياتها المستقلة، المدارة بعقل حاد وبصيرة نافذة.

وعلى الرغم من هدوءها الظاهر، هناك حكمة صامتة تنبض في كل حركة، في كل نسج للشبكة، في كل خطوة تتخذها. إنها تعرف كيف تحمي نفسها وصغارها، وكيف تجعل من ضعف الذكر قوة لها، ومن الحاجة إليه مجرد ذكرى عابرة، درسا في الاعتماد على الذات.

العنكبة ليست مجرد حيوان، بل رمزٌ للحكمة والحدة والانتصار على كل ما يعيق الطريق. وكل من يقف أمامها كذكر عاجز، يصبح جزءًا من دورة الطبيعة التي لا تعرف الشفقة.

اللهم عنكبنا وعنكبهم، وجمعنا وشتتهم، كما شاءت الحياة، كما أرادت الطبيعة، كما أرادت هي، أنثى العنكبوت، حارسة حياتها ومصممة مصيرها.

بصمة

المرأة والاقتصاد: شراكة لا غنى عنها في التنمية...

تعتبر المرأة عنصرًا أساسيًا في النهوض بالاقتصاد الوطني، فهي ليست مجرد قوة عاملة، بل شريك فعال في صناعة القرار وتحريك عجلة التنمية. على مر العقود، أثبتت النساء قدرتهن على المساهمة في مجالات متنوعة، من ريادة الأعمال إلى الإدارة، ومن الصناعة إلى التجارة، متجاوزات القيود الاجتماعية والتحديات التقليدية التي كانت تحد من مشاركتهن الاقتصادية.

تتعدد أدوار المرأة في الاقتصاد، فهي قادرة على تولي مناصب قيادية، تأسيس مشاريع صغيرة ومتوسطة، والمشاركة في الابتكار والإبداع الذي يدفع بالأسواق نحو التطور. ولعل الاستثمار في التعليم والتدريب للمرأة يمثل حجر الأساس لتعزيز هذا الدور، لأنه يتيح لها اكتساب المهارات والمعرفة اللازمة لتكون منافسًا قويًا في جميع المجالات الاقتصادية.

التحديات التي تواجه المرأة في الاقتصاد كثيرة، بدءًا من التمييز الوظيفي، وصعوبة الوصول إلى التمويل، وصولًا إلى غياب السياسات الداعمة لموازنة الحياة العملية مع الأسرية. ومع ذلك، فإن التجارب الناجحة لنساء رائدات في أعمالهن تظهر أن التحديات ليست عقبة بل فرصة للإبداع وإثبات الذات.

تعزيز مشاركة المرأة في الاقتصاد ليس مجرد حق، بل ضرورة للتنمية الشاملة. الدراسات أظهرت أن زيادة مشاركة النساء في القوى العاملة ترفع معدلات النمو، وتحسن توزيع الدخل، وتزيد من الابتكار والإنتاجية. لذلك، فإن دعم المرأة اقتصاديًا عبر برامج تمكين وريادة أعمال، ووضع سياسات تضمن المساواة في الفرص، يمثل استثمارًا في مستقبل البلاد.

في الختام، المرأة ليست متفرجة على عجلة التنمية، بل هي شريك لا غنى عنه في بناء اقتصاد مستدام ومتوازن. تمكينها يعني تمكين المجتمع بأسره، وتحقيق التقدم المنشود على جميع الأصعدة

ريادة الأعمال في السودان بعد الحرب

إعداد : محمد عبد العزيز محمد الجزولي

مدخل استراتيجي لإعادة بناء الاقتصاد وتطوير سوق العمل .

تمثل ريادة الأعمال في السودان بعد الحرب ركيزة مركزية في جهود التعافي الاقتصادي والاجتماعي، خاصة بعد انهيار البنية التحتية وتوقف المؤسسات الإنتاجية. المشاريع الصغيرة والمتوسطة أصبحت أدوات تنموية فاعلة، تعكس قدرة المجتمع على التكيف والابتكار في ظل غياب الدعم الحكومي وتراجع الخدمات الأساسية. ضمن هذا الإطار التحولي، يتحول رائد الأعمال إلى فاعل اقتصادي واجتماعي يسهم في إعادة تشكيل السوق المحلي وتحفيز الإنتاجية المجتمعية.

البيئة الريادية أظهرت مرونة ملحوظة، حيث انتقل كثير من رواد الأعمال إلى مناطق أكثر أمانًا وأعادوا تأسيس مشاريعهم باستخدام موارد محلية، مما عزز ثقافة الاعتماد على الذات. توقف الشركات الكبرى أتاح للمشاريع الناشئة فرصة دخول السوق وتلبية احتياجات غير مغطاة. كما نلاحظ ظهور نماذج أعمال مبتكرة تعتمد على إعادة التدوير والخدمات الرقمية منخفضة التكلفة، وأسهمت في تقليل البطالة عبر التوظيف المباشر في قطاعات حيوية.

ورغم هذا الزخم، تواجه ريادة الأعمال تحديات هيكلية عميقة، أبرزها غياب التمويل المؤسسي نتيجة لانهيار النظام المصرفي، وضعف البنية التحتية في الكهرباء والمياه والاتصالات، ونزوح الكفاءات، مما خلق فجوة في المهارات. كما أن غياب البيئة التشريعية الداعمة يحد من توسع المشاريع ويضعف ثقة المستثمرين، مما يستدعي تدخلًا منهجيًا قائمًا على رؤية علمية وإدارية متكاملة.

المرحلة القادمة تتطلب بناء منظومة دعم ريادي غير تقليدية تشمل صناديق تمويل مجتمعية، حاضنات أعمال محلية، وشراكات دولية. كما أن إعادة تأهيل البنية التحتية يمكن أن يتم عبر مشاريع صغيرة يقودها رواد أعمال محليون في مجالات الطاقة البديلة والمياه والاتصالات. إطلاق برامج تدريب مهني وريادي تستهدف الشباب والنساء، وتحفيز الاقتصاد المحلي عبر سلاسل قيمة قصيرة في الزراعة والتصنيع والخدمات المجتمعية، سيعزز الاكتفاء الذاتي ويقلل الاعتماد على الاستيراد.

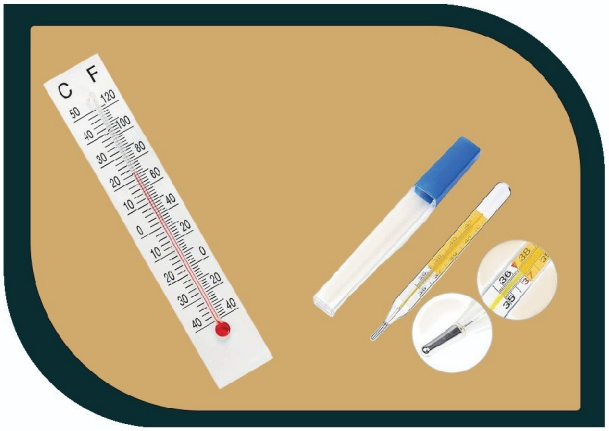
في الختام، يمكننا القول بأن ريادة الأعمال في السودان ما بعد الحرب ليست خيارًا فرديًا، بل ضرورة وطنية لإعادة بناء الإنسان والاقتصاد معًا، وتحقيق نهضة تنموية شاملة من داخل المجتمع السوداني نفسه.

الزئبق في منازلنا... بين الدقة في القياس وخطر التسمم..

د /هالة شرابية

في كثير من المنازل، ما زال مقياس الحرارة الزئبقي يحتل مكانًا في صندوق الإسعافات أو على رف المطبخ.
هذا الجهاز، الذي رافق الأجيال لعقود، اشتهر بدقته في قياس درجة الحرارة، لكنه يحمل في طياته خطرًا صامتًا قد لا يدركه الكثيرون

ما هو الزئبق ولماذا يُستخدم في الترمومترات؟
الزئبق معدن ثقيل لامع وسائل في درجة الحرارة العادية، يتمدد وينكمش بسرعة مع تغير الحرارة، مما يجعله مثاليًا لقياس درجات الحرارة بدقة. لهذا السبب، اعتمدت عليه الترمومترات الطبية والمنزلية منذ القرن التاسع عشر



ايضا الزئبق هو العمود الفضي الذي يحفظ دقة قياس ضغط الدم
منذ عقود، يعتبر جهاز قياس ضغط الدم الزئبقي المعيار الذهبي في العيادات والمستشفيات حول العالم. يعود ذلك إلى خصائص الزئبق الفيزيائية الفريدة: فهو معدن سائل ذو كثافة عالية، يتمدد بانتظام مع تغير الضغط، مما يتيح قراءة دقيقة ومستقرة لقيمة الضغط الانقباضي والانبساطي.
تتكون أجهزة الضغط الزئبقية من أنبوب زجاجي شفاف مملوء بالزئبق، يتحرك العمود الفضي داخله صعودًا وهبوطًا وفق ضغط الهواء من الكم المثبت على ذراع المريض. هذه الدقة الميكانيكية جعلت منه مرجعا لمعايرة الأجهزة الأخرى، خاصة الإلكترونية.المنقول
الخطر الخفي
رغم فوائده العملية، فإن الزئبق مادة سامة جدًا.

استنشاق أبخرته أو ملامسته للجلد يمكن أن يسبب مشكلات صحية خطيرة، تشمل:
تلف الجهاز العصبي.
تأثيرات سلبية على النمو العقلي للأطفال
مشكلات في الكلى.حتى كميات صغيرة من الزئبق المتسربة من ترمومتر مكسور يمكن أن تمثل تهديدًا، خاصة في الأماكن المغلقة.
كيف نتعامل مع انكسار ترمومتر زئبقي؟
كم من المرات حينما كنا صغار كنا نتهافت على الامساك بكرات الزئبق الفضية اللامعة المتحركة و تحن سعداء بالفوز بها
لنزداد وعيا حين كبرنا و يتوجب علينا حماية اطفالنا إذا انكسر مقياس الحرارة الزئبقي في المنزل او جهاز الضغط .أبعد الأطفال والحيوانات فورًا عن المكان
. افتح النوافذ للتهوية
ارتد قفازات مطاطية لجمع كرات الزئبق باستخدام ورق مقوى أو شريط لاصق أو سحبه بسرنجة ١٠ سم
ضع الزئبق المجموع في وعاء محكم الإغلاق، ولا تتخلص منه في القمامة العادية، بل سلّمه إلى مركز النفايات الخطرة او مركز صيانة اجهزة الضغط
بدائل آمنة
مع تزايد الوعي بالمخاطر، اتجهت العديد من الدول إلى حظر أو تقليل استخدام الترمومترات الزئبقية، واستبدالها بأخرى رقمية أو تعتمد على الكحول الملون، وهي أكثر أمانًا وسهولة في الاستخدام.
الخلاصة
الترمومترات الزئبقية كانت يومًا رمزًا للدقة الطبية، لكنها اليوم باتت مصدر قلق صحي. الحفاظ على صحة الأسرة يبدأ بالوعي، والوعي يبدأ بالاختيار الآمن.
دمتم اصحاء

سماح الصادق تتحدث لبصمة: لا تنازلات في طريق الحلم....

الإعلامية : سماح الصادق

حوار :بصمة

البداية والشغف بالإعلام

كيف كانت بدايتك في الإعلام؟
بعد التخرج، كانت أولى محطاتي كمتطوعة في تلفزيون شندي والمتمة بحكم تواجد أسرتي هناك. كانت تجربة مهمة وأول عمل ميداني بعد الدراسة، خاصة وأنني درست الإعلام عن رغبة. بدأت بتقديم برامج منوعات حظي بقبول واسع، وكانت إطلالتي في نطاق المحلية. وبعد سنتين من الممارسة العملية، كبرت أحلامي ورغبت في الظهور عبر شاشات تصل كل ولايات السودان، لذلك انتقلت إلى الخرطوم رغم التحديات الكبيرة، وأبرزها غياب أسرتي وصعوبة إيجاد وظيفة. لكن حبي للإعلام جعلني أتمسك بحلمي، وكانت ثاني تجاربي في وكالة السودان للأنباء (سونا)، والتي أضافت لي الكثير. ومع ذلك، كنت أطمح دائمًا إلى العمل في التلفزيون والإذاعة، رغم إدراكي أن الدخول إليها لا يخلو من التوصيات أو المحسوبية أو حتى التنازلات، وهو ما رفضته تمامًا.
من شندي إلى الخرطوم... محطات وتجارب

ما أبرز محطاتك المهنية بين سونا، قوون، سودانية ٢٤، حواس، وخرطوم ديلي؟
تجربة سونا منحتني أساسًا مهنيًا صلبًا، أما في قوون وسودانية ٢٤ فقد كانت انطلاقة جديدة من خلال صفحتي على فيسبوك وقناتي في يوتيوب، حيث جذبت إحدى زميلاتي التي كانت تعمل منتجة في القناة لتعرض علي المشاركة في فقرة صباحية ضمن صباحات سودانية. أما تجربة خرطوم ديلي فكانت عبر الأستاذ علي عركي الذي أعجب بكتاباتي وعرض علي الانضمام للصحيفة. وهكذا تنقلت بين المنصات، وكل محطة تركت بصمتها الخاصة.

بين الصوت والصورة
ما الفرق بين تجربتك في الإذاعة والتلفزيون؟
الإذاعة كانت تجربة قصيرة لكنها ملهمة وصعبة، لأنها تعتمد على الصوت فقط. كما قال لنا بروفيسور صلاح الدين الفاضل: هي فن الرؤية عبر الأذن. التحدي الحقيقي يكمن في التأثير على المستمع وضمان استمراره بالإنصات، بخلاف التلفزيون الذي يعتمد كذلك على الصورة.
بين الصوت والصورة
ما الفرق بين تجربتك في الإذاعة والتلفزيون؟
بصمات لا تنسى
ما المواقف أو البرامج التي تركت بصمة في مسيرتك؟
برنامجي الأول في تلفزيون شندي كان علامة فارقة، ثم مشاركتي في برنامج صباحات سودانية على قناة سودانية ٢٤ التي فتحت أمامي نافذة أوسع للظهور. كذلك عملي في سونا منحني خبرة مهنية قيمة.

من الميكرفون إلى القلم

كيف دخلت عالم الكتابة الصحفية؟

كان ذلك بدعوة من زميلي الأستاذ علي عركي بعد أن لفتت كتاباتي في فيسبوك انتباهه. انضممت لجريدة خرطوم ديلي، ومنذ ذلك الوقت صرت أؤمن أن المذيع صاحب الخلفية الصحفية يكون أكثر تمكنًا، لأنه لا يعتمد فقط على الشكل وإنما على الكلمة والبحث والمعلومة.

اللغات بوابة العالم

لماذا اخترت دراسة اللغة الألمانية بجانب الإعلام؟

في جامعة الخرطوم يتيح قسم الإعلام فرصة التخرج بتخصصين، فإما الإعلام مع الفلسفة أو علم النفس أو مع اللغات. وبما أن لغتي الإنجليزية كانت جيدة، قررت أن أدرس الألمانية لأنني أرى أن الإعلامي المؤهل يجب أن يتقن أكثر من لغة. مع الوقت أحببت الأدب الألماني كثيرًا، وخاصة أساطير الأطفال وقصصهم.

بين الصوت والصورة

ما الفرق بين تجربتك في الإذاعة والتلفزيون؟

أساطير الأطفال في قالب سوداني

حدّثينا عن تجربة ترجمة كتاب أساطير وأحاجي للأطفال.

أحببت الفكرة لأنني أدركت أثر القصة على تنشئة الطفل. حاولت أن أنقل تلك التجربة للأطفال السودانيين مع مراعاة العادات

ما أبرز التحديات التي واجهتك في الإعلام؟

والتقاليد المحلية، فكان الكتاب في قالب سوداني قريب منهم.

التحديات والواقع المهني

أولها كان غيابي عن أسرتي، إلى جانب التحديات التي تواجه النساء عادة في مجتمعاتنا؛ إذ ينتظر منهن البقاء مع الأسرة حتى يأتي فارس الأحلام. وجودي في الخرطوم وسعيي وراء أهدافي تطلبا صبرًا ومعاناة كبيرة. أما على مستوى المهنة، فالحصول على وظيفة دون تنازلات لم يكن سهلًا. لذلك دائمًا أنصح أي فتاة راغبة في الإعلام أن تتسلح بالعلم والتأهيل لتفرض نفسها بقوة، بعيدًا عن الاستغلال.

أحلام وطموحات قادمة

ما طموحاتك ومشاريعك القادمة؟

مشاريعي المقبلة لا ترتبط مباشرة بالإعلام، بل أحلم بإنشاء كافيه ثقافي بملامح سودانية، يحكي عن الفلكلور الشعبي، ويجمع بين الأصالة والقصص والأساطير التي أحببتها.

جملة تختصر المشوار

كيف تلخصين رحلتك الإعلامية في جملة واحدة؟

محبة ومشقة، لكن دون تنازلات.

رسالة أخيرة لجمهور بصمة

ما رسالتك الأخيرة لجمهور بصمة؟

أسعوا وراء أحلامكم. البداية دائمًا صعبة، لكن بالإصرار والعزيمة يتحقق المستحيل. الحياة قصيرة، فاجعلوها مثمرة وجميلة

رجع ايلول...

د/رانيا أبو عليان

كثيراً ما نتساءل: لماذا يأخذنا في شهر أيلول الحنين،...ما هو سره الذي لم يتغير طوال عقودٍ ومواسم و سنين؟
في أيلول تنتهي حرارة الصيف على مِفترق طرق لنصل بعده لبرد الشتاء القارص الذي ينسينا كل ما عانقناه من حرارة.

ربما هذا هو سر أيلول الخريفي...فهو الفيصل بين الصيف والشتاء،...بين الحرارة والبرودة...وربما نراه كما نرى بحياتنا تلك الفترة الباهتةِ التي نتوسط توقد المشاعر مرورا بفتور أيلولها وصولاً لتجمدها وتلاشيها على أعتاب شتاء القلوب.
....رفقا يا أيلول بنا،...لا تأخذ منا حرارة العمر والمشاعر...فلا زال القلب فتياً.
رفقا!!! لِمَ عزَمت على المرور بنا برحلة الفتور الخريفي سيرا نحو العبور البارد الأبدي...فلا زالت قلوبنا غضة...وأحلامنا فتية ونأمل من العمر أن يعطينا الكثير...الكثير
على أبواب أيلول نودع كلَّ دافئٍ ملأ دُنيانا ونستقبل خريفا بارداً للمشاعر ينذر ببرودٍ قارصٍ للقلبِ ومن فيه وما فيه.
...هنا يا أيلول أنا أودع قطعاَ من قلبي تهاوت بعدَ طول احتضان صيفي حارَ،...وأمضي معك وأنا أعلم أن البرد القارِص والوحدة المقيتة قادمين،...هناك حيث لا يرافقني سوى كوبي الدافئ وكتابي وتلك المدفأة الصغيرة ووشاح.
أيا من كتبتم وتكتبون؟..غنيتم وتغنون،...هل تعلمون ماذا تحمل هذه الكلمات في طياتها حين يتأوه الوجع لنقول: - رجع أيلول"؟

حين يهمس الشوق ...

بقلم : مروة أبوشامة

أعدّ الثواني وكأنها نجوم تتساقط في سماء غيابك، أنا كطفلة فقدت والدها، واقفة على الشرفة أتنفس هواك في كل نفس. أطيافك تلاحقني في كل زاوية، وقلبي يركض نحوك قبل قدميّ، ويدي تمتد لاحتضانك كما اعتادت الروح أن تبحث عن دفء الحبيب . الأماكن خالية إلا منك، والفراغ يصرخ باسمك، يذكرني بغيابك في أصغر التفاصيل.

أعلم أن الليل طويل وأن الكهرباء غائبة، وأن الرصيد قليل، لكن قلبي يشتعل بالشوق، ومرارة الانتظار تصنع وجعا جديدا كل يوم. أعلم أنك هناك، تشتاق كما أنا أشتاق، وأن الشوق يجمعنا رغم المسافات، الظروف والعادات والأيام القاسية.

أشتاق لك في همسات الصباح، في صمت الوسادة الخالية بجانبي، في ضحكة الطفلة الصغيرة التي تشبهني حين أضحك وحدي. أحتاجك ليس بالأشياء، بل بالأمان الذي يمنحه وجودك، بالدفء الذي يملأ روحي حين أضمك إليّ، بالسكينة التي تهدئ قلبي حين تغيب كل العوائق.

تعال، واترك كل ما يؤلم خلفك: العادات، الظروف، الأعداء، كل ما لا قيمة له أمام لحظتنا. دعنا نكون اللحظة، دعنا ننسى البعد ونكتب قصة قلوبنا بلا فواصل، بلا انتظار مؤلم، بلا غياب. فلتكن خطواتك إلي بداية نهاية البعد، ولتلتقي أرواحنا

ماذا لو! كبرنا على الخوف...

بقلم : هديل الإبراهيمي

أجيال من السيدات والأمهات وحتى الفتيات الصغيرات كبرن وهن يحسبن حساب أدق التفاصيل ما يجب عليهن فعله وما لايجب، اصبحت كل حركة، كل نظره، فكرة وحتى صوت كلها يجب أن تخضع لقبول المجتمع.
هي وجهة نظر لدي بأن الله خلق الاختلاف والتنوع سمة للحياة، والا الخلقنا بنفس الشبه والتفاصيل التكرار والتنميط ترك السيدات يبتعدن عن انفسهن، بلا تفرد يخصهن، أو قدرة على التعامل مع الحياة خارج مجتمعاتهن الصغيرة بدون كلوج. أصبحنا نشاهد التشابه في اللبس دون تفرد، من تملك الجرأة لتضيف تفاصيلة تحبها أو تشبة روحها يتم النظر إليها غريبة، وربنا أكثر
بدون إدراك لقيمة الانوثة الحقيقية ذهبت الثقة بالنفس بعيدا، اصبحن يتصرفن بخوف داخلي يعكر الأمان النفسي لهنضعف لا يشبة النساء الحقيقيات والأكثر غرابة التوقعات التي يفرضها الآخرون على الواحدة منهن بالقوة والصلاة النفسيه، أو حتى القدرة على مواجهة تحديات الحياة شجاعة و يقين.
هل نساعد فتياتنا على أن يكُنَ هُن حقاً؟ أو نسحب تلك الهدية منهن

ماذا لو استطعت ان تكوني أنت، أن تكوني أحلامك؟
مهما كانت تلك الأحلام والرغَبات بدون تصنيف، فقط بما يتناسب مع روحك
ويبقى السؤال من أنت حقاً؟
هو سؤال لتلك الروح المختلفة المتميزه جداً، سؤال لتغوصي داخلك للحظة لربما تولدت شرارة تلهمك لتدركي من أنتِ حقاً
ماذا لو كنت حقيقتك؟ماذا لو أو كنت الشجاعة بروح طفلة؟ ماذا لو كنت القوة بروح محاربه؟ ماذا لو كنت اللطف بروح زهرة منعشة؟ ماذا لو كنت الانوثة بروح إمرأة مدركة؟ ماذا لو؟..... الخ
أعرف أنه لم يخبرك احد قبلا عن هذه الخيارات، و لربما قيل لك عكس ذلك
لكن داخلك روح عظيمة، معطاءة، ممتنة، واثقة، ضاحكة، تعرف كيف تعيش الحياة بهجة بداخلك أنثي غارقة في الحب ، تعرف كيف تحلم وتزهر.

Mavexa Mediea

دع علامتك التجارية تتحدث عنك....

في Mavexa Media نحول الأفكار إلى تصميم.. و تأثير..و نتائج
نصنع محتوى بصريا و تسويقاً رقمياً يجعل علامتك التجارية
ترى و تتذكر....

-تسويق إلكتروني ذكي

-تصميم جرافيك إبداعي

-حملات تسويقية مبتكرة

-إدارة إحترافية لوسائل التواصل الإجتماعي

كل فكرة تستحق أن تروى بإبداع....

+256757313770

mavexamedia@gmail.com

بصمة
مجلة المراة الجنوب سودانية

بصمة ليست مجرد مجلة، بل مساحة لوجودك الحقيقي. كونـــي البصمة

هل تريد أن يرى الجميع علامتك التجارية؟

الآن فرصتك للإعلان في مجلة بصمة، المنصة الإعلامية التي تسلط الضوء على الإبداع والنجاحات والقصص الملهمة.

- مساحات إعلانية محدودة متوفرة في الإصدار القادم
- ظهور احترافي يبرز خدماتك ومنتجاتك
- وصول إلى جمهور واسع ومتنوع

اجعل لعلامتك التجارية بصمة حقيقية بين القراء.

- احجز مساحتك الإعلانية الآن قبل اكتمال الأماكن.

للاستفسار والحجز:
واتس/اتصال:
00249904709120
00249919832727

حسوا مرتين بصمة

مجلة كل امرأة