العدد
الثاني

١٥ فبراير ٢٠٢٦م - الطبعة الثانية

بصمة

مجلة المرأة الجنوب سودانية

صانعات السلام... في زمن مضطرب

نساء الريف
القصة التي لا تُروى

الإرث
رؤية جديدة

الفن يقاوم
قوة الجمال الداخلي

حصريًا
غموض الحياة...
حديث امرأة

امرأة تصنع طريقـــها

كل امرأة بصمة... وكل بصمة بداية.

www.basmamagazine.com | @BasmaMagazine

بصمة

مجلة المرأة الجنوب سودانية

الإصدارة الأولى، العدد الثاني من السنة الأولى ٢٠٢٥م

تصدر عن:
شركة نايل اسكريبس للطباعة والتوزيع

البريد الإلكتروني:
magazinebasma236@gmail.com

هيئة التحرير

رئيسة مجلس الإدارة
أوين مجاك

نائب رئيسة مجلس الإدارة ورئيس التحرير
أشوكي أيول

مديرة العلاقات العامة
أبوك اشويل

مستشارة الإعلام والتحرير
روز ايزاك

الإخراج الفني
نيلو فكوان كور

المقر:
فندق جنوب السودان – بولوك

أرقام التواصل والواتساب:
+211 911200056

ترحب بصمة بإسهمات ومقترحات السادة وبما يقدمونه من مقالات تثري المجلة بثقافتهم وتجاربهم..
جميع الآراء الواردة بالمقالات تعبر عن اصحابها دون أدنى مسؤولية على المجلة

الفهرست

٣ | كل امرأة حكاية... وكل حكاية تستحق أن تُروى
٤ | الكادحات هنّ عظيمات بلادي

إنجازات ووجهات نظر
٦ | السلام والمصالحة... حديث المراة_غموض الحياة
٧ | قراءة بنيوية نسوية في الأغاني العاطفية

الصحة والجمال
٩ | المرأة الريفية في جنوب السودان: بين مركز الريف وهامش الدولة

شؤونها وشجونها
١٣ | أكتوبر الورديِ... عندما يصارع القلب الموت بلونٍ زاهٍ
١٤ | إشراق الروح
١٦ | ابدئي من نفسك،، العالم يتبع

المرأة في العالم
١٧ | اللغة المسمارية والمرأة العصرية

إرث وتقاليد
١٩ | الإرث التقليدي برؤية مادية

رياضة
٢٣ | ١٠ دقائق تصنع الفرق

حوار
٢٥ | سيدة اعمال تشق طريقها رغم التحديات

قضايا وحلول
٢٨ | نساء جنوب السودان _نبض التحول
٣٠ | اللون.. قيمة إنسانية لا معيار للتفرقة
٣٢ | لا.. كلمة أزهقت الأرواح
٣٥ | المرأة والعنف
٣٧ | رحلة من القوة إلى القيد
٣٩ | المرأة الجنوبية ركيزة بناء الدولة وصانعة التغيير
٤١ | حين يصبح القلق لغة الناس
٤٣ | ما دايرة حلاوة

SIVEA DESIGN
HOME FURNITURES

Transform your home with beautifully crafted furniture designed to bring elegance, durability, and comfort into every room.

OUR PRODUCTS INCLUDE:

Modern sofas & lounge chairs
Custom-made beds & wardrobes
Dining sets with premium finishing
Office desks & storage units
TV stands, shelves & décor pieces

CUSTOM ORDERS MADE TO YOUR TASTE
FAST DELIVERY & PROFESSIONAL INSTALLATION

UNIQUE AND STYLISH DESIGNS
HIGH-QUALITY MATERIALS
AFFORDABLE PRICES

Call/WhatsApp: [Insert Number]
Location: [Insert Location]

كل امرأة حكاية...
وكل حكاية تستحق أن تُروى

في هذا الركن من مجلة بصمة نحتفي بالنساء اللواتي يصنعن الفرق كل يوم، في البيوت والمكاتب والطرقات والمزارع، بصمتٍ وإصرارٍ جميل.
هنا نروي قصص الكادحات، نُسلّط الضوء على التجارب التي تُلهم غيرها، ونمنح مساحة لصوت المرأة الواعي الذي يرى أبعد من التحديات.
قسم «إنجازات / وجهات نظر» هو مساحة للفكر والتجربة، للنجاحات الفردية والرؤى الجماعية، للنساء اللواتي لم ينتظرن الفرص بل خلقنها بأيديهن.
من هنا تبدأ الحكاية — حكاية نساءٍ لا يكتبن التاريخ بالكلمات فحسب، بل بأفعالٍ تُحدث أثرًا لا يُمحى.

الكادحات هنّ عظيمات بلادي

أوين مجاك

في كل زاوية من جنوب السودان، ثمة امرأة تصحو قبل الفجر، تحمل حلمها على كتفيها، وتبدأ يومها بالكفاح لا بالشكوى. من تلك اليد التي تزرع، إلى التي تُمسك المقود في شوارع جوبا، تولد معاني الشجاعة من جديد.

«بصمة» وُلدت من هذا الإيمان — أن الكلمة يمكن أن تكون عملًا، وأن القلم يمكن أن يكون آداة بناء. نحن لا نصدر مجلة لتملأ الرفوف، بل لنمنح الصوت للنساء اللواتي يملأن الأرض حياة وصبرًا وأملًا. نكتب لنُعيد الاعتبار لكل امرأة تعمل بصمت، تصنع الأثر دون ضجيج، وتثبت أن الإنجاز لا يحتاج إذنًا من أحد.

في هذا العدد، نسلّط الضوء على النماذج الملهمة من بنات بلادنا؛ نساء كأيونق، سائقة التاكسي التي اختارت الكرامة على الاتكال، ونساء الريف اللائي يُجدن زراعة الأمل رغم القسوة. نكتب عن الجمال في قوتهن، عن الفكر في أصالته، وعن الإرث الذي لا يموت ما دام فينا الإصرار على الحياة.

«بصمة» ليست مجلة نسوية بالمعنى الضيق، بل مشروع وعيٍ شامل يرى في المرأة محور التغيير، وفي الكلمة وعدًا بمستقبلٍ أجمل.

كل عدد هو مرآة لما نحن عليه وما نحلم أن نكونه — مجتمعًا ينهض بجهد النساء كما يزدهر بعطائهن.

فلنحتفل بكل كادحة، بكل باحثة، بكل أم ومعلمة وقائدة.

ولنردد معًا: الكادحات هن عظيمات بلادي.

إنجازات ووجهات نظر

السلام والمصالحة

#حديث المراة_غموض الحياة

روز إيزاك أجيبا

على ضوء الوعي والذاتية ، يُنظر إلى الحياة على « أنها تجربة وجودية خاصة بالفرد، تتطلب تحديد معنى الحياة الخاصة للفرد بنفسه» وهذا صحيح، فالحياة في جوهرها سلسلة متواصلة من التجارب، والأحداث، والخبرات التي يعيشها الفرد بشكلٍ يومي.

من خلال عنوان هذا المقال - غموض الحياة - قد يشعر القارئ للوهلة الأولى بالنفور أو بخيبة أمل، وقد يتبادر إلى ذهنه ذلك الغموض العميق الذي تحمله كلمة «الحياة» في طياتها. فالغموض هو الخفاء، وما خفي من الحياة أعظم، وهذه هي الحقيقة الجوهرية التي لا ينبغي لأي إنسان أن يتجاهلها.

الحياة كلمة إيجابية نرددها كثيرًا في حديثنا اليومي، ونادرًا ما تغيب عن مسامعنا ما دمنا أحياء. هذه الإيجابية تمنحنا تمسكًا بها، وتفتح لنا أبواب الأمل، فنرى فيها فرصًا لا تنتهي. ولكن، وعلى الرغم من ذلك، فإن هذه الكلمة تفتقر إلى الوضوح؛ فهي تمنحنا في المقابل الكثير من الإحباطات، وتدفعنا أحيانًا إلى الشعور بعدم اليقين.

تمر بنا مواقف، أسرار، تجارب وخبرات، تجعلنا نتوقف ونتساءل: ما معنى وجودنا؟ وما قيمة الحياة حقًا؟

فمهما حاولتَ، واجتهدتَ، وبنيتَ، وأسسْت، وضحّيتَ، وتحدّيتَ، وخضت تجارب قاسية وتجاوزتها، وملأت قلبك بالأمل، وجمعت ما لديك من طاقة إيجابية، وشعرتَ بالنصر.. ستواجه لحظة واحدة، أو موقفًا واحدًا، قد يجعلك تشك في معنى الحياة كله. هنالك أحداث تهزك، وتجعلك تعيد النظر في تفسيرك للحياة، وسر غموضها.

الحياة مزيج من الإيجاب والسلب، ولكن سِمتها الأوضح ليست الوضوح، بل الغموض.

فهي تخبئ في أعماقها أسرارًا كثيرة، وتحيطها تساؤلات كبرى عن الوجود، قد تثير القلق والارتباك.

في أقسى لحظاتها قد نرى فرصًا، ونوجه طاقاتنا نحو أهدافنا النبيلة، لعلنا نجد ذواتنا ونعيش بوعي، لكن عندما تخذلنا تلك اللحظات، يراودنا إحساس بأن الحياة غير مفهومة، بل غير مضمونة حتى آخر لحظة منها.

عدالة الحياة تكاد تكون معدومة، ونحن فقط من نتغافل عن ذلك لنتمكن من التكيّف معها.

قد يحمل الإنسان في داخله الأمل والشجاعة الكافية لمواجهة التحديات، ويرى الجوانب المضيئة وسط الظلام، ليحقق إنجازات مشرّفة. لكنه لا يتوقع أن تنقلب عليه الحياة فجأة، وتصبح مرّة كالحنظل.

ومن أعظم أسرار الحياة الغامضة: الفناء.

فمهما تفاءلنا، ورأينا الحياة بعين إيجابية، فإن الفناء قدرٌ لا مفرّ منه. الحياة تستمر، نعم، لكنها محكومة بقوانين ثابتة لا تتغير.

ربما ترى أن فلسفة الحياة تكمن في الاجتهاد لتحقيق الذات، وتحقيق الأهداف والطموحات في الدراسة والعمل والصحة والسعادة.

لكن فلسفة الحياة ليست فقط في السعي، بل في الأثر الذي تتركه.

لك الحق في الاستمتاع بكل لحظة، ولكن ليس لك أن تعيش وكأنك خالد في هذه الحياة.

عِشْ، واعمَل، واترك بصمتك التي تميزك، وتبقى شاهدة على وجودك، حتى بعد أن ترحل.

الحياة غامضة، ومليئة بالمفاجآت، أكثر مما قد يخطر لك أو تتوقع.

برمنغهام _ المملكة المتحدة
٤ أكتوبر ٢٠٢٥م

بين الأنوثة والجسد: معركة المرأة ضد الاختزال

قراءة بنيوية نسوية في الأغاني العاطفية

ابوك اشويل

في المجتمعات التي لا تزال ترزح تحت ثقل البُنى الذكورية، يصبح الغزل أداة ثقافية تمارس فيها السلطة بشكل ناعم، ويُعاد فيها إنتاج صورة المرأة لا باعتبارها إنسانًا كاملًا، بل كجسد يشتهي ويمدح ويُستهلك.
الكثير من الأغاني العاطفية التي نسمعها يومياً ، ورغم جمال ألحانها ونعومة كلماتها، إلا أنها في جوهرها تُعيد تنميط المرأة ضمن أطر ضيقة: فهي الجميلة، الناعمة، صاحبة الجسد الفاتن، والابتسامة التي "تدوّب"، بينما يتم تجاهل عقلها، استقلالها، طموحاتها، ومساهمتها ككائن واعٍ له دور في الحياة، وليس فقط في الحب.
في مثل هذه الأغاني، ترتبط أنوثة المرأة بجسدها فقط، وكأن الحديث عن قوتها أو قدرتها على اتخاذ القرار أو تحمّل المسؤولية يُضعف من أنوثتها. وكأن المرأة، حين تكون قوية أو مستقلة، تُصبح ناقصة أنوثة، وهو ما ترفضه البنيوية النسوية تماماً ، لأنها ترى أن هذه التنميطات ليست بريئة، بل انعكاس لبنية مجتمعية أعمق تُكرّس دونية المرأة، وتحصرها في دور المُستَهلَك لا المنتج.
ومن المهم أن نعترف أن هناك بعض الأغاني، خاصة القديمة، تحدثت عن المرأة المناضلة والقوية، واحتفت بصبرها ودورها في الأسرة والمجتمع. ولكن، حتى هذا النوع من الاحتفاء لا يخرج من الإطار البنيوي، إذ يُقدَّم غالباً من خلال عدسة التضحية والاحتمال والصبر لا القوة الفعلية والاختيار الحر. كما أن كثيرًا من الفنانات النساء أنفسهن وقعن في فخ الغناء لأنوثتهن فقط، متبنيات نفس المسلك الغزلي النمطي.
لكن ظهرت في المقابل بعض الأغاني التي تمردت على هذا القالب التقليدي. من بينها أغنية باللغة المحلية تحمل اسم "نيان شرت لو"، والتي تعني "امرأة تستطيع أن تتحمل مسؤولية نفسها". تقول كلماتها باختصار: "أريد امرأة مستقلة مادياً ، تهتم بكل شيء، أما أنا الرجل، فلا عليّ سوى الأكل والشرب والاستمتاع".
ورغم أن هذا الطرح قد يبدو ساخراً أو مُلتبساً ، إلا أن البنيوية النسوية ترى فيه وجهًا من وجوه مقاومة البنية الذكورية التقليدية، إذ يتم فيه الاعتراف لأول مرة بقدرة المرأة على الاستقلال والاعتماد على ذاتها - حتى وإن جاء الطرح من منظور رجولي كسول!
في النهاية، ما زلنا بحاجة إلى أغانٍ تُغني للمرأة كاملة، بجسدها، بعقلها، بجرأتها، بضعفها، بقوتها، بقراراتها، لا فقط بعينيها أو شكل خصرها. نحتاج إلى فن يُعيد للمرأة إنسانيتها، لا يُفرغها منها بحجة الجمال.

المرأة الريفية في جنوب السودان: بين مركز الريف وهامش الدولة

الريفُ الجنوب سوداني، تلك المساحات التي لا تُقاس بالمسافات بل بالذاكرة، يبدأ وعينا بالمرأة الريفية كأنه وعي بالحياة ذاتها. فحين نتأمل مشهد النساء وهنّ يمشين عند الفجر نحو الحقول والمراعي، نرى في خطواتهن ما هو أعمق من التعب اليومي، نرى التاريخ وهو يتحرك بأقدامٍ حافية.

ابراهام مكواج دينق

إن المرأة الريفية في بلادي ليست مجرد كائن اجتماعي يؤدي دورًا ضمن شبكة الأعراف، بل هي بنية مادية كاملة تختزن في جسدها وتعبها ومسؤولياتها خلاصة النظام الاجتماعي القائم، بما فيه من علاقات إنتاج وقهر وتمييز، وبما فيه من إمكانيات مقاومة وتحول.

وهنا نحاول أن ننظر إليها لا بعين الرأفة أو الرومانسية، بل بعين التحليل المادي الذي يرى وراء الظواهر وجذورها الطبقية. فالمرأة الريفية لم تُنتج فقرها، بل وُلدت داخله. لم تختر أن تكون على هامش الاقتصاد الحديث، إنما وُضعت هناك قسرًا بفعل بنية اقتصادية استبعدت الريف من مركز القرار.

حين تتحدث الدولة عن التنمية فهي تعني المدن، وحين تتحدث عن الإنتاج فهي تعني ما يُباع في السوق، لا ما يُزرع من أجل البقاء. وهكذا تُقصى المرأة الريفية مرتين: مرة لأنها امرأة، ومرة لأنها منتجة في مجال لا يُحتسب إنتاجًا في منطق السوق الرأسمالي.

في وعينا المادي بها نرى أن علاقات القهر ليست مجرد صيغ أخلاقية، بل نُظُم عمل واقتصاد. إن النظام الأبوي ليس فكرة ثقافية فحسب، بل هو جزء من تقسيم العمل الاجتماعي، يجعل الرجل ممثلًا للسلطة والملكية،

ويجعل المرأة حاملةً للعبء المادي دون الاعتراف به.
حين تزرع الأرض يُقال إنها تُساعد زوجها، لكنها في الحقيقة هي العمود الفقري للإنتاج. وحين تُربي الأطفال وتُدير البيت وتطهو وتغسل، لا يُحتسب ذلك كعمل منتج، رغم أنه ما يجعل استمرار المجتمع ممكنًا.
في أرياف الاستوائية الكبرى، حين تصحو النساء مع الفجر ويمشين في صمت نحو الحقول، تصبح تلك الخطوات اليومية وثيقة اقتصادية. ما يبدو اعتياديًا هو في الحقيقة إنتاج لقيمة مادية، وما يبدو واجبًا منزليًا هو فعل إنتاجي كامل.
لكن الوعي السائد لا يراها كذلك، لأن الفكر المهيمن «كما نصفه» هو فكر النخب المسيطرة. هذه النخب لا تسيطر فقط بالسلاح والمال، بل بالأفكار، بتعريف ما هو عمل وما هو خدمة، ومن هو منتج ومن هو تابع.
والمرأة الريفية في هذا التعريف تُقصى من الفاعلية التاريخية لتُختزل في رموز تقليدية عن التضحية والأمومة والصبر، في حين أنها في الواقع العمود المادي الذي يحمل المجتمع على كتفيه.
حين نتأمل واقع نساء الريف في بحر الغزال الكبرى، نرى الصورة تتبدل قليلًا دون أن تتغير في جوهرها. النساء هناك أكثر اندماجًا في الأسواق، في البيع والشراء والمقايضة، ويمارسن شكلًا من أشكال النشاط الاقتصادي المستقل.
لكن هذا الاستقلال نفسه يحدث ضمن شروط غير متكافئة؛ فالسوق الذي يعملن فيه محكوم بالاحتكار، والمواصلات بيد التجار الكبار، والسياسات المالية لا تخدم الإنتاج المحلي.
ومع ذلك، فإن وجود المرأة الريفية في السوق يمثل لحظة هامة في تطور وعيها، إذ تُدرك هناك أن القيمة لا تُخلق في المدينة وحدها، وأن السلع التي تُنتجها أو تجمعها أو تزرعها هي ما يُبقي الاقتصاد حيًا.
هذا الإدراك، وإن كان غامضًا، هو بداية الوعي الطبقي كما يشرحه ماركس وغرامشي، لحظة تكتشف فيها الذات أن موقعها في الإنتاج ليس قدرًا طبيعيًا، بل علاقة اجتماعية قابلة للتغيير.
أما في أعالي النيل، حيث يتعانق الطمي والماء والمأساة، فالمشهد يأخذ طابعًا أكثر قسوة. الحروب هناك لم تترك سوى الفراغ، والنساء يتحملن أعباء نزوح لا ينتهي
إن فقدان الأرض ليس فقدانًا ماديًا فحسب، بل هو فقدان للهوية الاجتماعية، لأن علاقة المرأة بالأرض علاقة عضوية؛ هي مصدر قوتها ومعناها ومكانتها في المجتمع.
حين تُهجر الأرض تُهجر السلطة الرمزية التي تمتلكها عبر العمل فيها، ومع كل دورة نزاع تُعاد صياغة علاقات الإنتاج بطريقة أكثر قهرًا وأكثر هشاشة.
لكن وسط هذا الخراب يظل هناك خيط مقاومة عنيد: امرأة تبني كوخًا من الطين، تجمع الحطب، تزرع البذور من جديد، كما لو كانت تقول إن التاريخ لا يُكتب بالسلاح وحده، بل أيضًا باليد التي تحفر الأرض.
نرى في هذه الصور اليومية نضالًا غير معلن، لكنه أصدق من كل بيانات السياسة. فالمادية التاريخية تُعلّمنا أن التحولات الكبرى تبدأ من التناقضات الصغيرة التي يعيشها الناس في تفاصيل حياتهم اليومية.
والمرأة الريفية تعيش هذه التناقضات كلها: بين عملها وإقصائها، بين إنتاجها وتهميشها، بين دورها المركزي في بقاء المجتمع ودورها الثانوي في تمثيله السياسي.
إن وعيها ليس غائبًا، بل مكبوتًا، مشوشًا، موزعًا بين خوف الأجيال وعناد البقاء. لكنها تمتلك شرط التحول، لأنها تعيش في قلب التناقض نفسه.
حين نتحدث عن الدولة، لا نستطيع فصلها عن هذا المشهد، مشهد المركز والهامش. فالدولة التي تشكلت من رحم الحرب لم تُبنَ على أسس إنتاجية، بل على الولاءات العسكرية.
في هذا السياق، صار الريف كله هامشًا، والمرأة الريفية أصبحت الهامش داخل الهامش. الدولة لا تراها كمواطنة منتجة، بل ككائن يحتاج إلى الإغاثة أو التوعية أو المساعدة.
إنها موضوع في خطاب السلطة، لا ذات فاعلة في إنتاجها.
ولذلك فإن السؤال الحقيقي ليس كيف نساعد نساء الريف، بل كيف نُعيد تعريف الاقتصاد والسياسة بحيث تصبح أفعالهن اليومية جزءًا من التاريخ المعترف به.
كان المفكر الماركسي غرامشي يقول: «إن كل إنسان في عمق ذاته فيلسوف»، وأنا أرى ذلك في النساء الريفيات بوضوح. فحين تواجه امرأة الجوع وتقرر كيف توزع القليل الذي لديها، فهي تمارس فلسفة أخلاقية واقتصادية في الوقت ذاته.
وحين تنظم النساء أنفسهن لتبادل العمل في مواسم الزراعة، فهن يُنتجن شكلًا بدائيًا من التنظيم التعاوني. هذه الممارسات قد تبدو عفوية، لكنها تحمل في طياتها إمكانيات الوعي الجديد. فالوعي لا يولد من الكتب، بل من التجربة، من احتكاك الجسد بالطبيعة، ومن الصراع اليومي من أجل البقاء.
حين نستمع إلى أغاني نساء الريف أثناء الزراعة أو الحصاد، أو في المراحات أثناء حلب الأبقار وجمع الروث، نسمع في أصواتهن صراعًا ثقافيًا خفيًا. الأغنية عند المرأة الريفية ليست تسلية، بل وسيلة لحفظ الذاكرة، لنقل التجربة، وللتعبير عن الوجع والمقاومة.
بعض الأغاني تمجد الصبر، لكنها في أعماقها تحمل نقدًا للظلم، وبعضها يحتفي بالرجال، لكنها تلمح إلى خيباتهم.

هذه الثقافة الشعبية ليست بريئة، إنها ميدان الصراع بين الهيمنة والمقاومة، ففيها يختبئ وعيان متناقضان: وعي يبرر الواقع، ووعي آخر يرفضه.

حين نتحدث عن جغرافية الريف، أي الأرض بوصفها مركز الوجود، نجد أن علاقة المرأة بها ليست مجرد علاقة إنتاج، بل علاقة هوية وكرامة وذاكرة.

الأرض في الوعي الريفي ليست سلعة، بل امتداد للجسد، وعندما يُسلب هذا الامتداد يُسلب المعنى.

لهذا فإن كل محاولات تملّك الأرض من قبل الدولة أو رأس المال هي في حقيقتها سلب للسلطة التاريخية التي تمارسها النساء على الفضاء الاجتماعي.

فالمرأة منذ قرون كانت الحارسة الفعلية للأرض، هي التي تعرف مواسم المطر وتقرأ علامات الطبيعة وتُحدد متى يُزرع ومتى يُحصد.

لكن هذا العلم الشعبي أُقصي من المعرفة الرسمية، لأن سلطة الدولة الحديثة لا تعترف بما لم يأتِ عبر المؤسسات.

إن المرأة الريفية في جنوب السودان تعيش ما يسميه ماركس الاغتراب، لكنها تعيشه على طريقتها.

فهي مغتربة عن نتاج عملها لأن ما تُنتجه لا يُعترف به، ومغتربة عن الأرض لأن ملكيتها ليست بيدها، ومغتربة عن الدولة لأنها لا تراها ولا تمثلها، بل حتى مغتربة عن ذاتها لأن القيم الاجتماعية تجعلها ترى في خضوعها فضيلة.

غير أن هذا الاغتراب ليس نهاية، بل بداية الوعي. فحين يُدرك الإنسان أنه غريب في عالم صنعه بيديه، يبدأ في التساؤل: لمن أعمل؟ ولماذا؟ ومن المستفيد؟

في قرى بحر الغزال مثلًا، حين تقف النساء في طوابير لبيع منتجاتهن في السوق ويُفرض عليهن التاجر أسعارًا مجحفة، يبدأ هذا السؤال في التكوّن داخلهن، وإن لم يُصغ بعد في لغة سياسية.

يبدأن في ملاحظة أن من يملك وسائل النقل والتخزين هو من يُحدد القيمة، وأن جهدهن يُبتلع في منظومة لا يتحكمن فيها.

هذا الإدراك البسيط هو البذرة الأولى للوعي الطبقي.

إنه وعي مادي بطيء يتسلل من داخل التجربة، لا من خارجها؛ ليس ثورة صاخبة، بل نار هادئة تحت الرماد.

الريف في جنوب السودان ليس مجرد مكان جغرافي، بل هو قلب الاقتصاد الحقيقي، حتى وإن أنكرت الدولة ذلك.

فكل ما يُستهلك في المدينة مصدره الريف: الغذاء، المواشي، الخشب، وحتى اليد العاملة.

لكن المفارقة أن هذا القلب يعيش مهمشًا بلا خدمات ولا بنى تحتية.

هنا تتجلى الطبيعة التبعية للاقتصاد الوطني: دولة تقوم على نهب الريف لتغذية المراكز، في إعادة إنتاج لما فعله الاستعمار القديم، ولكن بأدوات محلية هذه المرة.

حين نتحدث عن نساء الريف، فنحن نتحدث عن الطبقة التي تحمل عبء هذا النهب مرتين: فهي التي تُنتج من دون مقابل، وهي التي تتحمل آثار الفقر والتهميش بعد ذلك.

إنها الحلقة التي يجتمع فيها القهر الاقتصادي بالقهر الاجتماعي.

لذلك، حين نتحدث عن المرأة الريفية بلغة مجردة، أو حين تُحوّل معاناتها إلى صور إنسانية للتعاطف، فإننا نُفرغها من بعدها التاريخي والسياسي.

إن معاناتها ليست مأساة فردية، بل نتاج بنية طبقية كاملة لا تتغير إلا بتغير أسسها المادية.

ومع ذلك، لا نستطيع أن نرى نساء الريف كضحايا فقط.

في تجربتهن اليومية هناك منطق آخر، منطق البقاء والابتكار والتنظيم.

حين تتشارك النساء العمل في الحقل أو يُنشئن مجموعات صغيرة لتبادل الغذاء أو الحطب، فهن يُمارسن شكلًا بدائيًا من التعاون الاشتراكي دون أن يُسمينه كذلك.

إن التنظيم الاجتماعي في الريف، القائم على التبادل والمساعدة، هو في جوهره نفي لفردانية السوق الرأسمالي، لكنه ما يزال محاصرًا بعلاقات القرابة والعادات التي تمنع تحوله إلى وعي سياسي جماعي.

الطريق نحو التحرر يمر من هنا: من تحويل هذا التعاون الفطري إلى وعي تنظيمي، أن تفهم النساء أن ما يفعلنه معًا ليس مجرد عادة، بل نواة لنظام جديد للعلاقات الاجتماعية.

هذا التحول من العفوية إلى التنظيم هو ما يُسمى الانتقال من الحس العام إلى الوعي النقدي.

في الحس العام يعرف الناس الظلم، لكن لا يرونه بنية؛ يعرفون التعب، لكن لا يربطونه بالاستغلال؛ يشتكون من الفقر، لكن لا يُدركون علاقته بالملكية.

أما الوعي النقدي فيحوّل هذه التجربة إلى فهم علمي للعلاقات الاجتماعية، ومن ثم إلى فعل سياسي.

في الريف الجنوب سوداني، النساء أقرب إلى هذا التحول من أي فئة أخرى، لأنهن أكثر ارتباطًا بالإنتاج وأكثر وعيًا بالنتائج.

حين ينهار الموسم الزراعي لا يشعر بذلك السياسي في العاصمة، بل المرأة التي كانت تراهن على محصولها لتُطعم أبناءها، فتُدرك أن فشل الموسم ليس قدرًا طبيعيًا، بل نتيجة لسياسات اقتصادية تترك الريف وحده في مواجهة الطبيعة.

من هنا يبدأ الوعي، من لحظة الإدراك بأن الجوع ليس كارثة سماوية، بل نتاج تاريخ اجتماعي وسياسي يمكن تغييره

شؤونها
وشجونها

أكتوبر الوردِي...

عندما يصارع القلب الموت بلونٍ زاهٍ

خلال شهر اكتوبر ، يتزين العالم بلونه الوردي الناعم. لون يبدو رقيقاً ، ولكنه في أعماقه أقوى من الصخر. إنه ليس مجرد زينة على الصدر أو شريط في اليد بل راية مقاومة ترفرف في وجه داءٍ يستنزف أرواح النساء بصمتٍ قاتل.

بصمة

داء الثدي الخبيث، هذا الضيف غير المرحب به الذي يتسلل إلى المنازل دون استئذان، يترك خلفه دموعاً متدفقة، وأطفالاً يشتاقون لأحضان أمهاتهم، وأزواجاً يغلبهم الحزن الدفين. هو حصاد للأرواح لا يميز بين مدينة و قرية ، ولا بين غنية و فقيرة ، إنه مرض، ولكنه أيضاً اختبار لضمير الأمة جمعاء.

ولكن، ما هي الأدوات التي نمتلكها لنواجه هذا التحد ي ؟

في بلاد أنهكها الفقر، وتدهورت فيها الخدمات الطبية، وغابت عنها أدوات التشخيص المبكر، تبدو المعركة غير عادلة. تُطلب من النساء السفر لمسافات بعيدة طلباً للشفاء، بينما الكثيرات لا يقدرن على تحمل تكاليف الرحلة، فينتظرن النهاية بحِلمٍ مرير. هنا، يتحول المرض إلى قدر قاسٍ، ليس لأن العلاج مستحيل، بل لأن الطريق إليه مسدود .

ومع ذلك، تبقى لدينا قوة واحدة لا يمكن أن تسلب منا: الوعي.

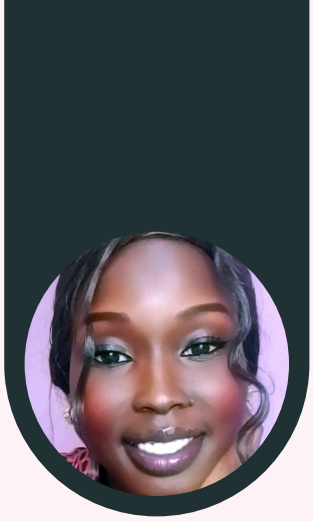
الوعي هو الصّراخ الأول، هو المرآة التي تعكس الحقائق المخبأة، هو الخطوة الصغيرة التي قد تنقذ حياةً ثمينة. أن تعرف المرأة كيف تفحص نفسها وأن تجد من يُذكرها بأن الأمل يبدأ بالكشف المبكر، وأن تتردد أصداء الإذاعات والتلفزيونات برسائل بسيطة ولكنها حاسمة للحياة كل ذلك هو بداية المسار الصحيح.

إننا نوجة هذه الدعوة العاجلة إلى وزارة الصحة:

- اجعلوا الأجهزة الحديثة حقيقة واقعة لا مجرد أمنيات.
- ادخلو الفحوصات الدورية لتشمل المستشفيات الحكومية.
- خصصوا يوماً وطنياً للتوعية بمرض سرطان الثدي، يوماً تُضاء فيه جوبا وبقية المدن باللون الوردي، لا للزينة، بل لنشر الوعي وإحياء الحياة.

فالمرأة ليست نصف المجتمع كما نقول دائماً، بل هي روحه، وإذا توقف القلب، تتوقف الحياة بأسرها.

في اكتوبر الوردِي، لنجعل من اللون الناعم سلاحاً، ومن العلم درعاً واقياً، ولنتذكر أن الموت قد يكون مصيراً مقدراً ، لكن الجهل ليس كذلك أبداً.



جوي جيمس

إشراق الروح

التواصل الاجتماعي: قوة الأخوات في جنوب السودان، المجتمع هو قلب الحياة من جلسات السمر تحت شجرة الماهوغاني في قُرى الدينكا إلى حكايات الأسواق في واو، تجمع النساء قوتهن من الأخوات والصديقات. التواصل مع نساء أخريات يُخفف التوتر ويُعزز الشعور بالانتماء.

تمكين المرأة الجنوب سودانية عبر الصحة النفسية يا ابنة جنوب السودان، أنتِ كشجرة الباوباب العظيمة: جذوركِ عميقة في أرض النيل، وأغصانكِ تمتد لتحتضن السماء. في خضم الحياة اليومية - سواء كنتِ ترعين الأسرة، تعملين في الأسواق، أو تحلمين بمستقبل مشرق - تحتاجين إلى عناية بروحكِ بقدر ما تعتنين بجسدكِ. الصحة النفسية هي سر إشراقكِ، وهي الوقود الذي يجعلكِ تواجهين التحديات بقلب قوي وضحكة متفائلة. في قسم الصحة والجمال، ندعوكِ لاكتشاف أسرار مستوحاة من تراثنا الجنوب سوداني لتعزيز سلامتكِ النفسية من خلال التواصل الاجتماعي، الرقص، والتغذية الواعية. هيا بنا نزرع بذرة السعادة معاً!

خصصي وقتاً أسبوعياً للجلوس مع أخواتكِ أو جاراتكِ - ربما لتحضير شاي القرنفل أو تمشيط شعر بعضكن. شاركِ قصصكِ، اضحكِ، أو حتى ابكِ إذا احتجتِ. هذه اللحظات ليست مجرد دردشة، بل هي علاج نفسي يُجدد طاقتكِ. في قبيلة النوير، تُسمى هذه الجلسات «روان» (Rwan)، وهي مناسبات لتبادل النصائح والدعم. إذا كنتِ تشعرين بالوحدة، ابدئي بمجموعة صغيرة: ادعي صديقاتكِ لتحضير طبق «كسرا» معاً، وستجدين أن الكلام البسيط يُذيب هموم اليوم.الرقص التقليدي: حركة تُحرر الروح الرقص في جنوب السودان ليس مجرد احتفال، بل هو لغة الروح. سواء كنتِ تؤدين رقصة «الدينكا» المفعمة بالقفزات البهيجة أو رقصة «الشلك» المتدفقة كالنيل، فإن الحركة تُحرر التوتر وتُعزز هرمونات السعادة. الرقصُ الجماعي، كما في مهرجانات الحصاد أو الأعراس، يُقوي الروابط الاجتماعية ويُذكركِ بأنكِ جزء من شيء أكبر. جربي تخصيص ١٥ دقيقة يومياً للرقص في المنزل، حتى لو كنتِ وحدكِ. ضعي موسيقى تقليدية مثل أنغام « (الآلة الموسيقية المحلية) أو حتى أغنية حديثة من جوبا، ودعي جسدكِ يتحرك بحرية. إذا كنتِ تشعرين بالخجل، ابدئي مع أطفالكِ أو أخواتكِ الصغيرات - ضحكاتهن ستُشعل فرحتكِ! الرقص يُحسن الدورة الدموية، يُقلل القلق، ويمنحكِ شعوراً بالحرية والقوة.

التغذية الواعية:

طعام يُغذي الروح ما تأكلينها يؤثر على مزاجكِ بقدر تأثيره على جسدكِ. النظام الغذائي الجنوب سوداني غني

بالمكونات التي تُعزز الصحة النفسية. الخضروات ، التي تُزرع في كل ركن من أركان الجنوب، مليئة بالمغنيسيوم وفيتامين B1، وهما عنصران يُهدئان الأعصاب ويُقللان التوتر. المانجو والبطيخ . السمك الطازج من النيل، مثل سمك البوري، غني بأوميغا-٣ التي تُحسن المزاج وتُقلل الاكتئاب. جربي تناول وجبة تحتوي على السمك مرتين أسبوعياً، مشوياً مع عصير الليمون والتوابل المحلية. لا تنسي الفواكه الاستوائية مثل البابايا والجوافة، فهي غنية بفيتامين C الذي يُعزز طاقتكِ النفسية. لكن الأهم هو التغذية الواعية: تناولي طعامكِ ببطء، بعيداً عن التشتت، واشكري الأرض التي أعطتكِ هذه النعم. هذه اللحظات البسيطة من الامتنان تُغذي روحكِ وتُعمق ارتباطكِ بجذورك.

التنفس والتأمل:

لحظات للروح في خضم ضجيج الحياة، خذي لحظات للتنفس. استلهمي من هدوء نساء الباري اللواتي يجلسن تحت ظلال الأشجار للتفكير. جربي تمرين التنفس البسيط: اجلسي في مكان هادئ، أغلقي عينيكِ، وتنفسي بعمق لمدة خمس ثوان، احبسي نفسكِ لثلاث ثوان، ثم أخرجي الزفير ببطء. كرري ذلك لخمس دقائق يومياً. تخيلي أنكِ على ضفاف النيل، مع نسمات خفيفة تلامس وجهكِ. هذا التمرين يُقلل التوتر ويُساعدكِ على اتخاذ قراراتٌ أوضحة. يمكنكِ أيضاً كتابة ثلاثة أشياء تشعرين بالامتنان لها يومياً - مثل ضحكة طفلكِ أو رائحة القهوة المحلية - لتعزيز التفاؤل.

احتضان هويتكِ:

الجمال في القوة الصحة النفسية تتألق عندما تحتضنين هويتكِ. في جنوب السودان، المرأة هي عمود المجتمع، سواء كنتِ سوداءٌ أو بيضاء فأنتِ ابنوسية الجنوب . ارتدي ألوانكِ التقليدية بفخر، مثل الخرز الملون أو الثوب المطرز او اللاوي والسكسك، لأنها تُذكركِ بجذوركِ. تجنبي مقارنة نفسكِ بالصور المثالية في وسائل التواصل الاجتماعي - جمالكِ في قوتكِ، في يديكِ التي تزرعين بها الأرض، وفي عينيكِ التي تحملين بها أحلام شعبكِ. إذا شعرتِ بالإرهاق، تحدثي إلى امرأة أكبر سناً في عائلتكِ - حكمتها ستكون بمثابة بلسم لروحكِ.روتين يومي لروح مشرقة .

الصباح: ابدئي يومكِ بكوب شاي زنجبيل مع العسل المحلي، وخذي خمس دقائق للتنفس العميق.

الظهيرة: تناولي وجبة غنية مثل السمك، وشاركيها مع صديقة لتبادل الأحاديث.

المساء: ارقصِ لعشر دقائق على إيقاعات تقليدية، أو اكتبي ثلاثة أشياء جميلة حدثت في يومكِ.

الأسبوع: انضمي إلى جلسة نسائية أو مجموعة رقص محلية لتجديد طاقتكِ.

يا ابنة الجنوب، روحكِ هي النور الذي يُضيء دروب الآخرين. اعتني بها كما تعتنين بأرضكِ، ودعي ضحكتكِ ورقصتكِ يحتفلان بقوتكِ. شاركينا في العدد القادم قصصكِ عن لحظات جعلتكِ تشعرين بالسعادة - فأنتِ إلهامنا! ابدئي من نفسك..

العالم يتبع

ابدئي من نفسك،، العالم يتبع

بصمة

هل فكّرتِ يومًا أن نجاحك قد يبدأ من فنجان قهوة صباحية، ترتّبين بها يومك؟ في تلك الدقائق الهادئة يكمن سر كبير: ما يحدث حولك ليس سوى انعكاس لما يحدث بداخلك.

ولكن توقفي لحظة... هل شعرتِ يومًا أن العالم يتحرك من حولك، بينما أنتِ عالقة في دائرة الانتظار والتردد؟ الحقيقة الصادمة: كل خطوة للأمام، كل نجاح صغير أو كبير، يبدأ منك أنتِ فقط. حين تمنحين نفسك الاهتمام والوقت لتصغي لذاتك، ترتبين أولوياتك، وتضعين خطة بسيطة ليومك، يبدأ العالم الخارجي بالتغير تدريجيًا معك.

تطوير الذات ليس رفاهية، بل ضرورة لتعيش حياتك بثقة وقوة. ابدأي اليوم بخطوة صغيرة، ولا تنتظري أحدًا ليغيرك... فالعالم سيتبع من يبدأ بنفسه.

١ / بداية يومك

١. ترتيب السرير فور النهوض.
٢. شرب كوب ماء دافئ أو فنجان قهوة بهدوء للتفكير.
٣. فتح الستائر واستنشاق هواء الصباح لدقيقة.
٤. كتابة مهمة واحدة كبيرة فقط لهذا اليوم.
٥. مراجعة أهداف اليوم بسرعة على ورقة صغيرة.

٢ / الدين غذاء الروح

١. قراءة آية أو حديث صباحي.
٢. صلاة قصيرة أو ذكر لله لدقيقة واحدة.
٣. كتابة نية اليوم: كيف أريد أن أتصرف وفق ديني وقيمي وأخلاقي؟
٤. الامتنان لله على الصحة والقدرة على بدء يوم جديد.
٥. تخصيص دقيقة للتأمل في خلق الله أو نعم الحياة.

٣ / الصحة الجسدية

١. المشي لمسافة قصيرة بدل المصعد أو السيارة.
٢. شرب الماء.
٣. تمدّد أو تمارين صباحية خفيفة.
٤. تناول وجبة إفطار متوازنة.
٥. إضافة فاكهة أو خضار إضافية خلال اليوم.

٤ / الإنتاجية والتركيز

١. ترتيب مكتبك قبل البدء.
٢. تحديد أول مهمة مهمة لإنجازها.
٣. تقسيم المشاريع الكبيرة إلى مهام صغيرة.
٤. تخصيص ٥ دقائق للتنفس أو تمدّد كل ساعة.
٥. تدوين أي إنجاز مهما كان صغيرًا

٥ / الصحة النفسية والتفكير

١. كتابة شعورك الحالي بكلمة أو جملة قصيرة.
٢. دقيقة تنفّس أو تأمل عند شعور التوتر.
٣. قراءة صفحة من كتاب ملهم.
٤. الاستماع لبودكاست محفّز أو تعليمي قصير.
٥. تعلم مهارة صغيرة كل أسبوع (١٠ دقائق يوميًا).

٦ / المحيط الاجتماعي

١. قول "صباح الخير" أو "شكرًا" بصدق لمن حولك.
٢. إرسال رسالة قصيرة لشخص تحبينه أو تقدّرينه.
٣. الاستماع للآخرين حقًا دون مقاطعة.
٤. مشاركة ابتسامة أو كلمة تشجيع.
٥. تقديم مساعدة صغيرة دون انتظار مقابل.

٧ / الإبداع الشخصي

١. ممارسة هواية قصيرة يوميًا: رسم، كتابة، موسيقى.
٢. تجربة نشاط جديد مرة كل أسبوع.
٣. التقاط صور لشيء يعجبك في يومك.
٤. متابعة محتوى إبداعي يلهمك للتفكير و ا لا بتكا ر .
٥. تطبيق فكرة إبداعية صغيرة أو مشروع بسيط يوميًا.

٨ / البيئة المحيطة

١. ترتيب المكتب أو مساحة العمل قبل البدء.
٢. تنظيف سريع للغرفة أو المطبخ كل يوم.
٣. التخلص من الأشياء غير الضرورية.
٤. ترتيب الملابس أو أدواتك الشخصية بطريقة سهلة.
٥. فتح النوافذ وتهوية المكان يوميًا لدقيقة أو دقيقتين.

٩ / المال وإدارة الموارد

المرأة في العالم

اللغة المسمارية والمرأة العصرية : حين تكتب الأنوثة تاريخها من جديد ـ من نقوش الطين إلى لغة الضوء ,, كيف تتقاطع أول ابجديةٍ في التاريخية مع صوت المرأة المعاصرة ؟

مُعاوية ماجد

منذ أن غاصت الأصابعُ الأولى في طين الرافدين، ومنذ أن ارتجف الحرف على ألواح سومر، كان العالم يتهيأ لولادة صوته.
اللغة المسمارية لم تكن مجرد نظام كتابة، بل كانت الصرخة الأولى للعقل الإنساني وهو يحاول أن ينتزع المعنى من الصمت، وأن يُنقذ التجربة من الغياب.
ومنذ ذلك الحين، ظلّت المرأة — في كل تجلياتها — الوجه الآخر لتلك اللغة الأولى: كلاهما خرج من رحم الأرض، وكلاهما خُلق ليقاوم النسيان ويعيد ترتيب الوجود على مقاس الحلم.

اللغة المسمارية... أول وشم على جسد الوعي
كانت الأوتاد التي نُقشت على الطين وشمًا أول للحياة.
لم يكن الحرف آنذاك فكرة فحسب، بل كان جسدًا حيًّا ،
يتشكل من الماء والتراب والنار، كما تتشكل الكائنات من دمٍ ونَفَسٍ ودهشة.
حين كتبت سومر على الطين، كانت تقول للعالم:
لقد بدأ التاريخ.
ومنذ تلك اللحظة، صار الإنسان كائنًا لغويًا بامتياز،
وصارت الكتابة هي فعل الوجود ذاته —

الوسيلة التي يكتب بها المرء أثره قبل أن يذوب في الرمل.
لكن ما هو أبعد من التقنية في تلك اللغة، هو جوهرها الأنثوي الخالص:
فالمسمارية لم تولد من الحرب، بل من الحقول والنهارات، من رغبة الإنسان في حفظ الحصاد، في تذكّر الأسماء، في كتابة الحبّ والآلهة.
لقد خرجت من رحم الأرض، كما تخرج الحياة من رحم امرأة.
المرأة العصرية... استمرار الكتابة الأولى بلغة الضوء
في زمنٍ تتكلم فيه الآلات أكثر من البشر،
تظهر المرأة العصرية بوصفها المسمارية الجديدة —
لا تنقش على الطين، بل على الشاشة،
لا تكتب للملوك، بل للوعي الإنساني الجمعي.
هي التي تحوّل التجربة الشخصية إلى خطابٍ عام،
وتحوّل الألم إلى معنى، والهامش إلى مركز.
في صوتها، نسمع صدى تلك الأوتاد القديمة وهي تخدش الصمت لتولد الحروف.
فكما كانت المسمارية وسيلة لتوثيق البدايات،
تغدو المرأة اليوم ذاكرة المستقبل —
تكتب العالم من زاويةٍ جديدة،
وتعيد تعريف الكلمة بمعناها الأعمق: أن تكون إنسانًا،
لا مجرد صوتٍ في الزحام.
من الطين إلى الشاشة... من الصمت إلى الحرية
اللغة المسمارية كانت فعل مقاومة ضد الفناء،
والمرأة العصرية تمارس الفعل ذاته ضد الإلغاء.
كلاهما يمنح الحضور معنى، والغياب ذاكرة.
في المسمارية الأولى، كانت الأوتادُ تمثّل السعي إلى الديمومة،
وفي كتابات المرأة الحديثة، نقرأ السعي نفسه —
لكن بأدواتٍ جديدة: الصورة، الصوت، النص، الحلم، المنصة، القصيدة.
ما تغيّر هو الوسيط فقط،
أما الرسالة فهي ذاتها:
أن يكون للإنسان صوتٌ لا يُطمس،
وأن تبقى اللغة فعلَ حريةٍ لا تُختزل في شكلها.
الكتابة والأنوثة... تحالف الخلق ضد الصمت
ربما لهذا السبب تبدو الكتابة والأنوثة حليفين قديمين.
كلاهما يخلق من العدم،
كلاهما يهب الحياة،
كلاهما يحمي الذاكرة من التبخّر.
في المرأة كما في المسمارية،
يتجلى الخلق بوصفه مقاومة،
لا بوصفه زينةً للزمن أو ترفًا للروح.
فكل امرأةٍ تكتب، أو تتكلم، أو تحلم علنًا،
إنما تواصل النقش الذي بدأته الأوتاد الأولى قبل آلاف السنين.
هي لا تكتب على الطين، لكنها تكتب في ضمير العالم.
وفي كل حرفٍ منها،
صدى لامرأةٍ قديمةٍ كانت تحفر المعنى بظفرها في جدار الطفولة الأولى للتاريخ.
خاتمة: حين تتكلم الذاكرة بلسان أنثى
في جوهر الحكاية، ليست اللغة المسمارية مجرد أثرٍ أثري،
وليست المرأة العصرية مجرّد ظاهرة اجتماعية.
إنهما مرآتان متقابلتان للإنسان وهو يصنع وعيه من الطين والضوء معًا.
اللغة المسمارية أنقذت الماضي من الزوال،
والمرأة العصرية تُنقذ الحاضر من التكرار.
وبين الطين القديم والضوء الحديث،
يمتد خيطٌ من المعنى يقول لنا:
«في البدء كانت الكلمة، لكن قبلها كانت يدٌ أنثى تحفرها على الطين.»

إذن الكتابة والأنوثة وجهان لخلقٍ واحد: مقاومة ا لصمت .

الإرث التقليدي برؤية مادية

بصمة

حين أتأمل الإرث في بلادي أشعر كأنني أنحني على وجهٍ قديم محفور في الذاكرة الجمعية وجهٍ يحمل ملامح الأرض والناس والمطر، ويختزن في تجاعيده كلّ ما مرّ بنا من ألم وفرح، من حياة وموت الإرث ليس ماضيًا بعيدًا بالنسبة لي، بل هو حضور دائم، كأنه خيطٌ سرّي يشدني إلى أعماق لم أزل أحاول فهمها فكل ما حولي اللغة، الأغاني، الحكايات، رائحة الدخان في البيوت الطينية، وحتى طريقة نظري للعالم يبدو كأنه امتداد لذلك الخيط الطويل الممتد من تاريخ لم يُكتب بالحبر بل بالعيش ذاته، بالكدح، بالحرب، وبإصرار الناس على البقاء رغم كل شيء.

حين أحاول أن أفهم التقاليد، لا أراها كطقوس ساكنة أو مظاهر فولكلورية، بل كحركة حياة تواصل نفسها فينا. فكل عادةٍ، كل إشارة جسد، كل رقصة، كل أغنية، هي أثرٌ مادي لعلاقات اجتماعية واقتصادية صنعتنا كما نحن في هذة البقعة ، حين كانت الماشية مركز الوجود، لم تكن الأبقار مجرد ثروة بل كانت ذاكرة جماعية بها يُقاس الغنى، وتُحدّد المكانة ويُعقد الزواج، وتُعلن المصالحة، وتُروى القصص في لحظة ما، بدا لي أن الماشية نفسها كانت تشكّل لغةً مستقلة لغة قيمٍ ومعنى تعبّر عن نظام اقتصادي قائم على المشاركة، وعن ثقافة ترى في التبادل والقرابة محور الحياة. وحين أستعيد ذلك الآن، أدرك أن هذا الوعي لم يكن عفويًا بل هو الوعي الذي أنتجته البنية المادية، وبه تشكّلت أخلاق التضامن، والتكافل، والكرم.

لكن التاريخ لا يبقى ثابتًا. حين جاء الاستعمار، لم يكتفِ باحتلال الأرض بل حاول أن يحتل الذاكرة كانت خطته واضحة تفكيك النسيج الذي يربط الناس بعلاقاتهم الإنتاجية والاجتماعية وإعادة تركيبه بطريقة تخدم سلطة المركز وهكذا، تحوّل الزعيم الأهلي إلى موظف في جهاز السيطرة، وصارت القبيلة وحدة إدارية بعد أن كانت رابطة حياة لقد حوّلوا التقاليد إلى أدوات ضبط واحتفظوا بما يخدمهم منها، وأهملوا ما يحمل روح المقاومة. وفي ذلك كلّه تشكّل تناقض داخلي في ثقافتنا بين إرثٍ كان مجالًا للتعاون، وإرثٍ صار يُستعمل لتبرير الانقسام.

حين أستعيد هذه اللحظات بعينٍ بتفكير شيق، أرى أن الصراع لم يكن فقط سياسيًا أو عسكريًا، بل ثقافيًا في جوهره. فالقوى الاستعمارية لم تكن تخاف البندقية، بقدر ما كانت تخاف الأغنية لأن الأغنية كانت صوت الوعي الشعبي، الوعي الذي لا يخضع، الذي يحفظ المعنى حين تُصادر اللغة في ليالي القرى، كانت النساء يغنين للحب والشجاعة والمطر، لكن خلف الكلمات كانت الرسائل تمرّ رسائل عن الحرية، عن الكرامة، عن رفض الاستعباد وفي الرقص، كان الجسد الجنوبي يعلن ملكيته لذاته من جديد، في مواجهة كل من أراد تجريده من صوته ومن حركته. تلك الممارسات البسيطة كانت، في حقيقتها، فعلاً سياسيًا في عمقها، وإن لم تُعلن ذلك صراحة. كانت الثقافة هنا، كما أقول، ميدانًا للصراع على الوعي.

غير أني حين أنظر إلى واقعنا اليوم، أرى أن هذه المقاومة الرمزية لم تعد كما كانت. فالحرب الأهلية الطويلة، والهجرة إلى المدن، وانهيار القرى القديمة، كلّها غيّرت شكل الحياة لم تعد الماشية مركز الاقتصاد، بل الراتب والدولار والمساعدات ولم تعد القرابة الممتدة تحكم العلاقات، بل السوق والمنفعة الفردية ومع ذلك، لم يمت الإرث لقد تغيّر شكله فقط. الأغاني القديمة انتقلت إلى الإذاعات، والرقصات إلى المسارح، والأزياء التقليدية إلى الاحتفالات الرسمية صارت التقاليد تُعرض كرموز وطنية، لكنها فقدت جزءًا من جوهرها الحيّ. فحين تنفصل الممارسة عن شروطها المادية، تتحوّل إلى قشرةٍ رمزية، إلى ذكرى تُستعمل أكثر مما تُعاش.

ومع هذا التحول، أجد نفسي دائمًا في حوار داخلي مع فكرة الحداثة هل الحداثة التي وصلتنا كانت طريقًا للتحرر، أم شكلًا جديدًا من التبعية؟ حين أرى المظاهر الجديدة في المدن الأسواق، المدارس، المكاتب أرى أيضًا اختفاء وجوه الناس التي كانت تصنع الحياة بيديها. صار الوعي الفردي يطغى على الجماعي والربح على

الكرم، والمظهر على الجوهر. ومع ذلك، حين أعود إلى القرى، أجد أن روح المشاركة لا تزال حاضرة، وإن بصيغٍ متعبة. أرى الناس يتقاسمون الطعام، ويغنون معًا، ويقفون إلى جانب بعضهم في الحزن والفرح كأنّ تلك الروح القديمة ترفض أن تموت. وربما هنا يكمن سرّ الإرث الجنوبي أنه يقاوم الاندثار بالصبر، بالصمت، وبالحياة ذاتها.

لكن التجارب تُعلّمني أن الإرث ليس مقدسًا، وأنه يحمل في داخله تناقضاته هناك في التقاليد ما يكرّس التسلط، وما يضع المرأة في موضع دوني، وما يقيّد حرية الفرد باسم الجماعة هذه الجوانب ليست نتاج شر بل نتاج واقعٍ ماديٍّ قديم. وحين تتغيّر شروط الحياة، يجب أن تتغيّر معها التقاليد. لا خلاص في تمجيد الماضي بل في نقده من الداخل، واستخراج ما هو إنساني فيه، وما يمكن أن يخدم التحرر. فالثقافة ليست نفيًا للماضي، بل تحررًا منه نحو المستقبل. وأنا أؤمن أن ما في إرثنا من تضامن وعدل ومشاركة يمكن أن يكون قاعدة لبناء وعي جديد، وبلدٍ جديد.

أحيانًا أفكر في اللغة، وأتساءل: هل تغيّر اللغة يعني تغيّر الوعي؟ في الجنوب اليوم تتنازعنا لغات كثيرة الإنجليزية، العربية، واللغات المحلية وكل منها تحمل رؤيتها للعالم. لكنّي أجد نفسي دائمًا أميل إلى تلك اللغة التي تحمل طين الأرض، التي تشبه صوت الجدات حين يحكين القصص تحت القمر تلك اللغة ليست كلمات فحسب، بل ذاكرة فيها تختبئ طاقة لا يمكن ترجمتها، لأنها طاقة وجودٍ متجذر ربما لهذا السبب، حين نفقد لغتنا، نفقد جزءًا من وعينا بالعالم. لأن اللغة ليست أداة للتعبير فقط، بل أداة للفهم، وساحة للصراع.

في خضم هذا كله، أرى أن مهمة المثقف الجنوبي اليوم ليست في تمجيد الإرث أو رفضه، بل في قراءته قراءة جديدة. أن يفهم كيف تشكّل ولماذا تغيّر، وكيف يمكن أن يكون أداة تحرر لا وسيلة هيمنة. أن يجعل من الثقافة الشعبية الأغاني، الأمثال، الرقصات، الحكايات موادّ لبناء وعي نقدي، لا مجرد تراث. فكلّ مجتمع لا يُنتج ثقافته من داخله، يظلّ يعيش في ظل الآخرين. والوعي بالذات الثقافية هو الشرط الأول للتحرر السياسي. لذلك، حين أكتب، أشعر أني لا أكتب عن الماضي، بل أكتب من داخله، لأصنع منه مرآةً للمستقبل.

في أوقات كثيرة، أشعر أن الإرث الجنوبي يشبه الغابة بعد المطر: يبدو ساكنًا من بعيد، لكنّ داخله يموج بالحياة. هناك أصوات لا تُسمع، لكنها موجودة أصوات الذين عاشوا ومضوا، تركوا خلفهم حكايات لم تكتمل، ومفاهيم للكرامة لا تزال تحكمنا في اللاوعي. وحين أنصت بعمق، أسمع كيف تتصارع هذه الأصوات داخلنا صوت الأرض القديمة التي تريد أن تحافظ على كل شيء، وصوت العالم الحديث الذي يريد أن يغيّر كل شيء وأنا، في منتصف هذا الصراع، لا أبحث عن انتصار أحدهما، بل عن توازنهما. عن ذلك الخط الرفيع الذي يجعلنا نتقدّم دون أن نفقد جذورنا، وننتمي إلى العالم دون أن نذوب فيه.

إن الإرث بالنسبة لي ليس ما ورثناه من موتانا، بل ما نزرعه في الأحياء. ليس ذاكرةً محفوظة في كتب، بل ممارسة يومية في طريقة عيشنا، في نظرتنا للآخر، في تضامننا وقت الشدة. وإذا كنا نريد أن نبني وطنًا، فعلينا أن نحول التقاليد من مادةٍ للاحتفال إلى مادةٍ للتفكير أن نجعل منها مرجعًا للعدالة الاجتماعية، لا زينة للخطابات. فالثقافة، كما أراها، ليست تاملأ فكريًا، بل هي البنية التحتية للوعي وهي التي تحدد كيف نعيش وكيف نحلم.

وحين أسترجع كل هذا، أعود إلى نفسي وأسأل ما الذي يبقى من الإرث حين تنهار القرى وتُمحى الذاكرة؟ أظن أن ما يبقى هو ما لا يُمحى الروح الجمعية، فكرة المشاركة، الإيمان بأن الإنسان لا يعيش لنفسه وحده. تلك هي البذرة التي حملها أجدادنا في صدورهم، ونقلوها إلينا من غير أن يكتبوها وهي التي تجعلنا، رغم كل شيء، قادرين على البدء من جديد. لأن الإرث في جوهره ليس الماضي، بل القدرة على الاستمرار.

أقول لنفسي أحيانًا إنّ الإرث يشبه الوعي الذي يتكوّن ببطء، في صمت، ثم يظهر فجأة حين يحتاجه الناس هو تراكم خبراتٍ وتجاربٍ ودموع، تترسّب في اللاوعي الجمعي، وتتحوّل إلى بوصلةٍ داخلية. ولذلك، لا يمكن لأي مشروع للتغيير أن ينجح في الجنوب من دون أن يفهم هذا الإرث، لا كرمزٍ بل كقوة . فالثقافة ليست على هامش الاقتصاد والسياسة، بل هي قلبهما الحيّ. ومن يظن أنه يستطيع بناء وطن دون أن يلمس روح الناس، سيبني قشرةً بلا مضمون.

أعرف أن الطريق طويل، وأننا ما زلنا في بداية الصراع من أجل وعيٍ جديد. لكني أؤمن أن في الإرث طاقةً ثورية كامنة، تنتظر من يحرّرها من الخوف والعادة وحين نعيد قراءته بعينٍ نقدية، حين نحوله من ذاكرةٍ إلى مشروع، سنكتشف أن الماضي لم يكن ضد المستقبل أبدًا، بل كان يُمهّد له بطريقته في تلك اللحظة فقط، يصبح الإرث الجنوبي ليس ما نحكيه في المناسبات، بل ما نعيشه في كل يوم. يصبح الحياة نفسها بكل تناقضاتها، بأحزانها وأفراحها، بقدرتها المدهشة على أن تولد من الرماد مرة بعد مرة.

JE DAIRY PRODUCTS

DAIRY PRODUCTS

Fresh Milk

DIRECT FROM THE FARM

Yoghurt
Cheese
Cup Cakes

+211 921 881 917 / +211 980 012 121

رياضة

١٠ دقائق تصنع الفرق

في عالمٍ يزدحم بالمهام والضغوط، تبقى الرياضة واحدة من أبسط أسرار السعادة. عشر دقائق فقط من الحركة اليومية كفيلة بأن تُنعش الجسد وتُصفّي الذهن وتُعيد إليك توازنك الداخلي.

ابدئي يومكِ بخطوات بسيطة:
قفزي في مكانك لدقيقة.
قومي بـ١٠ تمارين قرفصاء (Squats).
حافظي على وضعية البلانك لـ٣٠ ثانية.
تمدّدي وخذي نفسًا عميقًا.
لا تحتاجين إلى معدات، فقط إلى نية التغيير.
تذكّري أن الجسد النشيط لا يمنحكِ رشاقة فحسب، بل ثقة وبهجة تشعّان من الداخل.
اجعلي الرياضة موعدكِ اليومي مع نفسك — لأن قوتكِ تبدأ من حركتكِ.

سيدة اعمال تشق طريقها رغم التحديات

إنّ المشكلات التي يُعاني منْها المُجتمع كثيرةَ ومن أكثر الأمور التي تُميز هذا هو كِثرة العملُ بِجُهدْ, والذي يجعلُ الحياةَ أكثر تشابُكَ وتداخُل لذلك يجِبُ علينًا العملُ لِنُعيدَ التوازنُ الاقتصاديِ والاجتماعيِ ,إذْ في قلب مدينةِ جُوبا عاصمةِ جنوب السودان حيثُ التحدياتِ وضغوطاتِ الحياة إلتقينا بسيفيا جيمس الشخصيةُ البارزةَ في عالمِ الاعمال, يأتي هذا الحوار فيّ وقتٍ يُصعب عليهِ الاستمراريةَ لتفتح لنا نافذةَ على التفكيرُ العميقْ وخبراتٌ غنيةَ ,في هذا اللقاءُ الذي تم بمنتصفُ اكتوبر الورّديُ’ نُسلِط الضوءُ على جوانِب قد لا تعرفُ عنها الكثير لِنُقدمَ لِقُرائنا فرصةً فريدة لفهم التحدياتِ والجُهود .

بصمة

إذ « سيفي» تفتح قلبها لمجلة بصمة، لتروي رحلتها الطويلة، مُنذ بداياتها البسيطة وحتى بلوغها مكانة مرموقة بين رائدات الأعمال,

البدايات الأولى.. طفلة تحمل شغف التجارة ؛ ؛

تتحدث بابتسامةٍ تستحضر الماضي:

«بدأتُ شغفي بالتجارة منذ الصغر، حين كنت أعمل في دكان العائلة بالمنزل. ثم بدأتُ ببيع البضائع التي كانت

تُرسلها خالتي من القاهرة مثل الاحذية والملايات وأنا في الصف الحادي عشر. وكنتُ أجمع المال بدقة، حتى إن النساء في الحي كن يسلمن المبالغ لي فورًا لثقتِهن في التزامي.»

وتواصل سيفي حديثها قائلة:

«خلال دراستي الجامعية كنت أبيع التركيب الصيدلانية والأحذية للطالبات، وكنت أشتري البضائع من سوق ليبيا في أم درمان. وقبل تخرجي افتتحت أول صالون تجميل باسم أفريكان كوين، وكان يعمل معي إخوتي وفتيات من الحي، وكنت فخورة بأنني أوازن بين دراستي وعملي التجاري.»

من الدبلوماسية إلى الإعلام.. شغف التجربة والتعلم

رغم تخصصي في العلاقات الدبلوماسية بجامعة النيلين، فإن الظروف قادتني إلى طريقٍ مختلف.

«حيث كنت أطمح للعمل في وزارة الخارجية، لكنني لم أوفّق. بعدها التحقت بورشة نظمتها مؤسسة Free Voice، وكان أدائي الصوتي متميزًا رغم أنني لم أدرس الإعلام أكاديميًا.»

تم التعاقد معي لاحقًا لأعمل في راديو دبنقا وراديو تمازج، حيث كنت أول مذيعة تقرأ المجلة الإخبارية الأسبوعية. كما كنت اعمل ايضاً في صحيفة المصير، ثم انتقلت إلى التلفزيون القومي (SSBC) لتقديم برنامج البيت بيتنا الذي يُعنى بشؤون الأسرة.

«ورغم نجاح التجربة الإعلامية، عدت لاحقًا إلى مجال التجارة الذي أعتبره جزءًا من شخصيتي.»

مواقف صعبة صنعت القوة

واجهت الكثير من المواقف المؤثرة خلال مسيرتي المهنية منها

«تقدمتُ ذات مرة لوظيفةٍ في مؤسسةٍ معروفة، فطلب مني الشخص المسؤول أمورًا غير مهنية مقابل التعيين. رفضت بشدة، وقلت له إنني لن أتنازل عن مبادئي من أجل عمل. وعندما ظهرت القائمة، لم يكن اسمي من ضمنها.»

واضافت بابتسامة واثقة:

«تعلّمت من ذلك أن الرزق لا يأتي بالانكسار، بل بالصبر والثقة بالله.»

كما اذكر حين تم طُردي من الفندق الذي كنت اقيم فيه بعد أن رفضت سلوك أحد المسؤولين، «وأكثر ما أثّر فيّ حينها هو كلام سائقه الذي قال لي: (كوني قوية كما كنتِ، حتى إن لم تجدي عملًا ستعيشين بكرامة). هذه العبارة ما زالت ترن في أذني حتى اليوم.»

مواقف إنسانية لا تُنسى

من المواقف الجميلة التي تركت أثرًا عميقًا في حياتي ما حدث أثناء دراستي الجامعية:

«في السمستر الأخير لم أتمكن من دفع الرسوم ، فاتصلت بأحد المسؤولين من أبناء منطقتي، فحوّل لي المبلغ فورًا دون تردد. بفضل ذلك أكملت امتحاناتي وتخرجت بتقدير جيد جدًا، وكنت الثالثة في الدفعة. تلك المساعدة علمتني معنى العطاء وضرورة مساندة المحتاجين.»

العودة إلى التجارة وبناء الذات من جديد

بعد التجارب الإعلامية، قررت العودة إلى مجالي الجميل التجارة وثم إلى مجال التأمين والإقامات للأجانب، وعملت ايضاً في شركة أعقاب لتأمين السيارات القادمة من الخارج.

«كنتُ أجني حوالي ٨٠ دولارًا في اليوم، وأشعر بفخرٍ لأنني أعمل بجهدي.»

لاحقًا، التحقت بشركة طيران أجنبية بالشراكة مع أحد أقاربها، حتى اندلاع أحداث ديسمبر ٢٠١٣ التي أوقفت نشاط الشركة.

«وبكل أسف خسرتُ عملي، لكنني لم أستسلم. بعدها أسست وكالة سفريات خاصة بي عام ٢٠١٤، وأديرها منذ عشر سنوات، أوفر من خلالها فرص عملٍ للشباب والشابات في جوبا.»

ريادة في مجالات متعددة

لم تقتصر نشاطاتي فقط على السفر والتأشيرات، بل خضت مجالات أخرى، منها:

العمل مع شركة أورفليم لمنتجات التجميل، حيث حصلت على لقب Director وجائزة مالية بقيمة ١٠٠٠ دولار.

وأيضاً تأسيس بازار شهري ومعرض الزهور في الخرطوم لدعم أصحاب المشاريع الزراعية الصغيرة.

العمل في مجال تجديد الأثاثات المنزلية كمشروع موسمي في جوبا.

«كل مشروع خضتها أضاف لي خبرة جديدة، حتى تلك التي لم تكتمل كانت خطوة نحو الأفضل.»

التحديات والطموحات المستقبلية

أن أبرز التحديات التي تواجهني حاليًا تتمثل في ارتفاع الإيجارات وكثرة الضرائب، إضافة إلى عدم استقرار سعر الدولار، مما يصعب عمل التُجار.

«رغم الظروف، أؤمن أن من يحب عملهُ لا يعرفُ اليأس. وما زلت أحلم بتوسيع وكالتي لتصبح شركة طيران وطنية، وإنشاء شركة أثاثات ومشغل نسائي يوفر فرص عمل للكثير من الأسر.»

رسالة إلى نساء جنوب السودان

تختم سيفي جيمس حديثها برسالة مؤثرة:

«علينا أن نتكاتف وندعم بعضنا البعض، خصوصًا في قطاع الأعمال. لننهض بمشروعاتنا المحلية ونشجع مطاعمنا ومحلاتنا ومنتجاتنا. الوحدة والتعاون هما الطريق إلى اقتصادٍ وطني قوي ومستقبلٍ أفضل.

قضايا وحلول

نساء جنوب السودان نبض التحول

جوردن قاتلوك

إنَّ الحديث عن المرأة في جنوب السودان ليس زينة خطابية كما يَعتقد البعض في مجتمعاتنا ولا إضافة أخلاقية إلى حكاية الوطن بل هو تفكيك لبنية تاريخية تتقاطع فيها النُخب المهيمنة والاقتصاد والحرب والذاكرة فوفق المنهج العلمي المادي لا تفهم قضايا النساء خارج علاقات الإنتاج والصراع الاجتماعي فالمرأة ليست موضوعاً للتنمية بل قوةً قادرة على إعادة تشكيل المجتمع ومن هذا المنطلق تصبح القدرات والإنجازات محصلةً لنضال طويل ضد الاستعمار، والحروب الأهلية، وأعرافٍ اجتماعية متجذّرة.

الاقتصاد : المرأة الجنوبسودانية عماد الإنتاج والبقاء

تقوم حياة الجنوب على تنوّع إيكولوجي واسع سهول النيل المستنقعات الشاسعة وأحزمة الغابات وكلها فضاءات تحدد تقسيم العمل هنا شكّلت النساء العمود الفقري لاقتصاد القُرى يزرعن الذرة الرفيعة والسمسم والفول السوداني في بحر الغزال، ويدرن الرعي الصغير وصيد الأسماك في أعالي النيل. وخلال سنوات الحرب، تحمّلت النساء عبء النزوح وإعادة بناء القُرى وتنظيم الإغاثة فصار حضورهن في توزيع البذور وإدارة المعسكرات أشبه بإدارة شعبية للاقتصاد الوطني في غياب الدولة.

تنظيمياً من القواعد إلى الفعل الوطني

تحوّلت أشكال التضامُن اليومي إلى قوةٌ سياسية واجتماعية بنسبة لهن ففي ملكال وفنجاك أسست أمهات السلام تعاونيات زراعية وإبتكرن قنوات ريّ وسط النزاعات وكذلك في جوبا وياي لعبت اتحادات النساء دوراً في تثبيت حق المرأة في ملكية الأرض والإرث، بينما أطلقت رابطة نساء واو مدارس مجتمعية ومراكز محو أمية مكّنت مئات الفتيات من متابعة التعليم هذه المبادرات ليست أعمال خيرية بل تدل على ممارسة لقيادة جماعية تعيد تعريف المجال العام.

معرفتهن وثقافتهن ذاكرة مضادة للهيمنة الذكورية.

لم تكن المرأة الجنوب-سودانية مجرد حافظة للتراث الشفهي، بل مُنتِجة للمعرفة شاعرات ومغنيات الدينكا والنوير والزاندي حوّلن أغاني الطريق إلى أرشيف للمقاومة الشعبية في زمن النضال وهو ما يشبه ما أسميه « الذاكرة الجماعية المضادة» وعلى الصعيد الأكاديمي برزت أسماء مثل الدكتورة آن إيتو في سياسات التعليم وأستاذات جامعيات في جوبا وبور قدّمن أبحاثاً رائدة في الصحة المجتمعية والاقتصاد المحلي مؤكدات أن إنتاج المعرفة فعل سياسي لا يقل أهمية عن العمل المسلح.

السياسة وصناعة القرار و اختراق الأسوار الأبوية

رغم صلابة البنية الأبوية مجتمعتنا تمكنن من اقتحام فضاءات القرار ريبيكا نياندينغ دي مابيور جسّدت تجربة الجمع بين النضال المسلح والعمل الدستوري بينما مثلت طاولة السلام النسوية في مفاوضات الخرطوم ٢٠١٨ منصة فرضت قضايا العدالة الاجتماعية ووقف الحرب ضمن الاتفاقيات. تلك المشاركات السياسيةَ لم تكُن استثناءً مظهري بل امتداداً لعمل قاعدي مكّن النساء من التحول إلى فاعل وطني.

التحديات البنيوية اقتصاد النفط والعنف القائم على النوع

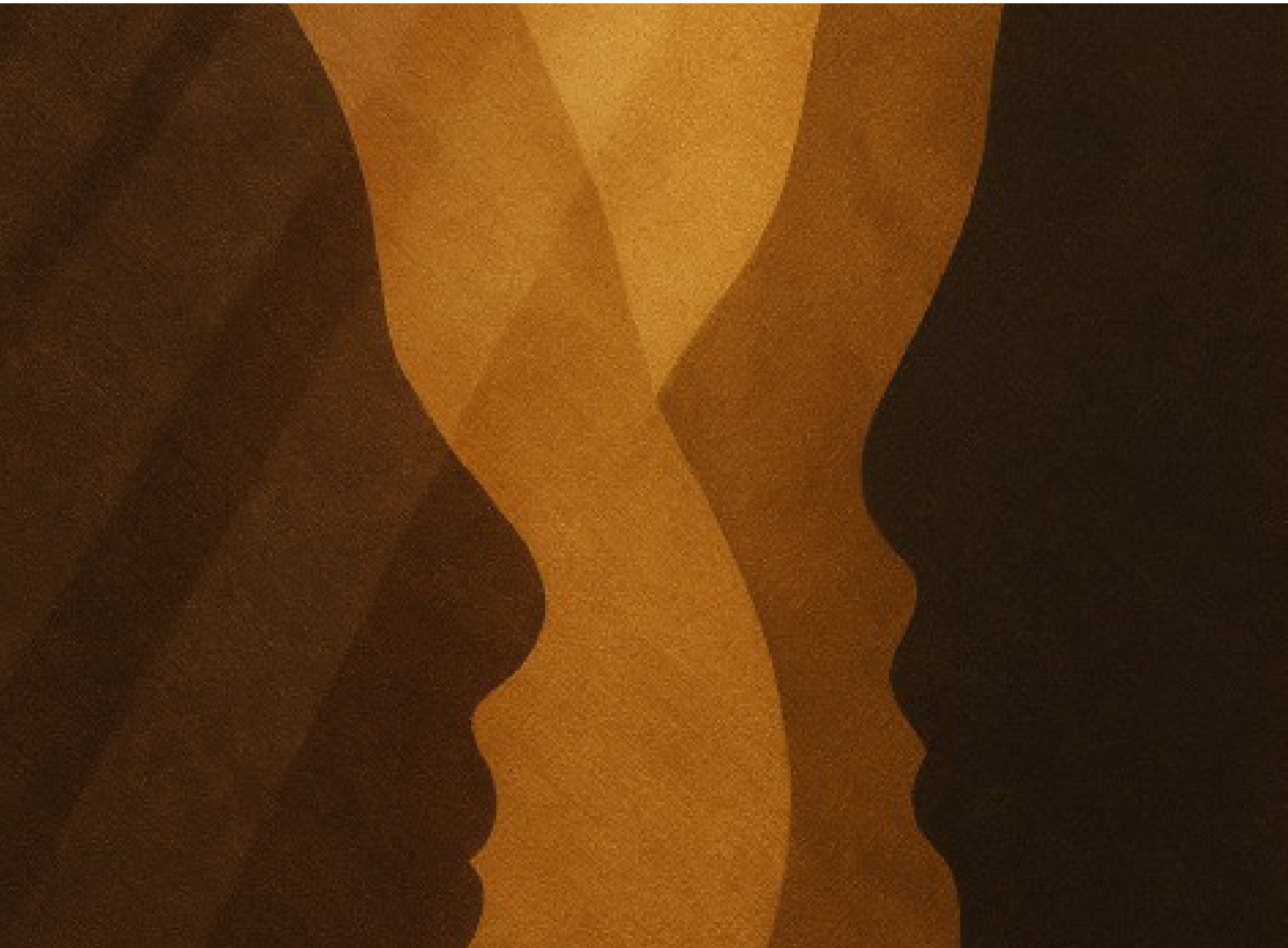
لكن هذه الإنجازات تصطدم بواقع دولة ريعية ناشئة فقد رسّخ اقتصاد النفط نخبة كومبرادورية يهيمن عليها الرجال وأقصى النساء عن إدارة الثروة وتستمر معدلات مرتفعة للعنف القائم على النوع من الزواج القصري إلى النزاعات حول الدية خصوصاً في ولايات جونقلي والوحدة(بانتيو) هذه الممارسات ليست مجرد تقاليد بل مظاهر لعلاقات إنتاج غير متكافئة يتطلّب تجاوزها تغييراً اقتصادياً عميقاً في البنية الاقتصادية الريعية .

الهيمنة الثقافية التحررية

وفيما أعتقد المطلوب ليس تمكيناً فردياً فحسب بل بناء هيمنة ثقافية جديدة تعيد صياغة القيم والمعايير في الأرياف يمكن أن تتحول شبكات الاقتصاد المنزلي التي تديرها النساء إلى تعاونيات تُعيد توزيع الفائض لصالح التعليم والصحة وفي المدن، ينبغي أن تتجاوز النقابات النسوية حدود العمل الخيري لتربط قضايا النوع الاجتماعي بالصراع ومشروع التحرر النسوي، فتتبلور المثقفة العضوية القادر على قيادة المجتمع نحو تغيير فعلي.

التأسيس الوطني

إن القدرات والإنجازات التي حققتها نساء جنوبنا السوداني ليست ملاحق لحكاية وطنية أكبر بل هي قلب مشروع إعادة التأسيس نفسه. فالتحرر الاجتماعي لن يتحقق من دون تحرر النساء، لا كشعار من حيث المظهر بل كقانون جدلي لتطور القوى المنتجة وبناء دولة العدالة هكذا تصبح المرأة الجنوب-سودانية بما راكمته من خبرة نضالية ومعرفة عملية، الفاعل الأقدر على صياغة مستقبل يطيح بعلاقات الاستغلال ويؤسس لهيمنة ثقافية جديدة تعبّر عن مصالح الشعب بأسره .



قيمة إنسانية لا معيار للتفرقة اللون

اللونَ ليس معيارًا يُقاس به الإنسان، بل انعكاسٌ طبيعي لمشيئة الله في خلقه. أبيضٌ كان أو أسودٌ أو أسمرٌ، كلها ألوانٌ تتكامل لتُشكّل لوحةَ الخلق البديعةَ. لا يملُك أحد أن يختارَ لون بشرتهُ، كما لا يملُك أن يُغيّر طولهُ أو ملامحهُ. ومن العبث أن تُختزل قيمة الإنسان في أمر خارج عن إرادته. فالمقياس الحق هو الخُلُق والسلوك، لا الشكل ولا اللون.

نيانطون دينق منجلواك

السودان والتنمر على البشرة

في السودان، ما تزال تُردَّد عبارات جارحة كالسياط على الأسماع، من قبيل: «إنتي وسخانة... أعملي كريم.» غير أنّ الخطر لا يقف عند حدود اللفظ، بل يتعدّاه إلى نظرة اجتماعية أعمق، تُرى في البشرة الداكنة علامةً على الإهمالَ وقِلة العناية، وتُقابلها بالبشرة الفاتحة . حتى وإن جاءت بفعل الكريمات . بوصفها رمزُ النظافة والاهتمام. وهكذا تُختزل المرأة السمراء في صورة من التقصير، لا لشيء سوى لأنها لم تُغيّر لونها الطبيعي أو تُخضع بشرتها لعملياتِ التفتيح القاسية.

بل تُقال أحيانًا عبارات أشد قسوة، كأن يُقال للفتاة: «اتنظّفي... نظّفي لونك ثم تعالي تحدثي.» كأن اللون غبار يُمسح أو أدران تُغسل، لا خِلقة أبدعها الله. هذه اللغة الغريبة في ظاهِرها، العميقة في جُرحها، تكشِف كيف حوّل المجتمع اللون الطبيعي إلى تُهمة، وجعل من البشرة الداكنة علامة للإهمال، ومن البيضاء . ولو كانت مصطنعة بالكريمات . رمزًا للنظافة والاهتمام.

الغريب أن الناس لا يُطالبون أحدًا بتغيير صفاته الطبيعية الأخرى؛ فلا يُقال للطويل: «قصّر طولك»، ولا لصاحبة الشعر القصير: «أطيلي شعرك الآن.» الجميع يعرف أن تلك صفات خَلقية لا يد للإنسان فيها. غير أن الأمر يختلف حين يتعلّق باللون؛ إذ يُعامل وكأنه عيبٌ يُمكن محوهُ، أو نقص يجب إخفاؤه. وهنا تُكمن قسوة النظرةَ: تجاهُل حقيقة أن اللون، مثل الطول والشعر، نعمة من الله لا مجال لتغييرها ولا ينبغي أن تكون موضع مقارنة أو تنمّر.

البُعد الصحي والنفسي

المشكلة لا تقف عند حدود الجسد، بل تتجاوز إلى

النفس والعقل. فحين تُغشَّر البشرة وتُرهق بطرق غير لائقة، يتأذى الجلد بالالتهابات والحروق وفقدان المناعة الطبيعية. لكن الأخطر من ذلك هو الأثر النفسي: إذ يبدأ الإنسان يفقد ثقته بنفسه، ويشعر أنه أقل قيمة ما لم يغيّر لونه. وحين تُختزل العناية بالجمال في لون مصطنع، تتحول الفتاة أو المرأة إلى أسيرة لمقاييس زائفة، تفقد معها مصداقيتها أمام ذاتها وصِدقها مع نفسها.

مشهد من التجربة

أتذكر موقفًا بوضوح: اقترحت عليّ إحدى النساء . وقد بدا أثر الكريمات على بشرتها الصفراء . أن نستعمل معًا كريمات للتفتيح لشهر كامل، ثم نقارن: «من الأكثر نظافة.» كان حديثها صادمًا، لأنه لم يكن عن العناية بالبشرة، بل عن محو لونها. الأبيض عُدَّ معيار النظافة، والأسود وُضع ضمنًا في خانة الوسخ. حينها كان ردي حاسمًا: «لا، ما نتنافس في اللون... تعالي نتنافس في الطول.» كان ردًا ساخرًا لكنه مقصودًا، مع العلم أنها كانت قصيرة القامة جدًا. لم أقصد الاستهزاء بطولها، بل أردت أن أوصل لها رسالة واضحة: أن الطول مثل اللون، خِلقة ربانية لا يملك الإنسان تغييرها، ولا يجوز أن تكون سببًا للمقارنة أو للتنمّر.

التمييز الخفي

حتى في السياق العالمي، حين يُقال عن امرأة سمراء إنها «جميلة رغم سوادها»، فهذا ليس ثناءً بل صورة أخرى من التمييز. الجمال الأسود جمال أصيل، قائم بذاته، لا يحتاج إلى استثناء ولا إلى شفقة، بل إلى اعتراف مساوٍ لا أكثر.

الجمال في ثقافتنا النيلية

في ثقافتنا النيلية، لم يكن اللون معيارًا للجمال، بل كان الاعتبار للأبعاد الطبيعية في الإنسان: القامة الممشوقة، ملامح الوجه، وجمال الهيئة الكاملة. كان يُنظر إلى الطول باعتباره رمزًا للقوة، وإلى الملامح الواضحة كعنوان للهيبة، وإلى الجسد المتوازن كدليل على الجاذبية. وهذا يؤكد أن مجتمعاتنا . بخلاف ما يُظن اليوم . لم تكن تحتقر السواد، بل احترمته وعدّته جزءًا أصيلًا من هوية الجمال الإنساني. بل إن اللون الأسود في نظر كثير من القبائل النيلية كان لون الفخر والانتماء، بخلاف بعض المجتمعات الأخرى في السودان تحديدًا، التي ربطت اللون بالتفاضل واعتبرت البياض معيارًا زائفًا للجمال. ومن هنا، لا يحتاج الإنسان الأسود إلى الدفاع عن لونه أو الاعتذار عنه؛ فالأسود ليس تهمة ولا عيبًا. الجمال في ثقافتنا النيلية كان دومًا جمالًا طبيعيًا، جمال الوقار والثقة بالنفس، جمالًا ينبع من قبول الذات كما هي.

إننا حين نتمسك بألواننا الطبيعية، إنما نعيد الاعتبار لتلك القيم العريقة التي جعلت الجمال مرتبطًا بالهيبة والصدق، لا بالمساحيق والألوان المصطنعة.

إفريقيا... درس للعالم

إفريقيا قارة التنوع الفريد: ألوان وثقافات وأشكال وأساليب حياة تتجاور في انسجام نادر. بينما يسود لون واحد في أوروبا أو آسيا، تجمع إفريقيا أطيافًا متعددة من البشر، وهذا ما يمنحها فرادتها. ذلك التنوع ينبغي أن يكون مصدر فخر، لا مادة للخجل أو المفاضلة.

البُعد الروحي

الله لا ينظر إلى المظاهر ولا يفرّق بين الناس بحسب ألوانهم أو أشكالهم، بل بحسب تقواهم وصلاح أعمالهم. فقد قال بطرس الرسول في الكتاب المقدس: «بالحق أنا أجد أن الله لا يحابي الوجوه، بل في كل أمة الذي يتقيه ويصنع البر مقبول عنده» اعمال الرسل (١٠:٣٤_٣٥)

وكذلك جاء في القرآن الكريم قوله تعالى: «يَا أَيُّهَا النَّاسُ إِنَّا خَلَقْنَاكُم مِّن ذَكَرٍ وَأُنثَىٰ وَجَعَلْنَاكُمْ شُعُوبًا وَقَبَائِلَ لِتَعَارَفُوا إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِندَ اللَّهِ أَتْقَاكُمْ» سورة الحجرات (١٣)

وهكذا يلتقي الكتابان المقدسان في معنى واحد خالد: لا معيار للتفاضل بين البشر إلا في الإيمان والتقوى والعمل الصالح، لا في اللون ولا في الشكل.

الخاتمة

أمنحوا بعضكم الفرصة لتنظروا إلى دواخلكم قبل مظاهركم. فالجمال لا يخص النساء وحدهن، بل هو قيمة إنسانية مشتركة بين الجميع. نحن نفخر برجالنا في جنوب السودان، الذين ظلّوا أوفياء لفطرتهم، واثقين بخلقة الله لهم كما هم، متمسكين بقدراتهم كإنسان كامل الكرامة. لكن يبقى الواجب عليهم أن يقفوا إلى جانب المرأة الجنوبية والسودانية، وأن يشجعوها على الاعتزاز بلونها الطبيعي، دون الانجراف وراء كريمات التفتيح القاسية.

فلنقف جميعًا . نساءً ورجالًا . صفًا واحدًا، نواجه الجهل ونتمسك بما نحن عليه: بشر متساوون، جمالنا في اختلافنا، وقيمتنا في إنسانيتنا.

قيادية سياسية وناشطة في قضايا العدالة الاجتماعية

كلمة أزهقت الأرواح

حين يصبح الرفض جريمة

لا... حرفان صغيرتان، لكنهما يحملان في بعض العوالم حكمًا بالإعدام. نساء رفضن أن يصبحن صديقات، حبيبات، خطيبات، أو زوجات رجال محددين، فكانت حياتهن الثمن الغالي. رفضهن تحول إلى تهديد مباشر، تشويه، تعنيف، وأحيانًا قتل. الرسالة كانت دائمًا واحدة: إما أن تقبلي، أو تُدفني بحياتك في قبور الخوف والدماء.

هذا المقال يكشف عن تلك الظاهرة المروعة، ويبحث في جذورها، ويلقي الضوء على النساء اللاتي دفعن الثمن لمجرد قول كلمة بسيطة: "لا". كما يطرح سؤالًا مهمًا: هل يمكن لمجتمع أن يضمن حرية المرأة دون أن يتحول رفضها إلى جريمة؟!

نجاة عبد الفتاح

ثقافة السيطرة والامتلاك:
ينظر بعض الرجال إلى المرأة كشيء يمكن امتلاكه أو التحكم فيه. رفضها يُعتبر تحديًا مباشرًا لسلطتهم، وتصبح كلمة "لا" غير مقبولة إطلاقًا، وتحويل الرفض إلى تهديد يجب القضاء عليه.

٢. مفاهيم الشرف الزائفة والضغط الاجتماعي:
في بعض المجتمعات يُربط رفض المرأة بالخروج عن التقاليد أو بـ"الشرف"، فتُعتبر المرأة متمردة أو مستفزة إذا قالت لا. هذا التصور الخاطئ يحوّل رفض المرأة إلى ذنب، ويبرر العنف، رغم أن قول المرأة "لا" حق مشروع وحريّة شخصية.

الجرائم التي ترتكب ضد النساء لمجرد رفضهن ليست حالات فردية.بل نتاج ثقافة متجذرة في المجتمع

3. ضعف الردع القانوني:
غياب قوانين صارمة أو تطبيقها المتساهل يجعل المجرمين يعتقدون أنهم لن يواجهوا عقابًا حقيقيًا، مما يخلق بيئة مثالية لاستمرار الجرائم.

4. القيود والتوقعات الاجتماعية:
توقعات المجتمع تلزم النساء بالخضوع لخيارات الآخرين، وتصف الخروج عن هذه القواعد بالمتمردة أو المستفزة، مما يعزز الإيمان لدى البعض بأن استخدام العنف مبرر.

5. ضعف التوعية حول حقوق المرأة:
نقص التعليم والتثقيف حول حقوق النساء وحرية اتخاذ القرار يؤدي إلى استمرارية الممارسات الظالمة، حيث كثير من الناس لا يدركون أن رفض المرأة ليس تهديدًا، بل حق أساسي يجب حمايته.
ولكي ندرك حجم الظاهرة، تكشف الإحصاءات الصادمة ما وراء كل رفض:
أكثر من ٤٠٪ من جرائم قتل النساء حول العالم يرتكبها شركاء أو أقارب، غالبًا نتيجة رفض المرأة أو خلاف على السيطرة.
في بعض الدول، يُسجل يوميًا نحو ١٣٧ امرأة يتعرضن للعنف القاتل بسبب رفض علاقة أو خطوبة محددة.
على الصعيد الإقليمي (الشرق الأوسط وشمال أفريقيا)، تتعرض ١ من كل ٣ نساء للعنف الجسدي أو الجنسي على يد أقارب أو شركاء بسبب رفضهن الخضوع.
على الصعيد المحلي، تشير الدراسات إلى أن ١ من كل ٥ نساء واجهن تهديدًا بالعنف لمجرد رفض علاقة أو خطوبة معينة
في أوروبا وآسيا، لوحظت زيادة في حالات التشويه والحرق الكيميائي للنساء بعد رفضهن الارتباط، وهو شكل قاسٍ من الانتقام.

أمثلة واقعية:
١. تشويه:
فتاة رفضت خطوبة مفروضة عليها، فقام أحد أقارب الرجل برش مادة كيميائية على وجهها، مما أدى إلى تشويه دائم وجروح بالغة.

٢. قتل:
امرأة رفضت الزواج من رجل معين، فتم قتلها على يد شريكها

السابق بعد فشل محاولات إجبارها على القبول.
هذه الأرقام توضح ان كلمة ((لا)) في بعض المجتمعات ليست مجرد رفض. بل قد تتحول إلى تهديد مباشر للحياة. مما يجعل الظاهر قضية عالمية تستدعي التحرك والتوعية.

العنف الناتج عن رفض المرأة له تأثيرات مدمرة على الضحايا وعلى الاسر والمجتمع :

على الضحايا:

صدمات نفسية عميقة مثل الاكتئاب، القلق، واضطرابات ما بعد الصدمة.

تشويه جسدي دائم في بعض الحالات، وفقدان القدرة على ممارسة الحياة بشكل طبيعي .

فقدان الحرية والشعور بالخوف الدائم، أحيانًا الموت.

على الأسر والمجتمع:

زرع الخوف والذعر داخل الأسرة والمجتمع المحيط.

الحد من حرية النساء بشكل عام، مما يعوق تقدم المجتمع ويؤثر على القيم الإنسانية.

زيادة ثقافة التسلط والسيطرة، مما يجعل الظاهرة مستمرة ومتكررة.

الحلول والخطوات العملية:

١. تشديد القوانين والعقوبات:

سن قوانين واضحة وصارمة تحمي المرأة من العنف بسبب رفضها أي علاقة.

تطبيق العقوبات بشكل فعّال ليكون الردع حقيقيًا ومباشرًا.

٢. التوعية والتثقيف:

حملات تعليمية لتوضيح أن رفض المرأة حق مشروع وليس تهديدًا.

نشر الثقافة الصحيحة حول حقوق المرأة وحرية اتخاذ القرار.

٣. دعم الحماية والملاجئ:

توفير مراكز إيواء وخطوط نجدة للنساء المعرضات للخطر .

تقديم دعم نفسي واجتماعي للناجيات من العنف لمساعدتهن على التعافي.

٤. إبراز قصص النجاة

عرض تجارب نساء نجين من العنف لإرسال رسالة أمل وقوة للآخرين، وتحفيز المجتمع على الوقوف معهن.

٥. تفعيل المجتمع المدني والمؤسسات:

دعم المنظمات النسائية والجمعيات الحقوقية لمراقبة العنف والتدخل المبكر.

تنظيم ورش عمل وحملات توعية محلية لتغيير الممارسات الاجتماعية الخاطئة.

الوقوف ضد هذه الظاهرة ليس خيارًا، بل واجب إنساني وأخلاقي. يتطلب تعاون الجميع: القوانين، المجتمع المدني، الأسر، والنساء أنفسهن. بالوعي، والحماية، والتثقيف، وبقصص النجاة التي تلهم الأجيال القادمة، يمكن تحويل كلمة "لا" من تهديد إلى قوة، ومن خوف إلى حرية، لتصبح حياة كل امرأة أكثر أمانًا واحترامًا.

عزيزتي دوما يحق لك قول لا.. لا تجعلي أحدا يحول رفضك تهديدا لحياتك أو كرامتك.

المرأة والعنف

بنية القهر بين الجسد والرمز

في كل زاوية من التاريخ، وفي كل طبقة من المجتمع، يتسلل العنف ضد المرأة كظلٍ لا يُرى، لكنه يُحسّ ويُعاد إنتاجه. ليس العنف مجرد صفعة أو صرخة أو نظرة مشتهاة، بل هو بنية كاملة، تتغلغل في الاقتصاد، في اللغة، في القانون، وفي الحكايات التي نرويها عن أنفسنا. هذا المقال لا يسعى إلى تعداد أشكال العنف، بل إلى تفكيك بنيته، إلى فهم كيف يُصنع، ولماذا يُستدام، وكيف يمكن تجاوزه لا عبر الشفقة، بل عبر إعادة تشكيل العلاقات الاجتماعية من جذورها.

إدوارد كورنيليو

في المجتمعات الأولى، كانت المرأة تشارك في الإنتاج الاجتماعي، في الزراعة، في الرعاية، وفي اتخاذ القرار. لم تكن هناك ملكية خاصة، ولم تكن الأسرة مؤسسة توريث، بل كانت الجماعة هي الأصل. لكن مع ظهور الملكية، بدأ التحول نحو الأسرة الأبوية، حيث أصبحت المرأة أداة لضمان النسب، ووسيلة لحفظ الثروة داخل سلالة معينة. هذا التحول لم يكن مجرد تغيير في نمط العيش، بل كان بداية تهميش المرأة، وتحويلها من فاعلة إلى تابعة.

العنف هنا لم يكن جسديًا فقط، بل رمزيًا: تم إعادة تعريف جسد المرأة كـ«ملكية»، كـ«شرف»، كـ«وعاء»، مما مهّد الطريق لتبرير السيطرة عليها، سواء عبر الزواج القسري، أو الحبس المنزلي، أو حرمانها من التعليم والميراث.

في المجتمعات الحديثة، ورغم الخطاب الحقوقي، لا يزال العنف يُستخدم كأداة لإبقاء المرأة في موقع التبعية. هذا العنف يأخذ أشكالًا متعددة: العنف المنزلي يُبقي المرأة في موقع الخضوع داخل الأسرة، ويُستخدم لتثبيت السلطة الذكورية. العنف الاقتصادي يتمثل في فجوة الأجور، التمييز في فرص العمل، وغياب الحماية الاجتماعية للأمهات والعاملات. أما العنف الرمزي، فتُصوَّر المرأة في الإعلام ككائن جنسي، أو كضحية، أو ككائن ناقص يحتاج إلى حماية، مما يعزز دونيتها في المخيال الجمعي.

هذه الأشكال ليست منفصلة، بل مترابطة، وتُعيد إنتاج بعضها البعض. فالمرأة التي تُحرم من التعليم، تُدفع إلى وظائف منخفضة الأجر، مما يجعلها أكثر عرضة للعنف المنزلي، ويُصوَّر ذلك في الثقافة كـ«قدرها الطبيعي».

التحرش، الاغتصاب، البغاء، وصناعة الإباحية ليست أحداثًا معزولة، بل أدوات لإعادة إنتاج المرأة كـ«شيء يُستخدم». حين يُنظر إلى جسد المرأة كسلعة، يُصبح العنف الجنسي جزءًا من الاقتصاد، من الثقافة، من القانون. في بعض السياقات، يُلام الضحية، ويُبرَّر الفاعل، ويُطلب من المرأة أن «تتأقلم»، أن «تتجنب»، أن «تُغطي»، وكأن الجريمة في وجودها، لا في الاعتداء عليها.

هذا العنف لا يُمارَس فقط من قبل الأفراد، بل تُشرعنه المؤسسات: حين تُخفف العقوبة عن المغتصب، حين يُطلب من المرأة إثبات «المقاومة»، حين يُمنع تدريس التربية الجنسية، حين تُمنع النساء من اتخاذ قرارات بشأن أجسادهن.

في كل بيت، تعمل النساء ساعات طويلة في التنظيف، الطهي، الرعاية، دون أجر، دون اعتراف، دون حماية. هذا العمل يُنتج قوة عمل جديدة (الأطفال)، ويُعيد إنتاج المجتمع، لكنه يُعتبر «واجبًا طبيعيًا»، لا عملًا اقتصاديًا. هذا الشكل من العنف هو الأكثر صمتًا، لكنه الأكثر تأثيرًا: فهو يُبقي النساء في موقع التبعية، ويُحمّلهن مسؤولية دون مقابل. حين تُجبر المرأة على الاختيار بين الأمومة والعمل، حين تُمنع من الترقية لأنها «قد تنجب»، حين تُفصل من العمل لأنها «تهتم بأسرتها»، فإننا أمام عنف بنيوي، لا يُرى لكنه يُحدد مصيرها.

اللغة ليست بريئة. حين نقول «امرأة مطلقة»، «امرأة عانس»، «امرأة سهلة»، فإننا نُعيد إنتاج صور نمطية تُحاصر المرأة في أدوار محددة. الإعلام، الأدب، الدين، التعليم، كلها تُشارك في بناء هذه الصور، وتُعيد إنتاجها جيلاً بعد جيل.

حتى في الخطاب الحقوقي، تُصوَّر المرأة أحيانًا كضحية تحتاج إلى إنقاذ، لا كفاعلة قادرة على التغيير. هذا التمثيل يُضعف قدرتها على المقاومة، ويُرسّخ فكرة أنها «تابعة»، لا «قائدة».

القوانين التي تُجرّم العنف ضد المرأة مهمة، لكنها غير كافية. في كثير من الدول، تُطبَّق القوانين بشكل انتقائي، وتُفسَّر بطريقة تُضعف حماية النساء. في بعض الحالات، يُطلب من المرأة إثبات النية الإجرامية، أو يُشترط وجود شهود، أو تُخفف العقوبة إذا كانت الجريمة «بدافع الشرف».

القانون لا يُغيّر الواقع وحده، بل يحتاج إلى ثقافة تُؤمن بالمساواة، إلى مؤسسات تُنفّذ العدالة، إلى نساء يُشاركن في صياغته وتطبيقه.

تحرير المرأة لا يكون عبر إصلاحات سطحية، بل عبر إعادة تشكيل العلاقات الاجتماعية من جذورها. يتطلب ذلك إعادة توزيع العمل المنزلي بين الجنسين، توفير خدمات اجتماعية مجانية (رعاية، تعليم، صحة)، إلغاء الفجوة في الأجور، إشراك المرأة في الإنتاج السياسي والاجتماعي على قدم المساواة، وتغيير الخطاب الثقافي والإعلامي الذي يُعيد إنتاج الصور النمطية.

التحرير لا يعني فقط حماية المرأة من العنف، بل تمكينها من اتخاذ القرار، من قيادة التغيير، من إعادة تعريف ذاتها خارج القوالب الجاهزة.

في التجارب التي سعت إلى العدالة الاجتماعية، تم توفير التعليم المجاني، المساواة في العمل، وتمكين المرأة سياسيًا. لكن هذه التجارب لم تكن كاملة، وبعضها أعاد إنتاج التمييز بشكل جديد. ما نحتاجه هو ثورة شاملة، لا تُغيّر القوانين فقط، بل تُغيّر المخيال، تُعيد تعريف العلاقات، تُعيد بناء المجتمع على أساس المساواة الفعلية.

المرأة ليست هامشًا في الصراع الاجتماعي، بل قلبه النابض، لأن جسدها وعملها هما من يُعاد إنتاج المجتمع من خلالهما. حين تُحرَّر المرأة، يُحرَّر المجتمع كله، لأننا نُعيد تعريف القوة، لا كسيطرة، بل كعلاقة متكافئة.

العنف ضد المرأة ليس قدرًا، بل بنية يمكن تفكيكها. لكنه أيضًا جرحٌ عميق، يحتاج إلى طقسٍ للشفاء، إلى لغةٍ جديدة، إلى صورٍ تُعيد رسم الذات خارج الخوف. المرأة ليست ضحية فقط، بل فاعلة، شاعرة، قائدة، قادرة على تحويل الألم إلى معرفة، والغياب إلى حضور، والندبة إلى علامة مقاومة.

في كل جسدٍ امرأة، وفي كل امرأة قصة، وفي كل قصة بذرة ثورة. فلنصغِ، لا لنحمي فقط، بل لنتعلم كيف نُعيد بناء العالم من جديد، على يد من عانين أكثر، وفهمن أعمق، وحلمن رغم كل شيء.

بين الأسطورة والواقع

رحلة من القوة إلى القيد

هل تساءلت يومًا كيف تحولت المرأة من رمز للقداسة إلى محور للخطأ؟

هذه رحلة طويلة ومعقدة، تتقاطع فيها الأساطير، التاريخ، والدين، لتعيد رسم صورة المرأة عبر العصور.

في بدايات الحضارات، كانت المرأة مقدسة. كانت مصدر الحياة، وعلامة الخصوبة، وملهمة الطقوس والطقوس الدينية. إيزيس في مصر، وعشتار في بلاد الرافدين، وديميتر في اليونان، جميعهنّ صور للأنوثة المتكاملة، القادرة على منح الحياة وحماية البشر. المرأة لم تكن مجرد إنسانة، بل كانت قوة كونية، تعكس سرّ الوجود ذاته.

لكن مع الزمن، بدأت القوة تتحول إلى تهديد في نظر السلطة الذكورية الجديدة. الحضارات التي انتقلت

احسان احمد ادم

من الزراعة إلى الحروب، من المجتمعات الصغيرة إلى الإمبراطوريات، بدأت ترى في المرأة عنصرًا يجب السيطرة عليه. فالمقدس أصبح خوفًا، والاحترام تحول إلى قيد. تدريجيًا، بدأت الأسطورة الأنثوية تتحول إلى نصوص تُقيّد الحرية وتُحدّد السلوكيات، حتى غدت المرأة ناقصة أو مذنبة لمجرد أنها امرأة.
هذا التحوّل لم يكن فقط اجتماعيًا، بل ثقافيًا وفكريًا. فحين حُرمت المرأة من التعليم، واستُبعدت من صنع القرار، صارت مجرد انعكاس لقرار اجتماعي يُعيد إنتاج صورة الضعف والخطيئة. المرأة التي كانت رمزًا للحياة، أصبحت موضوع تحكم، ومرآة للخوف من القوة التي تمثلها.
اليوم، ومع تصاعد الحوارات النسوية في العالم، يبدو واضحًا أن قداسة المرأة الحقيقية ليست في الهيمنة أو الطقوس، بل في الحق في الاختيار، والكرامة، والاستقلالية. إن إعادة النظر في التاريخ وفهم أسباب تحوّل المقدس إلى خطيئة يمنحنا فرصة لنكتب المستقبل بشكل مختلف: مستقبل يرى المرأة شريكة كاملة في الحياة، لا عائقًا أو خطأً.

لكنّ هذه الرحلة لا يمكن اختصارها في سردً تاريخي فقط، فهي أيضًا رحلة وعي. فكل مرحلة من التاريخ كانت تعيد تشكيل صورة المرأة بحسب شكل السلطة السائد فيها. في المجتمعات الزراعية كانت المرأة محور العطاء والاستمرارية، وفي المجتمعات الحربية أصبحت رمزًا للغنيمة أو الشرف، وفي العصور الحديثة صارت ميدانًا لصراعٍ بين التقليد والحرية. ومع كل هذا، ظلت المرأة تحاول استعادة صوتها الذي طمسته قرون من التهميش.

لقد خاضت المرأة معارك لا تقل شأنًا عن معارك الملوك والجيوش، لكنها كانت معارك في العقل والضمير. معركة من أجل الحق في التعلم، والحق في الجسد، والحق في الوجود دون وصاية.
وفي كل مرة تنهض فيها امرأة لتقول «أنا هنا»، كانت تهز جدارًا من جدران الصمت التي بُنيت حولها.

إن نظرة التاريخ إلى المرأة تكشف بوضوح كيف أن المجتمعات التي كرّمتها ازدهرت، وتلك التي قمعتها انهارت من الداخل. فحيثما كانت المرأة حرّة، كان الإبداع حاضرًا، وحيثما كُسرت إرادتها، ساد الخوف والجهل.
فالمرأة ليست كائنًا ثانويًا في منظومة الحياة، بل هي بوصلة التوازن الإنساني التي تحفظ المعنى، وتعيد صياغة العلاقة بين القوة والرحمة، بين العقل والعاطفة.

ولعلّ أخطر ما واجهته المرأة لم يكن فقط القوانين أو الأعراف، بل الذاكرة الجماعية التي رسخت صورتها ككائن ضعيف. فحين تُزرع الفكرة منذ الطفولة بأن الأنوثة نقص، ينشأ جيل يرى في المرأة «ظلاً»، لا شريكًا. ومن هنا تبدأ المعركة الحقيقية: معركة الوعي وإعادة كتابة السردية.

إن العودة إلى الأسطورة ليست هروبًا إلى الماضي، بل محاولة لفهم الجذور الأولى للظلم.
حين كانت الآلهة إناثًا، كان العالم أكثر اتزانًا بين الذكر والأنثى، بين العطاء والأخذ، بين الأرض والسماء.
وحين اختفى صوت الإلهة، حلّ مكانه خطاب يخاف من الجسد، ويكبت الرغبة، ويحوّل الطهارة إلى واجبٍ يُفرض على طرفٍ دون الآخر.

واليوم، ونحن في القرن الحادي والعشرين، لا تزال آثار ذلك التحوّل تلاحق المرأة في كل مكان: في سوق العمل، في الإعلام، في النصوص القانونية، وحتى في الخطاب الديني.
لكنّ ما تغيّر هو أن المرأة لم تعد صامتة.
هي الآن تكتب، وتفكر، وتقود، وتعيد بناء المعنى من جديد.
هي لا تطالب بالعودة إلى القداسة القديمة، بل بالاعتراف بإنسانيتها الكاملة، التي لا تحتاج إلى إذنٍ لتكون حرة.

إن رحلة المرأة من المعبد إلى المجتمع، ومن التقديس إلى التهميش، ثم إلى الوعي والتمكين، هي رحلة الإنسانية نفسها نحو النضج.
فما من مجتمع يمكن أن ينهض وهو ينظر إلى نصفه الآخر بعين الشكّ أو الخوف.
وما من مستقبل يمكن أن يُبنى على إقصاء من منح الحياة ذاتها معناها الأول.

ربما تكون الخطوة القادمة ليست في أن نعيد للمرأة مكانتها، بل في أن نعيد للأنوثة معناها الحقيقي — ذلك المعنى الذي فقده الإنسان حين ظنّ أن القوة في القهر، لا في المشاركة.
فحين تتصالح الحضارة مع الأنوثة، ستجد نفسها أقرب إلى التوازن، وإلى السلام مع ذاتها.

المرأة الجنوبية ركيزة بناء الدولة وصانعة التغيير

زكريا نمر

في السنوات الاخيرة، اخذت المرأة في جنوب السودان موقعها المتقدم في مسيرة بناء الدولة والمجتمع، بعد عقود طويلة من الاقصاء والتهميش. لم يعد حضورها مجرد رمز للمظلومية او التضحية، بل اصبح حضورا واعيا وفعالا، يسعى الى ترسيخ قيم العدالة والمساواة، والمشاركة في صياغة مستقبل وطن متعدد الهويات والثقافات.

لقد اثبتت المرأة الجنوبية ان النهوض لا يكون فقط عبر الشعارات، بل عبر العمل والمثابرة والتحدي. فقد خرجت من قيود الماضي، ودخلت فضاءات التعليم، والسياسة، والاقتصاد، والثقافة، لتبرهن ان التنمية لا يمكن ان تكتمل دون مشاركتها. شهدت الجامعات والمدارس والمعاهد حضورا نسائيا غير مسبوق، واضحت الفتيات اليوم اكثر اقبالا على التعليم العالي والمبادرات المدنية، بعد ان كانت الامية حائطا يفصل بينهن وبين الحلم.

التعليم لم يكن مجرد وسيلة للتحرر الفردي، بل اصبح عند المرأة الجنوبية مشروعا جماعيا لتغيير المجتمع باكمله. ففي القرى البعيدة كما في المدن الكبرى، تقف الفتيات متحديات الصعوبات الاقتصادية والبيئية، حاملات اقلامهن كرمز للمستقبل. ومن خلال التعليم، باتت المرأة قادرة على كسر الصورة النمطية التي حصرتها طويلا في ادوار الخدمة المنزلية او المساندة الصامتة. اليوم نجد بين صفوف الاكاديميين والباحثين والسياسيين وجوها نسائية تشارك في انتاج الفكر وبناء المعرفة الوطنية، وتدافع عن قضايا المساواة، وحقوق الطفل، وتمكين المجتمع المحلي.

في السنوات الاخيرة شهدت المؤسسات الحكومية والمنظمات المدنية حضورا متزايدا للمرأة في مواقع القيادة وصنع القرار. فقد اثبتت انها قادرة على ادارة الملفات السياسية والاجتماعية بنفس الكفاءة التي يتمتع بها الرجل، ان لم يكن بقدر اعلى من الالتزام والتفاني. ساهمت النساء في صياغة السياسات المتعلقة بالسلام، والمصالحة الوطنية، وتمكين الفئات الهشة، وهو ما جعل حضورهن في المشهد العام عامل توازن واستقرار. ان وجود المرأة في مؤسسات الدولة اليوم ليس مجرد تمثيل رمزي، بل هو ضرورة لبناء دولة ديمقراطية حديثة تقوم على العدالة والمشاركة الشاملة.

يتميز جنوب السودان بتنوعه العرقي والثقافي الغني، ما يجعله بحاجة دائمة الى رموز قادرة على توحيد النسيج الاجتماعي. هنا تبرز المرأة كصوت جامع للهوية الوطنية، اذ تلعب دورا حيويا في مد الجسور بين المكونات المختلفة، وفي تحويل التنوع من مصدر للصراع الى طاقة ايجابية للتعايش. فمن خلال مشاركتها في الفنون الشعبية، والتعليم، والاحتفالات القومية، والمبادرات المجتمعية، اصبحت المرأة حاملة للرسالة الثقافية التي تقول ان الوطن لا يقوم على لون او لغة واحدة، بل على تناغم الاصوات التي تشكل معا سيمفونية الوحدة الوطنية. كما ان المرأة الجنوبية، بحكم موقعها الاجتماعي، قادرة على نقل القيم المشتركة بين القبائل والعائلات، فهي المربية، والراوية، والحافظة لذاكرة المجتمع. عبرها تنتقل الحكايات والاساطير والامثال الشعبية، لتصوغ وعي الاجيال الجديدة على اساس من الاحترام المتبادل والانتماء المشترك.

رغم ان التهميش لا يزال يفرض ظلاله على كثير من النساء في المناطق الريفية، فان التغيرات الجارية تبشر بمرحلة جديدة من الوعي النسوي. فالتطور الملحوظ في الاعلام، والتعليم، ومبادرات المجتمع المدني، اسهم في خلق حراك نسائي متنامي يطالب بالحقوق السياسية والاقتصادية والثقافية. لقد ادركت المرأة ان التمكين لا يعني فقط الحصول على مناصب، بل المشاركة الفعلية في اعادة تعريف مفهوم المواطنة، والعدالة، والسلام الاجتماعي.

المرأة الجنوبية اليوم ليست مجرد مكون اجتماعي، بل هي ركبة اساسية في مشروع بناء الدولة الحديثة. ومع تزايد وعيها بحقوقها ومسؤولياتها، يتسع افق التغيير ليشمل مجالات الثقافة، والفكر، والاقتصاد، والسياسة. انها تمثل الوجه الانساني للهوية الوطنية، والضمير الحي للتعددية الثقافية، وصاحبة الدور الاعمق في صياغة خطاب التعايش والسلام. واذا استمر هذا المسار، فان السنوات القادمة ستشهد بروز جيل نسائي جديد، قادر على الجمع بين الاصالة والحداثة، بين الانتماء للوطن والانفتاح على العالم. فالمرأة الجنوبية لم تعد تسال عن مكانها في المجتمع، بل صارت هي التي تعيد تشكيل المجتمع نفسه، لتغرس في جذوره قيم الانسانية، والتنوع، والحرية، والكرامة

حين يصبح القلق لغة الناس

ماذا بعد؟

اشوكي ايول

يتعرض الإنسان في حياته اليومية لشتى أنواع الضغوط والظروف التي تهز استقراره النفسي والاجتماعي، وتؤثر في مسار حياته الآمنة فالأزمات النفسية باتت جزءًا من واقعنا، تختلف في شدتها وامتدادها منها ما يكون عارضًا يزول بزوال أسبابه، ومنها ما يستقر في أعماق النفس، ملازمًا لصاحبه، يرهقه ويؤذي محيطه الاجتماعي والإنساني.

لكن، أين نحن من كل هذه ا لضغو ط ؟

وأين نقف وسط ما تمر به بلادنا من أزماتٍ خانقة اقتصادية وسياسية واجتماعية تتجلى أبرزها في الصراعات القبلية التي أصبحت أحد أخطر مسببات الانهيار الوطني؟ حتى كدنا نعدم الاستقرار شنقًا، ونكاد نفقد الإحساس بوجودنا داخل وطنٍ نحبه، لكننا نخشى الغرق في أمواجه المتلاطمة.

لقد غدا الخوف من الغد شعورًا جماعيًا والقلق مرضًا وطنيًا فمن الطبيعي أن يخاف الإنسان أحيانًا لكن أن يتحول الخوف إلى قيدٍ دائمٍ يعيق الحياة ويخنق الأمل فذلك دليل على عمق الأزمة النفسية التي نعيشها. كيف لا نخاف من المستقبل في ظل واقعٍ مثقل بالعنف تتكاثر فيه مظاهر التفكك الأسري والاغتصاب،

والاختطاف، والقتل، حتى صارت البلاد ساحةً مفتوحةً للألم والاضطراب؟
وها هي حالات الانتحار، وفق تقرير أمني صدر في سبتمبر الماضي، ترتفع بوتيرةٍ مقلقة منذ مطلع العام الجاري، خاصة بين فئة الشباب. شبابٌ وجدوا أنفسهم في مواجهة قسوة الواقع دون سندٍ نفسي أو اجتماعي، فاستسلم بعضهم لليأس حين ضاقت أمامه سبل النجاة.

إن الأسباب متعددة: ضعف بنية التنشئة الأسرية، التناقضات الاجتماعية ضغط التوقعات والمطالب التي لا تُحتمل الفشل في التكيف مع واقعٍ يزداد قسوة والحروب والكوارث التي تلاحق البلاد عامًا بعد عام

فالفيضانات الأخيرة مثلًا دمّرت مساحاتٍ شاسعة في ولايات أعالي النيل والوحدة وجونقلي، وأغرقت القرى والمزارع، فشرّدت الآلاف ودفعتهم إلى النزوح بحثًا عن مأوى آمن ولقمة عيش أصبحت من أعزّ ما يُطلب.

وفي خضمّ كل ذلك، يطرح السؤال نفسه بإلحاحٍ موجع: ماذا بعد؟

إلى أين نمضي بهذه الروح المثقلة بالوجع؟
وأين دور الأختصائيين النفسيين، ومؤسسات الدولة والمجتمع، في دراسة هذه الحالات ورسم سياساتٍ تحمي الإنسان من الانهيار الكامل؟
إن معالجة الجراح النفسية لا تقل أهمية عن بناء الجسور والمستشفيات فالأوطان لا تنهض على أجسادٍ متعبة فقط بل على أرواحٍ مطمئنة وعقولٍ متوازنة تؤمن أن الغد، مهما اشتد سواده، لا بد أن يشرق.

قصة بالعامية السودانية

ما دايرة حلاوة

ميسون ابو الريش

وقفت في شرفة منزلهم تنظر من أعلى بأحاسيس مختلطة. أمسكت بطرف ضفيرتها وكعادتها عندما تمعن في التفكير أو يحيرها أمر ما.
جعلت تلف طرف شعرها بأصبعها. في تلك اللحظة، وكما توقعت، ظهر جارهم (عمو عبدالرحيم) الذي يفصلهم عن منزله جدار مشترك. ووقف في (حوش) منزله مرتدياً (عراقي) لا يكاد يخفي معالم ملابسه الداخلية، ويده كالعادة تحاول ترتيب بعض الخصلات المتبقيات اللاتي يجاهدن لتغطية ذلك العراء البائن في رأسه.

أشار لها بيده، متلفتاً حوله للتأكد من عدم وجود مراقب، وهمسسسسس قائلاً: (بسسسسسست، بسسسسسست، تعالي. انتي ما جاية تلعبي مع ناس مريم؟).

أحست بالضيق المعتاد يتسرب الى نفسها، كم كانت تحب اللعب مع (ناس مريم) ولكن دائما ما كان يفصلها عن صديقتها ذلك الجدار الأصم و(عمو عبدالرحيم)، العقبتان اللتان لا بد من إجتيازهما كل يوم للوصول الى رفيقة طفولتها.
بإصرار أشار لها (عمو عبدالرحيم) مرة أخرى، وبصوت خفيض أمرها: (تعالي هسي، وما تكلمي زول).
ذلك الإلحاح جعلها كالعادة تشعر بالحيرة والإرتباك، فلا بد أن تذهب إليه إذن الآن، (فعيب) ألا تلبي رغبة من هو أكبر عنها سناً، كما قيل لها.

ندهت على والدتها: (ماما، ماما، أنا ماشة ألعب مع ناس مريم).
كم تمنت في قرارة نفسها أن تمنعها أمها من الذهاب في تلك اللحظة وتوجد لها المبرر الكافي الذي يمكنها من عدم قبول دعوة (عمو عبدالرحيم) و(بالادب اللائق).
ولكن والدتها قالت لها بدون تردد: (كويس، بس أوعدك تتأخري).

ركضت في الدرج، تفكر في أي لعبة يا ترى ستلعب هي ومريم، وأي عالم سحري سيغلفهما اليوم، ولكن بعد أن تجتاز ذلك الحائط و(عمو عبدالرحيم).
فكرت بأي حجة سترفض اليوم تلك الحلوى التي لا ينفك يعرضها عليها (عمو عبدالرحيم) كلما وجدته بإنتظارها، وسيل من الأسئلة المبهمة التي لم تعرف يوماً ما كيف تجيب عليها.

كم تكره تلك الأسئلة وكم تكره تلك الحلوى. لم تعرف أبداً أي نوع من الحلوى يمتلك ذلك الرجل. فدائماً ما كانت ترفض تلك العروض بسبب ضيق ما لم تعرف كنهه، أو ربما بسبب رائحة أنفاسه الغريبة. فإن كان سبب تلك الرائحة هو تناوله لبعض من حلواه، فحتماً هي لا تريدها. أو ربما بسبب لزوجة يده عندما يمسك بيدها ويأبى أن يحررها ما لم تجب عن بعض من أسئلته الغير منطقية.

لا بد أن سر حب مريم لأبيها هو ذاك المعين الذي لا ينضب من الحلوى. ولا بد أنها تمتلك الإجابات الكافية الشافية لأسئلته اللانهائية. إن مريم أكثر ذكاء منها إذن. وضعت ملاحظة ذهنية بأن تسأل مريم عن تلك الإجابات، فربما أطلق (عمو عبدالرحيم) سراحها وترك لها الجدار فقط فاصلاً بينها وبين صديقتها.

وصلت إلى الجدار، وبخفة المتمرس، تسلقته وقفزت للجهة الأخرى حيث الممر المؤدي إلى الباب الخلفي لغرفة مريم. وكان هناك هو في إنتظارها.

أحست على الفور بتعثر أنفاسها، فلم تدري هل كان بسبب مجهود تسلق الجدار أم بسبب خيبة أملها في أن يكون (عمو عبدالرحيم) لا يملك حلوى يقدمها لها في ذلك اليوم.

- أهلاً يا حلوة

- أهلاً عمو عبدالرحيم. مريم في؟؟

- أيوة في. لكن ما حتسلمي علي في الأول؟

ماداً يده، أمسك بيدها الصغيرة، وأحست بتعرق ولزوجة كفه. حاولت أن تفلت يدها ولكن هيهات، ظل ماسكاً لها داعكاً باطن كفها بأصابعه، ومع كل حركة من يده كانت تتعجب من الصلة الرابطة ما بين كفها وإحساسها بالغثيان.

- إنتي مستعجلة مالك يا حلوة؟

- لا أنا بس جاية ألعب مع مريم!

- هي مريم طايرة؟؟ ما هي دي بتمشي تلعبي معاها.

وبصوت أكثر إنخفاضاً اشبه بالفحيح

- ما دايرة حلاوة؟

في لحظة فكرت في أنه ربما لو قبلت تلك الحلوى سيرتاح (عمو عبدالرحيم) ويجعلها تمضي إلى لعبها دون المزيد من الأسئلة. ولكن شيئاً ما جعلها تقول:

- لا، شكراً يا عمو، ما دايرة حلاوة.

أجابها بصوت متهدج وأنفاس متقطعة، ربما بسبب كرشه الكبير.

- آآآ؟ ما دايرة؟ ليه ما دايرة؟؟

- بس كده، ما دايرة.

- آآآ؟ ليه؟ خليني أديك حلاوة. ولا الحلاوة ما بتأكل حلاوة؟

- لا ما كده يا عمو، لكن أنا بس جاية ألعب مع مريم.

- مع مريم؟ وأنا ما دايرة تلعبي معاي؟ آآآآ؟

يقربها منه أكثر جاذباً على يدها الصغيرة

- تعالي سلمي علي كويس، تعالي ما تخافي. أنتي خايفة مني ولا شنو؟

بصوت يملأه الإرتباك

- لا يا عمو ما خايفة منك.

- طيب مالك؟ تعالي قريب. إنتي ما بتحبي عمو ولا شنو؟

يمد يده الأخرى نحو شفتيها -

- دي ذاتها حلاوة مش؟ آآآآ؟

تصطنعت الضحك لعدم معرفتها بكيفية الرد. لا بد أن تستعين بمريم في المرة القادمة للإجابة عن تلك الأسئلة. تجاهد لإبعاد وجهها عن متناول يده. فهي لا تريد أن تمس تلك اليد اللزجة شفتيها، فتعض عليها مخفية إياهم بين أسنانها.

- أنا بس دايرة مريم. هي مريم وينها؟

- شششششش ، ما تعلي صوتك، خالتك محاسن نايمة. هسة مريم بتجي. خليني أديك الحلاوة أول. آآآآ؟

دائماً ما يخبرها حدسها بأن إرتجاف صوته وتقطع أنفاسه هي اللحظة المواتية للهرب. فربما يجبرها على أكل حلوى ملطخة بلزوجة يده. فتسحب يدها الصغيرة بكل ما تملك من قوة وتساعدها تلك اللزوجة على زلق كفها من وطأته.

- مريم، يا مريم. دقيقة يا عمو انا ماشة أشوف مريم.

- إستني داير أقول ليك شي.

- مريم ... مرياااااام

ويسمعا صوت صرير فتح باب ما، فتركض هي نحو الصوت لتبحث عن صديقتها، تاركة إياه يرتب في شعيراته المتناثرة في إرتباك.

لم تدري تأثير تلك الحادثات عليها وارتكازها في عقلها الباطن، إلا في إحدى جلساتها لأحد أهم الإمتحانات في جامعتها، حيث كان يسيطر عليها القلق. حين سمعت همس زميلها في إلحاح وهو يحاول ان يستعين بها في حل ما تعسر لديه : بسسسسسست، بسسسسست إسمعي.

فلم تعي بنفسها إلا وهي تصرخ:

. ما دايرة حلاوة ... ما دايرة حلاااااوة

Luster Solutions Company Ltd

Fast turnaround | Premium Quality

Looking for eye-catching banners, posters, billboards, or branding materials?

A3 Soft & Matte Lamination Machine

Bring your ideas to life
Experience our difference

What We Print:

- Business Cards
- Flyers & Brochures
- Wedding Cards
- Booklets & Company Profiles
- Reports & Presentations
- Jacket Folders
- Certificates & more!

- Company Stamps
- Office/Received Stamps
- Signature & Date Stamps
- Round, Oval & Rectangle Stamps
- Self-Inking & Thermal

Stamps

24/7 Printing Services

T-shirts Printing

- Polo & Round Neck T-Shirts
- Sublimation | DTF | Embroidery Printing
- Sharp, vibrant designs – no fading!
- Perfect for businesses, events, schools, and gifts

Large Format Printing

Pull-up Banner

We Print:

- Banners & Billboards
- Roll-Up & Backdrop Displays
- Posters & Stickers
- Vehicle & Shop Branding

Location
South Sudan Hotel, Buluk
Ground Floor, Office No. 1
Monday–Saturday: 8:00AM – 9:00PM

Call/WhatsApp: +211 917777881
lustersolutions.co@gmail.com