



بسم الله الرحمن الرحيم

"إهداء"

إلى كل من يرحب بفوضى الكلمات المتدفقة من  
الأعماق باحث عن النور عند منحنيات الحياة .

مع خالص التقدير

د/دعاء شوكت

القلم سلاحي  
والكلمات جيوشي

" مقدمة "

في هذا العالم تطاردنا أطراف المنحدرات عند وادي من  
الألوان ،تختلط الألوان وتتلاشى الحدود في مزيج من  
المشاعر والأفكار في وسط الفوضى عارمة يجد الانسان  
نفسه بين شتات الأحاسيس وفي خضم تجربتي الحياتية،  
أدركت أن المشاعر تمثل كياننا على رفوف مشاعرنا تمكث  
القلوب ككلمات رصفت ، أوراق مشاعري امتلأت بهتن الحبر،  
شيء من المشاعر المشردة على الأرصفة ما بين فراق والفة ،  
بينما اجلس عند عنقاء تلال القلب بحيرة متأملة لنهر جاري  
من فوضى كلماتي انتابني الفضول متسائلة : ماذا سيحدث  
إذا صنعت حاجز من السكون لإيقاف تلك الفوضى ؟

مزجت نيارين من براكين الاحاسيس الثائرة مع مياه  
الفوضى الراكدة ، تبخرت احرفي وصنعت لي ركاماً عند  
اطراف السحاب تتوارى قطرات التعبير بزخات متسلله على

تلك الحبال الموصولة بالسماء لتتخطى سياج مدن مبعثرة  
رسمت على خارطة الصمت تأتي خواطري كزائر لأوراق  
ليحتسوا اكواب من الحبر ممزوجة بمرارة الحيرة في مقهى  
المعاني

في هذا الكتاب، "فوضى الكلمات"، أستعرض مجموعة من  
النصوص والخواطر التي تتناول تجاربنا الشخصية، بدءاً من  
عقب الحب وعذوبة اللحظات المشتركة وصولاً إلى شجن  
الفراق والذكريات عند معابر الجفاء، أستعرض الأبعاد  
المختلفة لهذه الفوضى، ايضاً تناولت في كتابي قضايا  
اجتماعية تُعبر عن واقعنا الراهن بين كفه من الانصاف  
وكفه من الظلم يقع القانون وبين احرف الحكمة تقف الادلة  
على ميزان العدل ، تسير الاحرف من مرافئ ابحر القوائد  
على افلاك المد والجزر مضيق من الاوداج يحمل على أمواجه  
عواصف من الشّعور ، لتصل بنا إلى عمق تجربة من الواقع .

أتعنى أن يجد كل منكم خالته بين الكلمات،  
كما وجدتها أنا.

في " فوضى الكلمات " تتراقص الأفكار كأنها ألحان  
صاعدة إلى جبل الأسرار تتمايل الكلمات كالندى على  
الاعضان عند الشروق تروي للشفق قصص قديمة عن الفقدان .  
تتشابك الأفكار عند محاكات الخيال " كل حرف ينادي "  
انا هنا ابحت عن معنى وسط هذا الصخب دون جدوى . اجد نفسي  
غارق في بحر عميق من الأمل . أكتب بمداد من الشغف والحنين  
. امسك بقلم من الأحلام يسطر اليقين . تتراقص الكلمات  
كما يتمايل الورد وسط الرياح العاتية في كل سطر استشعر  
روح الحياة من جوف الأحرف النابضة . انفاس تهمس في الخفاء  
لتروي قصص عن التفاؤل و الأمل وعن مرأة تحيي السلام . عن  
ارض احتوت العلم والجهل . عن قصور تبني بين فقر وغنى . عن  
شمس الحياة وشعاع أحلام لا منتهي تتحدث النصوص عن نسيم  
الجب ورياح الفراق ودجى الأكاذيب وغياب الخداع وحقوق  
الانسان التي تاهت في خطى النسيان . في كل كلمة . اجد  
عالم مليء بالألحان الاسرار . تتداخل الأصوات في سمفونية  
الحياة . كل نغم يعزف لحن الذكريات على أوتار قلوبنا

" الحياة تفاصيل لا تنتهي "

" حيث نحن "

نحن نخطو إلى غد مشرق نفوس في أعماق بحر التجارب ولا نعبى بما قد حدث السعادة لا تقاس بحجم التحديات بل بكيفية مواجهتها. اعماقنا وردية الامل تتفتح كأزهار في الربيع تدفئ الأرواح بحضورها كل جرح نتلقاه يعزز من قوتنا . عزيمتنا بمثابة جبل راسخ لا تزعزعها اعنى العواصف . وجعنا يحيل إلى شموخ يجعل من القلوب اعلام ترتفع لتلوح في الأفق تعلن عن الفخر والعزيمة نزرع الامل في كل درب نمربه . نخطو خطوات ثابتة نحو العلا رافعين رؤوسنا في كل مرة نواجه تحدي نتذكر ان الشموخ لا ينزع من انفسنا بل ينمو ويزدهر مع كل تجربة . نحن هنا بأحلامنا وقلوبنا لنستمر في مسيرتنا لا يوقفنا شيء . نحن ابطال قستنا التي لم تنتهي بعد نحت على صفحات الزمان " طموحنا يتجاوز الصعاب . يتحدى الجفاف والذبح في كل خريف تسقط أوراقه . يعود الربيع ليمنح الحياة من جديد . يذكرنا بأن الفصول تتغير لكن الجوهر يبقى . نحترف بكل خطوة وكل انجاز صغير يأخذنا نحو مستقبل افضل . كل تجربة تعلمنا شيء جديد . بينما نتقدم نعرف ان العثرات سوف تكون جزء من الطريق ليس عائق . قلوبنا تعيد تشكيل الدروب وتصنع من الألم قوة ومن الفشل دروس مهمة . نحن شجرة لا تذبل بل تتفرع نحو السماء . كل غصن يروي قصة من التجارب ومن التضحيات التي قدمناها نحن هنا لنحدث تغيير ولنؤكد ان الحياة تستحق المعارك وان الامل هو السلام الجيوش التي لا تهزم . في كل صباح جديد نكتب قصة جديدة ونجدد العهود مع الاحلام نحن من نقرر مسار حياتنا . كل محاولة كسر وجهت لنا زادت قوتنا . عندما تتألق

ارواحنا يصبح الحلم حقيقة ونسجل في سجل الذاكرة قصص لا  
تنسى.

"صوت نسج من الحق"

في زمن تهالك فيه انسجة الحياة تعاني المجتمعات من قسوة الظلم .  
تسود المظاهر السلبية لتطفو على بقايا النور بقصد ان تنطفئ  
فيه نيران اشعلناها من حطب الامل

أين العدل ؟

تشكوا القلوب من صرخات الظالم تتألم الأرواح كفقير لا  
يمتلك حتى الفتات ليسكت به انين الجوع . أصوات تتعالى نحو  
الحق لتسير حافية الأقدام

يا معشر الظلام هل لا اجبتوموني ؟

تساؤلات ملئت صدى القلب حتى عمت الضوضاء صلبة لا تذوب .  
قطرات تذيب اجسادنا لتطمس الملامح . امتص الجوع ما بهم من  
عز وجرفهم إلى هاوية الهلاك . ما زالوا يقاومون بعزم سجله  
التاريخ عند دهاليز الصبر . بين ازقه الأيام يبحثون عن رغيث  
يابس " ربما اكل منه احد الأغنياء ثم رماه في المنفى " . اهات  
تمزج بالأم لا تفهمهم . تشعل النيران تحت قدر يطهي ما تبقى  
منهم .

" سيستجيب "

تحت السماء يرفع صوت الدعاء من بين كفين قائلين " سيستجيب " انه عليهم سميع . تدبروا في الكون وما يحتوي . هناك معاني تنبض بالحكمة الرفيعة . اقدار تتقلب بين كف المشيئة . ما زالت التوبة تقبل استغفر لتغفر هفواتك .

ارجعوا إلى الله بقلوب تائبة

لا تتبعوا زلات ابليس فالجياة زائلة

تذكر " تتبقى الاعمال "

" شيء من الجمال "

تركت ظلال الماضي وأحزانه  
وأطلقت روعي نحو آفاق الأمان  
فقد كنت كطيف في عتمة الليل  
واليوم أعيش في ضوء النهار كالقمر.  
أحلامي كانت تسحق تحت الأقدام  
لكني الآن أعيد بناء الأحلام  
تحررت من قيود كانت تربطني  
وأصبحت أعيش في عالم من السلام  
ابتسمت للحياة وعانقت الأمل  
فقلبي الذي جرح قد شفى وعاد .  
أرى جمال نفسي وفي كل زاوية  
أشعر بلذة الحرية في كل حين

اتى عوض الله . بأكثر مما كنت أتمنى  
فتحت لي أبواب الفرح بغير دون ان تطرق  
أصبحت نجمةً تتلألأ في السماء  
وأزهرت كأركيدة في بستان الوجود  
فلا أحزان تثقل كاهلي اليوم  
ولا ذكريات تحرق قلبي بالندم  
أنا الآن قوية كالجبل الأشم  
والعالم يناديني لأحقق الحلم  
أعيش في سعادة حتى شعرت  
أنني ملكة هذا الزمان  
فقد تركت من لا يقدر مشاعري  
ووجدت ذاتي في نور إيماني

"قنديل"

في زمن تتلاطم فيه الأحرف كالرياح

ينبع العلم نحو طريق الفلاح

أطفال قد تشردت وتاهت على طرقات الجهل

يتخللهم الضياع باتوا في ظمأ الروح . تجرعوا اكواس الحزن

هيا

ارفعوا شعار العلم لنغيض به الظلمات

أيها المعلم

يا قدوة الأجيال

ابني لنا طموح في دروب المعرفة

واجعل بذور الحكمة تزرع في

كل قلب شغوف .

" بات العلم نور منهمر من كف معلمي "

" بريق الغد "

تناسوا الماضي وذكرياته  
حملوا في القلوب آمالاً جديدة  
فالحياة تمضي كنسيم عابر  
لتعلمنا كيف نحلق بعيداً  
أيام مضت كأوراق الخريف  
تسقط في حدائق من الذكريات  
لكنهم أدركوا أن الغد قادم  
وأن الأمل يزهر في كل ذات  
تركوا خلفهم كل ما يؤلم  
ورسموا في الأفق أحلاماً زاهية  
الحياة فرصة لن تتكرر  
أحسنتم . استغليتم كل لحظة فيها  
رأيت في اعينكم بريق المستقبل  
وفي القلوب نبض الحياة المتجدد .

" الرجل المتخلف "

الرجل المتخلف مهما علت

مراتبه في العلم يبقى في الظلام

فالعلم ليس احرف تكتب

بل هو نور يضيء المفاهيم قبل الكلام

المعرفة ليست مجرد معلومات

هي سلوك وذوق التعامل . فهم . إحساس

فمن يجهل ذلك من الناس فهو بلغ اعلى مراتب الجهل

هو ذلك الرجل سليط اللسان . كثير الملاعنة لا يحترم الكبار  
ولا يعطف على الصغار . يظن أنه متعلم " أسفي على علماً تلقاه  
" في الحقيقة هو غافل عن قيم الأخلاق التي تعلي من الشأن  
وتعزز المسير " كل ما يفعله هو تطوير الالفاظ القدرة " التي  
تأخذ حيز من احاديثه . يتحدث في الدين وكأنه احد رجاله  
لكن أفعاله تظهر أنه بعيد عن الدين اميال عده . الدين ليس  
مجرد كلمات تقال يهين الناس ويخفي عيوبه بأقنعة  
الكمال ويزيف الحقائق ليحسن التظاهر ويجيد فن الخداع  
لكن الحقيقة لا تخفى مهما طال الزمن فالأقنعة تسقط  
والوجوه تبدي ما في القلوب والكاذب يبقى وحيداً في عالمه  
المظلم .

## " تقبل الصدمات "

في هذه الحياة تظل الصدمات جزءاً لا يتجزأ من تجربتنا الشخصية تلك اللحظات التي تأتي فجأة محملة بأشياء بعيدة عن واحة الواقع تقلب الموازين وتغيير الاتجاهات مسير الحياة تاركه أثر عميق في اعماقنا لحظات الصدمة تمر كالعواصف تخلف في القلوب مشاعر متناقضة في البداية يكون الألم كجدار سميك يحجب الرؤية تشعر وكأنك محاصر في دوامة من المشاعر السلبية تنغمس في الحزن وتتسرب إليك مشاعر العجز وكأن الحياة أصبحت يأس . تسترجع ذكريات جميلة تمني لو أنها كانت أكثر دوام لكن الواقع يظهر لك أن كل شيء قابل للتغيير والانهاء . مع مرور الوقت يبدأ الفهم تجاه ما غفلنا عنه . سوف تفهم أن الصدمات ليست نهاية الطريق بل هي جزء من رحلة النمو التجربة . تتجلى الحكمة في التعلم من الألم . كل تجربة صعبة تحمل في طياتها دروساً قيمة قد تجعلك أكثر قوة أو تحثك على إعادة تقييم أولوياتك . تدريجياً تجد نفسك تتحرر من قيود الألم فتستعيد شيئاً من الأمل تدرك أن الحياة لا تتوقف عند أي صدمة وأنت تمتلك القدرة على التكيف وإعادة بناء ما تم هدمه . تتحول تلك الصدمات إلى نقاط قوة تصبح جزءاً من قصتك تظهر لك كيف واجهت التحديات وكيف استطعت النهوض مجدداً . تعلمت أن الحياة ليست خطأ مستقيماً الحياة سلسلة من المنعطفات التي تشكلنا وتثري تجربتنا فكل صدمة تأتي لتعلمنا شيئاً جديداً تجعل منا أشخاص أكثر حكمة.

## " ملائكة الرحمة "

في ليل هادئ يسكنه الألم ينتظرون الصباح رغم المتاعب

في ممرات المستشفى كثواني تتلاشى يعملون بصمت وضمير  
يعطون الدواء للمرضى وهم المتعبون ساعات من السهر والعطاء  
المنهمر يستقبلون الأوجاع ويرسمون البسمة . هم أبطال قصة  
بدأت من دهاليز احد المستشفيات بين زفير المريض وأمل يهتن  
يستمدون القوة من كل نبضة منبثقة تنبت الشفاء في كل  
قلب تضحية وصبر في كل لحظة موجعة انجاز يصله طبيب  
مثابر بين جدران المستشفى يجيئون ليااليهم أكثر من منازلهم  
يتحدثوا مع اصدقائهم اكثر من اهاليهم . يرسمون أحلام من  
الشفاء في أفق حكايات المرضى كل مريض يتداركه  
الشفاء هو إنجاز لهم ملائكة الرحمة يراقبون النبضات  
وتستمعون للأنين في عيونكم تتوارى ملامح العزيمة والحنين.

" البخل وضعف ايمانه "

البخل هو احد الصفات السيئة التي قد يمتلكها الشخص .  
البخل هو ذلك الشخص الذي يمسك بزمام المال وكأنه اخر  
كنوز الدنيا . محاولات الآخرين للتقرب منه تلتقي بجدار من  
التحفظ يتعجبون؛ لماذا يفضل أن يعيش في عالم ضيق بينما  
البخل يمكن أن يثري حياته؛ هل يدرك البخل أن البخل  
ليس فقط حرمان لنفسه ، البخل هو حرمان للآخرين أيضاً يعلم  
البعض أن البخل هو قيد يضعه الشخص على نفسه وحاجز يمنعه  
من الارتباط الحقيقي بالعالم من حوله يصبح البخل خاسر  
ليس في المال فقط ربما في اللحظات الجميلة أيضاً الحياة مليئة  
بفرص يظل البخل محاطاً بسياج من الكراهية ليس فقط من  
الآخرين بل أيضاً من الله. ففي قلب كل إنسان توجد فطرة  
تدعو إلى الكرم والعطاء. وإلى مساعدة المحتاجين وعندما  
يختار البخل عكس ذلك فإنه يتجاهل واحدة من أعظم القيم  
الإنسانية هي قيمة الإيمان بأن الرزق بيد الله وحده يقول الله  
في كتابه الكريم "وما أنفقتم من شيء فهو يخلفه وهو خير  
الرازقين " صدق الله العظيم

بمرور الوقت يصبح البخل منبوذاً ليس فقط من قبل الناس ومن  
رحمة الله . الكرم صفة محبوبة لدى الله ويرتبط به الأجر  
والتواب .

" يظل البخل محاصراً في عالمه الضيق. بعيداً عن الفرح الحقيقي  
والبركة التي تنبع من الإيمان .

" البعد عن الأذى "

المرأة التي تتجرع الأسى وتتحمل الإهانات تعيش في حالة من الصراع الداخلي تخفي مشاعر الألم وراء ابتسامة مضطربة وتواجه صعوبات لا يمكن تصورها قد تخشى الطلاق لأسباب متعددة لكن هذا الصمت عن المعاناة لا يجب أن يستمر هي تستحق حياة مليئة بالاحترام والسعادة لا حياة تَداس فيها كرامتها الخوف من الطلاق قد يشعرها بالعجز هناك حاجة إلى إدراك أن التحمل ليس علامة على القوة قد يكون علامة على الضعف . عندما تصبح الإهانات روتين يومي تبدأ المرأة في فقدان نفسها وفي محاولاتها للحفاظ على العلاقة التي أشبه بالعدم . تفقد جزءاً كبيراً من هويتها . يجب أن تتذكر أن الزواج لا يتطلب تحمل الإهانة وأن السعادة ليست مجبورة على البقاء مع من يؤذيها ليس العيب من الزوجة عندما تختار الطلاق العيب ان تداس وتهان تحت سقف زوج عديم الأخلاق . المرأة قادرة على إعادة بناء حياتها في النهاية الشجاعة تأتي من اختيار ما هو افضل لنفسها ورفض الاستمرار في علاقة تنقص من قيمتها .

" سيرة ذاتيه "

يقف المتعلمون أمام أبواب مغلقة يبحثون عن فرص عمل تتناسب مع جهودهم ومؤهلاتهم . كان هؤلاء الشباب الذين قضاوا سنوات في الدراسة يحملون بمستقبل يحقق طموحهم لكن الواقع كان شيئاً آخر كان هناك شعور عميق بالإحباط يسيطر على الأجواء كلما تقدموا لوظيفة يواجهون نفس القصة " السيرة الذاتية المثالية " و الشهادات المشرقة لكنهم يفتقرون إلى "الواسطة" يتحسرون على الفرص التي تتاح لمن لم يبدلوا نفس الجهد يرون أصدقاء لهم حصلوا على وظائف بفضل علاقات أسرهم أو معارفهم بينما يبغون هم عالقين في دوامة الانتظار وفي زحمة مشاعر الامل يبدأ البعض بمحاولة التكيف مع الواقع الجديد يتحول بعضهم إلى البحث عن فرص عمل غير تقليدية يشقون طريقهم في مجالات جديدة اصبح الحديث عن الوظائف مؤالم و مريبك يتسأل الكثيرون ؛ " هل نحن مجرد ارقام في نظام فاسد . بينما يحاول البعض البحث عن طرق جديدة لمواجهة هذا التحدي يبقى لدى الاخرين شعور عميق بعدم الجدوى يقف المتعلمون في مواجهة واقع مرير يجب عنهم الفرص تتدفق الاحلام امام جدار صلب من المحسوبية و الفساد . انهم شباب يملئهم الشغف قضاوا سنوات طويلة في دراسة يتطلعون إلى عالم يفتح لهم أبوابه لكن الواقع يقول ان الشهادات وحدها لا تكفي يتكرر مشهد ووقوف الخريجين أمام مكاتب التوظيف حيث يلتقون بوعود سرعان ما تتلاشى

يكتشفون أن معظم الوظائف ليست محكومة بالجدارة والكفاءة. بل تعتمد على علاقات شخصية تصبح السير الذاتية التي أعددوها بجهد كبير مجرد أوراق مهملة في زحمة الطلبات. يتردد صدى الإحباط في حديثهم. تتداخل قصصهم مع مشاعر الفشل. كيف يمكن أن يتخرج الشخص بمعدل دراسي عالٍ ويجد نفسه عالق في دوامة الانتظار كيف يمكن أن يستمر النظام في تهميش الكفاءات. بينما يفتح أبوابه أمام من لا يستحق؟

تتشكل لدى الكثيرين قناعة بأن التعليم لا يعد الجسر الذي يوصل إلى النجاح بل أصبح أداة للشعور بالعجز.

" لكن وسط كل هذا الظلام ينبثق نور الأمل "

ومع كل خطوة تبدأ الإرادة في مواجهة الواقع القاسي يتحول الإحباط إلى دافع وتصبح المجموعات الشبابية منصة للابتكار والتغيير يعرفون أن الطريق طويل وأن التحديات كبيرة لكنهم يتمسكون بأحلامهم مؤمنين بأن الفساد يمكن محاربتة بالإصرار والعمل يبدأ الأمل بالتجدد ويخرج صوتهم من دائرة الصمت إلى مساحات أوسع يدركون أن كل جهد يبذل يمكن أن يحدث فرقاً .

" من كل كأس رشفة "

يا زهر الربيع قد أشرق نورك  
غدير الندى يعانق أوراقك  
تتمايل الاغصان على اشجارك  
وتغني الطيور بأجمل ألحانك  
يا شمس الصيف في وسط السماء  
تضيء الكون وتبث النشاط  
تتلاطم الأمواج على شاطئ البحر  
لنرى ذكريات عشناها بالأمس  
يا خريف الألوان فيك السكون  
تتساقط الأوراق ترسم الحكايات  
تنشر العواصف في كل الأرجاء  
وتجلب النسيمات الراحة  
يا شتاء الحب يا مطر الأمانى

تغمر الأرض حب وهناء  
تجمعنا حول مدفنة رسمنا فيها احلامنا  
وتعزف الأرواح أنغام في مخيلتنا  
أربعة فصول لكل منها جمال  
تعبر الأيام وتتبدل الأحوال  
لكن في كل فصل ثمة حياة تسكننا  
تجدد البهجة في القلوب.

" بعض الفراق بداية النجاح "

بذور الفراق تنبت النجاح . يتلاشى الألم لتنبثق آمان جديدة .  
فراق الأحبة قد يشكل بداية رحلة نحو تجديد الذات  
واكتشاف القوى الكامنة بداخلنا . قد يبدو الفراق مؤلم في  
البداية ولكنه اللحظة التي تفتح أمامنا أبواب للتطور . عندما  
نتعلم مواجهة الفراق بوعي وصبر نكتشف في أنفسنا القوة  
للنهوض من جديد ونبدأ ببناء حاضر ومستقبل أكثر إشراق  
فالفراق ليس نهاية انه بداية لتجارب جديدة وعلاقات متعددة  
وبداية لاكتشاف أهداف وأحلام تنتظر ان نحققها افتح قلبك  
للتغيير والتطوير . قد يكون الفراق هو الدافع الذي تحتاجه  
لتحقيق أحلامك وبناء حياة أفضل مفعمة بالسعادة .

" مرحباً بحياة جديدة "

## "التوازن بين العمل والحياة"

في خضم الحياة اليومية حيث تتشابك المسؤوليات المهنية مع المتطلبات الشخصية يبرز التوازن بين العمل والحياة كأحد التحديات الكبيرة التي يواجهها الكثيرون. كثيراً ما نجد أنفسنا مثقلين بأعباء العمل فنغفل عن أهمية اللحظات الصغيرة التي تضي عمق على حياتنا. معتقدين أن النجاح يلزم التضحية بكل شيء، لكن ماذا عن العلاقات التي نحتاج إلى اهتمامنا؟

وماذا عن الصحة النفسية والجسدية التي تزيد من قدرتنا على العطاء؟

إن إهمال هذه الجوانب هو بمثابة فقدان جزء من الإنسانية. التوازن ليس مجرد نظرية هو ممارسة يومية يحتاج كل فرد إلى تخصيص وقت للاسترخاء وممارسة هواياته. ولقاء الأصدقاء والعائلة فهذه اللحظات تسمح لنا باستعادة نشاطنا وتجديد طاقتنا. صحيح أن العمل واجب لكن الحياة هي تجارب وعلاقات ولحظات تحفر في الذاكرة. علينا أن نتذكر أن التوازن يعزز الإبداع والإنتاجية عندما نأخذ فترات للراحة والتأمل نعيد شحن أفكارنا ونصبح أكثر قدرة على مواجهة متطلبات الحياة وسلامها الداخلي.

" شوق وشوك في الغربة "

يا موطني يا أرض الصمود تغربت عنك والفكر يرسم صورة

ذكراك في ايسري في بلاد الغربة اعيش غريب عن اهلها

الهم يطاردني في اوجه الناس أرى قسوة الحياة خنجر يطعنني  
طعنات الحرمان حتى تموت الرغبة وظلمة تسيل في أيامي

يا زمان الشقاء انني أرى العزيمة عند حافة القلب تقف

تسألت كثيرا عن العز

أين ضحكة الأطفال

أين الأرض الأخضر والسماء الزرقاء

لا شيء كما يبدو لقد اشتاقت للأحباب ولأصوت مدينتي التي  
تقرع لضحكات أطفال الحي ولذكري التي فأضت عند  
دمع الوداع في الليل أبكي على فراقك يا وطني وفي القلب  
جروح لا شفاء لها مهما مر الزمان لا تطيب جروحي وفي عيني  
الشوق يفضحني والحياة تعبت بي

كيف أعيش والعمر يسير ببطء شديد ؟

في طريقي لغربتي الشمس تشرق دون حب

من اين يأتي الحب ؟

لقد تركته لأحبي قبل رحيلي ما زلت احلم بعودتي لأكون  
طارق باب حنين قبيلتي .

" خاتم الأنبياء والمرسلين "

أيا نور من الهدى قد تجلى

يا نبي من رب السماوات

محمد خير الخلق قد جاء

بكتاب فيه الرحمة والنجاة

أخلاقه فوق العلى تتسامي

خير قدوة بها نقتدي

" أبو بكر "

مالك صدق وإيمان

" عمر "

الذي في عطره أزهرت القوانين والنظم وأعزت الأوقات

" عثمان "

الذي أقام المصحف نور للمسلمين في كل اللغات

" عليّ "

كرم الفخر والفضل رجل الشجاع في كلّ المواقف

إذا دعتنا الدنيا إلى الفخر ابتغينا الرضا في خير صحابة  
تركوا لنا إرث عظيم من الصدق والإيثار

" يا من أنزلت الرسل رحمةً اجعلنا من من نسير على الأثار "

" سراب الهواء "

في سماء القلب تلوح نجوم  
تسافر النفس في آفاق بعيدة  
تبحث عن حب ونجم يحامي  
يا عصفور أسيراً في الغيوم  
يغرد في الأفاق يطالب بالسلام  
عائق نسيم الفجر خيوطه الذهبية  
فلقد أشرق الحب حامل معاني الوداع  
أحلم بمرج يزهر اماً لاً  
بحار عشق تعانق الشيطان  
هناك حيث تكتمل الأقدار  
تتحد الأرواح في عالم من الألوان  
أنا الكاتب أكتب بجبر قلبي  
أخط أفراحي وأحزان المدى

أراها تنتشي بين الحروف  
كما ينتشي الورود بقطرة الندى  
في كل سطر يتمايل الحرف  
يمسح الدموع ويحيي الأساطير  
تخفق الأجنحة في مدن الأحلام  
تسكن القلوب. تعيد للروح العزيز  
يا ليل تنسج فيه الأقدار هناك  
موسيقى تعزف على أوتار الخيال  
ترسمني على صفحات الزمن  
كلمات تعكس حكاياتي الحاملة  
فاسمعيني أيتها النجوم الساهرة  
قصتي تكتب بمداد الهواء  
حيث تمزج الألوان بفرشاة الحب  
لترسم من العتمة ضوء في الكواكب  
ليس في القلب سوى دفئ كلمات  
تسكن الروح تعيش في المسافات

أحب وهج الحياة  
فكل لحظة حلم وكل حلم حكاية  
يا صدى الأشواق احملني على ترددك  
إلى حيث لا يظماً نهر العشق  
لأكتب تاريخنا بقلم الحياة  
وأنسج من الأيام خيوط الأمل  
مع كل شمس تخلق  
الجب غيمة نسكن ظلها.

" جمال القدر "

في مغزل الزمن تنسج الأقدار

صبغة حلم تلوح في الأسحار

تلون القلوب حباً

وتمضي بنا في دروب من الأشعار

هناك حيث موعد السحاب تلتقي قمم الجبال

كل لحظة تمضي تخرج لنا كنز

سيرة عشق تسرد قصة العمر

قدر جليل يحمل في طياته

أسرار الحياة وجمال اللحظات

فالشمس تشرق على العشاق

تسلط نورها على الأماني

يا قلبي لا تخف من قسوة الزمن

ما بين الفرح والحزن يمضي الخيط

تتداخل الألوان في لوحة من الهموم  
كم من شوق بددته الأقدار  
وكم من لقاء كان فيه الانتظار  
تتلاعب الأقدار بنا كالأمواج  
لكننا نبحر نكتب للتاريخ أسفار  
تبتسم الحياة بوجهها البهي  
عندما نسقط الأوهام في قاع النسيان  
ويكون الأمل ذاك البذور الصغيرة  
التي تقف على ضوء الفجر في كيان  
أنظر يا صديقي إلى الطريق  
فكل حب يزرع يجني الورد من بساتين الخير  
عند مفترق الطرق نتلمس الدرب  
وبلمسة قدر تتحول الأحلام إلى يقين  
تزرع الأقدار الأمل في كل قلب  
تروي الظمأ في صحاري الاعتیاد  
أجمل ما في القدر هو محب

يكتب القصة بيد حانية  
يرشدنا ونحن في غياهب الغموض  
إلى دروب تتألاً بالأمل وصدق الشوق  
بجمال القدر المتقن  
نرفع كأس الفرحة في كل حين  
لنتجدد حضورنا  
يظهر قوس قزح قادم من بعد عذري  
يا جمال القدر كم أنت مذهش  
تطوي تحتك الحكايات والملاحم  
تليق بالأحلام وتنسج الآمال  
تألاً بأحضان الليالي الساكن

" خاطرة في النسيان "

النسيان ذلك القدر الغامض الذي يكتنف الذاكرة كالسحاب الرمادي يحمل بين طياته مزيج من الحزن والحيرة أحياناً يكون النسيان جرح ينزف في زحمة الحياة نواجه فصول من الذكريات قد تحمل الفرح أو الألم وتظل عالقة في أذهاننا ومع مرور الزمن يبدأ بعضها بالتلاشي كأنها غيوم تتبخر أمام شمس الصباح بينما ينتضي العمر يفاجئنا النسيان - كصديق خفي - بأشياء أخرى أسماء ووجوه لحظات جميلة قد تجرفنا إلى عالم آخر فيه ماضي يتقل كاهلنا ولا مستقبل يجهد تفكيرنا هنا يكمن لطيف النسيان حيث الحرية من الألم والذكريات المريرة وكأننا نبدأ فصل جديد من الحياة لتقبل النسيان كجزء من تجربتنا. نحاول أن نحتفظ بالأشياء التي تغذي أرواحنا ولكن دعونا أيضاً نرحب بتلك اللحظات التي تتلاشى مع الوقت فربما في غياب النسيان نجد تجليات جديدة للحياة نستطيع من خلالها رؤية كل ما هو جميل حولنا دون قيود الماضي.

" ارض الحضارات "

يا يمن الأجواد

ممالك التاريخ فوق كل خذلان

عمران تسكنها الأصداء من ماض

حيث الأبطال سطروا أحلام شامخة

صعدة دار الإيمان في القلب سجر

قممها تعانق السماء بوجه زهر

سقطرى يا جزيرة في بحر الجمال

نخيلك ينحني في نسيم الوادي

تعز تنادي بجبالها الشماء

تاريخ يشهد في كل الأرجاء

ريمة حبك ينمو وسط الجبال

أيا راوي حكايات الآمال

لحج في الجنوب زهر يتفتح  
أرض الخيرات من العصور تتبع  
صنعا القديمة المدينة الأبية  
أسواقها مزدهرة نكهة هنية  
الحديدة طله من السحر على البحر الأحمر.

" لخييلتي "

يا شمس تصافح مخييلتي

اشرقي من حروفي

وانسج كلامي

عينيك بحر أغرق فيه دون نجاة

أحلام تمور

تخطف سهادي

وجهك ضوء يضيء دربي

صوتك ربيع همسات رقة

تعيى بقلبي لحنه الدائم

أنت الأمل في الليالي

حروفك عشق يكسر سكوني

أرض الغرام تحت قدميك زهور

"مرارة الكتمان"

في حنايا النفس حيث تسكن الأفكار والمشاعر هناك شعور  
يسبب دوائر من الألم والصمت إنه الكتمان وذلك الصمت الذي  
يعد سيف ذو حدين يحمل في طياته معاني عميقة وأحياناً  
يكون مؤلم عندما نختار الكتمان نفتح أمام أنفسنا بوابة  
إلى عالم من الخوف والفقدان عالم يكاد يكون سري  
ولكن تأثيره يمتد ليغطي كل جانب من جوانب الحياة  
الكتمان ليس مجرد خيار للاحتفاظ بالأسرار بل هو طريقة  
للبقاء بعيد عن الأذى .

"اختلاف"

في عالم يزخر بالأنفس المتنوعة

تتجلى الألوان في لوحات الحياة

العالم منا يطوف كالغيم الرقيق

والجاد كالفولاذ بصلابته

البعض في عينيه شعاع يتلألأ

حين يتحدث تنبض الكلمات كالنهر

أما الآخر فصوته كالعاصفة

تتجامل في فضاء مفعم بالشغف

دع الأضواء تشرق على جوانب الصدق

لنتعلم كيف نجب رغم الاختلاف

ففي التنوع يكمن سحر الحياة.

### "انواع الحب"

الحب هو أعمق وأجمل المشاعر الإنسانية ويعتبر محور الحياة وروح للوجود. كما يعتبر الحب قدرة كميّة للقوة التي تعمل على ترشيد مسار الأقدار. يتأرجح الحب على أرجوحة المشاعر في خفية وإبهام. بين حب يقع في صرحين صرح داء وصرح دواء. يخبأ الحب معانيه في جيب العشرة والوفاء. بين ربح وخسارة تقع ثروة الحب على هيئة كنوز مختزنة.

### حب الذات " مسكوكات ثمينة "

يبدأ الحب من بنك يحتوي فوضانا. بين سياسة الحفاظ يبقى " حب الذات " السياسة السائدة التي نسير على نهج احزابها. يبدأ الاستثمار أعماقنا بدأ بحب انفسنا نصنع تاريخ مجيد من أرباح العلاقات. نجني طموحنا من بنوك انجاز لا تفلس تكمل قيمتنا في مسكوكات ثمينة تسك من صفائح المشاعر. بين منحنيات بورصة ربح الذات وخسارتها يمكث الحب على مقعد سيادة الربح. " حب الذات " يشكل قاعدة متينة لمواجهة التحديات. من حب الذات ينبع الحب للآخرين ليستقي زهور الجمال عند وادي الود.

### الحب العائلي " ثمرة "

حب العائلة ثمرة تزرع في جنان القلب كركيزة أساسية .  
إنه الحب صورة تجمع الأفراد في إطار الأسرة . حيث تولد العناية  
من رحم الأمان العائلة حيث ينتمي كلاً منا . ينبثق الحب  
العائلي من نواة التفاهم . يتجسد في التجارب المشتركة .

### الحب والرومانسية " همس "

الحب والرومانسية تجربتان كالهمس في أذن القلب أيضاً  
يعتبران أجمل تجارب الحياة . يتمثل في كواب العلاقة  
العاطفية بين شخصين . مزيج مدهش من الشغف والرغبة  
والحنان يعانق نكهات الحب . يتميز الحب والرومانسية بقدرة  
كبيرة على تحفيز المشاعر تجاه الإبداع والإلهام . في عيون  
الآخرين تفتح لنا نافذة نجد أنفسنا نتأمل في جمال الكون  
من خلالها على الرغم من التحديات والعقبات التي قد تواجه  
هذا النوع من الحب إلا أن قدرة التعبير عن المشاعر بصدق  
وتمسك الشريكين ببعضهما تساهم في تعزيز تلك العلاقة .

### الحب الأخوي " نعمة "

بين الأصدقاء يتجلى نوع آخر من الحب يعرف بالحب الأخوي. يتمتع هذا النوع بتفاهم عميق ورابط وثيق. حيث يمكن الأصدقاء من صنع ملاذ للمشاعر. يتقاسمون الكثير من التفاصيل التي تحتويها الحياة بشكل يومي. الحب الأخوي يتجاوز معاني العبارات العابرة. محور هذا الحب شيئان أساسيان " الدعم المتبادل " و" الفهم ". لحظات من الأفراح والاتراح والشعور بالألفة والانتماء تجعلنا نستشعر نعمة وجودنا كجزء كبير من هذا الكون بوجود الأصدقاء وحبهم بعبء عفوئي وصادق " الحب الاخوي "

### الحب الغير مشروط " سلام "

الحب الغير مشروط يعتبر أسمى أنواع الحب الذي يحقق سلام الروح. يحدث هذا النوع من الحب عندما نحب دون شروط مكتوبة بخط المصالح. الحب بشكل عام مبني على الرضى الذي به يتحقق سلام الأرواح. نتقبل الجميع ونرضى بهم وبما يحملونه من صفات مميزة وعيوب دون شرط او قيد. يرمز الحب الغير مشروط إلى قدرة الإنسان على العطاء والتضحية من أجل

سعادة الآخرين دون مقابل . لا يقتصر هذا النوع من الحب على  
فئة معينة .

«الحفاظ على شرارة الحب»

إن الحب كالنبتة الصغيرة التي تحتاج إلى رعاية مستمرة لا يمكنه أن يستمر ويتألق دون اهتمام. لذلك يحتاج الزوجان إلى أن يصنعا لحظاتها الخاصة تلك التي تعيد إليهما الوهج وتجدد تلك الشعلة وعندما تبحث عن شرارة الحب. تكتشف أن السر في التفاصيل. في لحظات استراحة قصيرة من العمل في عشاء بسيط بأجواء رومنسية أو حتى في كلمة لطيفة تقال بلا مناسبة. تلك هي اللحظات التي تصنع الفارق التي تعيد الحياة إلى قلوبهما تأمل في تلك الضحكات المشتركة وكيف تغمرهما السعادة. احرص على تذكير الآخر ما الذي يجعله مميزاً بالنسبة لك. إن التعبير عن المشاعر وإن كان بكلمات بسيطة يمكن أن يعيد الألفة ويعزز الروابط لا تنس أن تكونا صديقين قبل أن تكونا شريكين. فالمشاركة في لحظات الحياة اليومية حتى الهموم والأحلام. تعزز من عمق العلاقة. الأحاديث الليلية تحت ضوء النجوم تلك الأشياء الصغيرة التي تعيد للشغف نظارته وفي النهاية تفهم أن الحب ليس مجرد شعور يطفو على السطح. بل هو التزام وعمل دائم. إنه الجهد الجماعي لإبقاء تلك الشرارة مشتعلة لإنشاء ذكريات جديدة ولتجديد الوعود القديمة. فبكل لحظة يمكن للحب أن يعيد نفسه ويحول الروتين إلى مغامرة والمجهول إلى أمنيات تتحقق عندما يكون القلبان معاً

"التباين بين الحب والإعجاب"

في عوالم العلاقات الشخصية نجد أن ما لفظ من العواطف  
كلمات لا يحصرها شعورنا . عقدة احيكت من خيوط  
المشاعر تلعثنا عند الوصف . يتضح لنا فرق مهم في منحنيات  
الفوارق بين الحب والإعجاب كونهما تجارب شخصية  
كلاهما يعتمد على المشاعر الإيجابية تجاه الآخرين تأتي  
على هيئة تعبير تبدأ من لغة الجسد على شكل ايماءات .  
كلاً من الشعورين يحمل أبعاده المختلفة الإعجاب شعور  
يتمثل في الانجذاب للأفراد بناءً على صفاتهم السطحية أو  
الأشياء المثيرة للاهتمام يمكن أن يكون هذا الانجذاب  
روحياً أو فكرياً . قد يظهر الإعجاب عندما نرى شخص يبدو  
جميلاً أو يتمتع بموهبة أو قدرة معينة ونادرة . الإعجاب لا  
يطول عمق المشاعر الحب شعور منطلقة الأعماق . يتضمن  
التفاعل العاطفي مع اشخاص في اطار الشعور . الحب ليس مجرد  
اشباع رغبة أو انجذاب سطحي غالباً هو رابط روحي عميق  
يتضمن الثقة والاحترام والاهتمام بسعادة الآخرين . الحب  
يعكس تخطي مرحله الانجذاب " الإعجاب " الحب رابط حافل  
بالعطاء والتضحية والإخلاص .

" في الاعجاب "

يتضمن الإعجاب تفاعل سهل وغير معقد. يمكن أن يظل الشخص المعجب منفصل عن الحاجة إلى التفاعل العميق. قد يفضل المعجب التفاعل السطحي والاستمتاع باللحظات الممتعة دون الحاجة إلى تحمل المسؤوليات حمل مشاعر عميقة. الاعجاب بطبيعة الحال مبني على قاعدة هشة قد تتغير مظاهر الاعجاب في نظر المعجب مع مرور الوقت كونها مشاعر لا تتقبل الشخص بسماته وعيوبه فقط تتقبل مميزات الشخص دون الأخذ بالعيوب وتقبلها الحب يتطلب التفاعل العاطفي المستمر حيث يشعر الطرفان بأهمية وجود بعضهما في حياة الآخر. الحب يعبر عن الرغبة في النمو قلوبين معاً في بيئة جامعة. في الحب لا توجد قيود يقبل الحب السمات والعيوب كاملة دون شروط.

## " معايير اختيار الشريك المثالي "

اختيار الشريك المثالي يمثل إحدى أهم القرارات التي يتخذها الفرد في حياته . ليس مجرد قرار عاطفي . بل يشمل جوانب متعددة من الحياة الاجتماعية والنفسية . تتعدد المعايير التي يجب أخذها بعين الاعتبار عند وجود شريك للحياة من أبرز هذه المعايير وأهميتها :

### 1- القيم والمبادئ :

تعتبر القيم والمبادئ من الأسس المهمة في العلاقات الزوجية . يجب أن يتقاسم الشريكان نفس القيم " الاحترام . الصدق . التفاهم . الولاء " . الاختلاف في القيم قد يؤدي إلى صراع مستقبلي تؤثر على استقرار العلاقة . يبدأ ذلك من التفاصيل البسيطة مثل طريقة التعامل مع الأزمات و المشاكل وتفاديها قبل ان تتطور لتصبح قضايا كبرى . من العوامل التي تعمل على زعزعه استقرار الحياة الاسرية :

- اختلاف العادات والتقاليد من كلا الطرفين "
- الاب . الام "
- اختلاف أساليب التربية
- التناقض في طرق التفكير
- عدم التفاهم

- عدم حسن الاستماع من كلا الطرفين

### 2. التواصل الفعال :

التواصل بشكل إيجابي هو مفتاح النجاح لأي علاقة. على الشريكين تطوير مهارات التواصل الفعال لضمان تعبير كل منهما عن مشاعره وأفكاره واستقبالها كمستمع بهدوء وتقبل كل ما يدور في حوار خالي من الشجار يجب أن يشعر كلا الطرفين بالراحة والحرية في التعبير عن الآراء و الاحتياج دون الخوف من ردة فعل متوقعه قد تترتب على المبالغة .يعتبر الحوار القائم على التفاهم وسيلة هامة لبناء الثقة وتجنب سوء الفهم.

### 3. الدعم العاطفي :

وجود شريك يقدم الدعم العاطفي في الأوقات الصعبة يعد من المعايير الأساسية التي تترتب عليها اختيار الشريك المثالي يجب أن يكون الشريك قادر على تقديم الدعم والتشجيع لاستمرارية مواجهة التحديات .الدعم العاطفي يساهم في تعزيز الترابط السليم بين الزوجين ويعزز شعور الأمان للطرفين .

5. طموح مشترك :

من المهم أن يكون هناك رؤية مستقبلية لطموح مشترك .  
سوى كانت تتعلق بتحقيق الأهداف المهنية أو بناء عائلة  
سليمة . يساعد التوافق بين الطموح على خلق بيئة عمل  
مشتركة حيث يعمل الطرفان معاً لتحقيق تلك الأهداف  
كما ينبغي .

" في الختام "

إن اختيار الشريك المثالي هو عملية تستغرق الوقت  
والتفكير العميق . يتطلب الأمر الانتباه إلى هذه المعايير  
وغيرها الكثير . والتدقيق في امر العلاقة واحتياجها إلى  
العمل المشترك والتفاهم في النهاية . الحب والاحترام هما  
الأسس التي يمكن بناء حياة سعيدة ومستقرة عليها لذا يجب  
أن نسعى لبناء علاقات تكون مبنية على أساس قوي يضمن  
الازدهار والسعادة .

"أهميته الخطوبة"

الخطوبة هي المرحلة التي تسبق الزواج تمثل بداية رحله جديدة من التعارف والمشاركة الخطوبة ليست مجرد وعد بالزواج بل هي فترة أساسية تعتبر جسر يربط بين عالم العزوبية وعالم من الالتزامات والروابط الزوجية. الخطوبة فرصة لتعارف والتفاهم بين الطرفين هذه المرحلة تعتبر وقت لتبادل لأساسيات التي يجب بناء المستقبل عليها .

التحديات :

كل مراحل الحياة تواجه تحديات . الخطوبة كمرحلة مبدئية تعطي الفرصة للتعامل مع هذه التحديات مبكراً . خلال فترة الخطوبة نستطيع فهم الشريك وقياس مدى التناغم الفكري بين كلا الطرفين .

في النهاية تعتبر الخطوبة فترة جميلة ومحورية في حياة الشريكين حيث تسهم في بناء علاقة قائمة على التفاهم والاحترام المتبادل إنها فرصة للتركيز على محاور التقاء شخصيتين واستكشاف الأبعاد المختلفة للعيش سوياً .

" المشاكل خلال فترة الخطوبة "

قد يكتشف الطرفان اختلاف في القيم الأساسية والمبادئ  
الفكرية مما يؤدي الى صراع وصعوبة في التفاهم

التوقعات غير الواقعية في بعض الأحيان يضع الافراد توقعات  
افتراضية عن شركائهم او عن العلاقة نفسها مما يسبب خيبة  
امل في حال عدم واقعية التوقعات .

عدم التوازن في المشاعر

في حال كانت مشاعر احد الطرفين اقوى من مشاعر الاخر  
يخلق نوع من الضغط والتوتر.

" كيفية التعامل مع الخلافات "

1- الهدوء والتروي :

في خضم الخلاف قد يتوه الفهم وتشتعل الأجواء بنار الاختلاف يعد التحكم والتصرف بعقلانية في أوقات الغضب من صفات الشخص الحكيم التي يجب ان يتحلى بها الجميع .

2- الاستماع المصحوب بالاهتمام :

من الضروري أن نكون مستعدين للاستماع إلى وجهة نظر الطرف الآخر. غالباً ما يغفل الناس عن أهمية الاستماع الفعال. عندما يشعر الشخص الآخر بأنه سمع وفهم فإن ذلك يمكن أن يخفف من حدة التوتر ويسهل الحوار.

**تجنب اللوم :**

" أنت دائماً " كلمات مبالغ فيها من الأفضل التركيز على الموقف المحدد بدلاً من التذكير بالمواقف السابقة أثناء المشاكل . ذكر هفوات الماضي تعقد المواقف مما يصعب عملية تجنب تصعيد النزاع.

**التركيز على الحلول :**

بدلاً من التركيز على المشاكل بعد وقوعها يفضل التركيز على تفاديها قبل الوقوع هذا التركيز يعزز إيجابية الشخص ويحفز على التعاون بين الأطراف.

**الاعتذار :**

إذا كان أحد الأطراف يرى أنه المخطئ فإن الاعتذار يعتبر خطوة في غاية الأهمية الاعتراف بالخطأ يظهر النضج والرغبة في تحسين العلاقة.

.. الخلافات ليست نهاية العالم ..

هي حبال توصل الشخص للاستقرار . جوهر العلاقات الشخصية  
يكنم في القدرة على تجاوز الصعوبات والخلافات بشكل  
سلس وبدون مشاكل تؤدي إلى الوصول لمنحدر تفكك  
العلاقة

" لحظة انعقاد القلب بالقلب "

تعتبر لحظة إتمام العقد في حياة أي شخص لحظة فارقة ومؤثرة  
تجسد تحول جذري في المسار الشخصي والاجتماعي هي بداية  
جديدة وبدايات تحمل في طياتها عود الحب والاحترام  
والشراكة عندما يجتمع قلبان ويتبادلان عهد الولاء ينشأ  
ارتباط عاطفي وروحي عميق

تشابك الأيدي وتبادل النظرات :

عندما تتشابك الأيدي وتلتقي عيونهما يكون هناك شعور  
عميق ممزوج بين الالفة والطمأنينة تتجاوز النظرات  
الكلمات وتعبّر عن مشاعر قد لا تلفظ. العالم من حولهما  
يتلاشى ويغمرهما شعور من السعادة في تلك اللحظة يتجسد  
معنى الشراكة وينظر إلى المستقبل بنظرة كتاب مفتوح في  
انتظار أن تقرأ صفحاته.

" الوعود والحلم :

تجري مراسم العقد وتستمع الأذان إلى نذر الحب والاحترام  
هذه الوعود ليست كلمات يتبادلها الشركاء بل هي

التزامات تؤسس لعلاقة تحتاج إلى الرعاية والتفاهم . كل  
وعد هو بمثابة بذور تزرع في حدائق القلوب تحتاج إلى الماء  
والضوء والرعاية لتنمو وتزدهر.

" خانني التعبير "

في ظلال البيت صمت يخيم

وأشواق قلبي في حضورك الذي يشبه العدم

أنت مع عالمك بعيد

وأنا وحدي أكتب مواجعي

أحلامي كانت ورد في يديك

اهلكتها بالإهمال

أسأل عينيك. أين ودك يا عزيزي ؟

لا تقدير

لا احترام

لا اهتمام

كأنني سراب

يا قلبي. لماذا تسكن الغموض ؟

وأنا التي كنت لك كل الأضواء

احتويتك بصدق حتى حطمتني

قلبي يناديك لكنك حجر صامت

لا تسمع

لا تشعر

" تهت في الزحام ادركت وقتها ان اكبر اخطائي يوم جعلتك  
دليلي الذي معه لا اتوة "

" كرم ونبل واخلق الشاب مع زوجته "

في عالم مليء بالضعفوات يبقى الشاب الذي يتحلى بالأخلاق العالية ويظهر كرم النفس ونبل الطبع كونه قدوة. الشاب ليست فقط في كونه قوي أو ذكي تكمن لباقة الشاب في طريقة تعامله مع زوجته وكيف يعكس قيمة ودينه في حياته عندما نتحدث عن الأخلاق. فإن أول ما يخطر في البال هو الاحترام. الاحترام هو حجر الزاوية في كل علاقة ناجحة إن الشاب الذي يحترم مشاعر زوجته وأفكارها ويصغي لها باهتمام يزرع في قلبها حب عميق وثقة متبادلة تلك اللحظات التي يقضيها في الاستماع إليها تنعكس إيجاباً على نفسيتهما المشتركة النبل يعد من الصفات التي تفضلها النساء في الرجال. النبل يعني الشجاعة في إظهار المشاعر والقدرة على تحمل المسؤولية الرجل النبيل هو الذي يقف إلى جانب زوجته في الأوقات الصعبة يوفر لها الدعم النفسي ويتفهم الأعباء التي تتحملها ومما أوصى به الرسول صلى الله عليه وسلم هو حسن المعاملة مع الزوجة حيث قال: "استوصوا بالنساء خيراً" وهذا التوجيه يعتبر منهج حياة يجب أن يتبعه كل شاب. الدعوة إلى التقدير والمودة تظهر كيف يجب أن تكون العلاقة قائمة على الحب والرحمة إن استحضار القيم النبوية في العلاقات الزوجية يخلق بيئة من الألفة والتسامح تشعر المرأة بأن لها مكانة خاصة في قلب زوجها كما أن الإيثار يعتبر من أعظم أخلاق الشاب فلا يجب أن يكون التوجه دائماً نحو تفضيل الذات. إن الرجل الذي يفضل سعادة زوجته على سعادته الشخصية يكسب حبها واحترامها اللامحدود وذلك يتجلى في أبسط الأمور. كأن يقدم لها ما تشتهييه يجب ان يحدد وقت

لقضاء لحظات جميلة معاً بعيداً عن مشاغل الحياة . لا يمكن أن نغفل صفة الصبر الحياة الزوجية تتطلب الكثير من التحمل والصبر على القضايا اليومية . الرجل الذي يظهر صبره وتحمله حين تحدث مشاكل أو الخلافات يعتبر قدوة لشريكة حياته فالصبر في مثل هذه المواقف يعكس نضج الشخصية وقوة الإيمان .

## "الزواج"

يبقى الزواج أحد أسمى وأهم الروابط تلك اللحظة التي يخطو فيها شخصان معاً نحو مصير مشترك. يتجاوز الروتين ويغمرهما في بحر من الأحلام. الزواج ليس مجرد عقد يكتب أو احتفال تقيمه العائلات هو رحلة تبدأ برغبة تجاه حياة جديدة. تكتمل بتعهد يجمع بين الأجساد والأرواح في البدايات حين يتلاقى قلبان يتفتح العالم بألوان جديدة. تصبح القلوب ملاذاً يحمل كل الأحلام والأسرار. هنا تدخل العواطف في لعبة التعهد والالتزام ليصبح الحب زاد والاحترام سلم يرتقي به الأزواج نحو أعالي السعادة ينسج الزواج خيوط العلاقات الاجتماعية التي تنتج أسرة جديدة ونواة لمجتمع يحيا ويزدهر الزواج من الناحية الاجتماعية أشبه بحديقة تنمو فيها الحب. التعاون والصدقة إنه ذلك الجسر الذي يربط بين عائلتين ويعزز التفاعل بين الأفراد نكتشف في رحاب هذه العلاقة أن الحياة ليست فردية وأن السعادة تكمن في العطاء وفي الانخراط في عالم من المشاعر والتجارب المشتركة تأتي الجوانب الدينية لتضفي عمقاً روحياً على هذه العلاقة. الزواج في العديد من الأديان يعتبر مقدس ووسيلة لإنشاء روابط تعود بالنفوس إلى طمأنينة في الإسلام يعتبر الزواج نصف الدين ويترافق مع مسؤوليات تعزز الأخلاقيات والقيم إنه لا يقتصر

فقط على الحب. بل يتعداه إلى بناء عائلة ترسل إلى الأجيال القادمة عبق المعتقدات والتقاليد.

" توزيع المسؤوليات في الأسرة "

تتسرب أشعة الشمس من بين ستائر النافذة معلنة بداية يوم جديد. وفي زاوية كل بيت توجد قصة. في كل عائلة تتعاقب المسؤوليات وتتوزع كالألوان على لوحة فنية تتداخل فيها الأدوار وتتقاطع الجهود لتنتج صورة حية من الحب والتعاون. الأب يحمل على عاتقه أعباء الحياة يستيقظ باكراً وقلبه مليء بالأمانى لعائلته. يعمل بجهد للعيش وعلى الرغم من مشقة يومه. إلا أنه يعود في كل مساء بابتسامة هو الحكيم الذي يستمتع لنجاحات أبنائه والصعوبات التي تواجههم ينفرج صدره عند سماع ضحكاتهم .

الأم هي السنبلة التي تغذي الروح في الصباح.. تنشغل بتنظيف المنزل وتحضير الوجبات. لكنها ليست مجرد ربة منزل هي قلب الأسرة .

الأخوة هم سعادة المنزل كل واحد منهم يحمل حزمة من المسؤوليات. تتفاوت بحسب أعمارهم. لكنها تتلاقى دائماً في نقطة واحدة " دعم ومساندة بعضهم البعض " الكبير يساعد في الدراسة ويعلم الصغير كيف يرتب أسرته والأصغر يتقاسم الألعاب والمشاعر. ينشر الفرح في أرجاء المنزل. ويدرك وزن المسؤولية منذ خطواته الأولى وإذا اقتربنا من زاوية الغرفة سنجد الجودة التي تجلس بجوار النافذة تشرف بهدوء على تداخل الأدوار تشارك بحكاياتها وتجاربها. وتحمل عبق

الماضي . إن دورها ليس فقط في إعطاء النصائح بل في زرع القيم والمبادئ التي تعزز روح التعاون . تروي لأحفادها كيف أن التعاون كان وما زال حجر الزاوية في بناء عائلة قوية . كل فرد في الأسرة يدرك أن توزيع المسؤوليات ليس عبئاً هي علامة على الحب والمشاركة . في كل مساء يجتمعون حول مائدة الطعام يشاركون حصاد يومهم . يتبادلون الضحك والقصص . في تلك اللحظات تنسج خيوط الألفة والمحبة إن تناوبهم على الأعمال لا يشعرهم بالضغط . بل يعمق شعورهم بالانتماء والرهبة من قيمة العمل الجماعي .

"تأثيرات اقتصادية على العلاقات الاجتماعية"

الحياة العصرية حيث يسير الزمن مسرع وتدور العجلات في رحلة مستمرة نحو النجاح نجد أن العلاقات الاجتماعية باتت تعيش حالة من التغيرات العميقة التي تفرضها علينا الظروف الاقتصادية تلك التأثيرات ليست مجرد أمواج عابرة هي تيارات جذرية تتغلغل في أعماق حياتنا. تؤثر في مشاعرنا. وتعيد تشكيل الروابط التي تجمعننا. عندما نسترجع ذكريات العلاقات القديمة نتذكر زمن أقل تعقيد كانت البيوت ملاذاً لعائلات متماسكة حيث يجتمع الأهل والأصدقاء في أوقات الشدة والفرح كانت اللقاءات العائلية تتمحور حول وليمة بسيطة أو حوار عفوي لكن مع تسارع الحياة تغيرت أولوياتنا أصبحت المتطلبات الاقتصادية هي الشغل الشاغل. والسيطرة على المصير المالي للناس أصبحت تعكس صفو العلاقات بسبب الأعباء المالية المتزايدة والتنافس المحموم على النجاح المهني. أصبح من أبرز المظاهر التي تساهم في تفكك الروابط في ظل هذه التحديات. تظهر عدة تساؤلات

هل يمكننا إعادة بناء العلاقات التي تضررت بفعل هذه الظروف؟

وكيف يمكننا خلق بيئة تجمع بين الأفراد وتعزز من الروابط الاجتماعية؟

هنا يأتي دور الوعي الجماعي قد يتطلب الأمر جهد من الجميع  
لنرتقي بمستوى التواصل الإنساني قائلين "لنبدأ من جديد".

بسياسات إنسانية تركز على الدعم الاجتماعي. يمكننا  
تعزيز التكتلات العائلية والاجتماعية ويجاد مساحات  
للمشاركة والتفاعل نجد أن التحديات التي تطرأ على  
العلاقات لن تختفي ببساطة يتطلب الأمر إعادة توجيه  
أولوياتنا يجب أن نضع في اعتبارنا أهمية الاستثمار في العلاقات  
البشرية مثلما نستثمر في المال. علينا أن ندرك أن الابتسامة أو  
لمسة لطيفة أو حتى كلمة طيبة يمكن أن تضيء ليالي  
الوحدة والقلق يجب أن نعيد الحياة للجوارات العفوية لنزيع  
عن كاهلنا ما أحاط بنا من الخوف والشعور بالانكسار.

"مواقع التواصل الاجتماعي وتأثيرها على الزواج"

في زمن يندمج فيه الواقع مع التكنولوجيا. تبدو حياتنا كأنها تمتد عبر شاشات خفية عازلة تعزلنا عن بعض البعض. وسائل التواصل الاجتماعي. وبدلاً من أن تكون جسر للتواصل. أصبحت جدار تفصل بين الأزواج يصبح الهاتف الذكي رفيق أكثر قرب من الزوجة ويكتفي الزوج بإشعاراته ومحادثاته وكأنها بديل منفصل عن الحياة الحقيقية تلك اللحظات التي كانت مليئة بالضحك والمحادثات العميقة تحولت إلى صمت مقلق كل منهما غارق في عالمه الافتراضي. الزوج يجلس بجانب زوجته. ولكن قلبه بعيد. يتصفح الأخبار أو يتحدث مع الأصدقاء. وكأنه ينفذ الغبار عن قصص قديمة بينما هي تناديه بحب. تشتاق للأحاديث البسيطة لمشاركة أحلامها الصغيرة لكنها تجد نفسه محاط بهالة من الشتات تتردد تساؤلاتها في عينيها

"هل أصبح الهاتف له الأولوية؟"

لماذا لم يعد يتحدث إلي كما كان؟"

مع تقدم الأيام. يزداد الشعور بالغربة آخر تأتي لحظة تتجلى فيها الحقيقة يعود الزوج ليجد أن الذكريات الجميلة تختصر. وأن الفراغ الذي خلفه الانغماس في العالم الافتراضي أصبح أكبر من أن يحتمل يبدأ بالإدراك أنه بحاجة إلى زوجته. لتكون شريكته في رحلة الحياة. وليس مجرد عابر

سبيل في عالم مزدحم يدرك الزوج أنه يجب أن يضع هاتفه جانباً. ليعوض كل لحظة ضاعت في الغفلة يتعلم أن الحب يحتاج إلى تجديد. وإلى اهتمام ورعاية " يعود الحب بإرادة قوية ويعيد الأساس الذي بنيت عليه العلاقة بعيداً عن المشتتات " الحب هو الاتصال الكلمات واللحظات المشتركة والجلوس معاً والاستماع بعمق. ليكن الهاتف مجرد أداة وليس هواءً يحيط بنا لنستعيد ثقتنا في بعضنا. ولنعيد بناء جسور التواصل بعيداً عن رضا الفضاء الرقمي. لنعيش الحياة بكل تفاصيلها الحقيقية لا الافتراضية .

" اختلاف الثقافة في المفاهيم الزوجية "

الفروق الثقافية تظهر كيف يعطى معنى مختلف للأدوار الزوجية ففي بعض الثقافات يشجع الأفراد على تحقيق أهدافهم الشخصية والمهنية مما يمكنهم من إحداث توازن بين الحياة الشخصية والزوجية. بينما في ثقافات أخرى يتم تحميل الفرد مسؤوليات أكبر تجاه العائلة حيث يعتبر الالتزام تجاه الشريك والأطفال أمراً بالغ الأهمية. ومع ازدياد التفاعل بين الثقافات في عصر العولمة تمثل هذه الاختلافات تحدي وفرصة في ذات الوقت فقد يلتقي شخصان من خلفيات ثقافية متعددة ويحمل كل منهما مفاهيم مختلفة حول ما يعتقدانه " الزواج المثالي " يمكن أن يصبح الزواج تجربة غنية تتطلب القدرة على الاقتناع والاحترام المتبادل لتجاوز المصاعب التي قد تواجه التناقض عندما يكون الأزواج منفتحين لتقبل الاختلاف يصبح بإمكانهم الاستفادة من تنوع الثقافات لتعزيز الروابط بينهم يمكن للقصص والرموز والعادات المختلفة أن تساهم في خلق مساحة أوسع للتفاهم والتناغم. ويصبح الزوجان في قدرة بناء حياة مشتركة. نعلم أن اختلاف الثقافة لا يعني بالضرورة التنافر قد تكون مصدر للإلهام والتجديد. الحياة الزوجية تمثل ناتج تفاعل بين شخصيتين مختلفتين تتكون فيها لحظات عميقة من الفهم والاحترام وقد يتحول

التحدي إلى فرصة لنمو العلاقة فهم أعمق لحياة كلا منهما.  
وكما يقال: "اختلاف الرأي لا يفسد للود قضية".

" تحديات الإنجاب ودور الزوج في دعم الزوجة "

تبدأ رحلة جديدة تكتب بحروف من الألم والسعادة والتحدي. تعود أولى خيوط هذه القصة إلى تلك اللحظة حينما يظهر خط إيجابي على جهاز الاختبار. مما يضيء بعد جديد في الحياة الزوجية لكن هذه البدايات تخفي تحت عباءة الكثير من التحديات التي تهز كيان الزوجة وتتطلب تضافر الجهود بين الزوجين لمواجهةها خلال شهر الحمل تبدأ الحياة بالتحول شيء فشيء تتحول الأم إلى كائن يتفاعل مع كل عاطفة هرمون وشعور. تشعر بالتعجب والألم والقلق تلك الأعراض التي تبرز بين الشغف والرغبة في استقبال صغيرها والألم الناتج عن التغيرات الهرمونية والجسدية يمكن أن تشتعل آلام الظهر تتقلب الأحلام بين ليلة وأخرى وتتصاعد مخاوف الأم حول صحة طفلها ومرآحله نموه لكن الحكاية لا تتوقف عند هذا الحد تكتشف الأم أن هناك عبئ كبير على عاتقها تحتاج إلى دعم قوي يكون الزوج بمثابة الداعم لها في هذه الرحلة المعقدة. الزوج لطالما كانت صورته مرتبطة بتقديم الدعم والحب يجب أن يكون ذلك أكثر وضوح خلال هذه الفترات الصعبة أول خطوة هي أن يكون موجود. ليس جسدياً فقط. بل عاطفياً ومسانداً لها ومع اقتراب موعد الولادة يتزايد الضغط والتوتر لا تكفي الكلمات في التخفيف من تلك الضغوط يجب أن يترجم ذلك إلى أفعال حتى بعد الولادة .

## " تربية الأبناء "

تمتاز ضحكات الأطفال بعبق البراءة. يتجلى مشهد من الألفة والمحبة مشهد يذكرنا بأن تربية الأبناء ليست مهمة تلقى بثقلها على كاهل الزوجة وحدها. هي مسؤولية مشتركة بين الزوجان. كل كلمة مشجعة نرى كيف تشكل شخصيات الأبناء وكيف تبني قواعدهم الفكرية والعاطفية. تربية الأطفال تحتاج إلى تكافل. وإلى شراكة متينة تجسدها الأدوار التي يأخذها كل من الزوج والزوجة ففي اللحظات التي يجلس فيها الأب مع ابنه ليقراً له قصة وفي الوقت الذي تعد فيه الأم وجبة خفيفة وترسم الابتسامة على وجه ابنها. تتعاضد قلوب الوالدين وينسجمان في رؤية موحدة لمستقبل أبنائهم. الأيدي التي تمسك بالقلم وكلمات الدعم والتشجيع. تأتي من كلا الطرفين لتشكل صورة متكاملة للتربية الأب له دور في تعزيز الثقة بالنفس. وفي منح الأبناء القدرة على مواجهة تحديات الحياة. بينما الأم تعزز القيم الرقيقة مثل الرحمة والحنان كل منهما يحتاج الآخر فالأبوة ليست سيف يقطع به الطريق. هي ضوء يضيئه الحب والانسجام عندما يتشارك الزوجان العبء والنجاح ينشأ أطفالهم في بيئة صحية تزهر فيها الأفكار والتطلعات. تربية الأبناء تحتاج إلى الصبر في الأوقات الجيدة والصعبة. المعركة الحقيقية تكمن في كيفية مواجهة اللحظات الصعبة

دعونا ندرك أن مسؤولية تربية الأبناء لا تقسم أو توزع بل  
تبنى على أساس من الحب والاحترام والتعاون في ختام كل  
يوم نجد أنفسنا نحكي السعادة المشتركة التي نعيشها  
بفضل تلك اللحظات البسيطة والتي تعد العمود الفقري  
لتنشئة أبناء نافعين ومحبين للحياة.

## "استقبال الزوجة لزوجها"

الزوجة تعيش حياتها اليومية بفن وإتقان عندما تستيقظ في الصباح تبدأ يومها بترتيب البيت بكل عناية كل زاوية تشهد على لمستها الفريدة وكل فترة تغير ترتيب الأثاث لتمنح المكان شعور التجديد والحيوية وفي المطبخ تخصص من وقتها لصنع الغداء الذي يحبه زوجها وتحرص ان تضيف لمساتها الخاصة على كل طبق بعد الانتهاء من الطهي وتنظيف المطبخ. تأخذ بعض الوقت لتعتني بنفسها. تبدل ملابسها وتظهر بكامل اناقتها. وتضع لمسات من البخور لتعطر الأجواء ثم ترش عطرها المفضل الذي يعبر عن رقتها. وتنتظر زوجها حتى يعود تستقبله بابتسامة دافئة وقبله تحمل في طياتها كل مشاعر الحب والاهتمام تدرك الزوجة أن الأناقة ليست مجرد مظهر انها تعتني بذاتها وتعبير عن حبها وعطاءها. التفاصيل الصغيرة يمكن أن تصنع فارق كبير في حياة الزوجين وتجعل من كل يوم مناسبة خاصة.

" لحظة إدراك "

وختام كتابتي عن مسؤوليات الزواج جميعنا يدرك ان  
الزواج ليس مجرد عقد شرعي أو قانوني هو ميثاق يجمع بين  
شخصين يتشاركان حياة واحدة تحمل في طياتها العديد من  
الأبعاد العاطفية والاجتماعية إنه رحلة تبدأ بالحب والاحترام  
وتتطلب من الطرفين الالتزام والعمل المستمر وفي ظل  
التغيرات السريعة التي يشهدها العالم اليوم أصبحت العلاقات  
الزوجية تواجه تحديات جديدة تتطلب الوعي والانتباه غالباً  
ما يتطلب بناء زواج ناجح وتواصل صريح حيث يسهم الحديث  
الدائم في تعزيز العلاقة يجب على الزوجين إنشاء بيئة آمنة  
للتعبير عن المشاعر والأفكار مما يعزز فهم كل طرف  
لاحتياجات الآخر ومع ذلك. يتعين على الأزواج أيضاً أن  
يدركوا الحياة بشكل صحيح وبغض النظر عن العقبات  
يبقى الأمل في أن الأزواج يمكنهم معاً البناء على التجارب  
السلبية وتحويلها إلى فرص للنمو والتطور مع مرور الوقت.  
يمكن أن تتطور العلاقة بين الزوجين بشكل كبير حيث  
يتحول الحب المتبادل إلى صداقة عميقة تضمن الاستقرار  
والسعادة.

ليس هناك قالب واحد للمثالية في الزواج لكن القاعدة الأساسية تبقى هي الحب والاحترام المتبادل فكل زواج له خصائصه وتحدياته. وما يهم كيفية التعامل مع هذه التحديات بروح التعاون والشراكة التجربة الإنسانية في الزواج متعددة الأبعاد وفي نهاية المطاف. تحكي قصة عن القدرة على الوصول إلى قلوب بعضنا البعض وتحقيق التوازن بين الاحتياجات الشخصية والعلاقات الاجتماعية.

