

تشرين الثاني ٢٠٢٢

العدد ٧

أَقْلَامُنَا

مجلة نادي الكتاب اللبناني

النُّوم



ابداعات أقلام أعضاء
نادي الكتاب اللبناني

المشاركون في هذا العدد

| | | |
|-----------------------------------|----|------|
| الفهرس | ١ | صفحة |
| افتتاحية العدد - د. سلام سليم سعد | ٢ | صفحة |
| هدى حاطوم | ٣ | صفحة |
| مادلين زيدان | ٤ | صفحة |
| شربل خيامي | ٥ | صفحة |
| عفاف عياش | ٦ | صفحة |
| كارولين طابع | ٧ | صفحة |
| رنا علم | ٨ | صفحة |
| رحاب خطار | ٩ | صفحة |
| روجيه سعد | ١٠ | صفحة |
| الهام حمزة | ١١ | صفحة |
| ميشلين مبارك | ١٢ | صفحة |
| هند نصر | ١٣ | صفحة |
| بسمة عبيد | ١٤ | صفحة |
| جمانة شمندي | ١٥ | صفحة |
| ديانا خوري | ١٦ | صفحة |
| عبير عرييد | ١٧ | صفحة |
| فاديا امان الدين | ١٨ | صفحة |
| سناء شجاع | ١٩ | صفحة |
| قواعد النشر في المجلة | ٢٠ | صفحة |



في ربايعاته الشهيرة وقبل ألف عام، قال الشاعر عمر الخيام: "فما أطال النوم عمرا ولا قصر في الأعمار طول السهر" غير أن الاكتشافات العلمية حول "الساعة البيولوجية" والتي نالت جائزة نوبل في الطب لعام ٢٠١٧ تتعارض مع ادعاء عمر الخيام حول أهمية الحرمان من النوم.

ان النوم والأرق والحب موضوعات متشابكة في أدبنا المشرقي و الادب الغربي، غالبًا ما ترتبط مشاكل النوم بطقوس كتابة الشعراء والادباء والمفكرين وإبداعهم، مثل الفيلسوف والمؤرخ الأمريكي هنري ديفيد ثورو، والكاتب المصري الراحل أنيس منصور، وشاعر الرومانسية الإنجليزي، ويليام وردزورث والذي عبر في قصيدة بعنوان "النوم". عن الأرق، حيث تخيل النوم على أنه عاشق متمرد ومتمرد جدا، عاشق صعب المنال.

وقد قال الشاعر الراحل نزار قباني بفرح: لا احتاج إلى أكثر من سرير انفرادي كتلك الأسرة المستعملة في المستشفيات لأكتب قصيدتي ولو انني نمت بالصدفة على سرير من طراز لويس الخامس عشر او لويس السادس عشر لطار النوم من عيني وطارت القصيدة!"

وللشاعر الإنجليزي جون كيتس قصيدة عنوانها النوم أيضاً، يعبر فيها عن شوقه للنوم، حيث اعتبر النوم مصدر مهم للصحة والهدوء والابتعاد عن متاعب النهار.

هذا وعانى فرانز كافكا من الأرق طوال مسيرته الكتابية، وتجلى هلوسة الحرمان من النوم في اجزاء كبيرة من نتاجه الادبي، حيث يتم تفسير روايته الشهيرة "المسخ" على أنها استعارة لتأثيرات الأرق لدى المرضى بشكل عام ولدى كافكا بشكل خاص.

تغير مفهوم النوم بمرور الوقت، بالإضافة إلى تصاعد المناقشات حول "قلة النوم والأرق" في كتابات المفكرين الغربيين في القرن التاسع عشر، لذلك كان هذا الأرق يرتبط بالتطور بالثورة الصناعية، وجميع التغييرات العميقة التي ادت إلى الهياكل الاجتماعية والتصورات الشخصية.

النائمون متساوون، على الرغم من اختلاف الأبيرة والأسرار، النائمون لا يشيخون في النوم. ولا يخافون، ولا يسمعون ما يثقل القلب...إذا نام العالم أكثر، ستقل الانقسامات وتهدأ النزاعات، وسيسود الانسجام بين البشر.

عن النوم وسلطته التي تكتسح كل انسان
عن النوم الذي يهزم جيوش رموشنا ويغلبها...!
عن الذي مهما عصته العين تطوي بحضرته هديها...!
عن السلطان...عن النوم ،كتب المشاركون معنا في العدد السابع
من مجلة اقلامنا



رئيسة التحرير
د. سلام سليم سعد
مؤسسة و رئيسة نادي الكتاب اللبناني

يُحسّن أداء الرياضيين، خاصة من يمارسون لعبة كرة السلة، حيث يُساعدهم النوم الكافي على زيادة سرعتهم في رمي الكرة. يُحافظ على البشرة، ويزيد نضارتها وإشراقها، ويقضي على حب الشباب، ويؤخر ظهور علامات الشيخوخة. يمدّ الشخص بالطاقة الإيجابية، حيث يرى الأمور بنظرة متفائلة. نصائح لنوم هادئ عدم تناول المنبهات قبل النوم، كالقهوة، والشاي، أو أي مشروبٍ يحتوي على الكافيين. الحرص على عدم التدخين قبل النوم بساعةٍ، لأنّ مادة النيكوتين التي تتكون منها السجائر تُعد من المنبهات التي تُسبب الأرق. عدم تناول الطعام الدسم قبل النوم، واستبداله بوجبة خفيفةٍ، لأنّ الطعام الدسم يُسبب ثقلًا على المعدة، وبالتالي اضطراباً أثناء النوم. الالتزام بممارسة التمارين الرياضية يومياً، كالمشي مدّة عشرين دقيقة، مع الحرص على عدم ممارستها قبل النوم مباشرة. الابتعاد عن المناقشات التي تُسبب قلقاً، وتوتراً قبل النوم. تجنب النوم أثناء النهار لمدّة طويلة؛ لأنّه يُحدث اضطراباً في النوم خلال الليل. شرب كوبٍ من اللبن الدافئ قبل النوم؛ لاحتوائه على التربتوفان، وهي مادة تُساعد على النوم.

فوائد النوم لجسم الإنسان يُقوي الذاكرة، ويُحسن عمل الدماغ، حيث يُساعد النوم على التركيز، ممّا يؤدي إلى زيادة الإبداع. يزيد مناعة الجسم، حيث يزيد نشاط الجهاز المناعي، وبالتالي يحمي الجسم من الإصابة بالعديد من الأمراض، كالإنفلونزا، ونزلات البرد، ومن تراكم السموم. يُساعد في الحصول على وزنٍ مثالي لمن يعاني من النحافة، فالنوم الكافي يُخلص الجسم من السموم، وذلك لاسترخاء المعدة، وعدم عملها أثناء النوم، مما يؤدي إلى تخزين السعرات الحرارية الموجودة في الطعام على شكل دهونٍ في الجسم. يُنظم مستويات السكر في الدم. يمدّ الجسم بالطاقة، ويُجدد نشاطه، حيث يجدد خلايا الجسم بسبب زيادة إنتاج البروتينات المسؤولة عن نمو الخلايا، وتعويض التالف منها، كما أنّه يساعد الجسم على النمو وبناء العضلات والعظام أثناء الليل. يُساهم في القيام بالأعمال اليومية بشكلٍ سليم، فالعمل يحتاج إلى الهدوء، والتركيز، خاصة عند النقاش مع الزملاء، أو مع المدير، وقلة النوم تجعل الشخص يشعر بالقلق، والتوتر طيلة اليوم، ممّا يؤدي إلى فقدان الأعصاب عند مواجهة أي موقف.

يُعد النوم من الأمور الضرورية التي يحتاجها جسم الإنسان، والذي لا يمكن لأي شخصٍ الاستغناء عنه، فهو مهمٌ للعيش بطريقةٍ طبيعيةٍ وصحية، حيث تتسبب قلة النوم بإصابة الفرد بالتعب الشديد، والأمراض المتنوعة، فالنوم لساعاتٍ كافيةٍ يمدّ الجسم بالنشاط، والحيوية للقيام بأمور الحياة المختلفة، وسنذكر في هذا المقال فوائد النوم لجسم الإنسان.



هدى حاطوم
نادي الكتاب اللبناني

LEBNESE BOOK CLUB



مادلين منعم زيدان
نادي الكتاب اللبناني

توالت علينا الأيام، حاملة في طياتها أحداث اعقبتها
مشاعر، خُصنا غمارها بحلوها ومرها، بعضها أنك
قوانا والبعض الآخر اذبل فينا متعة العيش.
كنا نرى سرب الأحلام يرحل بلحظة، لا ابواق تنادي
بالرجوع ولا تفرع الاجراس الا للموتى،
أين الأمل لا بل أين الروح؟
اتراها رقدت في سبات عميق!
ما أصعب أن ترقد الروح في ريعان الشباب.
لا شيء يوقظ الروح سوى الحب، عندما يتسلل الى
حنايا القلب فيبعث الحياة من جديد وتتراقص دقائقه
على ألحان العشق، عندها تستفيق من نومها الذي ما
نوت أن تنهض منه .
نفضت الروح عنها غبار الأيام و الأكاليل اليابسة ، بكل
ما أوتيت من قوة لتبدأ من جديد بلحنٍ يُشعل صباحها
بالأمل ، نادمة على ما فاتها .
إنه لفيضان يتدفق على صحرائها ، فأصدق ما يقال :
إنها لولادة من رحم أمٍ تكلى كادت أن تلفظ انفاسها
الأخيرة و دبت الروح مجدداً .



LEBANESE BOOK
CLUB

شربل طوني خيامي
نادي الكتاب اللبناني

لي ... وللنوم ...
قصة حب ..
قصة عشق ..
قصة نسيان للواقع ..
والهروب منه .. كلما زادنا واقعا
حُزناً وألماً ...

فلكلّ حكاية .. نهاية ...
إلاّ حكايتي .. لا نهاية لها ...
فأنسحب قبل النهاية ...
وأدخل في نوم عميق ..
علني أنسى ...
فالنوم هو محاولة الهروب من
الواقع ونسيانه !!

أنا والنوم ... قصة حبّ ..

أنا ... والنوم
أبطال قصة حبّ ..

لي مع النوم قصة ...
غريبة , عجيبة؟! ...
لا أدري مضمونها!!!

أنا ... والنوم
قصة حبّ ,
يُدمرها المنبه كل صباح ...
أو يُدمرها صباح الديك ...
أو يُدمرها بكاء طفل صغير ...

أنا ... والنوم
حكاية حبّ ... لا تنتهي ;
بل تنتهي مع زقزقة العصافير
فجراً ...

أنا ... والنوم
حكاية حبّ لا تنتهي ...
سيخلدها التاريخ ...
كما خلدَ قصة حبّ عنتره وعبلى
...

أنا ... والنوم
قصة حبّ تستمر ...
مع غروب الشمس ...
وظهور القمر ...

غلبني النعاس

غلبني النعاسُ وفي مضجعي
كَمَّ من القصائد
ونارٌ تشتعل في المواقِدْ
وجمرَةٌ تزدادُ إحمراراً وما زال
المنامُ يُلاحقني
غلبني النعاسُ وطيف الغرام
يساهر عيوني يساهر
أحلامي
فهل حقاً أشعرُ بالنعاس ؟
فهل أريد أن أنامَ على فراش
المنام ؟

غلبني النعاس وما زلت أكتب
قصيدة الليل والسكون
أعزف أغنية القمر
أغازل عيون السُهي
أنتظرُك هنا ومازلت المنتظرُ
غلبني النعاس والشوق

في القلب ينام على ضفاف الروح
يستريح إلى قاعدة كُفي يميل
فهل من منام ينامُ في عيوني؟
وهل من سهر يساهرُ عشق جنوني؟
غلبني النعاس وانت بعيدٌ عني
أنادي على أسمك علكَ تسمعُ
الكلام مِني

أنادي على ذكريات السنين
فلا أعتب ولا أسأل فقط أقول
غلبني نعم غلبني النعاسُ



عفاف عياش
نادي الكتاب اللبناني

أخاف من انتحار كلماتي فترحل من دون
العودة.
أخاف ان أنام على صفحة، لا نعبر بجسدي
إلى الحياة.
أخاف أن أنام قبل أن يعود ولدي عند طلوع
الضوء، فاسترق نظرة من نور عينيه.

أخاف أن أنام قبل أن تشرق شمس العدالة
على أبناء وطني فيرتاح الشهداء في
قبورهم.

أخاف أن أنام فيعلن الليل موتي في غربتي
عن أحبتي.
أخاف النوم في سجن ذكرياتي، فلا أستيقظ
ولا أفتح نافذتي على حاضري ومستقبلي.
أخاف أن أنام للمرة الأخيرة من دون لقاء
وجهك يا الله.

أحبُّ النوم لكنني أخافه.
أخاف أن أنام من دون أن اتكئ كالقمر على
نور صباح آخر، من دون أن ألتهيم خيوط
شمس الصباح، أو من دون أن أبصر غيوم
السماء تتسربل في العلاء.

أخاف أن يمضي النهار من دون أن يطلع النور
من حروفي إلى الورق، من أن يجف حب
فكري، من دون أن أمشي فوق جراحي،
فتظهر إلى العلن.

أخاف أن أنام فيخطفني الحنين ليالٍ ، من
جسد الوطن، الممنوع من الحياة. أخاف أن
يتحطم الموج على صخور حياتي من دون
تقيدي الصداقة.

أخاف أن أنام من دون أن أودع أحبتي عبر
عناقٍ لا ينتهي، أخاف النوم فتتساقط أوراق،
فأرحل من دون أن أفرح بنجاحاتٍ أحبتي.
أخاف أن أنام على انتظار قافلة موتي دون أن
تأتي.



LEBANESE BOOK
CLUB

نادي الكتاب اللبناني



LEBANESE BOOK CLUB

رحاب خطار
نادي الكتاب اللبناني

مؤشرات الحياة فيها معدومة.
لابض، لا لمعة عين...
عيون نائمة؟!
أم ضمائر نائمة؟!
جفون مغلقة؟!
أم تنويم مُفتعل؟!
نور الشمعة الخافت، أيقظني من
كبوتي، زرع دفاً في قلبي فبات
ينبض.
حينها أدركتُ أنني في غفلة
وليست غفوة، وما الكوابيس الا
حياتي اليومية التي صنعتها
بيداي حين قرّرتُ أن أغمص
عيني عن النور وأفتحهما للظلام.
حين اعتزلتُ النوم واستسلمتُ
للسبات..
كلنا نعاني ارتياب الظلام.
كلنا سُرقِ النوم من عيوننا.
لنضئ شمعة ونلعن، ونسحق
و نثور على الظلمة الراضخة في
نفوسنا.
غداً سترضينا ايام القطاف ولا
تنطفئ.
حينها فقط نسرّب الى فراشنا
وننعم بالنوم هائئين ونصحى
مُحرّرين

استيقظتُ مذعورة عند الخامسة
صباحاً، خيوط النور لم تنبثق بعد.
أضأتُ شمعةً، بعد ليلةٍ من القلق
والكوابيس.
رأيتُ فيها قرشاً يقضم الكابل
الضوئي في البحر، انقطع الإنترنت
وبدا العالم بعزلةٍ تامة.
لاصوت، لا صدى.
عدا صوت مطرقة، رأيتها بيد
أخطبوط عملاق، تلا بنوداً مُبهمه
وتمت الموافقة عليها مع إخوانه،
تقضي بلف اذرعهم على خناقي.
تداركتُ الأمر ، جريتُ مسرعة
أشتكي لمجموعة تعتلي القوس ،
ارتعبتُ حين وجدتهم قنافذ.
كأن متاهةً ابتلعتني.
يا الهي هل انا أغرق؟!
غدا كل شيء رمادي ، صامت.
على جانح طائرة وجدتُ نفسي
واقفة جنب صورة لظل أرزة ،
كانت الطائرة تُحلق في السراب .
تحتها جبال من النفايات، وديان
تغرق في الظلام الدامس.
كأنها أرض محروقة.

تحدثني الأحلام أني أراكم..
 فيا ليت أحلام المنام يقين.
 أهو النوم الذي نعرفه حين ينغلق القلب حزناً فلا يجد
 من يرحمه فنبكي حتى ننام وننام حتى لا نبكي.
 يشبه النوم الموت إحدى جزره هي الموت وشاطئه
 الأخير هو البعث والعالم الآخر. أجمل ما في حياتنا لا
 يمكن للغة تجسيده؛
 كاللحن والعطر والإحساس،
 وكذلك النوم الحلو



CHINESE BOOK CLUB

روجيه سعد
نادي الكتاب اللبناني



LEBANESE BOOK CLUB

الهام مصطفى حمزة.
نادي الكتاب اللبناني

تستنزف طاقتنا خلال يوم صعب
لنعود ونفرغ أنفسنا من ثقل الحياة.
نرتدي ما يريح النفس ويحررها، نعانق الوسادة
لنبوح لها بما يجول في داخلنا.
انها الحرية الوحيدة التي أعبر بها اليها
في صولات وجولات، تنتقل أفكارني وأحلامي
الواقعية أجوب داخل مخيلتي بما أتمنى،
تتراقص أمنياتي،
على جناح أحلامي.
أسبح خالقي.. إلى أن أرفع يداي معلنة
استسلام لرقاد جميل يريح جسدي وبالي.
لا يستأذنيك قبل دخوله أنه الضيف المحبب..
ترحب به وكأنك على موعد معه بتباين التوقيت.
يشرع جناحيه ويحملك بقلبه..، يخلق بك بعيدا
عنك،
يأخذك إلى اللاوعي، وإن كان لعمرك بقية
سيعود بك الى ذاتك.
لا تنم وأنت على خصام مع الحياة، لربما أتاك
الضيف ليصبح زائرنا الأبدني.
احمل المحبة بثنايا قلبك، فقد لا تصحو بعد
نومة هذه المرة.

نَمَّ
على صدري
قريب العين
وتنفس عميقا
ها قد وهبتك
حَبًّا
لا يعرف الموت.



ميشلين مبارك
نادي الكتاب اللبناني

صمت جميل ..
نورك مضيء ..
نوم عميق ..
لا يستفيق ..
الروح صاعدة ..
تأمل واتحاد ..
ما اقرب البعاد ..
ما اقرب الحبيب ..
أقرب إلي من حبل الوريد ..



LEBANESE BOOK
CLUB

هند نصر
نادي الكتاب اللبناني

يجافيني التُّعاسُ
وكيف أسلو.....
أيا حباً لقد زادَ اشتياقي..
فلا في الليل تترنَّحُ عيوني..
ولا في الصُّبح أحلمُ بالتلاقي ...
وقلبُ زادَه الشُّوقُ التِّيعاً ...
ونارُ الوجدِ تحرقُ في المآقي..
وما في الليل يا ليلي ارتياحاً
ونورُ البدرِ تعكسه السَّواقي ...
وأبحثُ لاهثاً عن طيفِ ليلي ...
أيا ربَّاه قد طال الفراق
مع تحياتي ...

ما أطال النَّومُ عمراً
ولا قصَّر الأعمار طول السَّهر
هذه الأغنية الجميلة التي انطلقت من حنجره
أمُّ كلثوم إلى العالم بأسره.
بها أبدأ موضوعي.
لكن الحقيقة تقول إنَّ الالتزام بساعات نومٍ
محددةٍ، يزيدُ من قدرة الجهاز المناعي،
ويحمي من الكثير من الأمراض البدنية
والنفسية.
وساعات النَّوم تحدَّد حسب احتياج جسم
الانسان، فلكلِّ عمرٍ حاجته من ساعات النَّوم،
وللنوم مراحل يمرُّ الانسان بها دون شعورٍ منه
مثلا:

المرحلة الأولى وهي مرحلة النَّوم الخفيف
وتكون في بداية النَّوم عادةً.
وأما مرحلة الاستغراق والنَّوم العميق فتكون
المرحلة الأطول، وتحدث غالباً في النصف
الأول من الليل.
مع تقدُّم الليل تحدث فترات استيقاظٍ وجيزةٍ
طوال الليل، لكنَّ النَّائم لا يدركُ حدوثها في
معظم الأحيان.
هذا إن استطعنا إلى النَّوم سبيلاً.



بسمة عبيد
نادي الكتاب اللبناني

LEBANESE BOOK CLUB



LEBNESE BOOK CLUB

جومانا الشمندي
نادي الكتاب اللبناني

نامت بأحضان الامل
بأحضان الواقع استفاقت
صرخت
بكت
استغاثت
ولكن الواقع كان لئيم
لم يجد لها من نديم
فعدت الى الاحلام باكية
على سهر الليالي نادمة
عادت للقمر تشتكي
على وسادتها تتكي
تقول عدت اليك من جديد
بعد ان وجدت القلوب حديد
انت وسادتي يا ريش النعام
انتي الراحة أنتي الأمان



ديانا خوري
نادي الكتاب اللبناني

إن فوائد النوم الجمة لا تخفى على أحد منا. فهو يمدنا بالطاقة والنشاط ويعزز جهاز المناعة ويبعد الأمراض. أما بالنسبة للصغار، فبحسب المثل الشعبي "النوم بيكبر". وكمعظم الناس، أحتاج للنوم خاصة عند التعب والإرهاق، فهو حلو وبركة بحد ذاته شرط أن يكون في وقته وغير مبالغ فيه: "نام بكير وقوم بكير وشوف الصحة كيف بتصير". أحب نور الصباح عندما يوقظني بهدوء وأكره زقزقة العصافير، بعكس الآخرين، أو صياح الديك، وكذلك Alarm الهاتف الجوال، كما كنت أكره "منبه" أيام زمان الذي تسبب بالتأكد بسكتة قلبية للبعض. ولكن فكرة "أن النوم هو الأخ التوأم للموت" (هوميروس) ترهبني وتقلقني وتولد لدي كوابيس مخيفة. لذلك أتلو صلاتي بخشوع قبل النوم ثم أقول مع ميخائيل نعيمة "لفراشي عندما اوي اليه: ترفق بي وبأحلامي. فيجيبني فراشي: بل أنت ترفق بي ولا تملاني بترهات أمسك وهموم غدك". هذه "الترهات والههموم" تبعد النوم عن أجفاني كل ليلة ولمدة ليست بقصيرة. أما أن أنام يومياً ثماني ساعات تقريباً، فهذا برأيي يفقدني ثلث عمري تقريباً. ولكن، ما باليد حيلة، فكأن النوم شر لا بد منه وليس خيراً أو بركة.

يقظة أفكار...

غفت أفكاري على وسادة حريريّة
... واستيقظتُ بعد نوم عميقٍ، زاهيةً متألّقة
رسمت دربا مزدهرا، وغرست على أطرافه
أشجار أرز وشربين. امتزجت كل تلك العطور
وتسرّبت، فأنعشت كلّ من صادفته في
دربي، فحييت من جديد...



LEBANESE BOOK
CLUB

عبير عرييد
نادي الكتاب اللبناني



فاديا امان الدين
نادي الكتاب اللبناني

النوم متعة أم حاجة؟
 إني أراه في الاثنين معاً. فهو متعة لنا لراحة
 أجسادنا بعد تعب يوم مثقل بشتى الأعمال
 المرهقة،
 وأيضاً حاجة ضرورية لراحة النفس والفكر،
 وأحياناً يكون هروباً من مشاكل الحياة
 ومتاعبها المرهقة للأعصاب خاصة في هذه
 الأيام البائسة التي نعيشها في وطن أصبح
 الحلم فيه صعب المنال.
 أثناء النوم تمر في مخيلتنا أحداث وأمور غير
 موجودة في الواقع، فإن كانت جميلة
 نستيقظ فرحين ونتمنى لو كان هذا الحلم
 واقعاً نعيشه. وعندما تكون احلامنا مزعجة
 نستيقظ ونقول الحمد لله نحن في المنام
 ولسنا في اليقظة.

_ أما زالوا على قيد الحياة؟

_ مَنْ؟

_ أولئك الأساتذة الذين علموك وما أجادوا ما يجب أن يعلموك.

_ أحدهم اتصل بي منذ سنتين.

_ وما قال لك؟

_ سألني عن دراستي الجامعية، وعن حالتي

الاجتماعية. قلت له انصرفت إلى دراسة علم النحو،

وصرفت بعض الوقت لدراسة علم الجبر، ثم اطلعت

قليلا على علم الفلك.

_ ماذا قال لك؟

_ لم يكن مسرورا. حاولت معرفة السبب، ولكنه

احتجب.

_ تعالي نصنع معًا طائرة ورق. هكذا نعود أطفالاً. نعدو

معًا، نمسك بقبضة كفيّنا مخافة ألا نقع.

- تعالي، تعالي.

_ ما الأمر؟

_ الناس والقمر نيام.

_ وما حاجتي من سهر قمره قد نام؟

_ لا. ذا قمر السماء. لا تكثرني. هو في استدارة،

ويحتاج نصف عمر كي يعود.

_ نصف عمرا!

في كتب الجغرافيا قالوا نصف يوم ويعود، حيث

يحلّ الضوء وتضجّ الشمس بما الأرض توجد.

_ لا تكثرني. لا حاجة لنا لضوء. لا حاجة. ألا ترينني

ملئًا بضوع؟

_ كم أخذتني نحو ذاكرة المفردة " ضوع " .

درستها في كتاب القراءة حين كنت في السادسة

عشر من العمر. كان العنوان " حين يأتينا الخريف

بضوع " .

_ كم صادق ذاك العنوان .

_ لم أفهم .

_ تعالي نعدّ النجوم معًا. أما درست علم العدّ؟

أظنّك تذكرينه أيضًا.

_ أحاول... كان أستاذ المادة، حينذاك، كي يضيف

على المادة شيئًا من الدّعابة يردّد أغنية تقول " قمر

لكل الناس وقمر ليّ أنا " ، وكان بطريقة ما يجعل

منها عملية حسابية. فكُنّا نصرف الكثير من الجهد

في معرفة ذاك القمر الذي خصّه استاذ المادة

لنفسه آنذاك، متسائلين عن موقعه من المجرة،

وشكله، ومكوّناته، ومماثلته لقمر السماء او اختلافه

عنه.



سناء شجاع

نادي الكتاب اللبناني

قواعد النشر في مجلة اقلامنا

تتبع المجلة سياسة النشر الآتية:

- مجلة اقلامنا دورية شهرية تصدر عن نادي الكتاب اللبناني
- ترحب المجلة بمشاركة من يرغب في الكتابة، شرط الالتزام بموضوع العدد المحدد
- تكون أولية النشر في المجلة بحسب أولوية استلام النصوص ويجوز لمدير التحرير التجاوز عن هذا القيد.
- بالإمكان الكتابة في المجلة باللغات العربي أو الإنجليزية أو الفرنسية.
- يجوز أن يتقدم عدة مشاركين في نص مشترك واحد.
- تقرر المجلة صلاحية النص للنشر استناداً إلى رأي محكمين متخصصين.
- لا تلتزم المجلة برد أصول النصوص التي ترد إليها سواء نشرت أو لم تنشر.
- تحتفظ المجلة بكافة حقوق النشر.
- يجوز للمجلة أن تنشر النصوص على موقع نادي الكتاب اللبناني الالكتروني، او مواقع التواصل الاجتماعي دون العودة للكاتب .
- عملاً بمبدأ استقلالية الرأي، فإن ما يطرح في المجلة من آراء يعد تعبيراً عن وجهة نظر المؤلف، ولا يعبر بالضرورة عن رأي مجلة اقلامنا أو نادي الكتاب اللبناني. ولا تعتبر المجلة مسؤولة عنها.

مجلة اقلامنا
نادي الكتاب اللبناني



نادي الكتاب اللبناني

اقرأ .. شارك .. ناقش .. استفد

نادي الكتاب اللبناني

www.lebbookclub.com

contact@lebbookclub

[@lebbookclub](https://www.instagram.com/lebbookclub)