دعـــاء

اَللّهُمَّ اجْعَلْ صِيامي فيهِ صِيامَ الصّائِمينَ وَ قِيامي فيهِ قِيامَ القائِمينَ ، ونَبِّهْني فيهِ عَن نَوْمَةِ الغافِلينَ ، وَهَبْ لي جُرمي فيهِ يا اِلهَ العالَمينَ ، وَاعْفُ عَنّي يا عافِياً عَنِ المُجرِمينَ .

روحانية الصوم

ابتسامة رمضان

هائل الصرمي

يبتسم لنا رمضان عندما يفتح لنا أبواب التغير لنلج إليها ونغتنم فرصها فهو شهر تتغير في مصفوفه الأحوال .

كثيرمن الناس تغيرتْ حياتهم إلى الأفضل بفضل الله في هذا الشهر الكريم الذي يُعدُّ مدرسة تربوية ومحطة تغييرية إيجابية نحو الأفضل فهو مغتسل بارد وكريم لمن أراد أن يتطهر من المعاصي والذنوب ويستقيم على جادة الطريق، كما هو مورد فضائل وبستان خمائل يجني ثماره الزارعون ويبتغي سبله الراغبون وينهل من عذب نبعهُ الواردون.. فأول ما نستقبل به هذا الشهر الكريم المبارك الذي هو هدية السماء لنا، هو العزيمة الصادقة على (التخلي والتحلي) التخلي من الرذائل والنقائص والمفاسد والتقصير في الواجبات والطاعات والتخلي عن الذنوب والمعاصي وذلك بالتوبة الصادقة النصوحة، والتحلي بالفضائل والمحامد والطاعات والقربات التي تجعلنا في روضة الأنس والسعادة في الدنيا والآخرة. عندها تتجدد حياتنا وتسمو أرواحنا ويهذب سلوكنا وتزكو أنفسنا وتسعد قلوبنا ويرض عنا ربنا، كل ذلك يبدأ بالتوبة النصوح، فما هي التوبة؟ تعالوا بنا نسبرُ أغوارها ونرشف أطيابها ونغوص في أعماقها ونستروح ظلالها، لننال حب الله ورضاه..قال تعالى: (إن الله يحب التوابين ويحب المتطهرين) اللهم اجعلنا منهم والمسلمين (آمين آمين لا أرضي بواحدة حتى أبلغها مليار آمينا).

التوبة

التوبة هي الشعور بالندم والرجوع إلى الله خشية من عقابه أو رجاء لثوابه. إن التوبة هي تعديل أساسي في الشخصية والكينونة، وهي الوجهة والطريق والعمل والسلوك. لذلك فهي جوهرية مهمة في حياة الإنسان والمجتمعات، وليست التوبة إذن متعلق أخروي فحسب كما يفهمها البعض بل هي أساسية في بناء الحياة السوية للأفراد والمجتمعات في الدنيا قبل الأخرى.

إن التوبة تأتي نتاج العلم والمعرفة واليقين بالله وبشرعه ، فهي: اعتراف العبد بالتقصير والضعف والعجز والذل والانقياد لربه عز وجل. كما أنها اعتراف من العبد بصفات الله عز وجل: كالقوة والهيمنة والعزة والكبرياء ، وسائر الصفات التي يخشى العبد ربه عندها ، ويرجوه كذلك. ومن هنا يصبح الرجاء والإنابة من معاني التوبة ، إذن فالتوبة هي الرجوع إلى الله ، والعزم على الجادة ، بعد الندم على التفريط في حقه أو التقصير في طاعته. وكما هي طلب لرحمته وفضله وعفوه، هي خشية من سخطه وعقابه ، وقبل ذلك هي محبة له واعترف بأسمائه وصفاته (أي بربوبيته وألوهيته) سواء بسواء. إن التوبة فضل من الله يتفضل بها على من يشاء من عباده. وَلَوْلَا فَضْلُ اللَّهِ عَلَيْكُمْ وَرَحْمَتُهُ مَا زَكَا منكم مِّنْ أَحَد أَبَدًا وَلَكِنَّ اللَّهَ يُزَكِّي مَن يَشَاء وَاللَّهُ سَمِيعٌ عَلِيمٌ (٢١) سورة النور .

إن الله فتح باب التوبة لمن يشاء أن يتوب ويتطهر ؛ كي يرجع التائب إلى المجتمع نظيفا عفيفا، وحتى يقوم المجتمع على أرض صلبة وفي جو نظيف عفيف.. وهناك لمسة من توبة الله لعباده: هي توجيه قلوب العباد للاقتباس من خُلق الله ورسوله والتعامل فيما بينهم به. فالله تواب رحيم فينبغي لهم أن يكونوا هم فيما بينهم متسامحين رحماء، أمام الذنب الذي سلف وأعقبته التوبة والإصلاح. إنه ليس تسامحا في الجريمة، وليس رحمة بالفاحشين، فهنا لا تسامح ولا رحمة، ولكن سماحة ورحمة بالتائبين المتطهرين المصلحين وقبولهم في المجتمع، وعدم تذكيرهم وتعييرهم بما كان منهم من ذنب تابوا عنه وتطهروا منه وأصلحوا حالهم بعده، فينبغي حينئذ مساعدتهم على استئناف حياة طيبة نظيفة كريمة ونسيان جريمتهم حتى لا تثير في نفوسهم التأذي كلما واجهوا المجتمع بها، مما قد يحمل بعضهم على الانتكاس والارتكاس واللجاج في الخطيئة وخسارة أنفسهم في الدنيا والآخرة والإفساد في الأرض وتلويث المجتمع والنقمة منه.

وقد وضع بعض العلماء للتوبة معنين: معنى مع العبد، ومعنى مع الله. فمع العبد يقال: تاب العبد إلى ربه بمعنى: رجع وعاد إليه من ذنب اقترفه، فندم لفعله، فعاد إلى ربه نادما تائبا. المعنى الآخر مع الله، فيقال تاب الله عليه، بمعنى: عاد الله عليه بالمغفرة وأرجعه إليه لذلك ندعو: اللهم تب علينا لنتوب واغفر لنا جميع الذنوب. وهذا مأخوذ من قوله تعالى: «ثم تاب عليهم ليتوبوا». وقيل: أقبل إليه ربه بعد أن أعرض عنه.

التكافل دعت إ

محمد عبدالغني مصطفى

قال تعالى ((وتعاونوا على البر والتقوى ولا تعاونوا على الإثم والعدوان)) التعاون غريزة من أنواع مختلفة من عالم الأحياء، وهو سبيل بقائها في هذه الحياة، فأسراب النمل تتعاون فيما بينها في دأب وصبر على أعمالها المختلفة، ومحاولاتها المتعددة لتحافظ على حياتها، وتبقى على ذاتها، فهي تدخر لنفسها القوت وتحافظ عليه لتنتفع به في الزمن الذي لا تستطيع فيه أن تخرج من مساكنها، وإذا ما تعرضت لخطر تجمعت وتعاونت على دفعه، وتعد هذا التعاون الوسيلة الوحيدة لدرء هذه الأخطار، والقرآن الكريم يقص علينا موقفاً من مواقف هذا النوع الضعيف من المخلوقات وهو يكافح دفاعاً عن بقائه متآلفا متعاوناً وحي السلام بواد فيه نمل كثير، لا يشعر بأن على الأرض نملة واحدة بدنو الخطر، بني جنسها ليتنبهوا إلى قال تعالى ((حَتَّى إِذَا أَتَوْا نَمْلَةٌ يَا أَيُّهَا النَّمْلُ ادْخُلُوا مَ سُلَيْمَانُ وَجُنُودُهُ وَهُمْ لَا يَشْ ضَاحِكًا مِّن قَوْلِهَا وَقَالَ رَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَ صَالِحًا تَرْضَاهُ وَأَدْخِلْنِي الصَّالِحِينَ)).

وكذلك جماعات النحل تتع على القيام بواجباتها و خلاياها، حتى تتمكن من أ الشراب الذي وصفه الله

الإر

ونحن مقبلون على ش والقرآن شهر رمضان، مشرئبة إلى رسولنا صل كان من هديه في شهر العبادات فكان جبريل يدا وكان أجود بالخير من الر الناس وأجود ما يكون الصدقة والإحسان وتلا والذكر والاعتكاف وكا من العبادة ما لا يخص ع حتى إنه كان ليواصل ساعات ليله ونهاره عل كان حال النبي مع رم معه ونرجو أن تكون ح كحالهم ،لكننا في اليمن أن رمضان يدخل علين وقلوب الجميع محروق الإرهاب في صفوفنا ول في هذا العام يكون لا تعوض خاصة عند الناقمين على هذا الشع أن يفتحوا صفحة جدي غرار فتح أبواب الجنة فى بدل صفحاتهم السو كثيرا ما فتحوها في وج يغلقها الرحمن في ر يتذكروا أن شهر الصيا شياطين الجن وكان الأح الإنس أن تنسلخ من أقلها في رمضان إكرام الله...وأنا أقتبس فضائل استوقفتني نفسي ط مهمة وهي كيف سيت مع رمضان ..

محمد ا

د/ نجيب وازع أبو اصبع

الفشل الكلوي وأمراض الكلى في كنف الصيام

■، شرع الله تعالى لعباده الصيام مودعاً فيه فوائد توارى عن الإنسان معرفتها حق المعرفة؛ حتى كشف عنها العلم حديثاً؛ وتجلت حكمته المشرئبة بالخير في وضع شروط قويمة لهذه الفريضة؛ لينتفع الصائم بصيامه بما ينعكس إيجاباً على صحته؛ متبوعة بأحكام أجاز فيها للصائم أن يفطر إذا لازمه أو اعترضه مرض موهن؛ أعاقه مؤقتا عن الصيام؛ أو أعجزه عنه وقوض مقدرته على احتماله..

وهذا- بالطبع- ينطبق على حالات القصور والفشل الكلوي وعموم المشاكل الكلوية..

ببصيرة المتخصص الخبير بالمزايا والنوائب يستعرض الدكتور/ نجيب وازع أبو أصبع- استشاري علاج وزراعة الكلى (رئيس قسم أمراض وزراعة الكلى بمستشفى الثورة العام بصنعاء)؛ مشكلات كثيرة تعتري الكيتان؛ موضحاً أوجه العلل الكلوية وما يكون في صيام مرضاها؛ ومبدياً نصائح رمضانية حري بالقارئ الاستفادة منها، فإلى التفاصيل:

قبل البدء بالحديث عن فوائد الصيام على الكلى؛ لابد لي أولاً من التعريج على هذا الجهاز البشري البديع والفائق الدقة في أدائه لوظائفه بالجسم،

فالكلية: العضو الإخراجي الأول في الجسم، ليتخلص من خلالها من معظم المواد السامة التي يتناولها الإنسان بشكل مباشر كالأدوية؛ أو بشكل غير مباشر مثل المعلبات والمأكولات الفاسدة التي يمكن أن يكون لها آثار مدمرة تؤدي بالكلية إلى القصور أو حتى الفشل الوظيفي في ترشيح الفضلات الإخراجية الناتجة عن(عملية الأيض)؛ سواء البنائي أو الهدمي، فمن خلالها يتخلص الجسم من الأملاح والشوارد الزائدة والماء الزائد عن حاجته، كما تعمل على ضبط ضغط الدم عند مستواه الطبيعي.

وفي الصيام يختلف الوضع إلى حد كبير؛ فتقلل معه كمية تناول الفرد للمواد الغذائية والمواد الضارة، ما ينعكس- إيجاباً- على تقليل كمية الفضلات الإخراجية التي ينتجها الجسم؛ بما يخفف العبء على الكليتين عند أداءهما لوظيفتيهما، ومن ثم حمايتهما من الآثار المرضية لهذه المواد..

إنه أشبه باستحداث نوع جديد من العلاجات يعتمد على الجوع أو الصوم، على نحو يؤكد الحكمة النبوية المباركة التي تجلت في قول الرسول(صلى الله عليه وآله وسلم): «صوموا تصحوا».

لكنه ليس ليفيد الصائم- على الإطلاق- ما لم يستوفي الشروط الصحية بما يُلائم وضعه الصحي؛ بمعية تحاشيه للمحاذير التي لا تعود على عافيته بالنفع؛ بل بالضرر، وهو ما يجب مراعاته أكثر عند صيام المرضى؛ كالذين يعانون من مشاكل في الكلى.

وبالمجل، نجد العادات الغذائية الصحية هي الأساس لحماية هذه الشريحة من المرضى؛ في حدود ما يوصي الطبيب المعالج بما يتناولوه ويتجنبوه منها- تبعاً للأمراض التي يعانونها- كي يكون صيامهم مبعث طمأنينة مريحة تتلاشى أو تقل معها المتاعب والأضرار المحتملة.

إن الكليتين يمكن أن تتضررا بسبب أمراض ليس- بالضرورة- مكمنها الجهاز البولي؛ كحال الإصابة بداء السكري وارتفاع ضغط الدم، حيث يشكلان- بدورهما- السبب الأول لحدوث الفشل الكلوي على مستوى العالم.

والصيام - بطبيعة الحال- له عوائد وقائية على الكليتين حتى مع وجود مرض السكري، ذلك لأنه يقلل كمية ما تفرزه الكلية من سكر مع البول، ويجعل مستوى سكر الدم أكثر انضباطا، وبذا يحمي الكليتين من تبعات أضرار الزيادة الكبيرة في مستواه بالدم.

كما يُخفض الصيام من ضغط الدم الشرياني؛ نتيجة قلة ما يتناوله الصائم من سوائل وأملاح- لدى بقاءه طيلة النهار من دون طعام وشراب - وهذا يعطيه دوراً وقائياً في حماية الكليتين من تداعيات ارتفاع ضغط الدم.

وفي حال أن كانت الكليتان سليمتان والجسم سليم؛ يؤدي الصيام حينها - بسبب قلة الماء بالجسم- إلى ارتفاع كمية الحامض البولي و(اليوريا) بالدم، وليس لهذا تأثير يضر بالجسم طالما الشخص سليم.

وبالتالي، فإن ما ينجم عن الصيام من عائدات سلبية على الكليتين يعتمد على وضعهما الصحي خصوصاً، وعلى وضع الجسم بشكل عام.

ومن هنا، ننتقل إلى الحديث عن الفشل أو القصور الكلوي؛ بمعنى عدم كفاءة الكليتين وأنهما لم تعدا قادرتين على القيام بكل أو ببعض وظائفهما السابقة في استخلاص وطرد مخلفات الطعام والشراب ومخلفات البناء والهدم التي تنقل إليها عبر دورة الدم بالجسم، وبما يجعل- أيضاً- عملية التخلص من السوائل والأملاح مسألة صعبة.

ولا شك أن أسبابهما كثيرة، مثل:- انسداد مجرى البول الناتج عن حصوات الكلى، داء السكري، وجود التهابات ميكروبية بالكلى، ارتفاع ضغط الدم الشرياني، بعض أمراض الجهاز المناعي كمرض الذئبة الحمراء(الثعلبة)، الإصابة بالبلهارسيا، وجود أمراض وراثية مثل(تكيس الكليتين، متلازمة البورت) وسوء استخدام بعض الأدوية والمسكنات وما إلى ذلك.

وعلى المواطن أن يعي أهمية إجراء تحليل البول بالمختبر وفحص الدم والفحص بالموجات فوق الصوتية، إذ يمكن من خلالها الكشف عن وجود أمراض الكلى في أكثر من (٩٥٪) من الحالات، ولا بد له من ترجمة واقعية في الحياة؛ وبخاصة الفشل الكلوي الذي لا تصاحبه-غالباً- أعراض توحي بالإصابة في الفترة الأولى لظهوره أو أنه يأتي بلا أعرض، لكن مجمل العلامات العامة لهذا المرض تشمل عادةً: (الصداع، الإرهاق، شحوب اللون بسبب فقر الدم، فقدان الشهية، الغثيان والقيء، الحكة المستمرة، اضطراب النوم، التغير في كمية البول، الغيبوبة والتشنجات).

بالتالي، يجب أن يتنبه الإنسان لهذه الأعراض ولا يتردد بالذهاب- لدى شعوره بها- إلى الطبيب المختص الذي سيعمل على الكشف عن الحالة ويطلب إلى المريض إجراء تحاليل طبية للدم (لوظائف الكلى) وتحليل عام للبول، إلى جانب الأشعة التلفزيونية للكليتين.

وعليه، يمكن تقسيم مرضى القصور والفشل الكلوي إلى مجموعات ثلاث يتحدد عندها السماح أو عدم السماح بالصيام لتلافي المُشكلات:-

- مرضى القصور الكلوي (ما قبل مرحلة الغسيل الكلوي):- مرضى هذه المجموعة يشكون من أعراض القصور الكلوي المزمن، مثل(التعب، الوهن، فقدان الشهية، فقر الدم، تغير في كميات البول، ضيق التنفس وارتفاع ضغط الدم بالنسبة لبعض المرضى) .

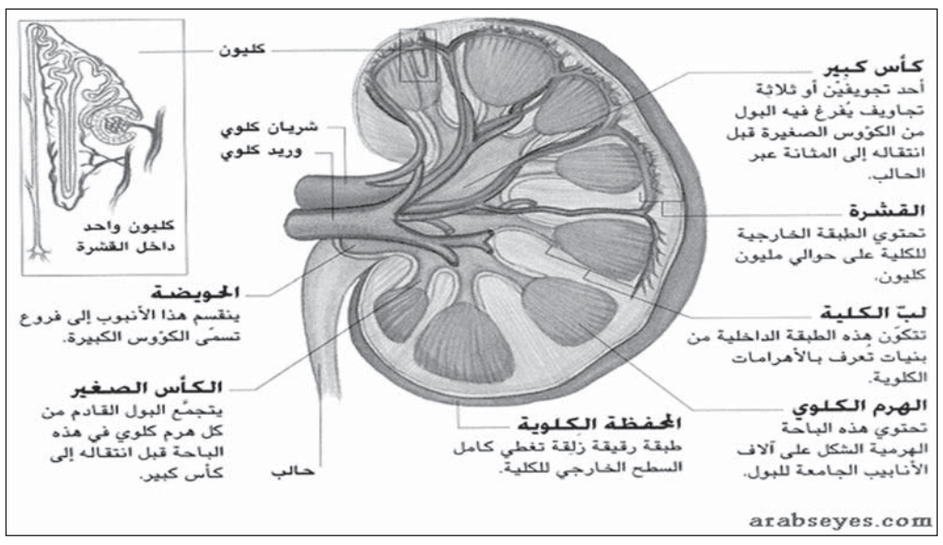
وعموماً المرضى الذين ينتمون إلى هذه المجموعة يعانون من تدهور في وظيفة الكلى؛ تدهور لا تزال معه الكلية تقوم بطرح البول وبعض المركبات الناتجة عن التمثيل الغذائي؛ ولكن بشكل جزئي، أي أنها لم تصل بعد إلى مرحلة الفقدان الكامل لوظيفتها.

وبموجب دراسات أجريت على الصيام وما له من تأثيره على هذه العينة من المرضى في كلية الطب بجامعة الإسكندرية؛ وجد أن له تأثير مؤذي على الأنابيب الكلوية، وبذلك يكون له تأثير ضار بمرضى القصور الكلوي ما قبل الغسيل الكلوي، مما يتوجب عليهم الإفطار حفاظاً على صحتهم.

فالصيام في هذه الحالة يقلل من كمية الدم الواصل إلى الكلية، الأمر الذي يؤدي في النهاية إلى تلف ما تبقى من (كبيبات الكلى) وفقدان ما تبقى من وظيفة الكلية.

- مرضى القصور الكلوي المزمن(الغسيل الكلوي):- تعاني هذه الشريحة فقداناً شبه كامل لوظيفة الكلى، وغالباً كمية البول لدى هؤلاء المرضى قليلة جداً أو ينعدم البول نهائياً عند البعض، لأن لديهم انحباس في السوائل والأملاح المعدنية؛ يصاحبه ارتفاع في ضغط الدم وزيادة نواتج التمثيل الغذائي، مما يُحتم عليهم الاستصفاء الدموي مرتين إلى ثلاث مرات أسبوعياً.

وبذلك يُسمح لهذه الشريحة من المرضى بالصيام فهو مفيد لهم، على أن تكون جلسات الغسيل الدموي في الفترة المسائية؛ لأهمية تناولهم محاليل وريدية أثناء الغسيل من شأنها أن تفسد الصيام.



ويُنصحون بالتقليل من شرب السوائل؛ بما يعادل (٨٠٠ملي + كمية البول المطروحة) مع الامتناع عن ملح الطعام، وتجنب الإفراط في تناول الأغذية التي تمد الجسم بالبروتينات؛ لما ينشأ عنه من صعوبة في التخلص من النسب الزائدة من (البوتاسيوم والفسفور).

- مرضى زراعة الكلى:-

يخضع مرضى عملية الزرع لعلاجات مثبطة للمناعة بشكل مستمر من قبل اختصاصي أمرض الكلى؛ كي لا يتم رفض الكلية المزروعة، وعادةً ما يمارسون عملهم وحياتهم بصورة طبيعية .

ومن خلال الدراسات التي أجريت على مرضى زراعة الكلى، وجد أن صيام رمضان ليس له أي مردودٍ سلبي على الكلية المزروعة.

لهذا باستطاعة مرضى الزرع الكلوي أن يصوموا رمضان، شرط أن يكون بعد سنة من الزرع على الأقل.

وعلى ما بيناه من إمكانية صيام حالات القصور الكلوي المزمن وزراعة الكلى، فالأمر يلزمه حضوراً طبياً يُوجب استشار الطبيب المشرف على العلاج والمتابع لهذه الحالات، خاصة وأن البعض قد يكون يعاني مرضاً أو أمراضاً أخرى مانعة من الصيام.

وفيما يتعلق بالحصوات البولية، فإن قلة كمية الماء من جراء الصيام تجعل الكلية تفرز البول بشكل مركز؛ مما يتسبب بتجمع وترسب أملاح البول في حوض الكلية، ومن ثم تكون الحصوات. ولا يمكن تلافي هذه المشكلة إلا بتعويض الجسم بالماء والسوائل أثناء الليل.

وفي حال وجود حصوات في حوض الكلية أو في الحالب؛ فذاك مما نعتبره من موانع الصيام . إذ أن الصيام يعمل على زيادة تركيز البول، مما يؤدي إلى زيادة حجم أو عدد الحصوات.

أما إذا لم تكن في جيوب الكلية ولا تستقر فيها، فيمكن الصيام في هذه الحالة مع تناول كميات تعويضية من الماء في فترة الإفطار.

بينما يسبب صيام مرضى الالتهابات الحادة في المجاري البولية- في أحيان كثيرة- إحساساً بحرقان شديد أثناء التبول والألم في أسفل البطن؛ نتيجة قلة كمية الماء بالجسم وقلة إدرار البول، لذلك ينصحون بالإفطار.

إلى ذلك، أنصح مرضى الجهاز البولي الصائمين بتناول السوائل في شكل عصائر طبيعية، لأن الجسم يحتفظ بها مدة أطول من الماء لمدة تتراوح بين (١٠ - ١٥)ساعة؛ وألا يقوموا ببذل مجهود عضلي يترتب عليه فقدان الكثير من العرق؛ وألا يتعرضوا للحرارة والرطوبة كثيراً؛ بمعية الامتناع عن كل ما يدفع بهم إلى دائرة الفشل الكلوي.

وعليهم- أيضاً- تناول إفطارهم ببطء شديد، فيتناولون في البداية كوباً من الماء؛ يليه العصير الطبيعي؛ ثم طبق سلطة وفاكهة، وبعدها يتناولون الطعام.

علماً بأن تناول الفاكهة أثناء الوجبة يأتي أولاً وليس لاحقا بعد الوجبة؛ لكي يستفيد الجسم من محتواها من الفيتامينات والأملاح المعدنية والألياف، ألا مانع من تناولهم للبروتينات البحرية فهي جيدة -عموماً- وسهلة الهضم.

• المركز الوطني للتثقيف والإعلام الصحي والسكاني بوزارة الصحة العامة والسكان

الصوم وكهرباء (الجسد)..!

عامر محمد الفائق

● الفتنة نائمة .. لعن الله من أيقظها.. والعيب يلاحق المسيء إلى عقر داره .. والجميل من يكون همه نشر الجمال الداخلي الذي يمتلكه للآخرين ويعطر به أجواءهم ..!!

● نتلاسن بالكلام السيئ وتسود الضغينة القلوب .. لكن ..من يعطر بسماحته نفسه وغيره .. في هذه العامين .. نحن في فترة (انتقالية) لاندري متى ستنتهي مدة صلاحية السير فيها .. نحتاج كلنا لاسترجاع مفاهيم الأخلاق ونقرأ قليلا في متون الحكمة والعفة والشجاعة والعدل ..!!

● الوطن الأم، الإسلامي، العربي ثم الوطن الخاص.. اليمن .. يحتاج أن نتدارك ما تبقى من قوى والمحافظة على ما أنجز .. نستجمعها أو نصبها في جذوع أشجار غرست تحتاج للماء.. المتمثل بإنسانية اليمني .. ووقف الحرائق التي لاتنطفئ .. في قلوب أزمتها الرئيسية سببها .. كان أساسها (اقتصادياً) .. الجميع بحاجة للتروي والضغط على أطراف الأنامل بالأيدي .. لاستعادة توازن حركة خلايا دمنا التي أصبحت تعاني من شحنات كهربائية زائدة في أجسامنا.. حرمتنا من التحكم بإرادتنا.. ما رأيك وما رأيه لو نستغل كهرباءنا الزائدة هذه في إضاءة مدننا المتعرضة للانطفاءات غير المتناوبة.. أسمعك تقول سيكون أفضل لو اخترعنا جهازاً وسجلناه باسمنا نحن اليمنيين ونحجز براءة اختراع استغلال كهرباء الاجسام في الاستخدام المنزلي .. مبدئيا..سنتميز بهذه..!!

● كيف سنتحاور ؟.. كيف ستسمعه ويسمعك.. كيف ستلتقي لجان.. حوار.. وقوى سياسية.. أصبحت كهرباؤها الداخلية مثل كهرباء جسمك وجسمه .. لن تستطيعا أن تلتقيا وتتحدثا.. لن تقدرا أن تسلما على بعضكما.. أو ترفع ملوحا بيدك ويرفع يده حتى من بعيد بدون تكلف .. ما بالك أنت وما باله هو .. كيف سيفعل لو ضغطت زنادك لتتكلم في مكان أعد للحوار ..

● لن يكون هناك سوى عمليات انتحارية تقتلك وتقتله .. سينفجر الحدث بقنابل أجساد موقوتة.. لن يكون.. فيما المتوجه إليك أسلحته النفسية مشحونة .. وما أدراك حتى الحقيقية قد تكون على أهبة الاستعداد ..!!

● لن تفيد الإجراءات الأمنية وتفتيش المتحاورين .. إلا لو قبل كل داخل في العملية الحوارية أخذ جرعة دوائية مهدئة .. أو أن يقابل كل متحاور طبيباً نفسياً .. تخيلوا .. كم سيحتاج المتحاورون وقتاً لتفريغ شحناتهم .. هذا إذا قبلوا .. بالطبع لن يقبل أحد ومن يضع هذه الفكرة مجنون..!!

● يكفي لهيباً واشتعالاً .. نحتاج للهدوء.. لنصم عن قصف بعضنا بوسائل إعلامنا .. باعتقادي أن بإمكاننا أن نقول لها صه .. كفي عن صم آذاننا بسوء الأفعال والأقوال وارفعي بوقك لفترة حتى نأذن لك ..بعدها .. بعد أن نكون قد استجمعنا قوانا واتزاننا .. وعرفنا مانبغيه خلال مرحلة كهذه .. سنحتاج للحوار وسيحتاجنا !!

● إذا .. لكي نتجنب هذا الكلام .. تمتلك إجراء بيدك وبيده .. أطفئوا شاحن الإعلام لأجهزتنا النفسية.. وأشع أنت وهو بوسائلكم الهدوء والمحبة لفترة حتى (ننجح).