

jadl@albiladdaily.com

يتم إرسال مقالات الكتاب على العنوان أعلاه

رمضان إلى رمضان



حصّة العوضي

من رمضان.. إلى رمضان.. مرة كل عام.. ونحن النساء لا نتوقف لحظة من لحظات النهار لنقول يوماً ما.. لا للمطبخ والطهي وأنواع المأكولات المختلفة.. فما إن يأتي رمضان.. حتى نجد أنفسنا لا شعورياً منساقات إلى ذلك الجحر الدافئ.. والمليء بشتى أنواع الأفكار والمأكولات المنزلة..

والتي تدعون بصمت شديد.. إلى أن نقتحم صومعتها.. وننزلها من فوق رفوف المخزن الصغير أو المطبخ حيث تمكث هناك بأمان الله.. إلا أن أيدينا تتلففها.. لتبدأ في فتحها.. وخطها مع مكونات أخرى.. ثم تضعها على الفرن.. أو في التاجلة لتبريدها.. المهم أننا لا نتراح إلا حين نرى ذلك المطبخ النظيف وقد تحول إلى ميدان ضار لمعركة غير متعابلة.. بين أواني الطبخ والفرن المسكين.. الذي ترتفع حرارته لأقصى درجات الغليان في نهار رمضان.. وبين محاولتنا المستمرة لإخماد إحساسنا بالجوع والعطش.. بسبب الصيام.. والحرق.. والشمس الحارقة.. فيأبه علينا.. هل هذا هو رمضان حقا.. وهل طالبتنا هذا الشهر الفضيل بالقضاء على كل أنظمة الحميات الغذائية.. واستبدالها بكل هذه الأصناف الشهية والمغرية.. والثيرة للعاب والجوع والشراهة..؟

في كل رمضان.. وقبل اليوم الأول دائماً.. أحاول أن أضغ مخططاً كاملاً ليومي.. بين البيت والعمل والمطبخ والعبادة والأمور الأخرى التي أقوم بها عادة.. وأنا بذلك معتقدة كل الاعتقاد أنني سأسير على هذا البرنامج المنظم كل يوم طول الشهر الكريم.. حيث تكون هناك ساعات محددة فقط للمطبخ.. وليس النهار كله.. لكن.. ما إن ينطلق مدفع السحور لليوم الأول.. حتى أجدي وقد ضربت بكل مخططاتي عرض الحائط.. خاصة بعد الافتقار الشديد لكوب التسكافيه الصباحي اليومي.. الذي يرحب بصحوي كل صباح.. ويساعدني على أن أفتح عيني للضوء والحياء.. ما شعرتني بالانكباب والإحباط الشديد.. فأستارع لتفتيح إحدى الوصايا الطبية التي زودت بها من قبل أحد الأطباء الذين شاء لهم القدر معاينتي والإطلاع على أحوالي الصحية والنفسية.. بالعمل على شيء ما أجيء.. وأحب عمله.. بعيداً عن الأعمال الفكرية والعقلية.. فلا أجد في منقذاً إلا هذا المطبخ الذي يشكو من غيابي طول العام.. ويميل من وجودي طول شهر رمضان.

هي حقا وصية طيبة تلك التي أحاول بها الهروب من مشكلاتي الفكرية.. بشغل يدي بكل ما أستطيع من قطع وخفق وخطط.. وعجن.. حتى يأتي وقت الإفطار.. وأنا لا أستمكن من تناول أي شيء مما أنتجتة يداي.. بسبب الآلام الناتجة عن كل تلك العمليات الصعبة والمعقدة.. وأعود لأقرأ أنني في اليوم التالي لن أدخل المطبخ.. ولن أقوم بعمل أي شيء يسبب لي كل تلك الأوجاع.. لكن مع كوب التسكافيه على الإفطار.. وبعض المسكنات المتوفرة في صيدليتي الخاصة.. وبعض النوم.. أعود مرة أخرى في اليوم التالي لممارسة هوايتي المفضلة في المطبخ.. وتكرار تلك الأعمال اليدوية التي لا تنتهي.. ورغم أنني أصل في آخر النهار إلى مرحلة الإجهاد الشديد والتعب.. إلا أنني أسعد كثيراً.. حين يجتمع الأبناء حول مائدة الإفطار.. وهم مستمتعون بما قدمته يداي في كل يوم.. فقط مجرد أن أعرف أنني حققت لهم رغباتهم في تناول ما يحبونه من أطعمة.. فذلك يكفي لي بإزالة كل أنواع التعب والجهد عن أجزاء جسدي الذي هذه الإجهاد فعلا في آخر النهار.. أعود من جديد صباح كل يوم من رمضان.. لأبدأ في رحلة الإعداد والتجهيزات التي لا تنتهي.. للحلقات قصيرة من الإفطار الشهي.. والسعيد.. والمليء بالحبّة والعطاء.. والدفء.. رمضان كريم.. وكل رمضان وأنتم ومطبخكم المعطاء.. والمشرعة الأبواب.. بألف خير.

كاركاتير أعجبي



احفظوا أرواح أبنائكم



قال تعالى

”وَالْمُؤْمِنُونَ وَالْمُؤْمِنَاتُ بَعْضُهُمْ أَوْلِيَاءُ بَعْضٍ يَأْمُرُونَ بِالْمَعْرُوفِ وَيَنْهَوْنَ عَنِ الْمُنْكَرِ (التوبة ٧١) كيف يتأتى لكل ذلك وفلذات أكبادكم يقتلون ويتقاتلون مع إخوة لهم في الدين واللغة والوطن، وأوقفن الدماء التي تسفك والأرواح التي تزحف والطفولة التي تتعذب والأوطان التي تمزق وتسرَق.

حان دوركن في وقت عجز فيه رجال الدين عن لم شمل شتات أحيائكن، وتوحيد كلمتهن، ويقف فيه منظرو حقوق الإنسان ومؤسسات الشريعة الدولية عاجزين عن حمايتكن، يقفون موقف المتفرج للأحداث الجارية أمامهم، والتي قد يخالها المرء ضرباً من ضروب الخيال التي لا يقبلها عقل ولا يصدها منطق. جاء دوركن لتقفن بقوة وحزم ضد رضى الكره والبعد والانتقام الذي بات يعيشن في نفوس أطفالكن، أزرن بذور المحبة والإخاء والسلام في نفوسكم كسابق عهدكن، لا تستهنن بقوتكن وبرأواكن الخفية المجندة في حفظ أرواحهم، قاونن نداءات الشر والقتل والطغيان التي يحاولوا غرسها في نفوسكم، ممن أرضعتموهم قيم الحب والرحمة التي ينادي بها بينكن، بين الإسلام والمحبة والإخاء والسلام.

فريدة العبيدي

أساليب العنف اللا إنسانية التي تتجاثر ربوع المنطقة العربية، والتي تطالغنا صورها وأخبارها عبر شاشات التلفاز، ووسائل التواصل الاجتماعي، تهز الوجدان وتدمي الأقدسة، وتبعث في النفس الشعور بالحزن والأسى على الأرواح التي تزحف، والدماء التي تسال الأجساد التي تحرق، أتون الحقد والدمار تنتشر في كل مكان وتشتعل ما حولها وتحرق في طريقها الأخضر واليابس، ذقت الأرواح البرية دون تمييز بين طفل أو امرأة، شاب أو مسن، كلهم أصبحوا قرابين لنارها التي لا ترحم، ورمادا لحقها الذي لا يبصر، وضحايا لمصالحها السياسية التي لا تتفق، ومطامعها السلطوية التي لا تنتهي.

توحش بشري خارق للطبيعة البشرية، تستنكره الفطرة الإنسانية السليمة، وتحرمه الأبيان السماوية، هناك أرواح تفرج في بيوت الله على حين غرة، وهنا أجساد تحرق تشقياً وانتقاماً، تطرب فاعليها صرخات الألم وتعتشم أنات الاحتضار، لا أحد يهتم بأرواح الأبرياء وعويل الأمهات، ونحبب الزوجات، وأنين الفتيات، وفزع الأطفال.

أي عالم هذا الذي نعيشه، والذي تقف فيه الإنسانية أجمل معانيها وأسما قيمها على محراب الطائفية والقتال المجهي البشع، يتلاعبون باسم الدين، والدين منهم براء.

أين دور الأمهات الحاضنات الحائيات

أجر دوام

د. منصور أنور حبيب

«باجر دوام !!» بمجرد سماع هذه الكلمات تعبس الوجوه ويضيق الصدر وتبدأ الكوابيس في الظهور!!

مع نهاية سنة وبداية أخرى تقوم الكثير من المؤسسات في تقييم الموظفين وعمل الاستبيانات لقياس الرضا الوظيفي والولاء المؤسسي، أحد مصارب قلق الموظفين المزمته هي ساعات العمل الطويلة وفقدان التوازن بين العمل والمنزل.

كثيرون يعملون لساعات طويلة وكأنهم يحاولون إنهاء العمل بشكل نهائي، لكن العمل دورة حياة لا تنتهي، مثل التعلم وتحصيل المعرفة، ومثل الجوع والحاجة للراحة والنوم بعد يوم من التعب والإرهاق.

ولأسف للشركات الكبرى تغض النظر وتشجع ضمناً موظفيها للعمل ساعات أطول، وتخض عرض الحائط بصحة الموظفين وقوانين العمل التي تكفل حقوق العاملين الصحية والنفسية والمادية، ويتحالي الكثير من الشركات على تعويضات ساعات العمل الإضافي أو المكافآت، ما يدفعنا للتساؤل: هل نحن نعمل من أجل أن نعيش أم أننا أصبحنا نعيش من أجل أن نعمل؟

السؤال: ما الهدف من تحديد ساعات العمل اليومية بالقانون؟ والجواب طبعاً، الحد من استغلال العاملين مادياً ومعنوياً حتى لا يتحول العمل إلى نوع من السخرة والاستعباد.

لكن هل تسديد تعويضات ومكافآت يكفي ليحل المشكلة؟ بالطبع لا، لأن صحة العاملين خاصة أثناء تأديتهم لأعمالهم، صارت على المحك رغم الحوافز المالية الباهظة التي تلجأ لها الشركات العابرة للقارات، أو حتى اللعب على وتر محافظة العاملين على وظائفهم في زمن صارت البطالة نتيجة مباشرة لتعثر الاقتصاد العالمي.

أين تقع الحدود الفاصلة التي تمكثنا من أداء واجباتنا تجاه جهة العمل، دون التفريط في صحتنا أو حقوقنا المادية والمعنوية والأهم بحياتنا التي نعيشها مرة واحدة فقط؟

صحيح أن العمل عبادة، لكن «كل شيء إذا زاد عن حده انقلب إلى ضده»، خاصة أن دراسة بريطانية أكدت أن القدرات الاستثنائية للعاملين تنخفض بقوة بعد ٥ سنوات من العمل لأكثر من ٥٥ ساعة أسبوعياً، وتسبب انخفاض مستوى ذكاء مقارنة بمن يعملون بعمد ٣٥-٤٠ ساعة أسبوعياً.

إن من ماهي الحلول في زمن التنافسية والسباق المحموم لتحقيق المراكز الأولى؟

أول الحلول إعادة ترتيب الأولويات بين الأمور المهمة والطارئة. اتقان مهارة «ليس كل عمل طارئ هو مهم والعكس» له أثر إيجابي كبير في توفير الوقت وزيادة الإنتاجية، وهو سيعطي للموظف مساحة يومية كافية للدخول في أنشطة تروحية أخرى.

ثاني الحلول هو العمل التطوعي، فهو يساعد في إعادة البناء لخلايا الروح، وله مغفول السحر في إعادة شحن الطاقة الإيجابية، والتي بدورها تمنح صدمات العمل الإضافي. لكن في اعتقادي أن من أهم الحلول وجود علاقة صحية بين الموظف والمدير، طبعاً سيقول القائل هذا من سابع الاستحسان وخصوصاً إذا كان المدير من فئة الذين يعرضون على المناصب بالنواتج!! هنا يأتي دور القيادة العليا في نشر ثقافة الشفافية واحترام اختلاف وجهات النظر بين الموظف ومديره وعدم شخصنة المواقف. والنتيجة تناغم إيجابي بين أفراد فريق العمل وإنجاز المشاريع في وقتها بدون ساعات إضافية.

ومما لا شك فيه أن التزامنا بحديث الرسول صلوات الله وسلامه عليه، سيجعل من الله ساعات كافية، حيث يقول نبي الرحمة «إذا عمل أحدكم عملاً فليقله».

التفاؤل ثقافة والتغلب على العقبات معرفة

فاطمة المزروعى



عندما يقع أحدنا في مشكلة أو تعترض مسيرة حياتنا عقبة، فإن خير وسيلة للتغلب عليها هو شحن النفس بطاقة من التفاؤل والأمل وملء الروح بهذه المشاعر، لكن الذي يحدث في حياتنا اليوم مختلف تماماً عن هذا الجانب، فبنظرة سريعة نواقع التواصل الاجتماعي أو ما وصلنا عبر التطبيقات الذكية في الهواتف، نجد أنها كلمات وأقوال تنم وتدل على حالة من اليأس والقنوط، وتأتيهم ببنظرة كم هائل من الكلمات السوداوية تحيط بالكثير من الناس فنتلبس بهمهم وتعذي ذاتهم وتلبسهم بأنهم سيئون لأنفسهم ولستقبلهم يقولون: إنه لا شيء بأيديهم، وغني عن القول أن هذا التبريد غير صحيح إطلاقاً، والعلم الحديث يثبت افتقاره إلى الصحة، فقد ثبت علمياً بما لا يجعل مجالاً للشك أن الإنسان قادر أن يخذي نفسه بمشاعر الاطمئنان والتفاؤل في حين يعتبر التشاؤم مظهراً من مظاهر انخفاض الصحة النفسية لدى الفرد؛ لأن التشاؤم يستنزف طاقة الفرد، ويقال في نشاطه، ويضعف من دوافعه، كما أن أسلوب التفسير التشاؤمي، هو أحد الأسباب المؤدية للإصابة بالأمراض الجسمية المختلفة، وانخفاض مستوى الأداء الأكاديمي والمهني، هذه كلمات علمية بمنزلة دليل وشاهد على أن الإنسان هو الذي يستطيع أن يقرر مصيره أو مستقبله، وهذا يبين لنا أن التشاؤم سبب في بقاء الشخص على حاله وعدم تقدمه أو تغييره للأفضل.. وأن التفكير الإيجابي هو الطريق لرسم نجاح أبدي.. وهذا يقودنا إلى قصة حصلت مع أبيب ألمانياً

صحبك للمتفائلين تجعل

الحياة بنظرك أبسط وأكثر

إشارة ويمكنك مواجهة

العثرات بشكل إيجابي

فقد استعمل غاز الهيدروجين لرفع المنطاد ووضع الرمال لجعل المنطاد راسياً وغيرها من العمليات التطويرية وعندما أتى يوم إقلاع المنطاد واجتمع عدد هائل من الناس أتى رسول من ملك فرنسا يقول إنه منع عملية الإقلاع لخطورة استخدام غاز الهيدروجين كونه سريع الاشتعال، لكن شارل كان مصمماً على التحليق بمنطاده، فقال إنه سينتحر من فوره إذا تمسك الملك بقراره، وبالتالي فإن سر المنطاد سيذهب معه إلى القبر!- الإصرار على تحقيق الأهداف والثقة- فلم يجد الملك سبيلاً سوى أن يرفع المنع وحلق المنطاد في سماء باريس في العام نفسه الذي أطلق فيه الأخوان مونجلفيه منطادهما! وعلى الرغم من أنه جاء بعدهما فإنه ظل مستخدماً قرناً كاملاً..

جوقة الصمت الرشيق

محمود حسونة



كثير الصخب، والنم، والثرثرة، وشغف أرعن على جموع رعياء، لا ينفق ولا يفتي ولا يسمن رشد وقت الشدة ولا وقت الرخاء، ولا يزيد الضوء حين العتم !!

كثير الصخب، والنم، والثرثرة، وشغف أرعن على جموع رعياء، لا ينفق ولا يفتي ولا يسمن رشد وقت الشدة ولا وقت الرخاء، ولا يزيد الضوء حين العتم !!

كثير الصخب، والنم، والثرثرة، وشغف أرعن على جموع رعياء، لا ينفق ولا يفتي ولا يسمن رشد وقت الشدة ولا وقت الرخاء، ولا يزيد الضوء حين العتم !!

كثير الصخب، والنم، والثرثرة، وشغف أرعن على جموع رعياء، لا ينفق ولا يفتي ولا يسمن رشد وقت الشدة ولا وقت الرخاء، ولا يزيد الضوء حين العتم !!

كثير الصخب، والنم، والثرثرة، وشغف أرعن على جموع رعياء، لا ينفق ولا يفتي ولا يسمن رشد وقت الشدة ولا وقت الرخاء، ولا يزيد الضوء حين العتم !!

كثير الصخب، والنم، والثرثرة، وشغف أرعن على جموع رعياء، لا ينفق ولا يفتي ولا يسمن رشد وقت الشدة ولا وقت الرخاء، ولا يزيد الضوء حين العتم !!

كثير الصخب، والنم، والثرثرة، وشغف أرعن على جموع رعياء، لا ينفق ولا يفتي ولا يسمن رشد وقت الشدة ولا وقت الرخاء، ولا يزيد الضوء حين العتم !!

كثير الصخب، والنم، والثرثرة، وشغف أرعن على جموع رعياء، لا ينفق ولا يفتي ولا يسمن رشد وقت الشدة ولا وقت الرخاء، ولا يزيد الضوء حين العتم !!

كثير الصخب، والنم، والثرثرة، وشغف أرعن على جموع رعياء، لا ينفق ولا يفتي ولا يسمن رشد وقت الشدة ولا وقت الرخاء، ولا يزيد الضوء حين العتم !!

كثير الصخب، والنم، والثرثرة، وشغف أرعن على جموع رعياء، لا ينفق ولا يفتي ولا يسمن رشد وقت الشدة ولا وقت الرخاء، ولا يزيد الضوء حين العتم !!

كثير الصخب، والنم، والثرثرة، وشغف أرعن على جموع رعياء، لا ينفق ولا يفتي ولا يسمن رشد وقت الشدة ولا وقت الرخاء، ولا يزيد الضوء حين العتم !!

كثير الصخب، والنم، والثرثرة، وشغف أرعن على جموع رعياء، لا ينفق ولا يفتي ولا يسمن رشد وقت الشدة ولا وقت الرخاء، ولا يزيد الضوء حين العتم !!

كثير الصخب، والنم، والثرثرة، وشغف أرعن على جموع رعياء، لا ينفق ولا يفتي ولا يسمن رشد وقت الشدة ولا وقت الرخاء، ولا يزيد الضوء حين العتم !!

كثير الصخب، والنم، والثرثرة، وشغف أرعن على جموع رعياء، لا ينفق ولا يفتي ولا يسمن رشد وقت الشدة ولا وقت الرخاء، ولا يزيد الضوء حين العتم !!