

jadl@albiladdaily.com

يتم إرسال مقالات الكتاب على العنوان أعلاه

عازف المزمار جالب الجردان

عبد الرحمن ال متعب



عازف المزمار من هاملن (Pied Piper of Hamelin) هي حكاية من السرايا الألمانية نالت قسما وافرا

من الشهرة العالمية بعد أن كتب ونظم عنها أدباء وشعراء كبار أمثال جوته والإخوان غريم والشاعر روبرت براوننج . وهي باختصار تتحدث عن مدينة هاملن الألمانية والتي كان يعاني أهلها من الفئران التي غزت مدينتهم وضاقوا بها ذرعا حتى أنهم فكروا في الهجرة من تلك المدينة حتى ظهر لهم عازف المزمار الذي وعدهم بتخليصهم من تلك الجردان بأنغام مزماره السحرية فعلا استخدم تلك الأنغام وتبعته الفئران إلى ضفاف النهر ثم قامت بالقفز الي النهر . هنا وفي عدة قرى عربية حدثت صورة مطابقة لتلك القصة ولكن بسيناريو مختلف... فقد ظهر عازفوا المزمار وليس عازفاً واحداً لكنهم لم يقوموا بتخليص القرى من الجردان بل كانت نغماتهم تصب في أذان الجردان فتجلبها إلى تلك القرى حتى تعيث فساداً فيها ثم يتبرأ هؤلاء العازفون من جرمهم ومن جردانهم ، وأنها أتت بفعل معزوفات غيرهم ويبدأ هؤلاء في العزف مرة أخرى لجذب جردان أخرى لتهلك الحشرات في بلدة تنعم بوافر من المحاصيل التي أصبح إفسادها غايتهم ، وللأسف فكذبهم أصبح له مصدقون ومؤيدون ساهموا في تكاثر هذه الجردان . حتى أصبح لهم في كل قرية كحواتي يسوق لبطلاتهم الوهمية ويجلب الانصرار لهم . قرى كثيرة ذهب زرعها بسبب تلك الجردان والعازفون لازالوا يشدون بانغهام لجذب غيرها . «عندما لا نفهم ما أقوله، فهذا ذنك أنت وليس ذنبي».



كاريكاتير أعجيني



الفكرة والتنفيذ والصبر .. ثلوث النجم

فاطمة المزروعى

عمل متميز طموح وراق ومسندع وأيضا يفهمك، أما العنصر الثالث فهو القدرة على تحويل هذا الفريق ليصبح كالمس الذي يقودهم نحو المجد والشهرة والنجاح، وهو عندما يقول مثل هذه الكلمات فإنها صادرة عن تجارب مديدة وغزيرة وعميقة أيضا، ويجب ألا تمر علينا مرور الكرام أو من دون إصغاء ونظرة عميقة متأمله، هو نفسه يقول في موضع آخر: كل الشدائد والعقبات التي واجهتها في حياتي زادت من عزيمتي، قد لا تترك هذا وقتاً تلافيك المنحة، ولكن ركلة على أسناتك قد تكون أفضل ما يحصل لك في العالم. وهناك دروس بليغة يسردها لنا هذا الناجح الذي ما زال اسمه محفوراً في قلوب الكثيرين من الناس في العالم، أول هذه الدروس أن الشدائد والصعاب أمر واقع وبديهي، والثاني زد من عزيمتك وإصرارك على تحقيق النجاح، وفي العموم تذكر دوماً مثلك النجاح والذي يبدأ بالفكرة الفريدة المتميزة، ثم التخطيط للتنفيذ من جميع الجوانب، ولا تنس فضيلة الصبر وقوته وأثره.

وتجاربهم لو فرنا على أنفسنا الكثير، من هؤلاء والتر إلياس ديزني، الذي بدأ حياته ممثلاً ثانوياً صوتياً ثم توجه نحو الإخراج، وسرعان ما تحققت له الشهرة، وخلال ممارسته لمهنته توجه نحو الإنتاج، ويات أيضاً كاتباً ورجل أعمال ناجحاً، لكنه عرف في التاريخ كمؤسس شركة "الت ديزني" الشهيرة، وهو أيضاً مخترع المنزه الشهير "ديزني لاند"، هذا الرجل ماذا يقول عن الأعمال والنجاح والتميز والتقدم في الأعمال؟

استعن بالله، ثم تنجرب من سبقوك، واطلع على ما مروا به من ويلات وعقبات وصعاب.

لو أمعنا النظر في الدروس المستفادة من تجارب الناجحين والمبدعين في أي من مجالات الحياة، فإننا سنكتشف على أنفسنا الكثير من العناء والجهد، وكما يقال فإن كل معرفة قريبة من عكلك بقدر ما تصغي وتهتم وتبحث بدقة وروية. برغم كل هذا فإننا نشاهد العثرات والأخطاء في الحسابات المستقبلية، بل إن هناك تكراراً من البعض في ارتكاب الخطأ نفسه مرة ومرتين، والأمر في الأعمال التجارية يكون أكثر فداحة وأظلم خسارة، وكما هناك من أفلسوا بسبب حسابات خاطئة ليست معتمدة على أي معيار منطقي سوى الاندفاع غير المحسوب، ونحن في اللحظة نفسها نغفل عن قيمة عظيمة تتعلق بالاستشارة وطلب المساعدة والتعاون.

كما نلاحظ أن البعض يقرر أن تكون أحلامه بمعزل عن الآخرين وتطلعاته سريّة، وكأن الذين يجواره سيسرقونه، وعندما يُقدم على فعل وفق هذا الأناية سيلاقي الفشل والتعثر، وعندما يعود ويلقي باللائمة على أقرابه وأصدقائه وزملائه بأنهم كانوا يعيدون عنه، وفي الحقيقة فإنه هو من أبعدهم، ووضع سائرتنا وحاجزاً ومانعاً بينه وبينهم، وعندما وقعت الفاس في الرأس كما يقال في المثل، عاد للنجيب والشكوى ونحوهما.

مرة أخرى لو أمعنا النظر في دروس الناجحين والتميزين والمبدعين وفي تراثهم

الحصاد المفقود



د. منصور أنور حبيب

عيدكم مبارك وكل عام وأنتم بخير... انطلقت هذه الكلمات العطرة قبل أيام معدودة واحتفل الجميع بأحلى الأعياد والأطفال بجمع العيديات والشباب بأخذ السنابيات!! لكن لنكن واقعيين ونسأل أنفسنا: ماذا كان حصاد صيام شهر رمضان وقيام لياليه لهذا العام؟ هل بعد شهر من الصيام وضعنا معايير موزونة للأكل والشرب من أجل صحة وعافية أم رجعنا إلى مستوى الشره نفسه؟ ما هو السبب الذي يجعل المرء لا يستمر بسلوكيات شهر رمضان؟ يعتبر تغيير السلوك من أصعب التحديات في تغيير الفرد، وقد حاول الكثير من الأبحاث تعريف العوامل التي تسهم في تغيير السلوك بصورة ناجحة وتطوير المزيد من الأدوات الفعالة ومن أهمها في السنوات الأخيرة «النموذج النظري المتحول للتغيير».

يفترض هذا النموذج، الذي تم تطويره في الثمانينات من القرن الماضي، أنه في أي وقت من الأوقات، فإن الشخص يمر بوحدة من مراحل التغيير، وهي: ما قبل العزم (precontemplation) والعزم (contemplation) والاستعداد (preparation) والعمل (action) والديمومة (maintenance).

المرحلة الأولى هي مرحلة «ما قبل العزم»، وفي تلك المرحلة لا يكون لدى الواحد رغبة واعية لإحداث تغيير، سواء لأنه ينقصه الوعي أو المعلومات أو بسبب الفشل في الماضي وشعور الإحباط (لقد حاولت مراراً وتكراراً أن أخسر بعض الوزن، إنه أمر ميؤوس منه)، ويميل الناس في تلك المرحلة إلى تجنب القراءة والكلام أو حتى التفكير في العادات غير الصحية.

المرحلة الثانية هي مرحلة «العزم»، وفي تلك المرحلة، يصبح المرء واعياً بأن هذا السلوك يمثل مشكلة، ولكنه لم يعد العزم بعد على القيام بعمل معين. قد يقود التردد في تلك المرحلة لحساب الفوائد والتكاليف مراراً وتكراراً، مثلاً «لو توقفت عن التدخين، فلن أعاني من هذا السعال الجاف، ولكن سيؤذي رئتي».

المرحلة الثالثة هي مرحلة «التحضير»، وفي تلك المرحلة يدرك الفرد أنه ينبغي عليه التغيير، ويعتقد أن بمقدوره القيام بذلك ويقوم بالفعل بالتخطيط للقيام بذلك في وقت قريب ويقوم باتخاذ بعض الخطوات المبدئية مثل الالتحاق بناد صحي أو شراء كمية من لاصقات النيكوتين أو إضافة كتاب لاحتساب السعرات الحرارية.

أما المرحلة الرابعة فهي مرحلة «العمل»، وفي تلك المرحلة يكون قد حدث التغيير بالفعل وبدأ المرء في مواجهة تحديات الحياة من دون السلوكيات القديمة. هنا تكون الحاجة لممارسة البدائل التي تم تحديدها خلال مرحلة التحضير (على سبيل المثال، إذا كان ضغط العمل يحث على الأكل، فبالإمكان استخدام استراتيجيات التعايش الصحية مثل اليوغا والتنفس العميق أو التمارين الرياضية ويجب الانخراط في حديث ذاتي إيجابي لزيادة التصميم، ومحاولة الحصول على الدعم من الأقراب).

أما في المرحلة الأخيرة وهي «الديمومة»، ينخرط الفرد في ممارسة السلوك الجديد لمدة ٦ أشهر على الأقل، يتغير التركيز إلى محاولة دمج هذا التغيير في الحياة ومنع حدوث انتكاسة. قد يتطلب هذا إجراء تغييرات أخرى، وبخاصة تجنب المواقف أو المثيرات الصاخبة للعادة القديمة. قد يكون الأمر صعباً، حيث يعني على وجه الخصوص تجنب بعض الأنشطة والأصدقاء.

من عطايا شهر الرحمة إعادة توزيع الكربوهيدرات والتحكم في نسبة السكر لكن كرمنا الحامتي بعد العيد يطغى بوجبات شهية وأطباق حلوة سخية ترفع السكر و«طوايه» إلى صدارة المؤشر!!

ترك لكم التقييم... وعساكم من العائدين!!

جدة بلا مرور !

صالح المعيض

بتاريخ ١٣ شعبان ١٤٣٤ هـ كتبت مقالا تحت عنوان (وجوب تمرير المرور في شوارع جدة) ولم يكن ذلك المقال ردة فعل على حال سير ذات بعد مستقبلي يساعد على تحسين السير ككل، صحيح هناك مشاريع لكن لا بد أن يكون هناك طرق وشوارع بديلة وفق دراسات هندسية تأخذ في الحسبان حجم الحركة كثافة ووقتها ومكاناً، لأن مناره في كافة أحياء وشوارع وأطراف جدة يوحي بأن الشركات المنفذة لها الحرية في توسعة الطريق مبدئياً ثم تضيقه فيما بعد والشواهد أكثر من أن تحصى، ثم الأهم لا يوجد دوريات مرورية تساهم في فك الاختناقات التي تشهدها جدة هذه الأيام، وأي عاقل مدرك يستشرف الأفضل لا أعتقد أنه يوافق على مثل تلك الطول العقيمة التي اكل عليها الدهر وشرب وكأنه يريد أن يعود بنا إلى بدايات القرن الماضي وأنه يجب أن يكون لنا نظام مروري وطرق خاصة بنا تختلف عن هذا العالم الذي أصبح قربة واحدة. أو ترك السير تحت معيار الوعي المروري لدى السائقين وأنه الحل الحضاري الأمثل إذا كان السائق لم يتقيد بالاشارة المرورية أو بالتعليمات التي تفرض الافضلية، فكيف نستجعب افكارنا وخططنا ودراساتنا لكي تتمخض عن حلول وبدائل تخفف من هذا العك المروري . فهل ياترى توقفت الافكار وعقمت الادمغة واقفلت المدارس المرورية والخطط الهندسية؟ لتد بمثل هذه الافكار وهذه الرؤى التي يجب ان نتجاوزها كنت أتمنى ان نزل من التصور العام قليلا الى محدوية التصور الخاص ولنعتبر ان هناك عربة اسفك تحمل مريضاً ذا صلة بما منا وعليه ان يعكس تلك الصورة ليصور مريضاً كمن من مات الحالات على مدار الساعة تنقل عبر شوارعنا ونحن نعلمها بطول هي أشبه حلأ واقعا يقبله الإنسان بل هو الجنون بعينه وهذا تصور تقليدي تقريبا للصورة ولا أكثر وكما نحن بحاجة إلى استشراف مروري بناء وتمير رجال المرور .. هذا وبالله التوفيق.

جدة بلا مرور !

بداية في هذه الصحيفة وعبر هذه الزاوية بتاريخ ١٣ شعبان ١٤٣٤ هـ كتبت مقالا تحت عنوان (وجوب تمرير المرور في شوارع جدة) ولم يكن ذلك المقال ردة فعل على حال سير ذات بعد مستقبلي يساعد على تحسين السير ككل، صحيح هناك مشاريع لكن لا بد أن يكون هناك طرق وشوارع بديلة وفق دراسات هندسية تأخذ في الحسبان حجم الحركة كثافة ووقتها ومكاناً، لأن مناره في كافة أحياء وشوارع وأطراف جدة يوحي بأن الشركات المنفذة لها الحرية في توسعة الطريق مبدئياً ثم تضيقه فيما بعد والشواهد أكثر من أن تحصى، ثم الأهم لا يوجد دوريات مرورية تساهم في فك الاختناقات التي تشهدها جدة هذه الأيام، وأي عاقل مدرك يستشرف الأفضل لا أعتقد أنه يوافق على مثل تلك الطول العقيمة التي اكل عليها الدهر وشرب وكأنه يريد أن يعود بنا إلى بدايات القرن الماضي وأنه يجب أن يكون لنا نظام مروري وطرق خاصة بنا تختلف عن هذا العالم الذي أصبح قربة واحدة. أو ترك السير تحت معيار الوعي المروري لدى السائقين وأنه الحل الحضاري الأمثل إذا كان السائق لم يتقيد بالاشارة المرورية أو بالتعليمات التي تفرض الافضلية، فكيف نستجعب افكارنا وخططنا ودراساتنا لكي تتمخض عن حلول وبدائل تخفف من هذا العك المروري . فهل ياترى توقفت الافكار وعقمت الادمغة واقفلت المدارس المرورية والخطط الهندسية؟ لتد بمثل هذه الافكار وهذه الرؤى التي يجب ان نتجاوزها كنت أتمنى ان نزل من التصور العام قليلا الى محدوية التصور الخاص ولنعتبر ان هناك عربة اسفك تحمل مريضاً ذا صلة بما منا وعليه ان يعكس تلك الصورة ليصور مريضاً كمن من مات الحالات على مدار الساعة تنقل عبر شوارعنا ونحن نعلمها بطول هي أشبه حلأ واقعا يقبله الإنسان بل هو الجنون بعينه وهذا تصور تقليدي تقريبا للصورة ولا أكثر وكما نحن بحاجة إلى استشراف مروري بناء وتمير رجال المرور .. هذا وبالله التوفيق.

وكم اتنى وكما دعوت مرارا من ادارة المرور منع التحدث بالجوالات لرجال الميدان والإكتفاء بأجهزتهم الرسمية

مسرورا بسعادة العميد عبدالعزيز العيلان انتهاء بسعادة اللواء محمد حسن الضحاني كانت قد أتت على محافظة مهمة لم يستحدث فيها آنذاك أي شارع جديد او نفق او جسر او ما يساعد في انسياب الحركة المرورية طيلة عقدين كاملين وخلال فترة اولئك المدراء بدأت المشاريع تباعا من انفاق وجسور وشوارع جديدة وتعديلات مسارات موقفة . لذلك وكما اشرت فيما مضى كنت أختلق لهم العذر، خصوصا وأنهم نجحوا في اصطباذ العديد من المشاريع المهمة خلال تلك الفترة لكن ما دعاني للعودة للحديث عن مرور جدة هو حالة السير المتردية، حقيقة (عك) مروري غير مسبوقة كل يعد يعترف بأوقات زروة بل على مدار الساعة ولم يعد ذلك حصرا على شوارع معينة بل حتى اطراف المدينة. المشكلة اننا لا نلاحظ تواجد رجل المرور في الشارع إطلاقا وإن تواجد فتواجد سلبي وكما اتنى نقاء دعوت مرارا من ادارة المرور منع التحدث بالجوالات لرجال الميدان والإكتفاء بأجهزتهم الرسمية للتفرغ فعلا للعمل الميداني ، وكما تمنى ان يراعى ذلك مستقبلا حتى لا

وكم اتنى وكما دعوت مرارا من ادارة المرور منع التحدث بالجوالات لرجال الميدان والإكتفاء بأجهزتهم الرسمية

يشترون لأطفالهم كل مستلزمات العيد، وكل مايتضمنه من ألعاب وحلويات ، لماذا؟ ومن المسؤول؟ هل تجرد الأب من ابوته؟! أم هي مسؤولية مجتمع لا يكثر بمعاناة الفقراء والمتحاجين؟! هل الحصار هو الجاني؟ أم هم ضحايا تفاوتات في الطبقات الاجتماعية إما غنى فاحش أو فقر مدقع ، لماذا نتعرض لهذه المشاهد التي تزيد أوجاعنا والأمانا متى يا الهي ستلاشي ظاهرة التسول ولا نرى محتاجا ؟ أين المسؤولين عن الشؤون الاجتماعية ؟! أين أصحاب القلوب الرحيمة ليساهموا في حل مشكلة البطالة وعمالة الأطفال وتسولهم؟

من ابتكارات الحداثة غسل الماء قبل الشرب

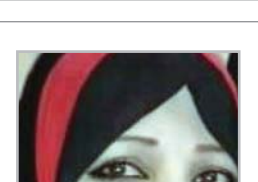


مروان صباح

المياه المخصصة للشرب لا تصلح للشرب ، بل ، تشكو الأغلبية العظمى من تدهور صحة الشعر والبشرة بسبب المواد الخبيثة إلى خصائصها الطبيعية ، وبالتالي ، لم تنته المسألة عند هذا الحد ، بل ، الكلفة تعلق وتهيب على بيت إلى آخر ، حسب دخل الفرد ، لأن ، وبسبب رداءتها ، تضطر الأغلبية شراء مياه صالحة للشرب أو الاعتماد على المفلتر الذي يضاعف عبئا آخر على موازنة دخل العائلة .

من المهارجين وكثير منهم غير متجسبن ، تصل مياه الشرب إلى البيوت ، صالحة للشرب ، بتكلفة رمزية ، أي ، لا يحتاج الفرد أو العائلة إلى شراء أو تركيب فلتر، وفي كثير من الولايات لا تصدّر فواتير مياه ، لأنها تعتبرها حقا من حقوق الفرد على الدولة ، أن تزوده بغذاء يعتمد الجسم عليه بشكل رئيسي ، فحسم الإنسان يتكون من ٧٥٪ من المياه ونظرت إلى غسل الماء قبل الشرب تكون المسألة تخبط جميع المحظورات وقد وصلت إلى حد لا يمكن التعامل معها ، فقط ، بالوسائل النظرفية أو الإشارة إليها ، بطرق تقليدية بيروقراطية سائدة ، بل ، يحتاج الواقع إلى تدخل عملي وبشكل قاسي ، كي تجنب الدول ، ما هو قادم من غضب لا محال ، الذي كما يبدو دلالاته تشير ، أنه ، سيقبل كل ما يأتي أمامه من جذور وسطحيات جوفاء ، وقد يتفهم المرء ، أن بمقدور بعض الحكومات ، التلاعب ومن بعدها رؤوس الأموال بجميع مقدرات الشعوب ، هو ، أمر يمكن غض النظر عنه ، لكن ، الذي لا يحتمل الهضم ، ويوقى في دوائر التقبؤ ، أن يصبح الإنسان همه الأول والأخير البحث عن شربة نقية بعيدة عن تداعلات المجاري تارة والتلوث الإجمالي تارة أخرى .

هناك ، إلى ذلك ، حقيقة عتيقة ، في التأكيد راسخة رغم حجم التضميل الواقع في العصر الحديث ، فالحياة باختصار تعني ماء ، والماء ، هي ، حياة كل شيء ، وعندما تلوث وتصبح الماء بحاجة إلى معالجة مرهقة ، رغم ، أنها تسقط بقدره قادر من السماء وتحت أعين جميع البشر ، نقيه طاهرة ظهور ، حينها فقط ، تتطلب المسألة إلى اعادة النظر في جملة قضايا وعلى رأسها ، الحياة التي يموتها العربي أكثر مما يعيشها ، ففي الولايات المتحدة الأمريكية ، حيث ، يزيد أو ينقص بعض الشيء تعداد ساكنيها عن الوطن العربي ، وهم في الأغلب



مريم محمود مهنا

ضربا "ميرحا" ، قلت لها :حبيبتي تعالي اشتري لك حذاء تلبسه حتى لا تجرحي قدميك، توسلت الطفلة المعذبة وقالت أعطيني منه أفضل نظرت إليها بهدشة ماذا تقولين! أجابتنى وهي تبكي بعض الناس يشفقوا علي أنا وأخوتي ويشترتون لنا أحذية ولكن الذي يأخذهم ويجمعهم يبيعهم بئس أقل من السوق، نزلت كلماتها على روعي كوقع الصاعقة، هل تجرد الأب من آدميته وإنسانيته! ليصل إلى هذا المستوى الحقيقر حتى الحيوانات تحنو وتشفق على صغارها ،ماهذا!! بكرمنا الله بنعمة الأطفال فنعذبهم بأيدينا ،وبدل أن نسمح دموعهم ونسعى جاهدين لإدخال الفرحة على قلوبهم نشفيهم ونجعلهم يتحسرون وهم يرون بأم أعينهم الأهالي

في يوم من أيام شهر رمضان الكريم بكت بالسوق وإذا بطفلة صغيرة جميلة شقراء بعيون ملونة بيكسو وجهها العجبار من شدة الحر والمشي بالطرقا حافية القدمين ،تلبسه الطرقات الساخنة ،أصابع أرجلها منتفخة من المشي بدون حذاء ،تستوقفتني وتدعولي بدعوات بريئة ،وتقول أنا فقيرة احتاج مال ساعدوني،تتوسل بذل ،منظر آدمي قلبي وأدمع عيوني ،يالهدا الجمال الباهر والطفولة الضائعة لم أتخيل بحياتي أن أرى أطفال يكدون ليعيلوا عائلاتهم ، هم ضحايا أهل قسالةالقولب ،اقتربت منها وأعطيتها ففرت، وجعلت تدعو لي بحرارة قلت لها:لماذا تتسولين اللتبعين وأنت صانمة قالت إن لم أجمع المال سأنال عقابي من والدي سيضربني