

كيف تجعل من أفكار عقلك مصدر قوة؟

لتكبر أكثر وأكثر. لذا فالمطلوب أن تتصفح أفكارك بشكل سريع حتى لا تمنحها الفرصة بالتأثير عليك. وتذكر أن أفكار الآخرين يمكننا مناقشتها وربما نحضها بسهولة، وذلك لأننا لا نسمعها بدلا من فنكون وكأننا تصفحناها عبر تصرفاتهم، وهذا هو المطلوب تجاه أفكارنا، لا نتصت لكل فكرة ولكن كن يقظا لها.

– أعد تشكيل قناعاتك: القناعات التي نمتلكها ناتجة عن تراكم التجارب التي مررنا بها، الأمر الذي يجذب الأفكار المضعفة لنا لو كانت تجاربنا صعبة بشكل عام. لذا حاول أن تعيد صياغة قناعاتك التي ربما تكون قد تأثرت بعوامل خارجية. فعلى سبيل المثال: لو قام أحد الأشخاص بتصرف تسبب بالأذى لنا، فإن هذه التجربة في كثير من الأحيان تسترخ لنا لدينا قناع بأن هذا الشخص لا يريد لنا الخير، لكن لربما لو أعدنا تقييم الموقف سنجد بأنه تصرف تصرفات لاحقة عدة كانت لمصلحتنا رغم أنه كان يمكن ألا يقوم بها أصلا. إعادة تقييم القناعات تقلل من فرص الأفكار المضعفة للسيطرة على عقولنا.

علاء عابد
ala.abd@alghad.jo



– تصفح أفكارك: الأفكار والأحداث الذهنية ليس بالضرورة أن تأتي منفصلة عن بعضها بعضا، فقد تمر في أذهاننا أفكار عدة في الوقت نفسه، ولو قمت بالتدقيق بكل فكرة تمر في ذهنك فإنيك تقوم بمنحها الطاقة

تتمكن من إضعافك بدون أن تراها، فالوعي بوجود تلك الأفكار، التي تكون عبارة عن أحاديث ذاتية مع النفس، يسهم بإضعافها قبل أن تصبح وكأنها حقائق تدور في ذهنك.

هي إدراك موصافات الأفكار التي تضعفنا لنتمكن من تغييرها. – تمرن على اليقظة: اليقظة تعني أن تلاحظ أفكارك المضعفة فور تكونها في عقلك وأن تتبها لها بحيث تكون واضحة أمامك ولا

تأتي الأفكار المضعفة إلينا؟ هل تأتي عند الإحساس بالإرهاق؟ أو بالحزن؟ أو حتى بالجوع؟ وما طبيعة هدف تلك الأفكار؟ هل هو إشعارنا بالرفض لذاتنا؟ أم بالاستياء من كل شيء حولنا؟ إذن فالخطوة الأولى

يرى موقع "SelfGrowth"، أن على المرء مراقبة أفكاره لأنها تتحول بمرور الوقت لكلمات، ومراقبة كلماتها لأنها تتحول لأفعال، ومراقبة أفعاله لأنها تتحول لعادات، ومراقبة عاداته لأنها تكون شخصيته، تلك الشخصية التي يحرص كل منا على أن تكون بأفضل صورة. أي أن الأفكار هي المسؤول الأساسي لتكوين شخصية المرء. الأفكار، تلك الجزيئات الصغيرة التي تمر بالعقل ٧٠ ألف مرة يوميا، تسهم بشكل كبير بتشكيل شخصية المرء، ولتأكد من هذا حاول أن تتذكر آخر مرة شعرت خلالها بالغضب ولاحظ كيفية تأثير الأفكار التي تمر بذهنك وقتها عليك داخليا وخارجيا وكيف أنها أسهمت بتشكيل ردود فعلك تجاه الموقف الذي أعرضك.

ويعد أن عرفنا أهمية الأفكار، ننقل الآن للتعرف على طرق تقويتها بشكل يجعلها تساعدنا على بناء شخصية قوية بدلا من هذا ويتم عبر الطرق الآتية:

– تنبه لطبيعة أفكارك: ذكرت منذ قليل أن ما يقارب الـ ٧٠ ألف فكرة تمر في عقل المرء يوميا، لكن تلك الأفكار لا تكون على وتيرة واحدة، فبعضها مجرد أفكار عابرة، لكن مدفنا يتعلق بتلك الأفكار التي تكون بحاجة للتغيير كونها تسبب بإضعافنا. ترى متى

رد من مسؤولين



المهندس صالح سعادي
مدير وحدة أعمال جدة المكلف بشركة المياه الوطنية

سعادة رئيس تحرير صحيفة "البلاد" وفقه الله

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته نود في البداية أن نشكر لصحيفة "البلاد" حرصها على خدمة المواطن واهتمامها بطرح قضاياهم، وهي في ذلك تسهم مع شركة المياه الوطنية في كل ما من شأنه تحقيق المصلحة العامة وتوفير الراحة للمواطنين.

وحدول ما ورد في الخبر المنشور بصحيفتكم يوم السبت ١٧ أكتوبر ٢٠١٥ بعنوان: (يا شركة المياه لماذا غيبت فاتورة المياه عن المواطن؟) نود أن نوضح لسعادتكم وللعملاء بان الشركة تعمل جاهدة على خدمة عملائها والأخذ بملاحظاتهم وذلك سعيا منها لتحسين ورفع مستوى الخدمة المقدمة ونفيدكم بان شركة المياه الوطنية تصدر فواتيرها كل ٣ أشهر ويتم تسليمها حسب المتفق عليه إلى الشركة السعودية للكهرباء، والتي بدورها تقوم بطباعتها وتوزيعها على العملاء.

وتبين لكم والسادة العملاء انه يمكن زيارة مراكز خدمة العملاء أو الاستفادة من خدمات الفرع الإلكتروني الذي اطلقتها شركة المياه الوطنية ومن خلاله يمكن الطلاع على كافة الفواتير وكافة الخدمات المتاحة. وعند تحديث العميل لبياناته، وإضافة رقم جواله، على الفور يتم إرسال رسالة نصية (SMS) بقيمة آخر فاتورة والرصيد المستحق سداده.

وفي الختام ترحب شركة المياه الوطنية بأي رأي أو استفسار يخدم الوطن والمواطن، ويحقق المصلحة العامة هذا ما لزم التنويه اليه وتوضيحه، آمين من سعادتكم نشره في صحيفتكم الغراء، شاكرين لكم حرصكم واهتمامكم.

المهندس صالح سعادي
مدير وحدة أعمال مدينة جدة المكلف بشركة المياه الوطنية

سعادة رئيس تحرير صحيفة "البلاد" وفقه الله

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته نود في البداية أن نشكر لصحيفة "البلاد" حرصها على خدمة المواطن واهتمامها بطرح قضاياهم، وهي في ذلك تسهم مع شركة المياه الوطنية في كل ما من شأنه تحقيق المصلحة العامة وتوفير الراحة للمواطنين.

وحدول ما ورد في الخبر المنشور بصحيفتكم يوم السبت ١٧ أكتوبر ٢٠١٥ بعنوان: (يا شركة المياه لماذا غيبت فاتورة المياه عن المواطن؟) نود أن نوضح لسعادتكم وللعملاء بان الشركة تعمل جاهدة على خدمة عملائها والأخذ بملاحظاتهم وذلك سعيا منها لتحسين ورفع مستوى الخدمة المقدمة ونفيدكم بان شركة المياه الوطنية تصدر فواتيرها كل ٣ أشهر ويتم تسليمها حسب المتفق عليه إلى الشركة السعودية للكهرباء، والتي بدورها تقوم بطباعتها وتوزيعها على العملاء.

وتبين لكم والسادة العملاء انه يمكن زيارة مراكز خدمة العملاء أو الاستفادة من خدمات الفرع الإلكتروني الذي اطلقتها شركة المياه الوطنية ومن خلاله يمكن الطلاع على كافة الفواتير وكافة الخدمات المتاحة. وعند تحديث العميل لبياناته، وإضافة رقم جواله، على الفور يتم إرسال رسالة نصية (SMS) بقيمة آخر فاتورة والرصيد المستحق سداده.

وفي الختام ترحب شركة المياه الوطنية بأي رأي أو استفسار يخدم الوطن والمواطن، ويحقق المصلحة العامة هذا ما لزم التنويه اليه وتوضيحه، آمين من سعادتكم نشره في صحيفتكم، شاكرين لكم حرصكم واهتمامكم.

لم أتغير



لم أتغير يا سيدي ولم يتغير لون قلبي وحبري ووميض سطوري
لم أزل أتنفس الكلمات واستنشق منها رائحة النفل
لكن المكان الذي أنا فيه محاصر بالرصاص فلا تلم صمتي ومشاعري
وهدياني العقيم...
امنحني العنبر ياسيدي
رغم الشوق والحزين لموسيقا الحب لكن

لم أتغير يا سيدي ولم يتغير لون قلبي وحبري ووميض سطوري
لم أزل أتنفس الكلمات واستنشق منها رائحة النفل
لكن المكان الذي أنا فيه محاصر بالرصاص فلا تلم صمتي ومشاعري
وهدياني العقيم...
امنحني العنبر ياسيدي
رغم الشوق والحزين لموسيقا الحب لكن

يوم عمان الوطني والنهضة الطموحة

وأخوتنا لهم وهم يفرحون ويتجهون إلى المستقبل في مسيرة تصطف مع قيادتهم من أجل النهضة والنمو وفقا لخطة وسياسات منهجية وعلمية تستوعب الماضي وتستشرف الحاضر وتستقر المستقبل وتوجه اليه بخطوات واثقة وواسعة.

في مسيرة سلطة عمان الحديثة كثير من الشارات التي تؤكد أن القيادة هدفتها الإنسان والتنمية الشاملة والسدامة، وطالما نتقل مع إخوتنا العمانيين بيومهم الوطني فإنا نستذكر دوما حضورهم التاريخي والحضاري، وأن كل فعل تنموي قوي ومزهر يليق بهم، ولذلك فالدولة أطلقت الرؤية المستقبلية "عمان ٢٠٤٠" في العام ٢٠١٣، بهدف إعداد رؤية جديدة تستفيد من التطورات الاقتصادية والاجتماعية على الصعيد المحلي والإقليمي والعالمي، وتتضمن مركزاتها تحديد الفرص المتاحة والاستغلال الأمثل للمزايا النسبية لكل قطاع اقتصادي وخاصة المطارات والموانئ والناطق الصناعية، إضافة إلى الورد الوفرة بما يحقق تنوع مصادر الدخل والتوسع في مشاريع التشغيل الذاتي مع التأكيد على أهمية التوزيع المتوازن للتنمية على المحافظات بما يتناسب مع حجم واحتياجات كل محافظة.

تلك هي عمان الحديثة التي تحتفل بيوها الوطني وهي تنبج عاليا وتحلق في سماء التنمية برؤية جديدة ومتجددة تعكس قيمتها ودورها الحضاري والإنساني والتنموي، فالتنهضة للقيادة الحكيمه والشعب الملمم الذي يبني ويعمر وينمض مع قيادته ببلاده وتصل إلى ميتهاما بمنهج علمي واقعي جدير بالاحترام والتقدير.

خالد فاروق السقا
كاتب وإعلامي سعودي



التعليم والصحة والتربية والتحتية والزراعة والنقل والطرق والصناعة وتوظيف وغيرها من المجالات.

في اليوم الوطني لسلطة عمان تختلج ونبهار لقيادة السلطنة وشعبها ونسعد بحضورنا وتواجدهم معهم وهم يحتفلون ببلادهم وهي تملو وتزدهر وتضيف لمنجزاتها الكثير الذي يضعها مع الشعوب المتطورة، فما أجل من أن نرى إخوة لنا يبلغون غاياتهم ويحققون أهدافهم ويصلون طموحاتهم ويصعدون عتبات التنمية بجدارة واستحقاق ويقفون على القمة، وذلك لعمرى هو التفوق والاحتفال الذي يبهج النفس ويسعدنا ويجعلنا نشد من أزهمه ونؤكد صدق مودتنا

بيادته التي وضعت في مسار تصاعدي في التنمية البشرية والاقتصادية وتوظيف الموارد، وذلك منحه السلطان قابوس بن سعيد منذ توليه مقاليد الحكم في السلطنة وإطلاقه بنود الميثاق الذي تعاهدوا عليه، في ٢٣ يوليو ١٩٧٠م، حيث أعلن انطلاق مسيرة النهضة العمانية وبناء دولة عصرية متكاملة، تكون نموذجا في الرخاء والرفاهية، ولذلك كان من الطبيعي أن ترتفع قامة الدولة وتبرز لتؤكد طموح القيادة والشعب في البناء وتحقيق أعلى المعدلات التنموية وقيل ذلك ترقية وتطوير قدرات الإنسان العماني، ومن ثم إطلاق خيول التنمية العمانية في جميع مجالات الاقتصاد والاستثمار والخدمات

بيادته التي وضعت في مسار تصاعدي في التنمية البشرية والاقتصادية وتوظيف الموارد، وذلك منحه السلطان قابوس بن سعيد منذ توليه مقاليد الحكم في السلطنة وإطلاقه بنود الميثاق الذي تعاهدوا عليه، في ٢٣ يوليو ١٩٧٠م، حيث أعلن انطلاق مسيرة النهضة العمانية وبناء دولة عصرية متكاملة، تكون نموذجا في الرخاء والرفاهية، ولذلك كان من الطبيعي أن ترتفع قامة الدولة وتبرز لتؤكد طموح القيادة والشعب في البناء وتحقيق أعلى المعدلات التنموية وقيل ذلك ترقية وتطوير قدرات الإنسان العماني، ومن ثم إطلاق خيول التنمية العمانية في جميع مجالات الاقتصاد والاستثمار والخدمات

لا تنسوا خزان ماء المنزل فله علاقة مباشرة بصحتكم



وخزان المياه العلوي وتخطيته جيدا وعدم ترك فتحات فيه لعدم دخول هذه الكائنات والحشرات المختلفة.

وقد نصحننا رسول الله صل الله عليه وسلم بقوله (غطوا الاناء وأوكتوا السقاء واطغسوا السراج

واغلقوا الباب فإن الشيطان لا يجل سقاء ولا يفتح بابا ولا يكشف إناء فإن لم يجد أحدهم إلا أن يعرض على إناءه عودا ويذكر اسم الله عليه فليقلع فإن الفويسقة تصرم على أهل البيت بيتهم).

اللهم إنا نسالك العفو والغافية والمعافاة التامة في الدين والدنيا والآخرة والفوز بالجنة والنجاة من النار، وصلي الله على نبينا محمد وعلى آله وصحبه وسلم.

قال صديقي.. كنت ذات يوم في المنزل ولم يكن لدي أي ارتباط في أجنده اعمالى.. فقلت ماذا اعمل ماذا اعمل؟؟ وجاءتني فكرة أن افتح خزان الماء الأرضي في المنزل لاني منذ فترة طويلة جدا لم افتحه وكانت المفاجأة أن كان غطاء الخزان قد اكله الصدا وأصبح مهترتا وفيه فتحة جانبية صغيرة، وعند فتحه خرج على فأر منزلي كبير اسود ثم تبعته صراصير ثم تبعه وزغ(ابو بريص) ولم اتمالك نفسي من شدة المفاجأة ثم غطيت الخزان وقلت كيف اتصرف؟؟ لأن نفسي إشعرت من المنظر.. فطوال هذه المدة ونحن نتوضأ ونشرب وناكل ونغتسل من هذا الماء !!

هل اسحب جميع الماء؟؟ هل اتصل بمن ينظف الخزانات؟؟ وهل.. وهل.. وهل؟ قلت له يا أخي كثيرا من الناس ينسون هذا الموضوع ومشغولين بأمور الدنيا وينسون هذا الخزان الذي نشرب وناكل منه وجميع أفراد العائلة.. وهل تعلم يا أخي أن الفأر المنزلي الاسود يسبب كثيرا من الامراض.. وأن الالف فأر تصبح الفئ خلال العام الواحد!! وان بولها وبرازها يسبب التسمم الغذائي ومرض الطاعون والتيفويد والكوليرا والدونزنتاريا والتهاب السحايا والديدان العوية.

أما الصراصير فهي خطيرة جدا ايضا وتنتقل كثيرا من الامراض مثل الدونزنتاريا والتيفويد لانها تنقل هذه السببات بارجلها وجسمها وتنقلها إلى الماء والمواد الغذائية. كما انها تنقل الديدان الشريطية وتعيان البطن والديدان الدبوسية إضافة إلى منظرها المزز والمخيف للسيدات والاطفال في المنزل.

أما الوزغ أو ابوبريص فهو إلى جانب انه مزز ومخيف للسيدات والاطفال فيبعضها ايضا مزز وبرازها ضار جدا لانها تتغذى على العوض والحشرات وتحمل بكتيريا السالمونيلا وحصى التيفويد والتسمم الغذائي والاسهال الدموي والديدان العوية المختلفة.

وقد حذرنا رسول الله صل الله عليه وسلم من هذه الأنواع وان نتعد عنها ونقلها وجعل لنا اجرا عند قتل الوزغ في البيوت.

فيا سادة يا كرام لا بد من الاهتمام بخزان المياه الأرضي

الكاتب محمد سراج بوقس

بقلم عبدالعزيز محمد الأركانى

