وقفة مع النفس

يمر في حياة كل منا يوميا الكثير من الأحداث التي تؤثر بشكل أو بآخر علينا وعلى من حولنا سلبا أو إيجابا ، ومن الطبيعي أن يحدث ذلك طالما أننا نعيش في مجتمع ونحتك بشكل مستمر مع العديد من الأشخاص في بيتنا وعملنا وفي جميع نواحي حياتنا .

والسؤال الذي لا بد من طرحه هنا : أخي .. أختي : هل عرفت نفسك وهل قمت يوما بوقفة صريحة معها تستجوبها وتحقق معها وتحاسبها في حق من قصرت وواجب من أدت ؟؟

وهل خرجت في النهاية بنتيجة عن مقدار رضاك الذاتي والداخلي عن نفسك ؟؟

الأسباس إخوتي الأكارم أن يعرف كل منا نفسه ، فنفسك هي ما بَطن منك ، ومعرفة هذه النفس هو المعرفة التامة بكل ما في داخلها ، بكل ما تمتلك وتشتهي ، بكل ما تشعر وتقدر على فعله ، بما يفرحها ويحزنها ويغضبها ، بما تحب وتكره ، بما تأنس إليه وبمن تضحي لأجله وبمن تألف أو تأنف منه ، بمن تقدره وتجله ..... ، والطريق لمعرفة النفس هو عمل خريطة وتتبعها في حركتها وسكونها لتصل إلى معرفتها قبل أن يسبقك غيرك لذلك وتكون صك امتلاكه لك .

وبعد معرفتك لنفسك وخباياها تَوافق معها ، لا تثرها ولا تحملها أكثر مما تحتمل ، فلها طاقة وقدرة لا تستطع اجتيازها ، تجنب عنادها إن لم تستطع كسرها فهي لن تريحك أبدا إن خالفتها ، قم بترويضها وزكها بفضائل الأخلاق عملا بالآية الكريمة " قد أفلح من زكاها ، وقد خاب من دساها " ، فإن صلح داخلك سلمت فالداخل أهم كثيرا من الشكل الخارجي وقد قيل " ذكي ذاك الذي صنع المرآة وعكس بمهارة جمال أو قبح أشكالنا ، لكن ربما لم يُخلق بعد ذاك الذي يصنع مرآة لجمالنا أو قبحنا من الداخل !! "

التكنولوجيا تطورت وأصبح بإمكان عمليات التجميل أن تحول القبح الخارجي إلى جمال ، ولكن الذي نفتقده اليوم هو عمليات ترميم وتجميل لأخلاقنا ... لنسيجنا .. لتعاملاتنا مع محيطنا ، وأبجدية جديدة غير جارحة لأسلوبنا ، أبجدية ناضجة نضج الحياة ، واعية مناهضة للتصنع .

لحظة حقيقة نحتاجها لنزيل مساحيق الفهم الخاطئ ، سوء التفاهم ، الوجه الآخر ... ربما لنتخلص من العيش في شخصيتين واحدة نصنعها للناس وأخرى نخفيها لأنها حقيقتنا .

الإنسان قادر على الكذب على نفسه ، قادر أن يقنع نفسه أنه مخلص بينما هو خائن قادر أن يقنع نفسه أنه صادق بينما هو كاذب ، قادر على أن يقنع نفسه أنه جيد بينما هو في الحقيقة إنسان سيئ .

عندما يكذب الإنسان على نفسه فهو يحاول أن يقنع نفسه أنه بذل ما في وسعه واستنفذ كل طاقته لأداء ما يجب عليه ليسلم من عتاب النفس وتوبيخها ويصدق كذبته !! فهل كذبت على نفسك أخي يوما كذبة وكنت أول مصدقيها ؟؟؟

والذي يجعله ينجح بذلك هو تحييده لضميره وعدم السماح له كي ينبهه ، ويهرب من مواجهة نفسه وهذا لا يحل المشكلة بل قد يعقدها والأساس هو الصدق مع النفس ولكي نكون صادقين مع أنفسنا يجب علينا أن نعرفها أولا فهل عرفنا أنفسنا ؟؟

كم منا غير راض عن نفسه ؟

كم منا لا يشعر براحة وسعادة مع نفسه ومع الآخرين ؟

لا تترك حالك أخي – وأختي على هذه الحال ، واجه نفسك بأخطائك ، فأول طريق للسعادة والرضا الداخلي هو مواجهة النفس ، اجلس أمام نفسك واحصر عيوبك ومميزاتك ، من هذه النقطة ستكون وضعت يدك على مشاكلك وعلى العادات السيئة التي تريد التخلص منها ، احصرها وفكر في العادة البديلة لها أو كيف تحسنها من وجهة نظرك ، مرن نفسك على العادة الجديدة بصورة يومية إلى أن تصبح جزءا منك عندها ستصبح جزءا من سلوكك لا تحتاج إلى تفكير لكي تقوم بها بل ستجدها تحدث بتلقائية ، أهم ما في الأمر المثابرة والمصابرة لأنه يحتاج إلى وقت فلا تفقد الأمل أبدا وكلما ضعفت قل لنفسك : لن أتوقف ، أريد أن أصبح أفضل ، أريد أن أعيش بسعادة وسلام مع نفسي قبل أي أحد لأن فاقد الشيء لا يعطيه ، فمن وجد السلام والسعادة مع نفسه أولا كان سهلا عليه نشرهم بين الناس .

المصيبة أن الكثير منا يعتقد أن المحاسبة وعدم الرضا عن النفس هي عدم ثقة بالنفس لذلك من الضروري أن نمتلك الثقة بالنفس ، التي هي إحساس الشخص بقيمة نفسه بين من حوله فتترجم هذه الثقة كل حركة من حركاته وسكناته ويتصرف الإنسان بشكل طبيعي دون قلق أو رهبة فتصرفاته هو من يحكمها وليس غيره ، هي نابعة من ذاته لا شأن لها بالأشخاص المحيطين به ، وبعكس ذلك فإن انعدام الثقة هي التي تجعل الشخص يتصرف وكأنه مراقب ممن حوله فتصبح تحركاته وتصرفاته بل وآراؤه في بعض الأحيان مخالفة لطبيعته ويصبح القلق حليفه الأول في كل اجتماع أو اتخاذ قرار .

والثقة بالنفس شيء مكتسب من البيئة التي تحيط بنا والتي نشأنا بها ولا تولد مع الشخص ، فاسع أخي الكريم لامتلاك الثقة بالنفس والابتعاد عن كل ما قد يزعزع ثقتك بنفسك لأن الثقة بالنفس هي مفتاح أي نجاح ، واعلم أن النجاح لم يكن يوما حليف فاقد الثقة بنفسه والمتردد " إن كنت ذا رأي فكن ذا عزيمة فإن فساد الرأي أن تترددا "

ثق بخالقك أولا ومن ثم بنفسك وكن مع الله في جميع أحوالك وأمورك ولا تبالي !!

بقلم : إياد الدرويش

كان مثل السكر عندما اختفى ترك أثرا حلوا

بقلم محمد سراج بوقس

كان لنا زميل في المجموعة رحمه الله اذا نظرت اليه تقول هذا رجل يحتاج للمساعدة يلبس ثوباً وكوفية وغترة وصندل فقط بدون اكسسوارات باهظة الثمن مثل الساعة الفارهة والقلم الماركة والنظارات والسبحة والجوال غالي الثمن و.. و.. و.. ذاك يقول عنه اين يكنز الفلوس وذاك يقول عنه رجل بخيل وذاك يقول عنه عنه سوف يتركها ويموت وذاك يقول عنه لماذا لا يتمتع بالراتب وهو ذاهب لا محالة، وذاك يقول عنه انه يرفعها لمن؟ وكلام كثير قيل عنه رحم الله اخونا العزيز عبدالله عبدالكريم، وذات مرة ذهبنا الى المدينة المنورة ومجموعة من الاصدقاء وكان هو معنا وبعد انقضاء الزيارة اخبرنا كبيرنا في الرحلة ان ندفع الباي او (القطة) وصاحبنا رحمه الله عندما سمع المبلغ قال هذا كثير انتم يا جماعة تحبون انفسكم وانتم مسرفون مرة ثانية لا اذهب معكم اي مكان استغرب في الامر كثيرا وصرت ابحث معه عن سبب هذا التقتير سيما وان راتبه كبير سكت عن الكلام ونظر لي نظرة طويلة وقال تحب تعرف؟ طيب اصبر بعدين اقول لك، ومرت الايام وعلمت ان صديقنا مريض في المستشفى ويسأل عني ثم ذهبت لزيارته ووجدته مريضا جدا ويتكلم بصعوبة سلمت عليه ودعوت الله ان يشفيه وقبل ان اغادر امسك بيدي وقال لقد وعدتك ان اقول لك بعدين والآن حان الوقت المناسب ثم اخرج ورقة طويلة وقال لي هذه اسماء عوائل وارامل وايتام ارجوك يا اخي اذا انتقلت الى رحمة الله انت اكمل المسيرة وقم بالواجب قدر استطاعتك وادمعت عيناه، وبعد عدة ايام علمت انه انتقل الى رحمة الله تعالى، وبعد ان جمعت المبالغ التي كان يساعد بها الارامل والايتام والعوائل وجدت انه لا يبقى من راتبه الا الشيء القليل هو الذي كان يسد به حاجته فقط قلت سبحانه الله العظيم هذا هو الرجل الذي كانوا يقولون عنه انه بخيل ومقتر على نفسه. قال تعالى في منحكم كتابه الكريم (وتطعمون الطعام على حبه مسكينا ويتيما واسيرا) الانسان ٨. وقال رسول الله صلى الله عليه وسلم (ان الاشعريين اذا ارحلوا في الغزو او قل طعام عيالهم بالمدينة جمعوا ما كان عندهم في ثوب واحد ثم اقتسموه بينهم في اناء واحد بالسوية فهم مني وانا منهم).

وقال السلف: بالاثار على نفسك تملك الرقاب وقيل ومن آثر على نفسه استحق الفضيلة. وقال الشاعر:

ان الكريم ليخفي عنك عسرته
حتى تراه غنيا وهو مجهود

وقال شاعر آخر:

وبيني وبين الله اشكو فاقتي
حقيقا فان الله بالحال اعلم

واخيرا نتدبر قول الله تعالى: (بل تؤثرون حياة الدنيا، والاخرة خير وابقى) الاعلى ١٦، ١٧ وصلى الله على نبينا وقدوتنا محمد وعلى آله وصحبه اجمعين.

أحبك

قال احبك
قلتُ آسفة
كم أشفق عليك
أيها المتيم
بالروض
والروض هائم
أيها الحالم في النور
والنور
في الصيف
شارد
انت يا عشق القلب
قلبي بغيرك
يهفو
والصدق واجب
أنت يا صديق
الدرب
كتبت عنه
قصائد
والشعر
أثلج قلوب الحوانق
انت يابن البادية
قيس وربيعة
وانا في الشعر

ليلى وبثينة
تغنى أيها العاشق
بالعزف
واطرب
قلب من هام بليلى
وكتب للحب دواوين
القصائد
انا لا أشبه نفسي
وخيالك
أصبح في الوهم حالم
وخيالي لك نوع من زخرفات
النص
ونوع من مناظر الأمطار
وزهر في المزارع.
سلام يا صديقي
وحبيبي
وجمال الحرف والطبع
وملك كل المناقب
قل أحبك
هل ترى في الحب
عمرا كي نغامر

سحر الصيدلي

فاتنتي الغالية من روَعها ؟

إبراهيم مصطفى شلبي

دللوها فنعتوها بأجمل الأسماء والألقاب والنعوت وقالوا عنها عروس البحر الأحمر وعروس المدائن ومدينة العراقة والتاريخ وبنت البحر وأم الرخى والشدة وجدة غير فاتنتي مصدومة من هول ما رأت فمن يدَعون حبها و عشقها و يذوبون هياماً بها طعنوها يا سادة في الظهر بعد أن أكلوا عيشها و ملحها فخرَبوها و جلسوا على تلها .

في ليلة هادئة هانئة كانت فاتنتي تنام في حضن البحر كعادتها استيقظت مدينتي تعلو وجهها ابتسامة متفائلة فجأة شهد جوها تقلبات عاصفة من رياح و عواصف رعدية و أمطار غزيرة اجتاحت المدينة من شمالها و غربها و شمالها و جنوبها استمرت تلك الأمطار لما لا يزيد عن ساعة من عمر الزمن أصيبت فاتنتي بشلل تام في جميع أطرافها، توقفت الحركة و معظم الخدمات من مواصلات و اتصالات و كهرباء و ماء و طفحت الأنفاق و أغلقت الكباري لم تجد المشاريع الجديدة كتصريف السيول و الأمطار نفعاً خرج الماء عن النص.. فمعظم مشاريع التصريف ظلت جافة كجفاف صحراء قاحلة و ظل الماء على جانبي قنوات التصريف و لا أعلم هل أصيب المخططون و المنفذون بإحولال و انحراف في الرؤية؟ و على اثرها داهمت السيول منازل المواطنين في عدة مناطق و بالذات الجهة الشرقية من المدينة كانت المياه شبيهة بغزوات المغول على بغداد في العصور الغابرة دمرت المياه كل شيء المساكن و العربات و السلع التموينية و الكمالية و خطوط الهاتف و الكهرباء و غيرها من الخدمات كل هذا حدث و أكثر في ظرف ساعة واحدة و دعونا يا سادتي نتساءل ماذا غيرت تلك المشاريع من واقع المدينة خلال الخمس سنوات الماضية و كم كنت مستغربا و أنا أرى بعض المسؤولين الذين ظهروا على الشاشة الفضية و هم يقولون إن جدة نجحت في أول اختبار لها مع تلك الأمطار وآخر يقول إن مشاريع جدة لم تكتمل و ما غطي منها كان فقط ثلاثين في المئة و هذا يعني أننا في حاجة إلى خمسة عشرة عاماً أخرى حتى تكتمل تلك المشاريع و آخر يقول إن طفح الأنفاق كان ناتجاً عن انقطاع التيار الكهربائي عن سبعة من تلك الأنفاق

كل هذه التبريرات كانت بعد هطول الأمطار في ذلك اليوم المبلل بدموع أبناء عروس المدائن

جدة أنا أعرف طيبة قلبك وأنا أحد أبنائك و أنا أعلم أنك ستقولين عفا الله عما سلف و لكن إلى متى؟

إن عزاءك ياجدة في رجالك المخلصين الثلاثة صاحب السمو الملكي الأمير خالد الفيصل مستشار خادم الحرمين الشريفين و أمير منطقة مكة المكرمة و صاحب السمو الملكي الأمير سلطان بن سلمان رئيس الهيئة السعودية للسياحة و التراث و صاحب السمو الملكي الأمير مشعل بن ماجد بن عبدالعزيز محافظ مدينة جدة هؤلاء الرجال الذين لا يغمض لهم جفن و هم يسهرون من أجل رفعة جدة و الرقي بمرافقها و خدماتها إلى أن تصبح في مصاف المدن العالمية الراقية و لا نملك إلا أن ندعو لهم بأن يمدهم الله بعونه و توفيقه فالمسؤولية كبيرة و لكنها ليست كذلك بهمة الرجال المخلصين.

yahoo.com@Ibraheem.sh٥٥

مدن تعيش تحت الماء

عبد العزيز بن حيد الزهراني•

في كل عام ونحن بموعد مع مآسي ارتبطت بهطول الامطار والسيول يذهب ضحيتها عدد من المواطنين والمقيمين وتلحق اضرار جسيمة وبالغة في الممتلكات والمصالح العامة والخاصة حيث تنكشف أمام هطول تلك الأمطار عورات بعض الجهات الخدمية وتتبدد أحلام التطور من جديد في سلسلة لا تنتهي تتصدع بها الشوارع وتنهار من خلالها المباني وهذا القصور أمر ليس بالجديد ومتلاحق ومستمر منذ سنوات فقد تسبب في سوء تدني الخدمات وسوء التخطيط وضمور في البنية التحتية للأحياء وتزايدت بها العشوائيات فبات الأمر شائك ومعقد أمام الجهات المعنية في إعادة التخطيط العمراني الصحيح ومن هنا يتعين لنا بأن لابد من تفعيل القرارات بأوجه مختلفة عما كانت عليه سابقاً من حيث استراتيجيات التخطيط العمراني وايجاد الحلول المناسبة في فشل التمدد العمراني وتراكم زيادة عدد السكان بالتكدس في موقع الخدمات مما نتج عنه عوامل عديدة كالتعديات على ممتلكات الدولة من أجل البناء والسكن او سواء الخدمات مثل انتشار النفايات في الطرقات وامام أبواب المنازل او زحام المركبات الذي يؤدي إلى الاختقات المرورية ويسبب الضجيج وتلوث الاجواء بالعوادم المنبعثة من المركبات فقد سببت هذه المشكلات المتزايدة والمتراكمة بشكل ملحوظ في عدم التوافق بأولويات التخطيط مع حجم التطلعات والاحتياجات في مدن تشهد زيادة هائلة في اعداد السكان واتساع رقعتها الجغرافية بما ينعكس على ذلك اداريا واقتصادياً وهو ما أوردته دراسات سابقة صدر بعدها نظام المناطق عام ١٤١٢هـ ومما زاد الأمر سوء و تعقيداً فشل سوء التخطيط في إنشاء بنية تحتية لشبكات تصريف مياه الأمطار بسبب الاعتماد على نظريات قاصرة من بعض المهندسين و الخبراء في هذا المجال التي استند من خلالها بأن كميات الامطار في الغالب لا تزيد عن (١٠٠ ملم) وصور الحال بأن هذه المياه لا تشكل أي خطورة على المدن في العقود الثلاث الماضية و بقي الأمر في ذاكرة النسيان وأهملت الدراسات الجادة والفاعلة والتنسيق مع الجهات المعنية كالرئاسة العامة للأرصاد وحماية البيئة وهيئة المساحة الجيولوجية وذلك للتنبؤات القادمة وما تكون عليه أوضاع المدن في ارتفاع منسوب المياه ما ادى الى قيام مشاريع الشبكات المتواضعة لتصريف المياه لمواجهة هطول الامطار والسيول التي تنهمر بغزارة شديدة وبمكيات أكبر عن السابق فكان من الأولى من الجهات المعنية ذات العلاقة أن يبنى تخطيط المدن والاحياء على استراتيجيات واضحة المعالم تتصف بالتكاملية وتصور الواقع نموذجا للأحياء الراقية مكتملة الخدمات تبدأ من البنية التحتية حتى تصعد إلى موقع البناء ويراعى في مراحل التخطيط الأولية مرحلة التحليل للمشروع قبل عمل الافكار التخطيطية و الحصول أولاً على مخططات للموقع المعني بدراسة المخططات الطبغرافية (الكنتور) وهي بكل بساطة مخطط يبين ارتفاعات الارض والجبال والاودية فيتم تحديد مسارات الاودية ومصباتها ويتم رصدها ومنع البناء أو التعديات عليها وإيضاحها للمجتمع والجهات المعنية إلا أنه للأسف أصبح المطور العقاري أو المستثمر يبحث عن هذه المواقع فيزيل الجبال ويطمر الاودية ويضع قطعاً سكنية وتجارية في مسارات الأودية ومصبات المياه ويغير من ملامح الطبيعة والمكان من أجل التكسب المادي دون النظر إلى خطورة قيام المباني على تلك الاراضي الواقعة في بطون الاودية فيتم استغلال هذه المواقع و يتم تخطيطها والبناء عليها ، السؤال الذي يحتاج إجابة لماذا تجاهلت الجهات المعنية والرقابية بعدم رصد هؤلاء السوقون والمستثمرون وايقاف التعديات والبناء في المناطق المحظورة ؟

والاجابة في اعتقادي بأن الأمر بات واضحاً فهناك مشاركات من بعض الجهات في غض الطرف عن هؤلاء المستثمرون والسوقون لتحويل تلك المناطق المحظورة إلى مخططات واستغلت حاجة الموطن في البحث عن السكن بعرضها وبيعها وأدى ذلك التعدي على تلك المناطق عن قيام بعض المشاريع المتواضعة لتصريف مياه السيول والامطار بطرق مخجلة وضخمت في الاعلام بأنها مشاريع عملاقة تستطيع أن تواجه التحديات وارتفاع منسوب المياه وكم سمعنا وقرئنا في وسائل الاعلام المقروئة والمسموعة التصريحات من كبار المسئولين في أمانات المناطق بان مشاريع تصريف مياه السيول والامطار قد اكتملت وباتوا يطمئنون المواطنين بأن الأمر أصبح تحت السيطرة و أنهم مستعدون لمواجهة ارتفاع منسوب المياه ولكن في حقيقة الأمر بأن تلك التصريحات اصبحت حبر على ورق والمؤلم بأن الجهات الاعلامية اعطت مساحات واسعة لتصريحات المسئولين في الامانة غير الواقعية ولم نشاهد أي أثار لتلك المشاريع العملاقة ولم تلبي مستوى الطموحات التنموية فما حصل خلال العقود الثلاثة المنصرمة من فشل الجهات المعنية في اقامة مشاريع التصريف بسبب إسناد إعمال التنفيذ لشركات وهمية والبعض غير مؤهلة والاعتماد على مهندسين لا يملكون من الخبرات ما يكفي لإقامة تلك المشاريع بالشكل الصحيح فكان من المفترض تضافر الجهود بين الجهات المنفذة والجهات الرقابية كلاً فيما يخصه بدراسة المواقع المخصصة لإقامة المشاريع دراسة متأنية تقوم على أسس علمية من حيث طبيعة المكان وتطبيق الجودة في المشاريع التنموية للبنية التحتية والتخطيط السليم للتمدد العمراني وتخصيص المواقع الحيوية والخدمية بشكل هندسي مدروس يخدم الاحياء السكنية ويكون لديه القدرة على تحمل الاعداد المتزايدة من عدد السكان ويكون التمدد العمراني قابل للتطوير من خلال الاعتماد على بيئة تحتية متماسكة وقوية ولكن للأسف ما زال امر التطوير للبنية التحتية حبيس الادراج ومشاريع تصريف مياه السيول والامطار لا تلبي الاحتياجات ولا تستطيع أن تواجه التحديات في ارتفاع منسوب المياه واصبحت تلك الاحياء تعيش تحت الماء.

• الباحث في القضايا و الدراسات الامنية و الاجتماعية