

غداً .. يوم آخر ضمير مستر .. فيما ملأها إيمان يحيى باجنيد



المكان قاعة كبيرة تسع الآلاف بل عشرات الآلاف، بأشكال وأجناس مختلفة من البشر، وتذكرة دخول رسومها "أحفر البسملة على وجهك.. فإن كنت ممن لم يكتب له حظاً وافراً من تلك الإبتسامة، تصنعها.. حتى تستطيع الدخول، وإلا سيؤول مصيرك إلى الإبعاد المعنوي.. لا يهمل هل الوقت مناسب للإبتسام و"الجنتلة"، فهي مفروضة بحكم البروتوكول والوضع الراهن. قد تشعر بعد مضي ساعة من الزمن بالآلام في الفك، إن حلها بسيط، لست بحاجة إلا إلى قرص أو اثنين من المسكن و يمضي الحال.. .. أجعل تواجدك في المكان مدة أقصر، قدر الإمكان، حفاظاً على سلامة الفك والمشار الداخلية التي مازالت متيقظة، وإن كنت ستقوت على نفسك في هذه الحالة عروض تلك المسرحية المقدمة من عدة أشخاص جميعهم يمثلون نور البطولة، ويحملون شعارات عدة بعضهم لا يعرف معناها.

التملق أصبح في هذا الوقت ركيزة من ركائز التحضير، وإن كان على حساب بعض القيم والمبادئ، لا حرج و"الجمهور عايز كدا"، يجب عليك وأنت تعبر بين الجموع.. أن تدلي بما لديك من عبارات المدح والتقدير والتمجيد، حتى لو كنت تلحن صاحبها في سرك مرة مرة، فما تكنه لهذا وذاك يخصك وحدك. قدر معقول من العبارات الحمودة لا ضير فيه، وأيضاً قدر من الشفافية مع النفس يجعل كفتي الميزان تثبت.. أن تكون منطقيين مع أنفسنا أولاً ثم مع من حولنا يجعلنا أكثر مصادقية، حتى لا نضطر إلى حمل أقتعتنا معنا في كل مكان، نرتديها كلما دعت الحاجة! لست وحدي من ينتابه هذا الشعور، فأنا على يقين أن أكثر من حولي يشعرون به، وإن لم يعترفوا..

أن تقف على أرض بثبات وهي تتحرك تحت أقدامك، فإن ذلك فيه جرأة.. تماماً كجرأتك على الوقوف في وسط البحر بين أمواج غاضبية.. أن تكون خلاف ما يتطلبه الجميع، فهذا بمثابة اعتراف صريح من جانبك برفض مسلماتهم، وبذلك تكون قد وضعت اسمك مع قائمة طويلة جدا من الغير مرحب بهم في تلك المحافل.

من الأعماق حديث عن القلب



مصطفى محمد كتوعة
حكايتي مع القلب طويلة، لقد اتعبته الحياة كثيراً والحمد لله على كل حال، والقلب عندما يتعب ويتعبنا معه لا يصبح لدى الإنسان خيار في اهمال او تأخير العلاج، وتشخيص وعلاج امراض القلب تشهد تطوراً متقدماً، وفي المملكة صروح وكفاءات طبية سعودية بمستويات وخبرات عالية في خلقه ورسالته الطبية.

بمناسبة القلب ومتاعبه، اذكر هنا حيننا الدكتور ناصر عبدالله مهدي رئيس قسم القلب بمستشفى الملك فيصل التخصصي ومركز الأبحاث بجدة، فقد عرفته عن قرب لظروف علاج قلبي، ولطالما عرفناه منذ سنوات طويلة في هذا الموقع الدقيق، الطبيب المرموق والانسان عالية في خلقه ورسالته الطبية.

الدكتور ناصر.. ولا نزلني على الله، يعكس سجايا نفسه بخلقه الرفيع، ولا طالما يلمس فيه المرض الحضور الانساني البهيم، وتقده مرضى القلب المؤمنون والمراجعين.. يتواصل معهم ويطمئن على صحتهم وتأتيهم كلماته وجولاته وفحوصاته بلسمنا وبردا وسلاما بفضل الله، ثم ببشاشته وطيب اهتمامه الذي يطبع اطيب الاثر في نفس المريض ويخفف من اوجاع قلبه اللعيل.

هذا غيض من فيض مشاعر محبة واحترام لهذا الانسان النبيل الذي يبذل رسالته الطبية بحب ومسؤولية واخلاص، وهذا ليس غريب عليه وهو الابن البار للعزیز المراحل الشيخ عبدالله مهدي رئيس الطيران المدني الأسبق (رحمه الله) والذي شهد الطيران المدني خلال رئاسته له قبل نحو اربعة عقود تطورا لمطاراتنا الدولية ويؤكد عصرها الاندماج والطلاقة لمنظومة المطارات الداخلية فكان (رحمه الله) مثالا للمسؤولية والانجاز في خدمة الوطن.

اعود لموضوع القلب ومتاعبه، ومن لا يدرك أهمية صحة هذا العضو الذي تتوقف عليه حياة الانسان، عليه ان ينتبه ويحافظ على سلامته بالصحي من الطعام والشراب وممارسة الرياضة ولو المشي والحركة وتجنب التدخين وغير ذلك.

وكثيرا ما تابعت نشاطات وتصريحات الدكتور ناصر عبدالله مهدي خلال تنظيم المستشفى التخصصي بجدة لفعاليات طبية وتوعوية ولتوترات سنوية علمية حول امراض القلب ومستجدات العلاج، يشارك فيها نخبة من العلماء والمتخصصين من داخل المملكة ومن الدول المتقدمة في طب وجراحات القلب واستعراض احداث التقنيات الطبية وتبادل الخبرات العلمية المتخصصة، واخر هذه الفعاليات على المستوى المحلي قبل اسابيع حملة توعية بعنوان (قلبي صحي) ومعلومات التوعية من الدكتور ناصر حول تجنب اسباب امراض القلب، وفعاليات الفحوصات المجانية لكفاءة القلب وكل ما له صلة بمرضه، وهذا الحضور المميز له كل التقدير وتمننى المزيد منه للوصول برسالة الوعي اكثر واكثر.

وبمناسبة الحديث عن القلوب فان القلب حسب المعلومات العلمية واثبات العلماء، ليس مجرد مضخة للدم لانحاء الجسم انما ايضا صندوق من الاسرار في اعجاز الخالق عز وجل، فقد ارتبط القلب في كثير من الآيات الكريمة باستقامة الانسان وصالح نفسه من عدمه، وفي الفهم والخشوع والغفلة والقسوة واللين، ومنها قوله تعالى: (لهم قلوب لا يفقهون بها) وقال سبحانه: (ثم قست قلوبهم من بعد ذلك فهي كالحجارة أو أشد قسوة) وفي قوله تعالى: (ونطع على قلوبهم فهم لا يسمعون).

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم "أن في الجسد مضغة اذا صلحت صلح الجسد كله و اذا فسدت فسد الجسد كله او هي القلب" ندوات بالشفا لكل مريض وسلامة قلوب الجميع.

للتواصل ٩٧٣٠٦٩٢

الحديث الإيجابي مع الذات



د. أكرم عثمان
كل شيء ينطق به الشخص أو يفعله يسير ضمن عمليات عقلية سواء كانت سلبية أم إيجابية، فنجد كل فرد قبل أن يتحدث أو يتخذ قراراً سواء ما يتعلق به أو بغيره ، فإنه يحدث حواراً داخل النفس ، يسمى الحديث الذاتي وهذا ما يقوله أو يؤكد لذاته عندما يفعل أو يشعر بالتوتر والضيق مع نفسه أو مع الآخرين ، أو يتفاعل مع أفعاله وممارساته الإيجابية .

إن ما يصدر عن الفرد من أقوال وأفعال هو في الحقيقة ترجمة ذهنية من قناعات وأفكار عن ذاته والآخرين وعن الحياة بكل مناحيها ومجالاتها ، وتتشكل تلك القناعات والأفكار من جراء ما يتعرض له عقل الإنسان من تأثيرات ومصادر الداخلية والخارجية لبرمجة هذه الأفكار والانفعالات والسلوكيات .

فالتشكيل الخارجي له مناحي مختلفة منها (العائلة والأصحاب والمدرسة والتخصص في الجامعة وطبيعة ظروف العمل والإعلام) ، ولكن أشد تلك المصادر أهمية هو المصدر الداخلي لأنه يحدث ذاتياً بصورة لا إرادية، وبما أنه يعتاد على أفكار معينة فهي تتحول إلى توجهات واعتقادات يتخذها منفتح حياة غير قابلة للشك عن نفسه والآخرين والحياة بشكل عام .

عاشرة رضي الله عنها عن النبي صلى الله عليه وسلم قال : [لا يقول أحدكم حيث نفسى ولكن ليقل لنفسه نفسى] [متفق عليه (اللسنت : ضاقت) .

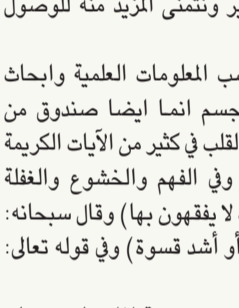
فقد كره لفظ الخبث حتى تتعدد النفس على الحديث الإيجابي، وتجنب عن الحديث السلبي الذي يبرمج حياة الإنسان ويسهم في تدميرها وهزيمتها دون أن يشعر .

" فقد دلل الدراسات أن (٨٠٪) مما نقوله لأنفسنا يكون سلبياً ويعمل ضد مصلحتنا ، فمن الممكن للبرمجة الذاتية والتحدث مع النفس أن تجعل من الفرد مسروراً وناجحاً يصل لما يحلم به ويسعى إليه ، أو تعيساً فاشلاً يجر نيل الهزيمة والضعف والهوان .

فالحديث الذات السلبى يقود إلى الفشل ، ويبدد احترام الذات ، ويضعف الثقة بها ، ويستنزف الطاقة الجسمية والعقلية ،، أما الحديث الإيجابي فهو مدعاة للتفاؤل و تعبئة النفس بالأمل والممكن ودفعها ضمن طاقة إيجابية تسهم في استمرارية عطاياها والسعي نحو العمل والإنتاج والنجاح فيه ،، لذا قيل إن الناجحين يركزون على الممكن ، ذلك أنهم ينشغلون بفكرهم على معاني وممارسات من السهولة بكمال ، دعنا نجرب ذلك ، نستطع أن نقوم به ، ويبارون للفعل والعمل ،، أما الفاشلون فينشغلون بالمشحول ، هذا يعني الفشل تقودهم إلى انسداد الأفق ، والصعوبة تعيق الأمور ، واعتماد التسويف والتأجيل عنوان لهم ، وربما لا يجربون أفكارهم أو ينسحبون من أعمالهم عند بروز الصعوبات التي لا يستطيعون مواجهتها،، شتان بين الفريقتين ، فالذي يشير للمشحول ، هذا يعني الفشل والاستسلام والدخول في بوتقة السلبية والخون ورفع الراية . والتسليم بالهزيمة والانسداد ،، أما من يعيش بالممكن ينحو تجاه الفعل والممارسة والصبر والجلد والتصحية والاستمرارية والعمل الدؤوب والتميز في الحياة .

إن النجاح في الحياة يعتمد بشكل عظيم على ما نحمله من صور إيجابية عن أنفسنا ، عندما يكون الاعتقاد إيجابياً عن الذات ، فإنه يشعر بأنه إنسان له قيمة وشأن في الحياة، فهو يتصرف وفق هذا الاعتقاد ، ويمكن بذلك أن يتغلب على العراقيل التي تعترض طريقه ، ويتجاوزها وفق معطيات القوة الدافعة الإيجابية ، هذا النوع من الأشخاص هم الأكثر نجاحاً في حياتهم الشخصية والمهنية.

شر البلياء..!



وحدق فينا قائلًا.. "أي ابنائي ان الكبر يهلك ويدير صاحبه مانعا له من الطاعة والالتقياد لأوامر الدين ونواهيهِ، والحسد يحفر لصاحبه جحرا ويصم اذنيه عن سماع اي نصيح وارشاد، والغضب مهلكة وتدمير واضفاء ذل ومنع خير متداول بين الآخرين.. فحذار حذار ابنائي ان تتساقوا اليها واياكم والانزلاق في وحل مدح الآخرين دون ان تدركو حقائق قطعهم.. ولكن مدوا لهم يد المساعدة في عمل الخير والصلاح . وكفى بالمرء ان يخشى الله تبارك وتعالى.

خالد تاج سلامة



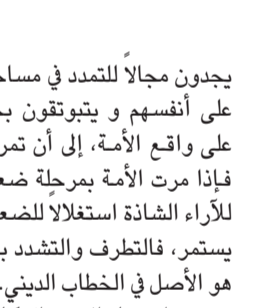
ليس مهماً أن تتعلم متى وكيف تتحدث، ولكن الأهم أن تتعلم متى تصمت؟! فكثر الحديث خوار.. ودليل عجز وقديما قبل (الطبل الأجوف يحدث دويها هاتلا).. والشر البلياء جليس صفيق يجبرك على سماعه؟!
× من بداية مراحلنا الدراسية علمونا الا نمتدح شخصاً بما ليس فيه، وان كان هناك مدح يجب أن ينبع من القلب والعقل معا على بصيرة مدركة حقائق الاشياء دون دراية او تشويه او نفاق بغية الوصول الى المبتغى الذي يستحق المدح.
× تعلمنا.. وما اكثر ما تعلمنا.. تعلمنا ان الاعجاب بالنفس والغرور اسرع الطرقتن زحصرها الى الفشل والخسران المبين!.. فالنفس المختلة اداة تدمير لصاحبها ومحول هدم،

الاعتدال يزيد الحياة جمالا



يدجون مجالاً للتدبير في مساحة الأمة، بل ينحصرن على أنفسهم و يتبوتقون بحيث لا يكون لهم أثر على واقع الأمة، إلى أن تمر الأمة بمراحل ضعف، فإذا مرت الأمة بمرحلة ضعف بدأت فرصة التمدد للراء الشاذة استغلالاً للضعف، فالمتشدد لا يمكن أن يستمر، فالانحطاط والتشدد بطبيعته منفر، والاعتدال هو الأصل في الخطاب الديني. ويجب اعتماد الاعتدال كأساس مهم في الخطاب الديني، إضافة لتبذ التطرف للمساعدة في البناء بدلا من التهديم، حيث يجب أن يركز الخطاب الديني على الإرشاد والتوجيه بدلا من التحريض والتخوين، فثقافة العنف لا يمكن أن تساعد في البناء، فوضع خطاب ديني معتدل يؤدي بالنهاية الى عدم التشدد والفوضى والشذات والسباب وتبذ الآخر والإساءة إليه، وبالتالي الحفاظ على المصلحة العامة، والحفاظ على الأمن والسلام الاجتماعي، وواد الفتنة الطائفية من خلال خطاب ديني مرتزن معتدل. أسباب الغلو في الخطاب الديني: هناك العديد من الاسباب التي تدفع بالفرد الى الغلو والتطرف في دينه، والتي يجب ان يتم معالجتها للنهوض بجمتمع معتدل ومتزن، ويمكن اجمالها بالنقاط التالية: غياب القدوة داخل الأسرة؛ فالشباب ينشأ على سلوك أبيه ويقلده بطريقة كلمه وتفكيره؛ وبالتالي ينعكس في خطابه-

د. حنا عيسى



يعتبر الدين روح الانسان ومهديه، ومنذ أن وجدت البشرية والانسان يبحث عن إله يعبده، ودين يوحده، ورحمة الله بعبدته ان هداه الى معرفة خالقه وتوجيهه، فللدين أهمية بالغة في حياة الفرد، حيث يؤدب تصرفاته، ويهذب تعاملاته، وبالدين فهم الانسان نشأته وماضيه، وارتأى الى معرفة غاية خلقه ووجوده ومصيره.

فالدين هو الذي يحل الغماز الوجود ويجيب عن أسئلة الإنسان الكبرى والخالدة من أين أنا؟ وإلى أين أضي؟ ولم؟، والدين هو نداء لظرفة الانسان التي خلق عليها. فالإيمان الديني فطرة عامه في البشر، والدين ضروري للإنسان، فهو الذي يمنحه الحوافز التي تدفعه الى الخير، كما أن الدين يمنحه الروادع التي تردع الإنسان عن أقرتاف الشر والرذيلة، ارتكاب الجريمة بأنواعها، خشية حساب الله عز وجل، وعقابه في الدنيا والآخرة. كما يقم الدين أوثق الروابط بين الانسان وأخيه الانسان، بحيث يتجاوز الدم واللون واللغة والإقليم والطبقة، ويجعل الناس إخوة بعضهم لبعض، ويجعل لأخيه ما يحب لنفسه.

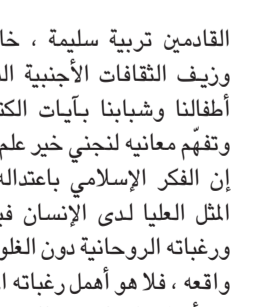
تتمثل دور العبادة مسؤولية كبيرة في قيادة المجتمع المدني، فالأديان يجب أن تتحالف وتكرس خطابها دينيا موحدا من أجل وضع أسس أخلاقية وروحية

أجيانا بين المثالية والواقعية



القادمين تربية سليمة ، خالية من شوائب الغرب وزيف الثقافات الأجنبية الدخيلة ، بل نملأ عقول أطفالنا وشبابنا بأجيالها الكتاب المبين وتدبير آياته وتفهم معانيه لنجني خير علم وأظهر عقول . إن الفكر الإسلامي باعتداله ووسطيته جاء ليرفع المثل العليا لدى الإنسان فيسمو بروحه وحاجاته وريغاته الروحانية دون الغلو في ذلك ، بل بالموازنة مع واقعه ، فلا هو أهل ريغياته المتعلقة بالروح كالواقعية ولا أهل واجباته ووظائفه ومتطلبات حياته وأهمية الحواس في ذلك كالمثالية ، فجاء الإسلام بين هذه وتلك موازنا بينها ممتما لكل منها ، فنتجت ثمرة هذا التوازن وذلك الاعتدال شخصيات إسلامية متقودة كما ارتأها نبي الهدي محمد عليه أفضل الصلاة وأتم التسليم فكان الفكر الإسلامي والعقيدة المحمّدية أسمى من كل المبادئ والقيم العالمية ، فنحن إذكنا هنا في صدد المقارنة بين فلسفة المثال والواقع ، وأفكار ومبادئ ديننا العظيم نجد أن المثالية أعلت من شأن الروح والمثال ، واعتمدت في بناء أسس التربية على السمو بالخيال وإثارة العقل دون أن يعمد الإنسان

آلاء غزال



المشتركة، وأبها العربي وشعرها المحكم ، إلا أن هذه القومات مجتمعة لم تتمكن من خلق رابط قوي وقاسم مشترك بين هذه القبائل ، وبقيت في غياهب ظلماتها تائهة تارة ، وحائرة تارة أخرى إلى أن جاء الإسلام بيقمه ومبادئه ، فوحد الجماعات على اختلاف عرقها ولونها ، وتباعد أرضها وأوطانها ، وبنى القاعدة الأساسية لحكمهم ورسخ الثوابت الصحيحة والقومية في نفوسهم ، وسما بأرواحهم ، فتمتعت القلوب على طاعة الرحمن وارتفعت الأيادي لشكر المنان . فالإسلام وقوة هذا الدين تكمن في أبنائه وشبابه ، في رجالاته وقادته ، فلا بد إذن أن تكون البشرية المسلمة ذات وعي وعلم ومعرفة بأمور دينها ، محكمة الصلة بربها ، متمسكة بمبادئ عقيدتها ، كي تتمكن من الرقي بأنفسنا والتفرد بين هذا العوالم !! ، فالجيل الإسلامي لا يأتي من فراغ ولا ينشأ نشأة سليمة بدون عمل لذا وجب على الحكام ولاة الأمر توجيه دفعة المركب في بحر الاستقامة والطاعة والعبادة ، ووجوب على الأسرة الإسلاميّة أيضا تربية شبابها

بين الطاقة الذرية والطاقة المتجددة



طلال محمد نور عطار
الطاقة الذرية (النووية) والطاقة المتجددة مصطلحان يستخدمان في عالم الطاقة بشكل واسع لا نزاع - نحن نؤمن في وسائل الإعلام المختلفة من باب العلم بالشيء دون الاخذ في الحسبان ان السعي الحديث الى وضعه في نصب عيوننا اصبح ضروريا وحميا بلا خوف ولا وجل ولا خشية من احد لان العالم اليوم يمتلكها يصبح قويا ويتبوأ مكانة عالية بين الدول العالم . فالطاقة الذرية (النووية) لا يحتاج الى المزيد من التفاصيل لانها غدت متواجدة عند القاصي والداني . وما الطاقة المتجددة تحتاج الى المزيد من الوقت لسبر اغوار عالمها الواسع استفادت دول الجوار الاقليمية من النوعين عرفت ان الغد القريب او البعيد في حاجة الى حيازتها رغم انف القوى الكبرى في العالم، فدخلت في مفاوضات ومباحثات مطولة نجحت بدخولها النادي النووي جانباً الى جانب الدول النووية في العالم.

والسؤال الذي يتبادر الى الذهن في هذا المقام: ألم يحن الوقت بعد لوضع استراتيجية قريبة او بعيدة المدى فاعلة تشرف عليها مدينة الملك عبدالله للطاقة الذرية والمتجددة التي انشئت منذ خمس سنوات لتوفير بدائل الطاقة نظفي او تحد من الوقت عن استهلاك النفط (البترول) الناضب الذي يقطع جزءاً كبيراً من الدخل الوطني (الوحيد) يقدر بنسبة (٣٠٪) من حجم الانتاج الذي اصبح في تصاعد مستمر عاماً بعد عام من اجل تخفيف الكاهل على مواطني الدول الغربية التي لم تسمع او تقرأ ما يشير الى التضحية المقدمة له رغم ما يشكل ذلك على استفاد ثروة اخذة الى النضوب!

وإذا استمر الانتاج النطفي في سعر النفط العالمي بالمعدلات الحالية مع عدم وجود بدائل للنفط كالبطاقة المتجددة أو الطاقة النووية (الذرية) وزيادة تنمو الاستهلاك المحلي للنفط سنواجه أزمة حقيقية في الطاقة لاسيما وان ضريبة الكربون - لا تزال - مفروضة رغم ان حجم انبعاث الكربون من المصانع لا يشكل نسب عالية كما هي في الدول الصناعية الكبرى التي تمثل اعلى نسبة لكبر حجم المصانع المقام على اراضيها كمصانع اسلحة الدمار الشامل وسواها! ألم يحن الوقت لمفاتحة الدول الصناعية الغربية الكبرى في الغاء هذه (الضريبة) التي اصبحت تشكل عبءة كأداة في زيادة مداخيل (ايرادات) الدول النفطية، ويأتي في مقدمتها هذا الوطن الذي قدمت تضحيات ضخمة طيلة العقود الماضية خاصة وان هناك تقنيات ات الى الحد من انبعاث (الكربون) الى الطبقات العليا من الجو!