

jadl@albiladdaily.com

يتم إرسال مقالات الكتاب على العنوان أعلاه

قطر الندى

قصة لن تتكرر!!

د/ تهاني سعيد الحضرمي

- أدركت أن العالم لا يتسع سوى لقلب لا تخنفي رائحة عطره كلما ابتعد نشأتك إليه!!
 - أدركت أن الخيبة تلاحق الانتظار في زمن يرتدي أفتحة الذبول!!
 - أدركت أن اتساع الكون يقف عند نبرة صوت تنساب على مسامع الفؤاد كل صباح!!
 - أدركت أن العين تذرف الدمع كلما أقبل خيال نبض يؤنس الوحدة في ليل لم يعتاد الإنكسار!!
 - أدركت أن الحياة تعني انتشار الضوء في مساحات الوجود ومسارب البوح ومسافات الغروب وعلى أرفصة التعب!!
 - أدركت أن الهزيمة تعني الإحساس بالغرابة في قلوب تهوانا ولكننا نقفد غيرها.. تلك التي نهواها!!
 - أدركت أن الصراخ العميق نزيه مفاجئ للعاطفة لا يجرؤ حتى على البكاء بصوت مرتفع!!
 - أدركت أن الزمن الأروع قادم بانعكاس أشعة الشمس في عينيك اللامعتين بالإخلاص
 - أدركت أن المحبة لا يمكن أن تتخلى عن كبريائها باستبدال الذاكرة!!
 - أدركت أن البعد يخطف الفرح في ثانية لا يمكن استرجاع تفاصيلها!!
 - أدركت أنه لا توجد لي في غيابك عني!! ولا مكان لي في دائرة أنت خارج محيطها!!
 - أدركت أن ميلاد اللحظة يبدأ بالصفاء والصدق والتضحية دون ما اغتيال الحقيقة!!
 - أدركت أن تراكمات الماضي وأسرار الحاضر ما هي إلا مفاتيح للمستقبل الذي يركض بعيداً كلما توجهنا نحوه في حيرة!!
 - أدركت أن السعادة معك وبك ولك.. تناودك يا سيداً تبتكر أساليب السعد امتح الغد تأشيرة أمان وعشق!!
 - أدركت أن الهوى سر الجنون، والحب تمحوه الظنون وعلى صفحة القدر بتتسم السطور!!
 - أدركت أن الضياع عنوانه الرحيل، والعمر يغنيه الحزن الطويل وتبدأ حكايات الهوى بهمسة ترسم لوحة الأثير!!
 - أدركت أن الاشتياق يُعاني الوفاق في أمسية يحتضنها القمر وتخصرها الكلمات (بكل اللغات.. بكل لهجة اشتياق)
- قطر:
الجنون بك قصة لن تتكرر!!
العنوان البريدي: مكة المكرمة
ص. ب. ٣٠٢٧٤
الرمز البريدي: ٢١٩٥٥
البريد الإلكتروني: tsfhsa@yahoo.com



كاريكاتير أعجبني

الذاكرة العربية..

بيضة كولومبس



أعمالك .
• وتؤكد بأن وجود مثل هؤلاء الناس في حياتنا

هي أقرب إلى النصح والإرشاد في مثل هذه الأمور: (إن استطلعت فكن عالماً، فإن لم تستطع فكن متعلماً، فإن لم تستطع فأحبهم، فإن لم تستطع فلا تبغضهم).
إذا كنت تصادف من يحاول أن يحبطك، أو يقلل من قيمة ما تقوم به من إنجازات، في حياتك الدراسية أو المهنية أو الوظيفية فأصصك بعبء أمور عليك التقيد بها:
• ثق بنجاحك وإنجازاتك أولاً، وركز على ما تقوم به من أعمال، ولا تعير اهتماماً لهم.
• حاول أن لا تتدخل معهم في نقاشات أو تعليقات تضعي بها وقتك، وأشعر بأنك أكبر من ذلك واجعل طاققتك للجديد من أعمالك وطموحاتك.

مما يجعلنا نسارع خطوات الإنجاز لنثبت لهم أنهم لم يستطيعوا تحقيق ما برعهم وإننا نمشي في المسار الصحيح لتحقيق أهدافنا

• قالمهم بمحبة وود وتأكد أنك الأفضل بما تقدمه لحياتك الشخصية والاجتماعية، لنفسك وللآخرين.
• لا تنتظر الاعتراف بشخصيتك المتميزة فالزمن والسوق كفيلان بإنجازات حقيقية وإنجازاتك.
• دائماً توكل على الله وأخلص فيما تقدمه من

بعد اكتشاف كولومبس أمريكا، أخذ بعض حساده يرددون: إنه لو جُهزت لهم السفن والمعدات لفعلوا ما فعله كولومبس، وصادف في إحدى الحفلات التي أقامها الملك احتفاءً بإنجازات كولومبس، وفي تواجد بعض هؤلاء الحاسدين، أخذ بعضهم البدء بالسخرية منه. فطلب كولومبس بيضة دجاجة وسأل كل واحد من الحضور أن يوقف البيضة على رأسها، فحاول الجميع لكنهم لم يفعلوا. فأخذ كولومبس البيضة وكسر رأسها قليلاً ثم أوقفها. ولما رأى ذلك حاسدوه ذلك قالوا: نحن أيضاً نستطيع ذلك. فأجابهم كولومبس بهدوء: ولسأذا لم تفعلوا؟! فأصبحت "بيضة كولومبس" مثلاً معروفاً وسائراً يقال عندما ينجح أحدهم أمراً ما فيبدأ العاجزون والفاشلون بالانتقاد والقول: "لو شئنا لفعلنا ذلك! والحقيقة أن الإنسان الناجح هو الذي يفعل ما لم يفعله الآخرون، فالمن كثرية، والتخصصات متعددة، ولكن الذي يتفوق في مهنته وينجح في تخصصه ويميز فيه قليل منهم، والإنسان الناجح هو الذي يمتلك حس المبادرة والإقدام على الدوام، كما يمتلك ملكة الاختراع والإبداع، ولا يقلد الآخرين ولا ينتظر أن يقدموا على الخطوة الأولى ليتبعهم، بل يكون هو الأول، ولا التابع لهم.
من أبرز صفات حساد النجاح أنهم يقللون من نجاحات المرء ويمشون بإنجازاته، ولا يعطونه ما يستحقه من تقدير، ويحاولون بأسماء مستعارة أن يعلقوا بعبارة تهمية سلبية تريد الإطاحة به على كل منجز يقوم به.
يقول عمر بن عبد العزيز "رحمه الله" في مقولة

ها توقفنا عن صنع الحياء؟!



حياة الباقوت

هل يمكن للجرائم أن تكتسي بصبغة مناطقية؟ نعم الجرائم اللغوية واللهجية منها تحديداً تغفل كذلك عادة!

الحياء والخجل مفهومان ملتبسان في كثير من الدول العربية وخاصة لدينا في منطقة الخليج. فكثير منا يرى أن الحياء يعني الخجل عندما نقول "فلان يستحي"، وما أنى وأرفع الأول عن الثاني. وبهذا اللبس نصنع الحياء لغويا دون أن ندري، ويا لها من جريمة. الخجل أو "الكسوف" (وهو تعبير جميل يحل الكثير من الالتباسات) حالة عاطفية انفعالية مرتكزها عبارة "أنا أعجز" و"أنا لا أقدر"، أما الحياء فحالة إدراكية وإطار عقلي مرتكزها عبارة "أنا أترفع عن" و"أنا أستتفك من"، فهناك فرق بين من يحجم عن أمر عجزاً ومن يحجم عنه ترفعا.

الحياء حالة لا يصلها المرء دون فهم عميق يتحوّل إلى تنفيذ عملي، إنها حالة يشفق فيها أحداً على نفسه من أن تأتي أمراً يهينها، بالتالي هي حالة تأتي نتيجة إدراك معرفي، وهي حتماً حالة تمكن وليس حالة عجز أو ارتجاف. هنا، يظهر لنا أن الخجل مرض نفسي يستدعي التدخل العلاجي، أما الحياء فغيابه مشكلة تستدعي التدخل التربوي.

وبالمثال يتضح المقال؛ فالخجل يعجز عن مواجهة الجمهور، بينما الحي لا يجد مشكلة في ذلك، لكنه يواجه الجمهور محملاً ليس بهم المواجهة إنما بهم ما سيقدمه لهذا الجمهور وقيمه. ولذلك لا غرابة أن نجد إنساناً حيباً وجريئاً معا في آن، فلا تناقض بين الأمرين، بل اجتماعهما مثر حقاً. هل في أنفسكم شك مما أقول؟ ألم يكن الرسول صلى الله عليه وسلم "أكثر حياءً من العذراء؟ لكن، ألم يكن هو أشجع الرجال حين هزم ركابة بن يزيد الذي لم يقدر عليه أحد من قبل. ألم يكن صلوات ربي وسلامه عليه خليفاً مفوهاً يخطف الأسماع والأبصار والعقول. هكذا كان صلى الله عليه وسلم، صاحب مقدرة على مواجهة الجمهور والتعاطي مع مواقف الحياة بصدور رحب، وبطلاقة تعبيرية، ويتسلح في هذه المواقف بالحياء الذي يتسامح به عن الدنيا. أما الخجل المروج والضعف، فلا مكان له في حياة أي شخص يؤمن أنه خليفة الله على الأرض.
ما رأيكم أن نذهب إلى بعد أعمق قليلاً: الخجل -ولكن صرحاً- مثل الغيرة!

الخجل نوع انشعابي من أنواع الخوف والتضعف الثقة بالنفس؛ فالخجل يخاف، لكن الحي في المقابل يثق حاملاً هم الرسالة وتوابعها. نعم الحي قلق لكن ليس خائفاً ولا يساوره الشك في مقدراته.
وكما أن الخجل خائف، كذلك الغيران خائف أيضاً ويسع بالنقص. الفارق أن الخجل يرى ضعفه فيشعر بالخوف والرغبة في الانسحاب أما الغيران فيري ضعفه ونقصه أمام محاسن غيره فيعسى بالسيطرة والرغبة في التدمير. فالصدر واحد وردة الفعل مختلفة في الاتجاه وفي نوع العاطفة (الغضب مقابل الانسحاب).
الآن، ألا نستحي مما نفعله بهذه الكلمة التي هي شعبة من شعب الإيمان؟
"إنما الخلق بالخلق" كما يقال، فلنتخلق بالحياء ولنفعل شيئاً لإصناف هذه الكلمة، فهذه الصفة اللغوية تحتاج منا أن نفتح صفحة لغوية وإدراكية وعملية جديدة. فهل فعلنا؟

المرأة وضغوط العمل

د. أكرم عثمان



يعتبر العمل من الأمور المهمة في حياة المرأة، لما يسهم في إشباع قدراتها وميولها ومواهبها وطموحاتها، ومما يجعلها تحقق ذاتها وتشعر بالمكانة الشخصية والاجتماعية والمهنية والسعادة والرضا.. فالعمل بدوره يضع المرأة في ضغوط وتحديات تثقل كاهلها، نظراً لتعدد الأدوار التي تؤديها في المنزل والعمل والمجتمع.

فعند غياب التخطيط السليم وتضارب الأدوار والمسؤوليات وتفاقم المشكلات وابتعادها عن دورها المركزي والرئيس في البيت ودورها المهم في تربية وتنشئة أطفالها ورعايتهم وتحقيق الاستقرار العائلي والسعادة الزوجية، فإن هذا ينعكس تأثيره على دورها وأدائها في العمل وعلى صحتها الجسمية والنفسية، مما يجعلها سريعة الغضب والانفعال والشعور بالتعب والإرهاق وقلة النوم وفقدان السيطرة على المواقف الحياتية وضعف الطاقة، وظهور ردود أفعال جسدية غير مرغوب فيها كسرعة خفقان القلب وتصبب العرق والصداع والرجفة، وانخفاض القدرة على التركيز وقلة الانجازات، بضعف اتخاذ القرارات المناسبة وتفاقم الخلافات الزوجية والتفكك الأسري والعائلي والطلاق والمشكلات السلوكية والنفسية عند الأبناء.

لذا يتحتم علينا وضع الآليات للوقاية والعلاج من الضغوط التي تعاني منها، لكي نتكمن من القيام بدورها ورسالتها على الوجه الأكمل والأفضل، وذلك حسب الآتي:-
إيجاد الدعم الاجتماعي والمساندة الوجدانية والنفسية للمرأة من قبل أسرتها وأرباب العمل والموظفين للقيام بالدور الإيجابي والفعال.
مناقشة الضغوط التي تعاني منها والعمل على إيجاد حلول ملائمة لها.
مشاركة المرأة في أدوارها المنزلية وإعطاء مسؤوليات الزوج والأبناء للقيام بها وتخفيف العبء عنها.
الاستفادة من رؤية الآخرين وأدوارهم الإيجابية وخبراتهم الحياتية.
التوازن بين الاحتياجات الخاصة وحاجات الآخرين، فالشركات ذات الإدارة الناجحة تحاول أن تساعد موظفيها على إيجاد التوازن في حياتهم.
مراقبة أسلوب التفكير وطريقة تفسير الأمور من خلال

الشركات ذات الإدارة الناجحة تحاول أن تساعد موظفيها على إيجاد التوازن في حياتهم

للاقتراحات والشكاوي، تعلم العادات الصحية في النوم لفترة كافية (٧-٨) ساعات يومياً والغذاء الصحي المتوازن وممارسة الألعاب الرياضية أسبوعياً بانتظام.
ممارسة الاسترخاء العضلي والتنفسي العميق، حيث يعتمد التنفسي على قاعدة ٤-٢-٨،، الجلوس على كرسي أو سرير مريح وأخذ الشهيق لمدة ٤ عدات، ثم حبس النفس لمدة ٢ عدتين، ثم الزفير (أي استرخاء الهواء) ٨ ببطء، عدات على أن يكون الزفير على أن تتكرر العملية من ٥-٧ مرات،، أما العضلي فهو أن يبدأ الاسترخاء من تنازلياً من أعلى الرأس إلى أخمص القدمين مروراً بكل أنحاء الجسم، ثم تصاعدياً من القدمين إلى الرأس وهكذا.

بين د. عاشور والمانع أكثر من مانع

في وضوح النهار

صالح المعيش



مكلفة ومعقدة وسريعة التطور والتجدد تتطلب السياسات مواكبة في شتى المجالات قادرة على الإنتاج وتفعيل المطبات الإيجابية من خلال الإدارة التي تنمي روح العمل بمبدأ (الفريق الواحد) وهذا ما ترجمه عملاً سعادة الدكتور أحمد عاشور بل ذهب إلى ما هو أكثر حينما كان يعلن في كل لقاء، أن ما يراه المراجع والمريض والزائر ما هو إلا نتاج (مجموعة) وليس عطاء فرد واحد بعينه، لذلك كانت الصورة مشرقة والعيون مشرقة. لذلك فتصريحات المانع الأخيرة جانبها الصواب من حيث التوقيت والمضمون، وكنت أتمنى أن يتطرق المانع لمنجزات الوزارة وقد ارتفعت الأرقام في عهده من ٢٤ مليار ريال إلى ٦٦ مليار ريال للخدمات الصحية والاجتماعية أرقاماً ومشاريع قائمة، لكن قد لا يفعل ذلك، لأن المنجزات كانت اقل من أن تذكر فتشكر، لإنشغال البعض بالمحاكاة الإدارية التي لاتخدم الصالح العام حيث تفرغ بعض الوزراء وعاب على تسمية منصب عاشور بالدير العام بينما كان هناك مستشفيات ٥٠ سريراً ويطلق على المدير المدير العام، أيضاً عاب أحدهم على عاشور تسمية قسم الأمراض الباطنية بالـ "الباطنية" وذكر في خطاب رسمي أنه مسمى لحي كان لأخطر بؤرة للمخدرات بصحر، بينما كانت عيادته الأسبوعية بمستشفى الشمسي بالرياض وسط قسم به أكثر من ياقطة تؤكد أنه قسم "الباطنية"، وصل الأمر يومها بأن أحد الوزراء يرد على خطاب طلب أطراف صناعية مرفوع من مستشفى الملك فهد بستة آلاف ريال: (هل يقل فعيل سعودي لايمتلك ستة آلاف ريال).

كنت أتمنى على الدكتور المانع أن يسترجع الذاكرة يوم كنا ننقد الوزارة وكان معاليه ينفي ويمتدح وحينما أقبل تحول تحولاً مضاداً بصورة مدهشة

المستشفى هو ضمن خمسة مستشفيات.. شيدت في وقت واحد، لكنه تميز عن البقية بالوصلة والتطوير والشمولية، لتمتد خدماته لتغطية (٦) مناطق من المملكة، من تبوك شمالاً حتى جازان جنوباً، وأن يكون مرجعاً مطمئناً لكل مريض، بل كنا نجد أن المرافق المساندة، من تجهيزات التغذية والمغاسل والورش وتجهيز المصليات والخدمات العامة من حدائق وجلسات وخلافه كانت مجهزة بأحدث التقنيات، وكذلك إيجاد لجان طبية للمعالجة إلى كثير من دول العالم حيث المحافظة على بناء التحتية مع مرور الزمن ثم التطور المذهل مع تعذر التموين أحياناً ثم عدد الأسرة وكثرة الراجعين، تغطية المناطق، التطور الطبي والإداري، زراعة وجراحة أحدث

الشركات ذات الإدارة الناجحة تحاول أن تساعد موظفيها على إيجاد التوازن في حياتهم

في الأسبوع قبل الماضي وفي حوار تخلله الكثير من الموانع تطرق معالي د. حمد المانع وهو أحد وزراء الصحة السابقين وذلك وبعد مرور أكثر من ١٢ عاماً على خطأ إعفاء الدكتور أحمد عاشور مدير عام مستشفى الملك فهد بجدة مما جعلني استقطع مساحة هذه الزاوية لهذا الحدث الذي اعتبره استجراراً لحدث تسبب في تدهور مستشفى الملك فهد بجدة إلى اليوم رغم ما صرف عليه فيما بعد د.عاشور من مبالغ وتعاقد على إدارته أكثر من ثمانية مراء وتوارثوا الفضل واحداً تلو الآخر عدا الدكتور / عبد الطيف خوجه الذي تقدم بطلب إعفاء حينما لم ير أن الإوضاع تصب في الصالح العام.
وبداية لأبد أن أشير إلى نقطة هامة، هو أنني لست هنا مدافعاً عن الدكتور أحمد بلغة (مافي البلد إلا هالولد) فالدكتور ليس بحاجة إلى من يدافع عنه بقدر ما هو بحاجة إلى من ينصفه، والنصف بعد الله هو من كان يتلقى للخدمة والمعاش للمواقع آنذاك وما هي عليه اليوم، ومسؤول بحجم الدكتور عاشور هو مكسب بدون شك أو مجاملة لأي مرفق ينضم إليه، وذلك لعدة عوامل يلامسها كل من راجع أنذاك لمستشفى الملك فهد بجدة مريضاً أو مراجعاً أو زائراً، وقارن بينه وبين جميع مستشفياتنا الحكومية التي ولدت معاً أو بعده، والتي أصبحت تعاني من ترد واضح وقاضح في ذات الوقت، ولما عرف عنه من تفان وإخلاص وإنكار للمذات وعشق لمهنة الخدمة المتنامية في المجال الطبي وبصورة تمثلت بمنجزات معيشة وملموسة على الأرض، خلال فترة قاربت أن تكمل عقدين من التميز والعطاء الميداني الذي يعد الشهادة على قمة التفاني وجودة العطاء إبتداءً من مستشفى النساء والولادة بجدة إلى مستشفى الملك فهد، حتى أصبح مستشفى الملك فهد بجدة، من أكبر المستشفيات الحكومية في المملكة على الإطلاق وربما يعد في الشرق الأوسط الثاني وذلك من حيث المحافظة على بناء التحتية مع مرور الزمن ثم التطور المذهل مع تعذر التموين أحياناً ثم عدد الأسرة وكثرة الراجعين، تغطية المناطق، التطور الطبي والإداري، زراعة وجراحة أحدث