شمس وظل

أحمد حسن فتيحي

لخلل فني احتجب مقال الأستاذ أحمد حسن فتيحي من أخيرة يوم الاربعاء الماضي ومع اعتذارنا الشديد على ذلك الاحتجاب للكاتب فاننا ننشره اليوم .

سعادتها بين يديك

عندما يسعى أحد منا إلى الحصول على المال .. يعتقد بأن هذا سيعطيه السعادة التي يريدها ..

لذا فإن المال عند من يريد السعادة يأخذ المقام الأول .. وبناءً عليه فإنه يؤجل طلب السعادة إلى أن يحصل على المال ..

والحقيقة أننا نأتي إلى الحياة ونحن نحمل قدر من السعادة .. ولا نملك بين أيدينا مالاً .. وذاك يعني أننا لسنا في حاجة إلى أن نملك .. بل ذاك يؤكد أننا سعداء بالحياة نفسها من غير إضافات.. لأن ما نضيفه هو نوع من الأوهام التي تشبع الإنسان .. فينصرف عن السعادة التي بين يديه إلى أوهام ما يمكن أن نملكه ..

وهذا الوهم الإشباعي النفسي مؤقتاً ..يأتي بعده حاجة إلى النهم أكثر .. وبعد أن نشبع نجوع .. ويستمر المنوال إلى ما لانهاية .. لأن سعادتك في داخلك .. منك وإليك ..كما أن تفوقك ونجاحك لا يصنع لك السعادة .. إن الأمور المالية أو النجاحات المختلفة قد تزول أو تتعثر .. إنما ما تملكه من سعادة في نفسك فإنه يبقى معك كاسمك ..

لكل فترة في حياتنا نحتاج فيها إلى عاطفة وتبادل حب .. ونقطة تحول في هذه الفترة التي عشناها .. لابد من إشباعها بتلك العاطفة أو الحب ..

فإذا مرت تلك الفترة ولم تكتمل فيها محبتنا وعاطفتنا ورغباتنا وتوجهاتنا .. فإننا نتجه إلى فترة أخرى ونحن ناقصون .. أو جياع لما تركنا بعدنا .. ذاك أن هذه المشاعر الناقصة أثرت في سعادتنا التي ننشدها ..

فحبنا للآخرين والتفاني والانهماك في إظهار مشاعرنا .. لا تصل إلى الآخرين بالقدر الذي نريد إلا في حالة واحدة .. وهي أننا قد أخذنا قسطنا من محبة أنفسنا ..

إن المراحل العمرية التي نمر بها .. تفرض وجود اكتفاء ذاتي .. نفسي و روحي و جسدي ..

لا نستطيع أن نعطي لأننا لا نملك .. فعطاءك لنفسك هو القوة التي تمدك بالعطاء للآخرين ..

وتأكد أن كل ما وضعه الله لك وأمرك به ووصاك به .. هو أن تهتم بحب نفسك .. فبر الوالدين مثلاً .. هو فائدة لنفسك .. لتنال بر أولادك في الدنيا .. وترضي ربك بأمره وتوصيته .. ثم برك لأولادك لأنهم امتداد لنفسك ..

كل ما نقوم به في الحقيقة هو لأنفسنا .. فالخير والبر والعطاء والوفاء وكل الفضائل التي نقدمها ونتحلى بها هي لأنفسنا .. نريد لأنفسنا أن تصل إلى أرقى درجات النقاء والصفاء ..لتصل إلى من اشتراها وهي في أحلى صورها .. وأجمل أناقتها ..

العناية والمحبة لنفسك .. سعادتك .. ومن فضّل المال أو الغير أو الجاه أو السمعة أو المنصب على حساب نفسه ..فإنه لا يملك سعادتها ..

كل ذلك يعمل لإسعادك .. وعندما تسعدها .. تُبقيها وتُبقي تألقها .. يسطع ويترنم به الكون .. بأنك أحببت نفسك وأعطيتها لله ولرسوله ..

إن سعادة العطاء والسعادة الأبدية .. هما تلك الروح التي تعلقت بمن اشتراها .. وبمن رسم لك الطريق إليه .. الله ورسوله ..

فإن الله الكريم يحب لك الخير .. ولذلك أرسل رسوله .. ليسعد حياتك .. ويُبقي لك لقاء .. ستكون فيه أسعد ..

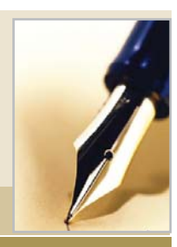
وَزِّعْ محبتك بقدر ما تستطيع .. واعلم أن محبتك لنفسك أولى ..

"رَبَّنَا اغْفِرْ لِي وَلِوَالِدَيَّ وَلِلْمُؤْمِنِينَ يَوْمَ يَقُومُ الْحِسَابُ"
"رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَى وَالِدَيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحًا تَرْضَاهُ وَأَصْلِحْ لِي فِي ذُرِّيَّتِي إِنِّي تُبْتُ إِلَيْكَ وَإِنِّي مِنَ الْمُسْلِمِينَ"

أولها نفسك .. وبعدها أنت مسؤول .

pr@fitaihi.com.sa
فاكس: ٦٥١٤٨٦٠

مسافات



ريهام زامكه

نامت عليك (حيطه) !

يُقال إن الإنسان يقضي حوالي ثلث حياته نائماً أي بما يقارب ٢٥ عاما ، وقد يجهل

الكثيرون فوائد النوم بالنسبة لصحتهم فلا يأخذون القسط الكافي لما تحتاج إليه أبدانهم وأذهانهم وذلك بلا شك يؤثر سلبا عليهم.

فالدماغ البشري يعيد تنظيم نشاطاته خلال فترة النوم ويقوم بعمليات معقدة جدا ولا تحدث للشخص إلا خلال نومه وبعضها تخمل بمجرد استيقاظه.

وفي دراسة للمركز الوطني للإحصاءات الصحية بالولايات المتحدة الأمريكية وجد أن اثنين من كل عشرة أشخاص ينامون أقل من ٦ ساعات في الليلة ، وواحدا من كل عشرة ينام ٩ ساعات أو أكثر في الليلة. ويدعى الأشخاص الذين ينامون أقل من ٦ ساعات بأصحاب النوم القصير ، والذين ينامون أكثر من ٩ ساعات بأصحاب النوم الطويل ، ولكنهم (طبيعيون) فنابليون وأديسون كانا من أصحاب النوم القصير. في حين أن العالم (أينشتاين) كان من أصحاب النوم الطويل. بمعنى أن عدد ساعات النوم التي يحتاجها الإنسان إذا كان طبيعيا ولا يعاني من أحد أمراض النوم لا تؤثر على إنتاجيته وإبداعه.

والحمد لله قد (أطمأنيت) على نفسي بعدما قرأت هذه الدراسة التي أثلجت صدري فكتبتها وطبعتها وعلقتها على باب غرفتي ليقرأها أهل بيتي منعا للإزعاج.

ولأني ممن يُطبقون مبدأ (النوم سلطان) ولا أسمح بأي حال من الأحوال المساس بهذه النعمة أو إهمالها بحثت وقرأت ايضاً عن بعض الحقائق الغريبة والمعلومات الجيدة عن النوم وسوف استعرض عليكم بعضها :

– فيقال أن خلال فترة النوم يبدأ الجسم بإفراز العديد من الهرمونات المهمة للجسم ويستعيد الدماغ كامل نشاطه وتصلح خلايا الجسم.

– و أن ١٢٪ من الناس كانوا يحلمون أحلامهم بالأبيض والأسود وهؤلاء من (جيل الطيبين) وقد انخفضت هذه النسبة مع ظهور التلفزيون الملون وأصبحت نسبة أكبر تحلم بالألوان مواكبة مع عصر التقدم و(التكنلوجيا).

– و أن الذين لا يحلمون في الغالب يعانون من اضطرابات شخصية.

– وقد يحدد وضع النوم شخصيتك ، فالذين ينامون في وضع جنيني يحملون قلبا طيبا ، والذين ينامون على ظهورهم كالجنود هم محافظون بطبيعتهم ، وهكذا فإن كل وضع يحدد جزء من شخصية الإنسان.

– و أن بعد مرور ٥ دقائق من الاستيقاظ ننسى ٥٠٪ من الأحلام التي كنا نحلم بها أثناء النوم ، بينما ننسى ٩٠٪ منها بعد ١٠ دقائق.

وكنت قد قرأت واستعرضت تلك المعلومات الواردة أعلاه على مجموعة من صديقاتي فمحسوبتكم تهتم كثيرا بالصحة العامة ، فكانت ردود الفعل في الواقع متفاوتة بينهن مابين مؤيدة ومعارضة و (مُتفلسفة) كصديقتي (العاشقة) في ليلة كانت فيها سهرانة و (طربانة) على الأخر ، فردت على كلامي بأغنية لأم كلثوم وهي تصدح بصوتها الشجي وتقول :

(نسيت النوم وأحلامه) فكان ردي : عظمه على عظمه يا ست ، أما انتي ياعاشقة اتركي عنك الغباء الملازم جانبا وقومي اتعوذيَ من (ابليس) ونامي نامت عليك (حَيطه) !

rzamka@
Rehamzamkah@yahoo.com

(كلنا نحب التراث) بنجران ينعش أسواق التمور

نجران - البلاد

شهدت محال التمور المشاركة في مهرجان " كلنا نحب التراث " بالمدينة التاريخية " أبا السعود " بمنطقة نجران، انتعاشا وإقبالاً كبيراً من قبل الأهالي وزوار المنطقة خلال إجازة منتصف العام الدراسي .

ويعد سوق التمور من الأسواق التي تقام بشكل مستمر وسط مدينة أبا السعود التاريخية، الذي يتم من خلاله تسويق وعرض أجود أنواع التمور التي تنتجها نجران مثل البياض والمواكيل والرطب والخلاص وغيرها.

وأوضح عدد من أصحاب محلات التمور المشاركين في المهرجان، أن منطقة نجران تتميز بإنتاج أصناف تمور البياض والرطب والمواكيل والخلاص النجراني، وتعد من أفضل ما تنتجه مزارع المنطقة، وذلك لطعمها اللذيذ وجودتها المعروفة، بالإضافة إلى أنواع متعددة من الأصناف الأخرى .

من جهته أبان مدير عام فرع الهيئة العامة للسياحة والتراث الوطني بنجران صالح بن محمد آل مريح، أن الهدف من إقامة فعاليات مهرجان "كلنا نحب التراث " بالمدينة التاريخية، هو إدخال أصحاب هذه الأسواق في أجواء الفعاليات السياحية من خلال تخصيص فعاليات لكل سوق من الأسواق الشعبية والتراثية وإقامة مزادات علنية تسهم في دعمهم ماديا ومعنويا والتعريف بمنتجاتهم وتسويقها.

قول الحق

عبدالله فراج الشريف

لا الفخر ولا الشتم من وسائل النصر

في الحرب التي تشتعل أدوات النصر فيها علم خبرة وسلاح ورجال، أما ما عدا ذلك فلا قيمة له في الحرب، نحن لا ننتصر في الحرب بفخر على العدو وان كان يمت للحقيقة بصلة، فما انتصر احد بالفخر وحده، كما لا ننتصر في الحرب بسب وشتم العدو وإذا توغلنا في هذه الامور، فأننا قد لا ننتصر، لأنا بها قد نشفي الغليل أحيانا فنظن ان هذا كاف وحده، فسبنا وشتمنا للشيعة الاثنا عشرية لم يتوقف منذ زمن طويل، ولكنه حتماً ما ادى بنا على ان ننتصر على ايران، ولن ننتصر به فان كانوا فرسا او عربا لا يهمنا هذا ولكن يهمنا عدوانهم علينا ولن نرد عدوانهم بسبهم ولا شتمهم، بل ان يدركوا ان لنا قوة تواجههم ان ارادوا العدوان علينا، الله عز وجل هدانا لعوامل النصر فقال في محكم كتابه (وأعدوا لهم ما أستطعتم من قوة ومن رباط الخيل ترهبون به عدو الله وعدوكم وآخرين من دونهم لا تعلمونهم الله يعلمهم وما تنفقوا من شيء في سبيل الله يوف إليكم وانتم لا تظلمون)، ورغم أن ايران دولة مسلمة يتعامل معها من منطلق أنها كذلك، ولكنها اذا تعرضت لنا بعدوان، وجب علينا رد عدوانها والانتصار عليها حماية لوطننا واهله ونرجو ان تختفي الشتائم والسباب من إعلامنا، ذلك أنه ليس من ادوات النصر ابدا، وهو اذا صدر عنا انما يضعف مواقفنا والقوي هو من يحشد اسباب النصر، حجة قوية، بأدلة باهرة وقوة رادعة وفقط هي اسباب النصر، والتجاوزات بالسب والشتم لا تفيد في زمن الحرب وان استخدمها البعض يريد بذلك ان يسيء الى خصمه الا انها في هذا العصر اصبحت من الدلائل على ضعف موقفه أرايتم ما سمي حزب الله فقد اسقطته شتائمه لكل من يختلف معه، واصبح الجميع لا يرتاحون الى طريقته وتوحي اليهم بضعفه، فقد غابت المقاومة التي ادعاها زمنا طويلا، فحضرت الشتائم بديلا عنها فلم تهتم لشتائمه وسبابه دولة الصهاينة وهي على أرض الواقعة تهزمه، ونحن لا نريد نصرا على اعدائنا الا عبر قوانا الذاتية، عبر جيشنا وقوة امتنا ومعرفتنا الحقيقية بقدرات عدوانا، والتي نحشد لها ما نستطيع به ان نهزمها، ذاك هو ولاشك القوة الحقيقية، التي تعيد الامر الى نصابه، وتضعف مواقف اعدائنا واظننا بدأنا هزم اعداءنا لاننا غيرنا أساليبنا وأدركنا أن النصر له اسباب حقيقية تؤدي اليه قواتنا المسلحة المدربة تدريبا عاليا، وأسلحتها المتطورة ورجالها الأشداء المؤمنون بقضيتهم في الدفاع عن أغلى الأوطان أرض المقدسات، وهم

الذين يحموننا ويحموا وطنهم من كل غادر يريد بأرضنا وشعبنا سوءاً ومن يعرف تاريخ هذه الأمة ونحن طليعتها، يعلم أن النصر يسير في ركابها فقد نصرها الله بالرعب يوم ان كان قائدها سيدنا رسول الله صلى الله عليه وسلم ونحن اتباعه الذين نسير على نهجه ويقينا ان الله نصارنا لان دفاعنا عن بيته وحرمه الأمن وما اخلصنا العمل لله عز وجل الا ورافقنا النصر في كل حين فلنتبع ولا نبتدع أبدا ليكن طريقنا للنصر واضحا انما نريد الاصلاح ونسعى اليه ونعمل لخير أمة سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم التي عملنا من اجلها دوما لنصرتها بحق وصدق لا نريد من وراء هذا جزاء، ولا شكورا فنحن دوما نبذل لامتنا الاموال من اجل ان يعيش افرادها بكرامة وغيرنا لا يبذل لها سعيا الا ويريد منها ان تشاركه افعاله الرديئة في كل مكان تستقر فيه طلائعه وهذا هو وجود ايران في البلدان العربية إنما يجر عليها اخطارا قد لا تنجو منها ان استمر وجودها فيها، في لبنان واليمن وفلسطين وما تسعى الى ان توجد فيه من اوطان المسلمين، الدين ما عرفوا الشر الا بقدوم طلائع ايران اليهم، وانا مع اخواننا العرب نسعى الى خطة عدل تمنع الشر عن اوطان المسلمين وسننجح لا محالة فالخير يبقى والشر يجتث من فوق الارض، وتظهر منه بقوة الخير التي تسعى بها بلادنا الى عالمنا الإسلامي ولاشك، فتلك غايتنا دوما والله حامينا، ولنكن دوما طلائع الخير لكل ارض اسلامية، وهو ما نرجوه والله ولي التوفيق.

ص. ب ٣٥٤٨٥ جدة ٢١٤٨٨ فاكس ٦٤٠٧٠٤٣
alshareer_a2005@yahoo.com

من المحبرة

علي محمد الحسون

شهوة الكلام عند البعض

•• عادة تكون "المجالس" مجالا لتبادل الآراء وتناقل المعلومات ولا مانع من بعض "المضاحكة" والمباسطة.. وايضا شيء من "السخرية" لموقف – ما – وينتهي كل ذلك مع نهاية انعقاد "المجلس" .

لكن هناك اناسا يحبون "الكلام" في الفاضي والمليان اذا ما جمعهم مكان مع مسؤول كبير، فترى الواحد منهم "تركبه" حالة من حالات "الهذيان" فلا يستطيع ان يكبح جماح شهوته الكلامية، فيقول كلاما لا معنى له واحيانا يكون خارج اللياقة لذلك "المجلس" الذي له "حرمته" ومكانته.. مما يضطر ذلك المسؤول وبلباقته العالية وبعفته الطاغية يحول دفة الحديث الى مناح اخرى ولكن بعض هؤلاء لا يكتفون "بالهذر" المجوج" بل يقومون أحيانا بتحريف ما سمعوا في ذلك "المجلس" تحريفا في غاية الاخلال بأمانة النقل.. عن قصد وترصد. مناسبة هذا الكلام.. ان احد هؤلاء كاد ذات يوم ان يوجد "فتنة" بين "اصدقاء" تربطهم معرفة عمر بما قام به من ايغار صدر صديق لهم بنقله كلاما مشوها.. ومشوشا ومحرفا بانه قيل عنه مما كاد يرسب عند ذلك الصديق الكثير من الأسى.. والحزن لولا قدرته على التريث والتأكد اخذا في الاعتبار ذلك القول العربي الشهير ما أفة الأخبار إلا رواتها.. وايمانه العميق بالآية الكريمة إن جاءكم.. الآية.. لوقعت القطيعة. وتشتت الجمع وكان الأجدر بهذا الناقل هداه الله ان يثبت محبته ومصداقيته لصديقه هذا والحديث جرى امامه ان يتولى الدفاع عنه ليثبت له انه اكثر حرصا عليه من هؤلاء الذين تربطهم به صداقة عمر.. كان الاجدر به ان يفعل ذلك لا ان يسارع فرحا بنقل كلام مشوش وغير صحيح والله المستعان.

alaqiq_123@hotmail.com

مناطقنا الجميلة

الخلوة غير الشرعية في رعاية الفتيات بالاحساء

الدمام- حمود الزهراني

حرصت وزارة الشؤون الاجتماعية ممثلة في مؤسسة رعاية الفتيات على جانب التوعية المستمرة لنزيلات المؤسسة خاصة والمجتمع عامة وخصت بذلك فئة الفتيات المراهقات فالتوعية من أساسيات الخطط الوقائية و العلاجية التي يحرص عليها فريق العمل بجميع أقسامه الاجتماعي والديني والنفسي والطبي فرسالة المؤسسة تتمثل في إصلاح وتأهيل الفتيات من خلال الخدمات الإيوائية الشاملة المقدمة من الكوادر الوظيفية بالتعاون مع المؤسسات ذات العلاقة فقد نفذ قسم العلاقات العامة بإشراف الأخصائية أمل المسلم محاضرة بعنوان(الخلوة غير الشرعية) القاها الشيخ أحمد بوعركه للنزيلات حيث تحدث عن مكانة المرأة في الإسلام ورعايته لها ولحقوقها فقد حفظ الله عز وجل كرامة المرأة واوجب ولي الأمر برعايتها والإحسان اليها والإجتهاد في تربيتها التربية الصحيحة على منهج الكتاب والسنة وتطرق بعدها عن الحديث عن أضرار الخلوة وماتترتب عليه مثل هذه العلاقات المحرمة وضرب أمثلة وقصصا واقعية للموعظة واجاب على استفسارات الفتيات وختمها بالدعاء لهن بأن يفرج الله عليهن ويستجيب دعائهن. وفي الختام شكرت أمل المسلم بوعركه وقدمت له شهادة شكر وعرفان على ماقدمه من مناصحة وتوجيه للنزيلات.

نسائية الشرقية يعززن الشراكات المجتمعية

الدمام- حمود الزهراني

حرصا من فرع وزارة العمل بالمنطقة الشرقية على السير بخطى ثابتة للوصول إلى الاستراتيجيات الجديدة لتحقيق التنمية الاقتصادية والاجتماعية في تقرير الاداء الحكومي الذي يتزامن مع النقلة الكبيرة في تفعيل دور الشراكة مع القطاعين الحكومي والخاص بقيادة المدير العام أ. عمر بن صالح العمري وللتواصل وابراز الخدمات التي يقدمها فرع وزارة العمل بالشرقية لجميع المستفيدين منها، وتأكيدا للأهمية التي توليها وزارة العمل ممثلة بفروعها بجميع المناطق للمشاركات الخارجية و العمل من خلال خطط مدروسة و منظمة تساهم في ابراز الخدمات التي يقدمها فرع وزارة العمل بالمنطقة الشرقية لكافة عملائه قامت الاقسام النسائية بكل من مكاتب العمل بـ(الدمام ، الخبر ، الجبيل ، الاحساء) بعدة مشاركات مجتمعية حيث شارك القسم النسائي بمكتب عمل الخبر باشراف مدير مكتب عمل الخبر الاستاذ سريان بن ناشي الكرناف، مؤخرا باللقاء الذي عقد في مكتب التعليم بمحافظة الخبر، قسم التعليم الأهلي والاجنبي، وذلك بحضور رئيسة قسم شؤون المرأة بالخبر أ. نورة السبيعي، ورئيسة قسم التفتيش أ.ايمان الزهراني، حيث رأست اللقاء مديرة قسم التعليم الأهلي والاجنبي أ. هيفاء العفالق، والمشرفات التربويات أ. ضياء البسام، وأ. حسناء الغامدي، وأ. صباح الاسمري.

وتم خلال اللقاء استعراض ومناقشة الاجراءات المتبعة داخل المدارس الاهلية من قبل الطرفين، وبحث سبل ايجاد حلول لمساعدة هذه المدارس للوصول إلى بيئة نظامية. وانتهى اللقاء بعدد من الاقتراحات والافكار، من أهمها اقامة ورش تثقيفية تستهدف الطرفين (ملاك المدارس– الموظفات)، وتهيئة بيئة عمل نظامية ومتابعتها لهذه المدارس.

من جانبها أشادت الاستاذة / هيفاء العفالق بالجهد المبذول والعمل المتميز لقسم التفتيش النسائي بمكتب عمل الخبر، متمنية ان تسفر هذه اللقاءات عن نتائج مميزة وكبيرة وملموسة.هذا وقد أوضحت أ. نورة السبيعي، ان فرع وزارة العمل بالمنطقة الشرقية ممثلا بادارة قسم شؤون المراة بمكتب عمل الخبر حريصة كل الحرص على تنمية الوعي لدى الموظفات بشكل خاص، ولمختلف شرائح المجتمع بشكل عام، شاكرين الاستاذة/ هيفاء العفالق رئيسة قسم التعليم الاهلي والاجنبي في مكتب التعليم بمحافظة الخبر، والمشرفات التربويات لجهودهن في التعاون مع ادارة شؤون المرأة بمكتب عمل الخبر، متمنين للجميع التوفيق والسداد بما تقتضيه المصلحة العامة.