ابن عبود أوقد الشمعة

عشق القلب فـ(هاما)
واقتفى عطر الندامة
ينشق العطر فيدنو
حينما حلوا أقاما
هاله النور فأزهى
جفن عينيه احتشاما
نور شمس أم سنا بدر
على الفلق استقاما

هكذا تغني في ديوانه المتخم بالملمح النثري في قصائد غنائية استهلاكية وخليط من المقفى ومنثورا كفراشات صباحية ثم نذر يسير في غاية الخصوصية استحل خاصرة ديوانه (سكن الليل).

نشأ في مدينة جدة متلقيا تعليمه بمدارس الفلاح ليمضي في الحياة وقد استهوته التجارة والحياة الحرة بلا قيود مشيدا مستقبلا رسمه متحدياً كل الصعاب ليتبوأ مرتبة كبار رجال الاعمال بجانب ملكته الشعرية التي لازمته منذ الصغر حيث صدر له اربعة دواوين تمثلت في نفحات الورود – سكن الليل – منتهى الحب ثم ربيع العمر ليتغنى بنظم قوافيه نجوم الفن العربي والخليجي ومنهم ابو بكر سالم بن فقيه ومحمد عبده وكاظم الساهر واحمد فتحي وهاني شاكر وعبادي الجوهر واصالة نصري وامال ماهر وعبدالله رشاد وعلي بن محمد وشيماء سعيد واريام.

لكنه لم يتوقف عند خط تماس ليفصل بين اعماله التجارية المتشعبة كحصل على شهادة الدكتوراه الفخرية بادارة الاعمال من الجامعة الامريكية بلندن، وبين رموزه الشعرية وانشطته المجتمعية ليجمع بين كل ما هو نقيض من عشق للفروسية وسعي في العفو واصلاح ذات البين وكأفضل شخصية اقتصادية بالعالم العربي لعام ٢٠٠٤م حسب استفتاء مجلة نجوم واضواء العربية ليسجل بين كل هذا الضجيج مساهمات فكرية متعددة ثقافية ومجتمعية ورياضية.

وكطائر المطر يحوم من فنن الى فنن تجلت مشاعره واصفا طيفاً رآه لاول مرة حيث قال:

سبحان من زود حلاك
يامن ملك روحي هواك
متمكن بقلبي غلاك
من يوم شفتك بالرياض

شغوف بالازهار والورود وسحر الجمال وبهاء الحياة رغم اعبائه الجسيمة ورغم انف الضغوط العملية تجاه دوران واستمرارية دواليب مجموعته التجارية الا انه كثيرا ما وجد نفسه بين حين وآخر متكئا بين عبق الكلمات وغزل الحروف.

لقد جمع الدكتور محمد بن عبود العمودي بين المال والقوافي والحياة المخملة والمساهمات الانسانية واوقد الشمعة ليغدو امرا ممكنا مستجابا.

السر الخزين

أهم صفات مكافأة الطفل الأكثر فعالية

أثناء حضوري لعرض دلافين مع عائلتي، لاحظت في البداية أول دخول المدرِّبين، أن كل واحدٍ منهم يحمل صندوقين في يده، فلم ألق لذلك بالاً، ولم أفكِّر في السبب. وأثناء العرض قالَ لي زوجي: هل لاحظت؟

قلت لهَ: ماذا لاحظت؟

قال: بمجرَّد أن تقوم الفقمة بحركة جميلة، فإن المدرب يعطيها سمكة على وجه السرعة، وتبدو السعادة على حركات الفقمة، التي مباشرة تؤدِّي الحركة التالية.

قلت له: الآن فهمت سر هذين الصندوقين، إنهما صندوقا الأسماك أو دعونا نسميهما "صندوقا الجائزة".

هنا فورًا خطر في بالي الحديث الشريف: عن عبدالله بن عمر رضي الله عنهما قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: (أعطوا الأجير أجره قبل أن يجفَّ عرقه)، وفي رواية: ((حقه)) بدل ((أجره))؛ رواه ابن ماجه، وصححه الألباني.

صحيح أن ظاهر الحديث هو دعوة للإسراع بتبرئة الذمة وأداء الحقوق؛ لكن هذا الإسراع يترتَّب عليه حثُّ الأجير على العمل، وبهمَّة دون استبطاء؛ لأن متعة الأجر وفائدته المعنوية أيضًا تتضاءل كلما ماطلنا فيه.

الأمر نفسه تمامًا هو ما يمكن أن نطبِّقه مع أولادنا؛ الثناء على فعلهم الحسن بشكل فوريٍّ، أو حتى مكافأتهم عليه إن كان يستحق؛ فإن ذلك سيخلق رابطًا شرطيًّا بين الفعل الجيِّد ومتعة المكافأة والثناء، ويحفزهم على حسن التصرف دومًا، وهناك أمر مهم أيضًا يجب أن تتصف به المكافأة، ألا وهو أن تكون مما يحبُّه الطفل؛ لأن الكثير من الأهل المربِّين يختارون الهدية بأنفسهم، وبما يناسبهم، دون أن يهتموا بما يحبه طفلهم.

أعلم أن هناك دعوات تقول: إننا يجب أن نعلِّم أولادنا أن يكون دافعهم ذاتيًّا وشخصيًّا، هذه الدعوة صحيحة؛ لكن إن طبقت بشكل صحيح من حيث التدرجُ بإلغاء الجائزة، بحيث نقدِّم لهم في البداية جائزة كبيرة ثم تصبح جائزة عادية، وبعد ذلك لا نعطيهم جائزة في كل مرة، إلى أن يصلوا إلى مرحلة التحفيز الذاتي؛ لأن الطفل في مراحله الأولى يكون ذا تصور ماديٍّ ومحسوس فقط للأمور.

وأيضًا فائدة ذلك أنها تشجِّع الطفل على الفعل الحسن والالتزام، ريثما يصبح هذا الفعل سجيَّة عنده وعادة ونظامًا، وعندها لا يعود هناك داع لهذه الجائزة لأنها أدَّت دورها؛ ربما وضعها يشبهُ وضع بعض المؤلفة قلوبهم، الذين أعطاهم الرسول صلى الله عليه وسلم من الزكاة في بداية إسلامهم كي يستميل قلوبهم، إلى أن تفكَّروا فيه وأدركوا أنه الدين القويم، ورسخ في قلوبهم، وكذلك الحال مع أولادنا، نستميل قلوبهم ببعض الهدايا والثناء والمديح إلى أن يثبت الفعل في قلوبهم وعاداتهم.

× × **بقلم أماني جازية**

الجوز يحمي الجسم من الكيماويات حتى خمسة عشر ضعفا وهو أكثر المكسرات فائدة

بقلم: محمد سراج اسماعيل بوقس

الجوز أو القعقع او عين الجمل او القرقاع ثمرة تنتمي لجنس الجوزيات ويعد الجوز مصدراً غنياً بالعناصر الغذائية مثل البروتينات والاحماض الدهنية والفيتامينات والاملاح المعدنية وهو يتبع المملكة النباتية ورقية فاقاس وجنس الجوزيات ونوع فريقيا وثمرة الجوز مستديرة ولها بذرة واحدة تأتي من شجرة الجوز ولها قشرة سميكة غير صالحة للاكل وبداخلها الجوز المجمد والمقسوم الى نصفين وهذه غنية بالزيت وتحتوي على الكربوهيدرات والنشا والسكر والالياف الغذائية والبروتين والماء ودهون عالية ودهون مشبعة ودهون احادية غير مشبعة ودهون ثنائية غير مشبعة.. وتحتوي على فيتامينات عديدة مثل فيتامين B١٢، B٥، B٣، B٦، B٢، B١، A ، فيتامين K، C، D، E.. وتحتوي على المعادن مثل الكالسيوم والحديد والمغنسيوم والفوسفور والمنغنيز والبوتاسيوم والصوديوم والزنك.. ويعتبر الجوز اكثر المكسرات صحية هو افضل من الفول السوداني والفستق واللوز وهو اكثر جودة واكثر فاعلية من المكسرات الاخرى كما انه يحتوي على ضعف مضادات الاكسدة التي لها فائدة بانها توقف التفاعلات الموجودة في الجوز تزيد في قوتها حتى خمس عشر ضعفا من قوة فيتامين E المعروف بانه يحمي الجسم من الكيماويات الضارة.. والجوز يجب معالجته وتخزينه بطريقة سليمة لان سوء تخزينه يعرضه للحشرات والاصابة بفطر العفن الخطير وهو فطر الفلاتوكسين الذي يعتبر مادة مسرطنة ولذلك يجب اذا تعرض الجوز لهذا العفن لابد من التخلص منه وعدم استهلاكه اطلاقاً.. ولا يفضل زراعة الجوز بجانب الخضروات او الازهار لانه يحتوي على عصارة تلطخ اي شيء تلامسه.. ولابد عند تخزين الجوز في المنزل او اماكن البيع ان تكون درجة الحرارة اقل من خمسة وعشرون درجة مؤوية حتى نتفادى نمو العفن الفطري الذي ينتج عنه حادة افلاتوكسين الخطيرة ومن الافضل تناول الجوز كما هو او غير محمص لان الحرارة الناتجة عن تحميصه تقلل من جودة مضادات الاكسدة للحصول على فاعلية كاملة لمضادات الاكسدة.. واظهرت دراسة علمية ان تناول الجوز يحسن من جودة الحيوانات المنوية لدى الرجال كما ان الجوز يحسن من تأثير الاجهاد على الجسم وزيادة تاكسد الدهون وتقليل تاكسد الكربوهيدرات ويحسن من استغلال الدهون الموجودة في الجسم لدى الذين يعانون من زيادة الوزن ويجب عند تناول المكسرات بأخذ حفنة من المكسرات فقط وليس وضع طبق ملئ بالمكسرات وتناوله لان زيادة المكسرات ترفع مستوى السكر في الدم وترفع نسبة الدهون في الجسم واخيرا نتدبر قول الله تعالى في كتبه العزيز (وكلوا واشربوا ولا تسرفوا انه لا يحب المسرفين) الاعراف ٣١ – وصلى الله على نبينا وقدوتنا محمد وعلى آله وصحبه اجمعين.

براءة

تطل من نافذة الحياه
تسابق نبضات قلبها وخطوات أقرانها
تغدو طفله تركض بفرح فتسقط
تشاكس
تطلب من الله أن يوقف الزمن
تجمع حبات البرد
تبتل بغزارة المطر
تفسد فستان المرح
يبهرها لون قوس قزح
أنهكها النظر أصابها التعب
تعود فتغلق نافذتها تنسى كل ماحدث...

نجلاء عبدالله العتيبي

صرخة في وجه الإحباط

في بعض الأحيان ينتاب الإنسان نوبة من الإحباط ، والتي تدعوه إلى الكسل والنوم العميق ، هذه النوبة تهلك الإنسان ، تضيّع وقته ، ومجهوده ، وعلاقته بربه والناس ، هذا ما يحدث للإنسان إذا أصابته هذه النوبة من الإحباط ، ولكن السؤال : هل يستمر الإنسان في هذه النوبة طويلاً ، ويقضي فيها وقتاً كثيراً ؟ أم أنها لا تؤخذ وقتاً من هذا الإنسان ؟ يستعيد بعدها قوته ، ومجهوده من جديد ، بعض الحقائق نؤكدها وهي :

يومك يومك

كثير منا من ينظر إلى نفسه فيصيبه الإحباط ، فهذه النفس لا تقدر على التقدم ، وهو ينظر في تاريخه فيجد مواقف من الإحباطات المتكررة ، والمواقف الفاشلة ، فلو نظر إليها لوجد نفسه عرضة للإحباط المتكرر ، فإذا استشعر الإنسان لحظات حياته لحظة لحظة ، ونظر إلى يومه يوماً يوماً ، فإنه ولا شك سيحاصر هذه الإحباطات المتكررة ، وهو بذلك يعتبر هذا اليوم هو حياته كلها ؛ فلذلك فهو يعمل ولا ينظر لا إلى ما فات ، ولا إلى ما يأتي فيومه يومه .

لا تيأس من تكرار المحاولة

كثير منا يبدأ حياته ، ويحدد مصيره ، ويمسك بورقته وقلمه ، ويحدد أهدافه ، ولكنه لا يلبث أن يعود إلى حاله من جديد ، ويرجع القهقري ، ولكنه لابد عليه ألا ييأس ، فكل محاوله للرجوع من جديد تكتب له لا عليه ، وكل مجهود يبذله في ميزانه ، فلا تيأس ، ودائماً حدد هدفك ، ودائماً امسك ورقتك وحدد أعمالك وهدفك ، وحدد معالم مستقبلك ، فإلى دوام إن شاء الله ، وإلى تقدم ونهضة بإذن الله .

أكثر من العمل وقت النهوض

هذه من وصايا سلفنا الصالح ، أن وقت النهوض يكثر الإنسان من العمل ، فلا يدري متى يغلق الباب ، فهذه فرصة عظيمة ، وتذكر دائماً أن صنائع المعروف تقي مصارع السوء ، وأن الخير الذي يقدمه الإنسان يجده في كل مواقف حياته ، فما عليك إلا أن تكثر وقت النهضة ، فكل ماتقدمه في هذا الوقت يكون لك رصيداً وقت الركود .

ودائماً الله وحده يزيل الإحباط

لا ييأس أبداً من كان وكيله الله ، ولا يحزن أبداً من كان وليه الله ، فدائماً استعانتنا بالله ، وذكرنا له ، وتذكرنا لنعمه ، وبكاؤنا من خشيته قادرة على تغيير الحال ، فكيف يجد من فقد الله ، وكيف يفقد من وجد الله .

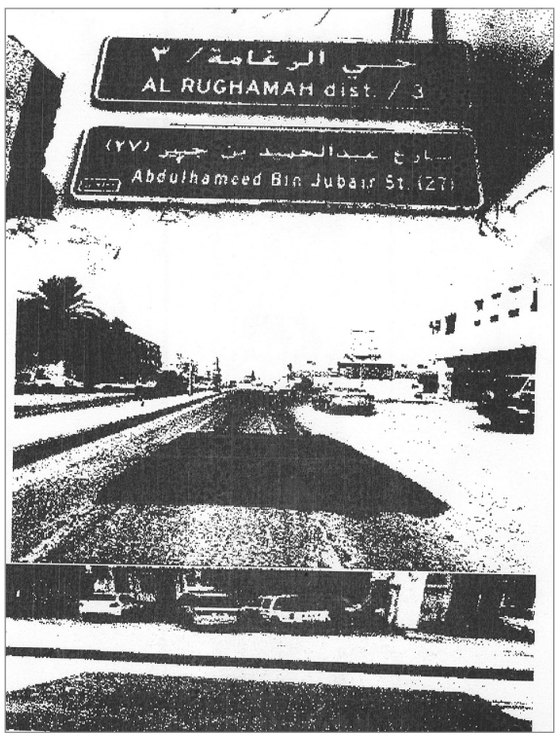
بقلم / حسام إبراهيم

رد من مسؤول

سعادة رئيس تحرير صحيفة "البلاد" وفقه الله

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

نود في البداية ان نشكر لصحيفة "البلاد" حرصها على خدمة المواطن، واهتمامها بطرح قضاياه، وهي في ذلك تسهم مع شركة المياه الوطنية في كل ما من شأنه تحقيق المصلحة العامة، وتوفير الراحة للمواطنين، وحول ما ورد في الخبر المنشور بصحيفتكم يوم الثلاثاء ٢٨ يوليو ٢٠١٦م بعنوان (شركة المياه لا تتجاوب.. المواطنون: رفعنا شكوى للجهات الرسمية)، نود ان نوضح لسعادتكم وللسادة العملاء بأن الشركة تعمل جاهدة على خدمة عملائها والاخذ بملاحظاتهم، وذلك سعياً منها لتحسين مستوى الخدمة المقدمة لهم. ونفيدكم بمعاينة فرق الصيانة التابعة للشركة للموقع بحي ابرق شارع عبدالمجيد بن جبير، تبين وجود بلاغ بتسرب مياه برقم (١٦٩٩٠٠٩١)، وقد تم اصلاحه بتاريخ ٢١/ ٩/ ١٤٣٧هـ كما هو مرفق بالصور، وفي الختام، ترحب شركة المياه الوطنية بأي رأي او استفسار يخدم الوطن والمواطن، ويحقق المصلحة العامة. لذا لزم التنويه وتوضيحه، املين من سعادتكم نشره في صحيفتكم، شاكرين لكم حرصكم واهتمامكم.



المهندس محمد بن احمد الزهراني
مدير وحدة اعمال جدة بشركة المياه الوطنية