



أمل عبد الملك

سلح نفسك

كلُّنا نسعى للنجاح والتميز في حياتنا، وكل حسب تخصصه ومجال عمله وحتى أولئك الذين يعيشون على هامش الحياة وليست لديهم طموحات كبيرة ولا يسعون لتطوير أنفسهم أيضا يمتنون النجاح ولكن دون أن يكلفوا أنفسهم العناء، كما أن للنجاح فرحة لا يمكن أن يشعر بها إلا من تعب ومن اجتهد وثابر وأخلص في عمله سواء كان في مرحلة تعليمية أو وظيفية، فالنجاح لا يأتي من فراغ ولا تحصل عليه وأنت جالس دون عمل، ومخطأ من حصل على منصب بالواسطة ودون اجتهدا فذلك ليس نجاحاً وإنما سطو على مكانة الناجحين والمميزين الذين قد يشكون خطأً عليه فأقل ما يفعله هو إعادهم عن طريقه.

لتحقيق النجاح يجب أن يكون لديك الإيمان بالله تعالى وبأنه الوحيد القادر على تحقيق أحلامك ومنه تتولد الثقة بنفسك والوعي الكافي لتقدير نفسك ومكانتك وقدراتك وتحديد مسارك وما تود أن تكون عليه بعد سنوات عملك بمعنى كيف ترى نفسك مستقبلاً، وهذا ليس بالأمر الهين فهو أهم خطوات النجاح التي تجعلك متركزاً غير مهتم للظروف الصعبة التي قد تمر بها أو التي سيسعى أعداء النجاح لتبديرها لك، ففي النهاية أنت تثق في نفسك وفي قدراتك فلن يهزك الريح.

الخطوة التالية والتي لا تقل أهمية عن الأولى هي تحديد هدفك، فعندما تحدد أهدافك فإنك ستركز عليها وستطور نفسك في سبيل ذلك وستعلم أين هي نقاط الضعف والقوة لديك، وكلما كنت دقيقاً في هدفك ودونته وربما رسمته فإنك ستصله لا محالة لأنك ستعمل وفق خطة تقوم فيها بتسليح نفسك بالأدوات التي تساعدك على الوصول وتحقيق الهدف ولا مانع من استحداث أهداف جديدة لم تضعها في القائمة في بداية عملك. خطوة النجاح الأخرى هي تحمل المسؤولية والعمل بإخلاص من أجل تحقيق أهدافك فאלله سبحانه يعتبر العمل عبادة ويحاسبنا على تعاملاتنا مع الآخرين وعلى أمانتنا العملية لذلك علينا مراعاة الله في عملنا ووضعنا أمام أعيننا وتجنب ظلم الآخرين أو التعدي على حقوقهم، كما أن المسؤولية تحتم علينا تحمل أعباء العمل وإعطاؤه حقه وعدم التهاون في تنفيذ أعمالنا أو تأخير مصالح الآخرين.

ومن خطوات النجاح أيضا الاستفادة من الأخطاء وعدم الاستسلام للفشل، فكلنا نخطئ ولا عيب في ذلك ولكن العيب أن نستمر في الخطأ ونحن نعلم به، فقصص الأخطاء يجعلنا أكثر حكمة ومرونة وتواضعاً ويخلق الاحترام بيننا وبين الآخرين، كما أن الاستسلام للفشل منذ أول محاولة يُحوّلنا إلى أشخاص سلبين فالأفضل تكرار المحاولة مع تغير بعض الخطط وأخذ الاحتياطات اللازمة لتفادي الفشل الأول والتركيز على الإنجاز والإنتاج ليكون فوق مستوى التوقعات. – الأخلاق، وأسلوب التعامل وحُب الآخرين والتجرد من الغيرة المدمرة والتنافس الشريف من أسباب النجاح، فلا خير في شخص يعتقد أنه ناجح وهو عديم الأخلاق ومكروه ممن حوله!.

سمو سفير المملكة في واشنطن يكرم وزير التعليم



واشنطن - واس

بزيارة المحقة الثقافية في واشنطن والتقى بالمحق الثقافي الدكتور محمد العيسى والمسؤولين، مطلعاً على ما تقوم به المحقة في خدمة الطلبة المتبعثين، كما التقى معاليه بالمتبعثين من أبناء المملكة واستمع إلى أرائهم ومقترحاتهم. كما زار جامعة جورج واشنطن التقى خلالها بمدير الجامعة ونائبه، لمناقشة مجالات التعاون المشتركة مع الجامعة للمساهمة في تدريب المعلمين، وتعزيز بعض البرامج العلمية في الجامعات السعودية.

أقام صاحب السمو الأمير عبد الله بن فيصل بن تركي سفير خادم الحرمين الشريفين لدى الولايات المتحدة الأمريكية، مأدبة غداء في مقر السفارة تكريماً لمعالي وزير التعليم الدكتور أحمد بن محمد العيسى والوفد المرافق له الذي يزور الولايات المتحدة حالياً. حضر مأدبة الغداء المحققون وكبار المسؤولين في السفارة ومندوبو المكاتب. وقد قام معالي وزير التعليم الدكتور أحمد بن محمد العيسى

وفد غرفة مكة يتفقد أحوال المسنين



مكة المكرمة - احمد الاحمدي

زار وفد من الغرفة التجارية الصناعية بالعاصمة المقدسة برئاسة أمين عام غرفة مكة المكرمة للتجارة والصناعة الدكتور عبدالله بن شاكر ال غالب الشريف دار الرعاية الاجتماعية بمكة المكرمة. وأكد أمين عام الغرفة على ضرورة تلمس احتياجات فئات المسنين والأطفال من ذوي الاحتياجات الخاصة من خلال الزيارات الميدانية للوقوف على احتياجاتهم والإسهام في تلبيتها، مبيناً أن الغرفة تعمل ما في وسعها لخدمة سكان مكة المكرمة.

وأشار إلى أن الغرفة ستسعى عبر مركز المسؤولية الاجتماعية التابع لها العديد من الفعاليات والمناسبات التي يمكن أن يشارك فيها رجال الأعمال خدمة لهذه الفئات العزيزة على قلوبنا تفعيلاً للمسؤولية الاجتماعية.

من جهته أكد مدير دار الرعاية الاجتماعية بمكة المكرمة عبدالله مطر الغامدي على الأثر الإيجابي للزيارات المختلفة من قبل أفراد

المجتمع والمؤسسات على نفسية سكان الدار، مبيناً أن زيارة وفد غرفة مكة المكرمة كان لها وقعاً طيباً في نفوس المسنين، ويتضح ذلك بشعورهم أنهم ما زالوا وسط المجتمع ومحاطين بدفئه، وأن الجميع يسأل عنهم وعن احتياجاتهم وصحتهم. وأشار إلى أن أبواب الزيارة مفتوحة من الصباح حتى المغرب يومياً حتى لا يشعر

التشكيليون بجدة يرسمون رؤية (٢٠٣٠)



د. السلمي

جدة - بخت طالع الزهراني ضمن برنامج نادي جدة الأدبي الصيفي تحتضن صالة رؤى الفن ورشة تشكيلية عن " رؤية المملكة ٢٠٣٠" لمدة يومين يعقibia معرض لإنتاج الورشة يفتتحه رئيس مجلس إدارة النادي الأستاذ الدكتور عبدالله عويقل السلمي

غدا السبت، حيث يتناول الفنانون المشاركون من خلال أعمالهم الفنية تطلعاتهم لهذه الرؤية

ويشارك بالورشة مجموعة من الفنانين والفنانات ومن أبرزهم:

هشام بنجابي، نهار مرزوق، محمد الرباط، صادق غالب، محمد جميل حسنين، محمد سعد الحارثي، نوره الشعلان، انس غولي، ميساء عبدالعظيم، الدكتور محمد كوسة، يوسف صادق، سالي صالح، سلوى الرفاعي.

تقليص انتكاسة المرضى النفسيين بالطب المنزلي

الرياض - البلاد

نجح برنامج الطب المنزلي الذي ينفذه مجمع الأمل للصحة النفسية بالرياض في تقليص انتكاسة المرضى النفسيين المستفيدين من برامجهم وخدماتهم بشكل كبير. وأوضح رئيس قسم الطب المنزلي الأخصائي الاجتماعي فهد بن سليمان السبر أن إحصائية جديدة عن دور البرنامج كشفت أن نسبة الانتكاسة بين المرضى المستفيدين خلال الفترة من ١ / ١ إلى ٩ / ٢٠ من هذا العام ١٤٣٧ هـ لم تتجاوز ١٪، حيث بلغت ٠,٧ ٪ فقط. وأفاد السبر أن الإحصائية أوضحت أن عدد المرضى المستفيدين من البرنامج في الفترة الحالية وصل إلى ٧٠٨ مرضى نفسيين من الجنسين، جميعهم من مدينة الرياض، وأن عدد المرضى الذين تعرضوا للانتكاسة منهم خلال هذا العام كان ٥ مرضى فقط (٣ نساء ورجلان).

الباحة - البلاد

التقى وكيل إمارة منطقة الباحة الدكتور حامد بن مالح الشمري في مكتبه بالإمارة لفريق الجيولوجي للشركة اليابانية المتخصصة في دراسة جيولوجية الصخور وحماية التساقطات الصخرية، وأكد الدكتور الشمري في كلمة خلال اللقاء حرص ومتابعة سمو أمير الباحة بضرورة تقديم أفضل الخدمات للمواطنين والعمل على راحتهم وتهئية الطرق كافة بوسائل السلامة الملازمة، خاصة التي

احتجاز فريق طبي من ذوي متوفى بـ(عيون الأحساء)



إلى أنه تم عقد اجتماع بعد نهاية الفرضية مع فريق الطوارئ بالاستشفة المثلثي من زراعة لمناقشة الخطأ.

مجدولة تحمل عليها إدارة الطوارئ بهدف الاستعداد لأي طارئ، وسعيًا للاستمرارية في تطبيق مفاهيم السلامة، مشيرًا

إلى أنه تم عقد اجتماع بعد نهاية الفرضية مع فريق الطوارئ بالاستشفة المثلثي من زراعة لمناقشة الخطأ.

مجدولة تحمل عليها إدارة الطوارئ بهدف الاستعداد لأي طارئ، وسعيًا للاستمرارية في تطبيق مفاهيم السلامة، مشيرًا

الأحساء - البلاد

نفذت إدارة الطوارئ والأزمات بصحة الأحساء خطة فرضية في مستشفى مدينة العيون بمشاركة الشرطة، والدفاع المدني، والمرور، لقياس جاهزية الجهات المشاركة في التدخل السريع فور وقوع الحادث، ومدى التزامها بخطة الطوارئ المتعارف عليها وتدريب العاملين بالاستشفة على مهامهم ومسؤولياتهم في حالات الطوارئ لحين وصول الفرق المشاركة.

وبدأت الخطة النوعية بفرضية احتجاز طبيب والفريق الطبي معه من قبل ذوي رجل متوفى وطبيبهم من الطاقم إسعافه باستخدام التهديد والقوة، وانتهت الخطة بنجاح بإنقاذ وتحرير جميع المحتجزين بدون إصابات وفق الخطط المتبعة في ذلك.

وأوضح مدير إدارة الطوارئ والأزمات بصحة الأحساء نظمي الشريدي أن هذه الفرضية تأتي ضمن برنامج دوري وخطط

توزيع الرطب على المسافرين



السبيل - البلاد

بإدارة نادي مدرسة الصبي في محافظة السبيل أمس إلى توزيع الرطب على المسافرين والمارة بمدخل المحافظة الشرقي، تعبيرا

عن كرم أبناء المحافظة، والمملكة عموما، وفرصة لتعريف الآخرين بجودة منتج السبيل من التمور، خاصة وأن المحافظة يمر بها المتجهون نحو مناطق الاصطيفات في عسير من داخل المملكة، ومن

سفارة المملكة باندونيسيا تكرم د. التركي



في سفارة خادم الحرمين الشريفين لدى إندونيسيا فيصل سعود الخنيني وأعضاء السفارة.

حضر العشاء عدد من سفراء وقناصل الدول العربية والإسلامية والصديقة المعتمدين لدى إندونيسيا، ومدير عام المؤتمرات والمنظمات بالرابطة رحمة الله عناية الله، ومدير عام العلاقات العامة بالرابطة محمد بن سعيد المجذوعي، وعدد من رؤساء المراكز والمؤسسات والجمعيات الإسلامية.

أقامت سفارة خادم الحرمين الشريفين بجمهورية إندونيسيا حفل عشاء تكريماً لمعالي الأمين العام لرابطة العالم الإسلامي الدكتور عبدالله بن عبدالحسن التركي، الذي يزور إندونيسيا حالياً للمشاركة في ندوة دور المساجد في مواجهة الفكر الضال، وذلك بجامعة الأزهر الإندونيسية. وكان في استقبال معاليه والوفد المرافق له القائم بالأعمال

جAKARTA - واس

مركز الملك عبدالله يحتفي بيوم اللغة العربية العالمي

وسائل الإعلام ضمن هذا السياق. وأوضح الأمين العام لمركز الملك عبدالله بن عبدالعزيز الدولي لخدمة اللغة العربية الدكتور عبدالله بن صالح الوشمي، أن المركز يعمل بتوجيه معالي المشرف العام وزير التعليم ورؤى أعضاء مجلس الأمناء على برامج متنوعة ومتجددة كل عام، ويجتهد في عمله ضمن دوائر متعددة على المستويات المحلية والدولية على حد سواء، عادا مثل هذه المناسبات الدولية فرصة لتمكين اللغة العربية وإطلاق المبادرات في خدمتها.

الرياض - البلاد

أطلق مركز الملك عبدالله بن عبدالعزيز الدولي لخدمة اللغة العربية، فعاليات الخاصة بالاحتفاء باللغة العربية في يومها العالمي الذي يوافق ١٨ ديسمبر من كل عام، يوم الأحد ١٩ ربيع الأول ١٤٣٨ هـ، من خلال عدد من البرامج التي يعمل عليها المركز بالشراكة مع عدد من المؤسسات اللغوية داخل المملكة وخارجها، إضافة إلى تعاونه مع بعض المؤسسات الحكومية

وكيل الباحة يناقش التساقطات الصخرية



تربط القطاع التهامي بالسرلة، مشيرًا إلى أن المنطقة تشهد أمطارا غزيرة في مواسم عديدة الأمر الذي لا بد له من اتخاذ التدابير اللازمة لسلامة مرطادي تلك الطرق، والتأكيد على تنفيذ المشروعات بجوده عالية وسيرها وفق الجدول الزمني المحدد. واستعرض مدير عام الطرق والنقل بالباحة المهندس جمعان شلاش، أعمال الشركة اليابانية التي ستنفذها في طرق عبقات حزنه، والباحة، وقلوه وعمل حمايات للصخور المتساقطة، إلى جانب العمل على دراسة عدد من المواقع الأخرى للعمل على سلامة مرطاديه.