

## حرب السلام مع النفس



بسم الله الرحمن الرحيم  
ارتكبت خطأ، اتخذت قراراً غير صائب، جرحت مشاعر شخص ما، فشلت في امتحان، لم تكمل واجباتك اليومية، استيقظت متأخراً عن صلاة الفجر، نسيت أن تسد فاتورة ما، لم ترتق لمستوى تطعامك ولو بالقليل، قصرت في بر والديك وصلة أرحامك والإحسان إلى جيرانك وتغذت أهلك وابنائك.

لم تفلح في شرح نقاطك أثناء اجتماع أو عرض مهم، فالتكلم موعده هام، فالتكلم زوج زميل عزيز عليك، كنت مُرحباً على ذلك الزواج المهم، كما أن الارتباك الذي حل بك لم يخفني.

تجلعنا مثل هذه الحالات ساخطين على أنفسنا حيث نتساءل لماذا نحن حمقى أو ضعفاء أو غريب الأطوار أو سخيقي أو حتى مساكين، فنعاقد أنفسنا بحرماننا من النوم والراحة ونتوجه إلى تقسيم قائمة المهام، فتخب ظنوننا بأنفسنا مما يدفعنا إلى التفكير فقط بهذه الأمور. ومع ذلك فهذه هي اللحظات التي يكون فيها الصغى عن الذات أمراً مهماً.

يقول الطب النفسي: بأن الصغى عن الذات هو تحمل المسؤولية عن تصرفاتنا برفقة وبجدية، كما أشار أنه بتلك الطريقة فكل منا يقول لنفسه: "أنا مُحسّر أنك تصرفت بهذه الطريقة فأنا أتفهم الدفاع، وأود أن أحب بدلًا من أن أعيبك عليها".

فكيف إذن نُسلم أنفسنا؟ كيف انشر السلام مع نفسي "الرحمة هي أساس المسامحة والمسالمة، فهي تتطلب ممارسة وقد تكون صعبة في البداية.

لكنها تزودنا بطريقة صحية لنصبح أقوى. إنها تترنصحتنا وسعادتنا فضلاً على أنها تلهمنا وتشجعنا.

فلنأخذ المثال الآتي: أنت على مقربة من التاريخ المحدد لتسليم بحث مدرسي ما ولكل لست مستعداً لكتابته إطلاقاً، فتقول لنفسك: "يجب أن أكتب هذا البحث حالا وإلا فأنا شخص فظيع ومطالب فاشل".

هل يشجعك مثل هذا القول على أن تضحي قدماً وتكتب البحث؟

وفي المقابل، ماذا يحدث لو قلت لنفسك "لست مستعداً لكتابة هذا البحث فالأسبوع كان طويلاً وشاقاً ولا أشعر بأنني قادر على الكتابة، لم لا أضع مسودة فقط؟"

مجرد مخاطبة نفسك بهذه الطريقة تحسّن مزاجك ومن المحتمل أن تدفع بك إلى العمل على البحث، فالتسامح والسلام فعال ونافع.

إليك بعض الخطوات من أجل تعزيز تسامحك ومسالمتك مع ذاتك أخذاً الرأفة كأساس: ركز على المسألة بشقيه:

فإن السلم مع الذات له مرحلتان، فالأولى هو أن نسامح أنفسنا عن أي فعل مؤذ أو إساءة قمنا بها، كارتكاب خطأ في العمل أو جرح مشاعر شخص ما.

أما الثانية فهي أن نقر بأننا بشر نمتلك مشاعر معقدة وتصرفات لا نستطيع التحكم بها رغم أننا مسؤولون عنها. وأخذت كتمثال التحول إلى موقف الدفاع عندما نحس بتهديد ما على الرغم من أن ذلك الشخص لم يقصد إزعاجنا.

فإن المريضة دخلت معالم تقبل الذات والصفح عنها حيث استطاعت أن تفصح عما يُخالجها قائلة: "أتمنى فعلاً لو لم يكن الاضطراب صراعاً بهذا الشكل، فقد يكون مرهقاً ومُنهكاً لي وللناس من حولي. أسعى جاهدة لأتغلب عليه كي لا يتحكم في ردة أفعالي ولا في قراراتي، ولكن في بعض الأحيان يتحكم فيها. فهذا ليس خطأً ولكن حقيقة التعامل مع الاضطراب."

استعمل عبارات مشجعة:

انتبه إلى ما تقوله لنفسك، حاول أن تستعمل عبارات مشجعة وصادقة.

إليك أمثلة واقعية:

تحدثت مع نفسي يا الله، أردت ذلك حقاً ولكن لم تسر الأمور على ما يُرام، طبيعياً أحاسيسي مجرحة "برتكب الناس الأخطاء دائماً، فنحن بشر." "أكره التعلم بهذه الطريقة ولكن ما أنا أفعل ذلك."

جرب الخيال:

تصور الأشياء قد يكون فعالاً: تخيل احتواءك لنفسك في قلبك، تخيل أنك تحتضن نفسك، إرسال المحبة بتلك الصورة سيساعد في تعميم المشاعر الإيجابية والتي بدورها تزيد من الإحساس بالرحمة. تأكد من جديد على أهمية تقبل فكرة أنك إنسان يخطئ بطبعه ويتخذ قرارات غير موفقة. وأنك ستسكب كثيراً إن تبنيت هذا الموقف، وهذا لا يعني رفضنا التحسين في المرات المقبلة ولكن هو ببساطة مواجهة الأحاسيس والتعقيدات التي تجعل منا أناساً مفعمين بالحياة وفريدين. تقبلوا تحياتي.

منصور بن محمد فهد الشريده  
Aboesam742Are@

## لعبة البوكيمون وانتشارها



انتشرت في الآونة الأخيرة انتشار النار في الهشيم لعبة عالمية اسمها (البوكيمون) فلو تصورنا أن البحث عن البوكيمون هذا هو بحث عن فرص دراسية أو وظيفية أو عن إنشاء منزل للأسرة أو زواج لكان البحث مجدياً وذا فائدة وبالطبع ستختلف الحال ويصبح التخطيط مدروساً والسعي حثيثاً لنيل فائدة تذكر.. ان المستغرب في الانجذاب نحو هذه اللعبة بشكل مهوس وجدنا لا نذكر كيف تحولت الألعاب إلى حقيقة وأمر مهمة نسعى إليها من خلال تطوير ذاتنا والعمل على بناء جيل يخطط جيداً لتحقيق فرص مفيدة تجعل منه انساناً مبدعاً وذا قيمة لنفسه ولبناء مجتمعه الذي يبني عليه المستقبل المشرف بإذن الله تعالى. نعم أحبتي نحن كئيب لنا ان نكون بين جيلين مختلفين جيل مكافح وآخر مزدهراً بجد ومغلقاً بتقنية يسيرها كيفما شاء.. والحق يقال أن جيل اليوم رغم الكثير من الفرص المتاحة امامه يفتقد إلى الجدية التي كانت في سابقة ليأطرها بطريقة تقوده إلى ما يريد بكل يسر وسهولة.. نسأل لماذا لا نكون مساهمين في صناعة مجداً تليداً ولا نكون مستقبليين لما يضعه غيرنا؟!

جديدة أو كرة طائشة تدور احاديثك عنها بينما من اطاح بها

## البروكلي خضرة الرجيم والرشاقة والجمال



بقلم / محمد سراج اسماعيل بوقس

الجسم يسرع حرارية مناسبة ولذلك اطلق عليه خضرة الرشاقة كما انه منظم للجسم من الفضلات الضارة والسامة وخافض لمستوى السكر العالي في الدم كما انه بطيء لعلامات الشيخوخة كما انه طارد للسوائل المتجمعة في الانسجة لاحتوائه على البوتاسيوم ومفيد جداً في مقاومة الوزن الزائد كما انه يحتوي على الالياف النباتية ولذلك اطلق عليه ايضا خضرة الرشاقة والجمال - ويؤكل البروكلي اما نيئاً او مسلوقة بالبخار او مسلوقة ماء لفترة قليلة حتى لا يفقد محتواه من فيتامين C ونظراً لذلك فان علماء التغذية يمدحونه جداً لاحتوائه على مادة الفوسفور لانه مفيد للبنية ومجدد للخلايا والانسجة ومحل لحمض البوليك في الجسم كما امتدحه اطباء العرب في كتبهم لانه يقتل الدود ويلحم الجروح ومفيد للطحال والكبد واذا اضيف اليه العسل يزيل بحة الصوت ويعيد الصوت لحالته الطبيعية وينصحن بانه مفيد في حالة نقص الشهية والطعام وفي حالة الاجهاد النفسي والبدني وفي حالة التوتر العصبي والقلق والارق وتقوية عمل الجهاز الهضمي ومحفز لنمو الشعر والاطراف.. وتعتبر قول الله تعالى في كتابه الكريم (واتاكم من كل ما سألتموه وان تعدوا نعمت الله لا تحصوها ان الانسان لظلول كفار) ٢٤ ابراهيم... وصلی له على نبينا وقدمنا محمد وعلى اله وصحبه اجمعين.

البروكلي هو احد نباتات مجموعة الملفوف والقرنبيط او الزهرة يحمي الخلايا بإذن الله تعالى من السرطان ويحتوي على كميات وافرة من المعادن والفيتامينات وهو يتبع المملكة النباتية وشعبة مستورات البذور وطائفة ثنائية الفلقة وفصيلة الصليبية وجنس براسيكا وتعتبر الصين في المرتبة الاولى في انتاجه يليه ايطاليا ثم بولندا ويمكن زراعته في حديقة المنزل.. وتركيب البروكلي كيميائياً من الماء والسكريات والشحميات والبروتينات والالياف النباتية.. اما محتواه من الفيتامينات فيحتوي على فيتامين B١ ، B٢ ، وفيتامين PP وفيتامين B٨ ، A ، H ، C ، B٩ ، فيتامين K .. اما محتواه من الاملاح المعدنية فهو يحتوي على الكالسيوم والمغنيزون المفيد في عملية انتاج الطاقة وبناء العضلات، معدن الفوسفور، الحديد والنحاس والزنك والبوتاسيوم والصوديوم والكلور والكبريت واليود والزرنيخ والسيلينيوم والكوبالث والبورون.. ويعتبر البروكلي غني جداً بالمواد المضادة للاكسدة وهي المواد التي تحمي الخلايا في جسم الانسان من التلف بسبب مقاومة الجذور النشطة الحرة كما انه يحتوي على مادة البايوفلافونويدات المهمة في الوقاية من السرطان كما انه يحتوي على فيتامين سي الذي يزيد الجسم بضعف الحصانة التي يحتاجها الجسم ولذلك اطلق عليه خضرة الجمال وثلث الحصانة من فيتامين A وحض الفوليك كما انه يزيد



أخذها من جديد وسجل بها. اتعلم انك ثروة تقاس الشعوب بها عندما تصعب مبدعاً او مخترعاً او مفكراً بارعاً.. أياك يتق بك والديك تبني عليك مستقبلاً مشرفاً.. فلا تكن خاذلاً لهم ولجتمك وذو نظرة قاصرة على لعبة!! فالاحداث تتسارع والعالم يبحث عن كل ما هو جديد مبتكر فكن ممن يبحث عن ذلك فلا تكن في قبلة تفتيق منها وقد ظلتك غمامة تعيدك إلى عصر تكون فيه وحيداً غريباً.

تذكر: ان اعتمادنا على ما ينتجه الآخرون سينتهي بالفعل طال الزمن أو قصر ولكن وقوفك على قدميك وبناء نفسك بنفسك سيضعك دائماً في مقدمة الركب دون الحاجة إلى احد ولنا في ابناء بلاد (الساموراي) عبرة في دمار (ميروشيما) إلى بناء قوة بشرية صنعت قوة اقتصادية نهضت بها إلى مقدمة الشعوب.

عبيد الله اللحياني  
مكة المكرمة

## صحة بيشة ترد



صحة بيشة ترد  
سعادة رئيس تحرير البلاد وفقه الله  
وشكره  
في تجديد العقد. "قسطرة القلب" فيها من ضمن خطط المستشفى التطويرية وساعون بمشيتة الله وبالتنسيق مع الوزارة لتحقيق أهدافنا التطويرية والتي تصب في خدمة المراجع والمرضى. أما حالة (هروب مرضى من قسم الصحة النفسية) فهذا حادث عرضي وقد تم فتح تحقيق وسيتم محاسبة كل من ثبت عليه التقصير في عمله. وأما ورشة السيارات الذي ذكره الكاتب أنها (كتشف) فنوضح المتحدث الرسمي بصحة بيشة

صحة بيشة ترد  
سعادة رئيس تحرير البلاد وفقه الله

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته نشير إلى مقال الكاتب الأستاذ صالح معيض والذي نشر يوم الاثنين الموافق ٢٧ / ١٠ / ١٤٢٧ هـ بعنوان "صحة بيشة" ورشة سيارات وهروب مرضى" وبدية نشكر لكم والمكاتب اهتمامكم ونقدر لكم ذلك ونؤكد أننا في صحة بيشة نعمل في إطار منظومة عمل منظم وفق معايير حسب تعليمات وتوجيهات وزارة الصحة في ظل ماوفرته حكومتنا الرشيدة من إمكانيات مادية وبشرية. ومن تلك الإمكانيات الصرح الطبي مستشفى الملك عبدالله ذا ال (٢٤٥) سرير والذي يحتضن جميع التخصصات الطبية ويعتبر مستشفى مرجعي لعدد (٦) مستشفيات بالإضافة إلى مستشفى رنية الذي يقوم بتحويل حالات الحوادث وبالمستشفى وبه إدارة مستقلة تقوم بتابعة أعماله الإدارية والفنية وعلى رأس تلك الإدارة مشرف عام الدكتور صالح بن هادي آل عمير. ودور صحة بيشة يقتصر على رقابة وإشراف ومتابعة أعمال مستشفيات تابعه لصحة

## قيارة الأثير في الزمن الجميل

حياه الله بصوت فريد لم يتكرر في ساحات العمل الاعلامي صوت طرب له الميكروفون وحن اليه المستمعون والمشاهدون ينبعث عبر الأثير كهديل حمام صبيحة عيد... شخصه موع في التواضع والالتزام وتوصيفه انساني رائع حميم.

حمل العديد من الشهادات العليا ما تبوأ الكثير من المسؤوليات متنقلاً بين اصابير الوزارات ليعود الى عشقه كواحد من مشاهير الاعلام.

له الكثير من الانجازات التي لا حصر لها في مجال المرئي والمسموع وتقلد المناصب العليا في الاذاعة والتلفاز ليرتاح اخيراً كأميناً عاماً لمنظمة اتحاد الاذاعات الاسلامية وقد سبق ذلك ادارته لاذاعة أم بي سي اللندنية.

سيرته الشخصية مبهجة كصفاء وجهه وجمال صوته ونقاء سريره ورجاحة عقله وفكره وظل مهموماً بتطوير موهبته ورقي مسؤولياته.

تبوأ المنصب بعد المنصب مذيعاً في اذاعة المملكة العربية السعودية ثم مديراً لتلفزيون جدة بجانب اشرافه على انشاء القناة الثانية واخيراً مديراً عاماً للتلفزيون.

وضع أسس حديثة للاعلام السعودي بصيغة صبيحية وكان راعياً للنقلة التاريخية في تاريخ الاذاعة والتلفزة السعودية.

سجلت له الخطوط السعودية دعاء السفر فكان أداة الطمأنينة في نفوس المسافرين مؤثراً بصوته الشجي ومازال دعائه بيت من فوق هامات السحب.

انه الدكتور محمد احمد صبيحي الذي بدأ حياته العملية موظفاً بوزارة المواصلات ثم بوزارة الدفاع والطيران موظفاً مدنياً بسلاح الطيران وتعليمه الابتدائي بدأ بمكة المكرمة متنقلاً الى مدرسة تحضير البعثات من كنف جامعة الملك سعود بالرياض حيث حصل على شهادة البكالوريوس ومنها الى جامعة جنوب كاليفورنيا حاصل على شهادة الماجستير ثم شهادة الدكتوراه في الولايات المتحدة عن دراسته (استخدام التلفزيون لتلبية الاحتياجات الاجتماعية) قس الملكة العربية السعودية.

وقفة:

صبيحي قيارة الأثير في الوقت الجميل

السر الخزين  
alkhazien@hotmail.com

## 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 قضايا، 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 الاربعاء ١٣ يوليو ٢٠١٦ بعنوان (في جدة .. مياه تهر .. ومواطنون عطشى)، نود ان نوضح لسعادتكم وللسادة العملاء بان الشركة تعمل جاهدة على خدمة عملائها والاخذ بملاحظاتهم وذلك سعياً منها لتحسين ورفع مستوى الخدمة المقدمة لهم ونفيدكم بان التسرب ناتج عن كسر في احدى الخطوط الرئيسية وهو شريان حيوي لتغذية مناطق جنوب وجنوب شرق جدة وإيقافه سيكون مؤثراً دون بديل. خاصة ان حجم التسرب كان محدوداً ولم يعق حركة السير. ونظراً لحلول موسم رمضان وعيد الفطر المبارك والانتها من فترة الصيانة الطارئة بالتحلية وقد بدأت اعمال الصيانة لاصلاح الخط، وفي الختام تحرب شركة المياه الوطنية بأي رأي او استفسار يخدم الوطن والمواطن، ويحقق المصلحة العامة. هذا ما لزم التنويه اليه وتوضيحه، آمين من سعادتكم نشره في صحيفتكم. شاكرين لكم حرصكم واهتمامكم.

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