

## فنون اصطناع مشكلة ..!

الدعوي، ... وكأنها بمثابة الانقلاب، الذي يُفسّر بالمكيدة، والزعزعة، وحب الاستحواذ...! ولا حقيقة لذلك كله الا محاولة المحافظة على مسار هش، ونبذ كل مصلح ومجدد ومصصح...!! (إن هذا الشيء يراد)) سورة ص.

٨ / الإفلاس الداخلي: الناجم عن تعثر في المشاريع، أو فوضى إدارية، أو تعيين لكل من هب ودب، ورفض كل مسالك التحديث، بحيث يفكر احدهم في تصدير مشاكله الى الآخرين، لتطبيق له الحياة، ويعكر صفو الموظفين والعاملين

٩ / اعتماد الظنون: والتعويل عليها عملاً وأداء وانطلاقاً قال تعالى (( إن يتبعون إلا الظن وإن الظن لا يغني من الحق شيئاً )) (سورة النجم ٢٨). وهذا الشخص الظنّان، لن يصفو له يوم، ولن يهدأ له بال...!

٣ / انتشار الجهلة: فيجب ردهم للعلم، وإنكاه الوعي فيهم، وهذا لا يحصل الا من طريقه وبوابته...! اما ان توجد قنوات للعلم موازية ومنافسة... فهذا امر مخوف، يشك ان يقض عليه فيرديه...! كذا في تصورههم، !! والأمر أيسر من ذلك بكثير...!

٤ / التنافس تهارش، والتنوع تنازع: وأن الواجب العودة للمربع الاول، والتعامل مع حجرة ضيقة، وليس مكاناً فسيحاً مترامياً الأطراف...! يحترم التعددية الدعوية والتنوع الإصلاحي والإغاثي، مع تنسيق عام، وإخاء جم، لا يفسد للود قضية...!

٥ / التجديد تفكير: لماذا؟؟ لأن أمورنا حسنة، وشلغنا منتظم، والمياه جاررية على الجميع...! والوجه الذي تعرفه خبير ممن لا

٣ / انتشار الجهلة: فيجب ردهم للعلم، وإنكاه الوعي فيهم، وهذا لا يحصل الا من طريقه وبوابته...! اما ان توجد قنوات للعلم موازية ومنافسة...! كذا في تصورههم، !! والأمر أيسر من ذلك بكثير...!

٤ / التنافس تهارش، والتنوع تنازع: وأن الواجب العودة للمربع الاول، والتعامل مع حجرة ضيقة، وليس مكاناً فسيحاً مترامياً الأطراف...! يحترم التعددية الدعوية والتنوع الإصلاحي والإغاثي، مع تنسيق عام، وإخاء جم، لا يفسد للود قضية...!

٥ / التجديد تفكير: لماذا؟؟ لأن أمورنا حسنة، وشلغنا منتظم، والمياه جاررية على الجميع...! والوجه الذي تعرفه خبير ممن لا



١٠ / النصح قرح: يعظون الآخرين، ويلاحظون عليهم، فإذا ما نُصّحوا وذكروا بالمسلك الأرشد في العمل الدعوي، صُجّروا وتضايقوا، واعتبروا الناصح ناقداً مفترياً، أو مُشْهراً، أو متجاوزاً، وانطمس كل معالم (( الدين النصيحة )) وحدثت رسول الله على النصح لكل مسلم...!!

× حمزة بن فابع الفتحى

## فن بناء المعتقدات الشخصية وسبل تطويرها

التي نحملها تعمل . بقدر الله تعالى . على تحسين أدائنا بصفة عامة ويطلق على هذه القوة الكامنة وراء التوقعات ( تأثير بيجماليون ) : ( Pygmalion effect ) وهو ظاهرة يحدث فيها أنه كلما زادت النتائج المتوقعة من الأشخاص (غالباً طلاب، تلاميذ أو موظفين) كلما زادت النتائج الإيجابية لأدائهم. سمي هذا التأثير نسبة إلى مسرحية بيجماليون للكاتب جورج برنارد شو. تأثير بيجماليون هو شكل من أشكال "النموذج ذاتية التحقق"، وهذا يحدث عن طريق إقناع الأشخاص بقدراتهم الإيجابية، وبالتالي يقومون بأداء أعمالهم بناءً على هذه الأفكار الإيجابية والتي تؤدي إلى النجاح

التي نحملها تعمل . بقدر الله تعالى . على تحسين أدائنا بصفة عامة ويطلق على هذه القوة الكامنة وراء التوقعات ( تأثير بيجماليون ) : ( Pygmalion effect ) وهو ظاهرة يحدث فيها أنه كلما زادت النتائج المتوقعة من الأشخاص (غالباً طلاب، تلاميذ أو موظفين) كلما زادت النتائج الإيجابية لأدائهم. سمي هذا التأثير نسبة إلى مسرحية بيجماليون للكاتب جورج برنارد شو. تأثير بيجماليون هو شكل من أشكال "النموذج ذاتية التحقق"، وهذا يحدث عن طريق إقناع الأشخاص بقدراتهم الإيجابية، وبالتالي يقومون بأداء أعمالهم بناءً على هذه الأفكار الإيجابية والتي تؤدي إلى النجاح

التي نحملها تعمل . بقدر الله تعالى . على تحسين أدائنا بصفة عامة ويطلق على هذه القوة الكامنة وراء التوقعات ( تأثير بيجماليون ) : ( Pygmalion effect ) وهو ظاهرة يحدث فيها أنه كلما زادت النتائج المتوقعة من الأشخاص (غالباً طلاب، تلاميذ أو موظفين) كلما زادت النتائج الإيجابية لأدائهم. سمي هذا التأثير نسبة إلى مسرحية بيجماليون للكاتب جورج برنارد شو. تأثير بيجماليون هو شكل من أشكال "النموذج ذاتية التحقق"، وهذا يحدث عن طريق إقناع الأشخاص بقدراتهم الإيجابية، وبالتالي يقومون بأداء أعمالهم بناءً على هذه الأفكار الإيجابية والتي تؤدي إلى النجاح

التي نحملها تعمل . بقدر الله تعالى . على تحسين أدائنا بصفة عامة ويطلق على هذه القوة الكامنة وراء التوقعات ( تأثير بيجماليون ) : ( Pygmalion effect ) وهو ظاهرة يحدث فيها أنه كلما زادت النتائج المتوقعة من الأشخاص (غالباً طلاب، تلاميذ أو موظفين) كلما زادت النتائج الإيجابية لأدائهم. سمي هذا التأثير نسبة إلى مسرحية بيجماليون للكاتب جورج برنارد شو. تأثير بيجماليون هو شكل من أشكال "النموذج ذاتية التحقق"، وهذا يحدث عن طريق إقناع الأشخاص بقدراتهم الإيجابية، وبالتالي يقومون بأداء أعمالهم بناءً على هذه الأفكار الإيجابية والتي تؤدي إلى النجاح



التي نحملها تعمل . بقدر الله تعالى . على تحسين أدائنا بصفة عامة ويطلق على هذه القوة الكامنة وراء التوقعات ( تأثير بيجماليون ) : ( Pygmalion effect ) وهو ظاهرة يحدث فيها أنه كلما زادت النتائج المتوقعة من الأشخاص (غالباً طلاب، تلاميذ أو موظفين) كلما زادت النتائج الإيجابية لأدائهم. سمي هذا التأثير نسبة إلى مسرحية بيجماليون للكاتب جورج برنارد شو. تأثير بيجماليون هو شكل من أشكال "النموذج ذاتية التحقق"، وهذا يحدث عن طريق إقناع الأشخاص بقدراتهم الإيجابية، وبالتالي يقومون بأداء أعمالهم بناءً على هذه الأفكار الإيجابية والتي تؤدي إلى النجاح

التي نحملها تعمل . بقدر الله تعالى . على تحسين أدائنا بصفة عامة ويطلق على هذه القوة الكامنة وراء التوقعات ( تأثير بيجماليون ) : ( Pygmalion effect ) وهو ظاهرة يحدث فيها أنه كلما زادت النتائج المتوقعة من الأشخاص (غالباً طلاب، تلاميذ أو موظفين) كلما زادت النتائج الإيجابية لأدائهم. سمي هذا التأثير نسبة إلى مسرحية بيجماليون للكاتب جورج برنارد شو. تأثير بيجماليون هو شكل من أشكال "النموذج ذاتية التحقق"، وهذا يحدث عن طريق إقناع الأشخاص بقدراتهم الإيجابية، وبالتالي يقومون بأداء أعمالهم بناءً على هذه الأفكار الإيجابية والتي تؤدي إلى النجاح



كلنا الموز الأحمر وشعرنا بجزء غير طبيعية في أجسامنا وعرق وقوة عضلية وذهنية محمد سراج اسماعيل بوقس

كلنا في بلاد سنغافورة في رحلة سياحية وكان ذلك اليوم في البرنامج زيارة سوق الفواكه والخضار والحبوب الشعبي وفي أثناء جولتنا لاحظت وجود موز بلون احمر وتوقفت عنده وطلبت من البائع ان يزن لي ثلاثة كيلوجرامات موز احمر نظري البائع نظره استغراب لم التفت اليها لاننا كما تعودنا في السعودية رعاهما الله شترتي الموز بالكرتون او اربعة كيلو واقل شيء كيلو واحد وبعد اكمال التسوق والعودة للفندق جلست اتفحص ذلك الموز الاحمر وقلت هل هو صباغ احمر او ماذا؟ ثم اكلنا الموز كالعادة حبة موزة تلتها حبة اخرى لانه كان لذيذ الطعم جدا وبعد ربع ساعة تقريبا احسنا بحرارة غير طبيعية في اجسامنا مصحوبة بعرق في اجسامنا واستغربنا من ذلك علما بأن مكيفات الفندق كانت تعمل ثم عرفت بعد ذلك ان السبب هو الموز الاحمر وبعد القراءة عن الموز الاحمر عرفت ان كل ثمرة واحدة تعادل ثلاثة حبات من الموز العادي الاصفر وكل ثمرة موز احمر تحتوي على ٤٠٠ مغرام من البوتاسيوم كما ان هذا الموز غني جدا بفيتامين C وان حبة واحدة من الموز الاحمر تعطي حوالي ١٥٪ من حاجة الجسم من هذا الفيتامين كما انه غني جدا بالالياف الغذائية التي تقلل من خطر الاصابة بامراض القلب، والموز الاحمر احد انواع الموز قليل الانتشار وله طعم لذيذ جدا قريبه من طعم خليط الموز مع التوت ويزرع هذا النوع من الموز في المناطق الاستوائية واشهر هذه المناطق كوستاريكا والمكسيك وتنزانيا وزنجبار وهناك الموز الحمر من جنس من النباتات يتبع الفصيلة الموزية من رتبة الزنجيبليات ويضم هذا الجنس اكثر من ٧٨ نوعا منه مختلف الاستعمالات ومنها الموز الاصفر والموز الاخضر والموز الحمر والموز البرتقالي والموز البنفسجي والموز الصغير والموز كبير الحجم والموز القرمزي والموز العريزي والموز السيامي والموز الديموي وانواع اخرى عديدة واما تركيب ثمرة الموز كيميائيا فهو يتتركب من ماء الفاكهة والسكريات والفركتوز والفلوكوز والسكروز والنشاء والسليولوز والغلبروتينات والبكتين وزيوت طيارة اما تركيب الموز من الفيتامينات فهو يتتركب من فيتامين B١, B٢, B٦, C, PP, B٩ وفيتامين E والكاروتين اما محتواه من الاملاح المعدنية يتكون من: البوتاسيوم والكالسيوم والفسفور والماغنسيوم والصوديوم والحديد وكل مائة غرام من الموز تعطي ٨١ كيلو كالوري او سرعة حرارية ولذلك هو فاكهة الرياضيين ونلاحظ لاعبين كرة المضرب يأكلون الموز في فترة الاستراحة لانه يعطي العضلات قوة ونشاط كما ان الموز ينصح باعطائه للاطفال لاسبابهم نموا قويا وسريعا وتناول قول الله تبارك وتعالى في كتابه الكريم: (واناكم من كل ما سألتموه وان تعدوا نعمة الله لا تحصوها ان الانسان لظالم كفار) ابراهيم ٣٤ اللهم انك عفو كريم تحب العفو فاعفو عنا برحمتك يا ارحم الراحمين وصلّى الله على نبينا ورسولنا محمد وعلى آله وصحبه اجمعين.



## عثرات الحياة

مناقشة أفضل شخصية وُجِدت على الأرض! الحقيقة يوجد أشخاص كريهون بالطبع. لكن ليس كل الأشخاص في العالم سيئون، أو وحوش أثنائية يملتون جيوبهم بماسيك. أغلبهم يحاول أن يفعل ما بوسعهم ولكن في ظروف مختلفة عن ظروفك. قد يعرفون أسورا لا تعرفها، ومن الممكن أن لديهم أولويات مختلفة عنك. لكنهم يجعلونك تشعر، أفعال الآخرين ليست حكم وجودي على وجودك، بل هي محصلة وجودهم في هذه الحياة. لماذا الحياة متعبة؟ فكرتنا عن السعادة ليست سهلة: هي عباءة تغطي بها أفكارنا التي تمنناها. هل تستطيع أن تتخيل كيف ستكون الحياة مجنونة إذا كانت عادلة لكل الأشخاص في العالم؟ لا يستطيع أحد أن يحصل على إعجاب الآخرين بدون أن يكون شريكا لهم حتى لا يُحطم قلوبهم. ستفشل الشركات فقط إذا وظفت الأشخاص السيئين. ستنتهي العلاقات فقط إذا مات الشريكان سوية. ستحل المصائب فقط بالأشخاص السيئين. أغلبنا يشغل تفكيره بكيف يجب أن تكون الحياة ولكننا لا نستطيع أن نرى كيف تكون الحياة أصلا. لذلك، مواجهة الحقيقة ستكون كالمفتاح الذي يجعلنا نفهم العالم، ويجعلك تفهم إمكانياتك.

× منصور بن محمد همد الشريده Aboesamv@Are

العدل هي أفكار أثنائية يحب الناس أن يخترعوا سلطة أخلاقية. ولذلك، لدينا رجال حسبه في الميدان. وقضاة في المحاكم: لدينا غريزة بالصواب والخطأ، ونتوقع من العالم أن يلتزم بها. في البيت يخبرنا والدنا بذلك، وفي المدرسة نتعلم من أساتذتنا كذلك. كن ولدا طيبا وسوف تحصل على قطعة من الحلوى. لكن الواقع مختلف. درست بجد ولكنك رسبت في الإمتحان. عملت بمجهود كبير ولكنك لم تُرقى في الوظيفة. تحبها والدتك ولكنها لم ترد على اتصالك.. ليست المشكلة في أن الحياة غير جميلة، ولكن في أفكارك المتصدعة عن الجمال. ألق نظرة على الشخص الذي يعجبك ولكنك لم تعجبه. إنه شخص متكامل: شخص لديه سنوات من الخبرة في أن يكون إنسانا مختلفا عنك. الشخص الحقيقي هو الذي يتفاعل مع مئات أو آلاف الأشخاص كل سنة. لكن العجيب في كل هذا هو أنك تريد أن تكون الشخص المحبوب لديه لأنك فقط موجود في هذه الحياة! لذلك تشعر بإعجاب تجاهه؟ قد يكون هذا الأمر مهما بالنسبة لك، لكن قرارات الأشخاص ليست بالضرورة أن تكون عنك. وبالمثل، نحب أن نكره مدرائنا وأبائنا والصنفين. قراراتهم غير صائبة وغبية. لأنهم لا يتفقهون معي! ويجب عليهم أن يتفقهوا معي! لأنني وبدون

المجتهد أقل تقديراً من سمسار الأسهم القاسي. باحث في السرطان أسطورة. لسوء الحظ، هذه القاعدة تنطبق على كل الواهب، حتى الثقافة منها: تعزى أمام شخص فينتبسم. يبدو أنك ستكره هذه الحقيقة، لأنها قد تجعلك تشعر بالغيثان. لكن الحقيقة هي: يُحکم عليك من خلال قدراتك، وعلى عدد الناس الذين ستؤثر عليهم من خلال قدراتك هذه. إذا لم تتقبل هذا الأمر، ستري الحياة غير مجدية قاعدة رقم ٣: أفكارنا عن

تجهت أكثر. إذا كانت المنافسة غير مهمة، سنخبر أطفالنا أن يتوقفوا عن المحاولة وأن يستسلموا. لحسن الحظ، نحن لا نعيش في عالم يقتل بعضه بعضا من أجل المنافسة. بزمن الحضارة الحديثة هناك فرص كافية للجميع حتى وان لم نتنافس بشكل مباشر. لكن لا نتخضع بالوهم القائل أن الحياة ليست سباقا، فالناس يهتمون بمنظورهم من أجل أن يحصلوا على شريك للحياة، يكافحون في المقابلات الوظيفية من أجل الحصول على عمل. إذا كنت تنكر أن المنافسة غير موجودة، فإنك واهم. كل أمر مرغوب في هذه الحياة يكون في ميزان المنافسة. والأفضل يحصل عليه هؤلاء الذين يريدون أن يقاتلوا من أجله.

القاعدة رقم ٢: يُحکم عليك من خلال ما تفعله، ليس من خلال ما تؤمن به المجتمع يحكم على الناس من خلال ما يستطيعون فعله من أجل الآخرين. هل تستطيع إنقاذ طفل في منزل مشعل بالنيران؟ أو أن تزيل روم سرقاني؟ أو أن تُضحك غرفة مليئة بالناس؟ لديك قيمة هنا. لكن هذا ليس مانفعله نحن تجاه أنفسنا، نحن لا نحكم على أنفسنا إلا بالأفكار. "أنا شخص جيد"، "أنا شخص طموح"، "أنا أفضل من هذا"... هذه الأفكار الخاملة ربما

المشكلة ليست أن الحياة بها عقبات، ولكنك قد لا تعرف سنن الله في خلقه. إذا لم تكن شخصا ناجحا، فإن أغلب أمور الحياة ستبدو غير متوازنة بالنسبة لك. الحقيقة تكمن في أن الحياة لها نظام مختلف، وطرق النجاح هذه موجودة ومنطقية، لكنها معقدة وغير مريحة ولذلك لا يتعلمها الكثيرون. لذلك، دعونا نحاول:

القاعدة الأولى: الحياة عبارة عن منافسة تلك التجارة التي تديرها؟ تجارة مع الله وتجارة في حياتك الدنيا... هناك شخص يريد إخفاقها. تلك الوظيفة التي تُعجبك؟ هناك شخص يود أن يستبدل مكانك ببرنامج كمبيوتر. تلك الفتاة، الشاب، الوظيفة المرموقة الشهادة التي تود الحصول عليها؟ لت وحدك، كل الأشخاص يريدونها.

كلنا في سباق، على الرغم من أننا نفضل أن نتجاهل ذلك. أغلب الإنجازات ملحوظة لأننا نقاتلها بإنجازات الآخرين: أنت تسبح أكثر أميالا من غيرك، أو تسبح أفضل، أو تحصل على كمية أكبر من ال "لايك" في موقع الفيسبوك. ممتاز. لكن من المولم أن تصدق، ولذلك يدع بعضنا بعضا "أفعل ما بوسعك"، "أنت في سباق مع نفسك". المضحك في هذه العبارات أنها صُممت لتجعلك

