

الخطوة الأولى

شيماء القلاف

Shaima.q85@gmail.com
@moon-butterfly-

صباحكم خير

هل استيقظت يوماً وأنت بحالة نعر إثر حلم مزعج؟ أو شعرت بالتوتر جراء تأخرك عن العمل؟ وأحسست بأن هذا اليوم لن يكون من ضمن الأيام السعيدة؟

سأزف لك البشري! بأن يومك سيكون على حسب اعتقادك وظنونك، لأنك حرفياً قد قمت ببرمجة نفسك على التركيز على الأمور السيئة خلال اليوم، وستحمل معك هذا الشعور الأول الذي شعرت به عند الاستيقاظ -الاستياء- إلى باقي ساعات يومك حتى المساء، لأن العقل حرفياً سيقوم بإثبات صحة اعتقادك بالتركيز على كل الأمور التي تثبت لعقلك ذلك... نحن رهينة ما نعتقد ونظن.

وما يثبت هذا الكلام هي دراسة أجرتها جامعة بنسلفانيا على موظفي إحدى شركات التأمينات، حيث تم توزيع استبانة على فترات متقطعة من النهار تدرس وتبين الحالة المزاجية لدى كل موظف، واستمرت هذه الدراسة مدة لا تقل عن الثلاثة أسابيع، توضح من خلالها أن الموظفين الذين ابتدأوا يومهم بحالة مزاجية سيئة قد رافقهم هذا الشعور إلى آخر اليوم كما لوحظ انخفاض ملموس في مستوى أدائهم ما قلل من جودة عملهم، بل وكانوا يميلون للتحدث للزملاء السلبيين المتدمرين أيضاً، وهذا ما أسمته «ستيفاني ولك» أستاذة الموارد البشرية بجامعة أوهايو، تأثير «النؤس يحب الشراكة» أو «misery loves company» حيث إذا كنت في مزاج سيئ، فسيساعد ذلك في التحدث مع شخص آخر يشعر بالسوء الذي تشعر به، وربما كان الموظفون يجدون سبباً أو متنفساً لتفريغ بعض الغضب والاستياء من خلال ردود الأفعال الوقحة من قبل الزملاء.

فبدلاً من أن تجعل هذا الإحساس يسيطر عليك ويهيمن على يومك، سأعطيك بعض الأمور التي إن قمت بتطبيقها فسأضمن لك الشعور بالتحسن وقضاء يوم سعيد بإذن الله، وهي كالتالي:

في حال استيقظت ومازلت في فراشك الدافئ الوثير امنح نفسك 10 دقائق فقط، قم فيها بعملية فحص ذهني وفترة للأفكار، وخذ بعدها نفساً عميقاً تنتبه من خلاله لكل أجزاء جسمك وكأنك مع هذا الشهيق تغذي رثيتك وجسدك بكل ما هو إيجابي وجميل ولطيف حولك ومع الزفير تخرج كل قلق، خوف وتوتر تشعر به.

– قم بتصفية ذهنك وأضف إليه أفكاراً إيجابية.

– ايقظ الهمم على يومك، وأضف إليها بعض بداخلك وقل لنفسك بأن هذا يوم جديد جميل هبة من عند الخالق لي الحمد لله.

– ايقظ نفسك حالما ترى نفسك في المرآة واستبشر خيراً وقل لنفسك بأن «اليوم سيكون يوماً جميلاً»، أو «اليوم سأقوم بإنجاز الكثير من الأمور التي ستضيف لي حتماً».

– يمكنك كذلك التخفف من مشاعرك السلبية بكتابتها وتفرغها على الورق. امنح نفسك هذه الأمور الجميلة صباحاً وسترى كيف سيؤثر ذلك على يومك كله، ودمت بسلام وراحة بال.

ثقافيات

ماجد الحسن الابن البار

الدنيا فيها الخير والشرير وكما يقول المثل الأصابع ما هي سوا فيها اختلاف واضح بين الإصبع والآخر والناس في المملكة العربية السعودية ينطبق عليهم ما ينطبق على كل العالم وبني البشر فالمرجمر نمر النمر جاحد كافر بنعم الله ناكراً فضل بلاده عليه مطيع لأعداء أمته طاف في الأرض فساداً ينشر الفتنة والخلاف والشقاق فتال ما نال من جزاء استحقه وخلص الناس من شره ومثله كثير لكنهم منسيون في مزيلة التاريخ الأسود لهم ولمن يقتدي بهم وفي المقابل النقيض الإيجابي من المواطنين ممن أخلصوا لله العبادة وأعطوا الوطن ما يستحق من واجب الحب والوفاء والعتاء هؤلاء هم اهل الأوطان رجالاً كانوا أو نساء تنتشر بهم في كل المحافل وتعليقهم في سماء الفخر والعزة وطنياً يستنير بهم الآخرون من أبناء الوطن في كل المحافل ومختلف الأقطاب ومن هؤلاء الأستاذ الفاضل ماجد الحسن المفرد والإعلامي السعودي المستقل الذي يعمل بضمير حي مخلص خادماً وطنه بكل أمانة وإخلاص مشكلاً بمفردة لسان حال كل الشعب السعودي المخلص الوفي لله والملك والوطن هذا السناني الأصيل الحر الذي يرد بسناباته اليومية على الأبواق المعادية

نقطة ضوء

مشرف عقاب

mishrefeqab@yahoo.com



الطاقة الشمسية

في الكثير من دول العالم تعتمد الطاقة البديلة المتجددة من الرياح والماء والشمس، وتعتبر الطاقة الشمسية طاقة نظيفة ومتجددة وغير مكلفة، ومعظم دول العالم خصوصاً أوروبا أصبحت تعتمد على مصادر الطاقة المتجددة المتوفرة على سطح الأرض والطاقة الشمسية النظيفة، بالإضافة إلى مصادر الطاقة الثانوية، والسؤال المهم: لماذا تأخر إنشاء محطات للطاقة الشمسية عندما والشمس عندنا على مدار العام، وفي أوروبا الشمس عندهم ليست مثلنا طول العام، وهناك طاقة الرياح وطاقة الأمواج والطاقة الكهرومائية والكتلة الحيوية، من الأهمية هنا أن نذكر أنه لم يتم استخدام سوى جزء صغير من الطاقة الشمسية المتوفرة في حياتنا، ويتم توليد طاقة كهربائية من الطاقة الشمسية بواسطة محركات حرارية أو محولات فولتوضوئية وبمجرد أن يتم تحويل الطاقة الشمسية إلى طاقة كهربائية، فإن براعة الإنسان هي فقط التي تقوم بالحكم في استخدامها، ومن التطبيقات التي تتم باستخدام الطاقة الشمسية نظم التسخين والتبريد خلال التصميمات المعمارية التي تعتمد على استغلال الطاقة الشمسية، والماء الصالح للشرب خلال التقطير والتطهير، واستغلال ضوء النهار وتسخين المياه والطهو بالطاقة الشمسية، ودرجات الحرارة المرتفعة في أغراض صناعية، وتسخين وسائل التكنولوجيا التي تعتمد الطاقة الشمسية بشكل عام بأنها إما أن تكون نظم طاقة شمسية سلبية أو نظم طاقة شمسية إيجابية وفقاً للطريقة التي يتم استغلال وتحويل وتوزيع ضوء الشمس من خلالها، وتشمل التقنيات التي تعتمد على استغلال الطاقة الشمسية الإيجابية واستخدام اللوحات الفولتوضوئية والمجمع

الحراري الشمسي، مع المعدات الميكانيكية والكهربائية، لتحويل ضوء الشمس إلى مصادر أخرى مفيدة للطاقة، في حين تتضمن التقنيات التي تعتمد على استغلال الطاقة الشمسية السلبية توجيه أحد المباني ناحية الشمس واختيار المواد ذات الكتلة الحرارية المناسبة أو خصائص تشتيت الأشعة الضوئية، وتصميم المساحات التي تعمل على تدوير الهواء بصورة طبيعية، حسب تصنيف وكالة الطاقة الدولية، وتعد ألمانيا من أكبر اقتصادات العالم التي تعتمد على نفسها في إنتاج الطاقة وتصدر جزءاً كبيراً منها، على الرغم من قلة الأيام التي تظهر فيها الشمس بشكل كاف لإنتاج الطاقة في ألمانيا مقارنة بالدول العربية أو جنوب الكرة الأرضية بشكل عام، ألمانيا الرائدة في إنتاج الطاقة عالمياً انتقلت مؤخراً إلى النظام الأنكبي عالمياً في توليد وتوفير الكهرباء، إذ يُستَـرَـط على البيوت الجديدة في ألمانيا أن تزود بنظام توليد للطاقة الشمسية، ويقوم هذا النظام بتوليد الطاقة الكهربائية من الطاقة الشمسية، ويستخدم جزءاً منها ويحتفظ بجزء آخر في البطاريات، ثم يُباع الفائض للدولة، وبذلك أصبحت البيوت في ألمانيا لا تستهلك الطاقة الكهربائية وحسب، وإنما تساهم في إنتاجها وتقوم الدولة بشراء هذه الطاقة من المواطنين.

خارج نطاق الموضوع: سؤال لهيئة الزراعة: لماذا تم وضع شرط للبيع والتنازل عن حيازة الجوارح وهو: لا تحول الحيازة إلا بعد خمس سنوات في كبد مع أن حيازات المزارع في العبدلي والوفرة وجواخير الهجن والأسطبلات تحول الحيازة بدون شروط مسبقة، وعند البيع والشراء يتم دفع رسوم لهيئة؟ والسؤال المهم: لماذا خمس سنوات والمال المدفوع يعتبر رديفاً للمال العام والميزانية؟

رأي آخر

عبدالعزیز خریط

تویتر: Akhuraibet
/http://khuraibet.blogspot.com

الوعي في تجديد الخطاب الإسلامي

الخطاب الإسلامي في هذا الوقت الدقيق الذي يتطلب الوعي والحذر لما يدور في المنطقة من توتر وقلق يصر على وجود أزمة تواجه الإسلام والمسلمين من الخارج لا موضوع وقضية استغلال الثروات الطبيعية، ولا خطة استنزاف الأموال لشراء الأسلحة والقوات للحماية، ولا الشروع في لعبة صراع الأمم.

الخطاب الإسلامي المستهلك والقائم على أفكار الوهم والمؤامرات والغيبوبة لا يخدم أي قضية ولا مشروع مستقبلي وإنما يعمي أصحاب هذا الخطاب عيون المجتمعات عن الأزمة التي يعيشها الإنسان ويواجهها من الداخل في الوجود الخلوي النائمة والدور المسؤول عن الحماية الوطنية.

أصحاب هذا الخطاب الذي يدعي مجاهدة ومحاربة أعداء الأمة من الخارج، لا يريدون بيان الإشارة إلى وجود خلل تعاني منه الأمة داخل البنية التي طرح نفسها بديلاً عن الإسلام المعتدل في الدولة والمجتمع وعلاقة ما يحصل بما يطرح على المستوى السياسي والاقتصادي والاجتماعي، سنوات وهناك توجه لإلغاء التسامح إلى أقصى التشدد وخلق معاناة وأزمة في الحل تتعارض مع توجهات السياسة التي شيدها بالهوية الدينية مع شرعية خيار التأمير على الدولة والمجتمع، وبناء ذلك عن طريق الدولة العميقة والشبكات المنظمة والعناوين والشعارات من أجل خداع الناس، وخطف عقول الشباب، واستغلال غيرة النشر الدينية لمحاربة مؤسسات الدولة الوطنية وتكفير الأنظمة.

توجيه نظر الأمة لخطر الالتزام بالديستور والقانون، وكذلك من العدو الخارجي، وأن هناك من يتربص بالأمة والعقيدة والإسلام، وإشغال الفن الطائفية، وتجييش المشاعر الدينية، والغيرة الإيمانية من أجل ضرب الوحدة الوطنية والاتفاقات حول مركزية ومرجعية التنظيم والحزب مثل الاخوان المسلمين أو تنظيم مثل «داعش» وأخواتها، أو فئة ترى أنها الغالبة وأن عدوها هو حزب الشيطان، هي من أهداف هذا الخطاب الذي لا يقلل المساءلة، ولا المراجعة بحجة الطرح العقائدي الأصيل بالإجماع لا الانفراد فيه ولا المصلحة الضيقة، وأن مواضع المراجعة والمساءلة تعدل سعي الأمة للولاء والبراء والتوسع والتمدن الكفار والمشركين، وأن من يتربص بالأمة بخلاف ذلك سيغتنم وقت المراجعة والنقد والمساءلة للانقضاض على الأمة.

بينما واقع الأمر هو من يفرض المراجعة والنقد والمساءلة، والمراجعة العميقة القائمة على آخر تطورات علم المعرفة و«البيستولوجيا»، والنقد القائم على مناهج نقدية تفكيكية وتحليلية حديثة تبدأ بطرح المشكلة وأبعادها، وغرلة الموضوع نفسه بتداعياته، والبحث عن مكان القوة والضعف فيه، وتتبع أصل كل فكرة، وبيان أصل كل منهج، والوصول إلى نتائج وخلصات للبحث تفيد الخطاب والمراجعة والتراث، وطرح أسئلة جادة تبحث بجدية في المواضيع المطروحة والتراث حتى الوصول لحلول للمشاكل القائمة والحاضرة على أرض الواقع لمواجهة التوتر والقلق والشك، وسوء ظن والعجز عن الإنتاج، والانفراد بالرأي دون تحمل أي مسؤوليات تجاه الغير، فقد تكون هذه الأسباب الموجزة والتي تمثل التحديات الكبيرة في الوقوف أمام تقدم المجتمع وتطوير إمكانياته، فمن المحزن أن نرى المجتمعات العربية والإسلامية مازال الخطاب فيها غير ناضج ولا يقوم نحو مسؤولياته، فهو رهن التوجهات العليا والأغلال والاستغلال والمساومة وعلى شفا من الانهيار المؤسسي والإلغاء.

مجالس

د.محمد الدويهيس

www.alduwaihees.com



الصين والقيادة الهادئة

هناك العديد من الدول تحاول أن تسير على الدول الأخرى من خلال أسلوب الترغيب والتهديد سواء كان هذا التهديد سياسياً أم عسكرياً من خلال استعراض قوته ونفوذه وعلاقاته الدبلوماسية المعتادة أو من خلال وسائل الإعلام المختلفة، وأصبحت بعض الدول تحاول أن تفرض قيادتها عن طريق القوة ولي الذراع سواء بالطرق الدبلوماسية الناعمة واللطيفة أو عن طريق الضغوط الاقتصادية والمالية، وفي بعض الأحيان عن طريق التهديد باستخدام القوة العسكرية إذا لزم الأمر.

سيرة على التوالي! هنا فقط في مجال تصنيع السيارات ولم تنطبق إلى الصناعات الأخرى في مجال التكنولوجيا ونظم المعلومات والاتصالات.

نعم الصين تتجه لقيادة العالم بهدوء، وبعيدة عن الدخول في المنازعات السياسية والصراعات العسكرية قدر الإمكان.

فهل يترك المنافسون للصين قيادتها للعالم؟! المسائل سيوجب عن هذا السؤال. ودمت سالمين.

العمل في رمضان... للؤلؤ المكنون

«زملاء عمل ومرجعين»، وصلة التراحم بين زملاء العمل من إفتار جماعي وتواصل على ما يرضي الله وهي لا شك أنها صدقة في سياق الخير والطاعات؛ فهذا عمل خير مكنون ظهره عمل اجتماعي؛ وعلى سبيل المثال أيضاً في عملي «مهندسة» بالتخفيف على العاملين بالمواقع والصائمين منهم أو تأجيل بعض ساعات العمل بعد الإفطار، مما يعينهم «عباد الله» على أداء الصيام، وكذلك عمل التصميم المعمارية الدالة على شهر رمضان ومعالمه، ووضع عبارات الترحيب والتعظيم بالشهر الفضيل أعلى المباني بأجمل الصور والتصاميم العمرانية، وكذلك في مراكز ودوائر العمل، وقال تعالى: «ذِكْرُ مَنْ يُعِظُكُمْ عَلَى اللَّهِ فَإِنَّمَا الْمَسْلَمُ بِهِذِهِ الْأَجْوَاءُ الْإِيمَانِيَّةُ وَهَدَايَةٌ لِعِبْرِ الْمَسْلَمِينَ بِالْتَعَرُّفِ عَلَى الْإِسْلَامِ وَسِمَاتِهِ.

إن القيام بالعمل بذاته أيضاً أيا كان مجاله الإنساني، مع إخلاص النية لله، لاشك نوع من عمل الخير لما يلبيه من حاجات للناس وقضاء معاملاتنا، وإن كان ظاهره القيام بواجب «عمل مقابل أجر»، فهو خير مكنون بل هو لؤلؤ العمل.

لينا عمر قاسم



ففي رمضان شهر الخير والبركة وبهجة الأعياد وعطها الرسمية يجب علينا أن لا ننفل عن الجنود المجاهدين الذين يعملون فيها لتوفير الخدمات الأساسية للحياة اليومية وحتى الثانوية، من خدمات الأمن والأمان التي يقدمها أفراد الأمن إلى خدمات الكهرباء والماء، أحداث وفعاليات لتضع جمهورها بالأحداث من حولها، وهناك من يقدمون خدمات للعباد مثل خدمة المساجد ومرافقتها وإدارتها، وهناك أيضاً المؤسسات الخدمات الترفيهية في الأعياد والمناسبات، وما سبق على سبيل المثال لا الحصر بالتأكيد فكثير من يعمل عملاً يفيد ويصعب في خدمة أفراد المجتمع واستمرار أدائهم عبادتهم أو بهجتهم بالأعياد. إن عملهم هذا هو اللؤلؤ المكنون الذي بلا شك لا يراه الكثير بشكل مباشر، وقد يتقنونه كثر لعظم أهميته وأجره وثوابه ولكنهم لا يبالون شرفه إما لطبيعة عملهم أو بحكم منح الإجازات الرسمية لأعمالهم التي تعطل في رمضان أو الأعياد مثلاً. لكن علينا جميعاً أن نعترف ونفتخر بمثل هذا العمل وأن نقدم الشكر والتقدير لمن يحلون شرفه.