الجسد الفاني

من المعروف ان مستوي ثقافة الشعوب يقاس بعدد المدارس وتطوراتها ، ومستوي الاهتمام بصحة الاشخاص يقاس بعد المستشفيات وامكانياتها.

لكن عندما نشاهد صالات الجيم وصالونات وعيادات التجميل اصبحت اكثر من المستشفيات والحضانات والمدارس في مجتمعنا ، فلا بد ان نتكلم عن محبة الجسد الفاني وهذه المحبة قد تدخل لك وانت لا تشعر بها. هذه المحبة من اشد الامراض التي من الممكن ان تصيبك وتعيش معك الي انتهاء حياتك ، بل من الممكن ان تفقدك حياتك واخرتك وانت لا تدركها

محبة تجعلك لا تري سوي جسدك والتباهي به .محبة تفقدك اهتمامك بأي شئ ، كل ما يهمك هو بناء هذا الجسد وتجميله واعداده للمشاهدة .محبة تحجب رؤيتك وتحجم افكارك ،رفان الشاغل الوحيد لك هو جمالك ومنظرك والتحدث عنك وعن مقاتن عضلاتك او جمال قصتك او جمال مكياجك وتناسق الوان ملابسك. او.....

محبة تقودك الي الكبرياء والعظمة ، محبة تجعلك لا تري سوي نفسك وجسدك ولكن ما تعده وتهتم به ما إلا تراب وسوف يعود الي اصله....

يحكي انه كان في مدينة امرأة تهتم بنفسها اكثر من اللازم

وفي احد الايام زارها احد الحكماء وقال لها اني سوف اسافر الي فرنسا مدينة الابداع والجمال هل تريدين شيئا من هناك؟!

ولان الاهتمام الاول لديها هو لجسدها وجمالها ، فإنها لم تطلب إلا ما هو فقط للجسد !!

قالت اني اريد مرآة جميلة فهناك يوجد افضل صانعي المرايا في هذا البلد ؟!

بعد فترة حضر الحكيم ومعه الهدية التي طلبتها هذه الفتاة مغلفة في علبة فخمة جدا. وبمجرد ان فتحت العلبة وجدت بداخلها جمجمة من العظم ، فاندهشت جدا وقالت ما هذا

فرد عليها الحكيم وقال انك طلبت مرآة لتشاهدي جمالك

فهذه افضل مرآة لك .. فهذه مرآة اجمل جميلات فرنسا

فانظري ماذا اصبحت عليه الآن .انها مجرد جمجمة الكل يشمئز من رؤيتها. فاصنعي جمالا من روحك وليس من جسدك ومظهرك...

فليس من العيب الاهتمام والعناية بالجسد لأنها امانة ونعمة من عند الله لك .

لكن من المؤسف ان يكون الاهتمام الاول في حياتنا هو جمال ومظهر اجسادنا...

فالجسد يشتهي عكس الروح والروح تشتهي عكس الجسد.

فاذا أجهدت جسدك في الصيام والصلاة طافت روحك عند الخالق وشعرت بقيمة وفائدة الحياة...

واذا دللت جسدك فإنه يطلب الملذات والارضيات وفقد هدفه.

فاخضع جسدك وسيطر عليه ولا تدعه يحكم عليك..

فإخضاع الجسد يبدأ بان تتحكم في حواسك اغمض عينك عن كل شهوة.. سد اذنيك عن كل ما يؤذي قلبك..

صن لسانك عن كلام الشر ..

مد يديك دائما بالخير ..

فمحبة الروح تدوم وتذكر ولا تنسي اما محبة الجسد فتفني بمجرد رحيل صاحبها..

فلا تسجن نفسك وروحك وافكارك في جسدك ، بل دع روحك تطفو وتتغلغل في قلوب الآخرين .

فمتطلبات الجسد دانية ودنيوية اما متطلبات الروح فسامية سماوية..

فكن وكوني أسيادا وليس عبيدا لهذا الجسد الفاني...

مجدي مكين
Magdi.Makeen@gmail.com

هلوسات منتصف الليل

الحياة ليست مكاناً مفروشاً بالورود وليست طريقاً ممهداً لتسير فيه بكل آمان وطمأنينة، فالحياة على حقيقتها هي ساحة قتال ، منذ اللحظة التي كنا نحيا فيها داخل الكهوف ونتصارع مع ماموث أو ديناصور من أجل لقمة العيش ، وحتى هذه اللحظة التي ربما يكون خصمنا الذي نتصارع معه أيضاً ، من أجل لقمة العيش ، هو نفسنا الأمارة بالسوء.

وبغض النظر عن معركتك الشخصية وعن الطريقة التي يجب أن تخوضها بها والإستراتيجية التي سوف تتبعها أثناء كل جولة ، سوف نقفز على كل هذا ونتجاوزه إلى مقال آخر بإذن الله ، ولكن هنا سنناقش نقطة في غاية الأهمية، وهي فن تلقي الهزيمة.

فكل معركة مهما طالت يجب أن تنتهي إما بنصر أو بهزيمة.

وفي الحقيقة نحن نفتقد بشدة لثقافة الهزيمة ، ولا نعرف كيف يجب أن نتصرف في تلك اللحظة الحاسمة من لحظات حياتنا ، فنلقي صفعة الهزيمة ليس أبداً بالأمر السهل خاصة في مجتمعاتنا التي تُقدس الانتصارات ، حتى لو كانت مزيفة أو غير نظيفة.

لا أحد ينتصر على طول الخط .. كلنا معرضون للهزيمة في يوم ما ، وأول ما يجب أن نفطن له جيداً هو الوقت الذي نكون فيه بالفعل قد هُزمنا ويكون الاستمرار في المقاتلة هزيمة أخرى غير الهزيمة الأولى، وتلك نقطة في غاية الأهمية . فالبعض يسارع في إخراج الراية البيضاء ليرفعها عالياً معلناً اليأس والاستسلام ، ظناً منه أنه قد هُزم ، في حين يكون الفاصل بينه وبين النصر ثلاث خطوات فقط، والبعض الأخر يُكابر ويُعاند ويضحي بكل ما يملك في سبيل إكمال معركة محسومة لمجرد حفظ ماء الوجه ، الذي لن يُحفظ أبداً بمثل هذه الرعونة.

لذا فالنجاح في معرفة اللحظة التي مُنيت فيها بالهزيمة شيء إستراتيجي ومهم ويعتمد عليه الكثير من الأمور فيما بعد.

ثم نصل إلى المرحلة التالية وهي رد الفعل الوقتي عند الهزيمة، فهناك من يُسرع إلى خزانة ملابسه ليُخرج منها رداء الشهيد ويرتديه ثم يُلقي بنفسه على الأرض كي يستعطف قلوب من حوله ، وهناك من يدعي القوة المبالغ فيها وكأنه خُلق من فولاذ ورخام وكأن ما حدث لم يحدث.

وفي واقع الأمر عند الهزيمة تكون الأنظار موجهة أليك ربما أكثر من المنتصر نفسه ، ولذا فإن ردود الفعل المبالغ فيها تكون في الغالب عبارة عن رسالة لا تعبر بأي حال من الأحوال عما نشعر به ، ونادرون هم من يتصرفون في هذا الوقت بتلقائية وعفوية.

لا أعرف ماذا سيحدث لو مددت يدك وصافحت غريمك بهدوء وأنت تبتسم ، حتى لو ابتسامة صفراء بلا طعم!

المرحلة الثالثة من الهزيمة هي مرحلة تقييم الخسائر والتخطيط لما هو قادم، فالهزيمة في جولة واحدة لا تعني أبداً خسارة المعركة كاملة وتلك الفكرة بالذات هي التي تُشكل حداً فاصلاً بين ثقافة وثقافة أخرى، ففي الكثير والكثير من المواقف تكون الهزيمة مجرد خطوة لنصر لا حدود له ، والأذكياء فقط هم من ينجحون في تحويل الفشل إلى نجاح.

فالمشكلة ليست أبداً في السقوط .. المشكلة الحقيقية في البقاء حيث سقطت.

«إِذْ جَاءُوكُم مِّن فَوْقِكُمْ وَمِنْ أَسْفَلَ مِنكُمْ وَإِذْ زَاغَتِ الْأَبْصَارُ وَبَلَغَتِ الْقُلُوبُ الْحَنَاجِرَ وَتَظُنُّونَ بِاللَّهِ الظُّنُونَا هُنَالِكَ ابْتُلِيَ الْمُؤْمِنُونَ وَزُلْزِلُوا زِلْزَالًا شَدِيدًا» .

د. شريف صبري
sherif.sabry2222@gmail.com

فقد أحدهم فبكى لأنه لم يستطع احد إنقاذه ..!

ارجو كما يجب قراءة المقال حتى النهاية ..!

ولأنهم أناس أعزاء علينا ونتمنى أن لا نفقدهم يجب علينا تدارك الأمور بسرعة فائقة .

في أركان المستشفى الفسيحة تأتي حالات طارئة فائقة الحاجة للحاق بها كي لاتفقد الروح التي لديها ، أو أنها على الاقل تفقد شيئا يجعلها لاتعيش الحياة كما يعيشها الآخرون .

في غرفة الـ RR وهي الغرفة التي يحاول الاطباء والممرضون مجتمعين أن يكونوا على أتم الأستعداد لاستقبال الحالات الطارئة ،والتي تحتاج لأمور قد تكون كثيرة تجعلهم يتعاونون بيد واحدة وعلى قلب رجُل واحد كي يسهموا باللحاق علّى حياة مريض ما ، لا يعرفون عنه شيئا سوى أنه في أمس الحاجة للمساعدة كي يبقى على قيد التنفس والحياة .

نشاهد بشكل يومي حالات كثيرة تأتي وهي في حالة يرثى لها ، وتختلف الاسباب من حادث أو هبوط حاد في الدورة الدموية أو غيرها من الأمور .

ولكن .. ماذا لو كان من كانو حول أي حالة تحتاج لمساعدة طبية لديهم معلومات عن كيفية الإنعاش القلب والرئوي ماذا سيحدث .؟

حتما ستتغير معدلات كثيرة في الوفاة السنوية التي تصدرها المنظمات المختصة لهذه الأمور .

دورة الإنعاش القلبي والرئوي التي أصدر وزير الصحة الدكتور باسل الصباح قرارا ، باهمية حصول الأطباء وجميع العاملين بالقطاع التمريضي ،كأساس لعامل الترقيات القادمة لكل طبيب او ممرض ، حتما ستسهم في تغيير رقم معدلات الوفيات او الحالات التي تأتي للمستشفى وهذا الهدف من هذا القرار .

ولكن ما أتمناه أن يكون هذا القرار نافذاً على جميع الوزارات والهيئات والمؤسسات والشركات الحكومية والخاصة وغيرها ، لأن هذه هي الثقافة الصحية التي يجب على الجميع معرفتها حتى يتم الحفاظ على البشر وهو أثمن ماقد تملكة جميع الحكومات .

المخ يحتاج لـ ٤ حتى ٦ دقائق للبقاء على قيد الحياة في حالة فقدانه الأكسجين الذي يصل إليه ، حسبما أصدرت منظمات الصحة العالمية .

نهاية السطر ..

قد لاتشعر بما يشعر الآخرون حينما يفقدون شخصا عزيزا عليهم ، درب نفسك على دورة الـ BLS حتى تسهم في إنقاذ حياة شخص ما .

د.يوسف البرشوم
Twitter / @Yalbrshom

« ياعزيزي عندما تكذب لاتحلف يكفيك ذنب واحد »

يوم من كل عام اعتاد الناس على الكذب فيه ويكثر فيه المزاح وتكثر فيه الشائعات والأخبار الزائفة ، وان هذه الكذبة لا أصل تاريخيا محددا لها ، وان الأحاديث والاقاويل عنها متضاربة ، حيث انتشرت كذبة ابريل بجميع البلدان وسرت على نطاق واسع في إنجلترا بحلول القرن السابع عشر الميلادي ويرى آخرون أن هناك علاقة قوية بين الكذب في أول ابريل /نيسان وبين عيد هولي، المعروف في الهند، والذي يحتفل به الهندوس في 31 مارس /آذار من كل عام وفيه يقوم بعض البسطاء بمهام كاذبة لمجرد اللهو والدعابة، ولا يكشف عن حقيقة أكاذيبهم هذه إلا مساء اليوم الأول من ابريل /نيسان، لكن «قصص كانتربري» للكاتب جيفري شوسر نقضت هذه النظرية، وقالت إن حكايات «كذبة ابريل» تعود للقرن الرابع عشر، وقبل قدوم البابا غريغوري الثالث عشر.

كذلك تشير بعض القصص الواردة في مجلة «هاربر» الأسبوعية الأمريكية، إلى أن هذه المناسبة ربما بدأت مع قصة النبي نوح وسفينته.وفي قصة تعود إلى 13 مارس /آذار 1769م، نشرت بإحدى الصحف البريطانية، نجد هذه الحكاية التي تدعم هذه النظرية المزعومة، أن نوحا أرسل الحمامة لكي تخبره بمكان آمن ترسو فيه السفينة إذا حدث الطوفان، فعادت لتقول إن الطوفان خلفها، وهو ما سخر منه باقي الحيوانات، وصادف ذلك اليوم الأول من ابريل /نيسان، ولايجب تصديق مثل الأقاويل ولكن لمجرد الطرح.

كل ما يتم تداوله عن كذبة في يوم معين وفي شهر معين أمر لايطابق مانعيشه في واقعنا ، نعيش الكذب في كل ساعة ولم نتأثر بكذبة أبريل ، لأن مانعيشه من كذب ونفاق في مجتمعاتنا لغياب وازعنا الديني وابتعادنا عن ديننا الاسلامي ، أمر يضعنا في خانة مريبة تشوه أخلاقنا وتجعلنا أمما مشوهة القيم والعادات ، واصبح كذبنا مقترنا بالحلف .

مشاري محمد الاسود
Msharialaswd@

كن يقظا

ذكرتُ في مقال سابق بأنّ من أسباب وقوعنا في «الجَهل المُركب» ، هو عدمُ تصورنا للأمور تصورًا صحيحًا ..

فما المقصود بالتصور .. ؟

عندما أقول لك : هل تحب طعم «الخنفشار » ؟

ستقول لي : وما الخنفشار ؟

فأقول لك :لا عليك ، فقط أجبني ..

هل تحبه أم لا ؟

ستقول :

لا أستطيع إجابتك عن شيء أجهل معناه.

نعم ، هذا هو التصور بعينه ..

التصور «هو إدراك معنى ما» .

لا يمكن للذهن البشري أن يفهم شيئًا قبل أن يتصوره

أي «يدرك معناه» ، سواء كان هذا الشيء من الحسيات «التي ندركها بحواسنا الخمس» – أو من المعقولات «الأمور المعنوية التي ندركها عقليًا مثل معنى الحب والعدل والحق والخير» إلخ ..

لذا لا يمكننا أن نفهم شيئًا فهمًا صحيحًا قبل أن نتصوره تصورًا صحيحًا قدر الإمكان ..

فهل يمكننا أن نحكم على الشيء بعد تصوره .. أم لا .. ؟

سيكون هذا موضوع المقال القادم.

نصر الله هذلول

« إسرائيل » وتدمير العقل العربي

ثمة أخبار تظهر بين حين وآخر، تبدو للبعض غير ذات أهمية؛ بسبب زحمة الأحداث السياسية الكبيرة، والنزاعات التي تشهدها منطقتنا العربية، ولا سيما في أعقاب ما يسمى بـ «الربيع العربي»؛ حيث بات مشهد الموت والقتل والتدمير، الأبرز في ساحاتنا العربية. ومن هذه الأخبار ما كشف عنه الخبير الفلسطيني المهندس خليل تفكجي، خبير الخرائط والاستيطان في بيت الشرق بالقدس المحتلة، لإحدى قنوات التلفزة العربية مؤخراً، من أن الحكومة «الإسرائيلية» تشجع على إنتشار المخدرات بين الشباب الفلسطيني في القدس، وانها تدعم كل مدمن شهريا بمبلغ ألف دولار، من خلال مؤسسة التأمين «الإسرائيلية»، بعد التأكد من إدمانه.

وفي تصريحاته، أشار تفكجي إلى أن «إسرائيل» تمنع معالجة المدمنين، وأنه لا توجد مراكز علاج للمدمنين في الأراضي الفلسطينية المحتلة، وما وجد منها يتم إغلاقه بقرار من سلطات الاحتلال «الإسرائيلي»، لافتاً إلى انه كان هناك مركز علاج ضخم في النبي موسى يقوم بمعالجة المدمنين، تم إغلاقه بأمر عسكري «إسرائيلي»، بهدف توريط أكبر عدد من الشباب بالإدمان على المخدرات.

هذا الخبر يقودنا في الواقع إلى مسالة جد مهمة في التفكير الذي يتبناه الاحتلال «الإسرائيلي»، والذي يقوم على تدمير الإنسان الفلسطيني، باعتباره النقيض الأكبر للمشروع العنصري «الإسرائيلي» في فلسطين.

وباعتبار أن الشباب الفلسطينيين، يمثلون الطليعة في مواجهة الاحتلال، فإن أي وعي سياسي أو ثقافي، أو تطور علمي لدى هذه الشريحة من المجتمع الفلسطيني، يشكل في نظر الاحتلال خطرا داهما، يجب الحذر منه، وإجهاضه قبل أن يتحول إلى قوة سياسية وطنية فاعلة. وبطبيعة الحال فإن الطريق الأقرب لمحاصرة دور الشباب الفلسطيني بنظر قادة الاحتلال، هو إغراق هؤلاء الشباب في امراض نفسية واجتماعية وجسدية، تشل مقدرتهم على العطاء، ولا نعتقد أن هناك أنجع من وسيلة إغراق هؤلاء الشباب في مستنقع المخدرات، لاستمرار سيرورة المشروع «الإسرائيلي» الخطر في المنطقة.

والحقيقة التي يجب الانتباه إليها هنا هي أنه منذ إقامة المشروع «الإسرائيلي»، على انقاض الوطن الفلسطيني، حرصت «إسرائيل» على تدمير العقل العربي، واغتيال رجال الفكر والعلماء العرب، كما عمل الموساد «الإسرائيلي» على تتبع الأشخاص الذين يمتلكون مقدرات علمية، قد تسهم في الحد من التفوق العسكري والتكنولوجي والعلمي لـ«إسرائيل» على العرب.

وفي سبيل ذلك الهدف أنشأت «إسرائيل» شبكة من الجواسيس والعملاء والمخبرين في جميع دول العالم، وجامعاته، هدفها تصفية أصحاب العقول العربية، وفي التاريخ الكثير من الشواهد التي تثبت تورط «إسرائيل» باغتيال العلماء العرب والفلسطينيين خاصة. ولذلك، فإن ما كشف عنه الخبير الفلسطيني خليل تفكجي، يجب أن يؤخذ بالاعتبار، والأمر عليه الإعلام مرور الكرام، خاصة أن ما يقوم به الاحتلال، يمثل جريمة حقيقية، من شأنها أن تنشر آفة الإدمان على المخدرات بين جموع الشباب الفلسطينيين، الذخيرة الأقوى في مواجهة المشروع «الإسرائيلي» العنصري التوسعي في المنطقة.

وعليه فإن من واجب كل مخلص غيور على القضية الفلسطينية والشباب الفلسطينيين الذين يواجهون بصدورهم العارية قوات الاحتلال «الإسرائيلي»، أن يفضح تلك الممارسات «الإسرائيلية» الخطرة، والتي لا تقل خطورة عن احتلال الأرض؛ لأنها تدمر الإنسان الذي يعتبر المعادلة الأهم في الصراع العربي– «الإسرائيلي» المصيري. ناهيك عن أن هذا السلوك «الإسرائيلي»، يبين مدى السقوط الأخلاقي الذي تعانيه الطغمة العسكرية الحاكمة في «إسرائيل»، والتي تسعى إلى تدمير كل شيء، يمكن أن يعترض سبيل المخططات «الإسرائيلية» التوسعية في فلسطين خاصة، والأراضي العربية بشكل عام.

نبيل سالم
عن «الخليج» الإماراتية