



بوضوح



د. محمد خالد الجحيفة

الكويت.. استقرار دائم وتطوير ونمو

لا يخفى على أحد أن الكويت تنعم هذه الأيام بحالة مميزة من الأمن والاستقرار والسلام، ليس فقط على المستوى الأمني، بل كذلك على المستويات الاقتصادية والاجتماعية وغيرها.

ونحن على يقين بأن الكويت منذ تأسيسها وهي تنعم بهذه الأمور بفضل الله تعالى وحكمة قيادتها ووعي شعبها، إلا أن هذه الأيام زادت فيها الرقعة، وتناغمت المشاعر في صدق وإخلاص، مما يشير إلى أننا مقبلون، والحمد لله، على مرحلة مفصلية من تاريخ الكويت، سنسرى فيها هذا البلد وقد أصبح مثالا يحتذى به لكل دول المنطقة، بل دول العالم كافة.

نقول ما سبق، ليس من فراغ بل من خلال شواهد ومشاهد وتحركات على أرض الواقع تقوم بها قيادتنا الحكيمة وحكومتنا الرشيدة بقيادة ورعاية صاحب السمو الأمير الشيخ مشعل الأحمد، فكل وزارات الدولة ومؤسساتها الرسمية وغير الرسمية علاوة على المواطنين الكويتيين المحبين لبلدهم، يقومون بدورهم المنشود في إقرار هذه الحقائق التي نعيشها ونقصد بها الأمن والأمان والاستقرار والسلام، كل يؤدي دوره بدقة وتفان لتحقيق التنمية المتكاملة بجميع صورها.

ونذكر هنا على سبيل المثال لا الحصر، لأن الإنجازات كبيرة ويصعب حصرها في مقال، نذكر ما قرأنا وتابعنا من إنجازات وشاهدنا من أحداث عبر وسائل الإعلام ومواقع التواصل الاجتماعي، كنتاج وزارة الداخلية باكتشاف مصنع كبير للخمور المصنعة محليا والتي تعد خطرا على الصحة، لما فيها من سموم، وكذلك مخالفة لتعاليم ديننا الحنيف، ومن ثم إيجاب مخطط لا يعلم الله امتداده ونوايا أصحابه، في إغراق البلد بهذه السموم التي لها أثر فتاك على الحياة بشكل عام، والقبض على هؤلاء المجرمين الذين يبحثون عن المكاسب المادية من دون وازع ديني أو إنساني، إضافة إلى الضبطيات الكبيرة من المخدرات والحرص الكبير على مواجهة هذه الآفة وتلافي ما قد تحدثه من آثار سلبية على صحة الفرد وسلامة وأمن المجتمع، وأيضا ضبط الكثير من المخالفين والمطلوبين للعدالة.

لقد كنا سعداء بصفتنا مواطنين وحتى المقيمين، بهذه الإجراءات التي تؤكد بيقظة رجال الداخلية الأوفياء والأوفياء للكويت، وهم يعرضون أنفسهم للخطر، في سبيل بسط الأمن وتخليص البلد من تلك السموم، ويخطفون الأوكار من المجرمين.

فيما نتمن ما تقوم به الجهات المعنية في حكومتنا الرشيدة من تحركات في اتجاه ملاحقة الموزرين، الذين يريدون أخذ ما ليس من حقهم بالتلفيق والتزوير.

كما أن اضياع الشوارع من خلال قوانين المرور الجديدة الرادعة صار باديا للعيان مع شعور بالأمان جعلنا نسير بسياراتنا ونحن في اطمئنان تام، وبلغت كذلك إلى ما تقوم به وزارة التربية من دور تعليمي وتوعوي لابنائنا من خلال المناهج الدراسية الجديدة التي تناسب العصر وتطوراته. إنها إنجازات وتحركات يجب علينا أن نذكرها، كي نتأكد أن الكويت تسير في الطريق الصحيح نحو أهدافها المتعلقة بالتطور.

اللهم احفظ الكويت وأميرها وولي عهده الأمين وأهلها، وكل من يقيم على أرضها الطيبة من كل مكروه.

الم وأمل



د. هدى الشومر

يوم القلب العالمي 2025

تعتبر أمراض القلب من أشد التحديات الرئيسية على مستوى الخطة العالمية للتنمية المستدامة حتى عام 2030، وفقا لقرارات منظمة الأمم المتحدة الصادرة في قمة التنمية المستدامة المنعقدة في نيويورك في سبتمبر 2015.

كما أن الهدف الثالث للتنمية المستدامة الذي يسعى العالم لتحقيقه هو التصدي للتدخين وخفض معدلات الوفيات بسبب أمراض القلب بنسبة 30٪ حتى عام 2030. وتسمى جمعية القلب الكويتية منذ تأسيسها عام 1982 إلى مكافحة أمراض القلب بالوسائل الوقائية والعلاجية وتوعية الرأي العام بأمراض القلب وعوامل الخطورة وطرق الوقاية منها، إضافة إلى مشاركة الجهات الرسمية وغير الرسمية في النشاطات التي تهدف لوقاية من أمراض القلب ورفع الوعي الصحي، ولأن جمعية القلب عضو في الاتحاد العالمي لجمعيات القلب وتماشيا مع شعار الاتحاد العالمي للاحتفال بيوم القلب العالمي والذي يوافق 29 سبتمبر من كل عام، حيث سيكون شعار هذا العام "Don't miss a beat" أي «لا تفوتوا لحظة» لرفع مستوى الوعي بأمراض القلب والأوعية الدموية وتشجيع تبني سلوكيات صحية للوقاية من أمراض القلب، وللوقاية من أمراض القلب يجب ممارسة النشاط البدني لمدة نصف ساعة يوميا على الأقل خمس مرات أسبوعيا وتناول الفواكه والخضراوات وتقليل تناول السكريات والأملاح والدهون، إضافة إلى الابتعاد عن التوتر والقلق والامتناع عن التدخين والكحوليات وتقليل تناول المنبهات، و لرفع مستويات الوعي الصحي، تجوب الوحدة المتنقلة لجمعية القلب الكويتية جميع مناطق الكويت ومؤسساتها للكشف المبكر عن عوامل الخطورة وقياس مستويات السكر والدهون في الدم، إضافة إلى قياس ضغط الدم والوزن والطول لتحديد الإصابة بزيادة الوزن أو السمنة وتوزيع مواد التوعية، وتقديم الاستشارات الطبية من قبل أطباء القلب المتخصصين.

ولأن أمراض القلب تعد السبب الأول للوفيات سواء عالميا أو محليا، كان من الضرورة اتباع الطرق الوقائية لمنع الإصابة بأمراض القلب واتباع سبل الوقاية كالتغذية الصحية وتناول الفواكه والخضراوات وتقليل الوجبات ذات المحتوى العالي من السكريات والدهون والأملاح والابتعاد عن الخمول البدني وممارسة النشاط البدني بانتظام والابتعاد عن التدخين. ولابد من الالتفات إلى ما للتدخين من تأثيرات سلبية كبيرة على صحة القلب والأوعية الدموية فهو يزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية، لأنه يضر بجدران الشرايين مما يؤدي إلى انسدادها، ويخفض مستوى الأكسجين في الدم مما يجعل القلب يبذل جهدا مضاعفا لتزويد الجسم بالأكسجين الذي يحتاجه، كما يقلل من نسبة تدفق الدم إلى أعضاء الجسم ويرفع مستوى ضغط الدم ومعدل نبض القلب ويزيد من لزوجة الدم ومستوى الكوليسترول مما يرفع احتمال تشكل الجلطات التي تؤدي إلى حدوث السكتة القلبية.

وللجمعية نقول: من السهولة تفادي حدوث أمراض القلب بتغيير نمط الحياة، فلنحافظ على صحة قلوبنا بالمشاركة بيوم القلب العالمي والابتعاد عن عوامل الخطورة وممارسة النشاط البدني بانتظام والاهتمام بالتغذية الصحية.

وصية الرسول ﷺ الرفق بالقوارير، إذ صور نبينا الكريم المرأة بالقارورة ويأنها كالزجاج ما أسهل أن يخدش، وصورها بالقارورة لصغانتها وحسنها وجمالها ونقايتها، وأيضا لضعفها وسرعة تأثرها وقلبة عاطفتها على عقلها، فالرجل ولي المرأة والقائم عليها يؤمن لها جانب النفقة، وأوجب عليه حمايتها بالحفظ والرعاية وأن يؤمن لها سكنا مريحا وأمنا، ويعاملها بالعدل لا يظلمها ويشاورها في كل الأمور بعيدا عن التسلط فلا يعنفها ولا يضرها.

وطبيعة المرأة أنها رقيقة في مشاعرها تريد الكلمة الطيبة، وهي كالوعاء على قدر ما تسكب فيه من اهتمام وود على قدر ما ترويك عاطفة وودا، وهي كلها رقة وحنان ويجب ألا يذل الرجل زوجته فهي أماته عنده، لا يسخر منها ولا يهملها عاطفيا وألا يكون كناسيا، وأن يعاشرها بالعرف ولا يخونها، والرجل الحقيقي يكون كريما مع زوجته وليس بخيلا، فقد رفع الرسول الكريم ﷺ شأن المرأة فقال «ما أكرم النساء إلا كريم ولا أهانهن إلا لئيم»، وأوصى بهن وشبههن بالقوارير وكانهن عطر النفوس لأن

أرسل إلي أحد الأصدقاء مشكورا قصة رائعة عبر الواتساب عن بائعة اللحوج، وبمناسبة العام الدراسي الجديد 2025/2026م، أحببت أن أشارك زملاء المهنة في التعليم فرحتهم ببدء الدوام بمشيتة الله تعالى يوم الأحد 2025/9/7م. وأقدم لهم هذه القصة المفيدة فيها العبرة والظة لمن جعل التعليم رسالة وليس مهنة فقط، واليكم القصة: يقول المعلم فاروق الظرافي: قبل 38 عاما كنت أدرس مادة اللغة الإنجليزية في إحدى مدارس صنعا في اليمن.. لفت انتباهي في الصف طالب نكي جدا، لكنه غيب عن المدرسة كثيرا، سألت الطلبة عن سبب غيابه، فأخبرني أحدهم وهو جاره، أن والدة الطالب تبيع «اللحوج» نوع من الخبز على الرصيف، وأن زملاؤه في الصف والمدرسة يعاينونه بذلك، وأحيانا لا يملك آجرة المواصلات. طلبت من جواره أن يبدلي على مكان والدته، تقربت من الطالب حتى شعر بالأمان، ثم اصطحبه بسيارتي القديمة، ذهبتا معا ووقفنا قرب والدته في الشارع، تظاهرت بأنني لا أعرفها، نزلت واشتريت لحوحا منها، وتجانبت معها أطراف الحديث، سألتها عن زوجها فقالت انه توفي، وعن ابنتها قالت: ابنتان وولد يدرس في الصف الأول الثانوي، لكنه دائم الغياب عن المدرسة

حين يبلغ الصقر مرحلة يضعف فيها منقاره، لا يختار الموت... بل يختار الألم، يخلعه ليصنع لنفسه بداية جديدة، متمحلا وجعا حادا ومؤثنا، مدركا أن هذه التضحية هي طريقه الوحيد للبقاء، يعزل نفسه على صخرة منعزلة، يكسر منقاره القديم بالصخر، ينزف ويتالم، ثم ينتظر أياما طويلة حتى ينمو المنقار الجديد، ليعود للتخليق بقوة متجددة، فهل نمك نحن نفس الشجاعة في مواجهة علاقاتنا السامة؟

هذه ليست مجرد قصة من عالم الطيور، بل استعارة وجودية عميقة لتجربة إنسانية مشتركة. نظرية «منقار الصقر» تقدم فهما فلسفيا لضرورة الألم المؤقت كشرط أساسي للتجدد النفسي والعاطفي. تخبرنا أن التخلي عن أجزاء من حياتنا، مهما كانت مؤلمة، قد يكون ضروريا لاستمرار رحلتنا. كلنا مررنا بعلاقات أو مواقف خفقتنا أكثر مما دعمتنا، صداقة استنزفت طاقنا، شراكة عاطفية حولتنا لنسخة باهتة من أنفسنا، أو حتى وظيفة سلّبت منا الإحساس بالقيمة. نشعر أن شيئا يجب أن يتغير، أن يتغير، لكننا نتمسك بالألم المؤلم خوفا من الجهول.

بوضوح



وسمية المسلم

wasmiya_m@yahoo.com

الحياة الزوجية.. رحمة ومودة وتفاهم

الطور تصان بالقوارير. والحياء الزوجية الناجحة مشاركة بين الزوجين في تربية الأبناء واتباع القدوة الحسنة. وقد تصبر المرأة على فقر زوجها وانشغاله عنها في العمل وهموم الحياة وعلى ملهمات الدهر، لكنها قل أن تصبر على سوء خلقه وأحسن ما قيل فيهن. وأن النساء رياحين خلقن لنا والمشاكل الزوجية كثيرة لا تنتهي ولابد أن يكون ثم سوء تفاهم بين الزوجين، وعليهما أن يحكما عقليهما لحل هذه المشاكل والأ يجعل للشيطان سبيلا بينهما، والبده بجل المشكلة



محمد العويصي

حديث الجمعة

بائعة اللحوج

وسبب معايرة زملائه له في المدرسة، قلت لها: أنا أستاذة وهو معي في السيارة على الغداء، وفعلا تغدينا، وكان يوما لا يُنسى. في اليوم التالي دخلت الفصل وبعد السلام، بدأت أحكي للطلاب قصة أمي التي كانت تبيع خبزا لتعيلنا، فرفع الطالب إصبعه وقال: أنا مثل أستاذتي أمي تبيع «لحوج» عشان تصرف علينا، قلت له: بعد الحصّة ذهب أنا وأنت وبقية الطلبة إلى أمك تُقبل رأسها، وفعلا ذهبتا وقمنا بذلك أكثر من مرة، وفي أحد الأيام قرر الطلاب شراء هدية وقدموها لها. مرت السنوات، وواصلت التدريس ونسيت القصة، لكن بعد 30 عاما طلب

ركبت سيارتي والولد يراقبنا من الداخل فسألني: تعرف هذه المرأة؟ قلت: لا لكنها ذكرتني بأمي الله برحمتها.. أمي كانت تبيع الخبز عشان تصرف علينا، وصرنا مدرسين ومهندسين، هؤلاء الأمهات العظيمات ما في مثلهن. بدا وجهه يتغير ثم قال لي: هذه أمي.. قلت له: منس معقول! ليش ما نزلت تسلم عليها؟ قال: استحيي من الناس يعاينوني. قلت له: لماذا تستحيي؟! أمك تشتغل بشرف لتصرف عليكم، نزل من السيارة

شذرات فكر

نظرية منقار الصقر... لماذا الألم طريقك الوحيد للتخليق من جديد؟



حمد حسن التميمي

Instagram: @hamadaltamimi

لكن لماذا نخاف من القطع رغم يقيننا بضرورته؟ غالبا ما يكمن السبب في التردد التجذّر في داخلنا: مشاعر الذنب، الخوف من الوحدة، أو التعلق الزائف بفكرة «تحسن الأمور مستقبلا». قد نخشى من أن يفسر قرار الانفصال على أنه فشل أو ضعف، لكن الحقيقة العميقة التي تخبرنا بها نظرية منقار الصقر هي أن التضحية ليست خسارة... بل تحرير للانفصال ليس انكسارا، بل بداية شجاعة لاستعادة الذات. تجسد أوبرا وينفري هذه النظرية بشكل ملهم. نشأت في بيئة فقيرة وعانت من الإساءة في طفولتها،

لكنها اتخذت قرارا حاسما بالتححرر من ماضيها والانفصال عن العلاقات التي كبلتها. رفضت دور الضحية وبدأت رحلة شاقّة لبناء نفسها بعيدا عن السمية. تخلت عن «منقارها القديم» المتمثل في الخوف والشعور بالنقص، لتتمتع بقوة ومؤثرة. كانت عملية مؤلمة، لكنها أنتجت واحدة من أقوى النساء تأثيرا في العالم. إذا كنت تفكر في خلع «منقارك القديم»، اليك خطوات يمكنك اتباعها: أولا، حدد بوضوح العلاقة أو الموقف السام في حياتك، استمع لجسدك ومشاعرك هل تشعر بالاستنزاف المستمر في حضور شخص معين؟

للمرء من عينيه ويديه، وخير النساء الهيئة اللبينة النقية وأعون الأعوان على المعيشة. فزوجة المرء عون يستعين بها على الحياة ونور في دياجيتها والله سبحانه وتعالى خلق حواء ليسكن إليها آدم ﷺ واهتمام المرأة الصالحة بزوجها في شفقتها عليه وعلى عياله، ولو خلقت المرأة طائرا لكانت طاووسا، ولو خلقت المرأة حيوانا لكانت غزالا، ولو خلقت المرأة حشرة لكانت فراشة، لكنها خلقت بشرا فأصبحت أما وزوجة وأختا، فلو لم تكن المرأة شيئا عظيما لما جعلها الله حورية يكافئ بها المؤمن في الجنة، راعية هي الأنثى في طفولتها تفتح لأبيها بابا في الجنة، وفي شبابها تكمل دينا لزوجها، وفي أمومتها تكون الجنة عند قدميها، وفي القرآن الكريم سورة باسمهن. الحياة كلها حكم وتجارب، والأمور تجربة واختبار، والإنسان في الدنيا معرض للبلاء والعسر واليسر، فلنتواص بالصبر ونتعاون على البر ونتهادى صنائع المعروف ونحفظ وحدة الأسرة، ولنجعل المنازل تفيض بالحب والمودة والرحمة والمسرات والأمن والأمان.

مني أحد رجال الأعمال أن أرافقه في رحلة علاج إلى لندن، وضمن الفحوصات نصحني أحد اليمينين هناك بالتسجيل لسدى طبيبى بمنى ممتاز يعمل في مستشفى لندن الجامعي. سجلنا وانتظرنا دورنا، حتى دخلنا عليه، وفوجئت به يقوم من مكتبه يحتضني ويقبل رأسي ويقول: «أنت أستاذة فاروق ما تغيرتشي!» أنت يا أستاذ من غير حياتي!

وإذ بي استعبد كل الذكريات، هذا الطالب الذي كان يخجل من أمه بائعة للحوج، أصبح اليوم طبيبا استشاريا في القلب في أشهر مستشفيات لندن، ويحمل الجنسية البريطانية ومزوج ووالدته تعيش معه في سعادة وهناك بعد الشقاء. رجل الأعمال الذي كنت أرافقه مازال حتى اليوم يذكر القصة أينما جلس. ● العبرة: العمل وإن كان بسيطا، فإنه لا يقلل من قيمة الشخص ما دام يأكل من عرق جبينه وبشرف. ● المعلم صاحب رسالة عظيمة ودوره لا يقتصر على التعليم، إنما التعليم جزء من التربية، والمعلم يجب أن يكون مربيا ومخلصا وأميناً وقدوة صالحة لطلابه. ● الأرزاق بيد الله سبحانه وتعالى، (وفي السماء رزقكم وما تعدون) «الذاريات: 22».

هل تقدم أكثر مما تأخذ باستمرار؟ ثانيا، قيم الثمن النفسي للاستمرار. تخيل نفسك بعد خمس سنوات في نفس الوضع هل هذا ما تريده لذاتك المستقبلية؟ ثالثا، تقبل فكرة أن الألم جزء حتمي من العلاج. ستممر بأيام صعبة لكنها ليست نهاية الرحلة، بل بدايتها. رابعا، اعمل على بناء شبكة دعم إيجابية تساندك خلال فترة «نمو المنقار الجديد». لا أحد يمر بهذه التجربة وحده. أخيرا، ركز على تطوير ذاتك بدل انتظار تغيير الآخر. العلاقات السامة نادرا ما تتغير من طرف واحد. الصقر بعد فترة ألم وانتظار، يعود للتخليق أقوى مما كان. ربما منقاره الجديد أكثر حدة، وجناحاه أكثر قوة، ورؤيته أكثر وضوحا. هكذا أنت أيضا ستخرج من تجربة «القطع والتجدد» أكثر حكمة، وأصالة، وقدرة على الاختيار. فلا تخف من لحظة القرار الصعب، ولا تهرب من ألم التغيير. كما قال الفيلسوف نيتشه: «ما لا يقتلني يجعلني أقوى». والحقيقة الأعمق أن ما تتخلى عنه بشجاعة اليوم، سيمنحك حرية التخليق غدا. حين نخسر ما يؤذي، نخسب ما يجعلنا نلحق.

الانباء
@alanba.kw
www.alanba.com.kw

