

هكذا علمتني الحياة

صباح راشد الأحمري

الدنيا سفينة لا اتجاه لها.. مرات تجدف بنا إلى شاطئ الأمان حيث القلب المبتهج.. والإيمان الصادق، والخلق المستقيم، والرزق الهائى، وعندما تشتد الرياح وتهيج الأمواج، تجدف بنا السفينة إلى شاطئ غريب، فيه موت القلب.. بترك الطاعة، وإدمان الذنوب، وإهمال الذكر، والتذكير، وإحتقار الصالحين.. وقد نعيش ثواني، ودقائق وساعات وإياما واعواما.. وتنطوي اعمارنا وصفحاتنا.. وتمر بنا الأقدار منها ما يدخل في عالم النسيان، ومنها ما يحفر وشما عميقا لا تمحوه الأيام.. ولكن الأمل الذي يسكن بأعماق قلوبنا لا يستطيع أن ينبث شجره ضخمة دون أن يمر بالبذرة ثم الجذور.. ثم الساق، فالأوراق حتى تصبح شجره.. هذا هو الأمر يبقى ما بقيت في الجسد روح.. هذا هو الأمل يبقى ما بقيت شمس تشرق.. هذا هو الأمل يبقى ما بقيت عصافير تحن إلى اعشاشها.. هذا هو الأمل يبقى ما بقيت كائنات تسبح لخالقها..

كلية التربية لإعداد المعلمات بخميس مشيط

كيف تبرمج نفسك على الإبداع

عبد الله سلطان آل ناصر



من الأفكار النصف ناضجة ، غير متحققين من أن الأفكار كانت في البداية نصف ناضجة وبشيء من التهذيب قد تتحول الفكرة إلى جوهرة نفيسة مثلا: في وقت من الأوقات خطر ببالك فكرة سجلها في مذكرة تحملها، ثم أتح لنفك الفرصة لتتمتع في تلك الفكرة. تنمية قدرتك على أن تكون (مقلداً مبدعاً) فكما نلاحظ أن الأفكار مقتبسة لأفكار بالفعل. - تخصيص بعض الوقت لإبداعاتك لأنها تساعدك على استمرارية حضور خيالك الخصب والاستعداد بالقيام بأي فعل وفي أي وقت . مثلاً: اللعب التنافسية وكذلك لعب الألغاز. - التعلم كيف تحلل وكيف تعطل بمعنى آخر هو أن تكون فضولياً وكذلك تنمية الأسئلة مع نفسك ومع الآخرين حتى إن كان الموضوع بطريقة غير مباشرة. مثلاً: قراءة بعض الموضوعات في الجرائد وتخطي الأخرى. عند سؤالك لماذا قرأت البعض وتركت الآخر. جدد حياتك، ونوع أساليب معيشتك، وغير من الروتين الذي تعيشه.

كلية العلوم الصحية

تنظر إلى الأمور بزوايا مختلفة مثلاً: طريق العمل المعتاد وكذلك تغيير شكل الخطابات ومذكرات العمل. - إعطاء الأفكار الجديدة فرصة كي تعيش، فمعظم الناس يسخرون

برنامج مجاني يتألف من خمس خطوات تفتح لك بإذن الله قنوات اتصال بالجانب الإبداعي وما عليك سوى إدخال هذه الخطوات في مجريات حياتك اليومية تجد نفسك مزوداً بأفكار مبتكرة لم تكن تخطر لك على بال من قبل وإليك أخي أمثلة مع كل خطوة لتكون على أهبة الاستعداد :

- جرب طرقاً مختلفة لأداء كثيراً ماتفعله، الهدف هنا ليس بالضرورة اكتشاف أفضل طريقة ولكن إعادة بناء مرونتك الذهنية. وهي استعدادك وقدرتك على أن

حبيبتى من تكون

إبراهيم عبده حسن النجمي

المكان ، سأقاوم طيش الريح بحماس مشاعري ، فلولا وجودك معي لما عرفت طعم الحب وعذب الخواطر ولما وصلت إلى جنة السعد واجتزت صراط المخاطر . أيا رفاقي وصحبي، إن كان يهكم أمري ... فأرجوك أتركوني مغرمًا ... أتركوني عاشقًا...

كلية الحاسب الآلي

لأشواقي أو خيط استدل به على ما يخبئه لي مستقبلي . كذب كل افتراءات من يقرأ الفناجين ومن يحاول التنجيم، أميت بمن أناخ حبها بقلبي وأسأله أن يفرغ علي صبراً حتى يومنا الموعود. حبيبتى، لأنني أحبك سأظل أقاوم غضب الزمان و صخب

من دون أن أشعر يهزني شوق يسير بي نحو حبيبتى ويرميني داخل سورها، يحسبوني صحبي جالساً معهم بجسدي وفكري وأنا بينهم مصاب بغيبوبة أنستني جميع حديثهم ، أسافر إلى جزر الغرام عل حلا أجده

قالوا

عمود سعيد الشهراني

-التعليم إلهاب شعله لا ملء وعاء. (سقراط) - عندما نعامل الإنسان كما هو في الواقع فإننا بذلك نجعله يبدو أسوأ مما هو عليه حقيقة.. أما عندما نعامله على أساس ماسيكونه في المستقبل فإننا بذلك ندفعه إلى تحقيق ما يصبوا إليه.

(جوته) - لماذا لانقضي بعض الوقت في تحديد ما هو جدير باهتمامنا وبعد ذلك نسعى إلى تحقيقه.

(ويليام روس) - إما أن تفكر أو يفكر لك الآخرون ويسلبونك قوتك ويحجمون ميولك الطبيعيه ويفرضون لك رقابتهم ويحاولون تثقيفك حسب رغبتهم فقط

(اف سكوت فستجيرالد) - الابتسامه اقل تكلفه من الكهرباء ولكنها أكثر إشراقا. (روز الين فوكس)

قسم فيزياء

الخيال

في ذاته ويسعد حياته . " ويقول ستيفن تشالدر : " لن تستطيع فعل شيء لا تتخيل نفسك تفعله ، فالتخيل هو مجرد كلمة مرادفة لتصور نفسك، وبمجرد أن تجعل عملية التصور واعية ومقصودة تكون قد بدأت في صنع الذات التي تريد تكوينها ، فنحن نفوس في الصور التي نصنعها ."

كلية الطب

يقول الدكتور إبراهيم الفقي : " فقد يتخيل المرء نفسه وهو يحقق أهدافه ويربط بها احساس إيجابية ، فيعتقد العقل اللاواعي أن ذلك حقيقة - والعقل اللاواعي لا يفرق بين الحقيقة والخيال وإنما يقوم فقط بتخزينها وإخراجها في صورتها المخزنة - وهذه إحدى عجائب خلق الله ، فيجب على المرء أن يتعلم كيف يعمل عقله وما يتكون منه عن عقول حتى يصبح أقرب إلى التحكم

فنظر الصحفيون إلي بعضهم مستغربين هذا الحديث !! ، وكانهم يقولون : إننا لم نعرفك إلا هذه السنة ومن فوزك فقط في هذه البطولة!!! فادرك أجاسي حيرة الصحفيين وقال لهم : " منذ أن كان عمري 10 سنوات وأنا لا أنام ليلتي إلا بعد أن أكون قد تخيلت فوزي هذا ، وتخيلت نفسي وأنا أرفع هذا الكاس ، لقد تخيلت فوزي وإنجازي وسعادتي آلاف المرات ."

أنس بن محمد الشهري

بعد أن فاز أندريه أجاسي في بطولة ويمبلدون للتنس الأرضي عام 1992م جاءه الصحفيون يباركون ويهنئون بقولهم : " مبارك هذا الإنجاز يا أجاسي " ، فقال لهم مستنكراً : " لم تكن هذه المرة الأولى التي أفوز فيها ببطولة ويمبلدون ! فقد فزت بها آلاف المرات من قبل ."

خديجة السعيد

الكافيين الموجود في القهوة. إذا كنت من الذين يشربون القهوة باستمرار ولم تحصل على القهوة الصباحية فإن ذلك قد يسبب الصداع والكسل. يحدث الصداع بسبب تمدد الأوعية الدموية واندفاع الدم بشكل زائد داخلها مما يسبب ألم، فتقوم القهوة بتضييق الأوعية الدموية وتعيدها إلى حالتها الأولى مما يزيل الألم الصداع. كما أن الكافيين الموجود بالقهوة يقوى مفعول الأدوية المسكنة للألم. الخطوة الرابعة: خذ حبة لعلاج الصداع: هناك العديد من الأدوية التي تساعد على تخفيف الألم الصداع. ومع ذلك عليك أن تصلح أسلوب حياتك وعاداتك الغذائية. اعلم أن تناول مسكنات الألم أكثر من مرتين أو ثلاث مرات أسبوعياً يمكن أن يسبب نتيجة عكسية وتزيد الصداع. اعلم أيضاً أن عليك أن تستشير طبيبك لاختيار الدواء المناسب.

المركز الجامعي للطالبات

والضوء دائماً مناسب بحيث لا يكون زائد عن الحد أو أقل من المطلوب لأن الضوء الشديد أو القليل يضر العين . قليل الإضاءة في شاشة الكمبيوتر وأبعد لمبة المكتب حتى لا تكون مباشرة أمام عينيك حتى لا تسبب التوتر لعضلات الوجه. إذا كنت تعاني من الصداع النصفى تجنب الضوضاء أو الرائحة الشديدة وكذا إن أمكن امنح نفسك بعض الوقت في مكان هادئ أو حجرة مظلمة. وفي حالات الصداع غير الحاد يمكن الاسترخاء . وأخيراً تعتبر الطريقة التي تجلس بها يمكن أن تؤدي إلى التوتر في الجزء العلوي من الظهر والأكتاف والرقبة. إذا شعرت بالألم في المنطقة الخلفية من الرقبة فإن هذا يكون مؤشراً ينصحك بتصحيح الطريقة التي تجلس بها. لذا عليك أن تجلس مستقيم الظهر وتسد الجزء السفلي من الظهر واضبط مقعدك وتجنب الامساك بالتلفون بين رأسك وكتفك. الخطوة الثالثة: عليك بالقهوة: من المفاجيء أن تعرف أن الصداع الحاد يمكن علاجه بالحصول على

والصوت أو الرائحة. لذلك إذا كنت تنوى بدء يومك في العمل أو الاسترخاء في البيت دون آلام الصداع عليك باتباع الخطوات التالية: الخطوة الأولى: تعرف على السبب الأساسي للصداع يحدث مع الصداع إن الذين يصابون بالصداع بشكل مستمر يحتفظون بمفكرة يومية عن المكان الذي يهاجمهم فيه حيث أن رؤية هذا المكان تركز الانشطة الجسدية والعقلية عبر الساعات القليلة الماضية لتحديد ومحاولة إيقافه. إذا كنت تنام كثيراً عن اللازم عليك أن تذهب للتمشية قليلاً. أما إذا كنت لا تأخذ كفايتك من النوم عليك أن تأخذ قيلولة حتى يهدأ الصداع. إذا كنت تشعر بالجفاف عليك بتناول كوب كبير من الماء وليس أي شيء آخر. ابدأ بتحديد أسباب الصداع حتى يمكنك معالجته. الخطوة الثانية: اجعل بيتك مريحاً وهادئاً: اجعل بيتك يريح حواسك فمثلاً اجعل

الصداع هو الألم الشديد الذي يحول الشخص النشط المنتج إلى شخص آخر كاره للعمل وكسول. كل شخص يمكن أن يفعل أي شيء للتخلص من الصداع. ليس للصداع الذي يصاب به 90% من الرجال دائماً علاقة بمرض البرد أو الليل في المدينة ولكنه يحدث بسبب التوتر أو الشد العضلي أو الجفاف أو أي مؤثرات أخرى مثل التعرض للضوء الشديد أو الصوت الضوضائي أو الرائحة النفاذة. أنواع الصداع: ينقسم الصداع إلى نوعين هما : 1- صداع ناتج عن التوتر: وهو الأكثر شيوعاً والأشدّ ألماً ويضغط بشكل دائم على جانبي وقمة الرأس والجبهة. يصف البعض هذا النوع من الصداع بأنه ناتج عن عيب صحي في الجسم. 2- الصداع النصفى: يشعرون هذا النوع من الصداع بألم حاد يشبه الطعنات ودائماً يكون في أحد جانبي الرأس وينتج هذا الصداع بسبب الحساسية للتعرض للضوء

هل تعاني من الصداع