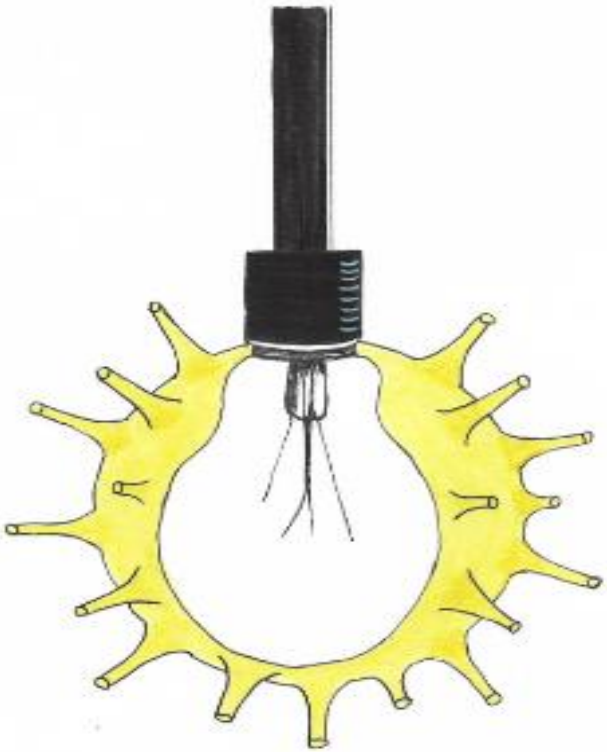
إضاءات

في زمن الكورونا

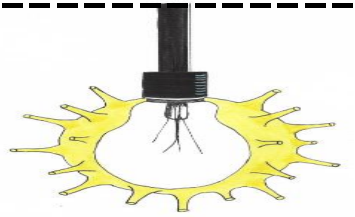


إعداد طالبات التميز

فكرة وإشراف المعلمة

شريفة السلمي

قائدة المدرسة صباح الزهراني



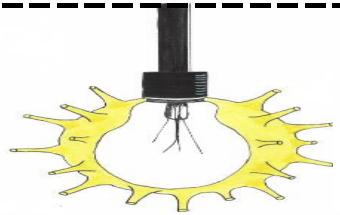
فكرة وانطلاقة

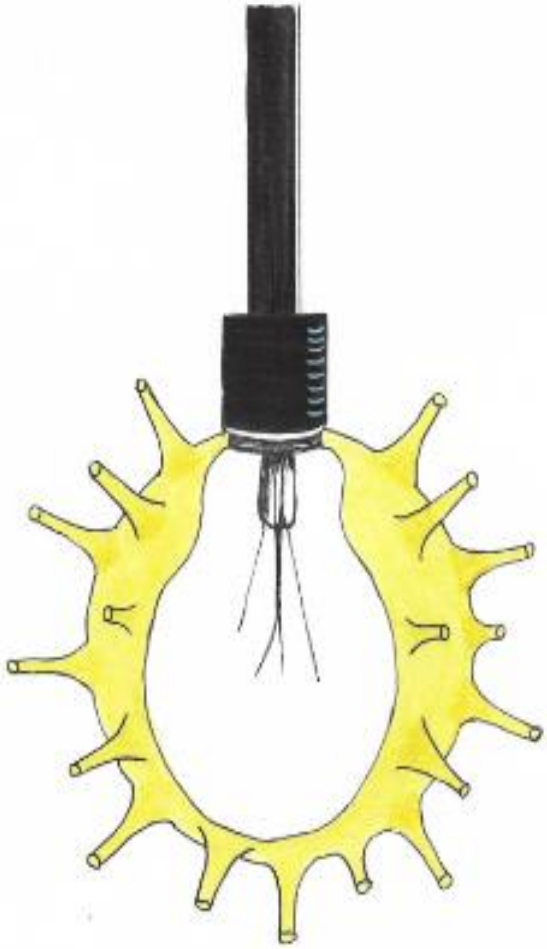
نبعت فكرة الإنجاز خلال فترة الحجر المنزلي وذلك لكثرة الموضوعات التي تم تداولها بسبب وباء كورونا فقد تم تجميعها في إضاءات في زمن الكورونا وذلك لاستثمار وقت فراغ الطالبات المتميزات بمبادرتهن بالكتابة ونشر بعض الأفكار ليبقى بصمة أثر إيجابية لهن ..

شكر وتقدير لكل طالبة ساهمت بفكرها وإطلاعها وقلمها وتدوينها في صفحات نيرة وهادفة .

كل التقدير للرائعة جواهر إبراهيم على أناملها لترسم لنا مايتناسب مع الموضوع في الفترة الحالية ليكن شعار للكتيب في غلافه وبين طيات صفحاته .

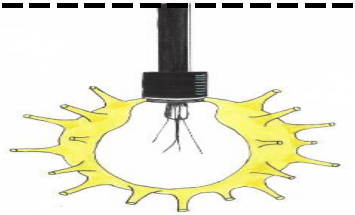
شريفة السلمي





اكتب بالقلم

إضاءات في زمن الكورونا

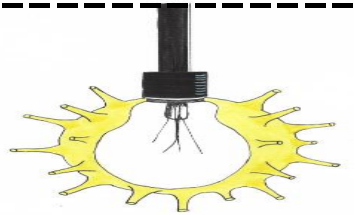


كورونا والتفاؤل

منار السبعي

لقد أحدث هذا الوباء (كورونا) صدمة كبيرة للعالم فلا تتشاءموا فما بعد هذا الوباء ليس كما قبله.. فلابد من بث روح التفاؤل في كافة أنحاء الوطن ونظرًا لتقدم المجتمع في جميع المستويات وخاصة الطبية فإنه قريباً سوف يوجد دواءً لعلاج كورونا بإذن الله تعالى ، فمن هذه الأزمة نتطلع إلى الأمام لنرى كل شيء جميل فالتفاؤل وقود يُنير لنا الطريق لنصل إلى مانُريد.

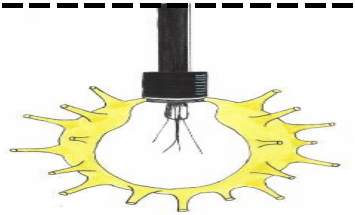
يجب على كل شخص أن يتفاءل ويؤمن بالله الذي بيده استئصال هذا الوباء من العالم ، والمداومة على ذكر الله والدعاء وعدم اليأس ، والصبر ؛ لان الصبر مفتاح الفرج وما بعد العسر إلا اليسر ، وما بعد الحزن إلا فرح ، ونستشعر من خلاله راحة وطمأنينة وننظر إلى الجانب المشرق الإيجابي الذي يدفعنا إلى التوكل على الله ومن ثم ممارسة العمل والإنجاز والعطاء ونشر الخير بين الناس لجلب السعادة وفتح الآفاق بكل ذكاء ."**التفاؤل أساس العطاء في زمن الكورونا ."**



كورونا والعزلة

نايفة العنزي

يعيش العالم اليوم لحظة تاريخية حرجة مع انتشار فيروس كورونا، هذه أيام قاسية، لا شك. أحياناً، يبدو لي أننا لم نستطع، حتى الآن، أن نقدّر خطورة وباء فيروس "كورونا". التزام العزلة المنزلية، بسبب تفشّي فيروس "كورونا"، يُنتج عنه انخفاض لانتشاره ،والحد من خطورته، ولابد استغلال العزل المنزلي في وضع خطة منظمة وترتيب للأولويات من قراءه الكتب لأنه خيارا رائع خاصة لمحبي القراءة ، وتعلم شي جديد مثلا لغة جديدة أو تعلم شي مرتبط في مجال العمل والتدريب على تقنية ، وكما للعزل فوائد فماذا يحدث إذا لم اعزل نفسي؟؟هل له مخاطر؟ نعم، بالتأكيد له مخاطر مميتة، من تزايد الحالات يومياً فها نحن اليوم نرى تكاتف الشعب السعودي وامتثاله لقرارات القيادة الحكيمة في كل الإجراءات الاحترازية ومنها العزلة التي استفاد الجميع منها ، وهذا هو المواطن في كل الظروف عون وسند.."**العزلة هي سر الأفكار والإنجاز في زمن الكورونا"**



سمعاً وطاعة

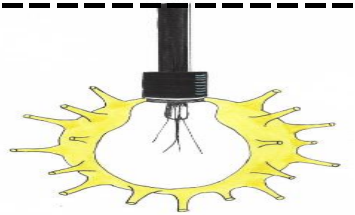
بدرية السبيعي

طاعة ولاة الأمر شرعه الإسلام حيث قرن الله طاعتهم بطاعته وطاعة الرسول صلى الله عليه وسلم والله سبحانه وتعالى قال:(يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُواْ أَطِيعُواْ اللّهَ وَأَطِيعُواْ الرَّسُولَ وَأُوْلِي الأَمْرِ مِنكُمْ [النساء: 59])، وعن ابن عمر رضي اللَّهُ عنهما، عَن النَّبيَّ صلى الله عليه وسلم قَالَ: عَلى المَرْءِ المُسْلِمِ السَّمْعُ والطَّاعَةُ فِيما أَحَبَّ وكَرِهَ) فيجب على كل مواطن ومقيم على هذه الأرض الطيبة طاعة ولاة الأمر ، والامتثال للتعليمات والتوجيهات التي تقود إلى سبل النجاة والشعور بالأمن والأمان .

سمعاً وطاعة رددها جميع الشعب للوالد القائد الملك سلمان بن عبدالعزيز حفظه الله بالالتزام بما ورد من توجيهات قيادية للبقاء في البيت من أجل الوقاية من هذا الوباء .

سمعاً وطاعة واجباً واحتراماً وتقديراً وحباً لوطني ولمجتمعي ولأسرتي.

" في كل أوقاتنا سمعاً وطاعة سيدي وسمعاً وطاعة خاصة في زمن الكورونا"



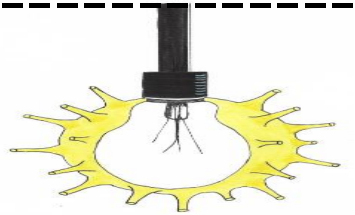
كلنا مسؤول

العنود المطيري

مع اتساع نطاق انتشار فيروس كرونا المستجد وارتفاع أعداد المصابين تتحدد مسؤولية الفرد تجاه مجتمعه من منطلق قولة صلى الله علية وسلم (أَلَا كُلُّكُمْ رَاعٍ، وَكُلُّكُمْ مَسؤولٌ عَنْ رَعِيَّتِهِ) المسؤولية هي تكليف بالأعمال التي يكون الإنسان مطالب بها والمقدرة على الالتزام بها وتبدأ المسؤولية من الفرد ثم العائلة والمجتمع ، حيث تكون في هذه الفترة الالتزام بالقوانين والتعليمات ، ويتطلب ذلك الالتزام بالحجر المنزلي في جو يسوده الألفة والعطاء ..وعدم الخروج من المنزل عند بدء ساعات حظر التجول فمن فوائد تحمل المسؤولية الشعور بأداء الأمانة أمام الله والناس ، وإخلاص العمل لله وقوة البنيان والتماسك في الدولة والمسؤولية في رفع الوعي بين الناس والبلاغ عن المخالفات فكلنا مسؤول لنشعر بالفخر والاعتزاز

المسؤولية ليست فقط في وقت المحن أو وقت الأمراض او مثل الحالة التي نشاهدها الآن فهي ترتب حياة الفرد والمجتمع".

" كلنا مسؤول من أجل الوطن وخاصة في زمن الكورونا "



أبطال الصحة

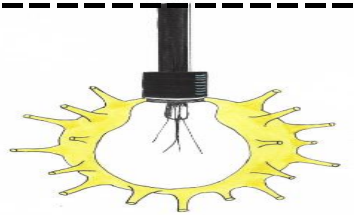
شهد اليزيدي

بين جنبات الحياة المطمئنة، حيث تسير تلك الحياة بجدولها المعهود تبرز لحظة مفاجأة قد نظن أنه لم يحسب لها حسابا، ولم تتبادر إلى الأذهان، تغير تلك اللحظة دفة المركب، وتمضي به إلى مسار آخر إنها لحظة الإعلان عن وصول وباء كورونا إلى المملكة قادما من الصين في سرعة انتشار كانتشار النار في الهشيم. وهنا امتطت مملكتنا صهوة البطولة، وظهرت كفارس ملهم في الميدان، دعت جنودها البواسل الذين اختاروا الصفوف الأولى لصد العدوان الفيروسي بكل شجاعة. هؤلاء الجنود هم أبطال الطب وشريحة المجتمع البارزة، وعنوان ثقافته وتطوره، العاملون على خط النار، والمقاتلون في سبيل حماية الوطن وأهله. درسوا مراحل هذا الفيروس وعرفوا صفاته الجينية فحدوا من انتشاره ببث الوسائل الاحترازية؛ فسلامة الإنسان أولا. سهروا على راحة المرضى، وقدموا لهم كافة سبل الرعاية ليس فقط لأبناء هذا الوطن بل لكافة فئاته. وهاهم في مرحلة تحد جديدة؛ فهم يسعون بأبحاث للمشاركة في إيجاد علاج لهذا الوباء المستجد ثم بعد هذه الجهود تراهم ينشرون نصائحهم وتوصياتهم وتفاؤلهم بالنصر القريب والتغلب على كل الصعوبات _ بإذن الله _

فشكرًا لكافة الكوادر الطبية

شكرًا لا تفي بتفانيكم وبذلكم؛ تعملون على قدم وساق، جهودكم ملموسة، حفظكم الله وبلغكم أمانيكم، وحقق غاياتكم في الدنيا والآخرة ، اللهم رب الناس أذهب البأس واحفظ بلادنا من كل شر.

" أبطال الصحة شجاعة وقوة في زمن الكورونا "



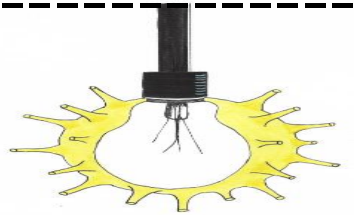
أزمة وملازمة

ديمة المطيري

الحمدلله على ماكان وعلى ماسيكون ، الحمدلله على نعمه المتعددة فقد أصاب العالم اجمعه أزمة اجتاحت كل الدول واُعلنت حالات الطوارئ القصوى وانقلبت أوضاع الدول وشعوبها، أزمة أدت إلى ملازمة هذه الأزمة جعلت كل الدول تجبر شعبها على ملازمة البيت معاً لانتشار هذا الفايروس بين الناس، هذه الأزمة جعلت كلٌ منّا يسعى إلى ترتيب حياته وترتيب اهتماماته، فجلوسنا بالبيت وملازمته جعلتنا نعيش أعظم نعمه آلا وهي نعمة العائلة والأمان، ملازمة البيت جعلت لنا مواهب أبدعنا في صناعتها، ملازمة البيت هي طاعة لله ثم طاعة لولي الأمر يجب ان نلازم البيت حتى نودع هذي الازمه بعون الله والعافية تحيط بنا بفضل الله سبحانه

واخيراً أقول"خلك في بيتك الصغير لأجل البيت الكبير وطنك " فالوطن يحتاج منّا القوه والشجاعة حتى نبني وطناً شامخاً بأيدي أبنائه، فسارعي للمجد والعلياء مجدي لخالق السماء

" أزمة وملازمة إيجابية في زمن الكورونا"

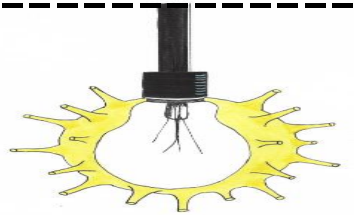


لا للشائعات

رزان عارف

كن إيجابيًا ووطنيًا معاً لوطن خالٍ من الشائعات ، فهي من الظواهر الخطيرة التي تظهر غالباً بالمُجتمعات ولتفاديها بوطنّنا الحبيب لابد من معرفة معناها وخطورتها وأثرها السلبي على المُجتمع وأفراده فمعناها الخبر الذي ينتشر ولايُثبت فيه .فالشائعات ليست وليدة اليوم فلا تكاد تشرق شمس يوم جديد وتغرب إلا ونسمع بإشاعة في مكان ما وتعتبر من أخطر الأسلحة المدمرة للشعوب وعدم تقدمها "فكم دمرت الإشاعة من أوفياء ، وكسرت من أنقياء ، وتسببت في مشاكل ، وقطعت من علاقات وقد حذرنا الله منها في كتابه بقوله تعالى (وإذا جاءهم أمر من الأمن أو الخوف أذاعوا به ولو ردوه إلى الرسول وإلى أولي الأمر منهم لعلمه الذين يستنبطونه منهم ولولا فضل الله عليكم ورحمته لاتبعتم الشيطان إلا قليلا) «النساء: 83». واكبر مثال للشائعات حالياً بما يتدواله الأشخاص عن أزمة كورونا وتضخيم الأمر وتخويف الناس بأنه فايروس قاتل ولا يوجد له علاج بتاتاً نقول لهم بأن الوقاية خير من العلاج ، وإن الأمر بيد مُدبر الكون وما هذه إلا بضعة أسباب وعلينا كأفراد بهذا الوطن الحبيب تثقيف الناس وإعطاء المرضى الأمل وزع الإيجابية فيهم وأيضاً يكون تشجيع لأبناء الوطن من رجال الأمن والأطباء والحكومة وغيرهم من الجهات المختصة ،فالتوعية الجادة هي التي ستصل بناء الى بئر الأمان فشعارنا بهذه الأزمة

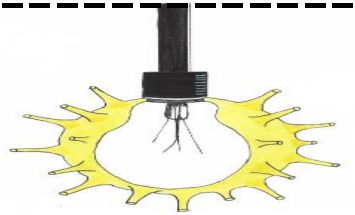
" الشائعات دمار تقدم المجتمعات وبالأخص في زمن الكورونا "



التدريب عن بعد

عبير المطيري

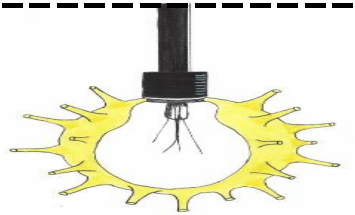
الآن نحن في أزمة كورونا فهو جزء من التاريخ و حكاية يتداولها الأجيال جيل بعد جيل في المملكة العربية السعودية و في معظم الدول فقد انطلق التدريب والتعليم عن بعد بإستخدام التكنولوجيا وهي ضمن سلسلة الجهود التوعوية والتدريبية والإجراءات الاحترازية للحد من انتشار فيروس كورونا فانطلقت مبادرات تدريبية إلكترونية متنوعة وشاملة للجميع استهدفت كافة أفراد المجتمع لشغل أوقاتهم بالمفيد في فترة الحجر المنزلي فتحقق من خلالها تعليم وتدريب للمتعلمين وغيرهم فهذه من الخطوات الرائدة التي تساهم في رفع المستوى الثقافي والتوعوي وإتاحة الفرصة للجميع في تنمية الجانب المعرفي والمهاري والإبداعي والبحث عن المعلومات واكتساب الخبرات بتوفر مصادر ومنصات متعددة تجعل التعليم متاح في كل الأوقات عبر الشبكات العنكبوتية مما دفع الكثير في فترة الحجر المنزلي باللجوء إليه واستغلال وقت الفراغ بالتدريب والتثقيف وتطوير الذات ." **قوة التدريب والتعليم عن بعد في زمن الكورونا** "



الدراسة مستمرة

سارة سعود المطيري

الجميع يعرف كيف اجتاح هذا الوباء إلينا وبسرعة فائقة جداً ولكن لطالما كان هنالك أمل يتجدد "فكَن على يقين بأن صعوبات اليوم هي انجازات الغد!" مملكتنا الحبيبة وفرت لنا كل سُبل التعليم ووزارة التعليم بذلت كل مساعيها لاستمرار الرسالة التعليمية عن بُعد حتى لا نتضرر فهل رد الاحسان بالإساءة ؟علينا الوقوف عن التذمر وكفى من السلبية! على كل طالب وطالبه التعلم ثم التعلم لأنه هو السلاح الذي تحارب به حتى تصل إلى حُلمك،هدفك،شغفك. كما نعلم في هذه الفتره كثرت الشائعات بحول موضوع الدراسة وأنها ليست مهمة وانه ليس من اللازم التعلم فلا تصغي لهم وتقدم بخُطى واثقة نحو الامام وحققوا نقطة الوصول حتى وان كانت صعبة المنال ..العلم موضوعه عميق جداً لان بدون العلم والاستمرارية به لن نصل لسقف النجاح والبعض يجعل الوقت عذراً فلا تُخلق هذه الأعذار يمكنك تنظيم وقتك فلا هناك أي مبررات لعدم استمرارك بالدراسة وتعود هذه الأعذار لأستهتار البعض من الناس ومن الممكن يعود هذا لقلة استيعابهم أكتفي بهذه المقولة التي تحفز كل طالب وطالبه وفِي هذه المقولة قال سيدي ولي العهد:" أعيش بين شعب جبار، ..وهمّة السعوديين مثل جبل طويق .. لن تنكسر" دمت عزاً وفخراً يا وطني ونحن صانعوا الغد المشرق و جيل المستقبل ونعدك بأننا سنسعى جاهدين أملا للوصول للأفق العالي. " **مستمرين بشغف في الدراسة بزمن الكورونا"**

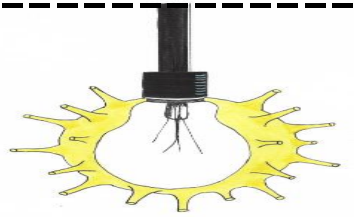


أزمة تصنع قوة

ريناد الغامدي

كثيراً من الأزمات التي تصيبنا تصنع منا قوة .. هكذا صنعت منا أزمة كورونا إن يومنا العادي ماكان ابداً يوما عاديا ، إنما كان نعمة من نعم الله عز وجل، وان الأوقات الصعبة قد تكون رسالة تخبرك بأن حياتك تحتاج ترتيب أفضل وأن لديك نقاط تحتاج إعادة نظر.. أصبحنا متعلقين بالله عز وجل نعبده حق عبادته متوكلين عليه وصابرين محتسبين على هذا البلاء.. قال تعالى (وَلَنَبْلُوَنَّكُم بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنفُسِ وَالثَّمَرَاتِ ۗ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ(أصبحنا أيضا نرى قوة تلاحم الشعب السعودي والقيادات للوقوف معاً للحد من انتشار الفايروس فترة عصيبة تعلمنا منها الكثير و تأكد لدينا إننا شعب متكاتف مع حكومته ضد أي طارئ، و ثبت لدينا إننا تحت حكومة حكيمة راشدة و شعب قوي و شجاع..

يمكننا صناعه قوة في كل الأزمات ومن كل ظلمة يكون باب مفتوح من نور ينبثق منه الأمل والتفاؤل. " **قوتنا من الاستفادة والتلاحم في زمن الكورونا** "



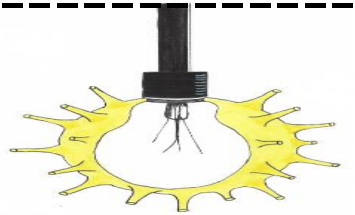
حظر التجول

رنا وديع السلمي

منذ أن دقت ساعة لم يعتادها الناس بحظر التجول وهو "المنع من التحرك او التنقل في طرق المنطقة او البلد لظروف استثنائية و التي تكون عادة ضمن مده زمنية معينة من قبل المسؤولين" ، ومن ذلك الحظر عند انتشار الأمراض و الأوبئة و غيرها .

و يعد زياد بن أبيه والي البصرة في عهد الخليفة الأموي معاوية بن آبي سفيان أول من فرض حظر التجول في التاريخ الإسلامي حيث أعلن حالة الطوارئ ، هانحن في عام 2020 نسمع هذه الكلمة ويتداولها الجميع من أجل السلامة من الوباء العالمي كورونا ، وهو قرار إلزامي إلتزم به الشعب لأجل السلامة ولأجل الوطن ..حيث يعتبر مطلب ضروري لاينبغي إختراقه لما فيه من مصلحة لمواجهة كورونا ،، ونظراً لطول مدة الحظر التي تصل إلى أكثر من 12 ساعة ينبغي الاستمتاع بالوقت بما هو نافع ومفيد مثل تلاوة القرآن ، وقراءة الكتب ، وحضور الدورات ، وتنمية المهارات والمواهب ، وكتابة المقالات ، ومتابعة البرامج الهادفة ، واستكمال الدروس والواجبات ، ومشاركة الأصدقاء اهتماماتهم عبر الإنترنت ، ومجالسة الأهل وغيرها كثير .

" حظر التجول للفائدة في زمن الكورونا "



علمتني كورونا

نجوى عوض العيسي

فيروس كورونا ينتشر بسرعة يموت البعض ويمرض البعض المتضررين يفقدون أوقاتهم وصحتهم ومالهم والباقون يحاولون ألا يزيد الأمر سوءاً

علمتني كورونا أن في العزلة هدف للقراءة والتأمل والإطلاع

علمتني كورونا ..قوة التوكل على الله والتفاؤل والأمل

علمتني كورونا معرفة النعم وتعددها واغتنام الأوقات والفرص للتعلم

علمتني كورونا بأن الحال يتبدل ويتغير نسأل الله تبديل حالنا للأفضل

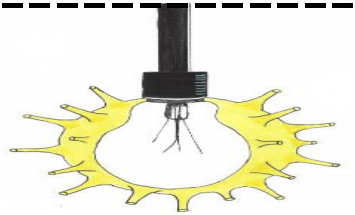
علمتني كورونا حب البقاء في البيت وعدم التنقل بدون هدف وفائدة

علمتني كورونا أهمية التخطيط وترتيب الأولويات وتحويل الأزمة إلى فرصة نجاح وتقدم .

علمتني كورونا أن هناك أناس مثل الفايروس في هدم البيوت وإيذاء الآخرين فلا بد من تجنبهم

علمتني كورونا مدى أهمية وقيمة الطبيب ورجل الأمن والمعلم وكل من له أثر في وقت الأزمات

" تعلمت العديد من الحكم في زمن الكورونا "

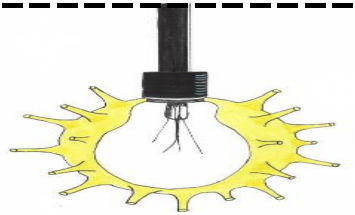


صحتك أهم

سارة العيسي

الصحة من الأساسيات الهامة في حياة الإنسان خاصة فترة انتشار وباء كورونا فمن الأفضل أن تغسل يديك كلما أمكن ذلك، واستخدم مطهر لليدين الذي يحتوي على الكحول بنسبة 60 %على الأقل وعدم لمس وجهك بأيدي متسخة لأنه قد تدخل الفيروسات جسمك من خلال عينيك وأنفك وفمك وغيرها ، ومن الضروري تغطية فمك عند السعال أو العطس ، وتنظيف وتطهير الأشياء والأسطح باستخدام مواد التبييض أو المطهر لمسح أسطح المطبخ والحمام والهاتف ومقابض الأبواب هذه كلها تعليمات من أجل المحافظة والوقاية من الأمراض كما يتطلب الاهتمام بالغذاء الصحي والرياضة وأيضاً لابد من المحافظة على الصحة العقلية قلل من قراءة الأخبار الخاطئة المنتشرة حول الفيروس في المواقع الإخبارية الغير موثوقة وأرح نفسك من قراءة كثرة المنشورات الغير صحيحة في مواقع التواصل التي لاتساهم في رفع الوعي إنما تهدد صحتك وتجعلك في قلق وخوف ورعب .

" صحتك أهم وبالذات في زمن الكورونا "



أنشر أملاً

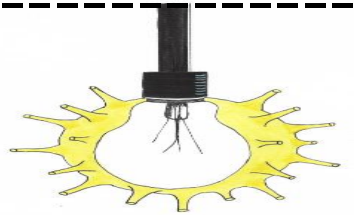
منى سعد الحربي

بالأمل سنحقق الحلم ،، بالأمل سنمضي نحو التقدم ، فهو حبل النجاة الرفيع الذي ينقلنا من الحالة السلبية إلى حالة الفرح والسعادة والشعور بالراحة والطمأنينة وهذا مانحتاج إليه في هذه الفترة الحاسمة على بلادنا فيجب علينا ان نتحلى بالأمل والايجابية وان ننشره بين أبناء مجتمعنا حتى نستطيع تخطي هذه الأزمة بأقل خسائر ، فلابد أن نتحلى بالصمود وتفويض الأمر لله والاستعانة به .. انشر أملاً بين الناس وابتعد عن التشاؤم والكسل والملل ،، كن أنت الأمل بذاتك ،، بعباراتك ,, بكلامك .. بفكرك ،، بطموحك ،، بتفاؤلك ،، بحبك لمن حولك ،، بعزلتك ،، بإنجازك ،، كن مُلهماً ومنبعاً للتغيير والتطوير وسبباً للآخرين في التغلب على المشكلات والعقبات .

انشر أملاً بقيادتك المؤثرة التي تشجع على بذل الخير .. وحب العطاء .. ومساعدة الغير ..

انشر أملاً في كل وقت بل في كل دقيقة وثانية ،، انشر أملاً في وقت الأزمات والكوارث والمصائب

"انشر أملاً فنحن بحاجة له في زمن الكورونا "

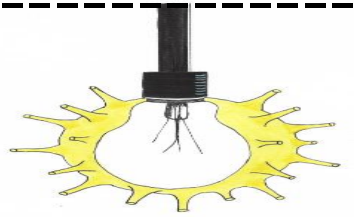


أبطال التعليم

صديقة خان

وظيفة المعلم ليست كغيرها من الوظائف ، وظيفة المعلم تفوق كل وظائف العالم ، المعلم أساس النهضة في كل مجتمع و مربي الأجيال وداعم لهم ، فحقهم علينا كبير وفضلهم لا يمكن أن ننساه ، هم من يبنون مستقبل الأبناء ويوجهونهم وينيرون لهم الطريق أينما حلوا لذا من الواجب علينا أن نحترمهم ونقدرهم ، الأطباء والمهندسون والبناءون والعسكريون والطيارون جميعهم وصلوا لهذا من تأسيس المعلم وتعليمهم ، وظيفة المعلم كوظيفة الرسل عليهم السلام ، قم للمعلم وفه التبجيلا كاد المعلم أن يكون رسولا ، أثبت المعلم فترة تعليق الدراسة بسبب أزمة كورونا مدى اهتمامه ومسؤوليته بمواصلة مسيرة تعليمه لطلابه ومتابعتهم باستخدام منصات التعلم عن بعد وتحفيزهم وتشجيعهم وتدريبهم ، بتخصيص معظم وقته للرد عليهم ومتابعة واجباتهم ومهامهم ليُجسد صورة حقيقة يفتخر بها الجميع وبما يقوم به من دور فعال وكبير خدمة لدينه وطلابه ومجتمعه ووطنه .

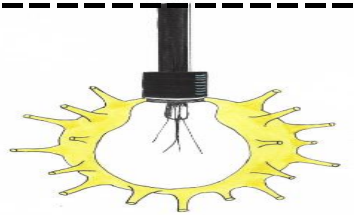
" دوركم فعال أبطال التعليم في زمن الكورونا "



كورونا يتحدث

جوري البشري

كورونا يقول لكم أنا فيروس انتشرت في نهاية عام 2019 ويطلق علي COVID-19وقد انتشرت أولا في مدينة ووهان الصينية حتى اكتسحت دولة الصين وتدريجياً انتشرت بين معظم دول العالم عن طريق الأشخاص المسافرين او المتنقلين دوليًا وأنتشر بين الناس عادةً من خلال السعال والعطس أو ملامسة شخص لشخص مصاب أو لمس سطح مصاب ثم الفم أو الأنف أو العينين. وأعراضي هي ارتفاع درجة الحرارة والأعراض التي تشير إلى مرض الجزء السفلي الداخلي من الجهاز التنفسي (مثل السعال وصعوبة التنفس)." تجنب الاختلاط بشخص يشتبه في إصابته بالفيروس كيف يمكنك وقاية نفسك من أن أصيبك ؟ قد وصت مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها باتباع ممارسات النظافة الشخصية الجيدة، بما في ذلك غسل اليدين بشكل متكرر، وشرب السوائل بكثرة، وتغطية الأنف والفم بمنديل أو بكوعك عند السعال، والبقاء في المنزل إذا كنت تشعر بالمرض. بالإضافة إلى ذلك، حتى عندما لا تكون مريضًا، ننصحك بالبقاء في المنزل ما لم تكن بحاجة إلى الخروج للضرورة، وممارسة التباعد الاجتماعي (البقاء على بعد ستة أقدام على الأقل من الآخرين(**الوقاية أساسية في زمن الكورونا**)



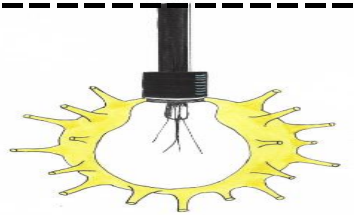
احذر

إيمان الغامدي

الحذر واجب .. احذر تسلم .. كن دائماً حذر في حياتك حتى تتمكن من العيش بسلام .. وخاصة في هذه الأوضاع التي تتوجب الالتزام والحذر .. احذر من الآتي ... الخروج من المنزل لغير حاجة وقت الحظر أو غيره الاختلاط والتجمع ، نشر الأخبار والشائعات الغير صحيحة ، والرسائل الاحتيالية .. احذر صحتك أهم .. احذر حياتك أهم .. احذر من مخالفة التوصيات .

" فالحذر سلوك عملي يتم عمله من قبل الشخص بعدة طرق وتعليمات .. أما الخوف حالة نفسية لاتقتضي عمل " قال تعالى : { يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُواْ خُذُواْ حِذْرَكُمْ فَانفِرُواْ ثُبَاتٍ أَوِ انفِرُواْ جَمِيعًا } الحذر صفة حميدة يحتاج إليها الإنسان في هذه الأيام وذلك بالاستعداد وأخذ الحيطة والتوكل على الله مع الأخذ بالأسباب . و استشعار المسؤولية يؤدي إلى الحذر لمكافحة انتشار مرض كورونا بكافة الإجراءات اللازمة التي نشرتها الجهات المختصة فيما يتعلق بالحد من انتشار الفايروس لمصلحة الفرد والمجتمع

" احذر تسلم في زمن الكورونا "



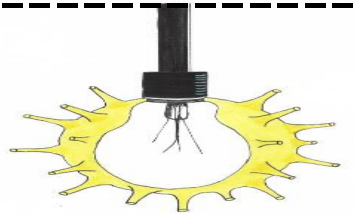
نوصلها صفر

فاطمة ظفر

نسبة عدد الكورونا في المملكة تتزايد يومياً بنسب كثيرة في كل منطقة، فالمملكة لم تقصر بشيء، قامت بمساعدات سكانها من كل الجهات، ووضع الخطط ونشر التعليمات والأنظمة الجديدة ، وعلينا جميعاً ان نكون معاً يداً بيد ونسير على هذه الأنظمة ولا نخالفها، وان نقاوم ذلك من أجل أحبائنا، ومن اجل مملكتنا العزيزة، يجب علينا ان نتعاون ونوصلها صفر بالتقيد بالحجر وحظر التجول ، لا شيء غير ممكن ، كل شيء بيد الله ثم بيدنا. فقط علينا ان نكون يداً بيد بالتعاون والتكاتف والتوعية للآخرين بمدى خطورة عدم الالتزام بالأوامر التي فرضتها الدولة للوقاية من هذا المرض الذي اجتاح الدول وبدأت تتزايد فيها الإصابات والوفيات .

نوصلها صفر ثقة بالله ثم بجهود القيادة في وطننا وما تبذله الوزارات من جهود جبارة وخدمات متميزة ورعاية شاملة للجميع .

" ثقة بالله ثم جهود قيادتنا نوصلها صفر في زمن الكورونا "



السعودية العظمى

غدي المزمومي

عمن أُحدِثُكم يا أحِبتي ؟

عمن جعلت الإنسان في مقدمة أولوياتها

عمن جعلت الصحة الإنسانية هي أهم اهتماماتها

عمن جندت كل أطبائها في ميدان الصحة لخدمة الناس ؟

عمن جندت كل قطاعاتها العسكرية للحفاظ على صحة وأمن المواطن

عمن قدمت العلاج للمواطن والمقيم والمخالف لأنظمة الإقامة وجعلتهم كلهم في الصحة سواء.

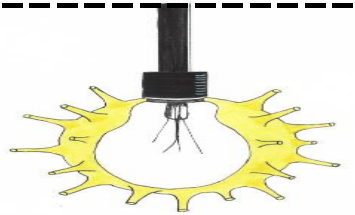
عمن جندت كل المنصات والمنظمات التعليمية لخدمة طلابها ورفع مستواهم المعرفي والمهاري .

عمن حرصت على توفير الغذاء والدواء وكافة الخدمات للمواطنين والمقيمين في أشد الظروف .

عمن سخرت كل إمكانياتها وميزانيتها للحد من انتشار الأوبئة والأمراض .

عمن بذلت كل فكر عالي بعقد قمة العشرين لمواجهة فايروس اجتاح الدول والأوطان

*إنها السعودية ولن يفعل أحد كل ذلك سوى السعودية لأنها حكومة الدين والرحمة في ظل قيادة حكيمة رشيدة " **نفخر بالسعودية العظمى في كل المنابر وما قدمته في زمن الكورونا** "

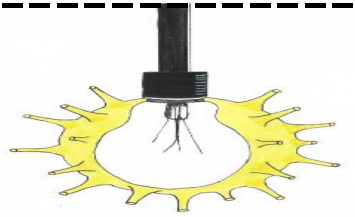


عاجل

روان الزهراني

تن،تن،تن ..عاجل عاجل ..عاجل

هكذا صوت التنبيهات عن وجود خبر عاجل وفي هذه الفترة تحديد نسمعه بكثرة في جميع وسائل التواصل الاجتماعي عن فايروس كورونا ومن ضمن الأخبار العاجلة التي غيرت مجرى حياتنا :عاجل توقف الدراسة عاجل إغلاق الأماكن العامة عاجل إغلاق المساجد عاجل توقف الرحلات عاجل تامين المبتعثين في الخارج وفتح الطيران للطلاب المبتعثين في الدول الموبؤة أصبحنا يوميا نسمع ونتحدث عن هذه الأحداث وفي الثالثة والنصف عصراً منذ بداية الازمه ولأول مره ننتظر الأخبار العاجلة عن عدد المصابين وعدد التشافي من فايروس كورونا نتظر بفارغ الصبر كبار او صغار أخبار تزرع في نفوسنا الأمل والتفاؤل وفي النهاية تم رصد خبر عاجل ومهم جدا وهو أنني فخوره بوطني وانني انتمي لأرض بلادي السعودية بلادي التي أثبتت للعالم اجمع بأن المواطن هو الركيزة والأهم لديها من جعلت المواطن أول أولوياتها رعاية واهتماماً وأدعو الله ان يرفع عنا هذا الوباء عاجل غير آجل . ونسمع قريباً بإذن الله " **عاجل انتهى زمن الكورونا** "

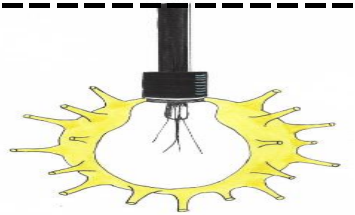


الإنسان أولا

العنود نايف المطيري

وجه خادم الحرمين الشريفين الملك سلمان بن عبدالعزيز آل سعود . حفظه الله . كلمة لإخوانه وأخواته، وأبنائه وبناته، الموطنين والمقيمين على أرض المملكة العربية السعودية بسبب تفشي جائحة كورونا المستجد ذكر فيها عدة نقاط هامة منها " إننا نعيش مرحلة صعبة في تاريخ العالم، ولكننا ندرك تماماً أنها مرحلة ستمر وتمضي رغم قسوتها ومرارتها وصعوبتها، مؤمنين بقول الله تعالى : فإن مع العسر يسرا، إن مع العسر يسرا " ومضات وإضاءات للجميع تبعث في النفس الطمأنينة حيث تحدث ناصحاً للشعب بالاستعانة بالله والتوكل عليه والعزيمة واثبات والقوة في مواجهة الشدائد والمحافظة على الصحة بالتعاون مع الأجهزة المعنية لنجاح خطة سير جهود الدولة المبذولة من أجل سلامة الجميع . كلمة شكر لاتفي بحق خادم الحرمين وولي عهده على اهتمامهم بتوفير المتطلبات ليجعل الإنسان أولاً وتبذل المساعدات الإنسانية الدائمة لكونها رائدة في هذا المجال .

" عزيمة وإصرار وقوة في كلمة خادم الحرمين في زمن الكورونا "

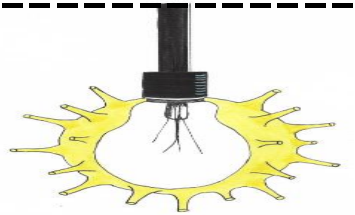


أبطال الأمن

لجين المحمادي

جنود الوطن هم من يعملون لأجل الوطن وسُكانه هم من تركوا أسرهم وأصدقائهم وأحبابهم من اجل التصدي لعدو او لمرض , هاهم في عاصفة الحزم نجدهم الدرع الواقي والحصين في حماية الدين والوطن وها نحن اليوم نجدهم عين واعية للتصدي لمخططات الأعداء يقدمون أرواحهم ليضربوا أروع الأمثلة في التضحيات والوفاء ويسطروا بمداد الذهب إنجازات وبطولات سواء على الحدود أو في الداخل بكل إخلاص وحب وشجاعة حماية .. ويأتي دورهم الكبير في هذه الأزمة بتطبيق الإجراءات الاحترازية التي وضعتها الدولة لمواجهة تفشي الوباء في المملكة وذلك بمتابعة ومراقبة الخطط الإجرائية عند تطبيق حظر التجول داخل المدن من أجل التثقيف والوعي الذي يضمن الوقاية والسلامة والحفاظ على المواطنين بالالتزام التام من قبل الأهالي . جهود متواصلة ومستمرة للوقوف في وجه كل من يُريد نشر العبث والفساد في الوطن.

"أبطال الأمن درع وصمام لحماية الوطن ودور فعال في زمن الكورونا "



ألزم بيتك

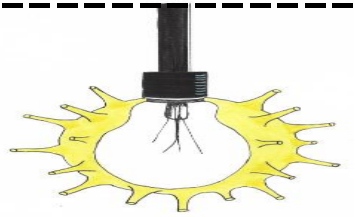
أطياف موسى

عبارات تتردد ألزم بيتك .. خليك في البيت .. خليك بالبيت ..ربما يكون وقعها على النفس صعب حيث اعتادت على العمل والخروج والدراسة والإنجاز والتنقل من مكان إلى آخر بكل راحة واطمئنان .. وجودك في بيتك في وقت أزمة كورونا يتطلب منك خطوات وطرق في كيفية قضاء يومك بدون ملل أو شعور بالضيق والحزن .. ألزم بيتك تنفيذاً لأوامر قيادتك .. ألزم بيتك فهو المكان الآمن لك ولأسرتك .. ألزم بيتك وساهم في خدمة دينك ووطنك ومجتمعك ..

خليك في البيت وأفتح نوافذ المعرفة المتعددة لاستغلال الوقت من كتابة وقراءة وتدريب ودراسة وتعليم وتطوير وتثقيف.

خليك في البيت لأنهم يرددون " من طلع من داره قل مقداره " " ومن طلع من داره كورونا في انتظاره "

" ألزم بيتك .. خليك في البيت في زمن الكورونا "



فرصة للتغيير

روان العيسي

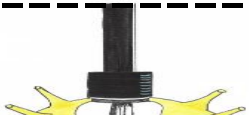
في وقت آخر من الآن كُنا نخاطب أنفسنا انه لا وقت لدينا في تغيرأنفسنا و اننا لن نستطيع التطوير من ذواتنا و التجديد من حياتنا والإنطلاق في فضاء الحياة و الضحك مع مجرات الكون و كأن لسان حالنا يقول "أعلل النفس بالآمال ارقبها .. ما أضيق العيش لولا فسحة الأمل"

ولكن في وقت كورونا أصبح لدينا فرصة كبيره و عظيمة للتغير أنفسنا و الارتقاء بها و إشعال الهمة من جديد و كأننا كنا ننتظر هذا الوقت لنجد الفرصة للمكوث مع ارواحنا و معرفة، ماذا نريد؟ وماذا نحتاج؟وكيف نبني ؟ وكيف نطور ؟.... إذًا هاهي الفرصة قد حانت لك لتبدأ من جديد و لتبحث عن روحٍ دفنتها مشاغل الحياة.

عزيزتي و عزيزي القارئ ، سوف أهديكَ بعضًا من المصابيح المضئية"بين عتمة الليل و إلتحافِ بظلمته فتحت عيناي فرأيت ذلك المصباح المضيء فبعث في جوفي ضوءًا للنهوض و إستغلال هذاالوقت في تنمية هدفًا سامي و فرصةً للتغير" لعلك تجد فيها فرصتك المضيئة و الشافعي يقول لك

إذا هَبَّت رِياحُكَ فاغتَنِمها – فإنَّ لِكُلِّ خافِقَةٍ سُكونُ

و لا تَغفَلْ عَن الإحسانِ فيها – فَلا تَدري السُكونُ متى يَكون

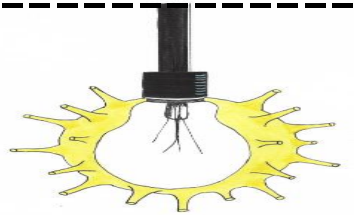


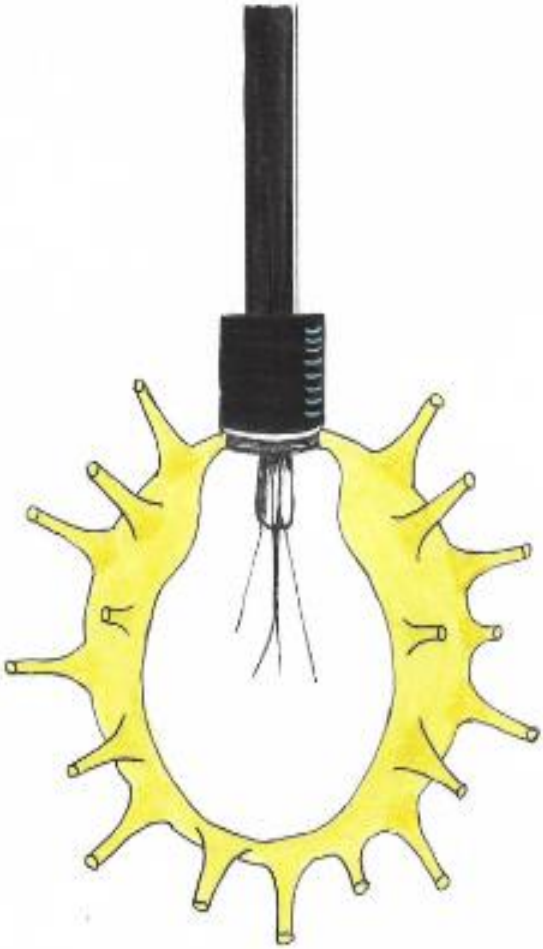
•المصباح الأول: أغتنم وقتك وجد الفرصة، فالفرصة تسنح بدون إبطاء و تمر عابرة لاتحسن الالتفات فالفرصة هي التي عانقت بعكاشةرضي الله عنه الجنان فقد كان يسمع بتلك الفرصة التي يحدثهم عنهاالحبيب صلى الله عليه وسلم وهو يقول (يدخل الجنة سبعون ألفًا بلاحساب و لا عقاب) فإذا به يقوم كالبرق يقول لرسول الله "ادعُ الله انأكون منهم" فيقول له رسول الله (أنت منهم).

•المصباح الثاني: العلم منجاة العقل و رفعة للنفس ، في ظل هذا الوقت طور نفسك بحضور العديد من الدورات و المنصات المفيدة التي تعود عليك بنفع منها : دورات رواق ، دورات مهارات قوقل ، منصة مهارة ، منصة تمكين

•المصباح الثالث :السفر الأبدي

أنني اعلم انك قد منعت من سفرة كنت قد حضرت لها مارأيكَ بسفرةًأبدية لا رجوع منها ، سفرة بعقلك و فكرك و روحك ، أنه السفر مع القراءة ، فبها تطور نفسك وبها تزور عالمًا لم تزره بجسدك انما بعقلك، هنا سوف أ عرض عليك بعض الكتب المفيدة و النافعه : كتاب الرحيقالمختوم ، كتاب لاتحزن ، كتاب أنها النبوة ، كتاب إبداء كتابة حياتك هذه ثلاثة من المصابيح المضيئة التي ارجو من الله أنني وفقت لكتابتها وإنها وصلت لك ووجدت فرصتك ، سوف اخبرك ان هذهالحياة فرصة لك طور و أبني و جدد من نفسك " **فرصة التغيير في زمن الكورونا** "





اكتب ياقلم

سينتهي بقدرة الله زمن الكورونا