

محاوالمحاضرة

- عناصر الكون الخمسة.
- محدث الكون وتواصلنا معه.
- التواصل النفعي .
- تواصل الإنسان مع الزرع.
- تواصل الانسان مع الماء.

عناصر الكون الخمسة

أن من صفات الكون الذي نحيا فيه أنه كون متوازن دقيق البناء محكم الحركة، كل شيء فيه يعيش في تناغم و في علاقة متوافقة مع الأشياء الأخرى المحيطة به. الليل والنهار ، النور والظلام ، و فصول السنة الأربعة

الشمس المشرقة من الشرق ، والنسيم العليل من الشمال .

كلها مقدمات لما يتبعها وعلامات لما يليها والإنسان بدوره يفترض أن يتعايش مع هذا الكون في تناغم وانسجام حتى يتسنى له إمكانية الحصول علي اكبر قدر من الإيجابيات.

فما هي عناصر الطبيعة الخمسة، كما ابدعها الخالق سبحانه وتعالى .

(عنصر الماء -عنصر الزرع أو الخشب - عنصر النار - عنصر التربة او الأرض -عنصر المعدن)

فهل يوجد عنصر اخر لم اذكره في هذا الكون ؟؟؟.

فهذه العناصر هي دوره حياه الكون المثمرة كما اراد لها الخالق ، فمثلا الماء يسقي الشجر حتى ينمو ويزدهر (عنصر الماء)

... والنار لا تتزايد بدون احتراق الخشب او الشجر (عنصر الخشب) الذي يتحول بدوره الي رماد أو تربة .

والرماد او التربة عندما تتعرض لحراره عالية في اعماقها تولد لنا المعادن الثمينة (عنصر المعدن)

والمعدن يساعد علي عدم تسرب المياه داخل باطن الارض ،،،،،،، وهكذا يأتي الماء ليسقي الشجر وهكذا .

محدث الكون وتواصلنا معه

هذا الكون لا بد له من مكون هذا الحادث الذي هو الكون له محدث وأصل تواصلنا بسببه .

المحدث واجب الوجود بعكس الحادث الممكن الوجود

كما أن تواصلنا بسببه وبسبب تواصلنا معه

تواصلنا مع المحدث لهذا الكون هو أزلي سرمدي يعطينا تواصل مع ذواتنا ومع من حولنا

كما ان لا نهاية لهذا التواصل مع الذات العليا الا بنهاية هذا الكون ومن ثم العودة لعيش اخر هو الحياة الاخرة فتواصلنا مع الخالق من لحظة الخلق فهذا التواصل امتداد للعيش للحياة .

التواصل النفعي

عنصر التربة

وهي التربة من رمال وطين وفخار وحجر والوان عنصر التراب هي اللون الاصفر او الرملي او الطيني الأرض والنباتات نحن نستفيد من تحلل الجثث وبقايا عظام الحيوانات والأوساخ التي تجعل من هذه التربة تربة خصبة تواصلنا مع هذه التربة بحسب نوع التربة ذلك بسلسلة حلقات تفيد في أن هذا الكون له غايات وفوائد وتواصلنا له وحبنا له بسبب ما وضع الله عز وجل في كل ذرة من ذراته.

فاذا ما نظرنا للجبال نجد ان هناك تواصل معها لا ندري لماذا ؟

ربما لأن هذا الماديات تشترك معنا بصفات ومكونات عديدة

عنصر المعدن

وهي كل المعادن الموجودة في باطن الارض ...

تواصل الإنسان مع الزرع

عنصر الخشب (كل ما على الارض من زرع وشجر ونبات وخضار وخشب) والوان عنصر الخشب الاستر او الاخضر او البني بمختلف الدرجات .

النظر للنبات وللونها الاخضر يعطينا سكينة وطمأنينة فالعين ترتاح للون الاخضر فهذا تواصل لا بد منه من اجل تحقيق الرضا والهدوء النفسي

عالم أكثر خضرة، لبشر أكثر صحة وإنتاجية من موقع الباحثون السوريون

قد انشغل العلماء في محاولة للتأكد من تأثير النباتات الخضراء على عملنا وصحتنا ... مؤخراً قام العلماء ببحثين مختلفين؛ تناول الأول التأثير "الأخضر" على العمل، بينما قيم الثاني دور الخضرة في صحة الأفراد.

تجعل المكاتب الخضراء (التي تحوي نباتات) من الموظفين أكثر سعادة وإنتاجية من المكاتب المصممة بدون هذا المكون، ففي أول تجربة من نوعها، بيّن بحث جديد أن إغناء المكاتب المضغوطة *lean office** بالنباتات يزيد الإنتاجية لـ ١٥%. قام الفريق باختبار تأثير المكاتب المضغوطة وتلك "الخضراء" كما يتصوره الموظفين، حول نوعية الهواء والتركيز والارتياح في مكان العمل، كما راقب الفريق مستويات الإنتاجية خلال الأشهر اللاحقة في اثنتين من الشركات الإنتاجية الكبيرة في المملكة المتحدة وهولندا. يشير البحث إلى أن وجود المناظر الطبيعية في المكاتب يؤدي لنتائج إيجابية على الشركات، من خلال زيادة نوعية الحياة والإنتاجية، ورغم أن بحثاً مخبرية سابقة أشارت إلى هذه الحقيقة، إلا أن ما يميز البحث الجديد، هو كونه الأول من نوعه الذي تم في بيئات عمل حقيقية، وبيّن الفوائد على المدى الطويل، وهذا يتحدى الاعتقاد السائد بأن المكاتب المكتظة ذات المناضد النظيفة منتجة بشكل أكبر

إن نباتات المكاتب تزيد الرضى عن العمل، وتزيد التركيز (بتقديره من وجهة نظر الموظفين أنفسهم)، وكذلك نوعية الهواء المتوقعة. أما عن السبب الذي يجعل النباتات مفيدة، فهو لكونها تجعل الموظفين منخرطين أكثر جسدياً وذهنياً وعاطفياً في أعمالهم، فالتلاعب النفسي بمكان العمل يعدل من تأثيره، ويضيف لفهمنا بُعداً جديداً لما هو صحيح أو خاطئ في تصميم مكان العمل وإدارته

من هنا بدأت محاولات تطوير نماذج مستقبلية للمكاتب الذكية. كانت فلسفة المكاتب المضغوطة -حتى زمن ليس بالبعيد- تلاقي رواجاً في المجالات التنظيمية، بسبب وجود قناعة بأن المكان الأصغر يعني إنتاجاً أكبر، لكن أحياناً يكون العكس هو الصحيح. إذاً.. برأي القائمين على البحث، ينبغي على أصحاب الشركات إعادة النظر في مكاتبها المضغوطة، ليس فقط من أجل صحة الموظفين؛ بل من أجل الحفاظ على الصحة المالية للمنشأة أيضاً.

في بحث آخر متصل، ركزت الدراسة على مستوى أهم، يتصل بحياة الأفراد في مساكنهم بعيداً عن مكان عملهم، حيث اتضح أن الأمهات اللواتي يعشن في أحياء تحوي مساحات خضراء (أعشاب، أشجار، ونباتات مختلفة)، هنّ أكثر عرضةً لقضاء فترة حمل كاملة قبل الولادة، وينجبن أطفالاً بأوزان أعلى من اللواتي يعشن في المناطق المدنية التي لا خضرة فيها. أثناء الدراسة، تم مراعاة تماثل العوامل المؤثرة الأخرى، مثل الدخل المادي لقاطني الحي، تلوث الهواء، الضجيج، وإمكانية السير في الحي. كان النتيجة مفاجئة، فالمتوقع أن يخفّي الرابط بين الخضرة في الحي وطبيعة الولادات بمجرد زوال التأثيرات البيئية الأخرى كالتلوث والضوضاء؛ لكن تبين أن النباتات الخضراء تؤثر بنتائج الولادة نفسياً واجتماعياً.

شملت الدراسة ٦٤ ألف حالة ولادة؛ حيث كانت نسبة المواليد الذين وُلدوا قبل الأجل، للنساء اللواتي يقطن في الأحياء الخضراء ٢٠ % أقل مقارنةً بنساء يسكنّ أحياء لا تحوي مساحات خضراء. كما أن وزن الرضع في الأحياء الخضراء يزيد على وزن الرضع في الأحياء المغايرة بـ ٤٥ غراماً وسطياً

حددت الدراسة علاقة ارتباطية جديدة وهامة بين طبيعة السكن ونتائج الولادات وهذا ما يؤثر في الصحة العامة. قد تعتبر هذه الاختلافات صغيرة نسبياً من وجهة النظر الطبية، لكنها تُعد جوهرية ومؤثرة في صحة الرّضع فيما لو أخذت على نطاق واسع من السكان. فالمواليد بوزن أقل أو المولودين أبكر من الموعد المعتاد؛ غالباً ما يعانون مشاكل في الصحة والنمو، كما تكون تكلفة رعايتهم عند الولادة أكبر من الأطفال الطبيعيين، وبما أن أكثر من نصف سكان العالم يعيشون في المُدن، فمن المهم معرفة الجوانب المختلفة للمناطق العمرانية.

لا تزال هناك حاجة لمزيد من الأبحاث من أجل معرفة تأثير المساحات الخضراء في تعزيز شعور الإنسان بانتمائه لمجتمعه، أو في الحد من التوتر والاكتئاب. قد تكشف الأبحاث المستقبلية الأكثر تقدماً عن مزيد من الفوائد البيئية لتغيير تصميم المُدن، مثل الوقاية من الأمراض وخفض تكاليف علاجها. إن المساحة المثالية والمناسبة من المسطحات الخضراء ليست واضحة في الوقت الراهن لكن المؤكد أن زراعة شجرة على الرصيف أو في منتصف الطريق أو إضافة أصيص مزروع لفناء البيت لن يحدث فرقاً ملحوظاً وستكون العتبة المطلوبة عنوان الدراسات اللاحقة ولا شك.

تواصل الانسان مع الماء

عنصر الماء

والمتمثل في (البحار والانهار والمحيطات والمياه الجوفية واي عنصر مائي علي وجه الارض) ولون عنصر الماء هو اللون الاسود او الازرق بدرجاته في الطبيعة .

الماء يشعرا بتدفق الحياة في داخلنا لداخل اجسادنا مجرد النظر للماء يسعد الانسان لأن الماء موجود فينا

لا خلاف على أهمية الماء بالنسبة لجسم الإنسان الذي يتكون من نحو ٧٥% من الماء، وهي أهمية تزيد بشكل كبير خلال فترات الصيف ومع ارتفاع درجة الحرارة. ويختار الكثيرون في اختيار أفضل درجة حرارة لمياه الشرب، فالبعض يفضل المياه شديدة البرودة في حين يرى آخرون أن الماء الفاتر هو الأفضل للصحة.

وينصح طبيب أغذية ألماني بتجنب الماء البارد أو الساخن خلال فترات الحر الشديد، فبالرغم من أن المشروبات الباردة بشكل عام تعطي إحساساً بالانتعاش خلال أيام الصيف الحارة، إلا أنها تزيد من نسبة إفراز العرق. ويوضح طبيب التغذية ماتياس ريدل التابع لموقع "أبوتيكيين أومشاو" بقوله، إن الجسم يعمل بقوة عند تناول المشروبات الباردة إذ يحاول

الحفاظ على درجة حرارته الداخلية، وهنا تتقلص الأوردة والشرابين ثم تتسع مرة أخرى وهو ما يؤدي إلى التعرق. ويحدث نفس رد الفعل من الجسم عند تناول المشروبات الساخنة أيضا.

وهنا ينصح الخبراء بالاعتماد على الماء الفاتر إذ أنه الأنسب لدرجة حرارة الجسم الداخلية، حتى إن لم يكن منعشا بنفس درجة الماء شديد البرودة. المعروف أيضا أن الماء يحمل أهمية كبرى لتنقية الجسم من السموم ويقول الخبراء وفقا لموقع "فاسر هيلفت" الألماني، إن الماء الفاتر له قوة أكبر على إزالة السموم من الجسم على عكس الماء البارد الذي يحتاج الجسم لطاقة كبيرة للتعامل معه.

أكدت الدكتورة "سوزان كلاينر" -اختصاصية التغذية الأمريكية- أن الماء يساعد على التخلص من السموم ويمنع تكون حصوات الكلى، وكلما زادت كمية الماء المفقودة من الجسم يزداد ضعف الدماغ، كما أن الماء له فائدة في الحماية من الأورام السرطانية مثل الثدي والقولون والبروستاتا والكلى، فتتصح بشرب لتر ونصف من الماء يوميا

انتهت المحاضرة