

# الجواهر

عريقة.. عصرية.. متجددة

العدد الحادي عشر - أبريل - ٢٠١٩

أكاذيب حواء.. إدمان مرضي  
أم وسيلة للدفاع عن النفس؟

«هنيدة صيرفي» تطرح أحدث  
مجموعاتها «One Love»  
لخريف وشتاء ٢٠١٩

تزامناً مع اليوم العالمي للتوحد..  
الباحثة في اضطراب التوحد عهدو الحقباني:

**الرعاية الجيدة لأطفال التوحد  
تجعلهم مبدعين مستقبلاً**

www.aljawharamag.com



# MASTERPIECE



للمتميزين وأصحاب الذوق الرفيع.. تصاميم فريدة لمصمّمات  
سعوديات تناسب الباحثين عن ما هو مختلف

- +96655 608 0803
- masterpiece\_ksa
- masterpiece\_ksa
- ksa.masterpiece@gmail.com





NOMADS

**We decided  
to share it with  
the world.**

We've been sharing  
our travels & meals  
for way too long  
with u guys.

Follow us u won't regret it

 [Nomads.fd](https://www.instagram.com/nomads.fd)

# الجمهورية

**الناشر :** دار سواحل النشر  
**رئيس التحرير :** روز العودة  
**مدير التحرير :** أحمد سلامة  
**سكرتير التحرير :** مريم مختار  
**المشاركون فى التحرير :** حسين الناظر - مصطفى صلاح  
محمد علوانى - عبد الله القطان - محمد زهران  
منى حريرى- لمياء حسن - جمال إدريس  
**الإخراج الفنى :** سواحل الجزيرة للدعاية والاعلان  
**تقنية المعلومات:** فارس ابو العلا  
**صاحبة الامتياز :** سواحل الجزيرة لإعلام ريادة الاعمال

**Publisher :** Sawahl for publishing  
**Editor in Chief :** Rose Al-Ouda  
**Managing Editor:** Ahmed salama  
**Editorial Secretary:** Mariam Mokhtar  
**Editorial participants :** Hussien Al-nazer - Mostafa salah  
Mohamed olwany - Abdullah Alqattan -Mohamed Zahran  
Mona Hariri - Lamiaa Hassan - Gamal Idris  
**Technical output:** sawahel Al Jazeraa For advertising  
**IT:** Fares Abou El Ela  
**The concessionaire Is :** Sawahel Al Jazeera

**S** مجموعة سواحل J  
بنك المعرفة



**الرئيس :** الجوهرة بنت تركي العطيشان  
**الرئيس التنفيذي :** رولا العودة  
**نائب الرئيس :** سلطان موسى  
**مدير تطوير الأعمال :** أمجد هاشم  
**مدير الإنتاج :** صبا بنت عبد الله

**Chairman :** Al - jawhara Bint Turki Al - Otaishan  
**CEO :** Rola Al-Ouda  
**Vice president :** Sultan Al mousa  
**Business Development Manager :** Amjad Hashim  
**Production Manager :** Saba Bnt Abdullah

**طباعة :** مطبعة السعودية

**وكيل التوزيع :** وطنية للتوزيع

## الاشتراكات السنوية :

داخل السعودية 450 ريال ..  
جميع البلدان الأخرى 150 دولار  
يرجى إرسال كل طلبات الاشتراكات على العنوان التالى  
ص.ب 23358 الرياض, 19611,  
المملكة العربية السعودية

## سعر النسخة 35 ريال

الأراء الواردة فى المقالات, و التحقيقات, و المقابلات,  
تُعبّر عن رأى أصحابها و مواقفهم,  
ولا تعبر بالضرورة عن رأى وتوجه المجلة  
ويتحمل اصحابها المسؤولية الأدبية أمام الرأى العام,  
و القانونية أمام الجهات المختصة.

## لمراسلتنا

**الإدارة :** Aljawhara@ep-mena.com  
**التحرير :** mariam@entrepreneurksa.com  
**تطوير الأعمال :** amjad@entrepreneurksa.com

**Mobile :** +966 55 0060 208 **Fax :**  
+966 50 8007 280 +966 11 49 43 636  
**Phone :** +966 11 81 02 236 **P.O.BOX :** 250260  
+966 11 81 06 183 Riyadh11391 KSA  
**What's app :** +966 53 82 27 277

# بدايات الانطلاق نحو المستقبل

ظلت العملية التعليمية في كل زمان ومكان صاحبة الدور الريادي في اكتساب المعارف والتنوير والتثقيف والتأهيل والتنمية وتطوير الفرد والمجتمع؛ بل صارت مؤشرات التطور والتقدم لأي دولة في عالم اليوم تعتمد على معطيات محددة يمثل التعليم فيها أهم المعطيات؛ فقد صار قياس تقدم الأمم مرتبطاً بنسب التعليم والأمية فيها، فالتعليم يمثل محوراً أساسياً في أي عملية تطوير للمهارات ولشخصية الفرد ومركزه ودوره في المجتمع والاهتمام به وبعملية تطويره.

ويُعد التعليم الداعم الرئيس لنجاح خطط التنمية، لدرجة إن البعض يصنفها ضمن أهم أركان نجاح برامج التنمية فضلاً عن كونه عملية تهدف إلى الاعتراف بقيمة الفرد بصفته إنساناً؛ لكي يتمكن من المساهمة بفعالية أكبر وأكثر تأثيراً في بناء وطنه إذا ما تم التعامل مع العملية التعليمية كعملية شاملة تهتم بجميع العوامل المؤثرة خاصة إذا كان الإنسان محور هذه العملية. ويشكل التعليم والتعلم أهمية كبيرة في حياة الإنسان؛ فهو الوسيلة التي تعين الفرد على تأمين مستقبله، وتأمين مصدر للكسب لمقابلة متطلبات الحياة، كما يمكن الفرد من الحصول على مكانة مرموقة في المجتمع، ويسهم التعليم في زيادة فرص الفرد في أي مجتمع في قيادة فكر وثقافة أفراد المجتمع ومساعدة الآخرين على فهم وتطبيق متطلبات التغيير والتنمية والمساهمة بفاعلية في برامج التطوير والتقدم.

لهذا فإن أية مبادرة أو نشاط لدعم التعليم يجد القبول والتأييد والدعم من الجهات الرسمية والشعبية ومنظمات المجتمع والمؤسسات؛ لقناعة الجميع بأن التعليم هو الطريق الأفضل والأنسب لتطوير الفرد والمجتمع وبالتالي تطوير الدولة. وتأتي مبادرة مشروع «مدرسة» التي أطلقها الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم على مستوى الوطن العربي؛ كمنصة تعليمية إلكترونية أكبر دعم للعملية التعليمية في الوطن العربي، فالمتوقع أن يستفيد منها 0 مليون طالب في وطننا العربي، وتتضمن 0000 محتوى تعليمي رقمي، وهي بهذه المعطيات تعد أكبر حدث في مجال التعليم يمكن أن يسهم في توفير وتطوير محتوى تعليمي نري يحتاجه طلابنا بعد رصد فجوة معرفية كبيرة وسط الطلاب في العالم العربي تحتاج إلى معالجات مختلفة ومتنوعة تسهم في ردم تلك الفجوة، فالمنصة تشكل حافزاً حقيقياً للطلاب لمتابعة دراستهم بأسلوب جديد وشغف كبير لما للوسائل الإلكترونية من تأثير حيوي على المتلقين، مقارنة مع وسائل التعليم التقليدية التي قد لا تساعد على الابتكار والإلهام أو تحفز على المتابعة والمثابرة والتطور. إن مثل هذه المبادرات وغيرها من المبادرات المشابهة يمكن أن تسهم في دعم عملية التعليم في الوطن العربي التي تحتاج إلى حركة تغيير وتطوير شاملة لمختلف جوانب العملية؛ باعتبارها منظومة متكاملة يجب أن يشمل التطوير جميع عناصرها، ويجب أن نركز في استراتيجيتنا لبناء المستقبل على الاستفادة من الإمكانيات التكنولوجية المتوفرة في كل زمان ومكان؛ لتوفير المحتوى المعرفي المناسب الذي يلبي حاجتنا وتطلعاتنا، ويضمن لنا انطلاقة حقيقية نحو تطوير تفكيرنا.

روز العودة



### بروفایل

# 34

الأميرة السفيرة ريما بنت بندر آل سعود تسير على خطى والدها

### هنا وهناك

# 8

٦٠ سيدات سعوديات في قائمة «فوربس» لأكثر النساء تأثيراً في الشرق الأوسط  
• الطيبية «أميرة شاهين».. أول فلسطينية تفوز بجائزة عالمية للمرأة  
• الشيخة ريما الصباح تنضم إلى قائمة أفضل ١٠٠ امرأة حشدًا للتبرعات

### سلامتك

# 36

• فتيات «التوحد» يُصارعن الانطوائية للشعور بالأمان  
• أكاذيب حواء.. إدمان مرضي أم وسيلة للدفاع عن النفس؟

### حوار الغلاف

# 10

لقاء مع الباحثة السعودية «عهود الحقباني»  
أخصائية اضطراب طيف التوحد

### طفلك

# 40

• أصول التربية.. التنقير والتمييز العنصري يبدأ من المنزل  
• الوجبات السريعة.. وباء حلو المذاق يتسلل إلى جسم طفلك لأسبابها وطرق الوقاية

### قضايا وآراء

# 14

• نساء المملكة.. تاريخ مُشرف ووعود تتحقق  
• استراتيجية عربية لمكافحة الأمراض المزمنة والوقاية منها

### ثقافة وفنون

# 46

• لقاء مع الروائية والأديبة السعودية رباب أبو زيد  
• دكتورة رانيا يحيى تكتب: إبداع المرأة السعودية يحمل رياح التغيير  
• أخبار النجوم  
• الفنان عماد أبو زيد يستحضر التاريخ خلال معرض «بدائية»  
• لقاء مع الفنانة والمطربة التونسية يسرا محنوش

### أناقة وجمال

# 22

«هنيدة صيرفي» تطرح أحدث مجموعاتها «One Love» لخريف وشتاء ٢٠١٩

### رائدات

# 62

• لقاء مع «المصممة الداخلية» السعودية مشاعل العيدان  
• لقاء مع سمو الشيخة عزة الصباح



## تحت العشرين

٦ أمراض نفسية غريبة تُصيب المراهقين

# 82

## فوق الستين

متلازمة «غروب الشمس».. اكتئاب يرافق كبار السن في فترة المساء

# 84

## تراث حي

«الحابول»  
صناعة يدوية تُحارب الاندثار في سلطنة عُمان

# 66

## علاقات أسرية

لماذا يلجأ الرجل للكذب على زوجته؟

# 86

## تواصل اجتماعي

# 68

## رحلة إلى

• «جورجيا».. سياحة الماضي والحاضر  
• «ترانسيلفانيا».. أرض الأساطير

# 89

## أكلة من

بيتزا شيكاغو  
دجاج بالعشب والليمون

# 72

## أصول وذوق

«إتيكيت» شبكات التواصل الاجتماعي

# 96

## أفكار للبيت

الديكور المغربي..  
مفردات بسيطة ومعانٍ عميقة

# 77

## كنوز زمان

أمال فهمي.. الإذاعية التي شغلت الأذان  
٤٧ عامًا

# 98

## حقيقتك

أبريل.. موسم الأشجار الجذابة

# 80

## ٦ سيدات سعوديات في قائمة «فوربس» لأكثر النساء تأثيرًا في الشرق الأوسط



ضمت قائمة «فوربس الشرق الأوسط» عن النساء المائة الأكثر نفوذًا وتأثيرًا في الشرق الأوسط لعام ٢٠١٨، ٦ سيدات سعوديات، وذلك تقديرًا لمساهماتهن بشكل فاعل ومؤثر في الاقتصاد الإقليمي وتصدّرت سيدة الأعمال السعودية، لبنى العليان، قائمة الأكثر نفوذًا، وتشغل «العليان» منصب الرئيس التنفيذي الأعلى لمجموعة شركات العليان، بالإضافة لعضويتها في اللجنة التنفيذية للمجلس العربي للأعمال، وعضو مجلس أمناء مؤسسة الفكر العربي.

وجاءت رانيا محمود نشار، الرئيس التنفيذي لمجموعة سامبا المالية، في المرتبة الرابعة في القائمة؛ لما تملكه من خبرة في الأعمال المصرفية لمدة ٢٠ عامًا.

وفي المرتبة السابعة عشرة، جاءت نبيلة التونسي؛ كبيرة المهندسين في شركة «أرامكو» السعودية، المتخصصة في البتروكيماويات، فيما احتلت المصرفية السعودية لطيفة السيهان، المرتبة الـ ٤٤ في القائمة، وهي المدير المالي للبنك العربي الوطني. أما المرتبة الـ ٨٣ فكانت من نصيب إنجي غزاوي؛ نائب الرئيس التنفيذي في بنك الرياض.

أما آخر السيدات السعوديات في القائمة، فكانت سميرة الناصر، وهي مؤسسة شركة «سمية ٣٦٩»، المتخصصة في قطاع الاستشارات، ونالت المرتبة ٩٨ في التصنيف.

## الطبيبة «أميرة شاهين».. أول فلسطينية تفوز بجائزة عالمية للمرأة



فازت الطبيبة الفلسطينية «أميرة شاهين»، بجائزة مؤسسة OWSD-Elsevier العالمية للعلماء من النساء وخاصة في الدول النامية.

وقالت الدكتورة أميرة شاهين، إن المنافسة جرت وسط أجواء حماسية شديدة؛ لتكون أول فلسطينية تفوز بهذه الجائزة وتتميز بها، مع أخريات من أفريقيا، وآسيا، وأمريكا اللاتينية، موضحة أن «الجائزة تركز على إبراز دور المرأة في الدول النامية، خصوصًا الريديات اللواتي يعملن على مشروعات أبحاث علمية؛ إذ يتم في كل عام اختيار تخصصات مختلفة، للمنافسة في الإنتاجات التي يتقدم المشاركون بها للحصول عليها».

وأضافت شاهين، أن «عملية اختيار المرشحين تتم عبر محكمين، يقومون بترشيح ٥ أشخاص يعرفونهم جيدًا للمنافسة، عبر استيفاء عدد من الشروط، المتمثلة في مضي ١٠ سنوات على شهادة الدكتوراه، بالإضافة إلى أن يكون لدى المرشح نتائج بحثي، ومنشورات في المجالات العلمية على مستوى العالم».

وبأبي مشروع شاهين الفائز، في إطار استكمال بحثها الذي يتمحور حول العنف المبني على النوع الاجتماعي، وتعزيز استجابة نظام الرعاية الصحية للعنف القائم النوع الاجتماعي في فلسطين، والتحقق من مدى جاهزية النظام الصحي لاكتشاف ضحايا العنف من النساء، وإحالتهم إلى الجهات المعنية.

الجدير بالذكر أن الدكتورة أميرة شاهين حصلت على شهادة الدكتوراه في علم الأوبئة والصحة السكانية، من كلية لندن للصحة والطب عام ٢٠٠٩.



## «ماما ماجي».. أول مصرية تحصد جائزة المرأة الدولية الشجاعة

كرمت الولايات المتحدة الأمريكية، ماجدة جبران المعروفة بـ«ماما ماجي»، ومنحتها جائزة المرأة الدولية الشجاعة؛ لتصبح أول امرأة مصرية تحصل على هذه الجائزة.

وهنأت سفارة الولايات المتحدة لدى القاهرة، «ماما ماجي» على الجائزة بعد تسلمها من مايك بومبيو؛ وزير الخارجية الأمريكي، والسيدة الأولى ميلانيا ترامب، في العاصمة الأمريكية واشنطن، بمناسبة اليوم العالمي للمرأة.

وتجسد «ماما ماجي» نموذجًا للشجاعة والقيادة المنشودة للارتقاء بالأشخاص الأقل حظًا، ودعم المشاركة المجتمعية، وتعزيز وضع المرأة في مصر، وتأتي الجائزة تكريمًا لتفانيها في تحسين حياة عشرات الآلاف من الأطفال الفقراء.

أسست «ماما ماجي» منظمة «ستيفن تشلدرن» غير الحكومية؛ لخدمة ورعاية الأطفال الأقل حظًا، من خلال توفير الطعام، والملابس، والتعليم المجاني، والتوجيه، فضلًا عن توفير التدريب المهني للراشدين.

وافتتحت «ستيفن تشلدرن» فروعًا في جميع محافظات مصر تقريبًا، إذ ينتشر أكثر من ٢٠٠٠ متطوع لتقديم الدعم والمشورة وتقديم البطانيات والوجبات وتسهيل العلاج الطبي، فيما أسست المنظمة أكثر من ١٠٠ مركز تعليمي مجتمعي؛ ليتلقى الأطفال تعليمًا أساسيًا مجانيًا، ويحضر الكبار دروسًا لمحو الأمية، ما يمنحهم الأدوات التي يحتاجونها لكسب معيشتهم وإخراج أنفسهم من الفقر.



## الشيخة ريما الصباح تنضم إلى قائمة أفضل ١٠٠ امرأة حشدًا للتبرعات

وقع اختيار الولايات المتحدة الأمريكية، على الشيخة ريما الصباح؛ حرم سفير الكويت في الولايات المتحدة، بالقائمة التي تضم أكثر ١٠٠ امرأة في الولايات المتحدة حشدًا للتبرعات الخيرية، من خلال الحفلات والتجمعات التي تستضيفها لعام ٢٠١٩؛ وذلك تقديرًا لجهودها وحضورها القوي في العمل الخيري والإنساني.

جاءت الشيخة ريما الصباح في القائمة إلى جانب عدد من النساء الشهيرات، مثل: الإعلامية أوبرا وينفري، ونجمة هوليوود جينيفر أنيستون وعن التكريم قالت الصباح: «أنا ممتنة لكوني قادرة على استضافة فعاليات تساعد في القضايا القريبة إلى قلبي، وأني قادرة على جذب أهم الشخصيات الفاعلة للمساعدة في معالجة تلك القضايا».

وتعمل الشيخة ريما الصباح سفيرة للنوايا الحسنة لدى المفوضية السامية للأمم المتحدة لشؤون اللاجئين، كما تعتبر إحدى أكثر السيدات نشاطًا في الجهود الخيرية، تمكنت خلال الـ ١٩ عامًا الأخيرة عبر حفلات العشاء التي تستضيفها من حشد أكثر من ١٨ مليون دولار لمساعدة المحتاجين في أنحاء العالم.

وكانت الشيخة ريما الصباح، قد استضافت حفلات جمع التبرعات؛ لبناء الجسور وجذب أبرز الشخصيات السياسية ونجوم هوليوود، من أجل خدمة القضايا الإنسانية في العالم.



## الباحثة عهدود الحقباني أخصائية اضطراب طيف التوحد: الرعاية الجيدة لأطفال التوحد تجعلهم مبدعين في المستقبل

«عهدود الحقباني؛ أخصائية تربية خاصة اضطراب طيف التوحد، حاصلة على ماجستير في التربية الخاصة ودبلوم عال في تحليل السلوك التطبيقي والممارسة منذ عشر سنوات.. التقيناها في هذا الحوار؛ لتسلط الضوء على موضوع «التوحد» الذي يؤرق كثيرًا من الأسر التي يعاني أبنائها منه، فكشفت عن الطرق العلمية للتعامل معهم، وكيف يمكن جعلهم مبدعين في المستقبل..»

حوار: عبدالله القطان

التدخل المبكر لتطوير مهارات الطفل  
ينمّي قدراته على التواصل

لا يوجد سبب رئيس للمرض..  
ولكن هناك عوامل جينية وبيئية

أم اكتشفت حب طفلها لصناعة  
الحلويات فطورت مهارته حتى  
أصبح مشهورًا





# 11

## ما الذي دفعك إلى التخصص في هذا المجال؟

- عندما كنت أدرس في مرحلة البكالوريوس، لم يكن لدينا مسار عن اضطراب طيف التوحد؛ إذ كانت المعلومات التي درسناها عنه قليلة، وعندما بدأت في آخر فصل بالبحث عن مكان للتدريب، وجدت أن عدد المراكز المتخصصة محدودة؛ ما أثار فضولي لمعرفة المزيد عنه، وبعد تدريبي معهم، وجدت نفسي محبة لهذا المجال والتعامل مع هذه الفئة من الأطفال.

## هناك التباس في تعريف اضطراب التوحد لدى الكثيرين؛ فما تعريفه العلمي؟

يُعرّف التوحد عالمياً بأنه اضطراب عصبي نمائي يصيب الفرد؛ فيؤثر على مهارات التفاعل والتواصل كاللغة؛ ومن ثمّ يظهر عليه بعض السلوكيات النمطية والتكرارية.



## ما هي الاضطرابات التي تمنع المرضى من التفاعل مع مجتمعاتهم؟

أكثر شيء يؤثر عليهم؛ هو ضعف التواصل والتعبير عن حاجاتهم وطلب ما يريدون؛ وذلك بسبب ضعف اللغة، فتجد الطفل يبكي بشدة دون سبب؛ لذلك نشدد نحن- كأخصائيين- على التدخل المبكر؛ لكي نبحث عن قدرات الطفل، ونعمل على تطوير مهاراته، ومن ضمنها اللغة؛ فعند حضور الطفل في وقت مبكر يكون تطوير المهارات ممكن بشكل أفضل، وكذلك مساعدته في التعبير عن حاجاته من خلال سبل التواصل البديلة؛ كالأجهزة الإلكترونية، أو عن طريق برنامج «بيكس»، الذي يساعد على التواصل بالصوت.

## ما أبرز التغيرات الذهنية والجسدية التي تظهر على المريض؟

لا يختلف الشكل الجسدي غالبًا عن الأطفال الطبيعيين، وكذلك نموه وحركته، عدا بعض الأطفال الذين تجدهم يسبرون على أطراف أصابعهم، ولكن نسبتهم قليلة، وربما تكون المشكلة في العضلات أو الإحساس؛ لذلك نستعين بتخصصات أخرى تساعدنا على حلها.

## هناك أعراض بعدم الإحساس لديهم، فما السبب؟

هم نسبة بسيطة، فبعضهم لا يشعر بالألم عندما يلمس الأشياء الساخنة، وهنا يجب على أسرته مراجعة متخصص في التكامل الحسي؛ ليضع له خطة تناسب احتياجاته.

## مبدعون وعباقر

### هناك مبدعون وعباقر على مستوى العالم عانوا من اضطراب طيف التوحد، فهل له علاقة بالإبداع؟

عندما نعطي الطفل العناية الصحيحة ونهيئ له البيئة المناسبة، سوف يبدع بطريقته الخاصة، فهناك علماء وباحثون كانوا مصابين باضطراب طيف التوحد، لكن هذا لم يمنعهم من استكمال تعليمهم، أو تخصصهم في مجالات معينة، وقد شهدنا- قبل فترة- فتاة على أحد مواقع التواصل الاجتماعي لم تستطع أن تتكلم في طفولتها، ولكنها تغلبت على الصعوبات التي واجهتها، ونجحت في الحصول على «البورد»؛ لتكون أول محامية في العالم مشخصة باضطراب طيف التوحد؛ وهذا بسبب توفر البيئة الصحيحة والمناسبة لها.

## الأعراض المبكرة

### كيف يتم اكتشاف التوحد؟ وهل هناك أعراض مبكرة له؟

تظهر الأعراض في سن مبكرة، يظهر بعضها في الأشهر الستة الأولى؛ إذ لا يتفاعل الطفل مع والدته أو يتسم لها، وقد يصيب آخرين في عمر السنة ونصف السنة؛ حيث يتراجع في عدد الكلمات، وغالبًا ما يتم تشخيص المرض في عمر الثلاث سنوات؛ إذ تظهر الأعراض في عدم تنمية مهارات الكلام، أو عدم الاستجابة لاسمه، كما يفضل الجلوس بمفرده، ولا يتواصل مع الآخرين بصريًا. وهناك أطفال لديهم سلوكيات نمطية وحركية تكرارية؛ مثل هز الجسم، والقفز الكثير، كما تكون طريقة لعبهم مختلفة عن الأطفال الأصحاء؛ فتجدهم يركزون على جزء من اللعبة؛ كالتركيز مثلًا على رمش العروس فقط، وإطار السيارة في اللعبة، وكيفية تحركه، وليس على كامل السيارة.

## عوامل جينية وبيئية

### هل تعود أسباب المرض إلى عوامل وراثية، أم ترتبط بالبيئة المحيطة بالمريض؟

حتى الآن، لا يوجد سبب واحد نستطيع من خلاله القول إنه السبب الرئيس للتوحد، فلا يزال العلماء يبحثون عنه، ولكن هناك عوامل محفزة ومتداخلة مع بعضها البعض، فأحيانًا تكون جينية وأحيانًا تكون بيئية، أو هما معًا.

## ما هي الطريقة الأمثل لتعامل الأسرة مع ابنها المصاب بالتوحد؟

وجود طفل في البيت مصاب باضطرابات طيف التوحد، اختبار من الله، وربما يكون سبب لهم في دخول الجنة؛ فعليهم الاهتمام به؛ بتهيئة المتغيرات البسيطة له قبل حدوثها؛ مثل زيارة ضيف للبيت، أو تغيير السيارة التي تذهب به إلى المدرسة، والتشخيص المبكر والاهتمام بمراجعة المختصين، وكذلك يستحسن أن يعطي الوالدان، المحيطين بالأسرة- من إخوة وأبناء عم- طاقة إيجابية عن المصاب وإخبارهم بطباعه، فإذا ما كان هناك تعاون من الأسرة على توفير بيئة مناسبة للطفل، فإن ذلك سيساهم في تحسنه وتطوير مهاراته، ومن المحتمل إذا كان الاهتمام عاليًا، وكان التدخل في عمر مبكر، ألا يتم تشخيص الطفل فيما بعد باضطرابات طيف التوحد.

### دور الأسرة

#### كيف تُقيم دور الأسرة ومؤسسات المجتمع الخاصة بالاعتناء باضطراب طيف التوحد وذوي الاحتياجات الخاصة؟

لدينا اليوم تطور كبير، مقارنةً بالسنوات العشر السابقة، سواء من الناحية التوعوية، أو من ناحية وجود مراكز متخصصة في التشخيص، أو تقديم خطط علاجية، أو تدريبية، أو تأهيلية للأطفال. ولا نزال نحتاج إلى تطوير وتأهيل، وأن نعلم ونطور الأسر؛ لكي يعلموا الطفل- مثلًا- كيف يدخل دورة المياه لوحده، وماهي التغييرات التي تحدث له من اضطرابات هرمونية أثناء مرحلة البلوغ، وتعليم الأسرة كيفية تدريب الطفل.

#### كيف تترين الاحتفال بمناسبة اليوم العالمي للتوحد؟

الجميل في اليوم العالمي للتوحد، أن هناك توعية كبيرة. وكلما زاد الوعي، زاد تقبل المجتمع وتغيرت وجهة نظره، فلدينا- مثلًا- معلومات مغلوطة بأن الطفل المصاب باضطراب التوحد عنيف، ويضرب، وربما يصرخ، لكن هذا يحدث حتى مع الأطفال الأصحاء،

كما نحتاج إلى زيادة التوعية في باقي مناطق المملكة والهجر والقرى، فضلًا عن أهمية وجود فريق- يُحسّن التشخيص- يذهب إلى جميع المناطق، وليس المناطق الرئيسية فقط.

#### هل تزداد نسبة اضطرابات طيف التوحد، أم تتراجع؟

النسبة في تزايد، بحسب الإحصاءات؛ وذلك لأسباب كثيرة؛ منها أنه ربما في السابق لم يكن هناك تشخيص في مراحل مبكرة، أو الخطأ في التشخيص، وكذلك زيادة الوعي.

لذلك، أنصح الأسر بمعرفة فيما يبدع أطفالهم؛ ليطوروا مهاراتهم؛ لأن كثيرًا من الأطفال إذا أحسنوا استغلال مهاراتهم منذ الصغر، فربما نستطيع أن نفتح لهم وظيفة بسببها في المستقبل.

وأذكر أنه كانت هناك أم رائعة، اكتشفت أن طفلها يحب صناعة الحلويات، فساعدته على تنمية هذه المهارة، فلما كبر فتح له حسابًا في تطبيق إنستجرام لبيع الحلويات.

وتؤكد كثير من الدراسات أنه كلما أصبح هناك تدخل من الأهل قبل سن 0 سنوات، تحسنت وتطورت مهارات طفلهم بشكل ملحوظ.



# نساء المملكة.. تاريخ مُشرف ووعود تتحقق

تحقيق : ليلي باعطية





تعيش المرأة السعودية في عهد خادم الحرمين الشريفين، الملك سلمان بن عبد العزيز آل سعود - حفظه الله - عصرًا ذهبيًا؛ لكونها حظيت بمراتب وامتيازات عالية، وذلك بناءً على ما تملكه من كفاءات وخبرات تعكس مدى جدارتها وقدرتها في شغل مناصب عليا، حيث؛ إذ ساهمت القرارات التي أصدرت بشأنها مؤخرًا، في دعمها والتعزيز من نجاحاتها على أصعدة عدة، وفتحت لها آفاقًا ومجالات جديدة نظير الدعم الذي تحظى به لتمكينها؛ كي يكون لها دور بارز وملحوظ في تنمية البلاد.

ومؤخرًا، أصدرت المملكة العربية السعودية، قرارًا تاريخيًا ينص على تعيين الأميرة ريم بنت بندر؛ سفيرةً لخادم الحرمين الشريفين في الولايات المتحدة الأمريكية بمرتبة وزير؛ ليعكس هذا القرار مدى الثقة بالمرأة السعودية والاهتمام بها وتمكينها.

ونستعرض من خلال التقرير التالي، أبرز ما قالتها سيدات المجتمع لـ «الجوهرة»، حول دور المرأة السعودية في تحقيق رؤية ٢٠٣٠ الخاصة بالتنمية الاقتصادية، والمهارات التي تملكها لتصبح مؤهلة للقيادة، وحقائق التنافس بينها وبين الرجل.

### ولي العهد صانع وقائد التغيير:



قالت الدكتورة سارة العتيبي؛ أول أكاديمية سعودية تتولى عمادة شؤون المكتبات في جامعة الطائف، إن المرأة السعودية مؤهلة للقيادة؛ لكي تحقق رؤية ٢٠٣٠، وتمكينها يكون بتفعيل نصف المجتمع وليس منافسة الرجل، فجميعهم مكملين لبعض، ويعد الرجل أكبر داعم لها ولتمكينها، وخير مثال لذلك هو صانع وقائد التغيير، ولي العهد الأمير محمد بن سلمان.

وأشارت العتيبي أن الفكرة الأساسية من تمكين المرأة هو إضافة عقول على العقول الموجودة، والاستفادة من الطاقات الابداعية، وأيضًا لإبراز التميز العلمي والبحثي والإداري الذي وصلت له المرأة، حيث إنه في كل يوم والآخ يتم الإعلان عن إنجازات جديدة لسيدات في المجتمع، هؤلاء السيدات حين تم تمكينهم واعطائهم أدوارًا قيادية لصناعة حراك مجتمعي، ساهمن في خلق رؤية ٢٠٣٠ وخلق مجتمع حيوي واقتصاد مزدهر في وطن طموح.

### تكافؤ الفرص:

قالت الدكتورة سارة: «يعد الوضع الحالي هو وضع مشرق لمستقبل زاهر في ظل الحكومة الرشيدة، حيث إن كل يوم والآخ نسمع قرارات جديدة، وحاليا وصلت المرأة للمعالي، فأصبحت وزيرة وسفيرة، والقادم أجمل في ظل رؤية الوطن؛ إذ أصبح النقطة الأساسية والتنافسية، هو مبدأ تكافؤ الفرص سواء للرجل أو المرأة.

### التمكين:

من جهتها، قالت ريم أسعد؛ المستشارة الاستثمارية، إن المرأة السعودية بدأ تعليمها بشكل رسمي منذ الستينات في المدارس الحكومية، وواصلت مسيرتها عبر العقود،





## سارة العتيبي: الوضع الحالي مشرق ورجال المملكة داعمون لنسائها

وأوضحت المستشارة الاستشارية، أن المرأة السعودية حتى عام ٢٠٠٨ لا تعمل في مجالات الملابس النسائية، وقامت حينها بعمل دعوى لمناهضة موقف رجال الأعمال تجاه عمل المرأة؛ ليتم تفعيل الأمر السامي وقرار مجلس الوزراء – المادة ١٢٠ – ليتم السماح بعمل السيدات في المجالات.

وأضافت ريم أن المرأة العادية التي لم تحصل على مؤهل عالي، كان لها الحق في الحياة؛ فأصبحت هذه السيدة ذو التعليم المتوسط فما دون، تجني أموالاً وتساهم في الاقتصاد وفي القوة الشرائية، ولديها تأمينات وتقاعد وتأمين صحي وغيره، لذلك المرأة السعودية اليوم تعتمد على نفسها، وفي عهد الملك سلمان وبعد حركة التمكين القوية التي تجاوزت كل ما كان مسبوقةً، أصبحت في وضع أفضل.

## لينة المعينا: المرأة السعودية جديرة بكل ما يُمنح لها من ثقةٍ ومناصب

وكانت حينها المملكة تُطور بنيتها التحتية، وتزدهر اقتصاديًا ومجتمعيًا، إلى أن وصلت اليوم إلى عهد غير مسبوق لم يكن لأحد أن يتخيله؛ لذلك السيدات السعوديات حاليًا ينعمن بحرية لم يكونوا ينعمون بها في العقود السابقة، سواءً من ناحية الحرية الاقتصادية أو المهنية.

وفيما يخص تمكين المرأة، فهي باعتبارها نصف المجتمع، كان لابد من حدوث حركة التمكين وأن يُفسح لها الطريق؛ لنستطيع ممارسة حياتها وخياراتها، ففي حال كان هذا النصف غير متمكن، فهذا يعني أن هناك نصف مجتمع وليس مجتمع كامل، لكون نصف المجتمع المرأة يعتمد على النصف الآخر الرجل.

وبينت «ريم» أن كثير من السيدات كُنَّ مغيبات عن حقوقهن الحقيقية على جميع المستويات؛ لكن الآن أصبح لديهن علم بهذه الحقوق، وبعد ذلك تعرفوا على خياراتهن، وماذا يمكنهم أن يفعلوا في حياتهن سواءً في التعليم أو العمل وغيره.

### قرارات مفصلية:

منذ عام ٢٠١٧، أصدرت المملكة العربية السعودية قرارات عديدة تُعد مفصلية وتمثل نقلة نوعية في حياة ومسيرة المرأة السعودية، أهمها: «منح المرأة السعودية حقها في قيادة السيارة، السماح بالدخول إلى الملاعب الرياضية، صدور قرار تنظيم صندوق النفقة للنساء المطلقات، إقرار المجلس الأعلى للقضاء، السماح للأمم الحاضنة بطلب صك إثبات حضانة دون الحاجة إلى إقامة دعوى بذلك، صدور قرار دبلوم المحاماة للمرأة السعودية الذي يستمر ٣ سنوات وينتهي بمنح المتدربة رخصة مزاولة مهنة المحاماة، تعيين الدكتورة تماضر الرماح نائبة لوزير العمل والشؤون الاجتماعية، صدور القرار بتمكين المرأة السعودية من الخدمات الحكومية كافة دون اشتراط موافقة ولي الأمر، صدور القرار بمنع التمييز ضد المرأة في أماكن العمل»، ومؤخرًا صدر مرسوم ملكي بتعيين الأميرة ربما بنت بدر، سفيرة لخادم الحرمين الشريفين في الولايات المتحدة الأمريكية بمرتبة وزير.

### تقاسم المسؤولية:

وفيما يخص المنافسة بين المرأة والرجل، أوضحت «ريم أسعد» أن هناك مجالات أصبحت في المنافسة مفتوحة للأكفأ دون النظر إلى نوع الجنس، حيث إن المرأة شريكة للرجل، والعكس أيضًا.

### المرأة السعودية جديرة بالثقة:

من جانبها، بينت لينة المعينا؛ رائدة الأعمال وعضوة الشورى، أن تعيين الأميرة ربما بنت بدر؛ سفيرة للمملكة في الولايات المتحدة الأمريكية، أكبر دليل على جدارة المرأة السعودية، حيث إن دور المرأة يمثل ٥٠% من الشعب السعودي، لذلك يجب تجاه ذلك استثمار الطاقات والخبرات؛ للمساهمة في نهضة ورفعة الوطن، وتحقيق رؤية ٢٠٣٠.

وترى رائدة الأعمال أن المرأة السعودية جديرة بكل ما يُمنح لها من ثقة، والدليل على ذلك هو عدد الخريجات اللاتي يساوي بل يفوق عدد الخريجين في كل عام.

في يوم الصحة العالمي:

# استراتيجية عربية لمكافحة الأمراض المزمنة والوقاية منها جون جبور: أولوية قصوى لعلاج الأمراض الميكروبية

يحتفل العالم في السابع من أبريل الجاري بيوم الصحة العالمي، والذي يتزامن مع إحياء ذكرى تأسيس منظمة الصحة العالمي في عام ١٩٥٠، ويتم سنويًا اختيار موضوع ليوم الصحة العالمي؛ للتركيز على مجال من المجالات التي تثير القلق، وتحظى باهتمام المنظمة. وتتناول «الجمهورية» آراء العديد من المختصين في مجال الصحة حول دعم الدول العربية، وضرورة توجيه المزيد من الاهتمام بصحة الإنسان بما يتفق مع المبادئ الدولية للصحة، وما تضعه منظمة الصحة العالمية من قواعد تُرسي المبادئ العامة للصحة في كافة دول العالم.

## جهود عالمية

يقول الدكتور جون جبور، ممثل منظمة الصحة العالمية في مصر، إن الاحتفال بيوم الصحة العالمي يتزامن مع جهود العديد من الدول العربية لمكافحة العديد من الأمراض المزمنة، وذلك بالتعاون بين الدول العربية وبعضها. وأضاف جبور في تصريحات خاصة لـ «الجمهورية»، أن تجربة مصر في مكافحة العديد من الأمراض يُعد شيء جيد على مستوى الوطن العربي، وخاصة حملة ١٠٠ مليون صحة للقضاء على فيروس سي، والتي أطلقها رئيس الجمهورية المصري مؤخرًا، فضلًا عن حملات الكشف المبكر عن أمراض السرطان، وبالأخص سرطان الثدي، الذي يعد أكثر أنواع السرطان انتشارًا في مصر. وأشار جبور إلى أن المنظمة تضع أولوية قصوى لعلاج الأمراض الميكروبية، والقضاء على الأمراض المعدية وعلاجها بأدوية مأمونة وناجحة، كما أطلقت المنظمة العديد من الحملات على مستوى مصر والعالم العربي لمكافحة أمراض كثيرة. وتعمل المنظمة على العديد من الحملات حول سلامة المرضى، وتشمل ذلك حملات دولية تجمع بين الخبرات والبيّنات المتعلقة بجوانب مهمة من سلامة المرضى، وتُصدر توصيات لضمان سلامتهم في كل ربوع العالم.

## أمراض يجب مكافحتها

من جهته، يرى الدكتور محسن مختار، سكرتير الاتحاد العربي لجمعيات مكافحة السرطان، أن مرض السرطان يجب أن يكون عنوان اليوم العالمي للصحة هذا العام، وذلك من أجل توعية المريض لحقوقه واحتياجاته، ومساعدته على مكافحة المرض، وتوصيل فكرة أن مرض السرطان أصبح مرض يمكن التغلب عليه بتوحيد جهود الدول العربية. وتحتفل منظمة الصحة العالمية كل عام بيوم



## إحصائيات

وتشير آخر إحصائيات لمنظمة الصحة العالمية أن الأمراض المزمنة، تؤدي إلى وفاة ٣٨ مليون نسمة حول العالم سنويًا، وثلاث أرباع حالات الوفيات تحدث في البلدان منخفضة أو متوسطة الدخل، ويمثل حوالي ١٦ مليون من الوفيات فئة دون السن. وبحسب بيانات المنظمة، فإن الأمراض القلبية الوعائية وراء حدوث معظم الوفيات الناجمة عن الأمراض، حيث تسبب ١٧,٥ مليون حالة وفاة سنويًا على مستوى العالم، وتأتي في المرتبة الثانية السرطانات بنسبة ٨,٢ مليون حالة وفاة، والأمراض التنفسية في المرتبة الثالثة بنسبة ٤ مليون حالة وفاة، والسكري بنسبة ١,٥ مليون حالة وفاة. وأثبتت الدراسات المعدة من قبل المنظمة أن تعاطي التبغ والخمول البدني وتعاطي الكحول على نحو ضار والنظم الغذائية غير صحية، كلها تزيد من خطورة الوفاة بسبب الأمراض المزمنة.

الصحة، عن طريق إطلاق شعار يركز على القضايا الصحية العمومية التي تؤثر في المجتمع الدولي، وحمل عام ٢٠١٨ شعار التغطية الصحية الشاملة، كما شهدت الأعوام السابقة شعارات عديدة حول مرض السكري، وضغط الدم الصحي، وحماية الصحة من تغير المناخ، ومقاومة مضادات الميكروبات.

من جانبها، قالت الدكتورة سعاد بن عامر؛ رئيسة جمعية زهرة بالسعودية، إن الجمعية تقوم بالعديد من الحملات للكشف المبكر عن السرطان، بالإضافة إلى مساعدة المريض بالدعم المادي والنفسي، وذلك كله يتم بجهود مشتركة مع جمعيات السرطان الأخرى.

ويقول وليد جودة؛ ممثل الأمانة العامة لجامعة الدول العربية، إن الجامعة تعمل مع العديد من الجمعيات التي تكافح الأمراض المستعصية في أنحاء الوطن العربي، وذلك من أجل زيادة معدلات الشفاء من هذه الأمراض حول العالم، وخفض الوفيات.

أضاف جودة أن الجامعة سبق وطرحت العديد من المبادرات؛ لمكافحة العديد من الأمراض مثل السرطان، وبالفعل هناك تجاوب كبيرة من الدول الأعضاء مع هذه المبادرات.



## النشاط البدني

وبحسب تقارير صادرة عن العديد من وزارات الصحة في كلاً من السعودية ومصر والكويت والإمارات، فإن نقص النشاط البدني يعد أحد عوامل الخطر الرئيسة للإصابة بالأمراض، مثل: «أمراض القلب، الأوعية، السرطان، وداء السكري».

وأوضحت التقارير، أن الأطفال والمراهقين التي تتراوح أعمارهم من 0 سنوات إلى 17 عامًا يجب عليهم مواولة الرياضة 60 دقيقة يوميًا على الأقل، فيما يترفع هذا المعدل إلى 70 دقيقة للبالغين التي تتراوح أعمارهم من 18 عامًا إلى 16 عامًا.

وبحسب الدكتورة علا خير الله، مدير وحدة الأمراض غير المعدية بوزارة الصحة المصرية، فإن ممارسة الرياضة بواقع 0 مرات يوميًا تساعد في ضبط معدلات السكر، والوقاية من الأمراض غير المعدية، فضلًا عن الابتعاد عن التدخين والتغذية غير السليمة والوجبات السريعة.

## نشأة منظمة الصحة العالمية

يعود تاريخ نشأة منظمة الصحة يعود تاريخ نشأة منظمة الصحة العالمية إلى عام 1948، حيث اجتمع أعضاء جمعية الأمم المتحدة، وأقروا إنشاء المنظمة، وتهدف المنظمة منذ إنشائها إلى توفير أفضل ما يمكن من الحالة الصحية لجميع الشعوب، وذلك باعتبار أن الصحة جزءًا أساسيًا من التنمية البشرية المتطورة.

وتدور أهداف المنظمة حول تنسيق الجهود العالمية؛ لمراقبة نشوء أمراض العدوى، وترعى برامج للوقاية والعلاج لهذه الأمراض، كما تقوم بتطوير وتوزيع لقاحات آمنة وفعالة.

وتسعى المنظمة لتعزيز أمور صحية أخرى غير مكافحة الأمراض ومنها تشجيع استهلاك الخضار والفواكه ومحاربة انتشار التدخين في العالم، كما تعمل على توفير الحماية الصحية للأمومة والطفولة؛ لرفع مستوى الصحة العقلية والنفسية، ونشر الوعي من أجل حماية مياه الشرب من التلوث.



## 0 نصائح لنظام غذائي صحي

أصدرت منظمة الصحة العالمية تقرير أكدت فيه أن اتباع نظام غذائي صحي ومتوازن، سيساهم في تقليل احتمالية التعرض لمشاكل صحية، بما في ذلك البدانة وأمراض القلب وداء السكري والسرطان بمختلف أنواعه

وعرضت المنظمة 0 نصائح لنظام غذائي صحي تساعدك على التمتع بحياة صحية جيدة، وشملت النصائح تناول مزيدًا من المواد الغذائية الأساسية، مثل: «القمح، الذرة، الأرز، والبطاطس»، مع البقوليات، مثل: «العدس والفاصوليا»، بالإضافة إلى الكثير من الفواكه والخضروات الطازجة، والأطعمة ذات المصادر الحيوانية. وشملت النصائح الاقتصاد في

استعمال الملح، وتقليل استخدام الصلصات والتوابل، مثل صلصة الصويا أو مرق الدجاج أو صلصة السمك، وتجنب الوجبات الخفيفة ذات المحتوى المرتفع من الأملاح، والابتعاد عن الدهون المنتجة صناعيًا مثل السمن، والاستعاضة عنها بزيتون صحية، مثل فول الصويا والكانولا والذرة وعباد الشمس. ويعد الإفراط في تناول السكر مسببًا لمخاطر زيادة الوزن، ولذلك يجب اختيار وجبات خفيفة طازجة صحية لا تحتوي على السكريات الكثيرة، وتجنب إضافة الملح والسكريات إلى الأطعمة التكميلية التي تعطى للأطفال دون سنتين، كما يتعين الحد منها بعد تلك المرحلة العمرية، والحد من المشروبات الغازية وعصائر الفواكه ومشروبات العصير، والمركّزات السائلة والمذاقة، والمياه المنكهة، ومشروبات الطاقة والرياضة، ومنتجات الشاي والقهوة الجاهزة للشرب.





## «هنيدة صيرفي» تطرح أحدث مجموعاتها «One Love» لخريف وشتاء ٢٠١٩

احتفلت هنيدة صيرفي؛ مصممة الأزياء السعودية العالمية، بتقديم أحدث مجموعاتها لخريف وشتاء ٢٠٢٠/٢٠١٩ تحت مسمى «حب واحد» أو «One Love»، بمشاركة خبراء الموضة والجمال، وبحضور لفييف من سيدات المجتمع الراقي في باريس. «حب واحد»، هي مجموعة أختارت أن تعكس فيها «هنيدة» حقيقة الواقع الذي تعيشه المرأة المعاصرة الآن في كل مكان؛ وترجم مجموعة خريف وشتاء ٢٠١٩ الشعور بالتفرد؛ لأن كل قطعة تقف فريدة من نوعها في تصميمها الخاص.

وفي المجموعة التي طرحتها المصممة العالمية، كانت هناك أذواق متباينة كثيرة، مثل: «الجاكيتات الطويلة مع الجيبات القصيرة، والجاكيتات القصيرة، وملابس السهرات»، وقطع أخرى فيها لمعات؛ إذ صممت بشكل يعكس الفرحة والسعادة.

جدير بالذكر أن بداية ٢٠١٩ شهدت أكثر من نجاح لعلامة «HONAYDA» حيث ظهرت تصميماتها في حفلين من أهم الفعاليات الفنية العالمية، الأول كان في حفل توزيع جوائز «جرامي» في دورته ٦١، والذي احتضنته مدينة لوس أنجلوس الأمريكية، أما ثاني حفل ظهرت فيه تصميمات «HONAYDA»، كان حفل «إلتون جون» الخيري، على هامش الاحتفالات بتوزيع جوائز الأوسكار.

23



























## أيقونة تمكين المرأة السعودية:

## الأميرة السفيرة ريما بنت بندر آل سعود تسير على خطى والدتها

تُشكل الأميرة ريما بنت بندر بن سلطان بن عبد العزيز آل سعود، مصدر إلهام وقوة للعديد من السعوديات؛ وذلك نظير إنجازاتها والمناصب التي تُمنح لها بجدارة، والتي كان آخرها تعيينها سفيرة خادم الحرمين الشريفين لدى الولايات المتحدة الأمريكية بمرتبة وزير؛ لتكون بذلك أول امرأة تشغل منصب سفير في تاريخ المملكة العربية السعودية. وقد سبق هذا التعيين العديد من الإنجازات التي كان أهمها اختيارها ضمن قائمة «فوربس الشرق الأوسط» لأقوى ٢٠٠ امرأة عربية في عام ٢٠١٤م، وفي عام ٢٠١٦م صدر قرار من مجلس الوزراء بتعيينها وكيلة رئيس الهيئة العامة للرياضة للقسم النسائي بالمرتبة الخامسة عشر، وأيضاً تم اختيارها من قبل منتدى الاقتصاد العالمي بمدينة دافوس السويسرية لتنضم إلى برنامج «القيادات العالمية الشابة» لإنجازاتها في المجالات التنموية وسجلها القيادي.

### النشأة والتعليم:

ولدت سمو الأميرة ريما في عام ١٩٧٥ م بمدينة الرياض، وكان والدها سمو الأمير بندر بن سلطان طياراً في سلاح الجو السعودي، ثم بعد عدة سنوات تم تعيينه كسفير للمملكة في الولايات المتحدة، أما والدتها الأميرة ريما، فهي سمو الأميرة هيفاء بنت فيصل؛ ابنة سمو الملك الراحل فيصل بن عبد العزيز، والذي يعد من أشهر سفراء المملكة قبل أن يصبح ملكها، و جدة الأميرة ريما لوالدها هي الأميرة عفت الثنيان، والتي أسست مدارس دار الحنان أول مدرسة للبنات في المملكة. درست الأميرة ريما في جامعة جورج واشنطن بالولايات المتحدة الأمريكية، وحصلت على بكالوريوس في المتاحف والحفاظ على الآثار عام ١٩٩٩م

### مسيرة زاخرة بالعبء

من أهم إنجازات الأميرة ريما بنت بندر بن سلطان بن عبد العزيز آل سعود، خلال مسيرتها هو إطلاقها مبادرة «KSA1»، وهي مبادرة مجتمعية تهدف لرفع درجة الوعي الصحي الشامل والتي تكثرت بتنظيم فعالية ضخمة ضمت أكثر من ١٠ آلاف امرأة في شهر ديسمبر من عام ٢٠١٥م في الرياض، شاركن فيها بتشكيل أكبر شريط وردي بشري في العالم يرمز لشعار مكافحة سرطان الثدي، وبذلك تمكنت المبادرة من الدخول إلى كتاب «غينيس» للأرقام القياسية العالمية، بالإضافة إلى الفوز بعدة جوائز دولية في مجال العلاقات العامة والاتصال.



## أهم المناصب التي تقلدتها الأميرة ريم:

- ترأست الإدارة النسائية للهيئة العامة للرياضة السعودية في أغسطس ٢٠١٦.
- شغلت وظيفة كبير الإداريين التنفيذيين لعدة سنوات في شركة «ألفا العالمية المحدودة».
- تولت منصب الرئيس التنفيذي لشركة «ريمية».
- تشغل منصب المؤسس والرئيس الإبداعي للعلامة التجارية لحقائب «Baraboux».
- مدير مؤسس شركة ألف خير الاجتماعية.
- المؤسس والشريك الأول لنادي السيدات والسبا في الرياض.
- أحد الأعضاء المؤسسين لجمعية زهرة لسرطان الثدي.

وقامت الأميرة ريم بتأسيس «ألف خير»، وهي مؤسسة اجتماعية عملت على تطوير منهج تدريبي واسع ومتكامل لدعم الجهود المبذولة في تنمية الرأس مال البشري في السعودية ومساعدة مؤسسات القطاع العام والخاص على معالجة الكثير من التحديات في مجال الإرشاد المهني، وهي عضو مؤسس وفاعل في جمعية «زهرة» لسرطان الثدي وهي جمعية صحية خيرية لتوعية المجتمع بسرطان الثدي يمتد نشاطها ليشمل كافة مدن وقرى المملكة، بالإضافة إلى عضويتها في المجلس الاستشاري الخاص بالمبادرة الوطنية السعودية للإبداع، وهي منصة تواصل للمواهب الإبداعية في السعودية؛ تهدف للارتقاء بالطاقات الإبداعية الشابة وتنمية مهاراتها، وهي عضو أيضا في المجلس الاستشاري العالمي لشركة «أوبر».

وصاحبة السمو هي أحد الأعضاء الستة في المجلس الاستشاري الخاص بمؤتمرات «نيد إكس» TEDx، والذي يسعى لتطوير آلية عمل واستراتيجيات سلسلة المؤتمرات الشهيرة.





المرض الذي حير الأطباء:

## فتيات «التوحد» يُصارعن الانطوائية للشعور بالأمان

تُصنفهم ضمن درجة «العابرة» - في بعض الأحيان -؛ لذا يجب الحفاظ على تلك النسبة وتطويرها دائمًا، عن طريق المسابقات، ودعمها بالمعلومات، رغم الطفرات الجينية التي تشابه مع أعراض الصرع التي تصيب معظمهم؛ حيث يسبب انكماش التفرعات، وتشعبات الخلايا العصبية التي تسمح لخلايا الدماغ بنقل الرسائل الحيوية، في التحكم بنشاط الدماغ، والتقليل من نقاط الاتصال، الأمر الذي يؤدي إلى حدوث نوبات الصرع.

وعن المعوقات التي تواجه فتيات التوحد، قالت وهذان إنهن يجدن صعوبة بالغة في الاتصال الشخصي؛ حيث نجد الفتاة لا تجيد التواصل، وتُظهر صعوبة في تفسير تعابير الوجه، وقراءة لغة الجسد، فضلًا عن صعوبة الحفاظ على الاتصال بالعين. وأضافت أخصائية مرض التوحد أن الفتيات يتمتعن بحساسية مفرطة في بعض الأحيان، إلا أن الأمر يزداد بشكل مضاعف عندما تدخل في دائرة التوحد؛ فهو يدفعها للإفراط الشديد في الحساسية، أو العكس تمامًا؛ لذا يجب تدريبهن على التحدث مع بعض الأشخاص الغاضبين،

الانخراط في الأنشطة الاجتماعية، مؤكدة أن الصداقات، وتكوين علاقات عاطفية، أو الاستماع إلى الآخريين بصفة عامة، يعتبر تحديًا كبيرًا في حياة فتيات التوحد، وتعد أفضل وسيلة لتخطي تلك المشكلة، هي السعي الدائم لدمجهن في المجتمع، وإشراكهن في الأنشطة التي تتطلب إظهار شخصيتهن. من جهتها، أوضحت الدكتورة علياء وهذان؛ أخصائية أمراض التوحد، في تصريحاتها الخاصة لـ «الجوهرة»، أن أعراض الإصابة بمرض التوحد لدى الكبار، وخاصة الفتيات في العمر ما بين العشرين والأربعين عامًا، ترتبط بالإضطرابات النفسية التي لم تلق بحثًا كافيًا؛ وذلك لصعوبة اكتشاف المرض بخلاف الأطفال. وأفادت الدكتورة علياء بأنه يجب على المجتمع أن يعترف بخطورة التوحد؛ فاضطراب الطيف التوحد، يعتبر اضطرابًا في النمو العصبي، وبات نسبة انتشاره هائلة على مستوى العالم، مضيفة أن مسببات مرض التوحد ما زالت غير معروفة، إلا أن نسبة كبيرة ممن يعانون المرض لديهم مهارات، ومواهب مميزة، لتساهم بنسبة ذكاء عالية،

يهدف اليوم العالمي للتوحد المصادف للثاني من أبريل كل عام، إلى التعريف بالمرض، والتحذير من خطورته، وقد يراه البعض ثمرة علاج مستقبلية؛ لكن مع ازدياد معدلات التوحد في العالم، لم يحظ كبار السن المصابون بالمرض، باهتمام بالغ من قبل الباحثين؛ نظرًا لتأخر تشخيص إصابتهم.

وهناك العديد من المحاور الرئيسة التي تظهر على فتيات التوحد، كما أكدت أميرة رضوان؛ أخصائية التخاطب، وتنمية المهارات، في تصريحاتها الخاصة لـ «الجوهرة»، موضحة بأن أنواع المرض المختلفة يُمكن الكشف عنها بواسطة تلك المحاور؛ للوقوف على أسباب الإصابة. وقالت أميرة رضوان إن مرض التوحد لا يظهر بشكل مفاجئ لدى الفتيات بعد التقدّم في العمر، فهو ينتشر بصفة أكبر بين الأطفال، إلا أن أعراضه عند الكبار لا تختلف كثيرًا، لافتة إلى إمكانية الإصابة بالقصور اللغوي، وازدياد الحركة بطريقة روتينية لا إرادية.

كما حذرت رضوان من إمكانية سماع المصابات لأصوات كثيرة، قد تزيد من الانطوائية لديهم، وتبعدهم عن

وشدّدت وهذان على أهمية العلاج الوظيفي؛ لتوفير مناخ ملائم للرعاية الصحية التي تركز على تعليمهن المهارات الأساسية في الحياة اليومية، وتنمية قدراتهن للشعور بالاستقلالية. واختتمت الدكتورة علياء تصريحاتها، مؤكدة أن فتيات التوحد يمكن أن يتم إدرجهن في الواقع شيئاً فشيئاً؛ حتى ينعمن بحياة طبيعية، تعتمد على تعليم السلوكيات الإيجابية، واستخدام فكرهن، ومهاراتهن، لتطوير علاقاتهن مع المجتمع، علماً بأن الفتيات يطوّرن شعوراً بالحنان، والحب، تجاه من يملك القدرة على التواصل جيداً معهن.

### كُتبت - لمياء حسن

للسيطرة على تلك المشكلة. «ربما يكون الروتين اليومي، والرتابة، هما الملجأ المثالي، لفتاة التوحد حتى تجد الراحة والطمأنينة، ومنطقة الأمان الخاصة بها في هذا العالم الحافل بالضوضاء وعدم الاستقرار بالنسبة إليها؛ إذ تجدها تحبذ عدم التغيير في حياتها، لدرجة تناول الطعام ذاته، أو ارتداء الملابس نفسها يومياً، وترفض السفر، أو أي قرار غامض، فهي تبدأ رحلتها في المعاناة مع القلق واضطرابات النوم، وقد يصل الأمر إلى حد الوسواس، إذا ما طرأ أمراً غريباً على حياتها»؛ هكذا وصفت الدكتورة علياء حياة فتيات التوحد الخاصة.

ويكمن علاج توحد الفتيات في علاج السلوك المعرفي؛ للربط بين المشاعر، والأفكار، والسلوكيات، وتعزيز إدارة القلق، كما يساهم في التعرّف على الآخرين بشكل أفضل، أما النطق؛ فيجب على الفتيات تعلم المهارات اللفظية التي تساعدن على التواصل، وتحسين إيقاع كلامهن.



## تُدمر العلاقات بشكل عام والزوجية بوجه خاص: أكاذيب حواء.. إدمان مرضي أم وسيلة للدفاع عن النفس؟



تلجأ حواء لاستخدام «الكذب»؛ للدعاء، التفاخر بأوهام لا وجود لها، أو قد يكون مرضاً يتفق مع أهدافها الخاصة، وفق شخصيتها، بجانب العديد من العوامل النفسية التي قد تدفعها لإدمان الحيل، واتخاذ درب الكذب طريقاً لحياتها. وفي تصريحاتها الخاصة لـ «الجوهرة»، أوضحت الدكتورة فايزة عبد الله؛ الأخصائية النفسية، والمستشارة الأسرية والتربوية، أن الكذب صفة ذميمة عندما تصيب المرأة على وجه الخصوص، ومن شأنها تدمير العلاقات بشكل عام، والزوجية بشكل خاص، إلا أن الجميع يكذب بطريقة ما، أو بأخرى، قائلة: «قل أن نجد من يسلم من الكذب؛ لكن لماذا نكذب، ذلك هو السؤال الهام الذي يجب معرفة الإجابة عليه».

### ما هي الأسباب التي تدفع المرأة للكذب؟

#### للكذب أنواع تختلف وفقاً للهدف

1. واصلت الدكتورة فايزة تصريحاتها قائلة: «إن أنواع الكذب تختلف تبعاً للهدف منها؛ إذ يوجد 4 أنواع من الكذب»، وهي:
  1. الكذب الانتقامي: يشمل هذا النوع من الكذب طريقة الافتراء، واتهام الآخر بغرض الانتقام.
  2. الكذب الخيالي: هو النمط الذي يمارس، كالتاجر عندما يعرض تجارته.
  3. الكذب الدفاعي: تمارسه المرأة حين تتعرض لخطر ما.
  4. الكذب الادعائي: يهدف هذا النوع إلى الظهور بمظهر المقتدر ذي العلاقات المتنوعة لغرض الخداع.

أكدت فايزة عبد الله أن لأكاذيب حواء أسباب كثيرة، من أهمها الدفاع عن النفس، وهو الهدف الذي يستدعي التدخّل لحل مشكلاتها، إلا أن المرأة في العديد من الأوقات تلجأ إلى الكذب بهدف الحصول على منفعة مادية، ومعنوية على حد سواء، أو للفت انتباه الآخرين تارة، وللتظاهر بصفة معينة تارة أخرى. كما تكذب حواء للعديد من الأسباب التي قد تبدو إيجابية؛ وذلك في حالة مراعاتها لشعور الآخرين، أو خوفاً من يساء فهمها، أو لإخفاء حقيقة معينة، قد يترتب على معرفتها رد فعل يشمل مخاطراً كبيرة. وحذرت عبد الله من بعض الأسباب التي تُجبر المرأة على الكذب؛ حيث تبدأ بالدخول في تلك الدوامات اللانهائية بسبب نقص الثقة بالذات، أو في حالة وقوعها تحت تهديدات الشريك، أو الأهل، وهو الجانب المظلم لحياة تتضمن الكثير من المشكلات التي تحتاج لدعم متواصل، وحلول جذرية.



## هل تسامح المرأة إذا تعرضت للكذب؟

وعن ردود أفعال المرأة تجاه الكذب، اختتمت الأخصائية النفسية تصريحاتها أنها تختلف حسب شخصية المرأة، إلى جانب نوع ودرجة الكذب؛ فإذا كانت المرأة صارمة وشديدة، فلن تتساهل في ردة الفعل؛ خاصة إذا كان الكذب في شيء يهدد كيانها، أو يتعلق بأسرتها، وقد تتساهل أو تتجاهل الموضوع بشكل عام. أما إذا كانت المرأة متساهلة بطبيعتها، وتقدم مصلحة الأسرة على مصحتها الشخصية، نجد أنها تسامح، وتتساهل علماً بأن الكذب قد يهدد حياتها بأكملها.

## كيف يؤثر الكذب على حياة المرأة بشكل خاص؟

تتأثر حياة المرأة بشكل خاص، وتتعرض لمشكلات أسرية، واجتماعية، عقب وقوعها فريسة لإدمان الكذب؛ فعلى الصعيد الأسري قد تفقد ثقة زوجها، وثقة من حولها، أما في حياتها العامة؛ فإن المرأة تصبح مثلاً لسخرية الآخرين، واستهزائهم، فضلاً عن تجنب الآخرين، وخوفهم من التواصل معها، وبالتالي صعوبة استمرار علاقاتها الحياتية. كما تقدم المرأة قدوة سيئة للمجتمع؛ خاصة عندما تكون أمًا ومرية؛ لأنها تُنشئ أبناء لديهم مشكلات نفسية واجتماعية، نتيجة الكذب.

## أسباب إدمان المرأة للكذب

يهدد الكذب عالم حواء، في حالة إدمانها له في كل جوانب حياتها؛ وذلك عندما تحاول أن تُزيّن واقعها بسبب تدني المستوى الاقتصادي أو الاجتماعي، فضلاً عن تضخم مستوى الذات. وقد يؤثر نمط الشخصية في ممارسة الكذب؛ فمثلاً تحاول الشخصية «النرجسية» الظهور بطريقة أفضل، بالإضافة إلى الشخصية «الهدية» التي تتخذ من الكذب وسيلة للخداع أو الإغراء، علماً بأن اضطراب الشخصية الهدية يعاني من الخوف الشديد من الهجر، أو عدم الاستقرار، وقد تجد صعوبة في تحمل الوحدة. كما يُمكن أن تصاب المرأة بداء إدمان الكذب المرضي، أو ما يُسمى بهوس الكذب «المينومانيا»؛ وهو الكذب غير المعقول، المُفجّر للشخص، أو أقاربه؛ وفقاً لما أكدته الدكتورة فايزة عبد الله.





ما الفرق بين تربية الأولاد والبنات؟

## التنمّر والتمييز العنصري يبدأ من المنزل الأنثى تُقلد الأم.. والرجل يبحث عن الاكتشاف





عندما تُرزق الأسرة بالأولاد والبنات معًا؛ فإن الأم على وجه الخصوص تجد نفسها بين فكي الرعي، فالفتاة التي ينمو عقلها بشكل متوازن، تواجه المقارنة مع الولد الذي تتفاوت طريقة تفكيره، بناءً على تطوّر دماغه.

وعن الفرق في التربية بين الأولاد والبنات، أكدت الدكتورة بسنت أحمد عويس؛ خبيرة الإرشادات الأسرية، والنفسية، في تصريحات خاصة لـ «الجمهورية»، أنّ الأسرة التي تُرزق بالأولاد والبنات، فإنها نعمة من الله - سبحانه -؛ حتى يعيش الآباء تجربة مميزة، يؤسسان من خلالها جيلًا سويًا، يتعامل بمحبة وإنسانية مع الجميع.

وحذرت الدكتورة بسنت من التمييز في التعامل بين الولد والبت، فالإثنين لا يحتاجان إلى تغيير لون الملابس والغرف فقط؛ لكنهما ينتظران القدر ذاته من الرعاية، الحنان، والتفهم.

ففي البداية، تأتي الرعاية التي يسعى الآباء من خلالها، لتقديم الدعم بكل طرقه سواء الدعم المادي من تلبية المتطلبات الأساسية، أو المعنوي الذي يتمثل في الحفاظ على عنصر الحماية، توفير الشعور بالأمان للطفل سواء ولد أو بنت، مع ضمان كل سبل الراحة والطمأنينة، والاستقرار النفسي، لخروج جيل صحي يفيد أسرته، والمجتمع.

وتأتي الخطوة الثانية في توفير الحنان الدائم، الذي يضمن بدوره تنشئة الطفل على المحبة الكافية، ومنها ينمو عطفًا، يبذل قصارى جهده في مساندة الآخرين، وتقديم يد العون دون تردد، والثقة في قراراته المصيرية، بالإضافة إلى الإحساس بمن هم أضعف منه. وأضافت الدكتورة بسنت أنّ التفهم، هو الخطوة الأهم في تنشئة الأبناء؛ حيث يحتاج الآباء إلى دراسة الأطفال البنات منهم، والبنين، لمعرفة الأسس التي يجب غرسها فيهم منذ الصغر، علما بأن الاختلافات بين الجنسين لا تعد، ولا تُحصى، إلا أنهم

الرجولة بداخله؛ فالرجولة ما هي إلا مصطلح وهمي يُدخله المجتمع إلى عقلية الطفل، لتربيته على العقلية الذكورية التي لا تتهاون أمام الفتيات، على عكس الواقع الذي يجب أن يُرسخ فكرة الاهتمام بالفتيات، كونهن صاحبات إحساس مرهف وهن القوارير كما جاء في الدين الإسلامي الحنيف، مع الحرص المستمر على التواصل اللفظي والتحدث معه؛ نظراً لأن الأولاد أقل تحصيلاً للكلمات من الفتيات؛ وفقاً لما أكدته الدكتورة بسنت.

ويجب على الآباء أن يشهدوا تطوّر شخصية البنت أو الولد؛ حتى يقومان بإدخال الاحتياجات الأساسية إليها، سواء الاشتراك في أنشطة رياضية، أو تنمية هواياتهم.

وأخيراً، وُجّهت الدكتور بسنت كلامها للأم قائلة: «احذري أن تغرسي بذرة فكرة التفرقة في المنزل بين الولد والبنت، انتبهي جيداً لتصرفاتك، وطرق الدلال التي تقدمينها له، فلا تسمحي له بإيذاء شقيقاته البنات، أو الأصغر منه سناً، واعلمي أن التنمر الذي يعاني منه المجتمع مؤخرًا بكثرة، والتمييز العنصري يبدأ من المنزل، فاجتنبه».

في مرحلة الطفولة يتشابهون بطريقة غير متوقعة.

وفي النهاية، يجب معرفة طريقة التعامل مع الأبناء، فإنهما بحاجة دائمة إلى تواصل بصري، وعدم إجبارهم على اتخاذ قرارات معينة. استأنفت بسنت عويس تصريحاتها موضحة، أن الفتاة غالبًا ما تمتلك قدرة هائلة على التواصل، والاستماع أكثر من الولد؛ لذلك فهي تتكلم بشكل أسرع، كما تبدأ في تقليد والدتها منذ سن مبكرة؛ فنجدها تارة تدخل المطبخ تحاول أن تستخدم الأواني لصنع وجبة ما، أو تنظيم أدوات المائدة، وأخرى تتجه نحو مستحضرات التجميل أو الخلي للاستعانة بما يمكن تجربته. وحرصت بسنت على إيضاح الطرق التي تتفق فيها البنات، مع الأولاد، قائلة إنهما يبدآن في الإمساك بالقلم، لخوض تجربة جديدة في عالم الكتابة، والرسم، يتدربان من خلالها على مرحلة ما قبل الالتحاق بالمدرسة، مؤكدة أنهما يمتلكان فائضًا من المشاعر والحنان بالتساوي، عكس ما هو متوقع بأن البنات فقط يمتلكن وذاً وفيرًا.

من جهته، يتفوق الولد على الفتاة في العديد من الصفات؛ فهو يمتاز بكثرة الحركة، وقدرته الاستثنائية على الاكتشاف، وتنمية مهارات الذكاء بسهولة، فضلًا عن الجرأة، والشجاعة في التواصل مع الغرباء. على جانب آخر، فإن الجينات الأنثوية داخل كل فتاة، تجعلها عرضة للتأثر النفسي بسهولة؛ فهي مخلوق حسّاس للغاية، يُمكن أن تنظر إلى حياتها بسلبية؛ لذلك يجب على الآباء الانتباه إلى مؤازرة مواطن القوة لديها، ومساعدتها على تعزيز الثقة بنفسها، وتقبل ذاتها.

«من ناحية الأولاد؛ فإن كان ابنك ودودًا عطفًا، قومي بتشجيعه على تقديم المحبة إلى الآخرين، ومساعدة الفئات الأقل قوة، لا تجعله يخوض غمار الهوايات العنيفة لإثبات



تحذير هام جدًا:

## الوجبات السريعة.. وباء حلو المذاق يتسلل إلى جسم طفلك

«البرجر، البطاطس المقرمشة، النودلز سريعة التحضير»؛ وجبات يعشقها كل الأطفال، تُدخل السرور إلى قلوبهم، ومعها تتسلل الأمراض الخطيرة إلى أبدانهم. ويؤدي إفراط الطفل في تناول الوجبات السريعة إلى تخزين جسمه للملوثات الصناعية، والدهون عالية السعرات الحرارية، الأمر الذي يهدد صحته، وقد يُعرّضه لتصلب الشرايين المبكر، أو الإصابة بمرض السكري، والضغط، بالإضافة إلى وقوعه فريسة سهلة لبرائن السرطان المميتة؛ فالدهون غير المشبعة لا يحتاجها الجسم، ويبدأ في ترسيبها وتظهر الأعراض السلبية له على الطفل في العمر من ٨ إلى ٩ سنوات. من جهته، قال الدكتور محمد عبد القوي أيوب؛ استشاري التغذية والتخسيس، في تصريحات خاصة لـ «الجوهرة»، إن الطفل الذي يُدمن تناول الوجبات



السريعة؛ فإنه يعاني من الإفراط في الطعام، نظرًا لاحتوائها على السكر بنسبة عالية، يزيد من الرغبة المتواصلة في الحصول على المزيد، مع شعوره الدائم بعدم الشبع. أكد استشاري التغذية أن الوجبات السريعة تحتوي على نسبة عالية من الملح، علمًا بأن الوجبة الواحدة تحتوي على أكثر من ١٨٠٠ مجم من الملح، أي أكثر من المعدل الطبيعي الذي يحتاجه الطفل بحوالي ٣٠٠ مجم يوميًا؛ لذا فإن الأملاح المتزايدة قد تُسبب مشاكل بالكلى، التي تتفاقم على الأمد البعيد.

وأضاف عبد القوي أن الطفل يواجه الكثير من مشكلات الجهاز الهضمي؛ وذلك لقلة احتواء الوجبات السريعة على الألياف، إلا أن الخطر الأكبر يكمن في المشروبات الغازية، التي تعتبر من المخاطر الرئيسة المسببة للسمنة، فضلًا عن تهديدها الأسنان بالتسوس، وإصابة الطفل بهشاشة العظام، وتبدأ المشكلات في الظهور تدريجيًا، حتى يُصاب الطفل بالعديد من الأمراض الأخرى المرتبطة بالسمنة، من اضطرابات التنفس أثناء النوم، وتكوّن حصوات المرارة، وأمراض الكبد.

وقدّم عبد القوي نصيحة إلى كل أم قائلاً: «للتخفيف من إدمان طفلك للوجبات السريعة، يجب اتباع خطوات بسيطة، من شأنها أن تُحافظ على صحته، وتبديد مخاوفك»، مؤكدًا أن الطفل يسعى دائمًا لتقليد أبويه، وهنا يجب أن تكون الأم قدوة في تناول الطعام الصحي، مثل السلطة التي تُتمثل وجبة مثالية بحبها للأطفال، ويعشق ألوانها إلى جانب مذاقها الجميل.

وأضاف استشاري التغذية: «حاولي تقديم الفواكه والخضراوات مثل الجزر، والخيار، والطماطم إلى طفلك، ويمكنك تقديمها مقطعة على هيئة أشكال مميزة تفتح الشهية، وهي البديل المثالي للوجبات ذات السعرات الحرارية العالية». كما شدّد على ضرورة تجنّب وضع الأنواع المختلفة من الوجبات السريعة أو المعجنات، أو المقرمشات التي تحتوي على مواد حافظة في المنزل، لأن وجودها أمامه سيدفعه دائمًا لتناولها باستمرار.

واختتم الدكتور محمد عبد القوي تصريحاته مؤكدًا أنه لا يجب منع الطفل بشكل نهائي من تناول الوجبات السريعة، حتى لا يأتي بمفعول عكسي غير متوازن؛ إذ يجب تحديّد أوقات معينة لتناولها، كما يمكن للأم الاستعاضة ببعض المأكولات الصحية جميلة المذاق بدلًا منها، مثل: الفشار، أصابع الشوفان المقرمشة، أو صنع البرجر المشوي الصحي في المنزل أو تقديم البطاطا الحلوة التي تعتبر البديل الأمثل للبطاطس المليئة بالنشويات.

السريعة؛ فإنه يعاني من الإفراط في الطعام، نظرًا لاحتوائها على السكر بنسبة عالية، يزيد من الرغبة المتواصلة في الحصول على المزيد، مع شعوره الدائم بعدم الشبع. أكد استشاري التغذية أن الوجبات السريعة تحتوي على نسبة عالية من الملح، علمًا بأن الوجبة الواحدة تحتوي على أكثر من ١٨٠٠ مجم من الملح، أي أكثر من المعدل الطبيعي الذي يحتاجه الطفل بحوالي ٣٠٠ مجم يوميًا؛ لذا فإن الأملاح المتزايدة قد تُسبب مشاكل بالكلى، التي تتفاقم على الأمد البعيد.

وأضاف عبد القوي أن الطفل يواجه الكثير من مشكلات الجهاز الهضمي؛ وذلك لقلة احتواء الوجبات السريعة على الألياف، إلا أن الخطر الأكبر يكمن في المشروبات الغازية، التي تعتبر من المخاطر الرئيسة المسببة للسمنة، فضلًا عن تهديدها الأسنان بالتسوس، وإصابة الطفل بهشاشة العظام، وتبدأ المشكلات في الظهور تدريجيًا، حتى يُصاب الطفل بالعديد من الأمراض الأخرى المرتبطة بالسمنة، من اضطرابات التنفس أثناء النوم، وتكوّن حصوات المرارة، وأمراض الكبد.

وقدّم عبد القوي نصيحة إلى كل أم قائلاً: «للتخفيف من إدمان طفلك للوجبات السريعة، يجب اتباع خطوات بسيطة، من شأنها أن تُحافظ على صحته، وتبديد مخاوفك»، مؤكدًا أن الطفل يسعى دائمًا لتقليد أبويه، وهنا يجب أن تكون الأم قدوة في تناول الطعام الصحي، مثل السلطة التي تُتمثل وجبة مثالية بحبها للأطفال، ويعشق ألوانها إلى جانب



الروائية رحاب أبو زيد:

## الحركة الأدبية السعودية تُغربل نفسها بنفسها وتفطن لمواقع الخلل

كاتبة متعددة المواهب، تكتب الرواية، القصة القصيرة، والمقالة، ولها باع في الترجمة أيضًا، تؤمن بالأدب، وتولييه حقه من التفكير والتأمل، تزن كلماتها، فلا تكتب الأدبية والروائية السعودية «رحاب أبو زيد»؛ إلا عندما تلح الفكرة على وجدانها، وتجبرها على إحالتها إلى الأوراق، فتأتي نصوصها بمثابة الدر المنتور، والتبر المسبوك، التفتها «الجوهرة» وكان لنا معها الحوار التالي:

حوار: محمد علواني



**يُلهمك أكثر الخيال أم التجربة الوجودية الواقعية؟ أم أنتِ كاتبة عفوية قبل كل شيء؟**

لا يملك أحدهما التصدي لعناد المتلقي وحده بواسطة الحكمة الروائية، كما لا يمكن للعمل الأدبي الإبداعي النهوض على ساق واحدة، أما العفوية فهي أجمل قناع يرتديه الروائي ليقول للعالم «كل شيء على ما يرام»، أو ربما «هذا أنا وهذا ما لدي».

ليس هناك كاتب عفوي دون علمه، وليست هناك كتابة عفوية دون مخطط محكم، وإلا وقعت في منطقة خواطر المتعبين أو يوميات المراهقين.

**هل شعرتِ بطغيان الحس الوجودي على روايتك الأخيرة «كيرم»؟**

ب«أنا لا أخشى الموت، لكنني أخشى الخلود في الجنة»، عبارة أسرت بعض القراء الأعزاء، جاءت على لسان البتول؛ الشخصية الرئيسة في «الرقص على أسنة الرماح»، وهي العبارة ذاتها التي تسببت في غضب عتير عنه البعض عن طريق المراسلات على مواقع التواصل الاجتماعي، في حين يمتلأ «بزن» بالأسئلة التي تبدو ظاهريًا بعيدة كل البعد عن الحس الوجودي، وكأنه قدم ضميره قربانًا للنهاية كما هي مقررة.

**مسيرتك من «الرقص على أسنة الرماح» إلى «كيرم»، أهي مسيرة من التشخيص إلى التمرد؟**

يزعم بعض المستبصرين أن بإمكان المؤلفين كتابة مصائرهم وهم لا يدركون ذلك، مؤلفاتنا تدل على ما يعتمل بالعقل والوجدان من منعطفات وعي، وقفزات للجنوح أو الاستسلام، وليس على النحو الذي تمضي عليه حياتنا الشخصية. أستطيع القول إن مسيرة التمرد إلى التشخيص قد سارت بالعكس، البتول في «الرقص على أسنة الرماح» كانت في حالة رفض منذ البداية لكل الواقع المعاش، في حين عقد «زين» في رواية «كيرم» تصالًا نفسيًا مع الكون.

## المرأة هي نقطة الانطلاق والإصرار



## العفوية أجمل قناع يرتديه الروائي

### ألا يُزعجك انحدار الذوق العربي في الأدب حالياً عندما تكتبين؟

ليس منحدرًا حتى يزعجني، إنما متخبطًا متناقضًا ربما، هناك أفواج مقسمة حسب اختلاف الذائقة، ومستواها، ومرجعياتها الثقافية تسوقها ظروف محكومة بعوامل متضاربة ومزاج عام، تميل هذه الأفواج ميلًا ملحوظًا إلى أقصى ضفة بعيدة عن أساليب كتابية معينة ثم تعود، بعض الأعمال «تضرب» في وجدان الناس، وتؤثر فيهم إلى درجة يتعجب معها الناشرُون أنفسهم، الذين هم في مطلع كل موسم نشر يصبون توقعاتهم على أعمال أخرى متوقعين لها النجاح. هذا يعني أن لا أحد يمكنه معرفة المعايير التي ترضي المتلقين، أو التي ينشدها المتلقين! السؤال ما الذي يحدث؟ لا تجد إجابة في الوقت الراهن سوى شغف أحدهم وانقياد البقية.

### كيف تنظرين إلى الحركة الأدبية السعودية؟

أعول كثيرًا على الذائقة السعودية التي راحت في الآونة الأخيرة تشكل أبعادًا أخرى لاستقلالية الرأي، والإدراك لما هو بالفعل يستحق التأمل والوقت والاهتمام. الحركة الأدبية السعودية تُعربل نفسها بنفسها وتفطن لمواقع الخلل، وهي بخير طالما كانت تنبض بأنفاس المهتمين، والمتلقين المتميزين، وبرؤى النقاد المنصفين.

### وما هو دور وموقع المرأة في هذا الحركة؟

الأسئلة التي تفصل المرأة عن الواقع المعاش في الحقيقة عادة لا ألتفت لها، ناهيك عن الحركة الأدبية! تقبض المرأة على أحد مجداف القارب، كلما أمنت بنفسها، وبقدراتها، ورؤاها ستفضي المزيد من الإنجازات للحركات الإبداعية المحلية، والعربية، والعالمية، وتبث الثقة في رفيقها الممسك بالمجداف الآخر.

### شخصت روايتك «الرقص على أسنة الرماح» واقع المرأة العربية، لكن كيف يمكننا تجاوز هذا الوضع المشين؟

واقع المرأة في العالم يتطور بسرعة مذهلة، هناك وضع غير صائب وغير عادل يعاني منه الرجل والمرأة، قتل البراءة والإنسانية هو المشين، وفي «الرقص على أسنة الرماح» كانت هناك دعوة مفتوحة للعودة إلى القيم والمعاني خلف الجمال، رثاء مؤقت لمكونات الحياة الطبيعية من الصداقة، والزواج، والحب.

### وهل تغيرت نظرتك لواقع المرأة العربية الآن عما كانت عليه زمن نشر الرواية عام ٢٠١٠م؟

بلا شك، أمنت أكثر أن التغيير يبدأ منها، هي نقطة الانطلاق والإصرار، وهي وحدها من تحدد ماذا تريد، اكتسابها لحق القدرة على الاختيار يضعها في مفصل طرق بين الانهزامية وبين الإقدام، وهذه خطوة قد لا يجرؤ رجل ما في مكان ما على الخريطة من اتخاذها، الأمر منوط بالرغبة والإرادة أكثر من كونه منوط بالنوع.

### هل وضعت وصيتك الأدبية في «الرقص على أسنة الرماح» حتى قررت ترجمتها إلى الفرنسية؟

الفرنسيون مولعون بأطياف المغزى الوجداني على تدرجها وجدتها في الأعمال الفنية، يكثر ثون للمال الذي تؤول إليه العلاقات البشرية وعلاقة الإنسان بذاته والموجودات من حوله، وكانت الترجمة الفرنسية بناءً على قراءة واسعة لتعطش السوق الأدبي في منطقة شمال أفريقيا من العالم العربي، وامتداد الثقافة العربية إلى فرنسا بالاحتم.

## هل ترين أن ثمة تقاربًا في الأهداف بين «الرقص على أسنة الرماح» و«بنات الرياض»؟

أدع المقارنات للمتلقين، ولا أسقط أي جدليات على مساحتي وطريقتي وأسلوبتي. العمل الروائي يجب أن يُستقبل خارج أطر «مشكلات المرأة»؛ لأنه لا يقدم دراسة اجتماعية، وليس مخوّلًا بحل أي معضلات اجتماعية، إذا تخلص المتلقي العربي من تأثير محدودية التلقي، والنظرة الضيقة للمرأة سيدرك تمامًا القيم، والجماليات المبدولة في إبداعها، وأحسب أن العكس صحيح أيضًا.

## ما سر ذهابك إلى القصة القصيرة رغم صعوبة هذا اللون الأدبي؟

فكرة العمل الروائي القصير أو الطويل تستوفي معاييرًا ومعطيات خاصة بها، كأنها من ضمن مستلزمات وأسرار الروائي في داخل النص، الخط الدرامي، وذروة الأحداث، وملئتي خطوط الحكمة، جميعها من هذه المستلزمات، التي يجب أن تتناسب مع حجم الفكرة وتعدد طبقاتها.

وفي «حليب وزنجبيل»، وقصة «رموش غنادير» وغيرها من القصص القصيرة، فقد أجبرتني الفكرة المختزلة على الانقياد لهذا الشكل الأدبي البديع، كانت لها شروطًا حادة كالسهم وهادئة كالظلال، انبعثت منها لذة أكثر اختلافًا.

## «مذكرات موظفة حلوة»

## تتنقلين بين ألوان متنوعة من الكتابة ليعطيك مساحة أكبر في التعبير أم لمجرد التغيير؟

أؤمن بأن لكل فكرة ثوبها الخاص، ولكل ثوب زمنه وتوقيته الخاص ولغته المعالجة. المقالات تيقيني على قيد الأحداث وعلى قمة الاطلاع، القصة القصيرة تيقيني على قيد التأمل، وجعبتني تجمع أسهام، الرواية تيقيني على قيد الحياكة، وربط حيوات شخص بيدي، فكما قلت، أنزل المقارنات منزلها، وليس لها مكان هنا.

## لكل فكرة ثوبها الخاص

### أخيرًا، هل من جديد بعد «كيرم»؟

كتاب للموظفات الجدد والشباب بعنوان «مذكرات موظفة حلوة»، يحكي قصصًا حول مسيرة الاختلاط بين الفصل والبدايات، ويضم عدة فصول عن تجارب حقيقية، وإشارات عملية لبعض الفتيات والسيدات، يجيء الكتاب لملاءمة الحاجة الماسة في المكتبة العربية المعاصرة لموضوعات حول: «الأطلاق في العمل، السلوك، العلاقات المهنية، والإدارة».

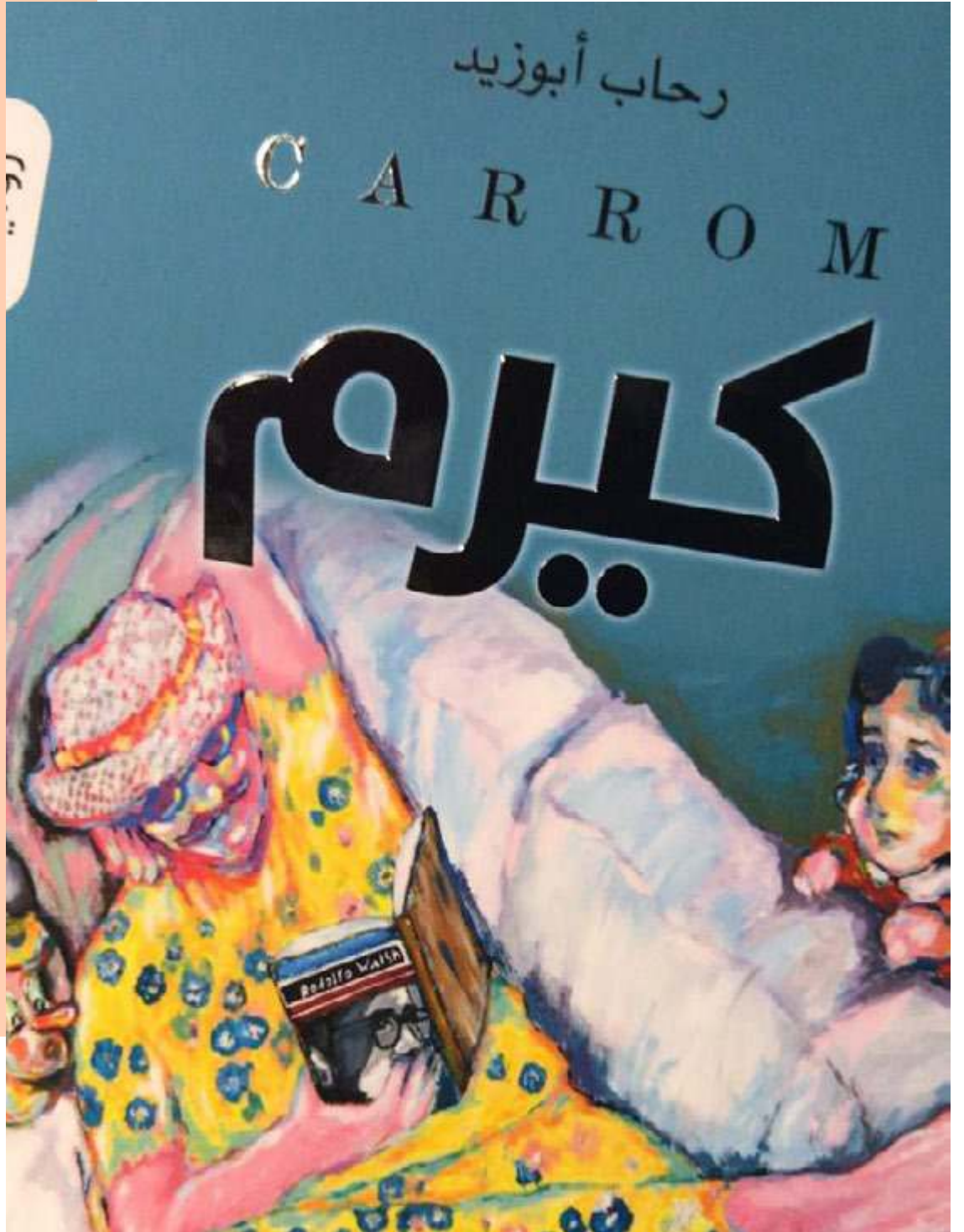




رحاب أبوزيد

C A R R O M

# كبيرهم



دكتورة رانيا يحيى تكتب:

## إبداع المرأة السعودية يحمل رياح التغيير

تُعد المرأة أساساً مهماً وأصيلاً في كتابة التاريخ البشري أجمع؛ فهي الزوجة، والأم، والأخت، والابنة، والزميلة، والصديقة، والقيادية وغير ذلك، ويقف على كاهلها العديد من الواجبات، كما تتمتع بالعديد من الحقوق، ومن بينها حقها في الإبداع الذي تتفوق فيه المرأة، برسمها لوحة تجسد مدينتها الفاضلة ومشاعرها المتدفقة وأحاسيسها المتوغلة.

المرأة، هي خير من يُدع من منظور معاناتها التي تحدث في كثير من الأحيان بواقع أليم قائم لسنوات على تهميشها وأقصائها؛ ليكن هذا الإبداع وسيلة من وسائل البوح غير التقليدي؛ فإبداعها هو أحد التجليات الجمالية للحياة الربية، هذه الحياة التي تسجل فيها المرأة حضورها اللافت باستمرار.



### الإبداع النسوي

وفي هذا الإطار، ترى المؤرخة السعودية «هتون الفاسي»، أن حقوق المرأة العربية تضرب بجذورها في عمق التاريخ، وتستعين بذلك بأدلة من الحضارات القديمة الموجودة في الجزيرة العربية، والتي تمتعت فيها المرأة بشخصية قانونية مستقلة؛ لكنها فقدت الكثير من هذه الحقوق في ظل القانون اليوناني والروماني قبل دخول الإسلام، وللأسف تم الإبقاء على هذه المعوقات كأعراف وتقاليد حتى بعد ظهور الإسلام، ما يُعيق الإبداع النسوي؛ لذا تسعى الدول العربية للعمل على تمكين المرأة وإتاحة مجالات الإبداع لها، كي تنطلق بأوطانها ورأيها رأي العين الخطوات الجادة التي تبذلها المملكة العربية السعودية لاستكمال مسيرة الإصلاح التي بدأت منذ عام ٢٠٠٥، وتطورت بشكل غير مسبوق حين صدر الأمر الملكي في أواخر عام ٢٠١٤م بحق كامل لمشاركة المرأة للعضوية في مجلس الشورى السعودي، وأن تشغل نسبة عشرون بالمائة من مقاعد العضوية كحدٍ أدنى.

وبالفعل شاركت المرأة السعودية بعدد ثلاثين عضوًا من جملة مائة وخمسين عضوًا يضمهم المجلس، وإلى جانب ذلك الإقرار بمشاركة المرأة في الترشح والانتخاب لعضوية المجالس البلدية.

### التمكين

خطوات جادة تخطوها المملكة نحو المشاركة والتمكين السياسي للمرأة السعودية، ولا يمكن أن نغفل مشاركة المرأة السعودية في مجالات العمل المختلفة بالمستشفيات والبنوك، وشغلها لمناصب عليا في الوظائف العامة، وكونها أصبحت شريكاً مهماً في العديد من الهيئات والجمعيات الأهلية كالغرف التجارية، والأندية الأدبية والرياضية، وجمعيات الخدمات الاجتماعية وغيرها.

كما كان للقرارات الأخيرة للعاهل السعودي دور في تغيير النظرة الرجعية للمرأة السعودية الشريك الحقيقي داخل مجتمعها ومن ضمنها السماح للمرأة بالقيادة، وإتاحة دخول المرأة الملاعب لتشجيع المباريات.

وأُسعدنا مؤخرًا، قرار تعيين السفيرة ربما بنت بندر، كأول سفيرة للمملكة في واشنطن، باعتباره قرارًا جريئًا يستحق الإشادة والتقدير.

تحذير كبير واجهته المملكة حتى لا تقبع المرأة بين جدران المنازل وفي أروقة القصور بادعاء المحافظة على التقاليد البالية التي لا تحترم عقلها أو حقها في الإرادة والحياة؛ لكن

القيادة الحاكمة استطاعت بإرادة أن تسير بثبات نحو أهداف التنمية المستدامة التي لا ولن تتحقق بدون تمثيل مشرف وحضور بارز للمرأة التي قال عنها سقراط «مصدر كل شيء».

## قوة الدراما

ونظراً لأهمية الدراما وقوتها في التأثير والتغيير، فقد شاركت المرأة السعودية في الدراما وفن السينما، رغم كل التحديات وأبدعت المرأة السعودية منذ عقود وإلى الآن، فرغم قلة عدد الممثلات السعوديات إلا أنني أرى الانعكاس السياسي الملحوظ في الانفتاح، وتمكين المرأة سيأخذ منحاً عدة خلال الفترة المقبلة، وستلعب الدراما دوراً مهماً في تبني قضايا المرأة، وسيكون لها مردود إيجابي في تغيير ثقافة المجتمع.

وفي ظل ما أشرنا إليه من معوقات واجهت المرأة السعودية، إلا أن هناك نماذج تستحق التقدير، لمعن وبقوة وتكشف أسماهن عن أدوارهن في الارتقاء بالمرأة، فمثلاً حين نذكر مريم الغامدي، نشعر بالاعتزاز باعتبارها رائدة في مجالات الإبداع النسائي السعودي كأول ممثلة تعتلي خشبة المسرح وأول مذيعة في الإذاعة الإخبارية وإذاعة الرياض، وأيضاً دورها ككاتبة وسيناريسست ومخرجة لها العديد من المشاركات، وهي أول سعودية تمتلك مؤسسة لإنتاج وتوزيع الأعمال الإذاعية والتلفزيونية.

الأسماء السعودية كثيرة وعديدة، نذكر منها الفنانة ذات الأصل المصري «وجنات الرهيبي» الممثلة السينمائية التي قدمت فيلم «شعلة لا تنطفئ»، والعديد من المسلسلات والمسهرات التلفزيونية، أيضاً الممثلة ليلى سلمان، والتي استطاعت إثبات نجاحها على المستوى المحلي والخليجي بموهبتها الفذة وأدوارها المتميزة، وكذلك الفنانة سناء بكر يونس التي أمتعتنا بتاريخها الفني الكبير وعطائها الإنساني.

وهناك العديد من الفنانات الأخريات،

منهن: «أعادير السعيد، شيرين خطاب، ريماس منصور، ريم عبد الله، سارة الياغعي، أسيل عمران، نرمين محسن» وغيرهن؛ لكنني سأتوقف عند بريق فنانات أعتقد سيحمل المستقبل القريب كثير من نجاحتهن بأنطولوجات إبداعية جديدة تنطلق بالسينما والدراما السعودية للعالمية بقدرات المرأة وإبداعها اللامحدود؛ لتنبؤاً مكانة فنية تستحقها، فنجد على سبيل المثال مايسترو السينما السعودية المخرجة هيفاء المنصور، أول مخرجة سينمائية سعودية وأشهر المخرجات، حاصدة جوائز المهرجانات.

ويعتبر فيلم «وجدة» أو كما عرف في سوق السينما الإيطالية بعنوان «الدراجة الخضراء»، أول فيلم روائي طويل يصور داخل الأراضي السعودية، وأيضاً أول فيلم سعودي يترقى للوصول لمرحلة متقدمة في واحد من أهم المحافل السينمائية على مستوى العالم بعد أن رشح لنيل جائزة الأوسكار كأفضل فيلم أجنبي؛ حيث قدمت خلاله المخرجة والكاتبة تجربة إنسانية تُعبر عن وضع المرأة السعودية بشكل غير مباشر في رؤية اجتماعية تُترجم بعض الصراعات النفسية لدى الشخصية السعودية، من حيث الطموح والحب والإصرار على تحقيق الهدف، وذلك في إطار واقعي اجتماعي مغلف بالكوميديا البسيطة.

وجاء الفيلم الأخير للمخرجة هيفاء تحت عنوان «ملكة جمال الإبل»؛ ليحصد جائزة المخرجين IWC في مهرجان دبي السينمائي، وتدور أحداثه حول فتاة سعودية تتخلص من زوجها المدبر، وتسعى لتحقيق هدفها بالالتحاق بكلية فنية خارج بلدها، وأثناء إجراء المقابلات بالكلية في إحدى الدول الشقيقة، وخلال حضورها حفل زفاف لإحدى بنات العائلة، تكتشف أنها تستطيع مخاطبة الحيوانات.

ورغم دراستها السينما في الولايات المتحدة، تُعلي دائماً المخرجة والممثلة والكاتبة السعودية ثريا أبار، من قيمة انتمائها للملكة، وهي صاحبة المشروع السينمائي

الراغب في تحقيق الدفاع عن قضاياها كأمراة سعودية.

وحصلت «آبار» على جائزة مهرجان الأفلام المستقلة في مدينة لوس أنجلوس الأمريكية عن فيلمها الروائي الطويل «الأنبوب»، كما نالت عدة جوائز أخرى.

ومن الشباب صاحبات الفكر والرؤية بكل جرأة صادمة أحياناً، الفنانة عهد كامل الممثلة والسيناريسست والمخرجة السعودية، الحاصلة على دبلوم الإخراج من أكاديمية نيويورك، والتي قدمت أفلام قصيرة، منها «ثلاث ملكات، الإسكافي، والقنذري» الحائز على جوائز دولية، منها الجائزة الذهبية الأولى في مهرجان بيروت الدولي عام ٢٠١٠م، أما فيلمها «حرمة» فحاز على نفس الجائزة عام ٢٠١٣م.

وعلى مستوى التمثيل، حصلت «آبار» على جائزة البوابة الذهبية كأفضل ممثلة من مهرجان سان فرانسيسكو السينمائي عن مشاركتها في الفيلم التركي رزان، وكان دورها اللافت في فيلم «وجدة» له أثر على نجاح الفيلم.

وأخيراً، ريم البيات؛ واحدة من المخرجات السعوديات ذات الرؤية الثاقبة، التي دائماً ما تطرح الموضوعات الأكثر جرأة لمعالجة قضايا المرأة السعودية من خلال أفلامها «دمية، ظلال، أيقظني» الذي شارك في مهرجان دبي السينمائي، واختير في المسابقة الرسمية ضمن مسابقة الأفلام الخليجية القصيرة، بجانب مشاركة هذا الفيلم في عدة مهرجانات دولية في المكسيك وكندا وأوكرانيا، كما فازت في مهرجان مدريد ومهرجان ميلان السينمائي بجائزة أفضل إخراج، والفيلم يحسد معاناة المرأة السعودية من منظور اجتماعي، ما جعلها لا تستطيع مواجهة هذا المجتمع السالب لحقوقها، ورغم المعاناة النفسية تلجأ لاستعادة هويتها الفنية، رغم الرفض المجتمعي المترتب بها.

موضوعات شائكة اقتحمتها المرأة المبدعة بنماذج مشرفة، لسيدات سعوديات قادرات على حمل راية التغيير الاجتماعي والموروث الثقافي بتطلع وانفتاح، من خلال منابر الإعلام والدراما، أملين سطوع هؤلاء النجمات الصاعديات في سماء الفن؛ ليربعن على عرش السينما والدراما السعودية، في عهد مشرق يحمل كل الخير والآمال.

**دكتورة رانيا يحيى**  
**عضو المجلس القومي ورئيس قسم**  
**فلسفة الفنون بمصر**

## أخبار النجوم



فايا يونان تطلق ألبوم «حكايا القلب»



النجم المغربي الدوزي، يطرح أغنيته الجديدة «باختصار»



محمد عساف يستعد لطرح أحدث أعماله الغنائية



«كارمن سليمان» تطرح ألبوم باللهجة الخليجية



«أبو العروسة» يبعد سيد رجب عن سباق الدراما الرمضاني



نوال الكويتية ورابع صفر، يختتمان مهرجان حفلات السعودية بالشرقية



فادي أندراوس يطرح كليب «عم نلتقي»



بلفيس فتحي تستعد لجولة غنائية خليجية



جينيفر لوبيز تحتفل بخطبتها على أليكس رودريجيز



رامي مالك يواصل تصوير فيلم «جيمس بوند» أمام دانيال كريج



«سلمى بلير» تستعين بالعكاز بعد تشخيص إصابتها بالتصلب العصبي



ستيفن سبيلبيرج يُشيد بفيلم «كفر ناحوم» لنادين لبكي



«أنجين أكورك» يفوز بجائزة الأفضّل في الدراما التركية



طرح فيلم Maleficent ٢ لآنجلينا جولي.. أكتوبر المقبل



«BBC» تمنع إذاعة أغاني مايكل جاكسون بعد فيلمه المسيء



«جوليا فارلي» ضيفة شرف مهرجان شرم الشيخ الدولي للمسرح الشبابي

إعادة صياغة التراث المصري المعاصر:

## الفنان عماد أبو زيد يستحضر التاريخ خلال معرض «بدائية»

اختتمت، ٧ مارس الماضي في قاعة «إبداع» للفنون التشكيلية، فعاليات، معرض «بدائية» للفنان الدكتور عماد أبو زيد. من جهته، قال الفنان عماد أبو زيد: «معرضي الحالي (بدائية) يعرض لوحات تصوير بخامات متعددة، أركز فيها، غالبًا، على رموز الحضارات القديمة، والفلكلور المصري، وصياغة تلك الإشارات البصرية في بناء مفاهيمي جديد؛ لاستحضار التاريخ، وإعطاء مساحة لتلك الأشكال غير المرئية، أو اكتشاف قوة اللغة عبر التاريخ». وأضاف أبو زيد قائلًا: «أجد نفسي أعود باستمرار إلى تلك الجوانب التي غالبًا ما تكون خفية، أو ليست لها تفسيرات واضحة في تاريخ الإنسان البدائي، أو الثقافة المصرية الشعبية»، لافتًا إلى أن

التاريخ نفسه، ففي أثناء الممارسة الفنية تنشأ مناطق جديدة مثيرة للتفكير، وتؤدي إلى عمل أعمال أخرى. أبو زيد.. فنان في سطور حصل «عماد أبو زيد» على دكتوراه في التربية الفنية تخصص نقد وتذوق فني عام ٢٠٠١، ويعمل أستاذ دكتور بقسم النقد والتذوق الفني بكلية التربية الفنية بجامعة طوان. يذكر أن الدكتور عماد أبو زيد شارك في العديد من المعارض الجماعية المحلية والدولية، وحصل على الكثير من الجوائز العالمية والدولية؛ حيث فاز بالجائزة الكبرى لاتحاد العالمي لنقاد الفن التشكيلي «الايكا AICA» بروتروdam، والجائزة الكبرى «للعمل الفني المركب» بينالي الشارقة الدولي الثالث، وجائزة لجنة التحكيم بينالي القاهرة الرابع للخزف.

الاستجابات المعاصرة للروح البدائية التي أمارسها في عملي هي محاولة لاستكشاف، وإعادة صياغة التراث المصري المعاصر، فالبدائية في الفن لم توفر أشكالًا جمالية جديدة فقط، بل عرضت نماذج عاطفية وروحانية أعمق وأكثر تعقيدًا مع الحنين إلى الماضي، لقد سعت النزعة البدائية إلى الاتصال بالماضي لعصر ما قبل التصنيع، حيث كان الإنسان أكثر ارتباطًا مع الطبيعة». وأوضح صاحب معرض «بدائية»: «تأخذ لوحاتي أشكالًا مختلفة مصممة؛ لإبداع أشكال جديدة غير متوقعة من الأفكار الجمالية، وأنا أحاول التعبير عن اللغة البصرية، وتوفير فرصة تجريبية لتحدي المفاهيم والآراء والافتراضات التقليدية للفن»، مبيّنًا أنه عندما يتم رسم طبقات تصويرية على سطح اللوحة وحذفها أو كشطها، فإنها تترك انطباعات للآثار التي يحدثها



## الفنانة التونسية يسرا محنوش:

## أعشق الطرب منذ نعومة أظافري.. وأتمنى الغناء في فلسطين



صوت عابر لكافة حدود الزمان والمكان، حُلقت من زمن الفن الجميل بجناحي الأصالة والتفرد؛ لتمر بالعديد من المحطات الهامة في مسيرتها الغنائية، حتى ترزعت على عرش الأغنية الطربية في عصرنا الحديث، غزت القلوب الواحد تلو الآخر، بإتقانها للعديد من اللهجات، سارت على درب العظماء، وسعت لإضافة اسمها على حائط التاريخ الفني العربي، من تونس الخضراء تألقت، وإليها وهبت كل عشقها، إنها العفوية التي لازالت تُحافظ على روح الطفلة بداخلها؛ ليكُتب الحب سطوره الذهبية في حياتها، وتتأثر مسيرتها به فكانت «سيدة الطرب» التي امتلكت أعرق المسارح بعنفوان أدائها المتميز، «يسرا محنوش»؛ النجمة التونسية الشابة التي كان لـ «الجوهرة» حوارًا معها من القلب، تحدّثت فيه عن بدايتها، وعشقها للفن، بالإضافة إلى آرائها الخاصة.

## برامج اكتشاف المواهب فرصة رائعة وسلاح ذو حدين

## حوار - لمياء حسن

كيف هيأت نفسك للمشاركة في «ذا فويس».. وكيف أثر ذلك على مسيرتك؟

لقد بحث القائمون على برنامج اكتشاف المواهب «ذا فويس» بنسخته العربية عني، واستطاعوا الوصول إليّ عبر صفحتي الرسمية على موقع التواصل الاجتماعي فيسبوك — التي لازالت احتفظ بها بالمناسبة — وحرص البرنامج على تقديم فرصة ثانية إلى المواهب المثيرة للاهتمام.

من جهتي، شاركت في الموسم الرابع من برنامج «سوبر ستار العرب»، وحققت شهرة واسعة سواء في داخل تونس، أو خارجها؛ لكنني لم أتمكن من استغلال الفرصة بطريقة جيدة، ولم أستطع أن استثمر النجاح، لأنني كنت صغيرة في العمر، لكنني في برنامج ذا فويس أصبح لديّ الخبرة الكبيرة، والدراية، والوعي، وقد تأثرت مسيرتي الفنية بالإيجاب عندما عرفت كيفية استغلال النجاح، وكان شيئاً حتمياً لي أن استغل تلك الفرصة، والشهرة الكبيرة التي حققتها، وقررت أن لا أضيعها كما حدث معي في برنامج سوبر ستار.

وبالنسبة لي؛ فلا يوجد فرق بين البرنامجين، كل له مكانة خاصة في قلبي؛ فلولاً الأول ما كنت عرفت كيف اتصرف في الأخير.

## حدثينا عن أهم لحظة في مسيرتك لن نسيها؟

هناك العديد من اللحظات الهامة التي مرت في مسيرتي الفنية، من أهمها برنامج ذا فويس، عندما قامت لجنة التحكيم أع، بالاستدارة لي، وقمت باختيار فريق الفنان العراقي الكبير «كاظم الساهر».

## كيف بدأ حبك للفن؟

لقد تُلق حبّي للفن منذ نعومة أظافري؛ وُلدت في عائلة فنية، لأم مطربة وأب شاعر، وعندما كنت صغيرة، أعدت الغناء قبل أن اتعلم كيفية الكلام، كنت أقوم بعمل جمل لحنية بصوتي، وعندما كنت في الثالثة من العمر، ظهرت بالتلزيون التونسي؛ حيث قمت بالغناء والتلحين في آنٍ واحد.

## ما هو رأيك في برامج اكتشاف المواهب؟

أرى أن برامج اكتشاف المواهب فرصة رائعة للوصول المشاركين في فترة قصيرة للغاية، إلى أكبر عدد من المشاهدين؛ لكن في الوقت ذاته، فإنني اعتبر أن تلك البرامج تعتبر سلاحاً ذو حدين، فلابد أن يعرف المشترك كيفية التعامل مع النتيجة أيًا كانت، تجنباً التعرّض للأذى النفسي، فهو يقضي مدة طويلة يواجه فيها عالم الشهرة، وتعم حالة كبيرة من الفرح حوله، ثم يكتشف عدم قدرته على استئثار ذلك النجاح، الأمر الذي يعود بالسلب عليه سواء شخصياً أو فنياً.

لكنني أعتقد أن برامج اكتشاف المواهب منصة مذهلة، ساهمت في تقديم العديد من المواهب المميّزة في الوطن العربي.





# 59

## الساحة الفنية العربية تتعطش لمزيد من الفن الراقي

### كيف تختارين أعمالك الغنائية؟

أدب أن اختار أعمال الغنائية بعناية فائقة، وتأن بالغ؛ فأنا اتمتع بصفة — قد تزج فريق عملي — وهي أنني أتأخر كثيرًا، وأمر بوقتٍ طويل، لعمل الاجتماعات، والاستماع إلى آراء المقربين مني، ولابد من وجود حب كبير في العمل؛ حتى يغدو مناسبًا للفنان ولجمهوره.

### من هو مثلك الأعلى؟

اعتبر والدتي مثلي الأعلى وقدوتي في الحياة بصفة عامة، كما اتطلع دائمًا إلى نجوم من أمثال أم كلثوم، ستيقي ووندلا، والعندليب الأسمر عبد الحليم حافظ، الذي أحبه للغاية.

وحيانًا، فإنني اعتبر الفنان كاظم الساهر مثلي الأعلى، وكنت أتمنى الغناء معه، وحققت ذلك الحلم.

### كيف ترين الفيديو كليب؟ وما أهميته للفنان؟

إن للفيديو كليب أهمية كبرى؛ نظرًا لكوننا في عصر الصورة، والصوت معًا، وهنا فإنني لا أقصد جمال الصورة، بل أهميتها البالغة في توصيل المشاعر، والأحاسيس إلى المتلقي، إذ إنهم حينما يرون الفنان نفسه، يصبح الأمر في غاية الأهمية.

### كيف تصفين إحساسك بعد الوقوف على أكبر المسارح.. وما المسرح الذي تحلمين بالوقوف عليه؟

إنني أعيش من أجل ذلك الإحساس؛ فهو الأجل على الإطلاق بالنسبة للفنان الذي خُلق فنانيًا حقًا، يشعر في تلك اللحظة أن الجمهور قد حضر خصيصًا للاستماع إليه، ويلبس محبتهم حينما يبدأون في ترديد الأغنيات معه، وذلك ما حدث معي في كافة المسارح سواء العربية، أو العالمية التي التفتت خلالها الجاليات العربية.

وهناك الكثير من المسارح الكبيرة التي أحلم بالغناء عليها، إلا أنني أتمنى الغناء في فلسطين.

وتعد لحظة وقوفي على المسرح، وإخباري بأني تصدّرت المبيعات في قرطاج للعام ٢٠١٨، والتي تعتبر من أكثر اللحظات المؤثرة في حياتي.

### ما هو النمط الموسيقي المفضّل لديك؟

أنا من عشاق الطرب بصفة خاصة؛ لكنني أحب كل الأنماط الموسيقية الجميلة في الوقت ذاته، لقد نشأت على حب الموسيقى والأغنيات؛ حيث اعتدت الاستماع إلى مطربي العالم، أمثال: سيلين ديون، ماريا كاري، وستيفي ووندر، بالإضافة إلى الكثير من عملاقة الغناء العربي من السيدة فيروز، وموسيقار الأجيال محمد عبد الوهاب، كما أفضل الأغنيات الطربية بامتياز؛ لذلك فإنني استمع دائمًا إلى كوكب الشرق أم كلثوم.

### ما هي التحديات التي يواجهها الفنان خلال الفترة الحالية خاصة في ظل التردّي الذي أصاب بعض الأغنيات؟

لا توجد تحديات بعينها؛ فالفنان بصفة عامة يمر بأوقات تنحدر فيها مستويات الأغنيات، ولن أقول إلى الحضيض، لكنها تنحدر إلى الأسفل، إلا أننا مع الاختلاف، أنه الشيء الذي يصنع الفارق، ومن الجميل أن نرى أشياء مختلفة باستمرار، من شأنها أن تلبّي أذواق الناس.

وإجمالًا، أنا لست ضد أنواع معينة من الأغنيات رغم أنها لا تروقني شخصيًا؛ لكن لا بد وأن نكون منفتحين، وأنا أؤدع الاختلاف بكل طرقه، ويتوجب على الفنان أن يقوم بغناء ما يحبه.

## كاظم الساهر قدوتي في الفن.. والأغنية التونسية هي الأجل

### ما هو جديدك الغنائي؟

أعكف حاليًا على التحضير لألبوم جديد في مصر، لكنني سأقوم بإطلاق أغنيات منفردة قبل إصداره. ومن المقرر أن أ طرح أغنية عراقية قريبًا بعنوان «يا روجي يا دادا»، والتي قمت بغنائها على مسرح قرطاج للمرة الأولى من ألباني، وكلمات المبدع كريم العراقي، وتوزيع فضل الفالح، كما استعد لطرح أغنية باللهجة اللبنانية.

### كيف لفنانة كبيرة مثلك أن تقوم بدورها المجتمعي؟

أعتقد أن الدور المجتمعي يتمثل في دعم الإنسانية بصفة عامة، وأتمنى حقًا من الله ألا يحرمني من هذه النعمة، وأن يكون لي دورًا إيجابيًا في حياة أي شخص، كما أنني افتخر للغاية بكوني امرأة تونسية عربية.

### كلمة أخيرة للجماهير

أحبهم كثيرًا، وأتمنى من الله — عز وجل — أن يسعدهم، ويجعل حبي في قلوبهم يكبر باستمرار.



### ما هو طموحك.. وما الذي تسعى لإضافته إلى الساحة الغنائية؟

أتطلع دائمًا إلى التواجد المستمر في قلوب الجماهير، فهم عائلتي التي أتمنى أن تكبر، كما أنني أطمح إلى إضافة المزيد من الفن الراقي التي تتعطر إليه الساحة الفنية العربية، وبات غير موجودًا إلا قليلًا، حتى نعود إلى الاستماع إلى الأغنيات الراقية مثل زمن الفن الجميل.

### أين الحب من حياتك.. وهل تؤثر الحالة العاطفية للفنان على اختياراته الغنائية؟

أنا أنفسي، وهو ما يؤثر بالضرورة على إخراج فن جميل إلى الجماهير.

### صفي لنا تعاونك مع المخرج فادي حداد؟

اعتز بالتعاون مع المخرج اللبناني فادي حداد؛ فقد كان جميلًا التعامل معه، وهو أول من قدمني إلى عالم الأغنية المصورة «الفيديو كليب»، وستظل تلك التجربة راسخة في ذهني دائمًا.

### ما هو رأيك في الأغنية التونسية؟

الأغنية التونسية من أجمل، وأرقى الأغنيات، وأنا أعشقها بأتم معاني العشق، وليست لأنها لغة بلادي، بل لأنها تستحق الحب.

### من هي يسرا محنوش الإنسانية التي لا يعرفها الجمهور؟

في عصر مواقع التواصل الاجتماعي؛ فإن الجمهور بات يعرف كل شيء عن الفنان، عن طريق العديد من القصص التي يتم عرضها عبر موقع إنستغرام؛ فإنهم يعرفون عني كل شيء، سوى أدق الأشياء الخاصة مثل تقلب المزاج، علمًا بأنني كاطفلة الصغيرة التي تؤثر فيها الكلمات، كما أنني أعشق السفر.

### ما هي الأغنية المفضلة لديك من أرشيفك الفني؟

إنني أميل كثيرًا إلى أغنية «أنا عمري»، بالإضافة إلى أغنيات: «واسكت بس»، «بفكر فيك»، «صاحبة السعادة»، ومن الممكن أن أقول كل أعمال الغنائي لأنني أحبهم جميعهم.

### كيف تستطيعين التوفيق بين اللهجات العربية المختلفة؟

أعتقد أن الفنان التونسي بصفة عامة، يتميز بإتقانه لجميع اللهجات، وبالنسبة لي؛ فأنا أحب اللهجات المختلفة، وعندما أسافر في العاصمة اللبنانية بيروت فهم يتحدثون بلهجتني والعكس، وفي مصر فإنه يختلط عليهم الأمر، ولا يدركون في بعض الأحيان أنني تونسية، وهم يعيشون لهجة بلادي للغاية، وبذلك الاندماج فأنا أعشق تقديم كل اللهجات العربية.

### هل تفكرين في إعادة التراث التونسي من جديد إلى الساحة العربية؟

أتمنى ذلك حقًا؛ لأنني اعتبر إعادة التراث التونسي إلى الساحة الفنية مهمًا بالنسبة لي، وأنا من الفنانين الذين قمت بذلك مسبقًا، عندما قدمت أغنيتين حملتا الطابع التونسي من كلمات، إلى اللحن والإيقاع، وتم تقديمهما على طريقة الفيديو كليب.

### كيف بدأت خطوة التلحين.. وكيف جاءت فكرة أحدث أعمالك «عقمان القلب»؟

لقد بدأت التلحين منذ الثالثة، عندما طلبت مني المديعة عبر التلفزيون التونسي أن أقوم بالغناء، ووفقتها فأنا لحنّت في اللحظة ذاتها، لكنني قررت الابتعاد عن مجال التلحين، وعندما عدت إليه واستمع إلى ألباني الجمهور، فقد لاقيت إعجابًا كبيرًا.

وهناك الكثير من الأعمال القادمة التي ستكون من تلحيني، وهذا الأمر لا يعني بالضرورة الابتعاد عن التعاون مع ملحنين آخرين، بل إنني أتشرف بالتعامل مع كبار صناع الأغنية في الوطن العربي. بالنسبة إلى أغنية «عقمان القلب»، فقد جاءت نتيجة لعشقي للمملكة الأردنية، ولدي أصدقاء كثيرين هناك، منهم الشاعر الكبير يوسف عطية الذي وضع الكلمات، وكانت من ألباني.

### ما شعورك تجاه لقب «سيدة الطرب».. ومن هي ملكة الطرب بالنسبة إليك؟

اعتز بذلك اللقب كثيرًا، فإن من أعطاني إياه هو القيصر كاظم الساهر، الذي حصل على لقبه من الكبير نزار قباني، وهكذا هي الحياة كل شخص يُعطي لقبًا للآخر، كما أنني افتخر به لأن الجمهور دائمًا ما يناديني به. ومن وجهة نظري، فإن أم كلثوم هي ملكة الطرب رغم عدم حبي للألقاب.

### قسم التنمية الأسرية

المساهمة في رفع المستوى المعيشي والفكري والمهاري والاجتماعي للأسر المستفيدة وذلك بتحويلها من أسر مستحقة إلى أسر مستقلة مادياً من خلال برامج التدريب والتوظيف والتعليم والأسر المنتجة

### قسم الخدمة الاجتماعية

استقبال جميع الأسر السعوديين سواء كانوا محولين من جهات رسمية مثل الوزارات أو أسر جديدة تأتي من الخارج يتم بحثها بحث أولي في حال استوفت شروط الجمعية وهي **سعودية - حالة غير فردية، غير مسجلة في جمعية أخرى** يتم تحديد موعد لمقابلة اللجنة بعد المقابلة يتم تحويل الأسر المقبولة للبحث الميداني أو تكون مساعدة عابرة أو ترفض الحالة بعد الزيارة يتم عرض مرئيات الباحثة على اللجنة في حال أثبتت الاستحقاق يفتح لها ملف وتخدم من ناحية التنميه أولاً وهي (التعليم والتوظيف والتدريب

من الناحية المادية مساعدة في الإيجار، الديون، القروض، العلاج، سلات غذائية، بطاقات غذائية، مساعدات موسمية، والحج والعمرة

تقديم الدعم المادي للأسر لمساعدتهم لامتلاك منزل أو تفريغ كربة أو لدخول بمشروع على أن يتم استرجاع مبلغ القرض من الأسر قرض حسن بدون فوائد

### أنواع القروض

قرض اسكان، قروض اجتماعية، قرض مشاريع

**التأسيس** تأسست جمعية بنیان عام 1432 هـ في الرياض على أيدي سيدات سعوديات

**الرؤية** الريادة في التنمية المستدامة للأسر المستحقة وتمكينها من الاستقرار السكني والاقتصادي

**الرسالة** التميز في توفير المسكن الملائم للأسر المستحقة والإرتقاء بها على كافة المستويات التنموية وتحويلها إلى أسر مستقلة مادياً ومنتجة في محيطها الاجتماعي

- الأهداف**
- توفير السكن الملائم للأسر المستحقة
  - تبني مفهوم التنمية الأسرية ذات الأثر المستدام لأفراد الأسر المستحقة
  - زيادة وتنوع الموارد المالية للجمعية
  - تبني مفهوم العمل المؤسسي في عملية التأسيس والبناء للجمعية
  - بناء وتطوير مهارات منسوبات الجمعية

### أقسام الجمعية

#### قسم الإسكان

انطلاقاً من هدف جمعية بنیان الخيرية الأساس بالمساهمة بتوفير مسكن للأسر المحتاجة سعياً لتحقيق الاستقرار وحل مشكلة مؤرقة لهم وذلك بم خدماتهم إما بشراء سكن أو إسكانهم بوقف أو بناء سكن لهم

وفي عام 2018م تم المساهمة في شراء 98 سكن واسكان 04 مستفيدة في الوقف وبناء 6 منازل للأسر المستفيدة





**شركة الأمان للمقاولات والتجارة والصيانة المحدودة**  
**AMAN CONTRACTING TRADING & MAINTENACE CO.LTD**

### الفرع الرئيسي

شارع أبو بكر، صندوق بريد رقم 1077، المملكة العربية السعودية

Tel: +966 (11) 4736100 / 4736200 / 4736300

Fax: +966 (11) 4776966

### فرع الجبيل

Tel: 013 - 3467898

Email: info@amanco.com.sa

www.amanco.com.sa

### نظام الأمن الصناعي:

نظام صفارات الإنذار الداخلية والخارجية.  
نظام الأمن المتكامل.  
مراقبة الدخول و نظام إدارة الهوية.  
الدوائر التلفزيونية المغلقة.  
نظام ممر الكشف عن المعادن.  
نظام كشف المعادن.  
نظام فحص الأشعة السينية.  
الكشف عن المتفجرات والمخدرات.

### نظام التحكم بمحيط المداخل والمخارج:

مصدات هيدروليك.  
بوابات جرارة ميكانيكية.  
بوابة ذراع حاجز.  
بوابات دوارة.  
حواجز هيدروليك مرتفعة.  
نظام حدود خارجية.  
مفجر الإطارات.

### التصفيح وتجهيز سيارات الإسعاف:

عربات مصفحة.  
غرف حراسة مصفحة.  
منصب رشاش.  
سيارة نقل الأموال.  
سيارة نقل المساجين.  
سيارات الاسعاف (عادية + دفع رباعي).

### المنتجات الأمنية:

مرآة تفتيش.  
رادار مرور.  
أضواء تحذير و صافرات الإنذار للمركبات.  
أدوات إنقاذ.  
تجهيزات العسكرية.  
سترات و خوذة واقية من الرصاص.



شركة الأمان حاصلة على شهادة الأمن الصناعي

**HCIS APPROVED**

# الفصام

- هو خلل في الإدراك يصيب 1% من السكان في العالم ويمكن اجتواؤه بالأدوية.  
- تعمل الجمعية السعودية للفصام «اجتواء» على اجتواء هذه الفئة ومساندتهم ودمجهم في المجتمع والتوعية بأعراض المرض والتعريف بجسم المشكلة وأساليب الرعاية والدعم، بالتعاون مع الجهات ذات العلاقة الصحية الطبية والنفسية وذات المسؤولية المجتمعية.

قد يبعدهم المرض عنا  
أو قد يرهقهم..

معاً لاجتوائهم

الجمعية السعودية للفصام «اجتواء»

للتبرع بـ 40 هلة يوميا أرسل الرقم (1) إلى 5163

للتبرع بـ 10 ريالات لمرة واحدة أرسل رسالة فارغة إلى 5163

حساب الجمعية في بنك الراجحي SA8080000368608017000007

حساب الجمعية في بنك الإنماء SA2505000068201436966000

WWW.SSCA.ORG

@ALFSAMORG

920008874



الجمعية السعودية للفصام  
SAUDI SCHIZOPHRENIA  
CHARITY ASSOCIATION



«المصممة الداخلية» السعودية  
مشاعل العيدان:

## عشقي لعالم التصاميم سر ناجي ومصدر الطاقة والإبداع

المرأة أكثر إبداعًا في مجال  
الديكورات الداخلية

مراعاة رغبة العميل وتلبية كل  
متطلباته شعار «عالم مشاعل»

انخرطت في تطوير التصاميم الداخلية لعدد من مستشفيات وزارة الصحة بالمملكة، عقب الثقة التي أولها لها الدكتور عبدالله الربيعه؛ وزير الصحة، كي تقدم مهندسة الديكور السعودية، مشاعل العيدان، أفضل التصاميم التي تجمع بين أسس التصميم العالمية ومواصفات وزارة الصحة، ضمن ميزانية المشروع المرصودة له آنذاك، ومن هنا كانت الانطلاقة الأولى لها، ثم تلى ذلك العديد من المستشفيات والمشاريع الأخرى التي قامت بتصميمها، وللتعرف على بداية «العيدان» في عالم التصميم والديكورات، وكيف استطاعت أن تحفر لنفسها ولشركتها «عالم مشاعل» أسقًا ينافس الشركات العالمية في المملكة، كان لنا معها الحوار التالي:-

حوار: جمال إدريس – عبدالله القطان

### كيف كانت بداية دخولك عالم التصميم؟

كانت بدايتي «عمليا» بأول مشروع تصميم وتنفيذ مركز وكوفي شوب نسائي، حيث كانت هناك منافسة مع مصمم فرنسي، وبفضل الله حصلت على المشروع بسبب أن التصميم الذي قدمته كان أكثر تفهما لمتطلبات العميل ويلبي جميع احتياجات المكان «كوفي شوب - صالون نسائي - مشغل خياطة» بتصميم ابداعي.

### ما هي أبرز الصعوبات التي واجهتك في تأسيس مشروعك الخاص «عالم مشاعل»؟

في «عالم مشاعل» هدفنا كان ومازال خدمة بلدنا، والمضي قدما للعمل على أرض الواقع، فهو النجاح الحقيقي الذي نفتخر فيه.

في بداية عملي، كانت هناك صعوبات عديدة وجهود كبيرة لإثبات كفاءتي كمصممة سعودية، وقدرتي على الإنجاز وكسب العملاء وتحقيق النجاح على أرض الواقع، خصوصا في ظل وجود منافسين ومحاربين للنجاح.

وبفضل الله عز وجل تم بفضل دعم زوجي، وكل من أعطانا الفرصة والثقة في بداية مشوارنا، فقد حققنا نجاحات في مختلف أنحاء المملكة والتي كان لها صدى كبير، أبرزها: مشروع المستشفى التخصصي في مدينة الملك عبد الله الطبية بمكة المكرمة، ومستشفى شمال جدة بمجمع الملك عبد الله الطبي، ومستشفى الأمير محمد بن عبد العزيز شرق الرياض.

ومن عظيم الشرف لنا، قيام مولاي وسيدتي خادم الحرمين الشريفين، الملك سلمان بن عبد العزيز – حفظه الله – بافتتاح مشروع من أعمالنا وهو المستشفى الجامعي في القصيم، سعة 700 سرير، وبلغ عدد المستشفيات التي قمنا بأعمال



التصميم الداخلي لها أكثر من ٣٠ مستشفى من مختلف التخصصات «تخصصي، عام، أطفال ونساء وولادة، وصحة نفسية وإدمان، جامعي».

### احتراف التصميم الداخلي هل يعتمد على الموهبة أكثر أم على الدراسة؟

من تجربتي، أعتقد أنه من أهم أسس النجاح، خاصة في مجال التصميم الداخلي، هو وجود الموهبة وحسن التذوق Sense قبل الدراسة والتخصص في هذا المجال، ويعتبر عشق المهنة هي النواة وشعلة الطاقة للإبداع.

ومن خلال ممارسة المهنة بمراعاة الأسس والمعايير العالمية للتصميم واحترام متطلبات العميل الوظيفية والجمالية والتصميم بحدود الميزانية، يكتسب المصمم الخبرة بتحقيق الأهداف وتجاوز الصعوبات والإنجاز في وقت قياسي وباحتراف.

أما عن سر الاستمرار وتحدي الصعاب، فهو وجود الهدف السامي النابض ألا وهو خدمة بلدنا بأيدي أبنائها وبناتها.

### هل الجمال هو الوظيفة الأساسية للتصميم الداخلي، أم أن هناك معايير أخرى؟

من أسس نجاح التصميم الداخلي ليس تحقيق الجمال فقط، إنما يفترض مراعاة رغبة العميل وتلبية كل متطلباته الوظيفية والجمالية حسب نوع المشروع، والتمكن من تحقيق ذلك ضمن أسس التصميم مع مراعاة الميزانية المرصودة والمدة والجودة.

فعلى سبيل المثال، تصميم الفنادق يفترض فيه تحقيق عنصر الجمال والإبهار والفخامة، خصوصاً في المداخل الرئيسة والتي تعكس مستوى وهوية الفندق ومدى غنى التصميم أو بساطته ونوع خطوط التصميم المرغوبة، مثل: «نجدي، إسلامي حديث، معاصر».

وبالنسبة لقطاع التعليم، فأهم الأهداف هو تحقيق أجواء عملية محفزة ومنشطة، تساعد الطلبة والطالبات على تلقي العلم بنفسية مرحبة ومتقبلة، بالإضافة إلى التخطيط المعماري الصحيح، مع مراعاة تأثيرات الألوان على الطلبة «بنين وبنات»، وعلى المرحلة الدراسية «روضة، تمهيدي، ابتدائي، متوسط، ثانوية»، وعلى المكان «الفصول، الساحة، المكتبة».

### ما الأهمية التي يشكلها «اللون» في عملية التصميم ككل؟

تأثيرات الألوان في التصميم الداخلي لها دور كبير جدًّا، فهناك تأثير عضوي فسيولوجي «physiology» أي تأثير اللون على عضو مباشر من أعضاء الإنسان،

كتأثير درجات اللون الأزرق على تهدئة الجهاز العصبي، وتأثير استخدام اللون الأحمر في زيادة ضغط الدم لأنه يسبب إسرارًا لنبضات القلب، وهناك تأثير نفسي سيكولوجي «psychology»، وهو عبارة عن انطباعات حسية، كإعطاء الاحساس بسعة المكان عند استخدام درجات لونية فاتحة للأزرق النقي، والراحة والاسترخاء لدرجات اللون الأخضر، ودرجات الألوان البرتقالي والذي يعتبر من الألوان الفاتحة للشهية ويزيد المرخ والنشاط والحيوية.

المصمم المحترف يستطيع توظيف تلك المؤثرات؛ لتخدم المكان بشكل صحيح حسب نوع التصميم «مودرن معاصر، كلاسيك»، وحسب طبيعة المكان، بالإضافة إلى اتجاه موقع الغرف لو كانت غريبة بمعنى دخول أشعة الشمس لساعات طويلة له تأثير سلبي؛ لذا يتم معالجته باختيار ألوان باردة من درجات الأزرق والأخضر والعكس صحيح.

### من أين تستمد الأفكار في تصاميمك الداخلية؟

أحرص دائمًا على زيارة المعارض العالمية للأثاث والديكور؛ للاطلاع على آخر التصاميم والتقنيات الجديدة في عالم التصميم الداخلي، مثل: «Batimat Exhibition في باريس، Index في دبي، Guangzhou في الصين وإيطاليا»، إلى جانب الشغف في التأمل في جمال خلق الله في الطبيعة للتغذية البصرية، فالتأمل في خلق الله تجاه انسيابية وخفة الطيور وتناسق الألوان في الأسماك والزهور وغيرها من مخلوقات الله التي لا تعد ولا تحصى، يعمل على تصفية الذهن وإعطاء طاقة إيجابية لمزيد من الإبداع.

### كيف تنظرين لديكور وتصميم «البيت السعودي»، سابقًا وحاليًا؟

اختلف تصميم البيت السعودي عن السابق، ففي اعتقادي أصبح اليوم هناك إدراك لمتطلبات المنزل الفعلية، وأكثر حرصًا على استغلال مساحات المنزل وكذلك اختيار الأجهزة الكهربائية والإنارة الأقل استهلاكًا للطاقة، واستخدام إنارة LED، أو الإنارة المعتمدة على الطاقة الشمسية، واستخدام المواد المستدامة والخضراء صديقة للبيئة. ومع تزايد الوعي بأهمية الهواء إلى متخصصين في التصميم الداخلي واستشارتهم، أصبحت التعديلات على المخططات أفضل بكثير من تصحيح الأخطاء بعد تنفيذها أو حتى بعد تشغيل المكان؛ وذلك لتوفير الوقت والتكلفة والجهد.

ما هو أهم تكريم حصلت عليه، وما هي أشهر أعمالك والأقرب إلى نفسك؟  
كان تكريمي من قبل الدكتور عبد الله الربيعية؛

وزير الصحة، كأول مصممة داخلية سعودية لتصميم المستشفيات، واعتبرت هذا التكريم شرف عظيم يحملني مسؤولية كبيرة لتقديم المزيد من العطاء والانطلاق، دائمًا في المقدمة لخدمة بلادنا الغالية.

### هل تعتقدين بأن النساء هن الأكثر إبداعًا في التصميم الداخلي من الرجال؟

الموهبة هي عطاء من الله عز وجل للمرأة والرجل، ولكن في اعتقادي أن المرأة أكثر إبداع في مجال الديكورات الداخلية، فهي منذ نعومة أظفارها تعشق تنسيق واختيار مقتنياتها الشخصية، ثم تأتي منزلها باختيار الأثاث والإكسسوار ووحدة الشكل والألوان وحدود الميزانية، فكيف إذا أصبح هذا تخصصها ومجال عملها.

### ما هي أبرز خدمات التصميم التي يقدمها مكتب «عالم مشاعل»، وما هي مشاريعك المستقبلية؟

يقدم مكتب «عالم مشاعل» جميع أعمال التصميم الداخلي بشكل محترف في المشاريع الحكومية، مثل «الصحة، التعليم، التجارية، والسكنية»، حيث لنا خبرة في تصميم «المستشفيات، المدارس، المساجد، النوادي الرياضية، المكاتب والفلل والمجمعات السكنية».

وتحقيقًا لرؤية المملكة ٢٠٣٠، أنشأنا «Meshael World Vision»، وهو تصميم مساحة عمل معاصرة لها إطلالة على معظم أنحاء الرياض متوفر فيها كل الخدمات التي يحتاجها الطلبة والطالبات، مثل: «مكان للدراسة، والاجتماعات، ومكتبة، والبحث والطباعة، وقاعة للمحاضرات»، وكذلك إمكانية تدريب خريجات طالبات التصميم الداخلي، وتوفير فرص العمل من خلالنا أو ممارسة عملها الشخصي باستخدام الخدمات المتوفرة.

ونتطلع نحن أبناء هذا الوطن أن نتاح لنا فرص أكثر، كمصممات ومهندسات؛ لخدمة بلدنا، وذلك بالمشاركة في المشاريع العملاقة في عصرنا هذا، عصر تمكين المرأة السعودية ضمن رؤيتها لعام ٢٠٣٠.



## الشخة عزة الصباج:

# جمعية «السدرة» تدعم مرضى السرطان نفسياً واجتماعياً ومادياً

حوار: مصطفى صلاح

إلى توعية المرضى بضرورة الاكتشاف المبكر لمرض السرطان للعمل على سرعة علاجه.

## أشكال العلاج

**ما هي أشكال العلاج التي يجب تقديمها لمرضى السرطان؟**  
يعد العلاج التلطيفي من أهم أشكال العلاج التي يجب تقديمها لمرضى السرطان، ولا تقل أهميته عن بقية أشكال العلاج التي يجب تقديمها للعمل، ويتمثل العلاج التلطيفي في المساعدة المادية على مواجهة أعباء الحياة والتي يصبح مواجهتها شيء صعب بالنسبة لمرضى السرطان، فضلاً عن الدعم النفسي للمريض وأهله في ذات الوقت.

## هل يقتصر دعم مرضى السرطان على الجانب المادي والنفسي فقط؟

بالطبع لا، توجد العديد من الجهود الأخرى التي تقوم بها الجمعيات المعنية في هذا الشأن، ومنها جمعية «السدرة» مثل تدريب الأطباء والممرضين ومقدمي الرعاية الصحية لمرضى السرطان وأخصائيي العلاج الطبيعي، وذلك من أجل العمل بأساليب التعامل الصحيح مع مريض السرطان، والذي يختلف عن المريض الطبيعي في أنه يكون فاقد للأمل، ويقف في مفترق الطرق. كما تقدم جمعية السدرة برامج العناية المتكاملة، مثل: «التدليك، تدليك القدمين الانعكاسي، اليوغا، العلاج بالروائح العطرية للمساعدة على تقليل الضغوط النفسية التي يصاب بها مريض السرطان»، ويمنح المرضى فرصة لحضور ندوات تعليمية وورش العمل التي تقدم نصائح عملية ومعلومات قيمة حول التعامل مع السرطان، وتعزيز القدرة الجسدية والعقلية والعاطفية.

## ما هو شكل التعاون مع الدول العربية الأخرى لمكافحة «السرطان»؟

اجتمعنا مؤخرًا مع العديد من الجمعيات الأعضاء في الاتحاد العربي لمكافحة السرطان، وذلك من أجل مناقشة مبادرات عربية مشتركة لمواجهة انتشار المرض، بالإضافة إلى تبادل الدراسات بين الدول العربية المختلفة، والاستفادة من التجارب المختلفة في الدول العربية، وذلك من أجل التقدم إلى الأمام وتحقيق الأهداف المشتركة لمكافحة هذا المرض، بدعم من منظمة الصحة العالمية.

عشقها للعمل الإنساني، قادها لتأسيس واحد من أهم مراكز دعم مرضى السرطان نفسيًا في الكويت والمنطقة العربية، إنها سمو الشخة عزة بنت جابر العلي الصباح؛ مؤسسة جمعية السدرة للرعاية النفسية لمرضى السرطان، والتي كشفت في حوارها لـ «الجوهرة» عن بدايات فكرتها لدعم مرضى السرطان، وكيف ساهم دعم أمير الكويت لها في سرعة تأسيس المركز عام ٢٠١٣، من أجل دعم المرضى نفسيًا واجتماعيًا ومادياً.

نتطرق في هذا اللقاء إلى مسيرة الشخة عزة، منذ تأسيسها لجمعية السدرة، وأشكال العلاج المختلفة التي تقدمها للمرأة، وكيف تتعاون «السدرة» مع جمعيات دعم السرطان من الدول الأخرى، من أجل مكافحة هذا المرض الخبيث، وإلى نص الحوار:

## حدثينا عن نشأة جمعية «السدرة» لرعاية مرضى السرطان؟

كانت انطلاقة الجمعية بداية من عام ٢٠١٣، وذلك بعد فكرة لدينا بتأسيس مركز لعلاج مرضى السرطان وتقديم الدعم النفسي لهم، وذهبتنا وقتها لأمير الكويت لطلب دعمه، وبالفعل وافق على الدعم، وبدأنا أولى خطواتنا في تأسيس الجمعية، وكان أول حدث تم تنظيمه في نوفمبر عام ٢٠١٤، بالتزامن مع اليوم العالمي لسرطان الثدي، وبعدها شاركنا في العديد من الأنشطة الأخرى.

## كيف تدعم الجمعية مرضى السرطان سواء داخل الكويت أو خارجها؟

تعمل الجمعية على الرعاية النفسية لمرضى السرطان، وذلك منذ تأسيسها بدعم من الشيخ صباح الأحمد؛ أمير الكويت، على توفير كافة وسائل الدعم النفسي لمرضى السرطان وذويهم في جميع مراحل المرض، وذلك عن طريق خلق بيئة إيجابية للمريضة وأقاربها تمكنهم من التعايش مع المرض والتعامل مع العالم الخارجي بصورة أفضل عن طريق توفير برنامج تثقيفي لهم. وتلعب الجمعية دورًا اجتماعيًا كبيرًا لدعم مرضى السرطان والمتعثرين منهم مادياً، وتقديم يد العون لهم منذ دخولهم إلى المستشفى، وذلك بسبب ارتفاع تكاليف العلاج. وتأتي المرحلة الثانية من العلاج، هي «الرعاية المنزلية التلطيفية لمرضى السرطان»، وتسليح المريضات بالمعلومات والاستراتيجيات النفسية والسلوكية السليمة التي تساعدن على التأقلم مع حالتهن الصحية وتعزز استجابتهن للعلاج الطبي. وتضم رسالة الجمعية أيضًا التوعية ضد مرض السرطان، والتي تساعد على تقليل الإصابة من الأمراض، وتزيد من عملية التشافي، بالإضافة



# نتعاون مع الدول العربية لمكافحة المرض وتخفيض تكلفة العلاج



ويعمل سمو أمير الكويت، على رعاية المرأة الكويتية ودعمها بشكل كبير في مختلف قطاعات الدولة، وذلك لما لها من دور في التنمية الشاملة داخل البلاد.

## ماذا استفدت من عملك في مجال رعاية مرضى السرطان؟

بالطبع لا، فالدعم يشمل أي شخص داخل دولة الكويت، لأنه عمل إنساني ولا توجد تفرقة بين مقيم أو مواطن، وكل شخص يتم منحه كافة أشكال الدعم التي تقدمها الجمعية على حد سواء. وأظهرت آخر إحصائيات لمركز الكويت لمكافحة السرطان، وصول عدد المصابين بالمرض إلى ٢٢٠٤ حالة، تتوزع ما بين ١٠٥٨ حالة لمواطنين كويتيين، و١١٤٦ حالة لمقيمين غير كويتيين.

## ما هي نصائحك للمرأة الكويتية؟

المرأة الكويتية حققت العديد من الإنجازات في مختلف المجالات، ولكن لا يجب عليها التوقف في المساهمة بمسيرة التنمية، خاصة أنها أثبتت قوتها في إدارة الكثير من الأمور سواء في نطاق بيتها أو في العمل، منمنة دور الكثير من النساء اللاتي يلعبن دور تطوعي في المؤسسات الخيرية الداعمة لمرضى السرطان بشكل خاص.

«التأمل بالرسم»، وذلك بهدف تعليم المريض التعبير عن مشاعرهن عن طريق الرسم ضمن أساليب العلاج النفسي لمرضى السرطان. وكانت من ضمن الفعاليات الخاصة بدعم مرضى السرطان العديد من المحاضرات التي قدمتها متخصصات حول كيفية الحرب ضد السرطان، وهل تقودها جيناتنا أم نمط حياتنا، بالإضافة إلى محاضرات حول كيفية مواجهة التغيرات والاضطرابات في حياتك، وفعاليات خدمة «الريكي» للاسترخاء وتقليل التوتر لمريضات مركز السدرة.

## ماذا عن أبرز الجوائز التي حصلت عليها؟

حصلت على تكريم من صاحب السمو الأمير الشيخ صباح الأحمد، وذلك بمناسبة إطلاق أعمال مركز السدرة، كما كرمتنا الحملة الوطنية للتوعية بمرض السرطان لدورنا في رعاية الأسبوع الخليجي للتوعية بمرض السرطان، بالإضافة إلى منحي الرئاسة الشرفية للاتحاد العربي لمرضى السرطان.

## كيف ترين دور المرأة في المجتمع الكويتي؟

تعد المرأة هي جزء رئيس من المجتمع، ولها دور بارز في كافة القطاعات الاقتصادية والاجتماعية والتعليمية، ويجب زيادة عدد القيادات النسائية في دولة الكويت ودول الخليج، وذلك لأن المجتمع يتطلع لدور أفضل للمرأة في كافة المستويات وإظهار مهاراتهم وتعزيز مكانتها وسط المجتمع.

وبخصوص التحديات العربية التي تواجه مرضى السرطان، فإنها متشابهة، وذلك لأن مواجهة المرض يحتاج لعمل جماعي وليس فردي، وذلك بداية من الاكتشاف المبكر للمرض، حتى مراحل العلاج المختلفة.

## هل يقتصر الدعم المقدم من الجمعية على الكويتيين فقط؟

بالطبع لا، فالدعم يشمل أي شخص داخل دولة الكويت، لأنه عمل إنساني ولا توجد تفرقة بين مقيم أو مواطن، وكل شخص يتم منحه كافة أشكال الدعم التي تقدمها الجمعية على حد سواء. وأظهرت آخر إحصائيات لمركز الكويت لمكافحة السرطان، وصول عدد المصابين بالمرض إلى ٢٢٠٤ حالة، تتوزع ما بين ١٠٥٨ حالة لمواطنين كويتيين، و١١٤٦ حالة لمقيمين غير كويتيين.

## فعاليات السدرة

### ما هي أبرز الفعاليات التي قمتم برعايتها وتنظيمها؟

قامت جمعية «السدرة» بتنظيم ورعاية العديد من الفعاليات للعمل على دعم مريضات السرطان نفسياً، ومنها تعاونها مع رابطة المرأة الهندية ولوريال للتجميل، وذلك في إطار اهتمامها بالطلبة الحسنة للمريضات، بالإضافة إلى تنظيم ورش عمل



### تاريخ كتبه الأجداد:

# «الحابول» صناعة يدوية تُحارب الاندثار في سلطنة عُمان

تعد حرفة صناعة «الحابول»، من الحرف اليدوية القديمة التي تحارب الاندثار في عدد من دول الخليج العربي، وخاصة في سلطنة عُمان. «الحابول» هو حزام يتم جدله وتضفيره من الحبال، ويستخدم في صعود أشجار النخيل؛ لجني ثمارها وتهذيب سعفها. وترتبط تلك الصناعة في مملكة عُمان بالمناطق التي يزرع بها النخيل بشكل مكثف.

من جهته، يقول خلفان بن سالم بن سيف التميمي؛ أحد المزارعين بسلطنة عُمان، ويبلغ من العمر 65 عامًا، إن صناعة «الحابول» في السلطنة تواجه خطر الاندثار، مشيرًا إلى أنه حرص على تعليم أبنائه وأحفاده أسرار تلك الصنعة، التي مارسها على مدار سنوات عمره، خاصة وأنه يعشق زراعة النخيل. وكشف التميمي أن حرفة صناعة الحابول أوشكت على الاندثار في السلطنة؛ لذا يحرص على نقل خبراته للأجيال الجديدة؛ للحفاظ على تلك الحرفة اليدوية. وكشف المزارع العُماني، أن بعض الدول بدأت في تصدير «الحابول» لأسواق السلطنة، مؤكدًا على ضعف خامات الحابول المستورد، كونه مصنوع من مواد بلاستيكية، على عكس المصنوعة محليًا، والتي تتميز بالصلابة والثبات، وتستمر لعدة سنوات، كونها مصنوعة من ألياف النخيل، التي تتميز بالجودة والمتانة.

وأوضح التميمي أن منتج «الحابول» المستورد قد يُعرض مستخدمه لخطر السقوط من أعلى أشجار النخيل، لافتًا إلى أن مُتسلق النخيل يستخدم «حزام الحابول» بحيث يلتف حول جسده وجذع النخلة؛ ليتمكن من صعودها، ويخفف من الجهد المبذول في صعود النخيل، ويجنب المتسلق خطر السقوط، ويتم صناعته من أدوات بدائية، من أهمها ليف النخيل، الذي يتم اختياره بعناية فائقة، وينقع بعد ذلك في الماء لمدة قصيرة، وذلك حتى يسهل «مُتله» باليدين دون أن يتعرض للكسر.

وشدد المزارع العُماني على أن استخدام الحابول يتم بطريقة محددة، مشيرًا إلى أن الحبل اللينيفي يتحمل ثقل وزن متسلق النخيل، ويجب أن يتم ربطه بطريقة محددة، ويستخدم في تسلق النخيل أثناء جني الرطب، وجز سعف النخيل، وغيرها من الأعمال.

وطالب التميمي الحكومة العُمانية بضرورة الاهتمام بالحرف اليدوية التي تواجه شبح الاندثار، حرصًا على الموروث الثقافي، وسعيًا لإحياء الحرف التراثية التي تعكس الثقافة والعادات القديمة لسكان السلطنة.



نشر الفنان المصري أحمد حلمي، صورة لشقيقه الأكبر خالد، عبر حسابه بموقع التواصل الاجتماعي إنستغرام، معلقاً: «أخويا الكبير خالد حلمي.. شبه بعض جدًا في النظارة».



شاركت الفنانة الإماراتية أحلام، جمهورها بصور من أحدث فيديو كليب لها «أبرحل».

نشر حمدان بن محمد بن راشد آل مكتوم؛  
ولي عهد دبي، صورة له وهو يلهو مع  
أسد.



شاركت الفنانة السعودية  
وعد صورة لها، وهي ترتدي  
فستاناً أسود بتصميم جذاب  
معلقة: «السعادة شخص  
ينشب لك وأنت تحبه».

نشرت الفنانة الكويتية حليلة بولند، صورة من  
أحدث جلسات تصوير لها، بالتزامن مع مهرجان  
الموضة العربية.



#اليوم\_العالمي\_للمرأة  
اعتلى تريند اليوم العالمي للمرأة، موقع  
التواصل الاجتماعي «تويتر» في معظم البلدان  
العربية، وذلك بالتزامن مع احتفال العالم بالمرأة  
وتقديرًا لإنجازاتها.



#الهلال\_الدحيل  
كان ضمن التريندات الأشهر في المملكة  
العربية السعودية، بمناسبة فوز فريق نادي  
الهلال السعودي، على نادي الدحيل القطري،  
بثلاثة أهداف في دوري أبطال آسيا ٢٠١٩.



#ميلاد\_أسد\_الإمارات  
انتشر الهاشتاج في دولة الإمارات, بمناسبة  
ذكرى ميلاد الشيخ محمد بن زايد آل نهيان؛ ولي  
عهد أبو ظبي.



#النفط\_الكويتي  
حل ضمن تريندات شهر مارس في دولة  
الكويت, وذلك بسبب ارتفاع أسعار النفط  
بحوالي ١,٧ دولار خلال الشهر.



#طوني\_خليفة  
اعتلي الهاشتاج التريند داخل دولة لبنان, وذلك  
بمناسبة كشفه على إحدى القنوات الفضائية,  
لمقطع عن احتجاز أب لابنه من ذوي الاحتياجات  
الخاصة لمدة ٢٠ عامًا داخل المنزل.



# بيتزا شيكاغو

## المكونات:

مكونات العجينة:

١ وثلاث كوب ماء دافئ

٢ ورابع ملعقة خميرة

٤/١ كوب زيت زيتون

٤/١ كوب زبدة مذابة

٢ ملعقة صغيرة سكر أبيض

اونصف ملعقة صغيرة ملح ناعم

نصف كوب نشاء الذرة

٣ و٤/٣ كوب دقيق جميع

الاستعمالات

٢ ملعقة صغيرة زيت زيتون، أو

حسب الحاجة

٤ كوب صلصة بيتزا أو حسب الذوق

٤ أوقية شرائح جبن بروفولوني

٨ أوقية جبنة موتزاريللا طازجة

نصف كيلو من النقانق الإيطالية

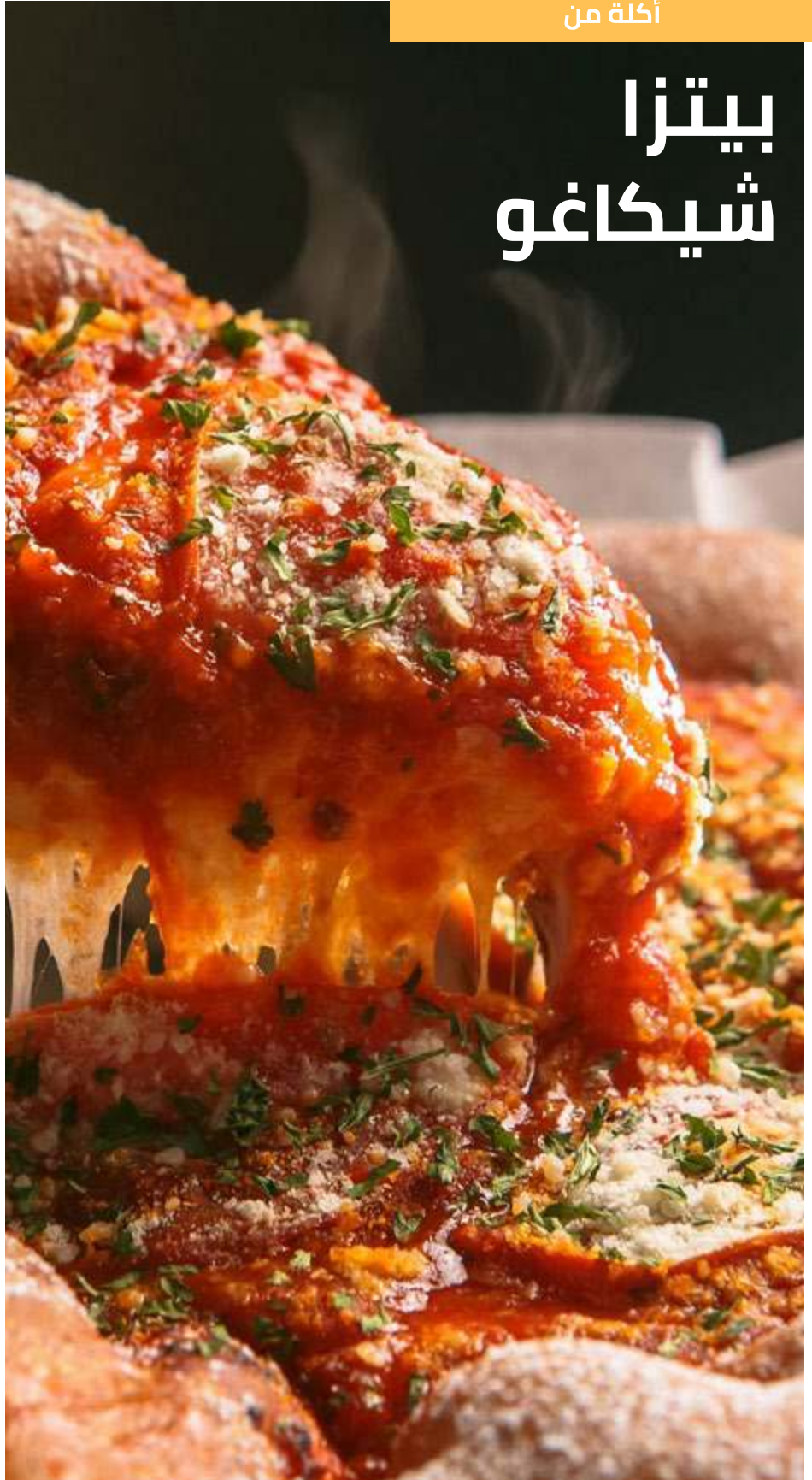
الحارة منزوعة الأغلفة

٤ أوقية من جبنة الموزاريللا

منخفضة الدسم

٢ أوقية من جبنة بارميزان

١ ملعقة طعام زيت زيتون





## طريقة التحضير:

صبي الماء في وعاء الخلاط المزود بمضرب، وضعي الخميرة ودعيها لمدة عشر دقائق لتذوب، ثم أضيفي زيت الزيتون والزبدة المذابة والسكر والملح والنشاء ومعظم كمية الدقيق، وابدئي بالعجن، ثم توقفي لكشط أطراف الوعاء من فترة لأخرى، وأضيفي باقي الدقيق حسب الحاجة. انقلي العجينة إلى سطح مرشوش بقليل من الدقيق، واعجنيها بمزيد من الدقيق إذا احتاج الأمر، كوريها وضعيها في وعاء مدهون بنصف ملعقة زيت زيتون في مكان دافئ وغطيها، واتركيها لمدة من ساعة إلى ساعتين حتى تختمر ويتضاعف حجمها.

في هذه الأثناء، اتركي صلصة البيتزا تغلي ببطء في إناء على نار خفيفة من ٦٠ إلى ٩٠ دقيقة حتى تصبح سميكة جدًا. سخني الفرن مسبقًا على ٤٢٥ درجة فهرنهايت أو ٢٢٠ درجة مئوية. رقي العجينة على شكل دوائر؛ لتصبح أكبر من صينية الخبز بمقاس ١٢، وادهني الصينية بملعقة ونصف من زيت الزيتون، وضعي العجينة فيها، مدي العجينة واسحبها حتى تتوزع بالتوازي في القعر وعلى أطراف الصينية.

ضعي جبنة بروفولوني على الأطراف وانثري جبنة موتزاريلا الطازجة على الوجه، ثم أضيفي النقانق الإيطالية والجبن الموتزاريلا، وضعي صلصة البيتزا مغرفة بسخاء وجبنة بارميزان في الأعلى. اطوي الأطراف باتجاه الوسط لإغلاقها، ثم ندهن الأطراف والوسط بملعقة كبيرة من زيت الزيتون ونتركها. اخبزها على الرف الأوسط للفرن، حتى يصبح لون الأطراف ذهبيًا، لمدة حوالي ٣٥ دقيقة، ثم دعيها ترتاح ١٠ دقائق قبل التقسيم.

حقائق غذائية: كل قطعة تحتوي على: ٦١٢ سعرة حرارية، ٣٢,٤ غرام دهون، ٥٢,٦ غرام كربوهيدرات، ٢٥,٤ غرام بروتين، ٧٠ ملغ كوليسترول، ١٤٨٧ غرام صوديوم.





٢ صدر دجاج منزوع الجلد بدون عظم  
اليمونة  
ملح وفلفل أسود حسب الذوق  
معلقة كبيرة زيت زيتون  
رشة أوريجانو جاف  
٢ عود بقادونس طازج؛ للتزيين

## المحتويات:



## طريقة التحضير:

الآخز، واضيفي الفلفل  
الأسود والأوريغانو،  
حمرها لمدة عشر دقائق  
على كل طرف، ثم زينها  
بالبقونس.  
تحتوي وجبة الفرد على:  
٢١٢ سعرة حرارية، ٨,٦ غرام  
كربوهيدرات، ٢٨,٨ غرام  
بروتين، ٦٨ ملغ كوليسترول،  
٩٤ ملغ صوديوم.

اقطعي الليمونة نصفين،  
واعصر نصفها الليمون على  
الدجاج، ثم تبلها مع ملح  
حسب الذوق. اتركها بينما  
تقومين بتسخين الزيت  
في مقلاة صغيرة على نار  
متوسطة.  
عندما يصبح الزيت ساخناً،  
ضعي الدجاج في المقلاة  
«الطاسة»، واعصري عليها  
أثناء القلي نصف الليمونة

الجواهر

تابعونا على  
twitter



aljawahramag



Allawahramag



Aljawharamag



www.aljawharamag.com

لمسة وفاء للحضارة الإسلامية:

# الديكور المغربي.. مفردات بسيطة ومعانٍ عميقة



وفي الوقت ذاته، يُعد ديكور المغرب أكثر الفنون محاكاةً للفن الإسلامي، حسبما أوضح إدريس رضوان؛ مهندس الديكور المغربي، في تصريحاته الخاصة لـ «الجمهورية»، مؤكداً أن ديكور المنازل أو الفنادق الكبيرة في المملكة المغربية، يرتبط بشكل وثيق بنقوش وتصميمات الطابع الإسلامي.

يهتم الديكور المغربي، بالتفاصيل الأصلية، والنقوش الساحرة، متميزاً بطابعه المريح البسيط الأقرب إلى الطراز البوهيمي، الذي يعتبر الأكثر شعبية، أنيقة، وعصرية.

قال المهندس إدريس رضوان: «إن العالم بات يتقلب بين صفحات التاريخ الإسلامي نظرًا للديكور المغربي، واستقطاب المملكة لعدد هائل من الزوّار، والسائحين، أو نجوم هوليوود ممن يقومون بتصوير أفلامهم في مراكش، ورزازات، أو الرباط العاصمة».

وأضاف رضوان أن المنازل المغربية تشتهر بجمال تصميماتها منذ بداية القرن الرابع عشر الميلادي، في عصور الحضارة المرينية؛ لتتوكلب هذه الفترة مع تراث الحضارة الإسلامية العربية في الأندلس.

وعن إضافة اللمسة المغربية في المنازل العربية، أوضح مهندس الديكور إدريس رضوان، أنه يمكن الاستعانة بالوسائد، التي تعتبر أسهل وسيلة للحصول على السحر في المنزل، وإضفاء حيوية وإحساس بالراحة، والحميمية، مضيماً أنه يمكن اللجوء إلى السجاد المغربي الذي يُعطي طابعاً مميزاً بسبب زخارفه الفخمة، وجودته العالية.

ويعتبر الصالون المغربي من أعرق الممتلكات التي يُمكن أن تتواجد في البيت العربي؛ حيث يتميز تصميمه بمزيج رائع بين الأريكة المرتفعة عن الأرض، وبين الجلسة العربية المنخفضة.

” رغم جمال الديكور المغربي، إلا أن اللمسات التقليدية العربية اقتربت من الاختفاء “



وأردف رضوان قائلاً: «رغم جمال الديكور المغربي، إلا أن اللمسات التقليدية العريقة اقتربت من الاختفاء — للأسف — من المنازل المغربية، لكن الرؤية للديكور الداخلي عندما يتم التعامل مع المساحة، والهيكل، وتشكيل الفراغات، لازالت موجودة بشكل طفيف سواء في الإكسسوارات، أو الألوان».

أما السقف، فيجب أن يكون منقوشاً بشكل كلي أو جزئي، عن طريق إضافة أعمدة عادية من خشب العرعر، أو الورد؛ ليضفي عليه أصالةً وتفرداً، كما أشار إدريس إلى أن المفروشات عادة ما تستخدم من الأثواب، والأقمشة التي تتناغم مع أعمدة الخشب، حتى تتسم الألوان بكرنفالية متنوّعة ملوّنة.

وكشف إدريس عن تأثير مدينة «فاس» المغربية على الديكور بصفة عامة؛ فتجد جدران المنزل المغربي تترّين باللوحات البيّزاقية التي تتماشى مع لوحات الفسيفساء المنحوتة، أو المنقوشة يدوياً من قبل أمهر الحرفيين.

كما تعتبر الأبواب أحد دعائم الديكور المستوحى من التراث المغربي، لأنه يجب أن يضم قبة دائرية من الناحية العلوية؛ حفاظاً على عهود سابقة من الاتجاه الإسلامي القديم في تصميم المساجد المختلفة.

واختتم إدريس رضوان تصريحاته قائلاً: «إن المنزل المغربي يمتاز بألوانه المستوحاة من الطبيعة الخلابة، فتجد الأرضيات تشتهر بزخارفها الإسلامية، والإفريقية الجذابة، باللون الأزرق، كما يتم استخدامه على الجدران، بديلاً للطلاء التقليدي في الغرف؛ حيث يُعطي مساحة واسعة في الأماكن الضيقة»، مفيّداً بأن الديكور المغربي ما هو إلا لمسة وفاء للحضارة القديمة في العصر الإسلامي.



## الخوخ والكرز والتفاح أشهرها: أبريل.. موسم الأشجار الجذابة

### كيف تُحضرين لحديقة الشجيرات؟

يتوجب اختيار الشجيرات المناسبة لمساحة حديقتك، وأكثر الأنواع المناسبة لذوقك العام، مع الأخذ في الاعتبار أنه لكي تسيطرين على الطبيعة، يجب أولاً أن تدرسينها، لأنها ستصبح جزءاً منك، وتمثل الخطوة الأولى لإنشاء حديقة الشجيرات الصغيرة، في إعداد الأرض لها، وضمان تحقّقها في مكان واحد، مع الحفاظ الدائم على تحسين نوع التربة ومعالجتها قبل زرع البذور، أو غرس الأسمدة الطبيعية. وقبل إنشاء المزرعة، يتحتم التأكد من المساحة المتاحة، والقيام بعمليات تقليم منتظمة؛ بحيث تكون أشجار الحديقة دائماً صحية وقوية، علماً بأنه يُمكن لشجيرات «الجاردينيا، الكركديه، والكاميليا» أن تقاوم الحرارة.

«في أبريل؛ تُزهر الحدائق»، هكذا جاء المثل الشعبي الإسباني الذي يحتفي بالجمال أثناء الفصل الربيعي المميّز، الذي يحتضن أروع الزهور، والشجيرات التي تكافح لإبقاء جاذبيتها على قيد الحياة، بينما توجد بفوائدها على العالم البشري دون مقابل. وبحفل العالم بيوم الأرض في الثاني والعشرين من أبريل كل عام؛ سعياً لنشر ثقافة الحفاظ على الكوكب، وما يشمله من كائنات حية، فضلاً عن تسليط الضوء على أهمية الحصول على الخبرة الكافية عند التعامل مع البيئة، وتعتبر الشجيرات عنصراً فعالاً في نثر البهجة بالأوراق الخضراء الصغيرة في حديقة منزلك.







### أنواع الأشجار المناسبة الحديقة الصغيرة

في البساتين، كما يبلغ عمر الشجرة عامًا واحدًا، علمًا بأنها تحتاج تلقينًا، مع العناية بأنواع الأعشاب المحيطة بها. ويمكن أن تتزيّن الحديقة بشجرة «البان الزيتي» أو المورينجا، المعروفة باستخداماتها المتعددة، سواء في الطب، الطعام، أو حتى العطور، وقد يصل طولها من ٧ إلى ١٥ مترًا، وهي تنمو في الطبيعة الحارة؛ حيث تمتلك قدرة فائقة على تحمّل الجفاف. وعن أهمية الأشجار، أفاد سانشير بأن كثرة المساحات الخضراء تزيد من عملية التمثيل الغذائي، التي يقوم من خلالها النبات بالحصول على ثاني أكسيد الكربون، وزيادة كمية الأكسجين في الهواء، بالإضافة إلى إنتاجها بخار الماء الذي يساهم في تنقية الهواء من التلوث، الأمر الذي يُوفّر حياة آمنة للأشخاص. واختتم أنطونيو سانشير تصريحاته، مؤكّدًا أن الأشجار بكل أحجامها، وأنواعها تُساعد في خفض درجة الحرارة المرتفعة أثناء فصل الصيف قد تصل إلى ٨ درجات مئوية، إلى جانب كونها مصدرًا طبيعيًا للرياح.

من جهته، قال أنطونيو سانشير؛ الباحث الإسباني في علوم الأراضي والموارد الطبيعية، في تصريحات خاصة لـ «الجوهرة»، إن الشجيرات تضيف سحرًا وجاذبية إلى تربة الحدائق الصغيرة في المنازل، وفي فصل الربيع يُمكن أن تضيف أشجار الزينة المرتفعة - التي قد تصل إلى ١٠ أمتار - ازدهارًا ملحوظًا للشكل العام للحديقة؛ حيث تنمو بطريقة مثالية، ويمكنها الحفاظ على نظارتها حتى فصل الشتاء. وأضاف «سانشير» أن أشجار التفاح تعتبر مثالية للحدائق الصغيرة، مشيرًا إلى أنها لا تتخطى الـ ٤ أمتار من حيث الارتفاع، كما تعتبر اختيارًا نموذجيًا لمناطق دول البحر الأبيض المتوسط. وبعث شجر أزهار الكرز أو الساكورا اليابانية، الراحة والهدوء على الحدائق، كما يُمكن استخدام أزهارها في الطعام، بينما تعد شجرة الخوخ - التي نقلها الشعب الإسباني إلى العالم - المنتمة لفئة الورد من أهم أنواع الأشجار، وأكثرها انتشارًا

## بينها رهاب الذكور واقتناء الكتب: 6 أمراض نفسية غريبة تُصيب المراهقين

كتب: محمد زهران

قد يكون القلق والاضطراب والانفصام والتأخر العقلي، والدّهان، من بين الأمراض النفسية الشائعة بين المرضى، إلا أن هناك العديد من الأمراض النفسية الغريبة التي تُصيب المراهقين على وجه الخصوص. وتُصيب تلك الأمراض الذكور والإناث على حد سواء خاصة في مرحلة المراهقة.

وتقول الدكتورة إيمان دويدار؛ استشارية الصحة النفسية للأطفال والمراهقين، لـ «الجوهرة» إن سن المراهقة يشهد العديد من التحولات الجسدية والنفسية؛ لذا تكون تلك المرحلة العمرية فرصة مواتية للإصابة بالعديد من الأمراض النفسية.

### رهاب الذكور

وكشفت دويدار أن «رهاب الذكور» يُعد من بين الأمراض النفسية التي تُصيب الإناث في سن المراهقة، مشيرة إلى أن الفتاة المصابة بهذا المرض لا تستطيع التعامل مع الذكور في أي نطاق، وتخشى الزواج، وهو ما قد يُبرر عزوف بعض المراهقات عن الزواج أو الخطبة، ولعمرة الفتيات عن التحدث لأحد الرجال.

وشددت استشاري الصحة النفسية للمراهقين، على أن إصابة المراهقات بهذا المرض، قد تكون ناجمة عن تعرضهن لتجربة تحرش أو اعتداء بدني أو جنسي، لافتة إلى أن علاج هذا النوع من المرض يحتاج في البداية لمعرفة أسبابه.

### هوس اقتناء الكتب

أوضحت «دويدار» أنه من بين الأمراض النفسية الغريبة التي تُصيب المراهقين «الببليومانيا» هوس اقتناء الكتب، مشيرة إلى أن بعض المراهقين يتتابهم هوس اقتناء الكتب بشكل لافت، ويسعون لتكديس الكتب بهدف الشعور بلذة الامتلاك فحسب، دون استفادة حقيقية من محتوى الكتب، مؤكدة على أن هذا النوع من الأمراض غالبًا ما ينتج عن عقدة في الطفولة.





## متلازمة نتف الشعر

أوضحت «دويدار» أنه من بين الأمراض الشهيرة التي تصيب المراهقين، نتف شعر اللحية أو الرأس، مشيرة إلى أن هذا المرض يعد نتيجة للضغوط الشديدة على المراهقين، مؤكدة على أن الخطوة الأولى لعلاج هذا المرض، هي احتواء المراهق، والبدء في التنفيس عن غضبه.

## متلازمة بوانثروبي

وأوضحت «دويدار» أنه من بين الأمراض النفسية الغريبة التي تصيب المراهقين متلازمة « بوانثروبي»، وفيها يعتقد المراهق أنه تحول إلى «ثور» ويبدأ في التصرف على أنه «ثور»، ومن الممكن أن يلجأ لتناول الحشائش وطعام الحيوانات، إن وجد أمامه، لافتة إلى أن هذه الحالة تحتاج لمتابعة دقيقة داخل مستشفى متخصصة.

## متلازمة التهام الذات

وأشارت استشاري الصحة النفسية للمراهقين، إلى أن مرض «التهام الذات»، يعد من بين الأمراض الغريبة التي تصيب بعض المراهقين، وتحفزهم لـ «قضم» أجزاء من أجسامهم، من بينها الأظافر وجلد الكف، وبعض الأجزاء الأخرى. وأوضحت دويدار أن هذا المرض النفسي يصيب المراهقين؛ كنتيجة لما يتعرضون له من ضغوط وكبت، فيبدأون لا شعورياً في «قضم» أظافرهم، أو قطع من جلد الكف؛ كوسيلة للتنفيس عن هذا الكبت أو الضغط، مؤكدة على أن أول خطوة في طريق العلاج هي إبعاد المريض عن الضغوط والكبت.

## متلازمة باريس

وأشارت استشاري الصحة النفسية، إلى أن «متلازمة باريس» تعد من بين الأمراض الغريبة التي تصيب المراهقين خاصة، والسياح الذين يزورون باريس عامة، وتنتج عن صدمة زوار مدينة النور، بالمدينة التي قد تختلف كثيراً عن صورتها الذهنية لديهم، حيث يجدها الزوار مدينة عصرية صاخبة، ومزدحمة، على عكس الصورة الذهنية.

## الأعراض والعلامات: متلازمة «غروب الشمس».. اكتئاب يرافق كبار السن في فترة المساء



يعد مرض متلازمة الصن داون «sun down» أو متلازمة «غروب الشمس» من الحالات النفسية التي تصيب كبار السن فوق الستين، وتسبب العديد من التغيرات الجذرية بشخصياتهم، وترتبط الحالة المرضية بغروب الشمس، حيث تبدأ أعراضها في الظهور على المصابين بها، خلال وقت الغروب بالتحديد، ويبدأ المريض في الشعور بهلاوس سمعية وبصرية، وتتفاقم حالته لدرجة قد تؤدي إلى إلحاق الضرر بجسده. ويقول الدكتور جمال فرويز؛ استشاري الطب النفسي، في تصريح خاص لـ«الجوهرة»، إن متلازمة غروب الشمس تصيب كبار السن بحالات من الهذيان، وقد تتسبب بحالات من الوسواس والضلالات، والهلاوس السمعية والبصرية، وقد يلحق الشخص أذى بنفسه. وشدد استشاري الطب النفسي، على أن متلازمة «غروب الشمس»، تُعد من بين الأمراض النفسية التي تصيب كبار السن دون سواهم، مرجعًا أسباب الإصابة بهذا المرض؛ لحدوث قصور في الدورة الدموية بالجسم، مشيرًا إلى أن المرض يصيب في أغلب الأحيان المرضى الذين يعانون من حالات الزهايمر. وحدد «فرويز» عدة أنشطة ومهام تسهم في الحد من الإصابة بنوبات متلازمة «غروب الشمس»، من بينها الحرص على القيام بعمل روتيني ثابت، مشيرًا إلى أن حرص كبار السن على أداء عمل روتيني من شأنه تنشيط ذاكرة كبار السن، وخاصة من يعانون من مرض الزهايمر، وبالتالي التقليل من الإصابة بنوبات متلازمة غروب الشمس.

وكشف استشاري الطب النفسي أن مراقبة الأطعمة التي يتناولها المريض له أكبر الأثر على تجنب الإصابة بتلك النوبات، مشددًا على ضرورة تجنب المريض للمشروبات التي تحتوي على الكافيين، وتلك التي تستخدم كميات كبيرة من السكر، خاصة في وقت الغروب.

ولفت استشاري الطب النفسي، إلى أن تقليل الضوء بحجرة المريض، وإيقاف عمل أجهزة التلفاز والمذياع، تعد أن العوامل المساعدة على علاج مريض متلازمة غروب الشمس، مشيرًا إلى أنه من المفضل أن يتم تقليل الزيارات للمريض، خاصة خلال المساء.

وشدد استشاري الطب النفسي، على ضرورة عرض الحالة باستمرار على الطبيب المعالج؛ لوصف الأدوية الملائمة لحالة المريض، مشيرًا إلى أن بعد حالات الصن داون، تكون مرتبطة في بعض الأحيان بالاكئاب، ويمكن لأدوية علاج الاكتئاب التخفيف من حدة الإصابة بالمتلازمة.

ونصح فرويز مرضى متلازمة «صن»، بتناول الفيتامينات، والمكملات الغذائية، تحت إشراف طبيب، مشيرًا إلى أن بعض المصابين بالمتلازمة يتحسنون حال انتظامهم في تناول المكملات الغذائية، والفيتامينات تحت إشراف الطبيب، محذّرًا من تناول المكملات الغذائية أو العقاقير دون استشارة الطبيب.

**حوار: لمياء حسن**

# لماذا يلجأ الرجل للكذب على زوجته؟

## خبير الصحة النفسية: كذب الزوج آفة تفتك بالعلاقات

الكذب؛ وسيلة الزوج الدائمة للتهرب من كافة الأسئلة الهامة التي تقوم الزوجة بطرحها، يتخذ طريقًا موازيًا لبعض الأسباب الواهنة التي يطلقها؛ سعيًا لتجميل واقعه الذي يراه قبيحًا، وهنا يكون الرجل قد أصدر حكم الإعدام على الثقة التي لن يفز بها مجددًا، ويبدأ في إدمان الأكاذيب التي قد تؤدي إلى الطلاق.

وفي تصريحات خاصة لـ «الجوهرة»، أكدت الدكتورة إيمان عبد الله؛ خبيرة الإرشاد الأسري والنفسي، أن العلاقة المقدسة بين الأزواج، يتشارك فيها الطرفين، ولاستمرارها يجب التحلي بالصدق؛ لتقوية العلاقة بينهما. وأفادت الدكتورة إيمان بأن الكذب يفسد الروابط بين الزوجين، ويزرع بذور الشك في النفوس، بالإضافة إلى عدم الأمان، وفقدان الثقة، موضحة أنه عندما يتم اكتشاف الكذب، فإن «المياه لا تعود إلى مجاريها»؛ نظرًا لإصابة العلاقة الزوجية بكسر عميق، وتعم وقتها حالة من الحزن، عدم الاحترام، الأمر الذي يكون بادرة لدمار الزواج، في ظل وجود الكثير من المشكلات، علقًا بأنه يجب الأخذ في الاعتبار أن الزوج الذي يعتاد الكذب، قد يكون لديه حالة مرضية، ويحتاج لعلاج نفسي. وأضافت الدكتورة إيمان أن هناك الكثير يعتادون الكذب منذ الطفولة بسبب التنشئة الاجتماعية التي من خلالها وجد الكذب طريقًا يسلكه الأب؛ لتيسير أموره في المنزل، فترى على ذلك، وسيقوم بتربية جيل بأكمله على تلك العادة السيئة.



«الحب يهدم مع الكذب»؛ هكذا وصفت إيمان عبد الله، تأثير الكذب على العلاقة الزوجية، مؤكدة أنه لا يهدم الحب بين البشر سوى ثلاث، هم: «كثرة الخطأ، كثرة الكذب، وقلة الاهتمام»؛ فالكذب آفة تفتك بالعلاقات، والأشخاص، ويعتقد الكاذب أنها الوسيلة الأسهل والأفضل في بعض المواقف التي يريد الهروب منها، وقد يكذب الشريك لتفادي غضب الطرف الآخر، أو لوقف نقاش حاد، ومثير القلق.

أما من الناحية الدينية؛ فإن الإسلام قد حرّم الكذب؛ حيث قال الرسول – صلّى الله عليه وسلّم –: «إن الكذب يهدي إلى الفجور، وإن الفجور يهدي إلى النار، وإن الرجل ليكذب حتى يُكتب عند الله كذابًا». وهناك حالات يجوز فيها الكذب في الإسلام داخل نطاق الحياة الزوجية، عندما يمدح الآخر بصفات حسنة غير موجودة بالفعل؛ للتقرب منه، ونشر مشاعر الود، وتقوية روابط الحب، الطمأنينة، والسعادة بين الطرفين؛ فالحياة الزوجية تحتاج إلى المجاملة التي تقرب الزوجين.

وشددت الدكتورة إيمان على أهمية المدح، والثناء، ومشيرة إلى ضرورة رفع شعار «لا للكذب والغش والخداع»؛ للحفاظ على عمق العلاقات الإنسانية المقدسة، ويجب البعد عن الكذب لأنه «فيرس» ينتشر بسرعة هائلة، يبدأ ببساطة، ويخضع بأسلوبه الماكر، حتى يصل إلى البراعة في ابتكار الأكاذيب، وصنعها، هادفًا كل معالم الحب؛ حيث يُجرّد العلاقة من لونها الأخضر النضر، ويحوّلها إلى صحراء جرداء رمادية اللون، تعتمد على عدم الشفافية، والوضوح. وأوضحت الدكتورة إيمان على أهمية الصدق قائلة: «إنه في حالة استبدال الزوج لخطة الكذب، بأخرى تعتمد على الصدق والصراحة؛ فإن العلاقة ستكون ناجحة»، كما حذرت جميع الأزواج من نسيان المثل الشعبي القديم «الكذب ملوش رجلين؛ لأنه من المحتم سيأتي الوقت المناسب وتتكشف فيه كل الحقائق».

بدوره، أشار الدكتور نور الدين أبو زيد؛ المستشار الأسري، وخبير الصحة النفسية، في تصريحاته الخاصة لـ «الجوهرة»، أن الزوج غالبًا ما يجد الكذب حلًا مثاليًا لتجنب الخلافات، والابتعاد عن الجدل غير المُجدي – من وجهة نظره – عن أمر ما، قد يؤجج حدة النقاش مع

## مستشار أسري: «الكذب الأبيض» طوق النجاة له

زوجته، مضيماً أن «الكذب الأبيض» يعتبر طوق النجاة للحياة الزوجية في الكثير من الأوقات. وقال الدكتور نور الدين أبوزيد: «ربما يضع الكذب حدًا للعلاقة الزوجية؛ لكنه في أوقات أخرى قد يساهم في إنقاذ عائلة بأكملها؛ وذلك عندما يمدح الزوج دون مبالغة وجبات قامت زوجته بتحضيرها، أو إبداء رأيه في مظهرها الخارجي لإعطائها جرعة من الثقة بالذات تكفيها لتقوم بدورها على أكمل وجه»، موضحاً أن الكذب لأهداف نبيلة لا يعد نمطاً سلبياً للحياة، فهناك من يُجمل الواقع لشريكة حياته؛ فمثلاً عندما يواجه الزوج مشكلات جقة في عمله، إلا إنه يقرر أن يذهب لمنزله بوجه مُبتسم، حتى يُشعر زوجته بحجم الضرر الواقع عليه، وهنا يكون الهدف حوقاً على المرأة من صدمة كبيرة أو توتر قد يصيبها.

واصل نور الدين تصريحاته قائلاً: «رغم اعتبار الكذب لأهداف نبيلة نوعاً من الطمأنينة للحياة الزوجية؛ إلا أنها مرحلة مؤقتة، فلا بد أن يظهر القناع الحقيقي لمجريات الأمور»، مؤكداً أن الصدق هو الضامن الوحيد لاستمرار الحياة الزوجية.



أما في حالة الكذب المستمر؛ فإن الزوج يقع لقمعة صائغة للنياب الكذب المفترسة للحياة الزوجية، ومهما تعددت أسبابه، فإن الزوجة تعيد ترتيب أوراها فور معرفة الحقيقة، علماً بأن الحياة بين الشريكين مقدسة يجب تقديرها، وحمايتها بالوضوح، وفق ما أكده المستشار الأسري.

وأضاف أبوزيد أن بعض الرجال يكذبون خوفاً من المواجهة أمام زوجته قوية الشخصية؛ فيبدأ في تجميل صورته العامة، أو ترديد بعض المبررات الزائفة، حتى يتعد عن برائن ظنونها أو انتقاداتها اللاذعة التي تُورق حياته الخاصة، كما يحرص الزوج على الكذب لحمايته من اتخاذ قرار مصيري هامة، وهنا يقرر تجاهل كل السلبيات التي تتغلب على مخاوفه، إلى جانب «استخفافه» بعقل المرأة الذي قد يذله على الحلول المربحة لأي مشكلة.

وحرص خبير الصحة النفسية على توضيح أساليب الزوج الكاذب، مؤكداً أن لغة العيون والجسد لا تكذب؛ فكثر الحركة وعدم الثبات الانفعالي أو الجسدي مع التعبير بالكثير من الإيماءات فإنه يحاول بطريقة غير مباشرة أن يراوغ شريكته، كما أن محاولات الإقناع المستميتة تعكس كذب الرجل، بالإضافة إلى ارتفاع نبرة الصوت، وطريقته الحادة في إدارة الحوار.

وأخيراً، فإن إنهاء المناقشة دون أي سبب مفتح يعتبر دلالة قوية، ومؤشر لانطلاق شرارة الكذب، موضحاً «نور الدين» أن المرأة تمتلك حدساً صائباً في أغلب الأوقات؛ لذا عليها أن تقوم بحكيم عقلها وقلبيها مع الاعتماد على حدسها في تقييم أقرب الأشخاص إليها وهو «الزوج»، وهي التي تستطيع أن تتحكم بمقدار كذبه فور اكتشافها له. أختتم الدكتور نور الدين تصريحاته مؤكداً أن الزوج الكاذب يقتل حياته بيديه، وبعد مرور بعض الوقت فإنه يفقد الثقة التي تبني أسرته، فضلاً عن احترام زوجته والمحيطين به، لتتسلل إلى روجه عدوى إدمان الكذب المتواصل، الأمر الذي يستدعي التدخل النفسي لانتشاله من ظلام الكذب، وتقديم دليل العودة إلى طريق الصدق، الذي يضمن الراحة النفسية.

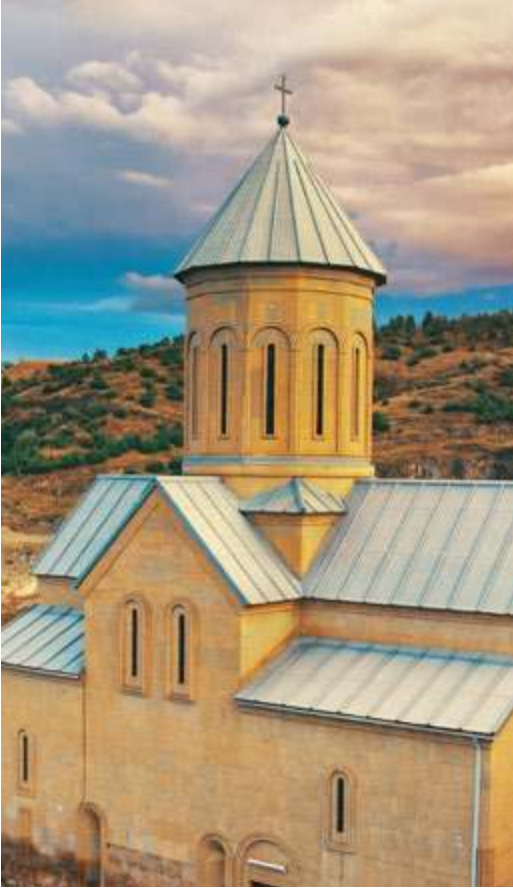
رطة إلى





# «جورجيا».. سياحة الماضي والحاضر

89



تشتهر «جورجيا» بطبيعتها الساحرة، ومواردها الطبيعية المتمثلة في الأنهار والعيون والآبار، والكثير من مناطق الجذب السياحي؛ لاحتوائها على معالم وآثار تاريخية تعود إلى أقدم الحضارات، ولا تزال تضم حتى اليوم بقايا آثارها، وبالأخص مدنها ومستعمراتها التي بنيت منذ قرون عديدة.

وتضم جمهورية «جورجيا» تراثًا ثقافيًا وتاريخيًا غنيًا بالآثار، جعلها من أفضل الدول السياحية التي يتمنى الجميع زيارتها، فالكثير من الناس لا يعرفون أنها تحتوي على أعلى قمم جبلية مغطاة بالجليد في الشتاء، بالإضافة إلى الكهوف الأثرية الغائرة في أحضان جبالها الشاهقة، والمدن القديمة وشواطئ البحر الأسود الخلابة.

تحتوي على أعلى قمم جبلية مغطاة بالجليد في الشتاء

## أشهر المعالم السياحية:

### قلعة ناريكالا:

تعد قلعة أو حصن ناريكالا، واحدة من المواقع الأثرية الهامة في جورجيا، وثاني منطقة تسجل أعلى نسبة جذب سياحي، حيث تقع القلعة على تلة تطل على المدينة ونهر «متكفاري»، وشيدت «ناريكالا» في القرن الرابع؛ بهدف حماية المدينة من أي هجوم للعدو.

وعلى الرغم من وقوع زلزال مدمر عام ١٨٢٧، استطاع أن يهدم أجزاء من القلعة، إلا أن الجدران والأسوار التي تحيط القلعة ويرجع بناؤها إلى القرون الـ ١٦ والـ ١٧ لا تزال صامدة ليومنا هذا؛ لتشهد على جمال المناظر الخلابة للمدينة.





## بحيرة ريتسا:

تأتي بحيرة «ريتسا» الجميلة كأكثر الأماكن شعبية وشهرة لجذب السياح في مدينة «أبخازيا» شمال جورجيا. تحاط البحيرة بالجبال والمياه المشبعة باللونين الأخضر والأزرق التي يسبح بداخلها أسماك «السلمون المرقط»، وتعد البحيرة من محميات ريتسا الطبيعية، وهي من أعرق البحيرات في البلاد، حيث يصل عمقها إلى ١١٦ متراً.



رحلة إلى

# «ترانسيلفانيا».. أرض الأساطير





تعتبر مدينة «ترانسيلفانيا» القلب التاريخي لجمهورية رومانيا، حيث تحوي على قلعة بران وقلعة بليس؛ حيث تبدو كأنها خرجت من إحدى القصص الخيالية إلى عالمنا بخصامتها، وقبابها، كما أنها تضم العديد من الكنائس والقلاع القديمة. وإذا كنت من عشاق الطبيعة، فإنك ستصادف العديد من قطعان الماشية التي ترعى في السهول الخضراء المترامية، والأهم جماعات الدببة البنية التي تعتبر رومانيا موطنها الأم، وتكاثر في أكثر من أي بلد آخر.

«ترانسيلفانيا» واحدة من المناطق الرومانية الأكثر شعبية؛ لكونها تضم الكثير من الفرص للاستمتاع للجميع. سواء كنت مهتما بزيارة مشاهد القرون الوسطى المذهلة، ومعرفة المزيد عن الثقافة والتقاليد المحلية الرومانية، أو ترغب في الاستمتاع بزيارة أحد المعالم الساحرة.



## أشهر المعالم السياحية:

### قلعة بيليس:

تعتبر قلعة «بيليس» أهم صرح تاريخي في رومانيا؛ حيث تتميز بطابع فريد من نوعه وجمال لا يقارن، فهي من حيث قيمتها التاريخية والفنية، واحدة من أهم المعالم الأثرية في أوروبا، والتي تعود إلى النصف الثاني من القرن التاسع عشر.

وتتميز القلعة بغرفها الجميلة ذات النقوش المذهلة والتمائيل الرائعة والقطع الأثرية الموجودة بين زوايا المبنى الذي اكتمل بالكامل فقط في عام ١٩١١. وتجذب المكتبة الملكية في القلعة، العديد من المتحمسين ومحبي التاريخ، خاصة أولئك الذين يقدرون الكتب النادرة مع الأغصان الجلدية والنقوش البارزة، ويستمتعون كثيرا بالباب السري، وهو ممر وراء رف الكتب به غرف متنوعة، بينما تشمل مناطق الجذب الأخرى في هذه القلعة المهيبة: فاعات الأسلحة وغرفة الموسيقى والقاعة الكبرى أو قاعة المجلس وغيرها الكثير.

### منجم الملح:

بعد منجم الملح، الذي يقع في مقاطعة «كلوج» من أهم المعالم السياحية حاليا في مدينة ترانسيلفانيا بعد أن تم تحديثه وتأهيله ليتحول في وقت قصير من كهف معزول مخيف إلى واحدًا من المناطق السياحية الأكثر زيارة في رومانيا، حيث يجذب هذا المنجم المعروف باسم «المغارة» مئات الآلاف من السائحين سنويا، والذين يأتون إلى هنا من جميع أنحاء العالم.





## «إتيكيت» شبكات التواصل الاجتماعي

بعدما حل العالم الافتراضي، مكان الواقع الحقيقي الذي يعيشه الأفراد؛ بات الهاتف الذكي أداة لا غنى عنها في التواصل بينهم، وبدأت التطبيقات تقوم بدور هام لا يُعزّز من تجربة المستخدم فقط، بل أصبحت الشبكات الاجتماعية تحمل كافة تفاصيل الحياة اليومية؛ فهي تحتوي على رزنامة الأنشطة والأعمال، رسائل، صور خاصة، بالإضافة إلى تفاصيل الهوايات المفضلة، وقائمة الأفلام والمسلسلات، حتى استطاعت أن تجمع معلومات خاصة عن الحساب البنكي. وهنا؛ فقد وجد الإنسان نفسه مُمسكاً بالأداة الجذابة والخطرة، التي تُعرف بـ «الهاتف الذكي»، لمدة تزيد عن ٤ ساعات متواصلة - حسب أحدث الإحصائيات العالمية -، إلا إنه غالباً ما يغفل أن أسلوب الحياة الذي يخضع لعالم الإتيكيت يفرض نفسه بقوة حتى على طرق التواصل على منصات الشبكات الاجتماعية.

في البداية، كان التواصل بطيئاً عبر الإنترنت، حتى جاءت الشبكات الاجتماعية، سواء الحالة الشخصية على فيسبوك، تغريدات موقع تويتر، أو تبادل الصور على إنستغرام، إلى جانب الفيديوهات غير التقليدية على سناب شات، وغيرها من المنصات التي لجأ إليها الأفراد؛ لملء أوقات الفراغ، والاستمتاع بشبكة علاقات اجتماعية مميزة. لكن عند التعامل اليومي على الشبكات الاجتماعية، يجب مراعاة نقاط أساسية، تفيد تجربتك، وتساعدك على إقامة علاقات اجتماعية سليمة.



## الحرية الاجتماعية

لأن الإنترنت يُمكن ضمان الحفاظ على سرية الهوية، أصبح الكثير من المستخدمين يتحررون من كافة القيود المحيطة بهم؛ للتعبير عن آرائهم بكل عفوية التي قد تصل - للأسف - إلى حد الفظاظة. يحاول رؤاد مواقع العالم الافتراضي، أن يتحلون بالجرأة التي تبعدهم بقدر كافٍ عن الواقع، الأمر الذي يدفعهم لتجاهل بعض الرسائل، أو الهجوم على معظم الأشخاص، علماً بأن الحرية الاجتماعية التي يتطلع إليها هؤلاء لا تتناسب مع قواعد الإتيكيت التي تُحتم التواصل تحت مظلة واحدة من الأخلاقيات الإنسانية التي قد تتسبب في بعث الطاقة السلبية إلى مئات الآلاف من الأفراد. ويجب استغلال الحرية الاجتماعية في التعبير عن الآراء الصريحة غير المبالغة، التي تساهم في تقوية شبكة العلاقات.

## قبول الدعوات

يستعين البعض بالشبكات الاجتماعية، لدعوة الأصدقاء، وأفراد العائلة الواحدة، لحضور مناسبة معينة؛ لكن يجب معرفة أن منظم الدعوة ينتظر ردًا صريحًا عليه، مع تقديم الأسباب المقنعة لعدم الحضور، أو توجيه الشكر في حاجة تلبية الدعوة؛ حيث يحتاج المنظمون إلى معرفة عدد الحضور لتوفير كل ما يحتاجونه. وفي حالة رفض الدعوة؛ يجب تقديم الرد القاطع خلال أقل من ساعة على إرسال الدعوة، ولتكن واقعياً؛ فلا تجيب عليها خلال الدقائق الأخيرة. كما يعتبر وجود مرافقين لك في الأمسية من الخطوط الحمراء التي لا يجب التعدي عليها.

## أهمية الاتصال

توفّر الشبكات الاجتماعية، العديد من قنوات الاتصال المناسبة، من أجل تطوير التعاملات عبر الإنترنت؛ وخاصة التجارية منها سواء مع شركة، أو علامة كبيرة. وعند محاولة الوصول إلى أحد المشاهير في عالم الفن، أو الموضة؛ فإن التواصل معهم عبر رسائل على الحسابات الشخصية، لا ينم عن سلوك مهني سليم؛ لذا يجب أن تقوم بالاتصال بالوكالة الإعلانية أو الإعلامية المسؤولة عنهم، وتحديد موعد مسبق.

## قوة المشاركة

يعتبر زر «المشاركة» أو إعادة التغريد مرة أخرى، من أقوى الأدوات الموجودة على الشبكات الاجتماعية؛ لكنه يخضع لأعراف المجاملات الاجتماعية، مثل تلك القواعد المنتشرة في عالم الواقع. فمثلاً، في حالة مشاركة منشور ما لك، ينبغي إعادة نشرها من جديد، وتعلم المهارات المناسبة لإبداء مردودك الطيب في العالم الافتراضي.



## آمال فهمي.. الإذاعية التي شغلت الآذان لـ ٤٧ عامًا

كانت الأشهر في زمانها ببرنامج «على الناصية»، والذي احتلت من خلاله مكانة بارزة في آذان الجمهور العربي، إنها الإذاعية الفديرة آمال فهمي، والتي بدأت رحلتها في برامج الأطفال؛ لتصبح أول إذاعية تدخل موسوعة جينيس.

ولدت آمال فهمي بالقاهرة عام ١٩٢٦؛ لتنتقل في مسيرتها الإذاعية في سن الزهور بمشاركتها في برامج الأطفال التي كان يقدمها «بابا شارو» و«مأما زوزو»، وعقب تخرجها من كلية الآداب جامعة القاهرة، التحقت للعمل في الصحافة المصرية، وذلك قبل أن تدخل إلى الإذاعة المصرية عام ١٩٥١. وقدمت خلال رحلتها العديد من البرامج، حمل أولها عنوان «حول العالم»، والذي كان يقدم المعلومات الثقافية والجوانب الحضارية لدول العالم، وبرنامج «في خدمتك» الذي يعتمد على استقبال شكاوى المواطنين وإذاعتها، وبرنامج «عقبال عندكم»، ثم البرنامج المعروف «هذه ليلتي» الذي كان يستضيف عددًا من نجوم السياسة والفن ونجوم الغناء ورؤساء التحرير، إلى جانب «فنجان شاي»، والذي استضافت فيه شخصيات سياسية، وكانت هي صاحبة السبق في إدراج «فوازير رمضان» إلى قائمة برامج الإذاعة، لتنافس في النهاية مشاهير الإذاعيين ببرنامجها «على الناصية». وتعد آمال فهمي الإعلامية العربية الوحيدة التي دخلت موسوعة جينيس للأرقام القياسية؛ لاستمرارها في تقديم برنامج لمدة ٤٧ عامًا.

”  
أول إذاعية تدخل  
موسوعة جينيس

“





# MUSIC MACHINE

[www.reuae.com](http://www.reuae.com)

استمتع بخدمة "ترقية  
درجة السفر" مع السعودية  
والتي تتيح لك الترقية إلى درجة الأعمال  
أو الدرجة الأولى بالسعر الذي تريد