

# الجمعة

العدد 21 - فبراير - 2020

عريقة ■ عصرية ■ متجددة

إتيكيت ركوب  
الطائرة

كيفية توزيع  
الإضاءة  
داخل منزلك

أزمة منتصف العمر..  
خرافة أم حقيقة؟

أنجلينا جولي  
*Angelina Jolie*  
أيقونة الإنسانية التي قهرت السرطان





# MASTERPIECE

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



+96655 608 0803

ksa.masterpiece@gmail.com

masterpiece\_ksa

masterpiece\_ksa

دعونا  
نرسم  
البسمة  
على  
ذكرياتكم.

لتكن ليلة زفافك على طريقة الريتز-كارلتون، الرياض الفاخرة



إن ليلة زفافك ينبغي أن تتم على النحو الذي نطابقنا خدمت به لتكون ليلة ساحرة لا تُنسى وتحتد في ذاكرة العائلة والأصدقاء. لل حجز والاستفسار يرجى الاتصال بفريق خدمات حفلات الزفاف، على: +٩٦٦ ١١ ٨٠٢٨٠٢٠ أو عبر البريد الإلكتروني: [Events.RC.Riyadh@ritzcarlton.com](mailto:Events.RC.Riyadh@ritzcarlton.com) أو من خلال زيارة [ritzcarlton.com/Riyadh](http://ritzcarlton.com/Riyadh)



THE RITZ-CARLTON  
الريتز-كارلتون  
الرياض



# الجمهورية

**الناشر: دار سواحل للنشر**  
**رئيس التحرير:** روز العودة  
**مدير التحرير:** أحمد سلامة  
**سكرتير التحرير:** مريم مختار  
**المشاركون في التحرير:** حسين الناظر - مصطفى صلاح - جمال إدريس - محمد علواني- عبد الله القطان - لمياء حسن-منى حريري  
**الإخراج الفني:** سواحل الجزيرة للدعاية والاعلان  
**تصميم:** سامح نبيل  
**تقنية المعلومات:** فارس ابو العلا  
**صاحبة الامتياز:** سواحل الجزيرة لإعلام ريادة الاعمال

**Publisher :** Sawahl For Publishing  
**Editor in Cheif:** Rose Al-Ouda  
**Managing Editor:** Ahmed Salama  
**Editor Secretary:** Mariam Mokhtar  
**Editorial participants:** Hussien al-Nazer - Mostafa salah - Mohamed olwani - Abdullah Alqattan - Mona Hariri - Lamiaa Hassan - Gamal Idris  
**Technical Output:** Sawahel Al Jazeraa For Advertising  
**Design:** Sameh Nabil  
**IT:** Fares Abou Ela  
**The Concessionaire Is:** Sawahel Al Jazeraa

**S** مجموعة سواحل J  
بنك المعرفة



**الرئيس:** الجوهرة بنت تركي العطيشان  
**الرئيس التنفيذي:** رولا العودة  
**مستشار التحرير والتسويق:** سلطان المسعود  
**مدير الإنتاج:** صبا بنت عبدالله

**Chairman :** Al - Jawhara Bint Turki Al - Otaishan  
**CEO :** Rola Al -Ouda  
**Editorial and marketing consultant :** Sultan Al Masoud  
**Production Manager :** Saba Bnt Abdullallah

طباعة : مطبعة السعودية



## الاشتراكات السنوية

داخل السعودية 450 ريالاً .. جميع البلدان الأخرى 150 دولار .  
يرجى إرسال كل طلبات الاشتراكات على العنوان التالي :  
ص.ب 23358 ، الرياض 19611 ، المملكة العربية السعودية

وكيل التوزيع : وطنية للتوزيع



## لمراسلتنا

aljawhara@ep-mena.com  
mariam@entrepreneurksa.com  
الإدارة التحرير الجوال تليفون what's app  
Fax +966 11 49 43 636 +966 55 0060 208  
P.O. Box 250260 +966 11 81 06 183  
Riyadh 11391 KSA +966 11 81 02 236  
سعر النسخة (35 ريالاً) +966 53 82 27 277

الآراء الواردة في المقالات، والتحقيقات، والمقابلات، تُعبر عن رأي أصحابها ومواقفهم، ولا تعبر بالضرورة عن رأي وتوجه المجلة، ويتحمل أصحابها المسؤولية الأدبية أمام الرأي العام، والقانونية أمام الجهات المختصة.

## المرحلة الملكية.. عقلانية مطلقة

في تلك المرحلة المميزة من حياة الشخص المحظوظ الذي يصل إليها ويكتشفها، سيتميز بفهم وسكينة نفس عالية الملامح؛ فلن يتورط في جدالات مع جهلة، ولن يُستدرج لمعارك صغيرة، ولن يبذل جهداً على ما لا يستحق من موضوعات، ولن يبدد وقته في إقناع من لا يريد أن يفهم في محاولات تعديل مساره، ولن يعطي توافه الأمور أكثر من قدرها، فلن يزججه صوت طفل، ولن يقض مضجعه سكب العصير على السجاد؛ في تلك المرحلة لن يُؤجر عقله لأحد، ولن يجعل من حوله يفكر نيابةً عنه.

والشاهد، أن أهم مقياس يميز شكل حياة الشخص في تلك المرحلة؛ هو العقلانية المطلقة، وموازنة الأمور والأحداث والمواقف، فعندما يُبتلى بكاذب فلن تتحرك فيه شعرة، ولن يهدر ما تيقني من عمره في البحث عن الأفضل والأجمل، بعد أن يدرك أنه المسؤول عن صحته وكل شئون حياته، وسيعرف حينها أنه لن يحمل همّه أحد، وأنه راضٍ عن نفسه ومواقفه وتصرفاته؛ لأن مرجعها العقل والحكمة.

إنَّ أهم قيمة يكتشفها الإنسان في تلك المرحلة، أن الهداية بيد رب العالمين، وأنه لن يستطيع إنسان أن يهدي آخر إلى الطريق القويم، دون أن يكتب الله له سبل الهداية والرشد.

يمر الإنسان خلال رحلته في الحياة بمراحل مختلفة، يتأثر في بعضها بالآخرين، ويؤثر لاحقاً فيهم، استناداً إلى مركزه بالحياة، والدور الذي يلعبه في محيطه الاجتماعي، وبيئته التي عاش فيها، بما في ذلك بيئة العمل.

وخلال تلك الرحلة، تتباين مشاعر ومواقف الإنسان، طبقاً للظرف الذي يتواجد فيه؛ فغالباً ما يرتفع ترمومتر الانفعال؛ نتيجة موقف غير مُرضٍ، أو سلوك غير مألوف، أو تصرف غير لائق.

وفي مواقف أخرى، يبدو الإنسان متوازناً ساكناً قادراً على السيطرة على انفعالاته وتصرفاته، وردود أفعاله تجاه الآخرين، وتظل تلك المعطيات ملازمة له طوال مراحل حياته؛ حتى يصل البعض إلى مرحلة خاصة من النضج العقلي والفكري، يطلق عليها الدكتور خالد بن صالح المنيف اسم "المرحلة الملكية".

وترمز كلمة الملكية- وفق المنيف- إلى أمرين جميلين؛ أولهما فخامة وروعة المرحلة، والآخر أن حياتك ستكون ملكاً لك، وستهنأ فيها بممتلكات واسعة من السعادة وراحة البال. إنها مرحلة يمتلك فيها الإنسان حياته، وتتسع فيها المدارك، وتبعد فيها النظرة ويتسع فيها الصدر.. مرحلة تتشكل بعد جملة من الخبرات والتجارب، وكم من المواقف يتعامل صاحبها معها بعقل واعي وفكرٍ ثاقب؛ فيتعلم منها أشياء جميلة.

10

Angelina Jolie

أنجلينا جولي  
أيقونة الإنسانية  
التي قهرت السرطان



الغلاف

الجلوه



18

قضايا واء

اختبر ميوك  
كيف تختار  
التخصص الجامعي  
الأنسب؟



طفلك

فوائد ممارسة  
اليقظة الذهنية  
للأطفال

50

أنافة وجمال

وفاء صالح الدخيل:  
حكومتنا الرشيدة  
مكنت المرأة السعودية  
في جميع المجالات

42

أنافة وجمال

فندي  
تطرح مجموعة  
مميزة لخريف 2020

20

رحلة إلى

مدن يمكن  
السفر إليها في  
فصل الخريف

78



رائدات

ياسمين الميمني  
أول "كابتن"  
سعودية تُطلق  
في سماء المملكة

74

علاقات أسرية

الأب المغترب  
عندما يغيّب  
رُبَّان السفينة!

54



90

أفكار لبيت

كيفية توزيع  
الإضاءة داخل  
منزلك



حديقةك

5 علامات على  
ذبول نباتك المنزلي  
وهذه طرق العلاج

94



96

أصول وذوق

إتيكيت ركوب  
الطائرة





## «الأميرة هيفاء بنت عبد العزيز» مندوبة للمملكة في «اليونسكو»

أنها عملت كمحاضرة بجامعة الملك سعود، في الفترة من 2008 إلى 2009.

وحصلت الأميرة، على الماجستير في الاقتصاد 2007 من كلية الدراسات الشرقية والأفريقية «SOAS» في المملكة المتحدة، بالإضافة إلى حصولها على بكالوريوس في الاقتصاد عام 2000 من جامعة الملك سعود.

وتلعب المملكة دورًا بارزًا في اليونسكو، وذلك بعد فوزها بعضوية المجلس التنفيذي للمنظمة للفترة 2019 – 2023.

ويعتبر هذا المجلس من أهم السلطات النافذة في المنظمة، وتلعب المملكة فيه دورًا مهمًا ورياديًا، وذلك لأنه يعمل عن طريق خمس لجان وهيئات فرعية، تقوم بتنظيم العلاقات مع الشركاء في كل التخصصات.

أصدر الملك سلمان بن عبد العزيز آل سعود؛ خادم الحرمين الشريفين، قرارًا بإيفاد الأميرة، هيفاء بنت عبدالعزيز آل مقرن؛ مندوبة للمملكة في منظمة الأمم المتحدة للتربية والعلم والثقافة «اليونسكو».

وصدر قرار تعيين الأميرة هيفاء في المنصب الجديد، تحقيقًا لرؤية 2030، التي تهدف إلى تمكين المرأة السعودية، بالإضافة لتعزيز عملها في المراكز القيادية.

عملت الأميرة هيفاء سابقًا، في منصب الوكيل المساعد لشؤون التنمية المستدامة بوزارة الاقتصاد والتخطيط، منذ ديسمبر 2017، بالإضافة إلى منصب الوكيل المساعد المكلف بشؤون مجموعة العشرين بوزارة الاقتصاد والتخطيط منذ يونيو 2018، كما شغلت منصب رئيس قطاع أهداف التنمية المستدامة في الوزارة بين 2016 و2017، كما



## «بيا حسن»..

### أول طفلة مصرية تفوز بلقب ملكة جمال روسيا

اختيارها للعمل في قطاع الإعلانات بالتلفزيون الروسي.

وأكد حسن؛ أن طفلة لفت انتباهه كل من يراها، لما تتمتع به من جمال فائق، بالإضافة إلى خفة الدم المصرية، التي تظهر جليًا أثناء حديثها مع الأطفال، فهي تجمع بين الجمال الروسي وخفة الدم المصري.

كانت الحكومة الروسية، قد أقامت مسابقة لاختيار ملكة جمال الأطفال، وتم ترشيح بيا حسن؛ ضمن 350 طفلة على مستوى الدولة، وتمكنت من الحصول على المركز الأول، لتصبح أول طفلة عربية تفوز بهذه الجائزة.

حازت الطفلة المصرية بيا حسن؛ والبالغة من العمر 5 سنوات، على المركز الأول بمسابقة ملكة جمال الأطفال في روسيا، لتتوج بلقب "الملكة"، متفوقة على جميع الأطفال المنافسين، المتقدمين للمسابقة.

وتعدّ "بيا"؛ أول طفلة مصرية تفوز بهذا اللقب، بجانب أنها تحمل أيضًا الجنسية الروسية؛ إذ أنها لأب مصري وأم روسية.

من جانبه، بيّن حمدي حسن؛ والد الطفلة، أنه متزوج من روسية منذ عدة سنوات وورثه الله بطفلة غاية في الجمال وهي "بيا"؛ وما أن وصلت إلى سن الرابعة من عمرها، وتمكنت من الكلام، إلا وتم





## الشيخة علياء آل مكتوم تفوز بجائزة أفضل لاعب في بطولة الفُلا



ويعتبر "بولو الصحراء" واحداً من أبرز الفعاليات الرياضية التي يقدمها مهرجان شتاء طنطورة في نسخته الحالية؛ حيث يحتفي بتراث وثقافة وتاريخ المنطقة، ليقدم جملة من الأنشطة الشرية التي تعبر عن التقاء ثقافات الشرق والغرب.

وبدأت فعاليات شتاء طنطورة في عطلة نهاية الأسبوع، من 19 ديسمبر الماضي، على أن تنتهي 7 مارس المقبل، ويتسنى لضيوف الموسم الثاني هذا العام زيارة المواقع التاريخية والتراثية المذهلة بشكلٍ حصري، وحضور العروض الموسيقية والفنية العالمية التي يحيها فنانون عريقون، ممن تركوا بصمتهم في مجال الفنّ عربياً وعالمياً.

فازت الشيخة علياء آل مكتوم بجائزة أفضل لاعب في بطولة الفُلا؛ حيث شاركت مع فريق "النهلة بنتلي" نهاية شهر يناير الماضي، في البطولة.

وتمكن الفريق من الفوز بالمركز الثالث، بعد أن تغلب على فريق ريتشارد ميل بنتيجة 4 - 2، وقد أحرزت الشيخة علياء آل مكتوم 3 أهداف من أصل 4.

من جهتها، شاركت الشيخة ميثاء آل مكتوم؛ الرياضية ومحترفة الكاراتيه عبر حسابها، على موقع التواصل الاجتماعي "انستجرام" امتنانها لكرم الضيافة والاستقبال في الفُلا بالمملكة العربية السعودية.

## «جيسكا»..

### أول قائدة طيران في العالم بدون ذراعين



والتعليم، فهي تتحدى كل الصعوبات؛ من أجل الوصول لهدفها، كما أنها تمارس حياتها بشكل طبيعي رغم الإعاقة.

لم تتفوق في الطيران فحسب، بل حصلت على الحزام الأسود في رياضة "التاكوندو"، بالإضافة إلى تفوقها في رياضة السباحة، وتقود السيارة بنفسها عن طريق قدميها، وهي متزوجة من زميل لها طيار يرافقها في رحلتها، كضيف مشارك في الملتقى.

وفي لفتة ذكية من إدارة الملتقى، الذي ينظمه نادي الطيران السعودي، مع الهيئة العامة للترفيه؛ عرضت على الشباب السعودي، نماذج ناجحة، تتحدى وتفعل المستحيل مثل جيسكا.

جاءت قصة أول قائدة طيران في العالم بدون ذراعين مثلاً يحتذى به، خلال «ملتقى الطيران العام الخامس»، والذي عقد في مدينة الرياض نهاية شهر يناير الماضي؛ حيث أدهشت قصة الطيارة جيسكا، الحاضرين في الملتقى؛ بسبب التحدي والإصرار والطموح، فهي صاحبة الإرادة القوية.

استطاعت جيسكا أن تتحدى إعاقته وتفعل المستحيل، لكي تقود الطائرة بكفاءة واحترافية عالية بقدميها وبدون ذراعين.

جيسكا هي الطيارة الأمريكية، البالغة من العمر 36 عامًا، التي حصلت على رخصة قيادة الطائرات، وهي شهادة من إدارة الطيران الفيدرالية الأمريكية، بعد 3 أعوام من التدريب





سفيرة النوايا الحسنة لشؤون اللاجئين..

# أنجلينا جولي *Angelina Jolie* أيقونة الإنسانية التي قهرت السرطان



دائماً ما تحمل رسالة سامية، وتسخر طاقاتها نحو الإنسانية، فلا شهرتها الهوليوودية ولا الأضواء السينمائية، كانت حائلاً أمام رسالتها السامية تجاه محاربة الفقر، والقضاء عليه، فقد ارتبط اسم Angelina Jolie بالعمل الخيري الإنساني؛ إذ تساهم بقوة في رسم الضحكة، وتأمين بيئة صحية، وتعليم جيد للمضطهدين، وضحايا الحروب، واللاجئين حول العالم.





تحدثت بعزيمتها كافة الصعاب التي واجهتها في حياتها؛ إذ واجهت استئصال المبيض والثدي بصمت تام وإصرار وصبر، وواجهت شائعات متعددة بوفاتها؛ نتيجة تدهور حالتها الصحية، وتراجع وزنها إلى 35 كجم، دون الإعلان عن الأسباب. ولدت الممثلة الأمريكية Angelina Jolie في 4 يونيو 1975 بمدينة لوس أنجلوس، وحصلت على 3 جوائز جولدن جلوب، وجائزتين من نقابة ممثلي الشاشة، وجائزة أوسكار واحدة، واشتهرت بأعمالها الخيرية الكثيرة؛ لذا اختيرت عدة مرات لجائزة المرأة الأكثر تأثيراً على مستوى العالم.

### سبعة أبناء

تزوجت أنجلينا ببرد بيت، وأنجبت منه نوفيل شيلوه، وكنوكس، وفيفيان، بالإضافة إلى أربعة أطفال بالتبني: مادوكس جولي بيت من كمبوديا، وزهرا جولي بيت من إثيوبيا، وباكس جولي بيت من فيتنام، وموسى لاجئ سوري بتركيا.

ومن أبرز ما قالته أنجلينا عن العمل الإنساني عبر حسابها على تويتر: "من بعد أولادي، أجمل هبة هي قضاء الوقت مع اللاجئين والمحتاجين حول العالم؛ فذلك أعظم درس تلقيته على الإطلاق". وتشغل حالياً منصب سفيرة النوايا الحسنة بالأمم المتحدة لشؤون اللاجئين.

### أعمالها الخيرية

بدأ اهتمام أنجلينا جولي بالعمل الخيري والخدمات الإنسانية منذ زيارتها لكمبوديا؛ لتصوير مشاهد من فيلمها لارا كروفوت؛ حيث رأت بعينها الفقر المدقع المنتشر هناك، فكرست جهودها للأعمال الإنسانية؛ لذا عينت سفيرة للنوايا الحسنة للمفوضية السامية للاجئين التابعة للأمم المتحدة. وزارت مخيمات اللاجئين في أكثر من عشرين دولة، من بينها لبنان والكويت، وتصر على دفع نفقات سفرها من جيبها الخاص.

تقول أنجلينا: "خصت ثلث دخلي من الأفلام السينمائية للأعمال الإنسانية، وكنت أول من يمنح "جائزة مواطن العالم" من رابطة المراسلين الصحفيين بالأمم المتحدة في العام 2003 تقديراً لخدماتي الإنسانية".



### 3 جوائز جولدن جلوب.. جائزتان من نقابة ممثلي الشاشة.. جائزة أوسكار





## خصت ثلث دخلها من الأفلام السينمائية للأعمال الإنسانية

الحروب والمجاعات والاعتصاب، أدركت ماهية حياة كثير من الناس على هذه الأرض. وإنني لمحظوظة بالحصول على طعام، وسقف، ومكان أعيش فيه بأمان، وأن تكون لي عائلة بصحة جيدة“.

### المراة الأكثر قوة

ولم تتوقف نجاحات أنجلينا عند هذا الحد؛ إذ اختارتها مجلة فوربس "المراة الأكثر قوة على مستوى العالم"، كما نالت جائزة أوسكار جديدة، ليس عن عملها السينمائي، بل عن جهودها التطوعية وعملها الإنساني على مدى سنوات؛ وهي جائزة "جان هيرشولت الإنسانية" من مجلس حكام أكاديمية الفنون والعلوم السينمائية.

### مكافحة الإيدز

تعمل أنجلينا جولي على تأسيس عيادة طبية في أثيوبيا قريباً؛ لمكافحة مرض الإيدز، وعندما زارت العراق للمرة الثالثة تبرعت لمئات الآلاف من لاجئي العراق داخلها وخارجها بمساعدات مادية، إضافة إلى الدعم المعنوي لهم، وصل إلى نحو 20 مليون دولار في ثماني سنوات، بالإضافة إلى الأطعمة والأدوية وغيرها من المساعدات العينية.

أوسكار فخرية لعملها الإنساني؛ وهي جائزة "جان هيرشولت هيومانيتاريان أوارد" المماثلة لجائزة "الأوسكار" العالمية، والتي قالت عند تسلمها: "عندما التقيت ناجين من



### جولات في عشرين دولة

لم تتوقف أعمالها الإنسانية عند هذا الحد؛ إذ أولت اللاجئين في كل مكان اهتماماً كبيراً، فقامت بجولات عديدة في أكثر من عشرين دولة من بينها لبنان، تركيا، الأردن، وأفغانستان، وباكستان، الصومال، تنزانيا، سيراليون، سلفادور، دارفور، وزارت لاجئي الصومال في كينيا، وغيرها من المناطق المنكوبة؛ لتقديم لهم ما يحتاجونه من غذاء ودواء ومستلزمات أخرى.

وهبت أنجلينا جولي لأحد معسكرات اللاجئين الأفغان بباكستان مليون دولار، ومثلها لمنظمة أطباء بلا حدود، ومثلها لمنظمة الطفل العالمي، كما تبرعت بمليون دولار لمنكوبي دارفور في السودان، ومثلها لمنظمة جلوبال إيدز أليانس، فضلاً عن 5 ملايين دولار لأطفال كمبوديا، وتبرعت بمبلغ 100 ألف دولار لمؤسسة دانيال بيرل.

### مؤسسة جولي- بيت

أسست أنجلينا وزوجها براد بيت- والاذان عرفا بلقب "برنجلينا" مؤسسة جولي- بيت الخيرية؛ لمساعدة ضحايا الأزمات والمجاعات والقضايا الإنسانية حول العالم. وزارت أنجلينا مخيم الزعتري بالأردن بمناسبة يوم اللاجئ العالمي الذي يصادف 20 يونيو من كل عام، وتفقدت أحوالهم وأوضاعهم، واستمعت إليهم؛ حيث عقبته يومها أسوأ أزمة إنسانية على ما شاهدها، قائلة: "إن أسوأ أزمة إنسانية في القرن الحادي والعشرين تحدث اليوم في الشرق الأوسط".

واستطاعت أنجلينا من خلال كل هذه النشاطات الخيرية أن تحصد جوائز عدة بسبب عملها الإنساني، فكانت أول شخص يمنح جائزة "مواطن العالم" من رابطة "المراسلين الصحفيين" في الأمم المتحدة في سنة 2003 تقديراً لخدماتها الإنسانية. كما حصلت على لقب نجمة الإنسانية في عام 2007؛ من خلال استطلاع رأي أجراه موقع "alert net"، كما تسلمت جائزة

تبرعت بأكثر من 20 مليون دولار منها  
5 ملايين لأطفال كمبوديا

## السعوديات يقتحمن مجال التصميم الداخلي



من جهتها، أكدت المهندسة مشاعل العيدان؛ الرئيس التنفيذي لمعرض "عالم مشاعل"، أن المملكة أصبحت لديها كفاءات بشرية وطاقت تستطيع بدعم من رجال الأعمال تحقيق التنمية لهذا الوطن.

وأضافت "العيدان" أن معرض "عالم مشاعل" الذي نُظم مؤخرًا كان واحدة أعمال ريادية وصناعة لأفكار هندسية ممزوجة بالفن المعماري، وهو ما ظهر بوضوح في ملامح المشاريع الرقمية على الطراز المعماري الحديث، الذي يحمل رؤية تطويرية تليق بكل زمان ومكان، وشهد المعرض تنوعًا فنيًا مذهلاً؛ من مشاريع ودراسات ومبادرات قدمتها الطالبات السعوديات كمشاريع تخرج، واكبت ما تشهده المملكة من نقلة

### تقرير: أحمد الزيلعي

تطور دور المرأة السعودية في المجتمع خلال الآونة الأخيرة، ففرضت تواجدها في قطاعات عدة، وتمكنت من الوصول إلى مناصب لم تصل إليها سابقًا؛ وذلك تحقيقًا لرؤية المملكة 2030، التي تعتمد بشكل كبير على النساء ورفع نسبة مشاركتهن في سوق العمل من 22% إلى 30%، وإتاحة حوالي مليون فرصة عمل للمرأة السعودية في مجالات عدة.



ومؤخرًا، شاركت العديد من السعوديات في معرض "عالم مشاعل"، الذي هدف بشكل رئيس إلى عرض وتسويق مشاريع السعوديات الرقمية في مجال التصميم الداخلي المعماري بأفكار متطورة تحاكي الحاضر والمستقبل، وتحافظ على هوية الماضي.

وخصت رؤية 2030 جزءًا كبيرًا للمرأة السعودية، تحدثت فيها عن ضرورة تمكينها اجتماعيًا واقتصاديًا وسياسيًا، والعمل على توفير مناخ آمن وخدمات تُسهل عليها أداء واجباتها الوطنية، مع ضمان تمتعها بحقوقها الكاملة في جميع المجالات.





وأهَاب بمكاتب الخبرة، احتواء وتوجيه تلك الدراسات النظرية والتصاميم الهندسية المستقبلية الرقمية للطالبات، ومنها كل الوسائل الرقمية، فمجال التصميم يتطلب أن يكون الشخص ذا إحساس فني عالٍ. وأشاد باستخدام الطالبات لبرنامج «3d» ثلاثي الأبعاد، الذي يستطيع أن يرى ويتعرف على المشروع قبل تنفيذه على أرض الواقع، وهذا يدل على سهولة التصميم؛ إذ يُعطيك ما بعد التصميم؛ حتى لا يختلف الواقع الافتراضي في التصميم عن عالم الواقع.

### ▲ اكتفاء محلي

وأكد رجل الأعمال مبارك العدوس؛ عضو جمعية الأمير سلطان بن سلمان، أن دعم الكفاءات السعودية في مجال التصميم الداخلي، ومنهم الطالبات، سيساهم في تحقيق ريادة المرأة وظهور إبداعها جنبًا إلى جنب مع الرجل. وأضاف "العدوس" أن التقدم الذي شهده سوق التصميم الداخلي ساهم في تحقيق الاكتفاء بهذا المجال، بدلًا من إرسال طلبات التصاميم الهندسية خارج المملكة العربية السعودية كما كان يحدث في الماضي.

وبحسب الإحصائيات، فإن نسبة المتخرجات من أقسام الهندسة داخل المملكة في تزايد مستمر خلال الفترة الماضية، وذلك بعد أن كانت لا تتعدى 10%، وهذا يدل على مدى جاذبية هذا الحقل الدراسي، وتوافقه مع تطور الاقتصادات الاستهلاكية

تصميمه على أرض الواقع يشعر بالنجاح الفعلي، فالتصميم الهندسي والمعماري ليس مجرد رسم فني، بل هو فن وظيفي يفتخر المصمم بتنفيذه على الواقع. وأضاف "الليحيان" أن الجيل الحالي من الفتيات أتيح له العديد من الفرص التي لم تُتاح للأجيال السابقة، وأصبحت المعلومة متوافرة لهن بسهولة، ومتاحة من مصادر عديدة، ولكن يجب عليهن استخدام وسائل التواصل الاجتماعي بطريقة مفيدة لنشر وتسويق أعمالهن.

عملقة، ونهضة، وتطور وازدهار، من خلال الرؤية الحكيمة للقيادة.

### ▲ فرصة للمعود

ويرى المهندس حمد إبراهيم اللحيان؛ عضو مجلس إدارة الجمعية السعودية لعلوم العمران، أن المعارض المتخصصة في التصميم، مثل "عالم مشاعل"، فرصة للطالبات لعرض أعمالهن وتصاميمهن الوطنية بشكل واضح من أجل تشجيعهن على النجاح، خاصة أن المصمم حين يرى

## المعارض المتخصصة فرصة لعرض مشاريع الطالبات

بشكل أكثر اكتمالاً على جميع مستويات المشهد الاجتماعي والاقتصادي العربي. ووفقاً لتقرير سابق لمنظمة الأمم المتحدة للتربية والعلم والثقافة حول «العلوم نحو عام 2030»، فإن انجذاب الفتيات للمهن المتعلقة بالهندسة يأتي لأسباب تتعلق بالاستقلالية المالية التي توفرها، والمكانة الاجتماعية المرتبطة بهذا الحقل، وللمشاركة في مشاريع مبدعة وصعبة، إلى جانب الفرص الواسعة التي توفرها تلك المهنة. وكشفت الهيئة السعودية للمهندسين، مؤخراً، عن ارتفاع عدد المهندسات المسجلات في تخصص التصميم الداخلي من إجمالي 2275 مهندسة إلى 972 مهندسة في 37 تخصصاً، وذلك بالنسبة لعدد العاملين في القطاع الهندسي السعودي المسجلين لدى الهيئة والبالغين 161.6 ألف مهندس.

### مشاركة الطالبات

وشاركت العديد من الطالبات في الحدث بأفكار مختلفة لمشاريعهن لعرضها على زوار المعرض، وتعريفهم بكل جديد في عالم التصميم الداخلي.

وقالت الطالبة "جميلة المالكي" إنها عرضت خلال معرض "عالم مشاعل" فكرة إنشاء أول أكاديمية للفنون السينمائية الأولى من نوعها في السعودية، تركز على توفير جميع الاحتياجات الأساسية للطلبة بطريقة فريدة من نوعها وجمالية في تصميمها، وتوظيف واستغلال المساحات الداخلية والخارجية لخدمة مستخدميها، كما يوجه تصميم الأكاديمية إلى استخدام خامات مستدامة لدعم حماية البيئة.

وعرضت شيخة الربيش؛ خريجة الهندسة الداخلية، مبادرة تهدف إلى تحسين البيئة المدرسية باستخدام التصميم الداخلي الذي يصنع التميز لدى الأطفال ويحفزهم على إنتاج أكبر وقبولهم وحبهم لمدارسهم، ويعتمد المشروع على الدرج المدرسي التفاعلي ومساحاته واستعماله لخدمة الأطفال ومواقع للقراءة واستغلال المساحات.

وكشفت الخريجة "العنود بخيب" عن مشروع لإعادة هيكلة تصميم الأسواق







أكاديمية الفنون المجتمعية «عالم مشاعل»، من خلال مشروع أكاديمية الفنون المجتمعية، الذي يتناول رؤية تصميم أكاديمية وفق رؤية المملكة 2030 في دعم المواهب والابتكار. كما يعمل المشروع على إيجاد وسائل الترفيه الهادفة ورفع مستوى السعادة، لافتة إلى أن الحي هو المكان المناسب لمثل هذا المشروع؛ نظرًا لقربه من السكان، ما يزيد من تفاعلهم وانضمامهم.

وحرصت على تطوير إمكانيات العرض والحركة والبيع والشراء والترفيه وتسهيل الدخول والخروج لذوي الاحتياجات الخاصة، بالإضافة إلى تصميم يسعى لتنظيم طريقة البيع التقليدي، وحتى الإضاءات في السوق مستوحاة من النمط العسيري والجنوبي.

#### ▲ أكاديمية الفنون المجتمعية

وشاركت المهندسة فلوة سلطان آل ثقفان الطالبة الخريجة، في معرض

الشعبية مع محافظتها على كامل هويتها بطريقة إبداعية، ويعتمد المشروع على تصميم سوق هندسي محافظ على الهوية الشعبية التراثية بكامل مرافقه، بما فيها جلسات الترفيه وجلسات للراحة وطرق البيع، كما أنشأت أماكن متفرقة في السوق للصلاة ومنطقة أكل مستوحاة من التراث الشعبي والحجازي بتنوع بيئات السعودية التراثية؛ من خلال بقاء السوق على هويته الشعبية ولكن بشكل منظم ومهني.





اختبر ميولك

# كيف تختار التخصص الجامعي الأنسب؟

كثيراً ما يتبادر إلى أذهان الطلبة أسئلة من نوع: من أين أبدأ؟ كيف أقرر؟ ماذا أفعل؟ وغيرها من الأسئلة التي تشغل بالهم، خاصة خلال مرحلة الثانوية؛ حيث يقع كثيرٌ منهم في حيرة حول: أي قسم يناسبني؟ وأيهم له مستقبل وظيفي؟



- عليه كذلك أن يدرس سوق العمل، ومدى احتياج الميدان لما يختاره من تخصص أو مهنة؟ وهل تتوافق رغباته مع رؤية دولته؟ لأنّ مواكبة رؤية البلد التي يعيش فيها تساعد في إيجاد الوظيفة التي يريد بها بسهولة.

- لا بد من أن يحدد بمنطقية التخصص المناسب لحالته الدراسية، ودرجاته التحصيلية، فلا يختار مثلاً تخصص الطب وهو درجاته العلمية منخفضة، أو يختار تخصصاً أدبياً وهو لم يدرس المواد المناسبة لذلك، فتحديد التخصص الصحيح يساعد في وضعه بالمكان الأنسب له.

- توفر الرغبة في العمل بحب وعطاء، وتقدير قيمة وطنية، أو إنسانية تساعد الطالب في تحديد مساره المهني حسب المعايير التي وضعها لنفسه؛ بحيث لا يكون هدفه مادياً فقط، بل يكون إضافة إنسانية، أو خدمة وطنية، أو تحقيق قيمة، والمال يأتي بالحد والاجتهاد والعمل والمثابرة.

- على الطالب أن يجهز من المرحلة الابتدائية السيرة الذاتية الخاصة به، ويبدأ في تطويرها كلما ارتقى في المراحل الدراسية، سواء كان التحق بأعمال تطوعية، أو ببرامج صيفية أو مسائية، أو حصل على دورات تساعد في اختيار التخصص المطلوب.

- العمل التطوعي يساعد الطلاب كثيراً في النزول إلى العمل الميداني، وتجربة الأعمال المختلفة، وزيادة الخبرة، والتعرّف على ميزات وعيوب كل مهنة.

▶ وأخيراً، تقول المستشارة التربوية سحر فيدة: إنّ الثقافة والقراءة والاطّلاع، والبحث المستمر عن كل جديد، فيما يخص الابتكارات والأبحاث والأعمال والجامعات وأنظمتها، وكيفية الالتحاق بها، تساعد الطالب في تحديد مساره المهني.

▶ في هذا السياق، التقت "الجوهرة" مع المستشارة التربوية والـ"لايف كوتش" سحر فيدة؛ لتوضح لنا الخطوات الصحيحة لمساعدة الطالب في اختيار التخصص الأنسب له.

▶ **قالت سحر:** يقع على عاتق المدارس والمؤسسة التعليمية توفير برامج الإرشاد المهني المدرسي في مراحل الدراسة المبكرة، حتى في مرحلتي الروضة والابتدائي، فتوجيه الطفل منذ الصغر لمعرفة ميوله واهتماماته، والكشف المبكر عنها، وعن مواهبه، يساعد منذ نعومة أظفاره في تحديد المسار الصحيح، والتوجه نحوه بسهولة.

▶ **وتابعت:** هناك مواهب فطرية يُولد بها الإنسان، لا بد من اكتشافها مبكراً لتتطور؛ لذلك من المهم إطلاق برامج إرشادية مهنية في المدارس، بجميع المراحل الدراسية، ثم تخصيص برامج مهنية حسب توجه كل طالب في المرحلة الثانوية؛ بحيث يتعلم الطالب كيف يمارس مهنة المستقبل؛ من خلال البرامج التدريبية والأنشطة المناسبة لذلك.

▶ **وأضافت سحر فيدة:** لكن بما أنه لا توجد حالياً هذه البرامج، يواجه الطالب، خاصة من أنهى المرحلة الثانوية، صعوبة في تحديد مساره المستقبلي، وتخصصه الجامعي؛ لأن ذلك يكون مرتبطاً بدرجاته العلميّة في مقاييس القدرات والتحصيل، والمعدل التراكمي؛ لذا على الطالب أن يلجأ لبعض المعينات الخارجية، ومنها:

- اختبارات تحديد الميول: مثل اختبار "بيركمان، وهولاند" وغيرهما، ولكن عليه أن يتحرّى الدقة والجودة في تلك المقاييس.

- عليه أن يتعرف على ميوله وشغفه، ويكتب أهدافه، وكيف وأين يرى نفسه في المستقبل؟! فتحديد الأهداف وكتابتها يفيدان كثيراً في مساعدته على تحديد مساره المهني.

تصميمات غير تقليدية:

# F FENDI فندي

## تطرح مجموعة مميزة لخريف 2020

**F** أطلقت دار الأزياء العالمية "فندي"، مؤخرًا، مجموعتها الجديدة لخريف 2020؛ تميزت بالذوق الرفيع إلى جانب الحرية في التصميمات غير التقليدية. واستلهمت "فنتوريني فندي"؛ مصممة أزياء هذه المجموعة تصميماتها من الأرستقراطيين الشباب ذوي النزعة التحررية. وتعتمد هذه المجموعة فكرة الأنوثة التي تشمل على طبقات من التعقيدات، مثل: "القوة، الانضباط، الشعور، النعومة، الإثارة، والسيطرة". وتمتاز مجموعة لـ "فندي"، بمساحات متساوية من النعومة والإثارة، بالإضافة إلى تنوعها بين المعاطف، والفساتين، والتنانير، والسترات، والبناطيل الرائعة وغير التقليدية. وتظل التقلبات في الإدراك، هي التي تجعل العلامة التجارية "فندي" فريدة من نوعها ونهجها في الابتكار خاصًا للغاية.



F  
FENDI

فستان نيبيتي قطيفة  
مع أشكال هندسية



  
FENDI

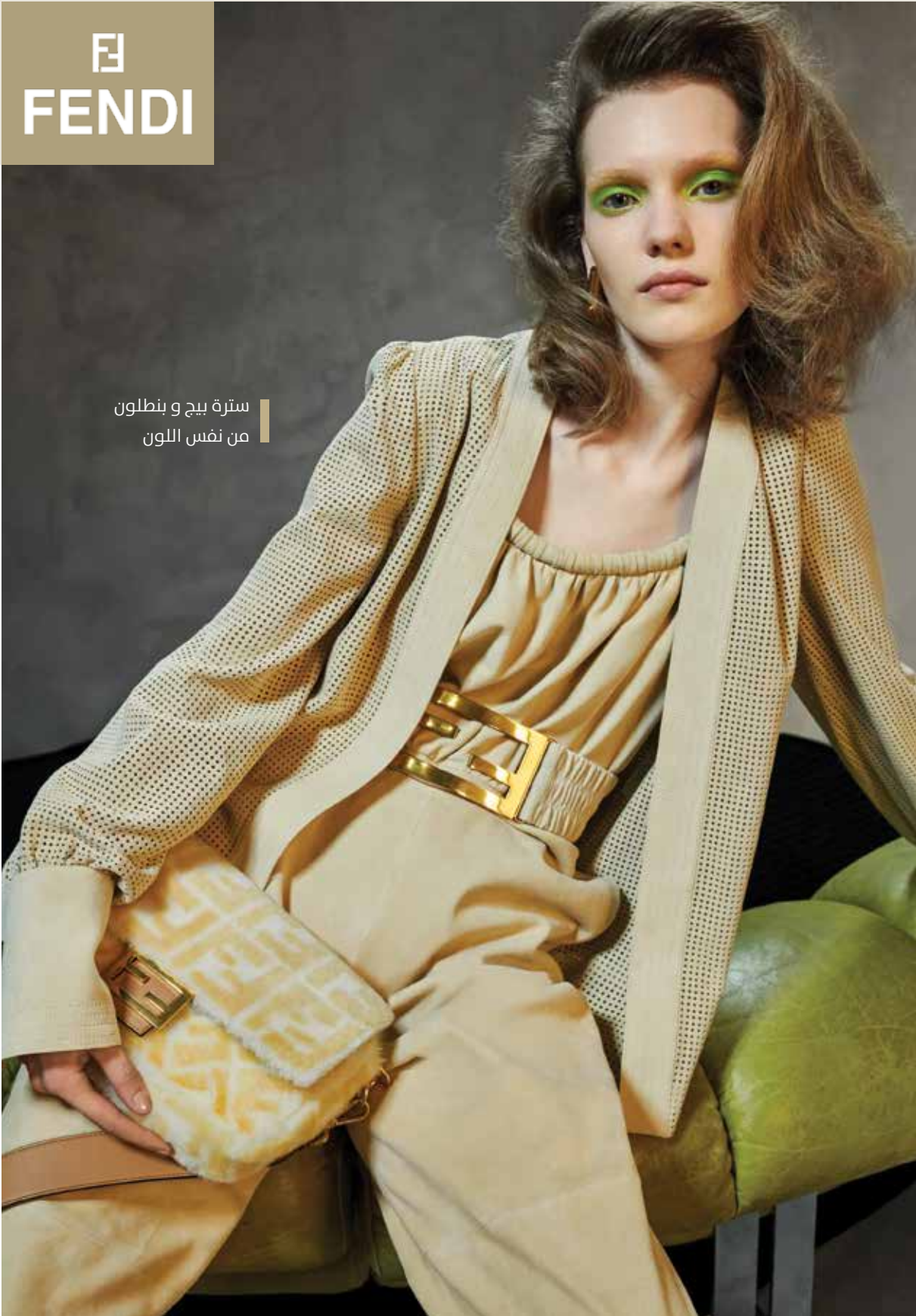


معطف طويل أصفر كناري  
من المخمل المخطط



  
FENDI

سترة بيج و بنطلون  
من نفس اللون





F  
FENDI

فستان أزرق بنمط المربعات الصغيرة  
مع سترة من نفس القماش



  
FENDI



فستان سهرة بأكمام  
منفوشة من اللون الأزرق

  
FENDI



سترة جينز مع أكمام  
منفوشة وبنطلون من الجينز



F  
FENDI



معطف أزرق، وينطلون رمادي  
من نمط قماش المربعات

  
FENDI



سترة أصفر كناري وتنورة  
رمادي مع طيات

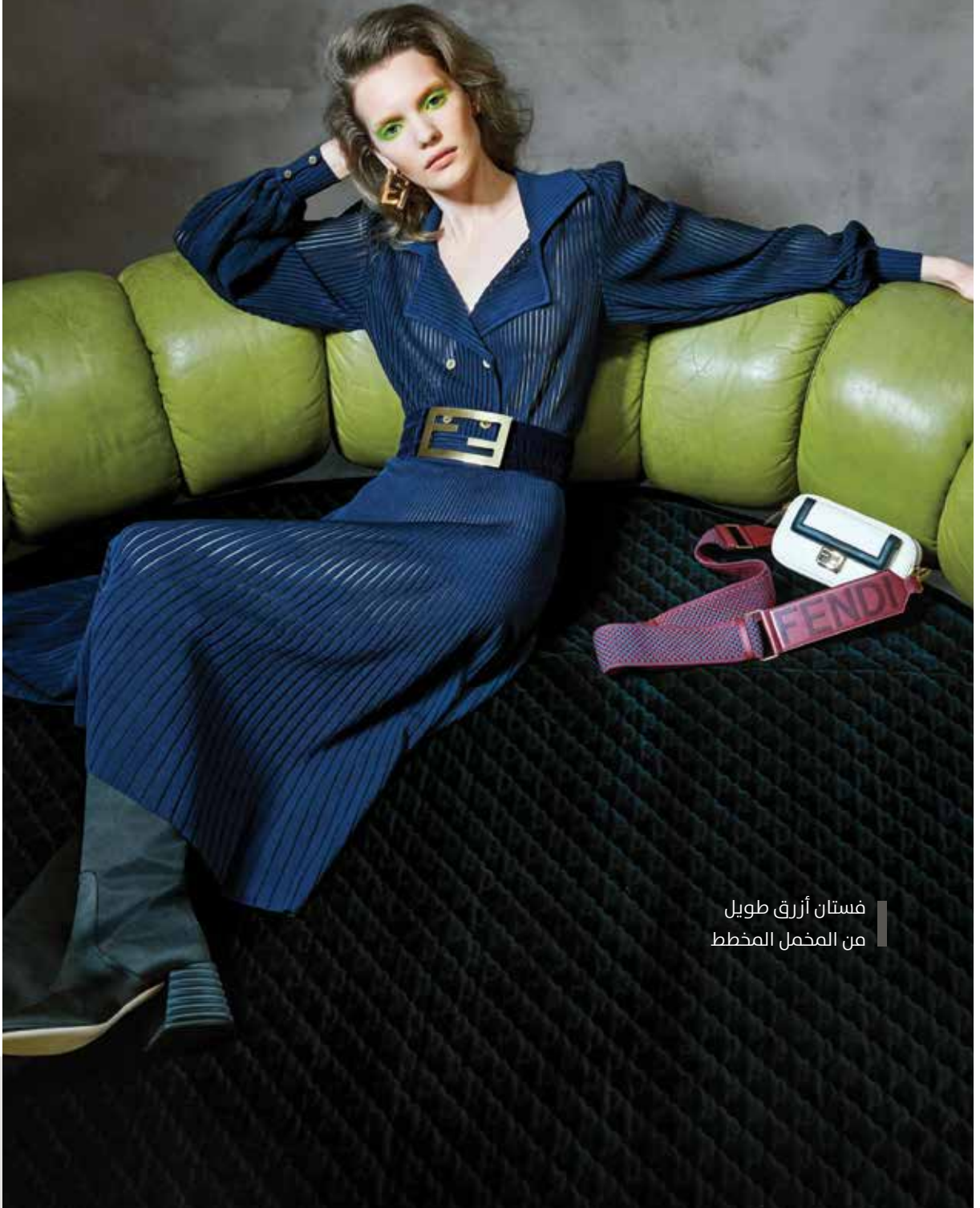
**F**  
**FENDI**

معطف جملي طويل مفتوح الصدر  
وتنورة رمادي مع طيات





  
FENDI



فستان أزرق طويل  
من المخمل المخطط

**F**  
**FENDI**

فستان سهرة أزرق مع أكمام  
وصدرية وهمية



F  
FENDI



سترة بيج وبنطلون من نفس اللون  
وقميص أسود بأكمام منقوشة



**F**  
**FENDI**

سترة بيج مع أشكال هندسية  
وتتورة رمادي بأزرار



  
FENDI

سترة زرقاء بأزرار ذهبية وتنورة  
ذهبية مع أشكال هندسية



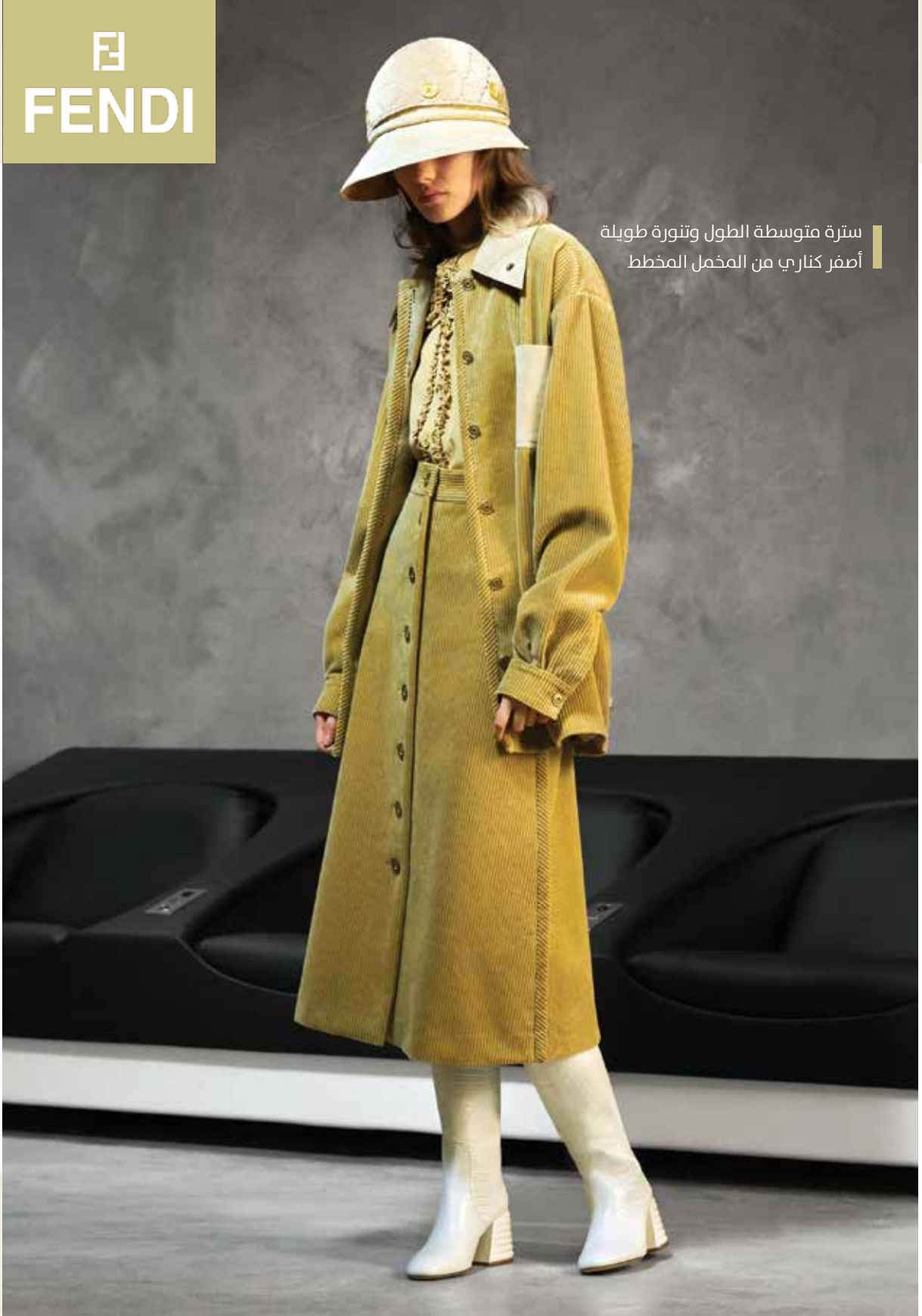
**F**  
**FENDI**

معطف أزرق مع أشكال  
هندسية وتنورة من الجينز





F  
FENDI



سترة متوسطة الطول وتتورة طويلة  
أصفر كناري من المخمل المخطط

F  
FENDI



معطف رمادي فاتح فوق فستان  
رمادي غامق بتنورة مع طيات

  
FENDI



سترة مفتوحة الصدر وتنورة ومعطف طويل  
من قماش بنمط المربعات الحمراء والسوداء

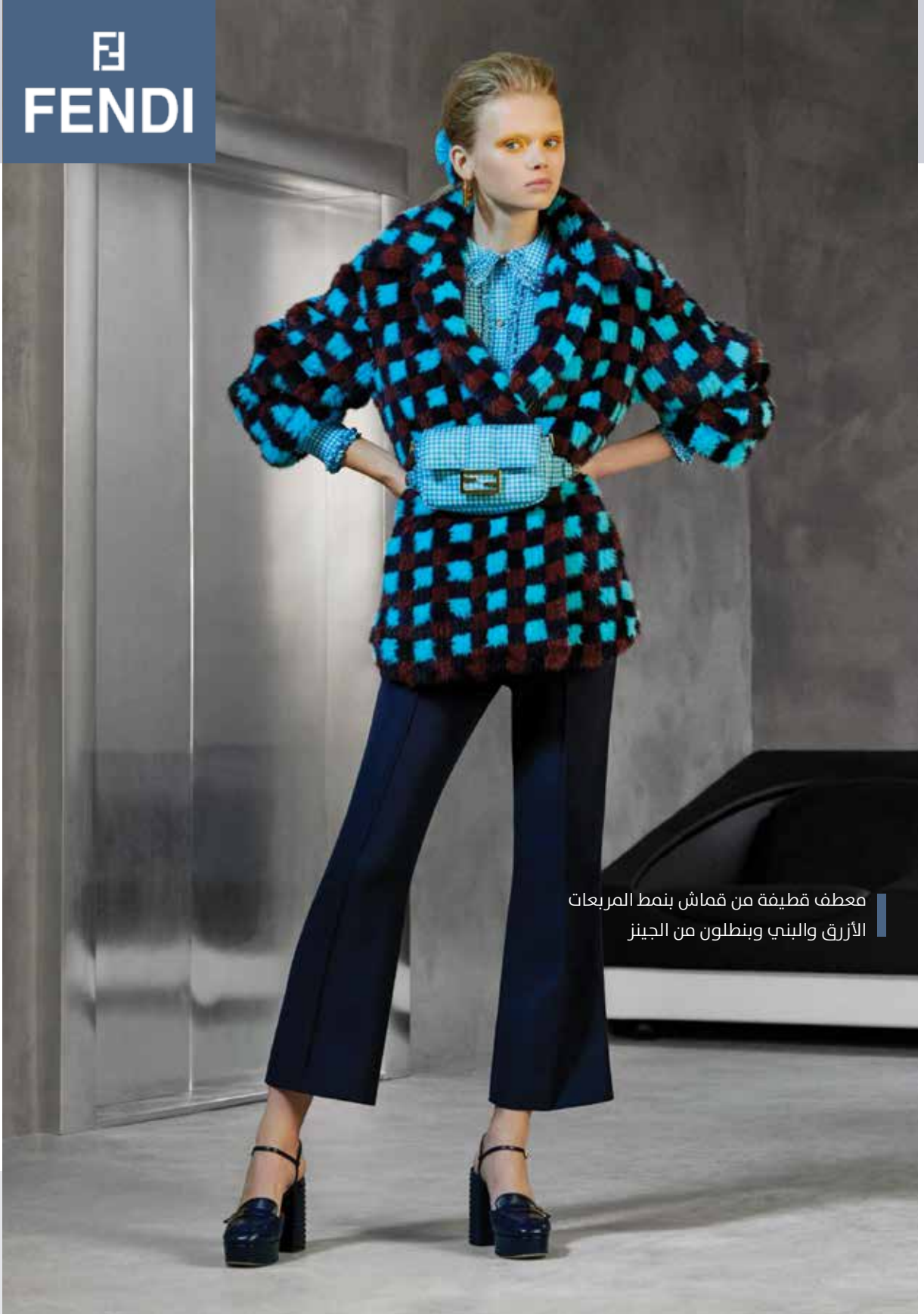


**F**  
**FENDI**

معطف رمادي غامق طويل  
بنمط المربعات البيضاء والرمادي



  
FENDI



معطف قطيفة من قماش بنمط المربعات  
الأزرق والبنّي وبنطلون من الجينز

**F**  
**FENDI**



سترة زرقاء مع أشكال هندسية  
وينطلون من المخمل المخطط





# وفاء صالح الدخيل مستشارة تنسيق المظهر: حكومتنا الرشيدة مكّنت المرأة السعودية في جميع المجالات

مستشار تنسيق المظهر "ARTYLES MYCHOICES" هو من يقول لك كل الحقائق التي تتعلق بصورتك ومظهرك، خاصة في مجال الأعمال وقواعد السلوك الاجتماعي، وهو من يساعد العملاء في التحضير للعروض التقديمية والخطب والظهور في وسائل الإعلام وظهور المشاهير.



وتُعد وفاء بنت صالح الدخيل؛ المستشارة المتخصصة في تنسيق المظهر، واحدة من أفضل مستشاري تنسيق المظهر بالمملكة العربية السعودية، ولديها عدة برامج لمن يرغب في الحصول على ميزة تنافسية مع صورته المهنية وبصمته الرقمية.

التقت "الجوهرة" مع وفاء الدخيل؛ لتتحدث عن أهم المحطات في مشوارها المهني المتميز، فإلى نص الحوار..

► **كيف كانت بدايتك مع هذا الاختصاص المميز والنادر؟**

- منذ صغري كنت مولعة بالفن من ألوان وتصاميم وخطوط، وبداياتي في هذا المجال كانت في سن صغيرة عند ملاحظتي للناس من حولي في كل ما يخص المظهر؛ من لباس وتصاميم وألوان وطريقة تشكيل وتكوين مظهر كامل، سواء بشكل صحيح ومناسب أو العكس.

وكان ما يشغل بالي: ماذا لو تم تحسين وتطوير المظهر بإضافة أو إزالة قطعة ولون؟ بدأت بالبحث والممارسة على مظهري الخاص أولاً وعلى من حولي فيما بعد، إلى أن طورت هذا الجانب كهواية وبعد ذلك عززتها بدراسة تنسيق المظهر للنساء والرجال وكبار الشخصيات

والمشاهير في جامعة لندن للأزياء والفنون، ومعهد "مارانغوني" بباريس.

► **اتجاهك لمجالك الحالي.. هل هو توجه وظيفي أم شغف وهواية؟**

- كانت هواية في البداية وطورتها بالدراسة والعلم ثم الممارسة والإبداع في المجال الوظيفي، فقد عشقت الموضة منذ الصغر.

► **أين تجدين نفسك حالياً؟**

- الإنسان بشكل عام مزيج مركب من الطموح والأهداف، وأنا أجد نفسي حققت

عشقت الموضة منذ صغري..  
والفن والأزياء وجهان لعملة واحدة



الكثير في مجالي واهتمامي من خلال رؤية جديدة أكثر إبداعاً في مجال تنسيق المظهر، وما زلتُ أبحث عما يثير شغفي، ويرسم معي خطاً مميزاً.

### ► تعيش المملكة عصر تمكين المرأة.. كيف ترين ما تم إنجازه؟

- حرصت حكومتنا الرشيدة على تمكين المرأة السعودية في جميع المجالات؛ لتظهر إبداعاتها وتميزها ومسكها لزاماً أمور العمل، فسهمت لنا كل الطرق والوسائل من تلقي العلم إلى إبراز المواهب وممارستها كعمل وظيفي أو مشروع تجاري.

### ► اشرحني لنا مصطلح ARTYLES، وما سبب تسمية البوتيك الخاص بك بـ "اختياراتي"؟

- هو جمع لكلمتين (الفن والتنسيق)، وهما أهم هواياتي؛ حيث كان تنسيق المظهر شغفي منذ الصغر والحمد لله نجحت فيه بالدراسة والعمل، أما الفنون فأنا متذوقة للحس الفني والمعارض الفنية وتاريخ الفن بشكل عام، فالفن والأزياء وجهان لعملة واحدة.

أما بالنسبة لبوتيك "اختياراتي" فجاء سبب تسميته لأنني كنت مصدر ثقة لعائلتي وصديقاتي، وهم من عززوا ثقتي باختياراتي وذوقني بطلبهم الدائم لرأبي.

### ► "الذات" هي الدائرة الكهرومغناطيسية الأساسية في المشاعر الإنسانية.. كيف ترين ذلك في منظومة "القيم" ضمن عملك؟

عملاتي رجال  
وسيدات الأعمال  
والمشاهير  
ومذيعو التلفزيون







- أهم قيمة لدي هي احترام العميل؛ بحيث أُلبي رغباته في نطاق ما يناسب شخصيته ووضعه الاجتماعي والمهني، كما أن المناسبة أو الحدث يشكلان عاملاً رئيسياً في جلسة استشارة تنسيق المظهر.

أما فيما يخص عملاء بوتيكا "اختيارياتي" فإنني أحرص على الشفافية؛ وذلك بتوفير تصاميم متعددة الأنماط ومتفاوتة الأسعار لتناسب الجميع.

كما أراعي المصداقية في مشاركة رأبي عند شراء الزبائن لما يرغبونه من قطع، وفي النهاية القرار يعود لهم.

▶ **يتضح من واقع اختصاصك أن لديك حدساً تأملياً في اختيار مظهر عملائك.. فهل هذا صحيح؟**

- نعم صحيح، مع مراعاة عدة عوامل رئيسية؛ منها اختلاف الشخصيات والمهن والأذواق، وكذلك الحدث أو المناسبة المراد منها تنسيق المظهر وفقاً لها.

▶ **ما توقعاتك لمستقبل فن تنسيق المظهر؟**

- هناك مؤسسات ومنافذ عملت أكثر في هذا المجال لتعطي المجتمع صورة أوضح لما يقدمه فن تنسيق المظهر من تطور وفعالية، وأرى أن مجتمعنا واع ومدرك لكل ما هو جديد ومميز، ودائماً يبحث عن الأفضل والأكثر إبداعاً.

▶ **ما مدى مستوى استجابة المجتمع المحيط بك لمهنتك؟**

- المجتمع بطبيعة الحال يميل إلى التطور التدريجي في جميع المجالات، والمظهر اللافت الجميل له تأثيرات كثيرة وعميقة؛ منها الشخصية والمهنية والنفسية كذلك.

والاستجابة كانت دائماً تظهر بعد أول جلسة لتنسيق المظهر؛ حيث يطلب العميل أكثر من جلسة بعدها، والبعض

أبدأ أولاً في محاولة فهم سيكولوجية العميل واهتماماته والسبب الأساسي لرغبته في تنسيق المظهر، وأعمل على تعزيز نقاط القوة في مظهره واحتواء نقاط الضعف وتطويرها فيما يتماشى مع رغبته دون فرض أي آراء أو تعليمات، وعلى هذا الأساس لم أواجه أي اختلاف مع عملائي.

▶ **من هم أبرز عملائك؟**

- جميع عملائي لهم مكانة، وأبرزهم كبار الشخصيات والمشاهير وكذلك مذيعو التلفزيون.

▶ **ماذا لديك من جديد في مجال عملك؟**

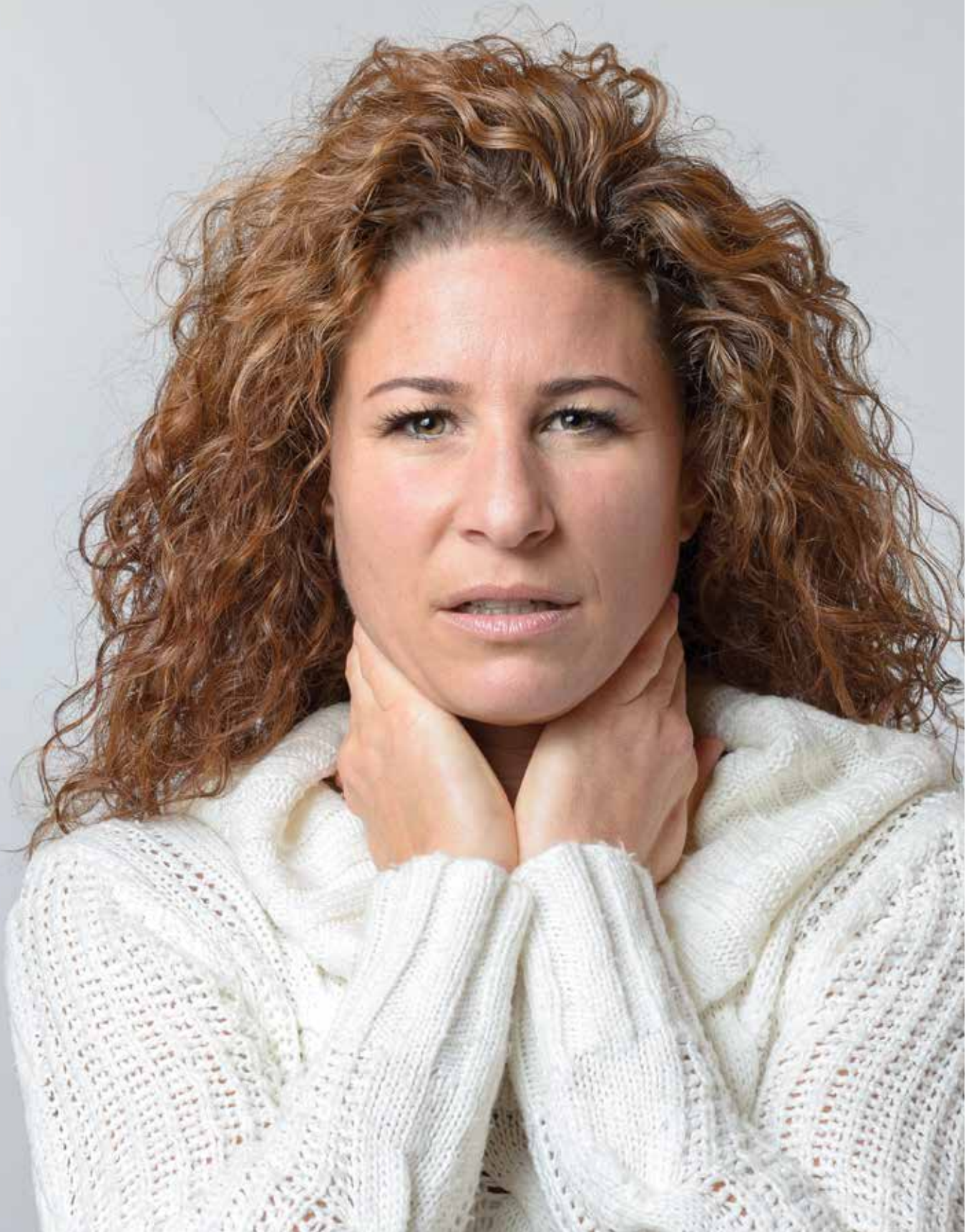
لدي الكثير فيما يخص عالم تنسيق المظهر لكل من يرغب في تطوير وتحسين المظهر أو البحث عما هو جديد في عالم الموضة والأزياء، والأهم أن يكون مناسباً لشخصية العميل ومهنيته.

## ما زال لدي الكثير لأقدمه في عالم تنسيق المظهر

يطلب جلسات متخصصة أكثر ليصل إلى المستوى الرفيع.

▶ **هل حدث واختلقت مع أحد عملائك خلال العمل؟**

- التوازن هو أساس أي عمل، وفي بداية الجلسة والتي تكون بمثابة مشروع بيني وبين عملائي الهدف منه وصول العميل لما يرغب فيه من مظهر لافت ومناسب تماماً.



# أزمة منتصف العمر خرافة أم حقيقة؟

تواجه كثير من السيدات وقتاً صعباً عندما يبلغن الأربعين من العمر، فقد يتزامن بلوغهن العقد الخامس مع الوصول إلى أزمة الهوية الذاتية، الأمر الذي يؤثر على الثقة بالنفس، فيما يشار إليه بمصطلح "أزمة منتصف العمر".



كتبت:  
لمياء حسن

وأكد الخبراء، أنه عندما تجد المرأة نفسها تقضي وقتاً أطول في تحليل ماضي الآخرين؛ فإن الأمر يستنزف الكثير من مستقبليها، ما يؤثر على قراراتها العامة، واختيارها في الحياة.

## ▲ مشاكل جسيمة

ليس سرّاً أن الصعوبات النفسية، يمكن أن تؤدي إلى مشاكل جسدية جسيمة، فضلاً عن المشاكل المعوية، والتي تعتبر استجابة جسمانية للإعياء النفسي، والتي أوضح بعض الخبراء أنها قد تكون "خرافات" لا أساس لها من الصحة، وقد تعد أزمة منتصف العمر ما هي إلا استجابة واستسلام للمرض النفسي التي تعاني منه المرأة، والذي يستوجب استدعاء طبيب.

بحورها، لفتت الدكتورة الأمريكية "بولاندا ريد شاسياكوس"؛ المتخصصة في الطب النفسي، إلى إمكانية الإصابة بالصداع النصفي كبادرة لأعراض الأزمة؛ ما يجعل المرأة تلجأ إلى الأدوية والوصفات الطبية لإيقاف الألم الشديد الذي تعاني منه؛ إذ إن الأمر يتخطى الإجهاد الجسدي؛ إذ يكمن في الطبيعة النفسية التي تؤثر عليها بالسلب.

وقالت إن أحد الأمور التي تواجه المرأة في هذه المرحلة العمرية، تتمثل في

عندما تفقد المرأة كل الاهتمام، أو الشغف، أو الحماس بطريقة مفاجئة؛ خاصة تجاه الأشياء التي اعتادت أن تستمتع بها مسبقاً؛ فقد يكون ذلك علامة على أزمة تلوح في الأفق.

وتعتبر الالمبالاة درجة أكثر عمقاً وتعقيداً من الأزمة؛ حيث يمكن أن تؤثر على مدى الاستعداد الشخصي لمساعدة المرأة نفسها، أو الجراءة في طلب المساعدة، علماً بأن فقدان الولوج بالحياة يعتبر تخريبياً ذاتياً قاسياً.

ويجب على المرأة التي تشعر باللامبالاة أن تفكر في الأشياء الإيجابية بصفة يومية، واتخاذ إجراء حيال ذلك؛ لتشكيل الحياة بالطريقة التي تريدها؛ فتبدأ حينها أن تتقدم بحزم إلى الأمام، وتترك الماضي للماضي.

يجب أن تسأل المرأة نفسها عن إمكانية شعورها بالغيرة من الآخرين، ومن ثم، الوقوع في فخ المقارنة باستمرار؛ فإذا كانت الإجابة بنعم، لا بد وأن تعلم أنها على أعتاب أزمة صعبة، لن تجعلها الأكثر نجاحاً في حياتها؛ لذا يجب أن تتذكر أن كل شخص لديه تجارب حياتية مختلفة تماماً عن الآخر، وهي التي تؤثر على قدراتها، وفرص نجاحها في العمل، وفي الحياة الشخصية على حد سواء.

في حين لا يوجد دليل تجريبي يشير إلى أزمة منتصف العمر الشهيرة؛ إلا أن الظاهرة تعتبر نموذجية، وحدثت بالفعل للكثير من السيدات؛ حيث تمر الواحدة منهن بالعديد من التغييرات في الحياة، والضغوط التي تتسبب في الدخول إلى مرحلة الأزمة العاطفية.

## ▲ أزمة منتصف العمر العاطفية

من جهته، يقول الدكتور روبي لودفيج؛ الطبيب النفسي ومؤلف كتاب "أفضل سن لديك": "إننا نتطلع من بعض النواحي، إلى تلك الأزمة التي تحقق النبوءة التي تتمثل في ظهور أزمة عاطفية خلال المراحل المختلفة، وليس فقط في الأربعين من العمر".

وأكدت جنيفر ويكهام؛ المستشارة المهنية، أن تلك الأزمة تشترك في العديد من السمات المتطابقة، مثل: الاكتئاب، أو الاعتراض على الوزن.

وتسرد الرابطة الأمريكية للطب النفسي أيضاً، إمكانية التفكير في زيادة الوزن، أو فقدانه، وهو أحد العوامل التخريبية التي تشير إلى إصابة المرأة بأزمة عاطفية، بينما لفتت "ويكهام" إلى ضرورة حدوث تلك التغييرات، ومن الجيد البحث عن الدعم الاحترافي المتمثل في شكل "معالج".





بسبب عدم الوصول إلى طموح ما، أو خذلان ما بعد توقعات عالية، ومع كل هذه الأمور يبدأ فضلاً جديداً من المعاناة، الأمر الذي قد يتفاقم ويصل إلى مرحلة الاكتئاب المزمن، وفي هذه الحالة، يجب التدخل بالعلاج السريع.

وفي النهاية، يظل عقل المرأة خاضعاً لمشاعرها النفسية في الكثير من الأحيان، بل إنه يؤثر بالضرورة على قدراتها الجسدية؛ لذا فإن بدأت أعراض الأزمة العاطفية؛ لا بد وأن تبدأ في التفكير بالتطبيق نحو أفق جديدة من عالم القناعة، والبحث عن المميزات التي تتواجد في حياتك باستمرار، وتقدير الأشخاص الذين يحبونك، وربما يتحول الأمر برمته إلى طاقة إيجابية، تدفع عجلة حياتك إلى الأمام.

أن هناك أزمة رُبع العمر؛ هكذا أوضح الدكتور أندرو وليم؛ أخصائي علاج الأمراض النفسية، في تصريحاته الخاصة لـ "الجوهرة"، مؤكداً أنه عندما تبلغ المرأة سن الـ25؛ فهي معرضة للعديد من الأزمات الحقيقية.

وأوضح الدكتور أندرو أن منتصف العقد الثالث من العمر يمثل بداية جديدة في حياة كل فتاة، ويبدأ تكوينها النفسي يتبلور بطريقة مختلفة؛ حيث يبدأ نضج المرأة في الظهور، وتختفي ملامح الطفلة البريئة؛ إلا في بعض الحالات، فلكل قاعدة العديد من الاستثناءات.

وتتميز هذه الفترة بقدرة المرأة على التأمل الذاتي، والتعرف على مهاراتها بشكل أكبر؛ لكنها قد تقع فريسة الشك؛

الشعور بعدم الثقة في النفس، وأن الحياة لا قيمة لها، كما يمكن الاستجابة للنوم غير المنتظم، والتشكيك دائماً حول إمكانية النجاح في العمل بمعنى آخر أي أنها تجد رغبة قوية في إعادة تقييم ذاتها يومياً.

وعلى جانب آخر، فقد أكدت الطبيبة الأمريكية أنه يمكن الاستعانة بشعار "التأمل الذاتي" لوصف تلك المرحلة العمرية، والتي يمكن أن تكون إيجابية بشكل كبير؛ حيث إنها تساهم في التخلص من الأشياء السلبية، والأمور غير المهمة في الحياة.

#### ▲ أزمة مبكرة

"قد تكون مفاجأة كبرى عندما تعلمين



- وسائل التواصل الاجتماعي
- الإعلان عن طريق الوسائط المتعددة والشبكة العنكبوتية
- التصوير الفوتوغرافي والأفلام الوثائقية
- صناعة البرامج العلمية والتثقيفية وإدارة الحملات الإعلانية
- التعبئة والتغليف

- الترويج للعلامات التجارية
- تصميم الهوية المؤسسية
- الطباعة والنشر والاعلانات الخارجية
- تخطيط وتنظيم الفعاليات والمؤتمرات
- الهدايا الترويجية والدروع







# فوائد ممارسة اليقظة الذهنية للأطفال

نظرة إيجابية للحياة:

كتبت: سارة طارق

ينتاب كثيرٌ من الأطفال والمراهقين اليوم شعور بالتوتر والقلق؛ ويعود ذلك إلى العديد من الأسباب، مثل: زيادة الواجبات، العنف في المدارس، المشاكل البيئية كتغير المناخ والتي تسهم في شعور الأطفال بالإجهاد، ما يتسبب في ارتفاع مستويات الضغط الاجتماعي أو النفسي عليهم.





1. يصبحون قادرين على الاهتمام بشكل أفضل.
  2. يقل تشتيت انتباههم.
  3. يحافظون على هدوئهم تحت الضغوط المختلفة.
  4. يتجنبون الانزعاج الشديد.
  5. يتعايشون مع الآخرين بشكل أفضل.
  6. يتلون بالسر.
  7. يصبحون مستمعين جيدين.
  8. تساعدهم في الشعور بالسعادة بشكل عام.
  9. يتعلمون كيفية التعامل مع جميع أنواع المواقف والرد بطريقة مدروسة.
  10. يدركون كيفية إدارة الإجهاد وتنظيم العواطف والتركيز على المهمة المطروحة وتطوير نظرة إيجابية للحياة.
- وتُعد فترتا الطفولة والمراهقة مرحلتين مهمتين في العملية التنموية للشباب، وما يحدث خلالهما يضع أسس صحتهم العقلية المستقبلية.
- لذا؛ فإن الأطفال والشباب الذين يمارسون اليقظة الذهنية تعمل أدمغتهم بشكل أفضل، وقد يطورون شعوراً بالفضول حول كيفية عمل عقولهم ولماذا يشعرون بالطريقة التي يشعرون بها، الأمر الذي

الانتباه، فإنهم يبتئون ويأخذون وقتهم، ويركزون على ما يفعلونه بطريقة مريحة وخالية من التوتر، وعادةً ما يتضمن ذلك التأمل الذهني الذي يمزج بين تمارين التنفس والتصور والوعي بالجسم والاسترخاء.

#### ▶ كيف تساعد اليقظة الذهنية؟

تسمح ممارسة اليقظة الذهنية للأطفال والشباب بالتعامل مع الإحباط عندما يواجهون شيئاً صعباً في حياتهم، ويمكن استخدامها أيضاً عندما يحتاجون إلى تركيز انتباههم على شيء محدد وعدم الخروج عن ذلك المسار، وكلما زاد عدد الأطفال والمراهقين الذين يمارسون اليقظة الذهنية، كان ذلك أفضل.

وفي الواقع، تُظهر الأبحاث أن ممارسة اليقظة الذهنية يمكن أن تحسّن من انتباه أي شخص، بما في ذلك الشباب الذين يعانون من اضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه، والذين غالباً ما يجدون صعوبة في الانتباه.

وبشكل عام، فإن الأشخاص الذين يتعلمون ممارسة اليقظة الذهنية تتحقق لهم الفوائد التالية:

ووفقاً لدراسة أجراها "مركز بيو للأبحاث" الأمريكي، فإن 61% من المراهقين يشعرون بالضغط للحصول على درجات جيدة؛ و29% يشعرون بضغط هائلة بسبب الاختلاف الطبقي.

وبالإضافة إلى ذلك، هناك ضغوط للمشاركة في الألعاب الرياضية والأنشطة والدخول إلى كلية جيدة، وحتى مجرد التعامل مع الحياة اليومية يمكن أن يكون مرهقاً للغاية. ومع زيادة معدلات القلق والاكتئاب بين المراهقين، ليس من المستغرب أن يصبح تحسين الصحة العقلية مصدر قلق كبيراً لكل من الآباء كثيرون متزايد من الناس إلى الذهن كوسيلة لمساعدة المراهقين من أجل التغلب على الضغوط والمشاعر السلبية في حياتهم.

#### ▶ ما هي اليقظة الذهنية؟

هي عبارة عن توجيه الاهتمام الكامل إلى شيء ما وعدم التفكير في أي أمر آخر في تلك اللحظة، ويعني ذلك الإحاطة الكاملة والتركيز فيما تفعله، حتى لو كان ما تقوم به هو التركيز فقط على أنفاسك.

عندما يركز الأطفال والمراهقون على

العقلية، مثل القلق. ويمكن أيضاً استخدام اليقظة الذهنية كأداة لتعزيز مفهوم الذات وتحسين مهارات التخطيط والتحكم في الدوافع. وبشكل عام، تتعلق اليقظة الذهنية بإقناع الأطفال والمراهقين بالتأمل في أفكارهم وأفعالهم وتعلم كيفية اتخاذ خيارات أفضل.

وفي النهاية، عندما يفهم الأطفال والشباب أنهم يستطيعون التحكم في أفكارهم ومشاعرهم وأفعالهم، فإنهم لا يتخذون فقط خيارات أفضل ولكنهم يشعرون بالتحكم في عمليات صنع القرار لديهم.

### ▶ نصائح للآباء والمربين

- تأكد من أنك تستخدم اليقظة الذهنية بأكثر الطرق فعالية مع هذه الاستراتيجيات.
- تذكر أن الغرض من اليقظة الذهنية هو تقليل التوتر وزيادة الإيجابية، وبالتالي، تجنب استخدام الذهن كأداة تأديبية.
- خصص وقتاً كل يوم لممارسة اليقظة الذهنية، فهي مهارة تحتاج إلى وقت لتطويرها.
- مارس اليقظة الذهنية مع أطفالك أو الطلاب.
- حدد الوقت المناسب لممارسة اليقظة الذهنية، على سبيل المثال، تجنب التخطيط لنشاط الذهن أثناء العطلة عندما يريد الأطفال الركض واللعب، ومارسها معهم خلال وقت هادئ من اليوم.
- شارك بعض الأمثلة حول كيفية إعادة توجيه أفكارك، وشجع أطفالك أو الطلاب على تبادل خبراتهم؛ من خلال مناقشة ما يصلح وما لا يصلح، ويمكنكم جميعاً التعلم من بعضكم البعض.
- من الناحية المثالية، ينبغي ممارسة اليقظة الذهنية كل يوم، فهذه الطريقة تجعل أطفالك يركزون على ما هو أمامهم، وتمنعهم من السماح لعقولهم بالتأمل في الأشياء التي حدثت في الماضي أو القلق بشأن الأشياء التي قد تحدث في المستقبل، فعندما يتعلم الأطفال والمراهقون أداء ذلك على أساس منتظم، سيكون لديهم نظرة أكثر إيجابية للحياة وتجربة أفضل بكثير.

وبالمثل، أكدت دراسة لمرحلة ما قبل المدرسة أن الطلاب الذين لديهم منهج ذهني أدوا بشكل أفضل في اختبارات الأداء الأكاديمي، كما أظهروا تحسناً أكبر في المجالات التي تتوقع النجاح الأكاديمي في المستقبل.

### ▶ الفوائد العاطفية

تُعد الصحة العاطفية أو الشعور الإيجابي بالرفاهية هي عنصر مهم في حياة كل طفل؛ حيث يمكنها أن تساعد في ردع قضايا الصحة العقلية، مثل: القلق، الضغط العصبي، الاكتئاب، قضايا احترام الذات، وتحسين التفاعلات الاجتماعية.

وبشكل عام، لا يساعد التفكير الذهني أو المشاركة في الأنشطة الذهنية الطلاب على إدارة التوتر فحسب، ولكنه أيضاً يزيد من شعورهم بالرفاهية.

على سبيل المثال، وجدت إحدى الدراسات أنه بعد المشاركة في برنامج التوعية الذهنية كان الطلاب أكثر عرضة للإبلاغ عن شعورهم بالتفاؤل.

وقالت دراسة ثالثة إن تنفيذ خطوات البرنامج لمدة 7 أسابيع أدى إلى شعورهم بالهدوء والحصول على نوم أفضل.

المنافع الاجتماعية يمكن أن تؤدي صعوبة التفاعل والتواصل مع الآخرين إلى مشاكل في التعلم والتفاهم والمناخ الدراسي، ولكن ثبت أن برامج التوعية الذهنية تحسن هذه المهارات وتؤدي إلى نتائج إيجابية داخل المدرسة.

على سبيل المثال، أدى برنامج التوعية الذهنية لمدة 5 أسابيع في مدرسة ابتدائية إلى مشاركة أفضل في أنشطة الفصل، كما ساعد اتباع البرنامج داخل مدرسة ثانوية في رعاية الاحترام المتبادل بين الطلاب وتحسن المناخ الدراسي.

### ▶ فوائد أخرى

ثبت أيضاً أن اليقظة الذهنية تزيد من قدرة الطفل أو المراهق على تنظيم العواطف وكذلك الشعور بالرحمة والتعاطف، كما أنها تُعتبر علاجاً فعالاً على نطاق واسع للأشخاص من جميع الأعمار الذين يتعاملون بعنف أو يعانون من اضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه أو غيره من مشكلات الصحة



قد يؤدي في النهاية إلى فهم أعمق لكل شيء، كما أظهرت الأبحاث أنه عندما يتم استخدام اليقظة الذهنية في المدارس، فإنها يمكن أن توفر مجموعة من الفوائد المعرفية والعاطفية والاجتماعية.

### ▶ الفوائد المعرفية

أظهرت الأبحاث أن تعليم الأطفال ممارسة اليقظة الذهنية يمكن أن يؤثر في مهاراتهم المعرفية، خاصة الوظائف التنفيذية التي يؤديها العقل، وهي المسؤولة عن قدرة الشخص على الاهتمام، وتبادل التركيز، وتنظيم المعلومات، وتذكر التفاصيل، والمشاركة في التخطيط.

وأثبتت دراسة، شارك بها طلاب بالصف الثالث على مدى 8 أسابيع، أنه عندما تم تنفيذ برنامج التوعية الذهنية في المدرسة أظهر الطلاب تحسينات في تنظيم سلوكياتهم والتركيز على مهامهم، وذلك عند مقارنتهم بمجموعة لم تشارك في البرنامج.

وفي الوقت نفسه، وجدت دراسة ثانية أن الطلاب المشاركين في برنامج التوعية الذهنية لمدة 24 أسبوعاً، حققوا نتائج أفضل في الأنشطة القائمة على الاهتمام.



# الأب المغترب

## عندما يغيب رُبَّان السفينة!

ما بين ضغوط العمل، وضغوط الحياة بعيداً عن الأهل والأحباب، يعيش الأب المغترب وحيداً في بلاد لا يتذوق فيها الراحة؛ من أجل توفير أموال الذي يرسله شهرياً إلى العائلة، أو إثبات الذات في ظل المتغيرات العالمية، ويظل الكفاح رفيق دربه المخلص الذي لا يتخلى عنه.



لها، مشيراً إلى أهمية التصدي للأمواج الحياتية، والدوامات التي قد تواجه الأسرة؛ ما يتطلب تدخلاً سريعاً من الأم، وهي المساعد والجندي المقاتل الموثوق فيه لإنقاذها من الغرق. يُشئت الأب المغترب كل الأسرة، الأمر الذي قد يترتب عليه ضعف في العلاقات بين الأبناء، مهددة بشبح التفكك الأسري، ويغدو الرجل ضيفاً غريباً عند العودة إلى منزله. وأضاف المستشار الأسري، أن الزوجة عندما تملأ الفراغ، يمكنها أن تنقذ الحياة، وتبعد عن أبنائها الصدمات، وتجنبهم المعاناة من الانطواء، أو الانعزال المؤذي.

أكد نورالدين أنه يجب مراعاة الحالة النفسية للأم التي تتحمل المسؤولية كاملة على عاتقها، فقد تفقد أصابها نتيجة الضغوط، ومتابعة شؤون الأبناء الدراسية، والعملية، وهي على علم بأن الأب لا يمكن تعويضه. واختتم المستشار الأسري تصريحاته، قائلاً: "إن الأسرة السليمة تتأسس على نطاق كامل من المودة، الرحمة، والتواصل باستمرار؛ وهو الأمر الذي يجب أن يحرص عليه كل الأطراف، والسعي لمشاركة تفاصيل الحياة، التي لا تعتمد على المال فقط، فكل الأمور المادية، والبقاء لعاطفة المحبة، والانتماء للأسرة".

تعتمد تلك المرحلة في حياة الأسرة على الأم، والأجداد بشكل كبير، فهم يحملون أسمى معاني الدفاع والطمأنينة بالنسبة للأبناء، وهو الأمر الذي يتطلب الكثير من التضحية من قبلهم؛ فكل أم تحتاج إلى ابنها المسافر، وكل زوجة تفتقد شريك حياتها في الغربة؛ لكن يجب أن يتم اتخاذ الإجراءات كافة للحد من الآثار السلبية لغيابه. "تعتبر الأسرة التي يغيب عنها الأب، بمثابة السفينة بدون رُبَّان؛ هكذا وصف أبوزيد حالة العائلة بدون الداعم الرئيسي

"يجب على الأب المغترب أن يعلم جيداً طبيعة النضال الذي تعيشه زوجته؛ من أجل الإبقاء على حياة أبنائها سعيدة، مع الحفاظ على تماسكها طوال الوقت؛" هكذا أكد الدكتور نورالدين أبو زيد؛ المستشار الأسري في تصريحات خاصة لـ "الجوهرة"، مفيداً بأن سفر الأب يتطلب دراسة شاملة لحياة الأسرة بأكملها. إن الحياة تضع العديد من الآباء في اختبار حقيقي مع المسؤوليات المتزايدة على كاهلهم؛ ومن هنا، تعتبر الغربة بمثابة الحل الوحيد للأزمات المالية في بعض

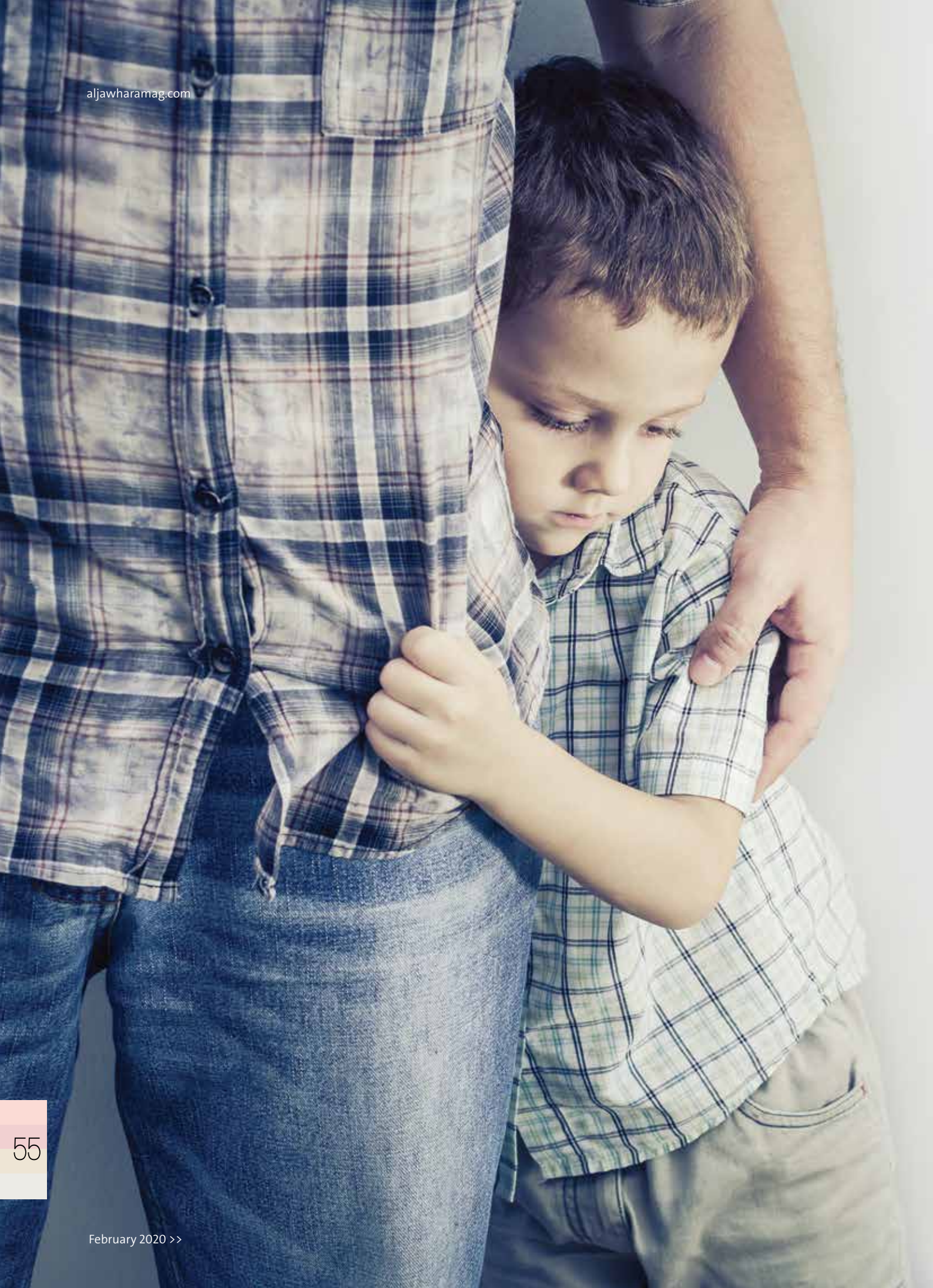
الأحيان، علماً بأن الكثير منهم يسافرون بغرض تطوير الذات، والعمل على حصد العلم من بعض الدول الأوروبية، أو الآسيوية.

وأوضح الدكتور نورالدين أن الأب غالباً ما يفكر في اصطحاب عائلته؛ إلا أن الأمر يعتبر مكلفاً مادياً، ويتطلب الكثير من الاهتمام في بلاد الغربة ليبدو في هذه الحالة قرار تحمّل مسؤولية ذاته هو الأفضل.

أكد المستشار الأسري على محورية دور الأب في حياة الأبناء؛ إذ إن وجوده الصامت يمكن أن يسد فجوة عميقة في نفوسهم؛ فهو ليس ماكينة لتوفير الأموال فقط، بل إنه يمثل الأمان بالنسبة للعائلة بأكملها.









# العلاوي و"خميس"

يعرضان أعمالهما بقاعة إبداع  
للفنون التشكيلية



اختُمت، مؤخرًا  
بقاعة إبداع للفنون  
التشكيلية، فعاليات  
معرضي الفنان  
حمدي خميس  
والفنان محمد  
العلاوي.







◀ حمدي خميس



◀ محمد العلاوي



وعُيِّنَ الفنان حمدي خميس، عام 1977م، عميداً لكلية التربية بجامعة المنيا، وأنشأ أول شعبة للتربية الفنية على مستوى جامعات مصر، وانتدب، في نفس العام، أستاذاً ورئيس قسم بكلية التربية جامعة الملك عبد العزيز السعودية.

وأقام الفنان "خميس" العديد من المعارض الخاصة في بلدان عدة، ففي عام 1947 أقام معرضاً بأكاديمية كرانبرك بأمریکا، وبجامعة أوهايو عام 1949، وأقام معارض داخل مصر من عام 53 حتى 65 في العديد من القاعات مثل: كولتورا، وإختاتون، والجامعة الأمريكية.

وأقيم، عام 1970، معرض خاص للفنان بمتحف فولكوانج أسن بألمانيا، ومعرض آخر عام 1972 بقاعة السلطان بالكويت.

إن "العلّاوي" من بين فنّانينا الذين ينتمون الى الاتجاه المسمى التعبيرية الرمزية، من خلال استلھام أشكال وملاحح لشخوص وعناصر آتية من الطبيعة ملخصة الملاحح.

وأضاف أن النحت لديه عبارة عن عمل تركيب بنائي، قائم على تعدد العناصر ووضوحها معاً في تراكيب مليئة بالفراغات البينية، والمسطوح الحاضرة، والجدران الشاهقة، والشخوص المتعددة.

أما الفنان حمدي خميس، فهو من رواد التربية الفنية وعلم النفس، إذ أنتج خلال السنوات الأولى من الستينيات، مجموعة كبيرة من أعماله التجريبية؛ حيث تعامل مع التجريد الهندسي الذي يقوم على تحقيق التوازن بين مجموعة كبيرة من المستطيلات، تتقارب وتتباعد بنسب محسوبة إيقاعياً؛ بحيث يكون أشكالاً مركبة نتيجة لالتحام بعضها ببعض على أرضية قائمة.

واستخدم الفنان، إلى جانب الألوان، مساحات من الصفيح بمصفوفات إيقاعية، المسامير ذات الرؤوس الدائرية، وبالرغم من الهيئة التجريدية الخالصة للتكوينات فإن عناصرها التفصيلية تنتمي الى رموز السحر الشائعة في الأحجبة الواقعية من الشرور.

وعن منحوتات "العلّاوي"، يقول الفنان والناقد التشكيلي صبري منصور، إنه لم يلجأ إلى تقليد الفن المصري القديم حين استقى منه روحه الخالصة وعبيره الفواح؛ فأسلوب "العلّاوي" قد اعتمد على الاختيار الواعي والمحسوب من ناحية، والبساطة التلقائية من ناحية أخرى.

وأضاف: وهو يعيش في اختياره صدق تجربة الفنان ونقائها من شوائب التقليد والابتداع، مبلوراً في نهاية الأمر أسلوباً خاصاً يجمع بين الشكل الواقعي والتجريدي والرمزي في نسيج متقن.

ومن جانبه، قال الدكتور فاروق بسيوني،





# MANON OF THE SPRING

YVES MONTAND DANIEL AUTEUIL EMMANUELLE BEART

MANON OF THE SPRING from the novel by MARCEL PAGNOL

Member of the French Academy

A FILM BY CLAUDE BERRI

with ELISABETH DEPAUDIEU Adapted for the screen by CLAUDE BERRI and GERARD BRACH Music composed by JEAN-CLAUDE PETIT  
 Photography by BRUNO NUYTTEN Art Direction by BERNARD VEZAT Costumes by SYLVIE GAUFRELET  
 Edited by ARIETTE LANCHESSA-JEROME DE LAZZE Executive Producer FERRI BRUNSTEIN Associate Producer ALAIN POIRE  
 Produced and Directed by CLAUDE BERRI a Coproduction EENN PRODUCTIONS-ANTENNE 2-FILM AL DD PRODUCTIONS

 PARENTAL STRONG CAUTION  
Some Material May Be Inappropriate for Children Under 13

Filmed in Technovision Soundtrack available on TVT Records  
 Read the book soon to be available from NORTH POINT PRESS

 ORION CLASSICS  
© 1987 Orion Pictures Corp.





# فيلم "مانون فتاة النبع"

## مأساة إنسانية في قالب محلي

حاز فيلم "مانون فتاة النبع" للمخرج كلود بيرري، وكذلك الجزء الثاني منه \_ فيلم "جان دو فلوريت" \_ على جائزة أفضل اقتباس عن عمل أدبي هو رواية الكاتب الفرنسي مارسيل بانول "فتاة التلال".



وتتابع في هذا الفيلم \_ مانون فتاة النبع \_ قصة الراعية "مانون"، ابنة جان دي فلوريت، والتي تعيش على أطراف القرية، وتعمل كراعية، بعد أن كبرت، وبدأت تسعى للانتقام من "سيزار" و"أوغلان" اللذين تسببا في موت والدها ورحيل والدتها وخسارة الأرض. تُظهر بداية الفيلم "أوغلان" وقد نجحت زراعته، وصار يستثمر بستانه، ويتاجر بالزهور بعد أن قام بإعادة فتح النبع الذي أغلقه؛ ليحرم جان دو فلوريت من الماء، وتشتد أزمة "سيزار" النفسية وحزنه وخشيته من توقف سلالة سوبيران العريقة لعدم وجود أولاد له. يلتقي "أوغلان" بالراعية الجميلة "مانون"، ويقع في حبها، ثم يبدأ في التودد إليها حسب نصيحة عمه "سيزار"، غير أن "مانون" تميل لمدرس القرية الجديد الذي التقته في المرعى حين يجمع الأحجار ذات القيمة الجيولوجية.

وعندما تكتشف "مانون" أن عائلة سوبيران وراء موت والدها، تنتقم بواسطة قطع إمدادات المياه عن أرضهم، ما سبب أضرار لزراعة الزهور وتشتد أزمة "أوغلان" النفسية

ويعذبه تأنيب الضمير وفقدانه الأمل في حب "مانون". تنتهي هذه الحكاية نهاية أقرب إلى الميلودراما لكن معالجتها إخراجياً تمت بطريقة بعيدة عن الميلودراما التي تهدف إلى إثارة الأحاسيس والعواطف المباشرة من شفقة وحزن وغير ذلك. وقد استفاد المخرج من تصوير الخصوصية المحلية للأجواء الريفية، والعلاقات الاجتماعية؛ ليقدم تراجيديا محلية، لكنها ذات طابع عالمي، تفضح بقوة حالات الفسوة البشرية، وتدعو للأمل بالحياة النقية.

ويكشف الفيلم عن المتغيرات في الحياة الاجتماعية استناداً إلى تجربة الريف في جنوب فرنسا، وتراجع القيم والتقاليد الريفية، التي لا يخفى الفيلم حينه إليها. إن العبرة الأخلاقية في الفيلم تتجاوز إدانة "سيزار" و"أوغلان" إلى إدانة وفضح المؤامرة الصامتة، والسلبية عند أهالي القرية، والذين بسبب تعصبهم ضد كل غريب بقوا صامتين مع علمهم بتسبب "سيزار" و"أوغلان" بموت جان. ويقدم الفيلم هذه المأساة الإنسانية بطريقة لا تخلو من السخرية والمفارقة؛ حيث يتحول الجاني إلى ضحية، ويلقي الفيلم نظرة عميقة على الجوانب المظلمة في الطبيعة البشرية، ومع ذلك فإن النصر الأخير يكون من نصيب للعدالة. ويعزى الفيلم، كما في الجزء الأول، جزء كبير من نجاحه إلى التمثيل المقنع لأبطاله الرئيسيين، وإلى قوة الإخراج والموسيقى التي جمعت بين الرقة العنقوان. وقد حاز الفيلم على جائزة الأوسكار البريطانية لأفضل فيلم أجنبي.





# حارس سطح العالم

## مأساة الفريب



ترسم بثينة العيسى، في "حارس سطح العالم"; أحدث رواياتها، طريقين واضحين للوجود في هذا العالم؛ الأول: طريق مقّم بالسؤال، والخيال، والتأويل، والثاني هو طريق العيش على السطح؛ سطح العالم، وسطح المعنى.



كتب -  
محمد علواني



بثينة العيسى

يعادون الكتب - الجادة منها والتي تقول شيئاً جديداً بالتحديد - وملكة الخيال؛ فكلهما يعريان سوءات هذا العالم الذاهب إلى حتفه على جسر التفاهة والعدم.

كان بطل الرواية يتمتع بقدرة كبيرة على الخيال، فقد كان قارئاً نهماً على أي حال، وقد ورثت ابنته الوحيدة هذه الملكة منه، فما هي تقول:

"في غرفتي دولا، في الدولا، في بطن الذئب جدة، في بطن الجدة حكايات كثيرة".

وسيكون مصير هذه الطفلة هو الزج بها في إحدى المصحات العقلية، ومنذ تلك اللحظة التي يسلمها فيها والداها إلى المختصين في هذه المصحة لن يتمكن من إخراجها ثانية.

وهكذا يتبين أن الخيال، في عصر السفه العام، هو أصل الشقاء الإنساني، وهو سبب أساسي في مأساة كل من يعاني منها أحد الغرياء الفاهمين.

ولكي تتم مأساة هذا الغريب - بطل هذه الرواية - تضطره الظروف إلى إقامة محرقة لهذه الكتب التي كانت سبب شقائه وعذابه، ولأنه محكوم عليه بالمأساة لم يصب بالجنون فحسب، بل إنه ألقى بجسده في أتون هذه النار المستعرة بأوراق الكتب. وبهذا تختتم الرواية، وكأن الرسالة الضمنية من هذا المشهد، هي أن الكتب مأساة العالم وخلصه في الوقت ذاته.

قراها تقول على لسان أحد حراس سطح هذا العالم: "إياك والتورط في المعنى.. هل تعرف ما الذي يحل بأولئك الذين يسقطون في المعنى؟ تصيهم لوثة أبدية ولا يعودون صالحين للعيش. أنت حارس السطح.. مستقبل البشرية يتوقف عليك". لكن بطل هذه الرواية لا يختار البقاء على السطح، على الرغم أنه عين أصلاً في هيئة رقابية في دولة خيالية غير موجودة في الواقع - كما تشدد "بثينة" على ذلك في مطلع روايتها - إذ للكتب مفعول كالسحر، ولها أنياب وعضات كذلك. ولا تدخل الكتب بيت أحد أو عقله إلا أفسدته، إلا جعلته غير صالح للتوائم، والتعاش مع عصر التفاهة والانحطاط، والذي لا يُدرك معنى شيء ولا جوهره، فهو باقٍ على السطح، ولا يشغله شيء سوى الظاهر والمظاهر. لكن الطريق الآخر الذي لا يختاره البطل - هو طريق التفاهة، والذي يُقدم هنا، على سبيل السخرية، كطوق نجاة؛ ف "إذا أردت وقاية نفسك من لوثة المعنى فإياك والكتب"، هذه هي الجملة المكتوبة على بوابة عصر التفاهة.

### حراس السطح أو التفاهة كطوق نجاة:

كل الذين أرهقهم السؤال، سؤال الذات كما سؤال الوجود، يطمحون إلى نوع من التفاهة ينسيهم مآسيهم الخاصة، ومآسي العالم، لكن طريق التفاهة الذي ترسمه صاحبة هذه الرواية ليس من هذا النوع؛ فهي تفاهة أشخاص لم يؤرقهم سؤال المعنى من قبل، فهم أشخاص عاديون تماماً، غارقون في عالم الظاهر والمظاهر حد الأذنين، ومن ثم لا وقت للوجود الحق. "أنت فارغ وبلا معنى، وهذا كله لصالحك" هكذا لا تكون التفاهة مجرد خيار وجودي من نوع ما، بل إنها تبدو، وعلى نحو يدعو للسخرية، طوق نجاة.. إنها وسيلة هروب وانسحاب من العالم، سواء حدث ذلك بشكل واعٍ أو لا واعٍ.

### أزمة هوية أو من أنا؟

حياة البطل هنا، كما هي حياة كل من شذ عن طريق التفاهة وقرر أن يحمل عبء وجوده، مأساة مكتملة الأركان، وإنما تتبع مآساته من كونه غريب وسط متواءمين متشابهين، من كونه أصلاً غير قادر على التأقلم.

لكن مآساته لا تقتصر عليه وحده، فهو، في خضم اشتغاله على ذاته وأثابه، قد سمم العالم بالمعنى دون أن يدري؛ فالكتب لا تمنحه شيئاً سوى الأسئلة، وقد نثر، عن غير قصد منه، أسئلته على الجميع.

"لقد أصابته لوثة المعنى، على ما يبدو، وما عاد قادراً على العيش. تُرى إلى أي حد سيختلف الأمر لو أنه لم يقرأ؟".

هكذا إذاً تنصب عداوة بين التفاهة وبين الكتب، فطالما أن أحداً لا يريد أن يعرف نفسه، ولا أن يدرك ماهية هذا العالم فسيكون كل سؤال يوجه إليه بمثابة خنجر في القلب.

### تعقّب الخيال:

بالنسبة لعصر التفاهة، لا تكون الكتب وحدها هي الأعداء بل والخيال كذلك؛ فالمنحطون، الغارقون في وحل العدم والسفاهة



1. سوسن بدر تنضم لفريق مسلسل "نحب ثاني ليه"
2. هنا شيحة تنضم لمسلسل دينا الشربيني "لعبة النسيان"
3. أصالة تطرح أغنية «شامخ» على طريقة الفيديو كليب
4. سيرين عبد النور تخوض السباق الرمضاني بـ "دانتيل"
5. «رامي يوسف» أفضل ممثل بـ جولدن جلوب 2020
6. طرح فيلم "العارف" لأحمد عز في دور العرض عقب إجازة عيد الفطر المقبل
7. عبد الله العسيري أحدث المنضمين لمسلسل «واحة الشمس»
8. محمود العسيلي يدخل القفص الذهبي للمرة الثالثة
9. كلايت ثاني مرة.. عابد فهد مع ستيفاني طليبا في رمضان 2020





1. القبض على بطل فيلم الجوكر "خواكين فينيكس" في احتجاجات ضد تغير المناخ
2. نيكول كيدمان وزوجها يتبرعان بنصف مليون دولار لصالح ضحايا حرائق استراليا
3. بدء العمل على جزء ثان من فيلم "Knives Out"
4. مؤلف مسلسل "Peaky Blinders" يعلن الانتهاء من كتابة الموسم السادس
5. توم هانكس وآل باتشينو وبراد بيت أبرز المرشحين للأوسكار
6. نيكولاس هولت ينضم لسلسلة "Mission: Impossible"
7. أديل تصدم جمهورها بعد خسارة وزنها
8. 22 مايو.. طرح فيلم 9 Fast & Furious في دور العرض العالمية
9. ذا روك يستعد لفيلم "Black Adam" بتدريبات قاسية في الجيم



دكتورة رانيا يحيى تكتب:

## المرأة "جوهرة" الحياة وسر الإبداع



في يوم الحب تنتفض القلوب مُعلنةً عن كسر القيود والحواجز لبلوغ أسْمى معانى الإنسانية، فالحياة لا ترقى إلا بالحب الذي يُؤلِّد الأحاسيس لتنتقل الإبداعات من مكنوناتها وترسم لوحات فنية شعورية تتدفق فيها أنات فنانيها عابرة للجغرافيا والتاريخ.



قلوب الرجال وتجعل عيون النساء تدمع"، وتؤكد ذلك رؤية وفلسفة الموسيقي الألماني العالمي ريتشارد فاخر"، حين قال "لم أستطع أن أفهم روح الموسيقى إلا بالحب". وكانت المرأة دائماً سر تحريك ملكات الإبداع لعدد كبير من عمالقة الموسيقى في العالم؛ باعتبارها جوهرة الحياة ومانحة الطاقة

وعبر كثير من المبدعين عن تلك المشاعر الفياضة في كلمات مأثورة، فنجد مثلاً الأديب والشاعر الألماني "جوته" يقول "عندما تنام كل العيون، تظل عيون الحب وحدها ساهرة"، بينما تتمثل وجهة نظر المؤلف الموسيقي العالمي "لودفيج فان بيتهوفن" عن علاقة الموسيقي بالحب في قوله "يجب أن تُشعل الموسيقى النار في

بينهما ومدى تأثيرها في إبداع كل منهما، فالحب عادة هو جوهر الإبداع.

وفى عالمنا العربي، كان الحب وراء إبداع حقيقي ومتجدد في عالم الموسيقى والغناء، ولعبت الثنائيات العاشقة دوراً كبيراً في إثراء تاريخنا الفني بعدد لا بأس به من الأغنيات التي فجرت طاقات هائلة من الأحاسيس والمشاعر المتدفقة بين المحبين، وسواء انتهت هذه العلاقات بالزواج أم ظلت حبسية الصدور، فهي أمرزت إلهاماً صادقاً. فعلى سبيل المثال، نجد الثنائي الغنائي الشهير "ألما وعبد الحامولي" بكل إبداعهما في القرن التاسع عشر، وما له من تأثير في الأجيال التالية، وفى القرن العشرين مع تألق كوكب الشرق "أم كلثوم" ظهر عشاقها ومحبوها ممن تعاملوا معها وقدموا لها أروع أغانيها، مثل أحمد صبري النجدي وقدم لها "اللي انكبت على الجبين لازم تشوفه العين"، "يا كروان والنبي سلم"، بجانب عشق الشاعر أحمد رامي؛ والذي برع في كتابة أروع القصائد "جددت حبك لي"، "هجرتك"، "دليلي احترار"، أما محمد القصبجي فلم يكن مجرد عازف أو ملحن وإنما يُتيم بحبها مترجماً ذلك في "رق الحبيب"، "صباح الخير"، "ما دام تحب".

ولم تكن أم كلثوم وحدها من تربعت على عرش قلوب محبيها، وإنما نجد فائزة أحمد حظيت بقلب محمد سلطان وتزوجا وأخرج أعمالاً إبداعية جسدت حبهما سوياً؛ وهي "رسالة من امرأة"، "خليكو شاهدين"، "دنيا جديدة".

وأيضاً، نقف أمام ثنائية بديعة متمثلة في وردة وبلخ حمدي كعلاقة حب وزواج من أصدق وأشهر زيجات الوسط الفني والغنائي، وقدم بلخ لمحبوبته مجموعة رائعة من الأغنيات التي ما زالت تشجى مسامعنا؛ لما تتضمنه من مشاعر إنسانية صادقة، كما في "أحبك فوق ما تتصور" قبل زواجهما، ثم وثق الزواج وكان الفن شاهداً على الحب في "طب وأنا مالي"، "العيون السود"، "لو سألوك بلاش تفارق".

وهناك كذلك علاقة الحب التي تُوجت بالزواج بين "المطربة فيروز" وزوجها الملحن والموزع عاصي الرحباني؛ واللذان لمعا في العالم العربي؛ حيث تميزت هذه المدرسة بالتجديد والتطوير مع قصر مدة الأغنية، وتناولها قضايا وموضوعات متنوعة أثرت الحياة الغنائية بروح جديدة عصرية وغير تقليدية؛ كما في "زهرة المدائن"، "نسم علينا الهوا"، "ياكتب اسمك يا حبيبي" وغيرها الكثير.. حقاً إنه الحب صانع المعجزات ومفجر طاقات وملكات الإبداع التي تلامس الوجدان بمشاعر صادقة وترجمها الكلمات والألحان لننعم بالموسيقى غذاء الروح.

رئيس قسم فلسفة الفن بأكاديمية الفنون  
rania\_ysz@yahoo.com

المتجددة التي تنبعث منها الآمال والأحلام، فنجد عبقرية "بيتهوفن" تقودها العلاقات العاطفية في بعض أعماله متأثرة بهذه النزعة الرومانسية؛ حيث اكتشف أصدقائه، بعد وفاته، ثلاثة خطابات خبأة في أدراجها الخاصة كتب عليها عبارة (إلى حبي الخالد)، ولم يتم التأكد بعد من هي مانحة هذه المشاعر؛ ورغم هذا إلا أن هناك بعض الدلائل على اتجاه مشاعره نحو الكونتيسة "جوليتا جويتشاردي" تلميذته، والتي كتب لها واحدة من أشهر "سوناتات" البيانو وهي المعروفة بـ "ضوء القمر" عام 1801، كما كتب لحبيته "جوزفين" السيمفونية السادسة "الريفية" عام 1808، وجسدت السينما هذه العلاقة العاطفية للموسيقار العالمي في أحد الأفلام السينمائية عام 1994 والذي حمل اسم (الحبيبة الخالدة).

أما المؤلف الموسيقي "هيكتور بيرليوز"؛ فقدم للإنسانية واحدة من أهم وأنجح الأعمال والتي حظيت بشهرة واسعة، وهي السيمفونية الخيالية عام 1830، وتعتبر بمثابة مذكرات شخصية؛ حيث تعود إلى قصة الحب التي عاشها المؤلف مع الممثلة الأيرلندية الأصل "هاريت سميثون"؛ والتي وقع في غرامها حين رأها تؤدي دور "أوفيليا" في مسرحية "هاملت".

كما عُرف عن "ريتشارد فاغر" علاقاته الغرامية المتعددة والتي ترجمها في عروضه الأوبرالية الشهيرة، مثل: "تاناووزر، برسيغال، تريستان وإيزولت"؛ حيث تمتزج الموسيقى بولع الحب واللهفة مع مشاعر اليأس والألم.

وهناك قصة حب سرية في حياة الأسطورة "شيطان الكمان" الإيطالي "نيكولو باغنيني"؛ والتي ربطت بينه وبين إحدى معجباته التي داومت على حضور حفلاته ووعدها بإهدائها عملاً موسيقياً يجسد مشاعره، وبالفعل كتب واحدة من أهم أعماله وقدمها بنفسه لأول مرة للجمهور بعنوان "مشهد حب"، والتي تُعزف من خلال وترين فقط من أوتار الآلة؛ ليُعبّر كل وتر عن قطبي هذه العلاقة، فالأول هو تعبير عن عاطفة امرأة شابة في صورة "فينوس"، أما الآخر فيُعبّر عن عاطفة لغة محمومة لعاشق مُتيم وهو "أدونيس"، ويُعتبر هذا العمل من أنجح الأعمال التي جسدت واحدة من علاقات الحب المتعددة في حياة هذا المؤلف العبقرى؛ من خلال نموذج جديد من المؤلفات التي أبدع فيها بلغة الحوار بين الحبيبين مُجسدة العشق والغرام.

وفى القرن الماضي، تأججت إحدى أشهر قصص الحب بين ملكة الأناقة والموضة "كوكو شانيل" والموسيقي الروسي "إيجور سترافنسكي"؛ والتي تابعتها في فيلم "كوكو شانيل وإيجور سترافنسكي" إخراج جان كونين، والذي أوضح العلاقة العاصفة



مدة التحضير 20 دقيقة، تكفي 4 أشخاص، تحتوي حصة الشخص على 358 سعرة حرارية



# باستا

على الطريقة المكسيكية

## Mexican pasta

### المكونات

- 2/1 كيلو معكرونة صدف
- 2 ملعقة طعام زيت زيتون
- 2 بصلة مفرومة
- 1 حبة فليفلة خضراء، مفرومة
- نصف كوب ذرة حلوة
- 1 علبة فاصوليا السوداء
- 1 علبة طماطم مجففة
- ربع كوب من الصلصا
- ربع كوب من شرائح الزيتون الأسود
- 2/11 ملعقة طعام من صلصة التاكو متبلة بالفلفل حسب الرغبة

### طريقة التحضير:

حضري إناءً فيه ماء وقليل من الملح، لسلق المعكرونة لمدة 8 إلى 10 دقائق.  
أثناء طهي المعكرونة، سخني زيت الزيتون على نار متوسطة في مقلاة كبيرة، ضعي البصل والفلفل في الزيت 10 دقائق حتى يصبح لونه بني فاتح، ثم اضيفي الذرة وحركي الخليط.  
أضيفي بعد ذلك الفاصوليا السوداء، والطماطم، والصلصة، والزيتون، وتوابل تاكو والملح والفلفل، وحركيهم جيداً لمدة 5 دقائق.  
اخلطي المزيج السابق مع المعكرونة وقدميها.

### حقائق غذائية:

كل حصة تحتوي على: 358 سعرة حرارية، 9.4 غرام من الدهون، 59.5 غرام كربوهيدرات، 10.3 غرام بروتين، 0 ملغ كولسترول، 589 ملغ الصوديوم.







# فطيرة تشيز كيك *Cheesecake pie*

## المكونات

- 2 علبة جبنة كريمي طرية
- 4/3 كوب سكر أبيض، مقسم
- 1 ملعقة صغيرة من خلاصة الفانيليا المكسيكية
- 2 علبة من رقائق العجين الجاهزة
- 1 ملعقة صغيرة من القرفة المطحونة
- نصف كوب زبدة بدرجة حرارة الغرفة
- ربع كوب من العسل

## طريقة التحضير:

سخني الفرن على درجة حرارة (175 مئوية)، ثم جهزي صينية الخبز بحجم متوسط وادهنيها بمادة دهنية. أخفقي الجبنة الكريمني مع كوب من السكر، وملعقة فانيليا في وعاء، حتى يصبح المزيج طرياً. قطعي رقائق العجين بحسب صينية الخبز، ثم ضعي نصف الكمية في أسفل الصينية واضغطيها، وزعي خليط الجبن فوق الرقائق في الصينية، ضعي النصف الثاني من العجين فوق الخليط. اخلطي كمية السكر المتبقية مع القرفة والزبدة ووزعيها فوق الرقائق. تُخبز في الفرن المسخن مسبقاً حوالي 30 دقيقة، حتى ينتفخ العجين ويصبح لونه بنياً ذهبياً. أخرجها من الفرن وضعي فوقها العسل، دعيها حتى تبرد تماماً قبل تقطيعها إلى 12 مربعاً، ثم قدميها.

## حقائق غذائية:

كل حصة تحتوي على: 481 سعرة حرارية، 28.7 غرام من الدهون، 50.8 غرام من الكربوهيدرات، 5.6 غرام بروتين، 61 ملغ كوليسترول، 459 ملغ الصوديوم.



مدة التحضير: 3 ساعات، تكفي 12 شخص، تحتوي حصة الشخص على 481 سعرة حرارية



هيفاء الدخيّل أول دبلوماسية بوزارة الخارجية:

# القوة الناعمة"

## جزء من الدبلوماسية الشعبية وإحدى مكملاتها







كم الإنجاز؛ لتبني لها رصيذاً من الأرشيف العملي يرسخ من صيتها، ولتعمل دون كلل في وقت الدوام، وتطور من قدراتها في غير وقت الدوام بالدورات العلمية والتدريب، إن كان مجالاً عملياً. وكذلك تهتم بالقراءة في مجالات أخرى؛ من أجل التثقيف، ثم تبدأ بمرحلة التركيز على نوعية العمل؛ فهذا ما يبقى، ويحدد نجاحها، واتجاه مستقبلها، ويعطيها القيمة التي من خلالها تخطط لحياتها العملية. أما المادة والامتيازات، فلن تحقق من طموح الموظف الحكومي شيئاً، ولن تطور من كفاءته مع السنين، بل إن السعي خلفها يضيع الوقت والجهد، واللذان هما أهم عناصر النجاح في العمل الحكومي.

### المرأة العاملة

ماذا تقولين للمرأة العاملة في مجال

تميّزها بالرزانة، والذكاء، والإصرار، والعزيمة، جعل منها اسماً لامعاً بين نساء المملكة اللاتي حققن نجاحاً مبهراً؛ فهي أول دبلوماسية بديوان وزارة الخارجية السعودية، وإحدى أكثر النساء تأثيراً بالمجتمع.. بدأت العمل بوزارة الخارجية عام 2003؛ حتى أصبحت في 2017م أول دبلوماسية سعودية باعتماد الأمم المتحدة؛ لذا كان لـ "الجوهرة" هذا الحوار مع هيفاء بنت صالح الدخيل، التي كرّمها اتحاد التنمية العربي، ضمن (100) شخصية عربية؛ لدورها المتميز في التنمية المستدامة، وخلق جسور من العلاقات الدولية المشتركة..



بقدر المستطاع، ويحاولن احتواء بعضهن في الصعاب، ويأتي في الدرجة التالية لذلك إخوانهن من الرجال، الذين كانوا خير معين وسند لهن إلى حد ما، وفي النهاية يكملون بعضهم البعض.

### ثقافة الترفيه

يعيش مجتمعنا حالياً ثقافة الترفيه المتجددة يرافقتها استجابة كبيرة سوي قلة قليلة، فماذا تقولين لهم؟

الترفيه والمتعة حق من حقوق الإنسان قبل أي شيء، فإن استغنى شخص عن هذا الحق، فهو حر في أن يظلم نفسه كما يشاء، ولكن لا يجرم غيره منه؛ إنها تجربة فريدة نجحت من أول مرة؛ لذا علينا شكر من حققها؛ لتظهر لنا بهذا الإبداع.

كون أن المسؤول كان من الكرم في التعامل، أن طلب آراء الجميع ومقترحاتهم ليشاركهم هذا النجاح، لا يعني أن نجعل لأصحاب عادة التعليق السلبي صوتاً مسموعاً، أو أن يدثروا فرحتنا، بل نواصل شكر كل قرار ودعّمه بكل الأوجه. وبدلاً من الرد على معناتي الرفض، لنعد الأرقام والأرباح هي التي تثبت كم كان الناس عطشى للترفيه.

بمّ تنصحين الفتاة السعودية التي عملت حديثاً بالقطاع الحكومي؟

أن تركز في بداية مسارها الوظيفي على

نعيش حالياً عصر تمكين المرأة، وفق رؤية 2030م، فالى أين تتجه هذه المرحلة؟

أرى أنه لن يمر على المرأة السعودية أفضل من هذا العهد، على كل الأصعدة، وكذلك الشعب أيضاً؛ لأن المرأة عندما تسعد تسعد، وتربي أجيالاً أعظم، فقد أبدعت كأم- وما زالت- وتجدها راضية، رغم أنها لم تأخذ كامل حقوقها، وكانت تطالب بالعدل وليس المساواة، فكيف بها الآن بعد أن أخذت الدولة بيدها، وأعطتها كامل حقوقها التي أقرها الإسلام؟!

كيف ترين حجم التغيرات والأحداث المتسارعة مجتمعياً؟

هذا ما يناسب عصر السرعة الذي نعيشه الآن؛ حتى نواكب العالم المتجدد، ونصبح بأفضل حال؛ الحال التي كنا سنكون عليها لو أكملنا مسيرة سابقينا من العظماء في الإسلام، فعلياً نتدارك ذلك؛ لنصبح من السابقين كما كنا، خاصة عند رؤية الشباب الذين أصبحوا رواداً في الابتكارات والاختراعات العملية على مستوى العالم؛ ما يؤكد أنهم كانوا بحاجة لإثبات قدراتهم وبسرعة؛ فقد ترجموا امتنانهم لقرارات الدولة بالتطور السريع بالإبداع، كل في مجاله، بل أصبحوا يواجهون التحديات بروح الحماس، وإنجازات مميزة؛ اقتداءً برائد الشباب سيدي سمو ولي العهد؛ الأمير محمد بن سلمان.

بحكم عملك في مجال المرأة ورئاستك لمركز معلومات المرأة بوزارة الخارجية لسنوات، ماذا تقولين عن المرأة السعودية؟

من متابعتي لوضع النساء حول العالم، ومعاناتهن لتحقيق طموحاتهن، ومهارتهن من نفس جنسهن، كانت السعوديات مختلفات بحق -على الأقل مقارنة مع غيرهن-؛ إذ كن يساعدن بعضهن البعض

## المرأة السعودية تعيش أفضل عهودها



### جديد على النساء؟

الصبر، ثم الصبر؛ فالنتائج ستكون مثمرة، وستنسيها ما مرت به من تحديات؛ ومن ثم المرونة في التخطيط للمستقبل، والتروي في اتخاذ القرارات، خاصة في المجالات التي لم يعتد الرجل فيها على صدارة المرأة؛ وهذا لكل امرأة عربية أيضًا، فلا بأس إن كان الطريق أصعب وأطول؛ فهذا يعطي حياتها قصة، فإن كان لحياتها قصة، أصبحت مميزة.

### تغريدات

#### أشهر تغريدات هيفاء الدخيل على "تويتر":

- أقول للمرأة: "أحبي بشغف واستمتعي بمشاعر الحب دون انتظار مقابل، فإن قُدّرت فجميل، وإلا فيكفي طاقتها السعيدة غمرتك.."
- لا ترحمني نفسك من جوهرك فالمرأة كائن عاطفي سعادتها في العطاء ونشر الحب دون محاسبة، سواءً أم، أخت، زوجة، والرجل مهمما بادلها الإحساس فلن يصل لجمال عواطفها وحنانها.
- إزدياد أعداد السعوديات الموظفات وفي مختلف المجالات، أمر يستحق أن تشكر الدولة عليه، بسنّها قوانين لصالح المرأة وتطبيقها فعليًا.
- لركز على الإيجابيات، وإن نقص شيء، لنبحث عن طول ونتفاءل، فالتذمر لم ينفع أحدًا من قبل!
- عندما تحب المرأة لا يكفي أن تشعر لها وتشعر بها.. قدرها وأفخر بها، أحنو بها وتفهمها، داعب عقلها قبل أنوثتها، متعها بالأمان قبل الحنان، أجدبها برجولتك لا بفوتك..
- أهرها بشهامتك لا بكلماتك.

### ماذا تقولين عن الوطن كدبلوماسية؟

في طرح الرأي بذوق وأدب، فمن لديه اقتراح، يُرحّب به بالتأكيد، شريطة أن يكون بالطريقة الصحيحة، وبخُلق عالٍ يمثل صاحبه قبل كل شيء، ويأخذوا لوراعى الوقت المناسب كذلك.

أي جهة في الدولة، تقدر الاقتراحات التي قد تطور من عملها؛ فهي ما أنشئت إلا لخدمة المواطن، ولكن الأسلوب الذي يُقدم به الاقتراح أو الطلب هو الفاصل.

### ماذا عن اهتمامات والدتك - حفظها

#### الله - وما دورها في حياتك؟

أحببت العمل الحكومي بسبب والدتي، فهما موظفان في الحكومة، والدي يعمل بوزارة المالية، ووالدتي بوزارة التعليم، وقد علماني حب العمل للعمل نفسه، والاهتمام بنتائجه المعنوية؛ لأنه يعود بالنفع على الوطن؛ وبالتالي يعزز شعور الوطنية. رأيت إيجابيات العمل في المجال الحكومي وأثره الطيب عليهما؛ من خلال شعورهما بالرضا والفخر بخدمة الوطن، بعد نهاية الخدمة؛ وهذا ما أريده لي بإذن الله.

تمتاز السعودية بمكانة مهمة بين دول العالم، كما أن موقعها الاستراتيجي يمنحها مزيدًا من الثقل السياسي إقليميًا ودوليًا. ولاشك في أن زيادة الاستعانة بالدبلوماسية الشعبية في شتى المجالات، يعزز من مكانتها وصورتها الإيجابية أمام

أرض الوطن مثل الأم، حبها مطلق بغير شروط؛ أي إنها تعطي دون أن تنتظر المقابل، وتعامل جميع أبنائها بالمساواة، وتحبهم بكل ما فيهم من حسن وسوء. والقيادة بمثابة الأب، يسعى دائمًا لحماية أبنائه، وتحسين حالهم، وتوفير الأفضل لهم، حسب ما يراه مناسبًا بحكمته. إنهما جزء لا يتجزأ، يكملان بعضهما البعض، كل بدوره العظيم؛ لذلك من الصعب رد المعروف لهما، ولكن هذا لا يعني ألا نحاول، تقديرًا ورجًا لفضلهما.

### كيف تترين نظام الذوق العام؟

مع التطور التقني الحاصل، ونعمة إيصال الرأي بسرعة حظي بها جيلنا، علينا ألا ننسى آداب الحديث المتأصلة في الدين الإسلامي

## يجب أن نلتزم بأداب الحديث وفق ديننا الإسلامي في طرح الآراء



## هيفاء الدخيل في سطور

- بكالوريوس اللغة الإنجليزية، كلية اللغات والترجمة - جامعة الملك سعود.
- دبلوم اللغة الفرنسية - المعهد الفرنسي التابع لوزارة الخارجية الفرنسية.
- دبلوم حاسب آلي، مايكروسوفت - الرياض.
- دبلوم علاقات عامة وإعلام - الأكاديمية البريطانية للعلاقات والإعلام.
- دبلوم الأكاديمية الدولية للتنمية البشرية - الكويت.
- دبلوم كيوبي، مركز التميز للاستشارة الإدارية والتطوير المهني - الإمارات.

### خبراتها بوزارة الخارجية:

- رئيسة مركز حقوق وإنجازات المرأة -2010 وكالة العلاقات السياسية المتعددة الأطراف.
- مسئولة لإصلاح المنظمات + شؤون مجلس الشورى -2018 وكالة الشؤون الدولية المتعددة.

### التكريم:

1. أفضل شخصية لعام 1430 من الأكاديمية البريطانية للعلاقات العامة والإعلام.
2. جائزة الإبداع والتميز 2018 في مجال الإدارة من المجموعة السعودية للأبحاث والتسويق - سيدتي.
3. اعتمادها كأول دبلوماسية سعودية من منظمة الأمم المتحدة عام 2017.



وكلما زادت وتعددت هذه المزايا، زادت وتعددت عناصر القوة في الدولة؛ أي تُعد القوة الناعمة جزءاً من الدبلوماسية الشعبية، وإحدى مكملاتها.

### كيفية تحقيق القوة الناعمة؟

لتحقيق القوة الناعمة، يجب تحقيق عواملها الأساسية؛ إذ تُعد ثقافة الدولة من الأسباب الضرورية الواجب أخذها في الاعتبار؛ وهو ما يشمل جميع شرائح المجتمع، ابتداءً من الطبقة المثقفة، وانتهاءً بالطبقة غير المتعلمة.

كذلك، مراعاة عدم الازدواجية في أهداف ومعايير الدولة؛ بأن يكون ما تحققه داخلياً مشابهاً لما تدعو له خارجياً؛ ما يضمن عليها مزيداً من المصداقية والقبول دولياً.

وأخيراً، تُعد السياسة الخارجية للدول، من أهم عوامل نجاح الدبلوماسية الشعبية، إذا لاقت استحسان وتقبل المجتمعات الخارجية؛ ما يسهل عملها، ويمنحها قبولاً دولياً.

وقد أُعجبت جداً بتتويج الهلال باللقب الفاري، وتأهله إلى مونديال الأندية 2019، وإضافته إلى إنجازات السعودية العالمية، فعندما احتفلت وزارة الخارجية بهذا الإنجاز، غردت عبر حسابها على تويتر: "بفخر واعتزاز، كرة القدم السعودية تحقق إنجازاً دولياً بفوز نادي الهلال - ممثل المملكة العربية السعودية - بكأس دوري أبطال آسيا 2019".

دول العالم؛ كونها تمتلك مؤسسات وهيئات إنسانية وثقافية وتراثية وغيرها، والتي يُشكّل الاستعانة بها مزيداً من الإيجابية للمملكة.

### يتردد مصطلح "القوة الناعمة" دبلوماسياً.. فماذا يعني؟

تُعرف "القوة الناعمة" بأنها القوة الروحية والمعنوية لدولة ما، والنتيجة من أفكار وأهداف ذات قيم ومبادئ إنسانية، ينتج عنها كسب احترام، ثم تقبل واتباع المصادر التي أنت بها.

وتتعدد وسائل الجذب من دولة لأخرى؛ مثل القوانين المرنة، والثقافة السياسية، والاجتماعية، والثقافية، والرياضية، وغيرها في دولة ما، بالإضافة لأهدافها ومبادئها، ومدى تقبل الشعوب لها.

## أعجبتني احتفاء وزارة الخارجية بتأهل الهلال لمونديال الأندية

# ياسمين الميمني

أول "كابتن" سعودية تُحلق في سماء المملكة

جدة - هند حجازي

مع رؤية 2030 وتمكين المرأة السعودية وتسليط الضوء على مواهبها وإبداعاتها، أثبتت الفتاة السعودية قدرتها على اكتشاف نفسها، ووضع بصمة في مجالات كانت قبل زمن من الصعب أن تصل لها، فأصبحت قائدة في مجالها، وحصلت على جوائز لتميزها حتى وصلت للعالميّة.







ومن المجالات التي كانت مقتصرة على الرجل بالمملكة العربية السعودية، قيادة الطائرة، ولكن مؤخرًا حصلت 5 سيدات سعوديات على رخصة "طيار"، وفقًا للرخص التي أصدرتها الهيئة، كونهما الجهة التشريعية للطيران المدني في السعودية.

وحصلت بعض السعوديات على رخصة الطيران التجاري، التي تمكّن حاملتها من العمل لدى شركات الطيران التجارية والخاصة، ويمكن العمل بهذه الرخصة على نقل الركاب بطائرات تجارية.

أما السعودية الوحيدة التي جمعت بين الخاص والتجاري (CPL) والتي تعمل لدى إحدى الشركات السعودية الوطنية كمساعد طيار، فهي الشابة ياسمين الميميني (29 عامًا)، الحاصلة على رخصة "طيار خاص" من الأردن، وأكملت تدريباتها في أمريكا، وحصلت على رخصة "طيار تجاري"، واستطاعت أن تحقق إنجازًا كأول مساعدة طيار في السعودية، وحلقت في أجواء المملكة برحلة رسمية بين مطاري "حائل الدولي" و"نايف بن عبد العزيز بالقصيم"، وكذلك بين مطاري "حائل الدولي" و"الأمير سلطان بن عبد العزيز بتبوك؛ لتحقيق أبرز أهداف رؤية 2030، فكان لـ "الجوهرة" هذا الحوار مع ياسمين الميميني..

### ► كيف تقبل المجتمع فكرة وجود كابتن طيار سعودية؟

مع رؤية المملكة 2030، أحب أن أشكر خادم الحرمين الشريفين الملك سلمان بن عبد العزيز؛ وولي عهده صاحب السمو الملكي الأمير محمد بن سلمان؛ حيث وجدت الرؤية قبولاً وتفهماً لدى أفراد الشعب السعودي، وكانت ردة فعلهم إيجابية، وبالذات حين بدأت رحلتي مع الخطوط السعودية، وظهرت بالزي الرسمي للطيارين، فكنت أرى ردة الفعل تلك.

### ► حدّثينا عن شعورك عند قيادتك لأول مرة - طائرة ركاب وتحليقتك في سماء المملكة؟

كنتُ في منتهى السعادة؛ كوني أول سعودية تحمل لقب "مساعد طيار" في

2019 ورؤية المملكة 2030 كل الأمور تسهلت ولله الحمد.

### ► بمّ تنصحين السيدات للحصول على وظيفة مساعد طيار؟

أنصح أي سيدة تريد العمل في شركة طيران بأن تدرس كثيرًا، وتقدم طلبات لكل الشركات، ولا بد من توفر كل المتطلبات اللازمة؛ حيث لكل شركة متطلباتها الأساسية الخاصة بها، وعليك التحضير لاجتياز مرحلة الاختبار.

### ► هل تختلف قيادة الطائرة كثيرًا عن غيرها من وسائل المواصلات؟

طبعًا، فقيادة الطائرة تحتاج إلى حُسن تصرّف وجرأة، وتحتاج -أيضًا- إلى دراسة مستمرة واجتهاد، وحرص على التدريبات

إحدى شركات السعودية، فهذا فخر بحد ذاته. وبالنسبة للركاب كانوا سعداء لدرجة أنهم كانوا حريصين على التقاط الصور معي، وشجعوني وكانوا يكلمونني وأنا بالزي الرسمي، وجميع الكابتن في الشركة، وحتى الكابتن الذي طلعت معه في أول رحلة، شعرت بالراحة معهم، فلا فرق بين الرجل والمرأة، فأنت في كابينة الطائرة طيار.

### ► هل واجهتك صعوبات في بداية عملك؟ وما أصعب موقف؟

أصعب شيء مررتُ به بعد حصولي على شهادة الطيران، هو البحث عن وظيفة؛ حيث إنني تخرّجت عام 2013، وحاولت التقديم في شركات الطيران، ولم أجد منهم ترحيبًا كوني امرأة، ولكن مع عام

## نصيحتي للمرأة: ثقي في قدرتك على تحقيق ألامك

التي تخصصها لك الشركة، فهم يديرونك على الحالات الطارئة.

**ما هو المجال الذي لم تصل إليه المرأة السعودية وتتمنين الوصول إليه؟**  
فخر وشرف لنا عندما تترين المرأة السعودية تعمل في كل المجالات، فالآن -ما شاء الله- في كل شركة، وفي كل مجال تجدين المرأة السعودية والعربية موجودة في العمل، وهذا مبعث فخر، وأما ما أتمنى لها الوصول إليه، فهو أن تعمل في كل المجالات، فأنا هنا أأدعم الشعب السعودي بلا تفرقة بين الجنسين، لكي يثبتوا أنفسهم، وما أرجوه أيضاً أن يذهبن للفضاء! ولم لا؟!

**هل تتسبب المطبات الجوية في وقوع الطائرة؟ وما هي نسيئها؟**

لا تؤثر المطبات الهوائية في الطائرة، ولا تسقطها! صحيح أن الرحلة تكون مزعجة وغير مريحة، ولكن لا تصل إلى مرحلة الخطر والسقوط، فليس هناك نسبة تُذكر في هذا الشأن.

**هل تُسبب المسافات الطويلة خفض نسبة الأوكسجين بالطائرة؟**

لا بُدَّ أن نعرف أن المسافات الطويلة لا تتسبب في خفض نسبة الأوكسجين بالطائرة؛ لأنَّ الطائرة تكون بها أجهزة لحفظ الضغط والأوكسجين بدرجة معينة في الطائرة أثناء الرحلة.





## أفخر بحصولي على لقب ”مساعد طيار“.. وحلمي أن تصل السعوديات إلى الفضاء!

ما نصيحتك لمن لديهم (فوبيا) من  
الطائرة؟

أنصحهم بأن يقرأوا كثيرًا عن السفر، وعن ركوب الطائرة؛ لأنها أكثر أمانًا من أي وسيلة مواصلات أخرى، فأرجو أن يتعرفوا على الطائرة وحجمها، وأجهزة الأمان المتوفرة فيها، فهذا يمكن أن يحل مشكلتهم.

ما طموحك في المستقبل؟ وما حلمك  
الذي تودين تحقيقه؟

أنا الآن مساعدة طيار، وأطمح أن أكون كابتن في المستقبل، وقرينًا سأحصل على بكالوريوس في إدارة الأعمال، وسأدرس الماجستير في الأمن والسلامة الجوية في بريطانيا -إن شاء الله-

ما نصيحتك لكل فتاة تخوض تجربة اختيار

اختصاص مختلف، وكان جكرًا على الرجال؟

أود أن أنصح كل فتاة سعودية: لو كان عندك حلم، أو كان لديك هواية أو طموح، فعليك أن تسعى جاهدة للوصول إلى الهدف المنشود.

اجلسي مع نفسك، وفكري وابتحي عن طموحك في المستقبل، فلا بد أن يكون أمامك هدف ورؤية وطموح، وعندما تفكرين ماذا ستكونين غدًا، لا بد أن تتخيلي أن تكوني هذه الشخصية، حققي أحلامك، واشتغلي عليها، وكوني مؤمنة بربك، واحرصي على رضا والديك، وثقي في نفسك وفي أنك قادرة على الوصول إلى هذا الهدف وتحقيق هذا الحلم.



## تجربة لا تُنسى

# مدن يمكن السفر إليها في فصل الخريف

لكل موسم أو فصل من الفصول الأربعة، مدن ومناطق تكون مناسبة للاستمتاع بالجو وجمال الطبيعة، وفصل الخريف له مناطق معيّنة تُظهر جماله؛ من أوراق الشجر المتناثرة، الجو المعتدل، والمناظر الخلّابة، ومن أجمل المناطق للاستمتاع بجو الخريف:



## 1 إسبانيا Spain

تعدّ إسبانيا إحدى أهم الوجهات السياحية في العالم؛ لتتوّع معالم الجذب السياحي فيها، ولأنّها ثاني دول العالم امتلاكاً لأهمّ المدن التراثية، وثالثها من حيث وجود المناطق الطبيعية. المعالم السياحية في إسبانيا:

### ● نهر ريو تينتو:

يُطلق عليه لقب "النهر الأحمر"، لتصبّغ مياهه باللون الأحمر، بسبب أنشطة التعدين التي تُجرى على طول مجرى النهر، من استخراج النحاس والفضة والذهب وغيرها من المعادن؛ ما أدى لارتفاع نسبة الحموضة في المياه وتحولها إلى اللون الأحمر القاني، ويُعتبر هذا النهر موقعاً يجذب السياح؛ بسبب تشابه خصائصه بكوكبي المريخ والمشتري.

### ● مدريد "عاصمة إسبانيا":

هي الأكثر اكتظاظاً بالسكان، وهي ثالث أكبر مدينة في أوروبا، بالإضافة إلى تنظيمها لأكثر مسابقة لمصارعة الثيران.

### ● برشلونة:

تقع على ساحل البحر الأبيض المتوسط، وتُعتبر واحدة من أكثر الوجهات السياحية الرائدة في العالم؛ بسبب معارضها الاقتصادية والتجارية والثقافية.



## 2 البرتغال Portugal



▶ تشتهر البرتغال بسكانها الودودين، وتاريخها الغني، وفنّها المبتكر، ومناظرها المذهلة.

أفضل الأماكن السياحية في البرتغال:

### ● إيفورا:

تُعتبر واحدة من مواقع التراث العالمي (حسب تصنيف منظمة اليونسكو)، وذلك لما تحتويه من جدران أثرية تعود إلى القرون الوسطى.

### ● جزر ماديرا:

تشتهر بأجوائها شبه الاستوائية، حيث تُوفّر للسياح أجواءً دافئة على شاطئ البحر، بالإضافة إلى أنها وجهةً عصريةً للترفيه سيرًا على الأقدام.



## 3 بلجيكا Belgium

▶ تُعتبر بلجيكا جوهرة حقيقية من البلدان الأوروبية المنخفضة، وقد تكون صغيرة، ولكنها مليئة بالمعالم والأسرار التي ينبغي على المسافر استكشافها. أفضل الأماكن السياحية في بلجيكا:

### ● غنت:

تُعتبر من أبرز المدن السياحية الواجب زيارتها في بلجيكا.

المدينة القديمة في غنت هي وسط خلّاب من الأزقة التي تُحيط بها مبانٍ جذابة مسقوفة على طول قنوات جميلة، والسير في المدينة خلال المساء، عندما تكون معظم المباني مضاءة، هي تجربة لا تُنسى.

### ● بروكسل بالفرنسية وبروسل بالهولندية:

هي عاصمة الاتحاد الأوروبي، عاصمة بلجيكا وأكبر مركز حضري فيها.

لا يمكن أن تكتمل أيّ قائمة بأفضل المعالم السياحية في بلجيكا دون ذكر عاصمتها المترامية الأطراف، والمفعمة بالحركة "بروكسل"، وهي المقر الرئيس للأسرة الملكية البلجيكية، ورأس المال للاتحاد الأوروبي.





## 4 اليونان Greece

▶ تُعتبر اليونان واحدةً من أفضل الوجهات السياحية في العالم؛ فهي تشتهر بشواطئها الرملية الشهيرة، وأطلالها القديمة، وهي تحتوي على 17 موقعًا مصنفًا من ضمن مواقع التراث العالمي في اليونسكو. ومن أشهر الأماكن التي يمكن زيارتها في اليونان:

● **جزيرة سانتوريني:** تُعتبر من أكثر الأماكن شهرةً في اليونان؛ حيث تشتهر بقراها المعلقة على جرف من المنازل البيضاء.

● **مدينة ثيسالونيكى:** تُعد ثاني أكبر مدينة في اليونان، وهي واحدة من أفضل مدن الحفلات في العالم؛ حيث تُقام فيها المهرجانات.

● **مدينة أثينا "عاصمة اليونان":** وهي المركز الحديث للأنشطة الثقافية، والاقتصادية، والصناعية.



## 5 هولندا Holland

▶ فيها، والجسور المزخرفة، والكنائس ذات المعمار الفخم، ويزينها حائط القصاصد المكتوبة بلغات مختلفة. ويوجد فيها المتحف الوطني للآثار، والذي يحوي بعض الآثار المصرية، وهي تبعد عن أمستردام مسافة 45 دقيقة بالسيارة، أو أقل إذا اخترت القطار.

● **ماستريخت:** هي أكثر مدينة هولندية ذات طابع أوروبي بحت. لها طاقة خاصة فريدة لا توجد في غيرها من مدن هولندا، وبها خليط من الثقافات واللغات والأطباق الشهية؛ ما يجعل الإبداع فيها يثير الأفكار.

▶ تُعتبر مدينة أمستردام أكبر مدنها، وأكثرها كثافة، وحوالي 50% من سكانها يعودون لأصول أجنبية، ويتحدث جميع سكان المدينة باللغة الهولندية، فهي اللغة الرسمية، بالإضافة إلى أن العديد من الناس يتحدثون الإنجليزية بطلاقة. السياحة في هولندا وأهم المدن السياحية:

● **أمستردام "عاصمة هولندا":** تتميز بالأنهار التي تتدفق داخلها، والمباني الملونة المطلية على هذه الأنهار، والجسور التي تربط أطراف المدينة ببعض، بالإضافة إلى الزهور الهولندية الأكثر من رائعة.

● **لايدن:** تمتاز المدينة بالممرات المائية التي تنبض







## Italy إيطاليا 6

تحتوي مدن إيطاليا على معالم سياحية وثقافية عديدة، وأماكن أثرية متنوعة تعود إلى زمن الإمبراطورية الرومانية، وعصر النهضة، كما أنها تضم العديد من المدن السياحية التي تلفت أنظار السياح، ولكل منها طابعها الخاص؛ إذ تتميز مدن الشمال بإطلالة جبال الألب الخلابة، في حين تتميز مدن الجنوب بسواحلها الواقعة على البحر الأبيض المتوسط. أهم المدن السياحية في إيطاليا:



### ● روما "عاصمة إيطاليا":

يقع فيها المقر الحكومي، والبرلماني، إلى جانب كونها كبرى مدنها، والأكثر اكتظاظاً بالسكان، بالإضافة إلى أنها تحتل المرتبة الرابعة بين كبرى المدن في الاتحاد الأوروبي.

### ● فينسيا وتسمى أيضًا بـ"البندقية":

مدينة إيطالية تعتبر إحدى الوجهات السياحية الشهيرة في العالم؛ حيث تجذب آلاف السياح، ومن أهم الأنشطة التي لا بد للسياح من ممارستها ركوب الجندول في الصباح الباكر.

### ● ميلان:

مدينة حيوية غنية بالتراث الإيطالي، واحتلت أهمية كبيرة عبر التاريخ، منذ أن كانت عاصمة الشطر الغربي من الإمبراطورية الرومانية، واشتهرت هذه المدينة بالفن، حيث أقام فيها الرسّام الإيطالي الشهير ليوناردو دافينشي، وقدم العديد من أعماله الفنية فيها، كما أن مدينة ميلانو تضم ناديين بارزين في عالم كرة القدم، وهما: إنتر ميلان، وإي سي ميلان.







# أول حكم كرة قدم سعودية تحكي قصة نجاحها: عشقي لكرة القدم كان أكبر دافع للتغلب على التحديات



لم يعد هناك شيء يقف أمام طموح الفتاة السعودية، التي وصلت في الآونة الأخيرة للعالمية وتميزت في جميع المجالات التي كانت لفترة طويلة حكراً على الرجال، وبدأت رحلتها لتحقيق رؤية 2030 بخطى كلها نجاحات وإبداعات وجوائز، وأبرز تلك المجالات "الرياضة"، إذ تميزت في كرة القدم وأصبح هناك فريق نسائي ينافس محلياً وعربياً.



بشكل كبير، وصرت شغوفة بطريقة اللعب والقوانين. أما عائلتي فلم تكن من العائلات التي تعشق كرة القدم، لكنها تحبها بشكل عام! وكانوا متقبّلين كوني هاوية لهذه اللعبة.

ومن الفتيات السعوديات الطموحات "شام الغامدي"، أول حكم كرة قدم سعودية تقود مباريات في أول دوري رسمي للسيدات بالمملكة، الذي انطلق من مدينة جدة في أكتوبر الماضي.

## كيف دخلت عالم كرة القدم ك لاعبة؟ وكيف كان تقبل المجتمع السعودي لذلك بعد أن كانت حكراً على الرجال؟

في البداية كنت ألعّب في فريق "Jeddah Eagles"، وكنا نمارس اللعب في الملاعب المغلقة؛ إذ كان اللعب مجرد هواية، ولا شيء يجمعنا إلا حيناً لكرة القدم.

وبالنسبة للمجتمع، فبطبيعة الحال كان هناك المعارض والمؤيد، ورغم أن كرة القدم هي اللعبة الأكثر شعبية في العالم فإن أي شيء جديد يطرأ داخل المجتمع العربي عموماً، والمجتمع السعودي تحديداً، يواجه صعوبات، ولكن مع مرور الوقت وعندما يثبت أنه لا ضرر منه يتم تقبله.



التقت "الجوهرة" مع "شام"، لتروي قصتها مع النجاح وتحقيق حلمها، وكان هذا الحوار:

## في البداية، من هي شام الغامدي؟

-عمر 22 سنة، أدرس الأدب الإنجليزي في جامعة الملك عبد العزيز، عائلتي "الغامدي"، والدتي سورية، نشأت في بيئة مختلطة بين الغامدي والتقاليد السورية.

## متى اكتشفت شغفك بكرة القدم؟ وهل تقبلت عائلتك تلك الهواية؟

منذ الصغر عشقت كأس العالم، وتابعت تفاصيله، أديبت اللعبة





- نحن في بداية الثورة الرياضية النسائية في السعودية، نحاول قدر المستطاع أن نكون معتمدات تحت مظلة الاتحاد السعودي لكرة القدم من ناحية التحكيم، وكذلك الحال في جميع الرياضات وكل ما يختص بالرياضة النسائية.

### ما الصفات التي على لاعب الكرة التحلي بها وكذلك الحكم؟

من أهم الصفات، أن تكوني عاشقة لكرة القدم وتفهميها، وبدون ذلك لن تستطيعي أن تصبحي كحكم كرة قدم ولا حتى لاعبة!! لأنها شغف أكثر من أن تكون دراسة.

والصفة المهمة التي يجب توافرها في الحكم أن تكون لديه ثقة في النفس، وسرعة بديهة، ولياقة بدنية عالية جداً؛ ليتمكن من الوقوف في المكان المناسب، واتخاذ القرار المناسب، ويكون واثقاً في قراره، بغض النظر عما إذا كان صحيحاً أم لا، فلا بد أن يكون الحكم على قدر القرار الذي يتخذه في الوقت والمكان الصحيح.

أيهما أقرب لك: لاعبة كرة قدم أم حكم مباريات؟ بالنسبة لي هناك اختلاف كبير بين كوني حكماً أو لاعبة، فلاعب الكرة لديه حماس شديد وحرص على تسجيل الأهداف، وخطف الكرة، واللعب بشكل ساحر.

لكن التحكيم مختلف، كونك مثل الأم في الملعب، لا بد أن تفهمي اتجاه الكرة؟ وتفهمي طريقة تفكير اللاعب؛ لماذا

### كيف واجهت عدم لعب كرة القدم بعد إصابتك؟

بعد إصابتي كان من الصعب عليّ أن أمارس كثيراً من الرياضات، لكن دائماً كان شيء بداخلي يقول لي إنني ما زلت أحب هذه الرياضة، وسأواصل ممارستها حتى لو كان على حساب صحتي.

واستمر تشجيعي ومشاهدتي للمباريات، وحاولت أن أتلقى علاجاً طبيعياً على الأقل حتى لا أخسر لياقتي.

### حدثينا عن فكرة دخولك عالم التحكيم؟ وهل خضعت لدورات متخصصة بهذا المجال؟

كان لديّ فضول لأن أعرف لماذا يتم توجيه اللوم دائماً إلى حكم كرة القدم مع أنه هو الشخص المسؤول عن تطبيق قوانين اللعبة على أرض الملعب، وغير مسؤول عن أخطاء اللاعبين.

فأحببت أن أعرف أكثر عن الحكم والتحكيم، وما هي وظيفته داخل الملعب؟ ماذا يمكن أن يفعل وما لا يفعل؟

بعد ذلك، دعمني الحكم الدولي السابق "مرعي العواجي"، وقدم لي دورات بشكل خاص، ثم ساعدني الدكتور أيمن الرفاعي؛ وكان حكماً سابقاً في الدوري الأمريكي، بتدريبات عملية على أرض الملعب، ولعبنا مباراة ودية بين فرق الهواة، لكي نكتسب الخبرة.

### ما الصعوبات التي واجهتك لتحطلي على الترخيص الرسمي كحكم سعودي؟



السعودي لكرة القدم، وتكون هناك لجنة تحكيم خاصة بالنساء تابعة للاتحاد، ونصبح معروفات لدى الاتحاد الدولي لكرة القدم، حتى نحقق بطولات، ويتم اعتمادنا في "الفيفا".

### ما نصيحتك لكل فتاة تطمح إلى دخول مجال الرياضة؟

- أن تشتغل على نفسك ولياقتها، وتستمر في التدريبات، ولا تلتفت للسلبيات من حولها؛ لأن كل من يعمل بحب وشغف سيصل.

### كلمة شكر وتقدير لمن توجبهينها؟

-أحب أن أتقدم بالشكر والتقدير أولاً: للأستاذ هيثم العمري؛ الذي شجعني وكان السبب في جزء كبير مما وصلت إليه، وثانياً: للحكم الدولي السعودي السابق مرعي العواجي؛ لأنه قدم لي الدعم والمساعدة دون أي مقابل، وهدفه تطوير الرياضة النسائية، وأن يصل بها إلى أكبر عدد موجود، وهو يدعم أي فتاة تطمح لدخول المجال الرياضي، وهذا شيء يشرف كل الدول، وليس فقط المملكة العربية السعودية.

وأخيراً؛ أتقدم بالشكر للاتحاد السعودي لكرة القدم لدعوته لي للمشاركة في دورة تطوير الحكامات في الإمارات العربية المتحدة، التي نظمها اتحاد كرة القدم الإماراتي بالتعاون مع الاتحاد الدولي لكرة القدم (الفيفا)، بمشاركة 30 دولة من غرب آسيا؛ وهي "سوريا، الأردن، فلسطين، الإمارات، الكويت، البحرين، وسلطنة عُمان"، وأشكره كذلك على حصدي لقب أفضل حكم كرة قدم في الدوري السعودي.

يلعب الكرة في هذا المكان؟ ولماذا يلعبها بهذه الطريقة؟ فهناك اختلاف كبير، وكان تصرفي كلاعبة الأقرب لي، خاصة أنني مشجعة كرة قدم، ولكن حالياً الأقرب لشخصيتي وقلبي أن أكون حكماً؛ لأنني فهمت التحكيم، وعرفت تفاصيله.

### ماذا تتمنين أن تحققه هيئة الرياضة السعودية لحكامات الكرة السعوديات؟

-أتمنى من هيئة الرياضة السعودية أن توفر الدعم للفرق السعودية، وتشجع الحكامات السعوديات؛ لأن أي مجال في العالم بدون الدعم لا يمكنه الاستمرار، فنحن لدينا الإرادة والطموح، لكن بدون التشجيع لن نستطيع أن ننافس دول العالم، ولا حتى الدول العربية، ونحن نستحق المشاركة في الفعاليات الكبيرة، والمنافسات العالمية؛ لأننا نستطيع، وهذا الشيء نتمنى أن نصل إليه، ونحن نرفع اسم المملكة.

### ما طموحاتك في الأعوام القادمة؟

-أطمح لأن تكون جميعاً -كلاعبات وحكامات- تحت مظلة الاتحاد



الطريقة الصحيحة لتعامل الأهل معه:

# حب المراهقة بين الحقيقة والأوهام!





الحب من أسمى المشاعر الإنسانية، ولم يكن يوماً مفهوماً مجرداً منفرداً بذاته، بل هو دائماً مزيجٌ من المعاني السامية التي تسمو بصاحبها وترقى به، ولكن ما دور الحب في حياة المراهق؟ وهل يستطيع -رغم صغر سنه- إدراك ما إذا كانت مشاعره تجاه شخص ما حباً حقيقياً أم مجرد وهم أو تعلق مؤقت؟



البعض سيُقدر قيمة الحب جيداً والعكس، وسيعلم أهميته عندما يشعر به.

### ▲ كيفية تعامل الأهل مع قصة حب المراهق

أوضح "هلال" أنه لا يجب أن يستهين الأهل بحب المراهق، أو يسخرؤن منه، لأن حب المراهقة يمر به أغلبنا؛ لذلك من الأفضل أن يتعاملوا معه بشكل سليم ويتحدثون معه بطريقة واعية، وعليهم توجيهه، فأنا -على سبيل المثال- اكتشفت أن ابني يعيش قصة حب مع فتاة، فسألته إذا كان يحبها حباً حقيقياً أم لا؟ فكانت إجابته أنها مجرد تسلية، فسألته مرة أخرى: هل تحب أن يتسلى أحد مع أختك أيضاً؟ اعتبر بنات الناس مثل أخواتك، فإذا كنت تحبها حقاً حافظ عليها واعمل باجتهاد وانجح في دراستك لتتزوج بها في النهاية، فذلك هو الحب الحقيقي؛ لذلك على الأهل التعامل بشكل إيجابي مع حب المراهق، وعدم تعنيفه؛ لأن ذلك سينعكس عليه سلباً.

واختتم الدكتور أحمد هلال حديثه قائلاً: إن الإنسان الذي يهتم بالحب مهما كان عمره ويتعامل معه بشكل سليم، سيكون في تعاملاته مع الناس مستقبلاً شخصاً سويّاً؛ لأنه تعلم جيداً أهمية الحب في فترة مراهقته؛ لذلك لا يجب التعامل مع الحب في المراهقة على أنه "لعب عيال"، وعلينا أن نتعلم جيداً كيفية التعامل معه.

وتابع "هلال": إذا علمنا أبناءنا في المدرسة أن الكلمة الطبية صدقة وأنشأناهم على قواعد التربية السليمة الصحيحة، سيكون وقتها حب المراهقة إيجابياً، فيجب أن نتعامل مع حب هذه المرحلة بشكل صحيح وبالتوعية السليمة للأولاد، ولكن بعض وسائل الإعلام والأفلام يحولان هذا الحب لأمر سيئ، وذلك نشاهده عندما نجد الشباب المراهقين يذهبون إلى البنات عند مدارسهن ويتعاملون معهن بشكل غير حضاري؛ من تحرش ومعاكسة، وهذا يكون نابغاً من التربية الخاطئة وعدم التوجيه الصحيح.

وقال: نحن من علينا توجيه المراهق وتعليمه، فالحب أمر طبيعي، ولكننا لم نثقف أبناءنا بأهمية هذا الحب، فيتم التعامل معه بشكل خاطئ.

### ▲ حب المراهق للمشاهير

أوضح الدكتور هلال أن الحب له أشكال كثيرة، والطبيعة البشرية تميل إلى المشاهير والإعجاب بهم؛ مثل النجوم والنجمات، و«الشاطر» هو من يضع درجة الحب في مكانها وحجمها الصحيح ويميز بين الإعجاب والحب الحقيقي منذ الصغر.

### ▲ دوافع المراهق وراء الحب

وأشار إلى أن الدافع وراء حب المراهق هو شيء خلقه الله فيه منذ الصغر، فالرضيع يربطه بأمه رباط حب، موصداً أن المراهق الذي ينشأ بين والدين يحبان بعضهما

وتُعد فترة المراهقة من أخطر المراحل العمرية؛ وذلك لأنها بداية تكوين الشخصية، وغالباً ما تكون مشاعر المراهق انفعالية ويصبح مندفعاً عاطفياً بشكل كبير، وغير قادر على التمييز بين المشاعر الحقيقية والوهمية، فهذه المرحلة تكون مليئة بالتقلبات المزاجية وعدم الاستقرار النفسي.

وفي هذا السياق، أوضح الدكتور أحمد هلال؛ استشاري الطب النفسي، أن الحب في مرحلة المراهقة «غريزة» طبيعية لدى الإنسان، فمنذ ولادته ينشأ على حب والديه وما حوله، ويبدأ الحب في التطور مع الوقت، ويتغير حسب الظروف.

وأشار "هلال" إلى أن الحب في مرحلة المراهقة شيء جميل، لا يمكن لأحد أن ينكره، فهو عبارة عن مراحل وكل مرحلة تتسم بشكل محدد، ولكن إذا كانت ظروف الحياة والتربية خاطئة يتحول المراهق حينها لشخصٍ حقود.

وأضاف: الحب والكراهية أبرز المشاعر الموجودة في حياة الإنسان، ومن المفترض أن ينمو أحدهما بصورة طبيعية، وهو الحب؛ لينشأ المراهق بشكل سوي نفسيّاً، فالله عز وجل خلق الذكر والأنثى ووضع في كل منهما صفات مختلفة عن الآخر لكي ينشأ بينهما الحب والمودة.

# فطرة إنسانية صادقة وطاقة تنشر البهجة

الحب  
فوق  
الستين





الحب لا يرتبط بعمر محدد سواء تحت العشرين أو فوق الستين أو في مرحلة الطفولة، فهو فطرة في طبيعتنا البشرية والإنسانية، نُولد به ويستمر معنا حتى الممات؛ ليعبر عن مشاعرنا الصادقة تجاه الأهل والأصدقاء والأقارب وشريك الحياة.



حب جديد والنظر له باعتباره نزوة أو فترة مراهقة متأخرة، قد يكون هذا الأمر صحيحًا، ولكن يمكن النظر إليه على أنه مجرد مشاعر إنسانية لا يمكن التحكم بها أو تصنعها.

فقد يبحث الرجل عن الأمان والراحة النفسية خارج الحياة التقليدية التي يحيها على مدار سنوات والتي قد ينتج عنها الجفاء المستحيل حله بين الزوجين، فالرجل الستيني حال محافظته على صحته بالتمارين الرياضية والأكل الصحي يكون أكثر شبابًا.

أما عن المرأة، فقد تشعر أن حياتها انترعت منها بين رعاية الأبناء ومن بعدهم رعاية الأحفاد، فالمرأة تستحق التقدير والاحترام والرعاية والحصول على الحنان والأمان اللذين قد تفتقدهما في حياتها، فالحب ضروري لاستمرار الحياة بل هو أكثر ضرورة عند تجاوز الستين.

### العيش بعد الستين

وأكد الكثير من الأخصائيين الاجتماعيين العالميين، أن الحياة والحب يبدأ بعد الستين عامًا، وهو ما نفتقده كثيرًا في مجتمعاتنا العربية، فالبرغم من ارتفاع نسب زواج المسنين في بعض الدول العربية خلال السنوات القليلة الماضية، إلا أنه لا يزال يغيب عنا مصطلح «العيش بعد الستين» والتمتع بالحياة.

ففي مصر، بلغت نسبة عقود الزواج بين المسنين 2.1% من إجمالي عقود الزواج التي تمت خلال عام 2018، ويعود ذلك إلى توافر المسكن دون تكلف، وتوافر الدخل المناسب لعيش حياة هادئة «المعاش الشهري المنتظم»، فضلًا عن ابتعاد الطرفين عن الطلبات التي تُرهق الشباب عند الزواج من مهر وشبكة ومسكن فخم وغيرهم من المعوقات.

وبعيدًا عن الإحصائيات والأرقام، فالحب هو أساس الحياة ويكون أكثر ضرورة خلال فترة اليأس والملل من الحياة والاعتقاد أن هذه النهاية؛ ليفتح في عقولنا وقلوبنا طريقًا جديدًا يُنير بالسعادة، ولا يُشترط أن يكون حبًا بين امرأة ورجل فقط؛ لذا أظهروا الحب للأصدقاء والأقارب والأبناء والأحفاد والمارة في الشوارع.

ويعتقد البعض أن الحب لدى كبار السن يكون نزوة أو فترة مراهقة متأخرة ستأخذ وقتها وتمر بسلام، دون أن يعلموا أن هذه الفترة هي تجسيد حقيقي للحب الخالي من المصالح والنزوات، نظرًا لأنه يتشكل في جو مختلف تمامًا بعيدًا عن دوامة الحياة وضجيج العمل وضغوطاته وتأمين المستقبل.

ويبدأ الرجل بعد سن الستين العيش في فترة الطمأنينة والاستقرار والنضج العاطفي والعقلي، وبالتالي يظهر لديه الرغبة في الحصول على الحب، سواء مع شريكة الحياة أو رعاية الأحفاد أو البحث عن الهوايات التي يُفضلها ليُخرج طاقة الحب على كل من حوله.

### تجديد الحب

وعادة ما يسعى كبار السن إلى تجديد الحب بعد بلوغ سن التقاعد، رغبة في التخلص من الشعور بالملل والفرغ والعزلة المصاحب لهذه الفترة، والحصول على حياة هادئة وجديدة؛ لتجديد الشعور بالنفس والسعادة والرضا وتحديد أهداف واضحة تُضيف للحياة طعم ولون.

ويبدأ الزوجان في التفكير بمختلف السبل التي تجدد من حياتهم التقليدية، فمماذا عن السفر سويًا والتمتع بوجهات العالم السياحية، أو وجبة عشاء في مطعم فاخر وهاديء، فإذا نظرنا بتمعن سنجد أن جميع هذه الأشياء غير متوفرة دائمًا في مرحلة الشباب بل هي أجمل فوق الستين.

ويعيش كبار السن أفضل حالات الحب، ففي هذا السن يعيش الطرفان حالة من الهدوء والسلام النفسي، ولا يفكران في شيء سوى إسعاد أحدهما للآخر وتكملة ما تبقى في حياتهما في هدوء وراحة، فقد يُهادي الرجل زوجته باقة من الزهور المفضلة لديها في يوم الزواج أو احتفالًا بيوم مولدها، أو يُفاجئها دون مناسبة لمجرد رسم البسمة على وجهها.

### حب جديد

أما عن دخول الرجل أو المرأة فوق الستين عامًا في



أظهري جمال الديكور

# كيفية توزيع الإضاءة داخل منزلك





تُعد الإضاءة من أهم عناصر إظهار جمال ديكور المنزل، بشرط أن يكون توزيعها، واختيار شدتها ونوعها بطريقة مدروسة، حسب وظيفة المكان؛ لأن كل فراغ في المنزل له معايير مختلفة عن غيره، كغرفة النوم؛ فإضاءتها تختلف عن غرفة المعيشة، وهكذا.



مباشر فوق السرير؛ حتى لا تسبب لك إزعاجًا، أو صداعًا، وآلامًا في العين.

- يُفضّل أن يكون موضع الإضاءة المركزية على طرف السرير.
- لا تكثري من الإضاءة بشكل عام في غرفة النوم، واكتفي فقط بالإضاءة الجانبية على طرفي السرير "Table lamps".
- أمّا التسريحة، فيجب أن يكون لها إضاءة خاصة مركزة على جانبيها، وليس أعلاها؛ حتى لا تُحدث ظلاً، ويُفضّل ضم التسريحة لغرفة الملابس.

## 2 غرفة المعيشة:

ثاني أهم الغرف بعد غرفة النوم،

الإضاءة تُعتبر عنصرًا أساسيًا مهمًا في كل مكان، خاصة داخل منزلك، فهي رمز للفخامة والوضوح، وتحل مشكلات الفراغ، ولها علاقة بالصحة والراحة النفسية.

وفي لقاء لـ "الجوهرة" مع مصممة الديكور وعد باجنيد؛ أوضحت نوعية الإضاءة المناسبة لكل فراغ في المنزل، كالتالي:

## 1 غرفة النوم:

وهي من أهم غرف المنزل؛ حيث تُستخدم للراحة والهدوء والنوم، فيجب عليك الآتي:

• ألا تكون الإضاءة المركزية بشكل





حدوث زغلة للعين وغيرها.  
 • يُفَضَّلُ ألاّ تبعث إضاءة المطبخ أي حرارة، ولا تكون عاكسة للعين.

#### 4 **غرفة الدراسة أو المكتب:**

يراعي في إضاءتها التالي:  
 • عدم وجود إضاءة مسلطة بطريقة مباشرة على سطح المكتب؛ حتى لا يحدث انعكاس لها على العين فتؤدّي لضعف النظر.  
 • يجب أن تكون غرفة الدراسة -بشكل عام- مضاءة بطريقة جيدة، فيُفَضَّلُ استخدام الإضاءة المركّزة غير المنعكسة، وغير الباعثة للحرارة.

#### 5 **الحمام:**

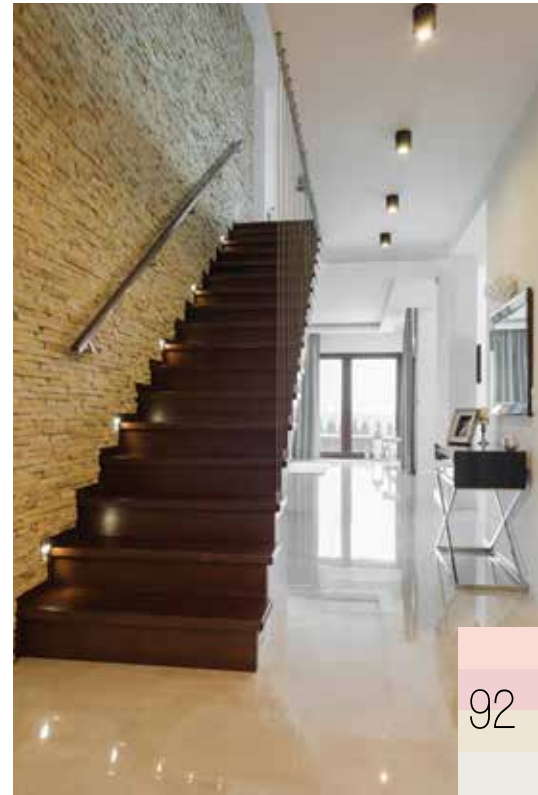
ويُفَضَّلُ فيه:  
 • تجنّب الإضاءات المركّزة بشكل مزعج، ويُفَضَّلُ -دائماً- أن تكون الإضاءة مركّزة، وغير مركّزة.  
 • استخدامي الإضاءة المفردة كالثريات،

فهي غرفة الاجتماعات للعائلة، وبها يتم الجلوس لفترات طويلة في المنزل، فيجب أن تكون الإضاءات فيها مناسبة ومريحة كالتالي:

• يُفَضَّلُ أن تكون الإضاءة غير مسلطة مباشرة في أماكن الجلوس.  
 • أكثرى بها الإضاءات الخافتة للشعور بالراحة، وهنا لا يمنع وجود إضاءة واحدة مركّزة في وسط الغرفة، ولكن يُفَضَّلُ أن يكون لها مقبس تحكّم بدرجة شدّتها.  
 • يجب أيضاً مراعاة وضع التلفزيون في مكان لا تنعكس عليه أشعة الشمس؛ حتى لا تسبب لك إزعاجاً.

#### 3 **المطبخ:**

يُعتبر أيضاً من الوحدات المهمّة في المنزل، ويجب مراعاة السلامة فيه، ومن أهمها:  
 • أن تكون أماكن العمل، كالقطيع والطبخ، مضاءة بشكل جيد؛ لتجنّب







### 9 الدرج:

- يجب أن يكون مضاءً بطريقة جيدة، مركزة لكل الدرج، أو بإضاءة مخفية على كل درجة، أو إضاءة جانبية تُوزَع على جدران الدرج الجانبية، وتجنبني اختيار الألوان الغامقة لأرضياته، فكلّما كانت درجة اللون فاتحة كانت أفضل لتؤدّي السلامة. ▲ وأخيراً، تقول مصممة الديكور وعد باجنيد: يُفضّل كثرة الإضاءة الطبيعية للمنزل، فهي صحية ومريحة للعين، وكثرتها تجعل التصميم ناجحاً، فكلما بعد الإنسان عن المواد والتأثيرات الطبيعية للمنزل، يصبح معرضاً أكثر للاضطراب النفسي.

### 7 غرفة الضيوف:

- يجب أن تكون الإضاءة كالتالي:
- غير مركّزة على أماكن الجلوس الخاصة بالضيوف.
- لابد من تسليط الإضاءة على الأماكن التي توجد بها أفكار إبداعية.
- كثفي من الإضاءة المخفية؛ لإعطاء الفخامة والإضاءة الفردية؛ لأنها من الديكورات التي تمنحك أجواءً إبداعية.

### 8 الممرات:

- يُفضّل أن تكون مضاءة بشكل جيد وواضح، سواء بتوزيع إضاءة مركزية، أو جانبية.

أو الإضاءة الأرضية لإعطاء إضاءة ديكوري منعش في دورات المياه. • يمكن استخدام الشموع المعطرة المنعشة؛ لإضفاء جو من الاسترخاء، ووجهي المرايا إلى الأسفل؛ حتى لا تسطع على الوجه، وتحدث ظلالاً.

### 6 غرفة الطعام:

يُفضّل أن تكون الإضاءة: • مركّزة بطريقة واضحة ومريحة فوق طاولة الطعام، ويُحدّد اختيار الإضاءة التي لا تؤدّي إلى السطوع، وإبهار العين.

## 5 علامات على ذبول نباتك المنزلي وهذه طرق العلاج

النباتات كائنات حية تشرب وتأكّل وتتواصل معنا بالفعل؛ لذا فإن العناية بها واجب علينا، وكل ما عليك فعله هو الانتباه إلى أوراق الشجر والترربة للتأكد من ازدهار نباتك وحمايته من الذبول.





كانت نباتاتك تنال الكثير من الضوء فستصبح الأوراق باهتة أو حتى مبيضة، ويمكن أن تكون الحواف والبقع ذات اللون البني الفاتح مؤشراً على ذلك.

أما إذا كنت قلقة من أن نباتك لا يحصل على ما يكفي من الضوء، فيمكنك تحريكه قليلاً في وقت واحد، وهذا لا يعني أن وضعه بأكثر المناطق المشمسة في المنزل.

#### 4 جذور النبات متشابكة ولا يمكن فصلها

إذا رأيت جذور نباتك تزحف على طول الوعاء أو عبر فتحات التصريف، فقد حان الوقت لإعادة زرعها؛ لأن هذه علامة على أن نباتك مرتبط بجذوره ويحتاج إلى مساحة أكبر، وهذا يعني أن الوقت حان لتكرار ذلك في أصيص أو إناء أكبر. شيء آخر من شأنه أن يشير إلى أن نباتاتك تجاوزت مساحة غرسها، انتبه عند عملية الزرع، فإذا اندفعت المياه مباشرة عبر الوعاء وخرجت عبر فتحات التصريف، فهذا يدل على أن الجذور تشغل مساحة كبيرة في الوعاء الحالي، وليس هناك مساحة كافية للمزيد.

#### 5 بقع على أوراق النبات

إذا رأيت بقعاً بيضاء صفراء صغيرة على أوراق النبات فقد يعني ذلك أن نباتك مريض؛ حيث تسبب الفطريات أو البكتيريا التي تتغذى على الأوراق في ظهور تلك البقع، ويمكن أن يختلف حجم وشكل ولون البقع.

#### كيفية يمكنك التعامل معها؟

- أزيل الأوراق المصابة واعزلي النبات المصاب عن النباتات الأخرى.

- اصنعي علاجاً للنبات المصاب لحل المشكلة؛ ضعبي ملعقة أو اثنتين من صودا الخبز، وملعقة صغيرة من الزيت المعدني في زجاجة، ثم رجها جيداً، ثم رشها بجميع مناطق النبات المصابة بالبقع، وقد يستغرق العلاج بضعة أيام حتى تختفي البكتيريا.

وفيما يلي، نعرض بعض العلامات التي تدل على ذبول النبات وطرق علاجه:

#### 1 أوراق النبات أصبحت صفراء

يُعد تحول أوراق النبات إلى اللون الأصفر العلامة الأكثر شيوعاً التي تدل على ذبول النبات.

وتشير هذه العلامة إلى وجود مشكلة تتعلق بالرطوبة وهي الإفراط في الماء، لذلك يجب عليك:

- التأكد من عدم وجود مياه متبقية في الأصيص أو الإناء
- ألا تظل جذور النبات مبللة؛ حيث سيؤدي ذلك إلى غرق الجذور وموت النبات.

لن تتحول الأوراق الصفراء إلى اللون الأخضر مرة أخرى؛ لذا عليك تقطيع أي أوراق شجر تالفة باستخدام مقص حاد أو مقصات تقليم، مع مسح الشفرات بالكحول، أما إذا كانت الأطراف فقط صفراء، فيمكنك إزالة الجزء الأصفر فقط بدلاً من الورقة الكاملة، وبعد تنفيذ تلك الخطوات، قم بتقليل عدد مرات الري.

#### 2 أوراق النبات تحولت إلى اللون البني

الأوراق البنية تعني عادة أن نباتك يعاني من العطش وجاف للغاية بسبب نقص الرطوبة أو نوعية المياه المستخدمة في عملية الري. ومثل الأوراق الصفراء، يجب عليك تقليم الأوراق البنية أيضاً، أما إذا كانت الورقة بأكملها بيضاء فاقطعها بالقرب من القاعدة، ثم ابدأ بتطهير النبات قليلاً كل يوم.

أما بالنسبة لنوعية المياه المستخدمة، فقد تكون المسألة متعلقة بجودة المياه (الكالسيوم والفلورايد والأملاح يمكن أن تؤثر في نباتاتك) وليس الكمية؛ لذا عليك ملء الأصيص أو الإناء بالماء وتركه مكشوحاً لمدة يوم كامل، حتى يتسنى للمعادن أن تتبخر، أو أن تستخدم فقط الماء المقطر أو مياه الأمطار بدلاً من ماء الصنبور.

#### 3 الحروق السطحية على أوراق النبات

تماماً مثل الإنسان، يمكن للنباتات أن تُصاب بحروق الشمس، فإذا







إتيكيت ركوب  
الطائرة

البعض منا يعتاد على ركوب الطائرة والتعامل مع طاقمها بشكل احترافي، ولكن قد يواجه بعضنا صعوبات في السفر على متن الطائرة، ما يجعل الرحلة صعبة وغير مريحة وقد تتسبب لهم في بعض المشكلات.



قبل التوجه للمطار، ونظافة المقعد المخصص لك على متن الطائرة، وعند الذهاب للحمام لا تتخذي وقتًا طويلًا وأتركه نظيفًا.

#### ▶ تجنب الإزعاج

يعتبر وقت الرحلة على متن الطائرة من أوقات الراحة والاسترخاء لبعض الأشخاص، وقد يرغب البعض في النوم حتى الوصول أو قراءة كتاب ما، لذا تجنبني الإزعاج والصوت العالي، وإذا كنت ترغبين في الاستمتاع إلى مواد صوتية فاحرصي على لا تسبب الإزعاج للآخرين.

#### ▶ التعامل بإيجابية

تعاملتي مع المسافرين على متن الرحلة ذاتها بإيجابية وود، من خلال مساعدة من يحتاج للمساعدة أو الرضا بإرجاع كرسي الراكب الأمامي للوراء قليلاً.

#### ▶ قواعد عامة:

- إذ رأيت المضيفة تدفع عربة الطعام في الممر، لا تتحركي من مكانك حتى لا تعطلتي خدمة المسافرين الآخرين.
- يجب أن تراعي وضعية جسمك أثناء النوم، خاصة إذا كنت تجلسين في المقعد الأوسط أو الجانبي، حتى تفسحي الطريق لمن بجانبك.
- عند الخروج من الطائرة، لا تترحمي الآخرين وانتظري من أمامك لكي تحركي ثم تتحرك خلفه.

- في حال وجود أطفال، احرصي على عدم إزعاجهم للمسافرين سواء بأصوات الألعاب الإلكترونية أو الصراخ.

وتبدأ رحلة سفرك، بداية من دخول المطار وحتى الوصول إلى وجهتك ومغادرة المطار نهائيًا، وبين هاتين النقطتين هناك العديد من المواقف والكثير من الأشخاص الذين يتم التعامل معهم، سواء كانوا من العاملين في المطار أو من طاقم الطائرة أو المسافرين معك على متن الرحلة ذاتها.

ويوجد عدة قواعد خاصة بإتيكيت ركوب الطائرة للاستمتاع برحلة مريحة وهادئة لك ولطاقم الطائرة وباقي المسافرين أيضًا، والتي تُحدد طرق التعامل بدبلوماسية ولباقة مع الجميع باختلاف مسمياتهم الوظيفية ودورهم في رحلتك.

ومن أبرز قواعد إتيكيت ركوب الطائرة ما يلي:

#### ▶ الالتزام بالمواعيد

احرصي دائماً على الحضور للمطار في الوقت المحدد؛ للانتهاء من إجراءات المطار من وزن الحقائب وتسجيلها، ثم الصعود على متن الطائرة براحة ودون التسبب في أي تأخير أو مشكلة ما.

#### ▶ الاستعداد للمرور من أمن المطار

الاستعداد بسرعة للمرور من أمن المطار يعد من آداب الرحلة الجوية؛ إذ يعمل على تسريع عملية التفتيش، من خلال خلع ساعتك وإخراج الكمبيوتر المحمول من حقيبتك الخاصة قبل الوصول إلى الآلة الناقلة المتحركة للحقائب.

#### ▶ النظافة

تستغرق بعض الرحلات ساعات طويلة، لذا احرصي على نظافتك الشخصية





## أغادير السعيد موهبة فنية احتلت قلوب السعوديين

فنانة أثبتت أن الموهبة تحدد نجومية الفنان، رغم أنها ظلت أكثر من 20 عامًا تعمل في مجال لم يجعل الجمهور يتعرف عليها، وإنجابها 6 أولاد لم يقف عائقًا أمام حلمها للشهرة.. هي الفنانة أغادير السعيد.

وتعتبر بداية الألفية الثالثة لأغادير السعيد باب الشهرة والسعادة من خلال مشاركتها في الكثير من الأعمال الدرامية التلفزيونية؛ منها «الساكنات في قلوبنا، طاش ما طاش، غشمشم».

وقدمت أغادير ثلاث مسلسلات سعودية، عُرضت جميعها في شهر رمضان المبارك، كان منها مسلسل «وراك وراك».

### أعمالها المسرحية

كشفت "أغادير" عن أنها ظلت 20 عامًا دون أن يتعرف الجمهور على موهبتها في الإذاعة، ولكنها وجدت في المسرح تجربة فنية رائعة قادتها إلى عالم الفن فيما بعد، فقدمت العديد من الأعمال المسرحية؛ منها «نسوان نت، بيت الوالدة، عفوًا ممنوع للرجال، أمي الحبيبة».

### عالم الكرتون

عملت "أغادير" أيضًا في مجال الكرتون، واستطاعت أن تنجح بخفة ظلها، ومن أعمالها الكرتونية: «من الآخر، طالع نازل، سكتم بكتم، كلام الناس، مستر كاش، بدون فلتر، شير شات».

المسلسل كون أبطاله عبد الله السدحان وناصر القصبي، بالإضافة إلى أنها عملت مخرجة مسرحية لبعض الأعمال، ولكن هذا المسلسل يعتبر بداية طريق الشهرة.

وبعد عام، استطاعت في 2009م أن تشارك في مسلسل «أسوار 2» مع الفنانة هيفاء حسين و«الساكنات في قلوبنا»، وبعدها شاركت في مسلسل «جزيرة النسوان» وقدمت فيه دورًا مميّزًا يتذكرها الجمهور به، غير مسلسل «73 درجة» مع الفنان ناصر القصبي و«قلب أبيض».

وكان عام 2013 مختلفًا بالنسبة لأغادير؛ حيث قدمت فيه مسلسل «السلطانة» ولكن في دور البطولة بجانب ليلي سلمان، وأميرة محمد، وشيلاء سبت.



ولدت أغادير السعيد في منتصف شهر فبراير عام 1975م، وكافحت من أجل إثبات موهبتها، وحافظت على عاداتها وتقاليدها بالرغم من الصعوبات التي واجهتها حتى تحصل على الشهرة التي تستحقها، كما أنها ظلت ملتزمة بشكل ملايسها المحتشمة، ولم تهمل بيتها وأسرته من أجل الفن؛ حيث صرحت في أحد البرامج بأنها تخدم عائلتها بنفسها، ولا يوجد لديها عاملة منزل وتحب المطبخ.

بدأت أغادير حياتها الفنية في الإذاعة عام 1989م، وظلت تعمل لأكثر من 20 عامًا، ولم يتعرف أحد على موهبتها، ورغم إنجابها 6 أولاد ظلت تعمل، حتى اتجهت إلى المسرح من خلال مسرحية «أخيرًا عدنا» مع الفنان عبد الله العامر؛ وكانت هذه بداية طريق شهرتها.

### حياتها الفنية

بعد مسرحية «أخيرًا عدنا» شاركت في الكثير من الأعمال، سواء في المسرح أو التلفزيون في أدوار صغيرة، حتى نالت دورًا عام 2008 في مسلسل «كلنا عيال قرية» ومن خلاله تعرف عليها الجمهور؛ وذلك بسبب شهرة





### 04

#### المنتجات الأمنية

- مرآة تفتيش.
- رادار مرور.
- أضواء تحذير وصافرات الإنذار للمركبات.
- أدوات إنقاذ.
- تجهيزات عسكرية.
- سترات و خوذ واقية من الرصاص.

### 03

#### التصفيح و تجهيز سيارات الإسعاف

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

### 02

#### نظام التحكم بمحيط المداخل و المخارج

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

### 01

#### 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.

**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

**AMANCO**  
ED

**AMANCO**  
GROUP

**amanco**  
HVAC

**شركة الأمان حاصلة على شهادة الأمن الصناعي**

**HCIS APPROVED**

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