

الجواهر

عريقة ■ عصرية ■ متجددة

7 نصائح لتشجيع طفلك على
فن قيادة الأعمال

للإطلالة فاخرة..
أجمل 5 قطع
من المجوهرات

فن التعامل
مع مرضى التوحد

كيف تتخلصين من
التجمل الاجتماعي؟

الدكتورة فاطمة باعثمان
رئيسة مجلس أول جمعية للذكاء الاصطناعي بالمملكة:

أسعى لتبني الذكاء الاصطناعي
كهدف محلياً وعالمياً





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 نتم على النحو الذي نطأهنا حلمت به لتتكون ليلة ساهرة لا تُنسى وتخلد في ذاكرة العائلة والأصدقاء. للحجز والاستفسار يرجى الاتصال بفرق خدمات حفلات الزفاف على: +٩٦٦ ١١ ٨٠٣٨٠٢ أو عبر البريد الإلكتروني: Events.RCRiyadh@ritzcarlton.com أو من خلال زيارة ritzcarlton.com/Riyadh



THE RITZ-CARLTON
الريتز - كارلتون
الرياض

الوطن

الناشر: دار سواحل للنشر
رئيس التحرير: روز العودة
مدير التحرير: أحمد سلامة
سكرتير التحرير: مريم مختار
المشاركون في التحرير: حسين الناظر - مصطفى صلاح - محمد علواني- عبد الله القطان - لمياء حسن-منى حريري - ابتسام اليوسف
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 - Lamiaa Hassan - Mona Hariri - Eibtisam Alyusif
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.

حكمة ملك.. ووعي شعب

الاحترازية لمواجهة تفشي فيروس كورونا، وستبذل الغالي والنفيس في سبيل صحة الانسان، موجّهًا بتوفير ما يلزم من غذاء ودواء واحتياجات معيشية.

ملحمة وطنية، شارك فيها جميع أبناء وطننا الغالي كل في موقعه، بالوعي والحرص والالتزام، فما رأيناه خلال الأيام الماضية من التزام بالتعليمات، وتطبيق النصائح الطبية، وعدم الخروج إلا للضرورة القصوى، والعمل عن بعد؛ أظهر للعالم أجمع الصورة الراقية والمتحضرة للمجتمع السعودي، التي إن دلت فإنها تدل على عظمة مملكتنا.. فلنجعلها فرصة جيدة لمراجعة النفس وتحديد الأولويات، بعيداً عن صخب الحياة.

وتُعد المملكة فعليًا من أوائل الدول التي لها باع كبير في "طب الحشود"؛ حيث تستضيف أكبر تجمع للبشرية من 184 دولة، بما يقارب 3 ملايين حاج في وقت واحد، وأكثر من 15 مليون معتمر على مدار العام.

وهذا بالتأكيد، تحدٍ كبير بوجود هذه الأعداد الهائلة التي تأتي في وقت قصير وفي مكان محدود لإقامة شعائر الله سبحانه وتعالى، فليس بجديد على المملكة مواجهة الكوارث والأزمات والحشود.

فنعم الله كثيرة علينا في وطننا الحبيب، فرب البيت أنعم علينا بخدمة زوار بيته من المعتمرين والحجيج، وكرم حكومتنا الرشيدة لما تقوم به من خدمة ضيوف الرحمن ومتابعة المرضى وإجراء الفحوصات والعمليات الجراحية لكل على حدٍ سواء.

في النهاية، إن حدثوك عن أمر مخيف؛ فحدثهم عن رب لطيف بالعباد، بكل العباد.

حسب بيانات منظمة الصحة العالمية، تم تسجيل أول إصابة بفيروس كورونا "Covid-19" في الصين في الثامن من ديسمبر 2019م، وبعدها بدأ العقد ينفرط، وانتشر الفيروس في جميع دول العالم أجمع كانتشار النار في الهشيم.

وفي الاثنيين الموافق 2 مارس من الشهر الماضي، تم الإعلان رسميًا عن ظهور نتائج مخبرية تؤكد تسجيل أول حالة إصابة في المملكة بفيروس كورونا الجديد Covid-19 لمواطن قادم من إيران عبر مملكة البحرين.

ومنذ تلك اللحظة، كانت مملكتنا على مستوى الحدث؛ حيث بدأت في اتخاذ خطوات استباقية، سبقت بها العديد من الدول العظمى، فقامت بإرسال طائرة خاصة لإجلاء أبنائها العالقين في الصين وعودتهم إلى وطنهم بعد اتخاذ كل التدابير الاحترازية؛ لضمان سلامتهم وجميع المرافقين لهم.

قرارت سريعة في جميع القطاعات، فالتعليم تعلق الدراسة، والثقافة توقف الفعاليات، والرياضة تجمد الأنشطة، ودور العرض تطفئ الشاشات، وعلى الجانب الآخر، الصحة تكشف وتتابع وتعالج، والأوقاف تعظ وتناشد، والتجارة تؤكد توافر جميع السلع والمستلزمات، والحج والعمرة تطمئن الشركات والحاجزين، والخارجية تتابع العالقين، والتنمية الاجتماعية ترعى المقيمين، والبنوك توجل أفساس المتعثرين.

يخرج خادم الحرمين الشريفين الملك سلمان - حفظه الله - مخاطبًا شعبه، مُسلِّحًا بإيمانه بالله وتوكله عليه، مؤكدًا حرص المملكة على صحة المقيم والوافد، وأن الحكومة مستمرة وستظل في اتخاذ كافة الإجراءات

12

د. فاطمة باعثمان:
أسعى لتبني الذكاء
الاصطناعي كهدف
محلياً وعالمياً



الضفاف

الطموح



18

قضايا وراء

تعليم المرأة
مسيرة بدأت داخل
السعودية منذ 64 عاماً



علاقات أسرية

لمدمنات الكذب
كيف تتخلصين من
التجمل الاجتماعي؟

50



أناقة وجمال

للإطلالة فاخرة
أجمل 5 قطع
من المجوهرات

46



أناقة وجمال

فيكتوريا بيكهام
تستعرض مجموعتها
الجديدة خلال أسبوع
الموضة في لندن

22

أكلة من

كباب
الدجاج بالعسل

72



ثقافة وفنون

في اليوم العالمي
للكتاب.. كيف نحافظ
على الملكة الفكرية
وحقوق المؤلف؟

56

طفلك

7 نصائح لتشجيع
طفلك على فن
ريادة الأعمال

52



84

رحلة إلى

جزيرة مالطا
مملكة الفوص في البحر
الأبيض المتوسط



96

أصول وذوق

فن التعامل مع
مرضى التوحد

فوق الستين

أناقتك فوق الستين
عاماً.. عمر الجراءة
والجاذبية والأنوثة

94





نصائح لتجنب المشاكل الزوجية أثناء الحجر المنزلي

1. الانشغال بالقراءة، الصلاة، الأذكار، وقراءة القرآن.
2. اشغل وقتك بالألعاب الإلكترونية المفضلة.
3. مشاهدة المسلسلات والأفلام المفضلة على الإنترنت.
4. تعلم مهارات جديدة من خلال الكورسات أونلاين.
5. تقضية وقت ممتع مع الزوج/ الزوجة والأطفال، في اللعب والتسامح.
6. صلة الرحم، من خلال الاتصال على الأهل والأقارب.
7. تغيير ديكورات المنزل وتبديل أماكن الأثاث.
8. ترتيب المنزل وحل الأعمال المؤجلة.
9. فرصة جيدة لمراجعة النفس وتحديد الأولويات، بعيداً عن صخب الحياة.

تزداد المشاكل الزوجية عند تجمع جميع أفراد العائلة، في وقت واحد ولفترات طويلة، وهو ما قد ينتج خلال فترة الجلوس الإجباري في المنزل، بالتزامن مع انتشار فيروس كورونا المستجد «كوفيد 19».



فعندما تجتمع الأسرة في المنزل لعدة أيام، لن يجدوا ما يشغلهم وستبدأ المشكلات الناتجة عن أتفه الأسباب، مثل «طعام اليوم، أو الخناقات على مشاهدة مسلسل أو برنامج معين على التلفزيون» وغيره من المشاكل. وحتى لا يتحول هذا «الحجر المنزلي» إلى مشكلات زوجية حادة، وتحويل المنزل إلى بيئة خصبة للمشاحنات، يوجد عدة نصائح يجب اتباعها:

وبالرغم من المشاكل التي قد تنتج عن هذا الأمر، إلا أن التزام المنازل خلال هذه الفترة، يعد واجباً دينياً ووطنياً، وليس خياراً شخصياً؛ للحد من انتشار العدوى.

وبالطبع تحتاج هذه الفترة إلى إدارة نفسية واجتماعية؛ حتى لا تتحول إلى اختلاق مشاكل منزلية بين أفراد الأسرة، سواء الزوجين أو الآباء وأطفالهم، وأيضاً الإخوة.



كيفية تطبيق العزل المنزلي واشتراطات غرفة الحجر

5. عدم التعامل مع أفراد الأسرة مباشرة.

6. ترك جميع احتياجات المريض خارجًا قرب باب الغرفة.

7. التواصل مع المريض عن طريق الهاتف فقط.

8. تناول الطعام والمشروبات في أوانٍ خاصة به، أو الأواني التي تستخدم لمرة واحدة.

وشدد الدكتور طارق سليمان، على ضرورة تنظيف الغرفة وتعقيمها باستمرار، على أن يقوم الشخص المريض بتنظيف وتعقيم الغرفة والأدوات التي بداخلها بنفسه.

في ظل تفشي وباء كورونا في الدول العربية، واستعدادات الحكومات لمواجهة هذا الفيروس، يجب معرفة كيفية تطبيق العزل المنزلي واشتراطات غرفة العزل؛ لتجنب انتشار العدوى.

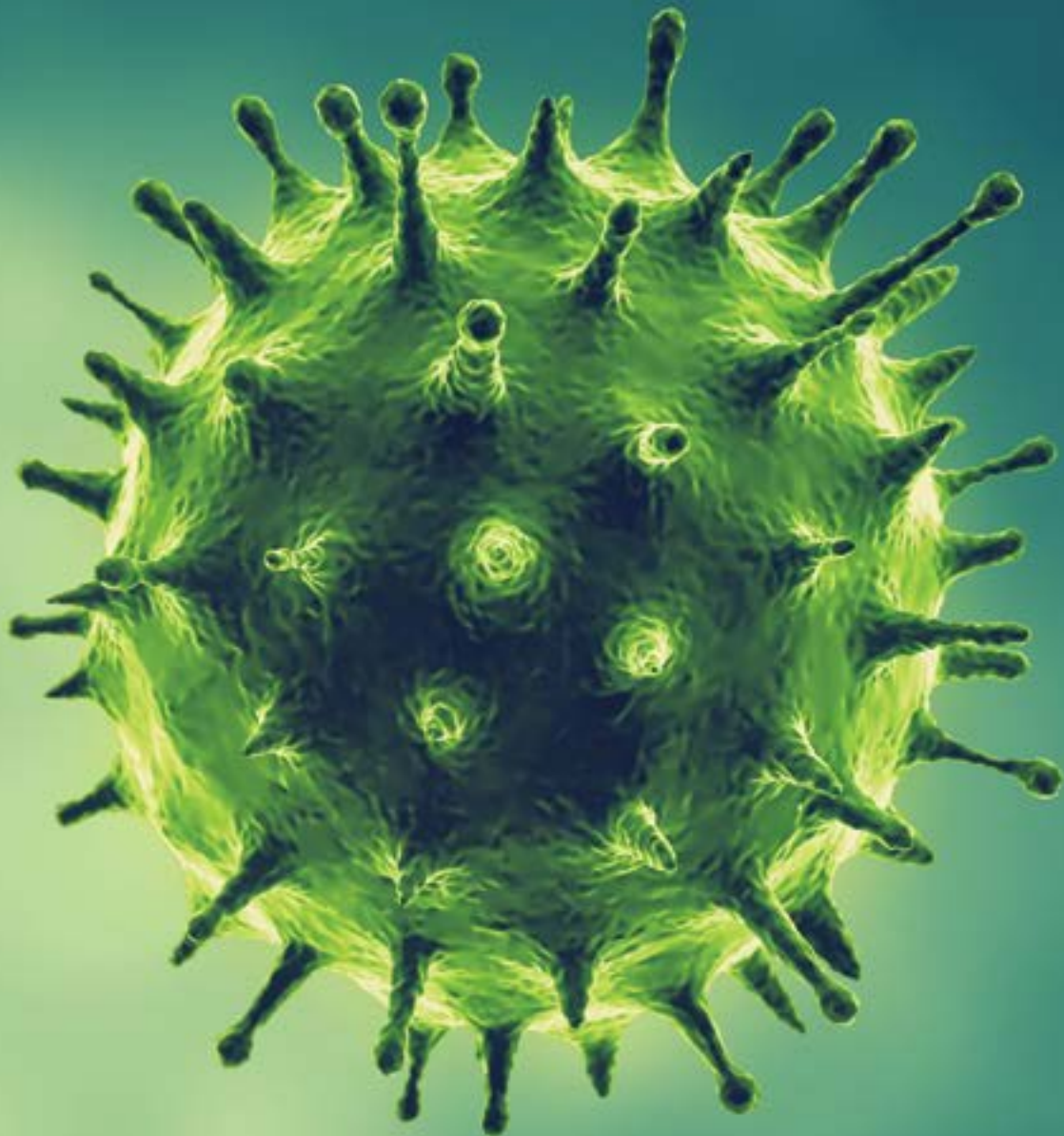


وتتمثل أبرز شروط العزل، في التالي:

1. أن يكون الشخص في غرفة بمفرده.
2. انقطاع الزيارات عن الشخص المعزول.
3. عدم الخروج من الغرفة طوال المدة المقررة للعزل.
4. أن يكون للغرفة حمام خاص، ونافذة للتهوية.

وقال الدكتور طارق سليمان؛ استشاري الأمراض المعدية بمدينة الملك فهد الطبية، إن العزل المنزلي هو إجراء احترازي؛ للحد من انتشار فيروس كورونا.

وأضاف «سليمان» أن القادم من دولة أو منطقة أعلن اكتشاف حالات إصابة بـ«كورونا» بها، يجب أن يلتزم بهذا العزل؛ للتأكد من احتواء الفيروس، وعدم انتقال العدوى إلى أفراد الأسرة أو الآخرين.



الأسئلة الأكثر شيوعاً بشأن

كورونا

والحالات الطبية المزمنة



أصبح فيروس كورونا المستجد «كوفيد-19» هو حديث الساعة، فلا يوجد منزل في العالم لا يتردد في أجوائه أسئلة مرتبطة بهذا الوباء، حول كيفية الانتقال وطرق الوقاية والفئات الأكثر عرضة.



وفي هذا السياق، أجاب الدكتور آلان تايبغ خبير الأمراض المعدية من مستشفى كليفلاند في الولايات المتحدة، عن عدد من الأسئلة الشائعة حول حماية الفئات المجتمعية الأكثر عُرضة للإصابة بعدوى كورونا.

1 من هم الأكثر عُرضة للإصابة الشديدة بفيروس كورونا؟

الفيروس ما زال جديدًا ويتم إجراء الاختبارات لمعرفة بشكل أدق، وحتى الآن لم يتم تحديد كيف يؤثر الفيروس في مجموعات محددة من الأشخاص المعرضين لخطورة عالية. وتشمل الفئات التي يُعتقد أنهم أكثر عرضة لمضاعفات خطيرة، كبار السن الذين تزيد أعمارهم عن 65 عامًا، والأشخاص الذين يتناولون عقاقير تثبيط عمل الجهاز المناعي. والأشخاص الذين يعانون من حالات مرضية مزمنة، مثل «السرطان، ارتفاع ضغط الدم، أمراض الرئة، السكري، وأمراض القلب» وغيرها من الحالات التي تُضعف جهاز المناعة.

2 لماذا يُعدّ الأشخاص الذين تزيد أعمارهم عن 65 عامًا أكثر عرضة للخطر؟

يأتي ذلك بسبب ضغط نظام المناعة في الجسم، والذي يضعف عند التقدم في العمر؛ ما يصعب على الجسم مقاومة العدوى بأي فيروس ومنها «كورونا».

3 هل ينبغي لمن يعاني نقص المناعة إجراء كشف طبي؟

من الأفضل أن يتصل الشخص الذي يعاني من نقص المناعة بطيبيه ويسأله، ويتعد عن المستشفيات إلا في الضرورة القصوى، فيمكن حل هذا الأمر عبر الهاتف.

4 هل يجب على من يتناول عقاقير تثبيط المناعة التوقف عن تناولها؟

لا، ينبغي عدم التوقف عن تناول العقاقير دون الرجوع إلى الطبيب، فمثلما أن هناك خطرًا مرتبطًا بضعف جهاز المناعة، هناك أيضًا خطر مرتبط بوقف تناول العقار فجأة.

5 كيف يمكن لشخص مساعدة آخر عزيز عليه من المعرضين للمخاطر العالية؟

يمكنك البدء بالتحقق من صحة الشخص عبر الهاتف أو البريد الإلكتروني أو وسائل التواصل الاجتماعي، ومساعدته من خلال توصيل البقالة أو صرف الوصفات الطبية ووضعها على عتبة بيته حتى لا يضطر إلى الخروج. ساعد هذا الشخص في الحصول على العقاقير الطبية وغيرها من المستلزمات التي تلزمه، ولكن احذر من الاقتراب منه أو مصافحته، واجعل جميع تعاملاتك معه من بعيد.

6 ما هي الاحتياطات الإضافية التي يتخذها ضعيف المناعة تحسبًا لكورونا؟

فيروس كورونا سريع الانتشار وتتشابه أعراضه مع أعراض البرد؛ ما يُقلل من فرص التعرف عليه؛ لذا ينبغي الأخذ بعين الاعتبار ما يلي:

- 1- سؤال الطبيب عن إمكانية الحصول مسبقًا على كميات من الأدوية، في حالة حدوث تفشي للمرض في المنطقة.
- 2- سؤال الطبيب أو الصيدلي عن إمكانية طلب العقاقير عبر الهاتف أو الإنترنت وتوصيلها للمنزل.
- 3- الإلمام بالمستجدات الخاصة بالتطعيمات الموصى بها، مثل «الالتهاب الرئوي، ولقاحات الإنفلونزا».
- 4- تأمين الحاجة من الطعام والمستلزمات اليومية الكافية لبضعة أسابيع؛ لتجنب الخروج إلا للضرورة.
- 5- الترتيب لمن يعتني بك إذا مرضت، ولكن من بعد.

1

2

3

4

5

6



رئيسة مجلس أول جمعية للذكاء الاصطناعي بالمملكة

د. فاطمة باعثمان:

أسعى لتبني الذكاء الاصطناعي كهدف محلياً وعالمياً

لم تكف الباحثة والأكاديمية المرموقة الدكتورة فاطمة باعثمان بالتفوق الأكاديمي والنجاحات العلمية التي ظلت تحققها في مجال التكنولوجيا، كأبرز سيدة سعودية متخصصة في مجال الذكاء الاصطناعي؛ بل قادها طموحها وشغفها المتواصل بهذا المجال للمشاركة والمنافسة في مؤتمرات وملتقيات علمية وعالمية متخصصة، توجتها، مؤخراً، بفوزها بأول جائزة للذكاء الاصطناعي للسيدات على مستوى العالم، وذلك في قمة "مبادرات الذكاء الاصطناعي" التي نظمت بالولايات المتحدة في 2019.



بصفتك رئيس مجلس إدارة أول جمعية للذكاء الاصطناعي.. حدثينا عن أهم أهدافها؟

- جمعية الذكاء الاصطناعي هي جمعية أهلية تتبع أنظمة وقوانين وزارة الشؤون الاجتماعية، وضعت أهدافها لتخدم محاور الرؤية الثلاثة الأساسية:
١- نشر الوعي بأهمية تقنيات الذكاء الاصطناعي.
٢- دعم الذكاء الاصطناعي المفيد للوطن.
٣- المساهمة في برنامج التحول الرقمي للذكاء الاصطناعي.

متى وكيف بدأ الاهتمام وشغفك بالعلوم والتقنية؟

- بدأ اهتمامي بعد الثانوية مباشرة؛ حيث درست اللغة الإنجليزية في جامعة أريزونا من خلال كمبيوتر لتعليم اللغة موجه بصورة شخصية؛ من حيث تقديم الدروس، تصحيحها، وإظهار الأخطاء مع شرح مبسط، ومن ثم عرض التمارين والاختبارات بصورة عشوائية من جديد.

قضيت وقتاً كبيراً أمام الجهاز لمحاولة فهم ما يحدث، ونشأت علاقة ودية بيني وبين الآلة، تحولت إلى ارتباط وشعور بالسعادة مع كل لحظة أمضيها أمام جهاز الحاسوب.

حصلت على الدكتوراة في الذكاء الاصطناعي من بريطانيا كلية الهندسة والحاسبات عام 2003م، أعمل بجامعة الملك عبد العزيز، كما ترأست مجلس إدارة جمعية الذكاء الاصطناعي، ولدي خبرة إدارية واستشارية في قطاع التكنولوجيا وقطاع الأعمال والبرمجة ونظم الحاسب والبيانات وتطبيقات الذكاء الاصطناعي، ولي العديد من المشاريع والمساهمات في المجال التعليمي والبحثي، والمجال الصحي، وإعداد الخطط وتصميم البرامج بأنواعها وتقييمها، وفي قطاع تطوير الأعمال، والعديد من الأعمال التطوعية التكنولوجية؛ حيث شغلت رئيسة لجنة المهندسات بالمنطقة الغربية وغيرها من اللجان التي يصعب حصرها.

حصلت مؤخراً أول جائزة للذكاء الاصطناعي للسيدات على مستوى العالم، في قمة مبادرات الذكاء الاصطناعي التي أقيمت بالولايات المتحدة - سان فرانسيسكو عام ٢٠١٩م، كما نلت جائزة أفضل بحث للذكاء الاصطناعي والبلوكتشين، في "مؤتمر الاستثمار في البلوكتشين- تحديات التشفير" ببريطانيا عام ٢٠١٩م.

ونالت الدكتورة فاطمة، في نفس العام، جائزة أفضل بحث للذكاء الاصطناعي والبلوكتشين، في "مؤتمر الاستثمار في البلوكتشين- تحديات التشفير"، الذي انطلق ببريطانيا.

وهي تسعى الآن لخدمة المجتمع في مجال الذكاء الاصطناعي؛ من خلال برامج نوعية تتبناها الجمعية على هيئة مشاريع توجه لفتات مختلفة من المجتمع؛ منها البرامج التوعوية والتدريبية والتوظيفية والتشغيلية، وتفعيل مشاريع مجتمعية يخدمها الذكاء الاصطناعي للمساهمة الفاعلة في تحقيق أهداف رؤية 2030م، وتقديم حلول الذكاء الاصطناعي لأهداف التنمية المستدامة.

وفي لقاء "الجوهرية" مع الدكتورة فاطمة باعثمان؛ نقف على محطات من مسيرة نجاحها الزاخرة بالإنجازات والنجاحات..

من هي فاطمة باعثمان، التخصص والخبرات العملية؟

أنا امرأة سعودية مولعة بالذكاء الاصطناعي علماً وعملاً وخبرة واحترافاً ومعرفة وهواية، وأول سعودية بالشرق الأوسط متخصصة في الذكاء الاصطناعي الحديث.

▶ مَنْ هو قدوتك؟ ومن الذي وقف وراء نجاحك؟

- قدوتي سمو الأميرة ريما بنت بندر؛ إذ تُعتبر شعارًا للمرأة السعودية الناجحة المتمكنة والذكية الجذابة، من أهدافها تمكين ودعم المرأة السعودية، وتشرفُ بإعادة تغريداتها لي أكثر من مرة. وبالطبع من أهم الداعمين لي وطني الغالي الذي ييسر تعليم المرأة السعودية وفتح الأبواب أمامها في كل المجالات منذ الصغر، وفي المجالات التكنولوجية من خلال البعثات المختلفة، خاصة لمرحل الماجستير والدكتوراه، فلولا دعم الوطن لي لما استطعت التميز أو تحقيق النجاح عالميًا.

أما والدي ووالدتي فزرعا في داخلي الطموح والإصرار والمثابرة والالتزام، فوالدي أهداني، في سن مبكرة، أول جهاز شخصي أصلي أنتجته شركة "إي بي إم"، تعلمت عليه مبادئ أسس البرمجيات وقضيت معه أجمل الأوقات ولا يزال موجوداً لدي. وقدمت لي والدي الدعم المعنوي والتوجيه والتشجيع الا محدود، ومن كلماتها التي طالما رددتها على مسامعي: "سوف تتفوقين وتحققين

كلمتين؛ الأولى (ذكاء) ويمثل قدرات مختلفة، تشمل التعلم والإدراك والفهم والسلوك والنمو والتكيف والاستحواذ والبقاء، ويمكن إضافة الذكاء إلى أي نظام أو جسم أو كائن ليصبح ذكيًا، وبذلك يكون (اصطناعيًا)، أي أنه غير طبيعي. ويعتبر علم الذكاء الاصطناعي هو الوسيلة التي حوّلت عالم الخيال إلى حقيقة ملموسة نستطيع أن نعيشها واقعًا في العصر الحالي.

▶ ما الدور المنتظر للهيئة السعودية للبيانات والذكاء الاصطناعي التي أسست مؤخرًا؟

من وجهة نظري: تأسيس الهيئة له أبعاد تنموية وأمنية وابتكارية لتخدم أهم القطاعات بالدولة، ونأمل في أن تكون جمعية الذكاء الاصطناعي ذراعًا للهيئة في تحقيق أهداف رؤية 2030م.

▶ كيف تقيمين حجم استخدام تقنيات "الذكاء الاصطناعي" في المجالات المختلفة بالمملكة؟

من الصعب التقييم بصورة محددة بدون إجراء دراسات وتقييم علمي شامل، ولكن أعتقد أن المملكة لديها بعض الأنظمة في

نجاحًا"، فكان ذلك طريق الأمل الذي حملت دومًا باكتشافه في كل نجاح صغير أو كبير، وكان له معنى وأثر نحو مستقبل أجمل.

▶ ما التعريف الحقيقي لمصطلح "الذكاء الاصطناعي"؟

ليس هناك تعريف متفق عليه علميًا، وعلم الذكاء الاصطناعي أُعتبر سابقًا علمًا يقتصر على الكمبيوتر، وظهر في منتصف الخمسينيات بهدف صنع آلة تحاكي ذكاء الإنسان، واعتمد في السابق على «اللوغاريتمات»، وفي الثمانينيات تطور ليشمل عددًا كبيرًا من العلوم الحديثة؛ منها علم الأمن والتواصل بين الإنسان والآلة والآلات ببعضها وغيره؛ حتى أصبح مفهوم الذكاء في الوقت الحالي يمثل تكاملًا في علاقات وعمليات بين الدماغ والجسم والبيئة والعلوم الأخرى. ومع تغير المفهوم طرأت على هذا العلم تغيرات شاملة أثّرت في نوعية التطبيقات لتكون ذاتية، متخذة للقرارات، وأكثر ذكاءً، ويمكنها التأقلم مع البيئات المختلفة والتحكم في السلوكيات، والقدرة على التنبؤ بالمشاكل والحلول. ومن وجهة نظري ولتبسيط معنى الذكاء الاصطناعي، علينا أن نتذكر أنه يتكون من





الدكتورة فاطمة باعثمان ومشاركة فاعلة في ورشة الحج والعمرة للتقنيات الطبية والذكاء الاصطناعي

نساء في البيانات الكبيرة، نساء في تعلم الآلة، نساء في الصوت، وعلوم البيانات، نساء مستثمرات، نساء في الرقميات، نساء في اللاسلكيات، نساء في الذكاء الاصطناعي، نساء عالميات في التكنولوجيا، ونساء في البيانات، ومستشار قيادي من شركة VB.

وتم تقييم هذه الجائزة للمرة الأولى في العالم عام 2019م بمؤتمر عالمي في سان فرانسيسكو لست فئات متخصصة في الذكاء الاصطناعي، وبلغ عدد المنافسات أكثر من 150 منافسة حول العالم. وفزت بجائزة الذكاء الاصطناعي للبحث العلمي، وذلك لمساهمتي في التمثيل المعرفي، وتصميم تكنولوجيا الكائن الذكي، وكوني أول امرأة رائدة في الذكاء الاصطناعي بمنطقة الشرق الأوسط، وأيضاً لتأسيسي شعبة علمية للسيدات لمنظمة هندسة الإلكترونيات والكهرباء، كما تم دعوة الأمم المتحدة لإضافة هدف جديد في أهداف التنمية المستدامة، بعنوان "الذكاء الاصطناعي من أجل الإنسان"، حيث تم تصنيفي من قبل اللجنة أنني تصدرت قيادة التأثير في صناعة الذكاء الاصطناعي.

الساحة بعد إنشاء هيئة البيانات والذكاء الاصطناعي؛ حيث سيؤثر إنشاؤها في إنجاز العديد من القطاعات والوزارات، كما سيكون لجمعية الذكاء الاصطناعي دور في التعاون مع الهيئة والجهات المختلفة.

▶ حديثنا عن مشاركتك الأخيرة في قمة محادثات الذكاء الاصطناعي التي عُقدت بالولايات المتحدة؟

تُعد جائزة الذكاء الاصطناعي الأولى من نوعها التي تمنح على مستوى العالم للسيدات المتخصصات في الذكاء الاصطناعي، وتأثيرهن الإيجابي في مجتمعاتهم، والتزامهن القوي بتغيير الوضع الراهن مع الاستمرار البطيء للتكنولوجيا بالمعايير المعمول بها. وتشكلت لجنة التقييم للجائزة من مستشارين وشركاء؛ من نساء في التحليل،

بعض القطاعات المهمة، والمجال واسع وباجة إلى تطوير العديد من الإمكانيات والقدرات والموارد للتفوق، وسيكون للمملكة السبق متى ما أرادت ذلك.

▶ وكيف تنظرين لمستقبل هذا العلم بالوطن العربي، وبالمملكة على وجه الخصوص؟

هناك خطوات إيجابية ظهرت على مستوى الوطن العربي، ولكنها بحاجة إلى خطة واضحة وهيكلية وسريعة في اتخاذ القرارات والمخرجات، فمما لا شك فيه أن علم الذكاء الاصطناعي سوف يستمر تطويره للخمسين عاماً المقبلة، وسوف يؤثر إيجابياً فيمن يتميز فيه ويحسن إدارته، وسلماً لمن سيفوته قطار المستقبل. والذكاء الاصطناعي في المملكة العربية السعودية بدأت ملامحه تظهر على

هناك مجهودات ملموسة لتطوير علم الذكاء الاصطناعي بجامعة المملكة



لا يوجد أدنى شك في أن المملكة العربية السعودية تخطو الآن خطوات واثقة وواضحة نحو تمكين المرأة، وما صنعه خادم الحرمين الشريفين وسمو ولي عهده غير مسبوق من حيث السرعة والتنظيم في تمكين المرأة، ونتوقع أن تحظى المرأة في مجال التكنولوجيا أيضاً بجانب كبير مستقبلاً.

▶ هل تواكب مناهج تدريس علم الذكاء الاصطناعي بجامعاتنا أحدث ما وصل إليه هذا العلم بالعالم؟ هناك مجهودات ملموسة وحراك ظاهر، بهذا الخصوص في معظم الجامعات، نتمنى أن يوفق فيه متخذو القرارات لما يخدم الوطن.

▶ متى يمكن أن يصبح "الذكاء الاصطناعي" جزءاً من حياتنا اليومية؟

الذكاء الاصطناعي حولنا وجزء من حياتنا الحالية؛ من خلال بعض التطبيقات وفي اتجاهات معينة، ولكن ستظهر آثاره المباشرة أكثر في حياتنا خلال الخمس

العالمية الثانية في الذكاء الاصطناعي والبلوكتشين من بريطانيا بمؤتمر الاستثمار في تحديات التشفير، بما يعني مزيداً من التقدم للمرأة والوطن، وفي انتظار جائزة أخرى قريباً.

▶ كيف ننظر لخضوات تمكين المرأة بالمملكة، وأنت إحدى البارزات في علمك؟

▶ ما طبيعة الجائزة التي حصلت عليها مؤخرًا، وماذا تعني لك؟ الجائزة معنوية، واستلمت الدرع الخاصة بها مع خطاب رسمي، وكونها جائزة عالمية تمنح لأول مرة للسيدات على مستوى العالم وتفوز بها سيدة عربية وسعودية؛ فإن هذا يعني بالنسبة لي المزيد من الإصرار على تحقيق النجاح العالمي، وألحق ذلك بالجائزة



د.فاطمة باعثمان في سطور

- أكاديمية وباحثة تعمل أستاذًا مساعدًا بقسم علوم الحاسبات في كلية الحاسب وتقنية المعلومات بجامعة الملك عبد العزيز.
- تعمل على اختراعين حاليًا، ولديها عدد من الأبحاث المدعمة.
- قدمت أول روبوت يتكلم اللغة العربية، ورفعت مستوى ذكاء الروبوت من ثلاث إلى سبع سنوات.
- فائزة بأول جائزة للذكاء الاصطناعي للسيدات على مستوى العالم، في الولايات المتحدة عام ٢٠١٩م.
- فائزة بجائزة أفضل بحث للذكاء الاصطناعي والبلوكتشين، في بريطانيا عام ٢٠١٩م.
- رئيسة مجلس جمعية الذكاء الاصطناعي.
- ترجمت كتابًا عن الذكاء الاصطناعي إلى اللغة العربية لإثراء المكتبة العربية، كما صاغت ما يقارب الـ (300) مصطلح في الذكاء الاصطناعي من الإنجليزية إلى العربية.
- وقّعت ملكية فكرية، ولديها ثلاث أحرى تحت الإعداد.
- لديها مشاريع ومساهمات في المجال الصحي والمجال التعليمي، وقطاع تطوير الأعمال، وإعداد الخطط وتصميم البرامج بأنواعها وتقييمها.
- حازت على تكريم جامعة الملك عبد العزيز للتميز في الدكتوراه، وفي خدمة الجامعة لعامها الخمسين.
- نالت درع أفضل عضو فعال من جمعية (ISACA) لأمن المعلومات وخدمات التقنية والحوكمة.
- حازت على العديد من الدروع التقديرية والتكريم من عدة جهات حكومية، مثل وزارة الحج، وزارة الخارجية، وزارة التعليم العالي، كأس ودرع "أرامكو"... وغيرها.
- حازت على درع الهيئة السعودية للمهندسين، ودرع سعوديات الغد، و"سايتك".
- حازت على درع تقديري من مدينة الملك عبد العزيز للعلوم والتقنية للمشاركة في مؤتمر "البيانات" للمرأة.
- مثلت المرأة السعودية في عدة مناسبات مهمة؛ منها احتفال المملكة بالعلاقات الدبلوماسية في عامها الخمسين مع النمسا.
- اشتملت رسالتها في الذكاء الاصطناعي على ابتكار في التمثيل المعرفي وصممت كائنًا لغويًا، وبناء نموذج في التحليلات الاستشرافية.
- شاركت مع حكومة أبوظبي الرقمية في قمة "المستقبل الرقمي لحكومات المستقبل"، وفي "المجلس الرقمي" لعام 2019م.
- أنشأت قناة في الذكاء الاصطناعي والابتكار على منصة "تليجرام"، يتابعها عدد كبير من الجمهور.
- أشرفت على عدد كبير جدًا من الأبحاث والرسائل الجامعية.
- عضوة في المجلس الاستشاري مع هيئة أبوظبي الرقمية.

وطني أكبر الداعمين لي وبدونه لما حققت النجاح

السنوات المقبلة، وأتوقع أن نلمس آثاره الاقتصادية والصناعية خلال الخطة العشرية ومع نهاية عام 2030م.

▶ هل يمكن أن نستغني عن العديد من الوظائف مستقبلاً؟

مع تغير نوعيات الخدمات والأعمال والمنتجات، سيتم الاستغناء عن العديد من الوظائف الحالية، التي تقدم الخدمات بصورة مباشرة للعميل وتُستبدل بالأنظمة الذكية؛ حيث ستكون الوظائف المتاحة في مستويات تخصصات مختلفة.

▶ هل يمكن استخدام مفاهيم علم الذكاء الاصطناعي لخدمة اللغة العربية؟

- اللغة العربية مجالها كبير، واستشعرتُ مبكراً أهمية اللغة العربية في مجال الذكاء الاصطناعي، وكانت البصمة الصوتية العربية جزءاً من رسالتي البحثية في الدكتوراه، وبصفة عامة يمكن استخدام تقنيات الكائن الذكي في اللغة العربية، وساهمتُ بتقديم مشاركة في يوم اللغة العربية وأوضحُ أهمية التمثيل المعرفي وضرورة اعتماد بنية تحتية تكنولوجية للغة العربية؛ إذ يمكن إيجاد العلاقات والروابط على مستوى الدلالة والمفهوم للغة العربية واللهجة، ومعالجة المصاعب التي لم تتمكن الطرق الحاسوبية والهندسية التقليدية من التعامل معها.

▶ ما الإضافة التي يقدمها الذكاء الاصطناعي لبرنامج "جودة الحياة" أحد برامج رؤية المملكة 2030م؟

"أذكر لي ما الإضافة التي لا يمكن أن يقدمها الذكاء الاصطناعي لبرنامج جودة الحياة؟!"; حيث يمكن أن يساهم في تحسين وتطوير التعليم والصحة والبيئة وزيادة الدخل، والإنتاجية، وتسهيل ظروف العمل، وترشيد استخدام الموارد والإمكانيات والمساهمة في برامج السعادة والترفيه والرياضة والصحة وغيرها، ولكي تتحقق لا بد أن تكون هناك منظومة متكاملة.

▶ ما طموحاتك في مجال الذكاء الاصطناعي على المستوى الشخصي، وبالنسبة للوطن؟

على المستوى الشخصي: أن أستمّر في التطور والتفوق باستمرار، وعلى مستوى الوطن والعالم: أن أساهم في العطاء وفيما يُطلب مني وما يحتاجه الوطن.



تعليم المرأة

مسيرة بدأت داخل السعودية منذ 64 عاماً

تقرير: مصطفى صلاح

وركزت رؤية 2030 على دعم المرأة السعودية في مجالات التعليم الحديثة المواكبة للتطور التكنولوجي المتسارع؛ حتى يتسنى لها أن تكون شريكة في النجاح الاقتصادي، ورفع مساهمتها في سوق العمل من 22% إلى 30%، وبالفعل تمكنت المرأة من الولوج إلى مختلف القطاعات والهيمنة على مناصب مختلفة في القطاعين العام والخاص، وأثبتت كفاءتها عند تمكينها.

بادرت القيادة السياسية في المملكة باتخاذ العديد من الإجراءات لتعليم المرأة منذ إقرار رؤية 2030 الهادفة إلى زيادة مشاركة النساء في قطاع العمل، وكان التعليم أحد أهم القطاعات التي وجهت له القيادة الرشيدة اهتماماً كبيراً وبادرت بإنشاء جامعات جديدة للبنات، وكليات علمية وتطبيقية وتخصيص اعتمادات مالية ضخمة لتعليم المرأة في ميزانية الدولة؛ وذلك لتطبيق نظام تعليمي جيد تستفيد منه المرأة ويعزز من مشاركتها في سوق العمل.



▶ تعليم المرأة ورؤية 2030

استطاع خادم الحرمين الشريفين الملك سلمان بن عبد العزيز آل سعود أن يعطي المرأة الكثير من حقوقها، خاصة في مجال التعليم؛ حيث ارتفعت نسبة النساء المتعلّمات منذ توليه في عام 2015 حتى وقتنا هذا.

▶ دعم المبتعثين

اهتم الملك سلمان بتعليم أبناء المملكة وبناتها في أكبر جامعات

"دار الحنان" بداية عصر
تعليم البنات في المملكة



رؤية 2030 قادت مسيرة تعليم المرأة بقرارات مثمرة

▶ **المدرسة الافتراضية**
كانت تلك المدرسة من أبرز الإنجازات، خاصة بالنسبة لبعض الأسر الذين لا يزالون يخشون من ذهاب بناتهم إلى المدارس، ويسعى هذا النوع من المدارس إلى أن تكون بيئة تعليمية تفاعلية وواحدة من نماذج التعليم المتزامن عن بُعد بأحدث تقنيات التواصل الصوتي والمرئي عبر الويب، وأيضاً من خلال الربط مع منصات التعليم المختلفة، مثل بوابة التعليم الوطنية "عين" ونظام "كلاسيرا".

▶ **إنجازات سابقة**
▶ **إنشاء أول مدرسة لتعليم البنات**
كانت هي البداية لعصر تعليم البنات في المملكة؛ حيث أصدر الملك سعود؛ عام 1379هـ، أمراً ملكياً يقضى بإنشاء أول مدرسة لتعليم البنات، وسميت "دار

لها المعلمات خلال رحلاتهن اليومية من وإلى مدارسهن خارج المدن الرئيسية، وتسهيل وصولهم إلى مقر عملهن.

▶ **المكتبة الرقمية السعودية**
شهد عصر الملك سلمان تدشين المكتبة الرقمية السعودية التي تستفيد منها الطالبات أسوة بالطلبة، وتُعد المكتبة الرقمية هي أكبر تجمع أكاديمي لمصادر المعلومات في العالم العربي؛ حيث تضم أكثر من 310 آلاف مرجع علمي، تغطي كل التخصصات الأكاديمية.

العالم، وخصص مليارات الريالات لدعم برامج الابتعاث الخارجي في المجالات المختلفة.

▶ دعم البحث العلمي

رصدت وزارة التعليم السعودية، في عهد الملك سلمان، 1.6 مليار دولار لدعم البحث والتطوير في الجامعات، والعمل على إتاحة فرص التفرغ البحثي لحاملي الدكتوراه من المتخرجين حديثاً، عبر برنامج خاص للزمالة؛ بهدف الإسهام في التوطين وإطلاق قدرات الباحث السعودي.

▶ برنامج نقل المعلمات

كان ذلك البرنامج من أبرز المبادرات، التي انطلقت في عهد الملك سلمان؛ بهدف الحد من الحوادث المرورية التي تتعرض

"المكتبة الرقمية والمدرسة الافتراضية" أبرز مبادرات الملك سلمان

تعيين أول نائبة لوزير التعليم دليل على تعزيز دور نساء المملكة

محو أمية الكبار

وأبدي الملك فهد اهتماماً كبيراً بتعليم كبيرات السن؛ حيث وصل عدد مدارس محو الأمية في عهده لحوالي 2361 مدرسة، وشهد عام 1335هـ افتتاح "قسم ليالي" بالمعهد العلمي السعودي لتعليم الموظفين الذين لديهم الرغبة ولا تساعدهم ظروفهم، وهي أول الجهود للتعليم الليلي، ويمكن اعتبارها أول الجهود لتعليم الكبار ومحو الأمية في المملكة.

وأنشأت وزارة المعارف لاحقاً إدارة خاصة بتعليم الكبار ومحو الأمية، أُطلق عليها اسم "إدارة الثقافة الشعبية"، تم ربطها بإدارة التعليم الابتدائي.

وافتححت رئاسة تعليم البنات، عام 1939هـ، خمس مدارس لمحو أمية النساء من كبار السن، وشملت الجهود إنشاء إدارات لتعليم الكبار؛ عن طريق كلٍ من وزارة العمل والداخلية ورئاسة الحرس الوطني.

أول جامعة للبنات بالرياض

في عهد الملك عبد الله بن عبد العزيز صدر أمرٌ ملكي، عام 1427هـ، بإنشاء أول جامعة للبنات بالرياض تحت إشراف وزارة التعليم العالي تضم الكليات الست الكائنة بمدينة الرياض بعد إعادة هيكلتها، بالإضافة إلى إنشاء عدة كليات جديدة، تخدم مسيرة التنمية في المملكة، وتم تفعيل الجامعة في عام 1428هـ بتعيين أول مديرة لها وهي سمو الأميرة الجوهرة بنت فهد آل سعود.

تعيين أول نائبة لوزير التعليم

في إطار دعم الملك عبد الله للمرأة وتعليمها، تم تعيين سيدة في منصب نائب وزير التربية للمرة الأولى في تاريخ المملكة؛ ليثبت أن المرأة تطور دورها في المجتمع بشكل كبير.

الحنان"، وكان هناك عدد قليل من الفتيات اللاتي حصلن على فرصة التعليم من أي نوع، وبدأت المدرسة كدار للأيتام، ولكن حينما تحولت إلى تعليم الفتيات أصبح الإقبال عليها كبيراً؛ لتتحول إلى مدرسة أهلية تشرف عليها وزارة المعارف.

إنشاء رئاسة عامة لتعليم البنات

كانت هذه المرحلة استكمالاً لمرحلة المدارس النظامية؛ حيث تم في عام 1380 إقرار إنشاء رئاسة عامة لتعليم البنات، وخصص لها ميزانية قدرها 4.4 مليون ريال، واتخذ قرار بإنشاء 15 مدرسة ابتدائية ومعهد معلمات متوسط، وكانت هذه الرئاسة هي المسؤولة بالكامل عن كل ما يتعلق بتعليم البنات.

افتتاح أول كلية للبنات

إن افتتاح أول كلية للبنات عام 1970م، كان الخطوة التالية لافتتاح أول مدرسة للبنات؛ حيث تم افتتاح الكلية بعد 10 سنوات من تأسيس المدرسة، ليتوالى افتتاح الكليات تباعاً إلى أن بلغ عددها 102 كلية، ما بين جامعية ومتوسطة وكليات مجتمع موزعة في 72 مدينة سعودية وتضم 600 ألف طالبة.

إنشاء جامعة للبنات

تطور اهتمام المملكة بتعليم البنات في عهد الملك خالد بن عبد العزيز؛ حيث وضع مشروعاً لإنشاء جامعة للبنات، وصدقت

عليه اللجنة العليا لسياسة التعليم في المملكة عام 1977، وتم افتتاحها في عهد الملك عبد الله بن عبد العزيز؛ وتعتبر أول جامعة خاصة للبنات في المملكة العربية السعودية، وتم تغيير اسمها من "جامعة الرياض للبنات" لتصبح "جامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن للبنات"، وهي تستوعب حوالي 60 ألف طالبة؛ ما يشكل أكثر من 60% من خريجات الثانوية.

دور الحضانة

أعطى الملك فهد بن عبد العزيز الفتيات جزءاً كبيراً من حقوقهن في التعليم، وحقق إنجازاً عظيماً في هذا المجال بتأسيسه دور الحضانة.

وتوسعت المملكة في عهده، وتم في البداية إنشاء 19 مدرسة حاضنة، وظلت تنمو حتى بلغت 119 مدرسة حاضنة عام 1421. وشهدت المدارس توسعاً كبيراً في عهد الملك فهد؛ حيث وضع خططاً وبرامج لرفع مستوى التعليم إلى أعلى المستويات؛ من أجل تعميمه في جميع أنحاء المملكة، وتضاعفت أعداد المدارس في عهده في جميع المراحل التعليمية.



بين الأناقة والتمرد..



**DAVID BECKHAM
FRAGRANCES**

فيكتوريا بيكهام

تستعرض مجموعتها الجديدة خلال
أسبوع الموضة في لندن

وهناك اتجاه سائد قامت "بيكهام" بتقديمه من جديد، وهو تأطير الوجه من خلال الإبداع في تصميم خط العنق، فظهرت إطالة السترة الصفراء مع القميص المقلم الأزرق تحته، والذي يحمل خط عنق رائع صمم بشكل عصري.

وقد وصلت "فيكتوريا بيكهام" إلى مرحلة في حياتها المهنية؛ حيث لا تحاول إحداث تغيير كبير بالتصميم بقدر ما تحاول أن تقدم اتجاه مفيد يمكن ارتداؤها في كثير من الأحيان؛ لذا تعتبر تلك المجموعة قائمة مرجعية لاتجاهات الموسم القادم.

وتعد مهمة "فيكتوريا بيكهام" الأساسية هي، التفكير في التجاذب بين الأناقة والتمرد ولذلك بتفقد كيفية التمسك بالتراث مع تحدي التقليدية.

وقد أطلقت "فيكتوريا بيكهام"، مؤخرًا، مجموعتها الجديدة في أسبوع الموضة في لندن؛ حيث اختارت مصممة الأزياء البريطانية، الفساتين السوداء ذات الأحزمة المميزة والأحذية الضخمة ذات الرقبة الطويلة التي تغطي الكاحل والمعاطف الطويلة ذات الألوان الأساسية والتنانير لمجموعة وصفتها بأنها ستحدث "ثورة ناعمة" في أسبوع الموضة في لندن.

في البداية، عرضت "فيكتوريا بيكهام" الفساتين السوداء متوسطة الطول مع تنوع ألوانها ما بين الأسود والأزرق وصولاً إلى نقاط الكريستال، مع الأحذية الجلدية المرتفعة المربعة والملونة بجلد الأبل، بالإضافة إلى مجموعة من القمصان الفضفاضة التي اتسمت بالأناقة.

أصبحت العلامة التجارية الخاصة بمصممة الأزياء "فيكتوريا بيكهام"، علامة موثوقة يمكن أن تعتمد عليها النساء؛ لتصبح مصدر إلهام لاختيار القطع الفريدة داخل خزانتها ملابسهن.





DAVID BECKHAM
FRANCHISES





DAVID BECKHAM
FRAGRANCES





DAVID BECKHAM
FRAGRANCES





DAVID BECKHAM
FRAGRANCES





DAVID BECKHAM
FRANCHISES





DAVID BECKHAM
FRAGRANCES





DAVID BECKHAM
FRAGRANCES





DAVID BECKHAM
FRAGRANCES





DAVID BECKHAM
FRAGRANCES





DAVID BECKHAM
FRAGRANCES





DAVID BECKHAM
FRAGRANCES





DAVID BECKHAM
FRAGRANCES





DAVID BECKHAM
FRAGRANCES





DAVID BECKHAM
FRAGRANCES





DAVID BECKHAM
FRAGRANCES





DAVID BECKHAM
FRAGRANCES





DAVID BECKHAM
FRAGRANCES





DAVID BECKHAM
FRAGRANCES





DAVID BECKHAM
FRAGRANCES





DAVID BECKHAM
FRAGRANCES





DAVID BECKHAM
FRAGRANCES







DAVID BECKHAM
FRANCHISES





لإطلالة فاخرة

أجمل 5 قطع من المجوهرات



Cartire Juste un Clou Gold Bracelet أساور (جوست آن كلو) من كارتيره

تم منح أساور (Juste un Clou) الجديدة من " كارتيره" تحولاً عصرياً؛ حيث تأتي النسخة الجديدة الأقل سماكة، لتلتف حول المعصم في حركة انسيابية واحدة بأناقة لافتة، يمنحها دفعة من الحضور الأسر. صُنعت هذه القطعة من الذهب الأصفر عيار 18 قيراط، والمرصعة بـ 20 ماسة؛ لتضفي مزيداً من الفخامة، كما تتوفر هذه القطعة أيضاً بالذهب الوردي والذهب الأبيض.

تتغير اتجاهات المجوهرات بين الحين والآخر، مثلها مثل أي عنصر يتعلق بالموضة والأناقة، ولكن عندما يتعلق الأمر بالذهب، يمكنك التأكد من أن قطعك الثمينة ستعتبر كلاسيكيات خالدة.

وبالمثل، خلال الأزمات الاقتصادية، يمكنك ويمكن للمستثمرين استخدام الذهب لحل تلك الأزمات.. فلماذا لا تقتنين المجوهرات وتستثمرينها؟

من الأقراط والأساور والخواتم المذهلة، إلى سلاسل الذهب والمزيد، قمنا بتنظيم قائمة بأفضل خمسة مشتريات من المجوهرات الذهبية في الوقت الحالي، هي:

2

Tiffany South Sea Golden Pearl Ring خاتم (South Sea Golden Pearl) من تيفاني أند كو

يجمع هذا الخاتم من "تيفاني أند كو" بين الذهب الأصفر عيار 18 قيراط والؤلؤ الأبيض اللامع.

إنه نمط كلاسيكي يمكن ارتداؤه ليلاً، ويتميز هذا الخاتم بتصميم من الخطوط النظيفة جنباً إلى جنب مع المنحنيات التي تجعله قطعة بسيطة وواضحة، تجعلك أنيقة بكل سهولة.



3

Ippolita Classico Basstille Gold Necklace قلادة (Classico Basstille Gold) من ايبوليتا

تتميز هذه القلادة المصقولة المصنوعة من الذهب عيار 18 قيراطاً والمشغولة يدوياً في إيطاليا، بروابط أكبر للحصول على مظهر جريء، ولكن عند الفحص الدقيق، تحتوي على روابط مزخرفة ومنسقة تعكس الضوء بشكل جميل ودقيق.



4

Pippa Small Scallop Gold Earrings أقراط (Scallop Gold) من بيبا

كشفت مصممة المجوهرات الكندية المولدة "بيبا سمال"، عن قطع مجوهرات مذهلة ذات.

أحد هذه التصميمات التي لفتت الانتباه، هو زوج من الأقراط الصدفية المصنوعة يدوياً باستخدام الذهب عيار 18 قيراطاً، مما يعطيك مظهراً أنثوياً وعصرياً، ولكن دون الإفراط في ذلك.



5

Yvonne Léon Gold Diamond Ear Cuff قراط (Gold Diamond Ear Cuff) من إيفون ليون

إن أصفاد الأذن الذهبية الفريدة للمصممة الفرنسية "إيفون ليون" مصنوعة يدوياً من الذهب عيار 18 وتزن 0.40 قيراط من الماس الرمادي على صورة ظلية منحنية.

يعانق هذه الأقراط الأذن بأروع طريقة، لتبدو هذه الكفة مثل كومة من القطع العائمة الفردية للحصول على مظهر عصري متعدد الطبقات.





لمدمنات الكذب

كيف تتخلصين من
التجمل الاجتماعي؟

تجنب الحقائق، وتسعى لتقديم صورة عن نفسها، أو تخص ذويها بطريقة مختلفة باستمرار.

وأضاف: "هنا تجد المرأة نفسها قد وقعت ضحية للكذب المستمر، وتبدأ في إدمان الأكاذيب الصغيرة، التي تساعد في تضييق الوقت مع صديقاتها على سبيل المثال، ثم تبدأ في رسم الأكاذيب الكبيرة التي تبالغ في سردها؛ من أجل الحصول على انتباه من حولها، وقد يستدعي الأمر التدخل العلاجي، حتى لا تورثه للأطفال مثلاً، أو تتسبب في ابتعاد المقربين منها عن حياتها؛ بعد اكتشاف الحقيقة".

التقبل الذاتي

أكد الدكتور حمّود علي أن التقبل الذاتي هو الحل لمشكلة إدمان الكذب؛ حيث إن المرأة الكاذبة يجب أن تعي جيداً أنها مميزة على صعيد ما؛ فكل إنسان يمتلك موهبة مختلفة عن الآخر، لذا يمكنها أن تعزز من مهاراتها الخاصة سواء في العمل، أو ممارسة الهوايات المختلفة، مشدداً على أهمية دعم المحيطين في مسيرتها نحو التعافي من الكذب.

تنمية المهارات

يمكن للمرأة أن تعمل على تطوير ذاتها بطرق مختلفة، سواء عن طريق تبني مهارات جديدة، أو تنمية هوايات قديمة، كما يمكنها دراسة لغات جديدة؛ ما يفتح أمامها آفاقاً مختلفة للتعامل مع الآخرين.

واختتم الدكتور حمّود؛ استشاري علم النفس تصريحاته مشيراً إلى ضرورة استيعاب المرأة لقدراتها الاستثنائية في التعامل مع الآخرين؛ فعندما تكذب هي ليست الطرف الأقوى في الحوار بل إنها الأضعف الذي يسعى إلى تعزيز صوته بطريقة يائسة، بينما تمتلك في الواقع كل المواصفات التي تساعد في الاعتزاز بذاتها، وتطوير مواهبها، دون الوقوع في فخ الكذب، ونتائج غير المجدية التي تصل إلى الحد الكارثي، عندما تنكشف الحقائق أمام الجميع.

أنا لا أكذب؛ لكنني أتجمل؛ تعتبر هذه الكلمات بمثابة شعار للكثير من السيدات والفتيات اللواتي يبحثن عن التحمل الاجتماعي بين المحيطين بهن، وهو المبرر الأبرز للكذب؛ إلا أن الأمر قد يصل حد الإدمان.



كتبت: لمياء حسن

التجمل الاجتماعي الوهمي

قال استشاري علم النفس إن الحالات الأخرى التي تكذب فيها المرأة؛ تعتبر للأسف _ نتيجة لغياب الوعي المجتمعي في الكثير من المناطق المختلفة في العالم، ويصبح ما يُسمى بشيخ التجمل الاجتماعي ريفياً لكل سيدة.

تحاول العديد من السيدات أن يغيرن من الواقع بالطريقة الأسوأ على الإطلاق، والتي يجدنها سهلة، وهي "الكذب"، أو التعامل وفقاً لمبدأ "أنا لا أكذب؛ لكنني أتجمل".

أوضح الدكتور حمّود أن هذه القاعدة الشهيرة، تمثل فئة كبيرة من السيدات، اللواتي يبحثن عن "برستيج" اجتماعي زائف، فتبدأ الواحدة منهن بوصف حياتها بما ليس فيها، سواء بامتلاك الأموال، أو الأثاث الفخم، أو المجوهرات باهظة الثمن، أو السفر إلى بلاد بعيدة في قارات أخرى، وما إلى ذلك من رفاهية تفتقدها في حياتها الحقيقية، علماً بأنها تلجأ لذلك في الكثير من الأوقات؛ حتى تظهر بشكل يليق بالمظاهر الاجتماعية لبعض من صديقاتها، مؤكداً أن كل تلك الأمور غالباً ما تنكشف في يوم ما؛ إن لم يكن المجتمع يعلم تمام المعرفة بكذبتها، ويتركها تمارس حياتها لكسب ودهم.

إدمان الكذب

حذر استشاري علم النفس من انقلاب السحر على الساحر؛ قائلاً: "قد ينقلب السحر على الساحر، وذلك حينما تبدأ المرأة في الكذب باستمرار دون أي وجه حق، أو مبرر من وجهة نظرها، وهنا تبدأ في إدمان

نعم، إن الكذب يمتلك سحرًا عجيبيًا يتحكم في اللسان باستمرار، وتتمتع العديد من السيدات بقدره لا مثيل لها في إظهار ما ليس لديهن، وهو الأمر الذي يعتبر بغيضاً للغاية؛ خاصة مع إزاحة الستار عن الحقائق في وقت ما من حياتهن.

"لا يستمر الكذب كثيراً؛ فالحقيقة لا بد وأن تظهر للعلن، وبطرق مختلفة دون أن تعي المرأة الكاذبة ذلك"، هكذا أكد الدكتور حمّود علي؛ استشاري علم النفس، في تصريحات خاصة لـ "الجوهرة" أن الكذب لا يستمر طويلاً؛ بل تجد الحقيقة طريقها للنور دائماً.

أسباب مؤلمة

شدد الدكتور حمّود على ضرورة البحث عن أسباب لجوء المرأة إلى الكذب؛ فقد تكون خائفة من تواجب أمر ما، أو قرار اتخذته وأثبتت الأيام والتجارب أنها على خطأ؛ ما جعلها تتردد في الإصاح عن الحقائق، بثباها المجردة.

وأضاف أن الخوف من الحقيقة يعتبر حاجساً لدى الكثير من الفئات؛ خاصة ممن يواجهن تطرفاً في المعاملة المنزلية، أو قسوة من المحيطين بها، وقد تصل معاناتها إلى العنف الأسري؛ ما يجعلها تكذب لإنقاذ نفسها، أو إنقاذ ذويها من أنياب الوحوش البشرية.

أكد الدكتور حمّود أن الحالات السابق ذكرها، تستدعي تدخلاً سريعاً من قبل مؤسسات حماية حقوق المرأة، والتي تشجعهن لكسر حاجز الصمت، والحديث بلسان الحقائق فقط، دون خوف، أو ريبة من الإيذاء الذي قد تتعرض له.

في يومه العالمي: ماذا يميز طفل التوحد؟



يصادف الثاني من أبريل من كل عام اليوم العالمي للتوعية بالتوحد، والتركيز على الاستفادة من استخدام التقنيات المساعدة للمصابين بمرض التوحد؛ بوصف تلك التقنيات أدوات لإزالة الحواجز التي تحول دون مشاركتهم الاجتماعية والاقتصادية والسياسية الكاملة في المجتمع، وفي تعزيز المساواة.



- وبالرغم من اختلاف أعراض مرض التوحد من حالة إلى أخرى، إلا أن جميع الاضطرابات الذاتية تؤثر على قدرة الطفل على الاتصال بالمحيطين به، وتطوير علاقات متبادلة معهم.
- وفي هذا السياق، كان لـ "الجوهرة" هذا اللقاء مع الأخصائية النفسية سعدية القعيطي، التي أوضحت لنا كيفية التعامل، والاحتواء النفسي لطفل التوحد، وكيف يواجه المصاب باضطراب طيف التوحد صعوبات في مجالات تتعلق بالتواصل والتفاعل الاجتماعي، والمرونة في التفكير، ومشكلات المعالجة الحسية، ومنها:
- اختلاف مستوى هذه الأعراض بين فرد وآخر بشكل كبير.
- إذا تم تشخيص طفلين بنفس النوع من اضطراب طيف التوحد، ستجدهما بالواقع مختلفين تمامًا في سلوكياتهما وقدراتهما.
- ردود أفعالهم قد تكون مبالغاً أو ضعيفة جداً بما يتعلق بحواسهم (لمس شيء ما، صوت ما، ورائحة أو مذاق شيء ما).
- المشكلات الحسية تعني أن الطالب قد لا يستطيع التعامل مع البيئات الصاخبة، والأصوات المرتفعة، أو أن يلمسه الآخرون، ولديه مشكلة في التواصل البصري.
- قد يواجه طالب التوحد صعوبة في التأقلم مع بيئة تعليم عام غير مؤهل لهم، ومن هذه المشكلات والصعوبات:
- صعوبة في التفاعل بالعلاقات الاجتماعية، وعدم قدرتهم على فهم مشاعر الآخرين مهما كانت واضحة لغيرهم.
- التعليم العام غير مؤهل، وغير مُعدّ لما يتناسب مع احتياجات اضطراب طيف التوحد، ولا تستطيع منحهم الدعم اللازم.
- لا يحصل الأطفال على الخبرة التعليمية التي يستحقونها في التعليم العام.
- قد يتعرض المصاب باضطراب طيف التوحد للتنمر بسبب سلوكياته المختلفة.
- لديهم مستويات عالية من القلق والتوتر، وخاصة في البيئات الاجتماعية كالمدرسة.
- وأضافت الأخصائية النفسية سعدية القعيطي قائلة: لدمجهم في بيئة التعليم العام، لا بد من توفير الآتي:
- وجود مجموعة متعددة التخصصات لتقديم دعم علاجي، ومساعدتهم على التفاعل مع المواد التعليمية بالصورة المناسبة.
- توفير بيئة تمكّنهم من التنبؤ بها، وصارمة من ناحية الروتين، بالإضافة لمجموعة مؤهلة تقدم لهم المواد التعليمية مع طرق التفاعل الاجتماعي.
- وأخيراً، لا بد من تطوير المنهج التعليمي، وجعله مناسباً لهم، مع الأخذ بالاعتبار مشكلاتهم من ناحية المعالجة الحسية، وطريقة تفاعلهم مع الموضوعات والنظريات النفسية الملائمة، غير ذلك يرجع حسب تشخيص طفل التوحد، ومدى إمكانيته للاستجابة والتأقلم مع المجتمع المحيط؛ لكي لا تؤثر عليه سلباً.



7 نصائح لتشجيع طفلك على فن ريادة الأعمال



يتمتع الأطفال اليوم بفهم ممتاز على مواقع التواصل الاجتماعي وعالم
الفرص التي يوفرها الإنترنت، ونتيجة لتلك الحقائق، فليس من المستغرب
أن يبدأ كثير من الأطفال اليوم متابعة أهدافهم في مجال ريادة الأعمال
في وقت مبكر من عمر ستة أو سبعة أعوام.



كتبت:
سارة طارق



أن لهذا علاقة بالكثير من القشرة المخية قبل
الجيئية، والتي تساهم في نظرة ابتكارية
وخلاقة في الأمور، وينبغي تشجيع هذا
الفضول والقدرة على التعلم من قبل الآباء
والأمهات.
لذا ساعدهم على أخذ فصول التعلم عبر
الإنترنت أو إيجاد فرص للقيام بمشاريع
معهم تتعلق بمصالحهم وأفكارهم.

▶ خذ أطفالك على محمل الجد

أحد المكونات الرئيسية لتربية الأطفال الجيدة
هو إعلام أطفالك أنك تفهمهم وتدعمهم.
وتتغير عقول الأطفال باستمرار وتنمو، فخلال
أسبوع واحد قد يريد الطفل أن يصبح رائد
فضاء بينما في الأسبوع التالي يريد أن يصبح
طبيباً بيترياً، هذه الأفكار المتقلبة قد تجعل
من المغربي أن تبتسم وتصدر إيماءة عندما
يعبر طفلك الصغير عن رغباته، لكن لا تكون
سريعاً في قول لا.
إذا كان طفلك يريد أن يكون طاهياً للمعجنات
ويسألك عما إذا كان بإمكانه بيع الكعك في

استطلعت دراسة استقصائية لأصحاب
المشاريع الخاصة بالأطفال 1721 طالباً في
الصفوف من 5 إلى 12، ووجدت أن 77% من
الطلاب يريدون أن يكونوا رؤساء، بينما ذكر
45% أنهم يريدون بدء أعمالهم التجارية
الخاصة، و42% من الطلاب قالوا إنهم يريدون
اختراع شيء يغير العالم.
تحتاج هذه الطموحات الكبيرة لمثل هؤلاء
الأطفال الصغار إلى النمو، وبصفتك أحد
الوالدين، يمكنك مساعدتهم في جعل
أهداف هذه الأهداف حقيقة.
وفيما يلي 7 نصائح لتشجيع فن ريادة الأعمال
في أطفالك:

▶ شجع أطفالك على طرح الأسئلة

يُقال في كثير من الأحيان إنه من الأسهل
للطفل تحت سن السابعة أن يتعلم لغة ثانية
مقارنة بالبالغين؛ حيث لا يزال غارقاً في
التعليم بشكل يومي، كما أن عقله جاهز
لإنشاء معلومات جديدة أكثر من عقل البالغ.
وتشير كلية المعلمين بجامعة كولومبيا إلى



والكلمات الشفوية، وغيرها الكثير. إن اصطحاب أطفالك إلى فعاليات، مثل المعارض التجارية يمكن أن يمنحهم أيضًا فرصة للتواصل مع رواد الأعمال المتشابهين في التفكير.

ويوجد العديد من فصول التعلم عبر الإنترنت التي يمكن أن تساعد الآباء والأمهات والأطفال على اكتشاف أفضل السبل لتسويق منتج جديد وإجراء اتصالات تجارية.

▶ اجعل فكرة أو مشروع أطفالك ممتعة

هناك العديد من رواد الأعمال الناجحين مع شركات مزدهرة اليوم، فعلى سبيل المثال، بدأ "أورفيل ريديناكر" -صاحب العلامة التجارية الشهيرة للفشار- في عمر 12 عامًا، بزراعة الذرة بحثًا عن النواة المثالية. في حين أن شغفه بالفشار أكسبه ما يكفي لدفع رسوم دراسته الجامعية، ولا شك أن "ريديناكر" لم يكن يفكر في أنه سيحول حبة الفشار إلى سوق بمليارات الدولارات.

في النهاية، الطفولة هي الوقت المناسب لكونك متهورًا، ولا يثقل عليك القلق والتوتر، وتعد النصيحة الذهبية لتشجيع أصحاب المشاريع الصغيرة هي جعل المتعة الهدف الرئيس من سعيهم.

بأس بالفشل، كما يجب تسليط الضوء على أن المتعة والتعلم واكتساب خبرة مفيدة هو الهدف الأساسي في تنظيم المشاريع، وليس بالضرورة الشهرة والنجاح.

▶ ساعد أطفالك على البدء

إن النصيحة الذهبية لتمكين رواد الأعمال من الأطفال هي مساعدتهم على البدء في المسار الصحيح، لذلك ساعدهم في إجراء الأبحاث حول المنتجات أو الأفكار المشابهة.. هل تسعيرهم صحيح؟ هل هناك حاجة حالية لفكرتهم أو أعمالهم؟

إذا كان ابنك يريد أن يصبح رائد أعمال، فمن وظيفتك كوالد مساعدته على جعله حقيقة واقعة، ما يعني مساعدتهم على تعلم كيفية تسويق خدمتهم أو فكرتهم، وقد يتضمن ذلك أيضًا تعلم كيفية تصنيع منتج وأخذ دروس تعليمية عبر الإنترنت حول اهتماماتهم.

▶ ابحث عن الفرص

إذا كان طفلك يريد إطلاق منتج أو خدمة، فسيحتاج إلى فرص ليذكر المستخدمين وجوده، ويمكن القيام بذلك من خلال عدة وسائل، مثل: مواقع التواصل الاجتماعي،

الحي، فلماذا لا تقول نعم؟ نعم، يمكن أن يتغير عقل الطفل من دقيقة إلى أخرى، لكن الآباء يساعدون أطفالهم على النمو واستكشاف أفكار جديدة عندما يأخذون طلباتهم على محمل الجد.

▶ تعليم الأطفال قيمة المال

من أجل بناء عمل مزدهر، يحتاج الأطفال إلى تعلم كيفية إدارة أموالهم، ويمكنك المساعدة في تعليم طفلك المسؤولية وقيمة المال من خلال تشجيعه على إنفاق الأموال بحكمة، وباستخدام الرياضيات الأساسية أو وضع مخطط دائري على التلاجة، يمكنك تعليم أطفالك أهمية توفير المال والاستثمار بحكمة في المنتجات لتحقيق أهدافهم.

▶ علم أطفالك أن الفشل ليس عيبًا

في نفس الاستبيان الذي تم الاستشهاد به في البداية، قال 91% من طلاب المشاريع أنهم ليسوا خائفين من المخاطرة، حتى لو فشلوا.

إن بدء عمل تجاري هو مهمة كبيرة تتطلب صبر طفلك وقيادته ومسؤوليته، لذا من المهم بالنسبة لك أن تعلم أطفالك أنه لا



- 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



في اليوم العالمي للكتاب

كيف نحافظ على الملكية الفكرية وحقوق المؤلف؟

يحتفل العالم يوم 23 أبريل من كل عام باليوم العالمي للكتاب وحقوق المؤلف والملكيّة الفكرية، الذي يصادف ذكرى وفاة عددٍ من الأدباء المرموقين، مثل: وليم شكسبير، وميغيل دي ثيربانتس، وإنكا غارثيلاسو دي لافيغا، وتخليدًا لذكراهم وما أثروا العالم به من إبداعات.



خُصّصَت اليونسكو يوم 23 أبريل من كل عام لإبراز مكانة المؤلفين، وأهميّة الكتب على الصعيد العالمي، وتشجيع الناس عامةً، والشباب خاصةً، على اكتشاف متعة القراءة، واحترام الإسهامات الفريدة التي قدّمها أدباء دفعوا بالتقدّم الاجتماعي والثقافي البشريّة إلى الأمام.

ما هي الملكية الفكرية؟

هي نتاج فكر الإنسان من إبداعات، مثل الاختراعات، والنماذج الصناعيّة، والعلامات التجارية، والأغاني، والكتب، والرموز، والأسماء، ومنها الأكثر شهرة وهي: حقوق النشر، براءات الاختراع، العلامات التجارية، والأسرار التجاريّة. والهدف الرئيسي من قانون الملكية الفكرية تشجيع إنشاء مجموعة واسعة من السلع الفكرية.

ولتوضيح الجانب القانوني لحماية الحق الفكري، أوضحت المحامية بيان زهران، لـ "الجوهرة"، أنّ الملكية الفكرية تشير إلى الإبداعات العقلية من الاختراعات، ومصنّفات أدبية وفنيّة، وتصاميم، وشعارات، وأسماء، وصور مستخدمة في التجارة، وهي محميّة قانوناً بحقوق؛ منها البراءات، حق المؤلف، والعلامات التجارية التي تمكّن الشخص من كسب الاعتراف، والعائد المادي من ابتكارهم أو اختراعهم.

وقالت بيان زهران: ينقسم حق المؤلف إلى قسمين: قسم أدبي (معنوي)، وهو حق لا يجوز التنازل عنه، أو إسقاطه بالتقادم، وهذا

في الحق في استغلال هذه الإبداعات بأيّ صورة من صور الاستغلال التجاري؛ ومنها إتاحة المصنّف للجمهور بأيّ وسيلة، كالنشر، أو البث لمصنّفه، أو من خلال التقنيات الحديثة.

العقوبات

أشارت "زهران" إلى المادة الثانية والعشرين من نظام حماية حقوق المؤلف نصت على عقوبات يمكن توقيعها على كلّ من يخالف أحكام النظام، ويتعدى على المصنّفات المحميّة؛ إذ إنّه يجوز للجنة النظر في مخالفات نظام حماية حقوق المؤلف، وتلك العقوبات هي:

- الغرامة الماليّة بما لا يزيد على 100 ألف ريال.

- يمكن إغلاق المنشأة التي ساهمت في الاعتداء على صاحب الحق مدّة لا تزيد عن شهرين.

- إزالة التعدي والتشهير بالطريقة التي تراها اللجنة مناسبة على نفقة المعتدي.

- في حال تكرار التعدي على المصنّف نفسه أو غيره، يجوز مضاعفة الحد الأعلى للعقوبة.

- إذا رأت اللجنة أنّ المخالفة تستوجب عقوبة السجن، أو غرامة ماليّة تزيد على 100 ألف ريال، أو تستوجب شطب الترخيص، تُحيل الموضوع إلى مجلس إدارة الهيئة السعودية للملكية الفكرية، وذلك لإحالتها للجهة القضائية المختصة بإيقاع تلك العقوبة.

- يجوز للجنة النظر في إقرار تعويض مالي للمتضرّر يتناسب مع حجم الاعتداء والضرر الناتج عنه.

القسم يُعطي مجموعة من الحقوق للمؤلف على مصنّفه، وهي حق تقرير نشر المصنّف، وحق نسبة المصنّف إلى مؤلّفه، والحق في الاعتراض على تشويهه، أو تحريفه، وحق المؤلف في سحب مصنّفه من التداول إذا كان به ما يسيء لسمعته أو شرفه أو معتقداته أو أفكاره.

وأضافت: وقسم مادي أو مالي، يتمثّل



علي حبيش ومجدي أنور

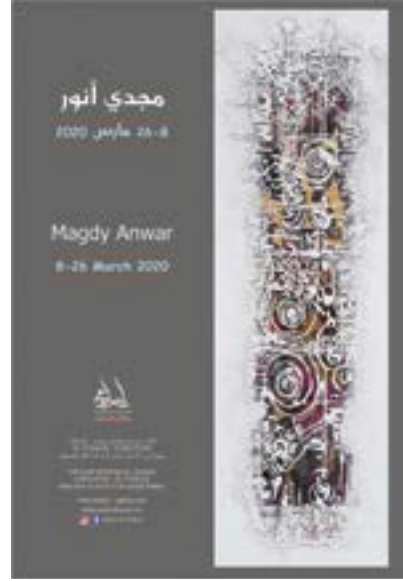
محاولات لاستنطاق الحجر والخروج عن المألوف

اختتمت، مؤخرًا بقاعة إبداع للفنون التشكيلية، فعاليات المعرض التشكيلي الثنائي، الذي ضم أعمالاً نحتية وتصويرية لكل من: الفنان مجدي أنور، والفنان علي حبيش.





◀ علي حبيش



◀ مجدي أنور

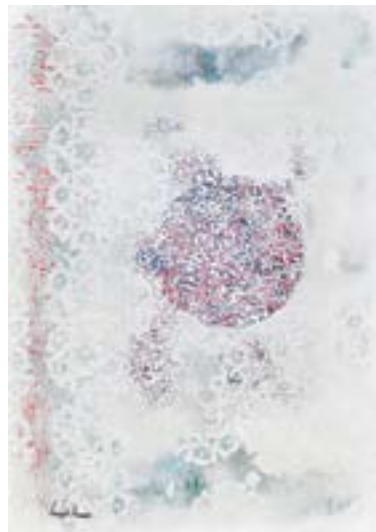
ويضيف: "ومن خلال التكنيك الفني، والمهارة في إدارة السطح أستطيع الوصول لجمل تشكيلية متناثرة؛ فالبحث، التجريب، والخروج عن المألوف يخلق حالة من الإبداع، ويجعل من الفنان حالة خاصة متفردة، يخلق بعيداً عن النمطية".

نحن، إذًا، إزاء فنان أدار ظهر للنمطية الفنية وكل متعلقاتها، ويمم وجهه شطر مشاعره وانفعالاته كي يستقصي بها عمق فكرة ما، كانت في الأصل مجرد إحساس أو انفعال، لكن هذه الطريقة تتيح له، كما ينبئنا، إمكانية "تحقيق مدخل للتعبير، ولمزيد من التفهم لإمكانية أن تكون الخامة مثيرةً جماليًا لدى ممارستي التصوير لإنتاج إبداعات ذات قيمة فنية مستحدثة، بعيدًا عن الصياغات المتعارف عليها".

والسؤال هنا، ما الذي يثير حفيظة الفنان؟ لا جواب لأحد حيال سؤال كهذا، لكن ربما تكون الخامة المطروحة أمام الفنان هي ما يثيره ويُلهب خياله، لكن لا يمكن القطع بذلك؛ إذ أن الأمر لا يعدو كونه تجربة باطنية في الأساس.

لكن إن حدث وكان الخامة (أيًا كان نوعها) هي المثير؛ فسيحقق لها نوع من التفرد بين شتى أساليب المختلفة، وهل ثمة معين للفن أفضل من الخيال المشفوع بالانفعالات والمشاعر؟!

معًا، وأن يدمج بينهما عبر لغة تشكيلية ذات لحن فريد. أما الفنان مجدي أنور، فقد سلك طريقًا مغايرًا؛ إذ قرر الغوص من الشكل إلى المضمون، تثيره الفكرة وتُلهب خياله فيستجمع إمكاناته الفنية لكي يستقصي عمقها، ويصل بها إلى أقصى غور ممكن، مستلهمًا في ذلك، كما يقول هو نفسه، "كل الطول المصاغة، من خلال طبقات لونية متراكمة، تراكم زمني، ومحاكاتها، ومعابشتها؛ لتصل انفعالاتي ومشاعري مباشرة على السطح، فتخرج صادقة مباشرة".



وقد حاول، علي حبيش، في هذا المعرض كما في كثير من محاولاته التشكيلية السابقة، استنطاق الحجر، وأخذ ذريعة لإطلاق قوى الإنسان الكامنة والفوّارة؛ فالرجل يصارع مع هذه الكتل الصماء ليس من أجل إبراز جوهر الفن ذاته؛ ذلك الفن النابع من قلب الجماهير والعائش وسطها في ذات الوقت، وإنما لإخراج الإنسان من بوتقة الألم إلى رحاب الحرية. لهذا رأينا في أعماله حضورًا رومانسيًا جليًا، وبعْدًا دراميًا ساخنًا، وإلا فهل ثمة ما هو أكثر درامية من مأساة الإنسان التائق للحرية؟!

وعلى ذلك، تظهر في أعمال "حبيش" ثنائية من نوع فريد، فعلى الرغم من أن أعماله النحتية والتشكيلية حول الطبيعة ورومانسيتها إلا أنك تسمع فيها، وفي الوقت ذاته، عويل الألم والمأساة؛ ومع ذلك تخلب لبك وتناديك للالتحام بها والانشغال بهذه الأشكال وقوة تعبيراتها، سواءً أكان الفنان قد صنعها من الحجر أو النحاس؛ فالمادة هنا لا تقول بذاتها شيئًا، طالما لم ينفث الفنان فيها روحه.

ولكي يتخلص الفنان من ذلك النزاع بين هذه الكتل النحتية في شكلها المجرد وبين ما يتطوي عليه، أو ما أراد هو أن يخلعه عليها من معانٍ، حاول، عبر هذا المعرض، أن يزاوج بين الشكل والمضمون



فيلم Contagion

سرديّة الإنسان النافق!

ما هي الوظيفة الحقيقية للفن، أدبًا كان أو مسرحًا أو سينما؟ وهل هو انعكاس له أم هو محاكاة لأحداثه وظروفه؟ كل هذا وارد بطبيعة الحال، وكل شخص يطلق على الفن وظيفة معينة تناسب منظوره الشخصي أو حتى مدرسته الفكرية، لكن على الرغم من ذلك، هناك وظيفة أساسية للفن لا يمكن إغفالها؛ ألا وهي التنبؤ بالمستقبل.



لوباء كورونا لنتذكر هذا_ تصل إلى بيتها فتعدي ابنها الصغير فيموت في الحال، ثم يصاب زوجها "مات ديمون" بالفيروس لكنه يتمثل للشفاء. فيجعل هدفه الأساسي هو حماية ابنته من الإصابة بالفيروس، وهي ذاتها الإجراءات التي نتخذها جميعًا



وليس ذلك قاصرًا على أفلام الخيال العلمي فقط، وإنما الأدب، وأدب الديستوبيا تحديدًا، الذي يمكنه أن يفعل ذلك، فرواية العمى للروائي المعروف ذي القلم الرشيق جوزيه ساراماغو؛ التي تنبأ فيها بفيروس كورونا تقريبًا، لكن الأمر لم يكن

لوقاية أنفسنا من هذا المرض.

في هذه الأثناء، يأتي صحفي ليلقي بالتهم جزافيًا، ويتردد بفعله كلام كثير أبرزه وجود مصل لهذا الوباء، لكن تخفيه شركات الأدوية؛ رغبة في رفع السعر والاتجار في الأزمة. وبالمناسبة تتردد كثير من الأقاويل حاليًا حول وباء كورونا من بينها: أنه نتيجة لحرب بيولوجية، أو أنه لعبة من شركات الأدوية.. إلخ.

سبب المرض

يذهلنا الفيلم، نحن الذين نشاهد الفيلم على وقع أحداث فيروس كورونا، مرة أخرى حين يظهر في النهاية أن سبب هذا الوباء هو انتقاله من الخفاش، والذي قد تحور، ووصل إلى الإنسان وأحدث كل هذا الخراب.

يبدو الفيلم وكأنه نسخة حقيقية وواقعية لما يجري حاليًا، كل شيء نعاصره الآن جسده الفيلم بحذافيره رغم إنتاجه في العام 2011، إنها واحدة من أبرز وأهم وظائف الفن.

لكن اللافت في مثل هذا النوع من الأفلام أنها تقول لنا إن الإنسان أمسى نافقًا كغيره من الكائنات التي تنفق ولم تعد صالحة للعيش أو قادرة عليه، إنها بمثابة إيدان بأن الكوكب يللمم أوراقه، وأن شمس الحضارة تميل للغروب.

متعلقًا بمرض يفتك بالجهاز التنفسي، وإنما بالعمى، واللافت أن العمى أمسى معديًا، ثم يتابع "ساراماغو" استقصاء الفكرة من شتى الجوانب حتى يفصح ادعاءاتنا المزيفة ودعاوينا الكبيرة. واللافت في أمر التنبؤ بالمستقبل أن كل ما نعيشه الآن بسبب هذا الفيروس قد مثله وعبر عنه تمامًا فيلم Contagion قبل تسع سنوات، والذي أخرجه Steven Soderbergh، وشارك في تمثيله مات ديمون، كيت وينسلت، جود لو وغيرهما.

إعادة بعث من جديد

ولد الفيلم، في العام 2011، ميثاقًا؛ إذ لم يحقق أن ذاك نجاحًا يُذكر، ولم يجن المنتج من ورائه ربحًا يُذكر؛ إذ جاء في المرتبة الحادية والستين من حيث الأرباح التي حققها في ذلك العام في جميع أنحاء العالم.

لكن على الرغم من الأداء المتهاوي، وعدم وجود قصة محكمة إلى حد ما، عاد إلى الظهور مرة أخرى؛ إذ أمسى، وبشكل مفاجيء، ضمن قائمة الأفلام الأكثر طلبًا من متجر "آي تيونر" الإلكتروني الخاص بشركة آبل، إثر ارتفاع معدل البحث عن إسم الفيلم في موقع جوجل.

يدور الفيلم حول قصة مرض غامض، تصاب به، للمرة الأولى، امرأة قادمة من هونغ كونغ_ الصين هي المواطن الأصلي والأول

"النوم في حقل الكرز"

تراجيديا الوجد العراقية



كتب: **محمد علواني**

تقودنا محاولة التحقيب للرواية العراقية إلى القول إن المنجز السردى قبل العام 2003 ليس كما هو بعده؛ حيث لا يعني ذلك أن الأدب اكتسب ثوباً سياسياً، وانقلب من قول الأدبى إلى قول السياسى، أو أن السياسى قد اعتلى منبر الرواية؛ بل إن الأمر على عكس ذلك تماماً.



محاولة العثور على هذا الأب الذي أمسى شبيحاً على قبر، أراد الولد أن يعثر لأبيه على موت لائق طالما لم يستطع الأب ذاته توفير حياة لائقة لنفسه.

لكن هذا الأب تعيس الحظ؛ فكما لم يحصل على حياة لائقة، فلن يحصل على موت لائق، ولن يجمع قبر عظامه، بل لن ينام في حقل الكرز كما فعل الرجل النرويجي ياكوب يوندال الذي أوصى بأن يُدفن في حقل كرز؛ كي يتحول إلى كرزة فيما بعد.

▶ تراجيديا الوجد العراقي

خلال الرحلة الشاقة التي قطعها "سعيد" من بغداد مروراً بعمان وصولاً بألمانيا، ثم أخيراً إلى النرويج، نعثر على نثف سردية لحكايات جمّة؛ حكايات ملأها الوجد والأسى، لكن "أزهر جرجيس" يشير إليها على نحو خاطف ثم يتجاهلها عمداً في سياق السردية فيما بعد، فهل ينتبه أحد إلى هذه

المآسي الخفية، وتلك الأوجاع التي يعض أصحابها على أيابهم كي يخفوها؟! ومن بين الحمولات الدلالية لهذه النثف السردية، وجود عزف جليّ على أوتار لحن عراقي حزين، ناهيك أصلاً عن مأساة "سعيد" التي أسهب الكاتب في شرحها وبيانها. فـ "سعيد" هذا مثلاً، مُني بشدائد شتى، ولم يفلح في شيء واحد في حياته حتى في الحب، فـ "تونا ينسين" المرأة النرويجية التي أحبها أصيبت بسرطان في الكبد ثم ماتت، ولهذا سُمي بـ "سعيد ينسين" نزولاً على رغبته في أن يكون الاسم الثاني هو اسم عائلته، وفي ذلك لفتة من نوع فريد، فهل يحق لولد أن يُنسب لأب لم يفلح في الظفر له بقبر؟! وتلك التي أحبها في بغداد ماتت في انفجار ما، في حادثة وصفها المؤلف بأنها "انتصار على العصابات"؛ إذ كان سعيد منتظراً عبير في إحدى محال بيع العصائر.

لم يستطع سعيد، بعدما قرر العودة إلى بغداد، لدفن جثة أبيه، في الحصول على قبر له، فيعود إلى النرويج، ويقرر مواصلة العيش في وطن بديل!



يترجم آخر ما كتبه الكاتب العراقي المهاجر الذي مات لتوه "سعيد ينسين"، فيوافق على الترجمة، وتبدأ الحكاية!

▶ رحلة البحث عن وطن بديل

في الرواية مسعيان للحصول على وطن، الأول هو مسعى ذلك العراقي الذي انقطعت به السبل في بلده، فيحاول أن يذهب إلى عمان (الأردن) ثم يقرر في ساعة طيش أن يهاجر إلى النرويج.

وخلال رحلة الهجرة إلى بلد الثلج "النرويج" يتكبد الرجل ما لا يخطر على البال من متاعب، وهل للمهاجر أو طالب اللجوء من حق في هذا العالم البغيض؟! إنها، محاولة للحصول على وطن بديل لكن "الأوطان البديلة لا تمنحنا الراحة كاملة ما دمنا قد قضينا ثلث حياتنا هناك".

لا يوفر الوطن البديل راحة كاملة الدسم، وإنما يجلب معه عذاب الذكريات؛ فيبطل الرواية، مثلاً، ظل عالماً ذهنه بأمه في بغداد، ومطارداً بشبح أبيه وهو في النرويج، ذاكم الأب الذي لم يحصل على قبر بعد.

ومن هنا تأتي المحاولة الثانية، وهي

فأدب ما بعد 2003 اتخذ طابعاً إنسانياً أكثر منه سياسياً، وقد تجلّى ذلك، على سبيل المثال، في رواية النوم في حقل الكرز للكاتب أزهر جرجيس، والتي وصلت مؤخراً إلى القائمة القصيرة في جائزة البوكر العربية، فمأساة بطل الرواية "سعيد ينسين" تكمن في كونه رجلاً يطارده شبح أبيه، ذلك الأب الذي لم يُعثر على جثته بعد، والذي لن يستطع "سعيد" الظفر له بقبر يوارى عظامه؛ التي لن يعرفها ابنه؛ فقد دُفن الرجل في مقبرة جماعية قبل ثلاثين عاماً من نبش هذه المقبرة الجماعية ومحاولة التعرف على الجثث.

ليست العبرة هنا في سبب قتل هذا الأب، وإنما في متابرة "أزهر جرجيس" كي يرينا مأساة الأب في واقع الولد "سعيد ينسين"، حتى بعد أن قرر الابن الرحيل إلى النرويج بعدما ضاق به الوطن بما رحب؛ إذ تأتيه رسالة من بغداد: "ارجع إلى بغداد يا سعيد الأمر ضروري"؛ فللحزن ناسه، وهو يعرفهم ويناديهم بأسمائهم.

▶ حكاية تقودها الصدفة

تبدأ الرواية كلها بصدفة من نوع ما؛ إذ يخطئ ساعي البريد في وضع الرسالة في مكانها الصحيح؛ فتقع في يد مهاجر عراقي؛ وقد كانت في الأصل موجهة إلى شخص ما لحضور احتفال في جريدة كان يواظب على قراءتها وقد قرر ذلك الذي عثر على الرسالة بالخطأ أن يتصل بالجريدة ليستوثق من الأمر؛ فما كان من القائمين على الجريدة إلا أن دعوه إلى الحفل، ومن هنا بدأت الحكاية.

إنها، إذًا، حكاية تقودها الصدفة، وأي صدفة أشنع من أن يفقد المرء كل شيء جراء طيش ما، سواءً أكان طيش أحد يخصه أم لا، ولعل "أزهر" أراد بهذه الافتتاحية السردية أن يسخر من كل ما يظنه الآخرون جد، فأبي جدية هذه التي تكمن في الحروب والخراب والدمار؟! خلال الحفل، وبعدها تتعرف رئيسة التحرير على الرجل وتعرف أنه عراقي، تطلب منه أن

في اليوم
العالمي لموسيقى
الجاز

Jazz

عندما تُعبّر الأُلحان عن الحرية والمساواة

الموسيقى فن يهتم بتأليف وتوزيع الألحان، كما تُعدّ علماً يدرس أصول ومبادئ وطبيعة "النغم"، من حيث التوافق أو الاختلاف والتناظر، وهي من أقدم الفنون التي عرفها الإنسان ومن المؤكد أنه اكتشفها عن طريق أصوات الطبيعة والكائنات الحية في الكون من حوله.



موسيقىة بدرجات مختلفة، إضافة إلى آلات القرع "الدرامز".

▲ مناطق انتشار موسيقى الجاز:

انتشرت موسيقى الجاز في كل أنحاء العالم، بداية من الستينيات مع ظهور التلفاز وانتشاره ونمو صناعة الموسيقى بشكل متضخم، وأخذت تلك الموسيقى في كل منطقة ما يشبه الطابع المحلي، فظهر الجاز اللاتيني نسبة لأمريكا اللاتينية، والأورينتال جاز، أو الجاز الشرقي، ويقصد به "الجاز العربي"، بل حتى "الجاز الياباني".

▲ أشهر مغنبي الجاز في العالم:

● بيلي هوليداي

بدأت المغنية الأمريكية "بيلي هوليداي" مع موسيقى الجاز في عشرينيات القرن الماضي، بعد أن عانت من طفولة قاسية، وفترة مراهقة متعبة قصيرة، انعكست في صوتها الحزين، فصأعت أحاسيسها بصورة فريدة لا مثيل لها، وسحرت كل من استمع إليها، وتمكنت من اعتلاء عرش موسيقى الجاز.

● سارة لويس فون

وُلدت مغنية الجاز الأمريكية سارة لويس فون؛ التي سحرت العالم بصوتها، في ولاية نيوجيرسي، ضمن عائلة متواضعة متدينة ذات ميول موسيقىة. في سن السابعة، بدأت تعلم العزف على البيانو، والغناء في جوقة الكنيسة، أما حياتها المهنية فبدأت بعد فوزها في مسابقة للهواة في مسرح "هارلم أبولو" في أوائل الأربعينيات، وعملت مع فرقة "إيرل هاينز" الكبيرة، وأوركسترا "بيلي إيكستين" لاحقاً، لكنّها قضت معظم حياتها المهنية كفنان منفرد.

● نت كينغ كول

يُعتبر من أشهر مغنبي الجاز، وهو عازف بيانو أيضاً. تعلم نات كينغ في طفولته الكثير عن موسيقى الجاز، والإنجيل، والموسيقى الكلاسيكية على البيانو من يوهان سيباستيان باخ، إلى سيرجي رحمانينوف، كما تعلم العزف على آلة الأورغن بمساعدة والدته.

● دينا واشنطن

كان لقبها "ملكة البلوز"، إلا أنّها قدّمت أنماطاً مختلفة من الغناء كالجاز، البلوز، الكلاسيك بوب و"آر أند بي" (R&B). وتميّزت دينا واشنطن بصوت غنائي شاب ذي روح حماسية، وكانت واحدة من أشهر مغنبي الجاز شهرة في منتصف القرن العشرين، واحتلت العديد من أغانيها المراتب الأولى في قوائم الأغاني.

● إيلا فيتزجيرالد

تحتل مغنية الجاز الأمريكية "إيلا فيتزجيرالد" الصدارة في قائمة (أشهر 10 من مغنبي الجاز في العالم)، ولُقبت بـ "السيدة الأولى للأغنية".

عانت "إيلا" من طفولة صعبة ونهاية حزينة بسبب المرض، أمّا بالنسبة لمسيرتها المهنية، فبدأتها مع فرقة "Chick Webb" في أواخر الثلاثينيات، في حين بدأت مهنتها الفرديّة كمغنية جاز في الخمسينيات.

ويختلف تأليف أنغام الموسيقى، وطريقة أدائها تبعاً للسياق الحضاري والاجتماعي.

ويصادف اليوم العالمي لموسيقى الجاز تاريخ 30 أبريل من كل عام، وهي نوع من أنواع الموسيقى المعروفة عالمياً، ولها عشاقها. ولمعرفة المزيد عن موسيقى الجاز.. منشؤها وأصلها تسلط "الجوهرة" الضوء عليها:

▲ تعريف موسيقى الجاز

هي نوع من أنواع الموسيقى الراقصة، أصلها "زنجي أمريكي"، تكون على شكل جوقة راقصة، تميّز بها الأمريكيون السود، وتجمع بين النغم المنقطع والنغم المستمر.

▲ أصلها ومنشؤها:

يُرجّح البعض أنّ موسيقى الجاز ظهرت عام 1895، عندما أسّس بدي بولدن "Buddy Bolden" أول فرقة له، والبعض الآخر يقول إنّها ظهرت عام 1917، عندما صدرت أول أسطوانة لموسيقى الجاز لـ "Nick LaRocca" وفرقته، وكان اسم الأسطوانة Livery Stable Blues.

من جهة أخرى، يُقال إنّ بداية موسيقى الجاز تعود تقريباً إلى منتصف القرن التاسع عشر، وتحديداً في مدينة نيو أورلينز الأمريكية الواقعة على نهر المسيسيبي الهادئ؛ حيث ضمت تلك المدينة - حينذاك - خليطاً من المهاجرين الإسبان والإنجليز والفرنسيين، الذين يكوّنون معاً طبقة الأسياد؛ إذ كان كلّ منهم يمتلك عدداً وفيراً من العبيد الذين يسخرّونهم في جميع الأعمال، خاصّة الزراعة.

وفي عام 1863 تم إلغاء نظام الرق والعبودية، وفي نهاية الحرب الأهلية الأمريكية عام 1865، وجد العبيد الزوج أنفسهم أحراراً في مدينة نيو أورلينز التي تكثرت فيها صالات الرقص الأوروبي، مثل الفالس والبولكا التي تنتشر في كل أنحاء المدينة.

ولم تولد موسيقى الجاز في يومٍ مُعيّن، بل تطوّرت وظهرت بالصورة التي هي عليها خلال مراحل مرّت بها عبر الزمن، ولم يكن هناك شخصٌ واحد، أو عرقٌ واحدٌ مسؤول عن تكوينها؛ فهي نشأت من تلاقي وتخالط مشاعر وجوه العديد من الأشخاص، والثقافات، وظهرت عندما كانت الظروف المحيطة مناسبة.

ومن هنا، بدأت الموسيقى الأوروبية رويداً رويداً تختلط بالإيقاعات والألحان التي احتفظ بها الزوج وتوارثوها جيلاً بعد جيل؛ لأنّهم كانوا يردّدونها أثناء العمل في حقول القطن، وأثناء جلسات سمرهم في ميدان الكونجو. كما أخذ الزوج يحيون هذه الإيقاعات من خلال صنع الطبول الضخمة التي تُسمّى "تام تام"، أو "بامبولاس".

▲ أهم الآلات المستخدمة في موسيقى الجاز:

أبرزها آلات النفخ النحاسية، والتي شاركت في إخراج إنجازات فنية عالمية، من أشهرها آلة الترومبيت، وآلة الكورنو، وآلة توبا والسكسفون، كما أدخل مطوّرو موسيقى الجاز كلاً من "التشيللو" لصع الإيقاعات المتناغمة، و"البيانو" لابتكار نوتات



فنان "البريك دانس" أحمد أكبر:

**العقل هو المتحكم
في عملية الإبداع الموسيقي**

حوار: عمار العايد - تصوير: آدم حبيب

الصوت الموسيقي هو الأساس الذي تُبنى عليه نظرية "عالمية اللغة الموسيقية"، وبخلاف الصوت فإن هناك قانون التنظيم الداخلي للبناء الموسيقي، وأيضًا توجد قوة التأثير الموسيقي في المستمع التي تُحرك فيه المشاعر وتُفجر الأحاسيس وتستدعي الخبرات والتجارب، وتعيد الذاكرة إلى أحداث وأحاسيس ترتبط باللحن والتذوق.



أريزونا، في السنة الرابعة والأخيرة، وبفضل الله استطعت أن أوافق بين دراستي وهواياتي.

هل تتابع أخبار حفلات ومهرجانات السعودية؟

أتابع حفلات ومهرجانات السعودية بشكل يومي، وأنا في غاية الحماس لكي أعود إلى الوطن وأشارك في أحد المهرجانات.

ماذا تقول عن موسم الرياض وموسم الدرعية؟

لم أتوقع يومًا ما أن يتم تنظيم مثل هذه الفعاليات في بلدي، وهي ستتيح الفرصة لمحبي فن "البريك دانس" أن يقدموا أفضل ما لديهم وتفرضهم على تطوير مواهبهم، وهيئة الترفيه بذلك جهودًا حثيثة لنجاح هذه المواسم، واستطاعت تقديم مستوى عالمي يشرف المملكة.

كلمة أخيرة تقولها لمعجبك؟

الجمع والموازنة بين الهواية والدراسة أو العمل ليس صعبًا، عندما تطلوا إلى لهذه المرحلة في الحياة ستزيد سعادتك.

كيفية مارست هذا الفن ومع من؟ كنت أمارس "البريك دانس" في البيت أمام المرأة ومعلميني كانوا أخي الكبير وصديقه عبد المجيد معاذ، الحاصل على ثاني أفضل "بريك دانسر" في الشرق الأوسط آنذاك.

ألم تُدعى للمشاركة في حفلات رسمية؟ شاركت في أربعة عروض مواهب وحصلت على المركز الأول في جميعها، أول عرضين كانا في معهد إنديانا للتكنولوجيا في مدينة فورت واين بولاية إنديانا. أما ثالث ورابع عروضي فكانا في جامعة أريزونا في مدينة تكسون.

هل ستشارك في مواسم السعودية 2020 لو وُجِّهت لك الدعوة؟

يشرفني مشاركة فن "البريك دانس" في بلدي وسط أهلي وأصدقائي، وإذا تم دعوتي سوف ألبها وكلها فخر؛ لأنه بذلك يتم إتاحة فرصة لي على أرض الوطن.

ما اختصاص دراستك وفي أي جامعة وفي أي مرحلة حاليًا؟ أنا أدرس هندسة صناعية في جامعة

"البريك دانس" هي رقصة تكون على موسيقى الهيب هوب أو الراب، ويمكن تعريفها بأنها التعبير الجسدي لموسيقى الراب، وانتشر هذا الفن في جميع أنحاء العالم.

بدأ الفنان أحمد أكبر؛ السعودي المقيم في أمريكا، الذي يبلغ من العمر ٢٤ عامًا، المولود في 12/12/1995، ممارسة فن "البريك دانس" عام 2009، وما زال يسعى ليصل إلى مستوى عالمي؛ حيث حصل على المركز الأول في عرض مواهب معهد إنديانا للتكنولوجيا الأمريكي.

وفي لقائه مع "الجوهرة"، يقول "أحمد أكبر" إن العقل هو وحده الذي يتحكم في عملية الإبداع الموسيقي بجوانبه المختلفة، وهو وحده الذي يتحكم في الإحساس والذاكرة.

متى بدأت مرحلة التأسيس المعرفي لهوايتك.. وإلى أين وصلت؟

بدأت ممارسة فن "البريك دانس" في سنة 2009، وأحاول دائمًا التطوير من مستواي لكي أصل إلى العالمية.



كذبة أبريل

قصتها ومنشؤها والجانب المظلم لها

تُعد كذبة أبريل مناسبة تقليديّة في عدد من الدول؛ حيث اعتاد الكثيرون، في أول يوم من أبريل، إطلاق النكات، وخداع بعضهم بعضًا، فهم يقولون الشائعات أو الأكاذيب، ويُطلقون على فن يصدّقها "ضحية كذبة أبريل".



▶ رومانيا

الشعب الروماني شغوف جدًا بالكاذب أول أبريل؛ حيث نشرت إحدى الصحف خبرًا جاء فيه أن سقف إحدى محطات السكة الحديدية في العاصمة سقط على المئات من المسافرين، وقتل العشرات، وأصاب المئات بإصابات خطيرة، وسبب هذا الخبر المفزع -الذي لم تتحرر الصحيفة منه قبل نشره- توترًا وذعرًا شديدين، وطالب المسؤولون بمحاكمة رئيس تحرير الصحيفة، الذي تدارك الموقف بسرعة وذكاء، فأصدر ملحقاً كذب فيه الخبر، وقال في تكذيبه: كان يجب على المسؤولين قبل أن يطالبوا بمحاكمتي، أن يدققوا في قراءة صدور العدد، الذي نُشر فيه هذا الخبر! فقد كان في الأول من أبريل، ومن يومها دأبت الجريدة على نشر خبر مماثل في أول أبريل من كل عام.

▶ إنجلترا

هناك كذبة كان يتم تداولها خلال أول أبريل في بريطانيا، وهو أن يبعث أحد المواطنين بـ200 رسالة إلى مديري دور الأعمال الكبيرة، يطلب منهم أن يتصلوا برقم تليفون يحدده في رسائله لأمر مهم جدًا وعاجل، ويحدد موعد الاتصال فيما بين الساعة الثامنة والعاشرة من صباح أول أبريل، وتكون النتيجة أن يظل صاحب رقم التليفون المذكور مشغولاً بالرد على مكالمات واستفسارات المديرين طوال يوم أول أبريل، وضربت هذه الكذبة الرقم القياسي في استخدام الشعب الإنجليزي لها.

▶ الجانب المأساوي في كذبة أبريل

إلى جانب المواقف المضحكة، هناك مأسى ميكية وقعت بسبب كذبة أبريل، فقد حدث أن اشتعلت النيران في مطبخ سيدة إنجليزية في مدينة لندن، فخرجت إلى شرفة المنزل تطلب النجدة، فلم يحضر لنجدها أحد، إذ كان ذلك اليوم صباح أول أبريل.

وأخيرًا، كذبة إبريل عادة غير محدثة، يدرمها الإسلام؛ لأن فيها ما يسبب الهلع والجزع، ويسبب كوارث نفسية وبدنية.



كذبة أبريل، أو كذبة نيسان ('April Fools Day) هي مزحة مُنتشرة في غالبية دول العالم، ذهب أغلب الباحثين إلى أنها تقليد أوروبي قائم على المزاح، يتم مبادلتها بين الأصدقاء، والعائلة، وزملاء العمل.

وهو يُسمّى "يوم كذبة نيسان"، أو "يوم الحمقى"؛ حيث اتَّخذ هذا اليوم اسمه من ممارسة التُّكات والجِيل والخدع بين الأصدقاء والمقرّبين.

▶ أصل كذبة أبريل

لا توجد حقيقة مؤكدة لأصل هذه العادة، ورجّحت بعض الآراء أنّ أصلها هو أنّ الكثير من مدن أوروبا ظلّت تحتفل ببداية السنة في الأول من أبريل، وذلك وفقًا لمرسوم رسمي صدر في فرنسا عام 1564؛ ليصبح هذا العرف

سائدًا إلى اليوم. ويرى آخرون أنّ هناك علاقة قوية بين الكذب في أول أبريل، وبين عيد "هولي" المعروف في الهند، والذي يحتفل به الهندوس في 31 مارس من كل عام، وفيه يؤدي بعض البسطاء مهاجمًا كاذبة لمجرد اللهو والدعابة، ولا يكشفون عن حقيقة أكاذيبهم هذه إلا مساء اليوم الأول من أبريل.

وأول من كتب قصصًا عن تاريخ الأول من أبريل والأكاذيب هو الشاعر الإنجليزي جيفري تشوسر؛ الذي عاش في القرن الرابع عشر الميلادي، مؤلّف المجموعة القصصية والشعرية باسم "حكايات كانتربيري"، وهو ما يشير إلى قدم هذه المناسبة.

أشهر الأحداث العالمية عن كذبة أبريل:



دكتورة رانيا يحيى تكتب:

الربيع بين الموسيقى والفناء عربياً وعالمياً



تهل علينا نسمات الربيع بكل ما فيها من عذوبة وألوان براقعة مع رقعة الطيور والعصافير
بغنائها وصوتها المبهج وتفتح الشجر والزهور.. حالة شعورية تم تجسيدها بوحدة
من أشهر أغنيات الربيع بمطلعها "آدى الربيع عاد من تانى واليدر هلت أنواره.. وفين
حبيبي اللي رمانى من جنة الحب لناره" كلمات الشاعر الغنائي الراحل مأمون الشناوي؛ ألحان
وغناء الفنان الرائع فريد الأطرش، والتي ارتبطت فى وجداننا كمصريين وعرب بفصل الربيع بكل
ما فيه من بهجة ومحبة.. ومنذ ذلك الحين تعد هذه الأغنية أيقونة للتعبير عن نسمات الربيع.



الصلو، والذي كتبه "يوهان شتراوس الابن" عام 1882 على نص "ريتشارد جينيه"، وهو يتميز بدخول رائع في سلم "سي بيمول الكبير"، وبعد المقدمة يستدعي مباحج الربيع باستخدام آلة الفلوت برشاقتها وحيويتها بتقليد أصوات العصفير، ويليها إيداء بالاستحمام في فصل الربيع مع انتقال المقام إلى سلم "فا" الصغير ثم فواصل للخروج من الحالة المزاجية، وتليها الألحان المبهجة في سلم "لا بيمول الكبير"، واعتمد المؤلف على صوت السوبرانو ليحاكي أصوات الطيور والطبيعة من خلال الصوت البشري مع التناوب بين الغناء والآلات الموسيقية لتقليد تغريد الطيور.

كذلك نجد "سيمفونية الربيع" للمؤلف الألماني "روبيرت شومان"، والتي كتبها عام 1840 مصنف 38، من أكثر أعماله حيوية واحتفالاً بالحياة ومباهجها، أما العبقري البولندي "فريدريك شوبان" فكتب أغنية "الربيع" في سلم "صول الصغير" للغناء المنفرد والبيانو مصنف 74 رقم 2، كما كتب فالس الربيع الراقص للبيانو والصلو، وفيها انعكاس للحالات الشعورية الحالية والمتدفقة الباعثة على البهجة والتفاؤل في فصل الربيع.

ومن الأعمال المحببة والشهيرة أيضًا، والتي تعكس حالة الحب والبهجة الموجودة في فصل الربيع، أغنية الربيع للموسيقي الألماني "فيلكس بارثولدي مندلسون" من عمله الشهير "أغنية بدون كلمات" للبيانو مصنف 62 رقم 2 في سلم "لا الكبير"، والتي كتبها بين عامي 1829 و1845، وهي مقطوعات غنائية على آلة البيانو توحده بالتفاؤل والمرح؛ حيث عجز المؤلف عن انتزاعه للربيع بكل مباحجه بعد فصل الشتاء وما فيه من ظلمة وأمطار وعواصف، ولكن يأتي الربيع بشمس المشرقة وجوه البديع.

وحيثما نتحدث عن الربيع، فلا يمكن أن نغفل واحدًا من أهم الأعمال الموسيقية على الإطلاق، والذي كتبه المؤلف الروسي "إيجور سترافنسكي" في القرن العشرين؛ حيث مثل ثورة هائلة على التقليدية المتبعة في المرحلة الرومانتيكية بكل رومانيتها وألحانها الحالية، وظهرت الوحشية والتي تعتمد على التنافرات الغريبة والإيقاعات المتوترة والأصوات الطرقية العنيفة، واستخدم "سترافنسكي" في هذا العمل تكوينات آلية لأول مرة، كما استخدم الآلات التقليدية في مساحات صوتية جديدة غير مطروقة من قبل، وكان استغلاله للآلات الوترية كآلات إيقاعية هو ما أعطى لهذا العمل بريقًا مختلفًا عن سابقه. ووضع "سترافنسكي" بعض اللحان الروسية الشعبية داخل هذا النسيج المتناثر، واعتمد على "الهيتروفونية" وهي مصاحبة اللحن بهارمونييات غير متوافقة وغير متزامنة.. ولذلك فإن طقوس الربيع هو الربيع في ثوبه الجديد.

وها نحن حين نحقق بأعياد الربيع نردد دائماً "آدي الربيع عاد من تاني" ويملؤنا حب الحياة فنشعر بالحقيقة الواقعة "الدنيا ربيع والجو بديع".

رئيس قسم فلسفة الفن بأكاديمية الفنون
rania_ysz@yahoo.com

وظلت هكذا حتى ظهر لنا وليد آخر للربيع يحمل ألوان الربيع البديعة بمباحج وملامحه الجذابة بعد ما يقرب من ثلاثة عقود، حين غنت سندريللا الشاشة العربية "سعاد حسني" أغنية "الدنيا ربيع والجو بديع" كلمات عبقري العامية الراحل صلاح جاهين، الذي أبدع في وصف ترانيم الربيع ومنمنماته بألوانه الزاهية وبريقه الساطع، فبعثت تشبيهاته ووصفه صوراً سيكولوجية وجمالية تفوق الواقع.

والأغنية من ألحان الموسيقي الملهم كمال الطويل؛ والذي استطاع أن يعكس حالة البهجة والسعادة من خلال اللحن الرشيق جنباً إلى جنب مع الأداء الساحر البسيط لصوت الفراشة الصغيرة سعاد حسني؛ بكل ما فيها من طاقة إنسانية متلهفة على الحياة في فيلم "أميرة حبي أنا" عام 1974م، وإخراج حسن الإمام.

وحيثما نعود بالزمن لعصور الموسيقى الكلاسيكية نجد سيطرة الربيع بمباحجه على بعض المؤلفات الموسيقية العالمية، مثل "الفصول الأربعة" للفيولينة والأوركسترا، للإيطالي أنطونيو فيفالدي كواحد من أهم مؤلفي عصر الباروك، وبدأهم بكونشيرتو الربيع في ثلاث حركات "سريع، بطيء، ثم يختتم برقصة الحقل".

وتتميز ألحان الكونشيرتو بجمالها وبساطتها وقدرتها على التعبير، ووصف هذه الأساليب وكيف تغور في أعماق النفس البشرية عن طريق إيقاعاتها المناسبة الراقصة التي تعمل على تأرجح الجسد وتمايله مع الألحان صعباً وهبوطاً للحد الذي يجعل هذه الكونشيرتات تقترب مع كل من يحاول التواصل مع الموسيقى الكلاسيكية؛ لما تتسم به من خفة ورشاقة وبساطة؛ لذا نال هذا العمل شهرة موسيقية كبيرة في جميع الأوساط بل يُعتبر من أكثر مؤلفات "فيفالدي" ذيوغاً وانتشاراً. أما "لودفيج فان بيتهوفن"؛ فكان همزة الوصل بين اثنين من أهم العصور الموسيقية؛ وهما "الكلاسيكية والرومانتيكية"، والذي استطاع؛ من خلال سوناتا الربيع للفيولينة والبيانو رقم 5 مصنف 24 في سلم "فا" الكبير والتي كتبها عام 1801، التحرر من قواعد الكلاسيكية وبرز نجم الرومانتيكية عبر الحركات الأربع للسوناتا.

ثم انتقلنا للعصر الرومانتيكي ذاته، والذي حوى عدة أعمال موسيقية تُعبر عن جمال الربيع وروعته، فمثلاً المؤلف الرويجي "إدوارد جريج" اهتم بالربيع وكتب مقطوعات للبيانو المنفرد أو للصوت الغنائي بمصاحبة البيانو؛ منها "الربيع وللربيع، وقت الربيع، والربيع الأخير". على جانب آخر، أبدع المؤلف الروسي "سيرجي رخمانينوف" في عملاً أطلق عليه "مياه الربيع"، مصنف 14 رقم 11 للغناء والبيانو، ويوحى البيانو بحالة تدفق المياه ببهجة وفرح موجية بالربيع وفيضاناته، والألحان مناسبة في حالة من الحب والتداخل مع الكثير من المشاعر والعواطف المعبرة عن السعادة، ويشعر المستمع بالهدوء في بعض الأجزاء قبل تفاعلها، وكأنها الهدوء الذي يسبق العاصفة. وهناك كذلك "فالس أصوات الربيع"، مصنف 410 للأوركسترا والسوبرانو

مدة التحضير 2:30 ساعة، تكفي 4 أشخاص، تحتوي حصة الشخص على 178 سعرة حرارية



كباب الدجاج بالعسل

Chicken kebab

with honey

المكونات

- 1/4 كوب زيت نباتي
- 1/3 كوب عسل
- 1/3 كوب صلصة الصويا
- 1/4 ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود المطحون
- 8 أنصاف صدور دجاج منزوعة الجلد والعظم - مقطعة إلى مكعبات
- 2 فص ثوم
- 5 حبات بصل صغيرة مقطعة إلى قطعتين
- 2 حبة فليفلة حمراء مقطعة إلى قطعتين
- أسياخ للشوي

طريقة التحضير:

نخفق الزيت والعسل وصلصة الصويا والفلفل في وعاء كبير، نحفظ بكمية قليلة من التتبيلة لدهن الكباب أثناء الطهي قبل إضافة الدجاج، نضعي الدجاج والثوم والبصل والفلفل في الوعاء وأتركه في الثلاجة لمدة ساعتين على الأقل. سخني الشواية على درجة حرارة عالية. صفي الدجاج والخضار من التتبيلة، ثم أدخلي الدجاج والخضروات بالتناوب على الأسياخ. ادھني شبك الشواية بزيت خفيف، وضعي الأسياخ على الشواية، يتم التقليب والدهن بالتتبيلة التي احتفظنا بها بشكل متكرر، اشويها لمدة 12 إلى 15 دقيقة.

حقائق غذائية:

كل حصة تحتوي على؛ 178 سعرة حرارية، 6.6 جم دهون كاملة، 45 مجم من الكوليسترول، 442 مجم صوديوم، 12.4 غرام من الكربوهيدرات، 17.4 غرام من البروتين.



فطيرة البطاطا الحلوة Sweet potato pie



الحشوة:

- 2 ملعقة طعام زيت نباتي
- علبه مشروم مقطع شرائح
- بصلة كبيرة مفرومة
- 2 جزرة مقشرة ومفرومة
- ساق كرفس مفروم
- 4 فصوص ثوم مفرومة ملح حسب الذوق
- 2/1 كيلو لحم مفروم
- 1 ملعقة صغيرة زعتر مجفف
- 1 ملعقة صغيرة من الزعتر المجفف
- 1 ملعقة صغيرة من بودرة الثوم
- 1 ملعقة صغيرة بودرة بصل
- 2/1 ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود المطحون أو حسب الذوق
- 2/1 ملعقة صغيرة من المرمية المجففة
- 2 ملعقة طعام من الدقيق لجميع الأغراض
- كوب مرق دجاج
- كوب بازلاء مجمدة

المكونات:

- 1 حبة بطاطا حلوة كبيرة
- 2 ملعقة كبيرة زبدة غير مملحة
- ملعقتان كبيرتان حليب أو أكثر حسب الحاجة
- 2/1 ملعقة صغيرة ملح أو حسب الذوق
- 4/1 ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود المطحون أو حسب الذوق
- 4/1 ملعقة صغيرة من المرمية المجففة
- رشة جوزة الطيب الطازجة
- 2/1 كوب جبن شيدر مبشور

مدة التحضير: 2:45 ساعة، تكفي 4 شخص، تحتوي حصة الشخص على 358 سعرة حرارية

يحرك المزيج مع تكسير أي قطع كبيرة من اللحم، وتطهى حتى يصبح لون اللحم وردياً لمدة 5 إلى 7 دقائق. يقبل الدقيق في مقلاة ويطهى لمدة دقيقة، أضيفي مرق الدجاج وقلبه لتفكيك أي قطع بنية عالقة في قاع المقلاة، ثم اتركي الخليط يغلي ببطء، استمري في الطهي حتى تصبح الحشوة سمكية، من 5 إلى 10 دقائق. أضيفي البازلاء، مع الملح والفلفل حسب الذوق، ثم ارفعيها عن النار واتركها تبرد قليلاً. صبي الحشوة في قالب الفطيرة المحضرمسبقاً، ثم ضعي مزيج البطاطا الحلوة ووزعيها بلطف على الجزء العلوي، بحيث تغطي معظم الحشوة. اخزيها في الفرن المسخن حوالي 30 دقيقة، واتركها لتبرد قليلاً قبل التقديم.

وعاء كبير، أضيفي الزبدة والحليب والملح والفلفل والمرمية وجوزة الطيب، ثم اخفقيها جيداً باستخدام خلاط كهربائي حتى يتم دمج المكونات، اخلطي جينة الشيدر برفق، وضعها جانباً. يُسخن الزيت النباتي على نار متوسطة الحرارة، ثم يضاف الفطر والبصل والجزر والكرفس والثوم والملح، وتطهى حتى ينضج الخضار من 5 إلى 7 دقائق، تتم إضافة اللحم والزعرر والثوم ومسحوق البصل ونصف ملعقة صغيرة من الملح والفلفل والمرمية،

طريقة التحضير:

في فرن مسخن مسبقاً قومي بشوي البطاطا حتى تصبح طرية، أخرجها من الفرن واتركها من 5 إلى 10 دقائق. خفضي درجة حرارة الفرن إلى 350 درجة فهرنهايت (175 درجة مئوية)، ثم ادھني قالب فطيرة عميق بحجم 9 بوصة. قشري البطاطا الحلوة وضعيها في



حقائق غذائية:

كل حصة تحتوي على: 358 سعرة حرارية، 14.2 غرام دهون، 29.5 غرام من الكربوهيدرات، 23.1 غرام من البروتين، 76 ملغ من الكوليسترول، و445 مجم صوديوم.

مدربة الولادة الطبيعية رنا صعيدي:

Doula

هي الأم الروحية للمرأة الحامل

ما إن تفكر المرأة في الحمل؛ تبدأ الدخول في حالة من التوتر والقلق حتّى يحين وقت الولادة، والتي قد تصل للهلع والخوف؛ وذلك بسبب التغيرات الفسيولوجية التي تحدث خلال تلك الفترة، والاستماع لبعض الأقاويل والمعتقدات الخاطئة، وكلّما اقترب موعد ولادتها، تزيد الأفكار السلبية عن الولادة الطبيعية.



جدة - هند حجازي





وتلجأ معظم السيدات للولادة القيصرية؛ لإحساسهنّ بأنّها أكثر سهولة؛ ولا يشعرن بالألم أثناءها، ويحرمن أنفسهنّ من متعة الإحساس الرائع بأنهن سبب من أسباب إخراج "روح" للذئبا؛ فينسين كل المتاعب والآلام. ولأن المرأة السعودية أصبحت رائدة، وتبحث عن التميز في كل مجال، التقت "الجوهرة" مدربة الولادة الطبيعية "الدولا" رنا صعيدي؛ التي تخصصت في العناية بنفسية المرأة الحامل، ومساعدتها لخوض تجربة الولادة بسهولة ويسر، فهي تكون بجانب الأم طوال فترة الولادة حتى استقبال الجنين، وتكون الأم الروحية لها في غرفة الولادة. ولمعرفة المزيد عن علم الـ "Doula" وعن رنا صعيدي؛ كان معها هذا الحوار:

▶ بداية من هي الدولا رنا صعيدي؟

رنا عبد المجيد صعيدي، تخصص علم اجتماع من جامعة الملك عبد العزيز، أم لأربعة أطفال. التحقت بدورات عديدة لتطوير ذاتي، وعملت في مجالات مختلفة، ثمّ توجهت للعمل الحر كمدربة في اليوجا عام 2011، بعد أن حصلت على شهادة من دبي، ثمّ قررت السفر لكندا؛ لتحقيق شغفي بالاهتمام بالمرأة خلال فترة الحمل والولادة، بدراسة علم الـ "Doula" من منظمة Doula Canada Organization، ثم تخصصت في يوجا الحوامل، ومارست المهنتين في كندا لدعم السيدات في المنزل أو المستشفى، وفي مستشفى تورنتو كندا "St. Michael's Hospital".

▶ ما هي مهنة الدولا؟ وما أصلها

ومنشؤها؟

"الدولا" لفظ إغريقي الأصل، ولا يوجد تعريف واضح لها، غير وصف عمل الدولا، وهو: "المدربة المساعدة في الولادة الطبيعية"، فهي متعلمة، وممارسة، ومدربة على تقنيات لجعل الولادة سهلة، وذكري جميلة بعيداً عن الذكريات غير المرغوب فيها. وأول منظمة للدولا أنشئت في أمريكا الشمالية، وتوسعت دائرة هذا العلم، وأصبح هناك الكثير من المنظمات العالمية.

▶ ما الفرق بين الدولا والداية والقابلة

(Midwife)؟

في العصر الحديث تعددت التخصصات، وأصبح مفهوم كل تخصص غير واضح. والدولا: هي شهادة من منظمة متخصصة في ذلك العلم تعادل دبلوماً، وهي علم يخدم المرأة نفسياً وفيزيائياً وذهنياً بطرق

بملكن سنوات من الخبرة في التمريض، وتختلف عن الطبيب، وهي لا تستطيع أداء مهمة الطبيب؛ من إجراء عمليات جراحية ووصفات طبية وغيرها.

▶ هل يطغى دور الـ Doula على دور الطبيب المختص؟

مهمة الدولا مكملة لفريق عمل متكامل، وهي رغبة ذاتية من الأم الحامل للدعم المستمر في مراحل الولادة الأخيرة، فالدولا تركز جهودها لمساعدة الأم في الاسترخاء والتركيز للتواصل مع الجنين، لكن ليس من مهامها اتخاذ أي قرار نيابة عن الأسرة أو الطبيب المعالج ولا تغني عنه.

▶ ما سبب اتجاهك لهذا التخصص؟

خبرة شخصية غير موفقة، أدت إلى الاهتمام

وتمارين بتقنيات حديثة وقديمة لارتداء العضلات، وتنشيط الدورة الدموية، والتأمل، وليس لها أي صلة بالمجال الطبي. والتمريض: هي شهادة تعادل دبلوم رعاية صحة ودراسة طبية.

القابلة أو المدوايف: هي دراسة طبية وليست خبرة، أو وراثة مهنية، والمدوايف

الصبر والخبرة والعلم أبرز مهارات "الدولا"

▶ ما هي المساعدات والخدمات التي تقدمها الدولاء؟

هناك اتفاق على الخدمات التي تقدمها "الدولاء" للمرأة الحامل، بتقديم المقالات والمعلومات أثناء الحمل، والتي تفيد في الوعي بأهمية الولادة والرضاعة الطبيعية والعلاقة بالزوج. وتقديم اقتراح الجهات المتخصصة في التغذية الصحية، وتوجيه الزوجين بالتواصل الروحي، والعلاقة الزوجية. وهناك خدمات أخرى مثل اليوجا، أو عمل المساج للأم أو الطفل.

▶ هناك كثير من المعتقدات الصحية وبالعكس توجد أخطاء شائعة تضر بالأم والجنين.. ما تعليقك؟

من المعتقدات الصحية: أخذ وضعيّة القرفصاء يسهّل نزول الجنين للحوض.. فتلك الوضعيّة مريحة للأم، وتساعد في تمدد الحوض وتسهل للجنين المرور بطريقة أنجح للولادة، وهناك وضعيّات أخرى كثيرة: منها وضعيّة (Squat)، وضعيّة الطفل (Child poses)، الجلوس على الكرة (Birth ball). أما حول القول بأخذ بعض الأعشاب والمشروبات لتسريع الطلق، فلا أنصح بها، ولا أعلم عن وجود مشروب يسرّع عمليّة الطلق! وما أعلمه عن المشروبات والأعشاب التي تساعد في الاسترخاء، والدخول في النوم، أو تقليل الانتفاخات والأوجاع، قد يكون ضاراً بالأم والجنين، فمن الأفضل استشارة الطبيب المختص.

وبالنسبة لموضوع تحديد نوعية الجنين، فأنا أميل للجانب الطبي، والتقنيات الحديثة، التي أثبتت مصداقيتها.

▶ هل التفكير السلبي والعامل النفسي يسببان صعوبة في الولادة؟

من أهم أسباب الولادة الناجحة الحالة النفسيّة المستقرة، وتحسين العلاقة الزوجيّة، والتفكير والتخيّل الإيجابي، فالمرأة تمر بتغيّرات كثيرة ومختلفة، وتلك العوامل تركّز على الجانب النفسي في مرحلة الحمل بأكملها، ومن أهم واجبات أو خدمات الدولاء تقديم الدعم النفسي، لتعزيز هذا الجانب، فكلّما وجّهنا تفكير الأم إيجابياً، زادت احتمالية الولادة الطبيعيّة.

▶ ما التوجيهات التي تقدمونها للأم وتوعيتها بالأنشطة الرياضية المناسبة لها؟

متابعة حالتها الصحيّة، ومعرفة تطوّرات



"الدولاء" بمثابة الأم الروحيّة، ترفع سقف التوقعات بولادة سهلة ومريحة، وتعيد برمجة المخ بطرق تنفس مختلفة، وتقدم التمارين الرياضيّة الخاصة لتقوية العضلات؛ لذا فهي تلعب أدواراً مختلفة تشمل كل احتياجات المرأة.

وأثبتت الدراسات بمنهج (Labour and birth doula training canadi)، أن نسبة الراضيات عن ولادتهن مع الدولاء بلغت 82.5%.

▶ ما الوقت المناسب للحامل للذهاب للدولاء ومتى يبدأ تدخلها في عمليّة الولادة؟

هذه المهنة لا يُحدد فيها وقت معين، بل على حسب رغبة الأم ومتى تكون مستعدة للالتزام بتقنيات الدولاء، ورغبتها في الإنصات، ودعم نفسها وجنينها، فمثلاً هناك من ترغب في الدعم المستمر من بداية الحمل، وهناك من تكتفي بلحظة الولادة فقط. ويُفضّل التدخل -حسب خبراتي السابقة- من بعد شهور الوحم، ويستمر الدعم -حسب الرغبة- إلى ما بعد الولادة، أو إلى أن تكتفي الأم، فهو عمل جماعي.

والبحث عن أسئلة حول حملي وولادتي القيصرية، لم أجد لها إجابات شافية.. كيف؟ ولماذا؟ ما البديل؟ وفضول حول التغيّرات الجسديّة والنفسيّة التي تصاحب كل مرحلة. أنا مؤمنة بأن المرأة لم تُخلق لتعذب أو تشعر بالألم أثناء الولادة، وهناك حلقة مفقودة في سلسلة الولادة، وبدأت معرفتي بمهنة الدولاء منذ 7 سنوات عن طريق حصص اليوجا، والبحث والقراءة والاتصال بالمنظمات الخاصّة بها.

▶ هل هذا العلم متخصص بنفسيّة المرأة الحامل فقط؟

إنّه علم متكامل، فجلسات التأمل وممارستها أثناء الحمل والولادة، تعيد توازن الهرمونات ونسبة إفرازها؛ ما يجعل الأم أقدر على التعامل مع لحظات الوضع، وتحظى بالهدوء والطمأنينة، فهو ممارسة روحانية وعقليّة وجسديّة، وليس علماً أو تخصصاً نفسياً بذاته، فـ "الدولاء" تلاحظ ما لا يلاحظه الآخرون، وتوجه المريضة للجهات المختصّة.

▶ ما الأثر الإيجابي الذي تحدته الدولاء في نفسيّة الحامل وبعد الولادة؟

الدولاء تهيئ الأم نفسياً وجسدياً للدخول هي وجنينها في وضع الولادة، وهذا من أساسيات عملها؛ حيث تتولى تنشيط الجانب النفسي والجسدي لتحفيز الهرمونات المسؤولة عن عمليّة الولادة التي تلعب دوراً مهماً لمروور الطفل عبر قناة الولادة، وتعزز الرضاعة الطبيعيّة بعد الولادة مباشرة. وكذلك، لها دور أثناء الولادة؛ من إعطاء الأم مساحة للتواصل مع الجنين، وإضافة لمساحات تساعد الأم في الاسترخاء والهدوء، ودعم أفراد الأسرة.

أقول لكل امرأة حامل: اهتمي بصحتك وثقفي نفسك واسترخي



المسؤول عن الحب، ويعزز الرضاعة الطبيعيّة.

▶ **ما المهارات التي تميّز بها الدولا؟ وهل**

هناك أدوات معيّنة تستعين بها؟

مهارات الدولا: الصبر، الخبرة، والعلم، ولكل دولا لمساتها؛ بزيادة خدمات تصب في مصلحة المرأة وراحتها.

ومن الأدوات المساعدة كرة الولادة (Birth ball)، والوشاح (Rabozo)، والكمادات الدافئة أو الباردة.

▶ **هل مهنة الدولا تعيد المرأة للفطرة**

والبعد عن التعقيدات؟

لا أستطيع أن أسمّي التدخل الطبي تعقيدات! بل هي وسائل واختيارات تصب في مصلحة الأم والجنين، ولها ضرورتها الملحة، ولا بد من توعية النساء حديثات الحمل بالولادة الطبيعيّة والطرق المؤيدة لها.

▶ **ما الصعوبات التي تواجهكِ في هذا**

المجال؟

المفاهيم الخاطئة عن الولادة؛ لأنها أصبحت مسيطرة على المجتمع، وكذلك مفهوم "الدولا" وخدماتها غير واضحة للمجتمع، ومعاناتها من الأوجاع الجسديّة بسبب المساندة الطويلة للأم.

▶ **ما نصيحتك للمرأة الحامل؟**

نصيحتي لكل أم أن تتجنّب الصغائر، وتوسع دائرة اهتمامها بصحتها وحقها في الراحة الكافية، وما هو خفي وليس ظاهرًا، كالنفس والفكر والجسد.

فكرّي بأنانيّة تصب في مصلحتك وجنينك واسرّتك، ثقّفي نفسك، واسترخي، وتغذّي جيدًا، مارسي الرياضة، واختاري طبيبك بدقة، والمرافق لك بعناية.

▶ **التعامل معها وتحولها طاقة إيجابية؟**

اكتئاب ما بعد الولادة موضوع شائك، يصيب السيدات بنسبة من 20 إلى 30%، فلا بدّ من معرفة أسبابه وأعراضه، وكيفية التعامل معه، وأول الأنواع يصيب من 10 إلى 15% من السيدات، وهو (متوسط إلى خطير).

أمّا الثاني، فهو قلق ما بعد الولادة (OCD)، وهو اضطراب عقلي (مستوى خطير).

وفي الحالات المتوسطة والخطيرة يجب التوجّه للطبيب المختص، والثالث يظهر بعد الولادة من (3-5) أيام، ويصنّف (الأقل خطورة). ويكون دور الدولا توجيه الأم لاستحقاقاتها.

▶ **كيف يمكن التعامل مع تجمّد الصدر بعد**

الولادة؟

لتجنب مرحلة (تجمّد الصدر) يُفضّل عمل مساج أثناء فترة الحمل، وعمل كمادات ماء دافئ مع كل استحمام، وشرب الماء بشكل مستمر أثناء الحمل وما بعد الولادة، والرضاعة بطرقها السليمة بعد الولادة مباشرة تقي من تحجّر الصدر، وتناوب رضاعة الطفل على الثديين.

ويزيد الحب والحنان بين الزوجين من إفراز هرمون "الأوكسيتوسين" (Oxytocin)،

الحالة النفسية المستقرة أهم أسباب الولادة الناجحة

حملها من قبل الطبيب، وتعليمها تقنيات التنفس لرفع مستوى هرمونات الولادة والاسترخاء، ومساعدتها في مراحل الرضاعة الأولى، ووضعيات الرضاعة الصحيحة، وأخيرًا دعمها لتخطي مرحلة ما بعد الولادة، بعيدًا عن حالات الإنهاك.

▶ **ما الخطة التي تضعها الدولا عند البدء**

مع الحامل؟ وهل هي نفس خطة الولادة؟

إذا بدأت الحامل من فترات الحمل الأولى، فسوف تكون الخدمة سلسلة خطوات متكاملة:

- التعارف بين الأم والدولا، لبناء التواصل والثقة بينهما.

- معرفة التاريخ الطبي للأم، والطبيب المعالج، وعدم وجود ما يعوق الحركات الرياضيّة.

- الاطمئنان على وضع الجنين.

- التأكد من تاريخ الولادة المحدد من قبل الطبيب.

- عمل خطة لمتابعة إستراتيجيات الاسترخاء والتأمل، وممارسة التمارين الرياضيّة لتوسيع الحوض.

- عمل خطة لمرحلة الحمل الأخيرة والولادة.

- كتابة عقد بين الطرفين بالرسوم المدفوعة؛ لضمان الحقوق، وخدمة الولادة فقط ستكون من أول دخول شهر الولادة، أو قبل يوم الولادة.

▶ **هل هناك دور لـ "الدولا" في مساعدة**

الجنين ليأخذ وضع الولادة؟

نعم.. فممارسة يوجا الحمل تساعد كثيرًا الأم والجنين، وتساهم في تمدد الحوض لتمكين الجنين من النزول إلى قناة الولادة، وتقوية جميع العضلات، وتعزز النوم العميق الذي يتيح الفرصة لارتخاء الأعصاب، وقدرة الجسم على أداء وظائفه بشكل أفضل.

▶ **من تفضّل المريضة وجوده في غرفة**

الولادة كمرافق لها؟

دور الزوج قبل الولادة ووجوده من أهم عناصر نجاح الولادة. فالعلاقة المليئة بالدافء والاهتمام هي التي تساعد في التحمّل، والأرجح استمرار مستوى العلاقة أقوى ممّا سبق؛ لتزويد الحامل بالدعم والتشجيع، ومتابعتها صحياً في كل زيارة للطبيب.

ومن الممكن حضور دورات مشتركة لتعزيز الدور الحقيقي للزوج خلال الحمل والولادة؛ وحتى يعيد للمرأة الاستقرار النفسي ويجنبها الاكتئاب، ويعزز علاقة الأب بالجنين.

▶ **ما أسباب كتابة ما بعد الولادة؟ وكيف يتم**

د. أيمن حلمي

استشاري جراحة التجميل و زراعة الشعر
خريج و زميل الكلية الملكية الكندية لجراحة التجميل



الدكتور أيمن حلمي يكتب:

عملية شد البطن

فوائدها ومخاطرها

كيف تختلف مشاكل البطن من سيدة لأخرى؟

بطن مترهل، تراكم دهون، ارتداء عضلات، تشققات في الجلد أو فتاق. ويمكن لمن أنجبن إجراء عملية شد البطن؛ بشرط ألا تنوي الحمل بعدها بفترة وجيزة؛ فحينها تصبح العملية بلا جدوى ولا بد من أن يفصل بين كل حمل وآخر 5 سنوات على الأقل، في هذه الحالة يمكن للأمر إجراء العملية والاستمتاع بالبطن المشدود.

ما هي عملية شد البطن؟

عبارة عن إزالة الجلد ما بين السرة والعتاة، وشطف دهون الخصر وأعلى البطن، ثم

تعزز الثقة في النفس من جمال المرأة بشكل كبير، سواء كان جمال الوجه أو تناسق الجسم، إذ تهتم كثير من السيدات بالحصول على "بطن مشدود"؛ كونها تدل على الرشاقة والقوام الممشوق.





أنواع عمليات شد البطن

يحدد الطبيب الخيار المناسب لكل مريضة بعد إجراء الفحص السريري لها، وهي كالتالي:

عملية شد البطن الصغرى

غالبًا ما يتم إجراء عمليات شد البطن المصغرة للأشخاص الذين يعانون من وجود ثنية جلدية تحت الصرة وفوق منطقة العانة بقليل، على أن تكون حالة عندهم الجلد لديهم ممتازة ولا يوجد أي ترهلات في منطقة أعلى البطن ولا تراكم دهون، وأهم شيء لا يوجد ارتخاء في عضلات البطن.

عملية شد البطن المصغرة يتم فيها إزالة الجلد الزائد من المنطقة السفلية للبطن "أسفل الصرة" وإغلاق المنطقة بالشكل المناسب ولا يتغير مكان الصرة لعدم التدخل بها أثناء العملية.

عملية شد البطن الكاملة

-إزالة الدهون من تحت الجلد، إزالة الجلد الزائد من تحت السرة إلى منطقة العانة، شد العضلات عمودياً من عظمة القص إلى عظمة الحوض باستخدام الخيوط.

انتظروا في العدد القادم.. تفاصيل فترة النقاهة، وتعليمات ما بعد العملية، والنصائح العامة.

حياتهن اليومية وتصيبهن بالقلق، ومن أكثر الأعراض شيوعاً: "الغازات، الانتفاخات، والإمساك".

ويُسبب ذلك تفاوتاً كبيراً في حجم البطن لفترات متباعدة ومتقاربة حسب حالة المريضة، وينتج عن ذلك بروز البطن لدرجة أنه في بعض الحالات يشبه شكل بطن الحامل.

وللأسف، تلجأ بعض السيدات إلى إجراء عمليات جراحة شد البطن اعتقاداً منهن بأن ذلك سوف ينهي الأعراض بالكامل، وهناك تحذيرات من أن نتائج جراحة شد البطن لدى مريضات متلازمة القولون العصبي لا تقضي على أعراض حجم بروز البطن، لذلك يجب توخي الحذر في توقعاتهن ولا ينزعجن إذا وجدن أن هذه الانتفاخات ما زالت موجودة بعد عمليات شد البطن جراحياً.

شد عضلات البطن. وتهدف العملية لإزالة الجلد الزائد المترهل، وربط عضلات البطن لإصلاحها واستعادة قوتها.

لمن تُجرى عمليات شد البطن؟

1- للنساء في مرحلة ما بعد الحمل والولادة، اللاتي يعانين من ترهل العضلات في منطقة البطن؛ بسبب الوزن الزائد أثناء الحمل وعدم إجراء رياضة بعد الولادة. 2-بعد فقدان الوزن بشكل كبير، خاصة بعد جراحات السمنة الكبرى، مثل تكميم المعدة وتحويل مسار أو ربط المعدة أو الحمية القاسية التي تسبب ترهلاً في الجلد وثنيات جلدية لا تزول بالرياضة، بل تحتاج إلى إجراء عملية شد البطن جراحياً.

أما أنواع الفتاق التي تتطلب عملية شد البطن فهي:

- 1- فتاق من خلال الصرة.
- 2- فتاق بجوار الصرة.
- 3- ضعف عام في عضلات البطن عمودياً.
- 4- فتاق من خلال جرح سابق.

موانع إجراء عملية شد البطن

- 1- وجود أي أمراض تتعارض مع إجراء العملية بأمان، مثل "مرض السكر غير المنتظم، إصابة سابقة بالجلطة".
- 2- التدخين بشراهة.
- 3- السمنة المفرطة "الدهون الحشوية التي تحتاج إلى نظام غذائي قاسي لكي تزول أولاً".
- 4- تطلعات غير عقلانية بالنسبة لشكل البطن التي تريدها السيدة.
- 5-القولون العصبي؛ حيث تعاني مريضات القولون العصبي من أعراض عديدة تنغص



استشاري جراحة التجميل
الدكتور بشر الشنواني:

الجمال شيء نسبي

ومهمتنا مساعدة
المرأة في إظهاره





تهدف جراحة التجميل إلى تحسين المظهر، وتعزيز الثقة في النفس بشكل عام، وجعل المرأة أكثر جاذبية وجمالاً، وهي تشمل العديد من التخصصات الجراحية التجميلية، أبرزها: "جراحة الوجه والفكين، جراحة اليد والطرف العلوي، جراحة الحروق والترميم، وجراحة الثدي وترميمه".

حوار: **ابتسام اليوسف**



إذا كان هناك مقياس معين للتدبير ترغب فيه، وهناك حالات تشهد زيادة في الحجم وتشكو المريضة من آلام بالرقبة والظهر؛ لذا فهي تحتاج إلى إجراء عملية تصغير أو شد للصدر، حسب رأي الطبيب. أما الترهل، فهو يحدث بسبب الحمل والولادة أو نقصان الوزن جراء عمليات تكميم المعدة، حينها تحتاج المرأة إلى شد الصدر من غير حشوات، أما إذا كان الصدر صغيراً فهي تحتاج إلى حشوات السليكون وتكبيره.

▶ **هل يمكن لأي سيدة إجراء عملية تجميل؟**
المهم هو الدافع ورغبتها في التغيير الحقيقي، وكلما أصبحت التطلعات كبيرة، فإنها تصبح بحاجة إلى ميزانية ضخمة، وعامة يمكن لأي سيدة إجراء جزء من عمليات التجميل.

▶ **هل تحتاج كل مرحلة عمرية إلى نوع معين من التجميل؟**

لكل مرحلة عمرية إضافة جمالية، ولكن ذلك لا يعني بالضرورة إجراء عمليات تجميل؛ فقد تحتاج المرأة فقط إلى حقن البوتكس أو الفيلر، والعملية التجميلية تكون غالباً عند التقدم في العمر.

▶ **ما الفرق بين "الفيلر" و"البوتكس"؟**
الفرق بينهما شاسع.. الفيلر مادة تمنح المرأة امتلاءً، أما البوتكس فيكون لإزالة تجاعيد الوجه أو التقليل منها، خاصة مع التعابير الحركية.

▶ **هناك إعلانات دعائية كثيرة لأجهزة تمنح جمالاً ورشاقة بدون جراحة تجميلية.. ما مدى أمانها؟**

لم تثبت هذه الأجهزة تحقيق نتائج إيجابية ومرضية، ولكن في القريب العاجل يمكن تطويرها لتساهم في تقليل التدخل الجراحي بأقل قدر ممكن.

▶ **ما هي أكثر جراحات التجميل شيوعاً؟**
هي عمليات الشفط، ورغم اختلاف الأجهزة وتعدد أسمائها إلا أن هدفها واحد؛ وهو تقليل كمية الدهون تحت الجلد، والآن أصبح لدينا تقنيات متطورة لنحت الجسم ورسم شكله.

معين حتى في أنفه وشكله الخارجي. أما بالنسبة للوجه، فالمسافات في منطقة الوجه تُقسم إلى 3 أقسام: "علوي، وسط، وسفلي"، هذه المقاسات يجب أن تكون كلها متقاربة، ولا نستطيع القول إن كل ذلك يمنح صاحبه الجمال بل الجاذبية، والتي هي مفهوم أكثر عمقاً من الجمال. وبالنسبة للجسم، فهو يتفاوت بين النحافة والبداية و"الخصر الضيق النحيف أو الممتلئ، وكل امرأة جميلة من منظور معين، ولكن علينا نحن الأطباء مساعدتها في إظهار هذا الجمال.

▶ **متى تلجأ المرأة لعمليات تجميل "الثدي"؟**
يختلف الأمر حسب احتياجات السيدة، وما

إنه استشاري جراحة التجميل في الرياض، والحاصل على درجة البكالوريوس في الطب والجراحة من جامعة الملك سعود، وعلى زمالة جامعة تورنتو في كندا، وزمالة الكلية الأمريكية للجراحين وعضو باللجنة التنفيذية في الكلية الأمريكية للجراحين في السعودية، والمدير الطبي لمستشفى "الصفوة" في الرياض.. إنه الدكتور بشر الشنواني، التقته "الجوهرة"، وكان الحوار التالي:

▶ **ما مقاييس الجمال؟ وهل أصبح ضرورة أم رفاهية؟**

الجمال شيء نسبي، فهو يختلف من شخص لآخر، ويعتمد على من ينظر إليك، وتوجد مقاييس فقط له أثناء الدراسة في علم التجميل والجمال، مثل "الأنف": كيف تكون زاوية الأنف؟ وماهي الطرق التي تحسن من شكله، ويتم إجراء هذه الدراسات في أوروبا بناء على أرقام معينة موجودة هناك، وليس هناك مقاييس للجمال العربي بالنسبة للأنف.

نعم هناك زوايا معينة تأخذها بعين الاعتبار لإظهار الأنف جميلاً ولكن لا يشترط تطبيقها على كل مريض، فكل شخص لديه جمال

رغبة الأنثى في التغيير الحقيقي هو الدافع لعمليات التجميل

جزيرة مالطا

مملكة الفوص في البحر الأبيض المتوسط

تعد جزيرة مالطا من
الجزر البديعة في
البحر الأبيض المتوسط،
التي يعود تاريخها إلى ما قبل 7
آلاف عام، وتمتاز بساحلها البديع
بالشعب المرجانية.



«غوزو»، التي تعد من أكثر الوجهات جاذبية، وتعد موطنًا لتكوينات صخرية مميزة وكائنات بحرية غريبة، مثل «سمك البريم، ثعابين البحر، الإخطبوط والكركند والسمة البغائية».

2- البحر الداخلي والنفق

يعد البحر الداخلي من المواقع المميزة في «غوزو»، ويمتاز بالكائنات البحرية المذهلة، وتكوينات الصخور والشعب المرجانية.

3- تمثال مادونا

يناسب هذا الموقع، الغواصين المحترفين؛ إذ وضع هذا التمثال في هذه البقعة 18 مترًا تحت سطح الماء من قبل فرقة غواصين محليين قبل 25 عامًا.

وتشتهر الجزيرة بالشعب المرجانية والمدن التاريخية، في بنائها والعصرية في أجوائها، فضلًا عن كونها موقعًا مثاليًا للغوص. وبطبيعتها الخلابة، حصدت لقب أفضل وجهة أوروبية للسفر، ولقب ثاني أفضل موقع للغوص في العالم.

وتضم ثلاث جزر، وهي «مالطا، غوزو، وكومينو» الذين يوفران تجارب غوص فريدة من نوعها؛ لتعدد الكهوف والشعب المرجانية والسفن الغارقة في المنطقة.

وإذا كنت من عشاق الغوص، توفر جزيرة مالطا أفضل مواقع للغوص، كالتالي:

1- الثقب الأزرق

من أشهر بقع الغوص الواقعة في جزيرة

في اليوم العالمي للتوحد

كيف نتقذ

المراهق

من دوامة
العزلة وننمي
مهاراته؟

كتبت: أمل حمدي

يصادف يوم 2 أبريل من كل عام، اليوم العالمي للتوحد، والذي يهدف إلى التعريف به، مع زيادة الوعي، وتسهيل الضوء على دور المصابين بالتوحد في المجتمع وأهميتهم التي أصبحت تزداد يوماً بعد يوماً في العديد من المجالات.



وأوضحت أن الطريقة الصحيحة التي يجب التعامل بها مع المراهقين المصابين بالتوحد هي التدخل المبكر؛ وذلك عن طريق تدريب الأسرة وإعطائهم معلومات عن كيفية التعامل مع مثل تلك الحالات وتوعيتهم بالشكل الصحيح للتربية مثل «البعد عن الكمبيوتر والتلفاز»، بجانب تعليمه عددًا كبيرًا من الكلمات أو الجمل لكي يتقن اللغة بشكل سليم.

ولفتت إلى أن التوحد ليس مرضًا بل متلازمة أو حالة لا بد من احترام المصاب بها، والعمل على تنمية مهاراته وقدراته ومشاركته في كل شيء بالحب والتفاهم، وتقديم أدوات تساعد في حياته اليومية، مثال «إذا وجد صعوبة في ربط الحذاء نفكر في حل بديل مثل استخدام كوتشي لاصق».

هل يمكن تنمية مهارات المراهقين المصابين بالتوحد؟

أكدت الدكتورة أماني أنه في حالة تنمية مهارة المصاب بالتوحد منذ الصغر والتعامل معه بشكل سليم، فسوف نصل إلى فترة المراهقة بأمان؛ حيث تصبح علاقاته مع المحيطين جيدة، بالإضافة إلى أن معرفة الأسرة لميوله ورغباته، ما يمكّنها من توجيهه إلى الطريقة الصحيحة التي يستطيع بها تنمية مهاراته ورغباته، كما يمكن للأهل استخدام التكنولوجيا كوسيلة مساعدة في تعليمه وتوجيهه لتحقيق أهدافه.

المدرسة السريالية، كان متميزًا بأعماله الفنية التي تصدم المشاهد بموضوعها وتشكيلاتها وغرابتها، بالإضافة لشخصيته وتعليقاته وكتابات غير المألوفة، والتي تصل حد اللامعقول والاضطراب النفسي.

وأضافت: «باستطاعة المصابين بالتوحد أن يمتحنوا أي مهنة اجتماعية بالتدريب أو التعود، فهم أذكى ولديهم قابلية لتعلم أي شيء؛ لذلك ليس لديهم عوائق أمام امتحان أي عمل في المجتمع».

وتابعت: يستطيع المصاب بالتوحد التأقلم مع المجتمع حوله، خاصة إذا استطاع أن ينجح في مهنة أو أتقن أمرًا ما، ومثال على ذلك "عمر يحيي"؛ المصاب بالتوحد والذي نجح في أن يعمل مساعد مدرس في إحدى ورش التشكيل المجسم لذوي الاحتياجات الخاصة، وأيضًا إسلام الخصري الذي أصبح مسئولًا إعلاميًا يتحدث ويتأقلم مع أفراد المجتمع بشكل مرّن.

وحول الأعراض التي تستطيع الأهل من خلالها معرفة ما إذا كان ابنها مصابًا بالتوحد أم لا، أشارت الدكتورة أماني إلى أن الأم عليها أن تنتبه إذا كان ابنها يعطي الأشخاص المحيطين به أي أهمية عند الحديث إليه مباشرة، بالإضافة لتأخر اللغة والتحدث بشكل غريب، بجانب إصدار ردود أفعال غريبة تجاه المنبهات المختلفة.

التوحد والمراهقون

هناك كثير من الأطفال المصابين بالتوحد ولا تظهر عليهم أي أعراض، لكنها تبدأ في الظهور خلال مرحلة المراهقة؛ وذلك بسبب التغيرات التي تحدث في الجسم، بجانب أنهم عند الانخراط بالمجتمع لا يصبح بإمكانهم التعبير عن مشاعرهم بشكل مقبول اجتماعيًا لدى الآخرين.

والمراهقون المصابون بالتوحد عادةً ما يواجهون تحديات تختلف عن تحديات من في عمرهم؛ ومنها أنهم يميلون إلى تكوين أصدقاء أصغر منهم سنًا، وفي بعض الحالات لا يكون لديهم صديق على الإطلاق، وقد يفضلون كذلك ممارسة أنشطة خاصة بالأقل منهم عمرًا.

وعلى الرغم من ذلك، أصبح الكثير منهم ينجحون في العمل في المجالات الاجتماعية والفنية في المجتمع، ولكن هل من الممكن أن يعمل المصابون بالتوحد في مهنة مثل الطب والهندسة؟

في هذا السياق، أوضحت الدكتورة أماني صبري؛ استشاري التربية الفنية لذوي الاحتياجات الخاصة، أنه بالطبع يمكن للمصابين بالتوحد العمل في كل المهام، وأبرز نموذج لذلك الفنان سلفادور دالي.

وأضافت أن سلفادور دالي «العبقري المجنون» هو رسام إسباني من أهم فناني القرن العشرين، كما أنه أحد أعلام

أناقتك فوق الستين عاماً..

عمر الجرأة والجاذبية والأنوثة

إطلالة أكثر شبابية



كتبت - سمر جمال



الأناقة والأنوثة لا ترتبط بعمر معين، سواء كنتِ مراهقة في العشرينيات أو سيدة تخطت الستين عاماً، ففي جميع الأحوال أنتِ امرأة جميلة ترفرف روح السعادة والمرح والشباب بداخلكِ، وتستطيعين نشر البهجة والحب في أي مكان وزمان.

وعلى عكس المتوقع، بعد عمر الستين هو الأنسب لإظهار أنوثة السيدة؛ إذ تسعى المرأة في هذا العمر لأن تكون أكثر أناقة وجاذبية؛ ولكل منهن أسلوب خاص يعكس جمالها الداخلي وخبرتها الحياتية وأسلوبها الفريد، ليخرج لنا مزيج مبدع من الأنوثة والقوة والجدبية.

وأكبر دليل على ذلك، تألق الكثير من النجمات العالميات والعرب بعد سن الخمسين والستين، واحتفاظهن بأنوثتهن، منهم « ميريل ستريب، أوبرا، مادونا، صوفيا لورين، يسرا، رجاء الجداوي »؛ إذ يعد عمر الستينيات عمر الجراءة والجدبية والأنوثة.

ونأخذكِ في رحلتكِ اليوم على متن «الخطوط السعودية» إلى عالم عصري وجذاب من الأناقة، يمكنكِ من الظهور بإطلالة مميزة وساحرة في مناسباتك المهمة أو خروجتك اليومية للعمل أو التنزه والاستمتاع برفقة أحفادك.

تبدأ أناقة المرأة من الشعر وحتى الحذاء مروراً بالأزياء والاكسسوارات والمجوهرات وأيضاً المكياج، لذا لا يجب إهمال أي تفصيلة صغيرة تساعدك في الظهور بإطلالة أكثر شبابية وأنوثة.

▶ تسريحات الشعر

عند التفكير في التغيير، يُصبح الشعر هو الهدف الأساسي، ولكن يوجد عدة نصائح للحصول على تسريحة شعر مناسبة لكِ في هذا العمر، ومناسبة لشخصيتكِ وفكركِ الناضج، وبالطبع يوجد لمسة عصرية وشبابية عليها.

- ابتعدي عن الشعر الطويل جداً؛ فهو يقلل من أناقتكِ ويُظهركِ بإطلالة فوضوية ومهملة؛ لذا احرصي على اعتماد تسريحة الشعر القصير التي تعكس النضج والأناقة.

- استبدلي الغرة الثقيلة والسميكة التي تُبرز عيوب الوجه، بأخرى ذات خصلات شعر خفيفة تنسدل على الوجه بنعومة، أو اعتمدي أسلوب الغرة الجانبية الخفيفة.

- تجنبي تسريحة شعر الكاريه التي تكشف تفاصيل وجهك وتحدد طولك، واختاري تسريحة الشعر الأكثر طولاً مع الخصلات المنسدلة على جانبي الوجه برفقة.

- ابتعدي عن الفرق في منتصف الشعر الذي يُظهركِ بعمر أكبر ويكشف تجاعيد الوجه، واستبدليها بالغرة الناعمة.

- تسريحة ذيل الحصان الرائجة جداً تُبرز علامات الشيخوخة والتجاعيد على وجهك؛ لذا ابتعدي عنها واختاري تسريحة الشعر المنسدل مع أخذ خصلتين صغيرتين من على جانبي وجهك وسحبهما إلى الورا مع ربطهما باكسسوار مناسب.

▶ الأزياء والألوان

الألوان والملابس هي العامل الأساسي لتألقكِ؛ فإذا اخترتِ المناسب لكِ ستخطفين الأضواء أينما كنتِ، ولكن يوجد عدة عناصر مهمة قبل اختيار الألوان والأزياء التي سترتديها، كالتالي:

1- القوام: اختاري الأزياء وفقاً لطولكِ، فإذا كنتِ قصيرة ابتعدي عن الملابس الطويلة التي ستجعل مظهركِ أقصر.

2- لون البشرة: اختاري الألوان حسب لون بشرتكِ «بيضاء، حنطية»، فصاحبات البشرة البيضاء يجب أن يبتعدن عن الألوان الفاتحة والفاقعة التي تغطي على بشرتهن، لأن الألوان الترابية «البنّي، البيّنك» وغيرها تناسب صاحبات البشرة الحنطية.

3- شكل الجسم: اختاري القطع المناسبة لشكل جسمكِ سواء كنتِ ممتلئة أو نحيفة، واحرصي على إبراز مميزات جسمكِ

لتغطية عيوبه.

ويوجد عدة نصائح يجب اتباعها عند تسبيق ملابسكِ، كالتالي:

- ابتعدي عن الألوان الداكنة «الأسود، الرمادي، الكحلي الداكن» مهما كان لون بشرتكِ، ويمكنك اختيارها عند دمجها مع الألوان المنعشة مثل «الأخضر العشبّي، الأزرق السماوي، أو الزهري والأصفر».

- الجاكيت الجلد من القطع المهمة في خزانتكِ، ويمكنك تنسيقه مع بلوزة بيضاء وبنطلون جينز مميز.

- الملابس العارية ليست جميلة في جميع الأوقات، لذا لا تنجذي إليها فوراً لتظهري أكثر شباباً وعصرية.

- حذاء جريء بعيداً عن الكلاسيكية.

- القمصان الطويلة مع البناتيل الجينز أو ذات الأرجل الواسعة، تعد اختيار مميز جداً لجلسة نهارية مع أصدقائكِ.

- ابتعدي عن الملابس ذات الألوان الكثيرة، بل اختاري لونين متناسقين، على أن تستخدمي اللون الأفتح في مناطق جسمكِ الأكثر جمالاً، والأغمق في المناطق التي ترغبين في تغطية عيوبها.

▶ الاكسسوار والمجوهرات

تُضفي قطع المجوهرات والاكسسوارات جاذبية خاصة على إطلالتكِ، ويمكنك أن تحول مظهركِ من عادي إلى رائع، ولكن في حالة اختيار القطع المناسبة لكِ.

- ابتعدي عن قطع المجوهرات الكبيرة، مثل الخواتم أو أقراط الأذن الضخمة؛ فهي تزيد من عمركِ، واحرصي على اختيار الخواتم البسيطة.

- اختاري سلسلة تحفي تجاعيد الرقبة والعنق، على أن تكون أنثوية وأكثر جاذبية؛ فعليكِ استبدال المجوهرات الكلاسيكية باكسسوارات جريئة.



قواعد لتصميم ديكور منزل فريد من نوعه

يرغب الكثير منا في أن تكون فكرة تصميم منزله خارج الصندوق، ولكن مع الحفاظ على أساسيات التصميم، وهناك إرشادات تجعل مهمة التصميم أكثر تميّزاً بأسس سليمة.





وضع خبراء ومصممو الديكور الأمريكيون قواعد أساسية في التصميم الداخلي؛ ليجعلوا مهمة تحويل مساحة فارغة إلى منزل ملهم وفريد من نوعه سهلة.

عليك معرفة تلك القواعد التي تستحق المتابعة، سواء كانت عملية تصميم، أم تجديد، أو البدء من نقطة الصفر، أو التطع لإجراء بعض التغييرات الصغيرة، ولكنها ذات تأثير كبير في منزلك، وستوجهك للحصول على الشكل الصحيح في كل مرة. احفظي هذه القواعد الـ9 في الذاكرة؛ لتصميم منزل خالي من العيوب:

1 **دمج المواد**
توصي المصممة الأمريكية كارولينا؛ بإضافة أشكال ومواد مختلفة في

التصميم، عبر القطع مثلاً كالسجاد، أو الوسائد المميزة.

اعتمدي دمج المواد، مثل إضافة نسيج مخلوط بالخشب مع الأقمشة المنسوجة، مطبوع عليها نقوش من الطبيعة، مع أثاث مخلوط من المعدن والخشب وأرضيات مدمجة بعدة مواد باركيه مع الرخام وحواف من المعدن.

2 **تنوع مصادر الإضاءة**
التأكد من الحصول على ضوء من مصادر متعددة، وليس الاعتماد فقط على الضوء العام.

يمكن أن تشمل الغرف ذات النوع الواحد من الإضاءة، مثل قلادة علوية واحدة، ثنائية الأبعاد.

يقول (Mat Sanders من Consort

غرفة"، تأكدي من الحصول على إضاءة من مصادر متعددة، وليس فقط من النفقات العامة.

يمكنك العثور على أماكن إبداعية لمصباح أرضي إضافي، أو الشمعدان، أو زاوية فارغة؛ حيث يمكن لمصباح طاولة صغير أن يسهم في توهج إضافي.

3 **الجرأة في اختيار الإكسسوارات**
يُفضل المجازفة في اختيار الإكسسوارات؛ لإضافة عنصر جذب للمكان، مثل وعاء ملطي، أو مزهرية.

يقول المصمم الأمريكي MyDomaine: "لا تخف من انتهاز بعض الفرص؛ لتقديم قطع جريئة، أو تحديث العناصر الكلاسيكية الخالدة لجعلها حديثة وممتازة".



والوظيفة.
وأضاف: استخدمني كل بوصة مربعة من المساحة بطرق إبداعية، خاصة إذا كان المنزل صغيراً؛ حيث لا يوجد لديك الكثير من الفوضى، واستعملي قطعاً تخدم المكان، وتكون مثيرة للاهتمام.

6 احرص على التماثل

إبداعات مصممة الديكور الأمريكية كيلبي ويرستلر؛ تتحدّث قواعد التصميم التقليدية، ولكن هناك شيء واحد تلتزم به دائماً للتماثل.
تقول كيلبي: "يجب أن يكون هناك دائماً تسلسل هرمي للعناصر داخل الفضاء؛ حتى الغرف الأكثر تطرّفًا يجب أن تمتلك حواراً متماسكاً بأبعاد مدروسة جيداً".

7 استثمري القطع التي تحبينها

تقول مصممة الديكور ليلي بون: إذا التّبعيّ قاعدة واحدة فقط، ينبغي أن تكون هي القاعدة الحقيقية الوحيدة

4 الانتباه لقياس الفضاء المراد تصميمه

قبل إضافة أيّ قطعة في منزلك، تأكدي من قياس مساحتك. "تدبري مرتين، اشترى مرّة واحدة" هو شعار جنيفر جونز، من شركة (Niche Interiors) التي تلتزم بها.
- انتبهي جيداً لحجم قطع الأثاث المتعلقة بالغرفة.

- ارسمي دائماً العناصر الأكبر حجماً، مثل الأرائك والسجاد، قبل الشراء للتأكد أنها مناسبة للمكان؛ حتى لا تكون أكبر أو أصغر من المساحة.

5 توظيف كل قطعة أثاث في المكان المناسب

معظمنا يشتري قطعة أثاث منحوتة جميلة، لها تأثير بصري فوري فقط. قال المصمم الداخلي في لوس أنجلوس (جيف أندروز): إن أصحاب المساحات الصغيرة يجب عليهم دائماً- اختيار العناصر التي توفر الشكل





نهج لإنشاء منزل فريد حقًا. يقول نيت: "بالنسبة لي، أفضل التصميمات الداخلية هي -دائمًا- تلك التي لا يتبع فيها الأشخاص أيّ قواعد". ويستطرد: يمكنك الوصول إلى ما تحبين، وليس ما تخبرك به أفضل صديقة لك، أو أحدث اتجاه للتصميم، ولكن هناك قواعد لا بدّ من التقيّد بها حول المقاييس العالمية التي يجب أن تُطبّق. بمجرد أن تحصل على هذا الحق، يمكنك المضي قدماً، وكسر العديد من القواعد التي تريدونها.

يقول المصمم سكوت ميتشام وود: من سان فرانسيسكو: "عندما تكونين في حالة حيرة، حددي جدارًا بالغرفة، واختاري لونًا جريئًا". وأضاف: يجب على المرء -دائمًا- تعزيز الجو الطبيعي للفضاء، فاختراري ألوان الطلاء في بقية جدران الغرفة من الألوان الطبيعية.

9 تحدّي القواعد

الآن بعد أن أتقنت الأساسيات، يريد منك المصمم "نيت بيركوس" المجازفة، واتبع

في الديكور، وهي شراء الأشياء التي تحبينها. وأضافت: قبل إجراء عملية الشراء، اسألني نفسك عمّا إذا كان العنصر يعكس صدق حقيقتي مع إحساسك بالأناقة؟ إذا كانت الإجابة بـ "نعم"، فسيكون لديك دائمًا مكان لها، بغضّ النظر عن الاتجاهات.

8 كوني جريئة مع ألوان الطلاء

هل تبحثين عن وسيلة مؤكّدة لإعطاء الغرفة عامل نجاح باهر للحظة؟

10

أفكار مبتكرة لتزيين
حديقة منزلك

من خلال الأزهار المعلقة على الجدران والاكسسوارات الخشبية البارزة التي تضيف لمسة سحرية إلى منزلك وحديقتك، اكتشفي معنا المزيد من الأفكار العصرية لتزيين الحدائق بأسلوب هندسي وفريد من نوعه.



5 حديقة سطح السفينة:

إذا كان لا يوجد فناء خلفي للمنزل مخصص للحديقة، فيمكنك أن تلجأ إلى فكرة حديقة سطح السفينة. وتعتمد فكرة حديقة سطح السفينة على مساحة صغيرة في الهواء الطلق، لذا يمكن إنشاء حديقة كاملة ورخيصة على سطح المنزل أو بالشرفة أو مساحة أصغر، وذلك من خلال إضافة بعض الأواني الخزفية الملونة وأصص النباتات، بالإضافة إلى بعض ألواح الخشب التي تعطي لمسة ساحرة.

6 الأثاث:

يُشكل الأثاث خيارًا جيدًا لإضافة لمسة جمالية على الحدائق المنزلية، وعند البحث عن الأثاث الخارجي يُنصح باتباع النصائح التالية: – أخذ العوامل الجوية في عين الاعتبار، فالرياح القوية يمكن أن تضر بالأثاث المصنوع من الألومنيوم، أما الأثاث المصنوع من الخشب فيمكن أن يتشقق عند تعرضه لدرجات حرارة عالية. – اختيار حجم مناسب للأثاث ليتناسب مع حجم المساحة المخصصة له في الحديقة.

– اختيار قطع الأثاث المريحة، مع الحرص على اختيار فماش بجودة عالية، ويُفضل تخزينها داخل المنزل في الأشهر الباردة.

7 الفوانيس :

تعتبر الفوانيس أو المصابيح المحاطة بالنباتات من أجواء الطبيعة نموذج آخر للإضاءة في الحديقة، والتي تضيف لمسة رائعة على حديقتك.

8 حديقة الجنية:

من الممتع تصميم حدائق خرافية لجذب كائنات ساحرة إلى منظرك الطبيعي، ويقترح معظم البستانيون استخدام الزهور لتعزيز الأجواء الخالية.

أضيفي حديقة خرافية صغيرة إلى حديقتك الحقيقية من خلال حديقة الجنية التي تساهم في الاستخدام الزخرفي فقط، واجعلي فناء منزلك الخلفي ساحرًا.

9 تزيين الحديقة بالألوان:

في حديقة المنزل، أبسط الطرق التي يمكن القيام بها لإضافة سحر الألوان هو اختيار ركن خاص في الحديقة ووضع ورود بمختلف ألوانها في إناءات معدنية كدلو معدني قديم، أو إناء حليب قديم وغيرها من هذه الأغراض القديمة التي يصلح إضافتها كديكور لهذا الفضاء الخارجي.

10 الزجاجات الفارغة :

هذه الزجاجات يمكن استخدامها، لتوفير الإضاءة اللازمة عن طريق استخدام الشموع الموضوعة في الأواني الزجاجية. ومن خلال خطوات ومواد بسيطة؛ تستطيعين تحويل عدد من الزجاجات إلى وحدات ديكور مميزة، وذلك بلف أمتار من الخيوط أو الخيش لتوضع في أرجاء الحديقة وتترك لمساة فنية في كل مكان.



إليك بعض الأفكار لأسلوب عصري ومريح لتزيين الحدائق المنزلية:

1 الفواكه:

يمكن استخدام الفواكه، مثل الحمضيات داخل الأُصص أو على مقاعد الحديقة لتزيينها وإضافة لمسة حيوية، كما يمكنك استخدام صناديق الفاكهة، فهي وسيلة للديكور الخارجي، مثل الشرفات والحدائق.

2 الأواني والأُصص الخزفية:

تضيف الأواني الخزفية البيضاء على حامل خشبي طابعًا جديدًا وعصريًا على الحديقة. وتساعد الأُصص في زراعة عدة أنواع من النباتات الموسمية في حديقة المنزل، وتمنحها مظهرًا جديدًا في أي موسم من مواسم العام، كما يمكن زراعة مجموعة متنوعة من الشجيرات والنباتات بداخلها.

3 تعليق أشرطة من المصابيح الصغيرة فوق أعمدة خشبية في الحديقة:

ستندھشين من كيفية قيام مجموعة من الأضواء المتلائة بتحويل حديقتك إلى مكان يبعث الراحة والهدوء في منزلك. ولتحصلي على إنارة حاملة تضيف التميز لديكور الحديقة، قومي بتزيين الشرفة والأُصص بالمصابيح الصغيرة.

4 تزيين سلم الحديقة:

في حال وجود سلم في الحديقة، يمكن تحويله إلى حامل للأُصص وزراعة النباتات والأزهار فيها، أما إذا أردت صناعة سلم للحديقة، فيمكنك صنع سلم بواسطة عدد من الألواح الخشبية وعلبة طلاء ثم تزيينه.





مختلفون وليسوا متخلفين فن التعامل مع مرضى التوحد

إتيكيت التعامل مع مرضى التوحد

وتعد قلة الوعي حول مرض التوحد في مجتمعاتنا العربية، من أصعب العقبات التي تواجه المصابين سواء كانوا أطفالاً أو بالغين؛ فلا يستطيع الكثير من الأشخاص الوصول إلى نقطة تفاهم مشتركة للتعامل مع مرضى التوحد؛ ما يتسبب في زيادة المشاكل النفسية لهم والإغلاق على أنفسهم. ويوجد عدة قواعد تحكم التعامل مع مرضى التوحد، لتمكينهم من التمتع بحياة سوية وأكثر صحية، فيغض النظر عن حالتهم الصحية فهم أشخاص يمتلكون حق الحياة، وعادةً ما يمتازون بصفات وخصائص مميزة، فبعضهم قد يكون أكثر ذكاءً عن غيره من الأصحاء في الرياضيات أو الطب أو الحفظ، وغيرها من المهارات.

الحفاظ على العادات اليومية

يمتاز مرضى التوحد بالتزامهم الزائد بعاداتهم اليومية، فلا يُفضلون تغيير أي

«المتوحد متخلف عقلياً».. بالرغم من قسوة هذه الجملة إلا أنها شائعة جداً في مجتمعاتنا العربية، ولكن في حقيقة الأمر التوحد هو ميزة للمصابين بها، فهم مختلفون وليس متخلفين فقط يحتاجون إلى معاملة خاصة.



العصبي للدماغ ويستمر مدى الحياة، وتؤثر هذه الاضطرابات في طريقة تواصل الشخص المصاب مع الآخرين وقدرته على الإدراك بصورة طبيعية، أو الاندماج مع الآخرين.

أعراض التوحد

وتبدأ أعراض التوحد خلال السنة الأولى للطفل، وتتطور الأعراض في عمر 18-24 شهر، وتتفاوت بين المصابين بدرجات مختلفة، فالبعض قادر على أداء المهام والأنشطة اليومية، فيما يجد البعض الآخر صعوبة كبيرة في المهام الأساسية.

ويرهب المصابون بالتوحد الاقتراب من الأشخاص مهما كانت درجة القرابة بينهم، سواء بالمصافحة أو الاحتضان أو اللمس بشكل عام، بالإضافة إلى طبيعة شخصيتهم المختلفة تماماً عن شخصية الأصحاء، ما يجعلهم في حاجة إلى معاملة خاصة تناسب صفاتهم ولا تُشعرهم بالغرابة أو النفور في الوقت ذاته.

وتتعدد أسماء هذا المرض؛ إذ يُعرف بـ«اضطرابات طيف التوحد ASD، الطيف التوحدية، الذواتية، أو التوحد»، وهو اضطراب مرتبط بعملية تطور النمو

دمج الطفل مع أقرانه

يُفضل الأطفال المصابون بالتوحد التعامل مع الكبار لسهولة التعامل معهم؛ نظرًا لوعيتهم بطبيعة المرض وكيفية التعامل مع المصابين، ولكن يجب محاولة دمج الطفل مع أقرانه وتقريبه منهم بالتشجيع على اللعب، وإحداث المزيد من التقدم.

التركيز على التواصل

يغيب التواصل البصري واللفظي عن مرضى التوحد، لذا من الضروري التركيز على تنمية هذه المهارات لديهم، من خلال تشجيعهم على النظر في وجه من يتحدث معهم، وتشجيعهم على الكلام حتى يصل إلى ما يريد.

الدفاع عن نفسه

لا يستطيع مريض التوحد الدفاع عن نفسه، فهو يرهب الآخرين ويهرب التعامل معهم، ولا يستطيع التعرف على مصدر الخطر من حوله حتى في أبسط الأمور؛ لذا يجب تدريبه على كيفية التعامل مع مصدر الخطر والدفاع عن نفسه.

الدعم النفسي

بالرغم من اختلافهم وتركيزهم على نقاط محدودة النطاق، إلا أنهم يفرحون ويحزنون ويبتكون ويكتئبون مثل أي شخص طبيعي؛ لذا يجب احترام حالتهم النفسية ورفضهم التعامل مع أي شخص أثناء فترة الحزن. ويحتاج المصابون بالتوحد إلى دعم نفسي كبير، حتى وإن رفضوا التقارب الجسدي؛ فعندما يهز طفلك جسمه عليك الاقتراب منه ودعمه، وليس تعنيفه، وينطبق الأمر على السعادة أيضًا؛ فيجب مشاركتهم الفرحة الزائدة التي يشعرون بها على أبسط الأمور.

الثقة بالنفس والاستقلالية

يرهب الآباء من ترك أبنائهم المصابين بالتوحد بمفردهم حتى لدقائق معدودة، ولكن يعاني الطفل المتوحد من فقدان الثقة بالنفس؛ لذا يجب تشجيعه على فعل كل شيء بمفرده والاعتماد على نفسه، مع مراقبته من بعيد في بداية الأمر، حتى يستطيع إنجاز المهام بمفرده وعدم الاعتماد على الآخرين.



تصرف اعتادوا عليه خلال يومهم؛ فعلى سبيل المثال يجب تناول الطعام في وقته المحدد يوميًا؛ لذا تجنب الاقتراب من عاداتهم اليومية أو محاولة تغييرها.





حياة الفهد «سيدة الشاشة الخليجية»

من أبرز نجومات الخليج، متعددة المواهب، تستطيع بسهولة اقتحام قلوب المشاهدين فور ظهورها على الشاشة.. هي الفنانة الكبيرة الكويتية حياة الفهد.

«أبو جسوم» بشقيقتها مصادفة أثناء عمله مع الجيش وحاول إقناعه حتى وافق وأُفنع والدته بالأمر، ولكن بشرط وهو أن يصطحبها شقيقتها إلى التلفزيون لتسجيل الحلقات التي تمثل فيها.

▶ بداية مشوارها الفني

كانت بداية "حياة" الفنية من مسرحية "الضحية" عام 1963 مع الفنان منصور المنصور وتأليف صقر الرشود، وفي عام 1964 بدأت عملها في التلفزيون، في مسلسل «عائلة بو جسوم»، ومن بعدها قدمت العديد من الأعمال الفنية المتنوعة الكوميدية والدرامية؛ من مسلسلات ومسرحيات وسهرات تلفزيونية أثناء مسيرتها في المجال الفني والإعلامي؛ حيث عملت كمذيعة في إذاعة الكويت ووقدمت أكثر من برنامج إذاعي. ولديها الكثير من الأعمال الفنية المتنوعة؛ تلفزيون ومسرح وسهرات تلفزيونية، مثل: "جرح الزمن، ثمن عمري، الدنيا لحظة، عندما تغني الزهور، أبلة نوره، سيدة البيت، ذكريات، أوراق الخريف، الأسرة الضائعة، وفلوس ونفوس"، وغيرها.

في حياتها الفنية بعد ذلك أصبحت تتردد على السينما كثيراً؛ حتى أصبح الأمر هواية تمارسها باستمرار. كانت "حياة" تعمل في مستشفى الصباح، وذات يوم زارت "فرقة أبو جسوم" المستشفى، وحينها كانت الإعلامية أمينة الشراح زميلتها في العمل، وسألها «أبو جسوم»: «أي منهما يريد العمل في الفن؟ لتكون إجابة حياة بأنها تريد أن تكون ممثلة ناجحة.

وعلى الرغم من رفض والدتها دخولها عالم الفن، وتعرضها للضرب في كل مرة تتحدث عن هذا الموضوع، لم تيأس، وبعد شهرين من المواجهات الصعبة قررت الإضراب عن الطعام، ولحسن حظها التقى

**عاشت ظروفًا
صعبة.. وفريد
الأطرش سبب انطلاق
مسيرتها الفنية**

▶ من هي حياة الفهد؟

"حياة الفهد" نجمة كويتية متعددة المواهب فهي ممثلة ومذيعة وكاتبة، بالإضافة إلى أنها من أهم وأبرز نجومات الخليج، واستطاعت أن تنجح في أكثر من مجال فني، بجانب كونها ممثلة ناجحة، فهي شاعرة ناجحة؛ حيث صدر لها في نهاية سبعينيات القرن العشرين ديوان شعر واحد باسم "عتاب". وتمتلك كذلك موهبة كتابة القصص والسيناريوهات؛ حيث كتبت العديد من الأعمال التلفزيونية.

▶ نشأتها الصعبة

وُلدت "حياة" يوم 18 أبريل عام 1948م، في منطقة شرق بالكويت، وبعدها انتقلت إلى المرقاب، وتربت في بيئة صعبة خاصة بعد فقد والدها في سن صغيرة، وقسوة والدتها عليها، والتي كانت ترفض دخولها الفن بشدة.

▶ بداية حبها للفن

بدأت قصة "حياة" مع الفن في أوائل خمسينيات القرن العشرين، وذلك بعد مشاهدتها فيلمًا سينمائيًا من بطولة "فريد الأطرش"، وكانت هذه نقطة التحول



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