

# الجمعة

العدد 30 - نوفمبر - 2020

عريقة ■ عصرية ■ متجددة

ثقافة  
التسامح..  
كيف تفتحين  
قلبك للحياة؟

إتيكيت التأقلم  
مع العودة  
للعمل في ظل  
جائحة كورونا

التمكين و G20..  
المملكة تفتنم  
فرص القرن الـ21  
لتعظيم دور  
المرأة السعودية

أنجيلا ميركل..  
عالمة فيزياء تقود ألمانيا  
بنجاح مبهر





# 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



# رواد الأعمال

Entrepreneurs

KSA

مجلة شهرية تصدر من الرياض، تعتم بريادة الأعمال  
والمشروعات الصغيرة والمتوسطة، وتطوير العمل الحر،  
وتعزيز دور رواد الأعمال، ورفع مستوى الوعي التقني،  
والاقتصاد الرقمي والمعرفي.



SAWAHAL ALJAZEERA PUBLISHING COMPANY  
Riyadh, Kingdom of Saudi Arabia.  
Tel: +966 118102236 - +966 118106183  
info@rowadalaamal.com



# الوطنية

|  |   |
|--|---|
| <b>الناشر:</b> دار سواحل للنشر   | <b>Publisher:</b> Sawahl For Publishing   |
| <b>رئيس التحرير:</b> روز العودة  | <b>Editor in Chief:</b> Rose Al-Ouda  |
| <b>مدير التحرير:</b> أحمد سلامة  | <b>Managing Editor:</b> Ahmed Salama  |
| <b>المشاركون في التحرير:</b> محمد علواني - عبد الله القطان - لمياء حسن - سمر جمال - سلسبيل سعيد - أمل حمدي | <b>Editorial participants:</b> Mohamed Olwani - Abdullah Alqattan - Lamiaa Hassan - Samar Gamal - Salsabel Saeed - Amal Hamdy |
| <b>كتاب مشاركون:</b> رانيا يحيى - صبحة بغيرة   | <b>Co-Writers:</b> Rania Yahia - Sabha Bgoura   |
| <b>الإخراج الفني:</b> سواحل الجزيرة للدعاية والاعلان   | <b>Technical Output:</b> Sawahel Al Jazeraa For Advertising   |
| <b>تصميم:</b> مروة حسين  | <b>Design:</b> Marwa Hussien  |
| <b>تقنية المعلومات:</b> فارس أبو العلا   | <b>IT:</b> Fares Abou Ela   |
| <b>صاحبة الامتياز:</b> سواحل الجزيرة لإعلام ريادة الأعمال  | <b>The Concessionaire Is:</b> Sawahel Al Jazeraa  |

## مجموعة سواحل S J بنك المعرفة



|  |   |
|--|---|
| <b>رئيس مجلس الإدارة:</b> الجوهرة بنت تركي العطيشان    | <b>Chairman:</b> Al - Jawhara Bint Turki Al - Otaishan    |
| <b>المدير التنفيذي:</b> رولا بنت عبد الله العودة       | <b>CEO:</b> Rola Al-Ouda                                  |
| <b>مدير الإنتاج:</b> صبا بنت عبدالله                   | <b>Production Manager:</b> Saba Bnt Abdulllah             |
| <b>المبيعات والتسويق:</b> شركة سواحل الجزيرة الإعلامية | <b>Marketing &amp; Sales Officers:</b> Sawahel Al Jazeraa |
| <b>مستشار تطوير اعمال:</b> أمجد هاشم                   | <b>Business Development Advisor:</b> Amjhd Hashim         |



وكيل التوزيع : وطنية للتوزيع

### 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

P.O. Box 23358

✉ Riyadh 19611 KSA

سعر النسخة (25 ريالاً)

### لمراسلتنا

aljawhara@ep-mena.com

ahmed.s@sawahl.com

+966 11 81 06 183

+966 11 81 02 236

+966 53 82 27 277

الإدارة

التحرير

تليفون

what's app

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.



## راحة البال

راحة البال ليست بالكلمة السهلة، لكن بعض البشر لا يستمتعون بها، ومن الأشياء التي زادت من الغيرة والحسد بين البشر، السوشيال ميديا، فالمتفرجون يختلفون، فهناك من هو متسامح وراضٍ برزقه، وإذا نظر لرزق غيره قال "ما شاء الله تبارك الله"، ومنهم النقيض، والأسباب كثيرة برأيي؛ منها: الانشغال بأمور الآخرين والغيبة والغيرة بين البشر. وهذه الخصال تبعد العبد عن ربه والرزق من مال وأولاد وكل ما هو جميل في هذه الدنيا.. فلماذا لا يستمتع كل شخص بما قسم الله له في هذه الحياة؟ فلو انشغل بأمور حياته وإصلاحها وتقدير نعم الله عليه وعلى من حوله؛ لأصبحت الحياة أسهل، فالتغافل من الخصال التي تؤدي إلى راحة البال.

### أجمل ما في هذه الحياة التسامح

وذلك يعني أن تسامح من قلبك من أخطأ في حقك لوجه الله، فإن رأيت هذا الشخص في أي مكان ولم تشعر بضيق من وجوده فاعرف أنك سامحته، فاشكر الله على هذه النعمة. لا تستمع إلى كلام الناس؛ فهم لا يتكلمون عنك إلا لأنهم وجدوا شيئاً مختلفاً عن غيرك، فعليك إخراج ذوي الطاقة السلبية من حياتك، ومن يهتمون بأمور غيرهم، فالدنيا ستشغلهم بما فيها من تهايات. أجب للناس ما تحب لنفسك واترك الحسد، فالله يوزع الأرزاق؛ من محبة الناس إلى المال والأولاد، لكن البشر لا يعلمون أن الله يضيق أرزاقهم بسبب الغيبة أو النميمة، فلا بد من التوكل على الله عز وجل وحده، فذلك من سمات العبد الصادق، وإيمانه الجازم بأنه لا يعطي إلا الله ولا يمنع إلا الله. فمن كانت فيه هذه الخصال، تجده مرتاح البال وسعيداً، ويتمنى لكل الناس راحة البال والعيش في هذه الحياة بسلام. الظلم طريق لانهاية له، فكيف يظلم المرء غيره بإهدار حقه أو بالغيبة، فالظلم ظلمات يوم القيامة، وظلم المشاعر هو التدخل في نوايا البشر، وظلمهم، أو أكل حقوقهم بغير حق، وأكل حقوق الوطن، وحق الله تعالى.

**وتنقسم الحقوق الشرعية إلى ثلاثة أقسام:**  
**الأول:** حق الله تعالى المحض، كالإيمان به سبحانه، وإقامة العبادات، كالصلاة والصيام

والحج والعمرة.

**الثاني:** حق العباد المحض، كأداء الديون، ودفع الأمان عند الشراء.

**الثالث:** يغلب فيه حق الله تعالى، كحد القذف.

**وهنا، ردود بعض الأصدقاء على سؤال مقال الشهر: ماهي النقاط التي تساعد الإنسان في العيش بسعادة؟**

### عبير السبيعي

القناعة والرضا، فإذا رضيت بالقضاء والقدر تكيفت مع الظروف وسرت مع الموج؛ وبالتالي ستصل للشاطئ وأنت مرتاح، لكن إذا عاندت الموج ستتعب. والقناعة تجعلك تستمع بكل ما لديك من معطيات. ولا يصل الشخص لهذا إلا بالتخلص من حب الدنيا وتعلق قلبه بحب الله تعالى، والرضا وحسن الظن وعدم إصدار الأحكام على الناس والبعد عن القيل والقال.

### عفاف النمر

تجنب تكليف النفس بما لا تطيق في: التفكير ومتطلبات الحياة والعلاقات العامة والصحة، والتوازن والتلقائية وإظهار مشاعر الحب الحقيقية، فالحياة بسيطة. بر الآباء، احترام خصوصية الغير، الثقة بالنفس، قرب الأهل والأحباب الأوفياء.

### نوف السديري

ما يجعل الإنسان مرتاح البال هو رضا الله عنه، وتسليمه لكل شي في حياته لله، وإيمانه بأنه تحت رحمة الله القوي الرحيم، وعدم ظلمه أحدًا، وعدم ارتكاب المصريات؛ فذلك يجعله مرتاح البال.

### رنا الرميان

أن يؤمن بأن ما أصابه لم يكن ليخطئه، وأن ما أخطأه لم يكن ليصيبه.

### غادة المقرن

أن يكون عنده سلام داخلي مع نفسه، ويسعد بما لديه، ويعمل في مجال يحبه، ويسعى لتنمية موهبته، ويمارس الرياضة التي تناسبه لإفراغ أي طاقة سلبية لديه، ويحيط نفسه بأشخاص إيجابيين، ولا يقارن حياته بالآخرين، والقناعة مع بذل الأسباب.

### سنتيا

هناك قاعدة نفسية تقول: ما تمارسه يوميًا سوف تتقنه بكفاءة عالية، فعندما تمارس القلق ستقلق لأتفه الأمور، وعندما تمارس الغضب ستغضب بدون سبب؛ لذا مارس الطمأنينة لتتقن السكينة، ومارس التفاؤل والأمل لتتقن راحة البال، ومارس الثقة وحسن الظن بالله في حياتك، تنعم بالسعادة والأمان والخير.

أكثر من تلاوة القرآن والصيام، والصدقة، والذكر، وقيام الليل، وتحبّ الخير حتى في أسوأ الأمور؛ لأن في كل أمر خيرًا من رب العالمين.

### دينا سليمان

الرضا التام بتدابير الله والإيمان بأن عطاءه عطاء، ومنعه عطاء، وربط السعادة بالنفس وليس بالأشخاص، فلا يكون لسعادتك مزاج وعمر وحالات.

والاستمرار بالحلم والتخطيط للحياة وعدم فقد الأمل في تحقيق الرغبات مع الإيمان بأنه ما وضع الله في قلبك أمنية إلا وسخر لها طريقًا لتحقيقها، فالله يرزقنا جميعًا الرضا والسعادة والبشائر.

### لولو السديري

قصيدة إيليا أبو ماضي تلخص أسباب راحة البال:

أَيْهَذَا الشَاكِي وَمَا بَكَ دَاءٌ  
كَيْفَ تَعْدُو إِذَا غَدَوْتَ عَلَيَا  
إِنَّ شَرَّ الْجَنَاتِ فِي الْأَرْضِ نَفْسٌ  
تَتَوَقَّى قَبْلَ الرَّحِيلِ الرَّحِيلَا  
وَتَرَى الشُّوْكَ فِي الْوُورِدِ وَتَعْمَى  
أَنْ تَرَى فَوْقَهَا النَّدَى إِكْلِيلَا  
هُوَ عَبٌّ عَلَى الْحَيَاةِ ثَقِيلٌ  
مَنْ يَطْنُ الْحَيَاةَ عَيْبًا ثَقِيلَا  
وَالَّذِي نَفْسُهُ بِغَيْرِ جَمَالٍ  
لَا يَرَى فِي الْوُجُودِ شَيْئًا جَمِيلَا  
لَيْسَ أَشْقَى مِمَّنْ يَرَى الْعَيْشَ مَرًّا  
وَيَطْنُ اللَّذَاتِ فِيهِ مُضُولَا

فالسعادة نتيجة حتمية للراحة، والراحة نتيجة حتمية للرضا.

## 8

تقارير

**6 أعوام على بيعة الرخاء..**  
محطات من الإنجازات في  
عهد خادم الحرمين الملك  
سلمان



## الطريق



الصفحة

## 12

**أنجيلا ميركل..**  
عالمة فيزياء تقود ألمانيا  
بنجاح مبهر



علاقات أسرية

كيف يمكن للوالدين  
الحفاظ على تركيز  
الأطفال في الدراسة؟

## 30



أناقة وجمال

مقتنيات فريدة ونادرة  
في مزاد الساعات عبر  
الإنترنت «إصدار دبي»

## 26

أناقة وجمال

احتفال بالحياة.. إيلي  
صعب يطرح مجموعته  
"فجر جديد" لربيع 2021

## 16



رحلة إلى

واحة الأحساء  
تقتحم "جينيس" بـ  
2.5 مليون نخلة

66



ثقافة وفنون

المرأة السعودية..  
خطوات تاريخية نحو  
تنمية المجتمع

40

طفلك

في اليوم العالمي  
للسكري.. نصائح لحماية  
الأطفال من الإصابة به

36



74

أفكار للبيت

الأصفر في ديكور  
المنزل المعاصر..  
عنقوان الحب  
وجبروت الفيرة



80

أصول وذوق

إتيكيت التأقلم  
مع العودة  
للعمل في ظل  
جائحة كورونا



حديقتك

الزراعة  
الداخلية  
في الشتاء

78



# أنصف المرأة السعودية وأسس لبنية رقمية تخطت جائحة كورونا: 6 أعوام على بيعة الرخاء..

## محطات من الإنجازات في عهد خادم ال الحرمين الشريفين الملك سلمان

ل أعوام مرت بالخير، منذ بيعة خادم الحرمين الملك سلمان بن عبدالعزيز؛ فلم تشهد المملكة سوى الرخاء والسعادة والمزيد من الانتصارات بالعلم والتقدم والحكمة، رغم الأزمات التي تواجه العالم أجمع.



ونستطيع أن نلامس بأناملنا الإنجازات التي شهدتها المملكة على مدار الـ 6 أعوام السابقة، من نجاحات وقف لها العالم وانحنى تقديرًا لهذا التحول السريع النابع من حكمة القيادة الرشيدة.

وحملت الذكرى السادسة لبيعة خادم الحرمين الشريفين، مذاقًا خاصًا وسط انتصارات متتالية في ظروف باغتت الجميع؛ لولا حكمة المملكة التي استطاعت العبور سالمة من بينها.

ويشهد العام الحالي، على قوة المملكة وقطاعاتها ومؤسساتها التي قهرت أزمة فيروس كورونا بنجاح، ووفرت الأمان للجميع على أراضيها وسط رعب خيم على الدول الأوروبية العظمى؛ إذ أساءت تقدير الموقف.

مرت 6 أعوام من العزم والحزم للملك سلمان وسمو ولي عهده الأمين الأمير محمد بن سلمان؛ حيث شهدت جميع أركان المملكة نقلة نوعية على جميع المستويات،





مواطنيها والمقيمين على أراضيها من عواقب هذه الكارثة.

ووفرت الدعم المالي الكامل للمنشآت الصغيرة والمتوسطة والقطاع الخاص، من خلال عدد من المبادرات، على رأسها مبادرة دعم التوظيف، إضافة إلى إصدار أمر بعلاج جميع المقيمين في المستشفيات الحكومية والخاصة.

وفيما يخص القطاع الصحي الذي تحمل العبء بنسبة أكبر، دعمته المملكة دون أي تردد، وتوسعت في إنشاء مواقع للحجر الصحي على مساحات واسعة، ووفرت الرعاية الكاملة للجميع.

## التحول الرقمي

وكان عام 2020، مميّزًا وفريدًا بكل المقاييس رغم «كورونا»؛ حيث لا يمكن للمملكة اعتباره عائقًا بشكل كبير، بعد أن كان خير دليل على استعدادها دائمًا للتصدي لمثل هذه الأزمات على جميع المستويات.

وفي عصر الرقمية والثورة التي يشهدها العالم وفي سبيل التحول إليها، استطاعت المملكة أن تبرهن على استحقاقها لأن تكون عاصمتها هي أول عاصمة رقمية في العالم العربي، وخلال أشهر قليلة استطاعت المملكة بكل مؤسساتها تفعيل العمل عن بُعد؛ من خلال توفير عدد هائل من المنصات والخدمات الإلكترونية في مجالات مختلفة، خاصة التعليم.

ونجحت المملكة بشكل منقطع النظير، في هذا التحول الذي جاء بشكل مفاجئ، فلم تتعطل مؤسساتها الحكومية أو الخاصة بعد أزمة كورونا، بل واصلت العمل بشكل أفضل باستغلال البنية التحتية الرقمية، وأخذ قطاع الاتصالات تدابير غير مسبوقة للقدرة على احتواء هذه الجائحة؛ للتكفل باستمرار الأعمال طوال فترة الحجر المنزلي التي بلغت 3 أشهر، وسهلت تطبيق العمل من المنزل والتعليم عن بُعد وتنفيذ مبادرات الصحة الرقمية.

«CEOWORLD».

وضمنت قرارات دعم المرأة، مبادرة دعم التوظيف ومبادرات ساند، وغيرها من المبادرات التي ساهمت في تحمل جزء من أعباء أزمة كورونا التي وقعت على المرأة.

وفيما يخص المناصب القيادية، اقتحمت المرأة السعودية مؤخرًا رئاسة الحرمين الشريفين في خطوة جديدة على طريق تمكين المرأة السعودية من كل المناصب؛ حيث أصدرت رئاسة الحرمين قرارًا بتعيين 10 سيدات من الكفاءات العاملة في الرئاسة بمناصب قيادية عليا في رئاسة المسجد الحرام؛ تماشيًا مع رؤية 2030، وجاءت التعيينات في جميع التخصصات والمجالات التي تهم قاصدات الحرمين الشريفين، سواءً التوجيهية أو التطويرية والإدارية واللغوية والتقنية، وفي مجال المكتبات وخدمات البحث العلمي وغيرها.

وشهدت 2020، تعيين «الأميرة ريما بنت بندر» عضوًا في اللجنة الأولمبية الدولية، إضافة لتعيين «الدكتورة ليلى بنت أحمد الصفي» رئيسًا للجامعة الإلكترونية، لتصبح أول امرأة ترأس جامعة سعودية، يضم طلابها الجنسين.

ولن تنتهي جهود المملكة في دعم المرأة، فما زال هناك المزيد من الدعم الذي ينتظرها خلال المرحلة المقبلة.

## القيادة وكورونا

استطاع خادم الحرمين الشريفين بحكمته وقراراته الرشيدة أن يكسر حدة أزمة كورونا التي نالت من الجميع؛ فأثبتت القيادة قدرتها على تخطي الأزمات المفاجئة بقوة؛ إذ حققت نجاحًا منقطع النظير حتى الآن في مواجهتها لهذه الأزمة.

وترجمت المملكة جهودها وتطويرها على مدار الـ90 عامًا الماضية، من خلال أزمة كورونا؛ حيث وقفت أمامها بقوة، لتحمي

خاصة فيما يتعلق بإنصاف المرأة والتحول الرقمي.

## محطات في حياة الملك

ولد خادم الحرمين الشريفين في 31 ديسمبر 1935م الموافق 5 شوال 1354 هـ، ومن أبرز إنجازاته وهو صغيرًا؛ ختم القرآن كاملاً وهو في سن العاشرة.

ومن أبرز المحطات المؤثرة في حياة الملك سلمان، عندما تولى إمارة مدينة الرياض، وهو في سن التاسعة عشر من عمره، ليحقق إنجازات ونشاطات في هذه المرحلة منقطع النظير.

وظل حاكمًا لمنطقة الرياض، لأكثر من خمسين عامًا، تحولت خلالها المنطقة من بلدة متوسطة المستوى من جميع النواحي، لتصبح واحدة من أسرع العواصم نموًا في العالم العربي.

وتقلد الملك منصب وزير الدفاع في عام 2011، وكان الرئيس الفخري لمركز الملك سلمان الاجتماعي، وشغل منصب رئيس مجلس إدارة لجنة أصدقاء المرضى بمنطقة الرياض، وتم تعيينه وليًا للعهد في عام 2013م.

## إنصاف المرأة

كان للمرأة النصيب الأكبر في القرارات والإنجازات خلال الأعوام السابقة، وبشكل خاص شهد عام 2020 منذ بدايته مواصلة لدعم المرأة غير المحدود.

وأصدرت حكومة خادم الحرمين الشريفين الملك سلمان بن عبد العزيز؛ خلال العام الجاري، حزمة من القرارات الداعمة لتمكين المرأة، خاصة في ظل أزمة جائحة كورونا؛ حيث شملها دعمًا كبيرًا عبر العديد من قرارات.

وبناءً على جهود المملكة اللامحدودة في دعم المرأة، تصدرت المملكة دول العالم العربي، كأفضل مكان تعيش فيه النساء، بحسب تصنيف جديد أصدرته

# التمكين وG20.. المملكة تفتتح فرص القرن الـ21 لتعظيم دور المرأة السعودية



رئاسة المملكة  
للدورة الحالية من  
مجموعة العشرين



G20، هو حدث ينتظره العالم أجمع لما يحمله من موضوعات شائكة وهامة تغير من المسار، والذي يأتي على رأس أولوياته «تمكين المرأة»؛ إذ اتخذت المملكة على عاتقها هذا الحدث الهام الذي يعكس أهدافها ورؤيتها المستقبلية.

وتؤكد المملكة على أن إتاحة الفرص أمام المرأة جزء لا يتجزأ من النمو المستدام والشامل؛ إذ تساعد النساء على تحقيق مكانتهن في القرن الحادي والعشرين، مؤكدة على التزام الرئاسة السعودية لمجموعة العشرين بإحراز تقدم ملموس في تمكين النساء والفتيات بشكل أكبر، واستمرار مسيرة الدورات السابقة للمجموعة في هذا الاتجاه.

وتعد قمة العشرين في الرياض، إثباتاً قوياً على أن المملكة هي الدولة القادرة على استقرار المستقبل ورسم خطته واستراتيجياته بما يتوافق مع الشريعة الإسلامية والرؤية الطموحة لها؛ حيث تستهدف مشاركة المرأة اقتصادياً ومهنيًا في العمل في السوق السعودي إلى أن تصل نسبة 25% من القوة العاملة «وفق آخر الإحصائيات».

للدورة الحالية للمجموعة، إلى معالجة أوجه التفاوت الاجتماعي والاقتصادي المستمرة بين الرجال والنساء، مؤكدة أنها محرك أساسي للتنمية المستدامة وليست مجرد ضرورة للعيش والعمل والازدهار فقط.

## اغتنام فرص القرن الحادي والعشرين للجميع

وتجري معالجة تحديات تمكين المرأة بطريقة شاملة من خلال مسارات العمل المختلفة والتي تضم مجموعة من المبادرات القطاعية للفئات الأقل حظوة بالفرص، مع وضع إجراءات تصب في مصلحة النساء والفتيات؛ إذ سيكون شعار المجموعة في هذا العام «اغتنام فرص القرن الحادي والعشرين للجميع».

وأثبتت المرأة السعودية حضوراً قوياً في الدورة الحالية من رئاسة المملكة لمجموعة العشرين «G20»، مستمدة قوتها من دعم خادم الحرمين الشريفين الملك سلمان بن عبدالعزيز، وصاحب السمو الملكي الأمير محمد بن سلمان؛ ولي العهد، اللذين أكدا على أهمية المرأة ودورها الريادي في المجتمع.

وأكدت المملكة على دعمها المستمر للمرأة السعودية، من خلال تناول مبادرة «تمكين المرأة» ضمن محاورها الرئيسية في G20؛ كونها إحدى أهم الأولويات القصوى للمجموعة؛ لتناقش موضوعات توظيف المرأة وتحقيق الشمول المالي لها وتمكينها من الوصول إلى الفرص الحقيقية على أرض الواقع.

وتسعى المملكة من خلال رئاستها



# حنان الأحمدي.. هكذا وصلت إلى أروقة مجلس الشورى

يوماً بعد يوم، تخطو المرأة السعودية المزيد من الخطوات نحو المناصب العليا المؤثرة في المملكة؛ بعد أن أثبتت نجاحاً فريداً جعلها تتفوق سريعاً لتثبت أن الثقة فيها لم تكن من فراغ.



كانت حنان الأحمدي من أوائل النساء اللاتي اقتحمن أروقة مجلس الشورى، في إطار خطة تمكين المرأة التي بدأتها القيادة الرشيدة منذ سنوات.

وعُينت في مجلس الشورى بأمر ملكي في 29 محرم 1434 هـ الموافق لـ 2 ديسمبر 2013م، وكان لها العديد من التوصيات في المجلس لصالح المرأة والقطاع الصحي على التوازي.

تمتلك الأحمدي قدرًا كبيراً من المعرفة والعلم والتفوق في مجال الإدارة وقطاع الصحة؛ نظراً لمشوارها الأكاديمي بين أروقة الجامعات بالمملكة، فشاركت في التدريس في عدد من الجامعات السعودية، منها جامعة الملك سعود وجامعة الأمير سلطان.

وكان حصولها على العديد من الجوائز التقديرية والتشجيعية أمراً طبيعياً؛ فحصلت على عضوية جمعية دلتا أوميغا الفخرية للخريجين المتميزين في مجال الصحة العامة في الولايات المتحدة الأمريكية بناءً على التميز الأكاديمي، كما حصلت على جائزة التميز في النشر العلمي من معهد الإدارة العامة، وتم ترشيحها لقوائم الشخصيات القيادية ومنها قائمة فوربس Forbes لأقوى 200 امرأة عربية لعام 2014، وجائزة سيدتي للإبداع والتميز عام 2015.



الاقتصاد وإدارة الصحة.

درست "الأحمدي" في كلية العلوم الإدارية بجامعة الملك سعود، وكلية الدراسات العليا للصحة العامة بجامعة بيتسبرغ، كلية الصحة العامة والطب الاستوائي بجامعة تولين؛ فاختارت منذ البداية طريقها إلى النجاح، في المجالات التي تبرع فيها.

ويبدو أن والدها كان له دور في دعمها بشكل كبير، وهي ابنة الناشر والأديب السعودي عبدالرحيم الأحمدي الذي هيا الأجوأ لابنته وشجعها حتى وصلت إلى ما هي عليه الآن.

وتلألأت نجمة جديدة داخل أروقة مجلس الشورى السعودي في منصب قيادي كبير؛ للمرة الأولى في تاريخ المملكة قبل أشهر قليلة من ختام هذا العام الذي حمل الكثير من إنجازات المرأة السعودية.

حنان بنت عبدالرحمن الأحمدي، اقتنصت منصب مساعد رئيس مجلس الشورى في المملكة لأول مرة في تاريخها؛ لتسطر فصلاً جديداً في تاريخ المرأة السعودية.

وصلت "الأحمدي" إلى منصبها بعد جهود منقطعة النظير على مدار سنوات، فتدرجت حتى نالت ما تستحق؛ حيث سلكت منذ البداية طريقها الأكاديمي في مجال

# أنجيلا ميركل..

## عالمة فيزياء تقود ألمانيا بنجاح مبهر

لم تكن تتخيل أنها ستصبح المرأة الأولى في ألمانيا، وربما في أوروبا بكاملها؛ كونها درست الفيزياء، وامتدنت العمل الكيميائي لعدة سنوات؛ لذا أول ما يلاحظ عليها؛ هو نهجها الدقيق، إنها المستشارة الألمانية أنجيلا ميركل، التي كان طموحها أن تكون معلمة- كوالدتها- لكنها عدلت عن رأيها وقررت أن تكون عالمة فيزياء، ورغم مغادرتها مختبر الكيمياء من حيث الوظيفة، لكنها لم تغادره من حيث طريقة التفكير، أو حتى المعيشة ذاتها..



لأن الحكومة الشيوعية في ألمانيا الشرقية وقتها، كانت تتدخل في كل شيء باستثناء "قوانين الطبيعة".

### الكيمياء الشخصية

تزوجت أنجيلا في عام 1977 من الفيزيائي أولريش ميركل Ulrich Merkel، لكنهما انفصلا عام 1982م، ثم تزوجت للمرة الثانية من الكيميائي البروفيسور يواخيم زاور Joachim Sauer.

واحتفظت أنجيلا بلقب زوجها الأول، أولريش ميركل، بالرغم من أنها متزوجة حالياً من جواكيم ساور، الذي يهوى الطبيعة ويحب عمله، ونادراً ما يشتكي، بحسب ما ذكرته زوجته.

وتشارك أنجيلا مع زوجها في هوايتها الوحيدة وهي الشعر الغنائي، كما أنها ماهرة في الطبخ، وشغوفة بمشاهدة مباريات كرة القدم، وقد نُشر لها صور، وهي تقفز فرحاً، عندما يسجل المنتخب

ميركل الذاتية، والذي يحمل عنوان: «ميركل.. السلطة والسياسة».

ونقلًا عن الكتاب المذكور، تقول المستشارة الألمانية: «نعم عملتُ نادلة في حانة، بأجر يتراوح بين 20 و30 فينيتينج عن كل مشروب أبيعه؛ ما منحني دخلاً إضافياً تراوح بين 20 و30 ماركاً في الأسبوع، ساهم إلي حد كبير في دفع الإيجار».

وحول حياتها الخاصة تقول: "عشت طفولة سعيدة مع أخي ماركوس؛ وأختي إيرين، واخترت دراسة الفيزياء؛

صنفتها فوربس  
كأقوى امرأة  
في العالم

### الطفولة والدراسة

ولدت أنجيلا دوروثيا كاسر في 17 يوليو عام 1954، في هامبورج بألمانيا، ثم حملت لقب زوجها - ميركل- واحتفظت به حتى بعد انفصالهما.

كان مولد أنجيلا في منطقة ريفية بالقرب من برلين، لأب كان قساً مسيحياً- لوثيرياً، يعمل مدرساً، ثم انتقل غرباً ليتابع دراساته في علم اللاهوت.

كانت ميركل طالبة متميزة، وخاصة في اللغة الروسية والرياضيات، ثم التحقت بجامعة لايبزج Leipzig لتدرس الفيزياء، وحصلت على الدكتوراه عام 1978، ثم عملت كيميائية بالمعهد المركزي للكيمياء الفيزيائية بأكاديمية العلوم بين عامي 1978 و1999.

وخلال فترة الدراسة، كانت أنجيلا ميركل تعمل في حانة، وفق ما أوردته باتريشيا ليسنير كراوس في كتابها عن سيرة







بمنافسها على منصب المستشار الألماني جيرهارد شرودر؛ إذ فازت بفارق ثلاثة مقاعد فقط، ثم بعد موافقة حزب الاتحاد الديمقراطي المسيحي على الاندماج مع حزب الاتحاد الديمقراطي الاشتراكي، تم إعلان ميركل أول مستشارة ألمانية في تاريخ ألمانيا، وهي أول امرأة تحكم ألمانيا بعد أن أصبحت دولة وطنية حديثة عام 1871، كما أُعيد انتخابها لولاية جديدة عام 2009.

#### المرأة الحديدية

أطلقت وسائل الإعلام على أنجيلا ميركل عدة ألقاب؛ منها: المرأة الحديدية؛ لمواقفها الصارمة، ومنهجها العلمي الجاف، مقارنة بالعمل السياسي التقليدي، كما أطلق عليها الألمان لقب "الأم"، لما يجدون فيها من عاطفة وتفاعل مع متطلباتهم الاجتماعية.

وزيرة للبيئة والسلامة النووية، بعد هزيمة كول في الانتخابات العامة عام 1998، ثم عُينت أمينة عامة لحزب الاتحاد الديمقراطي المسيحي، وفي عام 2000 اختيرت قائدة للحزب، لكنها خسرت ترشيحها كمستشارة لصالح إدموند شتوبر Edmund Stoiber عام 2002.

في انتخابات عام 2005، أطاحت ميركل

الألماني هدمًا أو يحرز لقبًا؛ إذ ترى أن كرة القدم جديرة بتسويق صورة ألمانيا في العالم.

وتحضر أنجيلا ميركل بانتظام مهرجانات الشعر الغنائي في ألمانيا وخارجها، برفقة زوجها، الذي تلقبه الصحافة في ألمانيا والنمسا، بالشبح؛ لأنه قليل الظهور، كما يعرف بالتقشف في حياته ويصرف جل وقته في البحث العلمي.

#### تحولات عالمة الفيزياء

كان سقوط جدار برلين في العام 1989م إيذانًا بتحول كبير، لكنه كان تحولًا جذريًا على صعيد حياة ميركل، فبعده مباشرة انضمت إلى حزب الاتحاد الديمقراطي المسيحي، ثم عُينت وزيرة للمرأة والشباب في حكومة هلموت كول.

عُينت المستشارة الألمانية بعد ذلك،

## سقوط جدار برلين كان تحولًا جذريًا في حياة ميركل

عالمياً بعد اليابان والصين والولايات المتحدة،

كذلك، استطاعت بفضل سياساتها الاقتصادية المتبصرة خفض معدل البطالة من 12.9 % عام 2005، إلى 4.9 % فقط عام 2018.

وكان عجز الميزانية قد بلغ، عند تولي أنجيلا ميركل المسؤولية، 3.5%، وهو ما تحول إلى فائض يقدر بنحو 3% من الناتج المحلي الإجمالي.

أما الفائض في الحساب الجاري فقد بلغ 2 % فقط عام 2005 وارتفع لقرابة 8 % عام 2018، وتلك بعض من إنجازات المرأة الحديدية على الصعيد الاقتصادي فحسب، ناهيك عن إنجازاتها في المجالات السياسية والاجتماعية الأخرى.

الساعة، وهو ما ساعد ألمانيا الشرقية على التعافي الاقتصادي، خاصة وأنها كانت غارقة في الفقر.

وأكملت أنجيلا ميركل نهضة ألمانيا الاقتصادية التي بدأت منذ إعادة توحيدها، عام 1990، فأصبح اقتصاد البلاد في عهد المستشارة الألمانية، الأول أوروبياً والرابع

وصنفتها مجلة فوربس الأمريكية أقوى امرأة في العالم؛ لبقائها في الحكم مدة طويلة ونجاحها الاقتصادي المبهر، وصدوم ألمانيا أمام الأزمة الاقتصادية العالمية، التي أصابت أغلب دول أوروبا بالركود، وكادت أن تؤدي بعضها إلى الإفلاس.

### ▶ إنجازات سيدة أوروبا الأولى

من الناحية الاقتصادية، تمكنت أنجيلا ميركل من تحقيق الكثير من الإنجازات، فقد هزمت الشيوعية في ألمانيا الشرقية، وكانت تلك هي الخطوة الأولى، والتي أفصحت عن سياسات المرأة الحديدية أو بالأحرى عن توجهاتها الاقتصادية.

وقامت بتحديد الحد الأدنى للأجور لأول مرة، بثمانية وخمس من عشرة يورو في

## تهوى مهرجانات الشعر الفنائي وتعشق كرة القدم





## احتفال بالحياة..

# ELIE SAAB

## إيلي صعب يطرح مجموعته "فجر جديد" لربيع 2021

ووصف "صعب" الفيديو القصير، الذي تم تصويره في تلال جبال لبنان بالقرب من منزله، بأنه احتفال بالحياة، فعلى الصعيد الشخصي والعملية كان عام 2020 من أصعب السنين على المصمم اللبناني، ومثل جميع مواطني لبنان تأثر "صعب" بانفجار المرفأ بيروت في أغسطس الماضي، بينما يحل شهر سبتمبر بالخير بعدما رُزق "صعب" بحفيدته الأولى "صوفيا".

وعمل فريقه ليلاً ونهاراً، ومن اللافت للنظر أن مشغل الأزياء الراقية الذي يضم 200 شخص عاد للعمل مرة أخرى بعد 15 يوماً فقط، ويقول "صعب": "الشعب اللبناني يتطلع دائماً إلى الأمام، نعيش للغد ونخطط لكل شيء ليكون أفضل وأجمل".

ومن الطبيعي تأثر "إيلي صعب" كثيراً بسبب الأحداث الجارية بلبنان؛ وبالفعل أثر ذلك في مجموعته الجديدة ولكنه كان تأثيراً إيجابياً؛ حيث اختار أن تكون مجموعته الجديدة "فجر جديد" ملهمة وتبعث الأمل وتجدد الطاقة من خلال الألوان المبهجة، مثل: الأخضر والأصفر والأحمر والأصفر.

وأبدع المصمم اللبناني في هذه المجموعة من حيث: التصاميم والألوان؛ ليمنح جرعة من الطاقة الإيجابية لعملائه بعد الأحداث المحزنة التي شهدتها العالم بسبب جائحة فيروس كورونا.

تم افتتاح المجموعة بباقة من الفساتين والجمبوت البيضاء والسوداء، كذلك الفساتين الدانتيل، وتلك المصممة بالتنانير التول، واختتمت بفساتين السهرة المميزة بالطريرات الناعمة والتصاميم الرائعة.

وكانت الأكمام المنفوخة أبرز ما يميز المجموعة الجديدة؛ حيث زينت الفساتين والجمبوت والقمصان البيضاء التي تم تنسيقها مع البناتيل السوداء عالية الخصر.

واكتمل العرض بحمل بعض العارضات حقائب مزينة بمونوغرام الدار، والتي أتت تارة صغيرة وتارة كبيرة بتدرجات كلاسيكية وأخرى قوية وناطقة بالحياة.

في المجمل أتت مجموعة "فجر جديد" لتحقيق التوازن بين أزياء النهار والمساء، فالتنوع كان كبيراً ليرضي جميع الأذواق والأعمار.

استعرض المصمم العالمي "إيلي صعب"؛ عبر فيديو قصير على "إنستجرام"، مجموعته الجديدة لموسم ربيع وصيف 2021، بعنوان "فجر جديد".



ELIE  
SAAB





ELIE  
SAAB





ELIE  
SAAB





ELIE  
SAAB





ELIE  
SAAB





**ELIE  
SAAB**



ELIE  
SAAB





ELIE  
SAAB





ELIE  
SAAB



# مقتنيات فريدة ونادرة في مزاد الساعات عبر الإنترنت "إصدار دبي"

انطلقت، فعاليات مزاد الساعات عبر الإنترنت «إصدار دبي» The Dubai Edit الذي تنظمه دار كريستيز للمزادات؛ ليوفر فرصة ممتازة لعشاق اقتناء الساعات النفيسة في المنطقة.



اللولبي وظهر العلبة، فضلاً عن التحول في منظومة الحركة من الكالبر 1556 إلى 3055 وتاريخ يُضبط بسرعة.

## رولكس من طراز «ستيل صبارينر»

تحمل هذه الساعة الرقم المرجعي 116610LV، وصُنعت من الفولاذ الذي لا يصدأ وزُيّنت بنقش الخنجر الملكي، خصيصاً لأحد هواة جمع الساعات في سلطنة عمان.

إلى تعزيز ريادتها في سوق المزادات الفنية؛ حتى استطاعت أن ترسخ مكانتها الإقليمية بعد أن أصبحت أول دار عالمية للمزادات تقيم فعاليات للمزادات في المنطقة.

وتتضمن المجموعات المرتقب عرضها في المزاد بعض المقتنيات الأنيقة، كل من «ساعة رولكس ذهبية من طراز «داي-ديت» Day-Date صُنعت للقوات المسلحة الإماراتية، وساعة بياجيه مصنوعة من الذهب والألماس كانت مملوكة من أحد أفراد الأسر الحاكمة في دولة الإمارات».

## ساعة رولكس الذهبية النادرة

تأتي هذه الساعة النادرة من طراز «داي-ديت» والتي تحمل الرقم المرجعي 18038، ويزدان ميناؤها الأزرق الجميل بخنجر أحمر، وصنعت خصيصاً لأحد مقتني الساعات من سلطنة عمان.

تم طرح هذا الطراز في عام 1977 وصُنعت من كريستال «بلكسي غلاس» وكريستال السافير عالي المقاومة، وعلى مر السنين عززت رولكس قدرة هذا الطراز على مقاومة الماء حتى بلغت عمق 100 متر.

كما أجرت بعض التحسينات على التاج

كان المزاد فرصة حصرية لاقتناء بعض الساعات النادرة والمطلوبة ولا سيما ذات العلاقة بمنطقة الشرق الأوسط ودول الخليج؛ حيث يخلّ هذا العام محلّ المزاد السنوي المباشر «الساعات المهمة».

واستمرت فعاليات مزاد الساعات عبر الإنترنت «إصدار دبي» على مدار أسبوعين، بداية من اليوم الخميس 15 أكتوبر وحتى الخميس 29 أكتوبر الماضي.

وتسعى «كريستيز» منذ عام 2007





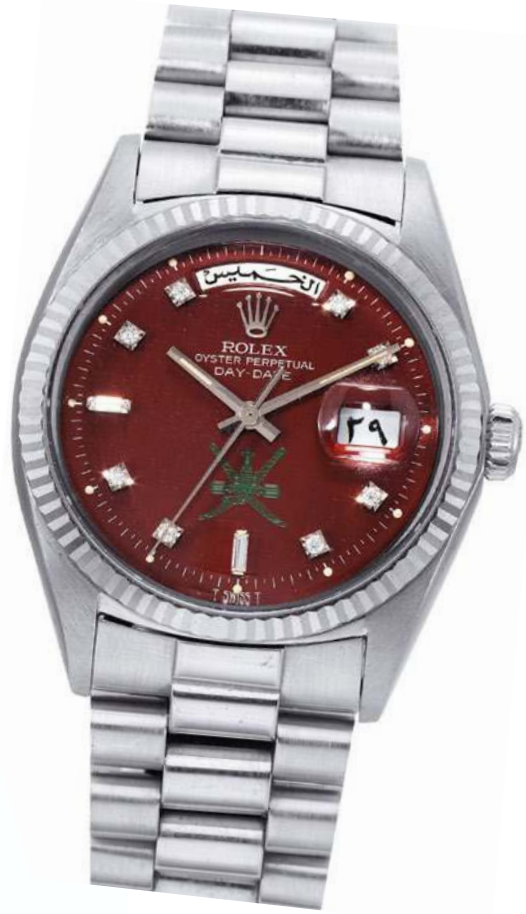


ومؤشرات التاريخ بالعربية.

### ساعة رولكس من طراز «أويستر ديت»

تحمل ساعة رولكس من طراز «أويستر ديت» الرقم المرجعي 6694، صُنعت من الفولاذ الذي لا يصدأ ولها ميناء بلون الشمبانيا وتحمل شعار دولة الإمارات وتوقيع صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم.

وتُعتبر هذه الساعة واحدة من الأمثلة النادرة على ما يُسمى طراز «دايتونا كوزموغراف العماني» التي تحمل رمز الخنجر، وهي محفوظة في حالتها الأولى بوصفها من المخزون القديم الذي لم يُرَدِّ قط، وتعود هذه الساعة إلى عام 1974.

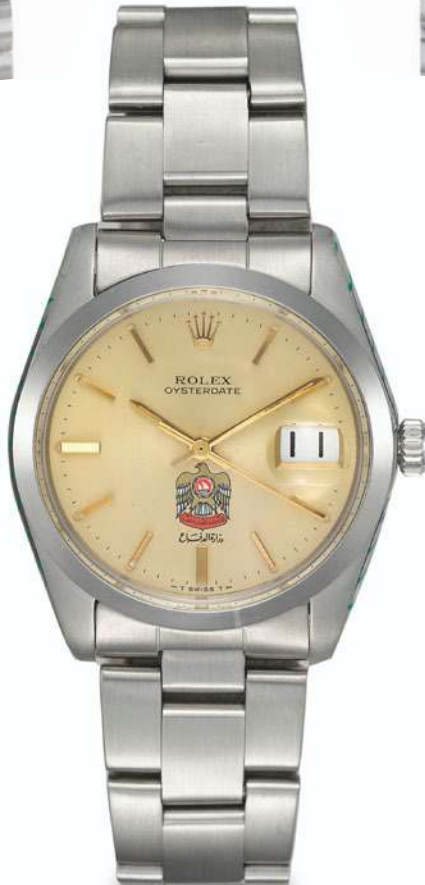


وتتميز هذه الساعة بميناء أخضر وتأني مع ضمان دولي يحمل ختم شركة التجزئة العمانية العريقة «كيمجي رامداس»، بتاريخ 1 نوفمبر 2011.

### ساعة رولكس من طراز «داي-ديت»

تحمل هذه الساعة الرقم المرجعي 1803، وهي ساعة رولكس من الذهب الأبيض عيار 18 قيراطاً والألماس من طراز «داي-ديت»، لأحد جامعي الساعات في سلطنة عُمان.

وتتسم هذه الساعة بمينائها الأنيق باللون العنابي والذي يزينه خنجر باللونين الأحمر الداكن والأخضر، كما صُنعت مؤشرات الساعات بالألماس،





### ساعة «باتيك فيليب»

ويعرض مزاد الساعات عبر الإنترنت أيضًا، ساعة «باتيك فيليب» التي تحمل الرقم المرجعي 2481، ليبرز تزايد الطلب على ساعات «باتيك فيليب» القديمة.

ورصعت الساعة بالياقوت الوردية والذهبي؛ تكريمًا للعاهل السعودي الراحل سعود بن عبدالعزيز آل سعود.

وتأتي مؤشرات الساعات مرصعة بالياقوت الأبيض فيما يحمل الميناء صورة للعاهل السعودي مطلية بالمينا، ما يجعل الساعة تتمتع بجاذبية كبيرة.

واحتفظ المالك، وهو أحد مرافقي الملك سعود، طويلًا بهذه الساعة التي تشكل جزءًا من سلسلة من 150 قطعة جاءت تخليدًا لذكرى تولي الملك العرش في العام 1953.

وتعد سلسلة الساعات النادرة هذه واحدة من أكبر سلاسل ساعات المعصم التي صنعتها «باتيك فيليب» على الإطلاق.



وصُنعت هذه الساعة من الذهب الوردية عيار 18 قيراطًا وورص ميناؤها الفضي بالأماس. تعود إلى عام 1962 وتأتي عند الشراء مرفقة بحزام من الجلد الأسود.

### ساعة «أوميغا» من طراز «سيد ماستر»

صُممت هذه الساعة خصيصًا لسلح الجو الملكي الأردني، ضمن طلبية محدودة من ساعات اليد الشخصية للطيارين وكبار المسؤولين، وهي ساعة نادرة



جداً ومحبية لدى هواة جمع الساعات.

وتحمل الساعة الرقم المرجعي ST 375.0032 وتشكل مثالاً جيد الحفظ لساعة «أوميغا» كرونوغراف تحمل توقيعاً عسكرياً، وهي مصنوعة من الفولاذ الذي لا يصدأ ولها مينا أسود.

ويمكن تمييز التحفة الفنية بسهولة من خلال التاج الملكي الأردني المنقوش على ظهر العلبة.



### ساعة رولكس من طراز «أويستر برنتشوال»

يتضمن المزاد أيضًا ساعة رولكس نادرة جدًا من طراز «أويستر برنتشوال»، وهي تحمل الرقم المرجعي 1002، وتعد واحدة من ثلاث ساعات معروفة فقط حملت التوقيع المذهب للشيخ عبدالله الجابر الصباح أحد أفراد الأسرة الحاكمة في الكويت.

وصُنعت هذه القطعة الفريدة من الفولاذ الذي لا يصدأ ولها مينا أسود فاتن، ويعود تاريخها إلى العام 1962، ومصنفة ضمن ساعات رولكس ذات الموانئ المصممة خصيصًا لكبار الشخصيات في الشرق الأوسط.

### ساعة «أوميغا» من طراز «سي ماستر»

تحمل هذه الساعة الرقم المرجعي BB 166.010 وصُنعت بتكليف خاص ضمن سلسلة صغيرة من الساعات التي تحمل صورة الشيخ عيسى بن سلمان آل خليفة حاكم البحرين السابق.

# Leaders

Leaders, launched in October 2017, is a monthly magazine offering a carefully crafted blend of politics, economics, business trends, market intelligence, professional development, science and technology, arts and culture, travel and lifestyle.



SAWAHAL ALJAZEERA PUBLISHING COMPANY  
Riyadh, Kingdom of Saudi Arabia.  
Tel: +966 550060208 - +966 508007280  
info@leaders-mena.com





# ثقافة التسامح..

## كيف تفتح قلبك للحياة؟

كتبت: لمياء حسن

قد تبدو ثقافة التسامح في مفهومها البسيط تعتمد على العفو عند المقدرة، وغفران أخطاء الآخرين مهما بلغت قسوتهم أو إساءتهم؛ إلا أنها في المفهوم الأعمق تهتم بمد يد السلام مع كل من يتخذك غريماً له.



إساءة الآخرين لشخصنا تعتبر سجنًا مؤبدًا لمشاعر البهجة، والعكس صحيح تمامًا، فالتسامح والعفو يعطيانك الحرية اللازمة لاستئناف حياتك، علمًا بأن الإنسان يخطئ دائمًا، فمن أخطأ في حقك أمس، قد تخطئين في حق غيره غدًا."

### ثقافة موجودة

وأوضحت "هايون" أن ثقافة التسامح باتت موجودة في المجتمعات العالمية، رغم بعض العنصرية التي قد تشهدها المرأة؛ إلا أنها تتمكن من التواصل بشكل فعال مع الآخرين، ويمكنها معرفة الحقيقة بما يشبه "الحاسة السادسة" \_ إن جاز التعبير \_ كما يمكنها معرفة نمط الحياة التي يعيشها من أسوأ إليها.

واختتمت "شين هايون" تصريحاتها قائلة: "ليس من السهل أن تكوني شخصًا متسامحًا. من المقبول التمسك بقيمك الخاصة؛ لكن من المنطقي تقييم قيمك. يجب أن تكوني واضحة مع نفسك قبل التعامل مع غيرك، ولا تجرني وراء القيل والقال".

تمامًا بأنك على حق وهم على باطل؛ فالأشخاص الذين يتمتعون بدرجة عالية من التسامح، يعرفون متى يمكنهم التعليق على وجهات النظر المختلفة، فضلًا عن تمتعهم بذكاء عاطفي لا مثيل له."

### التعايش السلمي

وأضافت: "التسامح لا يجعل التعايش السلمي ممكنًا فحسب، بل هناك ميزة أخرى وهي أن الانفتاح على طرق التفكير الأخرى يمكن أن يساعد في التنمية الشخصية؛ فعندما تعرف المزيد عن الأفكار المختلفة من جميع أنحاء العالم، فسوف تساعدك على فهم العالم بشكل أفضل، ولعل أفضل هدية يمكنك أن تعطيتها لكل من حولك أن تمنحهم المساحة الكافية للتكفير عن الخطأ، أو تعليمهم كيفية التسامح فيما بينهم".

وعن علاقة التسامح بالسعادة، قالت "هايون": "مع مرور الوقت، قد تتحول المرأة إلى كائن غير سعيد؛ حيث إن التمسك بالذكريات الصعبة، الناتجة عن

### التسامح سلاح أمام خبث المجتمع

أما بالنسبة للمرأة، فالتسامح يعتبر سلاحًا مهمًا تدافع به عن نفسها بين المجتمع الخبيث الذي يتعامل معها وفقًا لتفسيراته الخاصة لتصرفاتها أو تعاملاتها، فهي المهارة الأهم التي يجب أن تنميها في شخصيتها؛ فالسلام الداخلي الناتج عن غفران أخطاء الآخرين لا يُقدَّر بثمن.

من جهتها، قالت الدكتورة الكورية "شين هايون": "أخصائية علم النفس، لـ "الجوهرة"، إن المرأة في الحياة عامة، وفي العمل خاصة، تتعامل مع الكثير من الفئات العمرية المختلفة؛ والتي تختلف في نظرتها إلى ظواهر أو بواطن الأمور.

### آراء الآخرين

وأكدت "هايون" أن تكون المرأة متسامحة يعني أن تعي جيدًا آراء الآخرين وتفضيلاتهم، كما تتقبلهم وفقًا للطريقة التي اختاروها لحياتهم، قائلة: "إن التسامح لا يضع رأيك الشخصي فوق آراء الناس، حتى إن كنت على يقين



# التعلم عن بُعد.. كيف يحافظ الوالدان على تركيز الأطفال في الدراسة؟

كتبت: **سارة طارق**

بالنسبة للعائلات في جميع أنحاء العالم، يبدو أن بداية هذا العام الدراسي تشبه إلى حد كبير نهاية العام الماضي؛ حيث أجبر الانتشار المستمر لفيروس كورونا العديد من الطلاب على تبديل مكاتبهم مرة أخرى بأجهزة الكمبيوتر المحمولة والتعلم عن بُعد.



## 1 كن مبدعاً أثناء إعداد مساحة عمل الطالب

نظراً لأن المنازل والشقق ستكون الآن بيئات التعلم الأساسية؛ خصص لطفلك مساحة عمل للمساعدة في جعله متحمساً لهذا اليوم، كما تؤكد الدكتورة "نيريسا باور"؛ طبيبة الأطفال السلوكية والمتحدثة باسم الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال.

وقالت "باور": "يخصص كثير من العائلات مساحة عمل على طاولة المطبخ أو ربما تستخدم السرير أو غرفة النوم، لكنني أذافع عن بعض التخصيص على الأقل لتلك المساحة، وأدرك أن مساحة بعض العائلات محدودة".

وتقترح "باور" على الآباء الانتقال إلى وسائل التواصل الاجتماعي؛ لمشاركة تصميمات مساحات العمل المحمولة المصنوعة من

وخلال السطور التالية سنتعرف على الخطوات المتعلقة بالعام الدراسي الجديد داخل الولايات المتحدة.

تتعامل كل منطقة تعليمية من الساحل إلى الساحل مع العام الدراسي الجديد بشكل مختلف؛ حيث استقبلت مدينة نيويورك الطلاب، من أجل نموذج مختلط من التعلم الشخصي والتعلم عن بُعد، بينما اختارت المناطق في المدن والبلدات الأخرى البقاء على الإنترنت فقط خلال الخريف على الأقل.

وتشكل تلك التغييرات تحديات للأطفال الذين يتعين عليهم الآن الانتقال إلى نوع مختلف من تجربة التعلم، وهي تجربة ربما لا يزالون غير معتادين عليها.. للآباء وأولياء الأمور، إليك بعض النصائح للمساعدة في وضع طفلك في مكانة ناجحة في التعلم عن بُعد.







علم النفس العصبي السريري في معهد تشايلد مايند غير الربحي: "إن أي مساحة عمل مثالية في المنزل للطلاب يجب أن تكون خالية من جميع عوامل التشيت، بما في ذلك التلفزيون والشاشات الأخرى غير الضرورية".

ذلك، بما في ذلك جيوب مغلقة حتى يتمكن من تنظيم مهامه اليومية".

**2 كلما قل عدد الشاشات كان أفضل**  
تقول الدكتورة "لورا فيليبس": "إحصائية

لوحات عرض المشروع ثلاثية الطيات التي يمكن نقلها من غرفة إلى أخرى.

وتوضح "باور": "استخدمت بعض العائلات ذلك كخلفية ووضعت خطأً لتعليق سماعات رأس الطفل، اجعل الطفل يزين

وأضافت: "خصص تلك الساعة كل يوم للخروج، أو القيام بشيء ما كعائلة، أو لعب لعبة لوحية، شيء خارج الشاشة يمكن للجميع إعادة الاتصال ببعضهم البعض".

وتوضح "فيليبس": "إن قضاء الكثير من الوقت أمام الشاشات يمكن أن تكون له عواقب صحية سلبية على الأطفال، بما في ذلك اضطرابات النوم والصداع. لكن نحتاج أيضًا إلى الاعتراف بأنه بالنسبة للعديد من الطلاب، بسبب الظروف الحالية، مثل المكان الذي يعيشون فيه وما يحدث بسبب الفيروس في مجتمعهم، قد توفر الشاشات الطريقة الوحيدة لهم للتفاعل مع أصدقائهم وهي مهمة جدًا للصحة العقلية وصالاتهم الاجتماعية".

وتابعت: بالنسبة للطلاب الأصغر سنًا، فإن تشجيع النشاط البدني خلال اليوم الدراسي يمكن أن يساعدهم في تفريغ الطاقة، وأيضًا الانتباه أثناء الفصول الدراسية.

وتقترح باور: "لدي بعض العائلات التي يكون أطفالها في الصف الأول والثاني ولديهم ما لا يقل عن ثلاث أو أربع مكالمات مخصصة لبرنامج Zoom مع فصلهم. يمكنهم تفريغ الطاقة، والقيام ببعض الفز، والرقص في جميع أنحاء المنزل، وبهذه الطريقة يمكنهم التركيز عندما يتعين عليهم التواجد أمام الشاشة".

### 5 اطلب المزيد من المساعدة إذا لزم الأمر

يجب ألا يتردد الآباء في طلب المزيد من المساعدة إذا وجدوا طفلهم يعاني من صعوبة التعلم عن بُعد.

تقول "باور": "لا تخافوا من التحدث إلى طبيب الأطفال حول هذا الموضوع؛ لأن أطباء الأطفال يهتمون بصحة الطفل بشكل عام وليس فقط بصحته الجسدية".

الدراسية عبر الإنترنت، فإن تشييط الطلاب عن الاحتفاظ بعلامات تويب متعددة مفتوحة على متصفح الويب الخاص بهم هو المفتاح للحفاظ على تفاعلهم.

### 3 أنشئ جدولاً مرئياً وأضف هيكلًا إلى أيامهم

تقول "نيريسا باور": "على الرغم من أن بعض الآباء يجب عليهم التوفيق بين العمل في وظائفهم الخاصة أثناء حضور أطفالهم دروسًا تحت سقف واحد، إلا أنهم يجب أن يحاولوا تحديد نقاط زمنية معينة على مدار اليوم للتحقق من تقدم طلابهم، مع وجبة الإفطار كنقطة انطلاق سهلة".

وتضيف "لورا فيليبس": "الجدول المرئية مفيدة حقًا في إبقاء الأطفال على دراية بمكان وجودهم في اليوم وما سيحدث بعد ذلك. بالنسبة للطلاب الأصغر سنًا، قد يكون من المفيد تدوين اجتماعات العمل الخاصة بك في الجدول الزمني؛ حتى يعرفوا متى يمكنهم العثور عليك عندما يحتاجون إلى المساعدة".

وأشارت إلى أنه عندما يحتاج الآباء إلى زيادة استقلالية أطفالهم فيجب تشجيعهم على العمل بمفردهم لفترات تمتد من 15 إلى 20 دقيقة، وبعد ذلك يمكنك التحقق منهم والاحتفال بالتقدم الذي أحرزوه. هذا يساعد في بناء التنظيم الذاتي والثقة، ويوفر للآباء بعض الوقت لتلبية متطلبات عملهم.

### 4 خصص وقتًا كل يوم للنشاط غير الإلكتروني

يقضي الطلاب الذين يمارسون التعلم عن بُعد وقتًا أطول في الجلوس أمام الشاشة أكثر مما اعتادوا عليه؛ لذلك من المهم للآباء الذين يهتمون حقًا – بتخصيص وقت كل يوم للأنشطة غير الإلكترونية، كما تقول "باور".



وكتب "فيليبس" في رسالة بريد إلكتروني: "شجع طلابك على ترك الهاتف الخليوي في غرفة أخرى حتى لا يغيروهم النظر إليه أثناء وقت الفصل"

وأضافت أنه عند المشاركة في الفصول



# في اليوم العالمي للسكري.. نصائح لحماية الأطفال من الإصابة به

يظن الكثيرون أن مرض السكري يصيب كبار السن فقط، ويغفلون حقيقة أن هذا المرض يصيب الأطفال أيضًا، بل من الممكن أن يدمر حياتهم وهم في أعمار صغيرة، بسبب عدم التوعية جيدًا بظهورته منذ الصغر على اعتبار أنه مرض يصيب الكبار.



تزايد مخاطر إصابة تلك الفئة به؛ كونه يسبب مع مرور الوقت تلفًا وضررًا لبعض الأعضاء مثل "القلب، الأوعية الدموية، العينين، الكليتين، والأعصاب" ومشاكل مزمنة ووفاة مبكرة.

## النوع الشائع بين الأطفال

انتشرت الإصابة بمرض السكري بنوعيه بين الأطفال والمراهقين بشكل كثيف ومقلق، وهما:

**النوع الأول:** يُطلق عليه «السكري المعتمد على الأنسولين أو السكري الذي يظهر في مرحلة الطفولة»، ويحدث هذا النوع عندما يعجز البنكرياس عن إنتاج مادة الأنسولين بكمية كافية، بالإضافة إلى انقلاب المناعة على ذاتها وتلف الخلايا للمفاوية، وهي إحدى أنواع خلايا الدم البيضاء، وهذا النوع من السكري يصاب به الأطفال بداية من عمر 6 أشهر إلى 15 عامًا.

وأشارت الكثير من التقارير، خلال الأعوام السابقة من عدة بلاد، إلى ارتفاع أعداد الحالات الجديدة من السكري "النوع الأول" بين صغار الأطفال.

## سر تحديد يوم خاص لمرض السكري

يجب على الجميع التوعية بمرض السكري للأطفال؛ لذا تم تحديد «اليوم العالمي للسكري» في 14 نوفمبر من كل عام، من قبل الاتحاد الدولي للسكري والصحة العالمية؛ لإحياء ذكرى عيد ميلاد «فردريك بانتنغ» الذي قام بمشاركة «تشارلز بيست» في اكتشاف مادة الأنسولين عام 1922، تلك المادة الضرورية من أجل بقاء العديد من مرضى السكري على قيد الحياة.

ويشار إلى أن داء السكري يصيب شخصًا من بين 12 شخصًا من سكان العالم، وذلك يعني أنه يصاب به تقريبًا 400 مليون إنسان في جميع أنحاء العالم، وأثبتت العديد من الدراسات أن الأطفال والمراهقين يشكلون نسبة عالية من المصابين به.

## مرض السكري وعلاقته بالأطفال

من الأشياء الضرورية التي يجب الحديث عنها في اليوم العالمي للسكري علاقته بالأطفال والمراهقين؛ بسبب

ويرى كثيرون أن ارتفاع معدلات السمنة في مرحلة الطفولة بجانب الخمول البدني من أهم العوامل التي تؤدي للإصابة بمرض السكري؛ لذلك ينصح الأطباء باتباع أنظمة غذائية وأنماط حياة صحية؛ لأنه كلما زاد وزن الطفل كانت هناك مقاومة لعمل الأنسولين الذي

لزيادة وزن الجسم والخمول البدني. في الآونة الأخيرة، انتشرت حالات إصابة بهذا النوع بين الأطفال والمراهقين بمعدلات تسببت في تصنيفه، في عدة مناطق بالعالم، كأهم نوع من أنواع السكري لدى الأطفال.

**النوع الثاني:** يُطلق عليه -وفقاً لمنظمة الصحة العالمية- «السكري غير المعتمد على الأنسولين أو السكري الذي يظهر في مرحلة الكهولة»، وينجم هذا النوع عن استخدام الجسم لمادة الأنسولين بطريقة غير فعالة، بالإضافة إلى أنه يرتبط أحياناً بالعامل الوراثي، ويؤدي







- عدم تناول العصائر المعلبة، واستبدالها بالفواكه الطازجة المقطعة.

- وضع الخضراوات مع الأكلات المفضلة للآبناء في وجباتهم؛ من أجل التشجيع على تناولها بشكل خاص للأطفال الانتقائيين.

- توافر جميع العناصر الغذائية في وجبة الطفل التي يحتاجها الجسم، مثل: «الدهون الصحية والبروتين والكاربوهيدرات»، بالإضافة إلى الابتعاد عن الأطعمة مرتفعة السعرات، وقليلة القيمة الغذائية كالوجبات السريعة والأغذية المعلبة وغيرها.

- تذكير الطفل دائماً بأهمية شرب الماء طوال اليوم.

### للأمهات لتجنب الإصابة بـ«السكري»

وفي هذا السياق قدم الدكتور معتز القيعي؛ إخصائي التغذية الرياضية واللياقة البدنية، عدة نصائح للأمهات من أجل التغذية السليمة للأطفال، وتجنب إصابتهم بالأمراض المزمنة والتي على رأسها السكري:

- استخدام الشوفان والتمر في صناعة الحلويات، فهو يعمل على إضافة قيمة غذائية عالية للحلويات ويجعلها مشبعة.

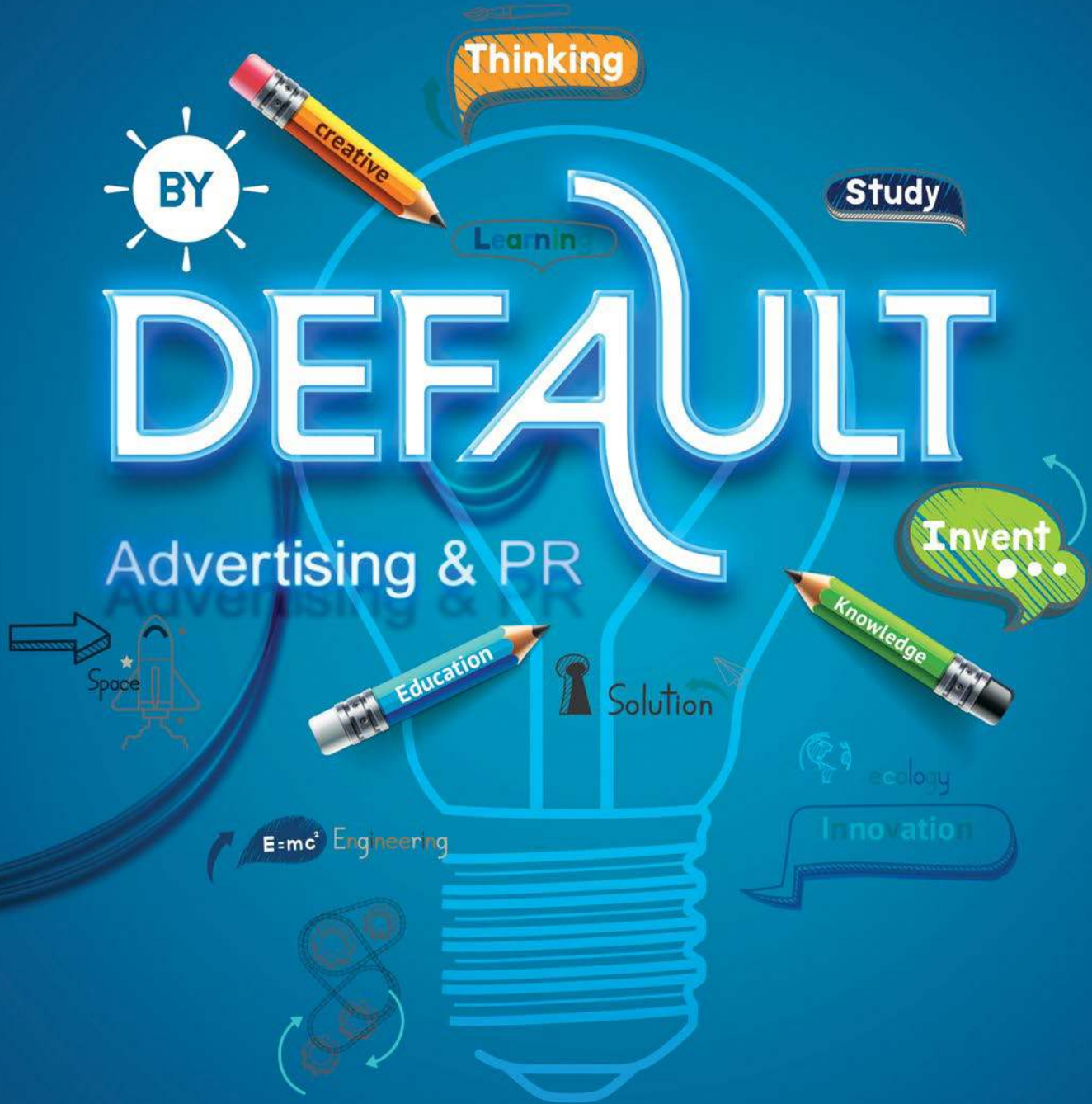
- استعمال الخبز البلدي وخبز الدقيق الكامل، وخبز الشوفان كبديل عن الخبز الأبيض في وجبة الإفطار.

بدوره يؤدي إلى أن يبقى السكر خارج الخلايا؛ ما يسبب مرض السكري.

### ▲ أهم العلامات التي قد تدل على أن الطفل مصاب بمرض السكري:

- سرعة الغضب.  
- التبول الزائد وبشكل مستمر ليلاً ونهاراً.  
- الدخول في حالة من اللامبالاة.  
- العطش الشديد.  
- التهابات في الأعضاء التناسلية إذا كانت فطرية أو جرثومية على شكل "دمامل".  
- فقدان الوزن على الرغم من أن الشهية مفتوحة.

### ▲ استشاري تغذية يقدم نصائح



- 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



# المرأة السعودية..

خطوات  
تاريخية  
نحو تنمية  
المجتمع





"المرأة السعودية وحقوقها" عبارة تتردد صداها على المسامع لعدة عقود مضت سواء بحسن نية أو لا، ولكن قبل الحديث عن ذلك لا بد من الإشارة إلى أن الدين الإسلامي كرّم المرأة ورفع شأنها ومنحها مكانة عالية تليق بإنسانيتها؛ حيث أنصفها وأعطاه حقوقها وأبرز دورها كأم وزوجة وأخت وابنة ولا غرابة في ذلك فهو دين العدل والمساواة.

والصيدلانية العاملة في المجال الإنساني، وهي المهندسة المبدعة المشاركة في عمارة الوطن، وهي الصحفية والمذيعة والكاتبة والأديبة والناقدة المدافعة بالصوت والقلم والكلمة عن الوطن، وهي المحامية المناصرة لأصحاب الحق والمساندة للقضاء، وهي المحاسبة والإدارية الناجحة، وهي قائدة الطائفة، وهي رائدة الأعمال صاحبة المبادرات الفعالة، إذًا فهي الشريك الحقيقي المخلص في بناء الوطن.

لا أقول إن المرأة حصلت على كل ما تطالب به من حقوق ولست ضد مطالبتها بحقوقها التي كفلها لها الشرع والنظام، فالدور الذي يجب أن تلعبه في ميدان الحياة كبير ومتشعب وهي قادرة على تقديم الكثير للوطن متى سحت لها الفرصة؛ لأنها محل للثقة والتقدير ومطلوب منها المبادرة والمشاركة وعدم انتظار الفرص أن تأتي إليها؛ ولكن على الجانب الآخر من حق المرأة السعودية على المجتمع "أفراد ومؤسسات" إبراز إسهاماتها وإنجازاتها على جميع الأصعدة وفي شتى المجالات والميادين، فإظهار مطالباتها فقط وتصويرها بالمهمشة المحرومة والاكتفاء بذلك يُعد ظلمًا وإساءة لها وهضمًا لدورها الفعال وإنجازاتها العظيمة.

#### محمد بن عبدالهادي الجهني

مدرّب تطوير  
عضو الهيئة العليا لتسوية الخلافات  
العملية بمنطقة الرياض

السيدة القابضة في بيتها والمهمشة اجتماعيًا، الغائبة أو المغيبة عن دورها الاجتماعي والتنموي والاقتصادي.

لقد أصبحت المرأة السعودية اليوم جزءًا أساسيًا من المنظومة الاجتماعية والاقتصادية والأدبية والتعليمية والتنموية وفي شتى المجالات، ومشاركًا فعلاً ومؤثرًا في التنمية البشرية؛ إذ استطاعت أن تخطو - خلال فترة وجيزة - خطوات تاريخية للأمام وأثبتت للجميع أنها قادرة على الاستفادة من تجارب الآخرين "المحلية والإقليمية والعالمية" وتطويرها؛ ويعود ذلك لإصرارها على أن تكون عنصرًا مهمًا ومساهمًا فعلاً في سير العملية التنموية ومشاركة للرجل في صناعة المستقبل وتطوير الأفكار والرؤى، منهيّة بذلك عصر تصنيف الأعمال، بل إنها غزت الكثير من الأعمال التي طالما سيطر عليها الرجل واحتكرها لنفسه وباتت الغلبة لها؛ حيث أصبحت أكثر إقدامًا وجرأة في خوض غمار الأعمال الحرة.

ففي القطاع العام، تبوّأت المرأة الكثير من المناصب السياسية والاقتصادية والإدارية العليا وأثبتت جدارتها واستحقاقها لها؛ إذ إنها حازت على المؤهلات العلمية والخبرات العملية التي مكنتها من ذلك؛ فنجدها في منصب السفير ونائب الوزير ووكيلة الوزارة وعضو مجلس الشورى ورئيس الهيئات المالية الكبرى؛ ورئيس مجلس إدارة أحد أكبر البنوك والمصارف، وهي المعلمة وعضو هيئة التدريس والمربية الأمنية على أجيال الوطن.

هي الطبيبة الماهرة، والممرضة

والمرأة ذُكرت في القرآن الكريم 85 مرة، سواء بلفظ الجمع أو المثنى أو المفرد، وتحدث القرآن عن شؤونها في أكثر من عشر سور وسميت سورة في القرآن باسمها (سورة النساء)، وإن كانت هناك سورتان تُعرفان بسور النساء - الكبرى والصغرى - حيث تسمى سورة النساء بسورة النساء الكبرى بينما تُسمى سورة الطلاق بسورة النساء الصغرى.

والإسلام جعل الزوجين (الرجل والمرأة) شركاء في واجب العبودية لله وعامة التشريعات؛ من حيث الواجبات والحقوق، وكذلك شركاء في واجب عمارة الأرض، كما أنزل أحكامًا خاصة بالنساء وحدد لها عددًا من الواجبات والحقوق العامة والخاصة التي تتوافق مع فطرتها وطبيعتها كامرأة.

أما المرأة السعودية، فواجهت الكثير من التحديات خلال العقود الماضية، وهي في طريقها للانتقال من مرحلة غلبت عليها الذكورية والنظرة الخاطئة لدور المرأة إلى مرحلة أصبحت فيها المرأة شريكًا فعليًا وفاعلًا للرجل في بناء الوطن، ويعود السبب في المرحلة الأولى - في اعتقادي - إلى سيطرة بعض العادات والتقاليد المجتمعية فقط وليس القوانين والأنظمة.

واليوم، وبعد أن تجاوزت المرأة السعودية تلك الحقبة الزمنية وتخطت هذه المعتقدات والأوهام التي حاصرت النصف الآخر من المجتمع وعطلت مشاركته في البناء والتنمية، فإن الواقع يثبت أن المرأة اليوم ليس كما كانت بالأمس البعيد، ويخطئ كل من يصور المرأة السعودية بأنها تلك



## دكتورة رانيا يحيى تكتب: الطفل ومهارات الإبداع



وتُعتبر مشكلة الإبداع الفني من أعمق المشكلات؛ حيث ترتبط بالأعمال الدفينة للفنان والتي ينبثق عنها عمله الفني، كما أنها تمثل أهم مسائل الفن؛ باعتبار أن الإبداع ابتكار ينم عن أصالة تنم عن عبقرية تكشف عن عظمة هذا المبدع، وتعتبر مسألة الإبداع الفني هي المرحلة التمهيدية لدراسة التذوق الفني على أسس سليمة؛ حيث تُعد دراسة الفعل أو التعبير المبدع شرطاً أولياً للتذوق الفني، وهو محور العلاقة بين المبدع والمتلقي.

تنوعت الدراسات حول مشكلة الإبداع بين الدراسات التاريخية التي تتعقب الآراء المتتالية للفنانين، والدراسات الوصفية التي تكتفي بوصف الإبداع الفني في مظاهره الخاصة، والدراسات التصنيفية التي تركز على تصنيف عمليات الإبداع، والدراسات التفسيرية التي تحاول أن تصل إلى مستوى النظرية عن طريق

تُعد تنمية المهارات الإبداعية من الأولويات التي يجب الاهتمام بها على المستوى المحلي والدولي؛ لإخراج كوادر بشرية لديها عقل واع متطور يبحث دائماً عن الجديد ويفكر خارج الصندوق بشكل غير تقليدي، وعندما نتحدث عن الإبداع يجب أن نُعرّف الكلمة لغوياً وهو مشتق من الفعل "يبدع"؛ أي يحدث شيئاً على غير مثال مسبق.



بين ثقافة الذاكرة التي تعتمد على الحفاظ على الوضع القائم لتنتهي بالثبات عند الماضي، وثقافة الإبداع التي تتجاوز الوضع القائم إلى وضع قادم؛ أي رؤية مستقبلية.

وبالتالي يجب ألا نكتفي بثقافة الذاكرة حتى لا نخنق الإبداع. وتم اقتراح أن المقررات المدرسية في أماكن مثل إفريقيا ودولنا العربية تحتاج لأن تُوجه نحو التربية التي تنشئ الأطفال وتعددهم للمشاركة المسؤولة في أنشطة اجتماعية واقتصادية مقبولة ومقدرة، بما في ذلك التدريب على المسؤولية والأداء المعرفي.

فالعقل المبدع إذًا يُعرّفه الفيلسوف والمفكر مراد وهبة بأنه القادر على تكوين علاقات جديدة من أجل تغيير الواقع، وتأسيساً على ذلك فهو يرمي ضرورة إعادة النظر في النسق التعليمي القائم والذي يستند إلى ثلاثية التلقين والتذكر والذكاء؛ إذ يعني بتلقين الحقيقة من جانب المعلم، وتذكر الحقيقة من جانب الطالب وعليه نشأت اختبارات الذكاء.

وبالتالي فإن هذا النسق ليس صالحاً للبقاء في إطار رباعية المستقبل، وإذا كانت هذه الرباعية لا تستقيم إلا بالإبداع فإنه لزاماً علينا تأسيس نسق تعليمي جديد للطفل يقوم على الإبداع وليس على الذكاء والتلقين لا يقوم على التلقين والتذكر. وعليه يجب الاهتمام بالأجيال الناشئة من الأطفال وتربية نسقهم التعليمي على التفكير المبدع في إطار مفاهيمي يليق بالمستجدات المعاصرة ويتعد عن التقليدية، والأساليب الرجعية في التعلم والتي لا تتوافق مع عصر التكنولوجيا والرقمنة الحديثة؛ لصنع إبداع حقيقي نابع من سمات الشخصية الطفولية بما تحمله من براءة وإبداع فطري يعتمد على التجديد والابتكار.

وينبغي أن نشجع الطفل على النقد البناء؛ وليس منعه؛ ذلك يؤدي إلى قتل الإبداع. إذًا يتبقى لنا أن نناشد المسؤولين بالاهتمام بالطفل في مراحل تنشئته المختلفة، وأن نضع الإبداع هدفاً رئيساً لأطفالنا للارتقاء بفكرهم وحياتهم ومن ثم عقولهم التي تتمرس على ثقافة الإبداع لتتجذر في الشخصية وتصبح منهاجاً للحياة لنهض بمجتمعاتنا للأمام.

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

المنهج الفلسفي النظري أو المنهج العملي التجريبي، وتشمل: نظرية الإلهام أو العبقرية، والنظرية العقلية، والنظرية الاجتماعية، والنظرية السيكلوجية؛ ما يؤكد أن الإبداع ما هو إلا نتاج واقع اجتماعي وظروف وعادات وتراث وتقاليد، مرتبط بالإلهام والعبقرية والظروف الاجتماعية والسيكلوجية.

وفي مجتمعاتنا العربية نحن في حاجة ماسة للاهتمام بفلسفة إبداع الطفل، والتي تستند على سيكلوجيا الطفل؛ ولكي يتم تحديدها فهي مهمة شاقة؛ حيث لم تُدرس الطفولة دراسة سيكلوجية منظمة إلا ابتداءً من النصف الثاني من القرن الثامن عشر؛ من أجل تأسيس نظم جديدة للتربية تحترم خصائص الطفولة، وأمضى "جان بياجيه" حوالي أربعة عقود في دراسة فكر الطفل الصغير وهو عنوان الفصل الثاني من كتابه "سنة أبحاث سيكلوجية"، ورغم هذه الفترة الزمنية الطويلة إلا أنه أقر بعدم إمكانية تغطية هذا المجال برمته.

ولم تتسع دائرة دراسات سيكلوجيا الطفل إلا في القرن العشرين، وعندئذ تأسس علم نفس الطفل على يد أبرز مؤسسيه جان بياجيه وهرري فالون. وهنا نقف عند تعريف الطفل المبدع، فهو الطفل القادر على تجاوز الوضع القائم إلى وضع قادم من خلال تأسيس وتحقيق رؤية مستقبلية تحدث تغييراً في الواقع من خلال مسار لا نهائي، وبدقة أكبر: هو القادر على ربط الخيال بالمستقبل وليس بالماضي، والإلحاح على المستقبل ضروري لسبب رئيس هو تغيير الواقع وهو شرط جوهري من شروط الإبداع.

وقابلية تحقق الرؤية تضمن دوام الإبداع وتحوّله إلى أسلوب حياة وأسلوب تفكير حتى يصل الطفل إلى مرحلة النضج، وهنا يتحقق الإبداع ويكون الشخص قادراً على ممارسة إنسانيته من خلال تأسيس رؤية مستقبلية وتحقيقها. وعليه فإن الخيال هو الوسيلة لتحقيق الإبداع وتأكيد فاعلية العقل، وينتج عن هذه الممارسة ما يسمى بالرؤية المستقبلية، وبالتالي القدرة على تحقيقها، وتأسيساً على ذلك يكون الإنسان مبدعاً.

ويحذر العلماء من ملء عقول الأطفال بالمعلومات حتى لا تخنق الإبداع وهو ما نعاني منه في أساليب التعليم بمجتمعاتنا؛ حيث الاعتماد على التلقين، فهناك تناقض كبير



# انتقام النرجس..

## سطوة الماضي وهيمنة الذكريات

كتب: محمد علواني

الماضي حمل ثقل نحمله على ظهورنا، وغالبًا لا نستطيع التحرر منه، وحاضرنا، وربما مستقبلنا كذلك، يُقرأ على ضوء هذا الماضي. من يعرف ماضيك يمكنه تخمين حاضرنا والتنبؤ بمستقبلنا، لعل هذه زاوية تأويلية مناسبة لرواية «انتقام النرجس» للكاتبة الأردنية حنين رياض.





تدور الرواية حول فتاة جامعية تُدعى "نور" تستيقظ من غيبوبة قصيرة لتجد أن كل شيء من حولها قد تغيرَ وأنها تعيش كابوسًا (الواقع كابوس حقيقي، أليس كذلك؟! فتبدأ معاناتها، سوى أنها تقرر التخلص من تلك المعاناة دون مساعدة أحد، خاصة بعد تأكدها أن من حولها يُصعّبون الأمر عليها لاستمرارهم في لعبة الإنكار ظنًا منهم أن ذلك سيحميها من الصدمة.

ومن هنا تبدأ رحلتها في كشف الأسرار تبعًا لتتوصل في النهاية إلى حقائق ت قلب مجرى الأمور، وهو ما يدفعها لاحقًا للانتقام لكونها ضحية لعبة خداع كبيرة.

لا تتعلق المسألة بالحديث عن معاناة مريض نفسي ما، وإن كان ذلك حاضرًا في الرواية، ولكن بالكشف عن بؤس الخديعة وأضرارها، وعن ذاك البون الشاسع بين العالم الحقيقي وذاك المتوهم، والذي هو من صنع الخيالات والأوهام.

كان سيجموند فرويد \_ ومن ورائه كل مدرسة التحليل النفسي بشكل عام \_ حين أكد أن كل شيء يُرسم في الطفولة، وأن بيتنا النفسية إنما تتشكل أثناء مرحلة الطفولة، وبطلة رواية «انتقام النرجس» يصدق عليها الأمر تمامًا.

فهي ابنة رجل قرر الخلاص من حياته بالانتحار، وهي على الرغم من حبها الشديد إلا أن التفكير في أبيها يعيدها إلى ماضيها المليء بالآلام؛ لذلك لا تحب هذا الحنين إلى أبيها، اسمع إليها وهي تقول:

«ولكنني في الوقت نفسه أقاوم تلك الرغبة التي قد تعيدني إلى كل ما قد مضى، فأنا أخاف الماضي يا أبي. نعم أشتاق إليك، بل أحترق لشوقًا لرؤيتك وقد أوهنتني الحنين، لكنني حقًا أخاف الماضي. يفزعني أن ألك فافقدك من جديد، لم أعد أطيع الفقد يا أبي».

الماضي بهذا المعنى، ووفقًا للطرح

الذي تقدمه حنين رياض في هذه الرواية، وحش يترى بنا، وكل ما علينا فعله هو الهرب منه قدر ما نستطيع وعدم الوقوع في فخاخ.

وعلى الجانب الآخر من سوداوية البطلة «نورا» وحزنها الشديد، نجد «يوسف» يخاطبها قائلاً: «خلف زهرة النرجس التي لا تذبل، سيلتقي اسمانا بعد الغياب. سأعزف حينها مقطوعةً لك وحدك، وسأسميها باسمك، فلست أنت أقلّ حُظًا من ماري، ولست أنا أقلّ عشقًا من شوبان».

وعلى أي الأحوال، فتلك رواية مفعمة

بالدراما النفسية، وعلى الرغم من مقاربتها لـ 500 صفحة، إلا أن القارئ لن يشعر إلا بالتشويق أثناء قراءتها وذلك بفضل العوالم التي صنعتها المؤلفة على نحو محكم.

يُشار إلى أن حنين رياض كاتبة أردنية حاصلة على شهادة البكالوريوس في التصميم الجرافيكي، وتتابع حاليًا دراسة الماجستير في اللغة العربية وآدابها، كما تعمل في مجال صناعة الرسوم المتحركة ثنائية الأبعاد، وتقوم حاليًا فريقيًا خاصًا يعمل على إنتاج وتطبيق مسلسل كرتوني ضخم موجه للأطفال.



صحة بفورة تكتب:

# الترابط الأسري

عندما نستحضر من الماضي  
ما هو مفقود



وأخرى لاختلاف طبيعة الوسط الاجتماعي والمستوى الثقافي والقيم السائدة والتي ستلقي حتما بظلالها على ظروف المعيشة وطريقة التربية داخل كل أسرة على حدة.

وتكمن خطورة التفكك الأسري في زوال الخط الفاصل بين حدود المسموح والممنوع، وغلبة الأسلوب التسلطي والانسحابي في التربية على الأسلوب

لقد أصبح الكثير منا يفتقد دفاء الترابط الأسري ومتمعة الوجدان العائلي ومعه حدثت الخلطة في السيرورة الطبيعية اليومية للأسرة وجرى شرح ذلك الاستقرار النفسي بين الزوجين وفي نفوس الأبناء الذي نجم عنه بروز سلوكيات جديدة ومستحدثة لا تؤسس لعلاقات أسرية طيبة وسليمة ولا تحقق التوازن النفسي والأخلاقي والاجتماعي. وطبيعي أن يحدث ذلك بنسب متفاوتة بين كل أسرة

فاقمت تعقيدات الحياة في عصرنا الحالي من حدة التفكك الأسري وباعدت وسائل الاتصال والتواصل الحديثة بين أفراد الأسرة الواحدة حتى داخل المنزل الواحد، هذه حقيقة نعيشها يوميا ونعاني من آثارها السلبية العاطفية والاجتماعية.



وتبادل إلقاء المسؤولية عن الأخطاء، ثم باستعمالهم في إيصال وتبليغ رسائل الكره والكيد بين المطلقين التي تنتهي بتوقف الأب عن دفع النفقة، وعدم الاهتمام بمطالبهم، وهو ما يضطرهم إلى سلوك سبيل آخر لتلبية احتياجاتهم كالسرقة والاعتداء على الغير.

إنه الجنوح الذي يتعاضم شرره؛ ليضع المجتمع كله أمام مسؤولية التصدي له ومواجهته ومحاصرته، وطبيعي أن تكون البداية من داخل الأسرة نفسها وإرشادها إلى طرق استعادة الهدوء والاستقرار والسيطرة على الخلافات خاصة بين الوالدين ومراقبة سلوك الأطفال والتعرف على أصدقائهم.

وتلعب الجمعيات دوراً هاماً في عملية التكافل الاقتصادي والاجتماعي مع الأسر الفقيرة وتقديم الدعم المادي والمالي والمعنوي لها، ومحاولة دمج الأطفال الجانحين في النشاط الاجتماعي المثمر بشكل مباشر للعودة التدريجية به إلى حياته الطبيعية.

كان الترابط الأسري منذ عقود ذا قداسة، وللحضور الأبوي في حياة الأسرة هيئته ووقاره واحترامه، كلمة الأب مسموعة ومواقفه حاسمة وقراراته حازمة لا رجعة فيها، الكل يمثل لأمره طوعاً وحباً وكرامة، وللمرأة مكانتها المحفوظة، زوجة مكونة مصانة، وأم رؤوف حانية، وأخت وافية راعية، وكذلك الأولاد يقفون إلى جانب كنف أبيهم دعماً له لا يعصون له أمراً.

وصان هذا الترابط الأسر والعائلات زمناً طويلاً نجت خلاله المجتمعات في الصمود أمام موجات الاغتراب الوطني والانحلال الأخلاقي والمسح الديني والتجهيل الثقافي، وللأسف لم تفتح الثغرة في جدران دفاعاتنا يد أجنبية، بل هي يد عناصر وطنية وقعت ضحية جهلها فريسة لمؤامرات تفكيك أسر أوطانها.

#### صبحة بغورة

متخصصة في كتابة المقالات السياسية والقضايا التربوية

في موقفهما من أهم أمور الحياة، ومراجعة النفس حول ترتيب الأولويات التي كانت جديرة بالاهتمام، ومنها: هل كان الأب مُخطئاً حين أجبر ابنه الأكبر على ترك مقاعد الدراسة مبكراً ووجهه للعمل للمساعدة في تحمل نفقات البيت وهو مازال في سن يحتاج لمن يرعاه؟ هل سأل الأب يوماً عن مصدر ما لدى ابنه من مال وهو يعلم أنه لا يعمل...؟ ألم تتألم الأم وهي تنسب في انقطاع ابنتها عن مواصلة الدراسة حتى تساعدها في تربية اخوتها الصغار؟.

هناك من اضطرته جائحة كورونا إلى أخذ ابنه من يده إلى مراكز معالجة الإدمان من المخدرات الناتج عن الفراغ وحب الكسب، أطفال ضحايا لواقع اجتماعي سيء ووضع أسري غير متماسك، في حين أن عملية التربية بناء ورعاية وإصلاح وحرص متواصل على تنمية مدارك الأطفال، والتدرج في إرشادهم إلى سبل الخير وإبعادهم عن مجالات السوء، وغياب الرقابة الأسرية أمام سطوة القنوات الفضائية ومواقع التواصل الاجتماعي والانترنت.

جميعها تحديات ذات سلاحين، السيئ منها يدمر السلامة النفسية ويهدم المنظومة الأخلاقية للأطفال بل ويضعهم على عتبة طريق الانحراف عن سواء السبيل؛ حيث يميلون إلى الفساد وارتكاب المعاصي وعدم الاستماع للنصائح والتوجيهات السديدة، وإذا ما ساءت معاملة الوالدين لأطفالهما خاصة صغار السن منهم كثيري الصياح وشديد الانفعال والمشاكسين قليلي النوم والمعاقين حركياً، كان ذلك من العوامل التي تزيد من احتمالات تعرضهم للانحراف والفساد، وعدم توجيه الأطفال التوجيه السليم لاستغلال أوقات الفراغ؛ يدفع المراهقين منهم نحو مصاحبة رفقاء السوء؛ حيث يجدون معهم متعة المصاحبة في إطار مفهوم العصا.

تعتبر حالات الطلاق، من أهم عوامل انحراف الأطفال وتشردهم وانغماسهم في أحوال الرذيلة والجريمة وعادة ما تبدأ الأمور بمعايشة النزاع المستمر والشقاق المتواصل والصياح في توجيه الاتهامات



التفاهمي، الذي يعني فرض تنفيذ أوامر الأهل بدون نقاش على الأسلوب القائم على التواصل والتفاهم وحرية التعبير عن الرأي في إطار نظام حازم؛ ما يدفع الكثير من النساء إلى اتخاذ مواقف عدائية معارضة والتعبير عن ضيقهم بردود فعل حادة كعدم الإكتراب للنظام العام وعدم الالتزام بالقوانين.

يشعر الكثير من الآباء بأنهم أخفقوا في تربية أبنائهم وأنهم عاجزون عن وضع خطة تربوية سليمة لهم وأنهم لم يعد بمقدورهم السيطرة عليهم؛ حيث كشف تفشي وباء كورونا عن أمراض اجتماعية عديدة كانت خافية ومخفية في أحوال زحمة الحياة التي ستكشف طبيعتها المتوحشة خلال الأزمات كأفعى سافرة تكشر عن أنيابها السامة بمختلف الأشكال المحرمة والمجرمة، يقوم بها مراهقون تركوا مقاعد الدراسة مبكراً وآخرون تم الاستغناء عن خدماتهم؛ لتقليص نفقات الأجر، وبعضهم عجز تماماً عن الالتحاق بمواقع عملهم لتوقف حركة المواصلات في إطار الحجر الصحي الإجباري، وعائلات وجدت نفسها إلى جانب أثائها ومتاعها بالشارع لعجزها عن دفع إيجار المنزل، وفي المقابل ينشط أثرياء الأزمات الذين يصطادون في الماء العكر لتعظيم ثرواتهم.

وقد تكون مثل هذه الشدائد والظروف الصعبة فرصة لكل والدين من أجل التأمل





## قلب نابض بالحب

(١)

أحمل في نفسي نشوة الأمل، وشعاع التفاؤل، وإشراقة الفجر، ونبض الحب، الذي يمنحنا الضوء، ويبعث على الإبداع بألوان الخيال، وروعة مرسومة بفرشاة الأحلام.

(٢)

قلبي وقلمي نابضان بالحب، حب السمو والرقى، حب الخير والإنسانية، الإيجابية والحب الصادق؛ فذلك وسيلتي نحو الطموح والإنجاز؛ فالإنسان المثقف يعيش بكل حياته ووجدانه وتفكيره مع المجتمع الذي يحيا بداخله، فالإنسان يأتي ويذهب من هذه الحياة كالطم، ولكنه إذا زرع الحب وجدته.

(٣)

القلب الذي لا ينبض بالحب، لا يعرف نبضات الحياة؛ فالحب ينبوع الحياة، وبالحب نسمو ونرقى، وحين يكون الحب صادقاً تكون الحياة أكثر سطوعاً من الورد، وأكثر عبثاً من الياسمين، فيما تختال الحروف والكلمات شعراً ونثراً حين ترمي ذلك البريق المتلألئ بالحب.

(٤)

ما أجملنا بالحب؛ فبالحب نشعر بالنقاء والصفاء، ونحس بالدفء والبهاء. الحب الحقيقي، محرض إيجابي.. والحب الصادق، يهذب النفس والعقل، وهو وسيلة إعمار للنفس والحرف.

(٥)

حبيبتي، عندما يتعانق عندي الهوى والمجد  
هوى المحب، ومجد الطموح  
أجذبك الوحيدة التي أتنفس النقاء معها  
أنتِ وحدك، ولا أحد مثلكِ يا كلَّ الحب ونبض القلب  
حبك كما الليل على قُحيا قمر  
حبك عزف منفرد على أوتار الشجن يا أعذب ترنيمة عرفتها أوتار قلبي النابض بحبك،  
فخدني بعينيك سكتاً، ولقلبك وطناً  
فأنتِ حلم مشاعري، ومطاف أحلامي  
وأرى فيك حسن جميع النساء  
أحببتك، وكأن هذا الكون كله أنتِ يا سيدة النساء، أحبك صدقاً، وأحسك نبضاً وطهرًا.

تصدر مجلة الاقتصاد اليوم شهرياً ضمن سلسلة إصدارات شركة سواحل الجزيرة الإعلامية، كمنصة إعلامية عربية متخصصة في مجال الاقتصاد بروافده المتعددة؛ بهدف نشر الثقافة الاقتصادية، وتقديم المعلومات والمصادر المعرفية السليمة التي تسهم في نشر الوعي الاقتصادي.



SAWAHAL ALJAZEERA PUBLISHING COMPANY  
Riyadh, Kingdom of Saudi Arabia.  
Tel: +966 550060208 - +966 508007280 - +966 538227277  
info@sawahl.com

الاقتصاد اليوم  
Economy Today





# فيلم

## I'm thinking of ending things

### هوس النهايات



تعج الأدبيات الحديثة، اجتماعيًا وثقافيًا، بحديث وأطروحات وافرة حول النهاية؛ نهاية العولمة، نهاية الثقافة، نهاية الرأسمالية، بل وذهب البعض إلى القول بدنو نهاية الإنسان ذاته.

سرياليًا أو عبثيًا، لكن لم يكن أمام تشارلي كوفمان من خيار آخر؛ نحن أمام امرأة مهووسة بفكرة النهاية، نهاية كل شيء، فهي لم تتعرف على جايك إلا منذ ستة أو سبعة أسابيع ومع ذلك تفكر في النهاية، بل تبدو لها نهاية علاقتها به محفوظة ككف يدها.

أما إذا آمننا أن هذه المرأة (لوسبي) من صنع خيال جايك نفسه، ولا وجود حقيقي لها \_ وهذه زاوية تأويلية أخرى للفيلم \_ فنكون أمام خيال جامع، وليس بالإمكان إسقاط الخيال في فخ الزمان وقانونه.

#### الخيال الجامع والقلق السرمدى

حين تنظر إلى جايك ولوسبي فستشعر أن ثمة خطابًا ما، ثمة أمر جلي يعتمل في نفسيهما، فهما (لو افترضنا أنهما شخصان وأن لوسبي لم تكن من صنع خيال جايك) قليلًا الثقة بنفسيهما، وهي لا تريد المحاولة؛ فقد صدها هوسها بالنهاية المحتومة وبقناعتها بالطابع المؤقت للأشياء عن أية محاولة جادة، وهو، على الجانب الآخر، يحاول، إرضاءها ما وسعه الجهد، حتى إنه يغير رأيه في فيلم، أغنية ما رغبة منه في كسب ثقتها؛ فهو متشبع بفكرة أنه ليس مؤهلًا لكسب قلب امرأة.

وثمة نقطة أخرى ميّزت هذين الشخصين \_ ونحن نؤول الفيلم برمته اعتمادًا عليهما \_ وهي جموح الخيال، فبينما تكون لوسبي؛ الجالسة إلى جوار جايك في السيارة غارقة في خيالها وحديثها مع نفسها يقاطعها جايك (الذي يبدو وكأنه يسمع حديثها مع نفسها) قائلاً: ماذا قلت؟ أو هل قلت شيئًا؟

وكلما تقدمت في المشاهدة؛ تقدم الفيلم في التعقيد والالتواء، فهو تجاوز قصدي لكل المواضع المألوفة، من إيقاع الزمن المألوف إلى تبدلات الأشخاص أنفسهم.

وفي مشهد النهاية تظهر لوسبي من بين جملة من المتفرجين على جايك الذي يبدو وكأنه يتلقى تكملة ما \_ والمشهد كله اقتباس عمدي عن فيلم BEAUTIFUL MIND \_ فيما نزل نحن المشاهدين في حيرة من أمرنا، هل واصلت لوسبي علاقتها بجايك أم لازلت غارقة في هوسها بالنهايات؟!

فيلم I'M THINKING OF ENDING THINGS المبني على الرواية الأكثر مبيعًا بنفس العنوان للكاتب آيان ريد، صدرت في عام 2016؛ إذ أخرج الفيلم وكتب السيناريو له المخرج والكاتب الكبير تشارلي كوفمان، الذي عزف على لحن هذه المقطوعة وربما مغازلة لها من طرف خفيّ.

اللافت هنا أن تشارلي كوفمان يسحبنا من الفضاءات العامة إلى الخاص والشخصي جدًا؛ فموضوع الشعور بالنهاية، مسألة تخص «لوسبي» الممثلة جيسي باكلي وحدها.

قصة الفيلم تبدو، للوهلة الأولى، بسيطة؛ حيث يصطحب جايك؛ الممثل جيسي بليمز حبيبته لوسبي في رحلة بسيارته عبر الثلج \_ الذي أتصور أن له رمزية أو دلالة ما في هذا العمل \_ إلى بيت والديه اللذين يقطنان في مكان ناء.

يقوم الجزء الأكبر من الفيلم في السيارة \_ وهو قائم على الحوار وحركات الكاميرا بالأساس \_، وذلك هو الحيز المكاني الثاني لتحفة تشارلي كوفمان، في بيت والدي جايك، وأخيرًا في رحلة العودة.

#### دائرية الزمن

ويبدو أن تشارلي كوفمان أراد أن يدلبي بدلوه في ذلك الجدول القديم والمتجدد هو ماهية الزمن؛ هل هو دائري أم خطي، فهذا العلم يربكنا تمامًا، انظر مثلًا إلى والدي جايك اللذين ظهرا في أكثر من مرحلة عمرية، وكذلك إلى ذلك الرجل المسن؛ عامل النظافة في مدرسة؛ لنعلم لاحقًا أنها نفس مدرسة جايك، ويعيش هذا الرجل في منزله وحيدًا. نعلم لاحقًا أنه يعيش في نفس منزل عائلة جايك.

وقد يدفعنا التشابه الشديد بينه وبين جايك: التكوين الثقافي نفسه، نفس المسرحيات والأغاني المفضلة، متجر آيس كريم واحد يقصدانه إلى الظن بأن هذا الرجل هو النسخة المستقبلية من جايك. طبعًا لا تثق بهذا الاستنتاج فسوف يهدمه تشارلي كوفمان في مشهد النهاية الذي يبدو وكأنه مقتبس وبشكل متعمد عن فيلم BEAUTIFUL MIND.

المهم أن هذا اللعب بالزمن دفع كثيرين إلى اعتبار الفيلم



# سلطة تاكو الديك الرومي السريعة

## Quick Turkey Taco Salad

### المكونات:

- 1 كيلو لحم ديك رومي مفروم
- ملعقة كبيرة خليط توابل تاكو
- كوب فلفل أخضر مفروم
- 4 أكواب سلطة خضار مشكلة وأعشاب طازجة
- 2 كوب رقائق التورتilla
- ربع كوب من مزيج الجبن المكسيكي المبشور
- كوب بصل مقطع
- نصف كوب صلصة طازجة
- 1 ملعقة كبيرة كريمة حامضة

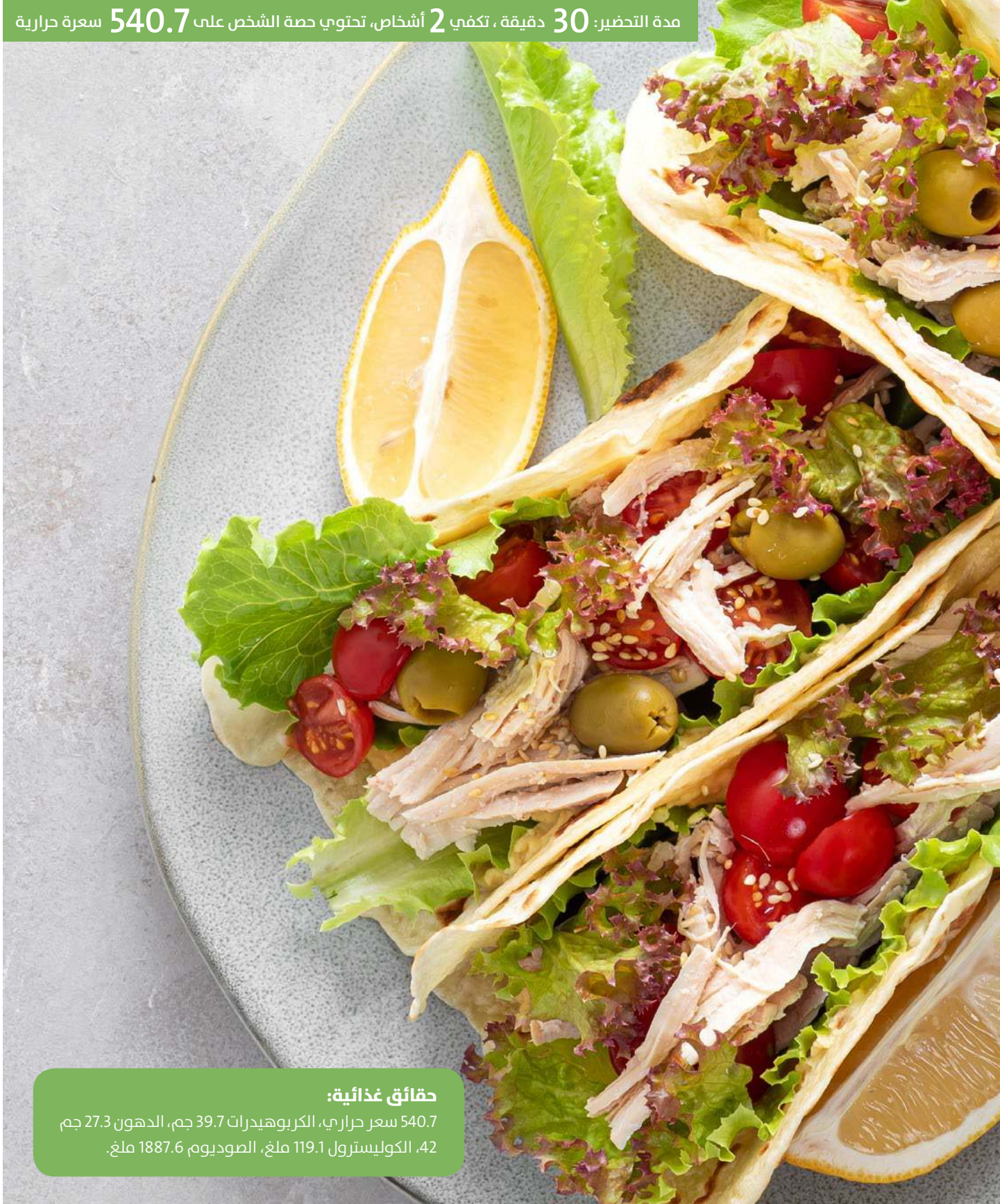
### طريقة التحضير:

ضعي لحم الديك الرومي في مقلاة على نار متوسطة، وقومي بطهيه من 5 إلى 7 دقائق؛ حتى يحمر تمامًا، ثم تبليها بخلطة توابل تاكو، وأضيفي الفلفل الأخضر، استمري في الطهي والتقليب حوالي 5 دقائق؛ حتى ينضج الفلفل.

رتبي خضار السلطة في طبقين، وزعي الخضار والجبن والبصل على رقائق التورتilla، ثم اسكبي لحم الديك الرومي على السلطة، ضعي الصلصة والكريمة الحامضة فوقها.



مدة التحضير: 30 دقيقة، تكفي 2 أشخاص، تحتوي حصة الشخص على 540.7 سعرة حرارية



#### حقائق غذائية:

540.7 سعر حراري، الكربوهيدرات 39.7 جم، الدهون 27.3 جم،  
الكوليسترول 119.1 ملغ، الصوديوم 1887.6 ملغ.



مدة التحضير 4.30 ساعة ، تكفي 4 أشخاص، تحتوي حصة الشخص على 409.2 سعرة حرارية



### المكونات:

- 1 كوب كريمة جوز الهند
- 1 كوب عصير ليمون
- 1 ملعقة كبيرة من مرقة الدجاج
- 2 ملاعق صغيرة من البردقوش المجفف
- 1 ملعقة صغيرة من مسحوق ثوم
- 1 ملعقة صغيرة من رقائق الفلفل الأحمر
- 2/1 كيلو من صدور الدجاج منزوعة الجلد والعظام، مقطعة إلى قطع
- 1 حبة فليفلة حمراء مقطعة إلى قطع أو حسب الرغبة
- 1 بصلة حلوة مقطعة إلى قطع أو حسب الرغبة
- 1 كوب من قطع الأناناس الطازجة أو حسب الرغبة
- أسياخ للشوي



# كباب الدجاج المشوي على الطريقة الكاريبية

## Caribbean grilled chicken kebab

### طريقة التحضير:

اخفقي كريمه جوز الهند وعصير الليمون والمرق والمردقوش ومسحوق الثوم ورفائق الفلفل الأحمر معاً في وعاء؛ حتى تتجانس وتصبح ناعمة.

امزجي الدجاج والفلفل الأحمر والبصل والأناناس في طبق واغمريه بنصف كمية التتبيلة، ثم غطي الوعاء بغلاف بلاستيكي وضعيه في الثلاجة لمدة 4 إلى 6 ساعات.

سخني الشواية على درجة حرارة متوسطة إلى عالية، وادهني شبكة الشواية بقليل من الزيت. أخرجي الدجاج والخضروات والأناناس من التتبيلة ثم ضعيهم في أسياخ.

اشوي الكباب على الشواية المسخنة مع التقليب، وإضافة المتبقي من التتبيلة من حين لآخر، حتى يختفي لون الدجاج من المنتصف ويصبح الخضار طرياً، وذلك من 5 إلى 10 دقائق لكل جانب.

### حقائق غذائية:

لكل وجبة: 409.2 سعر حراري، بروتين 25.9 جم، الكربوهيدرات 49.3 جم، الدهون 13 جم، الكوليسترول 64.8 ملغ، الصوديوم 363.3 مجم.





الدكتورة دليل العنزي:

## تمكين المرأة السعودية في شتى المجالات يتطلب إتقان الفنون القتالية

حوار: أمل حمدي

كسرت الحواجز  
المجتمعية  
بإيمانها بالهدف



الذي تريد تحقيقه، غيرت  
الأنماط السائدة باقتحامها  
مجال الفنون القتالية، على  
الرغم من أنه كان حكراً  
على الرجال ومن المجالات  
الصعبة، لكنها حققت  
فيه الكثير من النجاحات  
المتميزة.



## متى بدأ تعلقك بمجال الفنون القتالية؟

كما أسلفت، فإنني منذ طفولتي أعدد ما أحب وما أريد وأخطط للوصول إليه، والذي دفعني إلى حب فنون القتال هم صغار الجيران، فمشاهدتهم وهم يذهبون لممارسة الرياضة مرتدين بدلات الكاراتيه كان لها وقع وأثر عميق بداخلي وكأني أراهم الآن؛ لذلك ينبغي على الآباء والمربين مراعاة اكتشاف ميول وقدرات الأطفال في سن مبكرة والحرص على تنميتها ورعايتها.

## كيف استطعت اقتحام عالم ألعاب القتال؟

أفضل أن أسميه "جرأة ممارسة فن من فنون الرياضة المتخصصة" بحكم طبيعة نظرة المجتمع لجانب واحد فقط من هذه الفنون العريقة، فالفنون القتالية هي ممارسات فطرية تطورت منذ بداية وجود الإنسان؛ حتى أصبح لها قوانينها وأخلاقياتها ومفاهيمها في زمننا الحاضر.

## ما سبب اختيارك لهذه الرياضة رغم أن البعض يراها مخصصة للرجال فقط؟

الرياضة محيط واسع تحتوي على أنواع كثيرة، وكل منا لديه ميول بنوع رياضة يرى أنها تناسبه، وتخصصي في فنون القتال هو ما أراه مناسباً لعمق شخصيتي.

وكما قلت، إن نظرة المجتمع العربي غالباً تحجم هذا النوع من الرياضات وترى أنه مخصص للرجال، ولكن العكس صحيح؛ فالرجل قوي كطبيعة جسمانية وقوة، أما الأنثى فهي رقيقة بطبعها وهي أحوج ما يكون لممارسة هذه الألعاب.

وأود أن أئوه إلى نظرة أشمل وأعرق لفنون القتال بشكل عام، فالعنف ليس أساسها، أو أحقية ممارستها في كل زمان ومكان، بل لها أخلاقيات وأنظمة وقواعد



## من هي الدكتورة دليل العنزي؟

منذ طفولتي وأنا طموحة بشخصية هادئة واثقة في هبات الله لي، أحب أن أخطط لما هو قادم وأسعى للوصول إليه ولو بعد حين؛ وذلك عن طريق الأخذ بالأسباب بعد التوكل على الله.

دراستي الأساسية وتخصصي الجامعي هو الطب البشري والجراحة العامة، وحاصلة على درجتي الماجستير والدكتوراه في تخصص إدارة الأعمال، امتهنت التدريب في مجالات التطوير والتنمية البشرية منذ 2008 وحتى الآن.

أما من الناحية الرياضية فإنني شغوفة بالرياضة منذ الطفولة؛ إذ اجتهدت في التدريبات وأخذ الدورات إلى أن أصبحت أتقن أكثر من فن قتالي وأدرب مدربين في مجال اللياقة وفنون القتال.

استطاعت الدكتورة دليل العنزي؛ خبيرة ومدربة للفنون القتالية، أن تكون أول مدربة في تاريخ المملكة العربية السعودية تنظم دورة متخصصة في فنون الدفاع عن النفس للسيدات فقط.

وحصلت «العنزي» على الحزام الأسود في الكاراتيه، بالإضافة إلى أنها أصبحت مدربة معتمدة من الاتحاد السعودي لفنون القتال واتحادات أوروبية وعالمية.

بدأت تعلقها بالفنون القتالية منذ طفولتها؛ ما دفعها لتلقي العديد من التدريبات على يد مدربات ومدربين محترفين، بهدف تغيير الأنماط السائدة الخاطئة والمفاهيم غير الصحيحة بأن ألعاب الفنون القتالية مخصصة للرجال فقط؛ من أجل نشر ثقافة الدفاع عن النفس. كان لـ«الجوهرة» هذا الحوار معها؛ حيث تكشف فيه عن تفاصيل مجال الفنون القتالية وتعلقها به.



## رؤية 2030 فتحت للمتميزات الباب لإثبات قدراتهن

الدفاع وليس الاندفاع، يكفي أن المعنى الحرفي لكلمة كاراتيه هو (القبضة أو اليد الخالية من السلاح).

### من الذي شجعك على استكمال مسيرتك حتى واصلك لمدرّب معتمد محلياً ودولياً؟

يفضل الله أصبحت أول مدربة في تاريخ المملكة العربية السعودية تنضم دورة متخصصة في فنون الدفاع عن النفس للسيدات فقط، وتدرّب على يديّ العديد من اللاتعات والمدربات بفنون القتال واللياقة أيضًا، وذلك بتوفيق من الله سبحانه وتعالى أولاً، ثم دعم والديّ غير المشروط.

وحصلت كذلك على التشجيع من الجميع، خاصة بعدما وضحت حقيقة فنون القتال لي ولكل من تدرّب لدي، ولا أنسى أن رؤية ولي العهد، والتي تتضمن تمكين المرأة السعودية 2030 تحت قيادة ملكنا سلمان فتحت لي وللغير من متميزات الوطن أوسع الأبواب لإثبات تميزنا وقدراتنا.

### ما نصيحتك للسعوديات بشأن خوفهن من ممارسة الفنون القتالية؟

هي ليست نصيحة بقدر ما هي لفظة محب: اسلكي الطريق الذي تريه مناسباً لك ولن تعرفي حقيقة أي مجال إلا بعد البحث السليم عنه وخوض تجارب فيه.

وأرحب بجميع السيدات لحضور دوراتي وصفوف التدريب معي أو حتى السؤال عن أي تفصيل غير واضح في هذا المجال المميز بقوته وعمقه.

ومفاهيم وتمارين لياقة وقوة تحمل.

وبحكم أنني خبيرة في هذا المجال ومدربة تأهيل مدربين، أرى أن المدرب الحقيقي هو من يغرس قيماً أخلاقية عالية في نفوس متدريه قبل أن يعلمهم تقنيات الهجوم والدفاع والقتال؛ لكي يتعاملوا مع هذه القوة بحكمة ونضج ووعي.

### هل واجهت في البداية مشاكل مع المجتمع أو الأهل؟

الإنسان عدو ما يجهل، والصبر والمنطق والحجة الواضحة والتوغل لعمق ما نقدم عليه هو الرد الأصح لرفض الأهل والمجتمع، بل أحمد الله وأشرف كثيراً بتغيير مفاهيم عديدة لدى متدرياتي وأهاليهن من ناحية فنون القتال، فبعد التدريب معي وصلن إلى الفهم الأوسع للمجال.

### كيف يمكن للسعوديات استغلال الفنون القتالية بشكل مفيد؟

السيدة السعودية - وكل سيدة من وجهة نظري - لا بد أن تتقن أساسيات الدفاع عن النفس بشكل عام؛ لتحسن التصرف وقت وقوع الخطر لا قدر الله، ونحن في خضم التطور والتمكين للمرأة السعودية في شتى المجالات؛ ومنها القطاع العسكري والأمني الذي يتطلب إتقان هذه الفنون، وأرى أيضاً ضرورة تدريبهن بشكل متقن على تقنيات الاشتباكات بكل أنواعها.

### هل ترمز لعبة الفنون القتالية للعنف؟

ألعاب الدفاع عن النفس أساسها هو





# عملية شفط الدهون

تعرف عملية شفط الدهون من جسم الإنسان بعملية "نحت الجسم"، فما هي عملية نحت الجسم؟



**4** الأصحاء الذين لا يعانون من أي مرض مزمن، أو مهدد للحياة، أو أي حالات طبية تضعف الشفاء؛ كأمراض القلب والرئة والسكر.

**5** غير المدخنين وغير المدخّنات.

**6** لديهم نظرة إيجابية وأهداف محددة لتجميل الجسم وجعله أكثر تحديداً وتناسقاً.

**7** العمر ليس مشكلة أو عائقاً لإجراء عملية الشفط، ولكن الأهم: التمتع بصحة جيدة ونوعية جلد مرنة ومتينة وعدم وجود "استرتش ماركس" بالجلد.

**8** لديهم مؤشر كتلة الجسم أقل من 25 في النطاق الطبيعي.

## طرق شفط الدهون والأجهزة المستخدمة:

**1** شفط الدهون مع استخدام جهاز الفيزر:

• يكون المريض تحت التخدير الموضعي أو الكلي حسب ما يُحدده الطبيب؛ حيث يقوم الجراح بحقن محلول ملح مع مخدر في منطقة الشفط لتقليل النزيف، ثم عمل شق أو فتحة صغيرة أو أكثر- حسب



د. أيمن حلمي

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

ayman\_helmi @dr\_ayman\_helmi  
dr\_ayman\_helmi ayman m a helmi

الدليل في علم التجميل

خطوة إضافية في تحقيق المظهر الذي تريده من جسم منحوت ومتناسق.

## من هم المرشحون المثاليون لشفط الدهون؟

**1** لا يعانون من زيادة الوزن، ولكن لديهم منطقة تُزعجهم بشكل خاص يريدون أن تبدو مختلفة وأكثر تحديداً.

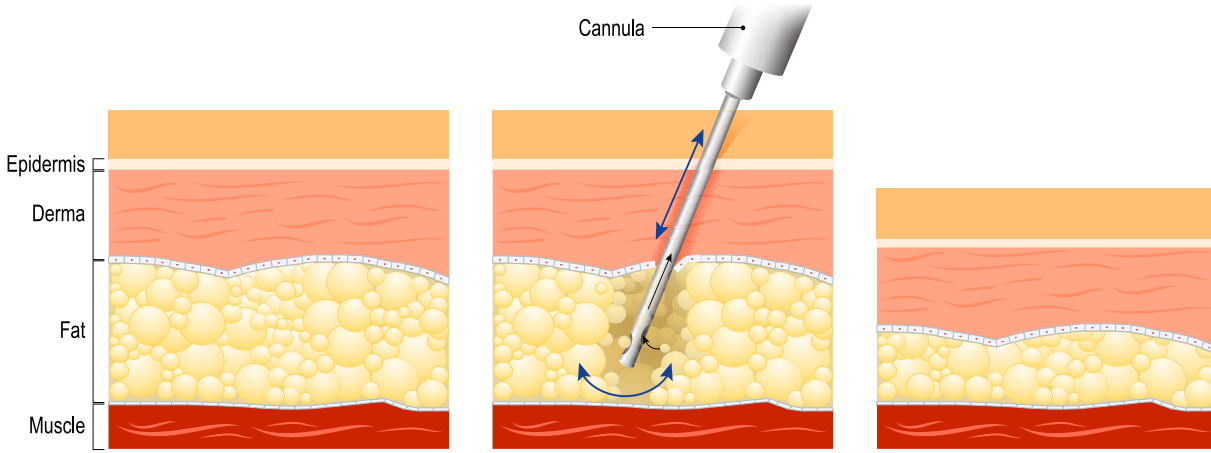
**2** من يعانون من المشكلات التي تُصاحب الشيخوخة، عندما يبدأ الوجه والرقبة في الاندماج (ظهور اللغوغ)، فعملية شفط الدهون في بعض الحالات البسيطة تجعلهم أكثر شباباً.

**3** الرجال الذين يُعانون من التثدي؛ أي تضخم حجم الثدي؛ فإجراء شفط الدهون، وإزالة الغدد الثديية، واستخدام أكثر من تقنية يعالج هذه المشكلة بشكل ممتاز.

إنها جراحة تجميلية يُزال فيها الدهون الزائدة من التراكبات الدهنية الموجودة بين الجلد والعضلات، ويمكن إجراؤها على مناطق عدة مثل: الفخذ الخارجي والداخلي، الأرداف، الذراعين، الرقبة، والبطن.

تُزيل العملية جيوب الدهون التي يصعب استجابتها للتمارين الرياضية والحمية الغذائية ولكنها ليست بديلاً عن نمط حياة صحي، يتضمن نظاماً غذائياً صحياً وبعض أشكال النشاط البدني يوميًا.

إن شفط الدهون ليس علاجاً للسمنة، ولا يزيل السلوليت (علامات التمدد بالجلد)، لكن يُزيل الأنسجة الدهنية بشكل دائم، ويمكن أن يغير شكل الجسم، علماً بأنه إذا زاد الوزن بعد عملية الشفط، لن تدوم نتائج العملية، بل سوف تتراكم الدهون مرة أخرى في أماكن مختلفة بالجسم؛ فشفط الدهون فرصة للحصول على



المنطقة المطلوب شفطها- لإدخال أنبوب جهاز الشفط.

• استخدام جهاز الفيزر؛ وهو موجات فوق صوتية تفتت الأنسجة الدهنية وتفككها من الجسم؛ فيزيل كميات أكبر من الدهون وفي وقت أسرع بدون تهتك للأنسجة الحاوية للدهون.

• تأتي مهارة وخبرة الطبيب في استخراج كمية دهون أكثر بدون سوائل ودم، واستخلاص الدهون بطريقة متساوية ومتناسقة.

## 2 شفط الدهون مع إضافة تقنية جهاز "جى- بلازما":

• يُعد جهاز "جى- بلازما" نقلة نوعية كبيرة في عالم شد الجلد وزيادة نعومته ونضارته.

• بعد شفط كمية الدهون المطلوبة يُدخل الجراح جهاز "جى- بلازما" من خلال نفس الفتحات التي شُفط منها الدهون، فيُطلق الجهاز غاز الهليوم برفقة موجات الراديو، فتُولد موجات الراديو حرارة عالية تتعدى 80 درجة مئوية، تسبب اضطراباً في الخلايا وانكماشها، ليأتي دور غاز الهليوم في تبريد المنطقة فوراً؛ ما يؤدي إلى انكماش وشد الجلد وتحسين نوعيته.

• تستخدم هذه التقنية في نوعية جلد

معينة يُحددها الطبيب.

## 3 شفط الدهون مع استخدام جهازي الفيزر و"جى- بلازما":

توجد حالات يُحددها الجراح، تُستخدم فيها جميع التقنيات للحصول على نتيجة أفضل.

### هل النتائج دائمة؟

تتم إزالة الخلايا الدهنية بشكل دائم أثناء الشفط، ولكن قد تتراكم الدهون مرة أخرى في مناطق مختلفة بالجسم؛ بسبب زيادة الوزن، وعدم اتباع نظام غذائي صحي بعد العملية.

## التعليمات بعد إجراء عملية شفط الدهون:

1 ليس هناك اضطراب للبقاء في المستشفى بعد العملية، غير بضع ساعات وفق تحديد الطبيب.

2 الاستعانة بشخص يقودك إلى المنزل بعد العملية.

3 ارتداء المشد الطبي لمدة شهرين بعد العملية؛ للسيطرة على التورم، وللحصول على نتائج أفضل.

4 استخدام إسفنجات الإيبيفوم التي تساعد على نحت وشد الجسم بشكل أفضل؛ حيث تُوضع داخل المشد الطبي

في الأماكن التي لا يضغط عليها المشد.

5 اتباع تعليمات الطبيب في تناول الأدوية في الأوقات المحددة.

6 يمكن العودة إلى الحياة الطبيعية والأنشطة العادية اليومية خلال أسبوعين من العملية.

7 يمكن ممارسة الرياضة بعد شهرين من إجراء العملية.

## هل هناك مضاعفات لشفط الدهون؟

توجد مضاعفات نادرة جداً، تشمل ما يلي:

1 نزيف.

2 مضاعفات تخدير.

3 تراكم سوائل (تشكل جيوب سوائل تحت الجلد).

4 التهابات.

5 الانصمام الدهني (تفكك قطع صغيرة من الدهون، تمنع تدفق الدم).

6 حروق من جهاز "جى- بلازما"؛ لقلّة خبرة الجراح.

7 إزالة الدهون غير المتكافئة؛ لقلّة خبرة الجراح.

8 تغيّر في الإحساس الجلدي (الخدِر).

9 تلف الاعصاب والأوعية الدموية والعضلات.

10 حدوث جلطات خطيرة في الأوردة التي تنتقل إلى أجزاء مهمة؛ مثل القلب والمخ والرئة.





السعودية ليست صحراء..

## جبال وشواطئ ومناطق خضراء..

السياحة في المملكة طبيعة  
خلابة تقطع الأنفاس



## كتبت: سلسيل سعيد



السعودية ليست صحراء كما يعتقد البعض، فعلى الرغم من أنها تتميز باحتضانها لمساحات واسعة من الصحراء؛ إلا أنها غنية بالجمال الشامخة والهضاب والسهول والأودية والمناطق الخضراء التي تخطف الأنظار وتقطع الأنفاس بالتواجد على أرضها.

فهي تحتضن الجزر الخلابة والعديد من الآثار والأطلال من الماضي، فلا تشعر بالملل بين هذا التفرّد.

فهناك يمكنك أخذ جولة سريعة تلتقط فيها أنفاسك بين المساحات الخضراء على كورنيش الدقم الذي يعتبر من أهم معالم السياحة التي تطل على الساحل في أمّالج.

كما يمكن أخذ جولة هادئة في ميناء أمّالج والتنزه بين الشواطئ في نزعات بحرية تفصلك عن زحام المدن وتخطفك قليلاً إلى عالم آخر.

ولن تنتهي رحلتك عند هذا الحد، فلا بد من زيارة سريعة إلى جزر أمّالج، فيوجد بها أكثر من 100 جزيرة، كل منها يتمتع بجمالها الخاص.

جولة سياحية منقطعة النظير ومتنوعة على تلك الأراضي المقدسة، فيجب أن تأخذ فكرة عن أبرز المناطق التي ستجد فيها ضالتك.

### ▲ أمّالج

أمّالج؛ هي محافظة ساحرة من محافظات تبوك؛ قد لا تسمع عنها كثيراً إذا كنت من خارج المملكة؛ أو واداً حديثاً إليها، فهي من المحافظات التي تأسر القلوب عند رؤيتها، ويطلق عليها مالديف العرب.

وتقع أمّالج على سواحل البحر الأحمر بين مدينتي الوجه وينبع، فهي من أجمل الوجهات السياحية التي لا يمكن تفويت زيارتها في المملكة.

وتعتبر أمّالج في حد ذاتها مدينة متنوعة؛

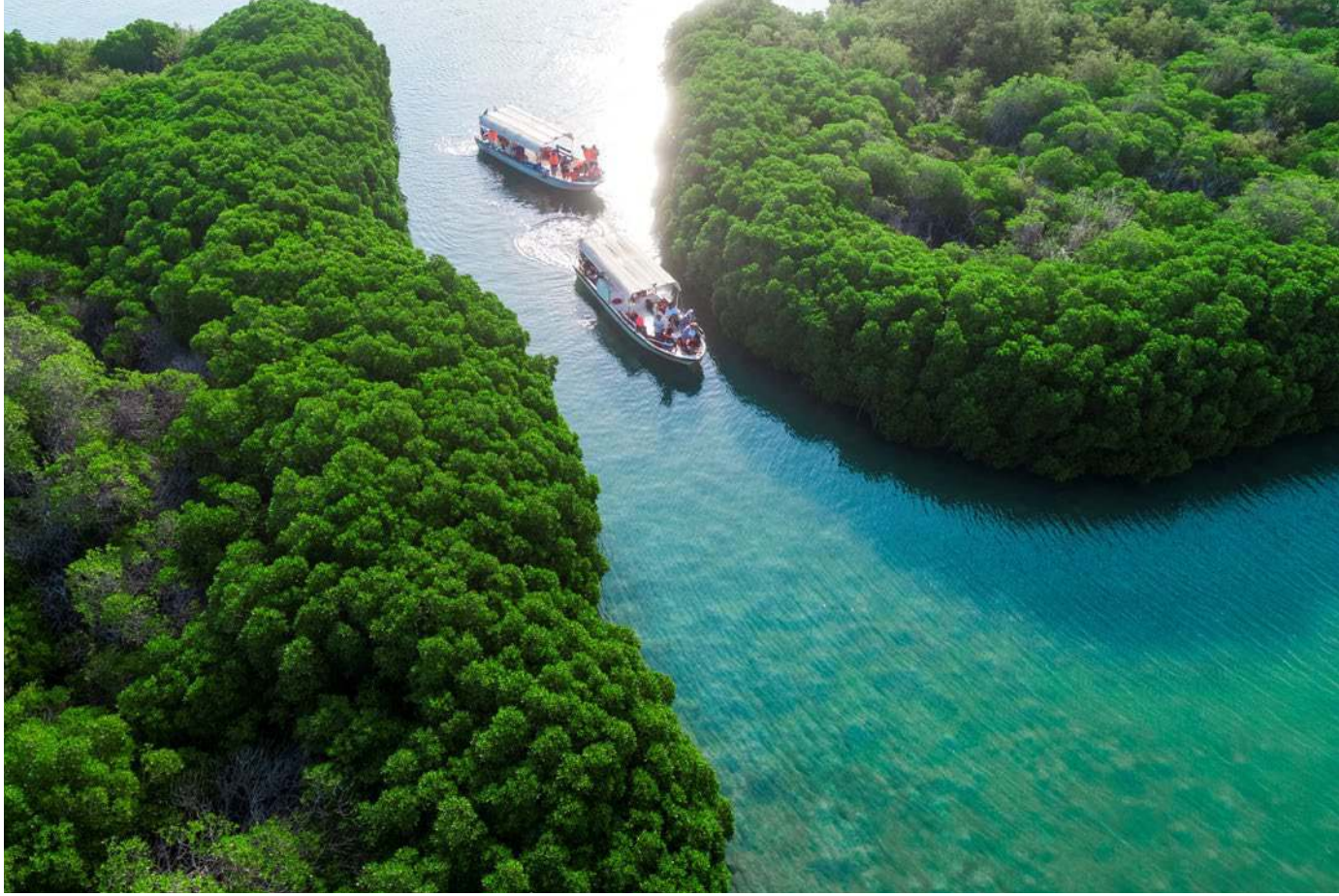
يتم تداول مصطلح الصحراء على السعودية بشكل عشوائي من قبل أشخاص لم يعطوا لأنفسهم الفرصة لزيارة جنوب المملكة؛ لربما لم يأتوا إلى المملكة نهائياً إلا أنهم يرددون المصطلح دون إلقاء نظرة على الحقيقة.

وتتمتع المملكة بالتنوع فيما يخص طبيعتها الجغرافية، فإذا كنت تميل للصحراء فستجد ما تريد، أما إذا كنت من عشاق المناظر الخضراء الطبيعية والسماء الصافية فلن تبذل جهداً في أن تجد قطعة من الجنة في جنوب المملكة، كما يوجد المناطق الأثرية والساحلية، ويوجد أيضاً المدن الجارية المتطورة التي تُشعرك أنك على أرض من المستقبل.

وإذا كنت مازلت لا تعلم أين تجد المساحات الخلابة في المملكة، ولا تعلم كيف تأخذ







حرارتها إلى 45 درجة مئوية تستخدم في علاج أمراض الجلد والروماتيزم والربو جنبًا بجنب مجموعة من النباتات الطبية الشعبية، فلا يمكنك زيارة فيفاء دون الذهاب إلى ينابيع خوبة.

### صبيا

هي إحدى محافظات جازان، و تقع صبيا في السهل الممتد من الشواطئ الشرقية للبحر الأحمر غربًا وجبال السروات شرقًا.

وتعتبر صبيا مدينة التاريخ والحضارة، فهي ذات موقع متميز و تزرخ بالعديد من الأماكن الأثرية القائمة، مثل القلاع والمباني وكذلك الآثار المدفونة تعود إلى عصور تاريخية مختلفة.

وتتفرد أيضًا بشواطئها الساحلية الممتدة

وتتميز فيفاء بمناخ فريد خاص بها؛ بسبب الطبيعة الجبلية الخضراء والارتفاع الشاهق؛ حيث يكثر الضباب في فصل الصيف، مما يضفي على جمال تلك الطبيعة في فيفاء جمالاً آخر.

يطلق على جبال فيفاء (معشوقة الضباب)؛ فيمكنك في ظل هذا المشهد الرائع ممارسة رياضة تسلق الجبال، أو الانطلاق في رحلة سفاري.

يعيش في جبال فيفاء 20 قبيلة لديهم فنونهم الشعبية الخاصة والحكايات الشعبية والأساطير التي ستخطفك دون شك إليها، كما تحتضن مساحات خضراء واسعة في منطقة الوشر، وبقعة العذر.

ويوجد في فيفاء ينابيع خوبة الساخنة التي تتميز بالمياه الساخنة الغنية بالعناصر الطبيعية التي تصل درجة

وإذا تواجدت في أمالج خلال شهري سبتمبر ونوفمبر وأبريل ومايو؛ يمكنك رؤية الطيور المستوطنة والمهاجرة كالنوارس والصقور.

### جازان

لا يمكن اختصار الأمر عند التحدث عن جازان؛ حيث إنها منطقة خلابة من الدرجة الأولى وتحتضن العديد من المحافظات التي كل منها يحمل طابعه الخاص الذي يأتري السياح دون شك.

### فيفاء

ومن بينها محافظة فيفاء، وهي إحدى محافظات منطقة جازان وتشتهر بجبالها، وهي مجموعة من الجبال الملتفة حول بعضها الواقعة شرقي منطقة جازان، ويطلق على المحافظة عروس السحاب.





ومملكة الجبال، وتضم العديد من القصور والمعاليم السياحية.

### السودة

ويعد منتزه السودة قطعة منفصلة عن العالم، فهو يتمتع بطبيعة لا يمكن مقاومتها على الإطلاق، فلن تجد أمامك سوى المساحات الخضراء والمرتفعات التي يحتضنها السحاب في مشهد ساحر.

ويصل ارتفاع منتزه السودة إلى 3000 متر فوق جبل سودة، أحد أعلى القمم في البلاد، ويمكن للشباب والعائلات الاستمتاع فيه؛ فنطل السودة بوجه عام على إقليم تهامة ولذلك تم تثبيت مناظير مكبرة في بعض أجزائها كمطارات لمشاهدة المناظر الرائعة لتلك الأغوار والأودية والقرى المجاورة التي تقع في سهول تهامة.

والقرية التراثية في جازان، وغيرها من الأماكن السياحية الخلابة.

### عسير

تعتبر منطقة عسير من المناطق السياحية التي ستغير فكرتك عن أن المملكة عبارة عن صحراء فقط، فهي تحتضن العديد من المحافظات التي يجب زيارتها للاستمتاع بالطبيعة التي تشعرك بأنك تتوسد السحاب وتنفصل عن العالم.

### أبها

وتعتبر مدينة أبها من أجمل المدن التي يتردد اسمها باستمرار، فاحرص على أن تكون وجهتك السياحية القادمة، خاصة في الأجواء الشتوية.

ويطلق على أبها مدينة الضباب، وأيضًا

عبر شريط ساحلي يقدر بـ 50 كيلومترا تقريبا، يحتضن مناطق سياحية خلابة، من بينها رأس الطرفة أو لسان الطرفة كما يطلق عليه البعض.

ويعتبر لسان الطرفة من الأماكن السياحية التي تناسب ممارسة الغوص وهواية الإبحار وصيد الأسماك، ومتعة مشاهدة الشعاب المرجانية والنباتات البحرية المتنوعة.

وإذا كنت من عشاق السياحة الأثرية، فلا تفوت زيارة مدينة عثر التاريخية، ومدينة أبو دنفور، وأخذ جولة لرؤية آثار المشلحة.

وتحتضن جازان بوجه عام العديد من الجزر والمناطق السياحية التي تحتاج إلى إجازة طويلة للتمتع بها، وأبرزها جزيرة فرسان الشهيرة وهي أكبر جزر المملكة الجاذبة للسياح، إضافة إلى جزيرة المرجان،



# جنة خضراء تتنفس وسط جبال شامخة و ينابيع ساحرة: واحة الأحساء تقتحم "جينيس" بـ 2.5 مليون نخلة

تُبدد واحة الأحساء كل الأقاليم التي تقول أن المملكة مجرد صحراء، لا يوجد بها سوى المساحات الفارغة؛ فهي تحتضن وحدها 2.5 مليون نخلة، على مساحة تتجاوز 85.4 كيلو متر مربع.







فإذا كنت تبحث عن واجهة سياحية تفصلك عن العالم وزحام المدن، فلن تجد أفضل من واحة الأحساء؛ لتحصل على قسطاً طويلاً من الراحة بين المناظر الطبيعية الخلابة؛ حيث ستشعر أنك داخل لوحة فنية مُكتملة الأركان بدون شك.

### ▶ ينابيع واحة الأحساء

تحتضن واحة الأحساء عددًا من الينابيع التي يمكنك الاستمتاع بزيارتها؛ حيث يتراوح عدد الينابيع ومصادر المياه العذبة في واحة الأحساء بين 60 و70 ينبوعًا مثل تلك الموجودة في أومسابا والحارة والخدود.

وتتميز الواحة عن غيرها من الواحات بوفرة المياه الجوفية؛ فيوجد على أرضها أكثر من 80 عين ماء طبيعية، فلا يمكن تفويت رؤية عيون المياه الحارة، مثل عين نجم، عين أم سبعة.



اعترافاً بقيمتها الثقافية والتاريخية والحضارية.

وباعتبار الأحساء عجيبه الدنيا السادسة، فليس غريباً دخولها موسوعة جينيس، فهي جنة خضراء على أرض المملكة، يتم ريها من خلال المياه الجوفية عبر 280 بئرًا ارتوازيًا.

ودخلت واحة الأحساء مؤخرًا موسوعة جينيس للأرقام القياسية كأكبر واحة نخيل على مستوى العالم، في إنجاز جديد، بعد أن وثقت لتكون عجيبه الدنيا السادسة في مسابقة اليونسكو لاختيار عجائب الدنيا السبعة عالميًا في 2018، فدخلت قائمة "اليونسكو" لمواقع التراث العالمي عن جدارة؛ ليعد ذلك







إلى فترة حكم الجبريين للأحساء بين عامي 840 - 941 هـ، وكذلك قصر الوزية، قصر خزام، قصر صاهود، فضلاً عن موقعها المتميز الذي يربط بين دول الخليج بالمملكة.

### ▶ تمور الأحساء والأرز الحساوي

ولا يمكنك الذهاب إلى واحة الأحساء دون تذوق تمورها، فهي ذات مذاق فريد، فتعد الواحة هي المصدر الرئيس الذي يزود المملكة ودول الخليج والدول العربية بالتمور من خلال وجود أكثر من ثلاثة ملايين نخلة تنتج نحو 60 صنفاً من أجود أنواع التمور.

وبعد جولتك، لا يفوتك تناول الأرز الحساوي الذي يمتاز بقيمته الغذائية العالية، فهو إحدى ثروات المنطقة، ويتميز أهالي الأحساء بطريقتهم الخاصة في لطهي الأرز بمذاق لذيذ.

ويوجد أيضاً عين الحارة، والتي لن تندم عند زيارتها فيمكن استغلال مياهها الكبريتية في علاج بعض الأمراض، إضافة إلى عيون المياه الباردة مثل الجهرية، الخدود، البحرية.

### ▶ لوحات ربانية

وبالطبع، ستجد في واحة الأحساء العديد من اللوحات الربانية الطبيعية؛ التي أنعم الله بها على هذه المنطقة، فيمكنك أخذ جولة لرؤية جبل القارة والذي تبلغ اتساع قاعدته 14 ألف متر مربع.

ويتوسط الجبل قرى القارة والتويثير ويضم عددًا من الكهوف التي تمتاز بالدفء في الشتاء والبرودة في الصيف.

ويوجد في واحة الأحساء أيضاً جبل الأربع، وجبل كنزان، هضبة الدبدبة، والصمان، فإذا كنت من محبي رياضة التسلق؛ ستجد ما تبحث عنه في واحة الأحساء.

### ▶ آثار واحة الأحساء

ولن تتوقف المتعة في الأحساء عن المناظر الطبيعية الخلابة والساحرة؛ لكنها تضم أيضاً مواقع أثرية جميلة يمكن زيارتها.

ومن المواقع التاريخية والأثرية في الواحة: مسجد جواثا، والذي يُعد ثاني مسجد أقيمت فيه صلاة الجمعة في الإسلام بعد مسجد رسول الله صلى الله عليه وسلم.

كما يوجد في الواحة قصور وقلع وقفت شامخة تشهد على تاريخ وحضارة هذه المنطقة القديمة، التي عاصرت الكثير من الأحداث التاريخية.

فهناك ستجد قصر إبراهيم الذي يقع في الجزء الشمالي الشرقي من حي الكوت، وكان يشكل جزءاً من سور المدينة؛ حيث يعود تاريخ بنائه











# الرجال تربية النساء..

## دور الأسرة في بناء شخصية المراهقين للقضاء على العنف ضد المرأة

يُعد العنف ضد المرأة من السلوكيات التي يجب أن نربي أبناءنا منذ الصغر على مناهضتها؛ وذلك من خلال تنشئتهم على احترام النساء، فالجيل الصغير هو الحلقة الأهم في سلسلة القضاء على العنف ضد المرأة.



لنفسها تفضل الابن عن الابنة في المعاملة والتصرفات، قائلاً: «قمت بمعالجة فتيات بسبب أن أمهاتهن منحن ميراثهن لأبنائهن الأولاد دون الاهتمام بحق بناتهن، في مشهد مؤثر وحزين للغاية»، نجد هنا أن أغلب السيدات هن اللاتي يضيعن حق بناتهن بتصرفات خاطئة وبتمييز الشباب عنهن؛ لذلك فالعنف ضد المرأة وعدم احترامها من الممكن أن ينشأ بسبب المرأة نفسها.

وتابع: قالت السيدة مريم العذراء في القرآن الكريم «ربي إني وضعتها أنثى»، كما أن السيدة فاطمة بنت رسول الله -صلى الله عليه وسلم- كان يُطلق عليها «أم أبيها»؛ لأنها بعد وفاة والدتها السيدة خديجة هي التي كانت تقوم بكل طلبات سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم، هذا هو تاريخنا الإسلامي الذي يحترم المرأة ويقدرها، ولكن نجد هذه الأيام المرأة نفسها تريد أن يكون أول مولود لها ولد وتحزن عندما تعلم أنها فتاة.

والنبي -صلى الله عليه وسلم- قال الكثير من الأحاديث النبوية الشريفة عن فضل البنات بعد وفاة والدها وفي الأخرة.

وأوضح: نفتقد أصول التربية هذه الأيام،

بأفعال من هذا الشكل أو القسر أو الحرمان التعسفي من الحرية، إذا حدث ذلك في الحياة العامة أو الخاصة».

### كيفية تنشئة المراهقين على احترام المرأة ونبذ العنف ضدها

في هذا السياق، قال الدكتور أحمد هلال؛ استشاري الطب النفسي، إن التربية في البيت هي الأساس في تنشئة الطفل على عدم العنف ليس ضد المرأة فحسب ولكن بشكل عام، وذلك يأتي من طريقة معاملة الأب للأم والعكس، ذلك سوف ينعكس على الطفل، خاصة في مرحلة المراهقة، عندما يجد الأب يحترم والدته في المنزل.

وأضاف: كما أن المدرسة لها دور مهم في تنشئة المراهق في بيئة سوية يحترم فيها المرأة على أنها والدته أو أخته، ولكن الآن نرى هذا الدور أصبح شبه منعدم في أغلب المدارس؛ لذلك فالموضوع تربوي من الدرجة الأولى.

### هل يبدأ العنف ضد المرأة من الطفولة؟

أشار "هلال" إلى أن العنف ضد المرأة يبدأ منذ الطفولة، عندما نشاهد الأم

يتسبب العنف الذي تتعرض له النساء والفتيات بشكل عام في الأضرار النفسية لهن والتي لا يعلم عنها المجتمع شيئاً.

### اليوم العالمي للقضاء على العنف ضد المرأة

لمناهضة العنف ضد المرأة؛ حددت «الجمعية العامة للأمم المتحدة» في عام 1993 يوم 25 نوفمبر من كل عام ليكون «اليوم العالمي للقضاء على العنف ضد المرأة» بالقرار رقم 134/54.

ويهدف هذا اليوم إلى رفع الوعي عن حول حجم المشاكل التي تتعرض لها النساء حول العالم بشكل مستمر، مثل: «الاغتصاب والتحرش بنوعيه اللفظي والجسدي والعنف المنزلي» وغيره من أشكال العنف، والعنف الجنسي ضد النساء والفتيات موجود منذ قرون عديدة، يستمد جذوره من هيمنة الذكور والتنشئة غير الصحيحة؛ لذلك فالتربية السليمة للشباب تكون هي الأساس في القضاء على هذا العنف.

ويُعرف العنف المرأة بأنه «أي فعل عنيف يترتب عليه غالباً أذى أو معاناة للمرأة، سواء من الناحية الجسمانية أو الجنسية أو النفسية، حتى التهديد



كيفية تربية الأولاد بشكل جيد.

وأضاف: «كان زمان يقال للأبناء ربنا شايفك وما تفعله بالناس وخاصة الفتيات فسوف تجد من يضايق والدتك أو أختك بالمثل، غير أن ربنا قد يغضب عليك كثيرًا»، حاليًا لا يوجد مثل هذه الأشياء فأصبح الأبناء ينشأون في بيئة غير سوية، بجانب ما يشاهدونه من أفلام ومشاهد تعنف المرأة ولا تحترمها.

### ▶ ما هي النصيحة التي يمكن توجيهها للأباء لتنشئة أبنائهم على احترام المرأة؟

لفت استشاري الطب النفسي إلى أن النصيحة التي يجب توجيهها للأباء أنهم في رسالة يجب القيام بها على أكمل وجه، ومن المفترض قبل الزواج أن يتم عمل كشف هيئة للزوجين لمعرفة هل هذه الفتاة تصلح لتكون زوجة وأيضا الشاب يصلح لأن يكون زوجًا؟ وهل يستطيعان تكوين منزل جيد ينشأون فيه الأطفال على الاحترام؟ لذلك نقول لهم إن الزواج مسؤولية أمام الله والمجتمع.

وعليكم أن تسألوا أنفسكم: هل ستكونان على قدر هذه المسؤولية؟ هل ستحترم زوجتك وتعاملها بطريقة جيدة أمام أبنائك حتى ينشأوا على احترام النساء؟ وللسيدة أيضًا: هل ستفريقين بين الولد والبنات في التربية؟ هل ستعاملين ابنك على أن الفتاة لها حقوق أيضًا مثلك ويجب احترامها في البيت والشارع والمدرسة؟ كل هذه الأسئلة مهمة قبل خطوة الزواج حتى لا ينشأ ابنك على تعنيف المرأة؛ لأنه عندما تشجعين طفلك على عدم احترام النساء فلن يحترمك ذات يوم.

واختتم قائلاً: في حالة رؤية الأطفال والمراهقين يقومون بأفعال مثل التحرش في الشارع يجب محاورتهم بالحسنى أولاً؛ من أجل تصحيح المفاهيم الخاطئة لهم، فقد يكون سبب تلك الأفعال غياب دور التربية من جانب الأهل أو المجتمع، فهو ينشأ على ما يشاهده أمامه.

ومن أهمها احترام المرأة وتقديرها، فعندما نربي الأطفال وحتى سن المراهقة على أن المرأة هي أمي ثم أختي ثم عمتي ثم خالتي ثم زوجتي وجدتي وابتني، فلولا المرأة ما كان الرجل، حتى إنه ورد عن سيدنا زكريا عليه السلام أنه قال: «الرجال تربية النساء».

وأشار إلى أنه قديماً كان الرجل لا يستطيع أن يعنف المرأة بأي طريقة، وعندما يحدث ذلك كان الناس ينبذونه لأنه بذلك قام بإهانة النساء جميعًا، ولكن حاليًا أصبح معدل العنف ضد المرأة في تزايد بسبب غياب العقاب.

### ▶ ما أسباب ظاهرة تحرش المراهقين بالفتيات في الشارع؟ وكيف يمكن القضاء عليها؟

أوضح الدكتور أحمد هلال، أن هذه الظاهرة سببها الأول التربية غير الصحيحة، وغياب القدوة في المنزل، من جانب الأب أو حتى الأم نفسها، لا يعلمان أطفالهما أن المرأة يجب احترامها في كل مكان، بل يميزان الولد عن البنت دون معرفة السبب في ذلك، وهذا يؤدي إلى التنشئة السيئة وجعل المراهق يعتقد بأنه لا أحد يستطيع معاقبته وأن المرأة ليست مهمة مثله، ونجد أيضًا أن غياب التعليم يكون له دور في تلك التنشئة.

وأضاف: الدين أيضًا له دور في تربية الأولاد؛ من خلال نشر الأحاديث التي توضح أهمية احترام المرأة وتقديرها وأنها في مقام الأم والأخت، بجانب وضع القوانين الصارمة على من يقوم بالتعدي عليها؛ حتى يكون عبرة لمن يفكر القيام بأشياء مثل التحرش أو العنف ضدها.

### ▶ طرق بناء الوعي لدى المراهقين باحترام المرأة منذ الصغر

قال "هلال": لا بد من إعادة النظر في كل الوسائل التي نمتلكها، مثل التعليم؛ كيف يمكن إصلاحه في تربية الأبناء على احترام المرأة؟ كيف نصلح النظرة إلى المرأة، كيف نصلح الأسرة نفسها في





# الأصفر في ديكور المنزل المعاصر.. عنقوان الحب وجبروت الفيرة



الأصفر هو لون القوة والحيوية الذي ينبض بالحياة  
وبما يتوافق مع رتمها السريع والمتلاحق، فضلاً  
عن قدرته العالية على التخفيف من التوتر والإجهاد  
النفسي؛ حيث يرتبط عادة بالسعادة والبهجة والمرح،  
فضلاً عن كونه لون «الأفكار الجديدة».



المعاصر، ضمن أحدث صيحات موضة الديكور المنزلي؛ نظرًا لقدرته العالية في التأثير بالمزاج العام للمنزل، من خلال الموجة الضوئية الخاصة بكل لون منها.

ويُضفي اللون الأصفر الدفء والطاقة والحيوية والتفاؤل على منزلك، وأيضًا الترحيب بالضيوف، فضلًا عن إظهار بعض الأجواء في الزوايا المملة من المنزل، فأينما وُجد اللون الأصفر ستجدين الطاقة الإيجابية؛ حيث يُحفّز النصف الأيسر من الدماغ للحصول على البهجة والنشاط، ولكن يجب تنسيقه بعناية فائقة، فلا يمكن توزيع اللون عشوائيًا في الغرف لأنه قوي.

وعادة ما يتم استخدام درجات معينة من الأصفر في الديكور، مثل «الفاتح، والداكن الذي يميل إلى الخردلي»، ولكن يجب الحذر خاصة عند استعمال الأصفر مع

خاصة عندما ينجحون في توظيفه بطرق ذكية تساعد على جعله أكثر تناغمًا مع ما يُحيط به من أثاث واكسسوارات؛ إذ يُناسب «الأصفر» الإكسسوارات البيئيّة بشكل أكبر.

### خريف وشتاء 2020-2021

وعند التطرق إلى موضة هذا الموسم في ديكور المنزل المعاصر، نجد أن اللون الأصفر يتصدّر موضة ديكورات خريف وشتاء 2020-2021، ليوصل إثبات حضوره من شتاء 2019 وربيع 2020، بدرجات مختلفة ومتفاوتة، تتنوع بين «الأصفر النقيّ، الليمونيات، والذهبي البراق»؛ حيث يستمدُّ نغماته من الزهور المتفتحة وأشعة الشمس الدافئة.

ويساعد هذا اللون الدافئ في إضافة لمسات من الحيوية والبهجة والمرح، ليُشرق اللون الأصفر في ديكور المنزل

ويجمع هذا اللون بين عنفوان الحب وجبروت الغيرة، وبين العقلانية والأنا القاتلة، وبين التواضع والغرور، كما وصفه فريق «بيتلز» في أغنيته الشهيرة Yellow Submarine، ليكشف عن أسرار شخصيتك ويعكس روحك في عالمك الخاص، فهو لون المعرفة والذكاء والثقة، نظرًا إلى أنه يقع في أعلى السلم في طيف الألوان.

ودائمًا ما يقع اختيار الأشخاص العقلانيين على اللون الأصفر الساحر؛ لأنه يُخاطب العقل أكثر مما يُخاطب القلب، ولكنه أيضًا يجمع بين الحب والتحدي، فلا يتوقف دوره على كونه مجرد «لون» في ديكور المنزل بل يعد اللون أسلوب حياة وشخصية تعكس العديد من ورائها.

وعادة ما يُركز المصممين على اللون الأصفر في معارض الديكور العالمية،





يمكنك استخدامه في الحمام أيضًا؛ لجعل المساحة الصغيرة تبدو أكثر فسحة.

### الخدلي في غرفة النوم

يجذب الأصفر الخدلي الأنظار في غرفة النوم، من خلال اختيار قطعة إكسسوار واضحة، مثل «لوحة فنيّة أو سجّادة أو غطاء السرير»، ولكن يجب استخدام هذا اللون بنسبة ضئيلة؛ نظرًا لطاقته القوية.

### لون الإبداع والإلهام

ونجد الكثير من الخبراء الذين أشادوا بقوة وعظمة اللون الأصفر في الديكور

إذ يُفضل اختيار المزهريات بالأصفر الفاتح مع ألوان الباستيل في الصيف.

أما في الخريف والشتاء، يُفضل اختيار الأصفر الدافئ المائل إلى الخدلي، مع إكسسوارات أخرى ملوّنة بمشتقّات الأزرق أو الأخضر أو الرمادي على المائدة.

### الأصفر الهادئ لإكسسوارات المطبخ

يحتاج المطبخ إلى بعض الحيوية؛ لذا قد يحضر الأصفر الهادئ من خلال الستائر أو أدوات المائدة مثل «الأطباق»، كما

ألوان أخرى؛ إذ يمكنك تنسيقه مع الأبيض والأسود والأخضر وال«تركواز» والوردي، وبعض الدرجات الخاصة من البرتقالي.

### الأصفر في غرفة الطعام

لا يُفضل اختيار اللون الأصفر في القطع الثابتة التي تُشكل مكونات الحيز الأساسية، مثل «الكراسي، الطاولة، والبوفية»، ولكن ينصح باختياره في العناصر المتحركة مثل «الإكسسوارات».

وتعد «المزهريات» من الاختيارات المناسبة لتوظيف الأصفر بها، ولكن يُؤخذ في الاعتبار فئاسية العزومة والموسم؛





المنزلي؛ إذ وصفه ويل تايلور، مؤسس مدونة Bright Bazaar وخبير في فن التصميم الداخلي، بأنه يجسد السعادة، كما قالت جيسكا توماس، مديرة قسم التصميم في Better Homes & Gardens: «الأصفر كأشعة شمس في علبة».

وعلقت دي شلوتر، المتخصصة في استخدام الألوان في التسويق، بأن اللون الأصفر علامة مميزة للسعادة، قائلة «يعزز الأصفر المشرق والمنشط للعقل ويساعد على تدفق الإلهام والإبداع»







تعد الزراعة داخل المنزل خيارًا متاحًا لأي شخص يتوفر لديه الضوء، سواء كان من خلال النوافذ أو من مصدر اصطناعي، فبعض الناس ببساطة لا يملكون خيار الزراعة في الهواء الطلق في أي وقت من السنة، وقد يكون ذلك بسبب نمط المعيشة في الشقة أو لأي أسباب أخرى.



# الزراعة الداخلية في الشتاء



الخارج؛ مثل الكثير من التربة الخفيفة جيدة التصريف.

إنّ الإضاءة التي مصدرها النافذة المواجهة للجنوب أو الغرب تكون كافية للنباتات إذا تعرضت للشمس من أربع إلى خمس ساعات يوميًا، كما تعد الإضاءة الفلورية من 10 إلى 15 ساعة في اليوم بديلاً فعالاً، وقد تكون مكملاً ضرورياً خلال أيام الشتاء القصيرة.

في حالة إدخال نباتات من الحديقة الخارجية، فيجب عدم استخدام تربة الحديقة؛ فهي لا تعمل بشكل كافٍ في الأواني، ويفضل استخدام الأواني ذات الثقوب حتى يتم تصريف المياه الزائدة، كما يساعد تجميع أواني الأعشاب معاً في تكوين الرطوبة الخاصة بهم خلال أشهر الشتاء الجافة.

البيضاء من البصل، وتقطيعها إلى قطع بحجم حوالي 2 بوصة، ووضعها نهايتها لأسفل، واقفًا في الوعاء، مع تغطية المياه للجذور، وهكذا تظهر البراعم الخضراء بسرعة إلى حد ما، ثم يتم قص القمم حسب الحاجة، وينمو المزيد في مكانها، مع مراعاة تغيير الماء مرة في الأسبوع على الأقل.

يمكن أيضاً زراعة بعض الأعشاب في الداخل، وإضافة الروائح العطرية والاستفادة من الأوراق للطبخ، فأعشاب مثل إكليل الجبل والنعناع والريحان والبقادونس جميعها تُرود منزلك برائح عطرية، ويمكن زراعتها بنجاح في الداخل.

وتعد زراعة الأعشاب في الداخل ليست عملية سهلة؛ حيث تتوقع الأعشاب ظروفًا مشابهة لتلك التي تعيشها في

معظم الأشخاص الذين اعتادوا على الزراعة في الهواء الطلق، خاصة من يعيشون في طقس بارد شتاءً، إما أن يأخذوا عطلة من البستنة في الشتاء، أو ينقلوا نشاطهم إلى الداخل.

بالإضافة إلى النباتات المنزلية، ونباتات الزينة التي هي بالتأكيد إحدى وأهم الطرق لإنشاء حديقة داخلية، لكن من الممكن أيضاً زراعة العديد من النباتات الخارجية في المنزل، وذلك بوضع البذور والنبات في الأبيص في المنزل خلال فصل الشتاء، ثم نقلها إلى الهواء الطلق في الربيع.

من هذه النباتات التي يمكن زراعتها في الداخل، البصل الأخضر؛ حيث بإمكانك وضعه في إناء زجاجي أنيق على منضدة المطبخ، ونفعل ذلك عن طريق الاحتفاظ بالأجزاء



# إتيكيت التأقلم مع العودة للعمل

في ظل جائحة كورونا



## كتبت: سمر جمال

احذر!!! لا تخرج من منزلك.. لا تفتح بابك أمام  
غريب أو قريب.. لا تجلس بجوار أحد.. لا تتحدث  
مع أيًا كان... لا تلمس يديك سوى جسدك..  
كما أنك هي حضنك.. غسل يديك هو سلاحك..  
مناعتك ونظافتك هي مصدر قوتك.. «كورونا»  
هو عدوك.

بعد 7 أشهر كاملة من حالة الرعب والفرع والعزلة  
والتباعد الاجتماعي، التي عانى منها جميع

طرقات فارغة وشوارع يكسوها الصمت،  
مكاتب يملؤها الغبار ويسودها صمتٌ  
تكسره أصوات الرياح، هكذا بدأ الأمر قبل  
7 أشهر ماضية، فيروس يجتاح العالم  
ويسلب الأرواح واحدًا تلو آخر، مدن تُغلق  
أبوابها على السكان وحراسة مشددة  
على كل من يتحرك.



وقت واحد ما يزيد من خطر انتقال العدوى، بل يجب الاتفاق على أخذ إجازات بالتبادل.

▶ يجب مراعاة الزملاء المتواجدين معك في نفس الغرفة، والالتزام بجميع الإجراءات المتبعة، فأبى إخلال سيعود بالسلب عليك وعليهم.

▶ تجنب استخدام الأشياء الشخصية الخاصة بزملائك أو لمسها، مثل تناول الشاي أو القهوة في الفئان الخاص بهم، أو التطفل على تناول طعامهم.

▶ الامتناع عن التدخين داخل المكتب.

▶ الحرص على تهوية المكتب جيداً، ويُفضل عدم فتح المكيف نظراً لسهولة نقل الفيروس في الأماكن المغلقة.

وفي النهاية، يجب الالتزام بجميع هذه القواعد وغيرها من قواعد السلامة العامة، سواء أثناء السير في الشارع أو في المواصلات العامة أو الذهاب إلى المجمعات التجارية؛ فالخطر قد يأتي من أي مكان وفي أي وقت.

والأيادي، وبالتالي يجب خلعه وغسل اليدين مباشرةً.

▶ تجنب التجمعات والتقارب؛ حيث يعلم الجميع بأضرار الفيروس وخطورته على الصحة العامة.

▶ في حالة وجود اجتماع، يجب أن لا يتعدى عدد الحضور 4 أفراد فقط، مع الالتزام بالتباعد الاجتماعي، وترك مسافة لا تقل عن متر بين كل كرسي والآخر.

▶ اذهب بأعراضك الشخصية؛ إذ يجب أن تتضمن حقبتك زجاجة المياه والأكواب الخاص بك، كما يجب إحضار الطعام والشراب من المنزل وعدم تناول الطعام في مكان العمل.

▶ احرص على تطهير مكتبك باستمرار، واستخدام المطهرات والكحول طوال الوقت، مع الحرص على استبدال الكمادات بين فترة والآخرى.

▶ يجب تقسيم العمل في المكتب إلى مجموعات؛ بحيث لا يتجمع كل الزملاء في

سكان العالم بسبب تفشي وباء فيروس كورونا المستجد COVID-19، وجد العالم أنه لا مفر من المواجهة، والوقوف بقوة والتصدي لهذا الفيروس الذي يخترق الجهاز التنفسي ويغير جلده من أن لأخر مثل الثعبان، متسائلين «هل الهروب والعزلة المنزلية ووقف الحياة هي الحل لمواجهة كورونا؟».

وبالطبع جاء الجواب بما لا تهوى الأنفس؛ حيث بدأت معظم البلدان في فتح حدودها الجوية وإطلاق رحلاتها عبر الحدود مع اتخاذ الإجراءات الوقائية والاحترازية كافة، كما تم فتح المراكز التجارية، لتعود الحياة إلى الشوارع مرة أخرى، فضلاً عن عودة المدارس والعودة إلى العمل من مقرات الشركات، لتنتهي فترة Work From Home، وتبدأ مرحلة التأقلم.

### إتيكيت التأقلم

ويعد التأقلم والعودة إلى الحياة مع الالتزام بالإجراءات الوقائية، هو الحل الوحيد الذي اتفق عليه مختلف دول العالم، ولكن كيف تتأقلم مع العودة إلى العمل ونزول الشوارع؟ وكيف يمكن تطبيق قواعد فن الإتيكيت بما يتناسب مع الإجراءات الوقائية؛ للحفاظ على صحتنا وصحة من حولنا؟.

ومثلها كمثله جميع تصرفات حياتنا التي تحكمها قواعد الإتيكيت؛ لنلتزم بأعلى معايير الآداب العامة وحقوق الآخرين والصحة والسلامة؛ يوجد بعض القواعد التي تحكم إتيكيت التأقلم مع العودة إلى العمل، والتي تتمثل في التالي:

▶ السلام واللتحية يجب أن يكونا «عن بُعد» ودون تلامس؛ إذ يجب ألا تمد يدك لمصافحة زميلك في العمل؛ حيث يوصي مركز السيطرة على الأمراض (CDC) بتقليل الاتصال الجسدي مع الآخرين.

▶ يُفضل ارتداء قفازات الأيدي، لتجنب المواقف المرحجة؛ ففي حال اضطررت للسلام باليد سيكون هناك حائل بين







## ميرفت أمين.. ليدي السينما العربية

تخطفك ملامحها البريئة عند ظهورها على الشاشة، لها جمال ساحر؛ لذلك كانت أيقونة الجمال والتمثيل معاً متصدرة نجومات جيلها بجدارة، فهي لها طلة أنثوية وصوت رقيق يستطيع المشاهد تمييزهما من بعيد، تُعد واحدة من أشهر النجمات في السبعينيات والثمانينيات.. هي قطة السينما العربية ميرفت أمين.



### ملاح من حياتها

ليدي السينما المصرية والعربية النجمة ميرفت أمين، من مواليد محافظة المنيا، ولدت يوم 24 نوفمبر في عام 1946م، من أب مصري وأم إنجليزية، لديها ابنة وحيدة من الفنان حسين فهمي.

كانت دراستها بعيدة عن الفن؛ حيث تخرجت في كلية الآداب قسم اللغة الإنجليزية بجامعة عين شمس، ولكن بدأت مشوارها أثناء الجامعة من خلال اشتراكها في فريق الجامعة وقدمت حينها مسرحية «يا طالع الشجرة» لتوفيق الحكيم، وبعد تخرجها قدمت مسرحية «مطار الحب» مع الفنان عبد المنعم مدبولي.

وقالت ميرفت؛ في أحد تصريحاتها، إنها دخلت مجال الفن بالصدفة؛ حيث عرض عليها أحد أقاربها الذهاب معه إلى «استديو جلال» حتى تشاهد كيف يعمل في مجال تصوير الأفلام، وهناك شاهدت عدة نجوم؛ منهم: رشدي أباطة وأحمد رمزي ومحمود المليجي، ولكن الفنان الذي اكتشفها وقدمها للسينما كان النجم أحمد مظهر عام 1965 من خلال فيلم «حب المراهقات»، فهو بداية انطلاقها في عالم الفن الذي من

توقفها عن تناول الطعام؛ لذلك بعد فترة شعرت بعدم الاتزان والتعب، حتى ذهبت يوماً للنوم وعند الاستيقاظ بعد مدة طويلة، فوجئت بعدم تذكرها لأي فرد من أسرته حتى ابنتها، وتم نقلها للمستشفى وتلقت الإسعافات الأولية حتى بدأت تعود لها ذاكرتها بشكل تدريجي.

### الجوائز والتكريمات

استطاعت ميرفت أمين أن تحصل على العديد من الجوائز والتكريمات خلال مشوارها الفني، كان من أبرزها في مهرجان القاهرة السينمائي عام 2009، وفي مهرجان دمشق السينمائي الدولي الخامس عشر عام 2007م، كما كرّمها الرئيس المصري الراحل محمد حسني مبارك من ضمن فريق عمل فيلم «أيام السادات» عام 2001.

كانت أيقونة  
الجمال والتمثيل معاً  
متصدرة نجومات  
جيلها بجدارة

بعده قدمت عدة أعمال فنية للسينما والتلفزيون.

قدمت ميرفت أمين العديد من الأعمال الناجحة خلال مشوارها الفني وحتى الآن، بأكثر من 120 فيلماً سينمائياً أثرت من خلالها في قلوب المشاهدين من أشهرها: «ثرثرة فوق النيل، البحث عن فضيحة، الحفيد، زوجة رجل مهم، الأراجوز، الأثني والذئاب، رجال لا يعرفون الحب، أيام السادات، تزوير في أوراق رسمية، وسواق الأتوبيس» وغيرها، بينما كان آخر أعمالها فيلم «ممنوع الاقتراب أو التصوير» الذي عُرض عام 2017.

ولها أيضاً مجموعة من الأعمال التلفزيونية؛ منها: «طيارة ورق، لا تطفئ الشمس، دموع صاحبة الجلالة، أيام الغياب، بنت سيادة الوزير، الانتقام، كلمة حق، أحزان مريم، والرجل الآخر» وغيرها.

### فقدان الذاكرة

تعرضت الفنانة ميرفت أمين لوعكة صحية شديدة بسبب الرجيم؛ حيث تناولت نوعاً معيناً من العقاقير دون استشارة طبيب، بعدما علمت أن له تأثيراً في حرق الدهون والشحوم وبدأت تتناوله بكثرة، بجانب



# amanco

## Safety & Security



### 04

#### المنتجات الأمنية

- مرآة تفتيش.
- رادار مرور.
- أضواء تحذير و صافرات 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 حرارة 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



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