

الجواهر

عريقة ■ عصرية ■ متجددة

5

طرق لبناء علاقة
عاطفية قوية
مع طفلك



اتحاد المبارزة السعودي:
سيكون لدينا لاعبات على مستوى
الطموحات

www.aljawharomag.com



السعر 20 ريالاً



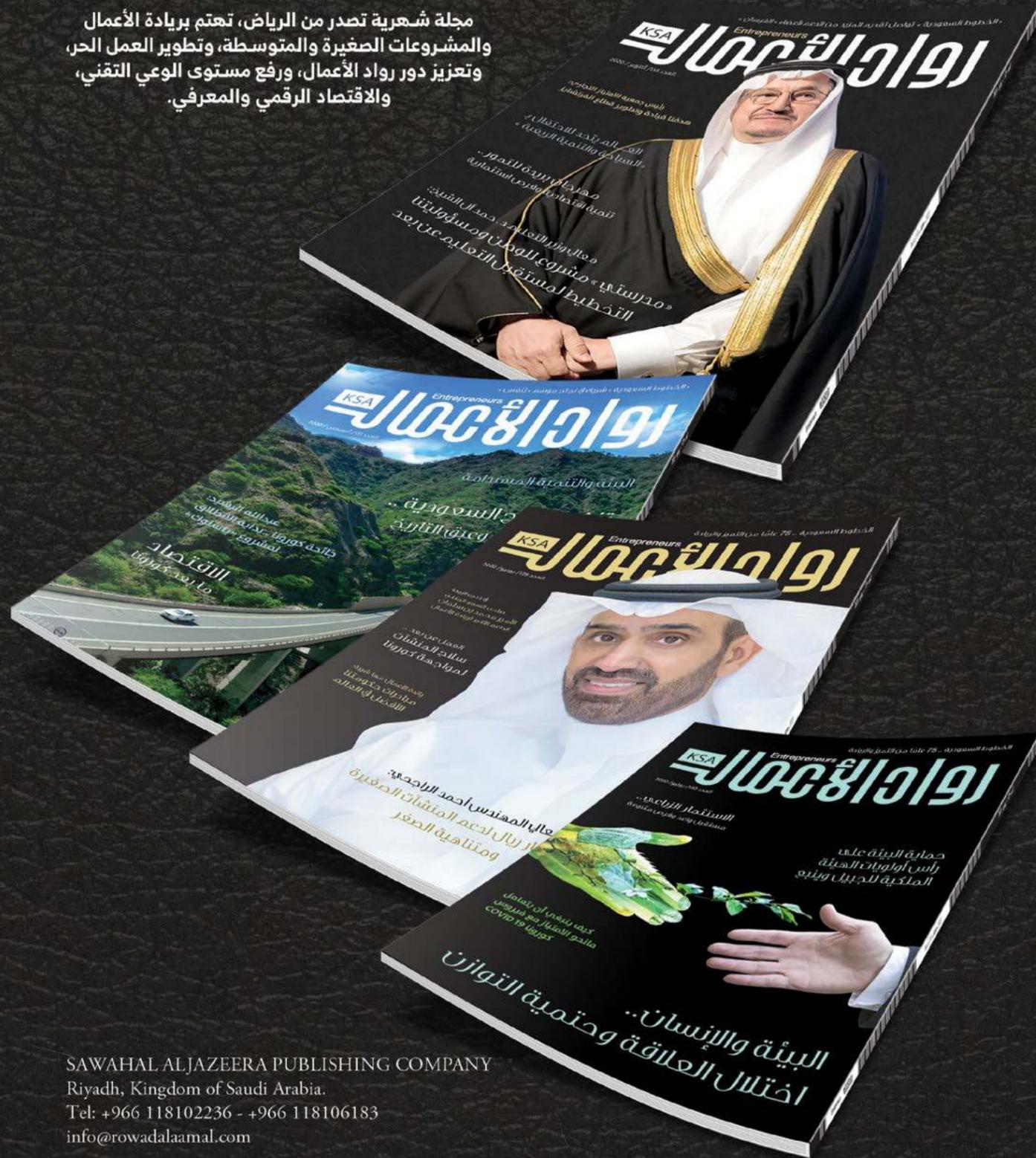
6 287014 970015 >

رواد الأعمال

Entrepreneurs

KSA

مجلة شهرية تصدر من الرياض، تهتم 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



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

الجمهورية

الناشر: دار سواحل للنشر

رئيس التحرير: روز العودة

مدير التحرير: أحمد سلامة

المشاركون في التحرير: محمد علواني - لمياء حسن -

سمر جمال - سلسبيل سعيد - أمل حمدي - صبا الجار الله

كتاب مشاركون: رانيا يحيى - صيحة بغورة

الإخراج الفني: سواحل الجزيرة للدعاية والاعلان

تصميم: مروة حسين

صاحبة الامتياز: سواحل الجزيرة لإعلام ريادة الاعمال

Publisher: Sawahl For Publishing

Editor in Chief: Rose Al-Ouda

Managing Editor: Ahmed Salama

Editorial participants: Mohamed Olwani - Lamiaa Hassan -

Samar Gamal - Salsabel Saeed - Amal Hamdy -

Mashaal Al Anzi - Saba Al Jar Allah

Co-Writers: Rania Yahia - Sabha Bgoura

Technical Output: Sawahel Al Jazeraa For Advertising

Design: Marwa Hussien

The Concessionaire Is: Sawahel Al Jazeraa

مجموعة سواحل ل

بنك المعرفة



رئيس مجلس الإدارة : الجوهرة بنت تركي العطيشان

المدير التنفيذي: رولا بنت عبد الله العودة

المبيعات والتسويق: شركة سواحل الجزيرة الإعلامية

مدير التطوير والتسويق: عبد الله الشريف

رئيس قسم التحول الرقمي: شهد السويلم

رئيس قسم المبادرات الإعلامية والمسؤولية الاجتماعية: فرح الراشد

أخصائية تسويق وعلاقات عامة: ديمة القعيشيش

مدير العلاقات العامة: مشاعل المعيدر

Chairman: Al - Jawhara Bint Turki Al - Otaishan

CEO: Rola Al-Ouda

Marketing & Sales Officers: Sawahel Al Jazeraa

Director of Development & Marketing: Abdullah El-Sherif

Head of Digital Transformation Department: Shahd Al Swailem

Head of CSR: Farah Al-Rashed

Marketing & PR Specialist: Dima Alqishish

PR Manager: Mashaal Al-Muaither



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 33358، الرياض 19611، المملكة

العربية السعودية

P.O. Box 23358

Riyadh 19611 KSA

سعر النسخة (20 ريالاً)

لمراسلتنا

الإدارة

aljawhara@ep-mena.com

التحرير

ahmed.s@sawahl.com

إدارة التسويق والإعلانات

+966 50 899 8599

+966 54 938 1699

"مجلة الجوهرة" علامة تجارية مسجلة لوكالة سواحل الجزيرة للنشر، جميع الحقوق محفوظة لا يحق نسخ أو نقل أي جزء من هذه المجلة بأي صورة أو بأي وسيلة دون الحصول على إذن كتابي من الناشر. 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.

أول الكلام

نجاحات المملكة حاضرة في كل الظروف

الحج، كان آخرها النجاح المتفرد في موسم الحج في ظل أوضاع صحية بالغة التعقيد.

ان النجاحات التي صاحبت موسم حج هذا العام تشير إلى قدرات المملكة التنظيمية، وتميزها في تنظيم وإدارة الحشود على مدار العام، تحت كل الظروف، مع إمكانية التعاطي مع كل الأزمات، والتعامل مع كل المعطيات باشتراطات الأمان، وسلامة المواطن والزائر والمقيم.

إنها نجاحات لا يمكن قصرها على جهة أو مؤسسة، بل تُنسب إلى منظومة متكاملة من الجهود، شارك فيها الحكومة والقطاع الخاص والمواطنون والكوادر الصحية والعمال، وحتى الحجاج أنفسهم بالتزامهم بالاشتراطات الصحية.

إنَّ المملكة تقدم في كل موسم حج، فتحًا جديدًا في التعامل مع ضيوف الرحمن، وضمان سلامتهم وأمنهم؛ حتى عودتهم سالمين إلى بلدانهم حاملين أفضل الانطباعات عن المملكة وشعبها المضيف.

ولا شك في أنَّ أهمية موسم الحج يتجاوز مرحلة تقديم الخدمات؛ فذلك يشكل علامة مهمة من علامات تطور المملكة وتقدمها، قياساً على ما يُقدم من خدمات في كل المجالات أثناء موسم الحج؛ وهي مؤشرات تؤكد أنَّ السنوات القادمة ستشهد طفرات هائلة في خدمة ضيوف الرحمن مهما تزايدت أعدادهم.

منذ تأسيس المملكة تحت راية التوحيد، لم يتوقف عطاء حكومات المملكة المتعاقبة فيما يخص خدمة الحرمين الشريفين، شمل كل الملوك الذين تعاقبوا على قيادة المملكة.

لقد وضع كلُّ منهم بصمته في خدمة وتطوير الحرمين الشريفين، وتيسير أداء العبادات لضيوف الرحمن، بتطوير منظومة خدمات متجددة عالمًا بعد آخر بجهود حثيثة، تبذلها المملكة في مجال تطوير ودعم النشاطات والخدمات الخاصة بخدمة ضيوف الرحمن سنويًا؛ للارتقاء بتلك الخدمات إلى مرحلة الرفاهية الكاملة كهدف تسعى المملكة إلى تحقيقه.

وظلت وتيرة التطوير متسارعة ومتصاعدة أمقيًا ورأسيًا، وفي كل خطة تطوير جديدة تقدم المملكة نموذجًا متفردًا في نوع وكَم هذه الخدمات بحيث صارت مهمة خدمة ضيوف الرحمن بتميز وإتقان وأمان، ضمن أولويات التخطيط الاستراتيجية للمملكة، ويتم إدراجها ضمن خطط تنمية وتطوير الاقتصاد الشاملة، باعتبار أن تطوير مناطق المشاعر المقدسة هو في الأصل تطوير للمناطق التي تتواجد فيها.

لقد اضطلعت المملكة بمسؤوليتها القيادية والدينية والإنسانية في خدمة الإسلام والمسلمين انطلاقًا من دورها ومركزها الديني والاقتصادي تجاه الأمة الإسلامية، فطلت تقدم كل الخدمات للحجاج والمعتمرين دون مَن أو أذى، وسارت من نجاح إلى نجاح يتطور كل عام في إدارة موسم



12

اتحاد المبارزة السعودي: سيكون لدينا لاعبات على مستوى الطموحات

30

سلامتك

مرض ADHD.. صحتك العقلية في خطر!



أناقة وجمال

16 مواصفات مجموعة "haute couture" لخريف 2021-2022 من "Armani Prive"



طفلك

36 5 طرق لبناء علاقة عاطفية قوية مع طفلك؟



علاقات أسرية

40 ما أهمية مشاركة الأسرة في المدرسة؟

54

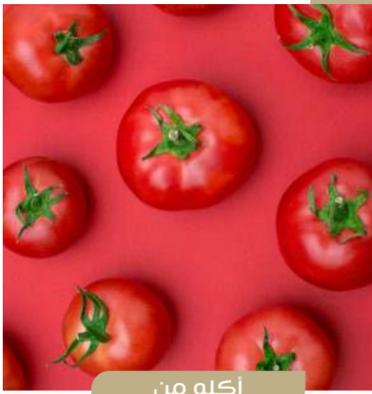
أول كتاب للتعريف بقواعد لغة الإشارة السعودية للصم وثقافتهم



ثقافة وفنون

60

أهمية الطماطم في الحماية من السكتة الدماغية



أكله من

64

د. أيمن حلمي يكتب: شد البطن الحزامي



العبادة

68

رحلة الى

شلالات وأودية وأساطير: تنومة.. سحر الطبيعة الخلابة



72

"صدام بين جيلين مختلفين" .. كيفية علاج العناد لدى المراهقين



تحت العشرين

76

أفكار للبيت

الجلسات الخارجية الصيفية.. ألوان زاهية وروائح عطرية لأفضل الأوقات





إتاحة الفحص الطبي قبل الزواج في منشآت القطاع الصحي الخاص بالمملكة

أعلنت وزارة الصحة، عن إتاحة خدمة الفحص الطبي قبل الزواج في منشآت القطاع الصحي الخاص، موضحة أنه يمكن إجراء الفحص بدون موعد مسبق والحصول على النتائج بسرعة وسهولة.



وأوضحت الوزارة، في بيان لها، أنه من خلال هذه الخدمة تُرسل بيانات شهادة الزواج إلى أنظمة وزارة العدل إلكترونياً. ووفقاً للبيان، يتم إتاحة إجراء الفحص للطرف الآخر في القطاع الخاص أو الحكومي، إضافةً إلى إصدار شهادة إلكترونية معتمدة من وزارة الصحة فور ظهور النتائج.

يُذكر أن الفحص الطبي قبل الزواج، هو إجراء الفحص للمقبلين على الزواج للاطمئنان على صحتهم.

ويستهدف معرفة وجود الإصابة لصفة بعض أمراض الدم الوراثية، مثل: فقر الدم المنجلي والثلاسيميا، وبعض الأمراض المعدية مثل: الالتهاب الكبدي الفيروسي "ب،ج"، ونقص المناعة

وذلك بغرض إعطاء المشورة الطبية حول احتمالية انتقال تلك الأمراض للطرف الآخر في الزواج أو الأبناء في المستقبل وإعطاء الخيارات والبدائل أمام الخطيبين من أجل مساعدتهما على التخطيط لأسرة سليمة صحياً.



الجوازات السعودية تشرط عدم المرور بـ 9 دول لدخول المملكة

السفر بعد الحجز عن طريق الخطوط الناقلة ويلزم وجود تأشيرة سارية المفعول ووثيقة سفر سارية مع الالتزام بشروط دخول بلد المقصد.

وأوضحت المديرية العامة للجوازات، أنه حتى يتمكن المقيم من دخول المملكة يشترط عدم المرور خلال 14 يوماً بمجموعة من الدول.

اشترطت الجوازات السعودية للدخول إلى المملكة، عدم المرور بـ 9 دول.



وأوضحت أن التعليمات تنص على من خرج ولم يعد بمنع الدخول لمدة ثلاث سنوات إلا على صاحب العمل السابق بتأشيرة جديدة، ويستثنى من ذلك التابعون والمرافقون.

تتضمن هذه الدول كلاً من: "الأرجنتين، البرازيل، إندونيسيا، جنوب أفريقيا، باكستان، تركيا، لبنان، مصر، الهند". وتابعت «الجوازات»: "بإمكان المقيم

السعودية تتصدر.. ترتيب أكبر اقتصادات الدول العربية لعام 2021



الإجمالي إلى 394.3 مليار دولار مقابل 361.8 مليار دولار في 2020.

وجاء العراق في المرتبة الرابعة للعام الثاني بـ 190.7 مليار دولار في 2021، و172.119 مليار دولار في 2020، فيما تحتفظ قطر بمركزها الخامس هذا العام أيضا؛ حيث سيبلغ ناتجها المحلي الإجمالي 166 مليار دولار هذا العام، مقابل 146.1 مليار دولار في 2020.

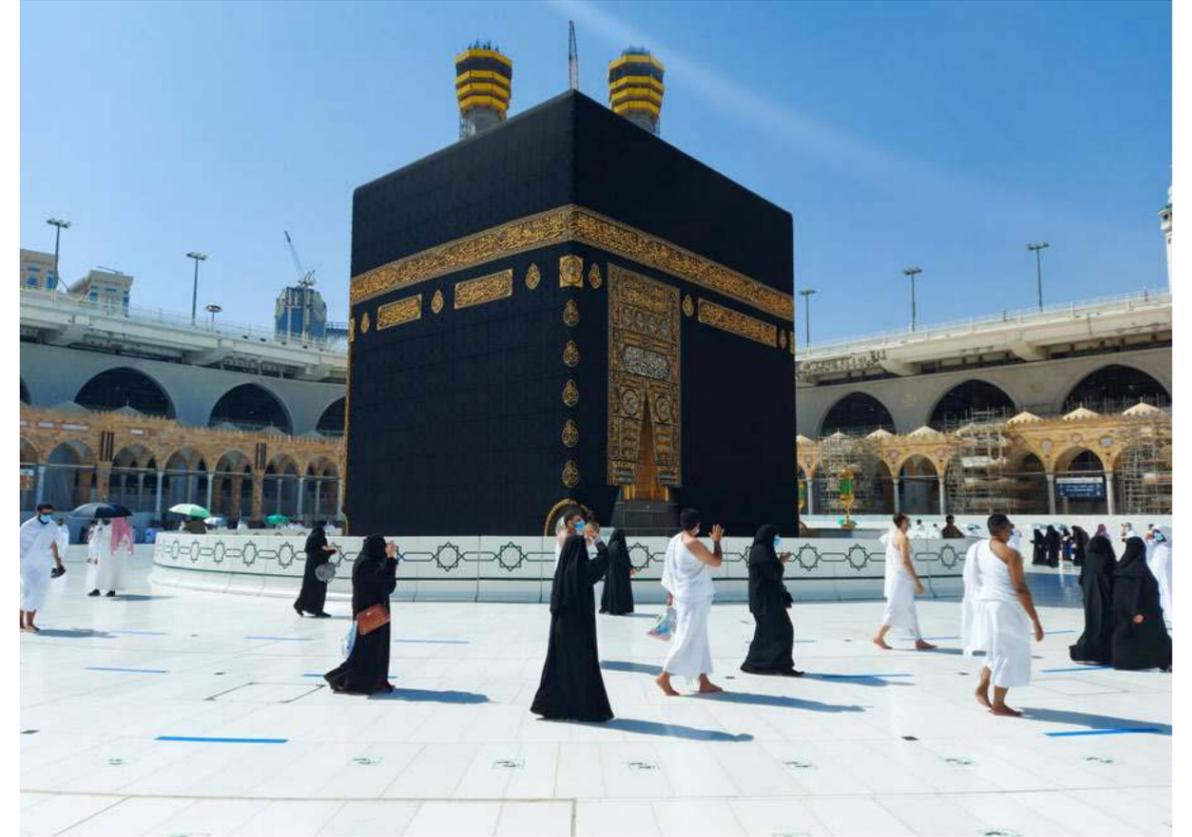
واحتفظت المملكة العربية السعودية الصدارة لقائمة أكبر الاقتصادات العربية لعام 2021، مع توقعات وصول ناتجها المحلي الإجمالي بالأسعار الجارية إلى 804.9 مليار دولار بنهاية هذا العام.

وجاءت الإمارات في المركز الثاني عربيا مع تسجيل ناتجها المحلي الإجمالي 401.5 مليار دولار، متقدمة مركزاً واحداً عن تصنيفها العام الماضي الذي كان بقيمة 354.3 مليار دولار، في حين تراجعت مصر مركزاً واحداً إلى المرتبة الثالثة عربيا هذا العام مع توقعات وصول ناتجها المحلي

كشفت مجلة فوربس الأمريكية نسخة الشرق الأوسط، عن أكبر وأقوى الاقتصادات العربية وفقاً للناتج المحلي لكل دولة، وذلك لأكثر من 5 دول عربية.



"الحج والعمرة" تعلن نجاح حج هذا العام في موسم استثنائي



رفع الدكتور عصام بن سعد بن سعيد وزير الحج والعمرة المكلف باسمه، ونيابة عن كافة منسوبي الوزارة، أسمى آيات التهاني والتبريكات لمقام خادم الحرمين الشريفين الملك سلمان بن عبد العزيز آل سعود ولصاحب السمو الملكي الأمير محمد بن سلمان بن عبد العزيز ولي العهد نائب رئيس مجلس الوزراء وزير الدفاع، بمناسبة نجاح حج هذا العام 1442هـ، وتحقيق الهدف الأسمى وهو سلامة الحجيج في موسم استثنائي رغم ظروف جائحة فيروس كورونا، والتحديات التي واجهت الأجهزة الحكومية.

حرص المملكة الدائم على خدمة الحرمين الشريفين وقاصديهما؛ لينعم حجاج بيت الله الحرام بأداء مناسكهم بأمن وأمان وسلامة في ظل الظروف الاستثنائية التي يعيشها العالم بسبب جائحة فيروس كورونا كوفيد 19.

توفير جميع الإمكانيات اللازمة، وتهيئة منظومة الخدمات الصحية والأمنية والتقنية لضيوف الرحمن.

وأشار إلى أن الخدمات التي تقدمها حكومة خادم الحرمين الشريفين، تؤكد

وذكر وزير الحج والعمرة المكلف، أن ما تحقق من نجاح في موسم حج هذا العام أتى بفضل من الله عز وجل ثم بتوجيهات ودعم القيادة الحكيمة وبتعاون الجهات العاملة في الحج من القطاع الحكومي التي أسهمت في





السعوديات يقتحن رياضية المبارزة بنجاح مبهر

اللجنة الأولمبية تقدم كامل الدعم للمبارزة في ظل رؤية 2030

وجدت "رياضة المبارزة" الدعم الكامل من اللجنة الأولمبية السعودية، في ظل رؤية 2030 والتحول الذي تشهده البلاد، فلم تعد حكرًا على الرجل، بل باتت تشارك فيها السعوديات وأثبتن نجاحهن وحصدن الجوائز والميداليات عبر مشاركتهن المحلية والخارجية.

تعتمد على سن محددة؛ إذ يمكن للجميع ممارستها.

وفيما يخض المنافسات والمدربين، قالت الخميسي: "لم أحضر بعد دورات معينة، ولكن هناك بطولات خلال العام على مستوى المملكة يمكنني المشاركة فيها؛ حيث تقدم ميداليات ذهبية وغيرها، كما لدينا مدربين، وحكام، علماء بأن من يقوم بالتدريب حاليًا رجال فليس لدينا مدربات".

وجول أسرته قالت: "أسرتي قدمت لها الدعم المطلوب، خاصة بعد حصولي على ميدالية من الدرجة الثالثة في بدايتي، كما دعمني صديقاتي ومجمعتي الخاص".

وتوجه رسالة للبنات: "لابد أن نرتبط برياضة نحبها، وأرى أن لرياضة المبارزة مستقبلًا كبيرًا في السعودية. ولا شك في أنه لا توجد مقارنة بيننا وبين المبارزات العالميات، ولكننا في طريقنا للتميز والتقدم والمنافسة عالميًا مع الوقت والتدريب المستمر".

"الخميسي": "التدريب ممتاز، وتتمنى التطوير أكثر، والتنويع في التدريب، فلدينا ثلاثة أسلحة؛ إذ أتدرب على سلاح الفويل، وهو سلاح يدعم وسط الجسد - الصدر والبطن والظهر - من حيث البناء، ويعتمد على الهجوم الأول ليكون صاحب الهدف الأول أو الاصطدام بالسلاح في حال لم يكن الخروج هو الأول.

وتضيف: "ممارسة رياضة المبارزة لا تحتاج سوى للشغف والحماس؛ فهي لا

وفي العام 2018م انطلقت المبارزة النسائية، من خلال اتحاد المبارزة السعودي، الذي أكد أنه سيكون لديه لاعبات على مستوى الطموحات؛ حتى تصبح من الرياضات الأولى في المملكة للسيدات.. في هذا الحوار تكشف ثلاث مبارزات سعوديات عن بدايتهن وكيفية التدريب وما وصلن إليه:

شوق الخميسي: رياضة المبارزة تناسب الجميع بشرط الشغف

تقول المبارزة شوق خالد الخميسي الحاصلة على بكالوريوس المحاسبة من جامعة الملك عبدالعزيز بجدة، عن بدايتها في المبارزة: "أعمل في الرياض بـمكتب محاسبة، وكنت أتابع مباريات المبارزة في التلفاز بشغف كبير، عرفت بعدها أن هناك أكاديمية معنية بالمبارزة في السعودية، فاشتركت فيها وبدأت التدريب المسائي طوال الأسبوع، نظرًا لعملي الوظيفي صباحًا".

وحول واقع التدريب بالأكاديمية تقول

اتحاد المبارزة
السعودي: سيكون
لدينا لاعبات
على مستوى
الطموحات



الداخلية التي شاركت فيها كانت ممتعة، وهي تصعيد للدخول في منافسات على مستوى الخليج، ومستقبلاً الخروج إلى منافسات دولية، كما أن التدريب متطور في كل شيء، والخطط دولية وطموحة، وأن عليهم الاجتهاد أكثر حتى الوصول إلى العالمية، والفوز ببطولات كبيرة في الداخل والخارج".

وكشفت "أمين" عن أن البيئة في الأكاديمية محفزة جداً، وأن التنافس ممتع ويجمعهم في ود ولطف.

وفي رسالتها تقول للبنات: "بدأت في سن متأخرة، أذهب إلى عملي صباحاً، وأتدرب مساءً، وليس هناك سن معينة لتعلم ما تحبه، ونصحتني للنساء الالتحاق بالمبارزة، أو الهواية التي يحبونها".

ثقل الوزن، يمنحك الدقة والتركيز ككل أسلحة المبارزة، ومنحتني المبارزة ثقة كبيرة وحافز وأصبحت مستمتعة بتغيير كبير في حياتي".

وأجابت على سؤال التطور، بأن هناك بعض الهم في آلية الوصول إلى الهدف وتحقيقه، خاصة وأنها طموحة وترغب في خوض بطولات كبيرة مستقبلاً، وتعتبر أن هذا تحد كبير ويحتاج إلى جهد زائد ومتابعة وتدريب متطور واستعداد نفسي كبير.

لقيت رغبة أمين، التشجيع من المجتمع الذي حولها، خاصة أسرته وصديقاتها، وكذلك في مجال عملها بوزارة الثقافة؛ حيث تقول: "زملاتي في العمل دعموني في منافساتي الداخلية، وأحاطوني باهتمام كبير وحرص".

وعن المنافسات قالت: "إن المنافسات

أما أسرتها فقد كانت متقبلة تمامًا لدخولها في رياضة المبارزة، وقدموا لها كل الدعم والتأييد والتشجيع، وكانوا حريصين على معرفة تطورها في التدريب.

وعن المقارنة بين الخارج والداخل، قالت: "لدي تجربتي مع رياضة المبارزة في الخارج وبعد عودتي إلى المملكة، بصراحة وجدت تأسيساً كبيراً لا يتخلف في شيء عن الأندية والمراكز في خارج المملكة، من حيث التجهيزات والدعم والمدربين الأكفاء والمتابعة والخدمات".

بدأت رياضة المبارزة في العام 2014م بالخارج، وأكملت المشوار مع فريق المبارزة النسائي في الرياض، ضمن الأكاديمية".

وحول ما تقوم به حالياً، أوضحت "الحديثي"، أنها تتدرب مع المنتخب، ولديها تدريبات طوال الأسبوع، وتلعب بسلاح السبير، الذي تصفه بأنه قريب من سيف المبارزة العربي المعروف، وقريب من الثقافة العربية المحببة، وتعتبره سلاحاً مناسباً للفتاة، خاصة وأن النساء العربيات كن مبرزات في التاريخ العربي.

العنود الحديثي: ألعب بسلاح السبير لقربه من سيف المبارزة العربي

تخصصت المبارزة العنود الحديثي في الهندسة المعمارية، في مجال الهندسة والتطوير والعمارة؛ حيث تقول: "اخترت رياضة المبارزة لأنها كانت حلمي منذ الطفولة، فأثناء دراستي في الخارج، أتيت لي فرصة التدريب في المبارزة، وعقب عودتي إلى المملكة وجدت الأكاديمية، فسرعان ما تعرفت عليهم، وكنت جزءاً من الفريق، ثم



رعدة أمين: حصلت على الميدالية البرونزية في أول بطولاتي

بدأت رعدة أمين، المبارزة منذ عامين، كهواية، دخلت بعدها دنيا البطولات فنالت الميدالية البرونزية في أول بطولة، بعد أن نالت تدريباً مستمراً.

ودرست "أمين" بجامعة الملك سعود إدارة أعمال، وعملت في مجال الأزياء، وتعمل حالياً في وزارة الثقافة.

تقول حول بداياتها: "بدأت علاقتي بالأكاديمية بالبحث عن متابعة هوايتي، بعد أن وافقت الأكاديمية بانضمام من هن فوق سن 18 عامًا، قدمت إليهم وبدأت نشاطي".

وزادت: "أنا ألعب بسلاح أليبي، الذي يهتم ببناء كامل الجسم، وهو سلاح

ARMANI



مواصفات مجموعة

Haute Couture

لخريف 2021-2022 من

ARMANI/PRIVÉ

Armani Privé

وقد تضمنت المجموعة الجديدة العديد من التصاميم المميزة، مثل:

أعاد المصمم أيضًا تجسيد بعض القطع من مجموعته الراقية الأخيرة، تكريماً لمدينة ميلانو مسقط رأسه؛ حيث صنع خيطاً مشتركاً دقيقاً يؤكد إحساساً عميقاً بالأصالة يتجاوز الفصول.

وقال "Armani": "في نهاية العرض: "أنا سعيد لأننا سنقدم هذا أمام جمهور حي؛ لأنني أعتقد أن جميع التصاميم يجب أن تُرى في بيئة حقيقية وعلى جسم متحرك حتى يتم تقديمها بشكل كامل."

وتابع: "أعتبر الخلود فكرة مركزية في جميع مجموعاتي، ولا يُفترض أن ينتهي ارتداء قطع الملابس المختلفة بمجموعتي في موسم واحد."

السترات المميزة، من النسخة المخملية السوداء المزينة بأكتاف الباغودا إلى غلاف الكيمونو بدرجات اللون الوردية.

البنطلونات الانتقائية، والتي تضمنت هذا الموسم أنماطاً متنفة بأساور وسراويل مزدوجة الطبقات مغطاة بالتول المطرز؛ لإضفاء تأثير شبه شفاف.

الفساتين النسائية الشبيهة بالكلاسيكية، هذا على الرغم من الألوان الوردية والكشكشة التي أعطتها لمعاً مثاليًا. لكن كان أفضل ما في الأمر هي الفساتين ذات الكشكشة المغلفة بالحلوى والتي أظهرت الإتقان الكامل للعلامة التجارية

لم يكن تأثير عمليات الإغلاق بسبب جائحة فيروس كورونا

كارثيًا لمصمم العلامة التجارية "Armani Privé" مثل العديد من المصممين الآخرين، لكن السقوط الرهيب الذي تعرض له مؤخرًا غير وجهة نظره؛ فأطلق على الفور مجموعة الأزياء الراقية haute couture الخاصة به تحت اسم "Shine" والتي لم تكن بحاجة إلى مزيد من التوضيح.













مودت

جمعية خيرية تنموية
متخصصة بالاستقرار الأسري

جمعية مودة الخيرية.. تركز برامجها على "المطلقات" ومن في حكمهن وتسعى إلى تمكينهن من حقوقهن

تصّف جمعية مودة، باعتبارها جمعية أسرية تنموية متخصصة بقضايا الطلاق، وتعنى باستقرار الأسرة السعودية وصحتها في جميع الأحوال، وترتكز برامجها على النساء المطلقات ومن في حكمهن من المعلقة والمهجورات وأبنائهن، وتسعى بالتكامل مع الجهات المعنية إلى تمكينهن من حقوقهن.



وعمل البحوث والدراسات التي تخدم قطاع الأسرة والمرأة والمرأة المطلقة ومن هي في حكمها.

وتعتمد "الجمعية" في تمويل مشاريعها وخدماتها على ما يرد لها من الصدقات والاستثمارات، والزكاة والمنح ورعاية بعض الجهات، ومساهمات العضوات، ودخل الأنشطة والفعاليات، بجانب الإعانات الحكومية وإرسال رسائل مجانية.

مشاريع "مودة"

بادرت جمعية مودة، بإنشاء تحالف

آثاره، ووضعت منظومة متكاملة من التشريعات والإجراءات، بجانب تصميم برامج تجعل المطلقة ومن هي في حكمها، قادرة وابناءها على تخطي تجربة الطلاق ومواجهة آثاره.

الخدمات والفئة المستهدفة

تقدم الجمعية لجمهورها الاستشارات القانونية والدعم الحقوقي، والاستشارات الاجتماعية، والتدريب المهني والحرفي، وبرامج التأهيل الوظيفي، وجلسات الدعم للتأهيل ما بعد الطلاق، والمحاضرات والدورات التوعوية، وتقديم إعانات نقدية وعينية،

وتقر جمعية مودة من خلال رؤيتها، التأسيس لمفهوم الأسرة المترابطة والواعية، وصولاً إلى مجتمع آمن ومستقر، وإيجاد المشاركة القيادية الفاعلة، وفق حلول مبتكرة ومستدامة للحد من الطلاق وآثاره.

أهداف استراتيجية

أطلقت "مودة" حزمة من الأهداف الاستراتيجية، لتمكين المرأة المطلقة من حقوقها ومعالجة قضايا الأسرة، وعملت الجمعية على بناء مجتمع واعٍ بأسباب تماسك الأسرة ونواقضها وكيفية الحد من الطلاق ومعالجة

خيرى مكون من عدد من المؤسسات الخيرية والحكومية، لدعم دراسة الإجراءات المنظمة للطلاق وما يترتب عليه للزوجة والأبناء، وذلك في عام 2010م، وتبنت وزارة العدل، العديد من المقترحات الدراسية، أبرزها: مشروع صندوق نفقة، وتوفير مراكز مهياً لتنفيذ أحكام الزيارة والحضانة، وقامت الوزارة بتكليف الجمعية بعمل دراسة تفصيلية لمقترحاتها الاستلام عن المقبلين على الزواج، كما سبقت الجمعية في إطلاق المشاريع والبرامج الحقوقية الفريدة من نوعها على مستوى المملكة، ويعد برنامجها الحاضنة القانونية للأحوال الشخصية، أول برنامج من نوعه يهدف إلى تأهيل خريجات الشريعة والحقوق لتقديم الاستشارات القانونية للمرأة والترافع عنها أمام القضاء، بجانب مشروع صندوق مشورة للمعونة القضائية؛ حيث بلغ الاستشارات القانونية المقدمة فيه عدد 3920 استشارة قانونية، وعدد المستفيدات من خدمات توفير المحامين المتطوعين 22 مستفيدة.

جوائز

صلت جمعية مودة في عام 2014م على جائزتين من مؤسسة الأميرة صيته بنت عبد العزيز للتميز في العمل الاجتماعي، الأولى في المبادرات والمشاريع الحقوقية، والأخرى في الأبحاث والدراسات.

كذلك اختارت وزارة العدل، في عام 2015م جمعية مودة لتشغيل مبادرة "شمل" التي توفر مراكز تنفيذ الزيارة والرؤية والحضانة بمنطقة الرياض، وكلفت الجمعية بإعداد دراسة لتطوير مشروع "تنظيم صندوق النفقة". منظمات المجتمع المدني

نظراً لتميز جمعية مودة، في المجال الحقوقي، قامت وزارة العدل بتكليفها بتمثيل مؤسسات المجتمع المدني لدى "هيئة الخبراء" في مجلس الوزراء، وبناءً على التكليف، عملت "مودة" في عدد

من اللجان المختصة بدراسة مشاريع القرارات المرتبطة بالأسرة، بهيئة الخبراء التابعة لمجلس الوزراء، كمشاركة الجمعية باللجنة المعنية بوضع ضوابط لتزويج القاصرات، ومشاركتها في عضوية اللجنة المختصة بدراسة توفير محامين متطوعين للترافع عن حالات العنف الأسري وتمثيل مؤسسات المجتمع المدني السعودي في المحافل الدولية.

وبادرت "الجمعية" في عام 2014، بدعم عدد من شركائها بإعداد مشروع "مدونة الأحوال الشخصي" بهدف اقتراح مرجع نظامي ملزم ينظم العلاقات الزوجية والأسرية والحقوق الناشئة عنها.

كما عملت الجمعية على إعداد مشروع النظام الإجرائي لقضايا الأحوال الشخصية، والذي تضمن قواعد إجرائية تهدف إلى تنظيم عمل المحاكم والجهات المختصة بالتعامل مع قضايا الأحوال الشخصية، لتسهيل الإجراءات المتعبة لحل المنازعات الأسرية بما يحفظ كيان الأسرة ويحمي حقوق أفرادها.

وضمن الانجازات الطويلة، سبقت جمعية مودة، بإنشاء "صندوق عون"، كصندوق خيرى تنموي، يقدم أنواع الدعم من خدمات تنموية واقتصادية واجتماعية ونفسية لتأهيل الحالات المحتاجة، من المطلقات ومن في حكمهن من المعلقة والمهجورات وأبنائهن، وساهم الصندوق في تحسين الظروف المعيشية والبيئة السكنية والمساعدة في سد احتياج 89% من المتقدمات لطلب الخدمة، في حين وصل عدد المستفيدات اللاتي تم توظيفهن عن طريق الصندوق إلى 472 أسرة وعدد أفراد أسر المستفيدين من الخدمات 4900 فرد، والمستفيدات من التدريب والتأهيل المهني والحرفي 1167 مستفيدة، وتأهيل 1587 شاب وشابة من المقبلين والمقبلات على الزواج.

وفي احصاءات دقيقة، قدمتها جمعية مودة، حول أعمالها واستشاراتها، حملت الإحصاءات إجمالي 4277 استشارة، في الاستشارات الاجتماعية والقانونية الهاتفية والحضورية "مكاتب المساندة القانونية"، وفي عام 2017 تم رفع مشروع المدونة والنظام الإجرائي إلى المقام السامي بأمل الإقرار والاعتماد، وكذلك في العام 2018 انضمت جمعية مودة للفريق الاستشاري للإستراتيجية الوطنية للمرأة بالمملكة، وحصلت جمعية مودة على شهادة "iso:9001:2015" لتقديم خدمة ذات جودة عالية تضمن رضا مستفيديها وجميع الأطراف المعنية ذات الصلة الداخلية والخارجية، وتوثيق منظومة إدارية للجودة وفق المعايير الدولية.

وحصلت جمعية مودة على شهادة "iso:9001:2015" لتقديم خدمة ذات جودة عالية تضمن رضا مستفيديها وجميع الأطراف المعنية ذات الصلة الداخلية والخارجية، وتوثيق منظومة إدارية للجودة وفق المعايير الدولية.

جائزة جامعة الدول العربية 2020

حازت جمعية مودة الخيرية للتنمية الأسرية على جائزة المؤسسات الصديقة للأسرة لعام 2020م من جامعة الدول العربية، وذلك نظير جهودها في المساهمة في المعرفة الفنية بقضايا حماية الأسرة والمرأة والطفل والأنظمة والسياسات ذات الصلة على المستوى المحلي، وما للجمعية من خبرة في مجال إجراء البحوث والدراسات حول قضايا الأسرة والمرأة، بجانب ما قدمته من مبادرات ميدانية وواقعية كخدمة للأسرة وساهمت في حل مشاكل أسرية وحقق نتائج إيجابية بالتصدي لها.

وأصدرت "مودة" في إطار اهتمامها بالنشر والتوثيق، عددًا من الكتب، تمثلت في مجموعة قلب في بيتين، الموجهة للأسر لتساعدنهم على تخطي مرحلة الطلاق بسلام، وتخفف أثر الطلاق على الأبناء بمختلف مراحلهم العمرية.

وامتازت المجموعة بأنها مناسبة للمجتمع السعودي، تخاطبه وتتحدث عن مشكلة وتعكس صورته في محتواها من الكتابات والرسومات، بلغة سلسة تناسب الجميع باختلاف أوضاعهم الاجتماعية والعلمية.

مرض ADHD..

صحتك العقلية في خطراً

كتبت: لمياء حسن

لم تكن المرأة من قبل على علم بالعديد من المسميات الغريبة للأمراض النفسية أو العقلية، ولعل المسمى الأكثر شيوعاً مؤخراً وهو مرض ADHD، لفت انتباه البعض، خاصة بعد معرفة إمكانية إصابة البالغات به.



مع معرفة الكثير من أمراض مختلفة، مع ازدياد الوعي لدى المرأة، وهو ما كشف عن مرض ADHD الذي عانت منه الكثيرات دون أن يشعرن!

هل استمتعت بالموسم الرمضاني خلال فترة حافلة بالتحديات - متمثلة في جائحة كورونا المستجد - مع الموازنة مع الأمور الحياتية اليومية؟ لعلك الآن تتذكرين المسلسل غير التقليدي المعنون بـ "خلي بالك من زيزي"، هذا العمل الدرامي الذي سلط الضوء على أزمة حياتية، قد تعاني منها الكثيرات وهي مرض ADHD، أو اضطراب نقص الانتباه مع فرط النشاط.

ومن أجل الحصول على رؤية أوضح حول مرض ADHD، وإمكانية إصابة البالغات به، كان لنا في "الجوهرة" هذا الحديث

عندما تقتربين من منتصف العشرينيات، تبدأين في النظر إلى الحياة بجدية وكأنك على وشك اكتشاف طريقك فيها؛ لكن عندما تبلغين العقد الرابع من العمر، فأنت تدركين أن كل ما مررت به لم يكن سوى لحظات لم يكن من الضروري القلق بشأنها، وتبدأين في رؤية العالم بمنظور جديد، وعدسة أوضح إلى حد ما، وما كان من الصعب حله سابقاً بات سهلاً؛ لكن العديد من الأمور ازدادت صعوبة.

فالصحة العامة عندما تبلغين العشرين، تعتمد على الجسم بشكل عام؛ إلا أنه وعندما تدركين أنك تقتربين بخطوات ثابتة بعد الثلاثين، تبدأ صحتك النفسية في إطلاق جرس إنذار، والتي تتأثر بها صحتك العقلية، ولعل الأمور في الوقت المعاصر أكثر واقعية مما كان الوضع عليه من سنوات مضت؛ حيث أصبح متاحاً



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.



• **الجينات الوراثية:** يمكن أن يكون مرض ADHD متوارثاً بين العائلات.

• **العوامل البيئية:** هناك عوامل معينة أيضاً يمكنها أن تزيد من خطورة الإصابة بهذا المرض.

• **وجود مشكلات أثناء النمو:** يمكن لوجود مشكلات في الجهاز العصبي المركزي في أوقات أساسية من النمو أن يلعب دوراً في ذلك.

▲ رعاية دائمة

واختتمت الدكتورة أمل حديثها، مؤكدة أنه يمكن علاج مرض ADHD، بطريقة بسيطة للغاية، وذلك عن طريق تخفيف الأعراض، وتقليل المشاكل في الحياة اليومية، أو اللجوء إلى الأدوية العلاجية، وغالباً يمكن الجمع بينها وبين العلاج النفسي؛ الذي يضمن سلامة المريضة؛ لكن يتحتم على المحيطين بها رعايتها دائماً، ومراعاة مشاعرها، وذلك ليس لدواعٍ مرضية فقط؛ لكن المرأة بشكل عام تحتاج إلى هذا الاهتمام الذي يضمن قيامها بأدوارها كافة على النحو الأمثل، حتى لا تفقد صحتها العقلية.

إقدام الشخص على الانتحار".

أوضحت أخصائية الصحة العقلية أن مرض ADHD لا يُشخص إلا بعد البلوغ، مؤكدة أن أعراض الاندفاع وتشتت الانتباه تكون موجودة بشكل دائم منذ الصغر، قائلة: "تظهر على الجميع في فترة ما في الحياة أعراض اضطراب نقص الانتباه مع فرط الحركة أو النشاط؛ لكنها ليست بالضرورة المرض الذي نتحدث عنه، فقد يكون حدثاً عابراً وتغيراً مؤقتاً يتمثل في اضطراب قلقي أو مزاجي؛ إلا أن الوضع ينقلب رأساً على عقب عندما تزداد المشاكل التي تساهم في الإصابة بهذا المرض، وهنا يجب أن نعود إلى ذكريات الطفولة مع المصاب ومعرفة أسباب الوصول إلى تلك المرحلة".

▲ أسباب الإصابة

بينما ما يزال السبب الحقيقي لاضطراب نقص الانتباه مع فرط النشاط غير واضحاً، فما زالت جهود الأبحاث مستمرة به؛ لكن هناك العديد من العوامل التي قد تؤدي إلى الإصابة بمرض ADHD، والتي سلطت الدكتورة أمل عبد الحميد الضوء عليها، كما يلي:

مع الدكتورة أمل عبد الحميد؛ أخصائية الطب النفسي والصحة العقلية، التي أكدت أن الأمر يتضمن مجموعة من المشكلات المستمرة التي قد تعاني منها المرأة باستمرار.

▲ السلامة العقلية والنفسية

قالت الدكتورة أمل: "في البداية، إن مرض ADHD ليس مرضاً بالمفهوم المعتاد، ولعل الكثيرات أدركن خطورته في وضع حلقات من مسلسل درامي شهير؛ لكن الأمر يتخطى كونه تقلبات مزاجية، فهو في الأصل Attention deficit hyperactivity disorder ويعني اضطراب نقص الانتباه مع فرط النشاط".

وأضافت: "قد يصيب البالغين؛ حيث يشمل مجموعة من الأعراض المتمثلة في صعوبة الانتباه، وفرط الحركة، فضلاً عن السلوك الاندفاعي الذي قد يؤدي إلى معاناة المرأة من علاقات اجتماعية غير مستقرة، الذي يعكس بالضرورة على حياتها الشخصية، وبالتالي تتأثر حياتها العملية سلبياً، بفقدان الثقة بالنفس؛ ما يضاعف من خطورة الإصابة؛ وبالتالي

قوة "اليقظة الذهنية" وفوائدها للأطفال والمراهقين

تُعرّف "اليقظة" بأنها ممارسة التأمل، وتبدأ بالاهتمام بالتنفس؛ من أجل التركيز على ما يحدث خلال هذه اللحظة، بدلاً من التفكير في الماضي أو القلق بشأن المستقبل.



لعمل الإدراك لدينا بشكل مستمر؛ فيمكن أن نجلس ونشاهد التلفزيون وفي الوقت ذاته نفكر في الماضي، نقلق بشأن موضوع معين، أو نفكر فيما سنتناوله في وجبة العشاء.

ويتسبب الانشغال المتواصل بأمور تقلقنا في إلحاق الضرر بقدرتنا على الأداء بشكل مثالي في الحاضر. قد يؤدي هذا السلوك إلى عدم القدرة على التمتع بالأوقات التي لا داعٍ فيها للقلق.

على سبيل المثال: طالب يخرج مع أصدقائه لمشاهدة فيلم ويكون قلقاً من الامتحان الذي سوف يجتازه في الأسبوع القادم، أو طالب آخر يعاني من أفكار قهرية تسبب عدم قدرته على الإصغاء إلى زملائه في الصف؛ ما يجعله منبوذاً اجتماعياً.

إن الهدف النهائي من ممارسة اليقظة هو منحك مسافة كافية من التفكير في المشاعر المزعجة؛ لتكون قادراً على ملاحظتها دون الرد الفوري عليها.

وفي السنوات القليلة الماضية، ظهرت "اليقظة الذهنية" كطريقة

لعلاج الأطفال والمراهقين الذين يعانون من حالات تتراوح من اضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه إلى القلق والتوحد والاكتئاب والتوتر، وقد ثبت أن فوائد اليقظة هائلة ومذهلة.

لكن كيف تفسر اليقظة لطفل يبلغ من العمر خمس سنوات؟ عندما تقوم بتدريس اليقظة الذهنية للأطفال تفضل الدكتورة "إيمي سالترمان"؛ وهي طبيبة شاملة ومدربة اليقظة الذهنية في مينلو بارك بولاية كاليفورنيا، عدم تحديد الكلمة بل دعوة الطفل إلى الشعور بالتجربة أولاً؛ للعثور على الراحة النفسية بكل سهولة.

تقول "سالترمان": "نبدأ بالاهتمام بالتنفس، وتمديد الشهيق، ونجد السكون بين الشهيق والزفير. ثم أدعو الأطفال أو المراهقين للراحة في الفراغ بين الأنفاس. هذا المكان الهادئ بين الشهيق والزفير سيجدونه ويلجأون إليه عندما يكونون حزنين، غاضبين، متحمسين، سعداء، محبطين.

وتلك التجربة ستصبح تجربة محسوسة للوعي، ومن خلالها يمكنهم تعلم

ملاحظة أفكارهم ومشاعرهم، وأهم شيء بالنسبة لي هو أنه يمكنهم البدء في اختيار سلوكياتهم."

وقد أجرت "سالترمان" أيضًا دراسة، بالاشتراك مع باحثين في جامعة ستانفورد، تظهر أنه بعد 8 أسابيع من التدريب على اليقظة الذهنية، أظهر طلاب الصف الرابع حتى السادس في الدراسة انخفاضاً في القلق وتحسناً في الانتباه، كما كانوا أقل تفاعلاً من الناحية العاطفية وأكثر قدرة على التعامل مع التحديات اليومية واختيار سلوكهم.

الخلاصة هي أن "اليقظة" هي القدرة على تهدئة الوعي الفعّال، ويمكن تعريفها على النحو التالي:

• الاهتمام بشكل كامل بما يحدث "هنا والآن" في الحاضر.

• الانتباه بشكل واعٍ إلى ما يحدث الآن دون انتقادية.

• معرفة أن الأفكار المقلقة قد تتكرر لدى كل الناس؛ لذا من المهم التمتع بالقدرة على تحديدها عند حدوثها والعودة إلى التركيز على الحاضر.

5

طرق لبناء علاقة عاطفية قوية مع طفلك؟

كتبت: سارة طارق

كآباء وأمّهات، نمر جميعاً بمواقف تكون فيها الحالة العاطفية لأطفالنا غير متوقعة تمامًا؛ إذ يمكن لأصغر محفز أن يؤدي إلى رد فعل هائل وغير مناسب. ويمكن أن يحدث هذا بسبب مجموعة من العوامل، مثل: التعب، والجوع، وفرط الحساسية، أو مجرد حقيقة أنهم لا يعرفون كيفية التنقل في عالم المشاعر المعقد.



الذكاء العاطفي العالي (EI)؛ أي القدرة على التعامل مع المشاعر والعواطف بطريقة بناءة، يتفوقون على أقرانهم على المستوى الشخصي والمهني طوال حياتهم".

لأطفالنا؟ كيف نربي طفلاً سعيداً وحسن التصرف؟ كيف نبني هذا المورد الحيوي الضروري لنجاح الأبوة والأمومة؟ فيما يلي سنقدم بعض العوامل التي تساعدك في ذلك:

على سبيل المثال لا الحصر: أنت / أنتِ في المركز التجاري مع طفلك الصغير، فإذا أخبرته أنه لن يحصل على آيس كريم سيدخل في حالة انهيار فوري وغير متوقع، وسيضرب، وستشعر بأن كل الأنظار تتجه إليك بعين الاتهام، وستشعر وكأنك أسوأ أب/ أم على هذا الكوكب.

2 التركيز على نقاط القوة لنقاط الضعف

1 حاول أن تكون قدوة حسنة لأطفالك

هذا لا ينطبق فقط على أطفالنا ولكن علينا أيضاً، كآباء وأمّهات نشعر دائماً بأننا نحكم على أطفالنا، وبالتالي فإننا غير مناسبين. فنحن نأخذ سلوك أطفالنا على محمل شخصي ونشعر بالذنب بسهولة ونبقى عالقين فيه لفترة طويلة.

يتعلم أطفالنا معظم الدروس حول العواطف من خلال مشاهدة كيفية تصرفنا في العديد من المواقف.

لن تحدد استجاباتنا لغضبهم فقط ما إذا كانوا يتعلمون تنظيم عواطفهم بطريقة بناءة أم لا فحسب، بل ستؤثر أيضاً في العلاقة التي نشاركها معهم. في الواقع واحدة من أقوى أدوات الأبوة والأمومة التي نمتلكها هي الرابطة العاطفية الطبيعية الموجودة بيننا وبين أطفالنا.

إن الأبوة والأمومة ليست مهمة سهلة، ونحن بحاجة إلى الاعتراف بكل انتصار نحققه حتى وإن كان صغيراً.

يتضمن ذلك: القدرة على التحكم في الانفعالات والتحفيز الذاتي وقراءة الإشارات الاجتماعية للآخرين والتعامل مع تقلبات الحياة.

يقول علماء النفس: "إن الأطفال ذوي

إذن كيف نضع أساساً عاطفياً قوياً

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

يترك لنا حرية التفكير في يومنا.

والأهم من ذلك أننا نضع ثقافة "الاستماع" والتي تسمح لأطفالنا بالتعامل معنا في كل ما يعمرون به، خاصة خلال سنوات المراهقة.

5 الاعتراف بالخطأ

يُعد الاعتراف بالخطأ من أهم الدروس التي يجب أن يتعلمها طفلك منك؛ لذا عندما نخطئ أو ننفلت على أطفالنا يجب أن نعتذر ونقول لهم "آسفين"، من خلال القيام بذلك سنظهر محبتنا ليس فقط من خلال الكلمات، ولكن أيضًا من خلال الأفعال.

طوال الوقت أو الانشغال بمهام العمل المتعددة.

إن سر العلاقة الرائعة بين أولياء الأمور وأطفالهم هو قضاء الوقت المركّز كل يوم مع أطفالهم.

4 الاستماع إلى الأطفال بتركيز

دعونا نواجه الأمر، هناك أوقات لا نرغب في شيء أفضل من أن يبقى أطفالنا في حالة صمت لمدة 5 دقائق فقط أثناء التخطيط ليومنا أو إعداد قوائم المهام الخاصة بنا. لكن إذا استمعت فقط إلى ما يقوله طفلك فستشعر بقيمة دورك كأب/ أم ناجح وستنتقل إلى النشاط التالي؛ ما

ومن خلال التحدث والاعتراف بالأشياء التي نقوم بها بشكل صحيح؛ سنشجع أطفالنا على بناء احتياطيائهم الخاصة من الثقة والإنجازات، وكذلك عن طريق تجنب النقد والتصحيح، والتركيز بدلاً من ذلك على الإيجابيات؛ نتيجة لذلك سنساعد أطفالنا في رؤية أنفسهم كأشخاص صالحين قادرين على فعل الأشياء الجيدة.

3 الحضور بشكل كامل مع الأطفال

يبدو الأمر بسيطاً لكنه مخادع؛ حيث لا يعني التواجد الانتباه فقط. يزدهر أطفالنا من خلال اهتمامنا الكامل بهم وبجميع أمورهم؛ لذلك دعونا نركز معهم دون الانشغال بالهواتف الذكية





المنزلية التي تدعم الأطفال كطلاب.

2. التواصل:

التواصل مع العائلات حول البرامج المدرسية ومدى تقدم الطلاب؛ من خلال الاتصالات الفعالة من المدرسة إلى المنزل ومن المنزل إلى المدرسة.

3. التطوع:

تحسين التوظيف والتدريب والعمل والجدول الزمنية؛ لإشراك العائلات كمتطوعين في المدرسة أو في مواقع أخرى لدعم برامج الطلاب والمدرسة.

4. التعلم في المنزل:

إشراك العائلات مع أطفالهم في أنشطة التعلم بالمنزل، بما في ذلك الواجبات المنزلية والأنشطة والقرارات الأخرى المتعلقة بالمنهج.

5. منع الفرار:

مشاركة العائلات في قرارات المدرسة؛ من خلال المجالس المدرسية واللجان وفرق العمل.

6. التعاون مع المجتمع:

تنسيق الموارد والخدمات المجتمعية للطلاب والأسر والمدرسة مع الشركات والوكالات والمجموعات الأخرى، وتقديم الخدمات للمجتمع.

إن استخدام مصطلح مشاركة الأسرة، يعكس الهدف المتمثل في أن تصبح العائلات والمدارس شركاء في مساعدة طلابهم في النجاح، كما يؤكد قدرة العائلات على المساهمة في نجاح أبنائهم.

ومن خلال مشاركة الآباء والأمهات مع مدرسة أطفالهم؛ يمكن للوالدين التأكد من أن هذه البيئات تعمل معاً لإعداد أطفالهم للنجاح في المستقبل.

وتشير جميع الأبحاث تقريباً إلى أن أي نوع من زيادة اهتمام الوالدين ودعم الطلاب يمكن أن يساعد، ولكن مشاركة الأسرة يمكن أن تكون أكثر تأثيراً، للطلاب والأسر والمدارس والمجتمع.

أنواع المشاركة الأسرية

طوّرت "جويس إيشتاين"؛ من جامعة جونز هوبكنز، إطاراً يحدد ستة أنواع مختلفة من مشاركة الوالدين؛ ما يساعد المعلمين في تطوير برنامج الشراكة بين المدرسة والأسرة، وهذه الأنواع كالتالي:

1. الأبوة والأمومة:

مساعدة الأسر في مهارات الأبوة والأمومة وتربية الأطفال، وفهم نمو الأطفال والمراهقين، وتهيئة الظروف



يرغب الآباء والأمهات في أداء أطفالهم بشكل جيد في المدرسة، لكن عندما يشارك أولياء الأمور أبناءهم في الدراسة يحصل الأطفال على درجات أعلى ونسبة حضور أفضل في المدرسة.



ما أهمية

مشاركة الأسرة في المدرسة؟



تمثيل العنصر إلى ألوان حرّة مفتوحة، تتوازى مع حالة الفنان الإبداعية؛ أي تصبح حالة لونية بدلاً من وظيفة لونية. إنه انعتاق نحو الحرية، حرّية الإبداع.

هل من السهل تحويل الموهبة إلى حرفة ومهنة للكسب؟

تكلّمنا في سؤال سابق عن "الحرفة" وما يمكن أن تحدّثه من التباس لغوي، أضيف هنا أن المواهب كثيرة جدًّا ومتعدّدة، خاصة الموهبة الفنيّة التي تتجلّى في الفن التشكيلي تحديداً. وإذا انزلق الفن التشكيلي ليصبح "حرفة" يفقد مضمونه الفكري والإبداعي، والأهم مضمونه الجمالي.

فالفن التشكيلي قائم على الإبداع؛ أي تجدد الأفكار والمضامين، وتجدد الأطر التي تعبر عن ذلك، بالتالي تعدّد الأساليب، أما الحرفة فهي مهارة يدوية متوارثة أبًا عن جد أو مكتسبة، تعتنى معاهد ومدارس متخصصة بالتدريب عليها، وتحكمها قوانين الإنتاج وأنماطه، لكن الفن التشكيلي لا نمطية فيه، ولا يُحكم بقوانين الإنتاج.

أمّا أن يكون مهنة؛ بمعنى "التفرغ

التراث الحضاري في المملكة، ورسوم الأطفال مثلاً، هي في قائمة التّجريد وليس التّقليد.

فالتّجريد موجود في كلّ شيء وملازم للحياة، وهو بكل بساطة: إزاحة بعض أو كل الصفات التي يتحلّى بها عنصر ما، ثم رسمه كما تتخيّله أو نحسه. والتّجريد نوعان: تجريد مطلق؛ أي أنّه يزيد كل الصفات المعروفة التي تعودت عليها العين، والنوع الثاني: تجريد نسبي، يُزيح بعض الصفات ويُبقّي على بعضها فتتعرّف العين على عناصر مشابهة في الطبيعة.

والأساس في التّجريد هو تحوّل العناصر المحدّدة إلى أشكال حرّة لا يُعيقها شيء في التّمدد على سطح اللوحة، وتُغيّر الألوان دورها الوظيفي المُعتاد في

فن التّجريد موجود في كل عناصر الحياة.. وأساسه حرية الإبداع

وهكذا صقلت موهبتي من خلال التّجريب والتّعرّف العميق على الخامات، والكّد والعمل المستمرين.

أمّا عن تحوّل الموهبة لحرفة، فلدي رأي في ذلك عليّ توضيحه منعاً للالتباس اللغوي: إذا كان المقصود بالحرفة التّفرغ للفن التشكيلي فأنا تفرّغت منذ ما يزيد على 7 سنين، أمّا لو كان المقصود بـ "الحرفة" المهارة اليدويّة والاحتراف فأنا راضٍ عن نفسي وأستمر في تطوير مهاراتي، والحكم للمتلقّي.

أمّا إذا كان المقصود بالحرفة معناها الدّارج فالفن التشكيلي ليس "حرفة"، بل حقل للإبداع المستمر، وليس فيه أنماط إنتاج ثابتة ومتوارثة كما في الحرف اليدويّة.

يرى البعض الرسم التجريدي مبهمًا.. فكيف تُعرّفه للناس؟

إذا اعتبرنا أن الفن التشكيلي هو فن تصويري، يرسم الأشياء كما هي في الطبيعة من حولنا كأننا نقلدها، عندها سيُنظر للتّجريد كخروج مبهم عن المألوف في الفن. لكن لم يعد الفن هكذا، وأتجرأ على القول بأنه لم يكن يومًا هكذا، فالنقوش على الصخور التي تُغني

حوار: سميح جمال

أضاف للوحاته ملامح خاصة جعلتها أكثر حيوية، واهتم بالفن التجريدي، بعرض العديد من أعماله عبر صفحاته على مواقع التواصل الاجتماعي، إنه الفنان التشكيلي السعودي مهند الباشي؛ الذي التقت به مجلة "الجوهرة" فكان الحوار التالي:

من هو مهند الباشي؟

أنا مهتّد ميسر الباشي؛ فنان تشكيلي سعودي عصامي، أسير في طريق الفن مفعماً بأمنية الاهتداء لمواضيع وعناصر أعمالتي التي تتيح لي قول ما أريد.

متى بدأت معك موهبة التشكيل وكيف تحولت لحرفة؟

نحن نولد محمّلين بالموهبة؛ إذ يخلقها الله سبحانه وتعالى فينا، وعلينا اكتشافها وتمييزها وإظهارها.

ومنذ صغري تغرّني المساحات البيضاء والفرّغة من حولي؛ أي سطح من الورقة حتى الجدار، فكانّ الأسطح تُناديني "الأخربش" عليها إن صحّ التّعبير، إلى أن بدأت أشعر بالحاجة للتّعبير عن فكرة أو موضوع يستحوذني من خلال الخطوط والألوان، وبدأت أخرج اللوحة التجريدية،

الفن التشكيلي يلعب دوراً رئيساً في إعطاء المكان هويّة و"بصمة حضارية"



الفنان التشكيلي السعودي

مهند الباشي:
الفن التشكيلي ليس "حرفة" بل حقل للإبداع المستمر لا نمطية فيه



حالة استرخاء وخفة تامة، تتحرك على سطح القماش بسرعة توازي سرعة ما يُحتمل في داخلي من مشاعر، ناقلة أجواء الحالة اللونية التي أمر بها، النتيجة فني أنا، فن "الباشي"، بأسلوب أنا أسلوب "الباشي".

ثانياً: أود أن أؤكد لهم ما يعلمون، وهو أن أعمالي تُصنّف ضمن المدرسة التجريدية، أمّا أسلوبني فهو ناتج تعبني وكذّي ومثابرتي على التجريب، وأثناء بحثي عن طريقة أعبر بها عن مشاعري _ كما شرحت سابقاً _ لم أتأثر بأحد.

ويدي حين تمسك الفرشاة تكون في

بالنسبة لي لا يوجد موقف سلبي لدي تجاه التقنيات الحديثة، إلا أنني أمارس الفن بفرشاتي ويدي أحياناً، وعندما أحتاج لجزئيات ذات مواصفات محدّدة ألجأ لهذه التقنيات الحديثة في هذه الجزئية فقط.

ما الرسالة التي تريد توجيهها لمتابعي أعمالك؟

أولاً وقبل كلّ شيء أود أن يعلموا بأنني مرتبط بهم بكل مشاعري وأحاسيسي كفتان. وأنهم يمنحونني الدفاء المستمر والطاقة، وأنهم أسرّتي الكبيرة.

أين تقف اليوم من التطور في المجال؟ وهل تدعم التقنية أعمالك؟

شعاري هو "الحياة مستمرة"؛ ما يعني أنها بهذه الاستمرارية تجلب لنا دائماً الجديد ثم الأجدد وهكذا. تجدد في الأفكار، في المشاعر، في الغايات والحاجات وأساليب تحقيقها، تجدد في الأدوات، وكله نعبر عنه بكلمة بسيطة "تقدّم" أو "تطور".

التقنيات الحديثة في مجال الفن عموماً أراها أداة قويّة بيد الفنّان، مثلها مثل الريشة والفرشاة والقلم، لكنّها أداة تفاعلية؛ بمعنى أن هناك حواراً مستمراً يفرض نفسه بين الفنّان وهذه التقنية، كأنّها شيء حي له إمكانياته ورأيه وأسلوبه، فكلّما كان الفنّان هو القائد المسيطر على هذا "الديالوج" كانت المخرجات أصيلة ذات مضمون جمالي مميز، وكلّما التزمت التقنية بدورها كأداة وليس كصانع؛ إذ الخطورة في تحوّل الفنّان إلى أداة تحرك التقنية وليس العكس.

النصب ثلاثي الأبعاد في الفراغات، وفن تخطيط المدن والمساحات الحضرية، وغيره الكثير من الفنون المعاصرة.

والفن التشكيلي تحديداً يُساهم مع هندسيات الديكور والتصميم الداخلي في إخراج المساحات الداخليّة. لكنه يلعب دوراً رئيساً في إعطاء المكان هويّة، ويحدّد البصمة الثقافية وقيمتها الجمالية للمكان، وهو ما أحبّ تسميته "البصمة الحضارية".

المهني" للكسب وتأمين لقمة العيش الكريمة فهذا كان في التاريخ البشري وما زال قائماً وسيبقى. فالفنان في النهاية كائن اجتماعي يحتاج مثل كلّ الناس لمصدر رزق يؤمن به حياته ومستقبله وأسرته ومستقبلها وصحتها ومستوى معيشتها.

إلى أي مدى يمكن أن يستفيد المطورون العقاريون وبقية المجالات من الفن التشكيلي؟

الفن عالم واسع جداً، وما اعتدنا أكاديمياً على تسميته "الفنون البصرية"، أو "الفنون الجميلة" الفن التشكيلي جزء منه، فهناك أيضاً فن العمارة، الذي هو أحد أعمدة الفن، والتطوير العقاري وغيره من المجالات العمرانية وحتى الصناعية والزراعية تستفيد من الفنون الجميلة وتتخالف معها.

والتطوير العقاري له علاقة ذات طابع خاص بفن العمارة وفن النحت، وفن

لوحاتي وسيلتي لنقل ما أشعر به.. وتحويل الفن التشكيلي لمهنة يفقده طابعه الجمالي



دكتورة رانيا يحيى تكتب: "صوت الجبل" وديع الصافي.. حين يصبح الفناء معبراً عن آلام شعب وأماله



أطلقت علينا أصوات عديدة تتمتع بصوت بديع من لبنان، وكان الفنان اللبناني وديع الصافي صاحب صوت جهوري متميز، وصدق في عالم الفن منذ عقود عدة صال وجال خلالها في جميع أرجاء المعمورة؛ لما كان يتمتع به من عذوبة في الصوت مع جمال الألحان التي أبدع فيها وتجلت في سنوات شبابه.

لم يكن وديع الصافي، قد تجاوز السابعة عشرة من عمره عندما انطلق في المجال الفني بعد فوزه بالجائزة الأولى عن فئات التلحين والغناء والعزف من بين المتقدمين إلى مسابقة "راديو الشرق" بإذاعة لبنان عن أغنيته "يا مرسل النغم الحنون".. وكانت هذه نقطة التحول والبداية الحقيقية التي أعلنت بزوغ نجم هذا العملاق حتى رحيله.

وُلد الفنان الراحل وديع بشارة يوسف جبرائيل فرانسيس، الشهير باسم "وديع الصافي" في مدينة نيجا الشوف بدولة لبنان الشقيقة عام 1921 وظهرت موهبته الفنية منذ نعومة أظفاره؛ حيث

نبغ في تقليد الأصوات وصياح الديوك براعة وهو لم يتجاوز العامين.

ورغم هذه الموهبة الفذة، إلا أن والديه رفضا تعلقه بالمجال الفني في بداية الأمر، لكن يرجع لخاله "نمر العجيل" الفضل في احتضان هذه الموهبة؛ إذ شجعه على تعلم الموسيقى والعزف على آلة العود، ومن ثم أهدها آلة عود لتيسير أساليب التعلم.

وكانت مرحلة طفولة وديع الصافي شاقّة بائسة غير مستقرة؛ نظراً لعمل والده كخيال في إدارة الخيل التابعة لوزارة الداخلية اللبنانية، ما دعاه لترك الدراسة بعد ثلاث سنوات فقط من

الاتحاق بها؛ لإعانة الوالد على تلبية مستلزمات الأسرة، ثم اتجه بعد ذلك لكي يعمل بالفن الذي أحبه.

ويُعد صوت هذا المبدع الكبير من أقوى الأصوات الغنائية التي ظهرت على الساحة العربية ككل؛ فهو يتمتع بمساحة صوتية عريضة تتجاوز الاثنين أوكتاف ونصف تقريباً؛ وذلك يعني اتساع الطبقة الصوتية وشمولها نغمات عدة تمتد من الطبقة الحادة إلى الغليظة، وهذه المساحة الصوتية حين يمتلكها أي مطرب فهي تساعده في التنقل عبر طبقات صوتية متباينة، وبالتالي تعمل على إتاحة المجال للتعامل مع مقامات موسيقية متنوعة المزاج والطابع.

وكان وديع الصافي يمتلك نبرة صوتية صافية يغمرها الجمال والصدق؛ لما بها من قوة ودفء وسعادة وشجن، فضلاً عن تمكنه من حرية الانتقال بين هذه النغمات بطلاقة ورشاقة، خاصة ما كان يميزه عند الهبوط المفاجئ من أقصى النغمات حدة إلى أشدها انخفاً ببراعة فائقة كانت تخلق عقول المستمعين فيستمر التصفيق من الحضور حتى تشعر بأن المسرح يصيبه حدث جليل من روعة المشهد.

ولا ينبغي أن نغفل رقة إحساسه في تعبيراته اللفظية وكيف يجسدها بجميع حواسه، بالإضافة لزرارته اللحنية التي أعطت طابعاً فريداً لأسلوبه الغنائي ومذاقاً خاصاً لكل جماهيره من المحيط للخليج.. كذلك كان لاتباعه أساليب الغناء اللبناني الشعبي والفلكلوري أثر في رواج أعماله الفنية وأغنياته خارج حدود وطنه؛ حيث تمتد جذور بعض الأساليب إلى الدول المجاورة كسوريا وفلسطين والعراق والأردن، أيضاً اللون الجبلي المستخدم في الغناء اللبناني والذي عُرف عن "وديع" براعته فيه؛ ما جعله يجوب هنا وهناك ويستحوذ على شعبية في الأقطار المختلفة.

وقد حمل هذا الصوت الرخيم بين طياته بعض التناقضات؛ ففيه مزج ما بين القوة والرقّة، الالتزام والصرامة بالتقاليد والقوالب، وفي الوقت ذاته الرشاقة في الانتقالات النغمية وحرية التعبير، أيضاً الربط ما بين الأصالة والمعاصرة في حفاظه على التراث الغنائي الشعبي اللبناني والولوج به في قلب الأغنية الحديثة التي تسمعها الأجيال الشابة؛ ما يساعد في التقريب بين القديم والحديث بطريقة غير مباشرة.

كما نستطيع القول إن مدرسة وديع الصافي في الغناء

هي السهل الممتنع، فقد يعتقد البعض سهولة محاكاة هذا الأسلوب الطربي الأصيل ببساطة أدواته وما يمتلكه من موهبة ساحرة؛ من حيث قوة الصوت وحجم الموهبة، لكن الحقيقة هي انفراده بإمكانيات ربانية خاصة أتاحت له أن يستمر كنجم ساطع في سماء الوسط الفني، ليس على الصعيد العربي فقط بل عالمياً كذلك.

وكان لأدائه التكنيكي البارِع على آلة العود خلال غنائه دور مهم وبارز في ارتباط الجماهير بأسلوبه المميز؛ لتعلق هذه الآلة بقاطني بلاد الشرق تحديداً وحبهم لها، وقد تطرق "الصافي" على مدار مشواره الموسيقي الطويل سواء في الغناء أو التلحين لاتباع كثير من الصيغ والقوالب الموسيقية؛ منها الطقطوقة أو الأهزوجة والأغنية والموال والقصيدة، كما كان لأخلاقه وتواضعه وخصاله الحميدة أثر طيب في كل من تعامل معه على المستوى الشخصي؛ حيث كان دائماً ما يمد يد العون للأجيال الصاعدة من الشباب، ويمنح خبراته كي يستفيد منها كل من يأتي بعده على الساحة.

ولم يقتصر دوره الفني على تقديم الأغنيات الخفيفة والعاطفية والإعلاء من شأن الأغنية العربية والنهوض بالذوق العام؛ بل استطاع أيضاً أن يعبر عن آلام الشعب اللبناني وأوجاعه؛ من خلال أعماله الفنية التي دافعت عن وطنه وعرضه لبنان بلد الفن والثقافة، نابذاً العنف ورافضاً لويلات ولعنات الحرب والهلاك على شعبه الجسور.. فكان لفنه بُعد سياسي، وبالتالي فهو محرك لآمال شعب وطموحات أمة بأكملها.

وقد حصل وديع الصافي على عدة تكريمات متمثلة في الأوسمة رفيعة القدر على المستوى الدولي، وكذلك دكتوراه فخريّة في مجال الموسيقى من جامعة "الروح القدس"، بالإضافة للفاوة البالغة عند استقباله في شتى الدول.. وقد أُطلق عليه لقب "مبتكر المدرسة الصافية" نسبة إلى اسمه، كما لُقّب كذلك بألقاب أخرى، منها: "صاحب الحجر الذهبية" و"صوت الجبل".

رئيس قسم فلسفة الفن بأكاديمية الفنون
rania_ysz@yahoo.com

الزمن وتبدل الأحوال، فما عادت الأمور تسير دائماً كما تم التخطيط لها، ولم تعد الموازين القديمة توازن المعايير الحديثة لتربية الأبناء، لذلك لابد من مواجهة الواقع المعاصر بما يناسب معطياته بالمزيد من الثقافة والتأمل لتطوير نمط التفكير في أصول التربية الحديثة التي تحوي في مضمونها رسائل إيجابية لا تربي بأساً في أن يكون الشاب مختلفاً أو أن يرتكب خطأ، أو أن يرغب في المزيد من شيء، وأن يعبر عن مشاعر سلبية أو أن يقول لا، ولكن عليه أن يتذكر أن والديه هما المتحكما في زمام الأمور.

ومن المفيد، استخدام صيغة الطلب أفضل من صيغة الأمر، والابتعاد عن التوبيخ عند طرح الأسئلة، وعدم طلب تفسيرات لكل الأمور دائماً، وتفضيل اتباع الأسلوب المباشر مع الطفل، والتوقف عن إلقاء المحاضرات المطولة وعدم الاعتماد على المشاعر لابتزاز الطفل.

ولابد من الإلمام ببعض الأساليب التي يمكن أن تحد من مقاومة الطفل، من خلال معرفة طبيعته ثم الأسلوب الأمثل للتعامل معه، فالأطفال مرهفو الحس تزيد حاجتهم للاستماع والإصغاء والفهم، والأطفال النشيطون يميلون إلى الإعداد الجيد والمتقن والتنسيق، والأطفال سريعو الاستجابة نلاحظ حاجتهم إلى الإلهاء والإرشاد والتوجيه، والأطفال المتفتحون يمكن التعامل معهم انطلاقاً من معرفة مدى حاجتهم إلى دفاء العادات والتقاليد والطقوس والتناسق.

وتحتاج التربية السليمة، أيضاً، إلى اتباع أساليب التشجيع والتحفيز لضمان تفاعل الأبناء واستجابتهم بصورة سليمة، وتحتاج إلى الحفاظ دائماً على هدوء الأعصاب واستخدام الاستعداد المؤقت، وشرح الهدف منه، وهو ما يساعد الطفل كثيراً للسيطرة على توتره.

صبحة بغورة

متخصصة في كتابة المقالات السياسية والقضايا التربوية

ليتلخص من "ظلم" والده، فمن يعتقد بأن مثل هذه المسائل لا تحل إلا بالعنف إنما يزيدنا تفاقمًا ويحولها إلى مأساة وصراع مستمر ينعكس سلباً على جميع أفراد الأسرة نفسياً.

الضرورة تقتضي ترسيخ الأخلاق والمبادئ أولاً، ففي زمن الانفتاح الإعلامي ومع انتشار الثقافات والتقنيات والقنوات الفضائية، أصبح الشباب يعيشون في مفترق طرق وتحت تأثير متغيرات كثيرة لم يعد معها المربي هو من يقوم بمهمة التوجيه التربوي والأخلاقي، لأن الوسائل الحديثة للتواصل الاجتماعي أفقدت التربية دورها وأهميتها وهبتها.

وما يتعرض له الشاب تتعرض له الفتاة، وهنا مكمّن الخطورة التي لا تؤثر في جنس دون آخر؛ إذ لا يمكن التمييز بين الذكر والأنثى في هذه الحالة، كما أنه ليس مقبولاً مواجهة الخطأ بخطأ آخر في التعامل مع الأبناء، تجنباً لتعرضهم لأزمات نفسية، فقد تشعر البنت أحياناً بأن ظلماً قد حاق بها؛ فتتفاجم ردود فعلها نحو خطئها، وقد يتصرف بعض الأولاد بوقاحة لعلمهم أنهم قد كشفوا أمام والديهم فيستهترون بأفعالهم.

عندما يحسن الأهل كيفية التربية بدءاً من الطفولة حتى مرحلة المراهقة، لن يجدوا صعوبة كبيرة في التعامل مع أبنائهم؛ لأنه في حال كان الأساس صحيحاً فلا مجال للتأثير السلبي مستقبلاً أي كان نوعه ومصدره.

والحفاظ على الأجيال هو مهمة الآباء والأمهات، ورسالتهم الخالدة ترسيخ مفهوم الأخلاق وهي مهمة تمر بالعمل المستمر لتقليل الإدمان على استخدام الأجهزة الذكية بشكل تدريجي، وفي المقابل إيجاد وسائل أخرى جديدة لتنمية المواهب الرياضية والفنية، ومحاولة دمج الشباب بالوسائل التقنية الحديثة في حركة المجتمع وتعيده على استيعاب مسؤولياته.

إن آليات التربية الحديثة ترتكز على ضرورة التحول إلى الأسلوب القائم على الحب والتقدير، ومن الضروري الاعتراف بتغيير



المسؤولية، تصرفاتهم أقرب إلى التفاهة، يتخذون من وسائل التواصل وسيلة سهلة للوصول إلى المبتغى السلبي.

المتفق عليه، أن أساليب التربية أضحت أكثر صعوبة من ذي قبل وأشد إجحاً في معالجة هذا الأمر؛ إذ لم يعد القمع والعقاب يجدي نفعاً بل أصبح العلاج يتطلب اتخاذ أسلوب تربوي حازم وهادئ، يميل إلى الجمع بين الليونة والصرامة واتباع طرق ذكية للتأثير على الطفل وتخليصه من أسر الوسائل التقنية الحديثة بشكل مندرج.

ومن الضروري مراقبة الأبناء والتحدث معهم ومحاورتهم وتحقيق طلباتهم؛ حتى يأمنوا ويصارحوا أهلهم بما يشغلهم واحتضانهم وإعادة ترميم الفجوة التي فصلت بينهم.

وهناك من الآباء من تمكن من استعادة ابنه الذي كان يتفادى رؤية والديه حتى لا يفوت رسالة أو يضيع لقطة.. لقد استطاع أن يرمم القليل مما ضاع منه بعدما أشعره أن له مكانة في حياته فأحكم من حينها سيطرته عليه.

ومن الآباء من وجد في أسلوب العصا لمن عصى الخيار الوحيد لفرض سيطرتهم على أبنائهم وإنقاذهم، ولو بلغ حد الضرب والمعاملة الخسنة ونعته بأقبح الأوصاف، فتحوّلت حياة الأسرة إلى جحيم لا يطاق بعد أن هدد الطفل بالهروب من المنزل

فعل عنيفة غالباً ما تكون في الكثير من الحالات غير متوقعة وتبلغ حد الانهيار العصبي.

كما يفسر نفس التحذير، سبب قلق أولياء التلاميذ من ارتفاع ظاهرة تراجع التحصيل الدراسي لدى أبنائهم، والضعف المزمع في قدرة استيعابهم للدروس والمعلومات؛ وهو ما تؤكد النتائج الهزيلة في نهاية كل عام دراسي.

وانطلاقاً من طبيعة الظاهرتين، يمكن القول أن المسؤولية عن هذا الوضع المؤسف مشتركة بين الأسرة والمدرسة، فالأهل ضاعوا في كيفية التعامل مع أبنائهم وأسلوب التربية الذي يتخذونه لجعلهم يحكمون سيطرتهم عليهم، خاصة بعدما جعل الانفتاح التكنولوجي من تطور وسائل التواصل الاجتماعي وتنوعها المتحكم الأول في تصرفاتهم.

لم يعد التطور التكنولوجي في وسائل الاتصال وشبكات التواصل الاجتماعي نعمة كما كان الظن، لقد تحول إلى شبح يخيف الأسر من خطورة ما يواجهه حاضر أبنائنا وما يغلف مستقبلهم بشأن الكوابيس من هوية من يتواصلون معهم، والهواجس التي تجعل مرجعيتهم الدينية والأخلاقية التي ستشكل منظومتهم العقائدية محل شك في نزاهتها، بعدما أصبح الفيسبوك مثلاً صديق الفتاة بما يحويه من أصدقاء لا نعرف عنهم شيئاً، وهم على اتصال دائم ومستمر بها، يسمعونهم ويقرون أفكارهم، يحاورونهم ويحدونهم، يستشيرونهم وأكد يأخذون بنصائحهم في غفلة من الأم التي تكون قد كرهت رؤية ابنتها منكبة على هاتفها الخلوي، أو ابنها الغارق في عزلة التامة بعيداً عن محيطه بعد انفصاله الكلي عن واقعه.

يتواصلان بشكل مستمر مع أصدقائهم المفترزين ويصلان معهم الليل بالنهار دون مراقبة، ومعرفة ما يجمعونه من معلومات أو ينسجون من علاقات اجتماعية أو حتى عاطفية، ولاشد ما يسوء الأهل أن يروا أبنائهم غير أكفاء لمواجهة تحديات واقعهم المعيشي، يفتقدون روح



صبحة بغورة تكتب: هل الطفولة الحديثة مرهقة؟

يحدّر خبراء التربية دائماً، من أن الطفولة الحديثة أصبحت مرهقة على نحو متزايد على مدى السنوات العشر الماضية، مبررين ذلك بضغوط وسائل الإعلام والقنوات الفضائية ومواقع التواصل الاجتماعي التي أدت لبروز التحرش العلني عبر الانترنت، والتوتر الدراسي وتفكك الأسرة.

يتذمر الآباء من عدم انتظام ساعة نوم أبنائهم، وبفائهم ساهرين على واجهة الإنترنت إلى وقت متأخر، فيما تقف الأمهات على حافة الجنون بسبب بناتهن اللواتي أصبحت الحشمة والحياء آخر ما يفكرن به، إنها صراعات كثيرة وفجوة كبيرة أدخلتها تكنولوجيا الاتصال والتواصل.

ينبهنا خبراء التربية لملاحظة هامة وهي بروز ظاهرة الاكتئاب لدى تلاميذ المدارس الابتدائية وإصابة بعضهم بالتوتر العصبي الحاد، أي ذلك التوتر الذي ينتج عنه ردود

وأكدوا أيضاً، أن هذه الأسباب تؤدي إلى تفاقم المشاكل الصحية والعقلية لدى الأولاد في سن مبكرة.

لقد باتت طريقة تربية الأبناء هي المعضلة الكبرى التي تعاني منها كثير من الأسر والعائلات، بسبب تأثر أبنائنا بمحتوى وسائل التواصل الاجتماعي، فتحوّل الأمر إلى مشكلة تعيق الوالدين في التحكم في زمام الأمور بعدما أصبحت هذه المواقع تمثل البوصلة التي تضبط تحركاتهم وتحدد تصرفاتهم وتشكل أفكارهم.





أقوى من المكان، معللة ذلك بأن المكان هو أساسيس.

هند خليفات، وحدها التي تملك الجرأة على جذب الأشخاص من رحم الخيال للواقع حتى تبدو الرواية مثل كائن حي يشح الهواء الطلق".

يشار إلى أن «نيرفانا» هي الرواية الأولى للكاتبة والفنانة التشكيلية الأردنية هند خليفات، وقد صدرت حديثاً عن دار ورد في عمان، بدعم من وزارة الثقافة.

وكان قد صدر لخليفات من قبل كتابان في الأدب الساخر: "اعترافات امرأة لا تجيد لَفّ الدوالي"، عام 2009، و"تسوان 1/2 كوم"، عام 2011، وتجمع بين موهبة الرسم والكتابة.

وفي هذا السياق، أشار الكاتب والروائي هزاع البراري؛ أمين عام وزارة الثقافة، في تأويله للرواية، إلى أن الرواية مساحة للأسئلة أكثر ما تكون مساحة للإجابة، معتبراً أنه «من الجميل أن نكون في اللايقين؛ لأن اليقين جدار يحد من الفكر والوجدان ويمنع الإبداع».

وأضاف أن اللغة هي البصلة الأساسية في هذا العمل، وكانت ذات حضور طاغ في الرواية، وهذه اللغة نوع من التمرد وكسر التوقع وتوظيف لغة الإعلام والعلم والأحياء والاقتصاد والجيولوجيا والكثير من العلوم التي وفدت ودخلت إلى الرواية وتحولت إلى كيان شعري.

وأشار «البراري» إلى غياب الأم في الرواية كما هو المكان، في المقابل حضرت الجدة بشكل واضح، مبيهاً أن هنالك في اللاوعي تعمداً في تخييب المكان الذي نتعامل معه كأهم وتخييب الأم التي نتعامل معها كمكان"، وربما جاء ذلك هرباً إلى الأمام؛ خوفاً من الفقد ووجعه.

وأشار إلى أن المفارقة ما بين تخييب المكان وتخييب الأم، وضع الرواية في منطقة من التحليل النفسي، وإشارة إلى أن الشخصية تشظي كل شيء ولا تنتمي لشيء.

وختم البراري حديثه، بأن الرواية تمتاز بأنها سلسلة ورقيقة ويتم قراءتها بسرعة، ولكنها متلبسة بروح القصة القصيرة وهي أقرب ما تكون إلى "النوفيل".

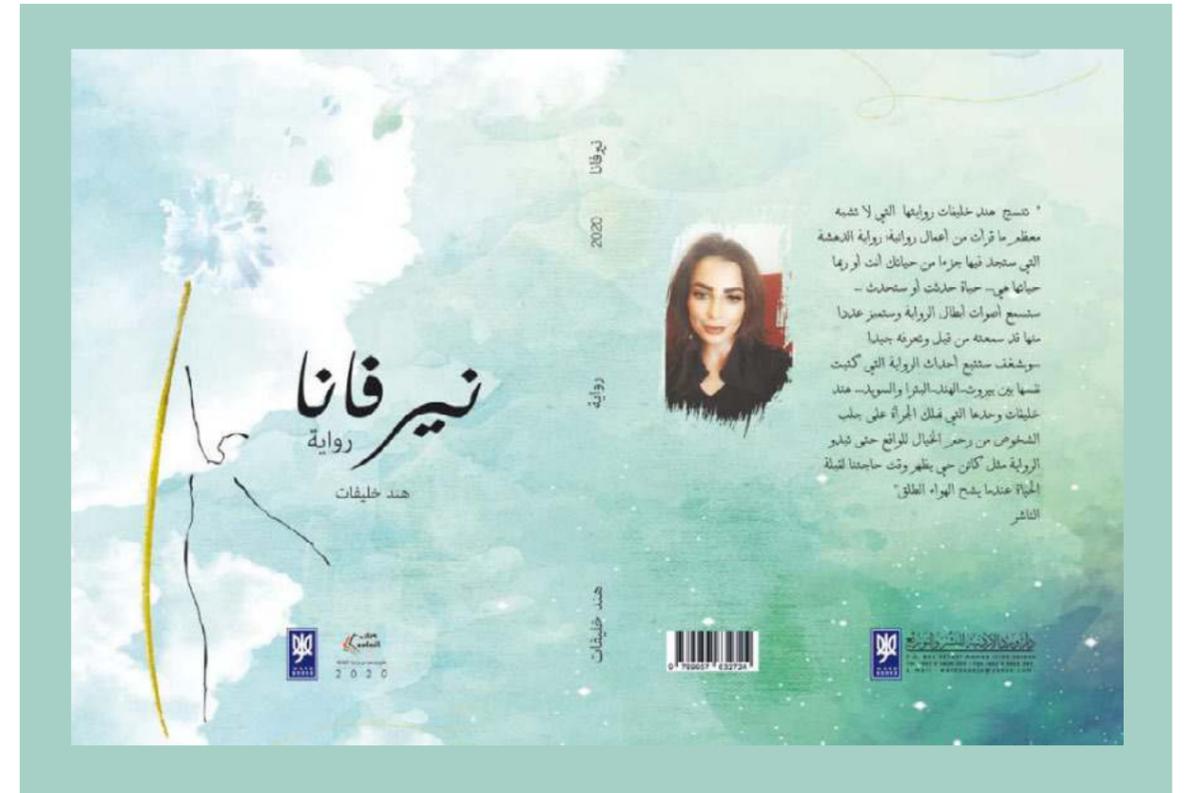
من جانبها أشارت، هند خليفات، في تصريحات صحفية، إلى أنها عندما بدأت في كتابة رواية نيرفانا، عاهدت نفسها على كتابة عمل تستمتع هي به أولاً فعمدت ألا تكون رواية طويلة تدعو إلى الملل.

ولفتت إلى الدهشة التي تصنعها الرواية، والأسئلة التي تثيرها، والاقتراب الذي تربطه مع الكاتب وأحياناً بالابتعاد عنه، مشيرة إلى أن علاقتها بالزمان

"نيرفانا" .. إتقان بلا تقنيات

كتب: محمد علواني

تنسج هند خليفات في روايتها المعنونة بـ «نيرفانا» بمعزل عن التقنيات السردية المعهودة، حتى إنك لتتخيل وأنت تقرأها أمام رواية أصابها مس من القصة القصيرة، والحق أنه من الواضح أن المؤلفة فعلت ذلك عن قصد. ففي حين يعمد البعض إلى الحرص على اتباع التقنيات السردية وهذا أمر مطلوب أحياناً لكن من دون مغالاة _ حتى إنك لتظن أن الروائي تقني وليس فناناً، في حين أن الفن الحقيقي حرث في أرض جديدة، وفتح آفاق لم تفتح ولم تطأها قدم من قبل.



وقد بيعت السجادة المذكورة بمبلغ 2,062,500 جنيه إسترليني لصالح متحف مهم في الشرق الأوسط.

من جانب آخر، حقق "مزداد دبي للساعات عبر الإنترنت"، الذي أقيم بين 24 مارس و8 أبريل 2021، ما مجموعه 14,120,250 دولارًا مع بيع 89 بالمئة من القطع المعروضة، التي حققت 100 بالمئة من القيمة، وفاقته أسعارها الحدود الدنيا للتقديرات بنسبة 131 بالمئة، وتضاعف هذه النتيجة الاستثنائية الرقم القياسي السابق لأي مزاد ساعات أقامته كريستيز عبر الإنترنت، والذي كان سُجّل في ديسمبر 2020 بنيويورك، بإجمالي بلغ 7,743,375 دولارًا.

وشهد المزاد مشاركة عالمية واسعة من 37 دولة بينها 17 دولة جديدة بينها النرويج ودار السلام وأوغندا، بإجمالي 558 شخصًا مسجلًا. واستقطب المزاد أكثر من 30 ألف زائر عبر الإنترنت، في حين حُجزت كامل مواعيد المعاينة في المعرض الذي أقيم بمكتب كريستيز في دبي طوال أسبوعين.

وحققت الساعة "سكاي مون توربيون" من باتيك فيليب أعلى سعر في المزاد، وتعتبر إحدى أهم الساعات التي صنعت في التاريخ الحديث. وقد بيعت بسعر 1,590,000 دولار، محققة رقمين قياسيين جديدين في وقت واحد؛ أعلى ساعة بيعت في أي مزاد بمنطقة الشرق الأوسط، وأعلى ساعة بيعت في أي مزاد لكريستيز عبر الإنترنت، وذلك بعد أن حملت الرقم السابق ساعة من باتيك فيليب (رقمها المرجعي 1462) بيعت في ديسمبر الماضي بسعر 600,000 دولار.

وكان هذا الرقم القياسي تأسس في مارس 2018 عندما بيعت ساعة من باتيك فيليب (رقمها المرجعي 1518) كانت مملوكة للملك فاروق، مقابل 912,500 دولار. ومن المقرر أن تقام الدورة المقبلة من "مزداد دبي للساعات عبر الإنترنت" في الفترة من 13 إلى 27 أكتوبر 2021، مع إمكانية معاينة جميع القطع في مكتب كريستيز بدبي، الكائن في مركز دبي المالي العالمي.



وشهد قسم السجاد الشرقي أداءً جيدًا ببيع 87 بالمئة من القطع المعروضة التي حققت مبيعات بلغت 113 بالمئة من الحدود الدنيا للأسعار التقديرية.

وتوجد نسخ مطابقة لتسع وعشرين سجادة فقط من بين 230 سجادة بولونية محفوظة اليوم، وهذه السجادات الزوجية الـ 29 متطابقة في تصميم مساحة السجادة وحدودها وفي اللون، ما يرحّب أن يكون التطابق عائدًا إلى كون كل زوجين قد نُسجا معًا.

وبيعت سجادة صفوية حملت الرقم 129 وتعود للقرن السابع عشر واحدة في مزاد الأول من أبريل، وهي توأم سجادة أخرى معروضة في متحف دوريا بمفيلي في جنوة، وتُعدّ كلتا السجادتين نموذجًا للتصميم الأنيق الذي أنتج في مشاغل النسيج الواقعة بمدينة أصفهان في عهد شاه عباس الأول (1587-1629).

وأواخر أكتوبر المقبل، مزيدًا من الزخم.

وبلغ إجمالي المبيعات في مزاد "فنون العالمين الإسلامي والهندي المشتمل على السجاد الشرقي"، والذي أقيم في 1 إبريل الماضي، 10,771,500 جنيه إسترليني، متجاوزًا تقديرات ما قبل البيع.

وقد كان 40 بالمئة من جميع المشترين جددًا في هذا المزاد الذي شارك فيه أكثر من 300 شخص من 33 دولة، إضافة إلى مزاد "الخط: فن الكتابة" الذي أقيم على الإنترنت بين 17 مارس و7 أبريل.

وتصدّرت لوحة قاجارية، رائعة أعيد اكتشافها حديثًا مزاد فنون العالمين الإسلامي والهندي، وهي لوحة تصور الاحتفال بالسنة الفارسية الجديدة "النوروز"، وقد بيعت بضعف الأسعار التقديرية بنحو 2,302,500 جنيه إسترليني.

انطلاقًا من نتائج مزادات كريستيز المحلية والإقليمية.. نظرة فاحصة على أداء قطاع الفنون بالمنطقة

شهدت الأشهر الستة الأولى من هذا العام 2021، اهتمامًا متزايدًا بالفنون من منطقة الشرق الأوسط، أسفر عن تحقيق نتائج قوية في مجالات الفن الإسلامي وفنون الشرق الأوسط والسجاد والساعات، حيث بيعت قطع مهمة في مزادات أقيمت في دبي، ولندن، وباريس، ونيويورك.



ورُسمت أهم اللوحات الفنية المباعة بأيدي فنانات معاصرات مثل سامية حليبي صاحبة لوحة Turn and Glow، التي تعود للعام 1987 وبيعت بمبلغ 60,000 جنيه إسترليني بعد أن تراوح سعرها التقديري قبل البيع بين 20 و30 ألف جنيه إسترليني فقط.

تبع هذه اللوحة، عملان للفنانة إيتيل عدنان عرّضا في مزاد "نساء الفن" الذي أقيم في باريس وفي مزاد القرنين العشرين والحادي والعشرين الذي أقيم في لندن.

وتشمل أسماء الفنانات الفنانة المعاصرة هيف كهرمان التي شاركت بدورها في "نساء في الفن"، وركني حايبي زاده صاحبة لوحة "خسرو وشيرين" التي بيعت بسعر فاق السعر التقديري العالي أصلًا.

ويساهم هذا المشهد في اكتساب مزاد كريستيز "فنون الشرق الأوسط الحديثة والمعاصرة" الذي يقام على الإنترنت في

وينطوي المشهد الفني لمنطقة الشرق الأوسط على قطع من الفنون الحديثة والمعاصرة من المنطقة بيعت في مزادات فنية عالمية أقامتها كريستيز خلال العامين 2020 و2021.

ويساهم هذا المشهد في كسر الهوة بين تاريخ الفن الغربي والفن الشرقي من خلال تقديمهما في سياق عالمي، تعزيزًا للاهتمام بالفنات الفنية المتداخلة عبر تحديد أوجه التشابه في أشكال الممارسات الفنية ومضامينها.

وفي هذا السياق، وُضع 20 عملاً فنيًا من الشرق الأوسط خلال النصف الأول من العام في خمس مزادات أقيمت في لندن ونيويورك وباريس، وحققت أكثر من 420,000 دولار بمزايدات عالمية استفادت من اهتمام المشترين بالتداخل بين الفئات الفنية، كالفنون المعاصرة والعائدة لحقبة ما بعد الحرب وفنون الشرق الأوسط.



والمؤلف المعروف: "حضرنا ليلة مميزة، عن كتاب _ في تقديري _ من أهم الكتب المتخصصة عن لغة الإشارة، والكاتبة بذلت جهداً كبيراً ومستحقاً؛ لأن الكتاب موجه لشريحة مهمة وغالية في المجتمع، وأتمنى أن تقرر وزارة التعليم إضافة ذلك الكتاب إلى مقررات الصم في المملكة العربية السعودية، وأن يُدرس؛ لما احتوى عليه من قواعد دقيقة ووحدات مهمة حول لغة الإشارة للصم.

وتقدمت "الجعيد" بشكرها الجزيل لخدم الحرمين الشريفين الملك سلمان بن عبد العزيز؛ وسمو ولي العهد الأمير محمد بن سلمان؛ صانع رؤية 2030، على ما يقدمانه لبناء هذا الوطن العظيم من تسهيلات وتمكين في جميع القطاعات ولكل فئات المجتمع.

وتوجهت "الجعيد" بالشكر لزوجها الدكتور محمد الغنامي؛ لدعمه المتواصل الذي جعلها حيث تريد؛ بفضل من الله، وشكرت والدتها على دعائها المستمر ووقفها بجانبها في أحلك الفترات، كما شكرت الملتقى الثقافي "قيصرية الكتاب" والعاملين فيه بقيادة أحمد الحمدان؛ ودورهم في إنجاح فعالية التدشين.

وكانت ساحة "قيصرية الكتاب" بقصر الحكم في الرياض، شهدت مساء السبت 11 يوليو الماضي حفل تدشين كتاب "لنؤشر بطلاقة" بلغة الإشارة السعودية" للكاتبة مرام بنت سلمان الجعيد.

وحضر الحفل لفيف من الكتاب والمهتمين، تقدمهم أحمد الحمدان وصاحبة السمو الملكي الأميرة منيرة بنت فهد؛ والجوهرية العطيشان؛ رئيس مجلس إدارة مجموعة سواحل الجزيرة رئيس تحرير مجلة "رواد الأعمال" السعودية.

وكرمت أسرة الكتاب صاحبة السمو الملكي الأميرة سارة الفيصل والأستاذة الجوهرية رئيسة مجلس إدارة وكالة سواحل الجزيرة الإعلامية، وعدداً من الشخصيات المهمة، عقب مراسم التوقيع على الكتاب الذي عقده ساحة العدل بـ "قيصرية الكتاب".

في لغويات لغة الإشارة السعودية، بينما تطرقت الوحدة الخامسة إلى الضمائر، والوحدة السادسة من الكتاب تناولت موضوع صيغ المفرد والجمع في لغة الإشارة السعودية.

أما الوحدة السابعة، فتحدثت عن أسماء الإشارة، وكانت الوحدة الثامنة عن الأفعال وأنواعها في لغة الإشارة السعودية، وتناولت الوحدة التاسعة بناء الجمل وتركيبها، والوحدة العاشرة تطرقت لاسم الفاعل وكيفية صياغته، أما الوحدة الـ "11" فكانت عن أدوات الاستفهام والنفي في لغة الإشارة السعودية، وأخيراً الوحدة الـ "12" تناولت بعض الخصائص اللغوية.

وتأمل الكاتبة مرام بنت سلمان الجعيد أن يكون الكتاب بداية لتوثيق لغة الإشارة السعودية ودراستها دراسة لغوية علمية، وأن يساهم في تطوير تعليم الصم وضعاف السمع، وإعداد البرامج الخاصة بالمتعلمين والمترجمين، وأن يكون مرجعاً علمياً للقاد من أبحاث حول لغة الإشارة السعودية.

من جهته قال حمد القاضي؛ الكاتب

وجاءت القواعد المستنبطة مبنية على أسس علمية؛ وذلك بدراسة مجتمع الصم السعودي الذي لم تتأثر لغته باللغات الأخرى؛ سواء منطوقة كاللغة العربية، أو مؤشرة كلغة الإشارة الأمريكية.

وكشفت الكاتبة مرام الجعيد، عن أن الكتاب مرّ بمراحل عديدة تخللها الفكر والسهر والمثابرة في العمل، حتى رأيت بصيص الأمل بعد مخالطتها لمجتمع الصم من صغار وكبار.

وقالت: "لأهمية المعرفة الجيدة بثقافة المجتمعات قبل البدء في تعلم لغتهم، حرصنا على أن يبدأ هذا الكتاب بنبذة عن ثقافة مجتمع الصم بصفة عامة، وعن ثقافة مجتمع الصم في السعودية بصفة خاصة، ليكون الكتاب ذا تنظيم جيد، ومتربطاً ومبنيّاً على أفضل الممارسات العالمية في إعداد كتب تعلم لغات الإشارة للصم.

وبيّنت "الجعيد" أن الكتاب جاء في "12" وحدة؛ بحيث تغطي الوحدات الثلاث الأولى مجتمع الصم وثقافته وحقوقه، في حين تناولت الوحدة الرابعة: مقدمة



"لنؤشر بطلاقة" .. أول كتاب للتعريف بقواعد لغة الإشارة السعودية للصم وثقافتهم

أصدرت الكاتبة مرام بنت سلمان الجعيد كتابها "لنؤشر بطلاقة بلغة الإشارة"، والذي كتب مقدمته صاحبة السمو الملكي الأميرة سارة الفيصل؛ بهدف التعريف بأهم قواعد لغة الإشارة السعودية للصم وثقافتهم؛ كونهم جزءاً لا يتجزأ من المجتمع.



فؤاد حجاج.. شاعر الرثاء



وعن بداياته في عالم الأدب والإبداع، قال الشاعر فؤاد حجاج في إحدى المقابلات الإعلامية: ديواني الأول صدر في عام 1971 تحت عنوان "وادي الخوف" ورثيت عبد الناصر في ثلاثة قصائد متتالية وفي عام 1973 كان ديواني "في المحكمة" ثم "عنوة المطر" في عام 1987 وصدرت الطبعة الثانية في 2003.

وعن تجربته مع الكتابة المسرحية، قال: "كُتبت للمسرح كثيراً، سواء مسرحيات من تأليفه بالكامل، أو أشعاراً كُلفت بكتابتها، في كل مرة كنت أبشر بالمسرح، كنت أقول للناس المسرح قادم، لكنه لم يأت أبداً وكنت مخطئاً في ذلك، ولم تكن نبوءة صادقة، لظروف كثيرة أحاطت بالمسرح وزمن، وواقع تغير وعلينا الاعتراف بتغييره".

يعد الشاعر والناقد والسيناريست فؤاد حجاج، أحد رموز الحركة الأدبية والثقافية في مصر؛ حيث جاب المدن والمحافظات المصرية، واكتشف مجموعة من المواهب الأدبية وقدمها بكل التشجيع والحب.

وصدرت له العديد من الدواوين الشعرية التي قاربت على العشرين ديواناً شعرياً منها: دواوين "مشاوير، كان ليه يا عم نجيب، فتافيت الجمر، سلامات يا ست روز، محاكمة شخصيات نجيب محفوظ"، بالإضافة إلى أعماله المسرحية، وتأليفه لأغنيات مقدمات ونهايات المسلسلات الدرامية.

كما قدم له مسرح الدولة أعمال: قطار الحواديت، ووالله زمان يا فاطمة، كما كتب أشعار مسرحية ابن حسب الله.

رحل عن عالمنا الشهر الماضي، شاعر العامية والكاتب المسرحي المصري فؤاد حجاج، الذي اشتهر بصاحب أجمل كلمات تتر لمسلسل تلفزيوني "حديث الصباح والمساء".



المملكة تسجل منطقة "حمى الثقافية" بنجران ضمن قائمة اليونسكو



550 لوحة من صخري تحوي مئات الآلاف من النقوش والرسوم الصخرية.

سلمان بن عبدالعزيز آل سعود، وولي العهد الأمير محمد بن سلمان.

وتعد واحدة من أكبر مجموعات الفن الصخري في العالم، وتقع عند نقطة مهمة في طرق القوافل القديمة وطرق التجارة التي تعبر الأجزاء الجنوبية من شبه الجزيرة العربية، ويعتقد أنها كانت إحدى الأسواق الرئيسية في شبه الجزيرة في بئر حمى آخر نقطة إمدادات الماء على طريق الشمال، والأولى بعد عبور الصحاري على طريق الجنوب.

ويضم موقع حمى عشرات الآلاف من النقوش الصخرية المكتوبة بعدة نصوص قديمة، تضم نقوشاً بالقلم الثمودي، والنبطي، والمسند الجنوبي، والسريانية واليونانية، بالإضافة إلى النقوش العربية المبكرة (من فترة ما قبل الإسلام) والتي تعد بدايات الخط العربي الحديث.

وأشار إلى أن المواقع السعودية المسجلة في قائمة التراث العالمي باليونسكو، إلى جانب العناصر الثمانية المسجلة في قائمة التراث الثقافي غير المادي، تؤكد المدى غير المحدود الذي يمكن أن تسهم به المملكة في خدمة التراث الإنساني العالمي المشترك.

وقال الأمير بدر بن عبدالله بن فرحان: "المملكة غنية بمواقع التراث المهمة على خارطة الحضارات الإنسانية، وأن الجهود تتكامل لتعريف العالم عليها، وتسجيلها في جميع السجلات الوطنية والدولية، كونها ثروة حضارية وعمقاً ثقافياً للمملكة".

وتقع منطقة الفن الصخري الثقافي في حمى على مساحة 557 كم مربعاً، وتضم

أعلن الأمير بدر بن عبدالله بن فرحان؛ وزير الثقافة رئيس



مجلس إدارة هيئة التراث رئيس اللجنة الوطنية للتربية والعلوم والثقافة، عن نجاح المملكة في تسجيل منطقة "حمى الثقافية" بنجران في قائمة التراث العالمي لمنظمة الأمم المتحدة للتربية والعلوم والثقافة "اليونسكو" بوصفه موقعاً ثقافياً ذا قيمة عالمية استثنائية للتراث الإنساني.

وأكد وزير الثقافة، أن تسجيل منطقة "حمى الثقافية" بمنطقة بنجران يأتي نتيجة لما يحظى به التراث الوطني من دعم واهتمام كبيرين من خادم الحرمين الشريفين الملك

أرز بالسبانخ والحمص للرجيم

Spinach and chickpea rice for diet

تُعد طريقة عمل رز بالسبانخ والحمص للرجيم، من أفضل الوجبات الغذائية الصحية التي يمكنك إعدادها عند اتباع نظام غذائي لإنقاص الوزن.

وتحتوي هذه الأكلة على كمية لا محدودة من العناصر الغذائية التي يحتاج إليها الجسم؛ فضلاً عن أنها وصفة خفيفة وشهية في الوقت ذاته.

ونقدم في السطور التالية، طريقة عمل رز بالسبانخ والحمص للرجيم بالتفصيل.

يستغرق وقت طهي هذه الوجبة 40 دقيقة، وتكفي المقادير التالية، لشخصين:

طريقة التحضير:

- سخني الزيت وقلبي البصل لمدة 5 دقائق حتى يذبل.
- أضيفي السبانخ والملح والفلفل، وقلبي لمدة 5 دقائق.
- أضيفي الأرز والحمص والماء، واطركي المزيج يغلي، ثم خففي النار وغطّي القدر واطركيه لمدة 30 دقيقة.
- اسكبي الأرز في طبق التقديم وقدميه ساخناً.

المكونات

- الأرز المصري: كوب (منقوع بماء دافئ ومصفى)
- بصل: 1 حبة (مفروم ناعم)
- السبانخ: 2 كوب (مفروم)
- ماء دافئ: كوب وربع
- ملح: ملعقة صغيرة
- فلفل أسود: نصف ملعقة صغيرة
- حمص: نصف كوب (معلب أو مسلوق)
- زيت الزيتون: 2 ملعقة كبيرة

مدة التحضير 15 دقيقة، تكفي 6 أشخاص، تحتوي حصة الشخص على 273.1 سعرة حرارية



أهمية الطماطم في الحماية من السكتة الدماغية

لا يعلم كثيرون أهمية الطماطم، ومدى فوائدها لصحة الإنسان، خاصة في الحماية من السكتة الدماغية.



الدراسة قد أصيبت بالسكتة الدماغية على مدى 12 سنة، وذلك بالمعدل التالي:

– إصابة 25 رجلاً من أصل 258 «الأقل تركيزاً من اللايكوبين».

– أصيب 11 رجلاً من أصل 259 «الأعلى تركيزاً من اللايكوبين».

وبينت الدراسة أهمية تناول الطماطم، وحثت على تناول أكثر من خمس حصص يومية من الفاكهة والخضراوات التي تحتوي على اللايكوبين.

ويظهر اللايكوبين، في الصبغة الحمراء التي تتواجد في الطماطم، وغيرها من الخضراوات والفاكهة التي يكون لونها أحمر، كالبطيخ والجريب فروت الوردية.

وكشفت نتائج عدد من الدراسات، مدى فاعلية الطماطم في حماية الأشخاص من الإصابة بالسكتة الدماغية.

وأكد العلماء أن تناول كميات من الطماطم، يقلل من احتمالية الإصابة بالسكتة الدماغية، وذلك بسبب احتوائها على مضاد الأكسدة «اللايكوبين»؛ لأن الأجسام الغنية باللايكوبين يتناقص لديها خطر السكتة الدماغية بنسبة 55 % مقارنة بغيرهم.

وتوصل العلماء لهذه النتائج، بعد اختبار 1031 شخصاً تتراوح أعمارهم بين 45 و65 عامًا، من أجل فحص تركيز اللايكوبين لديهم مخبرياً في أول الدراسة وبشكل دوري لمدة 12 سنة.

وجاءت النتائج أن 67 % من المشاركين في

مدة التحضير 15 دقيقة، تكفي 4 أشخاص، تحتوي حصة الشخص على 329.9 سعرة حرارية



سموثي البطيخ بالكريمة

Creamy watermelon smoothie

تبحث الكثيرات عن طريقة عمل سموثي البطيخ بالكريمة، خاصة في الأجواء الحارة؛ حيث يعد الصيف من أكثر المواسم التي تتطلب شرب الكثير من العصائر المثلجة.

ويحتل سموثي البطيخ بالكريمة مكانة خاصة في قلوب الكثير منا؛ لأن البطيخ من بين الفواكه ذات الشعبية الكبيرة ولا يختلف على مذاقها اللذيذ أحد. فإذا كنت ترغبين في إسعاد أسرتك؛ عليك البدء الآن في عمل عصير البطيخ السموتي لهم؛ لتقديمه بعد الغداء.

المكونات:

- بطيخ: 3 أكواب
- الموز: 1 حبة (صغير الحجم)
- مكعبات الثلج: كوب
- لبن زبادي: كوب ونصف
- كريمة الخفق: حسب الرغبة (للترزين)

طريقة التحضير:

- قطع البطيخ إلى نصفين.
- ثم قطع المحتوي إلى مكعبات صغيرة مع مراعاة إزالة البذور.
- قطع الموز إلى دوائر.
- في الخلاط الكهربائي، ضعي البطيخ والموز والثلج واللبن الزبادي.
- اخفقي المكونات جيداً حتى تتجانس.
- اسكبي السموتي في 4 أكواب كبيرة.
- زيّني السموتي بكريمة الخفق، ثم قدّمي السموتي بارداً.

الدكتور أيمن حلمي يكتب:

شد البطن الحزامي

الدليل في علم التجميل



د. أيمن حلمي
استشاري جراحة التجميل و زراعة
الشعر خريج و زميل الكلية
الملكية الكندية لجراحة التجميل

ayman_helmi @dr_ayman_helmi
ayman m a helmi dr_ayman_helmi

شد البطن الحزامي
360 درجة؛ عملية
جراحية تجميلية تعتمد
على إزالة الفائض من الدهون
والجلد من منطقة البطن وأسفل
الظهر مع رفع المؤخرة وإزالة
ترهلات الجلد مع شد عضلات
البطن وشفط دهون الخصرين.
وتكسب هذه العملية الجسم
مظهرًا أكثر تماسكًا وتناسقًا
وجماليًا، وقد تكون هذه العملية
هي الإجراء الذي يكمل الثقة
بالنفس واستعادة مظهر
الرشاقة والشباب.

لفترات متباعدة ومتقاربة حسب حالة
المريض، وينتج عن ذلك بروز البطن لدرجة
أنه في بعض الحالات يشابه شكل بطن
الحامل.

وللأسف، يلجأ البعض إلى عمليات جراحة
شد البطن اعتقادًا منهم أن ذلك سوف
ينهي الأعراض بالكامل، ولكن للأسف أود
أن أحذر: "نتائج جراحة شد البطن لدى
المرضى متلازمة القولون العصبي لا
تقضي على أعراض حجم بروز البطن.
ولذلك يجب توخي الحذر في توقعاتهم
ولا يزعجون إذا وجدوا هذه الانتفاخات
موجودة بعد عمليات شد البطن جراحياً".

نصائح قبل إجراء عملية شد البطن الحزامي:

1 تزويد الطبيب بأدق تفاصيل التاريخ
المرضي للمريض والعمليات السابقة،
لاسيما أي عملية شفط دهون سابقًا.

موانع إجراء عملية شد البطن الحزامي:

1 وجود أي أمراض تتعارض مع إجراء
العملية بأمان (كمرض السكر غير منظم
- وجود جلطة سابقًا)
2 التدخين بشراهة.
3 السمنة المفرطة (الدهون الحشوية
التي تحتاج إلى نظام غذائي قاسي لكي
تزول أولاً).

4 شخص غير عقلاني في تطلعاته
بالنسبة لشكل البطن التي يريدها.

5 القولون العصبي؛ إذ يعاني مرضاه
من الأعراض التي تنغص حياتهم اليومية
وتصيبهم بالقلق ولا سيما "الغازات -
الانتفاخ- الإمساك.

وبسبب ذلك تفاوتًا كبيرًا في حجم البطن

من هم المرشحون لإجراء عملية شد البطن الحزامي:

1 الذين تخلصوا من وزن كبير في فترة
زمنية قصيرة (بعد عمليات التكميم أو
تحويل المسار).

2 الذين لم تستجب أجسامهم للرياضة
والحمية الغذائية وتبقى لديهم دهون
عنيدة وجلد مترهل في منطقة البطن
وأسفل الظهر.

3 تكرار تذبذب الوزن، بسبب تكرار
الحمل والولادة فيسبب ذلك جلدًا مترهلًا
في منطقة البطن وأسفل الظهر بسبب
اكتسابهم وزن كبير أثناء فترة الحمل.

4 العقلانيون في تطلعاتهم للنتيجة
النهائية.

5 الذين يقبلون الندوب الجراحية.

2 الأدوية التي يتناولها خلال هذه
الفترة.

3 تزويد الطبيب بأي معلومات عن
التدخين بجميع أنواعه.

4 الحساسية لأي أدوية أو مواد
غذائية.

5 إجراء الفحوصات الطبية وإتمام
زيارة طبيب التخدير.

6 الالتزام بفترة الصيام قبل العملية
والتي يحددها الطبيب.

7 نسبة الهيموجلوبين ومخزون
الحديد بالدم لابد أن يكون بالمستوى
الطبيعي.

كيفية إجراء عملية شد البطن الحزامي:

أولاً: التخدير؛ حيث تكون العملية تحت
التخدير العام.

ثانيًا: يقوم الطبيب بإزالة الزائد من
الجلد والدهون من منطقة البطن
وأسفل الظهر مع شد عضلات البطن
وشفط دهون الخصرين حسب الحالة
ورفع المؤخرة.

يكون شكل الجرح مثل الحزام، يشمل
منطقة أسفل البطن ومن ثم إلى أسفل
الظهر ثم يلتقي في منتصف المؤخرة
ليكون مثل الدائرة.

نصائح بعد عمليات شد البطن:

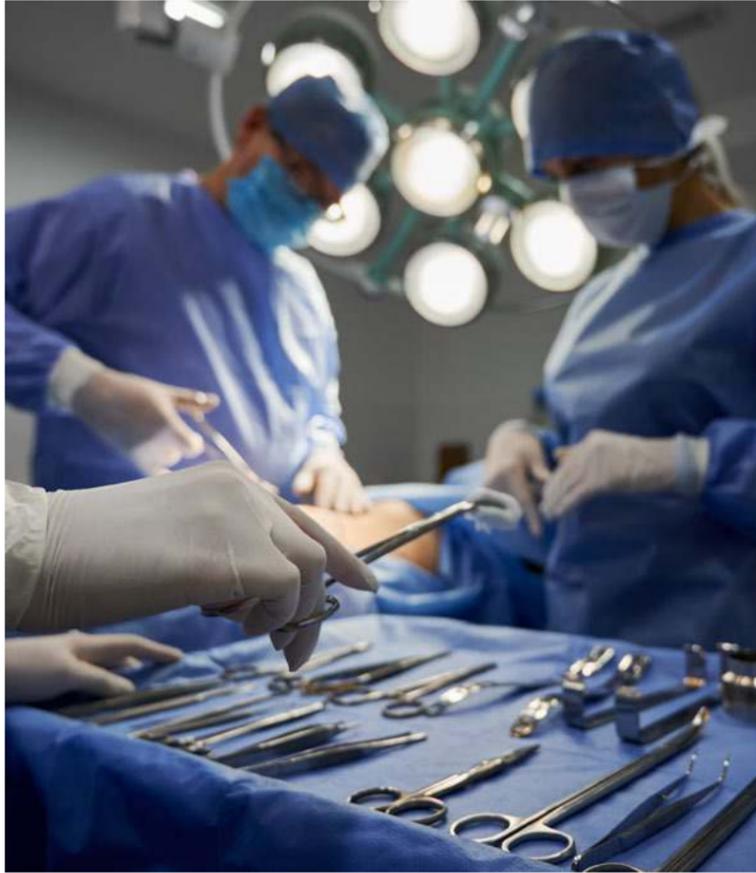
1 الأكل الصحي والراحة.

- تجنب المأكولات التي تسبب غازات البطن.

- تجنب المأكولات الحارة لتجنب الحموضة.

- تجنب المأكولات الدهنية لمنع حدوث
غثيان.

- تناول الكثير من الخضروات لتجنب الإمساك.



التي لا يصل إليها المشد، مثل (تحت
الإبط- جانب الثدي) وتستخدم لمنع
الاحتكاك في الأماكن المتحركة التي
تسبب التسلخات السطحية.

نصائح عامة:

1 التخلص من الوزن الزائد قبل عمر
الأربعين.

2 الحفاظ على الرياضة واللياقة.

3 شد البطن بعد الانتهاء من رسالة
الأمومة للسيدة.

4 اختيار الطبيب المتخصص في جراحة
التجميل.

5 اختيار المستشفى المرخصة لإجراء
هذه العمليات.

2 الحرص على ارتداء المشد حسب
تعليمات الطبيب.

3 الامتناع عن الممارسات الرياضية
لمدة ستة أسابيع.

4 أخذ الأدوية الطبية والمضادات تحت
تعليمات الطبيب.

5 الحرص على استخدام اسفنجات
الإبيفوم.

ما أهمية استخدام اسفنجات الإبيفوم؟

تلعب دورًا أساسيًا في إبراز نتائج نحت
وشد البطن، وتوضع داخل المشد حسب
تعليمات الطبيب من ستة أسابيع إلى
ثلاثة أشهر، وتستخدم في كثير من
المناطق مثل (البطن- الخصر- أسفل
الظهر- تحديد عضلات البطن) والأماكن

7 نصائح مفيدة بسيطة للحفاظ على رطوبة الجسم



يكفي من الماء يوميًا.

6 - ابدأ يومك بتناول شاي الأعشاب

شاي الأعشاب طريقة ممتازة لبدء اليوم؛ حيث يمكنك الاستمتاع بتناوله باردًا أو دافئًا بمختلف النكهات اللذيذة، كالزهور أو التوابل أو المذاق الحلو.

يتميز شاي الأعشاب، باحتوائه على كميات كبيرة من مضادات الأكسدة، والتي تساعد في تقليل تخفيف ضغط الأكسدة والوقاية من الأمراض المزمنة كارتفاع ضغط الدم والسكر. أي إن شاي الأعشاب أشبه بالماء بنكهة لذيذة والكثير من المزايا الصحية الإضافية.

7 - استبدل الصودا بالماء الغازي أو المعدني

إن كنت من محبي المشروبات الغازية أو تستمتع بتناول الصودا، فحاول استبدالها ببدائل أخرى منعشة، كالماء الغازي أو المعدني.

المشروبات الغازية كما يعرف الجميع تحتوي على كميات هائلة من السكر الذي يتحول إلى دهون في الكبد ويسبب الكثير من الأضرار على الصحة.

ويمكن للخيارات الصحية، كتناول الماء بدلاً من المشروبات السكرية والصودا، أن تقلل من فرص الإصابة بأمراض القلب وتساعد في تخفيف الوزن.

للجسم حصوله على ما يكفي من الطاقة. فالجفاف، يشعر الجسم بالتعب والإرهاق أثناء ممارسة التمارين، وقد يضعف العمليات العقلية، مما يعني أن شرب الماء قبل التمارين وبعدها وخلال ممارستها أمر في غاية الضرورة.

هناك العديد من العوامل التي ينبغي أخذها بالاعتبار، كالرطوبة والحرارة ومعدل التعرق وطول فترة النشاط البدني.

ولكن الإرشادات التالية، مناسبة لمعرفة كمية الماء التي تحتاج إليها بشكل عام:

500 - 600 مل من الماء قبل التمرين بحوالي ساعتين إلى ثلاث ساعات.

250 مل من الماء قبل التمرين بحوالي 30 - 30 دقيقة، أو أثناء فترة الإجماع.

200-300 مل من الماء كل 10-20 دقيقة أثناء التمرين.

250 مل من الماء خلال 30 دقيقة من انتهاء التمرين.

5 - احتفظ بعبوة ماء قريبة منك

قد يكون من الصعب للغاية المداومة على شرب الماء طوال اليوم أثناء الانشغال بالعمل، فاحرص على وجود عبوة أو زجاجة من الماء على مكتبك أو احمل عبوة ماء بحجم 500 مل معك أثناء التنقل لتتذكر دوماً الحفاظ على الترطيب وتناول ما

كما أنه يحتوي على عناصر الإلكتروليت مثل المغنيسيوم والصوديوم والفسفور، ومحتواه من السكر أقل من معظم مشروبات الطاقة مما يجعله بديلاً رائعاً للترطيب قبل أو خلال أو بعد التمارين المتوسطة أو شديدة الصعوبة.

نصيحة:

يحتوي ماء جوز الهند على كمية صوديوم أقل من معظم مشروبات الطاقة، فاحرص على تناول كمية إضافية من الصوديوم عبر مشروب آخر أو وجبة خفيفة إن كنت تخطط لممارسة التمارين لفترة طويلة أو ستقوم بتمرين يحتاج إلى قدر كبير من الطاقة.

3 - تناول الأطعمة الغنية بالماء

من الطرق الفعالة للحصول على الكميات الكافية من الماء، تناول الأطعمة الغنية بها، فاحرص على إضافة الفاكهة والخضار إلى نظامك الغذائي اليومي.

من أفضل الأطعمة من هذه الناحية تناول الخيار (يشكل الماء 96% منه) والكوسا (95%) والبطيخ (92%) والجريب فروت (91%).

4 - الترطيب قبل وأثناء وبعد التمرين

تناول الماء مهم جداً للجسم فهو ينظم درجة الحرارة ويسهل حركة المفاصل وينقل العناصر الغذائية بشكل يضم



يُعد الحفاظ على رطوبة الجسم وترطيبه، ضرورياً لصحتنا وعافيتنا؛ حيث يتألف 60% من جسم الإنسان من الماء، بينما تتكون معظم الأعضاء الحيوية في أجسامنا من نسبة كبيرة من الماء كذلك.

على سبيل المثال، يشكل الماء 70% من الدماغ و 90% من الرئتين، بينما يشكل 80% من الدم؛ إذ يضمن وجود الماء في الدم تدفق وتوزيع البروتين والجلوكوز والمعادن والهرمونات والهيموجلوبين الذي يعمل على نقل الأكسجين.

كما يساعد الماء في تنظيم درجة حرارة الجسم ونقل العناصر الغذائية بين الخلايا وترطيب الأغشية المخاطية وضمان التصريف المناسب للفضلات من الجسم.

في هذا السياق، تقول أنا كارولينا كورسي بيريرا؛ مديرة اللياقة لدى فيتنس فيرست: "يخرج الماء من أجسامنا بشكل مستمر يوميًا من خلال التعرق والبول والتنفس، وهذه المخرجات تحتوي كذلك على جزيئات الإلكتروليت التي تلعب دوراً مهماً في انقباض العضلات والحفاظ على مستويات الترطيب بالجسم، وتنظيم مستوى الحموضة فيه. ولهذا فلا بد من احتفاظ الجسم بالقدر اللازم من الماء عبر

تناول كمية كافية لا تقل عن لترين من الماء كل يوم".

وللحرص على شرب لترين من الماء كل يوم، تقدم أنا كارولينا كورسي بيريرا، بعض النصائح البسيطة والفعالة للحفاظ على ترطيب الجسم لتحسين الصحة والشعور بالراحة في أشهر الصيف الحارة.

1- أصف النكهات إلى ماء الشرب

يمكنك إضافة النكهات إلى ماء الشرب بوضع مختلف الفاكهة أو الخضروات الطازجة في الماء، كشرائح الليمون الأمفر

2 - تناول ماء جوز الهند

يحتوي ماء جوز الهند على كميات عالية من البوتاسيوم، وهو ممتاز للترطيب ولتجدد الخلايا بعد التمرين.

كتبت: سلسيل سعيد

طبيعة خلابة، وتاريخ عريق، سحر شلالاتها قد يخطفك إلى عالم آخر، وجبالها الشامخة قادرة على أن تأسرك بدون جهد، ستشعر بمشاعر مختلفة بمجرد أن تصل إليها، إنها محافظة تنومة.



شلالات وأودية وأساطير:

تنومة.. سحر الطبيعة الخلابة



الأمطار بغزارة في فصل الشتاء.

وتعتبر من الوجهات السياحية المناسبة لك ولأسرتك في فصل الصيف؛ فهي ملاذ مثالي لك من حرارة الصيف في باقي بقاع المملكة.

شلال الدهناء في محافظة تنومة

يعد شلال الدهناء من أجمل ما يميز تنومة، فتأكد أنك ستتعلم بوقت سحري أمام روعة المياه المتدفقة؛ فيبعد شلال الدهناء نحو 110 كم عن مدينة أبها.

شلال الدهناء من الشلالات النادرة شبه الدائمة في المملكة، فهو من أبرز عوامل الجذب في تنومة، خاصة خلال الصيف؛ حيث يقبل عليه الزوار للاستمتاع بتدفق شلالات المياه العذبة وانحدارها

تقع محافظة جنوب غرب المملكة العربية السعودية في منطقة عسير، على سلسلة جبال السروات، على طريق الطائف شمال مدينة أبها بنحو 125 كم.

تتميز بموقع مثالي وطبيعة جعلتها متفردة عن باقي المناطق السياحية، فهي تحتضن عدد كبير من الأماكن الطبيعية التي يمكنك زيارتها.

ولعل أبرز ما يميز محافظة تنومة بمنطقة عسير، هو أن الله أنعم عليها بجمال أخاذ ومناخ معتدل؛ إذ تحيط بها سلاسل جبلية متباينة الارتفاع تعرف باسم السروات، ويزينها منتزهات وأشجار تمتد على مساحات شاسعة.

وتغطيها في فصل الصيف السحب الركامية، التي ينتج عنها سقوط الأمطار الموسمية، كما تسقط



طبيعية متنوعة، كما تتواجد فيه بعض المعالم الأثرية مثل حصن زهوان وحصن الشدنة الذين كانا يستخدمان لتخزين الحبوب والشعير والذرة قديماً.

كذلك، يحيط بوادي قنطان سلاسل جبلية من جميع الجهات ماعدا الجهة الشرقية؛ لذلك فهو من الوجهات السياحية التي عليك زيارتها في تنومة.

سوق السبت

عقب انتهاء جولتك وقبل عودتك إلى منزلك؛ عليك أخذ جولة سريعة في سوق السبت، هذا السوق الذي يأسرك برائحته التي تعود بك إلى الماضي.

وهو أحد أكبر الأسواق الشعبية في تنومة، ويستقطب العديد من المتسوقين من منطقة عسير وباقي مدن السعودية لشراء مجموعة متنوعة من المنتجات المحلية والهدايا التذكارية والحرف اليدوية.

جبال منعاء

حان الآن الوقت الأكثر متعة لعشاق رياضة التسلق، فيمكنك أخذ جولة سحرية في جبال منعاء، فهو من أهم مواقع الجذب السياحي في تنومة.

جبال منعاء، هي مجموعة من الجبال الشاهقة تمتد على مساحة كبيرة وتستمد الجبال جاذبيتها من الأساطير التي تدور حولها، فضلاً عن النقوش والرموز والعلامات المحفورة على الجبال والتي لم يجد لها أحد تفسيراً منطقياً إلى وقتنا هذا.

وستجد بداخل وخارج تلك الجبال العديد من الكهوف التي تحمل نقوش ورموز لا تزال المحاولات قائمة لفهمها.

وادي قنطان

وأخيراً، يمكنك أخذ جولة استثنائية في وادي قنطان، فهو من بين أجمل أودية مدينة تنومة بما تحتويه من مناظر



البري، والطلح، وهذا المنتزه محاط بالكثير من المراعي والغدران.

ويوجد أيضاً متنزهات جبل منعاء، وتقع في الجهة الشرقية من تنومة على قمة جبل منعاء، وتشتهر هذه المتنزهات بلطافة جوها، وانتشار المزارع والحقول، ووفرة المياه المعدنية.

فضلاً عن منتزه جبل مومة، والذي يقع على قمة جبل ضخم يشرف على تهامة، وفيه مدرجات زراعية وبيوت مأهولة بالسكان.

وتحتضن تنومة منتزه القمر، الذي يقع في الجهة الغربية، ويحتوي على أشجار تمتاز بالكثافة والمدرجات الزراعية، والأشجار العطرية كالعنبس، والفُل البري، والنيم، والشذاب.

ويوجد أسفل منطقة الفواح التي تمتاز بالأبخرة المائية الساخنة الخارجة من الشقوق الصخرية، والمصاحبة بصوت يشبه الفحيح الناتج عن ضغط البخار داخل الصخور وخارجها، وغيرها من المتنزهات التي تدر بها المحافظة.

ولا تنس أن تلتقط الصور التذكارية الجميلة في منتزه الشلال، أصغر المتنزهات الموجودة في محافظة تنومة.

وعلى الرغم من ذلك، يحظى منتزه الشلال بإقبال كبير من الزوار والسياح لجمال حديقته وكثافة أشجارها وارتفاعها الشاهق وشلالها الدائمة التي تتدفق منها المياه النقية التي تقطع الأنفاس من شدة جمالها.

ويشتمل المنتزه على ألعاب للأطفال وأماكن ترفيهية ومطاعم وكافيهات وأماكن للجلوس ومناظر طبيعية؛ ما دفع بسكان المحافظة إلى إطلاق اسم "درة تنومة" عليه.

متحف تنومة الأثري

بجانب ما تتمتع به تنومة من مناظر

من علو شاهق؛ ليصب في بحيرة صغيرة تقع تحت الجبل مباشرة.

فهني بقعة خيالية لهواة الاستجمام والتصوير، والراغبين في الهروب من ضجة وازدحام المدن.

قرية الأربعة

كذلك يمكنك أخذ جولة مثالية في قرية الأربعة في تنومة، فهني من أجمل المناطق الجاذبة على مستوى المملكة وليس مستوى المحافظة فقط.

وتبعد القرية عن الطائف بضعة كيلومترات، وتتميز بأجوائها الهادئة، فلن تجد على أرضها ازدحام على الإطلاق؛ حيث أنه يعيش بها عدد قليل من السكان.

وتحتضن عددًا من المناظر الطبيعية والمنتزهات المزودة بالمرافق والخدمات التي قد تحتاج إليها خلال زيارتك.

وأجمل ما تتميز به هذه القرية الجميلة، هو أنك بداخلها سيمكنك الاستمتاع بمشاهدة جبال السروات، التي تزين الخلفية الرائعة الموجودة في القرية، والتي دوفاً ما تعطي مظهرًا خلابًا لها.

منتزهات تنومة الساحرة

تزر تنومة بشكل خاص بمجموعة فريدة من المتنزهات الخضراء التي تحطف الأنظار إليها وتجذب الزوار من مختلف بقاع العالم.

فعلى سبيل المثال، يمكنك زيارة منتزه وادي ترج وترجس، ويقعان إلى الشرق من تنومة، وتنتشر في هذين الموقعين الأشجار والنباتات والمراعي والمياه الجارية والحيوانات الفطرية والآثار التاريخية كذلك.

كذلك، لا تفوت زيارة منتزه مناصب، الذي يقع في الجهة الجنوبية الشرقية لتنومة؛ إذ يتميز بكثرة أشجار الزيتون



وأماكن طبيعية، يمكنك أن تقضي وقتاً ممتعاً ومختلفاً في متحف تنومة الأثري، وهو المتحف الرسمي للمحافظة.

ويُعد المتحف من بين أهم المعالم وأفضل الأماكن السياحية في تنومة؛ حيث يقع في منطقة سوق السبت الشعبي، ويتكون من 3 طوابق.

وستشعر بالسعادة داخل المتحف، الذي يحتوي على عدد كبير من القطع الأثرية بنحو 1250 قطعة، تعود معظمها إلى العصور التاريخية القديمة، موزعة على ثلاثة أدوار، وكل دور يضم أربع غرف للعرض.

كذلك يتضمن فناءً خارجياً وبقالة قديمة، ويحتوي أيضاً على جزء لأدوات الزراعة والرعي، وآخر على عملات وجزء للأسلحة والأواني والصور القديمة، وآخر للحلي وأدوات الزينة قديماً.

"صدام بين جيلين مختلفين".. كيفية علاج العناد لدى المراهقين

كتبت: أمل حمدي

تُعد المراهقة من فترات العمر التي تشهد خلافات واختلافات بين الأهل والأبناء؛ بسبب التغييرات التي يمر بها المراهقون، ولكن تظل مشكلة العناد لديهم من المشكلات الأكثر جدلاً في تلك السن.



من الخطأ استفزاز ابنك المراهق ببعض الكلمات المهينة، خاصة أمام باقي أفراد الأسرة، فذلك يُعد من السلوكيات الخاطئة؛ لأنه سوف يقوم بتخزين مشاعره الغاضبة وقد تتحول فيما بعد إلى حالة من التمرد والاضطرابات النفسية.

وقد تحاول بعض المراهقات إظهار العناد من أجل إثبات ذاتهن؛ وذلك بسبب تفضيل الذكور في البيت عنهن؛ لذلك يجب العدل بينهما.

ومن الخطأ أن تقوم الأم بتنفيذ كل طلبات أبنائها خاصة لو كان أسلوب حديثهم معها غير لائق وكأنه تحدٍ؛ وذلك حتى يصبح عنادهم أداة للضغط عليها، وعليها أن تتبع أسلوب الهدوء وسياسة الاحتواء في التعامل مع ظاهرة العناد مع أبنائها؛ عن طريق القراءة حول هذا الأمر ومعرفة كل ما يتعلق بفترة المراهقة لكي تتعامل معهم بشكل صحيح.

احترمي مشاعر ابنك المراهق ولكن دون الوقوع في فخ الاستسلام لعناده، ويمكنك مجادلة طفلك المراهق بالمنطق وبطريقة هادئة، ولكن ليس في وقت غضبه؛ لتعليمه احتواء مشاعر الغضب داخله والسيطرة عليه خاصة أمام من هم أكبر منه عمراً.

ولا يجب أن تعامل ابنتها المراهقة بأسلوب الندية معها؛ لأنها ستأتي بنتيجة عكسية، بل يجب أن تتحلى بالصبر والهدوء، وإذ تمادت في العناد والإصرار على موقفها فعليها تنبيهها بأن أسلوبها غير مقبول وسوف تُعاقب نتيجة لذلك.

في النهاية: يقع على عاتق الأسرة، خاصة الأم، مسؤولية كبيرة في علاج ظاهرة العناد لدى أبنائها المراهقين؛ لذلك يجب التعامل معها بشكل أكثر اتزاناً وهدوءاً من أجل تفادي هذه الظاهرة خلال تلك الفترة وعلاجها بشكل جيد.

أن هذه الظاهرة لها حدود معينة إذا تعدتها أصبحت خطراً.

وتتفاقم مشكلة العناد لدى المراهقين لعدد من الأسباب سواء نفسية أو جسدية أو اجتماعية، فهي عبارة عن رد فعلي سلبي يقوم به المراهق فيما يخص الأوامر والإرشادات التي تُوجه إليه من قبل عائلته أو مدرسيه، على سبيل المثال.

وفي إطار تلك الظاهرة، يظل المراهق مُضرباً على مخالفة كل الأوامر التي تُوجه له، فمن الممكن أن يعاند فقط لأن هذا الأمر لا يعجبه حتى وإن كان صحيحاً ولكنه يرغب فقط في العناد.

كيف يمكن التعامل مع عناد المراهقين؟

هناك خطوات يمكن التعامل بها مع عناد المراهقين، ولكن يجب أولاً معرفة أسبابه من أجل وضع حلول له وعلاجه.

ففي بعض الأحيان يكون الطفل منذ بداية عمره عنيداً وتزيد تلك المشكلة في مرحلة المراهقة، ففي هذه الحالة يكون خطأ الأسرة عدم علاجه منذ الصغر قبل أن تتفاقم تلك الظاهرة.

وعلى الأسرة أن تعلم طفلها المراهق، وجود خطوط حمراء لا يجب تعديها مع أهله وإذا تخطاها أصبح هناك مشكلة وعقاب كبير، ولكن على الأم أن تمنح ابنتها المراهقة حرية التصرف في بعض الأمور، خاصة التي ترتبط بها، وأيضاً يمكنها أن تطلب من أطفالها الاستشارة في عدد من الأمور ولكن تحت ملاحظتها، وكذلك معاتبة طفلها في حالة إذا قام بخطأ ولكن بهدوء لا بأسلوب حاد وعصبي، فهو ما زال يتعلم من الأهل بعض السلوكيات.

فعناد المراهقين لا يمكن علاجه من خلال التحدي والأساليب الحادة؛ ما قد يزيد من تلك الظاهرة لديهم، ويصنع جوّاً من التوتر والقلق داخل المنزل، كما أنه

التي تحدث لدى المراهقين، ولكن يجب أن تكون لها حدود، ولا بد من الاعتدال، فسلبية المراهق تُعد من المؤشرات الخطيرة المتعلقة بنمو الجوانب العقلية والنفسية له، وكذلك العناد المبالغ فيه أحياناً للمراهق يؤدي لحدوث اضطرابات انفعالية ونفسية غير صحية له؛ لذا يجب الانتباه جيداً إلى

الجميع وخاصة أسرته، أنه نصح إصراره على أن تكون كل آرائه قيد التنفيذ؛ إذ يعتقد بأنه صار أكثر نضجاً ويستطيع فعل أي شيء، فتبدأ هنا مرحلة الصدام بين الجيلين، وهما الآباء والأبناء، فكل منهما لديه رأي وكل منهما يريد فرض سيطرته.

ورغم أن العناد من الظواهر الطبيعية

إثبات ذاته، وأنه ليس طفلاً صغيراً يستمع فقط للكلام ويقوم بتنفيذه؛ لذلك تنشأ لديه ظاهرة العناد.

بداية صدام المراهق مع أسرته بسبب العناد

أول ما يقوم به المراهق؛ كي يثبت أمام

وخلال فترة المراهقة يشعر الشباب والبنات بأن لكلٍ منهم رأياً يجب تنفيذه، فتغير الهرمونات يترجم في شكل انفعالات وردود أفعال بعضها يكون قاسياً، ما قد يؤدي إلى حدوث صدام مع الأسرة.

وفي تلك المرحلة، يبدأ المراهق تشكيل وجهات نظر وسلوكيات يريد من خلالها





الصيفية الخارجية؛ حيث تمنحك الإنارة الخفيفة واللطيفة مع الرائحة العطرة المنعشة والمريحة للأعصاب.

كما يمكنك استخدام الأواني الزجاجية الفارغة كقاعدة لهذه الشموع العطرية، مما يجعلها من الأكسسوارات البسيطة وغير المكلفة التي تزيد من جمال المحيط الخاص بك.

الأرجوحة: ▶

لا يمكنك إضافة لمسة ساحرة ومميزة على الحديقة أو الشرفة دون إضافة الأرجوحة؛ كونها من قطع الأثاث والاكسسوار التي تساعدك على

الملجأ للشعور بالاسترخاء والراحة وتفرغ الجسم من شحنات التوتر والقلق بعد يوم طويل من العمل أو الدراسة؛ حيث تساعد الألوان الزاهية البسيطة مع النباتات وبعض الإضاءة الخفيفة على الاسترخاء والراحة.

وهناك عدة نصائح تساعدك في الحصول على ديكور مميز وممتع للجلسات الخارجية في فصل الصيف، كالتالي:

الشموع العطرية: ▶

تعد من الأكسسوارات البسيطة جداً من حيث التكلفة والمظهر، إلا أن تأثيرها إيجابي ومميز على ديكور الجلسات

ومن هنا يأتي الاهتمام الكبير بالجلسات الخارجية وتحضير ديكورات صيفية مميزة وممتعة، سواء في حديقة منزلك أو شرفة المنزل؛ للاستمتاع بأجمل السهرات الصيفية دون ملل، من خلال إضافات جمالية بسيطة تزيد من جمال تجمعات الأصدقاء والعائلة.

وعادة ما يعتمد الديكور الصيفي على الأشجار وأحواض النباتات والأرجوحة والألوان الصيفية المفعمة بالنشاط والحيوية التي يمكن تنسيقها جيداً، من خلال الوسائد والسجاد وغيرهم من الأكسسوارات المميزة.

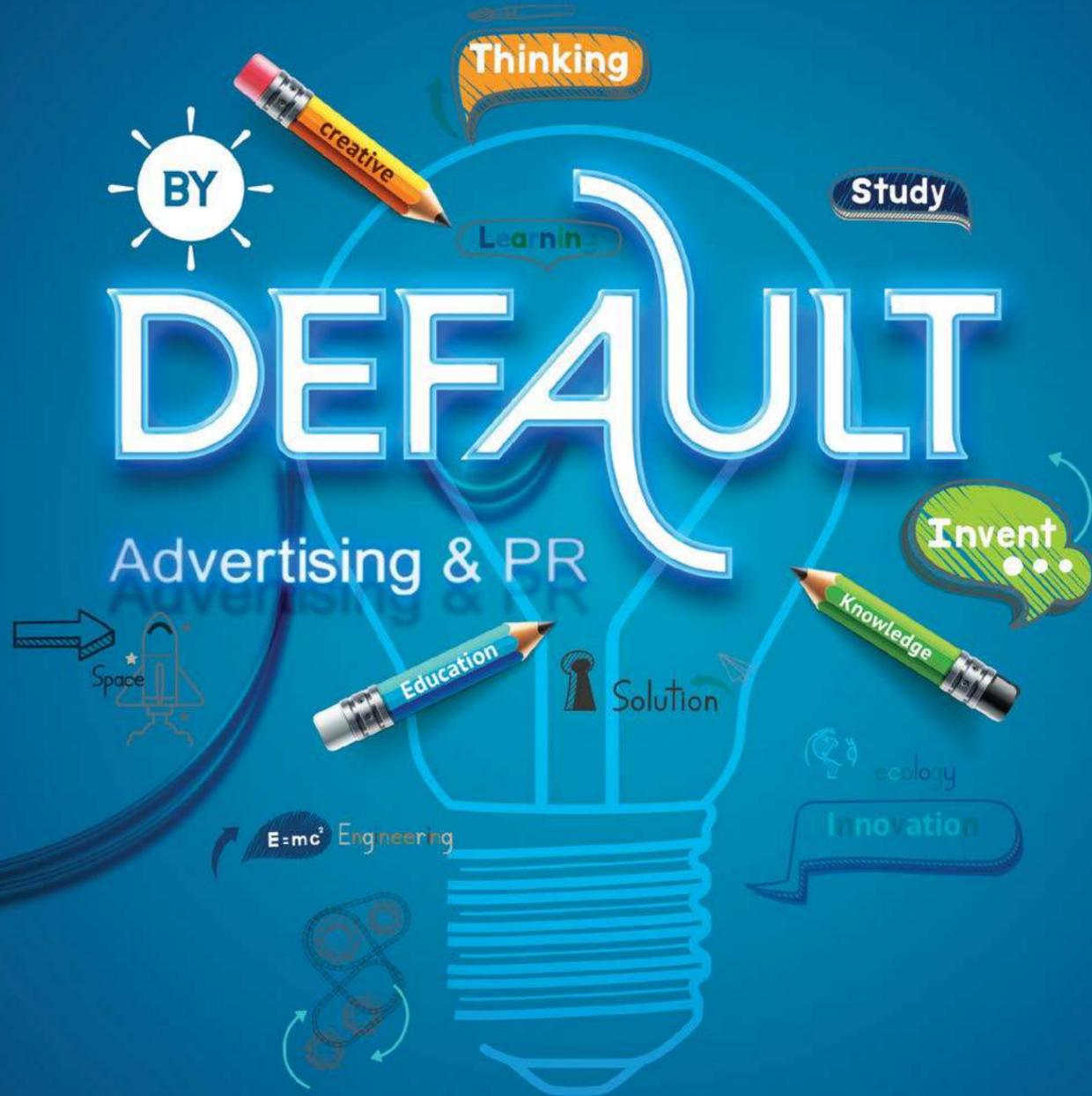
كما تعد هذه الجلسات الصيفية هي

الجلسات الخارجية الصيفية.. ألوان زاهية وروائح عطرية لأفضل الأوقات

كتبت: سمر جمال

فصل الصيف من أجمل فصول السنة وأفضلها لدى كثيرين حيث يأتي بألوانه الزاهية التي تنشر البهجة والسرور في كل مكان ونسماته الخفيفة التي تدفعك للانطلاق والإقبال على الحياة، ودائماً ما تحلو شهور الصيف بالنزهات الجميلة والسهرات الصيفية الممتعة مع العائلة والأصدقاء.





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

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

الاستمتاع بوقتك بطريقة أفضل، كما تخلصك من التوتر وتعمل على الاسترخاء في الجو الصيفي المنعش، ويمكنك استبدالها بالكرسي المعلق.

الألوان الصيفية:

لا تتردد في اختيار الألوان الصيفية الساحرة والمبهجة التي تضيء لمسة رائعة على الجلسات الصيفية الخارجية وتجعل المكان أكثر راحة ومتعة؛ حيث يمكنك وضع بعض اللمسات بألوان فاتحة من خلال الوسائد والسجاد الخفيف وأحواض النباتات وألوان الزهور المتعددة وغيرها من الاكسسوارات المستخدمة في تزيين المكان.

الوسائد والأقمشة المشرقة:

اختيار الأقمشة المناسبة للوسائد أو



التي تتدلى من الأشجار أو الموزعة بين الأثاث أو في الزوايا وعلى السقف.

طاولات الطعام:

يجب تخصيص مكان خاص بتناول الأطعمة والمشروبات المنعشة؛ لذا يُنصح باللجوء إلى الطاولات الدائرية التي تمتلك جاذبية خاصة، كما لا تشغل حيز كبير في المكان على عكس المستطيلة، فضلاً عن أنها تسهل التواصل بين الجالسين.

ولاحصول على أفضل ديكور، يجب أن تكون الطاولة والكراسي من نفس الخامة، مع اختيار الألوان الزاهية المستوحاة من أجواء الطبيعة الصيفية في الأطباق والأكواب والاكسسوارات.

زوايا الاسترخاء وأحواض النباتات:

للحصول على أقصى درجة من الراحة والاسترخاء، يفضل تحقيق الانسجام بين الألوان المستخدمة في ديكور الجلسات الخارجية، فضلاً عن نشر وإضافة النباتات والورود ذات الرائحة الفواحة والمميزة.



الإضاءة البسيطة:

يفضل الاعتماد على سلاسل أو مصابيح الإضاءة البسيطة التي تضيف أجواء رومانسية وجميعة على ديكور الجلسات الخارجية خاصة في السهرات الليلية، وتختلف أشكال هذه الإضاءة؛ حيث يوجد

بعض الأقمشة التي يمكنك توزيعها على الطاولة والكنب أو على الأرض للجلوس، يعد من أهم خطوات الحصول على ديكور صيفي مميز للجلسات الخارجية؛ حيث يفضل اختيار قماش ملون بنقشات مبهجة لإضافة الحيوية والطاقة الإيجابية إلى المكان.

التعامل مع الشخص الغاضب وكسب ثقته وتهدئته، يعد من أصعب الأمور التي تواجه الكثير خلال المواقف اليومية المختلفة، خاصة إذا كان هذا الشخص هو الزوج أو الزوجة أو صديق أو شخص من المقربين جدًا، ما يُصعب مهمة التعامل مع هذا الشخص والحفاظ على العلاقة بأقل الخسائر.



قواعد السيطرة على الغضب وكيفية التعامل مع الرجل الغاضب

الانسحاب وأن نطلب منه تأجيل الحديث حتى هدوئه.

- الحفاظ على التواصل بالعينين؛ ما يساعد في التحكم بالموقف.

- يجب الحفاظ على هدوئك مهما كان استفزاز من أمامك؛ فاستفزازه رد فعل طبيعي أثناء نوبة الغضب.

- لا تأخذ الأمور على محمل شخصي، فقد يفقد الغاضب أعصابه أمامك ويصعب غضبه عليك دون أن تفعل له شيئاً، فقط يريد أن ينفس عن انزعاجه وغضبه؛ لذا اتركه يفرغ شحنة الغضب.

- حافظ على هدوئك للنهاية، ولا تجعله يستدرجك إلى الغضب وفقدان السيطرة على النفس أو التلفظ بكلمات غير لائقة.

السيطرة على الغضب

على الشخص الغاضب إدراك أنه لا يوجد شخص مجبر على تحمل غضبه والإساءة البادرة منه خلال نوبة الغضب؛ لذا يجب السيطرة على الغضب قبل أن يسيطر عليك، فلا يوجد مشكلة في أن تغضب طالما أنك تتحكم في غضبك.

بالتالي يجب البحث عن مثيرات الغضب وتحديد أسبابه، للتوصل إلى أفضل طريقة لإدارته، كما يجب البحث عن طرق تهدئة النفس حتى لا يتفاقم الغضب أو يصل إلى درجة لا يمكن التراجع فيها.

ومن أبرز طرق السيطرة على الغضب المندرجة تحت قواعد الإتيكيت والسلوك، هو "الصمت" فعندما تجد نفسك غاضباً اصمت صمماً تاماً وعبر عن غضبك من خلال العيون، كما يفضل ترك المكان الموجود به على الفور والخروج إلى غرفة أخرى.

ويعد الغضب رد فعل انفعالي يعبر عن انزعاج الطرف الآخر، كما أنه عاطفة بشرية وطبيعية تنتج بسبب ضغوط الحياة المتزايدة، لكن قد تزداد نوبات الغضب لدى البعض وتصبح مدمرة خاصة لدى الرجال؛ ما يؤدي إلى خسائر معنوية ومادية في حال عدم السيطرة على هذا الغضب.

كما أنه عادة ما يرتبط هذا الغضب لدى كثيرين بالألفاظ غير اللائقة، بالتالي الخروج عن آداب السلوك والذوق العام، ولكن يجب العلم أنه لا يحق لأي شخص التصرف بطريقة غير لائقة أثناء التنفيس عن غضبه، فلا يوجد مشكلة في أن تغضب طالما أنك تتحكم في غضبك.

إتيكيت التعامل مع الشخص الغاضب

وبما أن الغضب شعور يواجهه الكثير خلال مواقف مختلفة، يجب تحديد أفضل طريقة للتعامل مع الغضب والشخص الغاضب، بما يتماشى مع آداب السلوك والإتيكيت؛ التي هي مجموعة من القواعد تحكم التصرف وتحدد طريقة التعامل المثالية في المواقف المختلفة.

وهناك عدة قواعد توضح الطريقة المثالية للتعامل مع الشخص الغاضب، كالتالي:

- التخفيف من حدة غضب الشخص من خلال السلوك اللبق؛ حتى لا يتطور الموقف إلى العنف.

- يجب العلم أن الكلام الصادر عن الشخص الغاضب لا يمس الآخر بل يمس شخصياً.

- يُفضل تجنب الضحك الهستيري أمام الغاضب؛ حتى لا تزداد حدة غضبه.

- تجنب إلقاء اللوم على الغاضب، بل يفضل





04

المنتجات الأمنية

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

03

التصفيح و تجهيز سيارات الإسعاف

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

02

نظام التحكم بمحيط المداخل و المخارج

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

01

نظام الأمن الصناعي

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

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

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

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

Fax: +966 (11) 4776966

فرع الجبيل

Tel: 013 - 3467898

Email: info@amanco.com.sa

AMANCO
ED

AMANCO
GROUP

AMANCO
HVAC

شركة الأمان حاصلة على شهادة الأمن الصناعي

HCIS APPROVED

هدى سلطان رمز الأنوثة والصوت العذب



كان صوتها العذب الصافي دليلاً على نقائها، وهي من الأصوات المميزة في زمن الفن الجميل، كما كانت تتمتع بكاريزما وحضور في التمثيل؛ ما جعلها تستأثر بقلوب المشاهدين.. إنها الفنانة هدى سلطان.

وبعد ذلك قام المنتج جبرائيل تلحمي بتقديمها في فيلم «ست الحسن»، وكان ذلك العمل بداية لقاءها بالنجم المصري فريد شوقي؛ وشكلاً معاً بعد ذلك ثنائياً متمتعاً لعدة سنوات.

ملاحم من حياتها الشخصية

تزوجت هدى سلطان خمس مرات، ولديها ثلاث بنات، ولكن الغيرة بسبب شهرتها ودخولها الفن تسببت في إنهاء زيجاتها، ولم تستمر أي زيجة من الخمس فترة طويلة ما عدا الفنان فريد شوقي؛ حيث استمر زواجهما لمدة 15 عاماً.

شكلت هي والفنان فريد شوقي ثنائياً متميزاً في السينما المصرية استطاع أن يجذب فئة كبيرة من الجمهور، ما تسبب في تقديم أكثر من 20 فيلماً معاً؛ لنجاحهما الكبير وحب الجمهور لهما.

وقدمت هدى سلطان عدداً من الأعمال الفنية التي تميزت فيها بدور الأم القوية الصامدة، وبرعت في هذا الدور على الرغم من ملامحها الهادئة البسيطة.

رحيلها

رحلت النجمة الكبيرة هدى سلطان عن عالمنا يوم 5 يونيو 2006، عن عمر 81 عامًا، وذلك بعد معاناة مع مرض سرطان الرئة الذي استمر لمدة 4 أشهر، وبسبب حزنها الشديد على وفاة ابنتها «مها فريد شوقي» تدهورت حالتها وتوفيت بعدها بـ 50 يوماً.

استطاعت النجمة المصرية هدى سلطان أن تحفر اسمها وسط عمالقة النجوم والنجمات، ولكنها وضعت بصمتها، سواء كمطربة مميزة صاحبة صوت عذب قدمت العديد من الأغنيات التي حُفرت في تاريخ ووجدان الفن، أو كممثلة متألفة لها العديد من الأعمال التي أظهرت تفوقها.

وُلدت هدى سلطان يوم 15 أغسطس 1925 م، في إحدى القرى المصرية التابعة لمركز قطور بمحافظة الغربية، على بُعد 14 ميلاً من مدينة طنطا، اسمها الحقيقي «بهيجة حبس عبد العال الحو»، كما أنها الشقيقة الثانية للمطرب والممثل والملحن محمد فوزي.

كانت تحب الغناء كثيراً؛ لذلك بدأت بالغناء في حفلات أعياد الميلاد في محيط الأسرة، ثم كمطربة في الإذاعة، وتنبأ الموسيقار والملحن المصري رياض السنباطي بأنها ستكون نجمة كبيرة يوماً ما، وقام بترشيحها لمشاركته في بطولة فيلمه الوحيد الذي قدمه «حبيب قلبي» في عام 1952.

لكن هدى واجهت في بداية مشوارها الفني بعض المتاعب بسبب أخيها «محمد فوزي» الذي كان يخشى عليها من الوسط الفني، ولكنه عندما اكتشف أنها موهوبة حقاً افتتح بها، وساعدها حتى إنه أنتج لها فيلماً.

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