

# الجوارح

عريقة ■ عصرية ■ متجددة

صنع في السعودية..  
بداية مشرقة لإبراز  
القوة الصناعية في  
المملكة

يوم  
التأسيس  
- 1727م -



قلاع المملكة..  
كنوز تستحق  
الاستكشاف

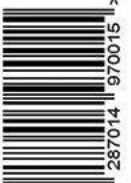
# يوم بدينا

أشهر الأحياء الشاهدة على يوم  
التأسيس ونهضة المملكة

www.aljawharamag.com



السعر 20 ريالاً



6 287014 970015

Gillette  
Venus



## التوعية بسرطان الثدي ليست فقط في أكتوبر



تتبع النساء في جميع أنحاء العالم روتيناً صحياً يومياً ليبدون في أفضل حالاتهن. ولسنوات عديدة، عززت Venus الروتين اليومي للمرأة، مما يجعلها تشعر بالقوة والجمال وبشرة ناعمة 100%.

اكتشفن سرطان الثدي في مرحلة مبكرة فرصة 93% أو أعلى للشفاء في السنوات الخمس الأولى.

غالباً ما يكون الخوف أو وصمة العار الاجتماعية أو الشعور "لا يمكن أن يحدث لي ذلك"، هو ما يمنع النساء من إجراء فحوصات منتظمة للثدي. ولكن، بهدف تقليل معدلات الإصابة بسرطان الثدي، يجب على النساء أن يجتمعن ويمكنن بعضهن البعض من جعل الفحص أولوية.

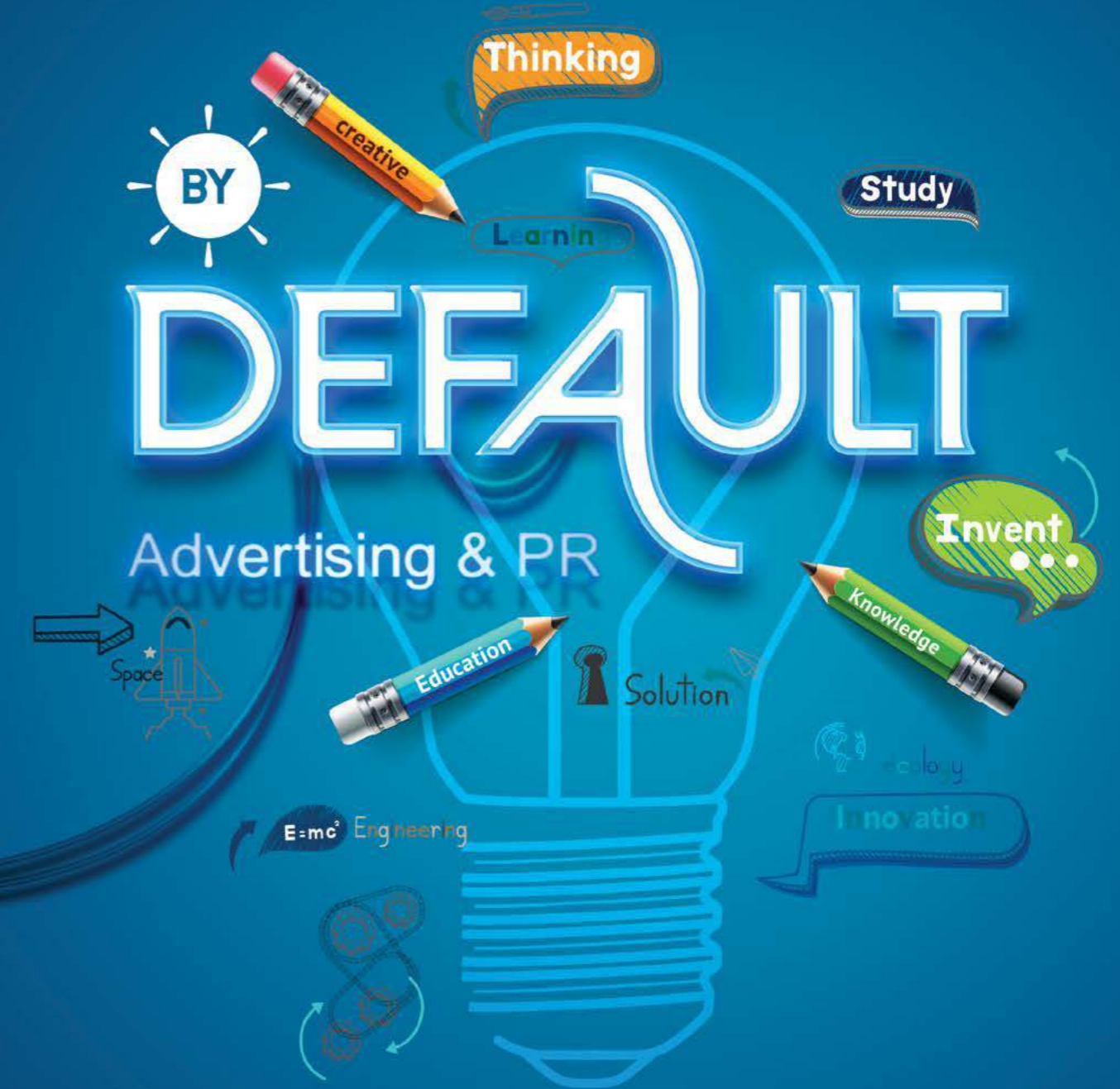
لذا، تذكري أن تعتني بنفسك وأحبائك من خلال الفحص المنتظم لسرطان الثدي واجعلي شهر أكتوبر يدوم طوال العام!

نعتقد أن الاعتناء بنفسك يبدأ بالاعتناء بجسمك وصحتك وعقلك، لذلك نود تذكرك بأن تضعي صحتك في المرتبة الأولى في كل أيام السنة.

سرطان الثدي هو أكثر أنواع السرطانات شيوعاً بين النساء حول العالم، ويمثل حوالي 25% من جميع الحالات، لهذا السبب، من المهم نشر الوعي ليس فقط في شهر أكتوبر، ولكن في كل أيام السنة.

في Venus، نريد تمكين النساء لي شعرن بأفضل ما لديهن طوال العام؛ حيث يضمن الفحص المنتظم لسرطان الثدي الحصول على الرعاية الضرورية في أقرب وقت ممكن. وفي الواقع، لدى النساء اللواتي

BY DEFAULT  
Advertising & PR  
النتيجة الحتمية  
للدعاية والعلاقات العامة



- 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 والدروع



## أول الكلام

# حب النفس بعيداً عن الأنانية

الذي يعيش فيه، والعالم الذي يتعامل معه. إن بلوغ مرحلة حب النفس بالطريقة الصحيحة، ليس صعب المنال؛ إذ يمكن وضعه كهدف يعمل المرء على تحقيقه، مع تقدير هذا الجهد، وعدم التفكير في الحصول على النتيجة النهائية بتسرع وعشوائية؛ فذلك يُؤدِّد الاعتزاز، والثقة بالنفس، والقدرة على مواصلة الحياة بفهم وفاعلية، والعيش بشكل أفضل.

ويمكن للإنسان أن يبني ثقته بنفسه؛ بتحديد أهداف معينة يعمل على تحقيقها، واكتشاف فرص جديدة، وتجربة أمور في ظروف وأماكن مختلفة؛ ما يساعده على بناء شخصية واثقة ومحبة لنفسها.

ولتحقيق الثقة بالنفس، على الإنسان أن يفكر في نقاط قوته لتدعيمها، وإمكانياته لتطويرها، وموقعه ليصل إلى أعلى منه، وإنجازاته الشخصية لزيادتها وقراءة مدى انعكاساتها عليه وعلى مجتمعه، وأن يتقبل آراء أسرته ومعارفه وقيمتها بموضوعية وعقلانية؛ ليتمكن من مجابهة التحديات التي تواجهه بسهولة، ويضمن اختيار الأسلوب المناسب لحياته.

يحتاج الإنسان في أسلوب حياته إلى وضع قواعد تساعده في ممارسة دوره، واختيار مركزه، ونفس واثقة وراضية ومتوازنة، شريطة تعلمه حب النفس، بعيداً عن الأنانية، والنظر للأخريين والأمور من برج عال.

ولتحقيق هذا الهدف، هناك سلوك وثقافة وممارسات تساعده في تعلم حب النفس؛ من خلال الرضا والقناعة اللتين تساعده في تكوين الشخصية المحورية المتوازنة؛ إذ تقاس درجة الرضا بمدى البحث عن بلوغ الكمال.

وهناك من يعانون من عدم تقبل أي شيء سوي المثالية، ويحيطون أنفسهم بأفكار تصلح للتطبيق في المدينة الفاضلة، ويكرسون جهودهم ووقتهم للبحث عن المثاليات، ويجعلونها ميزاتاً لممارسة الحياة والتعامل مع شخوصها وأحداثها.

وإذا اكتشف الفرد أنه وصل إلى هذه المرحلة؛ فليتوقف عن التفكير بهذه الطريقة، وعليه إعادة النظر في أسلوب حياته، والتركيز على العمل؛ لبناء شخصية محبة لنفسها في حدود الأطر الصحيحة، بعيداً عن حب الذات البحث الذي يفرض عليه سبباً من العزلة الجبرية عن نفسه والمحيط

**الناشر:** دار سواحل للنشر  
**رئيس التحرير:** روز العودة  
**مدير التحرير:** أحمد سلامة  
**كتاب مشاركون:** رانيا يحيى - صبحة بغورة  
**الإخراج الفني:** سواحل الجزيرة للدعاية والاعلان  
**تصميم:** شركة سواحل الجزيرة الاعلامية  
**صاحبة الامتياز:** سواحل الجزيرة لإعلام ريادة الأعمال

**Publisher:** Sawahl For Publishing  
**Editor in Chief:** Rose Al-Ouda  
**Managing Editor:** Ahmed Salama  
**Co-Writers:** Rania Yahia - Sabha Bgoura  
**Technical Output:** Sawahel Al Jazeraa For Advertising  
**Design:** Sawahel Al Jazeera Media co.  
**The Concessionaire Is:** Sawahel Al Jazeraa

مجموعة سواحل J L  
بنك المعرفة



**رئيس مجلس الإدارة:** الجوهرة بنت تركي العطيشان  
**المدير التنفيذي:** رولا بنت عبد الله العودة  
**مستشارة مجلة الجوهرة:** دكتورة ميساء الهاشمي  
**المبيعات والتسويق:** شركة سواحل الجزيرة الإعلامية  
**مدير التطوير والتسويق:** عبد الله الشريف  
**رئيس قسم التحول الرقمي:** ايمان ابراهيم  
**مدير العلاقات العامة:** مشاعل المعيدر  
**أخصائي علاقات عامة:** بدر المطيري - الحسين الجميمي  
**الاتصال التسويقي:** ريم البيلالي - اثير العبيدالله

**Chairman:** Al - Jawhara Bint Turki Al - Otaishan  
**CEO:** Rola Al-Ouda  
**Magazine Consultant:** Dr. Maisaa Al Hashemi  
**Marketing & Sales Officers:** Sawahel Al Jazeera  
**Director of Development & Marketing:** Abdullah El-Sherif  
**Head of Digital Transformation Department:** Eman Ibrahim  
**PR Manager:** Mashael Al-Muaither  
**Public Relations Specialists:** Bader Al-Mutairi - Al-Hussein Al-Jumaimi  
**Marketing Communication:** Reem Al-Bilali - Atheer Al-Obaidallah



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

### لمراسلتنا

الإدارة: aljawhara@ep-mena.com  
التحرير: ahmed.s@sawahel.com

### إدارة التسويق والإعلانات

P.O. Box 23358  
Riyadh 19611 KSA  
+966 50 899 8599  
سعر النسخة (20 ريالاً) +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.



12

"يوم بدينا" ..  
أشهر الأحياء الشاهدة  
على يوم التأسيس  
ونهضة المملكة

30

سلامتك

"التوكسيك" .. ما هي  
علاقات الحب السامة  
وكيف تهربين منها؟



أناقة وجمال

18  
مجموعة براندون  
ماكسويل لخريف  
2022 .. مليئة بالدفء  
والذكريات



علاقات أسرية

42  
تمهد الطريق لمراهقة  
أقل اضطراباً.. 5 نصائح  
لتعامل الوالدين مع  
أبنائهم



طفلك

36  
في اليوم العالمي  
لمتلازمة داون..  
الطموح والشغف  
يحققان المعجزات

ثقافة وفنون

46  
"شبابيك البنات"..  
معرض فني لقضايا  
النساء



رائدات

58  
الكاتبة والأديبة  
المغربية "زهرة عز":  
أتابع حركة الأدب في  
المملكة وأنا عضو بنادي  
القصة السعودي

أكلة من

66  
فوائد المكسرات  
للرجيم.. هذه  
الأنواع الصحية



70

رحلة إلى

قلاع المملكة..  
كنوز تستحق  
الاستكشاف



تحت العشرين

74  
كيف يؤثر استخدام  
وسائل التواصل  
الاجتماعي في  
المراهقين؟



80

أفكار للبيت

تنسيق ألوان  
Olive Green ال  
في ديكورات  
غرف النوم 202





الألعاب، ما سيساهم في خفض معدل التبخر إلى النصف، كما ستعتمد المسابح في نهاية ألعاب الانزلاق على مفهوم الجريان المائي بحيث تكون بركها ضحلة بمستويات أمان فائقة وتستخدم كميات أقل من المياه على عكس المسابح العميقة التقليدية المستخدمة في المنتزهات المائية الأخرى.

يذكر أن مشروع القدية، يستند على خمس ركائز أساسية: الرياضة والصحة، الطبيعة والبيئة، المنتزهات والوجهات الترفيهية، الحركة والتشويق، والفنون والثقافة، بالإضافة إلى مجموعة متنوعة من الخيارات العقارية والخدمات المجتمعية.

وسيكون منتزه الألعاب المائية واحدًا من المعالم الرئيسية لركيزة المنتزهات والوجهات الترفيهية.



## بـ 2.8 مليار ريال.. أول منتزه للألعاب المائية في القدية

أعلنت شركة القدية للاستثمار، عن إنشاء المنتزه الأول من نوعه بتكلفة 2.8 مليار ريال .

وتم ترسية عقد إنشاء المنتزه على كل من شركة أليك للهندسة والمقاولات، وشركة السيف للمقاولات الهندسية.

ومن المتوقع أن يكون المنتزه واحدًا من أبرز الوجهات الترفيهية في القدية، العاصمة المستقبلية للترفيه والرياضة والثقافة.

يتم إنشاء المنتزه على مساحة تبلغ 252 ألف متر مربع، وسيضم 22 لعبة ومعلمًا؛ منها ألعاب ستكون الأولى من نوعها عالميًا.

كما سيستمتع الزوار بـ9 مناطق مصممة بشكل مبتكر وهي:

- البوابة الرئيسية.
- صخرة الجمل.
- كهف الضب.
- وادي الأمواج.
- المغارة، ووادي الأفاعي.
- القمة العربية.
- أراضي الرعي.
- بحيرة الركمجة.

وتأتي هذه المناطق مستوحاة من الحيوانات المحلية التي عاشت واستوطنت في منطقة القدية، كما سيتيح المنتزه



للزوار الاستمتاع بتجربة استثنائية من المغامرات المثيرة.

بالإضافة إلى ذلك، سيحتوي المنتزه على أحدث المرافق للرياضات المائية، و17 متجرًا للمأكولات والتسوق.

ومن المقرر أن يقدم المنتزه مزايا فريدة ومتعددة لمنح الأجواء الترفيهية المثالية للعائلات؛ لتوفر تجارب فريدة وغير مسبوقة في السعودية.

وسيستخدم المنتزه أيضًا على التقنيات الحديثة لتقليل ضغط المياه على بعض

وحرصت شركة القدية للاستثمار على



التجزئة المحليين، ممثلين في: «شركة بنده، أسواق التميمي، أسواق العثيم، لولو هايبر ماركت، ساكو، صيدليات الدواء، إضافة إلى شاورمر، وبيبيسكو، وشركة الكاف العربية لخدمات الدعاية والإعلان».

وكرم وزير الطاقة وعدد من المسؤولين، رعاة معرض «صنع في السعودية»، ممثلين في: الراعي الحصري شركة «سابك»، والراعي الاستراتيجي شركة التعدين العربية السعودية «معادن»، والراعي البلاستيكي مجموعة الرشيد، و«بيرفيتو»، والراعي الذهبي «البيك»، وشريك المعرض «آني وداني».

عشرات السنين، وتعتمد في ذلك على ثلاثة محاور رئيسية، هي: تنمية وتعزيز المحتوى المحلي وسلاسل الإمداد، واستقطاب الاستثمارات عن طريق المشاريع المحورية الكبرى، وتطوير الكوادر البشرية السعودية».

وشهد المعرض توقيع عدد من الاتفاقيات بين هيئة تنمية الصادرات السعودية وكل من: «وزارة الثقافة، جامعة الملك عبدالعزيز، جامعة الأعمال والتكنولوجيا، صندوق الأمير سلطان بن عبدالعزيز للتنموي، البرنامج الوطني لتطوير قطاع الثروة السمكية»، وكذلك شركاء

وأكد وزير الصناعة، أن برنامج «صنع في السعودية» يهدف إلى زيادة الاستهلاك المحلي من المنتجات والخدمات، وتعزيز ثقافة الانتماء إلى المنتج المحلي، فضلاً عن تعزيز جاذبية القطاع الصناعي للاستثمار، والمساعدة في إيجاد فرص استثمارية ووظيفية، ومساعدة الشركات على التصدير، ورفع نسبة الصادرات غير النفطية.

وأشار إلى أن المعرض حقق أرقامًا كبيرة؛ إذ ضم 1300 شركة، و6 آلاف منتج مسجل، و29 شراكة مع جهات حكومية وشركات وطنية، و170 شركة مؤكداً في الوقت نفسه انتظار أكثر من 2000 شركة للانضمام إليه.

### القطاع الصناعي في المملكة

وبعد المؤتمر، عُقدت جلسة حوارية بعنوان «لمحة عامة عن القطاع الصناعي في المملكة»، أدارها فيصل المغلوث؛ مدير عام برنامج «صنع في السعودية»، وشارك فيها تنفيذيون من شركات: «أرامكو السعودية، والشركة السعودية للصناعات الأساسية "سابك"، وصندوق التنمية الصناعية السعودي».

وخلال الجلسة، أوضح عبدالله العريفي؛ نائب الرئيس التنفيذي لشركة سابك، أن الشركة حاضرة بمنتجاتها في 50 دولة في مختلف أنحاء العالم، وتتبع لها 7 مراكز بحثية لها في السعودية، إضافة إلى مراكز بحثية أخرى في أمريكا ودول آسيوية، تساعد على الابتكار وتطوير منتجاتها بشكل مرين ومستمر.

وأضاف: «تُعد سابك حاليًا ثاني أعلى (براند) في صناعة البتروكيماويات عالميًا، وتطرح سنويًا 150 منتجًا جديدًا في مختلف قطاعاتها، كما أنها سجلت أكثر من 10 آلاف براءة اختراع».

من جهته، قال أحمد السعدي؛ النائب الأعلى لرئيس الخدمات الفنية في شركة أرامكو السعودية: «إن الشركة تركز على المحتوى المحلي، وتوليه الأهمية منذ

# "صنع في السعودية" .. بداية مشرقة لإبراز القوة الصناعية في المملكة

«صنع في السعودية» هو البداية المشرقة للمملكة العربية السعودية على مستوى الصناعة والاستيراد والتصدير؛ حيث انطلقت منتصف فبراير الماضي، أعمال معرض ومؤتمر «صنع في السعودية» بحضور الأمير عبدالعزيز بن سلمان بن عبدالعزيز، وزير الطاقة.

والأكثر حيوية على تنفيذها على أرض الواقع».

كما أشار وزير الطاقة إلى أن المملكة ستكون خلال الفترة المقبلة حاضنة للإنجازات الكبرى والمناسبات الواعدة في شتى المجالات، وستكون مصدر فخر واعتزاز لنا جميعاً كما كانت دائماً كذلك، قائلاً «سنحتفل كل يوم وكل أسبوع وكل شهر بمنتج آخر ومبادرة أخرى ومنجز آخر».

ووجه الشكر في كلمته إلى وزير الصناعة، قائلاً: «بالنيابة عن إخواني وزملائي الوزراء، وقد كلفوني بهذا الأمر، لا ننسى قن دعانا لهذه المناسبة، الذي حالت دون حضوره الظروف، فهو صاحب الإنجاز في برنامج صنع في السعودية، ولا بد أن نقف له ولمن يعمل معه احتراماً وشكراً».

### برنامج وطني

وخلال الحفل، حضرت كلمة بندر بن إبراهيم الخريف؛ وزير الصناعة عبر الشاشة، وشملت عدداً من المفاهيم المتعلقة بمعرض «صنع في السعودية»، أبرزها؛ تحول البرنامج من حلم إلى حقيقة بفضل رؤية المملكة 2030، وحصوله على الدعم المتواصل من سمو ولي العهد، باعتباره برنامجاً وطنياً يهدف لإبراز القوة الصناعية للمملكة، وإمكاناتها في الوصول إلى العالم.



في المعرض: «ببساطة لأجد في مخيلتي منتجاً أهم، ولا أعز، ولا أعلى، ولا أجدر بأن نهتم به، من شبابنا وشاباتنا في هذا الجيل والأجيال القادمة، الذين صنعوا حقيقة في السعودية أباً عن جد وورثوا عن آباؤهم وأجدادهم هذه الهوية السعودية، وكنت وما زلت وسأظل أكرر أننا يجب ألا يكون لنا دور إلا أن نمكّنهم من تحقيق طموحات بلدنا ومنجزاتها، ولا عذر لنا إن لم نفعل».

وشدد على دور صاحب السمو الملكي الأمير محمد بن سلمان بن عبدالعزيز ولي العهد نائب رئيس مجلس الوزراء وزير الدفاع في تمكين هذا الجيل، قائلاً: «إن لهذا الجيل الشباب شأباً ملهماً قائداً فاعلاً هو صاحب الرؤية الذي يراهن أن الاعتماد على شباب اليوم والمستقبل هو ما سيحقق هذه الرؤية، فهم الأقر

ركز المعرض الذي أُطلق في واجهة الرياض إحدى مناطق فعاليات موسم الرياض في نسخته الثانية، على تعزيز الصناعة في المملكة لتحقيق الاكتفاء الذاتي، وزيادة الصادرات إلى العالم، وتنويع القاعدة الاقتصادية.

حضر حفل الافتتاح، كل من الدكتور ماجد بن عبدالله القصبي؛ وزير التجارة وزير الإعلام المكلف، والمهندس خالد بن عبدالعزيز الفالح؛ وزير الاستثمار، والدكتور حمد بن محمد آل الشيخ؛ وزير التعليم، وفصل بن فاضل إبراهيم؛ وزير الاقتصاد والتخطيط.

### بداية الحلم

من جانبه، قال الأمير عبدالعزيز بن سلمان، في كلمة ألقاها خلال المؤتمر الذي أقيم

# "يوم بدينا" ..

## أشهر الأحياء الشاهدة على يوم التأسيس ونهضة المملكة



يوم  
التأسيس  
- 1727م -

التأسيس، الذي تم اعتماده إجازة رسمية في المملكة، ليستطيع المواطنون إعادة إحياء تاريخ تأسيس المملكة.

### حكام الدولة السعودية الأولى

قاد الدولة السعودية الأولى أكثر من

وتسعى القيادة الرشيدة من خلال يوم التأسيس، إلى تعزيز قيم الانتماء والولاء والوفاء في نفوس الأجيال الحالية، والأجيال القادمة.

وشهدت المملكة عددًا ضخمًا من الفعاليات ومظاهر الاحتفال بيوم

أعدت المملكة العربية السعودية، إحياء ذكرى يوم تأسيس الدولة السعودية الأولى، عام 1139هـ (1727م)، اعتماد يوم 22 فبراير، ذكرى ليوم التأسيس في المملكة، لإبراز العمق التاريخي والحضاري للمملكة، فضلًا عن إحياء ذكرى تأسيس الدولة السعودية الأولى على يد الإمام محمد بن سعود، والتذكير بإنجازاته التي استكملها ملوك البلاد من بعده على مدار 3 قرون.



الجواهر





حاكم، ويأتي الاحتفال بيوم التأسيس في 22 فبراير؛ لإعادة إبراز تلك الفترة من تاريخ المملكة والتي شهدت وضع اللبنة الأولى لبناء المملكة على ما هي عليه الآن.

تأسست الدولة السعودية عام 1139 هـ، 1727 م، على يد الإمام محمد بن سعود الذي اتخذ من الدرعية عاصمة لها، حيث شهدت في هذه الفترة تطوراً على مستوى التجارة والاقتصاد والثقافة وجاء إليها العلماء من جميع الأثناء.

حكم الدولة السعودية الأولى 4 حكام، هم: الإمام محمد بن سعود، الإمام عبدالعزيز بن محمد، الإمام سعود بن عبدالعزيز، الإمام عبدالله بن سعود.

واستمرت الدولة السعودية الأولى في ازدهار ونمو بعد أن شهدت تشتتاً قبل قيام الدولة الأولى، حتى بلغ عمر الدولة الأولى 94 عامًا، حيث انتهت في 1233م-1818 هـ.

### حكام الدولة السعودية الثانية

حكم الدولة السعودية الثانية في الفترة ما بين: 1240 هـ حتى 1309 هـ كل من:

- الإمام تركي بن عبدالله
- الإمام فيصل بن تركي
- الإمام عبدالله بن فيصل
- الإمام عبدالرحمن بن فيصل

### حكام الدولة السعودية الثالثة

حكم الدولة السعودية الثالثة، في الفترة بين 1319 هـ وحتى يومنا هذا في 1443 هـ كل من:

- الملك عبدالعزيز بن عبدالرحمن آل سعود
- الملك سعود بن عبدالعزيز آل سعود
- الملك فيصل بن عبدالعزيز آل سعود
- الملك خالد بن عبدالعزيز آل سعود
- الملك فهد بن عبدالعزيز آل سعود
- الملك عبدالله بن عبدالعزيز آل سعود
- خادم الحرمين الشريفين الملك سلمان

ويقع حي غصيبة التاريخي شمال الدرعية عند التقاء شعب فليقل بوادي حنيفة، ويعتبر من أقدم الأحياء في الدرعية، ويبعد عن حي طريف حوالي 2 كم.

وحي غصيبة مكون من ثلاثة أسوار على شكل مثلث، ويتوسط السور الشرقي البوابة الرئيسية.

ومن أشهر الأحياء التي شهدت تأسيس الدولة السعودية الأولى، حي السريحة، الذي اكتسب أهميته من أنه كان مركزاً لإقامة كبار رجال الدولة، ويقع شمال حي البجيرري، ويجاوره أحياء أخرى مثل العودة والبليدة والظهير.

### الهوية البصرية ليوم التأسيس

جاءت الهوية البصرية ليوم التأسيس؛ بشكل يعكس أصالة وعبق الماضي،



مشروع تراثي وثقافي في العالم.

كذلك، يعد حي طريف، من الأحياء الرائعة الشاهدة على تاريخ المملكة، على مدار 3 قرون، والتي تتمتع بطابع فريد وخاص.

حي طريف قلب السعودية الأولى النابض، أدرجته منظمة اليونسكو في قائمة التراث العالمي، إقراراً منها بالقيمة التاريخية لهذا الموقع الأثري العريق.

وفي هذا الحي، تقع الكثير من المعالم الأثرية التي يمكن زيارتها وعلى رأسها قصر سلوى وجامع الإمام محمد بن سعود.

كذلك، يعد حي غصيبة من الأحياء التاريخية الشاهدة على تأسيس الدولة السعودية الأولى، والذي يمكن زيارته اليوم.

بن عبدالعزيز آل سعود.

### أحياء شاهدة على يوم التأسيس

كانت الدرعية عاصمة الدولة السعودية الأولى، لذلك فهي من أهم المعالم في المملكة التي يقصدها الكثير من الزائرين للعودة إلى الماضي.

فيمكنك التوجه في جولة سريعة لزيارة الدرعية، التي تحمل أركانها عبق الماضي، الذي يمكنك استشعاره بمجرد الوصول إليها.

فكانت ولا زالت من أهم المناطق المؤثرة في المملكة، فقديمًا استطاع الإمام محمد بن سعود، أن يجعل الدرعية مركزاً حيويًا للتجارة، ورمزًا للازدهار الاقتصادي والثقافي، والآن تولي الحكومة الرشيدة المنطقة، اهتمامًا بالغًا لجعلها أكبر





وبطولات المؤسسين وعراقة السعودية. وظهر في منتصف شعار الهوية البصرية ليوم التأسيس أيقونة لرجل يحمل راية، ويرمز لبطولات المملكة وتضحية أبطالها ورجالها في سبيل الدين والوطن.

ويزين محيط الأيقونة، عددًا من العناصر الهامة التي تُعد رموزًا سعودية خالصة، من بينها التمر الذي يعد واحدًا من دلالات الحياة والنماء والكرم؛ إذ تشتهر المملكة بإنتاج أفضل التمور في العالم.

ويزين محيط الأيقونة الخيل العربي، الذي يعبر عن الفروسية والإقدام والشجاعة التي اشتهر بها فرسان العرب، وفي القلب منهم فرسان المملكة.

كذلك، اشتملت الهوية البصرية على المجلس، كدلالة عن الوحدة والتناغم المجتمعي. وتُنقش عبارة يوم التأسيس 1727، بخط أسلهم من مخطوطات توثق تاريخ المملكة؛ لتكون الرسالة الشاملة للشعار مرتبطة بالقيم التي تمثل الثقافة السعودية المشتركة، وموصلةً لمعاني الفخر والحماس والأصالة والترابط، ومرتبطة بالضيافة والكرم والمعرفة والعلم.

وجاءت الهوية الوطنية ليوم التأسيس هذا العام تحت شعار يوم ديننا؛ لتعزيز قيم العروبة والأصالة والانتماء، وترسيخ الاعتزاز بالآرث الثقافي والاجتماعي للمملكة ومجتمعها.

### أزياء يوم التأسيس التراثية

يمثل زي المنطقة الوسطى ثلاثة أشكال، الأول للرجال: عقال، غترة، دقلة، والثاني: عقال، غترة، المردون، خنجر، ثوب، والثالث: عقال، غترة، دقلة، محزم، ثوب.

أما ملابس النساء فالأول: برقع، شيلة، مطقع، حزام، والثاني: هامة، بشت، كرتة، شنطة، والثالث: بخنق.

ويتألف زي المنطقة الشمالية من شكلين من اللباس، الأول للرجال: عقال، شماغ،

دقلة، والثاني: عقال، غترة، دقلة، أما ملابس النساء، فالأول: شيلة، المحوثل، والثاني: المحوثل.

وفي المنطقة الجنوبية، أيضًا شكلان من اللباس، الأول للرجال: الصمادة، الجبة، محزم، خنجر، والثاني: الشيلة، الجبة، أما ملابس النساء فالأول: شيلة، السدرة، والثاني: شيلة، السدرة.

ويضم زي المنطقة الشرقية شكلين من اللباس؛ الأول للرجال: عقال، غترة، البشت، والثاني: عقال، غترة، البشت. أما ملابس النساء، فالأول: شيلة، النشل، والثاني: النشل.

فيما يتمثل زي المنطقة الغربية في شكلين من اللباس، الأول للرجال: عقال، شماغ، السديري، ثوب، والثاني: عقال، شماغ، السديري، ثوب.

أما النساء فالأول: شيلة، المسدح، والثاني: شيلة، المسدح.



**خادم الحرمين عن يوم التأسيس: احتفاء بتاريخ دولة وتلاحم شعب**

احتفاءً بتاريخ دولة، وتلاحم شعب، والصمود أمام كل التحديات، والتطلع للمستقبل. والحمد لله على كل النعم.

هنا خادم الحرمين الشريفين الملك سلمان بن عبدالعزيز، الشعب السعودي بمناسبة «يوم التأسيس»، مؤكدًا أنه احتفاءً بتاريخ دولة وتلاحم شعب أمام كل التحديات.

وقال الملك سلمان: «نعتزّ بذكرى تأسيس هذه الدولة المباركة في العام 1139هـ (1727م)، ومنذ ذلك التاريخ وحتى اليوم؛ أرسيت ركائز السلم والاستقرار وتحقيق العدل».

وأضاف خادم الحرمين الشريفين «وإن احتفاءنا بهذه الذكرى؛ هو جدير بالذكر، أن خادم الحرمين الشريفين الملك سلمان بن عبدالعزيز، قد أصدر أمرًا ملكيًا في 27 يناير الماضي، باعتبار يوم 22 فبراير من كل عام يومًا لذكرى تأسيس الدولة السعودية تحت اسم «يوم التأسيس»، على أن يكون هذا اليوم إجازة رسمية.

وأكد الملك سلمان بن عبدالعزيز، أن هذا القرار يمثل الاعتزاز بالجذور الراسخة للدولة وارتباط مواطنيها الوثيق بقادتها منذ عهد الإمام محمد بن سعود قبل 3 قرون.

BRANDON  
MAXWELL

## مجموعة براندون ماكسويل لخريف 2022..

# BRANDON MAXWELL

### ملیئة بالدفء والذكريات

عالية والتنانير الستان الطويلة، مع حقائب كبيرة الحجم بدرجاتها الشتوية الدافئة كالبنبي الفاتح، أو مع البلوزات ذات الأكتاف العريضة بقصة لافتة، وحزام خصر يبرز الأنوثة.

تم كذلك، عرض البلوزات الصوفية الدافئة، والتي يبدو أنها مستوحاة من خزائن جدته، وهي تتميز بتصاميم أنيقة وعصرية وبها الكثير من التفاصيل والنقوش المزخرفة.

وبالنسبة للفساتين، فأنت مع قصات محبوكة للغاية تزين أغلبها أحزمة الخصر الرفيعة جداً، مع قصة أكتاف عصرية تشعر بأنها تناسب كل الأزمنة، علاوة على هذا، ظهر الفستان الأسود الذي صممه "ماكسويل" لصاحبات المقاس الكبير، وفستان مزين بالزهور مع قصة منفوشة.

في بداية العرض قدم "ماكسويل" فيلماً صغيراً به بعض الذكريات المميزة مع أفراد عائلته، وبشكل خاص مع جدته التي استلهم "ماكسويل" هذه المجموعة منها، ويعود لها الفضل في دخوله لعالم الموضة، لكنها تعاني من الزهايمر حالياً.

تميزت المجموعة بالمعاطف الطويلة الدافئة بألوانها الكريمة، مع تنسيق محايد لتوب وبوت باللون الأسود، بالإضافة إلى الشالات مع الريش المنفوش، والمعاطف البنية مع الأوبليجات، وتنسيقها المريح مع البناتيل الجلد الواسعة.

وقدم "ماكسويل" أيضاً البناتيل الجينز مع قطع بلمسات فاخرة، كاختيار السترات الأنيقة مع رباط حزام جانبي وياقات

قدم المصمم الأمريكي "براندون ماكسويل"، مجموعة كلاسيكية وجديدة في الوقت نفسه ضمن فعاليات أسبوع الموضة في نيويورك لعروض شتاء وخريف 2022.



BRANDON  
MAXWELL



BRANDON  
MAXWELL





BRANDON  
MAXWELL



BRANDON  
MAXWELL



BRANDON  
MAXWELL



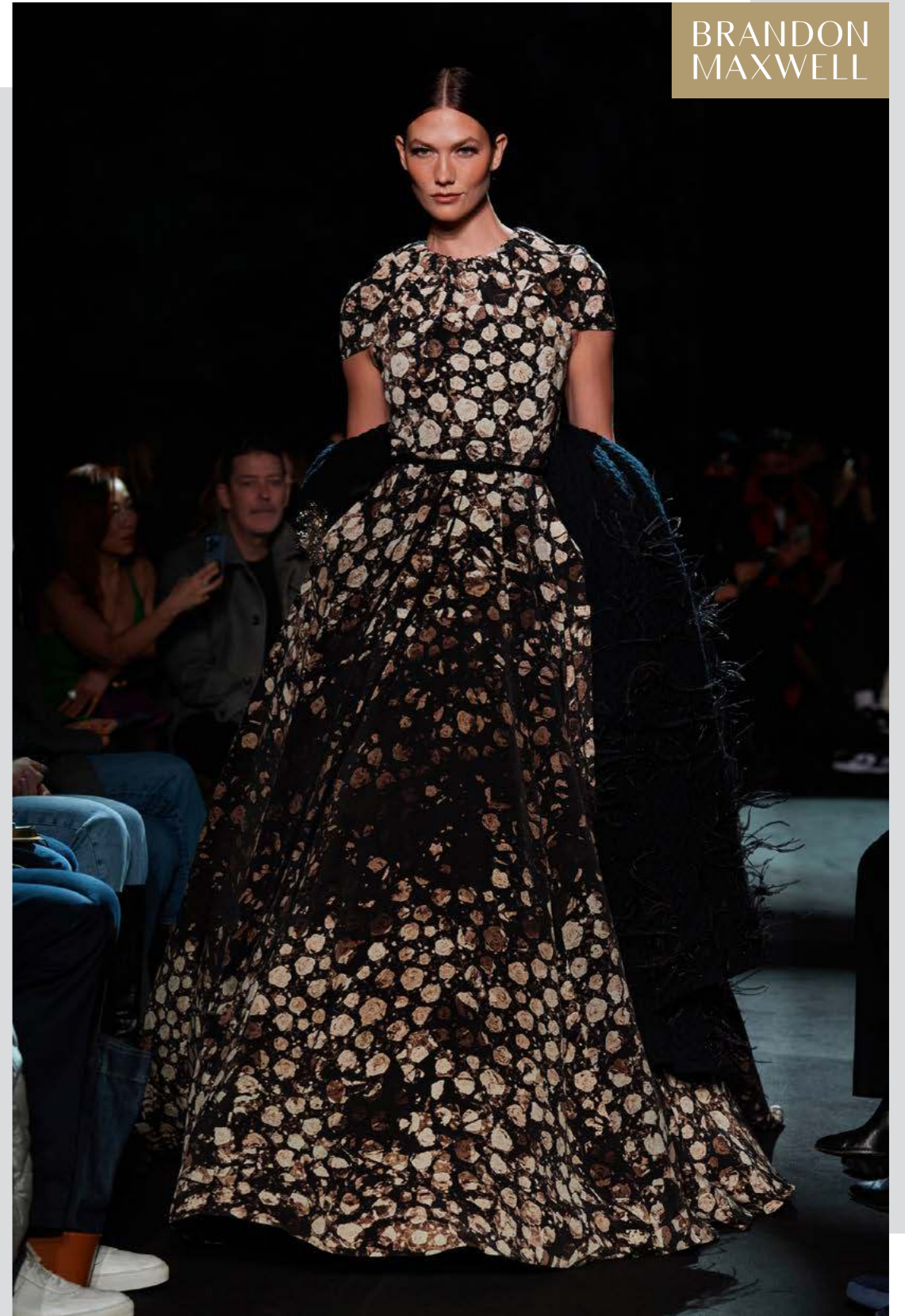
BRANDON  
MAXWELL



BRANDON  
MAXWELL



BRANDON  
MAXWELL



# "التوكسيك" ..

## ما هي علاقات الحب السامة وكيف تهربين منها؟

كتبت: **سلسبيل سعيد**



كثيراً ما نسمع البعض يردد أن هذا الثنائي تجمعهما «علاقة توكسيك» وهو مصطلح يطلق على علاقة الحب السامة، لكن ما هي علاقات الحب السامة؟ وكيف يمكنك الهروب منها؟



ويتمنى كثيرون الوقوع في قصة حب، لكن لا تجعل هذه الرغبة والحلم المشروع تدفعك نحو علاقة سامة، والاستمرار فيها لمجرد الرغبة في الارتباط، فانتبه جيداً للعلاقة التي تجمعك بشريك قبل اتخاذ خطوة جادة، مثل الزواج.

تتيح لك فترة الخطوبة دراسة شريك حياتك بالشكل السليم، لذلك عليك ألا تتجاهلي العلامات التي تظهر أمامك في هذه الفترة، لأن الأمر قد يزداد سوءاً بعد الزواج.

وتأكدني أن العلاقة الناجحة لا بد أن تعتمد على مبادئ قوية من المودة، المشاركة والاحترام المتبادل، فمن المستحيل أن تنعمي بعلاقة صحية، بدون تنازلات وجهد متبادل.

وتقدم لك «الجوهرة» في التقرير التالي، العلامات التي تؤكد أنك في علاقة حب سامة أو توكسيك، وكيفية إنهاء هذه العلاقة.

### علامات العلاقات السامة

كما ذكرنا سابقاً، اجعلي فترة الخطوبة كافية لاكتشاف شريكك قبل الزواج، فهناك علامات من السهل ظهورها في البداية، لذلك عليك الانتباه إليها جيداً وعدم التساهل معها.

### ومن علامات العلاقات السامة الآتي..

#### لا يمنحك مساحة خاصة

من الأمور التي لا يجب عليك التنازل عنها، توافر مساحة خاصة لك، يمكنك من خلالها قضاء ساعات بمفردك دون شريك، سواء مع الأصدقاء أو فقط لوحديك.

فالثنائي السعيد يعرف تمامًا كيفية تنظيم وقته بين الطرفين وبين نشاطاته الشخصية، فليس صحيحاً أن تكوني محوراً لحياته أو العكس.

فبمجرد أن يرفض شريكك دائماً فكرة أن تقضي بضع ساعات لوحديك أو حتى يوم واحد من دونه، فهذا يعني أنك في علاقة غير صحية على الإطلاق.

### لا يدعم نجاحك

من أسوأ الرجال على الإطلاق، من يتجاهلون نجاحك، ولا يدعمونك للعمل على مهاراتك.

فإذا كان شريك حياتك يري أن نجاحك عائقاً في علاقتكما، فهذا مؤشر على أن علاقتكما غير صحية وأنه يحاول تجريدك من نقاط قوتك، ليصبح الأكثر سيطرة.

في مثل هذا الموقف، الحب لن يجدي نفعاً، فأنت بحاجة إلى شريك يدعمك في كل الأوقات، لذلك اتخذ قرار الانفصال على الفور.



## لا يحترمك أمام الآخرين

الرجل الذي لا يُشعرك بالاحترام الكامل سواء بينكما أو أمام الآخرين، هو رجل يعاني من مشكلة نفسية لا يمكنك إصلاحها.

حتى ولو كان شريكك يهتم بك، بمجرد أنه يتحدث إليك بأسلوب غير لائق ولا يقدرك، فهذا دليل على أن علاقتكما لا يمكن أن تستمر.

بل قد يسوء الأمر بعد الزواج، ويزداد مستوى عدم الاحترام من جانب شريك حياتك.

## ينتقدك باستمرار

الانتقاد البناء أمر مطلوب، لكن بعض الرجال ينتقدون شريكة حياتهم بشكل مستمر وفي مواقف متعددة، للتقليل منها ليس إلا.

والفرق واضح بين الانتقاد البناء والانتقاد الذي يستهدف تدمير ثقتك في نفسك، فالكلمات الجارحة والقاسية تؤدي إلى تدمير أي علاقة.

## يسيطر على حياتك

قد يخلط البعض بين الاهتمام والرغبة في السيطرة على الطرف الآخر، فالاهتمام أمر محبب لكن عندما يزيد الأمر عن حده يصبح غير مرغوب.

بعض الرجال يريدون التحكم في تصرفات المرأة وفي اتخاذ القرارات بالنيابة عنها، فعلى سبيل المثال قد يحاول السيطرة عليك من خلال إجبارك على قطع علاقاتك مع أصدقائك أو حتى مع بعض أفراد عائلتك.

وفي أبسط الأمور، قد لا يمكنك اختيار أي شيء مهما كان بسيطاً، مثل الفيلم الذي ستشاهدانه أو في أي مكان ستناولان فيه العشاء فلن يأخذ رأيك بعين الاعتبار مهما كان الأمر بسيطاً لأنه يرغب في أن



تجري الأمور كما يريد.

العلاقة التي تسودها السيطرة، ستسلب منك شعورك بالحرية أو الاكتفاء الذاتي، لذلك فهي علاقة مرفضة.

## يرغب في تغييرك

من الصعب جداً تغيير شخصيات الآخرين، لذلك عليك من البداية اختيار شخص لا ترغبين في تغيير شخصيته، وكذلك عليه أن يتقبلك كما أنت.

إن ابتعادك عن شخصيتك الحقيقية وآرائك ورغباتك، من أجل إرضاء الطرف الآخر، ينتج عنه عدم التواصل مع النفس وعدم الشعور بذاتك. فالعلاقة التي تتطلب منك تغيير نفسك، ستحطمك عاجلاً أم آجلاً.

## لا يقدرك على الإطلاق

لا أحد يمكنه إنكار حاجته إلى الاستماع لكلمات الشكر والتقدير والمجاملات، التي تخلق حالة من الود والمحبة.

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.



# ما هي علامات القلق عند الأطفال؟

- 1 الشعور بالخوف كثيراً**  
يشعر الأطفال الذين يعانون من القلق بخوف كبير لا يتناسب مع ما يمرون به بالفعل.
- 2 المعاناة من أمراض عضوية**  
الصداع وآلام المعدة والتعرق وسرعة ضربات القلب، يمكن أن تكون كلها علامات على القلق.
- 3 تجنب مواقف معينة**  
اعتماداً على ما يجعلهم قلقين، قد يتجنب الأطفال الأشياء التي يستمتع بها غيرهم، أو يرتاحون للقيام بها.
- 4 صعوبة التركيز**  
القلق يشتت انتباه الأطفال عن الواجبات المدرسية والمهام الأخرى.
- 5 صعوبة النوم**  
قلق الأطفال قد يجعل نومهم صعباً.
- 6 السلوك التخريبي**  
في بعض الأحيان، يتصرف الأطفال المصابون بالقلق بعدوانية عندما تغمرهم مشاعر غير مريحة.
- 7 التشبث بالوالدين**  
قد يواجه الأطفال المصابون بالقلق صعوبة في الانفصال عن والديهم، فهم يحتاجون إلى الكثير من الطمأنينة.
- 8 جلد الذات**  
يقلق بعض الأطفال كثيراً بشأن الفشل أو الظهور بمظهر سيئ أمام الآخرين، فقد يشعرون بعدم الثقة أو يقولون أشياء سيئة عن أنفسهم.

القلق من أكثر تحديات الصحة العقلية شيوعاً بين الأطفال والمراهقين. ولكن قد يصعب معرفة متى يشعر الأطفال بالقلق. وفيما يلي بعض العلامات الأكثر شيوعاً التي تشير إلى أن الطفل يعاني من القلق:

L





يولد كثيرون في العالم مصابين بما يطلق عليه «متلازمة داون»، وهي اضطراب جيني، بسبب زيادة في عدد الكروموسومات، لها تأثيرات متباينة في أساليب التعلم أو فيما يتعلق بالسمات البدنية أو الصحة.

وتصيب متلازمة داون من لديه نسخة إضافية سواء «كاملة أو جزئية» من الكروموسوم 21، حيث تؤثر تلك النسخة الإضافية في تطور الجسم وكذلك الدماغ؛ ما يؤدي إلى تحديات عقلية

في اليوم العالمي لمتلازمة داون..

## الطموح والشفق يحققان المعجزات

كتبت: أمل حمدي

يُولد كل منا وله ميزة أو مهارة معينة فطره الله عز وجل عليها؛ ليكون مختلفاً عن الجميع، وهناك من ميزهم الله عن غيرهم، ليس فقط بمهارة، بل قبول في قلوب الجميع.



في التحدث من الأصحاء.

ولديهم أيضًا قوة في الذاكرة البصرية أكثر من غيرهم؛ لذلك فهم متميزون، سواء بأفكارهم أو بالتحديات التي يواجهونها في المجتمع بسبب اختلافهم.

ومن الأمور التي لا يعلمها الكثيرون، أن مصابي متلازمة داون يكونون أكثر عرضة للإصابة ببعض الأمراض، والتي منها على سبيل المثال:

- أمراض مرتبطة بمشاكل في الجهاز التنفسي.
- مشاكل في السمع.
- عيوب القلب الخلقية.
- مرض الزهايمر.
- أمراض الغدة الدرقية.
- أمراض سرطان الدم في مرحلة الطفولة.

وجسدية تلاحظها الأم على ابنها حين يولد.

### هل متلازمة داون مرض نادر أم وراثي؟

متلازمة داون ليست من الأمراض النادرة أو التي يمكن أن تنتقل بالوراثة، بل هي من الأمراض الشائعة؛ إذ يولد واحد من كل 700 طفل في أمريكا مصابًا بمتلازمة داون، أي حوالي 6 آلاف طفل كل عام، كما أنها وراثية في 1% فقط من الحالات، بينما ستجد أن 99% من الحالات المصابة الأخرى عشوائية.

### صفات مرضى متلازمة داون

من صفات أطفال متلازمة داون: التأخر الإدراكي ولكنه يكون أفضل مما تعتقد، وبالنسبة لمعدل الذكاء لديهم فيكون من البسيط إلى المعتدل، كما أنهم أبطأ



جعله مؤهلاً للاتحاق بسوق العمل، وأصبح موظفًا بإحدى الشركات الخاصة؛ ليثبت أن الطموح والصبر والاجتهاد هي مفاتيح النجاح.

ولا تقتصر تلك القصص على الرجال فقط ففي مدينة نابلس، انطلقت مسيرة البطلة الأولمبية "دنيا زياد حسيب" المصابة بمتلازمة داون، التي مثلت فلسطين في دورة الألعاب العالمية للأولمبياد الخاص، وسافرت لتشارك في برنامجها إلى إسبانيا واليونان وسوريا ثم مصر والإمارات.

إنجازات لسيرته الذاتية وتنمية كفاءاته المهنية.

ولم يتوقف محمد عن تحقيق أحلامه وطموحه، فكانت هوايته هي ممارسة رياضة التايكوندو؛ لذلك استطاع الحصول على الحزام الأسود، وأصبح عضوًا فاعلاً في مركز دبي لأصحاب الهمم، وكذلك نموذجًا يُحتذى بين أقرانه.

واستطاع "أحمد مقدم" أيضًا تحدي إصابته بمتلازمة داون، وواجه المجتمع من خلال انخراطه في دورات تدريبية بمساعدة جمعية «متلازمة النجاح»؛ ما

ويعتبر الشاب "محمد أحمد عبد الرحمن" واحد من أبطال تلك الحكايات؛ إذ لم تمنعه إصابته بمتلازمة داون من السير وراء شغفه، فهو يعمل مضيفًا للاستقبال بأحد فنادق دبي، ويشتهر بابتسامته الجميلة بالإضافة إلى قدرته على التحدث باللغتين الإنجليزية والفلبينية، بجانب لغته الأم العربية.

وتعلم "محمد أحمد" كلاً من اللغتين الإنجليزية والفلبينية بجهود ذاتية من قبل أسرته وزملائه، وعززهما عن طريق المراكز والأندية؛ بسبب شغفه الدائم للتعليم وكذلك رغبته في أن يضيف

والطموح، فعندما يولد الإنسان بحلم يحاول دائماً الوصول له رغم التحديات التي تواجهه ومهما كان مختلفاً عن غيره؛ حيث حقق الكثير من مرضى متلازمة داون نجاحات وبطولات في العديد من المجالات.

وتؤكد لنا النماذج المشرقة والمشرقة والدعم الذي أصبح يتوفر في مجتمعنا الآن فيما يخص تعزيز مكانة هذه الفئة، وأصحاب الهمم بشكل عام، بالإضافة إلى تسليط الضوء على حكاياتهم والنجاحات التي حققوها في ظل التحديات.

والطموح، فعندما يولد الإنسان بحلم يحاول دائماً الوصول له رغم التحديات التي تواجهه ومهما كان مختلفاً عن غيره؛ حيث حقق الكثير من مرضى متلازمة داون نجاحات وبطولات في العديد من المجالات.

ودعت الجمعية العامة كل الدول الأعضاء ومؤسسات منظمة الأمم المتحدة المعنية، وكذلك المنظمات الدولية الأخرى بالإضافة إلى المجتمع المدني، وحتى المنظمات غير الحكومية والقطاع الخاص، إلى الاحتفال والتوعية بهذا اليوم.

لم يكن المرض يوماً عائقاً أمام الأبطال

ونتيجة للتقدم العلمي في عصرنا الحالي وزيادة الوعي، ارتفع متوسط عمر الأطفال المصابين بمتلازمة داون، ففي عام 1910 كان الطفل الذي يولد مصاباً بمتلازمة داون لا يعيش حتى عمر العاشرة من عمره، لكن حالياً وصل متوسط العمر المتوقع لهم إلى 60 سنة أو أكثر.

**▲ اعتماد 21 مارس اليوم العالمي لمتلازمة داون**

انطلاقاً من أهمية التوعية بمتلازمة داون، أصدرت الجمعية العامة للأمم المتحدة قراراً في ديسمبر 2011 (رقم

الأفراد ومشاعرهم، ويحتل مقام الأولوية في اهتماماتهم وعواطفهم.

تقع الكثير من الأزمات في خطأ إقصاء الأب من التقرب من طفله الوليد، بل ولا تتردد في إظهار خشيتها عليه إذا أراد حملها، وهذا ما يفسر ظاهرة تأخر بلورة مشاعر الأبوة، في حين يفسرها آخرون بأن الآباء بحاجة إلى وقت أطول لكي يشعروا بأحاسيس الأبوة ويشعروا بالربط الأبوي مع أولادهم الجدد خاصة إذا كانوا يخوضون تجربة الإنجاب الأولى في حياتهم.

الكثير من الأولياء، يقرون بوجود اختلاف واضح بين الأب والأم في طريقة تعزيز ارتباطهما مع طفلهما، ويرجع ذلك إلى هرمونات الرجل والموروث الثقافي والاجتماعي الذي يعطي للمرأة أولوية في تربية الأبناء، ويعترف بعضهم بارتفاع أعداد الرجال الذين يهتمون بأطفالهم ويمضون معهم فترات طويلة من المرح واللعب والتسلية أكثر مما كان يفعله الآباء، ومع ذلك فإن الأغلبية تشعر بأنها تؤدي دورًا ثانويًا في عملية تربية الأطفال.

هناك مقومات عديدة تمكن الأب من النجاح في تربية الأبناء، لعل أهمها أن يحرص كل أب على أن يكون قدوة لأبنائه في القول والفعل، في الحديث والسلوك، والانتباه إلى عدم ظهوره أمامهم مهزورًا دون قيمة أو احترام، فلا يكذب أو يتفوه بألفاظ نابية أو يهين زوجته ويقدم على ما يشوه صورته في عقل أبنائه.

ومن المفيد أيضًا، أن يشاركهم ولو في ممارسة مهارة واحدة على الأقل كالصيد مثلًا أو السباحة وحب عمل الخير، فالأب الناجح هو الصديق لأبنائه، الذي يحترم شخصيتهم وينمي قدراتهم ومواهبهم، ليكون مثالًا لهم يحتذون به في كبره ويلقاهم في شيخوخته.

#### 41 صبة بغورة تكتب

متخصصة في كتابة المقالات السياسية والقضايا التربوية

في هذه الأحوال في اتخاذ موقف من الأب، وتتراوح مواقفهم بين اعتباره سيئًا يوما ليحقق كل الأمنيات، إنه لا يبالي ولا يمكن الاعتماد عليه، أو إنه سيئًا لا يهتم إلا بنفسه و أهوائه، وتلعب الأم الدور الأكبر في توجيه دفة أحكام الأطفال على أبيهم.

الأب المتوفى، فمشكلة اليتيم إحدى أشد المشاكل وطأة في نفسية الطفل وحياته كلها، وهذه المعاناة يظل أثرها في شخصية الطفل مستقبلا ويمكن أن تمتد لتؤثر على أولاده أيضًا، ذلك أنه في حالة اليتيم يكون الطفل محرومًا من مثله الأعلى الطبيعي ويكون من الصعب عليه إيجاد البديل لمثله الأعلى المفقود.

الأب المشاكس، غالبًا لا يشجع على المبادرة، وإنما يثبط العزائم والهمم بتسوية الأمور بشكل مسيء جدًا للنفسية وأولاده، كما تكون آراؤه عادةً غير جادة، وبالتالي لا تكون مفيدة، وهناك أيضًا الأم المشاكسة، ولكنها بسبب قربها من الأطفال تنجح عادة في إلصاق صفة المشاكسة بالأب، متخذةً لنفسها وضعية أخرى.

الأبوة مثل الأمومة، أوسع من كونها واجبًا محددًا يقوم به الوالدان ثم يلوذ بأحاسيس الرضا عن الذات، لأنهما قاما بما عليهما من واجب، فهي عملية انخراط كامل عن قرب وعن بعد بكل ما يتعلق بحياة الأطفال وعلاقاتهم واهتماماتهم وتطلعاتهم والأخلاقيات التي يكتسبونها.

وليس دور الأب مقتصرًا على التمويل وضخ النقود من أجل الرفاهية المادية لأفراد أسرته، لقد عم التداخل بين المادي والمعنوي حتى باتت الأسرة مجردة من الدفء العائلي الذي كان يميزها عن مختلف البيئات الأخرى.

والملاحظ أن بسبب هذا التداخل، انتشر العنف المنزلي وشاعت حالات الإساءة إلى الأطفال في البيوت من طرف الأب أو الأم، وقد أصبحت أكبر معضلة تواجه القيم العائلية هي تغلغل حب المال في النفوس إلى درجة أنه يسيطر على سلوك



هذا التغيب الإرادي للأب ودوره من قبل الأطفال، يوازيه زيادة تسلط الأم، ما يشجع الأطفال على تخطي سلطة الأب، وهذا الوضع يؤثر خاصة على الذكور الذين يتباهون بالأب ثم يكتشفون أنه لا يشجعهم على ذلك، ولا يحاول الاتصال بهم، فيضطر الأولاد للبحث مبكرًا عن بديل للأب وقد يكون العم أو الخال أو أحد الجيران.

أيضًا، الأب السيئ وهو ليس بالظاهرة النادرة، ومنهم الأب الاتكالي الذي تعود على أن تكون الأم هي المسؤولة عن الأبناء منذ الولادة فنشأ لديه انطباع بصعوبة مشاركة الأم في هذه المسؤولية، والأب القاسي، من لديه ميول عدائية وعدوانية تجاه المجتمع قد تصل في بعض الحالات حد الإجرام ويديه أن يؤثر سلبيًا على أطفاله وعلى مفاهيمهم ومثلهم العليا، وعلاجه يصبح يمثل ضرورة ملحة لإنقاذ الأسرة والأطفال.

ومن أشكال اضطراب السلطة الأبوية، الأب العظماء؛ إذ يعطي المجتمع للرجل وضعية عظامية فإنه ينصره دائمًا على المرأة، ومن خصائصها الغيرة المفرطة، والشك المبالغ فيه، والتعدي غير المقبول للحدود الذي يؤثر على نفسية الأبناء.

هناك أيضًا الأب الغائب، فالضرر الأساسي لغياب الأب ينبع من غياب السلطة التي يمثلها ومن تردد الأطفال وعجزهم عن إقامة اتصال فاعل معه، وقد يتردد الطفل



#### صبة بغورة تكتب

## دور الأب في التربية

تأرجح دور الأب في أسرته بين عدة مفاهيم؛ كونه رب البيت وعماده، والمتكفل بضمان الملاذ الآمن للزوجة والأبناء وتلبية احتياجاتهم وقوت يومهم.

مباشرة بشخصية الأم وبموقفها من الطفل والأب.

ومن أشكال اضطراب السلطة الأبوية، اللامبالاة التي تعكس شعورًا بالعجز عن تحمل المسؤولية العائلية وتربية الأطفال، ويدرك الأطفال هذا الشعور السلبي بسهولة فيلجؤون إلى لتجميد سلطة الأب والتركيز على الأم في طلباتهم وكل ما يحتاجونه.

ورعاية، وإما أن تكون متروكة للمدرسة أو للمصادفة أو للرفاق.

إن أهمية دور السلطة الأبوية في تحديد شخصية الطفل، تجعلنا نجزم بأن معظم الاضطرابات التي تصيب الأطفال تعود إلى اضطرابات السلطة الأبوية، ولهذه الاضطرابات جذورها في اضطرابات شخصية الأب وبنيتها الفردية، ومن الصعب تحديدها لأنها مرتبطة أيضًا وبطريقة

فيما يخلط آخرون بين دور الأبوة الشامل لكل معاني القيادة والمثل العليا والإرشاد والرأفة والحنو، وبين الأبوة المتسلطة القائمة على تطبيق الجزاء وتسييل العقاب.

أما الجوانب الأخرى لعملية التربية الأخلاقية والسلوكية المتعلقة بالعلاقات الخاصة، بالإضافة إلى التوعية بحقائق الكون وأسرار الكائنات فهي إما تضاف للعبء الملقاة على عاتق الأم من رعاية



# تمهد الطريق لمراهقة أقل اضطراباً.. 5 نصائح لتعامل الوالدين مع أبنائهم

كتبت: سارة طارق

عادة ما يرغب الأطفال بين سن التاسعة والثانية عشرة في مشاركة أسرهم مع آباءهم وأمهاتهم، ثم فجأة يختلف هذا الوضع أو يختفي نهائياً.



## 1 رفض طفلك لأرائك بسبب استقلاله

من المناسب للأطفال في هذا العمر أن يبدأوا في الابتعاد عن والديهم والاعتماد أكثر فأكثر على الأصدقاء، ولكن يمكنك اعتبار انسحابهم قبل سن المراهقة بمثابة رفض.

تقول "كاثرين شتاينر أدير"، عالمة النفس بجامعة هارفارد، ومؤلفة كتاب "The Big Disconnect": "في كثير من الأحيان يعتبر الآباء هذه المسافة أو البعد على أنه رفض متعمد أو ربما سلوك معارض".

## 2 تخصيص وقت لطفلك

غالباً ما يكون من الصعب جعل المراهقين يفتحون ويتحدثون؛ لذلك، تقترح "لورا كيرماير"، إخصائية نفسية إكلينيكية، تحديد فترة خاصة من الوقت الفردي

لا يُعد الأطفال في سن المراهقة هم نفس الأشخاص قبل عام أو عامين؛ إذ يتغيرون جسدياً ومعرفياً وعاطفياً واجتماعياً وقد يرغبون في تخطي الحدود التي وضعها الآباء.

إنهم لا يدركون أنهم بحاجة إليك أكثر من أي وقت مضى؛ لأن العلاقة القوية بين الوالدين والطفل الآن يمكن أن تمهد الطريق لمراهقة أقل اضطراباً، ولكن لن يكون الأمر سهلاً؛ لأنك بصفتك أحد الوالدين تحتاج إلى احترام حاجة طفلك إلى قدر أكبر من الاستقلالية؛ من أجل تكوين علاقة ناجحة مع هذه النسخة "المحدثة" من طفلك.

فيما يلي، نصائح للآباء والأمهات لمساعدتهم في الحفاظ على قنوات الاتصال بينهم وبين أطفالهم قبل سن المراهقة، والحصول على انتقال أكثر سلاسة إلى سنوات المراهقة:

التعامل مع الآخرين له والتي ستكون مهمة في المستقبل.

## 3 النهج غير المباشر

عندما كان طفلك أصغر سناً كان بإمكانكم طرح أسئلة مباشرة، مثل: كيف كانت

المدرسة؟ ماذا فعلت في الاختبار؟ الآن وفي مرحلة المراهقة فالنهج المباشر لا يعمل؛ إذ سوف يشعر طفلك بالارتباك والتدخل، وسوف يأتي هذا النهج المباشر بنتائج عكسية.

النهج المعاكس واعتبار نفسك مجرد مستمع: "إذا جلست بالفعل دون أسئلة واستمعت فقط فمن المرجح أن تحصل على معلومات عن حياة طفلك التي تريدها".

إن النهج غير المباشر يعطي الأطفال

بدلاً من ذلك تقترح "لورا كيرماير" اتباع

# رواد الأعمال

Entrepreneurs

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



رسالة مفادها "هذا الشخص يمكن المجيء والتحدث إليه"، كما يمكنهم قول أي شيء يفكرون فيه أو يشعرون به.

وستتمكن أحياناً من المساعدة وإعطاء النصيحة لكن لا تحاول التدخل وحل جميع مشكلاتهم. في أوقات أخرى سيكون وجودك للتعاطف فقط مع صعوبة التعامل مع كل ما يمرون به.

#### 4 الإفراط في إصدار الأحكام

تنصح الدكتورة "شتاير أدير": "في هذا العمر يراقبك أطفالك بذكاء شديد ليسمعوا الطريقة التي تتحدثين بها عن أطفال الآخرين، خاصة الأطفال الذين يواجهون المشاكل: كيف ترتدي تلك الفتاة؟ أو أن هذا الصبي لديه أخلاق حميدة أو أخلاق سيئة. إنهم يراقبون ويقررون ما إذا كنت قاسية أو ناعمة أو حكيمة".

#### 5 مشاركة طفلك ما يشاهده

بداية من المدرسة الإعدادية، فإن

لكن يجب على الآباء والأمهات أن يفعلوا ذلك باستخدام الدعابة، وإلا لن تقبل نكاتهم وأرائهم.

في النهاية، إذا طور الوالدان الثقة مع أطفالهما الذين لم يبلغوا سن المراهقة يمكنهم أن يقدموا لهم مكاناً آمناً للعودة إليهم بغض النظر عما يحدث في العالم الجديد الذي يعيشون فيه، وبفعلهم ذلك فإنهم يمهّدون الطريق لمراهقة أكثر سلاسة.

مشاهدة ما يريد طفلك مشاهدته والضحك عليها والتحدث عنها هي طريقة مهمة للتواصل والقدرة على مناقشة الموضوعات المحظورة..

تقول الدكتورة شتاير أدير: "لا تكوني شديدة في كيفية نقدك للقيم". إن وظيفتنا هي مساعدة أبنائنا في التعرف على كيفية قيام وسائل الإعلام بغرس بعض الأفكار والقيم والأساليب في أدمغتهم.



## "شبابيك البنات" .. معرض فني لقضايا النساء

يحتضن جاليري أوبونتو للفنون التشكيلية، الذي بدأ في 16 فبراير ويستمر حتى 8 مارس الجاري، فعاليات المعرض الجماعي «شبابيك البنات».

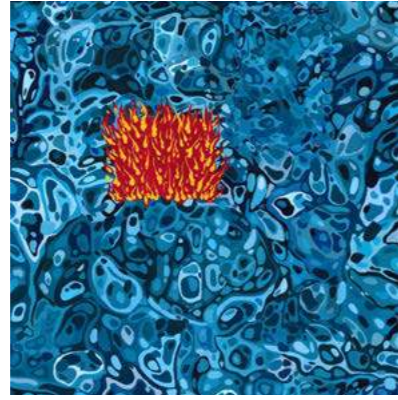
اشتمل المعرض على أعمال ثلاث فنانات مصرية هم: فاطمة مصطفى وانا سمير، ومريم سليمان السيد، وعلى الرغم من تفرد أعمال كل واحدة منهن، وتناولها ثيمة فنية ولونية واحدة، إلا أن كل الموضوعات التي تم تناولها كانت تخص المرأة في المقام الأول، سواء كانت بمفردها أو في معية مجتمع.

### خصوصية الوسائط الفنية

وتستخدم فاطمة مصطفى في أعمالها الفنية وسائط عدة، منها التصوير الزيتي والتطريز والفوتوغرافيا، كما تهتم في عملها بالدمج بين هذه الوسائط واستخدام مواد من الطبيعة.

تشغل الخصوصية التي تتمتع بها الوسائط الفنية فاطمة وكذلك الدوافع وراء استخدام وسيط دون غيره.

أما رانا سمير، المولودة عام 1995 والحاصلة على بكالوريوس الفنون



أما مريم سليمان السيد، مواليد القاهرة 1998، والتي تدرس في كلية الفنون الجميلة قسم التصوير، فشاركت في العديد من الورش الفنية كان أولها ورشة الخط الديواني مع الفنان حاتم عرفة عام 2017، كما شاركت أيضًا في ورشة مجلس الطلاب لدراسة تاريخ الفن المعاصر لمدة عام.

وشاركت في معرض مجلس الطلاب (نادرا ما تكون هنا وهناك في الوقت ذاته) الذي أقيم عام 2020 في درب 1718، وصالون الشباب في دورته الـ 32 بقصر الفنون - دار الأوبرا المصرية 2022.

الجميلة، فتعتمد في أغلب أعمالها على الرسم، مع السعي لاستكشاف الوسائط المختلفة كالحرف اليدوية والفيديو.

تجد رانا قدرًا كبيرًا من الإلهام في تجارب حياتها الشخصية بين الماضي والحاضر والمجتمع من حولها، وفكرة الاقتناء وتجميع الأشياء.





بدور بارز وحيوي من خلال مكتبتها الواقعة في ساحة الأعشاب فكانت تقترح على كل شخص من زبائنها الكتاب الذي ترمى أنه مناسب لحالته.

كانت تعمل كمصلحة اجتماعية، أو طبيبة نفسية، لكنها في نهاية المطاف ترمى أن الكتب دواء، وعلاج ناجح للاكتئاب. وتقول:

«أستطيع أن أشهد، بفضل تجربتي، قارئة وكُتبيّة، أن علاج الكتب أعمق من علاج مضادات الاكتئاب».

#### وتضيف:

«في الحقيقة ينبغي للأطباء أن يصفوا لمرضاهم وصفة لأجل الصيدلية وزيارة للمكتبة».

لا تختتم الرواية بشيء جديد، فقط تقيظ للكتب والكتابة، ربما لأنها خلت من التوتر السردي من الأساس، ولكنك ستغرق في كل فصل وكل حكاية، دون أن تشعر أن لما بعده صلة به.

من المعلومات أكثر مما كنت سأعلم عنه لو حدثني عن نفسه ساعات طويلة.

قد يكون من المفيد أن يجمع بين قراء كتاب بعينه، لا بد أنهم سيكونون متشابهين، ويتأثرون بالعواطف ذاتها، وتستثير غضبهم المصادر نفسها. توجد جماعات تجهل نفسها خلف كل كتاب من الكتب».

#### وتقول في موضع آخر:

«فليس أقوى من ذلك الرابط الذي ينشأ بين قارئين، تجمع بينهما عاطفة الكتاب نفسه».

من هذا المنطلق، كانت ترمى للناس، أو بالأحرى زبائنها الذين يترددون على المكتبة، والذين أمسى كل واحد منهم بطل حكاية فصل بعينه، مثل: جاك، طارق، باستيان.. إلخ.

#### الكتب كخلاص

حاولت ناتاليا، أو هكذا أتصور، أن تقوم

ولعل ما أثار هذا السؤال في ذهني أنني وجدت الحكاية، من جهة بنائها السردية، وتطور أحداثها ورسم شخصها، مثالية إن لم تكن مكتملة الأركان، ولكن ليس هذا كل شيء، وإنما لا بد أن ينتج القارئ أفكاراً على حواف النص الذي يقرأه، أن يدفعه النص المقروء إلى أبعد منه، أن يثير حفيظته ويستفز أفكاره، عندئذ يكون المرء قد قرأ فعلاً.

#### الرحلة إلى أوزيس

دفة السرد في هذه الرواية بيد امرأة تسمى ناتاليا، تعمل معلمة، وزوجها مهندس ولديهما ولدان، شاب وفتاة، ومحل إقامتهم في باريس، غير أنه سيرحل الابنان إلى حال سبيلهما للتعلم، فيما يقرر الوالدان الارتحال إلى منطقة هادئة تسمى أوزيس. وذلك هو الحيز المكاني للرواية.

بالنسبة للزوج، لن يطراً على عمله أي تغير، ودوره في الرواية ليس محورياً ولا كبيراً، وإن استدعته ناتاليا في السياق السردي كثيراً، أما ناتاليا فستجد مكتبة، في ساحة الأعشاب، أو شك أصحابها على بيعها، يراودها حلم شرائها وأن تصبح بائعة كتب أو «كُتبيّة».

يوافقها زوجها على الفكرة، وهنا بالضبط تبدأ الرواية.

#### إخوة الكتب

ناتاليا أصلاً موسوعية الثقافة، قارئة نهمة، فقد كانت تدرس الأدب في المرحلة الثانوية قبل أن تستقيل وتأتي إلى هنا، ولهذا فإن هذا العمل كـ «كُتبيّة» مناسب لها جداً. هي بائعة كتب ثرثرة بعض الشيء، أو يمكن القول إنها تحاول القيام بدور يسوع؛ فتحاول حل مشاكل زبائنها النفسية بالكتب.

#### وتحدث عما تسميه إخوة الكتب، أنصت إليها وهي تقول:

«عندما أتفحص مكتبة شخص يستقبلني في بيته، أستطيع أن أعرف عن مضيقي

# مكتبة ساحة الأعشاب الكتب كخلاص

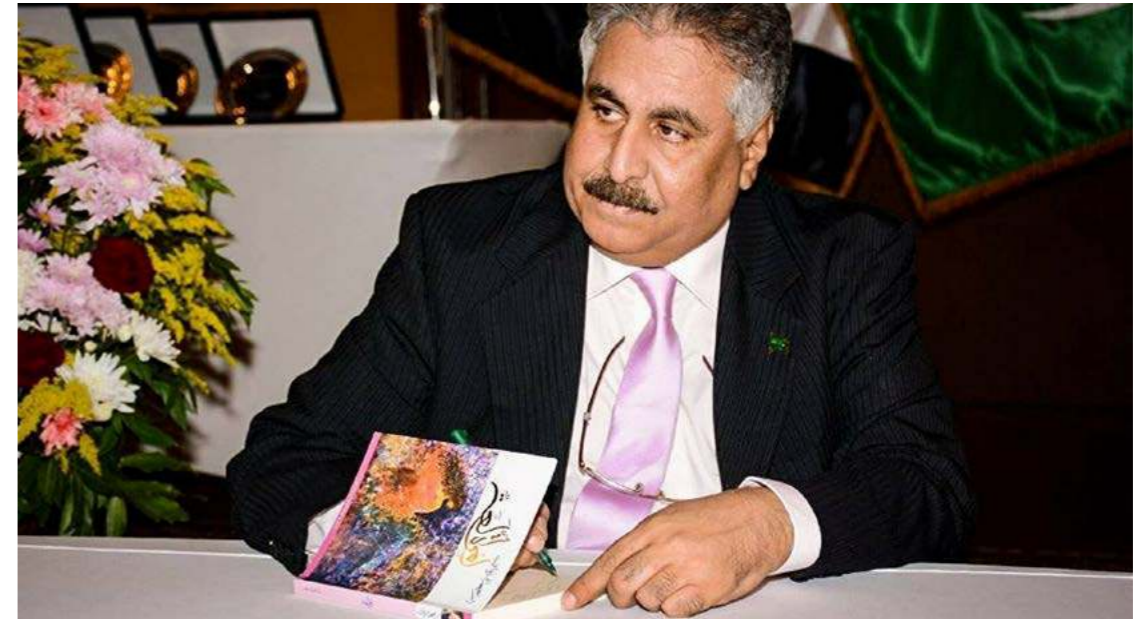
كتب: محمد علواني

ساورني، خلال رحلة قراءة رواية «مكتبة ساحة الأعشاب» لإيريك دو كيرميل، سؤالان كبيران: ما هي جدوى الأدب؟ والآخر: من هو بطل هذه الحكاية؟ والأول هو الأصعب؛ ففي ظني أنه لا بد أن يكون للأدب وظيفة اجتماعية على الأقل؛ كونه مجرد أداة أو وسيلة للتسلية، فلو قلنا بهذا القول لقلنا من قيمة الأدب كثيراً.





## دكتورة رانيا يحيى تكتب: الجريفاني وإبداع "رواء الشعر"



"في لمسة الحب  
الجميع يصبح من  
الشعراء" قالها  
أفلاطون؛ وهي تعكس أثر  
الحب والمشاعر في تأجيج  
الحاسة الإبداعية لدى  
الشاعر، والحب هنا ليس  
مقصوداً به حب الرجل للمرأة  
فقط وإنما مفهوم الحب  
أوسع وأرحب ليشتمل جميع  
المشاعر الإنسانية النبيلة.

والشعر هو اللسان المعبر عن ضمير  
الشاعر وعما يجول بخاطره ليقاوم أي  
تحدٍ بالكلمة التي هي سلاحه الذي يفتح  
به أبواب السماء ويكسر أقفال القلوب  
ويرتقي بعقولنا ويناجي قلوبنا، كما أنه  
كلام موزون ذو جرس موسيقي يطرب  
الأذن بلغة إيقاعية إيحائية مصورة يتلاقى  
فيها خيال الشاعر المبدع مع أساسيس  
المتلقي؛ ليرسم لوحة ذات ألوان زاهية  
مبهجة أحياناً، وقد تكون قاتمة اللون  
عاكسة لدمعة حزن دفين، وما بين هذا  
وذاك نجد تنوع الشعر والشعراء بمراتبهم  
المختلفة وكتاباتهم المتنوعة.

والآن، استلهم كتابات أحد المبدعين

السعوديين، والذي وضع بصمة في  
نظمه للإبداع الشعري واقتراه من  
النفس البشرية والمذهب الإنساني  
الذي عانقه لفهم الحياة بروحانية  
القرب مع الله. إنه الشاعر إبراهيم  
الجريفاني الذي وُصف بـ "شاعر  
الإنسانية الحقة".

نشأ "الجريفاني" في الدمام حتى  
وصل إلى سن الخامسة عشرة، ثم  
انتقل إلى الرياض مع والدته وشقيقه  
في منتصف السبعينيات، ولعل فترة  
التنشئة الأولى لعبت دورها في تأثره  
بالموروث الأدبي والثقافي في الخليج  
العربي، وأظهر اكتشافه بقراءة الشعر

في سن مبكرة، وكانت له إسهامات عدة في الإذاعة  
المدرسية والصحف الحائطية التي أنبأت عن ميوله  
الأدبي.

وانتهج "الجريفاني" في مسيرته الكتابية الاختلاف،  
باحثاً عن المفردة التي خلقت له من دون سواه، فصنع  
من شعره أنموذجاً مميزاً أحياناً فيه المفردات المنسية،  
وبدأ بتأسيس سيميائية العناوين التي توقف عندها  
النقاد بين مؤيد لهذا النهج وبين متحفظ، لكن اتفق  
الأكثرية، ممن نهجوا مدرسة النقد العصري الحديث،  
على خصوصيته في الحفاظ على أيقونة العناوين  
المحركة للفكر. كما أنه من أوائل من كتب عن المدونات  
في التقنية التكنولوجية الحديثة خلال الألفية الثانية،  
وعُرف باسم "أبو فرح" من خلال مدونته (قلب من  
خوص)، كما جاء في مقدمة الكتاب على لسان الأديبة  
الإعلامية أسماء الفاضل.

وقال الجريفاني في ديوانه: "النص خارج النص... أو  
تجربة البحث عن أيقونة من كلمات تتحدى المطلق  
ويسكنها هاجس الريح، تفتح ذراعيها للممكن  
والمستحيل، تنتشظى إرباً إرباً لتعبر عن المطلق  
والمحدود، وتزرع هواجس الروح المحملة بهموم  
القلب وغبار الطرقات".

وعن ديوان "رواء الشعر" قال البروفيسور الجزائري  
عبد الله حمادي، إنها تجربة إشرافية جديدة تمزج بين  
الروح والرغبة في بوتقة من تلازم وعراك مستمرين  
حتى موعد الذي يأتي ولا يأتي بالخبر اليقين، وحكاية  
"رواء الشعر" قصة البحث عن كينونة الشعر في  
المحدود والمطلق؛ لذا نجد الشاعر يبعثر لسانه في  
أقبيبة التساؤلات عن ماهية الشعر، فهو تارة في الثلج  
الحارق تارة في الحب العابر، تارة في هجرة القلب  
نحو اللحظة الأنثى، إنه الظمأ الذي لا يرتجى مورداً  
سلسبيلياً أو زهرة من نقاء، هو البحث، والبحث الدؤوب  
عن سر المحبة في ناسوت الكلمات، أنسنة الإنسان.

ومن يصل ويجول في بحر إنسانية هذا الشاعر المبدع  
ذات الرقة والعذوبة في طرح الكلمات والمعاني  
يجد نفسه أمام حالة من العشق؛ خاصة العشق  
الإلهي والذي أسماه في الربع الأخير من الكتاب

"رواء المؤمن"، وكانت سيميائية العناوين التي أشرنا  
إليها مسبقاً خير دليل على اعتناقه للمحبة الإلهية  
كما في "وحدانية العشق، شغف العقيدة، كلي  
خطايا، أيها الشفيق أهلك، سرمدني العشق، ترنيمه  
وجد، أكلم الله، قدسية الحب" وغيرها الكثير، وتعبر  
هذه الكلمات الرقيقة الراقية عن محبة يهيم بها  
العاشق للبحث عن كينونة الفيض والمدى، عن لحظة  
التطهر من رذاذ الحب العابر لفجوات الروح.

قال "الجريفاني": "عانت واعتقت الفكر المتحرك  
الباحث عن نورانية الحقيقة، باعثاً الطمأنينة لنفسي،  
وجدت ضالتي من كنز المعرفة يقين القرآن الكريم،  
يممت قبلة التدبر نحو اليقين فزادني بالله تعلقاً،  
غمست روحي في بحور المعرفة إلى الله، ففي  
الآيات قيس من نور ولكل حرف مدلول معرفي يحيل  
البحث عشقاً خالصاً لله وحده.

أما الذي احتل الجزء الأكبر من الديوان فهو يحتاج  
لنهل من عبير كلماته وإحساساته التي ملأت جوانحنا  
حباً واشتياًقاً، فما بين "تاموس الحب، ملامح حب  
منتظر، سرمد العشق، إرادة العشق، تسألني نسوة  
المدنية، رواء التراث، امرأة من نار" وكثير غيرها،  
جميعهم يفيضون محبة هائلة، كما أن إنسانيته  
فاقت المحدود حين عبر قائلاً: "اعتدت زيارة المقابر؛  
لأقتات من الموتى بعض حياة"، وصار هائماً عاشقاً  
محباً في قوله: "ولجت محراب اليقين متطهراً من  
رهب الحب.. غدوت بمن أهوى نقياً".

ويسبح الشاعر هائماً في ملكوت الممكن والمستحيل،  
وقد سقط في محبة القصيد وأغوته بحبها فانهار  
عشقاً ذائباً وإخلاصاً أبدياً لتلك المحبة الفاضلة لينعم  
علينا بمتعة سرده وموسيقى قافيته وإيقاعه العذب  
ولغته الثرية.

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



إلى كونها ضعيفة وقابلة للكسر بسهولة بسبب مشاعرها وحنانها وقوتها أيضًا، وهذه الاستعارة لاتصف فقط ذواتهن الداخلية، ولكن أيضًا المظهر الجسدي للمرأة من خلال ربط منحنيات القارورة بجسم المرأة، فتناول الفيلم على عكس الوصف مدني قوتهن وتغليهن على الكثير من المواقف الحياتية الصعبة خاصة في المجتمع العربي.

وأوضحت أن كل العاملين في الفيلم عملوا بدون مقابل ولم يكن هناك ميزانية كبيرة لدرجة أنهن صورن بعض المشاهد في منازلهن ومنازل أقاربهن.

وشارك الفيلم مؤخرًا بالدورة الأولى من مهرجان البحر الأحمر السينمائي الدولي؛ حيث جاءت كلمة "قوارير" كاستعارة عربية للمرأة من منظور اجتماعي، تُشير ضمنيًا

السعودية، وحاليًا تعيش المملكة حالة انتعاش سينمائية وسيكون الأمر أفضل في السنوات القادمة.

وعن جمعها بين العمل كمنتجة ومخرجة، قالت رغيد، إن الفيلم تم تقسيمه لقسمين بالنسبة لها، القسم الأول كان الفيلم الذي كتبهما "نورة" و"نور" وكانت فيهم منتجة ومخرجة، والجزء الثاني للأفلام الثلاثة الأخرى والتي تولت فيهم سارة مسفر الإنتاج بشكل كامل.

من جانبها، تحدثت سارة مسفر؛ حيث قالت إنها كانت طامعة في فيلم "قوارير" لأنه من أحلى الأفلام التي شاهدتها، والتجارب الشخصية التي يعرضها الفيلم أثرت فيها بشدة، مؤكدة أنه خلال مشاهد التدرش في الفيلم الخاص بفاطمة هناك عدة فتيات نزلت دموعهن من فرط التأثر بالموقف لأن كل واحدة منهن شعرت بالمشهد من داخلها.

وقالت نور الأمير إن الفيلم لن يغير العالم ولكنها أرادت أن تقدم تلك الرسالة وتعبّر عنها، مؤكدة فخرها بفيلم "قوارير"،

## مخرجات الفيلم السعودي "قوارير" يكشفن كواليس خروجه للنور بمهرجان أسوان لسينما المرأة



عُرِضَ نهاية شهر فبراير الماضي، الفيلم السعودي "قوارير"، الذي ينافس في مسابقة الأفلام الطويلة ضمن فعاليات الدورة السادسة من مهرجان أسوان لأفلام المرأة، والتي أقيمت في الفترة ما بين 23 وحتى 28 فبراير.

والفيلم من إخراج 5 مخرجات سعوديات، هن: رغيد النهدي، نورة المولد، ربي خفاجي، فاطمة الحازمي، نور الأمير ومن كتابة نورة المولد، سارة مسفر، فاطمة الحازمي، نور الأمير.

ويطرح فيلم قوارير خمس قصص لبطولات نسائية يخاطرن بحياتهن لمواجهة التحديات التي تواجههن في مجتمعهن المحافظ مثل قوانين الوصاية، تخلي الأباء، الزواج بالإكراه، ترميل النساء والاعتداء الجنسي.

يقوم بطولة الفيلم الممثلون سلوى أحمد، منال أحمد، خيرية أبو لبن، رغد بالشريم، فيّ فؤاد، إنتاج مساعد لجين باخشوين، إنتاج رغيد النهدي، سارة مسفر.

القبول ويتم الموافقة عليه حتى اقتنعوا في النهاية.

وتحدثت رغيد النهدي، مؤكدة أن فيلم "قوارير" تم إنتاجه من ميزات المخرجات الخاصة، بالإضافة لحصوله على دعم من مهرجان البحر الأحمر، موضحة أنه أصبح هناك العديد من جهات تمويل الإنتاج في

العربية السعودية، واصفة الفيلم بأنه تجربة عاطفية في المقام الأول، وأنهت حديثها معبرة عن فخرها بمشاركة الجمهور ومشاهدته لهذا العمل.

وقالت فاطمة الحازمي، إنها واجهت صعوبات كثيرة من أجل إخراج فيلمها للنور، وقامت بتخفيف النص أكثر مرة حتى يلاقي

وبعد عرض الفيلم، أقيمت ندوة بحضور الجمهور حضرها المخرجات الخمس وناقشن الجمهور في تفاصيل الفيلم.

وبدأت نورة المولد كلامها مؤكدة فخرها بتجربة الفيلم، ووصفت الفيلم بأنه يمثل السينما السعودية الجديدة ويعبر عن تقدم صناعة السينما في المملكة

# مزاد القطع والمقتنيات الأثرية

## مهرجان الحيني بعنيزة يخطف الأنظار



خطف مزاد القطع والمقتنيات الأثرية الأنظار وأسر قلوب زوار مهرجان الحيني، الذي أقيمت فعالياته في سوق المسوكف الشعبي بعنيزة.

وأقام المهرجان مزاد القطع والمقتنيات الأثرية في ساحة السوق، بمشاركة المهتمين بالتراث واقتنائه؛ حيث اشتمل المزاد على عدد كبير من الأواني المنزلية القديمة والمصنوعة من الخشب والفخار.

كذلك، شهد المزاد عرض بنادق وسيوف وأدوات حربية تراثية قديمة؛ حيث تراوحت أسعارها من 2000 إلى 3000 ريال للقطعة، وقد لاقت إقبالاً ملموساً من الزائرين المهتمين بالقطع الأثرية.

ويستهدف المزاد، الحفاظ على القطع الأثرية، والاهتمام بها، وجمع الهواة، ومعرفة مصادرها، والتنسيق بين مالكي القطع والمشتريين.

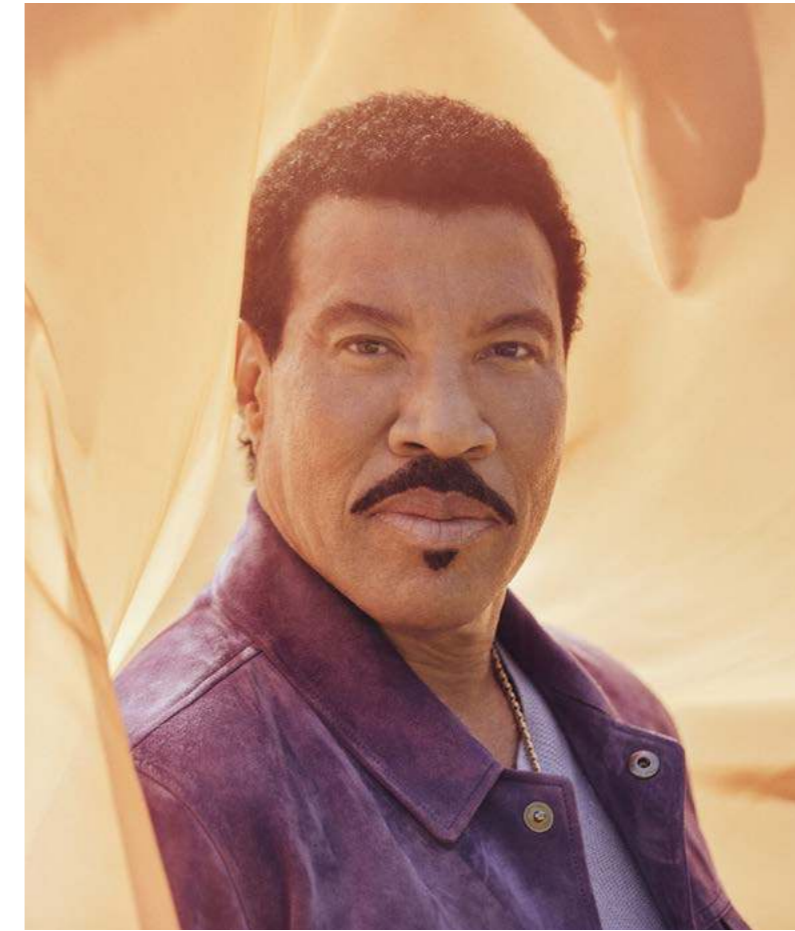
على جانب آخر، حظي مهرجان الحيني بإقبال لافت من الزوار؛ حيث عرض مجسمات لمقادير وطريقة صناعة الأكلات الشعبية، إلى جانب عرض مرثي يقدم معلومات مفصلة عن كيفية إعداد الحيني، كما فتح المجال لأكثر من 33 متطوعاً من الشباب والفتيات للعمل التطوعي.



# ليونيل ريتشي

## يعود للعلا بأمسية استثنائية في قاعة المرايا

يُحيي النجم الأمريكي الشهير ليونيل ريتشي، أمسية موسيقية مميزة في قاعة مرايا ضمن برنامج مهرجانات لحظات العلا، الذي يهدف للاحتفاء بالآرث الثقافي والفني العالمي وتسييل الضوء على محافظة العلا بصفاتها منطقة حاضنة للإرث الإنساني منذ آلاف السنين.



ومن المقرر أن تستضيف قاعة المرايا بموقعها المتميز ضمن وادي عشار في محافظة العلا، النجم الأمريكي يوم 18 مارس الجاري، وذلك للمرة الثانية؛ حيث زار «ريتشي» محافظة العلا للمرة الأولى في 2020، مقيماً حفلاً جماهيرياً ضخماً وسط حضور الآلاف من معجبيه وجمهوره.

وعبر «ريتشي» عن سعادته بالحضور إلى العلا للمرة الثانية، قائلاً «سررت جداً بتجربتي الماضية في هذه المدينة المميزة، وأتطلع بفارغ الصبر للعودة إلى هناك والأداء أمام جمهور جديد في السعودية».

وتشكل موسيقى النجم ليونيل ريتشي، جزءاً أساسياً من مشهد موسيقى البوب العالمي؛ حيث يمتلك تاريخاً فنياً غنياً بالعديد من الألبومات والأغاني الشهيرة، مسجلاً خلال مسيرته الفنية مبيعات تتجاوز 125 مليون أسطوانة في مختلف أنحاء العالم.

كما حصد العديد من الجوائز المرموقة، أبرزها جائزة الأوسكار والبولدن جلوب والجرامي، فضلاً عن فوزه بجائزة شخصية العام من ميوزيك كيرز في 2016، وتكريم مميز من مركز كينيدي الثقافي في 2017، بالإضافة إلى تكريم خاص من مسرح تي سي إل الصيني في هوليوود

عام 2018، وهي إحدى أعرق الجوائز في هوليوود. وتضم فعاليات لحظات العلا، حفلات موسيقية وعروض كوميدية ومعارض فنية، بجانب أمسيات شعرية تفاعلية وعروض الأصوات والأصوات وتجارب الطعام التفاعلية.

## أبرز أعمال "معرض كورثونا أون ذا موف" في العلا عاصمة الفنون



«كفن»، ومحمد الفرج المعنون «حماة الواحة»، والمعرض متاح مجاناً لجميع الزائرين؛ حيث الصور معلقة على جدران ومباني قرية الجديدة.

وشهد المعرض عرض أعمال الفنان البحريني علي الشهابي، المعنون «رجال اللؤلؤ» للمرة الأولى؛ ويستعرض العمل رجالاً خليجيين في حياتهم المنزلية اليومية، وفسر الفنان عمله كرد فعل لاحتضار عادة طباعة الصور العائلية وتعليقها في المنزل.

كذلك، شمل المعرض أعمالاً أخرى أبرزها عمل الفنان عادل القرشي المعنون «أراض رحية، ملامح رحية»، والذي يشمل صورة لحافر قبور يبلغ طولها عشرة أمتار. بالإضافة إلى أعمال من النسخ السابقة لـ «كورثونا أون ذا موف» في إيطاليا، تحاكي مواضيع المستقبل، والشيخوخة والذكرى، كعمل أليخاندر تشاسكيليرغ بعنوان «أوتسوشي: ذكريات المستقبل»، وعمل فيليب توليدانو بعنوان «ربما».

وأضاف: «اليوم نرحب بمجموعة من رواة القصص المرئية ليشاركوا رؤيتهم وليتفاعلوا مع محيطنا الفريد من نوعه، ويعد اختيار عنوان، المضي للأمام-الزمن، الحياة والشوق معاً، مناسباً للمعرض بعد المحادثات الفنية الشيقة مع الفنانين المشاركين».

وقال الفنان محمد الفرج: «نحن نواجه مشكلة انقراض الواحة، لذلك قررت توثيق هذه المشكلة التي لا يغطيها الإعلام ولا يعرف عنها المجتمع شيئاً. والآن تُعد الخطوة الثانية والأكثر إيجابية هي إيجاد حلول لمعالجة هذا الوضع».

وتتميز موضوعات المعرض بالتنوع؛ حيث تشمل أعمالاً تحاكي المشاعر كصور الفنانة تانيا حجوجة المعنون «بكر في المشمش»، وعمل الفنان عمر إمام تحت عنوان «عيش، حب، لاجئ».

كما ضم أعمالاً تحاكي التغير المناخي، كأعمال سيمون نورفولك المعنون

انطلقت النسخة الأولى من «معرض كورثونا أون ذا موف» في محافظة العلا عاصمة الفنون الناشئة في المملكة لأول مرة؛ وهي المرة الأولى التي يُقام فيها المعرض خارج إيطاليا.

حضر حفل الافتتاح الذي أقيم يوم 11 فبراير الماضي، مؤسسو المعرض الأصليون من توسكانا الإيطالي، ومجموعة من الإعلاميين من مختلف أنحاء العالم، برفقة عدد من المصورين المشاركين في معرض التصوير التفاعلي.

ويستمر «معرض كورثونا أون ذا موف» حتى 31 مارس الجاري، كجزء من مهرجان فنون العلا، في قرية الجديدة بالعلا.

وخلال فعاليات المعرض، استمع الحضور إلى سوماترو غوس؛ مدير البرامج الفنية في الهيئة الملكية لمحافظة العلا، وآريانا رينالدو، إحدى منظمي المعرض بالتعاون مع الفنانة السعودية خلود البكر، وفيرونيك نيكولاردي، مديرة معرض «كورثونا أون ذا موف».

من جهته، علق سوماترو غوس، على إقامة المعرض لأول مرة على أرض العلا، قائلاً: «العلا منطقة غنية بالقصص؛ حيث تجدها في كل بقعة في طبيعة العلا الخلابة، وقصص العلا تعبر عن الاستمرارية؛ حيث الوقت والطبيعة شكلاً آفاقاً ملحمية وشاملة».

## في إكسبو 2020 دبي.. جناح المملكة يحتفي بـ«الربابة» والضيافة السعودية في قاعة المرايا

حرص جناح المملكة في إكسبو 2020 دبي، على الاحتفاء بـ«الربابة» ضمن فعاليات برنامج «16 نافذة» الثقافي الذي يواكب أبرز الأنشطة الثقافية في المملكة والنهضة التي تشهدها مختلف القطاعات الثقافية.

واحتفى الجناح المشارك في المعرض، بفعاليات البرنامج من خلال عزف فن آلة الربابة الموسيقية، ومجموعة من القصائد النبطية لمجموعة من الشعراء المعروفين في المملكة.

كما قدم القهوة السعودية والتور إلى الزوار؛ تعبيراً عن أصول الضيافة والكرم السعودي، بجانب العديد من الفعاليات التي تضمنت مظاهر الفن الشعبي في السعودية.

على سبيل المثال، أقيمت في الساحة الخارجية لجناح المملكة، فنون الهجيني والسامري والمسحوب، إلى جانب المنقوش، والمربوع، وبعض المقاطع الإبداعية، التي تحكي تاريخ وتراث المنطقة.

وتعد آلة الربابة صديقة لأهل البادية، وذات طابع خاص؛ حيث ينتشر استخدامها في مناطق الجوف، وتسهم بإظهار الموروث الشعبي في المملكة عبر ألقائها والقصائد المحسوبة عليها.



## الكاتبة والأديبة المغربية "زهرة عز": تابعتُ بفرح طفولي تمكين النساء السعوديات من حقوق كانت بعيدة المنال

حوار: مجدي صادق

زهرة عز؛ قاصّة وروائية من المغرب، صدر لها مجموعة قصصية تحت عنوان "وليمة لأعشاب اللحم" تُرجمت للفرنسية والمجموعة القصصية "مرآة خبز وقمر" التي تُرجمت للغة الانجليزية، ورواية "سرير الألم"، ومجموعة قصصية في طور الطبع "كافكا ينزع المعطف".

كنت أقرأ كل ما يأتي بين يدي دون تمحيص لكن في فترة ما حولت وجهتي إلى قراءة الرواية الكلاسيكية فتأثرت برواية "رحلة ابن فطومة" لنجيب محفوظ.

قرأت وتأثرت بكثير من الروايات عربيًا وعالميًا لكنني أقر بأن أول اندهاشي كان برواية "آلة الزمن" لجورج ويلز، تلك الرواية التي عكس فيها الكاتب صورة شديدة القتامة عن المستقبل.

وأعتقد أن المبدع كائن قلق، بطبعه تسكنه الأسئلة والهموم، والهواجس والانتظارات ولا يتحرر منها إلا بالكتابة عنها. والكتابة بالنسبة لي تجربة إنسانية بامتياز، وهي الخلاص أيضًا.

أؤمن إيمانًا راسخًا بأن الحرف بصمة لا تتكرر، وأرى الحروف أحصنة جامحة ولكل مبدع طريقته في كبحها وطريقة ترويضها حسب رؤيته الخاصة، فالكاتب خزّان لما يعايشه ويقراه.

هل كانت بوسطة الإبداع لديك تتجه نحو الرواية أم القصة القصيرة؟ ولماذا؟

إن الكاتب بالنسبة لي هو الضمير الجمعي، وغايتي من كتابة القصة أو الرواية هي إنتاج معرفة بالواقع الاجتماعي، والتأريخ

سائدة في المجتمع، فيما الإبداع النسائي هو محاولة لإسعاد صوت المرأة من داخل تجربتها الخاصة.

كيف كانت البداية في رحلة الإبداع لديك؟ وبمن تأثرت في كتاباتك الإبداعية؟

نشأت في بيئة بسيطة تقدّس العلم والكتب؛ لذلك كنت محظوظة؛ فقرأت كل ما وقع بين يدي من كتب فلسفية وعلمية وأدبية، من هنا جاء عشقي للجراف، وأتذكر خربشات الأولى بالشعر والخواطر، تشجيع أستاذ اللغة العربية بالإعدادية لي على مواصلة الكتابة، وأتذكر يوم أتاح لي أن أقرأ نصًا إنشائيًا أمام التلميذات، واقتضاره وهو يقدمني.

كنت مولعة في صغري بالمطالعة، صحيح

قضايا إبداع المرأة  
السعودية شهدت  
انتعاشًا لمواكبة  
حركة التغيير  
والنهضة الثقافية

حصلت زهرة على الدكتوراه في الصيدلة، وتعمل بالمؤسسة الكندية "بنات من أجل الحياة"، ومستشارة أيضًا بالرابطة الفلسطينية المغربية الثقافية، لنصرة الملك محمد السادس للقدس، ورئيسة ومؤسسة "الجمعية المغربية لأصدقاء فلسطين"، وكرمتها العديد من المؤسسات التعليمية والإعلامية والمجتمع المدني داخل المغرب وخارجه، وقصصها ومقالاتها تُنشر بصحف متنوعة في الوطن العربي وأوروبا وأمريكا؛ لذا حرصت "الجوهرة" على إجراء هذا الحوار معها..

هل يختلف الإبداع أو السرد عند المرأة عن الرجل؟

الكتابة تجربة إنسانية وأنا مع الكتابة خارج التصنيفات الجنسية؛ لأن الأدب النسائي لا يمكن حصره في إطار موضوع المرأة فقط، بل اهتم أيضًا بـ"الديستوبيا" التي تنطلق من التأمل في مستقبل الأقليات والمهمشين، الذي يتسم بالفساد أو السوء بشكل عام.

ومن وجهة نظري، المرأة الأدبية أكثر إصغاءً إلى صوت المرأة، فهي تشخص على وجه كامل قصتها والمكانة التي تستحقها، بينما الكتابة من زاوية الرجل غالبًا ما تكون مقيدة إلى نظرة ذكورية



### ▶ أنتِ ميدلانية.. لماذا كان اتجاهكِ للكتابة الأدبية؟ وهل وجدتِ علاقة بين العمليات الكيميائية والإبداع؟

في البدء، كانت الكلمة وستبقى أبد الدهر جوهر التغيير، أعشق الكتابة كما القراءة وأستأنس بها، فهي تنسيني الأزمات وفضاعتها ورتابة اليوم والشغل، تكويني علمي كما مهنتي لكن اهتماماتي أدبية، ومع كل رواية أو قصة أكتبها أو أقرأها أعيش حيوات مختلفة من خلال شخصياتها، وهي بالتأكيد خير ترياق. أهرب من هواجسي إلى الكتابة والقراءة ففيهما خلاصي.

وكما هو الدواء علاج الجسد، فالحرف علاج الروح والعقل، وعالم الأدب هو عالمي السحري الذي أهرب إليه واستظل.

ربما العلاقة بين الكيمياء والكتابة أراها في الاهتمام بالتفاصيل والجزئيات، وهنا يأتي تأثيري بعلم الكيمياء وتوظيف ذلك بالكتابة بدون شعور.

### ▶ كيف جسدتِ المجتمع المغربي ضمن كتاباتك رغم انتقالك للعيش والحياة في كندا؟ وهل حركات التنقل تزيد من الإبداع لدى الكاتب؟

زهرة عز، ككاتبة؛ تجد صعوبة في تمييز ذاتها الخاصة ومشاعرها الخاصة عن ذات المجتمع ومشاعره، وتمييز الهم العام عن الهم الخاص؛ لذلك فالكتابة بالنسبة لي هي كتابة الذات الجماعية، التي من دون شك تحضر فيها ذاتي بشكل أو بآخر، أو لنقل إنني أكتب ذاتي في ذات المجتمع، فوطني يسكنني أينما حللت وارتحلت.

شخصياتي من ورق لكنها متجذرة في الذاكرة التي تملؤها لحنًا وعظمًا، وتمنحها عواطفها وأفكارها، وكل شخصية هي جزء من التكوين والهوية الاجتماعية، ونساء نصوصي هن بقايا أثر لنساء نراهن كل يوم: في السوق، في البادية، في المدينة، قد أستدعيهن من عالم الطفولة أو من الذاكرة أو الخيال،

بقوة في المشهد الثقافي؛ من خلال أشكال تعبيرية متعددة سواء عبر الشعر، أو القصة؛ أو الرواية، أو المسرح؛ لذلك تحظى بمتابعة وتقدير، خاصة أنها استطاعت أن تكسر جدار الصمت بشأن مجموعة من القضايا التي كانت توضع في خانة المسكوت عنه.

### ▶ هل تتطلعين على حركة الأدب والإبداع بالسعودية؟ وهل هناك تواصل مع رموز هذه الحركة؟

بالتأكيد أتابع حركة الأدب والإبداع بالمملكة العربية السعودية. لا يمكن للأدب إلا أن يكون جزءًا من التحولات العامة في الوطن، فهذا الأخير ظل إبداعيًا رهين قضايا أولية، قومية وتحررية، وكان موضوع المرأة ترميًا فكريًا، لنقل ظل موضوعًا لم يتخذ طابعًا متعجلًا لأهميته، خاصة أنه لا يمكن الحديث عن التحرر والتقدم والرقى إلا إذا كانت للمرأة مكانتها التي تستحقها باعتبارها نصف المجتمع، والضامن لرقية وتمدنه.

ومؤخرًا، انتعشت قضايا المرأة إبداعيًا بالمملكة مواكبة في ذلك لحركة التغيير والنهضة الثقافية، وقد تابعت بفرح طفولي تمكين النساء السعوديات من حقوق كانت بعيدة المنال. فالمملكة العربية السعودية تزخر الآن بأسماء رنانة من مبدعات ومبدعين في كل أجناس الأدب من شعر وقصة ورواية.

ولي الشرف أنني عضوة بنادي القصة السعودي، أتابع بشغف كل ما ينشر وأشارك بقصصي أيضًا، وأقدم الشكر للأديب خالد اليوسف الذي يشرف على هذا الصرح المهم.

وأتابع كذلك ملتقى القصة القصيرة الذي يضم مبدعات ومبدعين من الخليج العربي، وملتقى "ومضة فكر"، وكلها مجموعات أدبية يسهر عليها مبدعون من المملكة، وكل الشكر للشاعر عبد القادر الغامدي، وكان لي شرف الانضمام لها والمشاركة أيضًا.

كذلك، كان حريصًا على أن تذوب الخصومية المحلية في وحدة الأدب، وتتفاعل معها تفاعلًا إنسانيًا، محققة ذلك التوازن بين الانتماء للوطن، ومفهوم (الكوزموبوليتانية)؛ أي المواطنة العالمية، التي أشار إليها الإمبراطور الروماني (ماركوس أوريليوس).

من خلال ذلك، أعتقد أن نجاح ترجمة كتيبي للغة الفرنسية والإنجليزية كانت وراء العناصر السالفة الذكر.

### ▶ باعتبارك نائب رئيسة رابطة كاتبات المغرب.. كيف ترين الحركة الأدبية على مستوى المغرب وكذلك العالم العربي؟

ما يمنح الإبداع النسائي مكانته هو النيش في الهامش الاجتماعي، وفي الممنوع، وهذا لا يتم إلا في مناخ ثقافي تسود فيه حرية التعبير، كما هو الحال في الغرب، لكن الأمر مختلف عندنا، فالكتابة النسائية لها تميزها واختلافها، وهذا صحيح، لكنها ما زالت مقموعة، وقد حققت الكاتبات المغربيات وكذا بالعالم العربي نجاحًا مميّزًا في مجال الكتابة الأدبية بشكل عام، وأيضًا في إغناء الأدب بموضوعات نسائية، وتلك الأهمية لا يمكن حصرها في إطار موضوع المرأة بل أيضًا في الإسهام الجمالي؛ لأنها كتابات صادرة عن ذوات نسائية لها رؤية خاصة، واستطعن عبر ذلك مرواغة الفيد والاستبعاد بلغة ذكية تحمل في طياتها عناصر الاحتجاج والنقد، بما يجعل نصوصهن مملئة بالحياة.

عمومًا الكاتبة المغربية والعربية حاضرة

## أتابع حركة الأدب في المملكة وأنا عضوة بنادي القصة السعودي

لذاكرة المجتمع المعاشة؛ بهدف الإسهام في بناء مجتمع جديد أكثر إنصافًا وحدانية وحضارة.

أعتقد أن الكاتب بركان حامد وعندما تأتي اللحظة الحاسمة يتدفق حممًا، غاضبة حينًا ومسالمة حينًا آخر.

لذلك، فليس المهم جنس الأدب، بل التعبير عما يخالج المبدع وأسلوبه هو المهم، وأظنني قادرة على المزاجية بين الجنسين.

### ▶ ما أقرب أعمالك الأدبية إلى قلبك ولماذا؟ وهل ترين أن الترجمة تأخذ المبدع العالمية؟

أظن "سرير الألم" رواية إنسانية بالدرجة الأولى، تناولت فيها الصراع بين الرجل والمرأة كصراع خفي سيكولوجي، لم يرق إلى درجة الصراع من أجل التغيير، أو لنقل صراحة إنه صراع مزيف، لم يصل لمرحلة النضج بخلفيات ومرجعيات الصراع الطبقي الذي يكون ضحيته المرأة والرجل معًا في حالة الضعف والفقر والتهمة.

"سرير الألم" لا تختزل قضية المرأة في الصراع الذكوري الأنثوي، فكلاهما ضحية وضع اجتماعي تشوبه قيم تهدر حقهما وكرامتهما معًا، فهما ضحايا فساد وأيديولوجيات استبدادية، والقمع الذي يأخذ مستويات عديدة في تجلياته المادية والرمزية، هو قمع يهضم كل الحدود ويتخذ منها آليات لتكريس الاستبعاد والهيمنة.

وفي الواقع، أنا حرصت على المحلية دون إغفال العالمية.. وهنا لا بد من القول: إذا ما اجتاز نص أدبي الحدود الفاصلة بين الدول، وخرج عن نطاق اللغة التي كُتبت بها إلى لغات أخرى فهذا دليل على أن صاحبه كان حريصًا على أن يفتح على اللغات والثقافات العالمية وأن يعالج قضايا إبداعية تتعلق بالبيئة المحلية، ولكن من منظور إنساني عام، وعلى أن يستمد نضجه وأدبياته وعالميته بما يحمله من قيم مجتمعية مشتركة مع البشرية جمعاء.

# Media & Advertising Offer



## سواحل الجزيرة الإعلامية

Sawahil Aljazeera Media Co.



ربما أفكر في الموضوع ويسعدني أكيد التنسيق مع مؤسسات معنية بالمملكة العربية السعودية.

### ► "كافكا ينزع المعطف" رواية تحت الإصدار.. لماذا كافكا؟ وهل تفضلين الرواية أم القصة القصيرة؟

نصوص مجموعتي القصصية "كافكا ينزع المعطف" تتخلل عن عمود القصة الأساسي "الحكاية"، فهي مجموعة استحدث فيها أزمته مخصصة وشخصيات في ظاهرها مختلفة لكنها ترتبط بالتيمة الأساسية.

اختيار عنوان "كافكا ينزع المعطف" يرتبط في جوهره بطبيعة الشخصيات التي تتحرك داخل أقبية الحكى، بل تعكس في طياتها رموزاً تتسجم مع النزعات الفلسفية والتوجهات الإبداعية لفرانس كافكا، المتسمة بالواقعية والغرائبية والقلق النفسي.

وتلك المجموعة القصصية تتضمن عناوين "خفافيش غويا لا تدخل مدينة ماركيز، حرباء المدينة، عودة النوارس، مناقير مبتورة، زعيم مرياع، ذبابة، مناديل وتماسيح، تفاحة آدم، ذات مسرحية، صخرة أيوب، العث المحمر، في مديح الحب"، وهي تشمل أحياناً مترابطة فيما بينها، وداخل أزمان متناثرة، تنتظم داخل نسج قصصي مترابط.

الكتابة تجربة إنسانية.. وقصصي تهدف لبناء مجتمع أكثر إنصافاً وحضارة

معاناة المرأة نظراً لطبيعة المتن الحكائي، ولرد الاعتبار للمرأة التي تعاني أكثر من الرجل في المجتمعات العربية، واهتمامي بها هو نوع من الالتزام تجاه قضايا المرأة عموماً؛ لذلك من ضمن الأساسيات في كتاباتي انخراطي عن الواقع الاجتماعي للمرأة، ربما لأن درجة العنف التي تتعرض لها أقوى، ولأنها الحلقة الأضعف، لكن دون تحيز، طالما أن المعاناة في النهاية هي معاناة الإنسان سواء كان ذكراً أو أنثى ويظل اللحم هو المشترك الدلالي الذي تقاسمه كل المتون؛ إذ إن كل شخصيات النصوص القصصية مصرّة على الصمود رغم كل الإحباطات والعواصف.

ومجموعتي القصصية، تناولت تفشي عدة ظواهر، مثل: الجهل، والامية، التخلف، الشعوذة، التحرش، التمييز، الرشوة، والفساد الإداري، وقضايا مستعصية تحتاج إلى عزيمة وقرارات جريئة؛ حتى نحقق أحلامنا ونتمكن من ارتقاء سلم الحضارة.

### ► بعين الأدبية والمبدعة كيف ترين حصول المرأة السعودية على الكثير من الحقوق مع رؤية 2030؟

الحديث عن حقوق المرأة السعودية يرتهن بجملة من القضايا ذات الصلة بالتحويلات الثقافية، ولن يتأتى ذلك دون انخراط النخبة المثقفة في نسج مسارات جديدة للحركة النسائية، متناغمة في ذلك مع تطورات مثيلاتها في مختلف الفضاءات الدولية.

### ► عملت مستشارة لمؤسسات نسوية كندية.. هل فكرت في التواصل مع مؤسسات معنية بالمملكة أو غيرها من البلدان العربية؟

للأسف لم أتواصل مع أي مؤسسات بالمملكة، فاشتغالي كان محلياً مع المغرب والحمد لله الذي وفقني في تمكين طالبات متفوقات من أسر فقيرة بالالتحاق بأعرق الجامعات الكندية؛ حيث تكفلت المؤسسة بكل مصاريفهن طيلة فترة الدراسة.

لكنهن يصرن حيات، فاعلات، وينتقلن من شخصيات ورقية إلى حالات إنسانية.

وأجد أن الغربية مناخ مميز للإلهام بحكم تواجد المبدع في مكان مختلف عن موروته الثقافي، وتواجدي بالغربة لفترة من الزمن أنضح تجربتي الإبداعية؛ إذ كنت أبحث عن دفء الوطن بين حروفني وقد كتبت عدة قصص تتناول أساسيس مربية، كالخواء والاجترار والضياع، مثل قصتي "الفردوس المفقود" و"اغتراب حلم".

ولكني أيضاً، كتبت عن إيجابيات البلد المضيف، وأهم ما شدني هو ثقافة الاحترام السائدة، احترام الاختلاف والخصومات والوقت، المسؤولية والوطنية والجميع منخرط في البناء، ورغم أنه ليس هناك أجمل من بلداننا العربية بروحها ومناخها وتاريخها وجغرافيتها، لكنني أدعو إلى أن نضع خلافاتنا جانباً فنحن كالجسد الواحد إذا اشتكى منه عضو تداعت له سائر الأعضاء.

وعندنا كل المقومات لتكون في صدارة البلدان المتقدمة: موارد بشرية ومصادر الطاقة، وعقول، وغيرها.

وحول تجليات الرحلة في إنتاجي الأدبي، فعلياً في البدء التمييز بين الرحلة بوصفها فعلاً يتجسد في الانتقال من مكان ما أي (هنا) إلى مكان آخر أي (هناك) والعودة منه، وبين الرحلة بالنص الأدبي بوصفها خطاباً في المتن يظهر ويغيب لكنه يحافظ على تعدد أبعاده، وبالنسبة لي الرحلة النصية هي أن تصور لقرارك الأمكنة وتفصيلها كما لو كانت هي شخصيات الرواية أو الجنس الأدبي المأمول كتابته.

### ► بالتأكيد قضية المرأة المغربية محور كتاباتك القصصية فكيف رسمت ملامح هذه الشخصية؟ وما أهم قضاياها التي طرحتها ضمن شخص قصصك؟

في قصصي، ربما كان التركيز على



# كبدة الدجاج الليبنانية

## Lebanese chicken liver

تعد وصفات الكبدة في المطابخ العربية، من أشهى الوصفات التي تسعد أسرتك، أو لاستقبال العزائم الهامة وتترجع وصفات الكبدة على قائمة أشهر الأكلات العربية الشهية.

إليك خطوات عمل كبدة الدجاج اللبنانية؛ من خلال الخطوات التالية:

### المكونات

- كبدة الدجاج/ 500 جرام
- البصل/ 1 حبة (متوسط الحجم مقطعة إلى شرائح)
- الثوم/ ملعقة كبيرة (مهروس)
- زيت الزيتون/ 2 ملعقة كبيرة
- ملح/ حسب الرغبة
- فلفل أسود/ ربع ملعقة صغيرة
- دبس الرمان/ نصف كوب
- بقونس/ 2 ملعقة كبيرة (للتقديم / مفروم فرماً ناعماً)

### طريقة التحضير:

- حمّي الزيت في مقلاة على حرارة متوسطة، وقلّبي فيه البصل والثوم حتى يذبل.
- أضيفي الكبدة وقلّبي لحوالي 10 دقائق حتى تتخلصي من كل السوائل.
- نكّهي بالملح والفلفل الأسود، وقلّبي من جديد حتى تتداخل المكونات.
- أضيفي دبس الرمان وانثري إكليل الجبل، واضبطي النكهة بحسب الرغبة.
- حرّكي المكونات جيّداً، ثمّ ارفعي القدر عن النار وقدميه مباشرةً مزيّناً بالبقونس المفروم.



# فوائد المكسرات للرجيم.. هذه الأنواع الصحية

يتساءل كثيرون عن فوائد المكسرات للرجيم، فمن المتعارف عليه أنه يمكن تناولها خلال اتباع الحميات الغذائية المختلفة لخسارة الوزن.



تحتوي المكسرات، على عدد لا حصر له من العناصر الغذائية الصحية، التي تمد الجسم بالطاقة التي يحتاج إليها، لكن هناك أنواعاً يجب عليك معرفتها والحرص على تناولها لمساعدتك في خسارة الوزن.

في هذا السياق، نقدم في التقرير التالي، فوائد المكسرات للرجيم وأهم

أنواع المكسرات الصحية التي يجب عليك تناولها دون غيرها.

## الفوائد الصحية للمكسرات

تُعد المكسرات الصحية، من الوجبات الخفيفة الضرورية لصحة الجسم، فهي مصدر للعناصر الغذائية الهامة، مثل الدهون

الصحية، وفيتامين (هـ) والمغنيسيوم والسيلينيوم، ومنخفضة الكربوهيدرات، لذلك تعد مفيدة لخسارة الوزن.

كذلك تحتوي المكسرات على مضادات الأكسدة المعروفة باسم البوليفينول، التي قد تحمي خلاياك من الأضرار التي تسببها الجذور الحرة.

أثبتت الدراسات أن المكسرات جيدة تعزز فقدان الوزن، لأن الجسم لا يمتص جميع السعرات الحرارية الموجودة فيها.

وتساهم المكسرات في خفض الكوليسترول والدهون الثلاثية؛ نظراً لمحتواها العالي من الأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة.

كذلك، هي جيدة لمرضى السكر، خاصة متبعي نظام غذائي لخسارة الوزن.

كما أنها غنية بالألياف، التي يمكن أن تقلل من خطر الإصابة بالأمراض، وتساعد على الشعور بالامتلاء لفترة أطول، وتقلل من امتصاص السعرات الحرارية، وتحسن من صحة الأمعاء.

## أنواع المكسرات الصحية

إليك، أنواع المكسرات الصحية التي عليك تناولها.

### الفسق

هو أكثر أنواع المكسرات الصحية احتواءً على الألياف، التي تساهم في الشعور بالشبع والامتلاء، وتقلل من الوزن، وقد يساعد الفستق أيضاً في تقليل عوامل الخطر الأخرى لأمراض القلب.

تحتوي حصة الفستق التي تبلغ مقدار 100 جرام تقريباً على:

**السعرات الحرارية:** 567 سعرة حرارية.  
**الدهون:** 46.67 جرام.  
**البروتين:** 20 جرام.  
**الكربوهيدرات:** 26.67 جرام.  
**الألياف:** 10 جرام.  
**المغنيسيوم:** 200 مليجرام.

### اللوز

يحتوي اللوز على نسبة عالية من الدهون الأحادية غير المشبعة الصحية، كما يحتوي على كمية كبيرة من الألياف الغذائية مقارنة بالمكسرات الأخرى.

وتمثل العناصر الغذائية الموجودة في اللوز، أهمية بالغة في الحفاظ على الوزن المثالي للجسم.

**وتمنحك حصة واحدة أي بمقدار 100 جرام تقريباً التالي:**

**السعرات الحرارية:** 613 سعرة حرارية.  
**الدهون:** 54.84 جرام.  
**البروتين:** 19.35 جرام.  
**الكربوهيدرات:** 16.13 جرام.  
**الألياف:** 9.7 جرام.  
**الكالسيوم:** 258 ملجرام.  
**الحديد:** 3.48 مليجرام.

### الجوز البرازيلي

ينمو الجوز البرازيلي في الأمازون، وهو مصدر غني لـ السيلينيوم، وهو معدن يعمل كمضاد للأكسدة وضروري لصحة الجسم. كذلك يساعد في تقليل مستويات الكوليسترول في الدم، وتخفيض مستوى الإجهاد التأكسدي.

**ويحتوي 100 جرام من الجوز البرازيلي على:**

**السعرات الحرارية:** 656 سعرة حرارية.  
**الدهون:** 56.25 جرام.  
**البروتين:** 25 جرام.  
**الكربوهيدرات:** 18.75 جرام.  
**الألياف:** 6.2 جرام.  
**الحديد:** 2.25 مليجرام.  
**البوتاسيوم:** 588 مليجرام.

### البندق

أشارت إحدى الدراسات إلى أن اتباع نظام غذائي غني بالبندق، يخفض نسبة الكوليسترول الكلي والكوليسترول الضار (LDL) والدهون الثلاثية.

**ويحتوي كل 100 جرام من البندق تقريباً على التالي:**

**السعرات الحرارية:** 628 سعرة حرارية.  
**الدهون:** 60.75 جرام.

**البروتين:** 14.95 جرام.  
**الكربوهيدرات:** 16.7 جرام.  
**الألياف:** 9.7 جرام.  
**المغنيسيوم:** 163 مليجرام.

### الفاصوليا السوداني

ينتمي الفول السوداني إلى عائلة البقوليات، على عكس المكسرات السابقة، إلا أنه يمتلك ملامح غذائية وفوائد صحية مماثلة لتلك الموجودة في المكسرات.

وتشير الدراسات إلى أن زيادة تناول الفول السوداني كان مرتبطاً بانخفاض معدلات الوفيات، كما أظهرت إحدى الدراسات أن النساء اللاتي تناولن زبدة الفول السوداني أكثر من خمس مرات في الأسبوع، كانت معدلات إصابتهن بمرض السكري من النوع 2 أقل.

**وتحتوي حفنة واحدة من الفول السوداني المحمص، أي ما يقارب 100 جرام على حوالي:**

**السعرات الحرارية:** 656 سعرة حرارية.  
**الدهون:** 56.25 جرام.  
**البروتين:** 25 جرام.  
**الكربوهيدرات:** 18.75 جرام.  
**الألياف:** 6.2 جرام.  
**الحديد:** 2.25 مليجرام.

### الكاجو

يحتوي الكاجو على عدد من العناصر الغذائية الهامة، التي قد تحسن من مستويات الدهون في الدم، وتقلل من ضغط الدم؛ فحصة واحدة أي ما يقارب 100 جرام من الكاجو تحتوي تقريباً على العناصر التالية:

**السعرات الحرارية:** 565 سعرة حرارية.  
**الدهون:** 45.2 جرام.  
**البروتين:** 16.95 جرام.  
**الكربوهيدرات:** 31.07 جرام.  
**الألياف:** 2.8 جرام.  
**البوتاسيوم:** 395 مليجرام.



# كريب الشوفان للدايت

## Oatmeal crepe for diet

يعد الكريب من بين الأطعمة التي يعشقها الكثير منّا، والتي يمكن تناولها مع الفواكه والشوكولاتة الداكنة، وغيرها من الأطعمة التي تتماشى مع أنظمة الدايت.

في هذا السياق، نقدم لك خطوات عمل كريب الشوفان للدايت بطريقة شهية ولذيذة.

### المقادير:

- 2 كوب حليب.
- 2 ملعقة كبيرة زيت نباتي.
- ¼ كوب شوفان. ½ كوب دقيق.
- 2 بيضة بدرجة حرارة الغرفة.
- 2 ملعقة صغيرة بيكنج باودر.
- 2 ملعقة كبيرة سكر بودرة.
- رشّة ملح.

### طريقة التحضير:

- أحضري مطحنة البهارات، وضعي الشوفان واطحنه جيداً حتى يصبح ناعماً.
- في وعاء كبير، ضعي البيض والفانيليا، واخفقي بالمضرب اليدوي جيداً.
- أضيفي الشوفان المطحون والدقيق والملح والبيكنج باودر والسكر والزيت والحليب، واخفقي جيداً حتى تمتزج المكونات.
- على نار متوسطة، سخني مقلاة غير قابلة للالتصاق، وادهنيها بنقطة زيت.
- صبي ¼ كوب من العجين، وافريديها في المقلاة، واتركيها لمدة دقيقتين حتى تنضج.
- اقلبي الكريب على الجهة الأخرى، ثم اتركيها لمدة دقيقتين حتى تنضج.
- قدمي كريب الشوفان مع العسل أو الجبن أو المربى، أو الشوكولاتة والفاكهة.

قرية قيار الواقعة في محافظة الدائر بني مالك بمنطقة جازان، حيث يمكنك الاستمتاع بألوان الطبيعة وعبق الماضي في وقت واحد.

ويتردد أنه تم بناء هذه القلعة قبل أكثر من ألف عام، ورغم ذلك استطاعت أن تصمد بقوة أمام المتغيرات البيئية والعوامل الطبيعية حتى اليوم، فما زالت محتفظة بجمالها وصلابتها حتى الآن.

وأفضل ما يميز تصميمها، تنوعه ما بين الأبنية الدائرية والمربعة والمستطيلة أيضاً؛ فجدرانها قد تبدو مستقيمة في بعض النواحي، وشبه دائرية في نواح أخرى.

لكن الفريد حقاً في القلعة، هو إطلالتها على الجبال والمسطحات الخضراء، ما جعلها من أفضل المزارات السياحية في هذه المنطقة.

### قلعة عيرف

تحتضن حائل، أحد أجمل القلاع في المملكة، وهي قلعة عيرف، التي أسست

ويعود ذلك إلى الاهتمام الذي توليه الدولة لإعادة ترميم الآثار التاريخية في المملكة.

وعند زيارة قلعة الزريب، ستجد أنه يحيط بها مصلى ووحدات سكنية، وجدرانها مزودة بمرايح لإطلاق النار.

ويحتضن الركن الجنوبي الشرقي من القلعة غرفة واسعة كان حكام القلعة يتخذونها مجلساً لهم.

وتُعد هذه المنطقة بمثابة مساحة مميزة للهروب من صخب الحياة وضجيج المدن، فعليك استغلال الفرصة عند زيارة القلعة من أجل تصفية ذهنك والتقاط الصور التذكارية، والاستماع إلى تاريخها.

### قلعة قيار

إذا كنت من عشاق الطبيعة والسياحة الأثرية في الوقت نفسه، يمكنك الذهاب في جولة إلى قلعة قيار التي تتمتع بموقعها المتميز والفريد.

تقع القلعة المميزة أعلى جبل خاشر، في

وتزخر المملكة بعدد هائل من الحصون والقلاع التي تمثل عامل جذب لكثير من السياح سواء بالمملكة أو العالم، فهذه السياحة جمهورها الخاص.

يمكننا أن نعتبر تلك القلاع الشامخة التي يفوح من بين أركانها عبق الماضي، آلة زمنية قادرة على خطفك إلى أبعد الحدود. فلا يمكنك إيجاد ملاذ أفضل من تلك المناطق الأثرية التي تتمتع بسحرها الخاص من أجل خوض تجربة سياحية مميزة وساحرة.

### قلعة الزريب

ومن أكثر قلاع المملكة سحراً هي قلعة الزريب، التي تعد واحدة من أقدم القلاع التي شهدت بشموخ على العديد من الأحداث في المملكة؛ حيث تقع في محافظة الوجه.

وتتميز القلعة التي أسست في 1617 بتصميمها العمراني المميز، وهي من القلاع التي كانت مخصصة لحماية قوافل الحجاج والمواد التي يحملونها قديماً. وحتى الآن، تحتفظ القلعة بشكلها الفريد،

# قلعة المملكة.. كنوز تستحق الاستكشاف

تمتلك قلاع المملكة العربية السعودية، تاريخاً عريقاً يستحق جذب السائحين من كل مكان حول العالم، فلا نبالغ عند القول أن كل زاوية من زوايا تلك القلاع تستحق أن يتم الاستكشاف والغوص في أعماقها ومعرفة تاريخها.



هذه القلعة العريقة.

### قلعة مارد

ومن أجمل القلاع المميزة في المملكة والتي يمكنك زيارتها في هذه الأجواء الشتوية، هي قلعة مارد التاريخية.

ولعل أهم ما يميز هذه القلعة التاريخية ولعل أهم ما يميز هذه القلعة التاريخية هو موقعها المتميز؛ حيث تطل على "دومة الجندل" التي كانت عاصمة لممالك وحضارات عربية قديمة، ويستطيع المطل منها أن يشرف على جميع أجزاء البلدة ويرى القادم إليها من مسافات بعيدة.

وتقف هذه القلعة العظيمة شامخة على رتبة ارتفاعها 620 مترًا تقريبًا فوق سطح البحر، فيما سميت قلعة مارد بهذا الاسم لقوة موقعها وتمردتها على من يحاول اقتحامها.

كذلك، تعد وجهة سياحية مثالية؛ حيث يوجد بالقرب منها العديد من الآثار القديمة من أهمها: مسجد عمر بن الخطاب، وسوق دومة الجندل القديم، وحي الدرع والرحيبين التاريخيين، وسور المدينة.

### قلعة الحمى

الآن، نتوجه نحو ضمد جنوب غربي السعودية، لنجد واحدة من أروع القلاع وأقدمها في المملكة، وهي قلعة الحمى.

شيدت قلعة الحمى التاريخية في عهد الدولة السعودية الثانية في العام 1256هـ. لتكون شاهدة على تلك التفاصيل الساحرة عن تراث المملكة الأصيل على مر العصور المختلفة.

وتطل قلعة الحمى المميزة بتصميمها الفريد على ضفاف وادي ضمد الذي يعد من أشهر الأودية في تهامة بالسعودية، وهو ما يُعمق من روعة زيارتك لهذه القلعة الساحرة.



لتكون مركزًا لمراقبة الأعداء في قلب حائل شمال المملكة.

وتُعد القلعة واحدة من أهم المعالم الأثرية الثقافية في منطقة حائل، والتي يأتي إليها الزائرون من مختلف المناطق.

تقع القلعة الشامخة على مساحة 440 مترًا مربعًا، وأطلق عليها الحارس الأمين للمكان؛ لما كانت تقوم به من حماية للجميع.

وشهدت القلعة العديد من أعمال التطوير، فلقد حُصص فيها أماكن للنوم وأخرى للتخزين ومصلى ودورات للمياه، فحينما تتجول داخلها ستجد أنها مزودة بكل ما يحتاج إليه المرابط.

وتضم القلعة 30 برجًا، ويتيح موقعها الإستراتيجي مشاهدة المزارع والأسواق والأحياء التراثية المحيطة بها مثل حي بلدة وسرحة وغيرهما من أحياء حائل.

والقلعة بمثابة متحف أثري يخطف الزوار بتصميمه الفريد؛ حيث يقصده السياح وضيوف المنطقة.

### قلعة تاروت

عند الحديث عن القلاع المميزة في المملكة، لا يمكننا أن ننسى ذكر قلعة تاروت، تلك القلعة الواقعة على قمة تل يتوسط جزيرة تاروت في القطيف.

وكانت قلعة تاروت واحدة من أهم القلاع الدفاعية في الخليج العربي، والتي بُنيت بالطين والحص والحجارة، ودعمت بأربعة أبراج بقي منها ثلاثة وانهار واحد منها أثناء إحدى المعارك.

وكانت القلعة شاهدة على العديد من العصور منها عصر السلالات وعصر العبيديين وعصر حضارة دلمون.

وما يميز قلعة تاروت، أنه عقب زيارتها يمكنك أخذ جولة لمشاهدة المنشآت الأثرية القديمة والحديثة التي تقع في

محيطها، وأبرزها: حمام عين تاروت وعين العودة ومقهى قلعة تاروت. وتتكون من دورين يحتوي الدور الأرضي على فناء مكشوف وعدد من الحجرات ومسجد وبئر.

### قلعة الدوسرية

وفي جنوب المملكة، هناك قلعة الدوسرية، أحدث القلاع التي شهدت إعادة ترميم وتطوير مؤخرًا أمام زوار مهرجان حيث أفتتحت مؤخرًا أمام زوار مهرجان شتاء جازان في 2022.

القلعة الدوسرية، واحدة من أهم القلاع الأثرية في المملكة، وتقع على ارتفاع حوالي 150 مترًا فوق سطح البحر، بمساحة إجمالية تبلغ 900 متر مربع، وتدعمها أربعة أبراج ضخمة.

وأبرز ما يجذب الزوار إلى قلعة الدوسرية، إطلالها على ضفاف البحر الأحمر؛ حيث يتعاقب العمران البشري مع الطبيعة الأم، فلا يمكنك تفويت قضاء يوم بين جدران

محيطها، وأبرزها: حمام عين تاروت وعين العودة ومقهى قلعة تاروت.

### قلعة تبوك

تُعد قلعة تبوك واحدة من أفضل المعالم الأثرية بهذه المنطقة، والتي يعود تاريخ تأسيسها إلى 1559.

ولعل أكثر الأشياء التي قد تجذبك دون شك عند زيارة القلعة، هو تلك البلاطات الخزفية التي لا زالت محتفظة برونقها في مدخل القلعة.

وبطبيعة الحال، أعيد ترميم القلعة أكثر من مرة، لكنها رُعمت بالكامل مرة في عهد السلطان عبد المجيد بن محمد عام 1844، واستمرت عملية الترميم منذ ذلك الحين على فترات متباعدة.

وتقع القلعة على طريق الحج الشامي الذي يربط بين الشام والمدينة المنورة،



# كيف يؤثر استخدام وسائل التواصل الاجتماعي في المراهقين؟

يقلق العديد من الآباء بشأن كيفية تأثير التعرض للتكنولوجيا في نمو الأطفال والمراهقين.



## التأثير الضار للتواصل غير المباشر

المراهقون يترددون في إبقاء أنفسهم منشغلين في الساعات التي تلي المدرسة حتى تجاوز وقت النوم. عندما لا يقومون بواجبهم المنزلي يكونون متصلين بالإنترنت وعلى هواتفهم. يرسلون الرسائل النصية ويشاركون الصور والمنشورات وغيرها.

بالطبع، قبل أن يكون لدى الجميع حساب على موقع Instagram كان المراهقون مشغولين أيضًا، لكن بطرق أخرى، مثل لقاء أصدقائهم والتجول معهم، وربما كان الأمر يبدو وكأنه تجول بلا هدف، ولكن ما كانوا يفعلونه كان له تأثير في مهاراتهم، والنجاح والفشل في الكثير من التفاعلات، أما الآن فيتعلم المراهقون المعاصرون إجراء معظم اتصالاتهم أثناء النظر إلى الشاشة، وليس مع شخص آخر.

تقول "كاثرين شتاينر أدير"، إخصائية علم النفس الإكلينيكي ومؤلفة كتاب The Big Disconnect: "ليس هناك شك في أن الأطفال يفقدون مهارات اجتماعية بالغة الأهمية. والرسائل النصية والتواصل عبر الإنترنت تضع الجميع في سياق الإعاقة

يكتسب الأطفال في سن ما قبل المدرسة، مهارات اجتماعية ومعرفية جديدة بوتيرة مذهلة، ولا نريد منهم قضاء ساعات في الالتصاق بجهاز iPad على سبيل المثال.

ولا تقل فترة المراهقة أهمية عن التطور السريع، ولا يهتم سوى عدد قليل جدًا منا بكيفية تأثير استخدام التكنولوجيا على المراهقين. في الواقع يشعر الخبراء بالقلق من وسائل التواصل الاجتماعي والرسائل النصية التي أصبحت جزءًا لا يتجزأ من حياة المراهقين.

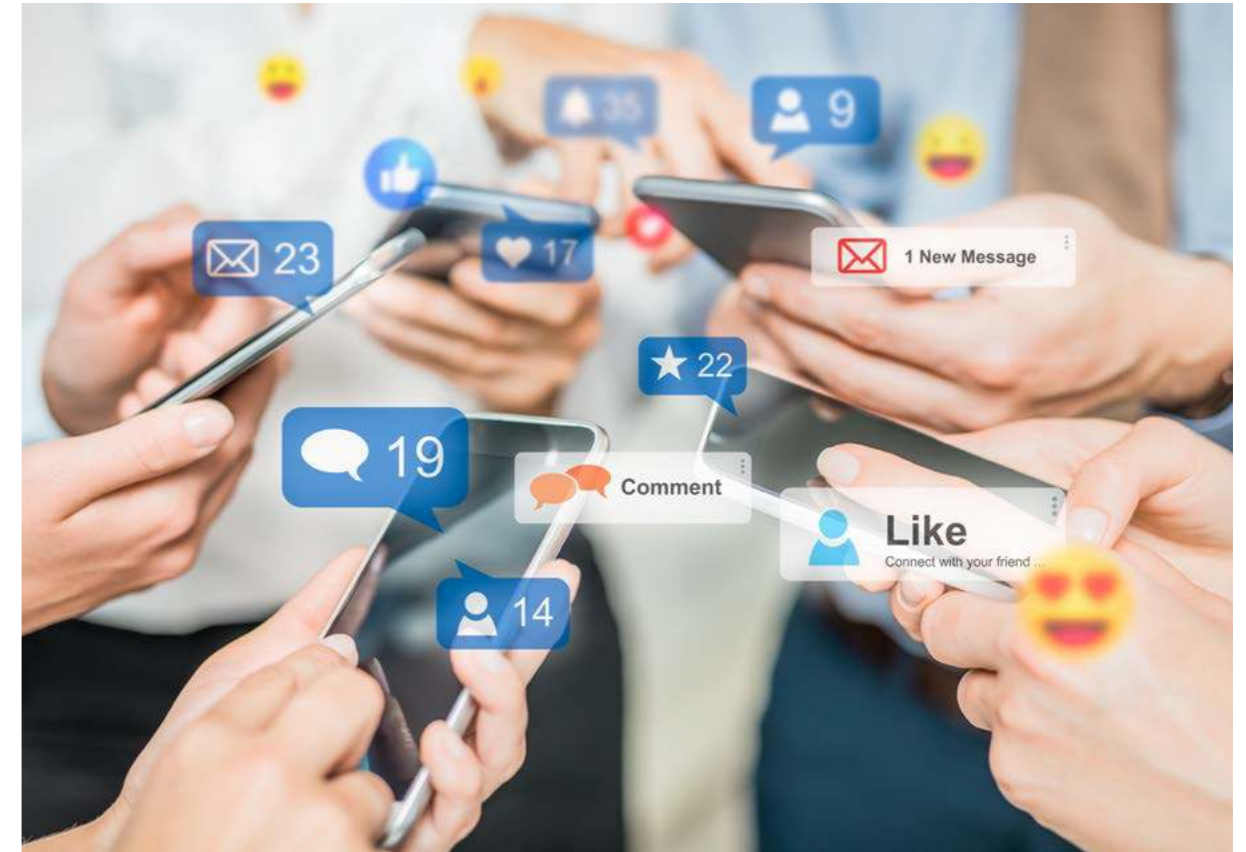
وقد أظهر استطلاع أجرته الجمعية الملكية للصحة العامة، حول من تتراوح أعمارهم بين 14 و 24 عامًا في بريطانيا، عن كيفية تأثير منصات وسائل التواصل الاجتماعي في صحتهم ورفاهيتهم.

كشفت نتائج الاستطلاع عن أن Snapchat و Facebook و Twitter و Instagram أدت جميعها إلى زيادة الشعور بالانكئاب والقلق والضعف والوحدة.

فيما يلي نتعرف على العديد من المشاكل التي تسببها وسائل التواصل الاجتماعي بالنسبة للمراهقين:

# 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.



الإلكتروني إلى، قلة احترام الذات، الاكتئاب، وأحياناً أفكار انتحارية.

## كيفية حماية المراهقين من تأثير وسائل التواصل الاجتماعي

في وضع عدم الاتصال بالإنترنت، فإن النصيحة الذهبية لمساعدة الأطفال والمراهقين من أجل بناء احترام صحي للذات هي إشراكهم في شيء يثير اهتمامهم، يمكن أن يكون ممارسة الرياضة أو الموسيقى أو تفكيك أجهزة الكمبيوتر أو العمل التطوعي، أي شيء يثير الاهتمام ويمنحهم الثقة.

إن معظم هذه الأنشطة تتضمن أيضًا قضاء الوقت في التفاعل مع أقرانهم وجهًا لوجه وهو مكسب كبير.

وعندما يتعلم الأطفال الشعور بالرضا بشأن ما يمكنهم فعله بدلاً من مظهرهم وما يمتلكونه، يكونون أكثر سعادة واستعدادًا للنجاح في الحياة الواقعية.

## التنمر الإلكتروني

التنمر الإلكتروني، عبارة عن سخرية باستخدام التقنيات الرقمية، ويمكن أن يحدث على وسائل التواصل الاجتماعي ومنصات المراسلة ومنصات الألعاب والهواتف المحمولة، وهو سلوك متكرر يهدف إلى إخافة أو استفزاز المستهدفين به أو تشويه سمعتهم.

## ومن الأمثلة عليه:

• نشر الأكاذيب عن شخص ما أو نشر صور محرجة له على وسائل التواصل الاجتماعي.

• إرسال رسائل أو تهديدات مؤذية عبر منصات المراسلة.

• انتحال شخصية أحد ما وإرسال رسائل جارية إلى الآخرين.

وللتنمر آثار خطيرة في الجميع فما بالك بالأطفال والمراهقين، قد يؤدي التنمر

غير اللفظية؛ حيث تصبح لغة الجسد وتعبيرات الوجه وحتى أصغر أنواع ردود الأفعال الصوتية غير مرئية."

## عدم تكوين صداقات حقيقية

من المؤكد أن التحدث بشكل غير مباشر يصنع حاجزًا أمام التواصل. عندما تتم الصداقة عبر الإنترنت ومن خلال النصوص، فإن الأطفال يفعلون ذلك بدون العديد من جوانب الاتصال الشخصية.

لذا، إذا لم يحصل الأطفال على تدريب كافٍ فيما يتعلق بالناس وتلبية احتياجاتهم شخصيًا وفي الوقت الفعلي فسيكبر كثير منهم وهم قلقون بشأن وسائل الاتصال الأساسية في جنسنا البشري الحديث.

وبالتبع، تصبح المفاوضات الاجتماعية أكثر خطورة عندما يكبر الناس ويبدأون في التنقل بين العلاقات الرومانسية والتوظيف.

أحدثت ثورة الاتصالات والتكنولوجيا في العصر الحديث، تقدماً هائلاً في عملية التواصل بين الناس في جميع بلاد العالم، بل وسهلتها من خلال الهاتف النقال أو الجوال. كما أتاحت الكثير من البرامج والتطبيقات كالرسائل النصية ومكالمات الفيديو وبرامج التواصل الاجتماعي والتقاط الصور.



# إتيكيت الهاتف (الجوال).. آداب هامة

ل - تجنبي تناول الطعام أثناء حديثك بالهاتف، أو إصدار أصوات مزعجة.

- في الاجتماعات الرسمية، يفضل أن تغلقي هاتفك، أو تتركه صامتاً.

وإن كان المتصل ملحاً في الاتصال، فهناك رسائل فورية بضغط زر يمكنك استعمالها، حتى لا يربك الاتصال من عدم الاستماع للآخرين.

- لا تستخدم سماعة الهاتف، أثناء حديثك مع أي شخص، احتراماً له.

- اضبطي رنة هاتفك بصوت معتدل.

- تجنبي النظر لهواتف الآخرين، ومعرفة من يتصلون بهم.

- عند انشغالاتك وجاءك اتصال، لا تهمل الرد عليه في وقت فراغك خلال ٢٤ ساعة.

- لا تستعملي الحزورة في وقت الجد، بالاتصال بأحد والحديث معه «احزر من أنا»، إن لم يكن يحفظ رقم هاتفك أو عند الحديث لأول مرة معه.

- ابتعدي عن الإدمان في استخدام تطبيقات الهاتف المحمول، الذي قد يسلب منك احترام الآخرين لك.

ولم يعد الاستغناء عن الهاتف النقال سهلاً، لأنه أصبح جزءاً روتينياً من حياتنا، ومساعداً هائلاً في أداء العمل الوظيفي، من خلال المنزل أو أي مكان آخر، كما يلعب دوراً مهماً في تقوية العلاقات الاجتماعية.

▶ **ولاستعمال الهاتف النقال، هناك آداب عامة، فما هو «إتيكيت الهاتف»؟**

- عدم استخدام الهاتف المحمول أثناء القيادة، حرصاً على سلامتك وسلامة الجميع، فاحذر من استخدامه أثناء القيادة.

- عدم رفع الصوت أثناء استخدام الهاتف في الأماكن العامة، أو صالات الانتظار.

- عدم الخوض في الحديث الهاتفي مع أحد، عند زيارتك لمريض، وعند حديثك مع أحد وجهاً لوجه، وجاءك اتصال يمكنك استئذانه للرد على المتصل أو أن تتجنبي الرد.

- ألا ترددي من أول رنة لهاتفك، ولا تتأخري في الرد أكثر من ثلاث رنات.

- ابتعدي عن استخدام مكبر الصوت في الأماكن العامة والمغلقة، منعاً للإحراج ويمكن استبدال مكبر الصوت بالسماعات الأذنية.

- إن ورد اتصال هام، في حال حديثك مع شخص، يمكنك الاستئذان منه، والرجوع إليه فور إنهاء مكالمتك الهامة، ولا تعلقه طويلاً على خط الانتظار.

- تفقدي البريد الصوتي لهاتفك وراجعيه، وعاودي الاتصال بمن طلبك.





يقدم لك أشكالاً متعددة، سواء الأشكال الهندسية الأنيقة، أو الأشكال الطبيعية التي تعتمد على الأزهار والأشجار. فيشكل عام، بات هناك توجهاً كبيراً نحو استخدام ورق الحائط بدلاً من الطلاء.

وسيكون مثاليًا اختيار الدرجات الغامقة من اللون الأخضر، وتنسيقه مع سرير باللون البني الفاتح، بما يتماشى مع الأشكال في ورق الحائط.

ويمكنك كذلك التوجه نحو طلاء الغرفة باللون الأخضر الزيتي بشكل كامل، مع إضافة لمسات بسيطة على العناصر الأساسية في الغرفة مثل الوسائد والأغطية، بالإضافة إلى الاعتماد على اللوحات الصغيرة أو المتوسطة لتزيين الحائط.

ولا تنسي أنه يمكنك تجديد غرفتك



لتنمashى مع الاتجاهات الحديثة، من خلال إضافة العناصر التي لا تكلفك الكثير، مثل المزاهر والستائر.

لكن احترسي من مزج الألوان غير المتماشية مع بعضها البعض، فيمكنك الاستعانة بالأمثلة السابقة للحصول على الديكور الأفضل لغرفتك.

باللون الأبيض؛ للحصول على ديكور مثالي ودافئ.

ولاستكمال الديكور الدافئ يمكنك الاستعانة بالنباتات لتوضع بجانب السرير؛ لإضافة لمسة طبيعية ومريحة للغرفة.

كذلك، يمكنك الاستعانة بورق الحائط الذي

لمواكبة الاتجاهات الراجحة، فيمكنك الاستعانة فقط ببعض الديكورات بدرجات اللون نفسه في غرفتك.

لكن ما هي الألوان التي قد تتماشى مع الأخضر الزيتوني؟ إذ قد تتسبب في إفساد الأجواء في غرفتك، في حالة مزج ألوان غير لائقة.

فعلى سبيل المثال، يمكنك الاستعانة بالوسائد وغطاء السرير باللون الأخضر الزيتوني، فضلاً عن الحصول على ستائر بأحد درجات اللون نفسه، إذا كانت طلاء الغرفة باللون الأبيض، أو الرمادي الفاتح.

كذلك، يتماشى اللون الأصفر الخردلي مع درجات الأخضر الزيتوني، فيمكنك إدخال الوسائد والأغطية بهذا اللون لإضافة حالة من المرح في غرفتك، وفق ديكورات غرف النوم 2022.

أيضاً، يمكنك اختيار الديكور الذي يعتمد على طلاء جانب واحد فقط من غرفتك باللون الأخضر الزيتوني بدرجاته المختلفة.

لكن يُفضل استخدام الألوان الغامقة بدلاً من الفاتحة، إذا كان طلاء باقي الجدران

# تنسيق ألوان Olive Green في ديكورات غرف النوم 2022



ونقدم لك في التقرير التالي، أفكاراً لتنسيق اللون الأخضر الزيتوني في غرف النوم وفقاً لاتجاهات 2022.

ليس من الضروري أن تحصلي على غرفة جدرانها ملونة باللون Olive Green

باتت ألوان Olive Green، من الاتجاهات الشائعة والمنتشرة بقوة في الديكورات، وخاصة في غرف النوم؛ حيث تعد من الألوان الفخمة والأنيقة في الوقت ذاته والتي يمكن تنسيقها ومزجها بطرق مختلفة للحصول على غرفة نوم مثالية.





04

المنتجات الأمنية

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

03

التصفيح و تجهيز سيارات الإسعاف

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

02

نظام التحكم بمحيط المداخل و المخارج

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

01

نظام الأمن الصناعي

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

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

الفرع الرئيسي

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

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

Fax: +966 (11) 4776966

فرع الجبيل

Tel: 013 - 3467898

Email: info@amanco.com.sa



شركة الأمان حاصلة على شهادة الأمن الصناعي

HCIS APPROVED



## سهير رمزي..

قصة عشق للسينما

كان جمالها يلفت الأنظار إليها عند ظهورها على الشاشة، فهي تمتلك كاريزما وحضوراً طاغياً؛ ما جعلها تتربع على قائمة نجومات السبعينيات والثمانينيات، هي النجمة سهير رمزي.



انطلاقتها السينمائية؛ حيث أدت أدواراً ثانوية ثم أدوار البطولة.

وكانت تتميز في جيلها بأنها صاحبة إطلالة جريئة في الأعمال السينمائية، وكانت من نجومات الصفوف الأولى في السبعينيات والثمانينيات لفترة طويلة.

### أعمال سهير رمزي الفنية

كان لسهير رمزي العديد من الأعمال الفنية؛ إذ انضمت لثلاثة أفلام لها إلى استفتاء أفضل 100 فيلم مصري، وجاء ذلك في عام 1996م، وهي "ميرامار، ثرثرة فوق النيل، المذنبون".

وظهرت سهير في عدد من الأفلام السينمائية، أبرزها: «ثم تشرق الشمس، ثرثرة فوق النيل، الحساء واللص، ولدي، شيء من الحب، رجال لا يخافون الموت، حبيبتني شقية جداً، حلوة يا دنيا الحب، رجل فقد عقله، الرحمة يا ناس، قصة الحي الغربي» وغيرها من الأفلام الناجحة، بينما قدمت عدداً من الأعمال التلفزيونية، هي: "الضحية، الرقم المجهول، مصيدة الدكتور غراب، ألف ليلة وليلة، سيداتي

وكانت سهير رمزي من رموز الجمال في جيل نجومات السبعينيات، واسمها هو "سهير محمد عبدالسلام نوح"، من مواليد 3 مارس عام 1946م، وهي من أبناء مدينة بورسعيد، وكانت والدتها الفنانة درية أحمد.

وكانت سهير تعشق الفن منذ صغرها بسبب والدتها؛ لذلك ظهرت على الشاشة مرتين وهي طفلة صغيرة، وكانت المرة الأولى في فيلم «صحيفة سوابق» في عام 1956م، وكان عمرها حينها لا يتجاوز العاشرة، ثم توقفت 4 سنوات وظهرت في فيلم "البنات والصيف".

وعندما توقفت عن العمل في السينما عملت مذيعة جوية وبعدها عارضة أزياء، ولكن هذا لم يكن شغفها الحقيقي، لهذا السبب عادت مرة أخرى للفن وهي في عمر الـ19، لتجد شغفها وجبها من خلال السينما.

وعند عودتها للفن، شاركت في فيلم "الناس اللي جوه" بعد ذلك فيلم "ميرامار" في عام 1969م، وكان ذلك نقطة

أساتني، زينب والعرش، حبيب الروح، وقصر العشاق". وقدمت أيضاً أعمالاً على خشبة المسرح؛ من ضمنها "البكاشين، ولاد ريا وسكينة، النحلة والديور"، وقدمت فيلماً سورياً مصرياً مشتركاً وهو "زواج بالإكراه". وفي عام 1993م ارتدت سهير رمزي الحجاب واعتزلت التمثيل وابتعدت عن الفن، ولكن في عام 2006م قررت العودة مرة أخرى بالحجاب في مسلسل "حبيب الروح".

### حياتها الأسرية

تزوجت سهير رمزي أكثر من مرة، كانت أولى زيجاتها من الفنان إبراهيم خان؛ وظلت معه لمدة سنة، ثم تزوجت الحاج سيد متولي رئيس نادي المصري بورسعيدي، ثم رجل الأعمال الخليجي محمد الملا؛ واستمرت معه 15 شهراً.

وتزوجت بعده الملحن المصري حلمي بكر؛ ولم تستمر معه فترة طويلة بسبب تمسكها بالعمل في مجال السينما، وتزوجت بعده الممثل محمود قابيل وبعد انفصالها عنه تزوجت من رجل الأعمال السوري زكريا بكر.

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