

الجمعة

عريقة ■ عصرية ■ متجددة

كيف تجعلين
منزلك القديم
جديداً وعصرياً
بلمسات بسيطة؟

ما هي أنماط
التربية الأربعة؟
وما النمط الأكثر
نجاحاً؟

إتيكيت تقديم
الزهور.. سر سعادة
القلب والعين

بطبيعة خلابة وتراث وفنون..
"الملا" تبهر العالم بمشروع
"وادي الفن"

www.aljawharamag.com



العدد 51 - أغسطس - 2022

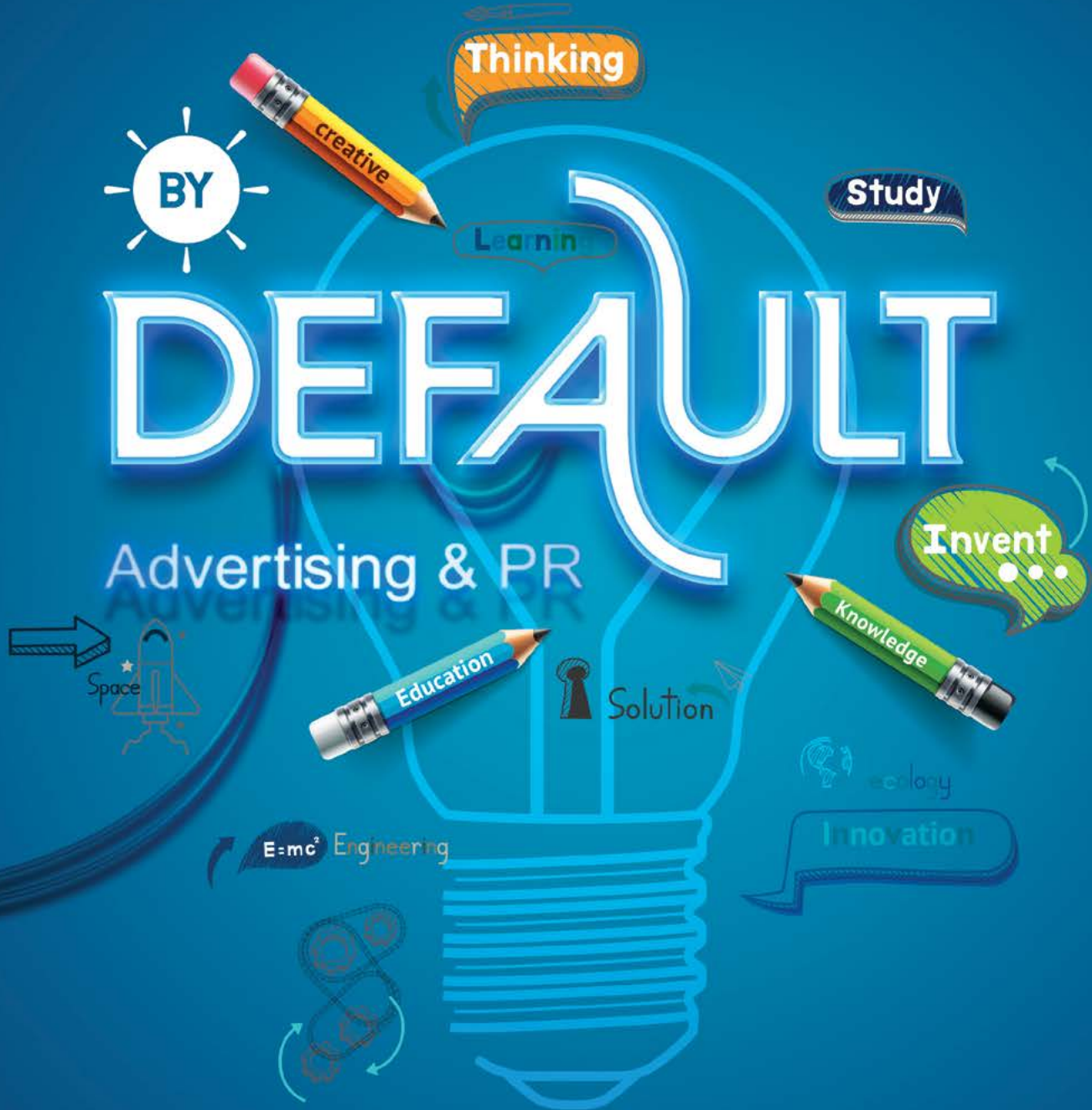
رواد الأعمال

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



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

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

الجزيرة

رئيس مجلس الإدارة : الجوهرة بنت تركي العتيشان

رئيس التحرير: روز العودة

مدير التحرير: أحمد سلامة

كتاب مشاركون: رانيا يحيى - صيحة بغورة

الإخراج الفني: سواحل الجزيرة للدعاية والإعلان

تصميم: شركة سواحل الجزيرة الإعلامية

صاحبة الامتياز: سواحل الجزيرة لإعلام ريادة الأعمال

Chairman: Al - Jawhara Bint Turki Al - Otaishan

Editor in Cheif: 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



الناشر: دار سواحل للنشر

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: إيمان إبراهيم

مدير العلاقات العامة: مشاعل المعيزر

أخصائي علاقات عامة: بدر المطيري - الحسين الجميمي

الاتصال التسويقي: ريم البلالي - أثير العبيدالله

Publisher: Sawahl For Publishing

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: Mashaal Al-Muaitheer

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@sawahl.com

P.O. Box 23358

✉ Riyadh 19611 KSA

سعر النسخة (20 ريالاً)

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.

ممارسة الهوايات.. وضغوط الحياة

هواياتهم، يمكن أن يكون ذا أثر إيجابي على حياتهم وطريقة معيشتهم، وحافزًا مضاعفًا يساعدهم على النجاح؛ فلا يمكن للإنسان أن يعيش أغلب حياته تحت ضغط المسؤوليات والعمل، دون تصفية الذهن والتفكير السليم والإبداع وتطوير الذات، وممارسة الهواية المفضلة التي قد تحقق له تطلعاته، وتسهم في تطوير شخصيته ووضعها الاجتماعي، وتعزز من مركزه ودوره في المجتمع.

ولبعض الهوايات -بحسب علماء نفس- قوة علاجية ممتازة لكثير من المشاكل النفسية المعقدة التي تتراكم بفعل ضغوط الحياة؛ إذ تسهم في تقليل أثر هذه الضغوط اليومية، وتخلق راحة نفسية وسعادة متواصلة، وتساعد على التجويد والإبداع في العمل، وتجعل الإنسان متجاوبًا وفعالًا مع أسرته ومجتمعهم ومع العالم الخارجي، دون عُدَّة أو مشكلات جانبية.

إنَّ تحديات الحياة كثيرة ومتنوعة ومتقلبة، وليس هناك سن معينة تحدث فيه مواجهة لهذه التحديات؛ لذا نحتاج فعليًا إلى مساعدة الجميع؛ للخروج آمنين من هذه الاختبارات التي قد تحدث يوميًا، وفي أي مرحلة من مراحل العمر.

وهنا، تبرز أهمية مساعدة أطفالنا وكبارنا، ودعمهم لممارسة هواياتهم، دون تقليل أو استخفاف؛ فتلك مسؤولية تضامنية تحل كثيرًا من المشكلات الاجتماعية التي تظهر ونحن في غفلة عن أسبابها، مع أن طرق العلاج موجودة ومتيسرة، يمكنها التغلب عليها قبل ظهورها.

يسعى الإنسان في كل مراحل حياته إلى تحقيق النجاح في كل مجالات الحياة، اقتصاديًا وأكاديميًا واجتماعيًا وعمليًا.

ولتحقيق هذه الأهداف، يجتهد منذ طفولته -وهو تحت رعاية أسرته- إلى أن يصل إلى مرحلة الاعتماد على نفسه ورعاية الآخرين، ثم بلوغ مرحلة تقدم العمر التي يحتاج فيها من جديد إلى الرعاية والاهتمام.

وطوال هذه الرحلة الحياتية، يحتاج المرء إلى محطات يتوقف عندها ويستريح فيها، قد تلازمه منذ طفولته إلى أن يبلغ من العمر عتيًا، في مقدمتها ممارسة هواية أو أكثر، يفرغ فيها الشحنات السلبية التي يكتسبها أثناء ممارسة حياته اليومية.

ويجب أن تكون لديه القدرة على تطوير هوايته بدعم ومساندة الآخرين؛ ليحقق نوعًا من الإبداع يخفف عنه ضغوط الحياة.

ولا تقتصر أهمية الهواية على المعطيات المذكورة فقط، بل قد تتحول إلى مصدر رزق يساعده على تحقيق أحلامه وتطلعاته، كما حدث لكثير من المشاهير والأثرياء الذين تحولوا بفضل بعض الهوايات إلى نجوم في مجالات كثيرة في الحياة، بعد أن وجدوا الدعم من أسرهم ومحيطهم الاجتماعي، بل وأحيانًا من حكومات دولهم؛ الأمر الذي نفتقده في مجتمعاتنا الشرقية والعربية باستثناء قلة.

إنَّ تشجيع الأبناء وحتى كبار السن على ممارسة

12

بطبيعة خلابة وتراث وفنون..
"العلا" تبهر العالم بمشروع
"وادي الفن"



الغلاف

الجزيرة



30

سلامتك

طرق علاج تساقط الشعر
في سن اليأس



علاقات أسرية

ما هي أنماط التربية الأربعة؟ وما النمط الأكثر نجاحاً؟

38



طفلك

ما هي الاحتياجات الأساسية لأي طفل؟

32



أناقة وجمال

مجموعة KENZO لربيع وصيف 2023...
تجربة إبداعية

16

الصيادة

الحمى والأطفال..
كيف تتعامل مع هذا
العرض الخطير؟

68



أكلة من

**أطعمة تفتح
الشهية وتفسد
الدايت..**
زبادي الفواكه منها

62

رائدات

الدكتورة وفاء العنتلي:
المرأة العربية حققت مكاسب
عديدة لإيمان القيادات بدورها
في بناء المجتمع

56



70

رحلة إلى

أجمل الشواطئ
العالمية الرومانسية

80

أفكار للبيت

كيف تجعلين
منزلك القديم
جديدا وعصريا
بلمسات بسيطة؟



أصول وذوق

**إتيكيت تقديم
الزهور..**
سر سرور القلب والعين

78



خلال النصف الأول من 2022.. المملكة تستضيف أكثر من 4000 معرض ومؤتمر

نجحت المملكة، خلال النصف الأول من العام الجاري في استقبال أكثر من 4000 معرض ومؤتمر على مستوى مختلف المناطق.



لرفع جودة الفعاليات والأنشطة المحليّة. وأكد الرئيس التنفيذي المكلف للهيئة العامة للمعارض والمؤتمرات أمجد بن عصام شاكر، على أهمية بناء الشراكات الإستراتيجية قائلاً: "نعمل باستمرار على تطوير الإجراءات والتشريعات للإسهام في تنظيم وتحفيز القطاع لاستقطاب المعارض والمؤتمرات؛ ما ينعكس على تعزيز تنافسية المملكة في صناعة سياحة الأعمال، واستحداث العديد من فرص العمل في عدة مجالات لدعم الاقتصاد الوطني".

النصف الأول من العام الحالي؛ حيث بلغ الارتفاع ما نسبته 367 % مقارنة بنفس الفترة من العام الماضي، كان النصيب الأكبر منها لقطاعات الرعاية الصحية والاقتصاد والتجارة والتعليم.

وتعمل الهيئة بشكل مستمر على بناء شراكات إستراتيجية مع الجهات ذات العلاقة لتمكين نمو القطاع عبر التطوير المستمر للتشريعات المنظمة للقطاع بما يسهم في استقطاب معارض ومؤتمرات نوعية، وتطوير الخبرات والكوادر البشرية الوطنية

ويأتي ذلك نتيجة لقيام الهيئة العامة للمعارض والمؤتمرات، بتطوير إجراءات إصدار التراخيص لتقلص مدة الموافقة، وذلك انطلاقاً من دور الهيئة لتمكين نمو قطاع سياحة الأعمال في تعزيز الاقتصاد الوطني وإسهامه في الناتج المحلي غير النفطي، تماشياً مع رؤية المملكة 2030.

وسجلت الهيئة إصدار تراخيص لإقامة أكثر من 4000 معرض ومؤتمر لمختلف القطاعات في جميع مناطق المملكة خلال



بحصة 17 %.. تفاصيل استحواذ صندوق الاستثمارات على أستون مارتن



كشفت شركة أستون مارتن البريطانية - إحدى أعرق علامات السيارات في العالم - مؤخرًا، عن تفاصيل استحواذ صندوق الاستثمارات العامة السعودي على حصة من الشركة.

وأعلنت الشركة أن صندوق الاستثمارات العامة السعودي، سيصبح ثاني أكبر مساهم في الشركة بحصة تقارب 17 % لزيادة رأس المال؛ بهدف سداد ديون وتعزيز موقف الشركة.

وتأتي مساهمة صندوق الاستثمارات العامة في الشركة البريطانية العملاقة، التزامًا مع أزمة ارتفاع ديونها وتراجع سعر السهم، بجانب معاناة فريقها في سباقات فورمولا 1 للسيارات.

وقالت الشركة إنها تعتزم جمع 653 مليون جنيه إسترليني (773.15 مليون دولار) عبر استثمار من صندوق الاستثمارات العامة بقيمة 78 مليون جنيه إسترليني وإصدار حقوق اكتتاب منفصل بقيمة 575 مليون جنيه إسترليني.

وأوضحت الشركة أن الصندوق السعودي سيمتلك حصة تبلغ 16.7 % في الشركة، ليكون بذلك في المركز الثاني بين المساهمين بعد حصة تبلغ 18.3% سيملكها كيان (يوتري) التابع لرئيس الشركة لورنس ستروبل بعد إصدار الحقوق، وسيكون له الحق في مقعدين في مجلس الإدارة.

أما الجهة المساهمة التي كانت في

المركز الثاني قبل هذه الخطوة وهي شركة مرسيدس-بنز الألمانية، فستبلغ حصتها 9.7 % بعد زيادة رأس المال. وتوسع الشركة لزيادة حصتها إلى 20 % بحلول العام المقبل.

وتواجه أستون مارتن صعوبات منذ طرح العام الأولي لأسهمها الذي تم في أواخر 2018؛ إذ شهدت أسهمها المدرجة في لندن تراجعًا بنحو 73 % حتى الآن.

ديون أستون مارتن

وقالت أستون مارتن إن نصف رأس المال الجديد الذي ستجمعه الشركة من

مساهمة الصندوق السعودي سيوجه لتسديد ديون الشركة التي بلغت في نهاية مارس 957 مليون جنيه إسترليني، وتسريع وتيرة الإنفاق الرأسمالي المستقبلي.

ويمتلك صندوق الاستثمارات العامة حصصًا في شركة لوسيد لصناعة السيارات الكهربائية ومجموعة السيارات البريطانية ماكلارين.

وفي تقرير منفصل، أعلنت أستون مارتن عن وصول مبيعاتها إلى 2676 سيارة في النصف الأول من 2022 انخفاضًا من 2901 قبل عام، مع توقعاتها ببيع أكثر من 6660 وحدة للعام بأكمله.

لتأهيل 100 ألف شاب وفتاة تعاون إستراتيجي بين السعودية و IBM الأمريكية



وقعت وزارة الاتصالات وتقنية المعلومات، مذكرة تفاهم مع شركة IBM الرائدة في مجال التقنية الرقمية، الرقمية؛ بهدف تأهيل 100 ألف شاب وفتاة على مدى 5 سنوات.



أداشيك، والمدير العام لشركة أي بي أم الشرق الأوسط وأفريقيا سعد توما، والشريك الإداري لشركة IBM للاستثمارات السعودية دينا أبو عنق.

وأكد وكيل الوزارة للتعاون الدولي والشراكات، أن المذكرة تأتي تفعيلاً لرحلة المملكة نحو بناء حاضر مترابط ومستقبل

الأخيرة إلى المملكة؛ حيث وقّع المذكرة كل من وكيل الوزارة للتعاون الدولي والشراكات عصام الذكير، والمدير العام لشركة IBM السعودية فهد العنزي، بحضور وزير الاتصالات وتقنية المعلومات المهندس عبدالله بن عامر السواحة، والرئيس التنفيذي للاتصالات ونائب الرئيس الأول للتسويق والاتصالات جوناثان

وتأتي المذكرة المبرمة ضمن 8 مبادرات مبتكرة من خلال اتفاقيات مستقبلية تهدف إلى تعزيز مكانة المملكة كمركز محوري للتقنية والابتكار في منطقة الشرق الأوسط وشمال أفريقيا.

وجرى التوقيع على هذه الاتفاقية على هامش زيارة الرئيس الأمريكي جو بايدن

من موظفي وموظفات القطاع العام في المسرّعة التي سيتم إنشائها بموجب المذكرة.

ويعمل الجانبان معاً، على إجراء العديد من الأبحاث والدراسات المشتركة، لتعزيز عملية التحوّل الرقمي، وتسريع نمو الاقتصاد الرقمي، بما يخدم الوطن والمواطن، ويرسخ لمكانة المملكة كونها صاحبة أكبر اقتصاد رقمي في منطقة الشرق الأوسط وشمال أفريقيا، وتتمتع بأعلى تمركز للقدرات الرقمية في المنطقة.

2030، كما تعزز برامجنا أيضا التزام شركة IBM بتطوير المهارات المستقبلية للمملكة في المجالات الحيوية التي يُعد فيها استخدام التقنيات أمراً أساسياً“.

ومن المتوقع أن يصل عدد مشاريع الذكاء الصناعي التي ستنفذ مع الجهات العاملة في القطاع العام ما يقارب 66 مشروعاً، وتستهدف المذكرة خلال خمس سنوات إقامة 100 ورشة عمل مع الجهات الحكومية بالاعتماد على منهجية Design Thinking للتفكير، وتدريب 600

مبتكر، إضافة إلى تمكين الفرص التي توفرها الثورة الصناعية الرابعة، ومن خلال اتفاقية إطارية مستقبلية، ستعمل IBM على تقديم برامج لتدريب وتطوير الكفاءات الوطنية في مجالات تقنية متعددة تستهدف رفع القدرات الرقمية لـ 100 ألف مواطن على مدى خمس سنوات، الأمر الذي سيعزز من ريادة المملكة التي تحتل المرتبة التاسعة عالمياً في مجال القدرات الرقمية بحسب المنتدى الاقتصادي العالمي.

كذلك، تتضمن المذكرة تنفيذ مبادرات للذكاء الاصطناعي وتعلّم الآلة، ومبادرات في الأمن السيبراني والبحث المشترك، ومسرّعات للابتكار، ومعمل للسياسات، إضافةً إلى سحابة IBM ومركز للتقنية المفتوحة ذو قابلية للتشغيل البيئي للبرمجيات.

من جهته، قال فهد العنزي؛ مدير عام شركة IBM «سيساعد تعاوننا مع وزارة الاتصالات وتقنية المعلومات على معرفة التطبيقات المبتكرة والمشاركة في إنشائها وتطويرها لتزويد المملكة بإمكانية الوصول إلى التكنولوجيا المتقدمة بما يتماشى مع أهداف رؤية



بطبيعة خلابة وتراث وفنون.. "العلا" تبهر العالم بمشروع "وادي الفن" أعمال فنية فريدة لأشهر الفنانين السعوديين والعالميين

كتبت: سمر جمال

تخطف القلوب بمجرد حضور اسمها، وتسرد عيون من يراها بجمالها الأخاذ، ومناظرها الطبيعية الخلابة، ومغامراتها المشوقة، فضلاً عن الجولات بمواقعها الأثرية التي تعود لمئات السنين؛ حيث تستمتع فيها بالطقس الصيفي المنعش مع أعرق قصص التاريخ، وتحت نغمات موسيقى عالمية ومحلية ممتعة، إنها مدينة "العلا"؛ الواقعة شمال غرب السعودية، وتتبع إدارياً إمارة منطقة المدينة المنورة في وادي يقع بين جبلين، وأهم الوجهات السياحية بالمملكة؛ حيث التراث والمغامرة والفن المعاصر.



ويتضمن المهرجان أيضًا مهرجانًا للمناطق الساخنة وسباق الخيول وغيرها من الأنشطة الممتعة، فضلاً عن إمكانية القيام برحلات السفاري، وممارسة رياضة الدراجات الهوائية، والمشبي، والاستمتاع بالمناظر الخلابة، والطقس الصيفي المنعش.

بلدة العلا التراثية

يعود تاريخ مباني هذه البلدة إلى القرن الثالث عشر؛ حيث بُنيت منازلها من الطين والحجر والطوب الأخضر، كما تُعد شوارعها بمثابة «متاهة» وسط البيوت البالغ عددها 900 بيت و400 متجر.

غراميل العلا

لعشاق الاسترخاء والهدوء والتخييم وسط الطبيعة الساحرة، يمكنك مشاهدة غراميل العلا في الصحراء؛ حيث تختلط

الذي امتد على مدار 11 أسبوعاً وجمع 6 فنانين لمناقشة موضوع إعادة إحياء الواحة، الذي يستهدف تنفيذ برامج إقامات فنية لاحقة في مشروع وادي الفن.

أهم الأماكن السياحية بالعلا

تتضمن العلا عدة أماكن ومعالم سياحية ممتعة وجذابة، تناسب جميع الأذواق، على رأسها:

طنطورة

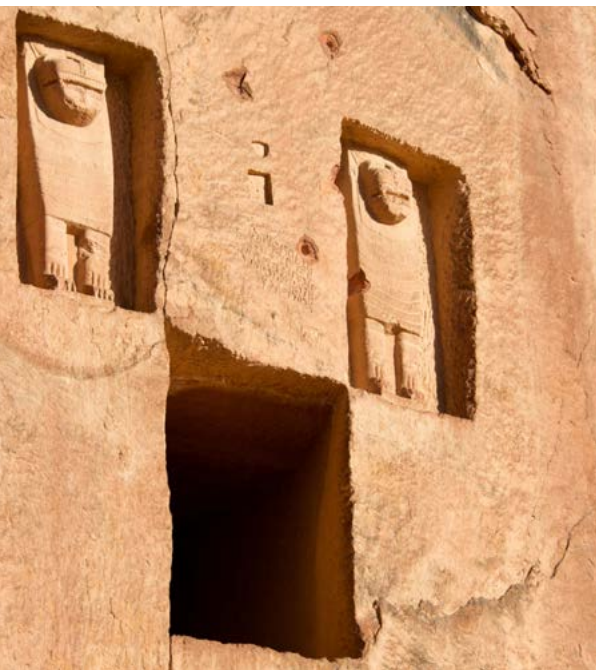
تمتاز هذه المنطقة بتاريخها التراثي والثقافي المميز؛ إذ تقع في وسط العلا، وتشتهر بـ«مهرجان شتاء طنطورة»، الذي يشمل الحفلات الكلاسيكية والأوبرا، والحفلات العربية، واستضافة أشهر الموسيقيين العالميين مثل «يانني» وعمر خيرت.

تجارب مشوقة

توفر «العلا» تجارب مشوقة وأنشطة سياحية مختلفة، فهي وجهة سياحية فنية رائعة لقضاء عطلة صيفية ممتعة ومشوقة وفريدة؛ كونها مزيجاً لعدة حضارات عبر مختلف العصور؛ ما يجعلها وجهة تاريخية غنية بالتراث الحضاري الممتع، إلى جانب الطبيعة الجبلية الخلابة لمحبي السفاري.

وتمثل الفنون أهمية بالغة في رؤية العلا؛ فعلى سبيل المثال شهدت العلا إقامة «مهرجان فنون العلا» في فبراير الماضي، بمجموعة فعاليات أبرزها: «معرض صحراء X العلا في نسخته الثانية»، والذي تمثل أعماله «فن الصحراء»، وتحدثت عن مفاهيم السراب والواحات الصحراوية، كما أطلقت الهيئة الملكية لمحافظة العلا، برنامج «إقامة العلا الفنية» في نسخته الأولى،





شمال غرب العلا، ويُعد مكتبة مفتوحة للمملكة العربية السعودية؛ لاحتوائه على مئات الكتابات والنقوش الموجودة على المنحدرات والواجهات الصخرية التي تعود إلى الحضارة الليثانية في القرن السادس قبل الميلاد، فضلاً عن أقدم النقوش من العصر الإسلامي التي يعود تاريخها إلى عام 24 هـ.

مقابر الأسود

تتعدد مسميات هذا المكان؛ حيث يُعرف أيضًا باسم «الخريبة» أو «محلب الناقة»، ويُعد من أهم الأماكن السياحية في العلا، فهو من المناطق الأثرية القديمة، والذي يعد من بقايا مدينة دادان القديمة التي يعود تاريخها إلى القرن السابع قبل الميلاد.

طبيعة الأرض مع طبيعة الفضاء؛ وهي تكوينات صخرية مميزة تكونت بطريقة غير معلومة، تتوسط النجوم التي تتلألأ في السماء مع وجود القمر.

مدائن صالح

مدائن صالح من الأماكن التاريخية العتيقة التي أدرجتها منظمة اليونسكو للتراث العالمي؛ فهي عبارة عن مقبرة صحراوية بها رسوم ونقوش صخرية ورجوم ركامية، كما أنها من الأماكن التي ترجع إلى زمن الأنباط وقوم عاد.

جبل عكمة

من الجبال الشاهقة التي يميل لونها إلى الأحمر؛ حيث يقع على بُعد 3 كم

مشروع «وادي الفن» كخطوة هادفة نحو تطوير محافظة العلا، وحماية التراث الطبيعي فيها، ومشاركة تاريخها الثقافي الثري مع العالم؛ حيث يسهم المشروع في تعزيز الإبداع بمحافظة العلا، ويقدم تجارب استثنائية لأهالي العلا وزوارها.

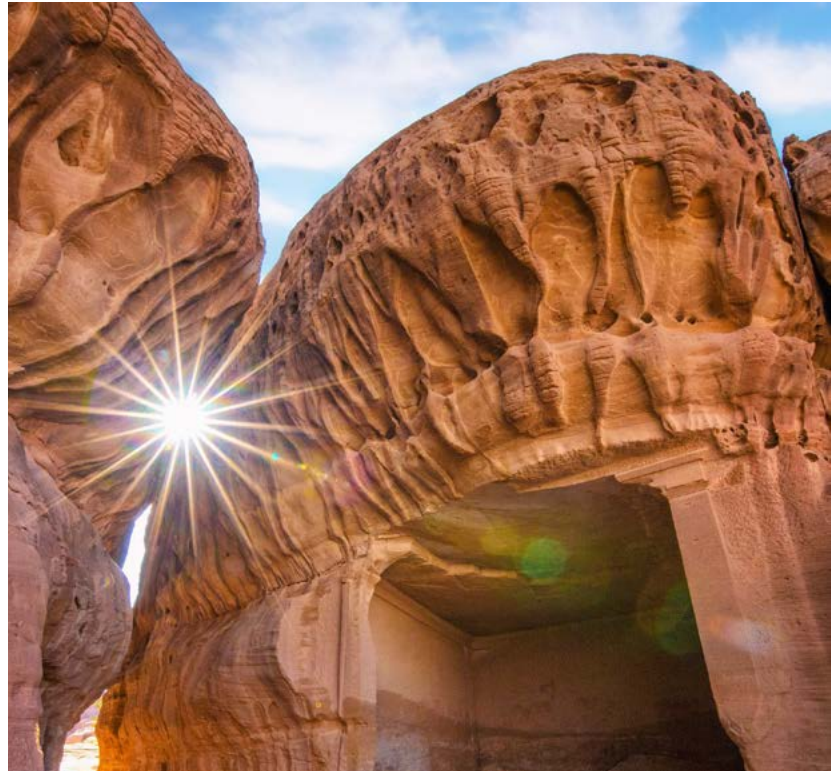
تبلغ مساحة المشروع 65 كم مربعًا، ويكتمل في عام 2024م؛ حيث يتضمن أعمالاً فنية مستمدة من طبيعة العلا الفريدة لأشهر الفنانين السعوديين والعالميين؛ ليستقطب عشاق الفن من جميع أنحاء العالم كون هذه الوجهة تشكل مزيجًا فريدًا يجمع الأعمال الفنية الإبداعية المتكاملة مع البيئة الطبيعية.

► معارض فنية وجولات عبر الوادي

كشفت الهيئة الملكية عن البرنامج الأولي للمشروع الذي سيقام أواخر عام 2022م، والذي يسبق افتتاح مشروع «وادي الفن» رسميًا في 2024م، على أن يشمل معارض مؤقتة، ومقرات للفنانين، وندوات عامة، فضلاً عن الكشف عن الأعمال الفنية الخمسة الأولى لبرنامج حيوي للزوار، يشمل العروض والجولات عبر الوادي، بجانب الفرص التعليمية لأبناء الوطن في العلا والسعودية.

ويشارك بالبرنامج نخبة من أبرز الفنانين السعوديين، بجانب أبرز رواه العالميين؛ مثل: «منال الضويان، أحمد ماطر، أجنيس دينيس، مايكل هايزر، وجيمس توريل»، الذين يشاركون في المشروع بأعمال تناقش موضوعات متنوعة؛ مثل: «الذاكرة الجماعية، والفولكلور، والحضارة، والإنجاز، وأهمية الضوء».

وتبدي الهيئة الملكية لمحافظة العلا، اهتمامًا خاصًا بالفنون والثقافة في ضوء «رؤية العلا» التي استلهمت محاور رؤية 2030 وركائزها الأساسية المتمثلة في: «مجتمع حيوي، اقتصاد مزدهر، ووطن طموح»؛ إذ يعد قطاع الفنون أحد القطاعات الرئيسية في ضوء رؤية المحافظة للتطوير.



الذي سبق أن أطلق سمو ولي العهد الأمير محمد بن سلمان رؤيته التصميمية في أبريل 2021م؛ لجعل المنطقة وجهة عالمية رائدة للفنون والتراث والثقافة والطبيعة، وفق مستهدفات رؤية 2030. وأعلنت الهيئة الملكية بالعلا عن إطلاق

► مشروع وادي الفن

وبجانب مقومات مدينة العلا، قررت المملكة تعظيم شأنها الفني، بجعلها مكانًا فنيًا تراثيًا وثقافيًا وترفيهيًا بإطلاق مشروع «وادي الفن»؛ أحد الأصول الثقافية لمخطط «رحلة عبر الزمن»



مجموعة

KIENZO

لربيع وصيف 2023.. تجربة إبداعية

أما بالنسبة للفساتين، فهي مستوحاة من القطع الأرشيفية خلال سبعينيات وثمانينيات القرن الماضي، وتتميز بالنعومة والطول يتخللها أحياناً الأسلوب الرياضي والخطوط الضيقة.

وكانت هناك أيضاً سترات أنيقة مزينة بأطواق متوسطة وحروف كينزو باريس وشعارات أخرى للعلامات التجارية، بالإضافة إلى فساتين قطنية ذات أكمام منتفخة.

بينما جاءت الصدرية مغطاة بمجموعة من الملصقات القديمة بما في ذلك Jungleg Kenzo Jeans والتي كانت عبارة عن نسخ من التصميمات الرسومية الأصلية التي تعود إلى حقبة تاكادا.

ووصف Nigo هذه المجموعة بالعملية الإبداعية؛ حيث تعتمد المجموعة الجديدة الخاصة بربيع وصيف 2023 على الروح والإحساس الذي يحركه الشباب في العرض الافتتاحي، مدعومة بظلال وزخارف من أرشيف الدار.

وقد تضمنت مجموعة ربيع وصيف 2023 من دار أزياء Kenzo سترات العمل والفساتين والتنانير مع ألوان أساسية.

وكانت البدلات مستوحاة من قيم الخياطة البريطانية ذات الثقافات الفرعية، بينما تستمد سترات العمل إشارات من زي عمال السكك الحديدية الأمريكيين ومصممي الجيش في ثلاثينيات وأربعينيات القرن العشرين.

قدم مصمم الأزياء الياباني Nigo مجموعته الثانية لدار أزياء Kenzo خلال أسبوع الموضة في باريس.



KENZO



KENZO



KENZO



KENZO



KENZO



KENZO



KENZO





KENZO



KENZO



KENZO



أحدث صيحات الأحذية الصيفية في 2022



صغير، مناسبة لمن يفضلون المظهر العصري والمميز، والمريح في نفس الوقت.

الحذاء المسطح

تُعد الأحذية الصيفية المسطحة من أبرز اتجاهات موضة صيف 2022، والتي تناسب من لا يفضلون ارتداء أحذية بكعب عالٍ، حتى يشعرون بالراحة.

الحذاء الرياضي

لا يمكن الاستغناء عن الأحذية الرياضية،

ونقدم في التقرير التالي، أحدث صيحات الأحذية الصيفية التي تناسبك في 2022.

صنادل بأربطة

لا تخرج الصنادل بالأربطة، عن الموضة مع مرور السنوات، فهي تناسب بشكل مثالي أي زي، في أي وقت، فتصبح مميّزة في الملابس اليومية وكذلك ملابس السهرة.

صندل بكعب قصير

الصنادل ذات المقدمة المربعة بكعب

دائماً ما تحرص النساء، على ارتداء أحذية مناسبة تضيفي جمالاً على مظهرهن، وفي الصيف يزيد الاهتمام بارتداء الأحذية الصيفية، التي تعطي شعوراً بالانتعاش والراحة في الطقس الحار.



لا سيما مع ملابس أكثر استرخاءً؛ حيث يمكنك الذهاب بها إلى الدوام، أو في نزهة على الأقدام أو في موعد.

النعال

يمكنك ارتداؤها على الشاطئ أو في المدينة أو المكتب، لسهولة ارتدائها وتنسيقها مع مجموعة متنوعة من الملابس.

سليبر بكعب

السليبر الصيفي المصمم بكعب عالٍ، من أبرز اتجاهات الأحذية الصيفية هذا العام، ويمكن ارتداؤه مع سروال جينز وبلوزة.

صنادل الصيد

أصبحت موضحة منذ عدة مواسم، فهي مناسبة تمامًا لأي إطلالة، كونها مريحة وأنيقة في ذات الوقت.





طرق علاج تساقط الشعر في سن اليأس

يعاني من النساء اللاتي يصلن إلى سن اليأس، من أعراض انقطاع الطمث، والتي منها تقلب المزاج والأرق، وتساقط الشعر.



وأحماض أوميغا 6 الدهنية المتعددة غير المشبعة.

- الحرص على تناول فيتامينات أ، ب، ج، د، التي تلعب دوراً في صحة الشعر، وكذلك المعادن؛ ومنها الزنك والحديد والنحاس والسيلينيوم والكالسيوم والمغنيسيوم، كلها مهمة لنمو الشعر السليم.

يمكن استخدام المنتجات الموضعية لزيادة نمو؛ حيث يظهر تأثيرها بعد عدة أشهر، مع ضرورة استخدامها باستمرار وإلا سيعاود تساقط الشعر بالظهور.

- العلاج بالليزر، يؤدي إلى رد فعل يشير إلى نمو شعر جديد.

- استخدام الزيوت الطبيعية في علاج تساقط الشعر، والحد منه.

- عدم استخدام صبغات للشعر تحتوي على مواد كيميائية.

- الحرص على استخدام بلسم مرطب ومغذٍ للشعر.

- عدم إهمال تطبيق أقنعة طبيعية للعناية بالشعر.

ولأن الشعر بالنسبة لمعظم النساء سر الجمال، وبالتالي تتجهن للعناية به في مختلف مراحل حياتهن، سواء بقصه، وتصفيفه واختيار شكله ومظهره.

وتشير الأبحاث، إلى أن تساقط الشعر أثناء انقطاع الطمث، عادة ما يكون نتيجة اختلال التوازن الهرموني.

ولعلاج تساقط الشعر في سن اليأس، ننصح بما يلي:

- ابتعدي عن التوتر، واتبعي نظامًا غذائيًا صحيًا، مع تناول بعض الأطعمة الغنية بالفيتامينات والمعادن.

- يلعب النظام الغذائي دورًا حيويًا في التوازن الهرموني؛ إذ وجدت الأبحاث أن تناول نظام غذائي متوازن، يحتوي على نسبة عالية من العناصر الغذائية يساعد في الحد من تساقط الشعر.

- تشمل العناصر الغذائية البروتين الذي يقوي الشعر وبصيلاته؛ وبالتالي تقليل تساقط الشعر.

- تلعب الدهون الصحية دورًا في إنتاج هرمونات الستيرويد، التي تحمي الشعر والجلد؛ مثل أحماض أوميغا 3 الدهنية



ما هي الاحتياجات الأساسية لطفلك؟

يبقى الطفل هو حجر أساس بناء كل المجتمعات، فهو الثروة الحقيقية لأي أمة، كما أن مرحلة الطفولة من أهم وأخطر مراحل التكوين ونمو الشخصية، خاصة في السنوات الخمس الأولى.



من مرحلة الطفولة.

• اقرأ معهم.

• دعهم يساعدونك في الأعمال المنزلية.

• مارس معهم بعض الهوايات.

2. الشعور بالأمان

الأطفال بحاجة إلى الشعور بالأمان والعافية وتلبية احتياجاتهم الأساسية؛ إذ يحدث نمو للمخ في السنوات الثلاث الأولى أكثر من أي وقت آخر، فإن لم يتم تلبية احتياجاتهم الأساسية خلال تلك الفترة فقد يكون لذلك عواقب تدوم مدى الحياة.

3. التأثير

تساعد اللمسة الجسدية الأطفال في النوم بشكل أفضل وتدعم نمو عقولهم. وقد وجدت دراسة تابعت 500 رضيع حتى بلوغهم الثلاثين من العمر أن الأطفال الذين كانت أمهاتهم أكثر حناناً كانوا أقل عرضة للقلق والاكتئاب والعدوانية.

قد يكون هذا بسبب أن المودة الجسدية تفرز لديهم هرموناً يسمى الأوكسيتوسين، وهو مهم في بناء الروابط الاجتماعية.

لكن السؤال الذي يطرح نفسه هو: كيف يمكن إشباع احتياجات الطفل الأساسية؟ وللإجابة عنه لا بد من إدراك مفهوم الطفولة ومراحلها وأهميتها وخصائصها قبل أن تُقدم على تحديد أهم احتياجات الطفل وكيفية إشباعها، لنختتم بأهم مشكلات مرحلة الطفولة.

الاحتياجات الأساسية للطفل:

1. الوقت الجيد

يمنحك قضاء الكثير من الوقت الجيد مع أطفالك فرصة لتلبية احتياجاتهم واكتشاف من هم؛ إذ يمكنك قضاء وقت ممتع معهم للقيام بالأنشطة اليومية.

وفيما يلي بعض الطرق التي يمكن من خلالها توفير المزيد من الوقت لأطفالك:

• اطيخي معهم.

• امشي معهم، بدلاً من القيادة عندما تستطيعين.

إن المنهج الذي يعتمد العلاج فقط في التعامل مع الطفل منهج أحادي الفكر وغير شمولي من الناحية التربوية والنفسية والاجتماعية. وإيجاد شخصية سليمة متزنة عقلياً وعاطفياً وبدنياً لا بد من العناية بالبناء والوقاية في المرحلة الأولى من نشأة هذه الشخصية؛ أي بداية



- شجعي طفلك على المشاركة في الأنشطة التي تعكس قيمك.
- تحدثي إلى طفلك عن سمات القدوة الإيجابية.
- دعى طفلك يعرف أنه يمكنه تقليد بعض سلوكيات قدوته دون تقليدها جميعاً.
- ذكري طفلك بأن جميع الأشخاص يتخذون خيارات جيدة وسيئة وأنه من المهم التعلم من أخطائه.

8. احترام الذات

تؤدي مساعدة أطفالك في الشعور بالرضا عن أنفسهم إلى الشعور بمزيد من الثقة في تجربة أشياء جديدة. بفضل احترام الذات يمكنهم التعامل مع الأخطاء والمحاولة مرة أخرى عندما تسوء الأمور، كما يعزز احترام الذات النجاح في المدرسة والمنزل ومع الأصدقاء.

ويمكن مساعدة طفلك في تنمية احترام الذات بدرجة عالية من خلال الخطوات التالية:

- علمهم كيف يفعلون الأشياء.
- امدحي مجهودهم وليس النتيجة.
- لا تنتقدهم بشدة.
- ركزي على نقاط قوتهم.
- دعيهم يساعدون الآخرين.

9. اللعب

اللعب عنصر ضروري لنمو الطفل، كما أنه يقوي مستواه العاطفي والاجتماعي والجسدي والفكري، ومن خلاله يستطيع الأطفال إنشاء عوالم يمكنهم السيطرة عليها وقهرها، كما يمكنهم تجربة أدوار الكبار وتعلم التعاون.

ويتيح اللعب للأطفال أيضاً تطوير الثقة والمرونة، وعن طريق لعبهم مع الآخرين يتعلمون العمل في مجموعات؛ ما يساعدهم في تعلم المشاركة والتفاوض وحل النزاعات والدفاع عن أنفسهم.



النقدي والمنطقي. كما تؤدي نوعية التعليم الأفضل إلى وظائف أفضل وزيادة إمكانية الكسب. وترتبط المستويات الأعلى من التعليم أيضاً بعيش حياة أطول وأكثر صحة.

6. الرعاية الصحية

يحتاج جميع الأطفال إلى الحصول على رعاية صحية وعناية بشكل عام؛ حيث يتعرضون لخطر متزايد للإصابة بالأمراض.

وتؤثر الرعاية الصحية الجيدة في صحة الأطفال الجسدية والعاطفية ونموهم وتطورهم وقدرتهم على بلوغ كامل إمكانياتهم كباقيهم.

7. قدوة

يتطلع الأطفال إلى نماذج يُحتذى بها لمعرفة كيفية التصرف في المدرسة وخلال المواقف الاجتماعية وفي الحياة. إنهم يقلدون سلوك ومظهر وعادات قدوتهم.

وفيما يلي بعض الطرق لتشجيع أطفالك على النظر إلى قدوة إيجابية:

كما قد يكون الأطفال الذين لديهم مستويات أعلى من الأوكسيتوسين مهينين لتفاعلات وعلاقات اجتماعية أفضل في المستقبل.

4. الدعم العاطفي

يحتاج الأطفال إلى الدعم العاطفي لأنهم لا يمتلكون بعد المهارات اللازمة للتعامل مع مشاعرهم، إنهم بحاجة إلى مساعدتك لتعلم كيفية التنظيم الذاتي. مثلاً: عندما تشعرين بالإحباط أو الحزن أو الغضب منفي مشاعرك وأظهري لطفلك كيفية التعامل معها بطريقة بناءة.

وهناك طريقة أخرى مفيدة لتقديم الدعم العاطفي لطفلك وهي مساعدته في ملاحظة مشاعره في وقت مبكر. شجع طفلك على تصنيف عواطفه بمقياس من 1 إلى 10 والبدء في التعامل معها قبل أن تخرج عن السيطرة.

5. التعليم

التعليم الجيد يفتح الأبواب أمام الأطفال؛ حيث يعلمهم تطوير مهارات التفكير

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

صحة بفورة تكتب: أخطاء الرجل بين النزعة الذكورية والكبرياء الزائف

أجرت تجارب نفسية ودراسات جادة على عدد كبير من الرجال، خضعوا لتجارب اجتماعية وحياتية مختلفة؛ في محاولة لاستنباط معنى القوة والرجولة في اعتقادهم على ضوء ما ارتكبوه من أخطاء عديدة خلال التجارب، ومع ذلك تبقى المرأة هي الأقدر على تحديد أبرز الأخطاء التي يرتكبها الرجال.



والبيئة الاجتماعية، كما أنها أكثر رسوخاً في نفسه من مجرد اعتبارها كبرياء زائف، وأن هذه النزعة المتأصلة هي حصيلة تنشئة اجتماعية شكلت العوامل النفسية التي تحكمت في سلوكه اليومي منذ الصغر.

على سبيل المثال، المجتمعات العربية والإسلامية، لا تزال تعتمد التمييز في المعاملة بين الذكر والأنثى وتخضع الطفلة

بأفعالهم لم يعترفوا بها ولا بالممارسات الخاطئة التي ارتكبوها، خاصة وقد تم التأكيد من أنهم لم يرتكبوها عن جهل أو بغير قصد بل إنهم لم يعترفوا بأخطائهم فقط لأن كبرياءهم منعهم من ذلك لكونهم رجالاً.

واعتبرت الدراسات أن تأثير النزعة الذكورية المتأصلة في سلوك الرجل أقوى من كونها عادة مكتسبة من المحيط الأسري

ومن خلال دراسة أجرتها جامعة ساكس Sussex الجامعة البحثية البريطانية، التي اشتهرت بقدرتها على تحفيز الفضول الفكري لدى طلابها وتأهيلهم عبر تجارب فريدة من نوعها لإحداث فرق حقيقي في العالم، تبين أن الكثير من الرجال يرتكبون العديد من الأخطاء الفادحة وهم يعتقدون أنهم يطبقون المعنى الحقيقي للرجولة.

كما تبين أن الغالبية منهم بعد مواجهتهم

الخاصة المادية والعاطفية، والاحتفاظ لنفسه بمساحة من الخصوصية في مختلف أمور الحياة وفي طبيعة علاقاته المهنية وارتباطاته الخاصة.

-الخيانة الزوجية؛ حيث يبدو متحرراً، لا يشارك في تربية الأطفال ولا يدي اهتماماً أو يقدم رعاية معنوية لهم، يلتزم الصمت المنزلي أو الخرس الزوجي خشية أن يفضح لسانه ويرفض أن تشاركه زوجته انشغالاته وهمومه ويتجنب الحديث معها عن مجريات أمورهِ اليومية وعن شؤون عمله.

-الاعتراف بشعورهم بالضعف في بعض الأحيان نتيجة اختلال التوازن النفسي في الشخصية، ومع ذلك يتعاملون مع النساء كجنس ضعيف، ويندفعون إلى اتخاذ قرارات انفرادية متسرعة وخاطئة، ثم يوجهون باللوم لزوجاتهم على النتائج غير المرضية لتلك القرارات. فمثل هؤلاء الأزواج كمن يريد أن يشكل لنفسه نظام حياة لا يعرفه، فيعرض نفسه للانتحار الاجتماعي بقرعة نحو المجهول حيث لا يوجد امتداد له.

يبدو مما سبق، أن المشكلة برمتها تعود إلى الفتنة الخفية للبيئة التي يشبع فيها ضعف الثقافة الاجتماعية وتسودها ضحالة الوعي الأخلاقي وغياب الوازع الديني؛ ما يجعل الرجل في حالة غربة نفسية، ويُفقد الكثير من مقومات الشخصية السوية كالاعتداد بالنفس والثقة، والمصداقية والاحترام، ولن يكون غيرها أهلاً لتولي واجبات الحياة الزوجية والتكفل بأمور التربية ورعاية شؤون الأسرة، ولن يكون بمقدوره أن يعلم أن تحمل مسؤولية الخطأ يسبقه الاعتراف بالخطأ، ولن يتمكن من تقليد نمط حياة الأسر الواعية، المستقرة والسعيدة حوله بوضعه الضعيف إلا إذا استطاع بشجاعة أدبية أن يزيح عن وهمه قشرته السحرية.

صبحة بغورة

متخصصة في كتابة المقالات السياسية والقضايا التربوية

أقوى وأكثر حزمًا، ولكن في المقابل تنفي أخريات صحة اتهام الرجل بعدم الاعتراف بخطئه، ويُشترن إلى أن الرجل المثقف يدرك أهمية الاعتراف بأخطائه وبضرورة العمل على تصحيحها وأنه لا يتراجع عن الإقرار بها، وهو يدرك جيدًا أن الاعتراف لن ينقص من شأن رجولته بل سيعلي قيمته في نظر امرأته وسيكسبه ذلك مصداقية عالية.

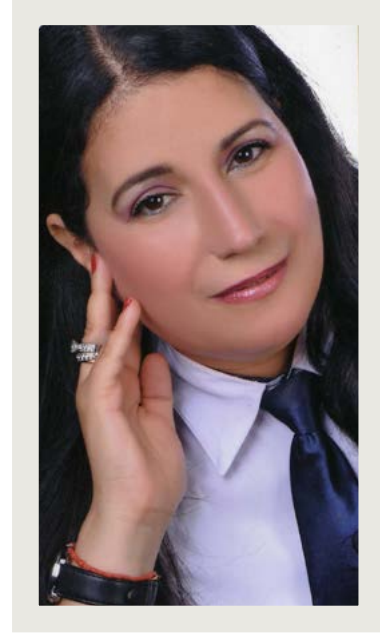
وبعض النساء يذهبن بعيداً في تفسير الموقف بأن الرجل جنس متفوق لعدة عوامل، أبرزها أن مجتمعاتنا الشرقية تعلي قدره وتعظم شأن الذكورة، لذلك فكبرياء الرجل المتنامي في دخيلته منذ الصغر لا يسمح له بالتواجد في حالة ضعف أمام امرأته، ولأنه يحب الاحتفاظ بصورته الفوقية وقوامته.

أيضاً، يؤكد أن الرجل الذي يخطئ ويدرك طبيعة خطئه ومع ذلك يرفض الاعتراف به والاعتذار عنه، هو رجل أناني وتنقصه الثقة بالنفس، وهذا لا يعلي من رجولته بل يضعفها إلى حد التفاهة، ولكن ترفض أخريات التعميم ويربطن الأمر بمدى وعي الرجل وثقافته وما يرتبط بهما من علاقته الاجتماعية والعملية والمهنية ومكانته الوظيفية.

على الجانب الآخر، يستنكر بعض الرجال اتهامهم بأنهم مخطئون لأن معظم الأخطاء سببها النساء، ويؤكدون أن المرأة تريد من الرجل أن يقر بخطأ كانت هي المخرضة على ارتكابه، والرجال غير قادرين على الاعتراف بالخطأ ليس لأنهم أنانيون بل لأنهم يدركون أن المرأة هي بداية ونهاية الخطأ.

ومن أكثر الأخطاء التي يمكن أن يرتكبها بعض الرجال ويرفضون الاعتراف بها:

- الكذب المتواصل، ومنه يمكن توقع وتفسير ما يترتب عليه من عدم وضوحه في التعامل مع زوجته فيما يخص أمورهِ المالية كراتبه الشهري وكشوف الحسابات البنكية وإقرارات الذمة المالية، وعدم السماح للزوجة بالتدخل في شؤونه



الصغيرة لخدمة أخيها الأكبر والأصغر بكل تفان ولو على حساب مصحتها وحياتها، ولا يحق لها الشكوى ولو كانت ضحية ممارسات خاطئة يرفض الكثير من الذكور الحديث عنها أو الاعتراف بها، ناهيك عن عدم تقبلهم الاعتذار عنها.

وفي ذلك تفسر بعض النسوة الأمر بخلاصات موجزة، يحمل مضمونها معاني الاتهام أكثر من مقاصد التوضيح؛ إذ يؤكد أنه جرت العادة على أن تكون الكلمة الأخيرة للرجل بغض النظر عن فداحة أو خطأ القرارات التي يتخذها، وأن الرجال قد يعلمون أن خطأهم كان كبيراً ونتائجه سيئة، ولكن الإنكار يبدو أنه يساعدهم على تخفيف وطأته على نفوسهم المريضة.

والرجال الذين يرتكبون أخطاء كبيرة، هم الذين يفتقرون للراحة في حياتهم، وحين يحاولون الإفلات من قيود التزاماتهم ويتخلصون من سير حياتهم الروتينية المملة التي يحيونها، ينتهي بهم المطاف إلى ارتكاب أخطاء يعلمون مسبقاً أنها تجاوزت الحد المقبول فيرفضون الاعتراف بها لا شعورياً وبإيحاء من عقلهم الباطن لتفادي ويلات المحاسبة.

كذلك، لأنهم يعلمون مسبقاً أن الاعتراف بأخطائهم، سيجعل نساءهم في موقف

ما هي أنماط التربية الأربعة؟ وما النمط الأكثر نجاحًا؟





ترجمة: سارة طارق

غالبًا ما يكافح الآباء لتحديد كيفية تربية أطفال أقوياء عقليًا وناجحين. بعض الآباء صارمون والبعض الآخر متساهلون، لكن السؤال المهم هو: ما نوع الطفل الذي نتعامل معه والذي أريد أن أنشئه؟ " فهذا يساعد في فهم أساسيات أنماط الأبوة والأمومة المختلفة.



هناك 4 أساليب تربية رئيسية، هي: "المتساهل، الموثوق، المهمل، والسلطوي". ولكل منها تأثيرات مختلفة في سلوك الأطفال ويمكن تحديده من خلال خصائص معينة، بالإضافة إلى درجات الاستجابة (مدى شعور الوالدين بالدفع والحساسية تجاه احتياجات أطفالهم) والتطلب (مدى سيطرة الوالدين على أطفالهم في محاولة للتأثير في سلوكهم).

وفيما يلي أساليب التربية الأربعة بالتفصيل:

1. التربية المتساهلة

هذا النوع من التربية يجعل الوالدين:

- يميلون إلى الاستجابة العالية.
- عدم الضغط على أفعالهم.
- التواصل بصراحة مع الأطفال.
- السماح للأطفال باتخاذ القرار بأنفسهم بدلاً من التوجيه.
- بذل جهود كبيرة لإبقاء الأطفال سعداء.

نتيجة لذلك، من المرجح أن يقوم الآباء المتساهلون بدور الصداقة بدلاً من دور الأبوة والأمومة مع أطفالهم.

إنهم يفضلون تجنب الصراع وغالبًا ما يستجيبون لمناشدات أطفالهم عند أول شعور بالضيق. كما يسمح هؤلاء الآباء في الغالب لأطفالهم بفعل ما يريدون ويقدمون توجيهًا محدودًا.





وفي محاولة للسيطرة الكاملة غالبًا ما يتحدث الأمهات والآباء المستبدون إلى أطفالهم دون الرغبة في الحصول على ملاحظات.

ما هو أفضل أسلوب تربية بالنسبة لك؟

تشير الأبحاث إلى أن الآباء والأمهات الموثوقين هم أكثر عرضة لتربية أطفال مستقلين معتمدين على الذات ومؤهلين اجتماعيًا.

وفي حين أن أطفال الوالدين الموثوقين ليسوا محصنين ضد مشاكل الصحة العقلية، أو صعوبات العلاقات، أو تعاطي المخدرات، أو ضعف التنظيم الذاتي أو تدني احترام الذات، فإن هذه السمات تظهر بشكل أكثر شيوعًا في أطفال الآباء الذين يستخدمون أساليب التربية السلطوية أو المتساهلة أو المهملة.

بالطبع عندما يتعلق الأمر بالتربية لا يوجد "مقاس واحد يناسب الجميع"، لذلك على الآباء والأمهات عدم الاشتراك في نوع واحد فقط، فقد تكون هناك أوقات يتعين عليك فيها استخدام نهج تربوي متنوع ولكن باعتدال.

غارقون في أشياء أخرى.
• يقدمون القليل من الرعاية والتوجيه والاهتمام.

يشار إلى هذا النمط أحيانًا باسم "الأبوة غير المتضمنة"، ويتجسد في الشعور العام باللامبالاة.

الآباء والأمهات المهملون لديهم تفاعل محدود مع أطفالهم ونادراً ما يطبقون القواعد، ويمكن أن يُنظر إليهم أيضًا على أنهم باردون وغير مهتمين، ولكن ليس دائماً عن قصد؛ لأنهم غالبًا ما يعانون من مشاكلهم الخاصة.

4. التربية السلطوية

هذا النوع من التربية يجعل الوالدين:

- لا يستجيبون إلى أطفالهم.
- لديهم استجابة منخفضة لأطفالهم.
- يفرضون قواعد صارمة مع مراعاة القليل لمشاعر أطفالهم أو احتياجاتهم الاجتماعية والعاطفية والسلوكية.
- الاتصال لديهم في الغالب في اتجاه واحد، من الوالدين إلى الطفل.

يستخدم هذا الأسلوب نظامًا صارمًا، وغالبًا ما يتم تربيته على أنه "الحب القاسي".

2. التربية الموثوقة

هذا النوع من التربية يجعل الوالدين:

- يميلون إلى الاستجابة.
- لا يضغطون على أطفالهم.
- يضعون قواعد واضحة لأطفالهم.
- يتواصلون بشكل متكرر.
- يستمعون ويأخذون في الاعتبار أفكار أطفالهم ومشاعرهم وآرائهم.

الآباء والأمهات الموثوقون يتولون الرعاية والدعم وغالبًا ما يتوافقون مع احتياجات أطفالهم، كما أنهم يوجهون أطفالهم من خلال مناقشات مفتوحة وصادقة لتعليم القيم والتفكير، ويميل الأطفال الذين لديهم آباء وأمهات موثوقون إلى الانضباط الذاتي ويمكنهم التفكير بأنفسهم.

3. التربية المهملة

هذا النوع من التربية يجعل الوالدين:

- يميلون إلى استجابة منخفضة.
- يمارسون ضغطًا كبيرًا على الأطفال.
- يسمحون لأطفالهم في الغالب بالاعتناء بأنفسهم؛ ربما لأنهم غير مباليين باحتياجاتهم أو لأنهم غير مشاركين أو

Leaders

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



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

دكتورة رانيا يحيى تكتب: الكينج محمد منير.. في عشق الجمال



من أي شكل إيقاعي حينها؛ ما يثري النسيج اللحني ويعطيه طابعًا مميزًا.

كذلك، استخدام السلم الخماسي المميز لموسيقى أهل النوبة وبعض دول آسيا وإفريقيا، وهو ما يطوّع موسيقاهم ويجعل لها لونا فريداً؛ للحفاظ على هويتهم وسماتهم داخل المساحة اللحنية والصوتية المحدودة. ويظل المطرب عادة في منطقة وسطية طويلة الأغنية، لكن تلعب الزخارف الحسية دوراً في إضافة بُعد جمالي وفقاً لمدى تأثير البيئة النوبية في المطرب وهو ما يظهر بجلاء في أسلوب "منير".

أعتقد أن إبداع محمد منير، يكمن في اختياراته اللحنية التي فرضت نفسها على الوسط الفني، وانتقائه كلمات أغنياته التي عبرت عن المخزون العقلي الحقيقي لدى كل سامع مع اختلاف بيئته وظروفه وثقافته، بجانب ما يتمتع به صوته من جمال، فكان هو أكثر مَنْ على الساحة إماماً ببواطن السياسة التي تناولها في أغنياته بشكل غير مباشر، وكذلك القضايا الفلسفية جنباً إلى جنب العاطفية والاجتماعية كاحتياج فني حقيقي لدى العامة.

لذلك، وصل "منير" إلى قاعدة عريضة من الجمهور العربي خلال وقت قصير حتى أصبح هو "الملك" بعد أن أطلق عليه معجبيه هذا الاسم، وأعتقد أنه يرجع أولاً لمشاركته في مسرحية "الملك هو الملك" التي قدمت منذ عام 1988؛ أي بعد ما يقرب من عقد على وجوده في الساحة الغنائية،



أطل علينا في أواخر السبعينيات من القرن الماضي، تحديداً عام 1977، شاب نحيف ذو بشرة سمراء جاء من أعالي مصر.. من أرض النوبة بلد العراقة والأصالة التي قدمت الكثير لشعب مصر منذ بناء السد العالي وحتى صوت مصر الغالي محمد منير؛ الذي قدم للقاخرة أثناء دراسته الجامعية بكلية الفنون التطبيقية جامعة حلوان، واكتشف صوته الشاعر عبد الرحيم منصور وقدمه للملحن أحمد منيب؛ لتبدأ رحلة عطاء فني ونجاح جماهيري لا ولن تنتهي بعد أن اخترق القلوب بسرعة السهم.

وذلك لما لهما من خصائص؛ منها: جدية الموضوعات التي تسير جميع المناسبات الدينية والاجتماعية والسياسية وغيرها، وغالبًا ما يُستخدم في مصاحبة الغناء النوبي التصفيق بالأيدي ودقات القدم، وهو موروث إيقاعي فريد يعتمد على الإيقاعات المركبة والتي تتمازج داخلها أكثر

وكان للبيئة النوبية التي نشأ فيها "منير" وامتدت جذوره إليها، أثر في اختياراته الغنائية وأسلوب غنائه الذي يمثل حالة إبداعية فريدة لم يستطع مغنٍ آخر مضاهاتها؛ حيث يمثل كل من الموسيقى والغناء النوبي أهم مقومات وعناصر الفولكلور في منطقة الشرق الأوسط؛

المجالات المختلفة، ويُعد مقام "الكردي" من أكثر المقامات استجابة لصوت "منير" فهو من أكثر المقامات المستخدمة في الموروث الغنائي النوبي بعد السلم الخماسي الذي يميز الموسيقى النوبية.

و"الكردي" مقام شرقي يُؤدى على الآلات الغربية رغم ما يتمتع به من المزج بين الشجن الشرقي والغربي، فهو من المقامات الطيعة المرنة لاستخداماتها، ويُبنى عليه العديد من الأغنيات العربية، ويؤديه "منير" ببراعة. والنزعة الشرقية المتولدة في أبعاده ترجع لاقتراجه من مقام "البياتي" الشرقي الصميم ذي الثلاثة أرباع النغمة المستخدم في كثير من الأغنيات الشعبية، وتعتمد الموسيقى النوبية غالبًا على الإيقاعات فقط؛ ما يجعل المطرب يطلق العنان لإحساسه الإبداعي بدون قيود النغمات الآلية والالتزام بمقام معين وتسيطر عليه روح الارتجال اللحظي الابتكاري..

ومزجت الكثير من أغنيات "الكينج" بين الشجن الشرقي والإحساس الغربي باستخدام آلات وإيقاعات غربية لكن تم توظيفها بما يخدم أسلوبه النوبي في أداء ألحان مميزة صنعت حالة وجدانية ونفسية ملهمة للتراث النوبي في أغنياته وحافظت على تفرده وتميزه، كما تأثر بالطابع النوبي الذي يعتمد على آلات الدفوف الإيقاعية وهو من أكثر الآلات المستخدمة في أغنيات "منير"؛ ما أضفى انطباع القومية النوبية على أعماله. أما عن التوزيعات الآلية الكثيفة، فأرى أنها تضعف من جمال صوت منير الصافي الدافئ؛ حيث يتوارى صوته وسط تلك التوزيعات الهائلة بما لا يتفق مع جمال موهبته الفطرية، وذلك بعكس كثير من المطربين الذين لا يمتلكون هذه الحاسة والموهبة الإلهية فتكون الآلات الصوتية وسيلة لمواراة هذا الضعف في القدرات الصوتية الهزيلة التي تبعث حالة من الضجيج حتى لا يشعر المتلقي بضعف الصوت.

والخلاصة أن موهبة محمد منير، تجمع بين جمال الصوت ورقته وعضوبته من ناحية، وبين صدق الإحساس وحسن اختيارات الكلمات والألحان من ناحية أخرى، وتجعل المتلقي في حالة استماع واستمتاع؛ لذا حظي بهذه الشعبية والجاهرية بعد مشوار يقارب الأربعين عامًا من النجاح.. لكننا ما زلنا نغوص في بحر منير الالتهائي، متلهفين لاكتشاف مواطن جمالية أخرى فيما سوف يقدمه لعشاقه في السنوات المقبلة بإذن الله.

رئيسة قسم فلسفة الفن بأكاديمية الفنون

rania_ysz@yahoo.com

وهذا أكبر دليل من الجمهور على عبقرية الغنائية بإطلاق هذا اللفظ عليه في إيجاز بكلمة واحدة تؤكد كفاءته وتفردته. والأمر الثاني الذي أود الإشارة إليه، هو استمرار "منير" منذ أن بدأ في أواخر السبعينيات وإلى الآن في أن يكون له لون مميز لم يسبقه إليه أحد ولم يستطع مطرب آخر السير على نهجه بهذا الاحتراف والإبداع والتجديد؛ من حيث حسن اختيار الكلمة واللحن بجانب موهبته الربانية.

فأصبح ملك الأغنية المعاصرة بكل ما تحمله من خصائص تميز بين الشرقية والغربية، سواء على مستوى الأداء أو التوزيعات الآلية، وأيضًا استخدام الإيقاعات السريعة النشطة المحببة لجميع الأعمار المتفاوتة من الطفولة إلى الكهولة، والتي تسير التطور التكنولوجي السريع في أواخر القرن العشرين وبدايات القرن الحادي والعشرين بكل ما فيه من وسائل اتصال وتناقل معلومات وخلافه، وكذلك تقنيات هندسة الصوت التي واصلت مسيرة التقدم، ودائمًا "منير" يتماشى مع تطورات العصر.

بالإضافة إلى أن إمكانات صوته المميز التي تنتمي لطبقة "التيور" الرجالية، تحمل بين طياتها الكثير من الأبعاد الفلسفية والقضايا المصرية التي احتوتها أعماله الغنائية، بجانب كل ما قدمه من أغنيات عاطفية واجتماعية وبذلك وصل إلى قاعدة عريضة من الجمهور العربي في وقت قصير، وبالتالي فهو قائد ثورة التغيير في الأغنية المصرية من حيث الشكل والمضمون، وكانت تجربته الجديدة والمتمردة على الشكل التقليدي هي مصدر الإلهام لكل جديد.

وكان لهجة العامية أثر في قرب أغنياته من الجماهير باختلاف الأعمار والأجيال وحتى الثقافات والبيئات مع تشبع أغنياته الدرامية بمضامين هادفة ذات رؤى فلسفية وأبعاد إنسانية لها أثر إيجابي في المجتمع، كما أن أداءه يتميز بوضوح مخارج الألفاظ؛ ما يسهل التذوق على المتلقي، وأداءه يقارب الأداء الحر المرتجل في بعض المقاطع، التي يسيطر عليها الإيقاع المنتظم وأداء لحني حر بعض الشيء، وصوته الدرامي المغلف بالشجن الملموس والتعبير المفرط جاء من خلال أحاسيسه الصادقة وإيمانه الشديد بكل ما يقدمه على الساحة الغنائية، سواء كأغنيات في أشرطة الكاسيت والاسطوانات المدمجة أو من خلال المشاركات الدرامية في السينما والتلفزيون.

وقد عبّر "منير" بإبداع عن شخصيات مختلفة في السياق الدرامي للأعمال التي شارك فيها؛ حيث لعبت كثير من أغنياته دورًا مهمًا في نجاح تلك الأعمال جماهيريًا؛ ما يؤكد عبقرية الغنائية في

KEIRA
KNIGHTLEY

VIGGO
MORTENSEN

MICHAEL
FASSBENDER

VINCENT
CASSEL



AFTER 'A HISTORY OF VIOLENCE' & 'EASTERN PROMISES' NOW COMES
A DANGEROUS METHOD

FROM ACCLAIMED DIRECTOR DAVID CRONENBERG



WHY DENY WHAT YOU DESIRE THE MOST

JEREMY THOMAS PRESENTS AND PRODUCES IN ASSOCIATION WITH LAGO FILM PROSPERO PICTURES RECORDER PICTURE COMPANY IN ASSOCIATION WITH MALLIBROOK PICTURES PRODUCED WITH THE PARTICIPATION OF TELEFILM CANADA ONTARIO MEDIA DEVELOPMENT CORPORATION COBRIS ENTERTAINMENT DEUTSCHER FILMFÖRDERUNGS FILMFERÖHRUNGSANSTALT
IN ASSOCIATION WITH FILMBOERLING SAUVEN WITTEBERG MEDIUMDAVID BERLIN BRUNNENBERG ELBE FILM A DAVID CRONENBERG FILM KEIRA KNIGHTLEY VIGGO MORTENSEN MICHAEL FASSBENDER SABINE CAUVIN AND VINCENT CASSEL 'A DANGEROUS METHOD' CASTING: DE REIRE EIJMEN CSC
MUSIC COMPOSED BY HENRIARD SHORE COSTUME DESIGNER: DENISE CRONENBERG GROOMER: RONALD SANDERS COO: ACE PRODUCTION DESIGNER: JAMES MCKEEB DIRECTOR OF PHOTOGRAPHY: PETER SZCZOTKOWY ASC EXECUTIVE PRODUCERS: THOMAS STIECHER MATTHIAS ZIMMERMANN KARL SPÖFFER STEPHAN MALLMANN PETER DAVISON
BASED ON THE BOOK 'A MOST DANGEROUS METHOD' BY JOHN KEIRA AND THE STAGE PLAY 'THE TALKING CURSE' BY CHRISTOPHER HAMPTON CO-PRODUCED BY MARCO MIELEZ MARTIN KATZ PRODUCED BY JEREMY THOMAS SCREENPLAY BY CHRISTOPHER HAMPTON DIRECTED BY DAVID CRONENBERG

NS scanbox ILAGO FILM PROSPERO PICTURES RECORDER PICTURE COMPANY MALLIBROOK PICTURES TELEFILM CANADA ONTARIO MEDIA DEVELOPMENT CORPORATION COBRIS ENTERTAINMENT DEUTSCHER FILMFÖRDERUNGS FILMFERÖHRUNGSANSTALT
FILMBOERLING SAUVEN WITTEBERG MEDIUMDAVID BERLIN BRUNNENBERG ELBE FILM A DAVID CRONENBERG FILM KEIRA KNIGHTLEY VIGGO MORTENSEN MICHAEL FASSBENDER SABINE CAUVIN AND VINCENT CASSEL 'A DANGEROUS METHOD' CASTING: DE REIRE EIJMEN CSC
MUSIC COMPOSED BY HENRIARD SHORE COSTUME DESIGNER: DENISE CRONENBERG GROOMER: RONALD SANDERS COO: ACE PRODUCTION DESIGNER: JAMES MCKEEB DIRECTOR OF PHOTOGRAPHY: PETER SZCZOTKOWY ASC EXECUTIVE PRODUCERS: THOMAS STIECHER MATTHIAS ZIMMERMANN KARL SPÖFFER STEPHAN MALLMANN PETER DAVISON
BASED ON THE BOOK 'A MOST DANGEROUS METHOD' BY JOHN KEIRA AND THE STAGE PLAY 'THE TALKING CURSE' BY CHRISTOPHER HAMPTON CO-PRODUCED BY MARCO MIELEZ MARTIN KATZ PRODUCED BY JEREMY THOMAS SCREENPLAY BY CHRISTOPHER HAMPTON DIRECTED BY DAVID CRONENBERG

فيلم Dangerous Method... مجادلة بين عالمين

كتب: محمد علواني



يلقي فيلم Dangerous Method نظرة موضوعية وتاريخية على الأيام الأولى للتحليل النفسي، ولا سيما إسهامات كل من: سيجموند فرويد وكارل يونج.



لكن على طول الطريق، وعلى مدار حوالي خمس سنوات، تتبع كرونبرغ وهامبتون تغييراً تدريجياً في علاقتهما.

في أحد المشاهد المضحكة والأكثر جمالاً والأكثر رعباً في الفيلم، يولي يونج أهمية لوضوء التشقق في الأعمال الخشبية في غرفة دراسة فرويد، معلناً أنه نوع من النذير. لا شيء في نظره صفة.

"هذا مثال على ما يسمى بظاهرة الخارج التحفيزي"، كما يدعي، ويتوقع أن يؤديه فرويد، ولكنه بدلاً من ذلك ينزعج انزعاجاً كبيراً وهو المعروف بعقلانيته الشديدة.

نظريات فرويد

يشكك يونج بهدوء، وعلى طول الفيلم تقريباً، في قناعة فرويد بأن الجنسية تكمن في جذور جميع العصاب، ويؤمن أن آراء معلمه مفرطة في الحتمية وغير مرنة.

يعتقد يونج أن التحليل النفسي قد ينقذ العالم ويرثي في "سابينا" مزيجاً إيجابياً من الذكاء والحدس الذي قد يؤدي إلى علاج شامل. لقد علمنا أنها عادت إلى روسيا، وأصبحت عالمة نفسية مشهورة في الاتحاد السوفيتي وكانت من أوائل ضحايا الهولوكوست.

كان يونج متناقضاً للغاية بشأن المستقبل، مقتنعاً من ناحية أن أمريكا تمثل قوة محررة ومن ناحية أخرى أن نهاية العالم على وشك الحدوث.

وبالفعل كانت الحرب العالمية الأولى، وهي النقطة التي تنتهي عندها أفكار الفيلم، وتنتهي عندها أيضاً طموحات عصر الأمل والاكتشاف.

ولعل من محاسن الفيلم، أنه دفعنا إلى التأمل في إرث فرويد ويونج والطريقة المعقدة التي لا تزال تؤثر على طريقة تفكيرنا وتلوين حياتنا اليومية.

الفيلم من إخراج ديفيد كرونبرغ وبطولة: كيرا نايتلي، فيجو مورتنسين، مايكل فاسبندر وفينسنت كاسل.

واعتمد المؤلف وكاتب السيناريو كريس هامبتون، على الطريقة الأكثر خطورة من قبل عالم النفس الإكلينيكي الأمريكي جون كير في مسرحيته الوطنية The Talking Cure، وقد أصبح هذا الآن أساساً لسيناريو الفيلم الذكي للغاية حول الصداقة والارتباط المهني بين يونج وفرويد في أوائل العشرين.

الحكاية

كان يونج (مايكل فاسبندر) يبلغ من العمر 29 عاماً، تزوج مؤخرًا من إيما الثرية، ويعمل في مستشفى في زيورخ في عام 1904 عندما أولت سابينا (كيرا نايتلي)، البالغة من العمر 18 عاماً، وهي يهودية روسية وتتحدث الألمانية بطلاقة، أولى حالاتها اهتماماً كبيراً.

وبما أنها حالة محزنة، فقد قرر تجربة "العلاج بالكلام"، أو التحليل النفسي، الذي استخدمه في فيينا سيجموند فرويد (فيجو مورتنسن) البالغ من العمر 48 عاماً، وهو شخصية راسخة ولكنها مثيرة للجدل إلى حد كبير.

كان مفتوناً بسابينا شديدة الذكاء، ونظراً لانجذابه إليها، والذي يُظهر قدرًا كبيراً من الكفاءة في الطب وعلم النفس، تقابل يونج حول هذه الحالة مع فرويد؛ ليستشيريه بشأنها، الذي نقل إليه لاحقاً مريضاً شديد الانزعاج بشكل لا نهائي، وهو أوتو جروس (فنسنت كاسيل).

كان جروس نفسه طبيياً نفسياً في العشرينات من عمره ويعاني، كما تبين، من الخرف (كما كان يُعرف بالفصام في ذلك الوقت).

في غضون ذلك، تطورت الصداقة بين فرويد ويونج بسرعة، مع الرجل الأكبر سناً، وهو يهودي فييني علماني، قرر أن عالم النفس البروتستانتي السويسري هو وريثه الطبيعي.

الشاعر الإماراتي خالد الظنحاني:

مبادرة "الرواق الثقافي السعودي الإماراتي" تستهدف كل شرائح المجتمع في العالم العربي

إعلامي إماراتي وشاعر، حصل على العديد من الألقاب مثل: خبير ثقافي ومجتمعي وكاتب، والتي شكلت شخصيته الإبداعية، نال شهادة الدكتوراه المهنية ووسام التنمية الثقافية من هيئة اتحاد الجامعات المكسيكية.



بلدك؟ وكيف ترى حال الثقافة العربية في زمن الرقمنة ومواقع التواصل والثورة الصناعية الرابعة؟

رغم القيمة المعنوية للألقاب التي نلتها في مشواري الإبداعي لكنها في حقيقة الأمر حافز معنوي ليس إلا، فأنا كمثقف إماراتي أحمل في وجداني وقلمي همّ الثقافة المحلية والعربية ومنحها طابعاً عالمياً بين الأمم، وأبذل كل جهدي من أجل عالمية الثقافة الإماراتية؛ من خلال النقل الإبداعي للتراث الوطني والثقافة الإماراتية إلى محيطنا الخليجي والعربي ثم العالمي، وقد أخذت على عاتقي مسؤولية إيصال الصوت الثقافي الإماراتي إلى كل أرجاء الكرة الأرضية، وجبّ دولاً عربية وأجنبية أولها فرنسا، وآخرها ألمانيا وإسبانيا والهند.

أما بخصوص تفعيل دور الثقافة محلياً وعربياً، فيجب اتخاذ خطوة عملية تسهم في إبراز قيمة الثقافة، ومنها إطلاع الأجيال الجديدة على النتاج الأدبي الإماراتي والعربي عبر مختلف المراحل منذ نشأة الدولة، مروراً بحركة التطور والتجديد التي تأثرت باتجاهات أدبية عربية ودولية، وهو مدخل لتعريف الدارسين بأسماء الكتاب الذين أسهموا

نوعية لمرحنا الثقافي الذي يسهم كل أبناء الإمارات من المبدعين الملهمين في تشييده.

لكن لقب "الشاعر" هو الأقرب إلى قلبي؛ لأن الشاعر يمسك بزمام الكلمة المبدعة والمؤثرة، لتلي يروها من رحيق وجدانه وعطائه الفكري تُخصب طريقه حيثما كان وأينما حطر رحاله في أي حقل إبداعي سواء كخبير ثقافي أو إعلامي أو مجتمعي أو غيره، فجواد الكلمة الشعرية مطية خارقة أجوب بها مراتع إبداعية شتى نابض بالعطاء مفعم بالمسؤولية تجاه وطني ومجتمعي وشعبي بحس عميق ورؤية ثاقبة.

ما مفهومك للثقافة العربية؟ وكيف استطعت تفعيل هذا المفهوم في

ويُعد خالد الظنحاني من أبرز شعراء الإمارات، وقد كرمه الملك محمد السادس؛ ملك المغرب، في ذكرى ميلاده الثامنة والخمسين، واختارته الشبكة الإقليمية للمسؤولية الاجتماعية - وهي مؤسسة دولية تعمل بالشراكة مع منظمة الأمم المتحدة - ومقرها البحرين ضمن قائمة المائة شخصية عربية الأكثر تأثيراً في مجال المسؤولية الاجتماعية، وحاز درع السلام كسفير للسلام الدولي في ملتقى "ابن بطوطة" الثقافي، الذي عُقد في مدينة باليرمو بإيطاليا.

صدر له الكثير من الكتب، أبرزها كتاب "أول منزل" وسلسلة كتب حول "رواد الشعر العربي في الإمارات العربية"، وفي حوار له "الجوهرة"، أكد "الظنحاني" أهمية دور المرأة العربية في المكون الثقافي "وأنها شريك فاعل في البناء والتقدم، فإلى نص الحوار..

تحمل ألقاباً مختلفة.. فما هو أقربها إلى قلبك وشخصيتك الإبداعية؟

هذه الألقاب منارات مضيئة في مشواري تلهمني لمواصلة العطاء، فأنا كخبير ثقافي ومجتمعي أسعى إلى الإسهام في نهضة وطني ثقافياً، وكاتب وباحث وإعلامي أسعى لترك بصمة تضيف لبنة

ما قدمته كل من المرأة الإماراتية والسعودية يبعث على الفخر والتفاؤل



وفق أداء درامي، والناخبة الذيباني-على سبيل المثال- كان يطلق نصف شعره ونصف لحيته وينتعل فردة حذاء واحدة ويرتدي لباساً خاصاً لاستحضار "شيطان الشعر".!

وبخصوص مبادرة سفراء زايد أقول إن «زايد الخير» باقي في قلوبنا نحن أبناء الإمارات إلى الأبد وسنسعى جاهدين؛ من خلال مبادرة «سفراء زايد»، إلى التعريف عالمياً بعقريته في بناء الإنسان، وإبراز إرثه العظيم الذي خلّده؛ عبر المنجزات التنموية والحضارية والإنسانية الكبيرة التي أبهرت العالم أجمع؛ وذلك عبر تنظيم الملتقيات الثقافية داخل دولة الإمارات وخارجها.

مبادرة "سفراء زايد"، جاءت خلال مشاركتنا في الجلسة الثقافية لمؤتمر الشيخ زايد العالمي الثالث للسلام الذي عُقد في جامعة الثقافة الإسلامية العالمية بولاية كيرالا الهندية تحت شعار «من أجل عالم خالي من الإرهاب»، تخليداً لذكرى الراحل الشيخ زايد -طيب الله ثراه- الذي نذر

باعتبارك الرئيس التنفيذي لها؟

في هذا السياق، أتوافق مع الشاعر الأردني الراحل جريس سماوي مؤلف أوبريت "لؤلؤة الشرق"، الذي قال في هذا الصدد "إن فن المونودراما قريب إليّ، فالممثل الوحيد على خشبة الذي يقدم مونولوجات لا يختلف كثيراً عن الشاعر الواقف وحيداً على المنبر يقدم قصيدته بأبعادها وأصواته، فالشعراء العرب منذ سوق عكاظ ومربد كانوا يقدمون شعرهم

في تكوين المشهد الأدبي الإماراتي والعربي وتركوا فيه بصمات فارقة.

كذلك، إدراج تاريخ الإمارات وتراثها الثقافي وموروثها الشعبي في مناهج التعليم المدرسي والجامعي؛ بهدف غرسه في عقول ووجدان الأجيال الإماراتية؛ ما يعزز الهوية الوطنية وقيم الانتماء والوفاء.

بالإضافة لذلك، على وزارة الثقافة أن تتبنى مشروعاً يقضي بإدراج مهن ثقافية مثل: شاعر، تشكيلي، مسرحي، موسيقار، فنان، ضمن التصنيف المهني لدولة الإمارات وتفعيل دور المراكز الثقافية في النهضة الثقافية؛ فذلك يسهم في النهضة الثقافية ليس فقط في الإمارات وإنما في سائر دولنا العربية إذا تم العمل عليه بجدية وعطاء وحرص على نجاح هذا النموذج.

رؤية 2030 السعودية عكست إرادة سياسية لتمكين المرأة ورفع مستوى مشاركتها الاقتصادية

ما سر اهتمامك بفن المونودراما؟ وماذا عن مبادرة "سفراء زايد" الثقافية الدولية



الإماراتي، والتي تستهدف كل شرائح المجتمع في البلدين والعالم العربي؛ من خلال التحوار حول أهمية الثقافة وتبادل الآراء والأفكار المبتكرة؛ للتأقلم مع الأوضاع الراهنة في مجالات الموسيقى والرياضة والطبخ والتراث والأزياء والشعر والفن التشكيلي والزراعة، في إطار تفاعل ثقافي مثمر بين البلدين.

كيف ترصد التغيرات بمجتمعاتنا العربية في ظل قيم جديدة أفرزتها الرقمنة ومواقع التواصل الاجتماعي؟

التغيرات المجتمعية في ظل النهضة الرقمية تحمل أكثر من قراءة، فالانفتاح الهادف والتلاحق المجتمعي والتفاعل الفكري تُعد مطالب ملحة في زمن الثورة الرقمية، لكن يبقى الترويج للأفكار والمعتقدات الدخيلة على ثقافتنا وتعاليم ديننا خطوط حمراء يجب التنبيه لها والتصدي لتبعاتها.

ما رأيك في ارتفاع معدلات الطلاق والعزوف عن الزواج وظهور متغيرات كثيرة ومخيفة في العلاقات الأسرية؟

الأسر عمومًا تحتاج للحوار الهادف الرصين والتقارب الحقيقي لتضمن الألفة ضد أي اهتزازات؛ كي تظل متماسكة، ولا بد من وجود حرص ورعاية متبادلة بين أفرادها لكي تستمر الحياة الأسرية في كنف الاحترام والوفاق.

ماذا تتوقع للجائزة العربية للمرأة الملهمة في طبعتها الأولى؟ وما هي أفكارك للطبعة القادمة؟

الجائزة العربية للمرأة الملهمة ما زالت في بداية طريقها، ونحن حريصون على نجاحها وتفوقها، ونتمنى أن تلقى الدعم والتفاعل الكبيرين كي تبحر بإبداعات المرأة العربية أينما كانت نحو العالمية، ولدنيا أفكار لإثرائها في إطار استراتيجيتنا للنهوض بصورة المرأة العربية بين الأمم، لكن ما زلنا نرصد وقعها في مختلف الأوساط والتفاعل معها، ونحن متفائلون جدًا.

وطرح ثمار التألق والتفوق، ففي وطننا العربي طاقات نسوية مبهرة تكافح من أجل عدم تركها مغمورة وأن نباهي بها الأمم وجعلها قدوة للجميع.

ما رأيك فيما وصلت إليه المرأة الإماراتية؟ وكيف ترى إنجازات المرأة السعودية في ظل رؤية 2030؟

المرأة الإماراتية والسعودية أثبتتا جدارتهما في العطاء والتألق والسعي الدؤوب لخدمة وطنهما بحب وإخلاص، وما قدمتهما على كل الصعد يبعث على الفخر والتفاؤل.

وقد عكست رؤية السعودية 2030 إرادة سياسية لتطوير وضع المرأة وتمكينها، ورفع مستوى مشاركتها الاقتصادية، ودعم قدراتها ومعارفها لذا أثنى على هذه الرؤية الواعدة التي ستلقي بظلالها على النهضة الحضارية في هذا البلد الشقيق.

هل هناك أي تعاون ثقافي بين الإمارات والمملكة العربية السعودية؟

تتعدد الروابط الثقافية الإماراتية السعودية من خلال عدة مبادرات وفعاليات؛ منها: مهرجان الجنادرية بالرياض ومهرجان سوق عكاظ بالطائف، ومعرض مسك للفنون بالرياض؛ ومعرض الرياض الدولي للكتاب.

كذلك، مبادرة الرواق الثقافي السعودي

الترويج للأفكار والمعتقدات الدخيلة على ثقافتنا وتعاليم ديننا خطوط حمراء يجب التنبيه لها

نفسه لخير الإنسانية وسعادة البشرية.

هل نحن في زمن غاب عنه فطاحل الشعراء العرب؟ وهل انحسر الإبداع العربي في مجال الشعر؟

الشعر ما زال بخير وما زالت قريحتنا الشعرية العربية حبلنى بالإبداع، لكن هناك تحديات قد تقف في وجه المبدع والشاعر العربي وجب تذليلها، وهناك مقاييس للذائقة الشعرية وجب حفظها والتحليق بها نحو مزيد من النضج والعطاء.

أنت مؤسس ورئيس الشعر في الفجيرة فهل ذلك محاولة لإنقاذ الشعر العربي؟

على كل مثقف وشاعر عربي أن يعمل من موقعه ومن منطلق مواهبه وطاقاته على حفظ الذاكرة الشعرية العربية وثنائها والارتقاء بها، وعلى المؤسسات الثقافية أن تبذل كل ما بوسعها في هذا الصدد.

وعلى الإعلام أن يكون شريكًا فاعلاً في تحقيق هذه النهضة وأن تتخلص عن النظرة السوداوية المحبطة للواقع الشعري والثقافي العربي، فصحيح هناك أزمتان وعقبات لكن في المشهد الإبداعي العربي طاقات واعدة وأخرى مغمورة يجب الشد على عضدها كي نساعدنا في التحليق والتألق في عالمنا العربي.

ما سر حماسك لجائزة المرأة الملهمة التي ترأسها؟ وماذا عنها في كتاباتك الشعرية؟

أنا أتحمس وأدعم كل مبادرة وفعالية تخدم المرأة وتمنحها فرصة إبراز طاقاتها وقدراتها وتسهم في نهضة وطنها، فالمرأة شريك فاعل في البناء والتقدم والازدهار، وهي قصيدة ملئها الإبداع ومصدر العطاء والخصوبة والنقاء وسر أسرار الحياة الخالدة.

جائزة المرأة الملهمة، إضافة نوعية في ماراتون المثابرة؛ من أجل إبراز دور المرأة في إخراج أجيال واعدة وغرس بذور النجاح

اتفاقية تعاون للاحتفاء بتاريخ القهوة السعودية كمنتج سعودي أصيل



وتسعى إلى الاحتفاء بتاريخ القهوة السعودية العريق، ودعم الجهود الهادفة إلى تطوير صناعة القهوة الوطنية، وتمكين المواهب المحلية والارتقاء بمهاراتها.

تتبع الشركة السعودية للقهوة، صندوق الاستثمارات العامة، وتهدف إلى تحويل بن الأرابيكا السعودي، إلى منتج عالمي بامتياز.

وتنص أحكام الاتفاقية على التعاون والعمل المشترك عبر منصات متعددة، لإعداد المحتوى وتوثيق العادات والتقاليد

إلى الاحتفاء بالتاريخ العريق للقهوة في المملكة، والانسجام مع أهداف تطوير صناعة القهوة الوطنية والارتقاء بمهارات وقدرات المواهب المحلية؛ حيث يأتي التعاون على صعيد تطوير المكتبة الإعلامية، وتصميم مسارات سياحية حول مزارع القهوة، والترويج لها ورخصة «خبير القهوة السعودية».

وأكدت الشركة السعودية للقهوة، أن هذه الاتفاقية سوف تسهم في التسويق لمنتجات القهوة السعودية، كمنتجات تعكس أصالة ماضي المجتمع السعودي وحاضره ومستقبله.

احتفت كل من الشركة السعودية للقهوة وهيئة فنون الطهي،

بتاريخ القهوة السعودية العريق، بتوقيع اتفاقية تعاون جديدة وقعها الرؤساء التنفيذيون لكل من الجهتين.

كل من رجا الحربي؛ الرئيس التنفيذي للشركة السعودية للقهوة، وقيادة بنت منصور بدر؛ الرئيس التنفيذي لهيئة فنون الطهي. في إطار المساعي الهادفة



المجتمع السعودي وتقاليده وعاداته المتميزة والغنية بالتنوع.

وأشارت إلى أن الاتفاقية تعزز تاريخنا العريق لزراعة البن في المملكة وترفع الوعي حول منتجاتنا المحلية المتميزة على مستوى العالم.

ونتطلع إلى التعاون بشكل وثيق مع هيئة فنون الطهي لتنفيذ أحكامها بنجاح».

وقالت ميادة بنت منصور، الرئيس التنفيذي لهيئة فنون الطهي «تأتي الاتفاقية انسجامًا مع مهمتنا المتمثلة في إلقاء الضوء على فنون الطهي في

المرتبطة بالقهوة في المملكة، بما في ذلك مشاريع لإعداد الكتب والأفلام الداعمة.

كذلك، تتعهد بتبادل المعرفة لتمكين مزارعي البن والخبراء من تصنيع منتجات تمتاز بمواصفات عالمية، والبحث عن جهات راعية ووضع خطط التسويق والترويج الفعلي للبن السعودي على نطاق واسع ورفع الوعي بين الأريابكا كمنتج سعودي بامتياز وتسهيل حصول خبراء القهوة على التراخيص اللازمة.

من جهته، قال رجا الحربي؛ الرئيس التنفيذي للشركة السعودية للقهوة «تبذل الشركة السعودية للقهوة جهودًا حثيثة لقيادة المساعي الرامية إلى تطوير صناعة القهوة والاحتفاء بتاريخ القهوة العريق في المملكة، بالتعاون مع هيئة فنون الطهي».

وتابع: «وعدّ هذه الاتفاقية خطوة رئيسية لرفع وعي أفراد المجتمع برسالتنا وقيمنا،



السفير الصيني يدشن ركن الكتب الصينية بمكتبة الملك فهد الوطنية



وأضاف أن المبادرة تضم كتبًا متنوعة ذات قيمة علمية سيعود نفعها للمستفيدين والباحثين، وتساعد في إثراء المكتبة الوطنية بالكتب المرجعية؛ حيث قامت الإدارات الفنية المعنية بالمكتبة، بفهرستها وتصنيفها وأصبحت مهياً للباحثين.

ومن المقرر أن يتم تسليم الكتب على عدة دفعات؛ حيث تتضمن الدفعة الأولى 2000 كتاب باللغة العربية والإنجليزية والصينية، تشمل المجالات الاقتصادية والجغرافية والإنسانية، بما في ذلك سلسلة كتب الرئيس الصيني شي جين بينغ باللغتين العربية والإنجليزية.

وأعرب السفير الصيني عن سعادته بتعزيز العلاقات الثنائية التاريخية بين السعودية والصين وتعزيز التبادل الثقافي ونقل الثقافات بين البلدين، مشيداً بما تقدمه مكتبة الملك فهد الوطنية من جهود ثقافية ومعرفية وعلمية.

من جهته، أوضح الأمين العام المكلف، أن تدشين ركن الكتب الصينية بادرة إيجابية ونواة أولية نحو المزيد من التعاون الثقافي السعودي الصيني وامتداد لتعاون ثقافي بين البلدين التي أثرت الثقافة، ولاسيما أن الحضارة الصينية أول من استخدم الورق كوسيلة للتدوين وحفظ الإنتاج الفكري.

دشن سفير جمهورية الصين الشعبية لدى المملكة تشن وي تشنغ، "ركن الكتب الصينية" بمكتبة الملك فهد الوطنية، بحضور الأمين العام المكلف الدكتور منصور بن عبد الله الزامل، على مسرح المكتبة، والتي تعهدية من إحدى الشركات الصينية؛ حيث تتضمن كتباً صينية لبناء منصة صينية نافذة للمواطنين السعوديين وتوفير كتب مرجعية للدارسين والمستفيدين والخريجين من الصين وتقديم الدعم لتدريس اللغة الصينية في المملكة.



السينما السعودية ضيف الشرف.. مهرجان مالمو للسينما العربية يعلن افتتاح دورته الثالثة عشر 28 أبريل 2023



حددت إدارة مهرجان
مالمو للسينما
العربية، عن موعد



انعقاد دورته الثالثة عشرة،
بمدينة مالمو السويدية في
الفترة بين 28 أبريل و4 مايو
2023، بما يعني زيادة عدد أيام
المهرجان لتكون سبعة أيام
كاملة.

من جانبه، قال مؤسس ورئيس المهرجان
محمد قبلأوي: بعد النجاح الكبير الذي
شهدته دورة 2022، والتعليقات المتكررة
من جمهور المهرجان وضيوفه بازدياد
البرنامج بالعروض والأنشطة، كان من
المنطقي زيادة عدد الأيام بدءًا من
الدورة المقبلة، تماشيًا مع التوسع
المستمر في حجم المهرجان وعدد
أفلامه وضيوفه وأنشطته.

وكانت الدورة الثانية عشر للمهرجان، قد
أقيمت في الفترة بين 4 و9 مايو 2022،
وشهدت عرض حوالي 70 فيلمًا عربيًا من
مختلف الأنواع والجنسيات، وشهدت حضور
ما يزيد عن 200 ضيف من صنّاع وخبراء
السينما والإعلام العرب والأجانب، إضافة
لاستمرار أيام مالمو لصناعة السينما،
ذراع المهرجان المخصص للمحترفين،
وبرنامج منح دعم الإنتاج المشترك بين
الدول العربية ودول الشمال.

وتم اختيار السينما السعودية لتكون
ضيف شرف الدورة الثانية عشر
للمهرجان، عبر برنامج حافل تضمن عرض

يُعد مهرجان مالمو السينمائي
العربي الأكبر والأكثر شهرة في أوروبا؛
حيث قطع منذ تأسيسه عام 2011 خطوات
واسعة نحو تشكيل إطلالة على الأوضاع
الاجتماعية والسياسية العربية، وإدارة
حوارات بناءة تهتم الجمهور والمختصين
بحكم موقع المهرجان في السويد
التي تضم العديد من الثقافات المتنوعة
والمتعابشة على أرضها، لتصبح وظيفة
المهرجان بناء الجسور بين تلك الثقافات
اعتمادًا على الفيلم بصفته لغة بصرية
عالمية، قادرة على محاكاة البعد الإنساني.

خمسة أفلام روائية طويلة وسبعة أفلام
قصيرة تمثل أبرز الاتجاهات في السينما
السعودية، إلى جانب ندوة بعنوان
”تقديم هيئة الأفلام السعودية“،
ومعرض صور فوتوغرافية من أنحاء
المملكة، إلى جانب برنامج تدريبي مكثف
بعنوان ”جسر المواهب“، إضافة إلى
الحضور المعتاد للأفلام والسينمائيين
السعوديين في مسابقات المهرجان
الرسمية ولجان تحكيم، والمشروعات
المشاركة في برنامج دعم أيام مالمو
لصناعة السينما

ضمن رؤية 2030.. المملكة تطلق مهرجان الفنون الإبداعية "جاكس للفنون"



دشنت وزارة الثقافة
السعودية أنشطة
مهرجان «جاكس



للفنون» في مقر «بينالي
الدرعية»، بدعم من برنامج جودة
الحياة، أحد برامج تحقيق «رؤية
2030» والذي استمرت فعالياته
حتى 23 يوليو الماضي،؛ حيث
استهدف جميع شرائح المجتمع،
وتوفير مساحة لتذوق الإبداعات
الفنية المحلية والعالمية.

الفنية التفاعلية التي تُزينها، وتعزز تجربة
الزوّار من خلال ارتباطها بهوية المهرجان،
ويبرز فيها «السلفي العملاق» وهو عمل
تفاعلي يمثل عملية بناء الهوية الرقمية
في الشبكات الاجتماعية، وتمجيد الأنا
وكيفية التكيف مع المجرىات الرئيسية في
الحياة لاستعراضها على الإنترنت، بالإضافة
إلى «جدارية شجرة البُن»، و«ألوان على
الأرض»، و«إطار الخيوط».

ويعد المهرجان منصة تفاعلية تجمع عدداً
كبيراً من الفعاليات والأنشطة الهادفة
إلى إبراز «حي جاكس» كوجهة فنية
ومنصة ملهمة لمتذوقي الفنون والجيل
الجديد، متخذاً هوية بعنوان «جاكس...
رحلة يقودها الفضول»؛ حيث تقود
الأعمال والتراكيب الفنية الحواس الخمس
(اللمس، الشم، التذوق، السمع، والبصر)؛
للشعور، والتعبير، والتجربة، والبحث عن
الأجوبة، والعمق، والمضمون الفني
والبعد الثقافي لحي جاكس.

والبصرية، مخصص لتكنولوجيا الواقع
الممتد (XR - Extended Reality)؛ ما يتيح
له خوض تجربة فنية تقنية مبهرة في عالم
الفيديو آرت، ويتضمن الاستديو فعالية
«عيش التجربة»، و«رحلة استكشاف»،
التي تأخذ الزائر في مناطق مختلفة من
مناطق السعودية، ليعيش تجربة متكاملة
وكأنه فيها، ويستكشف تفاصيلها بطريقة
جديدة، وبعدها إلى النافذة الرابعة «رحلة
داخل عصر النهضة» وهي نافذة ثلاثية
الأبعاد مكونة من 8 غرف؛ لتأخذ الزائر في
رحلة فنية تاريخية مع عباقره عصر النهضة
الإيطالية، ثم ينتقلوا بعدها إلى النافذة
الخامسة «تذوق» التي يشارك فيها
مجموعة من المطاعم والمقاهي المحلية
والعالمية، إضافة إلى عروض موسيقية
مصاحبة، تُثري الرحلة وتعزز التجربة.

ويختتم الزائر رحلته الفنية بالنافذة
السادسة «العُبور» وهي منطقة مفتوحة
تضم مجموعة من المجسمات والأعمال

وقدم المهرجان رحلة إبداعية عبر نوافذه
المكونة من عدة محطات تأخذ الزوار في
تجربة فنية مترابطة وممتعة، وتبدأ من
النافذة الأولى «رحلة الانطلاق» التي يدشن
من خلالها الزائر رحلته بمروره على 5 محطات
تستثير فضوله وتخطب حواسه، وتهيئه لما
سيواجه داخل المهرجان، وهي محطات:

البيدات الجديدة، ونحو المجهول، ووضوح
رؤية، وداخل الضباب، وعبر الزمان، لينتقل
الزوار بعدها إلى النافذة الثانية «عوالم
الإبداع» التي تضم أعمالاً فنية تفاعلية
مشملة على 5 محطات؛ التركيبات الضوئية،
والفنية، منصة جاكس، أشبع فضولك،
وأعمال تمثل هوية جاكس التي قدمها
مجموعة من الفنانين العالميين ومستوحاة
من الثقافة المحلية والتاريخ السعودي.

وفي النافذة الثالثة «استديو XR»
ينتظر الزائر تجربة تفاعلية داخل استديو
مجهز بكل التقنيات والمؤثرات الصوتية

هيئة الفنون البصرية تطلق مسابقة "سبل الفن"

هيئة الفنون البصرية
Visual Arts Commission



أعلنت هيئة الفنون البصرية، عن إطلاقها مسابقة "سبل الفن" بالتعاون مع مؤسسة البريد السعودي "سبل"، وهي مسابقة موجهة للفنانين السعوديين الناشئين من الجنسين، لتقديم رسومات إبداعية يتم عرضها على الطرود البريدية وسيارات التوصيل.



سبل
الفن
PathsofArt

وتضم المسابقة مسارين هما: الرسم الرقمي، والرسم التشكيلي؛ حيث تم فتح باب المشاركة باللغتين العربية والإنجليزية من خلال المنصة الإلكترونية المخصصة، ابتداءً من الشهر الماضي وحتى يوم 18 أغسطس الجاري، وسيتم اختيار 6 فائزين سيعلن عنهم يوم الأحد 25 سبتمبر 2022م.

وتضمنت شروط التقديم التي حددتها الهيئة، أن يكون الفنان المشارك سعودي الجنسية، وألا يقل عمره عن 18 سنة، وأن يتقدم بعمل فني واحد فقط مستوحى من هوية المسابقة التي تهدف إلى تقديم أعمال فنية ورسومات تحاكي مستقبلاً يعتمد على توظيف التقنيات واستخدام وسائل تقنية مبتكرة تتسم بالدقة والسرعة والجودة؛ لتعكس التحول الرقمي الذي تتبناه سبل في إرسال واستقبال الطرود البريدية، بحيث يتفاعل العمل مع المفاهيم الثقافية



الطموحة، وذلك وفق مقاسات محددة ومعلنة لهذه الأعمال.

والابتكار الفني، مع دمج رؤية الفنون البصرية الثقافية الفريدة مع رؤية سبل

الدكتورة وفاء العنتلي:

المرأة العربية حققت مكاسب عديدة لإيمان القيادات بدورها في بناء المجتمع

حوار: مجدي صادق

هي كاتبة وإعلامية وروائية إماراتية ومؤسسة ومديرة "منصة ترابط" وعضو في "اتحاد كتاب وأدباء الإمارات"، وكانت محاضرة لمدة 4 سنوات في "كليات التقنية العليا" بأبوظبي، ومعيدة بكلية الدراسات الإسلامية والعربية.



وقد جاءت ضمن قائمة أبرز 50 امرأة تزور موسكو عام 2019، ونالت جائزة "الشيخ راشد للتفوق العلمي" عام 2018، وكانت قد حصلت على درجة الدكتوراه والأدب والنقد من كلية الدراسات الإسلامية والعربية.

وتشرف الدكتورة وفاء، على الجائزة

**تمكين المرأة في
المملكة نتاج قيادة
عظيمة ورؤية**

2030

وعلاوة على مقالاتها في الصحف والمواقع الإماراتية، لدى الدكتورة وفاء أحمد العنتلي؛ المشرفة على جائزة المرأة العربية الملهممة العديد من المؤلفات؛ منها "حدث في الجامعة الأمريكية" 2014 ورواية "حب الشياطين"، وكتاب "الوطن في الشعر الإماراتي المعاصر" عام 2012.



هذا، وما زالت تحقق العديد من الإنجازات، وذلك بسبب قيادات تؤمن بدور المرأة الفعال في بناء المجتمعات العصرية وتطورها.

ما رأيك فيما حصلت عليه المرأة السعودية من مكاسب مع رؤية 2030؟

لقد آمنت القيادة السعودية الرشيدة بالمرأة وشجعته، وما نراه اليوم من تمكين لها في المملكة ما هو إلا نتاج قيادة عظيمة ورؤية 2030 التي جعلت من المرأة السعودية امرأة قيادية تحصل على لقب أقوى نساء عربيات وفقاً لمجلة "فوربس"، وما يراه العالم أجمع هو التغيير الكبير الذي حظيت به المرأة في المملكة العربية السعودية. إنه لأمر رائع وفخر لجميع النساء وليس فقط المرأة السعودية، وهو نجاح يضاف لنا جميعاً.

حدثينا عن روايتك "حب الشياطين".. وما تقييمك لدخول المرأة مجال الإبداع الأدبي؟ وهل تؤيدين تصنيفات مثل "أدب الأظافر الطويلة"؟

"حب الشياطين" هي رواية فلسفية قدمت نموذجاً لصراع الإنسان مع الزمن والحياة، وهذا السؤال الدائم الذي يكرره المرء: ماذا لو عاد بي الزمن إلى الوراء؟.. إنه الصراع الأزلي منذ زمن فتية الكهف.

لقد تغير العالم كثيراً فيما يختص بالمجتمع الذكوري، فما نراه اليوم من تمكين للمرأة في عدة دول خليجية وعربية ما هو إلا نتاج لجهود حثيثة لقيادة عظماء حملوا على عاتقهم الاهتمام بالمرأة وإنجازاتها، ولكننا هنا لا ننكر ما تتعرض له المرأة من عنف في بعض المجتمعات وعلى أيدي بعض الفئات الذين لا يمثلون المجتمعات العصرية العربية، وهم موجودون في كل أنحاء العالم وليس فقط الدول العربية، وجائزة المرأة العربية الملهمة تتصدى لمثل هذه التصرفات الفردية وتؤكد أن جهود المرأة مفدرة ومحفوظة.

هل ما زالت المرأة العربية تعاني أم حققت مكاسب في ظل مناخ داعم ومؤمن بحق المساواة؟

أعتقد أن المرأة العربية حققت العديد من المكاسب منذ بداية الإسلام حتى يومنا

القيادة السعودية في ظل رؤية 2030 أحدثت ثورة معرفية إبداعية على المستوى العالمي

العربية للمرأة الملهمة، وهي الجائزة التي أطلقتها مؤسسة الرخ الإماراتية للنشر والعلاقات العامة، وتهدف إلى تسليط الضوء على دور المرأة الرائد والمستمر في المجتمع المدني وتكريم إنجازاتها القيادية وتجاريها الإبداعية في مختلف المجالات، وتمنح لعدد من النساء الملهمات كل عام، وذلك احتفالاً باليوم العالمي للمرأة الذي يصادف يوم 8 مارس من كل عام.

وفي حوارها مع "الجوهرة"، أشادت الدكتورة وفاء العنتلي، بالقيادة السعودية الرشيدة التي آمنت بدور المرأة وشجعته.. فإلى نص الحوار:

كيف جاءت فكرة الجائزة العربية للمرأة الملهمة؟ وهل هي محاولة لإنصاف الدور الريادي للمرأة في كل المجالات؟

الجائزة العربية للمرأة الملهمة هي جائزة عربية تمنح في دولة الإمارات العربية المتحدة للمرأة العربية، وتحتفل بإنجازاتها وريادتها على العديد من الأصعدة وتشمل فئات مختلفة.

ولطالما كانت الإمارات الحضن الرائد لتجارب مختلفة ومتفوقة دون استثناء، وتتميز بتعدد فئاتها؛ حيث تمنح في مجالات الثقافة والإعلام والفنون والتعليم والعمل الإنساني والرياضة والتسامح والتعايش والعمل التطوعي والمؤسسي والدبلوماسية الثقافية، والخدمات المجتمعية والمعرفة والذكاء الاصطناعي وفتننا الطفلة الملهمة وصاحبة الهمة الملهمة.

جاءت فكرة الجائزة، بعد عدة اجتماعات لتقديم جائزة تجمع المرأة العربية من شتى أنحاء العالم، وهي الأولى على مستوى الشرق الأوسط، والتي تجمع عدة شركاء؛ منها: منتدى الفن والإبداع المغربي والمجلس الإنمائي للمرأة والأعمال في لبنان ورابطة العالم العربي والمهجر والرابطة الدولية للفن والإبداع في فرنسا.



مجتمعاتنا العربية من "تسونامي القيم الغربية"؟

أعتقد أنه مع استقلال المرأة عن الرجل وانتشار الوعي لديها، بدأت المرأة تنظر لنفسها بما تستحقه، في حين أن بعض -وأشدد على كلمة بعض- الرجال مازال ينظر للمرأة بصفته (سي السيد)، فهو يستيقظ من النوم إلى العمل وبعدها يخرج مع أصدقائه أو على المقهى حتى ينتصف الليل ليعود للنوم مجدداً فتشعر المرأة بأنه يمكن الاستغناء عنه فهو غير متواجد معهم، أو الرجل الذي يكتر من السفر ولا يتفرغ للاهتمام بأسرته، وهنا لا لأموم الرجل وحده فبعض النساء فقدن الصبر على الحياة الزوجية، وتختلف أسباب الطلاق من شخص لأخر ونحن لا نستطيع التعميم.

هل هناك تعاون ثقافي مع المملكة العربية السعودية؟ وكيف تترين نهوض الحركة الفنية والإبداعية بالمملكة مع رؤية 2030؟

لا أستطيع أن أوفي القيادة في المملكة العربية السعودية حقها ولا المرأة السعودية، فهي جهود جبارة أحدثت ثورة معرفية إبداعية على المستوى العالمي.. إنها جهود متكاملة لنساء قبل رؤية 2030 وبعدها.

في البلدان العربية؛ فالعديد من دور النشر بدأت تظهر وهناك دعم من المؤسسات الثقافية، إنه لأمر رائع هذا الحراك الثقافي.

حصلت على "جائزة الشيخ راشد للتفوق العلمي" عام 2018.. فماذا مثل لك في ذلك الوقت؟

مثلت لي الكثير؛ كونها تُعطيني لحملة الدكتوراه، فقد توجت هذه الجائزة مسيرة سنوات من البحث والدراسة والصبر على التعليم.. إنها التاج الذي جاء مرصعاً بكلمة "دكتوراه" أيضاً.

هل تُعد مواقع التواصل الاجتماعي سبب انتشار الظواهر السيئة مثل التحرش والتنمر؟

هذه الظواهر كانت وما زالت موجودة في مجتمعنا مع وسائل التواصل الاجتماعي أو بدونها، لكنها مع وسائل التواصل الاجتماعي أخذت تنتشر بشكل أكبر، ففي السابق كان التنمر يحدث وجهاً لوجه وعلى نطاق المكان الذي يتواجد به الشخص المتنمر، أما الآن فهي تحدث لشخص في مكان ما وشخص آخر على بعد آلاف الأميال عنه.

في ظل ارتفاع معدلات الطلاق وعدم الإقبال على الزواج.. كيف نحتمي

لقد آمنت الرواية بالفتنة التي تحدث للإنسان في مختلف الأماكن والأزمان، فرد فعل كل منا يختلف عند وقوع الفتنة والتي قد تكون هنا وفاة أحدهم أو خسارة أموال أو فقر أو كارثة طبيعية، كيف سيتصرف البعض حيالها؟ فنحن لا نستطيع أن نحكم على رد فعل الشخص حتى نكون مكانه.

وأنا مع دخول أي ميدع المجال الأدبي، في السابق كانت المرأة تكتب تحت اسم مستعار ونحن ممتنون لهؤلاء النساء اللاتي سلمن الراية لنا، فقد أصروا على وجود القلم النسائي حتى مع العيوب المجتمعية التي كانت موجودة، نحن نشم دورهن الإيجابي، ولا أؤيد التصنيفات الأدبية فأنا أرى أن المرأة نجحت في مجال الكتابة وأثبتت نفسها بعيداً عن التصنيف المكرر "ذكر أم أنثى"، فالمرأة أثبتت نجاحها كمبدعة.

هل نعيش أزمة في مجال الإبداع الأدبي العربي في ظل مواقع التواصل الاجتماعي والرقمنة؟ وهل أصبحت السرقات الأدبية "ظاهرة"؟

بالفعل، انتشرت السرقات الأدبية، فلا تكاد تكتب شيئاً إلا وينسبه شخص آخر له أو يتحدث عنه أحد مشاهير السوشيال ميديا كأنه من بنات أفكاره، وأنا تعرضت للسرقات الأدبية كثيراً، ولأنني باحثة أعلم أثر السرقات الأدبية في الكاتب؛ لذلك إذا اقتبست مقولة لأي كاتب أكتب أنه منقول إن لم أكن أعرفه وإن عرفته كتبت اسمه، مثلاً: لا ننكر أن الكثير من أقوال العرب تُسبت على السوشيال ميديا إلى "شكسبير"؛ ورغم الكم الهائل من الأدب الذي كتبه هذا الكاتب إلا أن البعض سرق أفكاراً أدبية للكتاب ونسبها له.. وهناك مقولة "عندما اخترعت الرصاصة تساوى الجبان والشجاع، وعندما اخترعت تطبيقات السوشيال ميديا تساوى المثقف والجاهل".

أزمة النشر في البلدان العربية.. هل هي أزمة إبداع أم فكر؟

في الحقيقة أرى أنه لا توجد أزمة نشر



البطاطس الجزاني

Jizan potatoes

تتميز البطاطس الجزاني المشهورة في منطقة جازان تحديداً، عن البطاطس المقلية، بطريقة تقطيعها على شكل أصابع أكبر من الحجم التقليدي.

ويمكنك تحضير طبق البطاطس الجزاني في دقائق وتقديمه كطبق جانبي، باتباع الخطوات التالية..

طريقة التحضير:

- تقطع البطاطس على شكل أصابع أكبر من الحجم التقليدي؛ بتقطيع كل نصف إلى ثلاثة أصابع طويلة.

- تنقع أصابع البطاطس بالماء وتترك لمدة عشر دقائق.

- تتبل البطاطس الجزاني بالملح والفلفل الأسود وتقلب جيداً.

- يوضع الزيت على حرارة عالية حتى يسخن، ثم توضع أصابع البطاطس في الزيت، وتقلب حتى تتحمر وتكتسب لوناً ذهبياً، ثم تنشل وتوضع على الورق النشاف للتخلص من الزيت الفائض.

خط مكونات الصوص الجزاني

- يفرغ محتوى التمر الهندي في وعاء، ويضاف له الماء وتنشل البذور الداخلية ويترك اللب.

- توضع مقادير الصوص كاملة في الخلاط الكهربائي، وتطحن حتى نحصل على مزيج ناعم.

- يقدم الصوص بجانب طبق البطاطس، كمقبلات على سفرة الطعام، وبالهناء والشفاء.



المكونات

- حبتان من البطاطس
- زيت نباتي للقلي
- ملح حسب الرغبة

مكونات الصوص

- ظرف من التمر الهندي.
- ملعقتان من صلصة الطماطم.
- 6 قرون من الفلفل الأخضر.
- 4 قرون من الفلفل الأحمر.
- كوب من الماء "حسب الرغبة".
- رأس من الثوم المقشر.
- ملعقة صغيرة من الملح.

أطعمة تفتح الشهية وتفسد الدايت

قد يجهل الكثير من المبتدئات في الأنظمة الغذائية الصحية، أن هناك أطعمة تفتح الشهية؛ لذلك قد يحصلن على نتائج عكسية رغم اتباعهن نظامًا لخسارة الوزن.



البطاطس المقلية
تُسبب البطاطس المقلية، الشعور بالجوع، كما أنها وجبة كارثية تحتوي على الزيت والملح؛ لذلك فإن شيها أو سلقها أفضل.

وعند البدء في اتباع نظام صحي لخسارة الوزن، اعلمي أن هناك أطعمة تفتح الشهية عليكِ تجنبها للحصول على نتائج إيجابية وسريعة.

الزبادي بالفواكه
تشعرك الأطعمة الأكثر مضعًا، بأنها مُشبعة، عن تلك الأطعمة التي لا تحتاج إلى مضغ، ويعد الزبادي من الأطعمة قليلة المضغ، وغالبًا ما يحتوي على المحليات التي تزيد من نسبة السكر في الدم، ما يؤدي إلى الشعور بالشره وال الرغبة في تناول المزيد من الأطعمة.

فهناك أطعمة يمكنها أن تحفز هرمونات الجوع؛ ما يدفعك إلى زيادة وجباتك وبالتالي زيادة الوزن بشكل كبير؛ أبرزها ما يلي:

الكوكيز
يصنع الكوكيز من الدقيق الأبيض المكرر، وهو أحد الكربوهيدرات البسيطة؛ التي ترفع من مستويات السكر في الدم، ما يسهم في زيادة السرعات الحرارية.

بياض البيض
البيض من أهم الأطعمة التي تدخل في جميع الأنظمة الغذائية لخسارة الوزن؛ حيث يتناول متبعو الدايت البيض المسلوق، إلا أن البعض يجهل أن تناول بياض البيض يشعر بعدم الشبع ويفتح الشهية.

الأرز الأبيض
يتسبب الأرز الأبيض، في عدم استقرار مستويات السكر في الدم، وهو ما يشعر بالجوع مرة أخرى، لذلك من الأفضل استبداله بالأرز البسمتي أو الأرز البني.

ويعد صفار البيض الأفضل؛ لأنه يحتوي على مستويات عالية من البروتين الكامل والأحماض الأمينية؛ التي يستخدمها الجسم في بناء الخلايا.

الخبز الأبيض
أن الخبز الأبيض لا يحتوي على العناصر الغذائية، التي يمكن أن تشعرك بالشبع، لذا يوصي خبراء التغذية، باستبداله بخبز الحبوب الكاملة.

أن الخبز الأبيض لا يحتوي على العناصر الغذائية، التي يمكن أن تشعرك بالشبع، لذا يوصي خبراء التغذية، باستبداله بخبز الحبوب الكاملة.





بسبوسة بذور الشيا للدايت

Chia Seeds for diet

تعد بذور الشيا من الأغذية اللذيذة التي يميل أصحاب الأنظمة الغذائية الصحية لإضافتها في أكلاتهم ومشروباتهم، لما تتمتع به من عناصر مفيدة.

كما أنها من الحبوب الكاملة، التي يستطيع الجسم أن يمتصها، وتضم قيمةً غذائية عالية؛ إذ تحتوي على «بروتين، ألياف، مضادات أكسدة، كالسيوم، كربوهيدرات وأحماض دهنية أوميغا 3».

ويهتم الكثير من الأشخاص من متبعي الأنظمة الغذائية، بتناول الوجبات التي لا تفسد صحتهم الغذائية، وكثيراً ما يبحثون عن عمل الحلويات منخفضة السعرات الحرارية.

ونقدم لك، فيما يلي، طريقة عمل بسبوسة بذور الشيا للدايت، في دقائق.

المكونات:

- 3 بيضات
- 4 ملاعق حبوب الشيا
- كيس فانيليا
- بيكنج بودر
- كوبان من القطر

طريقة التحضير:

- اخفقي البيض والفانيليا والسكر في العجان جيداً، ثم أضيفي اللبن والزيت واستمري في الخفق.
- أضيفي الطحين – يمكن استخدام طحين الشوفان- والسמיד، والبيكنج باودر، وبذور الشيا واخفقي حتى يثخن القوام.
- اسكبي الخليط في صينية فرن، وضعيها بالفرن على درجة حرارة 180 مئوية.





الأطعمة الخالية من الجلوتين موضة أم طعام المستقبل؟

أصبحت أضرار الجلوتين موضوعاً شائعاً بين العديد من الأشخاص الذين يتساءلون عما إذا كانت هذه الأضرار مجرد بدعة فقط أم حقائق.



كُتبت: سلسبيل سعيد



هناك بالتأكيد الكثير من الالتباس حول الجلوتين، ولماذا قد يكون التخلص منه في نظامك الغذائي ضرورياً، وما هي الأعراض الجانبية عندما تقرر التخلص منه؟

الجلوتين هو نوع من البروتين يعمل كموثق يحافظ على تماسك الطعام، ويتواجد بشكل طبيعي في القمح والبرغل والشعير والجاودار، ويمكن أن يسبب مشاكل طبية حقيقية للبعض، ولكن يعتقد البعض بأنه ليس صحياً، ويجب تجنبه بعد عمر معين.

مع مرور الوقت تم اختيار الجلوتين كأحد الأطعمة التي تم تعديلها وراثياً (هندسياً)، للسماح بمزيد من الإنتاج؛ حيث إن القمح والخبز هو الغذاء الرئيس في العالم.

ومع تغيرات الجلوتين أصبح الجهاز المناعي لايتعرف على بروتينات الجلوتين ويهاجمها مسبباً الضرر في الهياكل الطبيعية في جدار الأمعاء، والتي يمكن أن تسبب ضرراً شديداً يؤدي إلى الحساسية أو عدم التحمل على المدى الطويل.

وسواء كان تناول الطعام الخالي من الجلوتين إجبارياً أو اختيارياً، فإليك أهم أربع فوائد لتناول الأطعمة الخالية منه.

▶ تعزيز طاقة الجسم

التعب المزمن هو شيء يعاني منه عدد من البالغين. من خلال موازنة جرعتك من الفيتامينات والمعادن وتقليل تناول الجلوتين، يمكنك زيادة مستويات الطاقة لديك ومساعدتك على قضاء يومك دون عناء.

▶ تقليل من انتفاخ المعدة

يمكن أن يضع الجلوتين الكثير من الضغط على الجهاز الهضمي. حيث يمكن لأعراض مثل الانتفاخ، وآلام المعدة،



والصدفية، وكذلك حب الشباب، نتيجة لمشاكل الجلوتين.

أيضاً، قد لا يتمكن جسمك من امتصاص المعادن الأساسية مثل الحديد، ما يؤدي إلى تساقط الشعر بشدة. في مثل هذه الحالات، اتباع نظام غذائي خالٍ من الجلوتين يمكن أن يساعد في تقليل الالتهاب في جسمك، مما يسمح لجسمك بالشفاء ويعمل بشكل أفضل.

بالنسبة للكثيرين، قد يكون الحفاظ على نظام غذائي خالٍ من الجلوتين صعباً للغاية، نظراً لجدولهم المزدحم ونمط الحياة السريع.

في الوقت نفسه، يعد إعداد وجبات لذيذة وصحية صعباً للعديد من الأشخاص.

وارتجاع الحمض، أن تعرقل أنشطة يومك بسهولة.

يمكن أن يساعدك تناول الأطعمة الخالية من الجلوتين على تقليل هذه الأعراض والتأكد من أن جهازك الهضمي لا يتعرض للضغط.

▶ التخفيف من آلام المفاصل

غالباً ما يسبب الجلوتين ألماً في معصميك وركبتك وظهرك بسبب ارتفاع مستويات الالتهاب. قد يساعد النظام الغذائي الخالي من الجلوتين في تخفيف الالتهاب والألم في المفاصل.

▶ ينقي البشرة ويقلل من تساقط الشعر

يمكن أن يكون الطفح الجلدي مثل الإكزيما

الحمى والأطفال.. كيف تتعامل مع هذا العرض الخطير؟

غالبًا ما تكون الحمى استجابة الجسم لعدوى بكتيرية أو فيروسية، وهي تعمل على تنشيط جهاز المناعة في الجسم، وتُعد إحدى آليات حماية الجسم.



وإذا كان طفلك أكبر من 6 أشهر، فيمكن إعطاؤه عقار اسيتامينوفين أو ايبوبروفين، وذلك إذا بدا غير مرتاح.

الخطوات الأخرى التي يمكنك اتباعها لجعل طفلك أكثر راحة هي:

- تقديم سوائل إضافية (ماء، عصير) بكميات صغيرة ولكن متكررة.
- الاستحمام بماء فاتر.
- وضع مناشف باردة على الجبهة ومؤخرة العنق.
- لا تستخدم الأسبرين للأطفال دون سن 18 عامًا.

متى يجب أن أتصل بطبيب إذا كان طفلي يعاني من الحمى؟

اتصل بطبيبك إذا كان أي مما يلي صحيحًا:

- يبلغ طفلك من العمر شهرين أو أقل.
- يعاني طفلك من الحمى لمدة تزيد على ثلاثة أيام.
- تظهر على طفلك أعراض أخرى بما في ذلك: زيادة عملية التنفس، السعال، القيء، الإسهال، التبول الصعب أو المؤلم، لا يستجيب لك الطفل بشكل طبيعي، الطفل غير راغب في تناول الطعام أو الشراب.

متى تأخذين طفلك إلى قسم الطوارئ بسبب الحمى؟

اصطحبي طفلك إلى أقرب غرفة طوارئ إذا تحقق أي ما يلي:

- يبلغ طفلك من العمر شهرين أو أقل ويعاني من حمى.
- يبدو طفلك أو يتصرف بمرض شديد بسبب الحمى.
- لدى الطفل أعراض أخرى مثل: صعوبة الاستيقاظ، تصلب الرقبة، صعوبة في التنفس، غير قادر على شرب السوائل، يبكي بدون دموع، حفاضات الطفل جافة لمدة 8 ساعات على الأقل، جفاف الفم مع تشقق الشفتين.

بشكل عام، ولكن قد لا يشعر طفلك بصحة جيدة بسبب العدوى التي تسبب الحمى.

ولا تسبب الحمى المصاحبة للعدوى تلفًا في الدماغ، فقط درجات حرارة الجسم التي تزيد على 108 درجة فهرنهايت (42 درجة مئوية) يمكن أن تسبب تلفًا للدماغ. وترتفع درجة حرارة الجسم إلى هذا الحد فقط مع درجات الحرارة البيئية الشديدة (على سبيل المثال: إذا ترك طفل في سيارة خلال طقس حار جدًا).

ما هي درجة الحرارة التي تُعد حمى؟

يعاني طفلك من الحمى إذا زادت درجة حرارة المستقيم أو الفم عن 100.4 درجة فهرنهايت (37 درجة مئوية).

كيف نعالج الحمى لدى الأطفال؟

إذا كان عمر طفلك أقل من شهرين فاستشيري ويعاني من الحمى، الطبيب على وجه السرعة.

أما الأطفال الذين تزيد أعمارهم عن شهرين، فلا يلزم علاج الحمى إلا إذا تسببت في عدم الراحة. عادةً ما يعني ذلك حمى تزيد على 102 درجة فهرنهايت أو 103 درجة فهرنهايت (39 درجة مئوية) أو 39.4 درجة مئوية).

ونظرًا لأن الدماغ يحتوي على منظم حرارة فإن الحمى الناتجة عن العدوى عادةً ما تتفقم من 103 إلى 104 درجة فهرنهايت (39.4 درجة مئوية إلى 40 درجة مئوية). لكن مع العلاج تنخفض الحمى عادةً بمقدار 2 درجة أو 3 درجات فهرنهايت (1.1 درجة أو 1.7 درجة مئوية).

كيف يستجيب الجسم للدواء المخفض للحمى؟

تحتاج فقط إلى علاج الحمى إذا بدا طفلك غير مرتاح (يعاني من صعوبة في النوم، يبكي أو لا يأكل). الهدف هو جعل طفلك يشعر بالراحة وليس خفض درجة الحرارة.

ومعظم أنواع الحمى التي تتراوح بين 100 درجة فهرنهايت و 104 درجة فهرنهايت (38 درجة مئوية إلى 40 درجة مئوية) مفيدة للأطفال المرضى وتساعد الجسم في مكافحة العدوى. الاستثناء هو الأطفال الذين تقل أعمارهم عن شهرين، هنا يجب عرضهم على الطبيب فورًا.

والمثير للاهتمام، أن الحمى غير ضارة



أجمل الشواطئ العالمية الرومانسية

هناك مجموعة من أجمل الشواطئ العالمية الرومانسية، التي يمكن زيارتها خلال عطلة الصيف 2022 لقضاء أحلى الأوقات.



يقع شاطئ وايت هيفين في جزيرة وايت ساند بمنطقة الحاجز المرجاني العظيم في كوينزلاند، ويمتد بطول 7 كيلومترات.

ويتميز بمياه شفافة نقية غير الرمال البيضاء ذات شكل مميز، ويتسم بخصوصيته وانعزاله، ومن الممكن الوصول إليه بواسطة الهليكوبتر أو الطائرات الشراعية والقوارب.

ونرصد في التقرير التالي، قائمة بأجمل الشواطئ العالمية الرومانسية، التي يمكن زيارتها خلال عطلة الصيف هذا العام.

شاطئ وايت هيفن في أستراليا

يُعد شاطئ وايت هيفين، من أشهر الشواطئ في أستراليا والعالم، ويعرف بجماله وطبيعته الساحرة.

ويفضل العديد من الأفراد، خلال فصل الصيف، الرحلات الشاطئية؛ للهروب من ارتفاع درجات الحرارة، والاستمتاع والاسترخاء، وممارسة السباحة للانتعاش والاستجمام.

وإذا كنت تبحث عن أجمل أماكن لقضاء شهر العسل في أجواء رومانسية، يمكنك الاختيار من قائمة الشواطئ العالمية الرومانسية ذات المياه الزرقاء والرمال الناعمة المثالية للاسترخاء.



شاطئ زاكينثوس

يقع شاطئ زاكينثوس في جزيرة زاكينثوس اليونانية، ويُعد من أروع الشواطئ الساحرة الرومانسية، التي يمكنك الذهاب إليها، فهو مفعم بحمال مياه البحر المتوسط الزرقاء، بجانب الرمال الناعمة.

ويتميز هذا الشاطئ، بهدوء التيارات المائية، الأمر الذي يجعله مثاليًا للسباحة والاسترخاء، بجانب انعزاله، بسبب طبيعته الصخرية بين الجبال والمنحدرات الساحرة.

شاطئ كيب تاون

إذا كنت تبحث عن شاطئ مميز بسحر الطبيعة، فعليك الذهاب إلى شاطئ كيب تاون بجنوب أفريقيا؛ حيث الطبيعة شاطئية ساحرة، تجذب الزوار من جميع أنحاء العالم.

مدينة ذات رمال ناعمة وإطلالة على مياه المحيط الأطلسي، ومن الممكن أن تحظى بفرصة للاستجمام تحت أشعة الشمس، في أرقى المنتجعات، وممارسة السباحة، وخوض العديد من التجارب المميزة.



ويشتهر بأن رماله لا تحتفظ بالحرارة، لهذا من الممكن المشي على رماله بأقدام عارية دون الشعور بالحرارة، غير أنه يوفر متعة السباحة لمحبّي ممارسة الرياضات المائية والبحرية، كالغوص وركوب الأمواج وكرة الشاطئ، وغيرها من الأمور الممتعة.

شاطئ ميامي في فلوريدا

في فلوريدا واحد من أجمل شواطئ الولايات المتحدة الأمريكية، وهو شاطئ ميامي بيتش، الذي يتميز بالرمال البيضاء الناعمة، والمياه ذات اللون الفيروزي الساحرة، التي تحطف الأنظار وترغب في الجلوس أمامها، غير أجواء الصيف الممتعة والمفعمة بالمرح.

على شاطئ ميامي بيتش، ستجد نفسك في جولة من الاستمتاع بالسباحة والغوص، بالإضافة إلى ركوب الأمواج، وغيرها من الأنشطة التي يمكنك ممارستها، بجانب فرصتك في الاستجمام في المقاهي والمطاعم وممارسة التسوق من أرقى الأماكن العالمية.





كيفية التعامل مع خصوصية المراهق وأسراره



كتبت: أمل حمدي

F

كل فرد منا يحتاج مساحة من الخصوصية في عالمه الخاص به، وعندما يصل الطفل مرحلة المراهقة يلاحظ الأهل أن حاجته للخصوصية أصبحت متزايدة عن ذي.

الوجوه

والمواقف والخيارات التي لا تتوافق معه بجانب قدرته على التمييز بين ما يرغب وما لا يرغب في مشاركته مع الآخرين.

وعندما تتفهم الأسرة احتياجات المراهق من خلال تعزيز الثقة فهذا يمنحه القدرة على طلب المساعدة عند الحاجة إليها فقط؛ لذلك من المهم أن يشعر المراهق بأن خصوصيته مقدسة.

الخطوة الثانية:

لا للمراقبة والقيود

يرغب المراهق في هذه المرحلة من عمره أن يشعر بالمحبة والاحترام لا القيود ولا المراقبة والتضييق عليه، ونجد أن أكثر المشاكل المرتبطة في هذه المرحلة هي خصوصية السهر خارج المنزل فهي واحدة من أكثر المشكلات المعقدة؛ لمخاوف الوالدين من سهره خارج المنزل لوقت طويل، وعليهم إدراك أن تلك المشكلة لن يتم حلها في يوم وليلة.

يرغب المراهق في تلك المرحلة في الشعور بالحب والاحترام من والديه بطريقة مستمرة، في حالة كان الرد هو التجاهل من قبل الوالدين باستمرار أو القيام بمراقبته أغلب الوقت فهذا سوف يشعر بعدم أهمية احترامه، مثلاً: يجب الاستئذان قبل فتح حقيبته المدرسية، وكذلك قبل الدخول إلى غرفته، ومنحه مساحة للتحدث مع أصدقائه.

الخطوة الثالثة:

عدم التفتيش في متعلقاته

من الأمور الخاطئة التفتيش في حاجات الطفل، خاصة الجوال، فذلك يشعره بعدم

ويبدأ المراهق عند الوصول إلى مرحلة معينة، بالتفكير في الكثير من الأمور حوله؛ ومنها التعامل مع المشاعر والاهتمامات الاجتماعية الجديدة، ولكن خوف الآباء بسبب تلك المرحلة الحرجة التي يمر بها طفلهم يدفعهم إلى الشعور المتزايد بأهمية حمايته؛ ما يؤدي إلى محاولة المراقبة للتعرف على أسرارته وخصوصيته، وهو ما لا ينصح باتباعه.

خصوصية المراهق

هناك طرق آمنة يفضل اتباعها للحفاظ على خصوصية المراهق وأسراره؛ حيث لا يمكن للآباء تقدير حجم الخصوصية التي يحتاجها المراهق؛ لأن كل طفل في حاجة إلى قدر مختلف من الخصوصية عن غيره.

وللحفاظ على طفلك المراهق وفي نفس الوقت منحه مساحة من الخصوصية، فعليك بناء الثقة بينك وبينه منذ الصغر، مع مراعاة نموه العقلي بطريقة تدريجية.

ويجب على الأهل اتباع هذه الخطوات لمنح طفلهم المراهق مساحة من الخصوصية:

الخطوة الأولى:

تفهم احتياجات المراهق

تأتي الخطوة الأولى لجعل المراهق يحصل على قدر من الخصوصية في حياته، هو بتفهم الأهل احتياجاته واختياراته، والتعامل معه على أساس الثقة، وبأنه أصبح على قدر كافٍ من المسؤولية.

وعندما يشعر المراهق بأن الأهل يثقون فيه فإنه يستطيع اتخاذ القرارات الجيدة في حياته والتصرف بطريقة مناسبة وسليمة؛ من خلال الابتعاد عن الأفراد





ويجب على الآباء عدم مهاجمة المراهق في الحوار، فلا يفضل أن تجعله في حالة دائمة من الدفاع عن نفسه، فهذا سوف يشعره بالتذبذب النفسي وأنه في موضع اتهام دائماً؛ بل يجب إظهار الاحترام لآرائه؛ بالاستماع له ومناقشة هذه الآراء بلطف.

امنحني طفلك المراهق فرصة أن يختار بنفسه ما يرغب فيه إلا إذا كان هذا الاختيار سوف يؤثر سلباً في حياته ومستقبله، غير ذلك اجعليه يختار ما يرغب فيه

تفتيش مقتنياته، طالما أن خصوصيته ما زالت تحظى بالاحترام.

الخطوة الرابعة:

لا تتدخل في خصوصية اختياراته

من الأخطاء التي تقوم بها الأمهات عندما يبدأ المراهق في تلك المرحلة الدرجة، هو التدخل في كل أمر يقوم به، فلا ينصح بأن تتدخل في كل خصوصياته.

الخصوصية، ولكن يمكنك مراقبته دون أن يلاحظ ذلك.

يمكنك أيضاً، تتبع طرق إنفاقه للمال، ولكن من خلال حوار غير مباشر بطبيعة الحال؛ حتى لا يشعر بتدخلك في كل أمور حياته.

عندما تشعرين بأمر غريب فتحدثي إليه أولاً حول ما تشعرين به قبل النظر إلى هاتفه أو غرفته، فإذا كان لا يفعل شيئاً فهو لا يمانع في النظر إلى أجهزته أو



حتى يشعر بأن لديه مساحة من الحرية والخصوصية.

في النهاية، وصول الطفل إلى مرحلة المراهقة يشعر الوالدين بالخوف عليه من أصدقاء السوء أو الانخراط في الحياة بشكل يجعله يتعد عن المبادئ والأسس التي تعلمها، وهذا طبيعي ولكن يجب أن يمنحها مساحة من الحرية والخصوصية والثقة فهذا سيجعله أفضل عند الوصول لمرحلة النضج.

إتيكيت تقديم الزهور.. سر سعادة القلب والعين

الزهور هدية كل المناسبات، باختلاف الثقافات وخصوصية المجتمعات، وفي المناسبات الخاصة والعامة، وفي الأعياد والاحتفالات ومناسبات الخطوبة والزواج، وعند احتفالات التخرج وزيارة المريض أو مباركات الولادة. فهل تدرك فن تقديم الزهور أو بالأحرى «إتيكيت تقديم الزهور»؟



L

حتى يتسنى للأشخاص رؤية بعضهم أثناء الحديث.

- لا تضعي الزهور وتكثري منها في الممرات التي يمر بها الزائرون لمنزلك، كي لا يعيق دخولهم الصالة.

- في حفلات الخطوبة، اجعلي اختيارك للزهور ذات اللون الأبيض، ويمكنك إضافة اللون البمبي، مع إرفاق بطاقة تحتوي على كلمات المباركة الرقيقة.

- بين حين وآخر، احرصي على تقديم الزهور لوالديك ولأفراد أسرته.

لتبقى الزهور بألوانها البهية ورائحتها الشذية، سر سرور القلب والعين.. ولتقديم الورد قواعد وآداب، يمكن أن نطلق عليها «إتيكيت تقديم الزهور»، وهي:

- من الأفضل وقبل وصولك لبيت المضيئة إرسال الزهور قبل ساعتين، حتى يتسنى لها ترتيبها أو وضعها بمزهريّة خاصة، كما يمكنك تقديمها بنفسك حين حضورك لبيت المضيئة، بمزهريّة غير قابلة للإنكسار ومجهزة للزهور.

- يمكنك اختيار الزهور بما يتناسب مع بيت المضيئة وألوانه.

- في منزلك، لا تكثري من وضع الزهور النفائفة، فر بما بين من يزورونك، من لديه حساسية ضد رائحة الزهور.

- ضعبي الزهريّة بشكل منخفض على الطاولة،

الإعلامية ناهد الأنا
خبيرة إتيكيت





كيف تجعلين منزلك القديم جديداً وعصرياً بلمسات بسيطة

الرغبة في بيت جديد وديكورات عصرية، تلاحق كثيرات ولكن تبقى التكلفة الباهظة لتجديد المنزل هي العائق الذي يورق الجميع؛ لذا سنرشدك لبعض الأفكار لتجديد المنزل لا تكلفك الكثير.





على سبيل المثال اختاري ورق حائط بطبعات الفاكهة والزهور التي تتماشى مع فترة الصيف.

5 الستائر

استعيني بستائر جديدة بألوان زاهية؛ فهي من أبسط أفكار تجديد المنزل، فبمجرد تغيير لون الستارة ونقشها ستحصلين على غرفة جديدة كلياً.

6 الوسائد

غيري ألوان وسائد أثاث غرفة المعيشة والصالون، بألوان عصرية تتماشى مع أسلوب أثاثات البيت.

7 السجاجيد

نسقي سجاجيد جديدة مع الوسائد والستائر باستبدال السجاد القديم بأخر يعتمد على ألوان زاهية وتصاميم عصرية.

2 النباتات

لا تترددي في الاستعانة بالنباتات داخل منزلك؛ حيث يساعد ذلك في الشعور بالطبيعة ويُضفي لمسة من الجمال والبهجة إلى منزلك.

لذا، يمكنك ملء البيت بالنباتات الداخلية والزهور ذات الألوان الزاهية المزروعة في قوارير ملونة ومميزة.

3 الباب الرئيس للمنزل

الباب الرئيس هو عنوان المنزل، فلماذا لا تغيري لونه بأخر مبهج؟.. على سبيل المثال، يمكنك اختيار اللون الأصفر أو الأزرق لدهانه؛ فهو لون منعش يُشعرك بالتجديد والبهجة.

4 ورق الحائط

يمكنك التغيير من الدهانات واستخدام ورق الحائط ذي الألوان الجريئة والزاهية،

في كثير من الأحيان، نرغب في الحصول على لون جديد مفعم بالحيوية في إحدى الغرف، أو تغيير ديكور غرفة المعيشة الذي أصبح مملاً؛ بالتالي نلجأ إلى التجديد وإحداث بعض التغييرات في الديكور التي تجعل المنزل عصرياً.

أفكار تجديد المنزل بسهولة

إليك مجموعة من الأفكار البسيطة والسهلة وغير المكلفة، التي تساعدك في جعل منزلك عصرياً ومبهجاً وبعثاً على الراحة والاسترخاء.

1 إكسسوارات جديدة

إكسسوارات من أسهل الأشياء التي يمكن استغلالها لتغيير ديكور منزلك؛ مثل «المرايا، التابلوهات، الأرفف الخشبية الملونة، أو الفازات والأنتيكات» يجدد من شكل منزلك تماماً.



لبنى عبد العزيز.. عروس النيل في السينما المصرية

تأسرك بملامحها البريئة الهادئة عند النظر إليها فور ظهورها على الشاشة، وقد ترسخت أعمالها في ذاكرة الكثير منذ الخمسينيات وحتى وقتنا هذا، فهي عروس النيل "هاميس" الفنانة لبنى عبد العزيز.



الذي كان يسكن بجوارهما، والمخرج الراحل صلاح أبو سيف؛ حيث وقع الثلاثة على عقد الفيلم.

وبعدها شاركت في العديد من الأفلام؛ منها: فيلم «هذا هو الحب» مع يحيى شاهين في عام 1958، وتوالت الأعمال الفنية عليها بعد أن أثبتت عروس النيل موهبتها وأنها تستحق أن تكون من النجمات الذهبية في جيلها.

وعلى الرغم من شهرتها فإنها اعتزلت لفترة طويلة بعد زواجها من الدكتور إسماعيل برادة وسفرها إلى الولايات المتحدة الأمريكية، ولكنها عادت في عام 1998 من خلال تقديمها لمسلسل «الوسادة لا تزال خالية» لتعود مرة أخرى إلى عالم الفن، وكان آخر أفلامها في السينما فيلم «جدو حبيبي» في عام 2012.

أعمالها الفنية

قدمت لبنى عبد العزيز العديد من الأفلام السينمائية الناجحة في مسيرتها الفنية؛ ومنها: «أنا حرة» في عام 1959، «بهية» في عام 1960، «وا إسلاماه» في عام 1961، «لا تذكريني» عام 1961، «غرام الأسياد» عام 1961، و«رسالة من امرأة مجهولة» في عام 1962.

باللغتين الفرنسية والإنجليزية، غير العربية. واستمرت لبنى لفترة تعمل كمقدمة برامج أطفال بدون أجر حتى صار عمرها 16 عامًا، وفي الوقت نفسه كانت تدرس في الجامعة الأمريكية بالقاهرة، ثم أصبحت تتولى إعداد البرنامج وتقديمه وإخراجه أيضًا.

وكانت لبنى ترغب في التمثيل، ولكن عندما علم خالها بذلك صفعها، ولكن ذلك لم يمنعها من سلوك ذلك الطريق.

بدايتها الفنية

ظلت تسعى وراء هدفها وحلمها حتى قدمت أول دور بطولة لها في فيلم «الوسادة الخالية» في عام 1957، بناء على رغبة الفنان عبد الحليم حافظ؛ حيث كشفت في تصريحات لها عن أنه ذات يوم استدعتها فضيلة توفيق رئيسها في الإذاعة لكي تخبرها بأن عبد الحليم حافظ يرغب في التعرف عليها ورفضت في البداية لكن مع الضغوط وافقت وتم اللقاء.

وطلب «حليم» منها المشاركة في بطولة فيلمه «الوسادة الخالية»، وكان يحضر اللقاء الكاتب الكبير إحسان عبد القدوس

تركت لبنى عبد العزيز بصمة وشخصيات لا تُنسى طبعت في وجدان العديد من المشاهدين، وذلك رغم أن أعمالها لم تكن كثيرة.

وُلدت عام 1935م في القاهرة، والتحقّت بمدرسة سانت ماري وكانت للبنات فقط، وبعد ذلك تابعت دراستها في الجامعة الأمريكية بالقاهرة، ولكن حبها للفن والتمثيل جعلها تشارك في مسرحيات الجامعة فلقبت بـ«فتاة الجامعة»، وعلى الرغم من ذلك فهي لم تتوقف عن متابعة تحصيلها العلمي؛ حيث أكملت دراستها ونالت درجة الماجستير في التمثيل من جامعة كاليفورنيا في لوس أنجلوس.

وكانت البداية الفنية الأولى للفنانة لبنى عبد العزيز في الإذاعة، وذلك عندما كان عمرها لا يتجاوز الـ 10 سنوات في برنامج «ركن الأطفال» المذاع على موجات البرنامج الأوروبي، وكان صديق والدها عبد الحميد يونس هو من رشحها بسبب إعجاب به بطريقة إلقاءها للأشعار وذكاؤها وتلقائيتها في الحديث، وحينها كان مدير البرامج الأوروبية بالإذاعة.

وفيما بعد تولت تقديم البرنامج وعمرها لا يتعدى 14 عامًا؛ بسبب إجادتها التحدث



amanco

Safety & Security



04

المنتجات الأمنية

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

03

التصفيح و تجهيز سيارات الإسعاف

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

02

نظام التحكم بمحيط المداخل و المخارج

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

01

نظام الأمن الصناعي

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

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

الفرع الرئيسي

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

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

Fax: +966 (11) 4776966

فرع الجبيل

Tel: 013 - 3467898

Email: info@amanco.com.sa



شركة الأمان حاصلة على شهادة الأمن الصناعي

HCIS APPROVED

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