



نافذتي

# نافذتي

## حياة أفضل

### نافذة الثقافة

السيمفونيات التراثية  
مشروع يحلق بالفن اليمني إلى  
العالمية

### نافذة التاريخ

كيف يحفظ الموروث الشعبي ترابط  
الاجيال

### نافذة المرأة

كنت، أكون، وسأكون  
روزا لوكسمبورغ.. الوردة النابضة في  
قلوب الكادحين

### نافذة الترفيه

الهروب من مقديشو  
هل ستنجح كوريا للمرة الثانية في  
الحصول على جائزة أوسكار؟

### نافذة الصحة

عادات يابانية لعمر أطول





## كلمة العدد

نحو حياة أفضل

كيف تصبح شخصاً أفضل؟

هذا السؤال يطرحه الكثيرون ممن يرغبون بالحصول على حياة جديدة، حياة أفضل حالاً من التي لديهم. ويريدون أن يولدوا من جديد. وقال لي البعض إنه لكي تصبح شخصاً أفضل، يجب أن يكون لديك هدف في الحياة، وأن تكون صادقاً مع نفسك. ويقول آخرون إذا كان لديك العزم على مواجهة تجارب وتحديات الحياة، فمن المؤكد أنك ستصبح شخصاً أفضل، ولكن بنظري أن الأمر أسهل من ذلك.

ونحن نهدف في مجلة نافذتي إلى تمكين الناس من أجل تحقيق أقصى استفادة من حياتهم، بحيث يمكنهم الخروج بفائدة من أي مواقف تواجههم. فلا ننسى أن هناك الكثير من البشر يعيشون على هذا الكوكب، فال بشرية قد تجاوزت حاجز السبعة مليارات، مما يعني أن هناك سبع مليارات فرد، من ثقافات مختلفة، بأحلام ورغبات وطموحات متنوعة، وكلٌ له سيرته الذاتية الفريدة ومعاناته الخاصة. ومع ذلك، هناك بعض الأشخاص الذين تمكنوا بطريقة ما من تحقيق النجاح في حياتهم، بغض النظر عن الظروف التي نشأوا فيها، وأقصد هنا الأشخاص الذين لم يتوقفوا أبداً عن الوقوف مرة أخرى، ولم يستسلموا قط رغم قساوة الحياة معهم، وهؤلاء هم قلة، لأن هناك أعداداً كثيرة من الناس ليسوا سعداء بحياتهم على الإطلاق.

أما المشكلة الكبرى هي رؤية من يشعرون بالاكئاب الشديد، على الرغم من حقيقة أن لديهم كل ما يحتاجون إليه ليكونوا سعداء. أنا لا أتحدث بالضرورة عن امتلاك مبالغ ضخمة من المال أو امتلاك الكثير من الأشياء الفاخرة مثل السيارات الرياضية والقصور والمجوهرات؛ ولكن أعني الأسس الضرورية للحياة السعيدة والمتمثلة في ثلاثية الصحة والحرية والوعي العقلي. لذا، كيف يمكن لهذه الفئة أن تعيش حياتها على أكمل وجه، حتى لو كانوا - في كثير من الحالات - أقل موهبة من غيرهم، أو حتى يفتقرون إلى أحد الأسس الثلاثة للحياة السعيدة؟

بدايةً، يجب عليك - إذا كنت منهم - أن تتحلى بالواقعية وأن تتقبل ظروفك الحالية كي تستطع أن تستخدمها كأساس يمكنك من خلاله بناء الحياة التي تحلم بها. اقض المزيد من الوقت في فعل الأشياء التي تحبها حقاً مع الأشخاص الذين يشعرونك بتميزك وقدّر كل لحظة في حياتك، قدّرها كهدية ثمينة وتذكر أنك لا تعرف أبداً كم من الوقت تبقى لديك. ولا تسمح للخوف والقلق بالسيطرة على حياتك، وبدلاً من ذلك تحلى بالشجاعة للمخاطرة. تعلم أن تكون سعيداً بما لديك بالفعل، بدلاً من جعل سعادتك تعتمد على التأثيرات الخارجية، كالثروة والأشياء المادية. تعاطف مع الآخرين، واسع دائماً لفعل المعروف وترك الأثر الجميل. اسمح لإبداعك بالتدفق، وانظر إلى أين يقودك ولا تسمح أبداً للأعذار بالوقوف بينك وبين الحياة التي تطمح إليها.

سماح شجاع

## فريق العمل

المدير العام

أ/ماجد سعيد

رئيس التحرير

أ/ أحمد عناية

مدير التحرير

سماح شجاع

هيئة التحرير

سليم الأغبري

ملاك أحمد

عبد السلام حازب

نور أمان

التدقيق اللغوي

إيمان البشاري

فريق التصميم

هشام السماوي

محمد جحاف

هديل عوهج

علياء عبدالكريم

ملاك لطف

فتون عارف

نوران يحيى

موشن جرافيك:

حسين شرف الدين

إخراج فني:

هشام السماوي

# المحتوى

3	1. المقدمة
6	2. نافذة الأعمال
8	دوام أقل إنتاجية أكبر
9	ملكة البرتقال اليمنية
10	تأثير ما نأكل على عملنا
12	دروس مهمة لرواد الأعمال
14	3. نافذة الطبيعة والسياحة
16	حنيش الكبرى
20	الحيوانات النادرة في اليمن
22	فائدة أن تكون محاط بالنباتات
23	فائدة النباتات للصحة النفسية والجسدية
26	سيكولوجية الألوان
28	المالديف بتكاليف منخفضة
30	4. نافذة الثقافة والفنون
32	(مدينة إربد الأردنية) عاصمة الثقافة العربية لعام 2022
33	لطف جعفر حسن أمان
34	أغرب العادات حول العالم
36	السمفونيات التراثية
40	كيف قتلوا فينا حبها؟
44	5. نافذة الصحة
46	لماذا نمرض كثيراً في فصل الربيع
47	الإنتحار بالسكر
48	لاتنام مع هاتفك الذكي
50	تمحور كورونا
52	عادات يابانية بعمر أطول
54	6. نافذة المرأة
56	وصفات رمضانية سهلة
57	أفضل سيروم منزلي بتكاليف أقل
58	كيف تتعامل مع شريك حياتك الذي لا يترك هاتفه
59	تعلم الإتيكيت مع نور
60	روزا لوكسمبورغ

64	7. نافذة الرجل
66	كيف تعرف شكل اللحية المثالي لوجهك
68	كيف تكون أباً أفضل
69	أفضل ساعات 2021
70	محمد صلاح أحد أكثر المؤثرين في العالم
71	كيف تتجنب مخاطر بعد الأربعين
72	8. نافذتكم
74	مشاركاتكم
80	9. نافذة التكنولوجيا
82	المدن الذكية
83	مستقبل 5G
84	البودكاست ليست مدونة جديدة انها أفضل
85	المنصة الإجتماعية الأولى ماهي وكيف تعمل
86	10. نافذة التاريخ
88	بين زوايا الأحياء
90	إذا أعرست قرية غرمت سبع قرى
91	ما أصل الشرشف اليمني
92	كيف صنع الإسلام العالم الحديث
94	11. نافذة الروحانيات
96	كيف تستغل وقتك في رمضان
98	خطوات للإقلاع عن التدخين خلال شهر رمضان
99	فضل من أدرك رمضان
100	ماذا نفعل قبل أيام رمضان
101	فوائد الصيام
102	12. نافذة الترفيه
104	الهروب من مقديشو
105	توصيات سينمائية
106	ملاعب كأس العالم 2022 قطر
108	قصة نجاح مشاهير ستلهمك لمتابعة أحلامك
109	طرائف

# نافذة الأعمال





## دوام أقل، إنتاجية أكبر

إنتاجيتهم تقل، كما أن هناك أدلة تربط بين المشاكل الصحية والنفسية وساعات العمل الطويلة.

العمل لوقت أقل له آثار نفسية بالغة الأهمية، منها مثلاً الحد من الضغوطات النفسية والتوتر، وتحسين من العلاقات الأسرية والعاطفية، والذي ينعكس بشكل إيجابي على طاقة الموظف ونشاطه وسرعة إنجازه لعمله.

لذا، لا عجب أن الدول ذات معدلات العمل الأقل من أسعد الشعوب في العالم، مثل آيسلندا، ألمانيا، الدنمارك، السويد، فرنسا وغيرها من الدول التي تملك معدلات من ٣٧ إلى ٣٩ ساعة عمل في الأسبوع.

### فوائد التوازن للجميع

وفقاً لمعظم الدراسات (ومعظم الأدلة القصصية أيضاً)، كلما زاد عدد الأشخاص الذين يجدون التوازن بين العمل والحياة، تحققت الإنتاجية والإبداع والسعادة أكثر. وإن مساعدة الموظفين على تجنب الإرهاق والانفصال عن وظائفهم بشكل مناسب يعد مكسباً للطرفين. كما سيتمتعون بقدر أكبر من الصحة والرفاهية والرضا الوظيفي، وسوف تراهم يقومون بعمل أفضل في وقت أقل.

هل من الممكن أن ساعات عمل أقل تزيد من الإنتاجية؟ في الواقع إن الإجابة بحسب الدراسات الأخيرة هي: نعم؛ ولكن لماذا؟ إن الاعتقاد السائد الذي يؤمن به الكثيرون هو أن الزيادة في أوقات الدوام يعني بالضرورة الزيادة في الإنجاز، ولكن ذلك الاعتقاد بدأ يتلاشى مؤخراً بفعل الإحصائيات الحديثة التي تقول إن: "الانشغال لا يعني بالضرورة الإنجاز، ولكنه عائق أمامه".

فاليابان مثلاً، الدولة المعروفة بامتلاكها ثقافة العمل لأوقات طويلة، بدأت تتساءل في الأعوام الماضية ماذا إذا كانت ثقافتها غير صحيحة تماماً؟ والنتيجة هي صدور قرارات تحد من ساعات العمل الطويلة دخلت حيز التنفيذ منذ 2019، وذلك لوجود ارتباطات لا يمكن إنكارها بين ساعات العمل القصيرة وزيادة سعادة وإنتاجية الموظفين، بل إن ذلك حسن بشكل كبير من نظرة الموظفين تجاه وظائفهم، وحسن أيضاً من مشاعرهم أثناء مزاولتها.

وبحسب الدراسات أيضاً، وجدت أن معدلات التغيب الوظيفي والتأخر عن العمل قلت بدرجة مبهره، ولذلك ما زالت الحكومة اليابانية تعمل يوماً بعد آخر من أجل تقليل أيام الدوام، وقد تم إصدار قرار بجعل أيام العمل الرسمي ٤ أيام أسبوعياً، وقد دخل القرار حيز التنفيذ في معظم القطاعات الحكومية.

دوام أيام أقل لا يعني انهيار اقتصادي، ولكن العكس هو الصحيح، ساعات العمل الكثيرة تجعل الموظفين مرهقين وبالتالي



# ملكة البرتقال اليمنية



في عام 1975 بدأت امرأة يمنية في عصر الرجال بشق طريقها في درب لا تجرؤ النساء على مجرد النظر إليه آنذاك. آمنة العمراني سيدة ريفية بسيطة من محافظة عمران حرمت كمعظم قريناتها من الفتيات من التعليم فلم تستطع القراءة والكتابة فكانت هذه العقبة حافزاً لها لتصر على تعليم فتياتها فيما بعد. مع مصدر دخل قليل والكثير من العزم والأمل، ومن نقطة الصفر بدأت حياة السيدة آمنة العملية لتصبح فيما بعد من أكبر تجار الفواكه في اليمن.

## بداية رحلتها في عالم التجارة

دلقت الراحلة آمنة العمراني باب التجارة أول مرة حين بدأت ببيع المرجان والملابس النسائية للنساء متنقلة في دأب شديد بين المدن والقرى سيراً على الأقدام. ونقلًا عن حكايتها التي ترويها لإحدى القنوات التلفزيونية فتحت لآمنة أبواب تجارة الفاكهة حين قايت إحدى السيدات قلائد من المرجان التي كانت تباعها بثمار الخوخ ثم استطاعت تحقيق الربح ببيع الخوخ لتعود من أجل شراء المزيد فأصبح الخوخ أول استثمار لها في الفاكهة بعد أن نجحت ببيع أول شحنة لها في تعز والعدد من المدن لتتحول إلى بيع الفاكهة بالجملة لتجار التجزئة بعد مفاوضة المزارعين.

## عقبات وصعاب

وكما واجهت آمنة صعوبة في تقبل محيطها لها كسيدة أعمال تمارس مهنة في وقت اتسم المجتمع فيه بالانغلاق والتحفظ الشديد. مجتمع لا يتقبل عمل النساء ويعتبره عارا رغم أن 80% من النساء آنذاك كن يعملن في حقول عائلاتهن دون مقابل إلا أن ممارسة التجارة كانت حكراً على الرجال. لذلك فقد كان أول من حارب آمنة ووقف أمام سعيها للبحث عن لقمة عيشها هم عائلتها، إخوتها ووالدتها وتحكي آمنة بابتسامة وحزن "تركوني جميعهم، قاطعني إخوتي وتبرأوا مني أشعري ذلك بنوع من العقدة ما جعلني لا أرغب بزياة أو رؤية مدينتي مجدداً". لكن كل ما قاسته من صدود وهجران ومعارضة من عائلتها صنع منها امرأة ديناميكية فأوصلها لما يحلم منافسوها من الرجال بالوصول إليه. وحده زوج آمنة من كان صديق محتنها والداعم لها في عملها، لكن الصعوبات ازدادت بعد سفره للعمل وترك عائلته لثمان سنوات ليوكل لآمنة مهمة صعبة، الاعتناء بصغيراتها والعمل في التجارة وقد تخطت آمنة ذلك بنجاح، رغم أن الحرب التي واجهتها استمرت لتصل لمنافسيها في سوق العمل، والذين حاولوا إحباط عملها حتى ترك السوق حيث تروي آمنة "كانت المنافسة صعبة، كلهم رجال في هذا المجال. ولأنني امرأة وأنا ناجحة حاول بعض الناس إزعاجي لإخراجي من السوق"

## كيف نالت لقب ملكة البرتقال؟

في إحدى رحلات آمنة للتجارة في محافظة مأرب قادتها الأقدار لتكتشف محصول البرتقال في هذه المدينة، وعدم اهتمام المزارعين في القرى بالبرتقال وغيره من الحمضيات حيث يتم إطعامه للماشية،

وكان البرتقال آنذاك فاكهة غير معروفة سوى في المدن الكبرى التي كانت تستورد البرتقال المصري. قررت آمنة حينها البدء بمغامرة جديدة وتجربة شراء البرتقال من المزارعين في مأرب لتحقيق نجاحاً كبيراً آخر في بيعه في المدن الأخرى، لتصبح تجارة البرتقال طريقها إلى الثروة والنجاح، كأول رائدة أعمال يمنية تصنف ضمن قائمة أقوى 50 سيدة أعمال عربية وفقاً لمجلة فوربس الأمريكية (الشرق الأوسط)، واحتلت آمنة المرتبة الـ34 من بين سيدات الأعمال الأكثر تأثيراً في بلدان العالم العربي، باعتبارها ملكة البرتقال في اليمن.

## استقرار آمنة في عالم تجارة الفاكهة وتغلبها على المنافسين

وبمرور الوقت باتت آمنة أكثر خبرة ونبوغاً وفهمًا للسوق وتغلبت على أكبر تجار الفاكهة واستطاعت إزاحتهم حتى أصبحت التاجرة الأكثر نجاحاً وفتحت سوقها الخاص ببيع الفاكهة. وفي نهاية الثمانينات كانت آمنة تقطف ثمار صبرها ومثابرتها لتفتتح شركتها الخاصة بتسويق الفاكهة اليمنية محلياً وخارجياً التي أطلقت عليها اسم "مؤسسة النصر لتسويق الفواكه اليمنية" لتسيطر على تجارة الفواكه في صنعاء وتتصدر تجارة البرتقال. وما كان يثير الإعجاب والتقدير هو اعتمادها على نفسها باتخاذ القرارات الإدارية الخاصة بالعمل بالطريقة التقليدية نفسها التي بدأت بها العمل، فوفقاً لمجلة فوربس كانت آمنة تحتفظ بكامل عملياتها الحاسوبية داخل رأسها حتى تعود إلى البيت، حيث تقوم بناتها بدور الإدارة المالية. وذكر زوجها في لقاء لإحدى القنوات "تركت إدارة العمل لها، عندما كنت أحاول الذهاب للبيع والشراء لا أنجح مثلها" مشيداً بمهارة آمنة وقدرتها على مساومة التجار والعمل في التجارة وقد استطاعت إدارة شركة كاملة بمفردها بنجاح حيث عمل لديها أكثر من 500 عامل. وكانت آمنة ترى أن النساء أكثر نجاحاً من الرجال في أي عمل يوكل إليهن لإخلاصهن ووفائهن وتفانيهن في العمل.

ولم تقف آمنة عند هذا الحد، بل واصلت نجاحها لتصدر البرتقال إلى أسواق عربية منها المملكة العربية السعودية، والإمارات والأردن وسوريا ومصر فتكونت لديها نتيجة لذلك علاقات واسعة بالمزارعين اليمنيين وكذلك مع تجار الفواكه في الخارج وقد دعيت لحضور العديد من الفعاليات الزراعية الرسمية في كل من: ألمانيا وإسبانيا والصين ومصر والأردن وسوريا ولبنان، وحصلت على شهادة تقديرية من جامعة الدول العربية ومن جهات حكومية زراعية يمنية تقديراً لإسهامها في تسويق المحصول الزراعي اليمني. توفيت ملكة البرتقال قبل عامين بعد أن أصبح لاسمها صدى كبير كأول سيدة أعمال يمنية، خطت بشجاعة وتصميم نحو الحياة ليحتذي بها الرجال والنساء معا

# تأثير ما نأكل على عملنا

لذا، فمن المهم أن ندرك أن النقص في حصتنا من بعض الفيتامينات والمعادن تؤثر بشكل سلبي على قدرتنا على التركيز في العمل وتزيد من مستوى خمولنا وإحساسنا بالتعب حتى قبل أن نبذل نصف الجهد المطلوب في العمل.

والحل في التنوع الغذائي الذي يوفر لنا بشكل مستمر مصادر الطاقة الغذائية من فيتامينات ومعادن وأحماض ضرورية في عمليات الأيض اليومية. تقول ليلي: "ومن المهم أن نشير إلى ضرورة احتواء وجبات الطعام اليومية على شيء من الفواكه والخضار، كوجبة خفيفة بجوار الوجبات الأصلية. ومن المهم أن تحوي الوجبات الأصلية على قدر من التنوع، أي تحوي بروتينات وفيتامينات ونشويات وسكريات طبيعية كالتمر مثلاً." كما أن الغذاء هو جوهر الحفاظ على الصحة. ويقال أخبرني ما تأكل أخبرك بأمراضك المحتملة. الشخص الصحي أقل عرضة للأمراض وبالتالي أقل أخذاً للإجازات، فهو قادر على أداء العمل بدون عراقيل صحية.

وهناك فرق واضح في الأداء بالنسبة لشخص استيقظ مبكراً، ومارس بعض التمارين الرياضية، وتناول وجبة صحية، والذي استيقظ متأخراً، ولم يمارس أي تمارين رياضية ثم تناول على عجلة وجبة غير صحية. في هذا الصدد تشير ليلي (أخصائية التغذية العلاجية): "يجب أن أوهه إلى أن الأغذية التي تحوي على نسبة دهون عالية أو الوجبات السريعة "تجمد الدماغ"، أقصد بذلك أن الوجبات غير الصحية تجعل ذهننا مشتتاً. كثير ما يخبرنا الآخرون أنهم بعد تناول وجبة الغذاء لا يستطيعون التركيز، لماذا؟ لأن الشخص يأكل إما وجبات دسمة أو وجبات خفيفة غير صحية تجعل الذهن يعمل بشكل أقل، ويضعف القدرة على التركيز".

وتشرح ليلي التأثيرات الإيجابية للنظام الغذائي الصحي على الموظف قائلة: "من التأثيرات التي ستظهر بشكل ملحوظ هي أن ذهنه سيكون يقظاً، طاقته لن تنتهي مع منتصف اليوم، تركيزه سيظل حاضراً حرفياً، الأداء الذي يبذله الموظف سيضعف. وعلى مستوى السهر، فإنه يؤثر على المشكلات الهضمية، والآن قارن بين موظف يعاني من عسر هضم وآخر لا يعاني من مشكلة كهذه، أيهما سيؤدي بشكل أفضل؟! وكذلك تركيز الموظف الذي تناول وجبة إفطار صحية أعلى من ذلك الذي بدأ عمله ومعدته خالية. فمن ناحية التركيز ومن ناحية القدرة على الاستمرار خلال اليوم دون فقدان الطاقة، يشكل الغذاء شيئاً مهماً جداً".

## تأثير نوع العمل على غذائنا وما نتناول:

بحثت دراسة حديثة أجرتها وزارة الزراعة الأمريكية وخدمة البحوث الاقتصادية (ERS) في كيفية تأثير العوامل المتعلقة بظروف العمل مثل طول أيام العمل وساعاته على خيارات الأفراد الغذائية والأهداف الصحية الأخرى.

وحللت الدراسة أن الأعمال تجعل الموظفين يصنعون فوارق طويلة بين الوجبات تزيد على 4 ساعات. ومن المعروف أن الانتظار لمدة تزيد عن 4 ساعات بين الوجبة والأخرى يساهم في انخفاض مستويات السكر في الدم وانخفاض مستويات الطاقة والميل إلى الإفراط في تناول الطعام في الوجبة التالية.

كما أشارت الدراسة أيضاً إلى أن العمل لساعات طويلة، بالإضافة إلى تحمل الجوع لفترات طويلة من الوقت يزيد من استهلاك الأطعمة ذات السعرات الحرارية العالية والجودة الغذائية المنخفضة، عند الإقدام على تناول الطعام دفعة واحدة وتناوله في الخارج.

وتوضح ليلي هذا التأثير بشكل آخر إذ تقول: "طاقتنا تنتهي تقريباً بشكل كامل مع حلول المغرب فلو أن الشخص يداوم دوامين أو يؤجل عمله إلى الليل فهذه مشكلة حقيقية. بالإضافة إلى الشعور بالتعب بعد ساعتين من التركيز تكفي لجعلي أخرج عن الخدمة (أفضل) كما يقال، لماذا يحدث ذلك؟ لأنني أحتاج إلى طاقة. والشخص الذي يضع لنفسه نظاماً غذائياً

من الجيد أن تبذل جهداً في عمك لإيجازه بالشكل المطلوب، لكنك لا تستطيع القيام بأفضل ما عندك لأسباب كثيرة منها: مزاجك السيئ، وصحتك النفسية، وبعض المشكلات الصحية كمشكلات المعدة والقولون، أو الشعور بالجوع والإرهاق المستمر، بالإضافة إلى الخمول الدائم، وفقدان القدرة على التركيز؛ كل هذا يجعلك متأخراً في إثبات نفسك في عمك وأدائه بالوقت وبالشكل المطلوب. كما يؤثر بشكل واضح على مهارتك الوظيفية، لكن كيف يؤثر ما نأكل على ما نعمل؟

## تأثير الغذاء على الأداء الوظيفي:

عندما نفكر في العوامل التي تساهم في الأداء في مكان العمل، نادراً ما نولي اهتماماً كبيراً للطعام. لكن في حقيقة الأمر يؤثر نوع ما نأكل ومتى نأكله على قدراتنا العقلية والجسدية، فالمعلوم أن الغذاء يمثل مصدر الطاقة الأساسي لأجسامنا. إنه وسيلة شحن لأجسامنا لتقوم بأداء الأعمال والمهام اليومية. ولتكون أكثر دقة هنالك عدة مصادر حيوية للطاقة التي تحتاجها أجسامنا للعمل: الأكل، والماء، والنوم، الأكسجين. وأي اختلال في حصولنا على القدر الكافي من هذه الاحتياجات الأساسية يؤثر سلباً على قدرتنا على الأداء بشكل يومي.

تقول أخصائية التغذية العلاجية، ليلي حسين، لناذتي: "طبيعة الغذاء ونوعية الغذاء، وهل نحن نتناول الوجبات في مواعيدها؟ وهل إفطارنا اليوم بنفس توقيت إفطارنا البارحة؟ وهل نوعية الإفطار صحية أم غير صحية؟ هذه العوامل كلها تؤثر على قدرتنا على الأداء الوظيفي أو النشاط الفيزيائي بشكل عام. كما تؤثر ممارستنا للرياضة أو عدم ممارستنا لها على مستوى الأداء الوظيفي أيضاً".

وتلعب التغذية على وجه الخصوص دوراً رئيسياً في توفير الطاقة اللازمة لأدمغتنا والتي تقوم بأغلب الجهد الذهني المطلوب في معظم الوظائف. إذ يقول جان ماري بور، وهو طبيب وكيميائي وباحث فرنسي في علم الأعصاب، في مقال بعنوان (تأثيرات المغذيات على بنية ووظيفة الجهاز العصبي) "يستهلك الدماغ نسبياً كمية كبيرة من الطاقة مقارنة ببقية الجسم. على الأرجح أن الآليات التي تتضمن انتقال الطاقة من الغذاء إلى الخلايا العصبية هامة جداً للتحكم بوظيفة الدماغ".

ويضيف: "قد تتأثر العمليات المعرفية بسبب عدم تناول ما يكفي من الفيتامينات المناسبة وذلك من خلال عرقلة العمليات المعرفية التي تعتمد على المغذيات والتي تكون مرتبطة بإدارة الطاقة في الخلايا العصبية."



في النوم وكل ذلك بالتأكيد سيؤثر سلباً على الأداء الوظيفي. ويجب تجنب الأطعمة التي تسبب نشاطاً زائداً، مثل الحوامض والحلويات والشوكولاتة، والتي تدخل الشخص في حالة من النشاط العالي جداً وغير المسيطر عليه، بينما الخضار والفواكه والعصائر الطبيعية تخلق نشاطاً مسيطراً عليه.“ تقول ليلي.

وتضيف: ” يظن البعض أن الكافيين أو الحلويات كالشوكولاتة تجعله نشيطاً لكنها في الحقيقة تخلق نشاطاً سريعاً ومفاجئاً وسريع الاختفاء، بل وتخلق خمولا مضاعفا بعد انتهاء مفعولها، وتشتت الذهن كما يبدو ذلك واضحاً في الأطفال عند تناول الحلويات. لكونها أشياء مضاعفة، وقد تؤدي إلى دخولنا في صدمة سكر. فيما الفواكه تقوم بخلق نشاط طبيعي ومنطقي ويستمر فترة أطول، ولا ترتب عليه أي مضاعفات.“

والجواب دائماً هو كما تقول ليلي لكل موظف يريد إحداث تغييراً حقيقياً في نظامه الصحي: ”عليّ أولاً أن أقرر أن أكون صحياً. ثم أبدأ باعتماد حافطة الطعام. ومن المهم أن أركز على أن الوجبات الخارجية أكثر تكلفة من الوجبات المنزلية.“

سألنا ليلي ”كيف يمكن أن تسهم المؤسسات والشركات والمنظمات في دعم النظام الغذائي الصحي للموظفين في رأيك؟“ فكانت نصيحته الأخيرة لجهات العمل كالتالي:

”أنصح بأن تعمل المؤسسات على إشعار الموظفين بأهمية الوضع الصحي، ويمكن التنبيه عليهم أثناء التوظيف. كما أنصح بوجود مطبخ، يتوفر فيه ماء وخلط وموقد وأشياء تمكن الموظفين من إعداد طعامهم أو تسخينه. وعلى أصحاب العمل والمدراء أن يتذكروا أن الموظف هو جنديهم الذي كلما كانت صحته أفضل كان أدائه أعلى وانعكس ذلك على مستوى العمل بكل تأكيد.“

كما يمكن للشركة أو المؤسسة إرسال رسائل وإشعارات تحوي نصائح للموظفين بما في ذلك الجوانب الغذائية الصحية. ويمكن توظيف طباخ أو طباخة، لإعداد وجبات للموظفين تستقطع تكاليفها من الموظفين عوضاً عن الخروج لتناول وجبات غير صحية وتضييع الوقت في التنقل وربما أيضاً بتكاليف أعلى وأقل فائدة، كما يمكن أن تتعاقد الشركة مع مطعم مختص في الوجبات الصحية لتوفير الطلبات للموظفين.“

انتهى لقاءنا في مجلة نافذتي مع السيدة ليلي حسين أخصائية التغذية العلاجية وأحببت أن تلفت انتباه كل موظف بأن يكون صبوراً ويدرك أن ”النظام الغذائي الصحي عادات نكتسب مع مرور الوقت“ على حد تعبيرها، وأضافت نصيحة أخرى: ”إلى جانب ذلك -أنصح- بالرياضة لأنها تقوم بعمل ضبط إدارة الإرهاق والضغط.“

وتشير أيضاً إلى أن نكون مدركين لفوائد هذا التغيير الذي نحاول القيام به في نظامنا الغذائي قائلة: ”ومن المهم الإشارة إلى أن النظام الغذائي سيحميك من المرض وبالتالي لن تضطر لأخذ إجازات مرضية اضطرارية بشكل مستمر ويتأخر إنجاز المهام بسبب ذلك، لن تعاني من مشكلات كالمعدة ولا الإمساك أو الانتفاخ كما ستتجنب مشكلات الضغط وستحافظ على مستويات السكر في الحالة الطبيعية لها. كما سيقوي النظام الغذائي الصحي مناعتك.“

وتقول: ”ويجب أن أنبه إلى أنه كلما انشغل الشخص قل شربه للماء. جسمك سيصاب بالجفاف بالذات لكونك تُعمل ذهنك وترتكز وفي ضغط عمل، وهذا يسبب الصداع والنعاس والتثاؤب وفي الغالب يكون ناتجا بشكل أساسي عن العطش، والماء أيضاً حل سحري لموضوع القولون العصبي. لذا؛ من المهم أن يأخذ الشخص احتياجه اليومي من الماء.“

بهذا الكلام نختم هذا المقال ونحن نعرف تأثير الغذاء على قدرتنا على العمل، كما نعرف كيف يمكن أن تغلب على تأثيرات بيئة ووقت العمل على نظامنا الغذائي. فالعمل ليس مجرد وظيفة تؤد بها. إنه مساحتك للإبداع، التي يجب أن تكون فيها في أفضل وضع من الناحية النفسية والصحية لتتجز فيها الكثير.



جيداً، وهو يعمل أو يؤدي وظيفة معينة، دائماً ما تكون طاقته موزعة على أوقات يومه.“

يمكن أن يكون العمل ممتعاً - بطرق جيدة وسيئة - وقد يضيع بعض الأشخاص في مهمة وينسون تناول الطعام. وقد يعني هذا أنه عندما يفعلون ذلك، فمن المرجح أن يكونوا مفترسين ويمسكوا بكل ما هو قريب لحل مشكلة الجوع.

ومن الجانب العملي، مع كل ما يجب إنجازه في يوم العمل، قد نشعر كما لو أننا لم يكن لدينا الوقت لتحديد أولويات إعداد وجبات خفيفة ووجبات غداء صحية، أو أننا مشغولون جداً عن الخروج لشراء شيء طازج ووجبات غداء صحي.

لا يقتصر الأمر على أولئك الذين لديهم وظائف مكتبية من 5 إلى 9 سنوات. إذ يمكن أن تتطور عادات مماثلة نتيجة العمل لساعات طويلة، أو العمل في نوبات ليلية، أو الوقوف باستمرار على قدميك، أو السفر للعمل.

من المهم أن ندرك أنه ليس فقط نوع الغذاء الذي يؤثر على عملنا فقط، وإنما طبيعة عملنا أيضاً تؤثر على عاداتنا في تناول الطعام.

نصائح وحلول عملية لنظام غذائي صحي يرفع من الأداء الوظيفي: تنصح أخصائية التغذية العلاجية ليلي حسين بحل لمشكلة الدوام المكتظ الذي يؤثر على خياراتنا الغذائية: ”أنا مع فكرة اللانشن- بوكس (حافطة الطعام)، بالذات مع الأشخاص الذين يعملون بدوام كامل ولا يجدون وقتاً للعودة للمنزل وتحضير وجبات صحية وكافية ومتنوعة، ويضطرون في العادة إلى تناول أطعمة غير صحية.“

لكن على أن تتنوع الوجبة بحيث تحتوي على كميات من البروتينات والفيتامينات، والسكريات، والنشويات، وغيرها.

”كذلك علينا تنظيم وقتنا بحيث نحدد وقت الوجبات الرئيسة ووقت الوجبات الخفيفة، لأن التأخير قد يؤدي إلى اضطرابات هضمية واضطرابات





## مال لبدء مشروع تجاري الأول

- أن التوقعات المعقولة تظهر ارتفاعًا كبيرًا في الأعمال التجارية.
- أمثلة على المشاركات المبكرة أو جذب العملاء.
- راجع للملخصات التنفيذية الأخرى ومنصات العروض التقديمية المخططة لمساعدتك على تحسين ملخصاتك. إذا كان لديك أصدقاء من رواد الأعمال الناجحين، اسأل عما إذا كان بإمكانك رؤية مخططاتهم. كما يمكنك رؤية الكثير من الأمثلة المتاحة أيضًا على الإنترنت.

### 8. فهم البيانات المالية والميزانيات.

يجب عليك متابعة نفقاتك ومعرفة كيفية الفهم الشامل للبيانات المالية والميزانية. فلقد فشلت العديد من الشركات الناشئة لأن صاحب المشروع لم يكن قادرًا على تعديل الإنفاق لتجنب نفاذ النقد. وبعد إنشاء ميزانية مفصلة شهرية أمرًا مهمًا، ويجب مراجعة هذه الميزانية بانتظام. سيساعدك فهم بياناتك المالية أيضًا على الإجابة على أسئلة المستثمرين المحتملين. فيما يلي بعض الأسئلة المتعلقة بالبيانات المالية التي يمكن أن يتوقعها رواد الأعمال الذين يبدؤون مشروعًا تجاريًا من المستثمرين:

- ما هي توقعات الشركة لمدة ثلاث سنوات؟
- ما هي الافتراضات الأساسية التي تقوم عليها توقعاتك؟
- مقدار الأسهم والديون التي جمعتها الشركة، ما الهيكل الخاص برأس المال؟
- ما التمويل المستقبلي لرأس المال؟ أو هل الدين سيكون ضروريًا؟
- ما المقدار الذي يتم تخصيصه من مجموعة خيارات الأسهم للموظفين؟
- متى ستصل الشركة إلى الربحية؟
- ما مقدار الحرق الذي سيحدث حتى تصل الشركة إلى الربحية؟
- ما هي وحدتك الاقتصادية؟
- ما هي العوامل التي تحد من سرعة النمو؟
- ما هي المقاييس الرئيسية التي يركز عليها فريق الإدارة؟

### 9. اجعل المستثمرين على اطلاع دائم بالأخبار الجيدة والسيئة.

من الممارسات الجيدة إبقاء المستثمرين على اطلاع دائم على أساس شهري عبر البريد الإلكتروني. لا تحتاج التحديثات إلى أن تكون مفصلة بشكل كبير، ولكن إليك بعض العناصر العامة التي تريد تضمينها في تحديثاتك:

- ملخص سير الشركة.
- ملخص تطوير المنتج.
- تحديث الفريق والتجنيد.
- الصحافة الأخيرة أو PR.
- المقاييس الرئيسية التي توليها الاهتمام.
- البيانات المالية، بما في ذلك معدل الحرق الشهري والوضع النقدي الحالي.
- القضايا الإستراتيجية التي تواجهها (واطلب النصيحة).
- طلب المساعدة من خلال مقدمة للمستثمرين والشركاء والعملاء المحتملين (تريد الاستفادة من شبكاتهم)
- كانت هذه أهم الدروس التي يجب عليك تعلمها عند بدء مشروعك التجاري، وما زال هناك العديد من الدروس التي ستتناولها إن شاء الله في الأعداد القادمة.

الخاص بك اعتمادًا على ما إذا كنت تقدم عرضًا للمستثمرين أو العملاء أو الموظفين أو الشركاء المحتملين. إليك بعض النصائح للوصول إلى فكرة رائعة عن المصعد: ابدأ بقوة.

كن إيجابيًا ومتحمسًا في التسليم الخاص بك. تذكر أن الممارسة تجعلها مثالية. اجعلها بطول 60 ثانية.

تجنب استخدام المصطلحات الصناعية. اذكر الأسباب التي جعلت عملك مميزًا. اعرض المشكلة التي تحلها.

- ادعُ المستمع إلى المشاركة أو المقاطعة - فهذا يدل على اهتمامه.

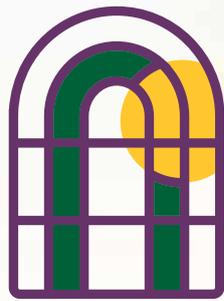
### 7. تحسين الملخص التنفيذي والمخطط التقديمي المخطط.

عادةً ما يكون الملخص التنفيذي عبارة عن ملخص عالي المستوى من 3 إلى 4 صفحات لشركتك يمكن تقديمه إلى المستثمرين المحتملين. العرض التقديمي المخطط هو عرض تقديمي يتكون من 15 إلى 20 صفحة في PowerPoint يعرض بشكل أكبر الأعمال التجارية للمستثمرين المحتملين. يجب عليك بالتأكيد تثبيت الوثيقتين كليهما. كما أنه مهم أن توضح:

- مهمتك.
- المشكلة التي تحلها.
- خبرة فريق الإدارة وشغفه.
- المنتج وميزاته الرئيسية.
- فرصة السوق الكبيرة التي تراها.
- التكنولوجيا الخاصة بك أو ميزة الابتكار الخاصة بك.
- المشهد التنافسي وأوجه القصور في المنافسين.

# نافذة السياحة والطبيعة





# حنيش الكبرى

فرص استثمارية في فردوس البحر الأحمر

تمتلك اليمن طبيعة خلابة وميزات طبيعية نادرة، ما يجعلها مكاناً صالحاً لجذب أنظار العالم، إذا ما توافرت الفرصة التي تحوي استقراراً سياسياً وخطوات اقتصادية صحيحة. وتزين هذا البلد 182 جزيرة موزعة في البحر الأحمر وخليج عدن والمحيط الهندي. على شكل أرخبيلات، والأرخبيل هو مجموعة متقاربة ومتجاورة من الجزر. تحتوي العديد من الجزر اليمنية على مقومات طبيعية تجعلها مناطق جذب للسياحة والاستثمار السياحي. وتقع أكبر هذه الجزر في أرخبيل حنيش، وتعرف بجزيرة حنيش الكبرى.

ويتكون أرخبيل حنيش من: جزيرة حنيش الكبرى، وجزيرة حنيش الصغرى، وجزيرة جبل زقر، بالإضافة إلى عدد من الجزر الصغيرة كجزر القمة، وسيل حنيش، وأبوعيل.

## أين تقع جزيرة حنيش الكبرى؟

وتقع على بعد نحو 130 كيلومترا من مدينة الحديدة، وفي جنوب البحر الأحمر. غرب شواطئ مدينة الخوخة. وتبعد عنها بحوالي (26) ميلاً بحرياً. كما تبعد أكثر من 64.3 كيلومتراً من ميناء ومدينة المخا. وتبعد الجزيرة عن السواحل اليمنية بحوالي (26) ميلاً بحرياً. وتبلغ مساحتها حوالي 90 كيلومتراً مربعاً.



## ماهي مميزات الجزيرة؟

تعد جزيرة حنيش الكبرى أكبر الجزر اليمنية ومينائها هو أكبر الموانئ اليمنية بعد ميناء عدن. تحوي جزيرة حنيش العديد من المرتفعات الصخرية والشواطئ الرملية الناعمة والأحياء المائية، والعديد من أماكن الغوص. لذا فهي مؤهلة لاجتذاب السياح لجمال الطبيعة البحرية، وجمال الشعاب المرجانية الموجودة. بالإضافة إلى التنوع السمكي الذي تتمتع به مياهها. ذلك يجعلها من المناطق المرغوبة للسياحة. وكلها مميزات سياحية مهمة تسمح بتنوع الخدمة والفرصة السياحية ما بين سياحة ترفيهية والمتمثلة في سياحة الشواطئ الرملية والسياحة الجبلية بالإضافة إلى سياحة الغوص في مياهها التي تمتلئ بالشعاب المرجانية وأسماك الزينة، علاوةً على توفر العديد من العناصر والخصائص الطبيعية والبيئية الجذابة.

وعلى خلاف العديد من الجزر الأخرى توجد بالجزيرة محطة كبيرة لتحلية المياه، ومولدات كهربائية، كما يوجد فيها فئار ملاحى يقع فى الطرف الشمالى للجزيرة، وهو ما يجعل إمكانات الاستثمار أسهل مع توفر مثل هذه الخدمات فيها.

## ماهي فرص الاستثمار السياحي في الجزيرة؟

توفر الجزيرة العديد من الإمكانيات للاستثمار، ويستطيع الراغب في خلق استثمارات أن يستفيد من بعض الأفكار مثل: إقامة المنتجعات السياحية والفنادق. وإنشاء مشروعات الخدمات السياحية التي منها مراكز الغوص، إذ تتمتع الجزيرة بعدة مناطق مناسبة للغوص، سبق أن زارها السياح وشهدوا لها. وكذلك إنشاء مراكز سياحة السفاري وتسلق الجبال، وغير ذلك الكثير.



## ما أبرز الحوافز الاستثمارية؟

كما سبق وقلنا فكل ما في الجزيرة بالأساس هو حافز استثماري فهي تحوي كل ما من شأنه أن يخلق استثمارات ناجحة وعوائد ضخمة. لكن هل هناك حوافز إضافية للمستثمرين؟ الإجابة نعم.

توجد بعض الميزات والحوافز للاستثمار وفقاً للقانون، ومنها الحوافز والإعفاءات والتسهيلات التي تتمتع بها المشروعات السياحية التي لا يقل تصنيفها عن مستوى ثلاثة نجوم:

إذ تسمح للمستثمر أن يحول أمواله أو صافي الأرباح الناتجة عن استثماراته أو أي عوائد مستحقة عنها إلى الخارج بأي عملة قابلة للتحويل. كما تعفى الموجودات الثابتة المستوردة لإقامة أو توسيع أو تطوير المشروع عن كافة الرسوم الضريبية والجمركية أيًا كان نوعها. وفوق كل ذلك، تعفى المشروعات من ضرائب الأرباح لمدة سبع سنوات، كما تعفى توسيعات المشروعات أو تطويرها من ضرائب الأرباح لمدة سبع سنوات أولى، ويمكن أن تزداد مدة الإعفاء لسنتين إضافيتين.

جزيرة حنيش هي فعلاً فرصة استثمارية لخلق فردوس على الأرض يمكن أن يجتذب أنظار العالم، فتستفيد منها الدولة والمستثمرين على حد سواء. وقد تخلق هذه الفرصة نجاحاً جديداً وفريداً في عالم الاستثمار السياحي، إذا استغلت أحسن استغلال.





# الحيوانات النادرة في اليمن

## كنوز وطنية على حافة الانقراض

تمتلك اليمن تنوعاً بيئياً يجعلها موطناً مميزاً للكثير من الكائنات الحية كالنباتات والحيوانات والطيور. وهو ما يجعلها حاضنة طبيعية للمخلوقات النادرة. بعضها قد تعرض للانقراض والبعض الآخر مهدد بكارثة الانقراض. وتتوزع الكثير منها في 182 جزيرة و5 محميات طبيعية بالإضافة إلى عدد من حدائق الحيوانات في عموم البلاد. والتي تعاني قدراً من الإهمال والمعاونة وضعف الاهتمام نتيجة قلة الوعي بالإضافة إلى الصراع العسكري الدائر في اليمن والمشكلات السياسية والاقتصادية التي تعاني منها البلاد، والذي يضعف الدور القانوني في هذا الجانب. وقد تلعب هذه الكائنات في المستقبل دوراً سياحياً طبيعياً لليمن ورافداً لاقتصادها. فهذه الحيوانات هي بمثابة كنز وطني، وإذا ذهبت لن تعود.

وتوجد في اليمن عشرات الأنواع من الحيوانات النادرة والمهددة بالانقراض، والتي تشكل ميزة لهذا البلد، وتُحمل أبنائها مسؤولية بيئية ووطنية في حمايتها. كما يُمنع الاتجار بها وفقاً لمعاهدة سايتس CITES الدولية لحماية الأنواع البرية المهددة بالخطر. وفي هذا العدد نستعرض بعضاً من هذه الحيوانات والمخاطر التي تتعرض لها.

## النمر العربي

يعد النمر العربي من الحيوانات المهددة بالانقراض إذ تم إدراجه على القائمة الحمراء لل IUCN منذ عام 1996 حيث قُدِّر أن أقل من 200 فرد بري على قيد الحياة في عام 2006. لكن أعدادها تنخفض بشكل مستمر.

كما تم اعتماد النمر العربي ليكون الحيوان الوطني لليمن، بقرار حكومي صادر عن مجلس الوزراء رقم 260 لسنة 2009، والذي يقضي باعتبار النمر العربي "الحيوان الوطني للجمهورية اليمنية"، واعتماده رمزاً للحياة البرية والهوية الوطنية في البلاد. وفقاً لمنظمة "حسنة"، التي تدعم إنقاذ الحيوانات، فإنه يوجد في اليمن أكثر من 50 نمراً من النمر العربية المهددة بالانقراض. ويعيش معظمها في أقفاص حدائق الحيوانات في البلاد. وتحوي حديقة تعز لوحدها حوالي 38 نمراً عربياً.

وتتعرض النمر العربية في اليمن إلى عمليات اصطياد تسفر إما عن قتلها أو تهريبها. إذ تشير منصة حلم أخضر المختصة في البيئة إلى أنه في عام (2011م) تم صيد 11 نمراً عربياً وتم تهريب 10 منها إلى دول خليجية. وفي عام (2014م) تم قتل اثنين من قبل السكان المحليين. وفي فترة الحرب وتحديداً بين عامي (2015م - 2019م) تم قتل 18 نمراً عربياً في اليمن.



## الوشق البري



الوشق هو قط بري من فصيلة السنوريات. ويتواجد في مناطق مختلفة من اليمن. ويعيش في المناطق شبه الصحراوية والمنحدرات الجبلية. كما يعتبر حيوان الوشق واحداً من الحيوانات البرية المهددة بالانقراض، والتي تتواجد بأعداد قليلة على المستوى العالمي.

يعتبر الوشق من صيادي الليل إذ يبحث في العادة عن طرائده في الظلام. ويتصف جسده بالقوة، وهو سريع في ملاحقة فريسته. وله مظهر رشيق وشكل جميل تزيينه خصلتان على طرفي أذنيه وذيل قصير يميزه عن بقية أنواع القطط. كما يجيد صيد الطيور بخاصية القفز لأمتار.

ويتعرض الوشق لعمليات قتل من قبل السكان المحليين الذين يخافون منه على ماشيتهم ودواجنهم. وذلك من شأنه أن يقضي على وجود الوشق نهائياً. إذ تذكر منصة حلم أخضر، أنه خلال العام (2020) فقط تم قتل 6 منها في محافظة شبوة فقط.

وتحاول بعض الجهات المعنية بالدفاع عن الحيوانات والبيئة التفاوض من أجل تسليم الوشق لها عوضاً عن قتله عندما يتمكن السكان المحليين من القبض على أحدها. ومحاولة توفير مكان أفضل وأكثر أمناً للوشق لحفظه من الانقراض.

## الوعول اليمني

الوعول نوع نادر من الغزلان والماعز الجبلي. ويعتبر حيواناً مقدساً عند اليمنيين القدماء ورمزاً للإله عثر. إذ اعتبر اليمنيون الأوائل قائد القطيع من الوعول رمزاً يجسد الإله عثر إله المطر والخصب والإخصاب. ويعتبر الصيد وتدمير مواطن الوعول واحدة من أهم وأكبر المشكلات التي تهدد مستقبل الوعول في الجزيرة العربية.

وتشهد اليمن تناقصاً مخيفاً في أعداده، نتيجة لأعمال القتل والصيد التي تتم في مناطق مختلفة من اليمن. وأشار أحد فرق المسح الميدانية في اليمن عام (2007م) إلى أن الوعول يمكن أن تنقرض كلها إذا لم يتم اتخاذ الإجراءات المناسبة.



هذه الحيوانات هي مجموعة بسيطة من عشرات الحيوانات النادرة التي تحتضنها اليمن كموطن أصلي، ووطن أخير لهذه الفصائل. ويمكنها أن تصبح ميزة قومية ووطنية لهذا البلد الفقير؛ تساعد في جذب أنظار العالم إليه وتطوير السياحة الطبيعية فيه؛ إذا ما استثمرت هذه الثروة والميزة القومية كما يجب. وسيخسر اليمن الكثير كما ستخسر الإنسانية والبيئة بخسارتنا لحيواناتنا النادرة. والحفاظ عليها هي مهمة وطنية وإنسانية عالية الأهمية يتشارك فيها المواطنون والدولة بمؤسساتها، والمنظومة الدولية أيضاً. ولنتذكر دائماً أن قتل هذه الحيوانات بشكل مباشر أو عن طريق تهديد وتخريب مواطنها من شأنه بكل تأكيد تخريب التوازن البيئي وهو خطر حقيقي على الإنسان وعلى الكوكب.

# فائدة أن تكون محاطاً بالنباتات

للنباتات والحدائق آثار إيجابية كبيرة علينا، وفقاً لدراسات عديدة، فإذا كنت من محبي البستنة والنباتات فبالأكيد ستستهويك مقالتنا هذه، وإذا لم تكن كذلك فعليك بالتأكيد البَدْء في التفكير بالاعتناء بالنبات حيث ستفاجأ بتأثيرها الإيجابي على حياتك. وغالبا حين نبدأ بتخيل عطلاتنا أو رحلاتنا العائلية أو حين نسمع كلمات مثل جنة ومكان جميل فإن أول ما يتراءى لأذهاننا أشجار الفاكهة الكثيفة والمروج الخضراء الممتدة تغطيها أنواع الأزهار والنباتات ولا يأتي هذا المنظر لخيالنا أو لعقولنا الباطنة من فراغ بل يعكس حاجة الكثير منا لأن يكونوا محاطين بالنباتات والطبيعة خاصة مع التطور العمراني والصناعي ومع التواجد أيضاً في بيئة أصبحت خالية تقريباً من ملامح الطبيعة. فالأفكار وطلب السكنية واللون الأخضر، كل هذا يجعل عقولنا بحاجة ماسة إلى النباتات وبحاجة لأن نكون محاطين بها فهي المكان الذي نشأ فيه الإنسان، إنها وطننا. وبهذا المعنى، النباتات هي أشبه بتذكرة حية لعنصرنا الطبيعي.

# فائدة النبات للصحة النفسية والجسدية

إضافة إلى كونها تقوم بتنقية الهواء وترطيب الجو والوقاية من أمراض الجهاز التنفسي كنزلات البرد والتهاب الحلق والسعال الجاف، يؤثر الاعتناء بالنباتات بدايةً بالتحرك حولها ولس التربة والبذور والزهور والتواجد تحت أشعة الشمس بشكل إيجابي على المهارات الحركية لجسم الإنسان ولكنه يعمل بشكل أعمق على الصحة النفسية بالنظر إلى ما يمكن أن تفعله النباتات والبستنة للأشخاص الذين يعانون من مشكلات نفسية حيث يقلل وجود النباتات في محيطهم من شعورهم بالتوتر والقلق، ممّا يؤثر بطريقة إيجابية في حالتهم المزاجية وثقتهم بأنفسهم، إذ يزداد تفاؤلهم، وشعورهم بالرعاية، كما أن الاعتناء بالنباتات مع أفراد عائلتك يعزز قيمة العمل الجماعي ثم إن لها تأثيراً مهدئاً عليك فهي تعيد الإنسان لتلاحمه القديم مع الأرض والطبيعة التي اعتاد أن يكون جزءاً منها في العصور القديمة، وتتجدد الطاقة التي يحصل عليها حين يذهب للأرياف حيث تزداد فيها مساحة النبات، وهو ما يثبت أن النباتات تساهم كثيراً في تجديد بيئتك وطاقتك للحياة.

## النباتات في المنزل

يمكن للنباتات المنزلية أن تنقي الهواء، نتيجة قدرتها على امتصاص السموم منه، والمتمثلة في المركبات العضوية المتطايرة، مثل: أدخنة السجائر، والمواد الناتجة من تحلل أكياس النايلون، بالإضافة إلى البنزين، وثلاثي الكلور، التي تتواجد في الألياف الصناعية مثل: الحبر، والمذيبات، ومواد الدهان.

## النباتات في المشافي

أثبتت مجموعة من الدراسات أن وضع النباتات في غرف المشافي يساعد في سرعة تماثل المرضى الذين خضعوا لعمليات جراحية للشفاء.

## النباتات في العمل

إن تواجدها في مكاتب الموظفين يقلل من تعبهم ويزيد من إنتاجيتهم، ويقلل من فرص الإصابة بالصداع، وعوارض الإنفلونزا.

## النباتات في المدارس

بيّنت إحدى الدراسات أن تركيز الطلاب ازداد بنسبة لا تقل عن 70%، عندما كانت الغرف الصفية تحتوي على بعض النباتات.

## نباتات صبورة وسهلة العناية

إذا كنت لا تملك أي معلومات عن العناية بالنباتات وتود البدء في امتلاك نباتات سواء كان في المنزل أو في مكان عملك فقد اخترنا لك أسهل النباتات التي يمكن أن يعتني بها الجميع دون أن تموت ولا تحتاج للكثير من الضوء والماء والعناية

## نبات البوتس أو اللبلاب

ما يميز هذا النبات هو أنه نبات صبور ومناسب حيث يتحمل الحرارة وهو مناسب للمنازل وتسهل العناية به وله شكل لطيف حيث يمكن لف الأفرع الطويلة منه على أسلاك بلاستيكية وتمديده في جهات مختلفة من الغرفة أو المكتب لتملأ المكان بأوراقه.

## جلد النمر

يتحمل هذا النبات انخفاض الرطوبة والتعرض لتيارات الهواء وجفاف التربة ويفضل الجو الجاف في الشتاء أي الرطوبة المنخفضة. ينمو نبات جلد النمر في الضوء الساطع وكذلك في الظل الخفيف وفي المناخ الدافئ ويتميز بجمال أوراقه وتفردتها.

## صبار القلعة السحرية

وما يميز الصباريات بشكل عام قدرتها العالية على التحمل فهو يصبر ويتحمل ويعتبر خيارًا جيدًا للمبتدئين بتربية النباتات وخيارًا رائعًا لمن يبحث عن نباتات داخلية سهلة العناية.

## نبته البامبو أو قصب الحظ

هي شجيرة جميلة تشبه القصب وليست من القصب كما يظن كثير من الناس. وتعد من النباتات التي تتحمل قلة الإضاءة، وكثيرًا ما تُرعى في الماء الذي يتطلب التغيير مرة في الأسبوع أو أكثر.

ويمكنك أن تجد العديد والعديد من الأنواع السهلة للعناية والتي ستُفترح عليك عند الذهاب للمشاتل لاختيار نبتة. لكن لا تنسى أن النبات يرمز للحياة المتجددة فلا يعني كون بعضها سهلة العناية إهمالها التام. ولا ننسى أن نبينا الكريم حث على الغرس والزراعة حتى في أشد المواقف وأصعبها فقال: "إذا قامت الساعة وفي يد أحدكم فسيلة فإن استطاع ألا تقوم حتى يغرسها فليغرسها".

# سيكولوجيا الألوان وتأثيرها على الإنسان



أثبتت الدراسات أن للألوان تأثيراً قوياً في الخلايا البشرية سيكولوجياً، لأن لكل لون موجات ضوئية خاصة، وهذا ما يؤثر على الجهاز العصبي والحالة العقلية. والموجات تؤثر على الصعيد النفسي والعاطفي والصحي حيث إن للألوان معانٍ كثيرة في الثقافات وفي الترفيه عن النفس وفي فهم علم النفس بشكل أعمق. كما تحدث تغيرات لا إرادية في الإنسان بسبب الألوان قد تكون تغيرات لمشاعر سعيدة أو مشاعر حزينة أو اضطرابات نفسية. فكيف تحدث هذه التغيرات المزاجية والتأثيرات؟ بعض التأثيرات لها معنى عالمي في الهدوء والغضب، والسعادة الحزن، الخوف والأمان وما إلى ذلك، فتعرف معنا على تأثير الألوان.

## اللون الأسود

يعتبر من أقوى الألوان تأثيراً في النفس، فعلى الأغلب، إن مدراء الشركات والأعمال الخاصة يرتدون البدلات السوداء لما يمنحه من الشعور بالسيطرة. واختلفت دراسات بأن اللون الأسود يسبب الاكتئاب والحزن لبعض الأشخاص.

## اللون الأبيض

يدخل اللون الأبيض مشاعر الهدوء والسلام النفسي والطمأنينة، حيث إن اللون الأبيض يمتص مشاعر الغضب ويعطي مشاعر ودية. لذا فإن الأطباء يرتدون اللون الأبيض، يستفاد أيضاً من اللون الأبيض في علاج الأطفال المصابين بمرض اليرقان حيث يتم عرضهم إلى ضوء شديد البياض ليشفوا من المرض.

## اللون الأصفر

يحقق المزاج المعتدل ويحقق السرور، ويساعد في تهدئة الأعصاب وينشط عمل الدماغ ويساعد في تنظيف الذهن والتركيز والتخلص من الشتات.

## اللون الأزرق

يدخل شعوراً بالاستقرار النفسي والسيطرة على العواطف ويقلل من مستوى العدائيات للمصابين ويبطئ سرعة ضربات القلب وتنظيمها ويخلق مشاعر هادئة وعادة ما يرمز للسلام.

## اللون الأحمر

تأثيرات اللون الأحمر مبالغ فيها إلا أن تأثيرها على النفسية يكون تأثيراً مؤقتاً، اللون الأحمر يحفز نشاط العقل والجسم، ويساعد في التخلص من الخمول والكسل ويساعد في سرعة القيام بالوظائف لأنه يعرف بلون الحيوية والحركة. يساعد اللون الأحمر في التخلص من الصداع النصفي، وارتفاع ضغط الدم وتوسع الأوعية الدموية. إضافة إلى أن الإضاءة الحمراء في الغرف والمكاتب قد يكون لها تأثير سلبي في النفسية كالاضطراب والانزعاج والتوتر النفسي. كما أن اللون الأحمر يزيد من التفاعل الثوري.

## اللون البنفسجي

لون التقبل والاستقرار والرضا، وأكثر الألوان المتعلقة فيما وراء العقل من تفكير وخيال ورصد الأحداث بالترتيب والمساعدة في اتخاذ القرارات السليمة بصورة واضحة. محبو اللون البنفسجي عمليون ويستمتعون بمشقة العمل. ويؤثر اللون البنفسجي تأثيراً إيجابياً على القلب والرئتين والأوعية الدموية.

## اللون الأخضر

لون مسكن ومهدئ ويقلل من مستوى الغضب، وهو علاج طبيعي لمرضى الاكتئاب والإحباط كما يعد لونا يوفر السكينة والهدوء.

# رحلة شهر عسل منخفضة التكاليف

المالديف بـ تكاليف منخفضة



كثيراً ما نفكر في تقضية شهر العسل في أماكن كثيرة. وكثير ما نسمع عن جزر المالديف السياحية. ولدى أغلب الناس تصور أنها مكان صعب الوصول إليه وتكاليفه لا تناسب إلا المشاهير والأغنياء. لكن هل هذا صحيح؟ بالطبع لا، الموضوع أسهل مما تتصور ويمكن أن يكون أرخص مما تتخيل أيضاً. فالمالديف لا تحتاج إلى تأشيرة، وهي مفتوحة لكل الناس من كل دول العالم للسياحة. لكن يجب أن تراعي ضرورة أن تكون تذكرتك ذهاباً وإياباً محددة بمدة لا تزيد عن 30 يوماً. وأن تحجز مكان إقامتك مسبقاً. وهذه أشياء سنستعرضها بالتفصيل في هذا المقال.

## أولاً: السفر إلى المالديف

كما سبق وأشرنا فإن السفر إلى المالديف لا يحتاج إلى تأشيرة. ولا يلزمك تطعيمات مسبقة قبل الوصول إلى المالديف. وكل ما تحتاجه هو تذكرة سفر إلى المالديف ذهاباً وإياباً، بالإضافة إلى حجز فندق. لكن دول مثل اليمن ومصر يضطر المواطنون فيها إلى السفر ترانزيت عبر مطار وسيط قبل السفر إلى المالديف. وتكون في هذه المرحلة أمام خيارين: أن يكون الترانزيت في الإمارات أو في الهند أو سريلانكا. ونصيحتي للذين يبحثون عن خفض تكاليف الرحلة أن يتوجهوا إلى الهند أو سريلانكا لكون التذاكر إلى المالديف أرخص من الطيران الإماراتي. إذ إن سعرها تقريبا \$150 فقط.

وعند وصولك للمطار اصرف مبلغاً لا يتجاوز \$20، من الدولار إلى الروبية المالديفية، ثم اتجه إلى كشك تذاكر القوارب المحلية المتجهة إلى مدينة مالي وسعرها تقريبا 70 سنتاً. ثم من مالي (Male) قارين لافوشي (Maafushi). وتوجد رحلتان إلى الجزيرة صباحاً وعصراً. حاول ألا تفوتهما وإلا فستضطر إلى المبيت في فندق في مالي.

## ثانياً: الإقامة أو السكن

كما ذكرنا سابقاً فإنك تحتاج لحجز فندق في سابق لوصولك إلى المالديف. ولكن تحقق من عمل حجز الغاؤه مجاني. كي تتمكن من تحديد الحجوزات الأرخص لاحقاً. ستصل أولاً لجزيرة المطار (Hulhumale) ثم جزيرة العاصمة (Male) ثم الجزيرة التي ننصح بها (Maafushi). وهي الأنسب لنزول السياح. والوصول إليها سهل وفيها خيارات مختلفة في السكن والأكل. ومنها يمكنك زيارة جزر أخرى إن أردت. والسر الأكبر في خفض التكاليف أنك لن تسكن في جزر المنتجعات السياحية التي تكلف حوالي من \$300-900، ولن تحجز في أحدها، بل في الجزر المحلية في فنادق بأسعار من \$15-50 للشخص.



## رابعاً: المواصلات



في المواصلات بين الجزر هناك الزوارق السريعة من \$200-\$30 والطيران المائي بحوالي \$900-200 (حسب المسافة). وهي وسائل لا أنصح باستخدامها لن ييحث عن خفض التكاليف في الرحلة. وعضاً عن ذلك استخدم القوارب والسفن الحكومية المحلية بحوالي من \$1 - \$5.

## ثالثاً: الأكل والشرب

في العادة تكون وجبة الإفطار ضمن الحجز الفندقي. ويتبقى لدينا الغداء والعشاء ولن يتجاوز سعر الوجبة 5-15\$.



## خامساً: نصائح إضافية مهمة

- استخدم تطبيقات ومواقع الحجوزات الفندقية والرحلات مثل [airbnb.co.in](http://airbnb.co.in)
- هنالك نشاطات مجانية يمكنك القيام بها كالسباحة والتنزه وغيرها وهنالك أنشطة أخرى بأسعار تقارب ال \$20 - \$50.
- إذا أردت الحصول على رحلة مع دليل أو مرشد لكي تجعل الرحلة أكثر فائدة وتستثمر كل وقتك، يمكنك زيارة [tripadvisor.com](http://tripadvisor.com)
- الكل تقريبا يتحدث الإنجليزية هناك.
- الصراف الآلي رسومه عالية لذلك حاول أن تحصل على مبالغ نقدية أو فيزا كارد
- لو كنت تبحث عن التكلفة المنخفضة حاول أن تتجنب زيارة المالديف في الموسم السياحي من شهر 11 الى شهر 4
- الشيء السيء الوحيد في غير موسم السياحة هو المطر.

إذا قارنت بين الأسعار في المنتجعات والأسعار التي يمكن أن تحصل عليها دون خسارة أي مميزات كبيرة، يمكنك أن تخطط لرحلة شهر أو أسبوع من العسل في جزر المالديف. وتصنع ذكريات جميلة وتجدد نشاطك بعد رحلة استجمام خلاصة.

# نافذة الثقافة والفنون





# (مدينة إربد الأردنية) عاصمة الثقافة العربية لعام 2022

المدينة حيث سكنها الآشوريون ومن ثم احتلها الفراعنة وبعد ذلك جاء الفرس بعد نصرهم على البابليين. وظلت المدينة تحت سيطرتهم إلى أن أتى الإغريق بقيادة الإسكندر المقدوني واحتلوا المدينة بعد انتصارهم على الفرس عام 333 قبل الميلاد.

## سبب تسمية إربد

هناك العديد من الروايات حول تسمية إربد أشهرها أنها تعود لعهد الملك تغلات بالاصر الثالث بعد أن احتلها آخرون، وهناك رواية تؤكد أن اسمها جاء تحريفا لاسم بلدة رومانية في المنطقة كان اسمها بيت إربل. وفي رواية أخرى تقول إن أصل اسم إربد يعود للعصر الروماني حيث سماها الرومان أربيلاً ويعني الأرض الخصبة. وسميت بالأقحوانة نسبة إلى زهرة الأقحوان التي تنبت بكثرة في هذه المنطقة. وفي الأخير أضافوا أنها تعود إلى الأقحوانة أيام الحروب الصليبية عام 1009م.

## مساحة إربد:

تبرز مدينة إربد من خلال موقعها الاستراتيجي (محطة عبور للدول المجاورة)، وتبلغ مساحتها حوالي 3300 هكتاراً، تبعد عن عمان حوالي 71 كم كما تبعد عن الحدود السورية الأردنية 20 كم.

## بماذا تتميز مدينة إربد:

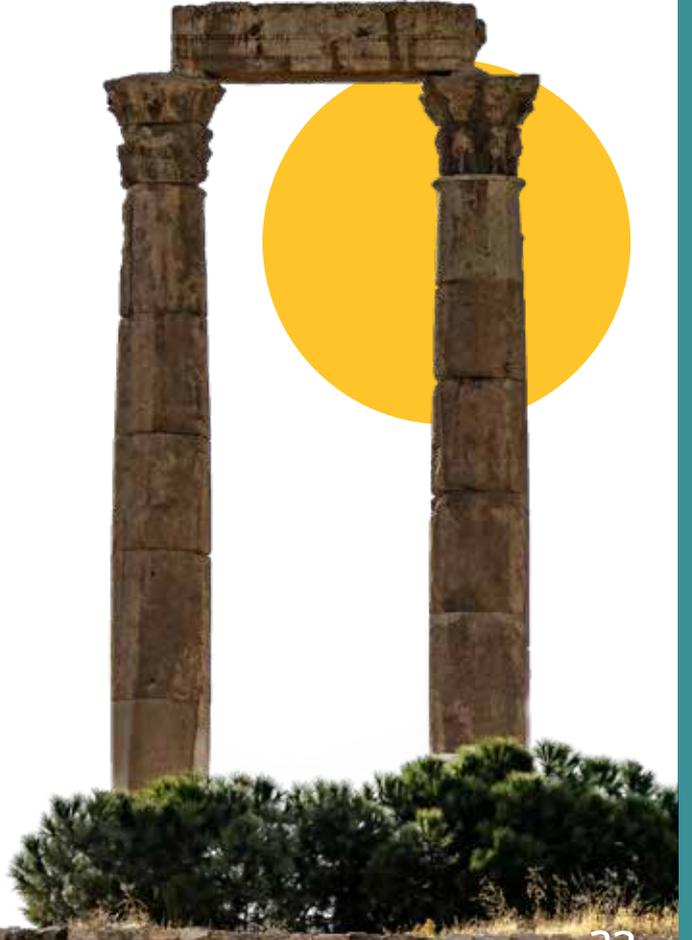
تتميز إربد بالكثير من المعالم مثل سور إربد القديم، فندق الملك غازي، دار النابلسي، دار عبدالله الجوده، عمارة محمود جمعة، مقام الشيخ، مطحنة الملقى. وغيرها. ويوجد أيضاً متحف آثار إربد الذي يحتوي على القطع الأثرية التي تم اكتشافها بالمنطقة. تضم إربد خرزة بئر ماء موسى المصطفى التل وهي موجودة في ديوان آل التل، تعتبر مصدراً لتأمين المياه، وتتميز إربد أيضاً بوجود المسرح الغربي والكنيسة البيزنطية. وتتميز كذلك بتوافر التمازج الثقافي الثلاثي (بدوي، ريفي، حضري). وتعد محافظة إربد المنطقة الزراعية الأولى في الأردن، وخاصة في إنتاج الحمضيات والزيتون والحبوب، وإنتاج عسل النحل.

سنحدثكم في هذا المقال عن المدينة الساحرة ذات الطبيعة الخلابة، عن عبق التاريخ والحضارة، عن مدينة الأقحوان أو ما تعرف بعروس الشمال. أنها مدينة إربد الأردنية التي تستحق أن تكون عاصمة للثقافة وهو ما حدث فعلاً فقد اختارتها منظمة الأمم المتحدة للتربية والعلوم والثقافة "اليونسكو" عاصمة الثقافة العربية لعام 2022.

## ماذا تعرف عن مدينة إربد

تعتبر مدينة إربد مركز محافظة إربد، وتقع شمال غرب المملكة الأردنية الهاشمية في حوض نهر الأردن ووادي الأردن، وتعتبر جزءاً من امتداد سهول حوران. تبعد حوالي 71 كم من العاصمة الأردنية عمان، وتمتد إلى الحدود الأردنية السورية حيث نهر اليرموك. وتعتبر ثاني أكبر مدينة في المملكة من حيث عدد السكان. وهي مزيج من المجتمع العربي الأصيل مع ومضات من التأثير الغربي. تتميز إربد بإطلالات بانورامية على الضفة الغربية والمباني القديمة من العصر الروماني، فهي مدينة ثرية بالآماكن السياحية والدينية الزاخرة بالحضارة والتاريخ وتروي حكاية خاصة بها.

عاشت المدينة ازدهارها في العصر الإسلامي خاصة أنها قريبة من موطن حكم الأمويين في دمشق. وتعاقبت الحضارات على هذه



## لطفِي جعفر حسن أمان



كان الشاعر لطفِي جعفر أمان شاعرًا يمنيًا، ولد في مدينة عدن، بتاريخ 12 مايو 1928. هو شاعر رومانسي الطابع، وتعتبر قصائده عن غربة الإنسان، وآلام النفس البشرية وترددتها بين الشك واليقين، كما صقلت الغربة نفسه وتجربته الشعرية فكان لها أثرها الواضح في أعماله.

### رحلة حياته:

قضى حياته في اليمن ومصر والسودان ولندن. كما تلقى تعليمه الابتدائي والمتوسط في عدن، ومن ثم انتقل إلى السودان لدراسة دبلوم التربية، ثم انتقل إلى دراسة الدبلوم العالي في جامعة لندن، عاش في غربة دواوين: علي محمود طه، التيجاني، يوسف بشير، أبي القاسم الشابي، إلياس أبو شبكة، أنيسه ورفيق صباح.

بعد اجتيازه لمرحلة الثانوية، التحق بكلية غردون بالخرطوم. وكانت هذه المرحلة في فترة الأربعينات. فحصل على دبلوم في الآداب، ثم انتقل إلى لندن لمواصلة التعليم العالي في (1995).

كانت آخر أيام الشاعر لطفِي أمان في مصر. وعلى فراش المرض في مصر، طلب من أحد أصدقائه نسخة من القرآن الكريم ليقوم بعمل دراسة كاملة. ثم اصطفت النسخ بجانب فراشه لكن سرعان ما توفي وتوفي حلمه بجانب فراشه.

### حياته المهنية:

بعد تخرجه من الجامعة اشتغل في عدة وظائف في مجالات التربية والتعليم، وعمل محاضراً في مركز تدريب المعلمين، ومفتش مدارس، وضابط معارف، ومسؤولاً عن المطبوعات والنشر، ومديرًا في التربية والتعليم، ثم وكيلًا لوزارة التربية والتعليم.

أسهم في تحرير (مجلة العلم) وقد نشر فيها العديد من القصائد والمقالات الأدبية والتربوية. كان قد عمل أيضاً في (محطة عدن للإذاعة) منذ تأسيسها، قدم من خلالها برامج أدبية وتربوية، كان أحد المجددين في الأغاني العدنية القديمة الشهيرة. كان الفنانون يأخذون بأشعاره ليتغنوا بها. برزت مواهبه في الرسم والخط أيضاً.

### الإنتاج الشعري:

#### صدرت له الدواوين التالية:

1. بقايا نغم، مطبعة فناة الجزيرة. عدن 1948
2. ليالي، دار الشعب، عدن 1960
3. كانت لنا أيام، المكتب التجاري، بيروت 1962
4. ليل إلى متى، المكتب التجاري، بيروت 1964
5. إليكم يا أخوتي، المكتب التجاري، بيروت 1969
6. الدرب الأخضر، المكتب التجاري، بيروت 1970
7. بلا حجاب، مجلة المستقبل، العدد الثالث، مارس 1949

### إخوته:

كان عدد أخوته عشرة، وهم: عبدالله، حمزة، شفيق، عبدالحميد، نجيب، فتحي، لطفِي، خديجة، أسماء، حسن.

### أولاده:

رزق الشاعر لطفِي بولدين هما جهاد وهديل.

# أغرب العادات

في عالمنا هناك العديد من البلدان والأديان والقبائل والعادات المختلفة، ورغم أننا قطعنا شوطاً طويلاً منذ أن بدأت الحضارة، إلا أن بعض المجتمعات لاتزال عالقة بتقاليدها القديمة، وفي حين أن بعض هذه العادات قد تكون دينية، إلا أن البعض الآخر غريب تماماً وغير مفهوم، وإليك أبرز العادات العجيبة حول العالم:

## رمي الأطفال من قمم المعابد في الهند

في بعض أجزاء من ولاية غوجارات وماهاراشترا وكارناتاكا، يُلقى الأطفال الصغار من سطح المعابد على ارتفاع 15 إلى 30 قدماً فوق الأرض ويتم القبض عليهم بواسطة بطانية يمسك بها للصون. هذه الممارسة قديمة ويقال إنها تجلب الحظ السعيد للطفل، إن هذا التقليد الذي يعود إلى 500 عام هو عادة الأزواج الذين ينعمون بطفل بعد نذرهم في المعبد.

## أكل رماد الموتى في فنزويلا والبرازيل

ترفض قبيلة اليانوماي التي تعيش في غابات الأمازون على الحدود مع فنزويلا والبرازيل فكرة دفن الموتى. إنهم يعتقدون أنه لا ينبغي ترك أي أثر مادي للجسد للسماح للروح بأن ترقد بسلام، لذا يتم خلط الرماد ومسحوق العظام الذي تم الحصول عليه بعد حرق الجثة في حساء لتأكله عائلة المتوفى، ومن خلال القيام بذلك، يؤمن اليانوماي أن أرواح أحبائهم المفقودين ستقيم بداخلهم إلى الأبد.

## عبور الشارع بمساعدة الشرطة في فيتنام

تعتبر حركة المرور في أكبر مدن فيتنام مجنونة لدرجة أن عبور الشارع قد يبدو وكأنه مهمة مستحيلة للزائر لأول مرة، حيث إن مئات الدراجات النارية تغرق الشوارع متجاهلة عبور المشاة، وتخيف حتى الموت السياح الأجانب الذين يحاولون عبور الشارع، لأنه من المعتاد إذا رأى سائق دراجة نارية أحد المشاة أمامه، فلن يتوقف، بل من الطبيعي محاولة الالتفاف حوله. ولكن بالنسبة للمشاة، غير المعتادين على الطريقة المحلية لعبور الشارع، فإنهم يصابون بالإحباط حيث يجدون أنفسهم عالقون وسط حركة مرور جنونية، لذا لا عجب أن من بين مهام ضباط الشرطة السياحية في مدينة "هوشي الفيتنامية" مساعدة السياح على عبور الشارع.

# حول العالم

## أشخاص حفاة في أستراليا

في المدن الصغيرة، يحب الأستراليون التجول دون ارتداء أحذية وليس فقط على الشاطئ. يمكن مشاهدة الأشخاص حفاة الأقدام في الشوارع والمقاهي والمتاجر المحلية وحتى محطات القطار، حيث يوجد في أستراليا أكثر من 10000 شاطئ، بما في ذلك بعض من أجمل الشواطئ في العالم. لذلك ليس من المستغرب أن يبدو الأستراليون مسترخين، خاصة في المدن الساحلية.

## البقشيش في الولايات المتحدة

إحدى العادات الغربية المرتبطة بالولايات المتحدة هي ثقافتها المعقدة في العمولات، فعلى عكس العديد من البلدان الأخرى التي لا تقدم إكرامية على الإطلاق أو التي لا تقدم إكرامية إلا بمبالغ صغيرة، فإن معظم المطاعم في الولايات المتحدة تكون الإكرامية إلزامية إلى حد ما عندما يكون الطعام جيدا، في الواقع، من المتوقع أن يترك الزبائن ما بين 10 إلى 20 بالمائة من الفاتورة على شكل إكرامية، حيث يعتمد النادل على هذه المكافأة لكسب لقمة العيش لأن الأجور القانونية لهم منخفضة. علاوة على ذلك، هناك أيضًا قواعد لنادل الفنادق وموظفي التوصيل وموظفي الخدمة الآخرين. والبعض ينتقد هذه الممارسة باعتبارها غير عقلانية، ولكن لا شك أن ثقافة البقشيش في الولايات المتحدة تعطي حافزا للنادل والنادلات لتقديم خدمة أفضل.

## أكل المعكرونة في اليابان

معظم المجتمعات حول العالم لديها قواعد معينة حول آداب المائدة، بالنسبة للثقافات الغربية والعربية يعتبر تناول الطعام مع إصدار صوت صاخب وقاحة. ومع ذلك، في اليابان يبدو أن لهم رأيهم الخاص، فإن إصدار أصوات ملتبهة أثناء تناول الطعام له معنى مختلف تماما، حيث يُعد إصدار الأصوات عند تناول المعكرونة وسيلة للإشارة إلى أنك تستمتع بها حقاً، حتى إن بعض العلماء يجادلون بأن إصدار الصوت أثناء تناول الطعام يدفع الهواء إلى الحنك ويعزز في الواقع نكهة المعكرونة.

وقد يفسر البعض هذا الصوت بأنه في الدول الأخرى، يتم استهلاك المعكرونة بشكل صحيح عن طريق تدويرها بالمعلقة قبل وضعها في الفم، ولكن اليابانيون يقومون ببساطة بإفراغ صحن المعكرونة دون لفها بالملاعق أولاً، وهو فعل أكثر ضجيجاً.



بقلم:  
سليم الأغبري

## بين الأصالة والمعاصرة السيمفونيات التراثية مشروع يخلق بالفن اليمني إلى العالمية



من عصارة الأمل يولد الإبداع، ومن جحيم الحرب والصراع برز مشروع السيمفونيات التراثية كطائر العنقاء حياً من تحت الرماد. لينذر بميلاد جديد للأمل رغم المعاناة. فحول فريق السيمفونيات التراثية التحديات التي واجهتهم إلى انتصار. وأصروا على إخراج الفن اليمني من الساحة الشعبية حيث نشأ وترعرع، إلى المسارح العالمية. ليس عن طريق الأداء على خشبات المسارح فقط، بل عن طريق تحويل الموسيقى اليمنية إلى نوتات موسيقية مكتوبة يمكن أن تعزف حول العالم. واستغل هذا المشروع التنوع الثقافي اليمني أحسن استغلال في خلق تنوع موسيقي فريد، يجذب نظرات الإعجاب والتقدير لليمن من جديد بعد أن طغمت نظرات الشفقة والحزن على هذا البلد. في هذا العدد نتعرف أكثر حول هذا المشروع الرائد من خلال اللقاء مع واحد من الشباب الرائعين في طاقم إدارة المشروع.

الجميع؟ شيء مقروء بحيث يستطيع أي موسيقي حول العالم قراءة نواته بصورة سهلة وبسيطة وفهم حقيقي لهذه الموسيقى. ومنذ خمس سنوات تقريباً بدأت الفكرة تتطور شيئاً فشيئاً. وبدأ بعدها التأليف، وتسويق المشروع، والبحث عن يتبنى هذه الفكرة الكبيرة في نظر محمد، حتى خرجت إلى النور في 2019م، وكانت رحلة يشاد بها حقيقة خصوصاً في اليمن.

### في البداية هل يمكنك أن تعرفنا عن نفسك وعن دورك في مشروع السيمفونيات التراثية؟

اسمي: عبدالله صلاح بن رعية، عضو إدارة مشروع السيمفونيات التراثية.

### ما هو مشروع السيمفونيات التراثية؟

هو مشروع يقوم بتقديم الألوان التراثية بقالب موسيقي الكستراي عالي. فكما تعرف توجد لدينا - في اليمن - الموسيقى وهي جزء من نمط حياتنا، ولكن السؤال هو كيف يمكن أن تُقدم بأسلوب الكستراي عالي؟ في الحقيقة ينبثق عن مشروع السيمفونيات التراثية مجموعة من الحفلات منها: الحفلة السابقة في كولالبور، والان، الحفل الذي سيقام في القاهرة. ويتم ذلك عن طريق تأليف مقطوعات موسيقية مستوحاة من ألوان تراثية، وتقديماً في حفلات موسيقية في دول مختلفة حول العالم. هذه الحفلات تقدمها فرقة موسيقية تتكون من عازفي الآلات التراثية لبلد المقطوعة وعازفي الآلات المختلفة من البلد المستضيف. فعلى سبيل المثال، في حفل كولالبور كان هناك العديد من العازفين المالبزين وكذلك عازفي التراث اليمني من اليمن. وهذا كله بغرض نقل صورة أكثر تكاملاً عن الشعوب وعراقتها وتعبير عن واقع ممزوج بين الثقافات، خصوصاً أن الموسيقى هي اللغة التي جمعت العالم وخلالها نقل رسالة تعايش وسلام إلى الجميع.

### من أين أتت فكرة هذا المشروع ومتى كانت الانطلاقة؟

البداية مع فكرة محمد القحوم، وهو موسيقي معروف، يهوى الموسيقى بالإضافة إلى كونه مؤلفاً موسيقياً، بدأت لديه هذه الفكرة لتكوين صورة موسيقية عن بلده. إذ تساءل لماذا لا نوثق الموسيقى اليمنية بشكل يكون مفهوماً في الخارج؟ فعلى سبيل المثال، نحن لدينا الألوان المختلفة، لكن كيف نوثق هذه الألوان بوسيلة يفهمها

اليمن لا تزال تعيش، ولا تزال تنبض بالحياة، وما

زال في جعبة اليمن الكثير مما لم يُشاهد كما

ينبغي >>

الانطلاقة كانت من حفل كولالبور، كان اسم الحفل "أمل من عنق الأمل" إذ بدأ المشروع من العاصمة الماليزية كولالبور في 31 أبريل-نيسان عام 2019م، وهو حفل موسيقي مشرف للوطن بشكل عام. أقيم على خشبة مسرح أستانا بودايا (قاعة قصر الثقافة - ماليزيا). وخلال هذا الحفل تم تقديم ست مقطوعات مستوحاة من اللون الحضرمي اليمني.



محمد القحوم، مؤلف

موسيقي يمني، ولد في

مدينة تريم بمحافظة

حزرموت عام 1991م

## ما هي علاقة السمفونيات التراثية بالالكسترا الحضرية؟

الالكسترا الحضرية هي نفسها حفلة كولالبور، وأطلق عليها هذا الاسم لأن اللون في جميع المقطوعات كان لوناً حُزماً ولذا أخذت المسمى الذي شاع وهو الالكسترا الحضرية لكن الاسم الرسمي هو حفلة كولالبور: أمل من عنق الأم، ضمن مشروع السمفونيات التراثية.

## ماهي أهداف مشروع السمفونيات التراثية؟ وإلى ما يسعى؟

الوضع الذي نعيشه اليوم في اليمن يحتاج أن ننقل عنها صورة جيدة ومختلفة عما يشاهده من هم خارج الوطن على نشرات الأخبار ونحوها. ومن خلال الموسيقى ننقل رسالة سلام وتعايش، فينبغي علينا أن نضع بصمة الوطن خارج نطاق الحرب وخارج نطاق الصراع الذي تعيشه اليمن.



إن الشباب لا يزالون يحملون قوة لتحمل كل

هذه الظروف <<

## ماهي الألوان التراثية التي يسلط المشروع الضوء عليها؟

في الحفلة الماضية في كولالبور كان اللون الحضري هو الطاغى في الحفل بشكل عام. وفي الحفل الثاني والذي سيقام في القاهرة: "نغم يمني على ضفاف النيل". وبما أنه نغم يمني فستجد فيه العديد من الألوان اليمنية مثل: الموسيقى العدنية، والصناعية، والحضرية، بالإضافة إلى اللون المصري، وبالتأكيد بعض النغمات الأخرى التي تجمع اليمن في نغمة واحدة يمنية كاملة ومتكاملة.



جانب من حفلة كولالبور: أمل من عنق الأم

## في المسابقة التي أقامها مشروع السيمفونيات التراثية تحت عنوان "مسابقة نغم يمني" كان اهتمامكم ينصب على أشياء أخرى غير الغناء والموسيقى مثل التصوير الفوتوغرافي وتصوير الفيديو، فما أهمية هذا بالنسبة لكم؟

الراعون لحفلة السيمفونيات التراثية هم: وزارة الثقافة والإعلام والسياحة اليمنية ووزارة الثقافة المصرية بالإضافة إلى مؤسسة حضرموت للثقافة. ومؤسسة حضرموت للثقافة مهتمة بكل الألوان الفنية كالسرح،

الموسيقى، والأدب. وارتأت المؤسسة أنه من الضروري أن ننظر إلى الثقافة بشكل عام. فجاءت بفكرة مسابقة تجمع الصورة والفيديو والموسيقى والأغنية، بغرض اكتشاف مواهب الشباب وتشجيعهم وإبراز قدراتهم وإبداعهم الذي يمارسونه. وهذا يجعل تسليط الضوء يشمل كل جوانب التراث وإظهارها للعالم عن طريق الصوت والصورة سواء كانت أزياء ورقصات أو موسيقى وغناء ومعالم مهمة. والسمفونيات التراثية هو مشروع ضمن مشاريع مؤسسة حضرموت للثقافة وستدخل لاحقاً مؤسسة حضرموت في كثير من المشاريع المصاحبة.

## ما هي أبرز الفعاليات والأنشطة ضمن مشروع السمفونيات التراثية؟

السمفونيات التراثية هي حفلتان رئيسيتان هما، حفل كولالبور: "أمل من عنق الأم"، والآن التجهيز للحفل الثاني في القاهرة: نغم يمني على ضفاف النيل، الحفل الأول كان 6 مقطوعات والحفل الثاني 8 مقطوعات موسيقية مستوحاة من مختلف ألوان الفن اليمني وبعض المقطوعات باللون المصري. والحفلة التي ستقام في القاهرة يعزف فيها أكثر من 120 عازفا وعازفة من اليمن ومصر وجنسيات أخرى. ومن المهم الإشارة إلى أن حفل القاهرة سيقام في 10 مارس-آذار من هذا العام 2022م. وستقام في دار الأوبرا المصرية في المسرح الكبير.

## كيف يتم اختيار العازفين اليمنيين الذين يشاركون في فعاليات المشروع؟

ليس كل العازفين في اليمن يقرؤون النوتات الموسيقية، وهذا يمثل تحدياً للوصول إلى مقطوعة كاملة ومتكاملة، وفيها نوع من التجانس مع أشخاص تعد قراءة النوتة بالنسبة لهم مهمة صعبة. ففي الحفل الأول في كولالبور، كان هنالك تدريب طويل حتى يكون الكل على نغمة واحدة وحتى يصبحوا إلى حد ما مساويين لأولئك الذين يمتلكون قدرات قراءة النوتات. لذا تم اختيار البعض بكل تأكيد على أساس القدرة على العزف في الجانب التراثي ومع الوقت انسجموا مع النوتات والمقطوعات التي تم تأليفها من قبل الموسيقي محمد القحوم. بعد حفل كولالبور تم تدريب عدد من الموسيقيين المشاركين في الحفل وإعطائهم كورسات في القاهرة، وأصبحوا قارئین جيدين للنوتات، بالإضافة إلى أن المشاركين الجدد أصبحوا يمتلكون فهماً لمعنى النوتات والنغمات، بالإضافة إلى العازفين المتقنين مسبقاً لقراءة النوتات.



مسابقة نغم يمني جمعت الكل، رغم كل الذي نعيشه.. جمعتهم هذه المسابقة في حب الفن ورغبتهم في إيصال رسالة <<

فالموضوع ليس بالبساطة بحيث نأخذ مجموعة من اليمن لعمل حفلة قائمة على قراءة نوتات لكن الجميع أثبت وجوده وأصبحوا عازفين يقفون في دار الأوبرا في مصر وليس أي مسرح، بل المسرح الكبير. وحتى في أستانا بودايا كان المسرح كبيراً إلا أنهم أثبتوا وجودهم وأظهروا قدرتهم على أن يكونوا عازفين كبار، وهم كذلك فعلاً.

## هذا يدفعني للسؤال حول إن كان الباب مفتوحًا لكل الموهوبين في الموسيقى والغناء للمشاركة في فعاليات المشروع؟

الذي نعيشه. جمعتهم هذه المسابقة في حب الفن ورغبتهم في إيصال رسالة ما. لذا نجد أن كثيراً من الأعمال كانت معبرة بما في ذلك الصور، إذ فوجئنا أن التصوير لم يكن عبارة عن صور للتراث أو معالنه فقط، بل أيضاً محاولة دمج ذلك في قصة. والمشاركات التي وصلتنا تجعلنا فعلاً نشعر أنها كانت تستحق هذا الجهد في تنظيم مسابقة وتستحق التكريم والجائزة. ومساعدتهم على بناء شبكة علاقات فنية في الخارج. ومن الجدير بالذكر أننا تعمدنا أن تشترط المسابقة أن يكون المتقدم من داخل اليمن وليس من خارجها، لأن كثيراً من الموهوبين الشباب يفتقرون للفرصة في التعرف على الفنون والفرص الفنية المتاحة خارج اليمن.

## هل تم الإعلان عن نوع الجائزة التي سوف يحصدها الفائز في مسابقة نغم يميني؟

نعم، تم الإفصاح عنها وهي عبارة عن حضور لحفلة القاهرة في العاشر من مارس، شاملة التكاليف. وإلى لحظة إجراء هذه المقابلة معكم لم يتم تحديد الفائز بعد، (ملاحظة: تم تحديد الفائزين لاحقاً في 11/2/2022م) ومن كل مجال سيتم اختيار فائز واحد. أي إجمالي أربعة فائزين عن الغناء والموسيقى والتصوير الفوتوغرافي وتصوير الفيديو.

## هل هناك خطة لمشروع السمفونيات التراثية ولؤسسة حضرموت للاستفادة من هذه المواهب؟

في البداية دعني أقول إن المشاركات جميعها ستبقى في الحفظ والصون في المشروع، وإذا طلبت المؤسسة بيانات ونماذج أعمال المشاركين من أجل أي مشروع قادم أو من أجل تدريبهم أو ما إلى ذلك، أو أي جهة أخرى تكون صادقة في رغبتها لدعم هذه المواهب وتأهيلها وتدريبها. لكن مؤسسة حضرموت هي من تملك الحقوق في هذا الموضوع. إذاً، هذه البيانات والمعلومات والمشاركات ستبقى بيانات موجودة لدى مشروع السمفونيات التراثية بقيادة الموسيقار محمد القحوم، وهذه البيانات جميعها ملك لؤسسة حضرموت للثقافة. وإن شاء الله سيكون هناك مشاريع قادمة في مجال المسرح والأدب والموسيقى.

## ماهي أبرز المعوقات التي واجهت السمفونيات التراثية؟

بعد الحفلة الأولى تم إخراج فيلم وثائقي عن حفلة كوالبور، ويصف هذا الوثائقي بعنوان "صنع من ألم" كيف كانت هذه الحفلة بشكل عام. وفيه ذُكرت الصعوبات والتحديات للخروج من اليمن إلى عمان (ثم إلى الإمارات) ومنها إلى ماليزيا، وكيف كان التحدي الذي واجهه العازفين وتحدي المزج بين العازفين الأجانب والعازفين التراثيين وكيف كانت المعوقات في تأليف المقطوعات والصعوبات التي صادفت الفريق

بالتأكيد مفتوح، ولعلك تلاحظ أن المشاركين من الفعالية السابقة أصبحوا الآن ضعف العدد تقريباً في هذه الفعالية، ومن مختلف المحافظات. لذا فإن من يجب هذه المهنة ويحاول أن يظهرها على خشبة المسرح سيكون قادراً على الانضمام إلى السمفونيات التراثية عند البحث عن عازفين.

دعني أعود بك قليلاً إلى حديثك عن التدريبات التي تلقاها العازفون، يبدو لي أنه من الممكن القول إن التدريبات كانت ضمن بروفات. لكن هل يفكر مدراء هذا المشروع أو مؤسسة حضرموت في توفير برنامج تدريبي متخصص في المجال الفني سواء الموسيقى أو الغناء؟

لدى مؤسسة حضرموت الآن مشاريع كثيرة، ولست على اطلاع كامل بنوعية المشاريع، لكن بوجود قسم خاص بالموسيقى فبالتأكيد سيكون هناك دورات تدريبية للاهتمام بالكوادر الشبابية في الجانب الموسيقي.

## هل تحصرون التدريب في فئة عمرية معينة؟

لا، إطلاقاً ليس هناك عمر محدد، ما يهمنا فقط هو أن يتحلى الشخص بالموهبة والقدرة على إثبات وجوده في هذه المهنة الفنية.

## في هذا الوقت الذي نلتقي بك يصادف إغلاق باب التقديم على مسابقة نغم يميني، هل يمكن أن تحدثنا أكثر عن طبيعة المسابقة والهدف منها؟

هي في البداية كانت عبارة عن مسابقة لاكتشاف المواهب وتشجيعها في جميع المجالات المختارة سواء التصوير (الفوتوغرافي أو الفيديو)، أو الغناء، أو الموسيقى. وكثير من المواهب المشاركة من جميع المحافظات فاجأنا. أصوات وموسيقى جميلة، وتصوير إبداعي، وهذا يثبت أن البيئة اليمنية رغم الظروف لا يندم فيها الشغف والتحدي. فإذا دخلت على هشتاج #نغم\_يميني ستشعر بالحياة، وترى أن الشباب لا يزالون يمتلكون القوة لتحمل كل هذه الظروف. وينتقلون من مرحلة إلى مرحلة بسهولة، وهذا ما شجع الإدارة على إقامة مسابقة قبل حفلة القاهرة حتى يشجعوا الشباب للنظر إلى واقع العالم الفني بصورة جديدة وفيها نوع من الأمل.



المشاركات التي وصلتنا تجعلنا فعلاً نشعر أنها

كانت تستحق هذا الجهد في تنظيم مسابقة

وتستحق التكريم والجائزة >>

فجاءت مسابقة نغم يميني لتشجع الشباب، صحيح أننا لم نحدد سن التقديم لكن بالفعل كان الشباب هم أغلب المشاركين بالإضافة إلى أطفال ذوي مواهب جميلة، وتمكننا من التعرف على موسيقيين بالآت مختلفة، بل وبعضهم يعزف على أكثر من آلة. واستمعنا إلى فنانيين يعزفون نغمات جميلة سواء الصنعاني، أو الدان الحضرمي، أو اللون العدني، أو اللون اللحجي، وكلا الجنسين مشاركين في كل الأنواع والألوان. لقد جمعت مسابقة نغم يميني الجميع، رغم كل

HERITAGE  
SYMPHONIES  
السيمفونيات  
التراثية





بقلم:  
سليم الأغبري

## في نقد أساليب تعليم اللغة العربية (1) كيف قتلوا فينا حبها!؟

كلنا واجهنا صعوبة في التعامل باللغة العربية الفصحى وفي تعلمها خلال سنين الدراسة في المدارس والجامعات. وربما امتدت المشكلة مع البعض إلى حياتهم المهنية بعد انتهائهم من مرحلة التعليم الجامعي. ولم تكن المعاناة على نفس القدر؛ فقد اختلفت مشكلة التعامل مع العربية بين الأفراد في الشكل والمستوى. فمن مشكلات التحدث والقراءة الصحيحة التي لا يخالطها لحن، وهي مشكلة يواجهها إلى الآن جمهور عريض من غالبية المواطنين العرب، بل وبعض الإعلاميين. ومروّجاً بمشكلة الكتابة بالعربية بالشكل الصحيح الذي يخلو من الأخطاء بأنواعها الإملائية والصيغية. وانتهاءً باجتماع المشكلتين معاً. فأصبحت مشكلة العربية لدى البعض معقدة. واتصفت العربية من قبل القاصي والداني بالصعوبة والتعقيد. وتراكمت المشكلة وزادت تشعباً حتى صرنا نواجه مشكلة أعقد من ضعف البعض في العربية، فقد صارت مشكلة وجودية، ترتبط بالهوية والتراث. ولم يعد الخطر مرتبط بقلة المتقنين للفصحى بقدر ما أصبح الخطر مرتبطاً بضياغ التراث الفكري والانتقاع عنه بالإضافة إلى تشرذم ما تبقى من أواصر الصلة بين العرب. إذ يقول شريف الشوباشي "يخطئ كثيراً من يتصور أن قضية اللغة من القضايا الهامشية أو الثانوية التي يواجهها المجتمع، أو حتى أنها مجرد قضية هامة من بين قضاياها المتعددة". بل هي بكل تأكيد قضية مصيرية وجودية ترتبط بالهوية والعلاقة مع التاريخ ورؤيتنا للمستقبل.



العلاقة بين اللغة والفكر هي علاقة جدلية  
تبادلية تفاعلية طردية<sup>1</sup>

### اللغة والإنسان

تختلف تعريفات اللغة لكن ما لا خلاف عليه أنها أداة التواصل والتفاهم لكنها أيضاً وعاء الفكر "فاللغة هي الأداة الأساسية لتفاهم، لكنها أيضاً الوعاء الذي يتبلور فيه فكر الإنسان ورؤيته للحياة؛ وبالتالي فإن اللغة هي العنصر المشكّل للثقافة والفكر والفلسفة والاداب". وعليه يقول الشوباشي في كتابه تحيا اللغة العربية ويسقط سيبويه: "ظل التفكير الإنساني قاصراً وأقرب إلى تفكير الحيوان طالما لم تتكون لغة التحاور"<sup>1</sup>.

وعادة ما يربط علماء الأنثروبولوجيا (علم الإنسان) بين اللغة وتطورها وتقدّم المجتمعات الإنسانية. فمع ظهور الإنسان وقبل نشأة اللغة بمفهومها المعروف كان التواصل عن طريق الأصوات والحركات. وهو سلوك ما زال مرصوداً لدى العديد من الحيوانات الأخرى. ثم تطورت وسيلة التواصل من أصوات وحركات إلى كلمات. وكذلك الحال في الجزء الكتابي للغة، فمن رسوم على جدران الكهوف إلى الكتابة بالرموز المصورة ذات الدلالات المباشرة ثم إلى الحروف الرمزية المعقدة، والتي لا تحمل معنى في ذاتها وإنما تعبر عن مقاطع صوتية معينة. ولذا كانت الكتابة نقلة نوعية وأهم حدث ثقافي في التاريخ البشري، إذ بها بدأ التاريخ ووجد على أساسها الحد الذي يبين لنا عصور ما قبل التاريخ وما بعده، أي عصور ما قبل اختراع الكتابة وما بعدها.

### علاقة اللغة بالفكر

وقد تناقش المتخصصون وتجادلوا حول قضية اللغة والتفكير وحول إمكانية التفكير بغير لغة. بين من يرى أن لا تفكير بغير لغة باعتبارها صورة الأشياء ووسيلة ربطها منطقياً في العقل البشري، ومن يرى أن اللغة وسيلة لتطوير التفكير، لا وسيلة التفكير ذاته. والرأي الذي

فإن علمنا أن عدد لغات العالم يصل إلى حوالي 6500، وتقع العربية في المرتبة الرابعة من حيث عدد المتحدثين بها. وهي اللغة الرسمية أو إحدى اللغات الرسمية في 25 دولة. وهي كذلك واحدة من اللغات الرسمية السبع للأمم المتحدة. وإذا عرفنا أن عدد العرب الذين يقطنون الرقعة الجغرافية التي تعرف باسم الوطن العربي لا يتجاوز عددهم 470 مليون في أعلى التقديرات، وأن نسبة المتعلمين (غير الأميين) في العالم العربي لا تتجاوز 70% فكم تكون نسبة من يجيدون الفصحى لا العامية منهم؟ ونقصد بالإجادة النطق والكتابة دون أخطاء واضحة. بالطبع لن تتجاوز النسبة في أفضل تقدير 20% إن بالغنا في الأمر، فالمشكلة إذًا، أن اللغة الفصحى ليست لغة يومية في وقتنا الحاضر. وهي في انزواء - أي الفصحى - يوماً بعد يوم عن الساحة العامة وعن الساحة الخاصة.

أما انزواؤها عن الساحة العامة، فنحن ندرك حقيقة أن الفصحى ليست لغة التخاطب اليومية التي يستخدمها المواطن العربي في حياته حين ينطق. وهي كذلك في انزواء عن مجالها الخاص الذي راجت به وتطورت من خلاله كالإذاعة والتلفزيون. وهي بحق ما يطلق عليه الشوباشي "ظاهرة انخفاض المستوى اللغوي". والسؤال الأول الذي يجب أن يُطرح: ما المشكلة في ذلك؟ وأما السؤال الثاني: هل المشكلة فينا أم في اللغة العربية؟<sup>1</sup>

"أهمية اللغة في حياتنا تتعدى الأهمية اللغوية إلى الأهمية الوجودية"

في حقيقة الأمر، تحمل المشكلة شقين رئيسيين فنحن جزء من هذه المشكلة واللغة نفسها هي جزء آخر للمشكلة. لكن قبل الخوض في غمار مشكلتنا مع العربية علينا أن نفهم اللغة وأهميتها في حياتنا والتي تتعدى الأهمية اللغوية إلى الأهمية الوجودية. فقصة اللغة هي قصة الإنسان. إذ إن قصة التواصل البشري هي قصة الحضارة الإنسانية وهي قصة الماضي وأساس الحاضر وطريق المستقبل. والسؤال الذي يطرح نفسه في هذا السياق: ما هي اللغة وما أهميتها لتثير قلقنا؟

1 شريف الشوباشي، تحيا اللغة العربية ويسقط سيبويه، الفصل الأول: برج بابل، مؤسسة هندواي



والتفكير وتكون مترابطة منطقياً. وهي كذلك ذروة الإنتاج الإنساني عبر العصور. فالفكرة قد تنتقل عبر عملية التفكير ثم التفكير إلى فكر، أي إلى منظومة من الأفكار ضمن إطار منطقي معين. ومثال ذلك كل ما أنتج الإنسان من فلسفة وعلم وأدب... الخ.

وعلاوة على ذلك كله، فإن اللغة هي وسيلة الحفاظ والنقل والوصل للأفكار والفكر من جيل إلى جيل، فتصبح أداة التراكم المعرفي الذي ينتج التقدم ويبنى الحضارة. ولذا لا حضارة بغير لغة، ولا استمرار لهذه الحضارة بغير تطور اللغة بما يتناسب مع كل عصر في المبنى والمعنى، والشكل والمضمون.



”الضعف اللغوي يؤدي إلى التخلف الفكري“

ومن المهم أن نشير إلى أن المواطن العربي يعاني من ”شيزوفرينيا لغوية“ حين يفكر ويتكلم بالعامية ويكتب وربما يستمع بالفصحى والعامية. والحل أمامنا هنا هو أحد الطرق الثلاثة لحل مشكلة الانفصام؛ إما القبول باندثار الفصحى لصالح العامية وبهذا نخاطر بالكثير كما أسلفنا. وإما أن نبقى على حالة الفصام لنعيش في ضعف لغوي وخطر دائم وتشتت لا ينتهي. والحل الأخير هو التطوير في اللغة نفسها أولاً ثم في أساليب تعليمها وتعلمها لردم الفجوة تدريجياً بين العامية والفصحى. وآخر الحلول هو الأصوب في نظرنا، إذ لا يخاطر بضياح اللغة الفصحى ولا باستمرار مشكلة الفصام. ويجنبنا ازدواجية التفكير الناتجة عن الانفصام اللغوي. فكما أسلفنا، فإن

يتبناه كاتب هذه الأسطر هو القائل بأن التفكير كان موجوداً قبل اللغة لكنه كان تفكيراً بسيطاً جداً وبدائياً وأنيباً يرتبط بصور الأشياء والأشخاص وربطها في عقل الإنسان الأول. قبل أن يصبح التفكير بالتعقيد والهيكلية والتدقيق وتتسع آفاقه مع الإنسان الحديث نتيجة استخدام اللغة. وبهذا تكون اللغة وعاء الفكر الذي ينقل التفكير البسيط إلى التفكير بعمقه. وهي كذلك - أي اللغة - وسيلة الربط والتحليل والتركيب والتفكيك للمدخلات والمخرجات في عقل الإنسان. فالمدخلات التي يتلقاها الإنسان - عادة عن طريق اللغة (استماعاً أو قراءة) - تتفاعل كتركيبات لغوية داخل عقله ثم تصدر منه - كمخرجات - بشكلها اللغوي أيضاً (نطقاً أو كتابةً).



العلاقة بين اللغة والفكر هي علاقة جدلية تبادلية تفاعلية طردية“

وبين الفكرة، والتفكير، والتفكر، والفكر، مساحات واختلافات. فالفكرة هي ما يطرأ على العقل عند التعامل مع الظواهر، والمواقف، والأشياء، والأشخاص. والتفكير عملية إعمال العقل في التعاطي مع ما حولنا بغرض توليد سلسلة من الأفكار المترابطة. أما التفكير فهو عملية التأمل في الظواهر والمواقف والأشياء والأشخاص بغرض إعطاء المقدمات والمسببات والخروج بالنتائج ضمن إطار منطقي معين. والفكر فهو منظومة الأفكار التي تنتج عن عمليتي التفكير

التفكير ببعده العميق يحتاج إلى لغة على عكس التفكير البدائي. وبكل تأكيد لعبت هذه الإشكالية دورًا في تأخر العقل العربي.

والعلاقة إذاً بين اللغة وعقل الإنسان ونموه وتطوره هي علاقة جدلية تبادلية تفاعلية طردية، ليس على المستوى الفردي فقط، بل على مستوى العقل الجمعي. فهي وسيلة التعبير عن المجتمع والحضارة والعصور المختلفة. وهي تعبير حقيقي عن جوهر المجتمع. وكما تتأثر اللغة بالمجتمع تؤثر فيه. فقد يؤدي الضعف اللغوي إلى ضعف حضاري. حيث إن الضعف اللغوي يؤدي إلى التخلف الفكري وتحجيم الإدراك وإضعاف القدرة على الخيال والإبداع والتفكير المتعمق في ظواهر الحياة بمختلف جوانبها وأبعادها. لذا فإن الضعف اللغوي يؤدي إلى ضعف مادي. والعكس كذلك صحيح. لذا فإن فهمنا لطبيعة هذا التأثير والتأثر المتبادل يجعلنا في حاجة إلى استيعاب المشكلة اللغوية كمسكلة حضارية. وكما ندرس في علم الأحياء نشأة الكائنات الحية وتطورها ونشأة وتطور المجتمعات البشرية في علم الاجتماع وعلم الإنسان، فإن العلوم كاللسانيات وعلم اللغات تقوم بهذه المهمة في هذا المقام.

## تطور اللغة

النشوء والارتقاء والانتخاب الطبيعي، هي مصطلحات درجنا على سماعها وقراءتها واستخدامها في علم الأحياء لوصف وتحليل حياة الكائنات الحية على هذا الكوكب. ولطالما استعيرت في علوم أخرى ومنها العلوم التي تعنى بدراسة اللغات. إذ تضع لنا صورة واضحة عن حياة اللغات وتطورها أو انقراضها. فاللغة على حد وصف جورج زيدان "كائن حي نامٍ خاضع لناموس الارتقاء". و باعتبار اللغة لصيقة بالإنسان فقد ارتبط تطورها بتطور الإنسان والمجتمعات وما تعلق بهما.

فاللغة العربية من لغات العائلة السامية كالآرامية والكلدانية والعبرانية والفينيقية وهي لغات مينة باستثناء العربية والعبرية اللتين نجتا من الانقراض الطبيعي، ولكنهما بالطبع تطورتا، تطورًا طبيعيًا طوعيًا ذاتيًا وخارجيًا، إلى حد ما. ونقصد بعبارة "إلى حد ما" أن العربية مثلاً وهي - موضوع اهتمامنا هنا - قد واجهت محاولات منع وعرقلة للكثير من عمليات تطورها حتى توسعت الفجوة وما زالت تتوسع بينها وبين اللهجات العامية.

أما عن التطور والتطوير (الذاتي والخارجي) فنبدأ بالتفريق بين التطور والتطوير. فأما التطور فنقصد به ما كان طبيعياً دون تدخل متعمد لمعالجة مشكلات اللغة أو عيوبها. والتطوير على العكس من ذلك، إذ يكون عملاً متعمداً ومدروساً لمعالجة مشكلة أو عيب في اللغة بغرض جعلها تلائم العصر وتؤدي مهمتها بأفضل ما يمكن.

أما عن جانب التطور الطبيعي البارز في اللغة العربية الفصحى اليوم فإن العربية الفصحى تختلف عن تلك التي كان يكتب بها الأدب والفكر في عصور سابقة. وعلى الرغم من محاولات التيارات المحافظة السيطرة على تطور اللغة ومحاولة حبسها في بوتقة التقديس. والذي تم عن طريق ربطها بالدين. لتواجه العربية اليوم ما واجهته اللاتينية منذ عهد مضي. إذ حاول رجال الكنيسة ما يحاول تيار المحافظة القيام به اليوم مما أدى إلى انحسار

اللغة عن الناس شيئاً فشيئاً. فانحصرت اللغة في رجال الكنيسة والطبقات الأرستقراطية في أوروبا ثم انقرضت اللاتينية إلا من الكتب القديمة في الساحات الأكاديمية المتخصصة. فهذا هو ناموس الحياة وقانونها، فما لا يستطيع التأقلم مع العصر ومواكبته والتغيير معه ينقرض. أو كما يقال: ما لا يستخدم ينتهي. ويجب أن يفهم هؤلاء أن "اللغة كائن حي لا يحنط فالتحنيط للموت". والتطور الطبيعي حاصل رغم كل قيود المحافظين فحتى على مستوى الصياغة؛ إذ بلا شك قد تغيرت أساليب الكتابة عبر الزمن فلم يعد أحد يكتب في يومنا بأسلوب ابن خلدون في المقدمة مثلاً ناهيك عن قبله. بل إن الكثير من المفردات القديمة لم تعد تتواجد إلا في المعاجم والتي بدورها توضح لنا عدداً من التغيرات في استخدام اللفظة الواحدة دلالة على أشياء مختلفة.

فأما التطوير فقد حدثت للغة العربية تطورات عديدة منذ ظهورها وحتى الرسم النبطي والتنقيط والتشكيل لتتلاءم مع التغيرات التي طرأت في وقته -كأنواع رقعة العالم العربي. وهذا التطوير هو شيء مهم لجعل اللغة العربية تتناسب مع العصر وليسهل تعلمها لغير الناطقين بها فكيف بأبنائها. وقد نادى الكثيرون إلى تطوير لغتنا الفصحى في العصرين الحديث والمعاصر لتكون مناسبة للعصر وموائمة للتغيرات لكن دعواتهم قوبلت إما بالتجاهل أو بالتشكيك في نوايا أصحابها، إلا من بعض المحاولات في بعض الدول العربية لجوانب معينة كالاشتقاق للمصطلحات والتي وإن كانت محاولات ضيقة إلا أنها جهد عظيم ومهم.

## مشكلات لغوية معاصرة

تواجه العربية خطراً عظيماً في انحسارها لصالح العاميات العربية. فعلى الرغم من أن دعوات استخدام العامية عوضاً عن الفصحى في الكتابة في القرن الماضي قد ووجهت بالرفض الشديد إلا أنها عادت للعود فعلياً في وقتنا الحالي، فأصبحنا نرى الكتابة بالعامية في الصفحات الرسمية على مواقع التواصل الاجتماعي. وبدأت المحاولات لنشر "أدب العامية"، بل وصل الأمر إلى أهم معاقل الفصحى وهو الإعلام. فبعد أن درج الناس على استخدامها في السينما والمسرح، أصبح الحديث بالعامية اليوم في معظم البرامج التلفزيونية والإذاعات، وأوشكت الدبلجة بالفصحى للمسلسلات - حتى تلك الموجهة للصغار - أن تصبح من الماضي. ولم يعد للفصحى إلا ما بين دفتات بعض الكتب وحناجر بعض المذيعين في نشرات الأخبار والذين هم في تناقص مستمر. وهنا نضع السؤال الأهم: لماذا تراجع الفصحى لصالح العامية؟

## انفصال الفصحى عن الواقع

ونتيجة لتيار المحافظة وللقدسية التي وضعها هذا التيار على اللغة عن طريق ربطها تعسفاً بالدين، انفصلت العربية الفصحى عن العاميات العربية بشكل كبير. ونتيجة للتطور الطبيعي شهدت العاميات العربية تغيرات كثيرة ومصطلحات مختلفة فيما ظلت الفصحى مقيدة عن التجديد والتغيير إلا من النزر اليسير. وقد حذرنا صوت عميد الأدب العربي طه حسين من قبل قائلاً: "وأنا نذير للذين يقاومون هذا الإصلاح بخطر منكر، وأن اللغة العربية الفصحى إذا لم تنل علومها بالإصلاح، صائرة - سواء أردنا أم لم نرد - إلى أن تصبح لغة دينية ليس غير، يحسنها أو لا يحسنها رجال

الدين وحدهم ويعجز عن فهمها وتذوقها فضلاً عن اصطناعها واستعمالها غير هؤلاء السادة من الناس“ وهو ما حدث فعلاً مع اللاتينية.

والحل في نظرنا - وهو رأي طرحه الكثيرون قبلنا - أن يتم التقريب بين العربية والعامية عن طريق فتح المجال للتأصيل اللغوي للكلمات العامية وتضمينها في اللغة وتعميمها وهو حل يتطلب جهداً مؤسسياً عربياً موحداً. تشترك فيه الدول ومؤسساتها وقوانينها، والمجامع اللغوية، والكتاب، والمثقفين. وهو جهد ليس على مستوى الألفاظ فقط، بل قد يتجاوز ذلك إلى تعديلات نحوية وبنائية إن تطلب الأمر.



التغيير الذي قد يحدث رغماً عنا يجعل اللغة الفصحى تنقرض“

”التغيير الذي قد يحدث رغماً عنا يجعل اللغة الفصحى تنقرض“

أما المشكلة التي في يد الدول العربية حلها حتى وإن كانت منفردة بالقيام به فهو تطوير أساليب تعليم العربية بناء على النظريات العلمية الحديثة في تعليم اللغات. فمع الأسف ما زالت كل الدول العربية تستخدم أساليب قديمة في تعليم العربية على رغم من أن بعضها تتجه نحو التفكير العلمي حين تدرّس لغات أجنبية كالإنجليزية أو الفرنسية في نفس البلد وربما أيضاً في نفس المؤسسة التعليمية. ولعل ذلك ناتج من الاعتقاد بتقليدية اللغة العربية وأن لها عالمها الخاص وأساليبها الخاصة على الرغم من أن الواقع العلمي يبحث في نظريات وأساليب تعلم اللغات بشكل عام، ولا شيء منطقي يجعل اللغة العربية استثناء. فبعض الأساليب والنظريات والمناهج التي اعتمدت كأساليب تعليم اللغات الثانية (Theories of Second Language Acquisition) لا أرى سبباً حقيقياً وموضوعياً يمنع من تحويرها والاقتراب منها في تدريس اللغات الأم. بل إنني أرى أن استخدامها مع اللغات الأم من شأنه أن يعطيها ميزة إضافية وأن يجعلها أسهل من تعلم اللغات الثانية، نتيجة لميزات موضوعية للغات الأم كالمجتمع المحيط والاستخدام المباشر وإمكانات التعلم المستمر... الخ.

إن موقفنا يجب أن يكون دائماً داعماً لعملية التطور والتطوير للغة العربية لا مجمداً لها. فمحاولات حفظ اللغة في بوتقة القدسية ومحاربة أي تغيير يطرأ عليها هو نوع من الجمود الذي يقود إلى فناء اللغة، وضعف الحضارة وانقطاع التاريخ. ”والاتصال المطلوب بالتراث اليوم يمر بتطوير سريع وجريء للغة؛ وليس بالتمسك بها كما هي بغير ما قد يؤدي إلى أخطر النتائج على العربية“. فالتغيير الذي قد يحدث رغماً عنا يجعل اللغة الفصحى تنقرض، لذا لنكون السباقين في إحداث التغيير والسماح لسنة التطور أن تأخذ مجراها. ومن الصواب القول هنا ”إذا أردت أن تتفادي الثورة، فاصنعها بنفسك“ على حد تعبير ميكافيلي. ويقول: فيكتور هوجو: ”حين تعيق مجرى الدم في الشريان تكون السكتة، وحين تعيق مجرى الماء في النهر يكون الفيضان، وحين تعيق مستقبل شعب تكون الثورة“، ونحن نقول إن منع اللغة عن التطور وإهمال التطوير فيها وفي أساليب تعليمها سيحدث ثورة من نوع آخر؛ هي ثورة العامية على الفصحى. وثورة القطرية على الأمة الواحدة، وثورة التجزئة على الوحدة، والتشرذم على التعاون والتكامل العربي. ثورة تنتج ما تنتجه الثورات دائماً، الفوضى على أمل الاستقرار.

# نافذة الصحة





## لماذا نمرض كثيراً في فصل الربيع؟

الأفنية والأنف عمومًا من خلال الشعور بالعطس، وسيلان الأنف، الحكّة، انسداد الأنف، الصداع، الكحة، التهاب الحلق.

الربو: الأشخاص المصابين بالربو تسوء حالتهم أكثر في فصل الربيع، وشعورهم بانسداد الشعب الهوائية بسبب الأتربة وتلوث الهواء. وقد تسوء حالتهم طوال فترة الربيع إلى أن يؤدي بهم الحال إلى استخدام الأكسجين بكثرة.

الأمراض الفيروسية: تزداد نزلات البرد بكثرة في فصل الربيع، لذا من أجل الوقاية يجب غسل اليدين باستمرار وتجنب مجالسة المصابين قد يقيك من الإصابة.

الالتهاب التحسسي للعيون (احمرار العيون): يسمى بالتهاب الملتحمة، وهو تحسس يصيب العين في كل سنة من فصل الربيع يعالج معالجة مؤقتة من خلال بعض المراهم والمضادات الحيوية.

### كيفية الوقاية من أمراض فصل الربيع:

1. عدم مغادرة المنزل في الأيام الجافة التي تشهد حركة شديدة في الرياح.
2. تجنب نشر الملابس المغسولة خارج المنزل، فقد تتعلق حبوب اللقاح بالملابس.
3. استخدام مكيف الهواء في منزلك وسيارتك دون اللجوء إلى الهواء.
4. استخدام الفيتامينات والمكملات الغذائية بكثرة.

كلما عليك هو تجنب مسببات الحساسية وتناول الأدوية المتاحة دون وصفة طبية لتخفيف الأعراض خلال فترة فصل الربيع. أو عليك زيارة الطبيب إذا كانت الحالة تستدعي ذلك.

يعرف فصل الربيع على أنه (نصف فصل) يقع بين الفصل البارد والحار وبسبب هذه التغيرات الناتجة عن الحرارة الشديدة والحرارة المعتدلة فإن؟؟ البكتيريا والفيروسات تتكاثر في الأجواء. ومنه حبوب اللقاح التي تنتقل مع الرياح وتسبب الحساسية التي قد تكون خطيرة في بعض الأحيان. فالبعض قد يلاحظ ظهور الحساسية والإكزيما الموسمية في فصل الربيع إلى جانب تهديج الأنف والعيون والكثير من الأمراض. يشير موقع روسيا اليوم نقلًا عن مجلة lady Health أن ضوء النهار يزيد في فصل الربيع هذا ما يؤدي إلى زيادة عملية التمثيل الغذائي وازدياد حاجة الجسم لطاقة كبيرة لتغذية الخلايا.

### أسباب زيادة المرض في فصل الربيع:

قلة العناصر الغذائية والفيتامينات: تؤدي إلى انخفاض حيوية الجسم وضعف المناعة، قد يكون هذا السبب الرئيس لظهور المشاكل الصحية وزيادة الأمراض.

التقلبات الجوية المفاجئة: تقلب الجو من موسم إلى موسم آخر غالبًا ما يكون أكثر الأسباب شيوعًا في المرض، لأن التقلبات الجوية تنقص من فيتامينات الجسم مما يسبب حمول وضعف مناعة.

الرياح: تنطير الأتربة واللقاح الخاص بالأزهار مع الرياح وهذا ما يضر العين والرئة والأنف والفم والحلق والصدر. وهذه الالتهابات تؤثر على الأغشية المخاطية التي تبطن الأنف.

### أبرز الأمراض في فصل الربيع:

حساسية الأنف: حبوب اللقاح أمر لا مفر منه خلال فصل الربيع بسبب ازدهار الأشجار، والنمو، والتفتح، كل هذا يؤثر على الجيوب

# الانتحار بالسكر

”الانتحار بالسكر“ هكذا عنونت المؤلفة نانسي ابلتون كتابها والذي ذكرت فيه 140 سببًا يجعل من السكر مادة مدمرة لصحتكم. ولم يكن السكر المكرر موجودًا عمليًا في خُطة الوجبة البشرية حتى الآونة الأخيرة. اليوم، الاستهلاك المفرط للسكر هو السبب الأول لوباء السمنة في معظم الدول. ويساهم السكر في مجموعة كاملة من الآثار الصحية السلبية - ونحن لا نتحدث فقط عن تسوس الأسنان هنا، ولكن عن الأمراض التي يسببها ومنها السرطان. إذ يمكن أن يؤدي اختيار تجنب السكر المكرر إلى منع هذه الآثار الضارة، مما يساهم ليس فقط في تقليل السمنة ولكن أيضًا في حصولك على حياة أطول وأفضل. فإليك أهم 10 أسباب لتجنب السكر المكرر:

## 1. السكر يسبب الإدمان

مثل الأدوية يحفز السكر إفراز الدوبامين، وهو مادة كيميائية ”تولد الشعور بالرضا“ في الدماغ. فعندما نستهلك السكر، تخلق أجسامنا المزيد من مستقبلات الدوبامين التي تقودنا إلى الرغبة في المزيد من السكر، مما يؤدي إلى حلقة مفرغة من استهلاك السكر.

## 2. يضر السكر بجهاز المناعة

ومن خلال خفض كفاءة خلايا الدّم البيضاء لساعات بعد الاستهلاك، يضر السكر بجهاز المناعة ويعيق قدرتنا على محاربة الأمراض والعدوى.

## 3. السكر يسلب جسمك المعادن الأساسية

وإلى جانب كون السكر سعرات حرارية فارغة لا قيمة لها في التغذية، فإنه في الواقع يسلب جسمك المعادن الأساسية. كما يتسبب السكر في ترشيح المعادن الأساسية مثل الصوديوم والبوتاسيوم والمغنيسيوم والكالسيوم من الجسم. هذا يمكن أن يضعف الأسنان والعظام ويسبب تسوس الأسنان وأمراض مثل هشاشة العظام.

## 4. السكر يمكن أن يؤدي إلى تطور السرطان

هناك قول مألوف مفاده: ”السرطان يحب السكر“. إذ يؤدي استهلاك الكثير من السكر إلى إنتاج أجسامنا لكميات زائدة من الأنسولين، مما يشجع على نمو الخلايا، وهو أمر جيد للخلايا السليمة، ولكن ليس للخلايا السرطانية. تم ربط الإفراط في تناول السكر بزيادة مخاطر الإصابة بسرطان الثدي والقولون والبنكرياس والمستقيم وبطانة الرحم.

## 5. استهلاك السكر يؤثر على الكبد

السكر المكرر هو نصف الجلوكوز ونصف الفركتوز. والكبد هو العضو الوحيد الذي يمكنه استقلاب الفركتوز. عندما يدخل الكثير من الفركتوز إلى الكبد، يتحول إلى دهون يمكن أن تتراكم بمرور الوقت وتؤدي في النهاية إلى المرض.

## 6. يسبب السكر مقاومة الأنسولين والسكري وزيادة الوزن

الأنسولين يدفع الجلوكوز إلى الخلايا عبر مجرى الدّم. ويعد ارتفاع نسبة الجلوكوز في الدّم ساءًا، لذلك عندما لا يمكن استخدام كميات كبيرة من الجلوكوز بشكل صحيح، يبدأ البنكرياس في إفراز الأنسولين

من أجل إزالته من مجرى الدّم، مما يؤدي إلى مقاومة الجسم للأنسولين. عندما يصبح الجسم مقاومًا للأنسولين، يتوقف البنكرياس عن أداء وظيفته بشكل صحيح، وهو عامل مساهم في الإصابة بمرض السكري من النوع الثاني. ويشير الأنسولين أيضًا إلى أن الجسم يخزن الدهون، مما يؤدي إلى السمنة.

## 7. السكر يسبب الشيخوخة المبكرة

يمكن أن يلتصق السكر بالبروتينات في مجرى الدّم، مما قد يخلق جزيئات ضارة تسمى ”AGEs“ أو منتجات نهائية متقدمة للجليكيشن التي تضر بإنتاج الكولاجين والإيلاستين، وهي المسؤولة عن الحفاظ على مرونة الجلد.

## 8. يؤدي السكر إلى الاكتئاب والقلق والتعب المزمن والتهيج والتقلبات المزاجية

ويؤدي استهلاك السكر إلى ارتفاع مفاجئ في كل من مستويات السكر في الدّم ومستويات السيروتونين في الدماغ. فعندما ينسحب السكر من نظامنا، فإنه يجعلنا نشعر بـ”الانهيار“ مما يخلق دورة من الشغف والنهم في أجسادنا وعقولنا. وهذا ليس ممتعًا لأي شخص.

## 9. يزيد السكر من فرط النشاط عند الأطفال

تدخل السكريات المكررة إلى مجرى الدّم بسرعة، مما يؤدي إلى تقلبات سريعة في مستويات الجلوكوز في الدّم التي تحفز الأدرينالين وتجعل الأطفال أكثر نشاطًا.

## 10. يمكن أن يؤثر السكر على الكوليسترول

كما يخفض استهلاك السكر المرتفع مستويات الكوليسترول الجيد الذي يساعد على إزالة الكوليسترول الضار من جدران الشرايين، وقد ثبت أنه يزيد من مستويات الدهون الثلاثية، وهي نوع من الدهون الموجودة في الدّم والتي تشكل خطرًا متزايدًا لأمراض القلب. والآن، بعد أن فهمت الآثار السلبية للسكر على جسمك وعقلك، حان الوقت لتوخي المزيد من الحذر عند اختيار الأطعمة. في حين أنه من غير الواقعي ببساطة تجنب جميع السكريات المضافة في نظامك الغذائي، لكن عليك التركيز على الأطعمة الكاملة غير المصنعة قدر الإمكان؛ واتخاذ خيارات غذائية صحية.

# توصية لا تنم مع هاتفك الذكي أو تضعه في وضع الطيران..

الأورام. وتدرج منظمة الصحة العالمية إشعاع الهاتف الخليوي على أنه مادة مسرطنة من الفئة الثانية (ب). ولا يسبب أورام المخ فقط، بل أثبت العلم وجود روابط بين التعرض لإشعاع الهاتف الخليوي وتطور الإصابة بسرطان الجلد.

وحذرت منظمة الصحة العالمية في عام 2011 من أن استخدام الهاتف المحمول قد يكون مادة مسرطنة للإنسان، خاصة عند الأطفال، الذين تكون فروة رأسهم وجماعهم أرق من البالغين، وأكثر عرضة للإشعاع. لذا، إذا كنت قلقًا جدًا بشأن خطر الإصابة بالسرطان، فحاول إرسال رسالة نصية بدلًا من الاتصال، أو أبعاد الهاتف عن أذنك، أو استخدم سماعة الأذن أو إعداد مكبر الصوت قدر الإمكان - وبالتأكيد، لا تنم والهاتف بجوار رأسك.

اضطراب النوم من المجالات الكهرومغناطيسية

هناك نوعان من القوى الرئيسية التي تربط بين الهواتف المحمولة والحرمان من النوم. الأول هو إشعاع EMF وهناك العديد من تأثيرات إشعاع الهاتف الخليوي على جسم الإنسان. ففي إحدى الدراسات العلمية لعام 2008 التي أجريت في السويد وجامعة وين-ستيت، أظهر الباحثون أن أولئك الذين استخدموا هواتفهم لأكثر من ثلاث ساعات قبل النوم قد عانوا اضطراب يمكن قياسه في نومهم، بالإضافة إلى تضاؤل حدة الذهن والقدرة على التركيز. النوم مع هاتفك الخليوي في غرفة نومك يزيد بشكل كبير من تعرضك لهذا النوع من الإشعاع - ولا سيما النوم مع الهاتف الخليوي بالقرب من رأسك.

## اضطراب النوم من الضوء الأزرق

القوة الأخرى التي تسبب اضطراب النوم المنبعثة من الهواتف المحمولة تسمى الضوء الأزرق. الضوء الأزرق كما يوحي اسمه هو نوع من الضوء في الجزء الأزرق من طيف الألوان ويحاكي ضوء النهار. تصدر جميع الشاشات الرقمية تقريبًا (من الهواتف الذكية والأجهزة اللوحية وأجهزة الحاسوب وأجهزة التلفزيون) قدرًا كبيرًا من الضوء الأزرق. لذلك عندما ننظر إلى جميع شاشات أجهزتنا في الليل، فإننا نخذع أجسادنا في التفكير في أن الوقت نهار. أظهرت الدراسات العلمية أن هذا النوع من الضوء يعطل إيقاعات الساعة البيولوجية لدينا، ويرتبط بمستويات الميلاتونين المنخفضة (التي تنظم إيقاع الساعة البيولوجية)، ويساهم في الأرق.

يخدع الضوء الأزرق المنبعث من شاشتك الرقمية الجسم ليظن أن الوقت صباحًا، بينما يكون الوقت ليلاً ويجب أن تكون مستعدًا للنوم. الأشخاص الذين يعانون بالفعل من صعوبة في النوم، مثل أولئك الذين يواجهون مشكلات كالأرق، يكونون أكثر عرضة لهذا التأثير. ويذكر مقال ميرور أن عدد المرضى الذين يعانون من الأرق تضاعف ثلاث مرات في خمس سنوات فقط، ولكن الأشخاص الذين يتعرضون لمشكلة الأرق يدخلون المستشفيات أيضًا مع حالات أخرى، مثل ارتفاع ضغط الدم، وأمراض القلب، والربو، أو السكتة الدماغية.

## النوم المتقطع بسبب الإشعاعات والتفحص السريع

إن فحص هاتفك يحفز الدماغ ويجعلك أكثر نشاطًا واستيقاظًا. حتى مجرد الفحص السريع يمكن أن يشغل عقلك. عندما يكون هاتفك معك في السرير، من الطبيعي أن تشعر بالحاجة إلى الاطلاع

يمكن أن تكون الهواتف الذكية مفيدة في الليل لإرسال رسالة نصية، والتحقق من الوقت، وضبط المنبه، وإلقاء النظرة على التقويم، واستخدامها كمصباح يدوي، وقرائة كتاب، وغير ذلك الكثير. ومع ذلك، هل الإشعاع الضئيل الذي يصدره الهاتف يستدعي القلق؟

## كم من الناس ينامون مع هواتفهم؟

ينام عدد مذهل من الناس - بمن فيهم الأطفال - مع هواتفهم. وفقًا لمسح أجراه بنك أمريكا عام 2015، قال إن "71 بالمائة من المشاركين في الاستطلاع ينامون مع هواتفهم الذكية أو بجانبها". وكلما كنت أصغر سنًا، زادت احتمالية مشاركتك في هذا السلوك المحفوف بالمخاطر. في عام 2010، خلص مركز Pew Research إلى أن "جميع الشباب تقريبًا (الذين تتراوح أعمارهم بين 18 و29 عامًا) يتحققون من أن هواتفهم ليست بعيدة جدًا في الليل؛ 90% ينامون بالكامل وهاتفهم الخليوي على سريرهم أو بجوارهم مباشرة".

تصدر الهواتف المحمولة إشعاعات ضارة

الهواتف المحمولة، مثل جميع التقنيات اللاسلكية، قادرة على الاتصال عن طريق إرسال واستقبال نوع من الإشعاع يسمى EMF، أو الإشعاع الكهرومغناطيسي. ففي الواقع، هاتفك الخليوي ليس مجرد مصدر لإشعاع EMF - إنه في الواقع عدة مصادر للإشعاع. إشارة الخلية، وشبكة WIFI، والبلوتوث، ونظام تحديد المواقع العالمي (GPS)، كل هذه هي مصادر مختلفة لإشعاع EMF المنبعث من هاتفك عندما يكون قيد التشغيل.

والمجالات الكهرومغناطيسية غير مرئية، وهذا جزء من سبب سهولة تجاهلها. فوفقًا للدكتور جويل موسكويتز، خبير إشعاع الهاتف الخليوي من كتيبة الصحة العامة بجامعة كاليفورنيا في بيركلي، "حاليًا، لا نقوم بعمل جيد في تنظيم الإشعاع من هذه الأجهزة. في الواقع، ما نقوم به سيء". ولكن إذا كان بإمكانك تخيل إشعاع EMF المنبعث من هاتفك الخليوي، فسوف تندعش من مقدار هذا الإشعاع الموجود. وهذا ما دفع إدارة الصحة العامة في كاليفورنيا إلى تحذير الناس من النوم مع هواتفهم، في أول إرشاداتها على الإطلاق لاستخدام الهواتف المحمولة.

المخاطر الصحية عند النوم مع هاتفك

## إشعاع الهاتف الخليوي

هناك الكثير من المخاطر الصحية المرتبطة بالتعرض لإشعاع الهاتف الخليوي. ربطت آلاف الدراسات العلمية التي تمت مراجعتها من جميع أنحاء العالم هذا النوع من الإشعاع بالعديد من النتائج الصحية السلبية، بما في ذلك السرطان والعقم واضطراب النوم. فالنوم مع هاتفك بجوار سريرك يعرض رأسك وجسمك لإشعاع EMF طوال الليل. وبالنسبة لمعظم الناس، تتراوح هذه المدة من 6 إلى 9 ساعات، أو 25% إلى 38% من حياتك حيث تتعرض بلا داع لإشعاع الهاتف الخليوي. وكلما زاد تعرضك لهذا النوع من الإشعاع، زادت المخاطر الصحية الخاصة بك.

## مرض السرطان

يحذر المعهد الأمريكي للسرطان في عدة دراسات من أن إشعاع الهاتف الخليوي يمكن أن يساهم في نمو وتطور أنواع متعددة من

ساعة منبه بسيطة لا تصدر فعليًا أي EMF. إذا كنت تعتمد على هاتفك كمنبه، فمن السهل استبداله بمنبه قديم. ولماذا أقول إنه يجب أن يعمل بالبطارية؟ لأننا نميل إلى إبقاء المنبهات بالقرب من رؤوسنا. ويمكن لساعات المنبه التي يتم توصيلها بتيار متردد من مقبس الحائط الخاص بك توصيل كمية كبيرة من إشعاع EMF. أيضًا، تجنب الطرز ذات شاشات LED الحمراء، حيث يمكن أن تكون مصدرًا كبيرًا لـ EMF.

### خيارات إذا كنت بحاجة إلى هاتفك في غرفتك

هناك أشخاص يحتاجون، لسبب أو لآخر، إلى إبقاء هواتفهم في غرفة نومهم ليلاً. إذا كنت كذلك، فلا تزال هناك خطوات يمكنك اتخاذها لتحسين جودة نومك وصحتك، حتى عندما تشعر بالحاجة إلى الاحتفاظ بهاتفك معك عندما تذهب إلى النوم.

### حوّل هاتفك إلى وضع الطائرة، ولا تشحنه

إذا كنت تنام وهاتفك في غرفة نومك، فإن أفضل طريقة لتقليل تعرضك لإشعاع EMF من جهازك هي تشغيل وضع الطائرة. سيؤدي النوم مع هاتفك في وضع الطائرة إلى التخلص تقريبًا من انبعاثات الإشعاع الكهرومغناطيسي الضارة بهاتفك. وتحقق من عدم شحن هاتفك خلال نومك.

احتفظ بالهاتف على الأقل من 6-4 أقدام بعيدًا عن جسمك إذا لم يكن وضع الطائرة متاحًا لك (على سبيل المثال، إذا كنت طبييًا تحت الطلب، أو كنت بحاجة إلى التواجد في حالات الطوارئ)، فاحتفظ بهاتفك على مسافة أكثر أمانًا في أثناء النوم. وإلى أي مدى تكون المسافة التي عليها هاتفك عند النوم؟ نوصي بأن تتأكد من أن هاتفك على بعد 4 إلى 6 أقدام على الأقل من جسمك أثناء النوم.

### حوّل هاتفك إلى الوضع "الليلي"

قد لا تدرك ذلك، ولكن جميع الهواتف المحمولة الحديثة تتضمن شيئًا يسمى "الوضع الليلي". يؤدي هذا إلى تغيير لون الشاشة لتقليل انبعاثات الضوء الأزرق من هاتفك بشكل كبير. يمكنك حتى ضبط هاتفك للدخول تلقائيًا إلى الوضع الليلي وفقًا لجدول زمني. ستحدث هذه التغييرات اختلافًا حقيقيًا

نظرًا للمدة التي يقضيها كل منا في السرير كل ليلة، فإن تقليل تعرضك لإشعاع EMF للهاتف الخليوي خلال النوم يحدث فرقًا كبيرًا في تعرضك للإشعاع. وهذا بدوره يقلل من خطر تعرضك للعديد من الآثار الصحية السلبية، بدءًا من الآثار البسيطة نسبيًا مثل اضطراب النوم، وصولًا إلى السرطان والعقم.

هذا ليس تخمين، هذا هو العلم الحقيقي الراسخ، سيؤدي تشغيل الهاتف الخليوي في غرفة نومك إلى إضعاف جودة وكمية نومك بشكل سلبي، ولتحسين النوم، لا تنم وهاتفك بالقرب منك، إذا أجريت تغييرات كالتالي ذكرناها في هذا المقال، لن تتمكن فقط من رؤية تحسن في نومك على الفور، بل أيضًا ستضمن تقليل أخطار الإصابة بمشاكل صحية على المدى البعيد. وعلى الرغم من أن بعضًا منها قد يبدو وكأنه تغيير كبير في سلوكك، يمكنني أن أؤكد لك أنه بمجرد تطوير هذه العادات، ستشعر بأنها طبيعية وسهلة، وستشعر بصحة أكبر وسعادة أكبر.

على الأخبار أو الرسائل، وهذا يجعل من الصعب النوم. وكل تلك الإشعاعات من هاتفك يمكن أن تساهم أيضًا في النوم المتقطع، وإيقاظك في منتصف الليل مع التحديثات والأخبار والمعلومات. سيؤدي ذلك إلى التقليل من جودة نومك وجعلك تشعر بالتعب أكثر عندما تستيقظ في النهاية. وبين التأثيرات السلبية لـ EMF، والضوء الأزرق، وإلهاء المعلومات والإشعاعات، لن؟ يفاجئك أن النصيحة الأكثر شيوعًا المقدمة للأشخاص الذين يعانون من صعوبة في النوم، بصرف النظر عن الابتعاد عن الكافيين، هي إيقاف تشغيل الأجهزة الإلكترونية والتوقف عن استخدام الهواتف قبل النوم.

### مخاطر الحريق

قد يكون من الصعب تصديق ذلك، ولكن كانت هناك تقارير متعددة عن انفجار الهواتف أو اشتعال النيران فيها في السرير. (هناك سبب لعدم سماح شركات الطيران لك بوضع بطاريات الليثيوم أيون في الأمتعة المسجلة).

ومن قصص الحوادث التي نسمعها كالتالي:

- نامت فتاة تبلغ من العمر 14 عامًا فوق هاتفها ثم ماتت عندما انفجر هاتفها تحت وسادتها بعد أن غلب عليها النعاس وهاتفها قيد الشحن.

- اشتعلت النيران في الهاتف الخليوي لفتاة تبلغ من العمر 13 عامًا أثناء نومها، بعد ارتفاع درجة حرارة بطاريتها.

- وذكرت سيدة ماليزية أن هاتفها انفجر في الفراش.

هذه فقط ثلاثة أمثلة. فإذا بحثت عن الأخبار المشابهة لها، فستجد المزيد، منذ سنوات. فهناك عدد متزايد من الحوادث مثل هذه، لذا ينصح بعدم وضع هاتفك الخليوي تحت وسادتك.

أفضل الخيارات لتجنب النوم مع هاتفك

قد تسأل: "كيف يمكنني تجنب إشعاع الهاتف خلال النوم؟" الخبر السار هو أن هناك عددًا من الخيارات.

توقف عن استخدام الإلكترونيات قبل النوم من ساعة إلى ساعتين إذا توقفت عن استخدام هاتفك وغيره من الأجهزة عالية التقنية قبل ساعة إلى ساعتين من النوم، فستقطع تعرضك لإشعاع EMF والضوء الأزرق لفترة صحية من الوقت، بينما يستعد جسمك للنوم. وسيؤدي ذلك أيضًا إلى إضعاف الرغبة في التحقق من البريد الإلكتروني أو التحقق من وسائل التواصل الاجتماعي أو لعب أي لعبة. تحفز مثل هذه الأنشطة الرغبة في البقاء على اتصال، مما يقلل من وقت نومك ويساهم في الحرمان من النوم.

باختصار سيساعدك التوقف عن استخدام التكنولوجيا قبل النوم بساعة أو ساعتين على تهدئتك وإعدادك لقضاء ليلة من النوم العميق والمنعش.

فكيف تتوقف عن استخدام هاتفك قبل النوم؟ استبدل استخدامك التكنولوجي بنشاط إيجابي آخر: تحدث مع عائلتك، واقرأ كتابًا، واستمع إلى الموسيقى، ستلاحظ الفرق على الفور تقريبًا.

### ضع هاتفك في غرفة أخرى أثناء النوم

هناك طريقة أخرى لتجنب الإشعاع الصادر من الهواتف المحمولة في الليل وهي وضع هاتفك في غرفة أخرى أثناء النوم. وإذا كنت بحاجة إلى أن تكون قادرًا على الوصول إليه في حالة الطوارئ، فارفع مستوى صوت الرنين حتى تسمعه.

شراء منبه بسيط يعمل بالبطارية



# تمحور كورونا-أوميكرون و أبرز طرق تقوية المناعة في الجسم

## ما سرعة انتشار متحور-أوميكرون؟ وما مدى خطورة إصابته؟

أجسامنا بحاجة إلى تعزيز وتقوية المناعة لتساهم في محاربة مختلف أنواع العدوى ومواجهة موجة كورونا ومن أجل تجنب الكثير من المشاكل الصحية والفيروسات.

### إليك أبرز الخطوات:

- ممارسة التمارين الرياضية
- النوم لعدد ساعات كافية
- التعرض لأشعة الشمس
- تجنب أسباب التوتر والضغط النفسي
- الامتناع عن اتباع العادات السيئة
- أطعمة لتقوية المناعة:
- الحمضيات
- الفلفل الحمر
- البروكولي
- الثوم
- الزنجبيل
- السبانخ
- اللبن الزبادي
- الشوفان
- الأسماك

اعتمادك على الوقاية الكاملة والالتزام بنظام صحي متوازن يساعدك على تجنب الأمراض والفيروسات.

في قصة إخبارية جيدة، وصف الدكتور (جيم مكمينامين) مسؤول التعامل مع كوفيد-19 في هيئة الصحة العامة في إسكتلندا متحور تسونامي كورونا (أوميكرون) بأنه أقل خطورة من دلتا، وأن وضعنا الحالي أفضل بكثير مما كنا عليه سابقاً، ففي بداية ظهور كورونا تحديداً كان من الصعب جداً الالتقاء بأفراد الأسرة أو الأصدقاء والتجمعات العائلية لقلة وعينا عن كيفية الوقاية منه. ولكن في الوقت الحالي أصبح من السهل جداً التعامل معه وفهم الطرق والأساليب الصحيحة للوقاية منه. ولكن سرعة انتشاره تعتمد على المناطق التي قد تم بها التلقيح وعلى معدل مستويات المناعة العالية. قالت الدراسات إنه أصبح متغير أوميكرون مثل متغير دلتا فمن المتوقع أن يتم إدخال حوالي 47 شخص إلى المستشفى لكن في الوقت الحالي هناك 15 شخص فقط مما يشكل خطورة أقل.

## أوميكرون أقل خطورة

إن احتمال إصابتك بأوميكرون لا يجعلك عرضة للخطر إذ إنه يعتبر أقل من المتحورات السابقة خطورة، حيث إن أعراضه أخف بكثير من دلتا تشبه التهاب الحلق والسيلان والصداع وأقل خطراً على الرئة، تراجع خطورته تعتمد بشكل كبير إلى المناعة نتيجة التطعيم لكورونا السابق. والعدوى الفردية قد تكون خفيفة ولكن احتمالية حدوث هذه العدوى في وقت واحد تمثل ضغطاً كبيراً على الهيئات العامة للصحة.

## هل يشكل أوميكرون خطورة على كبار السن؟

لطالما كانت فئة كبار السن معرضة لخطورة كبيرة، ولكن حتى هذه اللحظة تبين أن أغلب الأشخاص الذين انتهى بهم الحال في المستشفى هم فوق سن الأربعين، وهذا يعني أن الفئات العمرية الكبيرة والفئات الضعيفة عليهم أخذ الاحتياطات بشكل أكبر تفادياً للوصول الحال إلى المستشفيات والحجر.



## عادات يابانية لعمر أطول

ومن المكونات الرئيسية في المطبخ الياباني: الأعشاب البحرية، والسمك، والخضروات المخللة، وشاي "ماتشا" بالإضافة إلى "الميسو" ومعجون "أومامي" الذي يحتوي على الصويا. كما تكثر الأصناف البحرية في الأكل الياباني. كذلك فإن أهم الأشياء التي قد تراها غريبة في اليابان شرب الشاي الأخضر بكثرة فلا تجد اليابانيين يشربون القهوة أو المشروبات الغازية وخصوصاً عن ذلك تمتلئ آلات بيع المشروبات بالشاي الأخضر الملب.

### وجود سبب للاستيقاظ كل يوم:

تعد فلسفة "إيكيجاي" أحد أهم الفلسفات اليابانية للصحة والسعادة وتعني "وجود سبب". وتدور حول امتلاك دافع للنهوض من السرير في الصباح وشغف نحو الحياة وهي من أسرار اليابانيين لحياة سعيدة وطويلة. وتعتبر هذه العادة في مجال الصحة النفسية عاملاً إيجابياً للاستقرار والشعور بوجود دور مهم للإنسان في الحياة. ويركز هذا المفهوم على وجود هدف في الحياة، ويقلل صحياً من أمراض الاكتئاب والتوتر. حيث وجد باحثون في جامعة "توهوكو" أن الأشخاص الذين يؤمنون بهذا المفهوم يمكن أن يقل لديهم خطر الإصابة بأمراض القلب ويعيشون لمدة أطول. وتتمحور حياة اليابانيين وفق هذه الفلسفة حول الانغماس بالعمل والتركيز فيه بطاقة ومتعة، وعيش سنين حياتهم دون القلق من المستقبل، والسعي للتفكير إيجابياً. وكذلك فإن الابتسامة أحد أسرار هذه الفلسفة والتكيف مع الأحداث الصعبة كما يحرصون على عيش حياة هادئة بعيداً عن السرعة والضجيج. ويتجنبون التفكير في الماضي والوقوف عند الأحداث السيئة حتى لا تؤثر ذكرياتهم في حاضرهم ومستقبلهم، أو كما يقول اليابانيون "السعادة صحة جيدة وذاكرة سيئة".

هل شعرت يوماً بالفضول نحو حياة اليابانيين وطول أعمارهم؟ تعتبر عادات الحياة في اليابان متفردة في مختلف النواحي. ومن بينها العادات الصحية التي يتميز بها اليابانيون عن غيرهم من الأمم. وتجعلهم في مقدمة الشعوب المعمرة التي يعيش أبنائها بصحة ولياقة كبيرتين حتى سن متأخرة. إليك أهم ثلاث عادات يتبعها اليابانيون لحياة أطول دون مشاكل صحية:

### شرب الماء عند الاستيقاظ من النوم

يعد شرب الماء شيء بديهي. لذلك فحين نسمع أنها عادة صحية قد يثير الأمر الاستغراب. ولكن أهمية شرب الماء لجسم الإنسان كبيرة، خصوصاً في الصباح على معدة فارغة. وتعد عادة شرب الماء صباحاً في اليابان من العادات الصحية التي يتوارثها اليابانيون وتساهم بشكل كبير في حمايتهم من العديد من المشاكل الصحية الشائعة. وقد أثبتت دراسات يابانية أن الالتزام بهذه العادة يشفي العديد من الأمراض كالسل وآلام الرأس والتهاب السحايا والتهاب المعدة والكثير من مشكلات المعدة. وللاستفادة من هذه العادة عند الاستيقاظ يجب أن تشرب حوالي 600 ملل من الماء، ويفضل ألا تشرب أو تأكل شيئاً لمدة ساعة على الأقل. وضع باعتبارك أن أي مشكلة صحية تواجهها ستقل مع مرور الوقت حتى الوصول إلى الشفاء التام عند الالتزام بشرب الماء صباحاً.

### النظام الغذائي الياباني التقليدي:

يعد النظام الغذائي الياباني من أفضل الأنظمة الغذائية للدول. فهو نظام غني بالحبوب والفواكه والخضروات ويتسم بالتنوع والتوازن. ويعكس معظم الدول كالولايات المتحدة ودول أوروبا لا يأكل اليابانيون الكثير من اللحوم الحمراء، بل يستبدلونها بالأسماك التي تحتوي على نسبة كوليسترول أقل بكثير. وبهذا يحمون أنفسهم من الأمراض المصاحبة لارتفاع الكوليسترول كأمراض القلب والنوبات القلبية والسكتات الدماغية.



# نافذة المرأة





## وصفات رمضانية سهلة



فرايد تشيكن

### طريقة التحضير:

- نغسل قطع الدجاج جيداً ونصفيها بمصفاة.
- نخلط الدقيق مع كل التوابل التي تم ذكرها سابقاً
- نتبل صدور الدجاج من نفس التوابل مع إضافة صلصة حارة وتترك في الثلاجة 4 ساعات.
- نحط خليط الدقيق والتوابل فوق الدجاج ونغمسها بشكل كامل.
- نأخذ القطعة من الدقيق ونتخلص من الدقيق الزائد ونغمسها في المياه الثلجة وحطها في الدقيق مجدداً وتغطيها بشكل كامل.
- في صحن غويط نحط الزيت ليغطي قطع الدجاج.
- نسخن الزيت، نغمس كل القطع مع ترك مسافة بينهم.
- قلاية الدجاج لمدة 20 إلى 25 دقيقة على نار متوسطة.
- نخرج قطع الدجاج من الصحن مع تجفيفها من الزيت.

### المقادير:

- صدور دجاج حسب الرغبة.
- كوب ونصف دقيق متعدد الاستخدامات.
- ملعقتان نشا.
- نصف ملعقة صغيرة ملح.
- نصف ملعقة صغيرة فلفل أسود.
- نصف ملعقة كبيرة بودرة بصل.
- مكعب مرقة دجاج مطحون.
- ملعقة صغيرة بابريكا.
- كوب ماء مثلج

### طريقة التحضير:

- رص بسكويت الأوريو في طبق بايركس.
- خلط جميع المكونات السابقة في الخلاط.
- إضافة الخليط مع البسكويت.
- إضافة علبة قشطة وشوكولاتة (اختياري) مذوبه بحمام مائي.
- نخلط الخليط مع القشطة ونحطه فوق الطبقة الثانية بعد ما تجمد.

### المقادير:

- بسكويت أوريو حسب الكمية المطلوبة.
- علبة قشطة.
- حليب باودر.
- ظرفين كريم كراميل.
- ظرفين دريم ويب.
- 7 حبات جبن كيري.

### حلا الأوريو



### المقادير:

- 4 أكواب حليب.
- كوب رقائق شوكولاتة بيضاء (شوكليت شيبس).
- ملعقة صغيرة فانيليا سائلة.
- شوكولاتة مبشورة للتزين.
- والفانيليا السائلة مع التقليب إلى أن تذوب.
- نسكب الخليط في أكواب التقديم.
- من الممكن تزيينها بإضافات من اختيارك كأعواد الشوكولاتة.

### طريقة التحضير:

- نسخن الحليب على نار متوسطة، ثم تخفف النار لإضافة الشوكولاتة البيضاء

### وايت هوت شوكليت



# أفضل سيروم منزلي بتكاليف أقل

استخدام السيروم في المساء مع الحرص على عدم تدخل أي مرطب آخر إلا بعد غسل البشرة جيدًا.

## سيروم البشرة الحساسة:

1. نخلط في قنينة زجاجية صغيرة ملعقتان من زيت الجوجوبا
2. ملعقتان من زيت اللوز الحلو
3. 5 نقاط من زيت الورد
4. 5 نقاط من زيت خشب الصندل
5. 5 نقاط من زيت اللبان
6. 5 نقاط من زيت اللافندر

## سيروم البشرة الدهنية:

1. خلط ملعقتين من زيت الجوجوبا
2. ملعقتان من زيت بذور العنب
3. 10 نقاط من زيت الورد
4. 5 نقاط من زيت النعناع

من الممكن أيضًا استخدام سيروم فيتامين سي بالجلسرين خالي من الزيوت: ضعي كبسولة واحدة من فيتامين سي، ثم أضيفي ملعقة كبيرة من الجلسرين. وضعي المكونات في قنينة زجاجية معقمة واستخدمي السيروم بعد غسل وجهك جيدًا وتجفيفه. يساعد استخدام السيروم على ترطيب ونعومة البشرة وحمايتها من الالتهاب والجفاف.

جميع أنواع البشرة تحتاج للعناية والترطيب المستمر للمحافظة عليها باستخدام السيروم، فهو يساعد على تجديد زيوت البشرة ويعادلها ويحافظ على رطوبتها. ويعتبر السيروم أحد أهم المنتجات التي تعمل على تغذية البشرة، ومنحها النضارة وتحسين نسيج البشرة وتأخير التجاعيد والحماية من أشعة الشمس. أيضًا يحمي البشرة من التعب والإرهاق ومن الأضرار التي تسببها بعض منتجات البشرة. وهناك العديد من الشركات العالمية والمعروفة بإنتاج أفضل وأجود أنواع السيروم بأسعار هائلة. لكن ماذا إذا كان باستطاعتك عمل سيروم منزلي آمن بتكاليف أقل للحفاظ على بشرتك والحصول على بشرة نظيفة وصحية؟

## طريقة عمل سيروم منزلي بالزيوت الطبيعية للوجه:

أولًا قبل البدء باستخدام أي سيروم عليك معرفة ما إذا كانت بشرتك عادية أو جافة أو دهنية أو حساسة لأن مكونات أنواع البشرة تختلف عن بعضها البعض. كل بشرة لها احتياجاتها المختلفة ونوع سيروم مناسب لها.

سيروم البشرة العادية:

1. نخلط في قنينة زجاجية صغيرة 4 ملاعق من زيت بذور المشمش
2. 8 نقاط من زيت اللافندر
3. 8 نقاط من زيت اللبان أو استبداله بأي زيت آخر مناسب لبشرتك
4. خلط المكونات جميعها واستخدامه فوق بشرة نظيفة بتدليك السيروم بحركة دائرية.

## سيروم للبشرة الجافة:

1. نخلط في قنينة زجاجية صغيرة 4 ملاعق كبيرة زيت الورد
2. 5 نقاط من زيت الياسمين
3. 5 نقاط من زيت اللبان
4. 5 نقاط من زيت اللافندر



# كيف تتعامل مع شريك حياتك الذي لا يترك هاتفه

بقلم:  
نور أمان

## ضع بعض القواعد الأساسية:

بعض القواعد تشكل فارقاً كبيراً في حل المشاكل بينك وبين شريك في حالة تم اتباع نهج أكثر تنظيماً يعمل على حل مشكلة الإفراط باستخدام الهاتف. والاتفاق على الالتزام بهذه القواعد بشكل يومي دون جرح الطرف الآخر. وأحد هذه القواعد هي خلال مناقشة بعض المواضيع فيما بينكم أو أثناء الخروج مع العائلة أو ظرف تحت هذه المسميات يجب عليكم وضع الهاتف جانباً دون الحاجة لطلب هذا مرات متكررة وإخراج شريكك بكثرة الطلب دون التنفيذ.

## كن واقعياً:

لا ترفع سقف التوقعات بشكل كبير وفوري، عليك تقبل أنه لا بد من وجود العقبات وأن التغيير في البداية قد يكون مؤقتاً ولا يستمر بشكل طويل، البحث في أساليب وطرق أخرى تناسب شريكك حتى لا يتجاهل ما تريده منه قد يكون الحل الأنسب لحل الخلاف.

إذا اشتد نقاشكم ولم تصلوا إلى حل للمشكلة يجب أن تفكر بجدية في أولويات شريكك في الحياة، فالاتصال بالعين والمحادثة والتسوية ضروري جداً للعلاقات الناجحة.

## جذب الانتباه:

حاول جذب انتباه شريكك بفتح المواضيع التي قد تشد انتباهه أولاً لتلطف الوضع فيما بينكم ومن ثم الحديث حول المشكلة دون افتعال أي مشكلة إضافية واطلب منه أن يترك هاتفه جانباً بطريقة هادئة.

إذا قمت بفعل كل هذه الخطوات ووصل الأمر بشريكك إلى حد التجاهل والجلوس لساعات مستخدماً هاتفه دون الاستجابة لكل المحاولات السابقة، عندها لا مانع بأن تستشير خبيراً لمعالجة الأمر بتدخل طبي لمعالجة هذا النوع من الإدمان.

ليس من السهل إقناع شخص مهووس بهاتفه على تركه خلال الجلوس معه، حتى قد تجد نفسك تتساءل عما إذا كان استخدامه للهاتف بشكل مفرط، له علاقة بكونك مملًا. موقع "dealing with a partner who is addicted to his phone" يقول إن الإفراط باستخدام الهاتف نوع من الإدمان، وليس من الضروري أن تكون المشكلة منك أو أنك ممل. الجلوس مع شريك حياتك والنقاش في هذه المشكلة قد يوضحان لك العديد من المفاهيم الخاطئة التي كنت تعتقدها سابقاً، قد يتضح لك أنها مجرد عادة سيئة أو تكون طريقتك في تجنب النقاشات في المشاكل الكبيرة أو أسباب أخرى يمكن حلها في جلسة نقاش واحدة.

مع استمرار هذه العادة السيئة قد تصبح علاقتكما صامتة ومهددة، كيف يمكنك حل هذه المشكلة دون جرح الطرف الآخر:

## واجه المشكلة بالتعبير الواضح:

يقول الخبراء إن الجلوس والحديث مع شريكك بالواجهة هو الحل الأفضل، دائماً المواجهة والتعبير هي الخطوة الأولى والصحيحة في حل أي مشكلة تشوب العلاقة وهي طريقة واضحة ومجرية وحقيقية للوصول إلى الحل المناسب دون إهانة شريك حياتك.

عدم توجيه اللوم الكامل على شريك حياتك أو وضع أي افتراضات أو تهمة موجهة له بطريقة مباشرة عما يفكر أو يشعر به، هذا قد يجعله قابلاً أكثر لسماحك.

## اقترح يوماً لترك هاتفك دون استخدامه إلا للضرورة:

اطلب من شريك حياتك ترك هاتفه بعيداً عنه خلال فترة معينة من اليوم ومشاهدة فيلم أو حلقات من مسلسلكم المفضل أو الخروج لشراء أشياء المنزل أو حتى لزيارة الأصدقاء والأقارب ومحاولة قضاء يوم كامل دون الحاجة لاستخدام الهاتف.

إذا لاحظت في هذه المدة أن شريكك غير مستعد لترك هاتفه لمدة طويلة فيمكنك البدء بطريقة أسهل من خلال طلب أوقات متفقي عليها للجلوس مع شريكك والتحدث معه بحرية دون قطع الحديث بسبب إشعارات الهاتف أو الاتصالات.

# تعلم الاتيكيت مع نور

اختيار العبارات المناسبة وتجنب استخدام العبارات الجارحة

التحدث بوضوح وهدوء

## إتيكيت الاستماع:

- تبادل الأدوار ما بين المتحدث والمستمع. وهي مهارة تتطلب الاستماع والتركيز.
- الاستماع للشخص المتحدث جيدا، فالمستمع الجيد يتحدث جيد
- عدم تصحيح أخطاء الشخص أثناء التحدث معك
- عدم الإكثار من الأسئلة
- مشاركة الشخص المستمع بالحديث ولو بقدر بسيط.

## الإتيكيت نمط الحياة

يعرف الإتيكيت بأنه أهم السلوكيات الاجتماعية سواء كانت المعاشرة أو الخصال الحميدة وهي من تقود الشخص إلى التصرف اللبق وحسن التعامل مع الأشخاص، لاسيما أننا نأخذ انطباعنا الأول عن الأشخاص غالبًا من المقابلة الأولى. ونطمح أن نكون في محل استحسان من خلال تحيتنا حيث إن التحية تعبر عن امتنان الشخص ومشاعره.

## إتيكيت التحية:

تعتبر التحية بداية لعملية الاتصال والتواصل مع الآخرين وهي ما تعزز الحوار فيما بينهم.

- من الأدب أن يسلم القادم المقيم، والمار على الجالس.
- الابتسامة والبشاشة.
- الاقتراب عند إلقاء التحية.
- الرد على التحية بلطف.

## إتيكيت المصافحة:

- وتعد المصافحة أبرز طريقة لإشعار المرء بالترحاب والحرارة.
- من أهم سلوكيات المصافحة هي البَدْء بالشخصيات الكبيرة
- عدم المصافحة فوق أيدي الآخرين.
- المصافحة بشكل رقيق.
- عدم إطالة وقت المصافحة.

## إتيكيت التحدث والاستماع:

يعتبر الحديث أسلوب كسب أو نفور الآخرين لذا يجب عليك استخدامه بالطريقة الصحيحة نظرا لشدة أهميته.

لهذا يجب اتباع أصول اللباقة في الحديث.

## إتيكيت الحديث:

- البَدْء بالترحاب للأشخاص المستمعين
- النظر لعين المستمع باهتمام وعدم الانشغال عنهم
- الابتعاد عن المقاطعة



بقلم:  
ملاك الضلعي

## كنت، أكون، وسأكون الوردة النابضة في قلوب الكادحين

من الصعب على طفلة عانت من التمييز العرقي والعرج وكونها مختلفة، أن تغدوا سياسية متفردة في عالم رأسمالي وحشي يعاني أبنائه من الحروب والتمزق.. هذا ما يخاله الكثير أو على نحو اذق يحاول اثباته، فيقنع الإنسان ذاته باستحالة العمل والسعي في ظرف حياة عصيب مزيحاً عن كاهله فكرة الكفاح وليجد لذاته السبيل في التملص من الواجبات. والأمر غير صحيح نسبياً فنضوجنا الفكري العقلي والاجتماعي يظهر ويتطور وفق معادلة بسيطة للقدرات البشرية فحين تتراكم الضغوط يفاجئ البشر أنفسهم بالكثير من القدرات الجبارة التي بوسعها أن تبني عالماً فذاً إنسانياً تعيش فيه الكائنات في بيئة عادلة والعدالة بحد ذاتها تختلف حسب منظور كل شخص وكل كائن وحسب الظروف المعيشية لكليهما ولا نستطيع أن نجزم رضا الكائنات الأخرى على هذا الكوكب عن تسلطنا الواضح والصريح على كل ما دوننا من المخلوقات بل وعلى أبناء جلدتنا، وهكذا وجدت روزا نفسها في هذه الحياة في ظروف صعبة ودولة ممزقة ولك أن تتصور امرأة تقاوم من أجل حقها في التفكير في القرن العشرين حيث العالم ملك للذكور من البشر دون سواهم، سيدة نشأت على شغف العلم الذي جرها بعيداً عن أي تكتلات دينية أو تطرفية سبق نحوها الكثير في أوروبا آنذاك. لتبرز وتلمع كشخصية محورية في تاريخ الاشتراكية حتى يومنا هذا.

### نشأتها وتعليمها قبيل دخولها المعترك السياسي

ولدت روزاليا لوكسمبورغ في الخامس من آذار عام 1871م وكان لنشأتها في بلدة بولندية محتلة من قبل روسيا القيصرية لعائلة يهودية غير متدينة تعاني جراء العنصرية، الأثر الأكبر في تكوين شخصيتها ونضالها من أجل العمال مع ذلك فقد رافقت روزا ملامحها الهادئة المعتادة طيلة سنوات سعيها ولم تسع يوماً لإضفاء طابع خاص على شخصيتها

روزا لوكسمبورغ

نافذة المرأة

العمال سياسياً حتى يستطيعوا تكوين وعي كامل بضرورة الوصول إلى قانون يعهد بحياة متساوية دون حكم طبقي، اجتماعي كان أو سياسي وان اقتضى بها الأمر محاربة ورفض كل من يمثلون تلك الفوارق حتى اليساريين منهم.

كانت روزا على استعداد دائم لانتقاد ومحاربة أشكال الديكتاتورية والتفرقة واعتبرت حق التفكير وممارسة العمل السياسي أمراً لا مساومة فيها ولم تكن روزا ناقد للرأسمالية مناهضاً لها وحسب بل قدمت أطروحات لبدائل مقنعة لها ووصفت روزا في أحد أكثر خطاباتہ دفناً وهو الخطاب الذي وجهته لمناصريها من المستقبل وصفت روزا فيه حياتها بالمعركة حيث عاشت تحارب مختلف الأعداء متخطية جميعهم، بخطى حثيثة حاربت روزا الإعاقة الجسدية لتجد نفسها في مواجهة إعاقة كونها امرأة يتوجب عليها أن تتصرف وفق القواعد التي تغلف بها السيدات تصرفاتهن ليصبحن مقبولات في المجتمع فتهتف قائلة "حرية المرأة هي مشهد الحرية الاجتماعية لكن لا تقاوتوا من أجل النساء فقط دعونا نحارب لتحرير العالم لمنح الشباب مستقبلاً وللشيخوخة أماناً" ولم تسلم روزا كغيرها من أصولها اليهودية على الرغم أنها كانت بعيدة كل البعد عن التوجه الديني وفي خضم معاركها التي بدأت تقاوتل فيها لأجل رفاقها من البروليتاريا، لم يكن مقدراً لفكر البشرية أن تعيش روزا لتثري حياتهم، قتلت روزا عن 48 عاماً مغدورة دون أن تترك لها فرصة كتابة رسالة وداعية لكل الذين رقبوها وانتظروا انتصارها لمعاناتهم.

ورغم ازدياد روزا للقواعد التي كانت تفرض على الفتيات وكيفية تصرفهن إلا أنها امتثلت لها في سبيل الوصول إلى المعارف والعلوم التي سلبت عقلها ولبها، خيبات متجدده غمرت حياة فتاننا الاشتراكية وعبرت عن خيبة الحب بقولها "لم تكن السعادة ابداً خياراً" مختزلة كل المشاعر التي قد تصفها الآلاف الكلمات في هذه الجملة القاتمة، معللة أنها لم تكن لتعيش السعادة بينما يعاني شعبها أمام ناظرها وتسترسل روزا في رسالتها المؤثرة لرفاقها من المستقبل في وصف بشاعة الحرب التي طالما أولتها جل نداءاتها واهتمامها متمنية عالماً مسالماً "كيف يمكنني السعادة عندما انظر للمستقبل وكل ما يمكنني رؤيته هو ضوء الدمار القاتم؟ تدمير الحرية، تدمير البشرية"

تودعنا روزا بشاعرية تجعلنا راغبين في عناق كلماتها التي ألهمتنا السعي بخطى حثيثة لحياة أفضل "للتخلص من الحواجز الوطنية للتخلص من الجشع والكرهية والتعصب دعونا نكافح من أجل عالم العقل عالم حيث العلم والتقدم سوف يؤدي إلى سعادة جميع الناس، إني أوأمّن بكم وسوف ابارك لكم دائماً كل الخير المخلصة لكم روزا"

كانت لوكسمبورغ شخصية مُذهلة بتحزّراتها وتفرد وتعدد المواهب في شخصيتها، وقد عاشت وناضلت في مرحلة تاريخية، لها أثر كبير على اليسار السياسي. ولانتقاد فطنة روزا سبقت آراؤها زمانها وهذا ما جعلها لا تجد صدى كبيراً في الحركة الاشتراكية في القرن الماضي. ولحسن حظ الاشتراكية بشخصية كروزا حيث يعد نهجها اليوم منارة لليسر السياسي.

والاشتراكية من منظور روزا لا تعني القيام بمجهود على يد أحدٍ في مصلحة آخر، ولم تكن تعتبرها هبة من حزب ما للمضطهدين والمستغلين. فتُعرف الاشتراكية وممارساتها أنها نتيجة للحراك المشترك، الإرادي والواعي لكل الطبقات والشرائح المضطهدة والمهْمشة. وقد كتبت عام 1904 بأن هذا الحراك هو "الأول من نوعه في المجتمعات الطبقيّة، الذي يستند على نحو مستمر وفي كلّ لحظة عينية على التنظيم وعلى النشاطات المستقلة والباشرة للجماهير". وقد رأت بالأحزاب والسياسيين المحترفين جزءاً من هذا الحراك وأنّ أحد واجباتهم هو التنقيف السياسي

في كتاباتها او خطاباتها بل تركت الحرية لأفكارها بالتجول بجراً بين الجموع دون خوف، فكانت ذات الشخصية المميزة التي تنطلق دون الحاجة لإثبات ذاتها بشذوذ مفتعل بل ظهر تفردا بانفعالها الصادق دفاعاً عن ما تؤمن به لتغدو اسطورة تذكر في كل حديث يروى فيه حكايا ابطال العصر الاشتراكي الحالمين، وقد ظلت طيلة أعوام حربها ضد الرأسمالية بنفس شجاعته التي أودت بحياتها فيما بعد، وإن في تقاسيم وجهها التي قد تراها لأول وهله ذات الطابع الصارم والبارد ستجد حب السلام والإصرار نحوه واضحاً في محابها ووفي خطاباتها الدافئة وكرهها للظلم بشتى أشكاله. بل وستراه أي السلام جلياً في كل كتابات روزا المهاجمة كل ما لا تعدّه صائبا في الممارسات الديكتاتورية للسياسة البلشفية آنذاك .

انتقلت عائلة لوكسمبورغ إلى العاصمة وارسو لتتيح لأطفالها تعليم أفضل. وقد برزت روزا في حياتها الدراسية كفتاة حادة الذكاء، متقدمة بالحماس. ورغم القيود التعليمية التي فرضت على الفتيات البولنديات. ناهيك عن اليهوديات منهن؛ إلا أن تفوقها ونجاحها الدراسي مكّنها من إكمال تعليمها بتفوق وانتقلت لزيورخ-سويسرا هرباً، متخلصة من عبء تحمل الأجواء القيصرية التي كانت مسيطرة على بولندا، وكذا ملاحظات شرطة القيصر لها لمعارضتها للسلطات. وهناك اتخذت من علوم الحيوان مجالها الدراسي ولم تكن سويسرا بداية اطلاع روزا على عالم الاشتراكية، فقد دخلت في عمر السادسة عشرة تقريباً في مجموعة تعليم ذاتي سرية في وارسو لتتعرف لأول مرة على كتابات كارل ماركس -التي كانت تتداول بسرية وتُهرب لداخل بولندا- عن طريق مجموعة ماركسية سرية تدعى "بروليتاريا" وهو مصطلح يطلق على الطبقة العاملة. كانت زيورخ مدينة المنفيين من الاشتراكيين اليساريين والشبيوعيين وقد بدأ نبوغ روزا في المجال السياسي يظهر بعد أن رست في هذه المدينة، وخصوصاً بعد لقائها بليو جوكيش المناضل البولندي الذي بقي رفيقاً وصديقاً مقرباً من روزا مدى حياتها، بعد أن أسسا سوياً "الحزب الاشتراكي الديمقراطي لملكة بولندا وليتوانيا" كحزب معارض للإتجاه الاستقلالي "القومي" للحزب الاشتراكي البولندي، ولبراعة روزا وشغفها بالكلمات والكتب أجادت التحدث والكتابة بأربع لغات بتمكن حيث كانت تتقن الروسية والبولندية والألمانية واللاتينية واليونانية القديمة والى حد اقل تعلمت الفرنسية والإيطالية والإنجليزية، كما تعرفت على الأعمال الأدبية المهمة في أوروبا، ما جعلها متحدثة مفوهة ذات حب كبير وقدرة على اختيار بارع للكلمات. وحين انتقلت إلى ألمانيا أكملت سعيها في مجال السياسة بعد حصولها على الجنسية الألمانية عقب زواج ظاهري، كما ارتبطت معظم خطاباتها ومحطات حياتها السياسية بالأحداث والأحزاب في ألمانيا بُعيد انتقالها وحتى مقتلها.

## نضالها وتميزها الفكري

من بين كوكبة اليساريين تميزت روزا بصلادتها وقدرتها على مقاومة شتى أصناف الانتقادات والنبد الاجتماعي والسجن ولم يثنها ذلك بل زادها الفأ ثباتاً حتى أنها استمرت في دعمها ثورات البروليتاريا "العمال" من وسط زنراتها.

أحبت روزا بإخلاص عميق رفاقها في كل بقاع الأرض وسعت لإيصال مشاعرها الخالصة في عملها الدؤوب وكفاحها لأجل ما آمنت به دوماً "المساواة الاجتماعية والحرية في التفكير" بغض النظر عن من تكون دون أي تمييز طبقي، دون أي قيود لمن لا ينتمون للجماعات السياسية والاجتماعية وبيقين خالص بأحقية الكادحين من العمال في الحياة عادلة وبأحقية المرأة بمزاحمة الرجال في كل المجالات وبحق الشعوب بالسلام والحرية، ونادت لوكسمبورغ حتى مماتها بأهمية تنقيف جميع

وبدون حرية مطلقة للتجمع وتكوين الجمعيات، من غير الممكن تصور تحقق لسيطرة الجماهير الشعبية الواسعة“ وأن ”الحرية هي دائماً حرية ذلك الذي يفكر بشكل مغاير“.

ومن سوء طالع روزا أن قبض عليها في بولندا حين قررت العودة للوطن في 1905 - بعد الثورة التمهيدية الروسية- ممتلئة بالحنين والحماس الثوري. ولكنها تمكنت من الخروج من السجون البولندية بفضل جنسيتها الألمانية وفور عودتها قبضت عليها السلطات الألمانية وتم محاكمتها بتهمة التحريض على الثورة لتقضي شهرين في السجن حيث اعتقلت روزا مرات عديدة وزج بها في سجون ألمانيا في مدن عديدة برلين، فرونكة، وفروتسولاف. لتهدد حريتها وتصبح حياتها محفوفة بالمخاطر والسجون.

نادت روزا بإيقاف الحرب وعارضت بشدة التحشيد في ألمانيا للحرب العالمية الأولى 1914 وأصدر أثر خطاباتها المنددة بالحرب قرار حبس بحقها في عام 1914، كما نشرت منشوراً مناهضاً للحرب العالمية تحت الاسم المستعار ”يونبوس“ الذي اشتهر لاحقاً باسم كراسة ”يونوس“ وقد انضمت بعدها بعام إلى كارل ليبكنشت ورفاقه من مناهضي الحرب من الاشتراكيين الديمقراطيين مشكلين مجموعة ”الأممية“ التي انبثق منها بعد رابطة سبارتاكوس والتي أخرج اسمها تيمناً بالعبد الروماني الثائر الأشهر سبارتاكوس. وبعد كارل وروزا من أهم ممثلي المواقف الأممية لمناهضة العسكرة في الحزب الديمقراطي الاجتماعي الألماني، وأثر سقوط الحكم القيصري الروسي رحبت روزا بالثورة الروسية وهتفت لها ومع ذلك لم يثن هذا روزا عن نقدها للسياسات البلشفية الخاطئة مجسدة ذاتها الثورية في محاربة كل مالا يتفق مع مفهومها للعدالة الاجتماعية والحرية. جعلت خطابات روزا الجريئة في مناهضة للحرب محط أنظار السلطات واستيائها مما زاد من حدتها تجاه تحركات روزا بين الأعوام 1916-1918.

فعلت أعباء الحرب مع الاشتراكيين ما فعلته فائرت بشكل كبير على تفكير غالبية أعضاء الحزب الاشتراكي الألماني لتجعلهم يصوتون بالموافقة على الاعتمادات المالية المقررة لخوضها كما كان حال نظرائهم الفرنسيين بعد اغتيال جان جوريس، وهو ما دفع بروزا إلى تأسيس ”الرابطة السبارتاكوية“ مع ليبكنشت وثلة من الرفاق الاشتراكيين الديمقراطيين كما ذكرنا آنفاً. وحين قبض على ليبكنشت في أيار 1916 أثناء تظاهرة مناهضة للحرب الطاحنة المدمرة كانت عزيزتنا روزا تصرخ ببسالة ”تسقط الحرب. تسقط الحكومة“ ويمثل ما حدث مع ليبكنشت وضعت روزا تحت الرقابة قبل أن يقبض عليها هي الأخرى.

وتتمكن روزا بمشيئة الأقدار من الخروج من السجن مستغلة اضطراب الشارع الألماني بعد هزيمة السلطة الحاكمة آنذاك ووصول الحزب الاشتراكي إلى سدة الحكم في ألمانيا، وبينما كانت احلام السبارتاكويون قد علت السماء يقررون إعادة تدوير التجربة الروسية للاستيلاء على السلطة من قبل ”مجالس“ العمال والجنود الذين كانت تزدهر في البلاد، فيؤسسون في أيلول 1918 ”الحزب الشيوعي الألماني“. وبعد عدة أشهر، وتحديداً خلال ليلة 5 - 6 كانون الثاني 1919، يقدم السبارتاكويون على محاولتهم ”الانقلابية“ لكنهم يفشلون. وتشير بعض المصادر أن وزير الداخلية الاشتراكي غوستاف نوسكي قام بالتعاقد سرا مع ميليشيا يمينية متطرفة تقوم بالقضاء على روزا ورفاقها، مما أدى إلى مذبحه قتل فيها من قتل وأعدم كل من سلم نفسه للسلطات. يختفي العدو في ستره الصديق ولا نجد بد من أن نرثي جماعة ”سبارتاكوس“ المغدورة، وعزائهم ان اسم الرابطة خلد تاريخيا بخلود روزا، وتعيد مأساتهم إلى الأذهان، ما حصل سابقاً خلال ”الإخفاقات التاريخية“ الأخرى مثل كمونة باريس حيث يتولى الاشتراكيين القيام بالأعمال الدنيئة لحساب

وبناء الهيكلية التنظيمية ولا جدوى ترجى، برأى لوكسمبورغ، من المطالبة بالاستقلال البولندي في ظل النظام الرأسمالي لأن من شأن ذلك أن ينقل استغلال العمال من يد البرجوازية الروسية إلى نظيرتها ”الوطنية“ البولندية. فالقمع الوطني لن يتوقف إلا بسقوط الرأسمالية والتأكيد على التباينات الوطنية، باعتباره هدفاً للنضال الاشتراكي، قد يضعف التضامن الأممي بين البروليتاريا ويؤدي، بالتالي، إلى دفع عمال العالم في سياقات نضالات وطنية ميؤوس منها. وتلك كانت واحدة من نقاط الخلاف الكبرى مع ثورين آخرين، على رأسهم لينين.

## مراحل نضالها انتهاء بالسجون والموت

أصبحت روزا عضواً في الحزب البولندي الاشتراكي الذي صار عضواً في الأممية العمالية في عام 1896 بل وصارت روزا واحدة من شخصياته الرئيسية وكاتبة اشتراكية ”معترفاً بها“. وبعد تقديم أطروحتها الأكاديمية انتقلت روزا إلى ألمانيا، البلاد التي ظهرت فيها، آنذاك آمال كبيرة للحركة الاشتراكية الدولية، ثم انضمت إلى الحزب الاشتراكي الألماني الذي كان ساحة نقاش خصب وصاحب بين الإصلاحيين والثوريين.

وسرعان ما انشقت روزا عن الحزب الاشتراكي الألماني وقطعت علاقتها به، كما وجهت نقداً لاذعاً لأطروحات لينين ورفاقه حيث رفضت، التناقض بين ما آلت إليه الاشتراكية في ألمانيا وبين الاهداف السامية لها فوصفت ”الديكتاتورية الاشتراكية“ وتقييدها الحريات والباسها قوانين مقيدة ”الحريات العامة“، قائلة ”الديكتاتورية الاشتراكية ألا تراجع أمام أي وسيلة إكراه بهدف فرض تدابير معينة لصالح المجتمع العام“، وتؤكد روزا إنه ”بدون حرية غير محدودة للصحافة



القوى الرأسمالية للقضاء على كل تمرد اشتراكي وهو تشابه لمحت له روزا نفسها.

## مؤلفاتها: إصلاح اجتماعي أم ثورة وأبرز خطاباتها الأثرية

حين تم تأسيس رابطة سبارتكوس بعيد انفصال روزا ورفاقها عن الحزب الاشتراكي الألماني قالت روزا في شرح لأسباب التأسيس أنه "لا يوجد علاج آخر، ولا مخرج آخر، ولا خلاص آخر غير الاشتراكية. إن الثورة العالمية للبروليتاريا هي وحدها القادرة على إحلال النظام في هذه الفوضى، ومنح الجميع العمل والخبز، ووضع حد للآلام المتبادلة بين الشعوب، وإحلال السلام والحرية والحضارة الحقيقية للإنسانية المتهالكة (...). يجب أن يحل العمل التعاوني محل العمل الأجير والهيمنة الطبقيّة، ويجب ألا يكون وسائل العمل بعد اليوم حكراً على طبقة، بل أن تغدو ملكاً عاماً للجميع. لا مزيد من المستغلين أو المستغلين!"، وانتهى خطابها بالجملة التي بقيت شعاراً لكل إشتراكي "فإنما الاشتراكية أو السقوط في البربرية".

ولروزا مؤلفات عديدة مثل: ما أصل الأول من أيار؟ وكتاب الاضراب الجماهيري الذي يعد أشهر مؤلفاتها وقد كتبت كذلك "الاقتصاد السلمي والعمل المأجور"، و"ما هو الاقتصاد السياسي؟"، و"المجتمع البدائي وانحلاله"، و"في برنامج سبارتاكوس"، كما ترجم كتابها الاقتصادي "اتفاقيات التبادل الحراتفاقيات استعمارية ضد الشعوب" إلى العربية، و"إصلاح اجتماعي أم ثورة" وهو ما قررنا نفص الغبار عنه لنوفيه حقه من الأهمية التي يناظر بها أهمية كتابها الإضراب الجماهيري.

## في سماء كتيب إصلاح اجتماعي أم ثورة:

كتبت روزاليا إصلاح اجتماعي أم ثورة، رداً على مقالات برنشتاين التي دعا فيها على التخلي عن النضال الطبقي وعن فكريتي انهيار النظام الرأسمالي واستيلاء البروليتاريا على السلطة وكان برنشتاين يتحرك بعيداً عن أفكار الماركسية الكلاسيكية ويظهر جلياً في هذا الكتاب القصير شخصية روزا للمجادلة العنيدة وحرصها الماركسي فترى روزا أن "مفهومه لمسيرة التنمية الاقتصادية لا يتوافق مع النظرية الماركسية لفائض القيمة. لذلك، تخلى برنشتاين عن نظرية القيمة وفائض القيمة، وبهذه الطريقة، تخلى عن النظام الاقتصادي لكارل ماركس". وقد كانت مقالات برنشتاين بنظر روزا مشككة ومبعثرة لعدد من الأفكار الماركسية الرئيسية، وقد أشار إلى أن التحول الثوري للمجتمع لم يعد مطلوباً حيث يرى أن الرأسمالية قد قاومت واستمرت بشكل ما وعلى خلاف توقعاتهم وإن لديها القدرة على حل تناقضاتها

ويثير برنشتاين حنق روزا وغضبها لخيانته للحركة بقوله "الهدف النهائي، بغض النظر عن ماهيته، ليس شيئاً. الحركة هي كل شيء". حيث يعتقد بكون الحركة الاشتراكية والمنظمات العمالية، كمنظمات العمال، ليست أسلحة لتعزيز النضال من أجل الاشتراكية ولكن كأدوات لترويض الرأسمالية وقد نقلت روزا عنه تعريفه الصادم مستنكرة ما اعتبرته خيانة للحركة وسعت في كتيبها لإعادة صياغة المفاهيم الماركسية بشكل مبسط في سعي منها لتثقيف وكسب عمال جدد للحركة العمالية.

وتجادل روزا بعنفوان صلب "يظهر برنشتاين كأداة غير واعية محددة سلفاً، تعبر بواسطتها الطبقة العاملة الصاعدة عن ضعفها اللحظي، لكنها، عند الفحص الدقيق، تتجاهلها بازدياد واعتزاز" ومن الجلي أن لوكسمبورغ كانت تعتقد بوجود تحدي برنشتاين وأولئك الذين احتشدوا حوله، لكنها كانت ترى أيضاً وبوضوح أن مشكلة الإصلاحية، أو الانتهازية كما وصفتها، هي مجرد مشكلة أيديولوجية أمهله أن يتلاشى الإصلاحيون وأن يواصل الحزب الاشتراكي الديمقراطي السير

على الطريق الصحيح بعد هزيمتها من خلال إعادة تأكيد الماركسية. وما لم يكن واضحاً بالنسبة لها هو مدى امتلاك الإصلاحية لقاعدة مادية حقيقية داخل الحزب الاشتراكي الديمقراطي. في أعقاب تلك الخيانة، تُركت لوكسمبورغ وعدد قليل من الثوريين الألمان بمفردهم تقريباً لمحاولة إعادة بناء المنظمة الثورية في خضم الحرب العالمية، وبأسي بالغ صرحت روزا ذهب العفن عميقاً. فتسهب روزا مفصلة عدداً من الأمثلة عن الطريقة التي تعامل بها الحزب، في بعض المناطق، مع النظام الرأسمالي. يبقى السؤال الذي تطرحه لوكسمبورغ مهمّاً. إنها الحجة الأساسية حول كيفية تحدي الرأسمالية. تبدو للمنظمات الإصلاحية اليوم مفلسة. حزب العمال في المملكة المتحدة هو ظل لما كان عليه في السابق، ومع ذلك، تظل الأفكار الإصلاحية هي السائدة في رؤوس العمال. تعد إعادة قراءة جدال لوكسمبورغ أداة مفيدة لنا جميعاً حيث ننخرط في المناقشات التي تجري اليوم في كل مكان عمل وكلية حول أفضل السبل لتحدي الرأسمالية دعوة لوكسمبورغ الواضحة للثورة تخاطب الملايين اليوم.

## كنت أكون وسأكون..

إن زرت برلين فلا تنسى ان تمر على تمثال روزا لكسمبورغ المنظره والفيلسوفة والخيرة الاقتصادية التي لقيت حتفها مغتالة بنيران الأصدقاء، وان مررت صدفة من أمام منزل طفولتها ولاحظت لك لوحه كتب عليه هنا ولدت الرفيقة روزا في بلدة زاموي- بولندا لا تنس أن تقرأ طروحاتها البارعة وتستلهم العبر من قضاياها وأن تتجول في توارث ثابت مع صوت خطابها الحريين كل متحف ومقر اشتراكي ومن المؤكد أنك ستمر بالنصب التذكاري الذي يحمل أحرف اسم روزا جوار قنال جسر برلين ستلوح لك روزا في احتجاجات مياها، وتذكر حين تستمع للأوبرا وأغاني هوغو وولف المؤلف الموسيقي النمساوي أن موسيقى السلام التي حلمت بها العزيزة لوكسمبورغ ستصدح في أرجاء الكوكب يوماً ما وأجزم أنه سيكون يوماً حافلاً بالعمال الباسمين.

في ليلة قارسة فظة للملامح قبل قرن وثلاثة أعوام ماتت روزا لكسمبورغ النائرة الماركسية ميتة قاسية، وانطفأ الصوت الأنثوي المدوي للحرية مخلفاً الضباب في ثنايا ألمانيا الاشتراكية. كُتمت آخر أنفاس السبارتاكويون التي اعتادت أن تسحر قلوب الجماهير النائرة من العمال، مخلفة جسداً هائماً لأح انطفائه في سكون قنال برلين لاندفير أو ربما في صفاته، عن عمر ناهز ال 47 ليترك اليأس والتخبط رفاقها العمال، ولتغفو قضيتها غير واثقين من إمكانية استيقاظها مجدداً.

نشرت روزا مقالها الأخير في 14 كانون الثاني 1919 قبيل مقتلها بيوم بعنوان "النظام العام يسود برلين" وتم القبض عليها في اليوم التالي، وبينما كانت تنتقل نظرياً إلى السجن، ضربها العسكريون بالبنادق ووضعت في سيارة قطعت بها مئة متر حين أطلق عليها جندي من المرافقين النار في رأسها فقتلت وألقي جسدها في القناة النهرية. واتهم بيان رسمي حشوداً من المواطنين الغاضبين بقتلها، فيما لقي ليبكنشت المصير ذاته في اليوم ذاته. وعلى الرغم من أن أمر قتل روزا ورفاقها قد افتضح فيما بعد، فإنهم كانوا يتمتعون بحماية الحكومة "الاشتراكية" وحصلوا في وقت لاحق على ثناء خاص من قبل النازيين. ختمت روزا لوكسمبورغ المقال بكلمات صارمة محذرة مما يحاك من مؤامرات لإخماد الثورة: "النظام العام يسود برلين! وبلكم من أتباع حمقى! إن "نظامكم مبني على الرمال. من الغد، ستنهض الثورة مجدداً بكل قوة معلنة بصوتها الصاخب وسط فزعكم: كنتُ، أكونُ وسأكون.

# نافذة الرجل





## كيف تعرف شكل اللحية المثالي لوجهك ؟

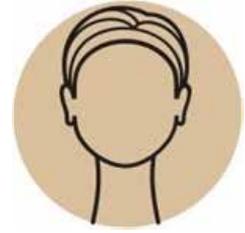
بالطريقة نفسها التي لا تناسبك جميع قصات الشعر، فإن اللحي ليست بمقاس واحد يناسب الجميع. لذلك، قد يكون اختيار أسلوب لحية جيدة أمرًا صعبًا، خاصة إذا لم تكن قد جربت الكثير من اللحي في الماضي. ولتسهيل اختيار اللحية المناسبة لك، فإن خطوتك الأولى هي النظر إلى وجهك ومعرفة الشكل الذي يتخذه، لأن ذلك هو الطريقة المثلى لاختيار لحية ملائمة لك.

### الوجه البيضاوي



أي شكل -أو أي نمط تقريبًا- يتوافق مع شكل الوجه هذا. عند تخفيف لحيتك، حاول ببساطة موازنة الجزء السفلي من الوجه. تبدو الوجوه ذات الشكل البيضاوي رائعة مع شارب، ولحية صغيرة، أو لحية طويلة، أو لحية كاملة، وما إلى ذلك. كما يجب أن تتجنب اللحي الطويلة جدًا، لكيلا تمد الوجه أكثر من اللازم.

### الوجه الدائري

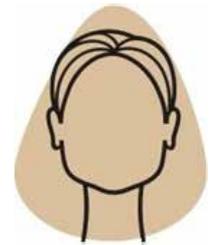


وجود وجه مستدير أو دائري لا يعني بالضرورة أنك بدين. بغض النظر عن حجمك، يمكن أن تمتلك هذا الشكل. الليزة الجميلة هنا هي أن معظم أنماط اللحي تتوافق بشكل رائع مع شكل الوجه هذا. ولكن إذا كنت تريد التقليل من الاستدارة، فإن بعض الأساليب تعمل بشكل أفضل.

مثلًا لتخفيف وإطالة وجهك، اختر لحية طويلة نسبيًا عند الذقن وأقصر على الخدين. قم بقص الشعر عن قرب من جانبي اللحية مع تركه أطول على عظم الفك والأطول عند الذقن، ويجب أن تنتهي بطرف منحنى أسفل شحمة الأذن مباشرة. بالنسبة لشعرك، اختر أسلوبًا ذا كثافة كبيرة، لأن الشعر القصير حقًا سيعزز ملامح الوجه المستديرة.



### الوجه المثلث



الوجوه المثلثة لها ذقن مدبب نسبيًا يطيل الوجه، لذلك أنت تريد لحية تقلل من مظهر الطول.

الأسلوب المثالي لموازنة شكل وجهك، دع سوائف الشعر -الشعر النامي على جانبي الوجه- سميك، لكن ليس على الذقن. اختر السوائف السمكية وخفف الذقن. السوائف حليف أساسي للوجوه المثلثة، لجعل الفك يبدو أكثر اتساعًا، نقترح ابقائها طويلة وسميكة. تنمو في منتصف الطريق على طول خط الفك. كما يجب أن تتجنب لحي طويلة تبرز شكل الوجه.

## الوجه المربع



على عكس الوجه المستدير حيث كنت تريد إبراز الزوايا، بالنسبة للوجه المربع، فأنت تريد تنعيمها. لإخفاء ملامحك وإضفاء الاستدارة على الوجه، اجعل لحيتك طويلة بشارب صغير. تأكد من قص شعر الرأس بشكل قصير نسبيًا حتى لا تبدو اللحية كثيفة جدًا، مما قد يبرز شكل الرأس المربع. يمكنك أيضًا الاحتفاظ بلحية لمدة 3 أو 10 أيام، طالما أنك تحافظ على شكلها مستديرًا.

## الوجه المستطيل



وجود وجه مستدير أو دائري لا يعني بالضرورة أنك بدين. بغض النظر عن حجمك، يمكن أن تمتلك هذا الشكل. اللمزة الجميلة هنا هي أن معظم أنماط اللحية تتوافق بشكل رائع مع شكل الوجه هذا. ولكن إذا كنت تريد التقليل من الاستدارة، فإن بعض الأساليب تعمل بشكل أفضل. مثلًا لتنحيف وإطالة وجهك، اختر لحية طويلة نسبيًا عند الذقن وأقصر على الخدين. قم بقص الشعر عن قرب من جانبي اللحية مع تركه أطول على عظم الفك والأطول عند الذقن، ويجب أن تنتهي بطرف منحني أسفل شحمة الأذن مباشرة. بالنسبة لشعرك، اختر أسلوبًا ذا كثافة كبيرة، لأن الشعر القصير حتمًا سيعزز ملامح الوجه المستديرة.

## الوجه ذو شكل قلب



حاول أن تجعل شكل الوجه متساويًا لتعويض الفك الرقيق والجبين الواسع. اختر لحية كاملة ذات مظهر كثيف إلى حد ما لإعطاء انطباع بفك أوسع. ولجعل ذقنك يبدو باستدارة أكبر، دع لحيتك تنمو أيضًا على رقبتك، أي فوق تفاحة آدم مباشرة. كما يجب أن تتجنب السوالف شديدة السمك. اجعلها قصيرة وخفيفة للتأكد من أنها لا توسع الوجه، لأنه واسع بالفعل في هذه المنطقة.

أخيرًا، الشيء الجميل في اللحي هو أنه يمكنك تغيير أسلوبك بسرعة إذا لم تكن سعيدًا مع نمط معين، لذا جرب أنماطًا عديدة حتى تصل إلى الشكل الذي يناسبك ويعبر عن شخصيتك.

## الوجه الماسي



وجه على شكل ماسة، أي بين الشكل البيضاوي والمربع، يتميز شكل الوجه هذا بعظام وجنتين بارزة، وفك مهيب وذقن أدق وأطول. لذا فأنت تريد أن تقوم بترتيب ملامحك قدر الإمكان. الأسلوب المثالي لهذا الوجه اختر لحية سميكة التي تغطي الذقن أو السوالف الطويلة التي تساوي من الوجه وتنعم ملامحه. وتجنب الشارب الحاد والسكسوكة، لأنها تبرز المظهر المدب للذقن



## كيف تكون أباً أفضل

ومشاكله. وتذكر، إن كنت تريد أن يسمع طفلك نصائحك اكسب هذا الحق من الاستماع الجيد لطفلك.

### كن مدرس طفلك.

لكي تكون أباً صالحاً، علم أطفالك الصواب والخطأ وشجعهم على بذل قصارى جهدهم. تأكد من أن أطفالك يتخذون خيارات جيدة. استخدم الأمثلة اليومية لمساعدة الأطفال على تعلم دروس الحياة الأساسية. وساعده على استنتاج الصواب والخطأ عوضاً على تلقينه المسلمات قدر الإمكان.

### نأكل معاً كعائلة.

جزء مهم من الحياة الأسرية الصحية هو الترابط من خلال الوجبات العائلية. يمنح الأطفال الفرصة للتحدث عما يفعلونه وما يريدون فعله. إنه أيضاً وقت مناسب للآباء للاستماع والمشاركة. يوفر هيكلاً للعائلات لتكون معاً كل يوم.

### اقرأ لطفلك.

في عالم حديث يسيطر عليه التلفزيون والإنترنت، من المهم أن يبذل الآباء جهداً للقراءة لأطفالهم من أجل خلق قراء مدى الحياة. ابدأ القراءة لهم عندما يكونون صغاراً جداً وعندما يكبرون شجعهم على القراءة بمفردهم. إن غرس حب القراءة هو أحد أفضل الطرق لضمان تمتع الأطفال بمعرفة القراءة والكتابة مدى الحياة والنمو الشخصي والوظيفي.

### احترم أم طفلك.

الآباء الذين يحترمون بعضهم البعض ويظهرون الاحترام المتبادل لأطفالهم، يوفر بيئة آمنة لهم. عندما يرى الأطفال الوالدين يحترمان بعضهما البعض، فمن المرجح أن يشعروا أنه والدهم يجبهم أيضاً. وإلى جانب ذلك، يخلق هذا الاحترام المتبادل بين الأبوين؛ أطفال قادرين على احترام الآخرين والتعامل معهم بشكل إيجابي.

### ابحث عن المشاركة مبكراً.

أظهر الاهتمام مبكراً من خلال فهم دور الأب أثناء الحمل أو عملية التبني أو تأجير الأرحام. إن أشياء من قبيل اللمس واللعب وتغيير الحفاظات والتحدث مع طفلك الرضيع بلطف؛ ترسل رسالة واضحة ومؤكدة: "أريد أن أكون والدك. أنا مهتم بك ولدينا علاقة مهمة بالنسبة لي".

تتغير الحياة وأنماط العيش وتتبدل أنواع المؤثرات الخارجية التي تؤثر في حياتنا وعلى أطفالنا ولذا فمن غير المنطقي أن يعتمد الأب في أيامنا هذه على تجارب طفولته لتوجيه أبنائه. ما نجح مع والده قبل 30 عامًا قد لا ينجح على الإطلاق مع التحديات المعقدة والمتنوعة التي يواجهها الآباء المعاصرين.

ومن المهم دائماً أن نتذكر أن العلاقة الودودة والمغذية بين الأب والطفل تعزز من تنمية إنجازات الأطفال والتكيف الشخصي، ورفع الثقة في النفس ومستوى تقدير الذات.

يساعد الآباء المحبون، الذين يقدمون إرشادات معقولة وحازمة، دون فرض إرادتهم بشكل تعسفي، على تعزيز الكفاءة في التفكير والتصرف لدى الأطفال.

وهنا نسرد لكم أيها الآباء الحاليين والمستقبليين بعض من النصائح المهمة في التعامل مع أطفالكم كيف تكون أباً متفاعلاً وداعماً ومحباً: اقض وقتاً مع طفلك.

قضاء الوقت مع طفلك يجعله يكبر مدركاً قوة وأهمية الترابط بينكم. وهناك الكثير من الطرق الممتعة لقضاء وقت مع عائلتك والأطفال.

### التأديب بالحب والأبوة الإيجابية.

يحتاج جميع الأطفال إلى توجيه وتأديب إيجابي، ليس كعقاب، ولكن لوضع حدود معقولة. يجب على الآباء تذكير الأطفال بعواقب أفعالهم والاعتراف بالسلوك المرغوب فيه بشكل إيجابي. الآباء الذين يؤديون بطريقة هادئة وعادلة يظهرون الحب لأطفالهم.

### كن قدوة لطفلك.

سواء أدركوا ذلك أم لا، فإن الآباء هم قدوة لأطفالهم. تكبر الفتاة التي تقضي الوقت مع والد محب وهي تعلم أنها تستحق أن يعاملها الأولاد باحترام وتتعلم ما الذي تبحث عنه في شريك حياتها. يعلم الآباء الأولاد والبنات ما هو مهم في الحياة من خلال إظهار الصدق والتواضع والمسؤولية.

### احصل على الحق في أن تسمع.

يجب على الآباء بدء محادثات مع أطفالهم حول مواضيع مهمة عندما يكونون صغاراً جداً بحيث يسهل التعامل مع الموضوعات الصعبة مع تقدمهم في السن. خذ وقتاً للاستماع إلى أفكار طفلك



#### Cartier Tank Mustipsum

ما الذي يجب أن يقال أكثر عن هذه الساعة؟ الموائئ الخضراء، والبحر الأزرق. أنها فكرة منعشة بتصميم مبدع طوال العام. الشكل المستطيل هو كارتيير تانك. الساعات الصغيرة كلاسيكية ورائعة، سواء كنت تريد الاعتراف بذلك أم لا. ولا يوجد شيء أكثر برودة من ألوان منعشة وجريئة، أما سعرها فيبلغ \$2920.

## أفضل ساعات 2021

لقد رأينا الكثير من الساعات هذا العام، وإليك قائمة بأفضل الساعات لعام 2021.



#### 4Grand Seiko SLGH005

إذا أردت الأناقة والجودة والخدمة، إذا أردت ساعة جمعت معظم هذه السمات معًا، فهناك إجابة واحدة واضحة بالنسبة لعالم الساعات إنها ساعة جذابة بشكل لا يصدق وجذابة للغاية من الناحية الفنية مع مزيج من زخرفة الاتصال الهاتفي "White Birch" والعلامة التجارية- الميزان النبضي المزوج الجديد. مقابل حوالي \$9100.



#### Vacheron Constantin Overseas Dual Time Everest

إنها ساعة رياضية من التيتانيوم بتوقيت جرينتش من إحدى أفضل العلامات التجارية في العالم، يعد هذا الإصدار المحدود من الألوان الرياضية باللون الأزرق البرتقالي الجميل، بمثابة خطوة هامشية من قبل فاشيون كونستانتين المصمم التقليدي والأنيق دائمًا. صنع من ساعة "Overseas Dual Time Everest" حوالي 150 قطعة فقط ويبلغ سعرها \$31,300.



#### 5Tudor Bronze Black Bay Fifty-Eight

لماذا يصنع تيودور بلاك باي ساعة من البرونز؟ لأنه يختلف عن الذهب الأبيض والذهب الأصفر والذهب الوردي -وعما سيرتديه الجميع. لأنها تبدو مذهلة بنفس القدر على حزام أو سوار. نظرًا لأن الحجم مناسب جدًا لكي يرتدى يوميًا، ومع ذلك في كل مرة تتحقق فيها من الوقت، تحصل على متعة من رؤية شيء غير متوقع. في عالم الساعات التقليدي، هذه الساعة لن تكون موجودة. حقيقة أنها قادرة على صنع بعض الفرحة.



#### Rolex Two-Tone Explorer

قبل وصول Black Bay البرونزي، و Royal Oak قوس قزح 34 مم، و Tiffany Nautilus، تسببت هذه الساعة المذهلة ذات اللونين 36 مم من رولكس في فقدان مجتمع الساعات لعقله. سواء أحببتها أم لا، عندما يتعلق الأمر بالإصدارات المثيرة، فإن هذه الساعة تستحق التاج.

# محمد صلاح

## أحد أكثر المؤثرين في العالم

الربيع العربي قبل أكثر من عقد من الزمان، فإن صلاح هو أكثر من مجرد رياضي: لقد أصبح نموذجًا مثاليًا لكيفية العيش.

أما في مصر، حيث تدرس قصة حياته في المدارس، لقبه هو "صانع السعادة". ويرجع ذلك إلى إنجازاته في الملعب - حيث قاد ليفربول خلال خمسة مواسم، إلى لقب الدوري الإنجليزي ودوري أبطال أوروبا، محطماً عدد لا يحصى من الأرقام القياسية في طريقه - بقدر ما كان مآثره خارج ذلك، ففي نجرين، القرية الواقعة في دلتا النيل شمال القاهرة حيث نشأ صلاح، كان كرمه أسطوريًا: فقد دفع أموالاً لبناء مدرسة ومحطة لمعالجة المياه ومحطة إسعاف، وكل شهر تقدم مؤسسته الطعام والشراب والمال للمعوزين.

ووفقًا لباحثي جامعة ستانفورد، فإن وصول صلاح إلى ليفربول في عام 2017 ارتبط بانخفاض قدره 18.9 في المائة في جرائم الكراهية في المدينة. في مصر، كما ذكرنا سابقاً أدت مشاركته في حملة حكومية لمكافحة المخدرات إلى زيادة المكالمات إلى خط المساعدة بأربعة أضعاف.

قال عنه عمرو أديب، مذيع التلفزيون المصري الشهير، "صلاح هو الحلم"، إنه نموذج يحتذى به، فقد صنع قصة نجاح كبرى بعنوان: "كيف يمكنك أن تبدأ من الصفر وتصبح رقم واحد في العالم". بالنسبة لبلد كافج للوقوف على قدميه مرة أخرى منذ انتفاضة الربيع العربي قبل أكثر من عقد من الزمان، فإن صلاح هو أكثر من مجرد رياضي: لقد أصبح نموذجًا مثاليًا لكيفية العيش.



"محمد صلاح أكثر من مجرد لاعب كرة قدم".

هكذا عنونت مجلة التايم مقالها عن محمد صلاح حين اختير ضمن قائمة أكثر 100 شخص تأثيراً في العالم، قائمة ضمت وقتها الرئيس الأمريكي دونالد ترامب، ورئيس الوزراء الباكستاني ولاعب الكريكت السابق عمران خان، ومؤسس فيسبوك مارك زوكربيرغ، والسيدة الأمريكية الأولى السابقة ميشيل أوباما. ومن يصدق أن ذلك التصنيف كان فقط في الموسم الثاني لصلاح في ليفربول! أما الآن وفي الموسم الخامس لصلاح فقد تضاعف تأثيره على العالم بشكل لا يكاد يصدق.

وللعلم فإن من أهم تأثيرات صلاح في مواجهة الكراهية والعنصرية والإسلاموفوبيا، كان عبر استجابته بتوازن وسلام وتسامح وتمثيله للإسلام خير تمثيل، فأن بالنسبة لمحمد صلاح، يسير الإيمان وكرة القدم جنباً إلى جنب، ولا يمكن التقليل في تقدير دوره كمسلم بارز في اللعبة الحديثة، فغالبًا ما يُرى صلاح وهو يرفع يديه للدعاء قبل المباريات، بالإضافة إلى قيامه بالسجود في العديد من المناسبات التي سجل فيها للليفربول. صلاح يحمل دينه على جعبته، لقد ذهب بعيداً عن مجرد تغيير المفاهيم في المدينة التي يلعب فيها، حيث غنى المشجعون بانتظام "إذا سجل عدداً قليلاً، فسأكون أيضاً مسلماً، إنه يجلس في المسجد حيث أريد أن أكون"، حتى أنه بدلاً من التباهي بثروته أو التهرب الضريبي، جعل صلاح المزيد من الناس على دراية بممارسة الزكاة، ورفع الوعي العام حول القضايا المجتمعية.

العلامة التجارية لاسم محمد صلاح ضخمة جداً، لدرجة أنه عندما أعار اسمه لحملة مكافحة المخدرات التي ترعاها الحكومة، والمفاجأة أنهم أبلغوا عن زيادة بنسبة 400% في المكالمات إلى خطهم الساخن. إنه الآن الوجه العالمي لشركة بيسي، إلى جانب ليونيل ميسي؛ وذلك بفضل متابعي صلاح الهائل على وسائل التواصل الاجتماعي.

أما في مصر، حيث تدرس قصة حياته في المدارس، لقبه هو "صانع السعادة". ويرجع ذلك إلى إنجازاته في الملعب - حيث قاد ليفربول خلال خمسة مواسم، إلى لقب الدوري الإنجليزي ودوري أبطال أوروبا، محطماً عدد لا يحصى من الأرقام القياسية في طريقه - بقدر ما كان مآثره خارج ذلك، ففي نجرين، القرية الواقعة في دلتا النيل شمال القاهرة حيث نشأ صلاح، كان كرمه أسطوريًا: فقد دفع أموالاً لبناء مدرسة ومحطة لمعالجة المياه ومحطة إسعاف، وكل شهر تقدم مؤسسته الطعام والشراب والمال للمعوزين.

ووفقًا لباحثي جامعة ستانفورد، فإن وصول صلاح إلى ليفربول في عام 2017 ارتبط بانخفاض قدره 18.9 في المائة في جرائم الكراهية في المدينة. في مصر، كما ذكرنا سابقاً أدت مشاركته في حملة حكومية لمكافحة المخدرات إلى زيادة المكالمات إلى خط المساعدة بأربعة أضعاف.

قال عنه عمرو أديب، مذيع التلفزيون المصري الشهير، "صلاح هو الحلم"، إنه نموذج يحتذى به، فقد صنع قصة نجاح كبرى بعنوان: "كيف يمكنك أن تبدأ من الصفر وتصبح رقم واحد في العالم". بالنسبة لبلد كافج للوقوف على قدميه مرة أخرى منذ انتفاضة

# كيف تتجنب مخاطر بعد الأربعين لحياة سعيدة ومستقرة دون متاعب

والمهارات. فترة الأربعينيات هي في الواقع الوقت المثالي للقيام بهذه الأعمال. فحاول أن تشعر بالحرية والتخلص من القيود السابقة، وعليك أن تخرج من منطقة الراحة التي تعيش بها وأن تقبل على بعض المغامرات التي تحتاجها في حياتك.

حب دون قيود أو شروط:

في زمن شبابنا، كان الحب دائماً مصحوباً مع التحذيرات. حتى في أخطر العلاقات، لذا من الطبيعي صعوبة تقديم كل شيء لشخص ما لأنك تحاول جاهداً حماية نفسك. والآن يمكنك تخطي مخاوف الرفض وتقديم الحب بشكل كامل ولطيف مع إعطاء وقتك واهتمامك الكامل لشريك حياتك. وأيضاً من المهم جداً التعلم من العلاقات السابقة إذا كنت متزوجاً أو في علاقة سابقة لم تنجح. وتعلم من الماضي وابدأ علاقة جديدة حاملاً المجازفة بحب شريكك كما لو كنت شاباً ولكن بعقل أربعيني.

ابدأ بممارسة الرياضة:

الانتقال من مرحلة سن الثلاثين إلى مرحلة سن الأربعين يطلق على هذه المرحلة منتصف العمر. هنا يجب على الإنسان التركيز في صحته أكثر وأخذ ساعات النوم الكافية وحرصه الشديد على الأكل وممارسة الرياضة دون الشعور بالخجل. والخروج للتنزه مع أفراد الأسرة والأصدقاء لتجديد النفسية وتشكيل روتين صحي جديد.

أبحث عن صداقات جديدة:

فقد يكون تكوين الصداقات الجديدة في هذا الوقت أمر صعب. لذا عليك محاولة إقامة رابط علاقة بالشخص الذي صادفته مع أنه من الممكن أن يتجاهل وجودك في المرة الأولى، حاول فتح مواضيع جديدة تلفت انتباه الشخص، فقد تكون هذه فرصة لأن يكون صديقاً

كلما كنا أصغر في العمر تقل معرفتنا وخبراتنا ويزيد جهلنا في اختيار أصح الأمور والقرارات، ولكن متى ما اقتربنا من سن الأربعين نكتشف فجأة كثرة المخاطر التي قد وصلنا إليها. فيصبح واجب علينا معرفة كيفية التعامل مع هذه المخاطر لتتأكد أننا نحذرين من الوقوع فيها. ففي بداية بلوغ سن الأربعين تصدم عند أدراكك أن الوقت قد حان لتحمل المخاطر ومحاولتك في تغيير حياتك تصبح أصعب دون دليل. لكن إليك أبرز المغامرات التي عليك القيام بها بعد أن تتخطى مرحلة الأربعين لتجنب هذه المخاطر.

أرفض الترقية التي على حساب عائلتك وصحتك:

إذا كانت الترقية ستكون على حساب الوقت الذي تقضيه مع عائلتك أو صحتك، فمن الأفضل رفضها وتكون في محط هذا القرار ولا تتردد في اتخاذ القرارات التي تصب في مصلحتك ومصلحة العائلة. الأمور تتغير عند دخول سن الأربعين وتتغير الأولويات. فالبعض يرى أن أولوياته أصبحت زوجته وأطفاله بعد أن أخذ العمل ومشاق الحياة الوقت منهم طيلة المدّة الماضية.

تصالح مع الأشخاص الذين لم تتفق معهم سابقاً:

بعد سن الأربعين قد تجد نفسك في جلسات تأمل مع الذات، تتذكر حينها الخلاف الذي حصل سابقاً وسوء فهم مع صديق قديم، أو مع أحد الأقارب. الآن يجب عليك التعامل مع الأشخاص الذين لم تتفق معهم سابقاً فتكتشف أن لديك الحكمة في التعامل مع الأمور القديمة التي كانت معقدة. والسبب هو أن المعرفة والحكمة التي تمتلكها أصبحت أكبر من قبل لذا عليك معرفة كيفية التعامل مع هذه الأمور بحكمة.

تعلم مهارة جديدة لتجنب مخاطر بعد الأربعين:

من المؤكد أنك قد تجاهلت الكثير من مواهبك ومهاراتك بسبب مشاغل الحياة، وتناسيت تماماً تنمية هذه المواهب

# نافذتکم





# مشاركاتكم

## الحياة حُبلَى بالتاريخ

في الذاكرة أفتش عن الذين يرسمون أهمهم بالثلج والأشياء الوطنية التي ينجبها الليمون سأفتش هذه الليلة عن أشياء كثيرة منها..

قصيدي المصابة بالزكام

من برد صنعاء

أسرار كثيفة تتداولها المدينة

المرأة التي وقفت أمام النافذة

تنتظر من يشاركها الأعياد

ولن أنسى أُمي وهي تنجز

وجباتي من قائمة المسموحات

التي قررها الطبيب أثناء زيارتي له

أظنه مجنوناً بالكامل

هل كان ذلك من واجبه الذي يؤديه

بحرية تامة

فقط ما أعرفه هو أنني ممنوع من الأكل

لماذا كان هذا

هل لأنني شاعر

أكتب عن هذا الوطن الممزق

وأدخن الموضة بمزايا مختلفة

أو لأنني أعشق النساء

وأحب الاختلاف كل عام

أظني لم أنتهِ من البحث

فذاكرتي كبيرة بما يكفي لحفظ

مستنقعات العالم

والأدوية التي توزعها المنظمات (ليست بالمجان)

متعبة هي الحياة

الحياة حُبلَى بالتاريخ

والتاريخ متعب هو الآخر

هذه الكارثة خلفها زمنٌ

لم يكن من الضروري أن يترك

مخاضاً كهذا في الذاكرة.

محمد الدبشة سروري

## نصائح لترويج ناجح عبر الفيسبوك

أصبح الترويج (الإعلان) عبر الفيسبوك Facebook ، الذي يعتبر أكبر منصة تفاعلية على السوشال ميديا اليوم، بواقع أكثر من 2 مليار مستخدم حقيقي نشط عامل، لا يمكن الاستغناء عنه لدى الشركات والصفحات التي ترغب بالحصول على جمهور أو عملاء محتملين أو حتى لايكات على منشوراتهم. ولكن قبل أن تبدأ بترويج منشورك عليك أن تتبّه لهذه النصائح الخمس لضمان إعلان ناجح وعدم ذهاب نقودك هباءً.

1- استخدم تصاميم جذابة في إعلانك

عليك أن تدرك بأن إعلانك سيظهر على الشاشة الرئيسية أمام متصفح الفيسبوك الذين تستهدفهم ولكي تلفت نظرهم وسط مئات المنشورات اليومية لابد أن يحتوي إعلانك على تصميم جاذب وبسيط.

2- استخدم البساطة في اللغة

يمكنك إيصال فكرتك عبر الإعلان بجملة بسيطة وغير متكلفة، تذكر أن الناس لا يحبون المنشورات الطويلة.

3- استخدم Facebook Ads

يساعدك في التحكم بإعلاناتك وتطوير الإعلانات المستقبلية من خلال مراجعة نتائج إعلاناتك السابقة.

4- اختر الوقت المناسب

احصل على رسم بياني يوضح لك أفضل الأوقات التي يكون فيها المستخدمون نشطين في المنطقة التي تستهدفها عن طريق حزمة قوالب للتسويق عبر الفيسبوك.

5- أضف عبارة تحث الجمهور على عمل إجراء

عبارات مثل [اشتر الآن - زر موقعنا - تابع صفحتنا - تبرع الآن] سيكون لها تأثير على المستخدم بلا شك.

ختاماً.. عالم الفيسبوك عالم كبير وأصبح اليوم وسيلة جبارة للوصول إلى ملايين الأشخاص الحقيقيين بضغطة زر وبالتالي أصبح الوسيلة المفضلة للشركات للوصول إلى عملائهم.

فكر جيداً واتبع النصائح وأطلق حملتك الإعلانية الآن.

الحسن أحمد بارحمة

## وبعد تسعين يوماً

ها أنا أخبرك بأنني بخير من دونك..  
أفضي كل يوم بتفاصيله بقهوتي الصباحية وأجوائتي الفيروزية  
ووضع نكهة مختلفة بعيداً عن ماكنت أعتاده.  
أصبحت أسلك طريقاً لا أعتاده، ولكن لكيلا أرى موضع خطواتك  
التي تسير عليه من قبل؟  
أصبحت أميل لمشاهدة المسلسلات في الرابعة مساءً حتى وإن  
كانت تافهة كي لا أتطرق لأجواء قد كانت معك

ها أنا اليوم بعد تسعين يوماً أنام كالجثة الهامدة دون أن يعني  
لي الليل شيئاً دون أن آبه إذا كنت قد وصلت إلى المنزل أم لا دون  
أن تداهمني فكرة إن كنت حزينا يخالطك الحنين أم لا  
دون أن أخاف عليك من بقاء الليل وقهره الذي قد صاحبي  
طيلة هذه الفترة  
ها أنا اليوم صرت إنسانة أخرى تحب السهر حتى وإن لم يكن فيه  
انتظارك.

ها أنا اليوم بعد تسعين يوماً أقف على نفسي مرة أخرى لا تشبه  
من كانت عليه نهائياً!  
تغير كل شيء فيها حتى الضحكة التي قد اعتدت سماعها قد  
اختلفت نغماتها.  
صرت إنسانة أخرى رأتك ولم تبرق عينها بشيء سوى أنها لم  
تستطع وضع أي مقارنة لمن رأته في حزيران.. محال أن يكون  
ذلك من رأته في تشرين الثاني.

ها أنا بعد هذه المدة الوجيزة صرت كل شيء يرمز له الكون بالقوة

عداي. سارة حسن



تصوير / شيماء الشرفي



Tasnim faisal

تصوير / تسنيم فيصل

# مشاركاتكم

## صباح الخير أولاً.

عدل المسار قليلاً أضف شيئاً أو احذف شيئاً أو بدل كلمة بأخرى،  
جرب الطريقة تلو الطريقة كن ما تريد أن تكون ولكن لا تتحول

إلى نسخة

أنت قوي بما يكفي لتتخلى

لتمضي وحدك

لتساير نفسك

لتمسح على قلبك وتتقبل ما لا يُتقبل

لتشعر بالسوء وتصبح

أنت قوي؛ لذا كن هكذا إلى أن تفنى

وهناك شيء يجب عليك اكتسابه

أنت تعرف قيمة نفسك، تعرف أين تضعها ومع من ومتى تنتزعها

عندما تتجاهل مكالماتك تُزعجك أنت لست سيئاً

عندما تقول كلمة "لا" لأمر لا تحبه أنت لست سيئاً

عندما تقطع علاقة تسببت لك بالحزن أنت لست سيئاً

عندما تغادر مكاناً دون ذكر الأسباب، فقط لأنه لا يلائمك أنت لست سيئاً

سيئاً

أنت لست سيئاً عندما تختار راحتك واستقرارك النفسي

ومن منظوري الخاص يوجد طريق واحد للسعادة

أن تتوقف عن القلق بشأن الأشياء التي تقع وراء قوة إرادتنا

وإن شعرت أن الأرض لم تعد تتسع لك، تذكر أن لك في البن منزلاً

آخر

كم يُصيبني الغضب حين أرى، كمية الأشخاص الذين يضعون

أنفسهم في سجون وهمية، تُضيّق حياتهم الحُرّة، ويسلمون راحة

قلبيهم وبالهم، للناس وأقوابيلهم

لن يرضى عنك أحد، ولن يجبك أحد، إن لم يرد هو ذلك

لذلك أنت حُر.. فلم الضيق؟

على المرة أن يتخلص من الذوق الرديء الذي يريد الاتفاق مع

الأكثرية

ما يكون عامّاً لا بد أن يكون له قيمة ضئيلة

وجميع زوايا الحياة حادة، لن تستطيع العيش بدون خدوش

وهناك بعض الأشخاص فقدانهم لا يعد خسارة.. بل من أكبر

الانتصارات

أصيل حسين المقطري

أحياناً لا تحتاج إلى الشخص الذي يعطيك المظلة، وإنما تحتاج إلى  
الشخص الذي يبطل معك.

فمساحة الشعور تفوق مساحة العطاء

آسف.. صباح الخير أولاً

حاول أن تُحيط نفسك بالأشياء التي تُحبها، وتعلم كيف تتجاهل

الأشياء الأخرى.

لا تقلق عزيزي، هذه الفوضى هي في ذهنك أنت

نعم أنت فقط

لكن هي عند الله مُدبرة ومنظمة ومرتبّة، وستسير إلى اليُسْر بحول

الله، فهوّن عليك

بغض النظر عن طريقة مرور يومك، حتى لو لم يكن اليوم كما

تتمنى وكما خططت له، فلا تنسى أبداً أنك فعلت كل ما تستطيع

فعله، وأن الأمور أحياناً تخرج عن السيطرة وهذا ليس بيدك البتة

وتذكر أن كل خطوة صغيرة فعلتها اليوم هو إنجاز رائع وكن ممتناً

لكل لحظة شعرت فيها بالراحة والسلام، وتقبل الأخطاء فإنك

بشر.

ومن الطبيعي أن تضعف وتلين وتقسى وتتعبّر وتتناقض

لا مشكلة في عدم التزامك بحال، أو فكر، أو شعور، أو مبدأ واحد

طوال حياتك

لا تصدّق من يقول إن تغييرك خطأ، لو أرادك الله ثابتاً طوال حياتك

لخلقك من حجر.

استمتع باللحظة كما هي، خطط للمستقبل الجميل واترك التفكير

الزائد في الماضي وعثراته، لا تقتل لحظتك بالندم والتحسر فالأيام

لا تعود والإنسان هو مجرد أيام.

قدّس اهتماماتك، قدّر الأشياء التي تجعلك كُل يوم تستيقظ بكامل

شغفك، تُسابق الشمس في الشروق، تغرق فيها بحُب دون ملل،

حتى لو كانت بسيطة، حتى لو لم يكثر لها العالم

ما دُمت تُحبها، تشتاق إليها، وتجد نفسك فيها، تمسك بها، اجعلها

جزءاً لا يتجزأ من يومك، لأنها تنتمي لك وتحمل لمستك.

كن الأفضل دائماً، اسع لتطوّر نفسك وقدراتك وأفكارك واجعل

وقتك مسخراً للفائدة والتغيير للأفضل، حتى الترفيه اجعله قيماً

فكلما تعاملت مع نفسك بـمعيار عالٍ، رفعت من استحقاقك

وتقدّيرك لذاتك.



تصوير / خديجة عبدالله

## تبدأ الخدعة!

حينما تُنسج خيوطًا كثيفة أمامك كعملية تجميل لتشوه عميق يحجب عنك رؤية الأشياء على حقيقتها...  
إنَّ الأرواح المتعبة تختبئ تحت طبقة الجلد كما تختبئ دماؤنا في الوريد ثم تضيع في أزقة الطرق تتوقف في زحام الأيام تصاب بجراح داخلية تعكس شبوح ابتسامة على ثغرك الحزين دون أخذ أي إذن منك.

يوجد للحياة نوافذ عدة منها المغلقة المتكدس على حوافها غبار الأيام، ومنها المكسورة بسبب أفعالنا الخاطئة التي نرميها عليها، ومنها من تنتقم لتلك بفويا النور فلا تعكس لنا إلا ظلام الدنيا الذي يحجب عن أعيننا الرؤية.

إنَّ الاختباء خوفاً من القادم المجهول يُسمى جبنًا ولن تنال عليه جائزة ثمينة وشهادة شكر وتقدير تضعها على الحائط بل ستُضيع منك فرصا تنتظر في نهاية النفق الذي تخشى العبور منه، إن السباع تنطلق في النهار بينما الضباع تخاف ذلك.

سوف تتساءل كل يوم كيف يمكنك التغلب على الخوف وقد هجرك السلام منذُ زمن بينما لا تدرك أنك ستعرف الخطوات في الطريق وكأنه قد وضعت هناك لافتات خفية تدلك على المسار الصحيح... في النهاية كل شيء مقدر لك يحمل كل الجمال ما كانت تلك السنوات لتذهب شدي سينتشلنا الله من مستنقع أحزاننا لنلحق في سمائه بأرواح مطمئنة.

ما يمضي لن يعود أبدًا.

ما لم ندركه، إننا لن نعود مجددًا، كُنَّا نظن أننا نستطيع العودة إلى ذلك المشهد إلى ذلك اليوم في تلك الساعة تحديدًا جاهلين أن كل ثانية تمر من أعمارنا ليس لنا لقاء آخر معها، كلما تقدمنا أصبحنا كبارًا في العمر وفي الألم أيضًا، نحمل على أكتافنا ما لم تحمله الجبال. تكتشف أن كل ما مضى وما كنت تحلم بأنه ينتظر في ذلك العمر كان خدعة وأن حياتك التي تحلم بها ستتحقق مع الآخرين إلا معك، وما عليك سوى الاكتفاء بمشاهدتها عن بعد لا يحق لك الاقتراب منها ولا يحق لها الاقتراب منك، فجأة تستيقظ على واقع مُر كمرارة العلقم بل أشد مرارة، تحمل حقايبك تريد السفر إلى شوارع الأمان تريد العبور من بوابة السعادة التي خرجت منها تصل في وقت متأخر تسارع أصوات تخترق قلبك لا مسامعك أصوات قوية تخبرك أنك كبرت.

ماريا عبده حسن

## مشاركاتكم

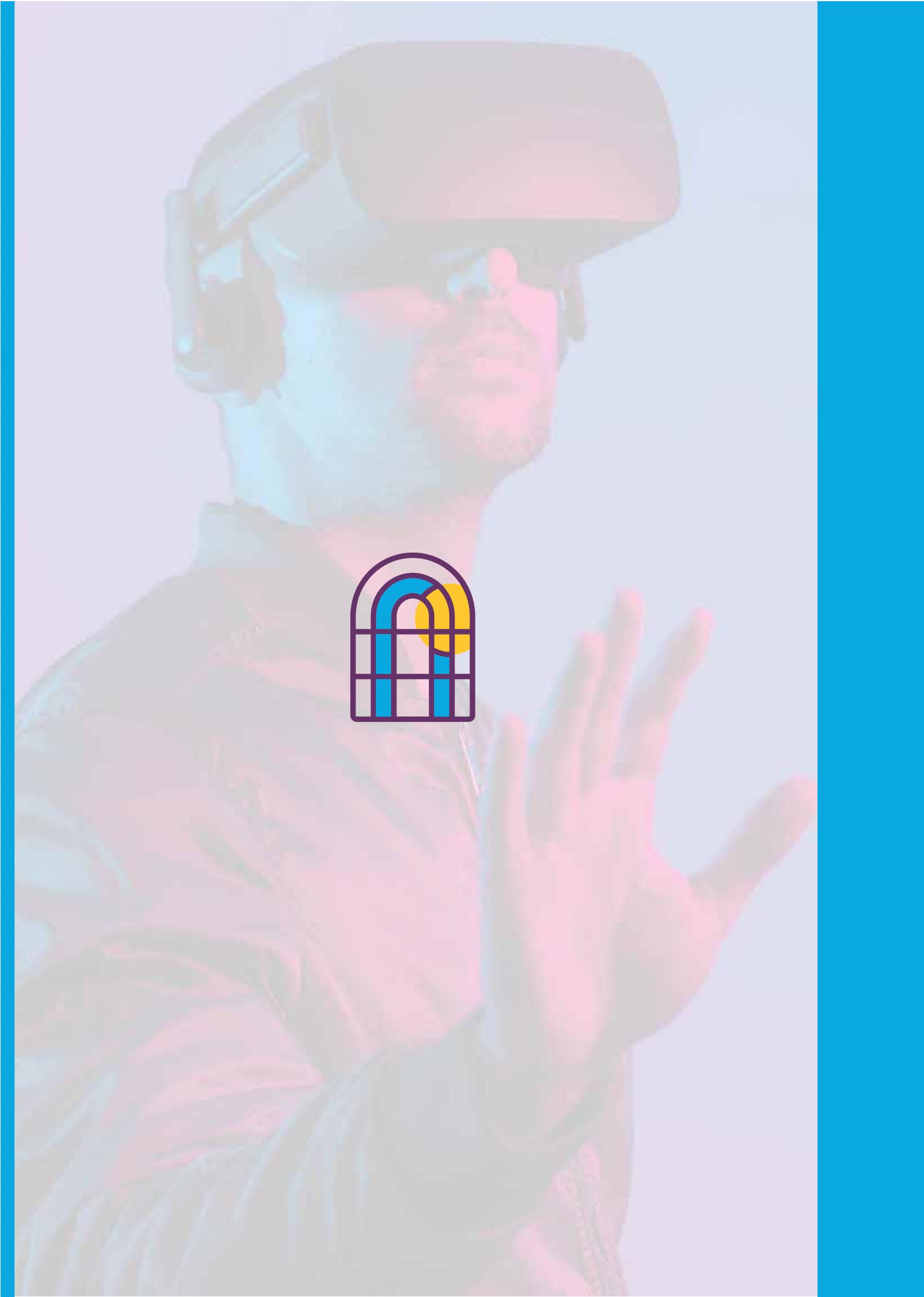


منى محمد العاطفي / فنانة تشكيلية  
 محافظة إب - مديرية القاعدة  
 بكلاوريوس تربية فنية  
 مشاركة في معارض محلية ودولية



# نافذة التكنولوجيا





## المدن الذكية

يمكن أن تتضمن ميزات المدينة الذكية أيضًا الحفاظ على الطاقة والكفاءات البيئية، مثل مصابيح الشوارع التي تخفت عندما تكون الطرق فارغة. يمكن لتقنيات الشبكة الذكية هذه تحسين كل شيء من العمليات إلى الصيانة والتخطيط إلى إمدادات الطاقة.

### كيف تعمل المدن الذكية:

تتبع المدن الذكية أربع خطوات لتحسين جودة الحياة وتمكين النمو الاقتصادي من خلال شبكة من الأجهزة المتصلة بالإنترنت وغيرها من التقنيات. هذه الخطوات هي كما يلي:

- تجميع البيانات: تجمع أجهزة الاستشعار الذكية البيانات في الوقت الفعلي.
- التحليل: يتم تحليل البيانات للحصول على نظرة ثاقبة لتشغيل خدمات وعمليات المدينة.
- الاتصال: يتم إرسال نتائج تحليل البيانات إلى صانعي القرار.
- الإجراءات: يتم اتخاذ إجراءات لتحسين العمليات وإدارة الأصول وتحسين نوعية الحياة في المدينة للسكان

### - لماذا نحتاج المدن الذكية؟

يجب أن توفر المدينة الذكية بيئة حضرية توفر نوعية حياة عالية للسكان مع تحقيق النمو الاقتصادي أيضًا. وهذا يعني تقديم مجموعة من الخدمات المشتركة للمواطنين بتكاليف بنية تحتية منخفضة. يزداد هذا أهمية في ضوء النمو السكاني المستقبلي في المناطق الحضرية، حيث ستكون هناك حاجة إلى استخدام أكثر كفاءة للبنية التحتية والأصول. ستسمح خدمات وتطبيقات المدينة الذكية بهذه التحسينات التي ستؤدي إلى جودة حياة أعلى للمواطنين.

### - أهم المدن الذكية:

- لندن، إنجلترا.
- برشلونة، إسبانيا.
- دبي، الإمارات العربية المتحدة.
- طوكيو، اليابان.
- هونغ كونغ، الصين.

المدينة الذكية هي مكان يتم فيه زيادة كفاءة الشبكات والخدمات التقليدية باستخدام الحلول الرقمية لصالح سكانها وأعمالها. تتجاوز المدينة الذكية استخدام التقنيات الرقمية من أجل استخدام أفضل للموارد وتقليل الانبعاثات. وهذا يعني شبكات نقل حضري أكثر ذكاءً، وتحسين إمدادات المياه ومرافق التخلص من النفايات وطرق أكثر كفاءة لإضاءة المباني وتدفئتها. كما يعني أيضًا إدارة أكثر فاعلية واستجابة للمدينة، وأماكن عامة أكثر أمانًا وتلبية احتياجات كبار السن من السكان.

الهدف الرئيسي للمدينة الذكية هو تحسين وظائف المدينة وتعزيز النمو الاقتصادي مع تحسين نوعية الحياة للمواطنين باستخدام التقنيات الذكية وتحليل البيانات. تكمن القيمة في كيفية استخدام هذه التكنولوجيا بدلاً من مجرد مقدار التكنولوجيا المتاحة.

يتم تحديد ذكاء المدينة باستخدام مجموعة من الخصائص، بما في ذلك بنية تحتية تعتمد على التكنولوجيا، المبادرات البيئية، وسائل نقل عامة فعالة وذات كفاءة عالية، وغيرها.

### خصائص المدن الذكية:

يتيح الجمع بين الأتمتة والتعلم الآلي وإنترنت الأشياء اعتماد تقنيات المدن الذكية لمجموعة متنوعة من التطبيقات. على سبيل المثال، يمكن أن تساعد مواقف السيارات الذكية السائقين في العثور على مكان لوقوف السيارات والسماح أيضًا بالدفع الرقمي. ومن الأمثلة الأخرى إدارة حركة المرور الذكية لمراقبة تدفقات حركة المرور وتحسين إشارات المرور لتقليل الازدحام.



# مستقبل 5G

حديث العالم منذ إطلاق شبكة الـ 5G هو بنظريات المؤامرة، فالبعض يعتقد أنها شبكة مصممة لإضعاف أجهزة المراقبة لدينا، بينما البعض الآخر يعتقد أنها تنقل الفيروس إلينا مباشرة، ولكن ما حقيقة 5G وما مستقبلها؟

## ما هي 5G؟

هي الجيل الخامس من شبكات الهاتف المحمول، وهي تطور مهم لشبكات 4G LTE اليوم. تم تصميم 5G لتلبية النمو الكبير للغاية في البيانات والاتصالات في المجتمع الحديث، وتواكب إنترنت الأشياء -IoT- مع مليارات الأجهزة المتصلة. ستعمل 5G مبدئيًا جنبًا إلى جنب مع شبكات 4G الحالية قبل أن تتطور إلى شبكات مستقلة تمامًا في الإصدارات القادمة وتوسعات التغطية.

بالإضافة إلى توفير اتصالات أسرع وقدرة أكبر، فإن ميزة 5G المهمة جدًا هي وقت الاستجابة السريع الذي يشار إليه باسم "زمن الوصول". زمن الوصول هو الوقت الذي تستغرقه الأجهزة في الاستجابة لبعضها البعض عبر الشبكة اللاسلكية. كانت شبكات الجيل الثالث تمتلك وقت استجابة نموذجي يبلغ 100 ميلي ثانية، و4G حوالي 30 ميلي ثانية و5G ستكون منخفضة أقل حتى من 1 ميلي ثانية وتصل إلى حوالي 250 ضعف 4G. يؤدي هذا بشكل فوري تقريبًا إلى فتح عالم جديد من عوالم الإنترنت.

## ما مستقبل 5G؟

ستوفر 5G سرعة وزمن انتقال منخفض خلال الاتصال لتمكين جيل جديد من التطبيقات والخدمات وفرص الأعمال التي لم نشهدها من قبل، إحدى القطاعات المهمة التي ستستفيد من 5G هي الاتصالات الضخمة من آلة إلى آلة، التي تسمى أيضًا إنترنت الأشياء IoT والتي تتضمن توصيل مليارات الأجهزة دون تدخل بشري بسرعة لم نشهدها من قبل. إن هذا لديه القدرة على إحداث ثورة في العمليات الصناعية الحديثة والتطبيقات بما في ذلك مجالات الزراعة والتصنيع والاتصالات التجارية.

تفتح الاتصالات ذات زمن الوصول المنخفض أيضًا عالمًا جديدًا حيث الرعاية الطبية عن بُعد، وحتى الإجراءات الطبية والعلاج أيضًا، كلها ممكنة، حيث توفر سرعة انتقال البيانات اتصالاتًا دقيقة بشكل كبير للحفاظ على اتصال الأجهزة بالعالم.

أما بالنسبة للمجتمعات، ستتيح تقنية 5G توصيل مليارات الأجهزة لمدينتنا الذكية والمدارس الذكية والمنازل الذكية والمركبات الذكية الأكثر أمانًا وتعزيز الرعاية الصحية والتعليم وتوفير مكان أكثر أمانًا وفعالية للعيش. وبالنسبة للشركات الصناعية، ستوفر شبكات 5G وإنترنت الأشياء ثروة من البيانات لتتيح لهم اكتساب رؤى حول عملياتهم بشكل لم يسبق له مثيل، مما يسهل للشركات اتخاذ قرارات رئيسية بناءً على هذه البيانات.

وهذا بالتالي يمهّد الطريق لتحقيق انخفاض في التكاليف وتجربة أفضل للعملاء ونمو اقتصادي طويل الأجل. سيتمكن الجميع إذن من الوصول إلى التقنيات الجديدة والناشئة مثل الواقع الافتراضي والمعزز. حيث يوفر الواقع الافتراضي تجارب متصلة لم تكن ممكنة من قبل. مع 5G وVR، ستتمكن من السفر إلى مدينتك المفضلة، ومشاهدة مباراة كرة قدم مباشرة مع الشعور بأنك على الأرض، أو ستكون قادرًا حتى على فحص العقارات والسير في منزل جديد، كل ذلك وأنت مسترخٍ على أريكتك.

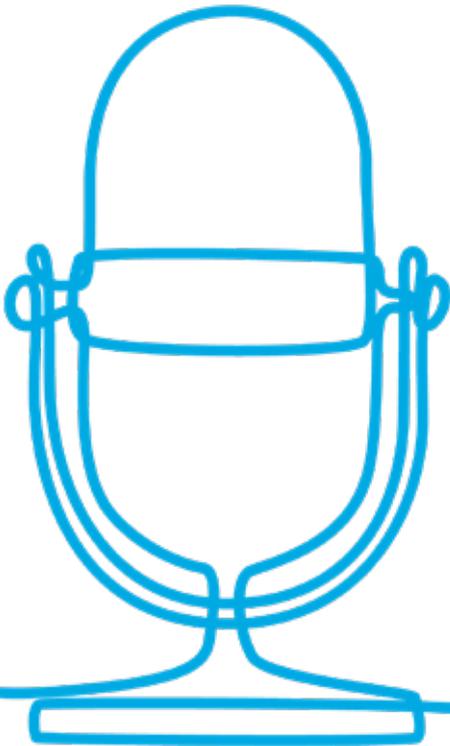
وبذلك نستطيع القول إن إسهامات 5G في عالمنا كثيرة وإن مستقبلنا معها سيكون أكثر إشراقًا.



# البودكاست ليست مجرد مدونة جديدة-إنها أفضل

والعقوبة فالاستماع إلى الأحاديث دون المعرفة إلى أين ستصل أمر جاذب يجب التركيز عليه في التسويق إذا كنت مهتمًا بالتسويق فستحب فكرة التسويق عبر البودكاست. كما يجب متعدد المهام والمنشغلون على الدوام الاستماع إلى البودكاست بدلاً عن المدونات الكتابية والمحتوى المرئي فهم لا يحتاجون سوى إلى سماعات هاتف أو جهاز مكبر صوت حيث يتيح لهم الاستمتاع بالمدونة والعمل في نفس الوقت، تحول محطات الراديو اليوم برامجها ذات الشعبية إلى مدونات صوتية يعني هذا أنك ستستطيع سماعها في الوقت الذي تريد، عوضًا عن ربط نفسك إلى جهاز راديو كل أسبوع في موعد الحلقة وهذه بالتأكيد نقطة لصالح البودكاست. وكذلك يمكن أن يكون البودكاست بأي طول بداية من مقتطف إخباري مدته دقيقة واحدة إلى لقاء حواري عميق بطول 3 ساعات. كما يمكن أن ينشر البودكاست بأي تواتر، بشكل حر في موعد يومي أو شهري، يمكن أن يتبع البودكاست أي تصنيف، من البرامج الفردية البسيطة إلى الإنتاجات الضخمة للدراما ذات الشخصيات المتعددة.

وهكذا نجد أنه يمكن للبودكاست أن يغطي أي موضوع من تلك التي من المستحيل أن يبثها أي راديو ومهما كانت ميولك، فإنك ستجد مدونة صوتية تطرح الموضوعات التي تحب أن تستمتع بها في الأوقات التي تلائمك.



هل مرت عليك كلمة "بودكاست" ولم تفهم المغزى منها؟ وأثارت تساؤلك حول ما وظيفة البودكاست تحديدًا؟ وما الذي يختلف به عن غيره من أنواع المحتوى كالمدونات والفيديو أو ما يسمى المدونات المرئية؟

يُعنى البودكاست بالمحتوى المسموع أو الصوتي وهو عبارة عن سلسلة حلقات مسجلة صوتيًا تركز على موضوع واحد أو فكرة واحدة لتكون قادرًا على الاستماع لها تشترك عبر هاتفك الذي فيها بكل بساطة وسماع ما تشاء من حلقاته عبر سماعاتك، أو مكبرات الصوت في السيارة أو المنزل في أي وقت تريد، ويعتبر البودكاست شبيهًا بالإذاعة بخلاف كونه على شبكة الإنترنت وتميزه بتفاصيل كثيرة ومرونة أكثر. وقبل الخوض في الحديث عن البودكاست دعنا نعرف أصل المصطلح ومن أين جاء؟

جاءت كلمة بودكاست اشتقاقًا من كلمتين مختلفتين فكلمة "pod" المقتبسة من جهاز أبل ال iPod. وكلمة "cast" المأخوذة من broadcast التي تعني البث الإذاعي. iPod + Broad-cast = Podcast ولا يعني ذلك بالضرورة أنه يتعين عليك امتلاك أو استخدام iPod أو أي مشغل وسائط رقمية محمول للاستمتاع بالبودكاست. حيث يوفر البودكاست التجربة الكاملة على مكتبك وفي سيارتك وفي منزلك. ويمكن أن تكون فعالة بنفس القدر على جهاز الكمبيوتر الخاص بك وهاتفك وعلى مكبر الصوت الذي في المنزل. وتزداد شعبية البودكاست بمرور الوقت رغم أنها ما زالت قليلة مقارنة بغيرها من أنواع المحتوى خصوصًا العربية منها. لكن وجود العديد من المدونين الصوتيين سواء المختصين منهم كالقنوات أو الهواة الذين يعرضون كل ما تمليه عليهم أفكارهم، معتقداتهم وظروفهم ليصل مباشرة لأسماع الآلاف مباشرة وليعبر عن تأصل وحب البودكاست المتنامي بشغف كبير لدى العديد من صناعات المحتوى. ترى ما الذي يميز البودكاست عن غيره من المدونات ليثير الاهتمام لدى صناعات المحتوى والمسوقين على مواقع التواصل الاجتماعي؟

بالتركيز لدينا جميعًا تفضيلات شخصية حول المحتوى الذي نستهلكه. وتتعدى هذه التفضيلات ما هو إبداء الإعجاب وعدم الإعجاب. وهي تشمل مكاننا والأجهزة التي نستخدمها عندما نعثر على جزء من المحتوى. إذا كان عمليًا يتطلب النشر بانتظام منشورات مدونة للترفيه والإعلام ومشاركة الأفكار مع الجمهور، فإن الاستثمار في إنشاء البودكاست يستحق الوقت والجهد. فبالإضافة إلى إمكانية نقل ملفات البودكاست عبر الأجهزة والمواقع، تنشئ البودكاست اتصالات أقوى مع الجماهير. ومما يتفرد به البودكاست هو الأصالة

# المنصة الاجتماعية الأولى ما هي وكيف تعمل؟

Usenet إلى موضوعات مختلفة، تسمى "مجموعات الأخبار" ويتم نشرها على شبكة خوادم عالمية تسمى "خوادم الأخبار". إنها منصة تسمح أيضًا للملايين المستخدمين بحفظ الملفات (التي تسمى الملفات الثنائية) على خوادم الأخبار ليتمكن الأعضاء الآخرون من تنزيلها. لذلك، يسمح لك بالردشة ومشاركة الملفات، وهذا قد لا يبدو صعبًا نوعًا ما، ومع ذلك، فإن الاختلاف بين Usenet والخدمات المماثلة على الإنترنت هو أن Usenet تقدم سرعات تنزيل ووصول كاملة وغير مقيدة وتقدم بشكل عام تبادلًا مجانيًا للمحتوى والمعلومات.

طبعًا، مجموعات أخبار Usenet تتنوع كثيرًا في محتواها، كل واحدة منها مخصصة لموضوع مختلف وتشمل بعض مجموعات الأخبار السياسة والترفيه والمناقشات العامة والتخصصية وغير ذلك من المواضيع، حيث يوجد حوالي 200000 مجموعة أخبار بألاف الرسائل والمحتويات الأخرى. أما إذا لم تتمكن من العثور على مجموعة تناسب اهتماماتك، فيمكنك إنشاء واحدة بنفسك.

## والسؤال الذي يدور ببالك الآن هو لماذا لا يستخدم الجميع Usenet؟

لسوء الحظ، يصعب الوصول إلى Usenet والتنقل فيها، خاصة إذا كنت تهدف إلى تنزيل بعض ثنائياتها المتاحة، فإذا أردت الوصول إلى محتوى المنصة، بما في ذلك التنزيلات الثنائية، ستحتاج إلى ثلاثة مكونات أساسية:

1. ستحتاج إلى اشتراك مزود Usenet والذي يمنحك الوصول إلى الملفات الموجودة على خوادم Usenet.
2. ستحتاج أيضًا إلى فهرس Usenet أو ما يسمى بمحرك بحث للبحث عن المحتوى والعثور على ملفات.
3. وأخيرًا، سيلزمك قارئ أخبار والذي سيسمح لك بمشاهدة محتوى Usenet وتنزيل الملفات الثنائية.

وعلى الرغم من أن Usenet تعمل بطريقة مماثلة للإنترنت، إلا أنها شبكة مختلفة تمامًا. لذلك، لا يمكنك الوصول إلى الخادم الخاص به من خلال متصفحات الويب التقليدية مثل Google Chrome أو Microsoft Edge، بدلاً من ذلك، يجب عليك الاشتراك في مزود Usenet، وهذا ما سبب انقراضها نوعًا ما.



هل تعلم ما هي أقدم منصة تواصل اجتماعي؟ أو هل فكرت من قبل في مصطلح "إنترنت ما قبل الإنترنت"؟

الإنترنت كما هو معروف اختراع عسكري في الأصل، ولكنه تطور إلى أن أصبح بالشكل الذي هو عليه الآن، وهذا بالطبع لم يحدث في ليلة وضحاها، فقد مر بمراحل عديدة أهمها ظهور أول منصة تواصل وهي ال Usenet، والتي تعتبر أساس الإنترنت الحالي.

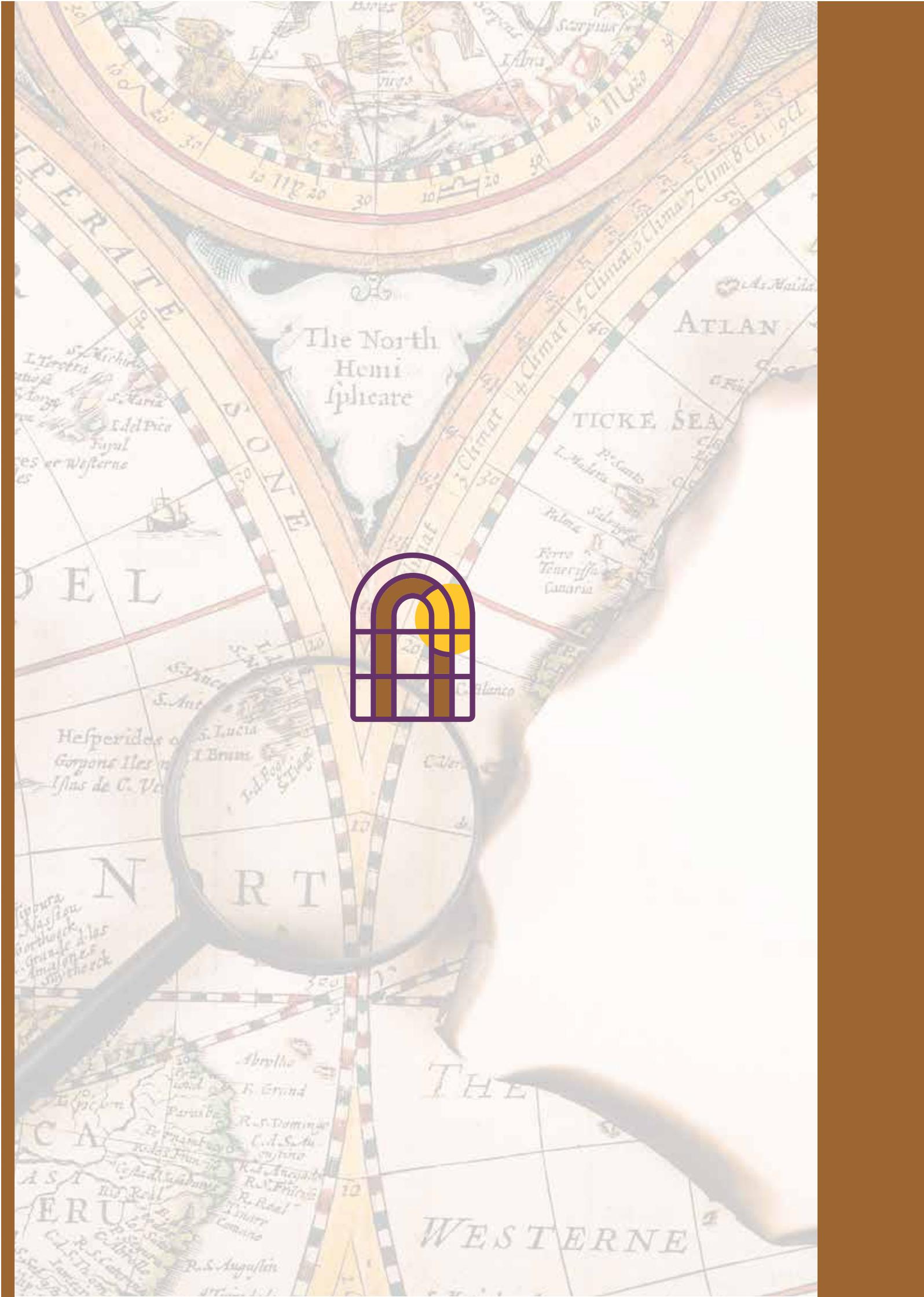
تم تطوير منصة ال Usenet في البداية في عام 1979 وقد تم إنشاؤها لنقل المعلومات عبر الفضاء، مما وفر بديلاً لنظام Arpanet الذي كان تحت سيطرة الجيش الأمريكي، والذي تطور في النهاية إلى الإنترنت الذي نعرفه اليوم. قام طلاب جامعة ديوك الأمريكية، جيم إليس وتوم تروسكوت، جنبًا إلى جنب مع رفيقهم في جامعة نورث كارولينا، ستيف بيلوفين، بتبادل البيانات بنجاح بين هذه الجامعات الأمريكية في عام 1979 باستخدام جهازي كمبيوتر من نظام UNIX يعملان على بروتوكول (UUCP (Unix to Unix Copy).

أدى هذا إلى إطلاق منصة ال Usenet، التي أصبحت لاحقًا أهم وسيلة لنقل البيانات والتواصل بسرعة فائقة، قبل مجموعات شبكة الويب العالمية كتويتر وفيسبوك وغيرها من منصات التواصل. تم تصميم Usenet كشبكة قائمة على المناقشة، وهي أقدم منصة اتصالات في الوجود. باعتبارها الشبكة الاجتماعية الأولى، مكنت المستخدمين من نشر المعلومات ومواضيع للمناقشة بحرية مع القليل من الرقابة والتدخل.

اليوم، تشبه Usenet لوحة إعلانات عبر الإنترنت أو منصة مناقشة أو منتدى، يمكن مقارنته بالمنتديات الأخرى على الإنترنت. يتم تقسيم

# نافذة التاريخ والتراث





بقلم:  
ملاك الضلعي

## بين زوايا الأحياء وفي ألعاب الأطفال كيف يحفظ الموروث اليمني ترابط الأجيال

هناك العديد من الكلمات الدخيلة عليها من اللغة الإنجليزية. ومنذ أن تبدأ الصغيرات بغناء مقطع "الخيط الأحمر" فإنهن يقفن مواجهة بعضهم بعضاً ويقمن بحركات سريعة متساوية بأيديهن ومن تخطئ بترتيب الحركات تكن الخاسرة.

وفي البحث عن ألعاب أكثر حركة وحماساً نقف أمام لعبة قل من لم يلعبها وهو طفل أو على الأقل لم يستمتع بها! هل سبق ولعبت شد الحبل في طفولتك؟!

### شد الحبل:

تعتبر لعبة شد الحبل لعبة مشتركة يلعبها الفتيان والفتيات معاً.. تحتاج لعبتنا هذه لحبل طويل ومجموعة من اللاعبين بأعداد زوجية ليكونوا فريقين متساويين، سنبدأ بربط وسط الحبل تماماً بقطعة قماش حتى تحدد المسافة الخيط بين الفريقين بالتساوي والآن لرسم خطاً على الأرض يبين حدود الفرق ستكون أنت قائد الفريق المنافس وتقف في نقطة مناسبة مبتعداً بمسافة عن وسط الخيط ويتبعك بعدها أصدقاؤك في الفريق وسأكون أنا قائد الفريق الخصم سأقف مقابلاً لك في النقطة المقابلة مبتعداً بنفس المسافة عن وسط الخيط يتبعني أصدقاؤني في طاوور متوالي، نبدأ اللعبة بعد أن يقوم الفريقان بالعد حتى العدد المتفق عليه ثم نبدأ بالشد في ذات الوقت وإذا تجاوزت قطعة القماش الخط متجهة نحو أحد الفريقين، يفوز الفريق الذي سحب الفريق الآخر وهكذا بالطبع يخسر الفريق الآخر. وتعتمد لعبتنا هذه على قوة الجر، فالفريق الأكثر قدرة على الاحتمال هو الفائز.. مرحى لقد فرنا!!

لنجر لعبة أخرى ما رأيك بلعبة البيضة؟

### البيضة:

تدرج لعبتنا هذه ضمن الألعاب المحبوبة بشكل كبير لجميع الصبية والفتيات والتي يلعبها الأطفال أكبر من سن العاشرة غالباً، حيث يبدأ الأطفال في هذا السن بالبحث عن ألعاب تتطلب مهارة وحركة بعد أن يشعروا أنهم قد كبروا على الألعاب التي تمتلئ بالأغاني والحركات اللطيفة التي تصنف للصغار مثل شوكولاتة وشمس قمر، فتصبح لعبة البيضة أحد ألعاب المرحلة العمرية الثانية، لنقم بعمل تجربة للعبتنا الممتعة هذه، نحتاج فقط في هذه اللعبة إلى كرتونة عصير فارغة وبعض الورق أو الأكياس البلاستيكية، وغالباً -وكما يفعل معظم الأطفال- سنقوم بإحضار كرتونة عصير فارغة نفتحها من الأعلى ونملؤها بالورق وأي شيء لا حاجة له كالأكياس البلاستيكية ثم بعد أن تقترب من الامتلاء ونحن نرى وزنها مناسباً نتوقف حتى نستطيع لف حواف الكرتونة إلى الداخل حتى تصبح متماسكة قابلة للرمي، من المهم ألا نملأها بشيء يؤدي حين ترتطم بأحد اللاعبين. والآن، لنقسم لفريقين ونختار لاعبين، عادة ما يصبح بعض الفتية والفتيات أكثر مهارة في لعب البيضة من قرنائهم لذلك يتنافس

بممتاز التراث اليمني بالعديد من الفنون المتفردة والتي أسهمت في بناء ثقافة متماسكة وترابط اجتماعي نجنى إليه في وقتنا الحاضر، خصوصاً، بعد أن أدت التكنولوجيا إلى تخلخله. ومن المؤسف أن العديد من هذه الفنون غير مسجل ومؤرخ. وتعد الألعاب الشعبية اليمنية بما فيها من رقصات وحركة وغناء جزءاً من الفن والتراث اليمني وما زالت بعضها حية في العديد من أحياء المدن اليمنية. وقد ساهمت الألعاب الشعبية التي عادت للظهور بشكل كبير بعد الحرب في 2014 في مقاومة الأطفال للتأثيرات النفسية جراء الحروب والنزوح المتواصل حيث ظهرت الألعاب كعلاج لاحتياج المجتمع وبخاصة الأطفال، ومساعد في التلاحم والترابط اجتماعياً حتى يتغلبوا على الشعور بالإحباط والاكتئاب الناتج عن الأزمات المصاحبة للحروب.

والألعاب الشعبية متنوعة وكثيرة جداً بعضها مرتبط بسن معين وبعضها مرتبط بموسم محدد كرمضان أو العيد فتكون موسمية وغالباً السن يحدد اللعبة فهناك ألعاب مقصورة على الصغار يتوقف غالباً الأطفال عن لعبها بعد سن الرابعة أو الخامسة، وهناك أيضاً ألعاب خاصة بسن العاشرة والإحدى عشر وتختلف أيضاً ألعاب الأطفال ذوي الستة عشر أو السبعة عشر سنة كذلك هناك ألعاب خاصة بالفتيات دون الفتية وألعاب يفضلها الأولاد.

هناك ألعاب عدّة يمارسها الأطفال في اليمن وما زالت تتوارث حتى يومنا هذا أشهرها لعبة "الوقل" و"لعبة الحصى" و"التلفون الخربان" وألعاب خاصة بالفتية "كالزرافيف" وهي مسمى يمني يطلق على لعبة الكرات الزجاجية الملونة و"لعبة الحُق" وهي عبارة عن علبة معدنية يلعب بها الأطفال و"لعبة كهرياء" و"لعبة سبت أحد" و"لعبة الغموضة" أو ما يسميها الصغار "غماء أو غماية" و"لعبة حبس أمان" و"لعبة الكوفية الخضراء" و"لعبة سين صاد" و"تفتحي يا وردة" و"قبة الطيار" و"لعبة طاقة حديد" وألعاب فيها أدوات "كالخروبرة" و"الزرافيف" و"لعبة خاصة بالفتيات مثل لعبة "شوكولاتة" كذلك لعبة "شمس قمر" وألعاب ذهنية مثل "الكريم" و"لعبة سارق وجلاد" و"لعبة من الغماز" وتعد لعبة تستخدم فيها الأوراق "وشمس قمر" المشهورة بين الصغيرات، وغيرها الكثير من الألعاب ويؤسفنا ألا نستطيع الحديث عن جميعها. ولكن لم نستمتع بالتعرف على بعض هذه الألعاب كلعبة شوكولاتة؟

### لعبة شوكولاتة:

لعلك ما زلت تتذكر مشاهدة العديد من الفتيات يلعبن هذه اللعبة وما ترح كلمات أغنية شوكولاتة بالتدفق إلى خلاياك الرمادية حين تسمع بعض كلماتها في الشوارع وصدقي أنك ستواجه صعوبة بعدها في إخراجها من عقلك. تمارس هذه اللعبة الصغيرات من سن الأربع وهن ممسكات أيدي بعض في حلقة دائرية ما تلبث أن تفكك حين تبدأ اللحظة الحاسمة في أغنية اللعبة والتي يبدو أن

## لُعبَة الزراقيف ”الكرات الزجاجية“

وتعد من أقدم الألعاب الشعبية حيث وجدت لها آثار قديمة من مختلف المواد البدائية كالطين والصلصال في باكستان قبل أن تتطور إلى شكلها الحالي. وغالبًا ما يتم تجميعها، إما للاحتفاظ بها كذكرى أو لألوانها الجمالية. وهي لعبة متنوعة تختلف قواعدها وتتفرع منها العديد من الألعاب فتسمى على سبيل المثال في مدينتي تعز وعدن ”الفتاتير“ ولها أكثر من اسم حول العالم وأبرز الأسماء العربية لها ”تيله“ وفي الإمارات ”مصاقيل“ وفي الشَّعْوَدية ”دعبله“ وفي العراق ”علال“ وفي بلاد الشام ”دحاحيل“ وفي سوريا ”بلي“ في مصر وتعرف في فلسطين بـ ”البنانير“ أو ”القلول“.

الفكرة في هذه اللعبة أن يتم جمع عدة كرات زجاجية من كل لاعب ويتبارى اللاعبون على الكرات المختارة، بحيث يحصل الفائز على الكرات جميعها. وهناك أنواع عديدة من الألعاب تختلف حسب المنطقة، كأن يقوم اللاعبون برص الكرات على شكل دائرة ومحاوله قنصها بكرة أخرى.

### لُعبَة الخريطة

في هذه اللعبة ينقسم الفريق إلى قسمين فريق يقوم برسم خريطة تبدأ الرسمة بمنطقة وتنتهي بمنطقة هذه الخريطة تحدد اتجاه الفريق، وما هو الطريق الذي سيسلكه أثناء هروبه. في حين أن الفريق المطارد يقوم بمتابعة خريطة للإمسك بهم فإذا عاد أحد أفراد الفريق الذي قام برسم الخريطة ومسح الخريطة قبل أن يستطيعوا إمساكها فإن الفريق يبقى فائزًا ويرسم خريطة أخرى. وهكذا تستمر اللعبة إلى أن يتم القبض عليهم قبل أن يقوموا بمسح الخريطة فالفريق الذي كان يطارد يقوم برسم خريطة بدوره وينطلق للهروب.

### لُعبَة طاقة حديد

وهي لُعبَة صيبانية وعنيفة نوعًا ما وفردية فكل شخص يمثل نفسه في اللعبة ولا وجود للفريق، ولا يوجد عدد محدد للاعبين. يدخل جميع اللاعبين إلى الملعب ويلعبون اللعبة بواسطة الكرة والأقدام، ولكنها تختلف عن أي لُعبَة قد تتخيلها فالهدف من اللعبة أن تحاول إدخال الكرة من بين أقدام اللاعبين فتصنع ما يسمى بين الأطفال ”بالطاقة“ فإذا مرت الكرة بين قدمي أي لاعب فإنه يصبح ضحية ويقوم جميع اللاعبين في الملعب بضربه حتى يستطيع إيجاد قطعة حديد ويلمسها فإذا وجدها واستطاع لمسها نجا من الضرب فيتوقف الضرب وتعاد اللعبة مرة أخرى وهكذا.. وتلعب في سن متقدم بين الرابعة عشر وأكثر.

دعونا نتفق على أن جميع الألعاب التي كبرنا معها هي كنوز لشعبنا وتاريخ عريق تأصل فينا وبدأ بالاندثار، ونأمل بتوثيقها وجمعها من أعتاب الأحياء القديمة ونشر تأثيرها على تقليل اضطراب نفسية الأطفال بعد الحرب. وكم ساهمت هذه الألعاب وما زالت تسهم في بناء شخصية الطفل وتكوين حياته الاجتماعية وتنمية قدرته على تكوين العلاقات وتحسين مزاج الأطفال خصوصًا في الأوضاع التي تشهددها اليمن منذ ما يقارب عقدًا من الزمن. وقد أشار العديد من الكتاب وأخصائي السيكولوجيا إلى العمل الذي أسهمت به عودة الألعاب الشعبية في مرحلة حساسة كهذه في ابتعاد الأطفال عن ألعاب الهاتف العنيفة التي تسبب الانعزال وكذلك الاضطرابات النفسية التي تترك الحروب بها ندوبًا في أذهان الصغار.

عليهم قادة الفرق، بعد تقسيم اللاعبين بالتساوي وإن كان عدد اللاعبين فرديًا فإننا نختار لاعبًا ليصير الحكم وهذا ما سنفعله اليوم، يقف الفريق الذي سيرمي عليه البيضة أو كرة الكرتون في خط أفقي واحد ويقسم الفريق المنافس فريقه لثلاثة لاعبين على الأكثر خلف لاعبي الفريق الأول وثلاثة مقابلهم وإذا كان عددهم أكثر يبقى البقية يشاهدون اللعبة حتى لا يتشتت الفريق الذي يتبادل قطعة الكرتون فيما بينهم، حين تبدأ اللعبة يقوم الفريق المتحكم برمي البيضة فيما بينهم مباشرة فوق لاعبي الفريق الأول أو عليهم، بينما يتحرك لاعبو الفريق الأول بين لاعبي الفريق المنافس جيئة وذهابًا بسرعة حتى إذا ارتطمت البيضة بأحد اللاعبين الذين يجرون يخرج من اللعبة، لكن إذا استطاع أحد اللاعبين إمساك قطعة الكرتون فهنا يكون قد حصل على بيضة ويستطيع استخدامها لإنقاذ نفسه أو أحد رفاقه في الفريق إذا ارتطمت الكرتونة به، ويعد اللاعبون الأهمهم من يستطيعون إمساك أكبر عدد من البيض، ومن أحد شروط اللعبة أنك لا تستطيع ضرب اللاعب الذي يجري بالبيضة بعد لحظة وقوفه أمامك مباشرة بل إذا كان يجري في الجهة المعاكسة أمام رفاقك أو وإن وقف مقابلك وجهًا لوجه أمام أصدقائك، وهكذا ستجد لاعبي الفريق الأول يتساقطون ويبقى واحد فقط حينها يحدد هذا اللاعب الفريق الفائز بحيث إذا قام بعشرة دورات دون أن تلمسه البيضة يفوز فريقه أما إذا خسر يفرض فريقه بالتأكيد، أليست لُعبَة ممتعة جدًّا؟ وهناك ألعاب لها شعبية كبيرة بين الأطفال ومع ذلك قد تكون هذه هي المرة الأولى التي يسمع عنها البعض منا كأحد ألعاب المراهقين ضرب الحدودي!!

### ضرب الحدودي

للعبة ضرب الحدودي أكثر من اسم وتعني ضرب العصا، وفكرة اللعبة أن نحضر عصاتين واحدة طويلة والأخرى صغيرة العصا الطويلة تستخدم كمضرب والعصا الصغيرة بديل للكرة. توضع العصا الصغيرة على حجرتين والللاعب الأول يقوم برفع العصا الصغيرة إلى الهواء ويضربها بالعصا الثانية إلى أبعد مسافة ممكنة ثم يقوم اللاعب الآخر بالتقاط العصا ومحاوله إعادتها إلى جانب الحجرتين التي كانت موضوعة فوقهما والللاعب الأول يحاول منعه باستخدام العصا وبعد أن تصل العصا الصغيرة إلى قرب الحجار أو إلى أي مسافة تقع فيها بعد أن يرميها اللاعب الثاني يتم حساب المسافة بالعصي الطويلة كم عدد الأمتار البعيدة عن الحجر ويتم الاتفاق سلفًا على عدد محدد، وإذا وصل اللاعب إلى هذا العدد قبل غيره وكانت ضربته أبعد فهو الفائز. لعبتنا التالية لُعبَة كهرباء وهي لُعبَة ما زالت معروفة لدى الأطفال في العديد من المدن اليمنية بنفس الاسم

### لُعبَة كهرباء

وهي لُعبَة مطاردة شخص يطارد بينما يهرب البقية منه أو ينقسم اللاعبون إلى فريقين فريق المطارد والفريق الآخر المطارد ويتم بدء اللعبة حين يبدأ أحد الفريقين بمطاردة لاعبي الفريق الآخر فإذا تم الإمساك بأحدهم قبل أن يقول كلمة كهرباء فإنه سيصبح المطارد ويتحول اللاعب الآخر إلى فريسة أما إذا قال كلمة ”كهرباء“ فإنه يبقى في حالة تصنم حتى يأتي أحد أفراد فريقه ليقوم بلمسه حتى يتحرر من هذه الكهرباء.

ألعابنا الشعبية المتبقية هي لُعبَة الأربال المطاطية والزراقيف ولعبة الخريطة وطاقة حديد وهي غالبًا ألعاب يتجه الصبيان نحو لعبها.

### لُعبَة الأربال ”الخيوط المطاطية“

عبارة عن خيوط مطاطية لها أكثر من نوع، يشتري كل طفل أربال مطاطية ثم يضعها في دائرة أو عصا ثم يقوم الأطفال بقذف العصا بالحجار ومن يستطيع أن يقلب العصا يأخذ الأربال تلك كجائزة.



## إذا أعرست قرية غرمت سبع قرى

بالنسبة للرجال، يختصر فرح الرجال في يوم أو يومين وتزين المنطقة الخاصة بالعريس ويحضر الضيوف العرس منذ بداية اليوم حيث تتم الزفة الخاصة بالعريس في الشارع وتختلف حسب رغبة العريس وأهله فيحييها أحياناً العازفون الشعبيون على المزمار أو تكون زفة برع وهو عزف يمني قديم عبارة عن قرع على الطبول، كما تقوم بعض الأسر عند زفاف أبنائهم بدعوة الجميع لوجبة غداء كبيرة تضم جميع أصناف الطعام اليمني التقليدية، ودائمًا ما يتم عمل جلسة مقبل للقات بعد الغداء ليحضرها كل من يعرف العريس ويحيي هذه الجلسات عادة المغنون الشعبيون وينتهي اليوم بما يسمى (السمرة) التي تستمر أحيانًا إلى منتصف الليل تتخللها الرقصات التقليدية الخاصة بالرجال من مختلف المحافظات وعادة ما تكون في في خيام كبيرة يتم نصبها في مكان واسع في القرى وكذلك في الأحياء بالنسبة للمدن أو في الصالات المخصصة للأعراس.

إذا أعرست قرية غرمت سبع قرى، من الأمثال اليمنية القديمة المعروفة والمستخدمة بكثرة في القرى اليمنية. يضرب هذا المثل في الزواج والأفراح دلالة على أن الأهالي في القرى عادة ما يتعاونون في مناسباتهم، بمعنى آخر يقول البعض (العرس في البيت والغرامة على القرية).

تبدأ الطقوس لدى النساء قبل أسبوع من يوم الفرح حيث تحضر جميع نساء المنطقة كل ليلة للسهر والمتعة ومساعدة العروس، تساعد النساء في تقديم الأطعمة المختلفة إلى بيت العروس ليتجنبوا الانشغال في الوجبات والتخفيف عليهم فيقوموا بتجهيز الكعك والحلوى والمشروبات والشاي، كي يحملوا بعض أعباء العرس على عاتقهم.

من العادات الحسنة التي تشجع على مبدأ التكافل والتراحم هي بذل الجهود لمساعدة الأهالي سواء بمبالغ مالية أو توزيع الطحين على كافة الجيران لعمل الأطعمة وتوزيعها للضيوف، أو استئجار متطلبات الفرح، يساعد أيضاً الشباب باهتمام وحرص على تقديم المساهمات في تقديم مبالغ نقدية أو هدايا قيمة التي قد يكون العريسان بأمس الحاجة إليها.

# ما أصل الشرشف اليمني

2. القطعة الثانية، تسمى بالخنه أو المغموق، هي عبارة عن قطعة شفافة مستطيلة الشكل من قماش الشيفون أو الجورجيت يغطي به الوجه إلى جانب اللثام وهي من قماش حرير الملس كما كانت تسمى.

3. القطعة الثالثة، عبارة عن أزرار مزوموم الكسرات يشبه التنورة وتتفن النساء في اختيار الأشكال المناسبة المتداولة في ذلك الوقت حيثما كان الشرشف هو السائد. حسب إحدى الدراسات، شاع ارتداء الشرشف في نهاية القرن التاسع عشر، في عهد السلطان عبد الحميد الثاني (-1876) كشكل من أشكال رفض التأثيرات الغربية. ومنذ ذلك الحين استمر استخدامه بشكل منتشر في الأجزاء البعيدة من الإمبراطورية العثمانية السابقة مثل اليمن، حيث لا يزال منتشرًا حتى اليوم، مازالت بعض النساء يرتدين هذا النوع من الشرشف ولكن بنسبة قليلة جدًا.

## هل سبق وعلمت أن أصل الشرشف اليمني من النمسا؟

كانت العائلة المالكة في النمسا تجبر نساءها بتغطية أنفسهن بالشرشف أثناء السير في الأماكن العامة، كانت من العادات الرئيسية للأسرة المالكة الأرستقراطية ألا تظهر نساؤهم على العامة وعلى الطبقات الأرستقراطية والبرجوازية في الحفلات الخاصة والدعوات العائلية إلا بكامل زينتها بالإضافة للبس الشرشف، ومن تركيا انتقل الشرشف إلى اليمن مع الدخول العثماني.

## كيفية لبس الشرشف التركي:

كانت النساء في شمال اليمن تستخدم الشرشف لتغطية الرأس، ويتكون من ثلاث قطع:

1. القطعة الأولى، تتكون من الجناح، سمي هذا الجزء بالجناح لأن شكله يشبه الجناح خاصة عندما تهب الرياح تبدو كشكل جناحين.



## كيف صنع الإسلام العالم الحديث

هذه هي قصة الحضارة التي يصفها مارك جراهام في كتابه، من كان يظن أن الروائي الغامض الحائز على جائزة إدغار يمكن أن يشرح لنا بلغة واضحة وموجزة أنه بدون الإسلام، قد لا توجد الحضارة الغربية كما نعرفها؟

ويكمن وراء هذا الافتراض الدرامي أطروحة مهمة: الجدل المستمر حول "صراع الحضارات" هو أن الإسلام والغرب نشأ من نفس الجذور أساسًا، وعلى الرغم من تنافسهما، فقد ساعد كل منهما الآخر بطرق عميقة على طول الطريق إلى "الحضارة". في الواقع، يمكن النظر إلى الغرب والإسلام على أنهما مجرد وجهين مختلفين للحضارة نفسها. يشرح كيف أن المسلمين الناطقين بالعربية لم يحافظوا على المعرفة العلمية والفلسفية لليونانيين فحسب، بل جعلوها خاصة بهم أيضًا، وقاموا بتوسيعها وتحسينها بشكل كبير.



مهد المفكرون والشعراء والعلماء المسلمون الطريق للنهضة الأوروبية: يشير غراهام إلى افتراضات محددة في الكوميديا الإلهية لدانتي من أعمال الكاتب الأندلسي العظيم ابن عربي، ويوضح كيف أن هذه الانتقالات بين الثقافات قد ساهمت بشكل كبير في إثراء الثقافتين كليهما.

في أماكن أخرى من كتابه، يُظهر جراهام مواقفًا كثيرة لشرح كم هو الغرب مدين للإسلام، من ذلك أنه تم إحباط الغزو المغولي لأوروبا عندما هزم جيش المالك المصري المغول في عين جالوت، في فلسطين في عام 1260م. تخيل مدى اختلاف العالم الغربي اليوم لو انتصر المغول في تلك المعركة! كما يتضح، لم يواجه الغرب مرة أخرى خطر الغزو المغولي، بعد عين جالوت، وهذا ما مكن أوروبا من استيعاب ما يسميه غراهام "هدية الإسلام العظيمة الأخرى" والتي هي المعرفة.

بلغة واضحة ومختصرة، يحاول مارك جراهام أن يوضح في كتابه "كيف خلق الإسلام العالم الحديث" التأثير الحاسم لحضارة الإسلام في مهيد الطريق للعالم الحديث.

لعدة قرون، أيام العصور الوسطى الأوروبية تحديدًا، كانت بغداد المركز الفكري للعالم، لأنها كانت تضم مجتمعًا ضخمًا من المترجمين والعلماء في الثقافة العربية استحوذوا على معرفة الحضارات القديمة ودمجوها مع الثقافة الإسلامية لخلق عصر ذهبي علمي ورياضي وفلسفي.

احتضن العصر الذهبي للإسلام جميع منتجات الروح الإنسانية التي كانت تمارس في ذلك الوقت، بما في ذلك مختلف التخصصات العلمية كالطب والإبداع الرمزي والفني والتنظيم الاجتماعي وغيرها بما في ذلك الفروع الإنتاجية للمعرفة التطبيقية في الصناعة والهندسة المعمارية وصنع الأدوات.

كانت هذه الإنجازات عديدة ومبتكرة لدرجة أنها حققت مرحلة حضارية غير مسبوقة واحتلت مكانة عالية، كونها فريدة من نوعها وفي مقدمة الإبداع، نالت إعجاب الشعوب الأخرى التي كانت تدرك وجود هذه الكنوز، ومن هنا تم إنشاء عملية انتقال ديناميكية بين العالمين الإسلامي واللاتيني في جميع أنحاء سواحل البحر الأبيض المتوسط.

كانت عملية النقل هذه تقدمية ودون انقطاع لعدة قرون، خاصة في الأندلس، ولكن أيضًا في صقلية وجنوب فرنسا والشرق الأوسط خلال الحروب الصليبية.

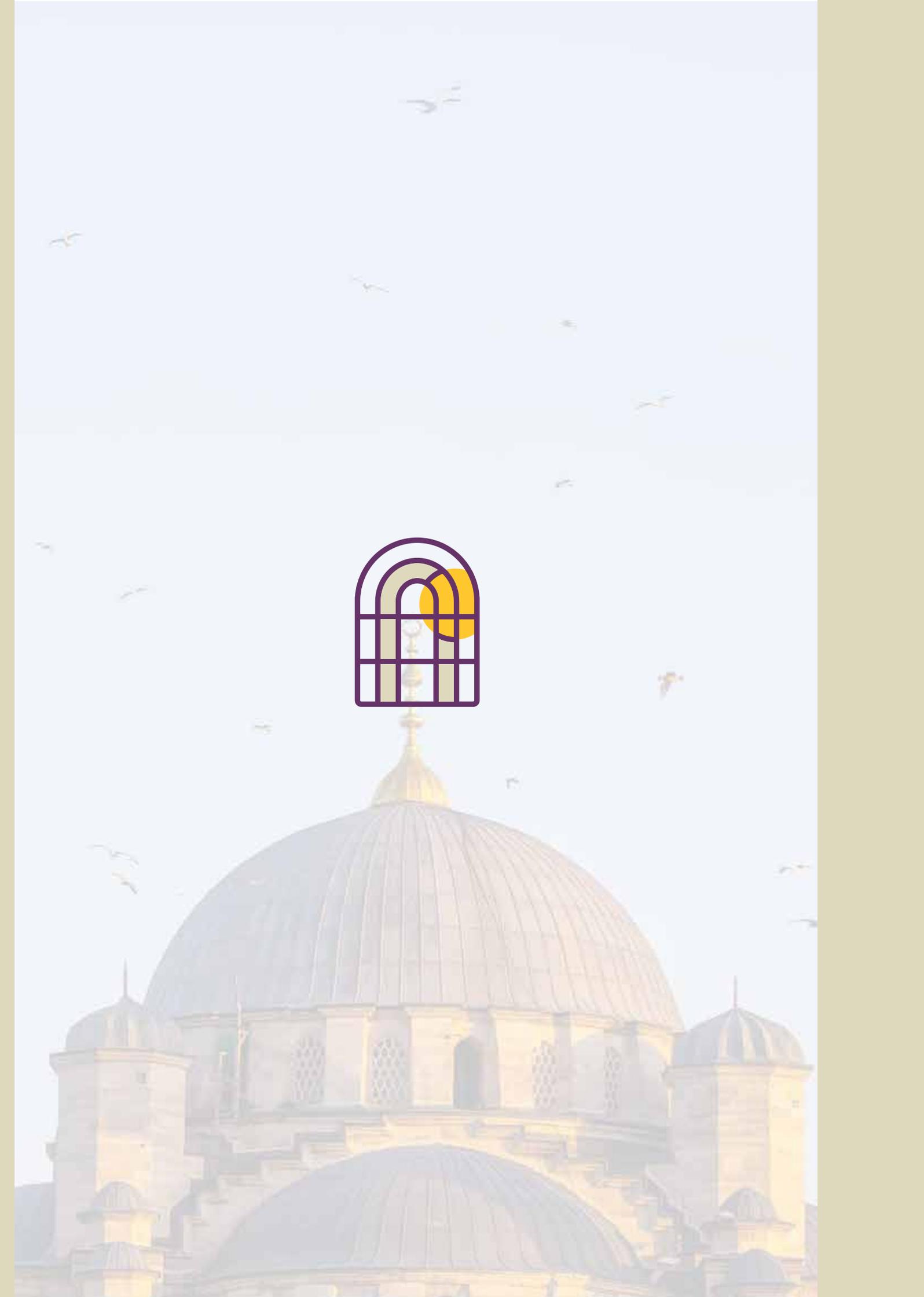
في فجر عصر النهضة، كانت أوروبا المسيحية ترتدي ملابس فارسية، وتغني أغاني عربية، وتقرأ الفلسفة الإسلامية الإسبانية، وتتناول الأواني النحاسية التركية المملوكية. هذه قصة كيف علم المسلمون أوروبا العيش بشكل جيد والتفكير بوضوح، إنها قصة كيف خلق الإسلام العالم الحديث.





# نافذة الروحانيات





# كيف تستغل وقتك في رمضان

تستيقظ نشيطا. وينبغي أن تقضي ساعات النوم متكاملة وليس متقطعة، حتى تحظى بالراحة ولا تشعر بالخمول عند الاستيقاظ. كما يفضل أن تقضي ساعات النوم ليلا وليس نهارا، لأن الجسم يبقى مرهقا ولا يأخذ حقه الكامل من الراحة عند النوم في وجود الضوء.

## العمل في رمضان:

حتى لا تؤجل أعمالك وتتناساها في رمضان قم بالتخطيط لها، وابدأها قبل رمضان حتى تستمر عليها في رمضان دون الوقوف كثيرا عند نقطة البداية.

اختر أكثر أوقاتك نشاطا وقدرة على الإنجاز وأجعلها أوقاتك الخاصة بالعمل.

حدد أهدافا تود إنجازها في رمضان، بما يخص العمل وابدأها كما ذكرنا قبل رمضان.

حتى لا تهمل العمل في رمضان؛ خذ بين الوقت والآخر فترات راحة بسيطة تستمتع وتشرد بذهنك ليصفو عقلك وتجدد طاقتك للعمل. لذا من المهم تحديد فترات متقطعة للراحة أثناء العمل بالإضافة إلى وقت للحديث مع الأصدقاء، شرط ألا تتجاوز هذا الوقت.

## الصحة في رمضان:

الاعتناء بالطعام في رمضان من أهم الطرق لتقضي رمضان براحة ونشاط ودون مشكلات صحية قم بالبحث عن أفضل الأطعمة التي تزود الجسم بالغذاء الكامل والمتوازن من الخضراوات والبروتينات في رمضان. ولا تكثر من الأطعمة الدهنية والنشوية عند الفطور، حتى تتمتع بصحة ونشاط. وتجنب الأكل حد التثخمة حتى يبقى عقلك يقظا وجسدك نشيطا، ولكيلا تواجه مشاكل عند العمل ومن المهم تزويد جسدك بالماء بعد ساعة من الفطور وخلال المدة التي تعمل فيها حتى لا يتأثر جسمك بفقدان السوائل خلال فترة الصوم. وتذكر أن رمضان شهر للعمل والعبادة وليس للأكل والنوم.

## الرياضة في رمضان:

من المهم الاعتناء بصحتك وممارسة التمارين في رمضان خصوصا في الليل بعد تناول الفطور بساعتين.

إذا كنت قد سئمت من ضياع وتخبط حياتك في رمضان وتود أن تغير رمضانك هذا العام حتى ينتهي الشهر بشعور النجاح والرضا فأنت على الطريق الصحيح. فالاستغلال الصحيح للوقت في رمضان يبدأ بوضع مخطط للعادات المختلفة التي نمارسها في رمضان، والتي تجعل الشهر مختلفا عن بقية الشهور وتقتضي منا تنظيمها وترتيبها حسب الأولويات، وتخصيص وقت معين لكل منها. ثم وضع أيام للاستثناءات التي تتباين بين شخص وآخر، حسب نظام عمله، وأهدافه في رمضان. ومن أفضل الخيارات وضع جدول بين الخطط اليومية والخطط الخاصة بأيام معينة، نستطيع أن نساعدك بوضع عناوين محددة لأهم الخطط والأمور التي نقوم بها كيوميات في رمضان وتأخذ قدرا من وقتنا. وكذلك الأمور التي نحن بحاجة لإضافتها لاستغلال الشهر كاملا وهي على النحو التالي:

## الطاعات والعبادات الروحية:

- وهي من أهم الأمور التي يجب أن تستغلها في رمضان لتستفيد منه الأجر والثواب.
- قسم عاداتك الروحية في رمضان كالصدقة، وقيام الليل، وقراءة القرآن، والصيام الصحيح الخالي من أي مبطلات وشبهات، حتى تستطيع أداءها جميعا.
- حدد عدد الأجزاء التي تود أن تقرؤها في رمضان. وحدد لها أوقاتا ما بعد الصلاة حتى لا تنساها.
- حدد أياما لكل أسبوع في رمضان تقوم فيها بالتطوع في الأعمال الخيرية.
- لا تنس أن تمنح جزءا من ليلك لصلاة القيام وقراءة أجزاء من القرآن حتى ينتهي رمضان وقد استفدت منه واستغليته في أداء العبادات.
- ومن المهم أن تستشعر هذه العادات حتى تكون أكثر من مجرد شعائر دينية، بل لتؤثر في ذاتك وتغيرك نحو الأفضل وتزيدك ارتقاء في علاقتك بالله.

## نظم نومك في رمضان:

يقضي الإنسان ثلث عمره في النوم ورغم أن النوم مهم ومفيد لصحة الإنسان إلا أن الإسراف في النوم يرهق الإنسان ويضيع الكثير من يومه خاصة في رمضان؛ حيث يعتاد الجميع على النوم لفترة طويلة. لذا يجب ألا تزيد مدة النوم عن الحد الطبيعي وهي من 7 إلى 8 ساعات لكي

- اجعل التسوق اليومي مقتصرًا على الأشياء التي تحتاج شراءها دوريًا.
- قم بشراء الكماليات من الأكسسوارات والأشياء الصغيرة قبل قدوم رمضان فهي أشياء لا تتغير باختلاف المواسم. حدد يومين بعد منتصف شهر رمضان ليكونا مخصصين للتسوق لحاجيات العيد من حلويات وملابس، حتى لا تضطر إلى الجري من مكان لآخر كل يوم، واكتفي بوضع قائمة للأساسيات من الملابس والحاجيات التي يكون لها موسم محدد كرمضان.

#### أوقات الراحة والحياة الاجتماعية خلال رمضان:

حدد وقتًا معينًا لمتابعة التلفاز والأفلام في رمضان وكذلك لقضاء الوقت على مواقع التواصل. ويجب ألا تقضي ساعات طويلة على مواقع التواصل أو أمام التلفاز، حيث يفضل ألا تزيد عن ساعتين إلى ثلاث كحد أقصى حتى لا تهدر وقتك وتترك نهاية الشهر دون أن تشعر.

أخيرًا احرص على تذكر أن لهذا الشهر أهمية عظيمة عند الله لتستغله بشكل أكبر في العبادات والتقرب إلى الله. ففضل رمضان عظيم عند الله عز وجل، فقد قال رسول الله -صلى الله عليه وسلم-: (مَنْ قَامَ رَمَضَانَ إِيمَانًا وَاحْتِسَابًا، غُفِرَ لَهُ مَا تَقَدَّمَ مِنْ ذَنْبِهِ).



#### التسوق في رمضان:

دائمًا ما يحدث إقبال كبير على المواد الاستهلاكية في شهر رمضان، يؤدي إلى مستويات مرتفعة من الاستهلاك خلال الشهر. فغالبية الأسر تستعد للحصول على أكبر قدر من المواد الغذائية قبيل الشهر ويستمر الحال لآخره. وتزدحم الأسواق وبالتالي ترتفع أسعار السلع الاستهلاكية. وترتفع الأسعار في شهر رمضان ثلاثة أضعاف ما كانت عليه في بقية شهور السنة. وبالرغم من أن ثلاثة أرباع يومنا نقضيها صيامًا، إلا إن معدلات الاستهلاك هائلة وتفوق معدلات الشهور العادية. ومع أن الموارد المستهلكة معروضة طوال العام، إلا أن التهاوت وخروج الأسر يشكل هجوميًا لشراء مستعجل وغير مبرر.

فطاوله الإفطار بالنسبة للجميع يجب أن تحمل كل ما لذ وطاب:

ويبدو أن هناك ثقافة متوارثة تدور حول أهمية تنوع الأكل وزيادة الاستهلاك وهذا ما يدفع الأسر لشراء أضعاف ما يلزم الأسرة بالمقارنة مع بقية شهور السنة.

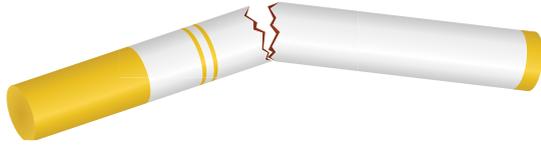
قوة إغراء إعلانات المنتجات:

كذلك فإن ازدياد الأسواق التجارية والمجمعات هي السبب الرئيس للمغريات الإعلانية، وتشكيل الازدحام الكبير مما قد يجذب انتباه الأشخاص نحو دخول هذه المجمعات التجارية.

كيف يمكنك التغلب على زيادة الإنفاق في شهر رمضان؟

لكيلا يضيع وقتك الثمين ومالك في التسوق إليك هذه النصائح:

- تعامل مع شهر رمضان كسائر الشهور.
- ابدأ بتجهيز الطعام لصلة الرحم وليس للتفاخر والتباهي والإهدار.
- حدد مبلغًا معينًا للذهاب إلى مركز التسوق وتجنب المبالغة.
- ركز على أهمية الأشياء المذكورة في قائمة التسوق.
- اختر الوقت المناسب للذهاب إلى التسوق تجنبًا للازدحام.
- قم بشراء كافة الاحتياجات الشهرية الأساسية قبل بدء الشهر حتى لا يضيع الكثير من الوقت في التسوق.



## خطوات للإقلاع عن التدخين خلال شهر رمضان

### تغيير الساعة البيولوجية قبل رمضان:

إن تغيير الساعة البيولوجية المفاجئ قد يكون أيضا من مسببات الصداع في الأيام الأولى من رمضان، ولتجنب هذه المسببات حاول تغيير ساعتك البيولوجية تدريجيًا عن طريق تقليل ساعات النوم في النهار لتستطيع النوم مبكرًا في الليل، والاستيقاظ مبكرًا لوجبة السُّحُور.

### احم نفسك من الجفاف:

في الدماغ يتم تركيب هرمون يسمى هرمون فاسوبرسين وهو هرمون للحفاظ على كمية الماء الموجودة في الدماغ. لأن الماء يشكل حوالي 85% من وزن الدماغ. وفي حالة عدم وجود الماء الكافي قد يشعر بعض الأشخاص بالدوار، والصداع، والإعياء، وغيرها. ولذا عليك شرب الكمية الكافية من الماء بين فترة الإفطار ووجبة السُّحُور من أجل تجنب الجفاف أو الأعراض الجانبية المصاحبة له.

### الامتناع عن الوجبات الدسمة:

ينصح الابتعاد عن المأكولات الدسمة مثل الحلويات والمقالي الجاهزة خلال مدة رمضان لما تسببه من مشاكل هضمية. والتوجه إلى الشوربات والسلطات والفواكه ومنتجات الحليب قليلة الدسم.

شهر رمضان له مكانة خاصة في قلوب المؤمنين، أيام تأتي سريعًا وتذهب سريعًا. وترتقي بالمؤمنين فيستشعرون أسمى المشاعر الروحانية، فهو شهر الخير والبركة والغفران. وهو ركن من أركان الإسلام التي لا يقوم إسلام المرء إلا بها. ينهمك المؤمنون على فعل الطاعات والعبادات باجتهاد طيلة شهر رمضان، فقد وعد الله في شهر رمضان المبارك بفتح أبواب الجنة، وغلق أبواب النار. فإما وفيناه حقه، وإما عدنا خاسرين.

وفي رمضان يحدث تغيير جذري ومفاجئ في مواعيد الوجبات ومواعيد النوم. ولذا قد يشكو البعض من الإعياء والصداع المفاجئ الذي يصيب الشخص في أوائل أيام شهر رمضان بسبب الجوع والعطش، وقلة النوم، وانقطاع الكافيين، والنيكوتين. وهنا نصائح عن كيف يمكنك التخفيف من آلام الصداع خلال شهر رمضان المبارك.

### قلل تناولك للكافيين تدريجياً:

كشف الباحثون أن 41% من الصائمين عانوا من الصداع، مقابل 8% من الأشخاص لم يعانون من شيء. هنا رأى الباحثون أن نقص الكافيين هو من الأسباب الرئيسية للصداع. لذا ينصح بالتقليل التدريجي للكافيين مثل الشاي أو القهوة قبل شهر رمضان بعدة أسابيع.



# فضل من أدرك رمضان

إن من يدرك رمضان قد يسبق درجة الشهيد في سبيل الله، بفضل التزامه بالصيام والقيام؛ فعن طلحة بن عبيد الله: أن رجلين من بليٍّ قديما على رسول الله صلى الله عليه وسلم، وكان إسلامهما جميعا، فكان أحدهما أشد اجتهادا من الآخر، فعزا المجتهد منهما فاستشهد، ثم مكث الآخر بعده سنة، ثم توفي، قال طلحة: فرأيت في المنام: بينا أنا عند باب الجنة، إذا أنا بهما، فخرج خارج من الجنة، فأذن للذي توفي الآخر منهما، ثم خرج، فأذن للذي استشهد، ثم رجعت إلي، فقال: أرجع؛ فإنك لم يأن لك بعد، فأصبح طلحة يحدث به الناس، فعجبوا لذلك، فبلغ ذلك رسول الله صلى الله عليه وسلم، وحدثوه الحديث، فقال: ((من أي ذلك تعجبون؟)) فقالوا: يا رسول الله، هذا كان أشد الرجلين اجتهادا، ثم استشهد، ودخل هذا الآخر الجنة قبله، فقال رسول الله صلى الله عليه وسلم: ((أليس قد مكث هذا بعده سنة؟))، قالوا: بلى، قال: ((وأدرك رمضان فصام، وصلى كذا وكذا من سجدة في السنة؟))، قالوا: بلى، قال رسول الله ((فما بينهما أبعد مما بين السماء والأرض)).

فإدراك رمضان نعمة عظيمة، فالتزامك بصيام نهاره وقيام ليله، تسبق الشهداء في سبيل الله.

## ماذا نفعل قبل أيام رمضان؟

الإقلاع عن التدخين:

الانقطاع المفاجئ عن النيكوتين يشكل سببًا هامًا للصداع كما ذكرنا سابقًا وهو سبب يداهم المدخن طوال شهر رمضان. فربما عليك التخفيف تدريجيًا إن لم تستطع الإقلاع تمامًا.

كيف تحافظ على الجهاز الهضمي في رمضان:

يتأثر الجهاز الهضمي في رمضان بشكل واضح ومباشر مع أغلب الأشخاص بسبب تغيير الأطعمة والتغيير المفاجئ للساعة البيولوجية وموعد النوم، وانقلاب الروتين بشكل كامل هو السبب في تأثير الجهاز الهضمي. ولكن كيف بإمكانك المحافظة عليه؟

- مضغ الطعام بشكل صحيح.
- شرب الشاي الأخضر.
- الحفاظ على الانضباط وممارسة النشاط البدني بانتظام.
- الأطعمة الغنية بالألياف.
- شرب الماء بكثرة.
- تناول الفواكه والخضروات يوميًا.
- التقليل من كمية الدهون المتناولة.
- الحصول على ساعات نوم كافية.
- إدراج البروبيوتيك إلى نظامك الغذائي.
- تقليل الإجهاد.



شهر رمضان له مكانة خاصة في قلوب المؤمنين، أيام تأتي سريعًا وتذهب سريعًا. وترتقي بالمؤمنين فيستشعرون أسمى المشاعر الروحانية، فهو شهر الخير والبركة والغفران. وهو ركن من أركان الإسلام التي لا يقوم إسلام المرء إلا بها. ينهك المؤمنون على فعل الطاعات والعبادات باجتهاد طيلة شهر رمضان، فقد وعد الله في شهر رمضان المبارك بفتح أبواب الجنة، وغلقت أبواب النار. فإما وفيناه حقه، وإما عدنا خاسرين.

وفي رمضان يحدث تغيير جذري ومفاجئ في مواعيد الوجبات ومواعيد النوم. ولذا قد يشكو البعض من الإعياء والصداع المفاجئ الذي يصيب الشخص في أوائل أيام شهر رمضان بسبب الجوع والعطش، وقلة النوم، وانقطاع الكافيين، والنيكوتين. وهنا نصائح عن كيف يمكنك التخفيف من آلام الصداع خلال شهر رمضان المبارك.

### نصائح لتحضير نفسك للصيام:

قلل تناولك للكافيين تدريجيًا:

كشف الباحثون أن 41% من الصائمين عانوا من الصداع، مقابل 8% من الأشخاص لم يعانوا من شيء. هنا رأى الباحثون أن نقص الكافيين هو من الأسباب الرئيسية للصداع. لذا ينصح بالتقليل التدريجي للكافيين مثل الشاي أو القهوة قبل شهر رمضان بعدة أسابيع.

تغيير الساعة البيولوجية قبل رمضان:

إن تغيير الساعة البيولوجية المفاجئ قد يكون أيضًا من مسببات الصداع في الأيام الأولى من رمضان، ولتجنب هذه المسببات حاول تغيير ساعتك البيولوجية تدريجيًا عن طريق تقليل ساعات النوم في النهار لتستطيع النوم مبكرًا في الليل، والاستيقاظ مبكرًا لوجبة السُّحُور.

احم نفسك من الجفاف:

في الدماغ يتم تركيب هرمون يسمى هرمون فاسوبريسين وهو هرمون المحافظة على كمية الماء الموجودة في الدماغ. لأن الماء يشكل حوالي 85% من وزن الدماغ. وفي حالة عدم وجود الماء الكافي قد يشعر بعض الأشخاص بالدوار، والصداع، والإعياء، وغيرها. ولذا عليك شرب الكمية الكافية من الماء بين فترة الإفطار ووجبة السُّحُور من أجل تجنب الجفاف أو الأعراض الجانبية المصاحبة له.

الامتناع عن الوجبات الدسمة:

ينصح الابتعاد عن المأكولات الدسمة مثل الحلويات والمقالي الجاهزة خلال مدة رمضان لما تسببه من مشاكل هضمية. والتوجه إلى الشوربات والسلطات والفواكه ومنتجات الحليب قليلة الدسم.

# فوائد الصيام

فقدان الوزن، ويؤخر الشيخوخة ويطيل العمر لأنه يساعد الجسم في التخلص من الخلايا السامة القديمة واستبدالها بخلايا صحية جديدة. كما قد يساعد في الوقاية من السرطان ويزيد من فعالية العلاج الكيميائي - أظهرت دراسة حديثة أجريت على السرطان في الفئران أن الصيام أثناء العلاج الكيميائي ينشط جهاز المناعة ويكشف الخلايا السرطانية.

ويعزز الصيام أيضًا، التحكم في نسبة السكر في الدم عن طريق تقليل مقاومة الأنسولين، حيث وجدت العديد من الدراسات أن الصيام قد يحسن التحكم في نسبة السكر في الدم، مما قد يكون مفيدًا بشكل خاص لأولئك المعرضين لخطر الإصابة بمرض السكري. وكما أن تقليل مقاومة الأنسولين يؤدي إلى زيادة حساسية الجسم للأنسولين، مما يسمح له بنقل الجلوكوز من مجرى الدم إلى الخلايا بشكل أكثر كفاءة. ودعونا لا ننسى أيضًا، الفوائد الروحية للصيام كتهذيب النفس، والتعود على الصبر، والشعور بمعاناة الفقراء، والأهم من ذلك هو الأجر عند رب العباد.

قد يعتقد البعض أن الصيام ممارسة غير صحية بسبب حرمان الجسم من الأكل، ولكنه عكس ذلك تماما، حيث إن الأبحاث العلمية يوماً بعد آخر تثبت فوائد عدّة للصيام، لذا لا عجب أن الصيام قصير المدى أصبح مقبولاً على نطاق واسع. إذ يقوم الصيام بتنظيف أجسامنا من السموم ويجبر الخلايا على القيام بعمليات لا يتم تحفيزها عادة عندما يكون هناك تدفق مستمر للطاقة بسبب الطعام. وعندما نصوم، لا يتمكن الجسم من الوصول المعتاد إلى الجلوكوز، مما يجبر الخلايا على اللجوء إلى وسائل ومواد أخرى لإنتاج الطاقة. ونتيجة لذلك، يبدأ الجسم في استحداث السكر، وهي عملية طبيعية لإنتاج السكر الخاص به. يساعد الكبد عن طريق تحويل المواد غير الكربوهيدراتية مثل اللاكتات والأحماض الأمينية والدهون إلى طاقة جلوكوز.

كما تحدث أيضا الحالة الكيتونية أثناء الصوم، وهي عملية أخرى تحدث عندما يحرق الجسم الدهون المخزنة كمصدر أساسي للطاقة. وهذا هو الوضع المثالي لفقدان الوزن وتحقيق التوازن بين مستويات السكر في الدم. ثم إن للصيام فوائد كتعزيز الأداء المعرفي، والحماية من السمّة والأمراض المزمنة المرتبطة بها، وتحسين اللياقة العامة عن طريق



# نافذة الترفيه





## الهروب من مقديشو

هل ستنجح كوريا للمرة الثانية في الحصول على جائزة أوسكار؟



بدأت الأفلام الكورية الآن تنافس بقوة الأفلام العالمية. فقد فاز فيلم الطفيلي "Parasite" الكوري الجنوبي بفئة الأفلام غير الإنجليزية في حفل توزيع جوائز الأوسكار الـ 92 في عام 2020، ليصبح أول فيلم كوري يفوز بجائزة الأوسكار. وحصل المخرج بونغ جون هو على أربع جوائز أوسكار عن هذا الفيلم.

ولهذا العام اختار مجلس الفيلم الكوري فيلم الهروب من مقديشو "Escape From Mogadishu"، وهي دراما أكشن من إخراج ريو سيونغ-وان، لتمثيل كوريا الجنوبية في حفل توزيع جوائز الأوسكار لعام 2022 في فئة أفضل فيلم روائي دولي.

يستند الفيلم إلى أحداث حقيقية شارك فيها دبلوماسيون من كوريا الجنوبية وكوريا الشمالية في الصومال بتعاونون للهروب من البلاد خلال الحرب الأهلية عام 1991. الفيلم من بطولة الممثلين للخضرمين كيم يون-سوك وجو ان سانغ وهيو جون هو، وهو الفيلم الأكثر مشاهدة في كوريا الجنوبية من بين جميع الأفلام التي تم إصدارها في عام 2021، حيث بيعت أكثر من 3 ملايين تذكرة.

تمت دعوة شباك التذاكر الكوري إلى الدورة العشرين لمهرجان نيويورك السينمائي الآسيوي باعتباره الفيلم الافتتاحي في أغسطس.

"استنادًا إلى قصة حقيقية، أشاد المشاهدون بفيلم الهروب من مقديشو لجودة مشاهد الحركة والتشويق، جنبًا إلى جنب مع التوتر الكبير والتعاون بين الدبلوماسيين من الكوريتين. وقالت كوفيك في بيان لها "لقد جذب الفيلم انتباه الجماهير المحلية والدولية على حد سواء".

سيقام حفل توزيع جوائز الأوسكار الـ 94 في 27 مارس 2022.

모가디슈

철찬상영중

# توصيات سينمائية

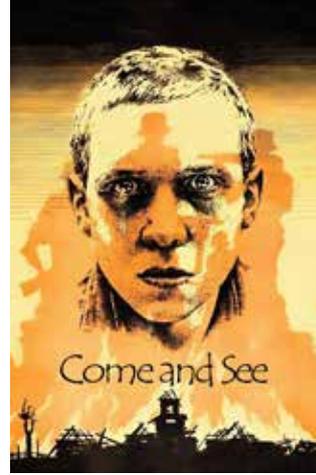


فلم أكشن:

**Spider-Man: No Way Home - 2021**

مع الكشف عن هوية الرجل العنكبوت، يطلب بيتر المساعدة من دكتور سترينج. وعندما تسوء الأمور، يبدأ الأعداء الخطيرون من عوالم أخرى في الظهور، مما يجبر بيتر على اكتشاف ما يعنيه حقاً أن تكون الرجل العنكبوت.

التقييم على IMDb: 8.7/10



فلم كلاسيكي

**Come and See - 1985**

بعد العثور على بندقية قديمة، ينضم طفل صغير إلى حركة المقاومة السوفيتية ضد القوات الألمانية القاسية ويختبر أهوال الحرب العالمية الثانية. فيلم سوفيتي مناهض للحرب.

التقييم على IMDb: 8.3/10



فلم وثائقي:

**The Tinder Swindler - 2022**

كان يتظاهر بكونه من أثريا الماس، واستدرج النساء عبر الإنترنت ثم خدعهن بملايين الدولارات. الآن، بعض الضحايا يخططون للرد.

التقييم على IMDb: 7.3/10



فلم عربي:

**من أجل زيكو - 2022**

تدور قصة الفيلم حول عائلة بسيطة يفوز ابنهم الصغير زيكو بفرصة المشاركة في مسابقة أذكي طفل في مصر، فينطلقوا معاً في رحلة من أجل حضور المسابقة، وتقع لهم العديد من المفارقات خلال الرحلة التي استغرقت يومين.

التقييم على

behindzscene: 7.5/10

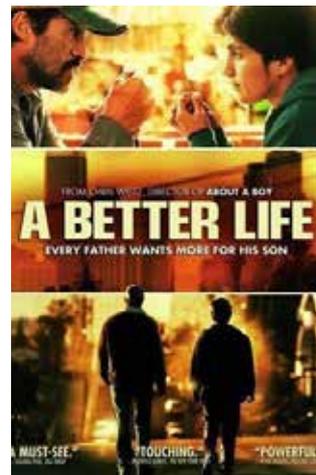


فلم انمي:

**Weathering with You - 2019**

صي في المدرسة الثانوية هرب إلى طوكيو يصادق فتاة يبدو أنها قادرة على التلاعب بالطقس.

التقييم على IMDb: 7.5/10



فلم درامي:

**A Better Life - 2011**

يكافح بستاني في شرق لوس أنجلوس لإبعاد ابنه عن العصابات ووكلاء الهجرة أثناء محاولته منح ابنه الفرص التي لم تتح له أبداً.

التقييم على IMDb: 7.2/10

# ملاعب كأس العالم 2022 قطر

ثانيًا، استاد البيت، المكان: الخور، السعة: 60,000، سيستضيف المباريات حتى دور نصف النهائي والمباراة الافتتاحية.



يعد مونديال قطر 2022 هو الأول من نوعه في المنطقة العربية، لذا حرصت قطر على الاهتمام بكل التفاصيل من أجل الظهور بأفضل حلة ممكنة وتمثيل الشرق الأوسط خير تمثيل، ومن ذلك- وكما لا يخفى على أحد- اعتناؤها بالتصاميم المميزة والفريدة من نوعها للملاعب المستضيفة لكأس العالم.

فهذه الملاعب تعد تحفا فنية عظيمة ونقله نوعية في عالم الاستادات، من خلال تصاميمها المعبرة وما توفره من تسهيلات خدمية صديقة للبيئة، فرغم أن البطولة ستلعب في الصيف إلا أنه قد تم تجهيز كافة الملاعب ومرافق التدريب والمناطق المخصصة للمشجعين بتكنولوجيا التبريد بالطاقة الشمسية للحفاظ على درجة الحرارة بمعدل 27 درجة مئوية.

ثالثًا، استاد أحمد بن علي، المكان: الريان، السعة: 40,000، سيستضيف المباريات في دور المجموعات ودور ال 16.



ليس هذا فحسب، بل إن هذه الملاعب سيعاد تشكيلها بعد البطولة لتصبح تراثًا دائمًا لقطر، والحديث هنا عن إمكانية تحويل بعض مرافق الملاعب إلى فنادق خمسة نجوم، كما تعهد منظمو البطولة أنه سيتم فك حوالي 170 ألف مقعد ليتم منحها إلى الدول النامية كمساعدة من قطر لتحسين البنية التحتية الرياضية لهذه الدول، مما سيعيد تشكيل الملاعب ليتراوح أعداد مقاعدها بين 20 ألف مقعد إلى 30 ألف مقعد، وهذا يعتبر مناسبًا لاحتياجات قطر الترفيهية بالنظر لعدد سكانها الذين لا يتجاوز عددهم 3 ملايين نسمة.

ودعونا الآن نلقي نظرة على أهم التحف الفنية من استادات كأس العالم 2022 قطر.

البداية باستاد لوسيل، المكان: الدوحة، السعة: 80,000، سيستضيف مباريات في دور المجموعات ودور ال 16، وال 8، ونصف النهائي والمباراة النهائية.

استاد الجنوب، المكان: الوكرة، السعة: 40,000، سيستضيف المباريات في دور المجموعات ودور ال 16.



استاد رأس أبو عبود، المكان: الدوحة، السعة: 40,000، سيستضيف المباريات في دور المجموعات ودور الـ 16.



استاد الثمامة، المكان: الدوحة، السعة: 40,000، سيستضيف المباريات في دور المجموعات ودور الـ 16، ودور ربع النهائي.

استاد خليفة الدولي، المكان: الدوحة، السعة: 40,000، سيستضيف المباريات في دور المجموعات ودور الـ 16، ومباراة تحديد المركز الثالث.



استاد المدينة التعليمية، المكان: الريان، السعة: 40,000، سيستضيف المباريات في دور المجموعات ودور الـ 16، ودور ربع النهائي.

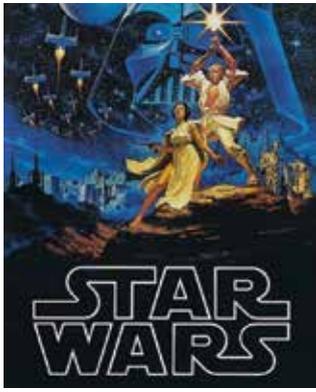


إلى جانب ما تمثله هذه الملاعب من أيقونات معمارية عربية متميزة، فإن لها بعدًا ثقافيًا مهمًا، مثلًا استاد الثمامة مستوحى من شكل القحفية التقليدية (الطاقية أو القبعة التي تلبس تحت الغترة والعقال) في الوطن العربي، وقد تم اختيار هذا التصميم لأنه يعد قاسمًا ثقافيًا مشتركًا بين العرب في مختلف دول الوطن العربي، وبالتالي فهو يعبر عن العمق الحضاري والإرث التاريخي والثقافي بين الدول العربية، أما استاد رأس أبو عبود هو مشروع رائد في عالم بناء الاستادات الرياضية، فقد تم بناء هذا الاستاد من حاويات الشحن البحري، وسيتم تفكيكه بالكامل وإعادة الاستفادة من المواد التي تم استخدامها في البناء.

# قصص نجاح مشاهير ستلهمك لمتابعة أحلامك

أكثر من 9000 رمية في مسيرته. وخسر ما يقارب من 300 مباراة في 26 مناسبة. فشله المستمر هو سبب نجاحه العظيم اليوم.

## 4. Star Wars حرب النجوم:



تم رفض الفيلم من قبل كل استوديوهات الأفلام في هوليوود قبل أن تنتجه شركة 20th Century Fox.

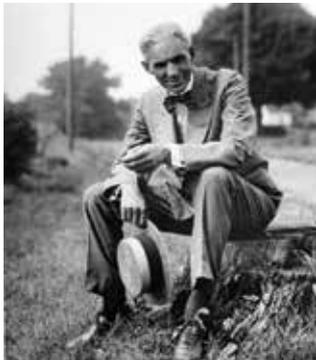
اليوم هو أحد أنجح الأفلام التي حققت أعلى الأرباح في تاريخ الأفلام، وفاز بمجموعة رقم 7 من أصل 10 أفلام.

## 5. Howard Schultz هوارد شولز:



تم رفض تشارلز شولتز أثناء محاولته لجمع الأموال لبدء ستاربكس، واجهه 217 رفضاً. إذا كان قد استسلم فلن يكون هناك وجود لستاربكس.

## 6. Henry ford هنري فورد:



كان هنري فورد أحد الأشخاص الذين فشلوا وخسروا خمس مرات قبل أن ينجح أخيراً في إنشاء شركة فورد موتور الناجحة.

## ماذا عن قصة نجاحك؟

قد تشعر في بعض الأحيان أن تحقيق أحلامك مهمة صعبة وأنها لن تنجح أبداً، وقد تبدو الرحلة للوصول إلى هدفك وكأنها معركة شاقة. من المهم أن تتذكر أننا جميعاً نواجه عقبات وأنه عندما نتغلب على تلك الحواجز، يمكننا تحقيق النجاح الذي نريده.

لذا في المرة القادمة التي تفكر فيها في الاستسلام، تذكر هذه القصص للأشخاص الذين استمروا في تحقيق نجاح كبير في حياتهم.

معظم الناس يشعرون بالرغبة أحياناً في التخلي عن السعي وراء أحلامهم. هذا الشعور ليس أمراً محبباً، فقط تذكر أن بعض أشهر قصص النجاح بدأت كفشل كامل.

هنا بعض قصص النجاح الحقيقية للمهمة التي يجب أن نقتدي بها من أجل تحقيق نجاح ذي قيمة:

## 1. Steven Spielberg ستيفن سبيلبرغ:



قد تم رفض ستيفن سبيلبرغ ثلاث مرات عندما تقدم إلى مدرسة USC للمسرح والسينما والتلفزيون.

انتهى به الأمر بالذهاب إلى ولاية لوزيانا بيتش. بعد إخراج وإنتاج العديد من أفلامه الناجحة مثل:

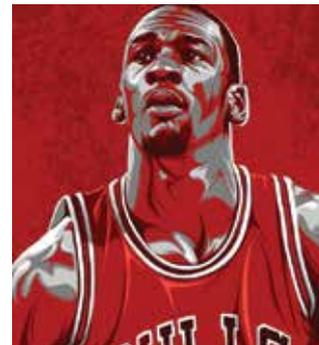
Jaws، Raiders of the Lost Ark، ET، Color Purple، Saving Private Ryan أصبح الآن عضواً في مجلس إدارة مدرسة أفلام USC ويتبرع بمليون دولاراً في السنة للمدرسة.

## 2. Richard Hooker ريتشارد هوكر:



ريتشارد هوكر اجتهد على روايته الحربية المضحكة M\*A\*S\*H لمدة 7 سنوات، فتم رفضها من قبل واحد وعشرين ناشرًا قبل أن يقرر مورو نشرها. أصبح من أكثر الكتب مبيعاً، ثم أنتج فيلمًا ضخماً ومسلسلاً تلفزيونيًا ناجحًا للغاية.

## 3. Michael Jordan مايكل جوردن:



تم إخراج نجم كرة السلة مايكل جوردن من فريق كرة السلة في المدرسة الثانوية، ذكر مرة في خطابه أنه قد فاتته

# طرائف

## شعر قلعت عيناه فأبصر:

كان للرشيد جارية سوداء، اسمها خالصة. ومرة، دخل أبو نؤاس على الرشيد، ومدحه بأبيات بليغة، وكانت الجارية جالسة عنده، وعليها من الجواهر والدرر ما يذهل الأبصار، فلم يلتفت الرشيد إليه. فغضب أبو النؤاس، وكتب، لدى خروجه، على باب الرشيد:

لقد ضاع شعري على بابكم ..... كما ضاع در على خالصة

ولما وصل الخبر إلى الرشيد، حنق وأرسل في طلبه. وعند دخوله من الباب محا تجويف العين من لفظتي (ضاع) فأصبحت ((ضاء)). ثم مثل أمام الرشيد. فقال له:

ماذا كتبت على الباب؟ فقال: لقد ضاء شعري على بابكم ..... كما ضاء در على خالصة

فأعجب الرشيد بذلك وأجازه. فقال أحد الحاضرين: هذا شعر قلعت عيناه فأبصر.

## خمن من أنا؟

أنا من أكثر السيدات في الوطن العربي اهتمامًا بحقوق الطفل والمرأة. تزوجت من شخصية مشهورة عالميًا في السابع من شهر فبراير عام 1999.

إلى جانب كوني زوجة وأمًا، أعمل بكل طاقتي لتحسين مستوى حياة المواطنين من خلال دعمي لهم في مساعيهم والمساهمة في إيجاد فرص جديدة لهم، أؤمن أن جميع المواطنين في مجتمعي يجب أن يحصلوا ليس فقط على بيئة تعليمية محفزة يمكن أن تربط أطفال هذه البلاد بالعالم بل أيضًا على معلمين ملهمين يساهمون بحب في تنمية العقول الشابة.

أسعى دائمًا في مجالات تطوير النظام التعليمي الحكومي، وتمكين المجتمعات والنساء وحماية الأطفال والأسر. وتشجيع الابتكار والتكنولوجيا والريادة من خلال المجتمع وخاصة الشباب.

خمن من أنا؟



