Al-Fujairah
الفجيرة
العدد التاسع و الثلاثون مايو ISSUE No. 39 - May 2023
تصدر كل شهرين عن هيئة الفجيرة للثقافة و الإعلام

حاكم الفجيرة : جيشنا رمز وحدتنا وعزتنا

ولي عهد الفجيرة : قواتنا المسلحة درع حصين وسد منيع يحفظ مقدرات الاتحاد ومنجزات الوطن

د. راشد بن حمد الشرقي: ذكرى توحيد القوات المسلحة تمسك برسالتها لتعزيز الأمن والاستقرار

د. راشد بن حمد الشرقي

ذكرى توحيد القوات المسلحة تمسك برسالتها لتعزيز الأمن والاستقرار

في كلّ يوم يزداد فخرنا بوطن غال تتجسد فيه كل معاني الحُبّ والودّ والثّناء والاعتزاز، وطن يزدان جمالا بمبادئه وأخلاقه وبتعايشه وتسامحه، وطن تتوالى إنجازاته بلا توقّف ولا إبطاء، وطن يسطع شمسًا تنير حياتنا وحياة الآخرين، وطن تتدفق خيراته لِتسع الجميع، وطن نشأ وتأسّس على رسالة قادها المغفور له بإذن الله الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان -طيّب الله ثراه- وإخوانه أصحاب السّموّ حكّام الإمارات لأن يكون موحّدا وسمحا وأنموذجا مجتمعيّا تعيش فيه كل أطياف البشر تحت مظلّة الحقّ والحرّيّة والأمن والأمان والعدالة الاجتماعيّة.

وطن محروس بعناية الله ثمّ بحماية مؤسسة عسكريّة موحّدة ومتماسكة .

إنّ احتفالنا بالذكرى السّابعة والأربعين الذي يصادف السّادس من مايو من كلّ عام لتوحيد القوّات المسلّحة تحت قيادة مركزيّة واحدة؛ وشعار واحد؛ وعلم واحد؛ تعكس الالتزام المطلق الذي أظهرته هذه القوّات في ترسيخ سيادة دولة الإمارات وبذل الغالي والنّفيس لحمايتها والذّود عنها وصون أمنها وحماية إنجازاتها ومكتسباتها، واستذكارا للمسيرة المباركة للأب المؤسّس للدولة الشّيخ زايد بن سلطان آل نهيان -طيّب الله ثراه- وقادة الإمارات الذين بادروا بحكمتهم وحنكتهم المعهودة إلى توحيد القوات المسلحة ووضع الأسس التي جعلت منها قوّة عسكريّة أظهرت مستوى عاليًا من الجهوزيّة، والخبرات المتراكمة..

لقد ظلّت قوّاتنا المسلّحة ومنذ توحيدها متمسّكةً برسالتها

وثوابتها وعلى استعداد دائم لبذل التّضحيّات الجِسام ذودًا عن الوطن؛ وذلك في ظلّ قيادة رشيدة حرصت على دعمها والاهتمام بها وبنائها بتزويدها بأحدث الأسلحة وبآخر ما وصلت إليه التّكنولوجيا العسكريّة المتقدّمة، بالإضافة إلى ما تمتلكه من قدرات بشريّة مؤهّلة من حيث المستوى التّعليميّ والتّدريبي؛ لتصبح في طليعة الجيوش الحديثة و المتقدّمة كما ظلّت قوّاتنا المسلّحة في حضور فاعل على المستوى الاقليميّ والدّولي. وتُعدّ ذكرى توحيد القوّات المسلّحة تأكيدا على الدور الفاعل الذي تلعبه الإمارات في تعزيز الأمن والاستقرار في العديد من الدّول في المنطقة وعلى مستوى العالم، وفي ذلك جسّدت قواتنا المسلّحة منظومة القيم الإنسانيّة النبيلة لدولة الإمارات، إذ جعلت في صدارة أولوياتها المشاركة في قوّات حفظ السّلام في المناطق المضطربة، والإسهام في المهام الإغاثية الإنسانية، وتسخير خبراتها ومواردها من أجل تحقيق أهدافها على هذا الصعيد، مايؤكد بأن قواتنا المسلحة استطاعت أن تنقل للعالم صورة المؤسسة العسكرية الإماراتيّة الرائدة وقدرتها على التّعامل مع كلّ الأحداث بصورة حضاريّة ومعرفيّة متطوّرة .

لم تعد مهمة القوات المسلحة الدّفاع عن السّيادة والمكتسبات وحماية الأمن الوطني فقط، بل باتت تلعب أدوارًا في غاية الأهمية في تعزيز السّيادة الوطنيّة الاقتصاديّة ورفد الاقتصاد الوطني بعوامل القوّة والجاذبيّة للاستثمار، وبناء الكفاءات والقدرات المواطنة، وتعزيز تنافسيّة الدّولة عالميًّا في مجالات التّنميّة المختلفة، بما يؤكّد مشاركة كافّة مؤسّسات الوطن في عملية التّنمية الشّاملة.

كل الاحترام والتّقدير لقيادتنا الرّشيدة وهي تواصل دورها البارز في الإشراف على مسيرة تحديث البلاد والعمل على تطوير قوّاتنا المسلحة وفق أحدث منظومات التّسليح والفكر العسكري، وتوجيهها نحو تعزيز السّلام والاستقرار على المستويات الاقليمية والدّولية. ونجدّد اعتزازنا وفخرنا بقوّاتنا المسلّحة في ذكرى توحيدها، ونثمّن دورها الوطني وجهدها وعطاءها المخلص لصون وحماية البلاد، والرّحمة والمغفرة لشهدائنا الأبطال الذين وهبوا حياتهم وبذلوا أرواحهم في سبيل الوطن.

Al-Fujairah
الفجيرة

العدد (39) مايو 2023

الرخويات في الفجيرة
عالم من الجمال والخطورة
18

22 طرق صيد بعض الطيور البرية قديما

28 الفجيرة في المدونات القديمة

تصدر كل شهرين عن
هيئة الفجيرة للثقافة والإعلام

الإشراف العام
د. راشد بن حمد الشرقي

رئيس التحرير
محمد سعيد الهامور اليماحي

سكرتيرة التحرير
حنان فايز

التحرير
نوف المطيري

الإخراج والتصميم
Lakru Randika Manodara

التصوير الصحفي
أحمد نور

التدقيق اللغوي
ماجدة بوز الجدي

e-mail: fcm@fcma.gov.ae
Tel.: 09-2222678

هيئة الفجيرة للثقافة والإعلام
FUJAIRAH CULTURE & MEDIA AUTHORITY

المحتويات

44 العقل بين الخرافات والحقائق

34 19 خطوة عملية لغرس الثقة بالنفس لدى الطفل

62 الرواية بين اتهام قرائها بالتفاهة وقدرتها على تغيير الواقع

70 تأثير الموضة السريعة على الجانب البيئي والإنساني

- المقالات المنشورة تعبر عن آراء أصحابها ولا تعبر بالضرورة عن رأي المجلة.
- المجلة غير ملزمة بإعادة أي مادة تتلقاها للنشر سواء نشرت أم لم تنشر.
- لا تقبل المواد المنشورة في الصحف والمجلات والمواقع الإلكترونية.

الشعر ومكانته عند العرب 56

78 رياضة المشي الجبلي

في يومه العالمي تعرف على عالم هاري بوتر 68

التصلب المتعدد 86

حاكم الفجيرة : جيشنا رمز وحدتنا وعزتنا

أكد صاحب السمو الشيخ حمد بن محمد الشرقي عضو المجلس الأعلى حاكم الفجيرة أنه مع مضي ٤٧ عاماً على تأسيس قواتنا الباسلة .. نعيش في دولة تقوم على العدل والمساواة والسلام ، وقد بينت للعالم كله بأنها مكان للأمن والاستقرار بفضل حكمة قادتها ومنعة جيشها وبأس رجالها ، وأثبتت أن جيشنا على قدر المسؤولية المناطة به، وهو قادر على الذود عن بلادنا وبذل الغالي والنفيس من أجل أن تكون الإمارات واحة للأمن والأمان .

حمد الشرقي يدعم "رؤية الفجيرة 2030" ويؤكد أن البيانات الإحصائية والتعداد السكاني أداتان مهمتان لمواكبة المسيرة التنموية

أكد صاحب السمو الشيخ حمد بن محمد الشرقي عضو المجلس الأعلى حاكم الفجيرة، أن البيانات الإحصائية والتعداد السكاني أداتان مهمتان في مواكبة دولة الإمارات العربية المتحدة لمسيرتها التنموية في الخمسين عاماً المقبلة والتي من شأنها أن تعزز تنافسيتها على مستوى العالم، وتحقق طموحات الدولة من أهداف ورؤى مستقبلية.

وقال سموّه في كلمة له بمناسبة إطلاق مشروع تحديث بيانات المباني و المساكن والأسر والمنشآت ٢٠٢٣.

إن للبيانات الاحصائية أهمية قصوى في اتخاذ القرارات و صياغة المشاريع و المبادرات المختلفة، وتقنيات التحول الرقمي ، وأيضاً تطبيقات الذكاء الاصطناعي.

حاكم الفجيرة يعزي خادم الحرمين الشريفين بوفاة الأمير عبدالرحمن بن عبدالله

بعث صاحب السمو الشيخ حمد بن محمد الشرقي عضو المجلس الأعلى حاكم الفجيرة برقية تعزية إلى أخية خادم الحرمين الشريفين الملك سلمان بن عبدالعزيز آل سعود ملك المملكة العربية السعودية الشقيقة، عبر فيها عن خالص تعازية وصادق مواساتة فى وفاة صاحب السمو الأمير عبدالرحمن بن عبدالله بن عبدالرحمن آل سعود.

كما بعث سمو الشيخ محمد بن حمد بن محمد الشرقي ولي عهد الفجيرة برقية تعزية مماثلة إلى خادم الحرمين الشريفين الملك سلمان بن عبدالعزيز آل سعود.

ولي عهد الفجيرة : قواتنا المسلحة درعٌ حصين وسدّ منيع يحفظ مقدرات الاتحاد ومنجزات الوطن

أكد سمو الشيخ محمد بن حمد بن محمد الشرقي ولي عهد الفجيرة أنّ يوم السادس من مايو، مناسبةٌ غالية على قلوب جميع أفراد الوطن، وهي ذكرى توحيد قواتنا المسلحة بقيادة المغفور له الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان "طيب الله ثراه"، وإخوانه بُناة الاتحاد الأوائل، حيث رسخت وجودها واكتسبت مكانتها باعتبارها قرارًا محوريًا في تاريخ بناء الدولة وقيام اتحادها، وركيزة أساسية في سبيل نهضة الوطن وتحقيق طموحه المستقبلي، ومواصلة إنجازه الحضاري والإنساني.

محمد الشرقي يصدر قرارًا بتشكيل لجنة بشأن مشاركة الإمارة في إعداد و تنفيذ خطة استضافة الدولة لـ COP28

أصدر سمو الشيخ محمد بن حمد بن محمد الشرقي ولي عهد الفجيرة القرار رقم (١٢) لسنة ٢٠٢٣ بشأن تشكيل لجنة محلية للمساهمة في إعداد وتنفيذ خطة استعدادات الدولة لاستضافة مؤتمر الأطراف في اتفاقية الأمم المتحدة الإطارية بشأن تغير المناخ في دورته الثامنة والعشرين" COP28 خلال نوفمبر المقبل.

حدد القرار أهداف اللجنة بالمشاركة في إعداد خطة استضافة الدولة في المؤتمر والتنسيق مع الجهات ذات الاختصاص ومتابعة مستجدات العمل والنتائج بهذا الصدد.

محمد الشرقي يفتتح مقر بيت الفلسفة بالفجيرة

أكّد سمو الشيخ محمد بن حمد الشرقي ولي عهد الفجيرة، دور العلوم الإنسانية في إثراء العقل البشري وتنويره، وأهميتها في إدراك الحاضر وفهم المستقبل، وتحليل الظواهر الاجتماعية وإبراز القيم الأصيلة التي ترتقي بوعي الإنسان وجوهر وجوده على الأرض.

جاء ذلك خلال افتتاح سموّه، مقرّ بيت الفلسفة بالفجيرة، بحضور سعادة الدكتور علي بن تميم رئيس مركز أبوظبي للغة العربية الأمين العام لجائزة الشيخ زايد للكتاب، وممثلي المؤسسات الثقافية والأكاديمية من داخل الدولة وخارجها، ونُخبة من الفلاسفة العرب والأجانب الذين يشغلون مناصب كراسي اليونسكو في الفلسفة، وجمعٌ من الشّخصيّات الثّقافيّة المرموقة وذوي الشّأن الاجتماعيّ والسيّاسيّ.

محمد الشرقي يشهد إطلاق منظومة الفجيرة للتميز الحكومي

أكّد سمو الشيخ محمد بن حمد الشرقي ولي عهد الفجيرة، ضرورة تعزيز مفاهيم الريادة والتميز وتطوير مستويات الأداء وجودة الخدمات الحكومية، عبر توظيف المُمكّنات الداعمة لمنظومة التميز الحكومي التي تواكب المتغيرات العالمية لعمل الحكومات، وتدعم الخطة التنموية الشاملة لدولة الإمارات في جميع القطاعات. جاء ذلك خلال حضور سمّوه، حفل إطلاق منظومة الفجيرة للتميز الحكومي، في فندق ومنتجع البحر بالفجيرة، بحضور الشيخ سيف بن حمد بن سيف الشرقي

رئيس هيئة المنطقة الحرة بالفجيرة، والشيخ المهندس محمد بن حمد بن سيف الشرقي مدير عام دائرة الحكومة الالكترونية بالفجيرة، ومعالي عمر سلطان العلماء وزير دولة للذكاء الاصطناعي والاقتصاد الرقمي وتطبيقات العمل عن بُعد مدير عام مكتب رئاسة مجلس الوزراء.

محمد الشرقي يستقبل مدير عام مؤسسة الإمارات للتعليم المدرسي ويطلع على برامجها ومشاريعها

أكد سمو الشيخ محمد بن حمد بن محمد الشرقي ولي عهد الفجيرة على دور المؤسسات التعليمية في صقل مهارات الدارسين وتمكينهم، تمهيدًا لانخراطهم في سوق العمل ومساهمتهم الفاعلة في بناء الوطن ودعم تنميته المستدامة.

جاء ذلك خلال استقبال سموه، في قصر الرميلة، سعادة المهندس محمد القاسم مدير عام مؤسسة الإمارات للتعليم المدرسي، والوفد المرافق له.

وأشار سموه إلى اهتمام ومتابعة صاحب السمو الشيخ حمد بن محمد الشرقي عضو المجلس الأعلى

حاكم الفجيرة لسير العملية التعليمية في الإمارة، وتقديم كافة أشكال الدعم الذي يلبّي متطلبات إنجاح أدوارها، بما يسهم في الارتقاء بقطاع التعليم بالدولة وتعزيز مؤشراته التنافسية عالميًا.

ولي عهد الفجيرة يطلع على مبادرات برنامج "نافس" ومزاياه الداعمة للكوادر الوطنية بالدولة

أكّد سمو الشيخ محمد بن حمد بن محمد الشرقي ولي عهد الفجيرة ، أهمية تمكين العناصر الوطنية في مختلف التخصصات الحيوية وقطاعات العمل، وتفعيل الشراكات ذات العلاقة لتشجيع استقطاب القطاع الخاص للكفاءات المواطنة، بما يسهم في تطوير قطاع التوطين بالدولة والارتقاء بكفاءة الكوادر الإماراتية.

جاء ذلك خلال اجتماع سموه، في مكتبه بالديوان الأميري، بسعادة غنّام المزروعي أمين عام مجلس

تنافسية الكوادر الإماراتية "نافس"، بحضور معالي محمد سعيد الرقباني المستشار الخاص لصاحب السمو حاكم الفجيرة.

خليفة بن طحنون يزور أسرة الشهيد محمد الصريدي بالفجيرة

زار الشيخ خليفة بن طحنون آل نهيان مدير تنفيذي مكتب شؤون أسر الشهداء، أسرة الشهيد محمد سعيد راشد الصريدي في إمارة الفجيرة وذلك بعد عودتهم من رحلة علاج خارج الدولة.

ورحب ذوي الشهيد بالشيخ خليفة بن طحنون آل نهيان حيث تبادل معهم الأحاديث الودية واطمأن على الأوضاع الصحية لابن الشهيد وسير العلاج، مؤكدا أن المكتب يعمل على تسخير الإمكانيات كافة لخدمة أبناء الشهداء وذويهم. من جانبهم عبر ذوو الشهيد وأسرته عن سعادتهم بهذه

الزيارة التي تعكس عمق اهتمام القيادة ورعايتها لذوي الشهداء، معربين عن شكرهم وتقديرهم لهذه الزيارة.

منتدى الفجيرة يختتم نسخته الثامنة ويكرم ٣ شخصيات رائدة

اختتمت فعاليات النسخة الثامنة من منتدى الفجيرة الرمضاني، الذي نظمته مؤسسة غبشة خلال شهر رمضان المبارك تحت شعار: "الاستدامة.. اليوم للغد"، وذلك في دار راشد للنشر التابعة لهيئة الفجيرة للثقافة والإعلام.

حضر الحفل الذي أقيم تحت عنوان: "زايد رمز العطاء والإنسانية" احتفاءً بـ "يوم زايد للعمل الإنساني"، الشيخ عبد الله بن حمد بن سيف الشرقي رئيس اتحاد الإمارات لبناء الأجسام واللياقة البدنية، والشيخ سعيد بن

سرور الشرقي رئيس غرفة تجارة وصناعة الفجيرة، وناصر محمد اليماحي عضو المجلس الوطني الاتحادي، والدكتور خالد الظنحاني رئيس اللجنة المنظمة للمنتدى، وعدد من المسؤولين والإعلاميين والجهات الراعية.

"الفجيرة للثقافة والإعلام" فرع دبا تنظم ورشة "التصوير بالهاتف المتحرك"

نظمت هيئة الفجيرة للثقافة والإعلام فرع دبا، ورشة بعنوان "التصوير بالهاتف المتحرك"، قدمتها المصورة خلود اليماحي. وتطرقت اليماحي خلال الورشة، إلى شرح أساسيات التصوير باستخدام الهاتف، إعدادات الكاميرا، التقاط الصور الحية وتعديلها، زوايا التصوير، قاعدة التثليث وتوزيع العناصر، فن السيلويت، خاصية البورتريه، التصوير في إضاءة الشمس وزوايا تصوير الأطعمة، كما تم إجراء تطبيق عملي لما تم شرحه خلال الورشة.

شرطة الفجيرة تنظم ورشة صياغة وكتابة المقالات والأخبار الصحفية

نظمت القيادة العامة لشرطة الفجيرة ممثلة بقسم الإعلام والعلاقات العامة بالتعاون مع هيئة الفجيرة للثقافة والإعلام ورشة صياغة وكتابة المقالات والأخبار الصحفية، والتي هدفت إلى صقل مهارات منتسبي القيادة وتزويدهم بالمعارف في المجال الصحفي.

وأوضح النقيب محمد حسن البصري رئيس قسم الإعلام والعلاقات العامة أن تنظيم الورشة بالتعاون مع هيئة الفجيرة للثقافة والإعلام يهدف إلى الكتابة الإبداعية والتعرف على كيفية

كتابة مقال صحفي متكامل، قدم الورشة الأستاذ عثمان شلكاوي والأستاذة حنان فايز من هيئة الفجيرة للثقافة والإعلام.

نادي الفجيرة للفنون القتالية أفضل ناد عربي وفقاً لجائزة "الأفضل" في مصر

فاز نادي الفجيرة للفنون القتالية بجائزة أفضل ناد عربي وفقاً لجائزة "الأفضل"، التي تنظمها "تتويج نيوز" في مصر للعام الثالث على التوالي، وذلك عن فئة النادي صاحب الإنجازات المؤثرة عالمياً وعربياً ومحلياً للعام ٢٠٢٢.

وقد تم الإعلان عن نتائج الجائزة والفائزين في مختلف فئاتها خلال حفل رسمي أقيم مؤخراً في العاصمة المصرية القاهرة بحضور سعادة شريف العريان الأمين العام للجنة الأولمبية المصرية. ويعد هذا

الإنجاز النوعي ترجمة لرؤية سمو الشيخ محمد بن حمد بن محمد الشرقي ولي عهد الفجيرة ودعمه المتواصل لتطوير منظومة الرياضة في الإمارة، وحرصه الدائم على توفير كافة سبل ومقومات النجاح لها.

"الفجيرة للموارد الطبيعية" تنظم ملتقى الشركاء والموظفين السنوي 2023

نظمت مؤسسة الفجيرة للموارد الطبيعية، "ملتقى الشركاء والموظفين" لعام ٢٠٢٣، تثميناً لجهودهم المبذولة في سبيل تحقيق رؤية وإنجازات المؤسسة، ومن منطلق السعي لتعزيز الشراكات مع مختلف المؤسسات في الإمارة.

وحضر الملتقى، سعادة المهندس محمد سيف الأفخم رئيس مجلس إدارة مؤسسة الفجيرة للموارد الطبيعية، والمهندس علي قاسم مدير عام المؤسسة، وعدد كبير من ممثلي المؤسسات الاتحادية والمحلية والإعلاميين والموظفين. وفي ختام الملتقى، كرم سعادة المهندس محمد سيف الأفخم، الموظفين المتميزين والشركاء الاستراتيجيين.

أكاديمية الفنون بالفجيرة تفتتح مدرسة التذهيب والزخرفة

تحت رعاية سمو الشيخ محمد بن حمد الشرقي ولي عهد الفجيرة، أقامت أكاديمية الفجيرة للفنون الجميلة، في فندق دبل تري هيلتون بالفجيرة، حفل افتتاح مدرسة التذهيب والزخرفة. وقال علي عبيد الحفيتي مدير أكاديمية الفجيرة للفنون الجميلة إنّ مدرسة التذهيب والزخرفة تستهدف المهتمين والدارسين بهذا النوع من الفنون وتسليط الضوء على مكانته وأهميته في تاريخ العالم الإسلامي ورفدهم بالمهارات اللازمة لإنتاجها والعمل عليها. من جانبها قالت الدكتورة إسراء الهمل مديرة مدرسة التذهيب والزخرفة إن المدرسة تعدّ مشروعًا فنيًا وثقافيًا لتزيين المخطوطات والمصاحف وستشكل منصة هامة لخريجي الفنون والتصميم والهندسة المعمارية والتسويق بهدف صقل إبداعهم ومهاراتهم وتعريفهم باللغة النظرية للفنون الإسلامية التاريخية.

"مدينة الإبداع" بالفجيرة تنظم مبادرة "إفطار صائم"

نظمت المنطقة الإعلامية الحرة – مدينة الابداع بالفجيرة، مبادرة لتوزيع وجبات إفطار الصائمين استهدفت العاملين بشركة نيكو إنترناشيونال والبوادي كامب في منطقة الحيل، حيث تم توزيع ٣٠٠ وجبة إفطار لتوفير احتياجات العمال الغذائية مع القرب من موعد أذان المغرب.

وتأتي هذه المبادرة تعزيزاً لقيم التكافل والتضامن مع أفراد المجتمع وترسيخاً لقيم العطاء الإنساني، الذي جسده المغفور له بإذن الله تعالى الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان، طيب الله ثراه.

آل بركت: توجيهات صاحب السمو حاكم الفجيرة سر إنجازات النادي

أكد مجلس إدارة نادي الفجيرة للشطرنج والثقافة أن التوجيهات الكريمة والدعم الكبير لصاحب السمو الشيخ حمد بن محمد الشرقي عضو المجلس الأعلى حاكم الفجيرة، تقف خلف النتائج المتميزة التي يحققها النادي على المستويين المحلي والدولي. وأهدى الدكتور عبد الله آل بركت رئيس مجلس إدارة النادي الانجازات التي تحققت خلال الموسم الرياضي ٢٠٢٢ إلى صاحب السمو حاكم الفجيرة "رعاه الله"، وإلى سمو الشيخ محمد بن حمد الشرقي ولي عهد الفجيرة وسمو الشيخ صالح بن محمد الشرقي رئيس دائرة الصناعة والاقتصاد.

"الفجيرة للبيئة" تشارك في قمة إدارة الطوارئ والأزمات

شاركت هيئة الفجيرة للبيئة في قمة إدارة الطوارئ والأزمات في دورتها الأولى، والتي عقدت في العاصمة أبوظبي خلال الفترة ٩-١٠ مايو ٢٠٢٣، بتنظيم من المجلس الأعلى للأمن الوطني - إدارة الطوارئ والأزمات والكوارث، تحت رعاية سمو الشيخ طحنون بن زايد آل نهيان نائب حاكم إمارة أبوظبي، مستشار الأمن الوطني.

حيث تم تكريم الهيئة ضمن الفريق المحلي لإمارة الفجيرة تحت مظلة القيادة العامة لشرطة الفجيرة، والتي لعبت دوراً محورياً خلال عام ٢٠٢٢ في حماية المكتسبات والحفاظ على أمن إمارة الفجيرة ومواردها وقاطنيها من خلال اتباع الاجراءات الاحترازية المسبقة، والمشاركة في تنفيذ التمارين الوهمية التدريبية للاستعداد والتأهب في حال وقوع كوارث طبيعية.

"الفجيرة للتميز الحكومي" ينظم ورشة تعريفية لمرشحي أوسمة الفجيرة للتميز

نظم برنامج الفجيرة للتميز الحكومي ورشة تعريفية لمرشحي أوسمة الفجيرة للتميز لشرح معايير فئات الأوسمة، وطريقة التقدم بطلبات الترشيح في إطار التحضيرات للدورة الأولى لجائزة الفجيرة للأداء الحكومي المتميز. وتضمنت محاور الورشة التي نظمها البرنامج بمسرح غرفة الفجيرة للتجارة والصناعة وبحضور نحو ٢٠٠ مرشحاً، شرح معايير فئات أوسمة الفجيرة للتميز وطريقة كتابة طلبات الترشيح لهذه الفئات. كما تضمنت عرضاً لتجارب وإنجازات الفائزين بأوسمة رئيس مجلس الوزراء في

دورته الأخيرة، حيث استعرض كل من الدكتور عصام محمد الزرعوني المدير التنفيذي لقطاع الخدمات الطبية بالانابة، في مؤسسة الإمارات للخدمات الصحية والفائز بوسام رئيس مجلس الوزراء لأفضل طبيب، وشيخة موسى البلوشي إداري سعادة المتعاملين في وزارة الطاقة والبنية التحتية والفائزة بوسام رئيس مجلس الوزراء في مجال سعادة المتعاملين.

الرخويات في الفجيرة عالم من الجمال والخطورة

فاطمة الحنطوبي
رئيس قسم حماية البيئة والمحميات
هيئة البيئة الفجيرة

الجمال الطبيعي والألوان المتوهجة والحركات الراقصة للكائنات اللافقارية (الرخويات البحرية) تصنع لوحة خلابة بألوان قوس قزح الزاهية.

والكثير من الصور الجميلة يتباهى بها الغواصون في القيعان البحرية لإمارة الفجيرة لهذه الكائنات الحية كالمحار والحبار وغيرها من الأصداف. والرخويات اللافقارية والتي يقل طولها عن ٢ مم أو ما تسمى بالبزاقات البحرية المتلألئة والرطبة تجعل معظم من يراها يبهر بجمالها، خاصة إذا كانت بين الشعاب المرجانية فإنها تشكل منظرا نادرا وجميلا.

الرخويات البحرية هي مصطلح يطلق على الكائنات اللافقارية في البيئة البحرية؛ ومنها المحار والصدفيات والبزاقات البحرية وكذلك الأخطبوط والحبار، وقد تم اكتشاف أكثر من ١٠٠ نوع إلى الآن. وهذه الأنواع المختلفة منها ما يكون على الشاطئ ومنها ما هو قابع على الصخور في أعماق البحر، بعضها يؤكل والبعض الآخر يعتبر ساما، وبعض منها يعتبر الحلقة الأساسية في الدورة الغذائية للأسماك والكائنات البحرية المختلفة.

ما يميز هذه الكائنات هو جهاز التنفس لديها، فمنها ما يكون جهاز التنفس فيها عبارة عن "الخياشيم الشرجية" التي تكون كالنتوءات الصغيرة على ظهر البزاقات، وبعضها لديهم خياشيم مخفية على طول جانب أجسادهم، ويختلف الجهاز التنفسي فيها باختلاف فصائلها، وبشكل عام يمكن تقسيم جميع الرخويات البحرية إلى مجموعتين رئيسيتين؛ مجموعة لها جهاز رئوي مثل ما نجده خارج البحر

ملتصق على الصخور أو على الطين في غابات المنغروف، وعلى الصخور تكون مموهة تتحرك كالحلزون تنتشر في الأوقات ذات النسيم البارد كالصباح الباكر أو في المساء البارد.

والمجموعة الثانية تتنفس بالخياشيم وهي الغالبية مثل:

البزاقات

الرخويات الماصة

الرخويات ذات الخياشيم الجانبية

القواقع ذات الأصداف

أغلب هذه الأنواع ستجدها بين الصخور مغطاة بالمياه، وتتغذى الرخويات على النباتات البحرية وعلى البلانكتونات الدقيقة في المياه البحرية، ويجمع كل كائن منها الأعضاء التناسلية للذكر والأنثى في آن واحد.

هناك جمال رائع حتى في الطريقة التي يضعون بها بيوضهم، فالرخويات البحرية خنثى، هذا يعني أنها تضع ملايين من البيوض ويمكن أن تخصبها وحدها من خلال شريط أو خيط هلامي، وغالبا ما يكون هذا البيض ساما كوسيلة لحفظ هذه البيوض من التهام الحيوانات المفترسة لها.

وأذكر من هذه الأنواع الجميلة ذات الألوان المذهلة والتي رأيتها في صور كثيرة للقاع في بحر إمارة الفجيرة هي نوع (Nudibranchs) هذا النوع من الرخويات البحرية بطنيات القدم منتشرة في قاع البحار تعيش بين الشعاب المرجانية، يوجد منها ٣٠٠٠ نوع بألوان مختلفة زاهية حيث تعيش هذه الأنواع وتتواجد في أعماق تزيد عن ٧٠٠ متر؛ لذا يطلق عليها حيوانات قاعية.

إن السر وراء الحيوية والجمال العام لهذه الأنواع من الرخويات البحرية يمكن أن يعزى إلى سعيهم لحماية أنفسهم؛ لأنهم لا يمتلكون قشرة صلبة تحميهم مثل الكائنات الصدفية والقواقع؛ لذا تمتزج ألوانها المبهرة مع البيئة المحيطة مثل المرجان وشقائق النعمان فتحميها من المهددات الخارجية والمفترسين، كما أنه يجدر بنا التنبيه أن هناك أنواعا منها تحتوي على سموم قوية.

الرخويات البحرية مجموعة رائعة ومتنوعة من الكائنات البحرية تتميز بها قيعان الفجيرة، ويجدر بنا التنويه إلى عدم العبث بها لأهميتها البيئية كونها تدخل في السلاسل الغذائية للكائنات البحرية؛ لذا فهي البنية الأساسية للتنوع البيولوجي، وتسعى هيئة الفجيرة للبيئة لحماية هذه الأنواع من التهديدات التي قد تلحق بها سواء كان من الأنشطة البحرية كحركة الغوص الزائدة أو المشاريع البحرية التي قد تلحق الضرر بالبيئة المحيطة لها.

هناك الكثير ما لا نعرفه عن بيئتنا البحرية ولكن ما نحن نعلمه جيدا هو أننا جميعا ملتزمون بالمحافظة على بيئتنا وما تحويه من كائنات؛ لأن بقاءها يضمن بقاءنا.

> مايميز هذه الكائنات هو جهاز التنفس لديها

شجرة اللثب أو الأثب

حمد الحميدي
هيئة الفجيرة للثقافة والإعلام

تعد شجرة اللثب أو الأثب من الأشجار المعمرة التي يتراوح عمرها بين ٥٠ الى ٩٠ عام تنمو عادةً في المناطق الجبلية وفي الأودية. تتميز بكثافة أوراقها الخضراء وتتميز بظلها الوارف والبارد وتعتبر البيت الثاني لخلية النحل التي تسكن على أحد أركانها في فصل الصيف لأن العسل في فصل الصيف يبحث عن الأماكن التي لا يتسرب خلالها الضوء وشدة الجو الحار

شجرة اللثب ذات أوراق كثيفة تحجب أشعة الشمس الحارة فخلية النحل تسكن على أعلى غصن أو الركن الكبير بحيث تكون مرتفعة لا تلامس سطح الأرض.

كما تدخل شجرة اللثب في مجال الطب الشعبي القديم حيث يستخدم ورقها الأخضر في علاج الكدمات المباشرة عندما يسقط أحد من منطقة شاهقة العلو كسطح المنزل أو من النخلة أو من ارتفاع لا يتجاوز ٢٠ متر يقوم أحد المدواي أو المعالج الشعبي بعمل حفرة مستطيلة الشكل عمقها تقريبا ١متر ثم يجمع عدد من ورق شجرة اللثب الأخضر، ورق شجرة

المانجو وخوص النخل الأخضر ثم يشعل النار في الأوراق في أسفل الحفرة وعند اخماد النار يضعون الرجل في الحفرة ثم يضعون فوقه الورق المحروق على مكان الإصابة بحيث لا يزال يحافظ على سخونته. تسمى هذه العملية في الطب الشعبي القديم (الخامود) نسبةً الى إخماد الورق المشتعل بعد احتراقه، يتم استكمالٍ وتكرار هذه الطريقة مرات يومياً لمدة أسبوع للرجل المصاب ويتعافى.

كما أن سكان المناطق الجبلية يعتقدون اعتقاد جازم بأن وجود شجرة اللثب يدل على وجود مياه جوفية في باطن الأرض لشدة اخضرار أوراقها على مدار السنة وإذا وجدت هذه الشجرة في منتصف الوادي أو على جانب الوادي فيعرفون أن هنالك مجرى ماء في باطن الأرض فيبدأون بحفر البئر في نفس موقع وجود شجرة اللثب بحيث لا يقتلعونها فيحفرون بمسافة تقدر بأمتار منها ويصلون إلى الماء ليصبح اعتقادهم في محله .

إن أغصان وجذع هذه الشجرة يستخدم في ايقاد النار ويتميز بطول فترة بقائه مشتعلاً لفترة زمنية ولكن لا يستخدم لطهي الطعام لأن أخشاب هذه الشجرة تطلق دخان كثيف ربما يدخل إلى الطعام ويتغير مذاق الطعام نتيجة الدخان الناتج من احتراقه تحت القدر فلذلك لا تستخدم أغصانها للطهي، وإنما لغرض التدفئة في المناطق المفتوحة كمناطق التخييم والاودية والسهول.

كما تبين أن هذه الشجرة تحتوي على مادة صمغية بيضاء اللون تخرج من أغصانها عندما تتعرض لكسر أحد أفرع هذه الشجرة تظهر هذه المادة الصمغية البيضاء التي تشابه لون الحليب فالحذر من لمسها أو ملامستها لعين الإنسان فإنها قد تسبب العمى أو الاضرار بالعين.

> تستخدم أوراقها في الطب الشعبي لعلاج الكدمات

طرق صيد بعض الطيور البرية قديما

محمد مخلوف النقبي
باحث في التّراث والتّاريخ

تنفرد دولة الإمارات بالعديد من الطيور المحلية والمهاجرة، فهي تستقبل ما يقرب من ٢ مليون طائر سنوياً، ويعود ذلك إلى طقس الدولة الرطب والمعتدل في فصول العام، وطبيعة التضاريس المختلفة من جبال وصحاري وجزر ومناطق ساحلية رطبة، لذا تتوفر فرص الغذاء والتعشيش الملائم، وأماكن المأوى العديدة والمتنوعة، كما تمتاز الدولة بالتنوع النباتي ففيها الأشجار والنباتات المعمرة والنباتات الحولية، لذا فالنبات يوفر المأوى والغذاء لكثير من الطيور، والجدير بالذكر أن مياه الأمطار قد تبقى لفترة طويلة خاصةً في الأراضي السبخة والطينية المتماسكة، حيث تمثل موردا هاما ودائماً للمياه للطيور والحيوانات، كما أن العيون المائية والينابيع المتدفقة، كنبع الوريعة الدائم والمشهور في الدولة، ونبع شيص والنحوة وبعض الينابيع الخفيفة التدفق في مختلف المناطق لها دور كبير في السابق في توفير نبض وشريان الحياة الدائم لتلك الطيور، وسكان المناطق الذين عاصروا فترة الخمسينات والستينات وحتى السبعينات من القرن الماضي يتذكرون أن الأمطار في تلك الأعوام كانت فتراتها أطول، وكانت السيول أغزر، مما يؤدي

بالتالي إلى زيادة منسوب تدفق مياه العيون والينابيع، وحتى الآبار تزداد عذوبتها ويرتفع منسوب المياه فيها.

وعن طرق صيد الطيور في الماضي، سنتطرق لذكر بعض من الطيور المحلية والتي كان يتم صيدها عن طريق بعض الوسائل والمواد المأخوذة من البيئة، وقد اندثرت تلك الحرفة خاصة في الساحل الشرقي في بداية الثمانينات من القرن العشرين، وربما يرجع السبب في صيد تلك الطيور في الماضي لقلة الدواجن، ولكثرة هذه الطيور عما هي عليه الآن، وعموما كان غالب من يصطادها هم فئة الشباب والصغار اليافعين، ومن أهم أنواع الطيور البرية التي كان يتم صيدها في الماضي (الصَفرد، الراعبي، القنطر، الصفاصيف أي العصافير، والغربان).

١ - الصَفرد:

الصفرد طائر محلي قريب الشبه بطائر القطا، وحجمه يقارب حجم الدجاج، وسمي بهذا الاسم لصوت الصفير المميز الذي يصدر عن هذا الطير الجميل الشكل، والذي يشبه نداء الهاتف عالي الحدّة ومتقطع. يعيش الصفرد في مختلف مناطق الدولة، ويتميز بطوله الذي يصل أحياناً إلى ٣٠ سم، ويمتاز كل من الذكر والأنثى بسرعة الحركة والتخفي بين الحشائش.

لون الزوجين أصفر فاتح وكستنائي، وبعض الأنواع ذوو لون بني غامق، تتغذى الأنثى على ثمار النباتات والحبوب والحشرات الصغيرة، وتتخفّى بين الحشائش والشجيرات الصغيرة وأغصان الأشجار، ويتفاجأ المزارعون بها عند مرورهم بين الشجيرات الصغيرة، وغالباً ما تتواجد الأم مع صغارها، وهي تحب المكوث في التربة الرطبة وخاصة في فصل الصيف الحار، لتبريد جسمها ولتبتعد قدر الإمكان عن أشعة الشمس الحارقة، وتتحرك باحثة عن الطعام في المزارع خاصة عند غياب المزارعين، وهذا الطائر الجميل المنظر، يتواجد بكثرة في المزارع والمناطق السهلية العشبية، ونادرا ما يتواجد في الجبال والمرتفعات، وهو من الطيور التي يمنع صيدها حسب القانون الإماراتي لحماية الطيور.

طرق صيدها:

هناك طرق مختلفة لصيدها في الماضي؛ ومنها نصب شبكة دائرية تحت إحدى الأشجار مع ترك جزء صغير لجر الطير

"النشابة" وسيلة الأطفال لصيد العصافير

للداخل، يتم ربط هذا الجزء المفتوح الذي يسمح للطيور بالدخول بحبل يكون طرفه الآخر لدى الصياد، حيث يتم خداع الطيور عن طريق وضع القليل من الحبوب في مقدمة مدخل الشبكة، والكمية الأكبر يتم نثرها في الداخل، وذلك لإرغام الطيور للوصول إلى النقطة التي يتم من خلالها إسقاط الشبكة عليهم، وبعد تثبيت الشبكة بالحجارة يقوم الصياد بالاختباء لمراقبة الوضع، وعند التأكد من دخول مجموعة من الطيور، يقوم بسحب الحبل بسرعه ويجري منطلقاً للإمساك بما تم صيده.

وهناك طريقة أخرى يتم خلالها استخدام الشبكة أيضا وذلك في الآبار المكشوفة خاصةً في المزارع، حيث تبحث الطيور عن مورد ماء يروي عطشها، وقديما نتيجة لكثرة الطويان (طوي) في المزارع، تقوم مجموعة من الطيور المحلية بالدخول إلى الطويان خاصة المهجورة للشرب، وفي هذا الوقت تقوم مجموعة من الشباب بترصد تلك الطيور الداخلة للآبار مختبئين بين الحشائش المرتفة وخلف الأشجار، وما إن يكتمل دخول الطيور حتى ينطلقوا مسرعين بالشبكة، بحيث يقومون بتغطية فوهة الطوي لمنع الطيور من الهرب، والتي تحاول أن تجد لها منفذا للنجاة، لكنها تقع في قبضة المجموعة.

كما أن هناك طريقة ثالثة وهي طريقه الصيد بواسطة (المقلب) والمقلب وسيلة صيد قديمة، يشبه شكل الصندوق، وهو يصنع من جريد النخل، حيث توضع دعامة من أعواد الشجر لرفعه للأعلى قليلا بحيث يسمح بدخول الطيور من منفذ ضيق، كما يتم وضع عودين أو قطعة نحيفة من جريد النخل على جانبي المقلب تثبت فوق الدعامتين الأماميتين، وهما أهمَ جزء في المقلب، تقفان عليهما الطيور للدخول إلى داخل المقلب بسبب وجود الكمية الأكبر من الحبوب، وما أن يضع الطير رجله على إحداهما حتى يسقط المقلب بقوة نتيجة الثقل الموضوع في أعلاه، وهي عبارة عن صخره تساعد على ثباته عند السقوط، وتزيد من ثقله فلا يستطيع الطير النجاة والتحرر، ويبقى لفترة طويلة حبيس المكان حتى يتم إخراجه في نفس اليوم أو في اليوم التالي.

المقلب صناعة محلية، يصنع من جريد النخل ويستخدم لصيد مختلف أنواع الطيور، وتلاحظ الأعواد الجانبية الطويلة والتي يقف عليها الطير كي يدخل لتناول الحبوب المتواجدة بكثرة في الداخل بحيث ما إن يتم وضع رجله نتيجة ثقل جسمه حتى يسقط المقلب بقوة وذلك لوجود صخرة موضوعة في الأعلى.

٢ - القنطر

وهي من الطيور المعروفة في المنطقة التي تشبه طائر الراعبي، ويطلق على الأنثى راعبية، ولكن ما يميز الر اعبي وجود خط داكن تحت رقبته وكبر حجمه مقارنة بالقنطر، كما أن لونه مغبر قليلاً، وأما القنطر فلونها فاتح وأصغر حجما من الراعبي وهي من الطيور الشائعة ويمكن صيدها بالطرق المذكورة، كما يمكن صيدها بواسطة سلاح تقليدي يسمى (أم كسرة أو أم سكب) ولها رصاص صغير الحجم يسمى محليا (الصَشم).

هناك نوعان من الرصاص لهذه البندقية؛ نوع يوجد في علبة من المعدن ويكون الرصاص دائريا مسطحا، ونوع يأتي بكرتون دائري ورأس الرصاصة مدور نوعا ما، كما ويتم صيد الصَفرد والقنطر قديما بواسطة بندقية (السَكتون) وهو سلاح تقليدي، ولكنها نادرا ما تُستخدم، حيث كان يُصطاد بها الغزلان قديما، وهناك سلاح آخر يسمى (الشَوزن) يتكون رصاصها من عدّة كرات بإمكانها أن تقتل أو تجرح مجموعة كبيرة من الطيور في وقت واحد.

٣ - العصافير (الصفا صيف):

عرفت العصافير بصغر حجمها، وحركتها الدائمة وبلحنها الشجي، ويطلق عليه العصفور الدوري، ونظرا لصغر حجمه فهو يصنع عشه في ثقوب الجدران الضيقة والبيوت والأشجار، ويعتبر عش العصفور مريحاً جداً، بالرغم لافتقاره للسقف، حيث يصنع من الجذور اللينة ومن ليف النخل وأوراق الشجر والمواد اللينة وريش الطيور، مما يساعد الصغار على النوم براحة، وهذا الطير يألف البشر، ويصدر عدة نغمات منها للتواصل مع الآخرين، ومنها للسيطرة والهيمنة، ومنها لتنبيه الآخرين بوجود خطر ما، ومن صفاته التعايش مع باقي الطيور.

يتواجد في المناطق الحضرية والريفية، وتتغذى العصافير على الديدان والحشرات والبذور وبقايا الطعام، وأكثر ما يقلقها ويخيفها هي القطط والثعالب والبوم والجوارح من الطيور، حيث تنقض عليها بسرعة، ويمكن تربية العصفور في المنازل كطيور الزينة. والعصافير لم يتم صيدها في الماضي إلا في نطاق ضيق، وعادة ما يصطادها الصغار بواسطة ما يسمى النَطابة (النشابة) أو بواسطة الطرق المذكورة ويحتفظ الصغار بها للتربية، وقد يطلقونها بعد فترة.

٤ - الغربان

خلق الله سبحانه الغراب لهدف وغاية قد لا يدركها الإنسان، والغراب من الطيور الذكية، وينتمي إلى فصيلة الغرابيات، وهو موجود في مختلف دول العالم، وقد يتشائم البعض من لونه، ويعتبر هذا الطير صديقاً للفلاحين حيث يتغذى على الحشرات والديدان، وقد ذكر الغراب في القرآن في قصة هابيل وقابيل، ومن طبيعة الغراب أنه لا يهاب النسور والصقور، بل إنه قد يقترب من النسر وهو يأكل، والغريب

"المقلب" أحد وسائل صيد طيور الصفرد السابقة

قديماً يتم صيد الغراب لحماية محاصيل الحبوب

أن فرخ الغراب يكون أبيض اللون في أول أيامه، لكنه يتغير مع الأيام حيث يكتسب الريش الأسود، ويعتبر من الطيور الحذرة والجشعة.

كما أن الغراب يمكنه التعرف على وجه البشر وتجذبه الألوان اللامعة، حيث تجد في عشه قطعا من الألعاب والصابون والشوكولا، كما ويمكنه تقليد البشر ولكن ليست بدرجة طائر الببغاء، وتتفاهم الغربان بنداءات خاصة، ويمكنها أن تعد للرقم تسعة، كما يستطيع الغراب خداع السمك في البحر عن طريق رمي الخبز على سطح الماء بحيث يجبر السمك للخروج والتواجد في أعلى السطح فيسهل عليه اصطيادها، وقد يرمي حبات الجوز الصلبة في الشارع لتدوسها السيارات، ومن ثم يذهب ليلتهم اللب الداخلي بعد تكسر القشرة الصلبة.

في الماضي كان يتم صيد الغراب لغرض حماية المزروعات، وخاصة محاصيل الحبوب حيث يتم تعليقه بعد اصطياده غالبا ببندقية أم سكب بواسطة عصا كبيرة تغرز في وسط محاصيل الحبوب مثل: (الشعير والذرة والدخن والبّر) وذلك للمحافظة على هذه المحاصيل الهامة من الطيور التي يمكن أن تلتهمها، حيث تقوم الرياح بتحريك الغراب المربوط يميناً وشمالاً فتخافه الطيور وتهرب وبذلك يسلم الزرع. والغراب حذر جدا لذا يتم صيده بواسطة بنادق الصيد المختلفة.

الخلاصة:

عرف عن سكان الساحل وباقي سكان الإمارات في الماضي صيد انواع مختلفة من الطيور والحيوانات كالغزلان والأرانب والثعالب، ومختلف أنواع الطيور كالحبارى والكروان والصفرد والراعبي والقنطر وغيرها من الطيور، وبالنسبة لطير الصفرد والراعبي والعصافير فكان غالب من يقوم بصيدها هم فئة الشباب والصغار البالغين، حيث كانوا يتخذونها وسيلة للهو والتجربة وحب الظهور والمنافسة بين بعضهم، لذا أحببت أن ألقي الضوء على جانب من وسائل وطرق صيد الطيور البرية المحلية في الماضي في الساحل الشرقي، وفي الوقت الحاضر صدر القانون الاتحادي رقم ٢٤ الصادر بتاريخ ١٧/ ١٠/١٩٩٩م في شأن حماية البيئة وتنميتها ومن ذلك حماية الطيور حفاظا عليها من الانقراض.

التمسك بقناعاتنا الشخصية

أنور العوضي
هيئة الفجيرة للثقافة والإعلام

قرأتُ حكمة تقول "اغرسْ قناعة تحصد فعلًا، اغرس فعلًا تحصد عادة، اغرس عادة تحصد شخصية، اغرس شخصية تحصد مصيرًا" إذًا قناعاتك هي البوابة الأولى لمصيرك.

إن أردت التغيير عليك تغيير قناعاتك، فهي حجر الأساس للشخصية التي تسكن فيها أفكارك وأهدافك في هذه الحياة، لكن كيف تبني قناعاتك في الأساس؟

نخوض الكثير من التجارب، نكبر ونصبح أكثر نضجاً فنخرج بقناعات جديدة، القراءة مثلاً هي وسيلة أخرى للمعرفة واكتساب مهارات جديدة ومنها تغيير قناعات سابقة أو ولادة قناعات جديدة، فضلاً عن عوامل بيئية متمثلة في الموروث المجتمعي والعائلي من العادات والتقاليد والمبادئ، وقد تكون كلّها أسبابا لامتلاك قناعة ما.

وهنا سأتطرق عن ماهية المغالطات في التمسك بالقناعة..؟

إنّ عدم تنبّهنا لهذه المفارقة يفسّر سبب استمرارك في ارتكاب الأخطاء، وتساؤلك بعد فوات الأوان كيف لم أتنبّه لهذا الأمر في ذلك الوقت؟ وللخروج من هذه الورطة يجب أن تملك قدرة كبيرة من التواضع الفكري والنقد الذاتي والاستماع للآراء المخالفة لك، كما يجب أن تنظر لقناعاتك الشخصية كاجتهادات يمكن تعديلها واحتمالات يمكن تغييرها دون خجل أو تردد.

وأمر كهذا لابدّ أن ينتهي لصالحك، كون التّعصب للرأي والقناعة بعصمة الأفكار الذاتية يَخفّ لدى من يرتفع حظّه من العلم والتجربة ومراجعة الذات.

(بدليل الإمام الشافعي الذي قال: كلما أدبني الدهر أراني نقص عقلي: وإذا ما ازددت علما زادني علما بجهلي).

وهذا في الحقيقة سر انتشار الغرور والإعجاب بالرأي بين العوام وصغار والسن، وخفوته التدريجي لدى الكبار والعظماء والمتبحّرين في العلم والمعرفة، قارن مثلا تمسّك من حولك بآرائهم ودفاعهم الشرس عنها مع رجل بمستوى بلال بن سعد (إذا رأيت الرجل معجبا برأيه فقد تمت خسارته) !

ورغم اعترافي بصعوبة تعديل ونقض آرائك الشخصية، إلا أنّ إصرارك عليها قد يصل بك إلى مرحلة القناعة بوحدانيتها وعصمتها من الخطأ وهذه القناعة هي المسؤولة عن صنع " التعصب الفكري "

وفي المقابل مشاركة الآخرين في أفكارهم وتقبل انتقاداتهم واختيار الأفضل منها بغض النظر عن هوية و موقع صاحبها.

وأنت بدورك تذكّر دائماً أنّ الحلَّ الأمثل لتوسيع إدراكك هو استشارة الآخرين ومشاركتهم عقولهم ورؤية الحياة من وجهة نظرهم.

وسواء كنت رئيساً أو مرؤوسا تذكر دائما من أن اقتناعنا بالنتائج لمجرد توصلنا إليها من أعظم عيوب التفكير البشري.

وبمعنى آخر:

لا تضع نفسك في دور الخصم والحكم، البائع والمشتري.

الفجيرة في المدونات القديمة

تمثل هذه المدونات مصادر أساسية وهامة يمكنها أن توضح أبعاد الصورة المستنتجة عن المخلفات الأثرية، كما أنها تحل محلها في حال غياب هذه المخلفات وتُسلسل المدونات بموجب قدمها وأهميتها إلى ثلاث مجموعات المجموعة الأولى تتمثل في الوثائق المدونة التي وصلت إلينا من مراكز الحضارات القديمة وتأتي في مقدمتها الوثائق المسمارية والفارسية. وتُعرف المجموعة الثانية اصطلاحاً بالمصادر التقليدية أو الكلاسيكية، وتمثلها كلُّ أصناف المدونات اليونانية والرومانية التي تطرقت إلى تحديد بعض المناطق التجارية.

أما المجموعة الثالثة من المصادر المدونة فهي المتمثلة في مؤلفات الرحالة والجغرافيين والمؤرخين العرب ويضاف إليهم الرحالة الأجانب بداية من القرن الخامس عشر وحتى القرن العشرين، ومما لا يدع مجالاً للشك أنه عندما يكون الحديث عن الأرض وخصائصها، والمناخ وحالاته، والزراعة والرعي، والأنشطة الاقتصادية، فإن أفضل مرجع لهذه المعلومات هو في حديث أهلها من العرب فهم أبناؤها وأكثر الناس خبرة بخصائص بيئتها ومائها وشجرها وحيوانها ونشاطات سكانها، ولذلك سنحاول الاستفادة مما ورد في هذه المؤلفات من معلومات تخص تاريخ إمارة الفجيرة بوجه خاص ومنطقة جنوب شرق الجزيرة العربية بوجه عام.

وإذا كنا سنتناول تاريخ الفجيرة من خلال المدونات العربية القديمة سنجد أولاً مؤلف المحبر لمحمد بن حبيب وهو يؤرخ لفترة ما قبل الإسلام "الفترة الساسانية" حيث نستنتج من ذكره للفجيرة وتحديداً "دبا" أنها كانت مدينةً مزدهرة وكانت نقطة وصل تجاري بين الشرق

والغرب.

ويذكر "بن حبيب" بالنص عند الحديث عن المعارض والأسواق السنوية الموزعة بشبه جزيرة العرب.. أن هناك معرض دبا، وهو واحد من مينائين للعرب حيث يأتيه الكثير من التجار من السند والهند والصين والشرق والغرب. كما يتعرض تحديداً إلى ميعاد هذا السوق ويخبرنا أن موعده آخر يوم من شهر رجب، ثم أشار إلى النشاط الكبير للتجار في عملية البيع وعقد الصفقات، وذكر في سطر أخير أن المنطقة في عمومها والفجيرة خصوصاً كانت تحت حكم "الجلندي بن المستكبر"، الذي كانت له السيطرة على سوق دب حيث كان يفرض عليه ضريبة العشر.

أما عن حقبة ما قبل الإسلام وصدره فهناك مصدر "كشف الغمة الجامع لأخبار الأمة" وأورد فيه صاحبه تفاصيل لم يتم ذكرها في كتاب "الواقدي" إذ نستنتج منها أن المنطقة ككل كانت تحت قيادة واحدة، كما تحدث المصدر عن أول من دخل الإسلام في كل الساحل الشرقي للخليج العربي، وهو" مازن بن الغضوبة"، الذي زار النبي، وسأله بأن يدعو له ولجميع أهله. ثم كتب رسول الله إلى سكان المنطقة يدعوهم إلى الإسلام، وتحديداً كتب إلى "عبد" و "جيفر" أبناء "الجلندي" وطمأنهما أنهما في حال دخولهما للإسلام سيبقيان حكاماً كما هما. وقام "جيفر" بإرسال الرسل إلى المهيرة وشهر في الجنوب، وإلى دبا وأقصى حدود الإقليم الشمالية مما يدل على أن دبا كانت وما تزال مركزاً حضارياً مهماً إذ خص الرسول أهلها برسالة تدعوهم إلى الإسلام وهو ما كان.

ورد في مؤلف "تاريخ الرسل والملوك" للطبري الكثير من الأخبار من فترة حروب الردة فيما بين عامي ٦٣٢ – ٦٣٤ ميلادي، إذ شكلت تاريخاً مهماً من تاريخ الفجيرة. وفيما يلي نص ما ذكره "الطبري" بهذا الشأن في عمان أيام الجاهلية كان لقيط بن مالك خصماً دائماً للجلندي. ولقد ادعى النبوة أيام الردة واستولى على عمان وأجبر "جيفر وعبد" الى اللجوء إلى الجبال والبحر فقام جيفر بإرسال رسول إلى أبي بكر يطلب منه إرسال الجيش. وعلى الفور استجاب الخليفة لنداء أبناء الجلندي وأرسل الجيوش بالقرب من "دبا" لمحاربة مالك و ا نتصر

> بنيت الحصون لحماية الموانئ التجارية لدبا

المسلمون في هذه المعركة وقتل من المشركين ما يقارب عشرة آلاف قتيل، ما تزال أضرحتهم شاهدة عليهم في مدينة دبا.

كما ذكر "أبو العباس أحمد بن جبير البلاذري" في القرن التاسع الميلادي، اخبار هزيمة المرتدين في "دبا" ومقتل زعيمهم "لقيط" وعودة الأفراد إلى الإسلام.

وتناول كتاب "تاريخ أئمة عُمان" السليل بن زريق الكثير من المعلومات بشأن ارتداد أهل عمان عن الإسلام. واستيلائهم على مدينة دبا التي شهدت أرضها رحى المعركة الحاسمة لتحررها من المرتدين.

في القرن العاشر الميلادي ذكر "المقدسي" في كتابه "أحسن التقاسيم في معرفة الأقاليم" الكثير من المدن والقلاع بجنوب شرق الجزيرة العربية. وكانت "دبا" إحدى هذه المدن التي ذكرها في مؤلفه ويعتبر "معجم البلدان الياقوت الحموي" والذي يعود إلى القرن الثالث عشر الميلادي المصدر الوحيد الذي ذكر الفجيرة صراحة. وذكر حينها أن دبا هي قصبة إقليم عمان، كما تحدث عن موقعها الهام على الساحل ووصف ميناءها.

شهدت الفترة الزمنية التي أعقبت القرن الثالث عشر ندرة في مصادرها التاريخية، وظل الحال كذلك حتى أشرقت شمس القرن السادس عشر الميلادي، حيث برزت أهمية جنوب شرق الجزيرة العربية كمنطقة استراتيجية على طريق التجارة البحرية بين الشرق والغرب. وهنا تماشت هذه الأهمية مع أطماع البرتغاليين أصحاب الإنجاز الأكبر حينها عندما قاموا باكتشاف طريق رأس الرجاء الصالح. وبدت أهمية الهند سياستهم أمراً لا غنى عنه فاتجهت أنظارهم إلى أهم المناطق التي تتحكم في طرق الملاحة البحرية. ففي بدايات القرن السادس عشر وتحديداً منذ العام ١٥٠٧م أخذ البرتغاليون شيئاً فشيئاً يفرضون سيطرتهم على المنطقة، وساعدتهم الأوضاع المضطربة آنذاك. ورغم المساوئ الناتجة عن أطماعهم الاستعمارية إلا أن بعض مدوناتهم زودتنا بالكثير من المعلومات وإن كانت لم تخص الفجيرة بالكثير، إلا أنها حظيت بأهمية كبيرة من قبل الدارسين والمتخصصين لتاريخ المنطقة ككل.

ألقت الاكتشافات البرتغالية مزيداً من المعلومات حول مناطق كانت مجهولة للغرب، وتداولت أخباراً حول غنى الخليج العربي باللؤلؤ، وهو الأمر الذي جعل الرحالة يقصدون المنطقة حسب غرض كل منهم. ومن ضمن من أتوا إلى سواحل الخليج العربي تاجر مجوهرات إيطالي هو "جاسبارو بالبي" الذي قدم إلى المنطقة في العام ١٥٨٠م بغرض استكشاف ما سمعه عن لؤلؤ المنطقة، وإمكانية الاستفادة منه في تجارته الواسعة، وترك مدوناته التي ذكر فيها أسماء بعينها لمدن وبلدان كانت لها مكانة ووضع في المنطقة، والواقع أن أسماء المواقع الجغرافية التي أشار إليها بالبي ذات أهمية خاصة لتاريخ دولة الإمارات بوجه عام والفجيرة بوجه خاص، إذ تحدث عن دبا كإحدى أهم المدن التي كانت ميناءً وسوقاً مشهورة في ذلك الوقت.

أما الأرشيف البرتغالي، فيعد مكملاً للمصادر العربية سالفة الذكر، وذلك لما ورد فيه من معلومات وإشارات إلى جنوب شرق الجزيرة العربية، ولا سيما منطقة ساحل عُمان الشمالي. وهنا احتلت الفجيرة حيزاً كبيراً من الاهتمام البرتغالي. ففي عام ١٦٢٣ أشار القائد البرتغالي روي فرير دي أندرادي» في تقريره إلى استيلاء البرتغاليين على قرية «البدية». وأورد في تقريره معلومات عن أهالي القرية وكيف كانوا يعيشون في بيوت بسيطة يغطي أسقفها سعف النخيل وجوز الهند، كما أشار في تقريره إلى أن تعداد أهالي القرية في ذلك الوقت كان يقارب المائتي نسمة.

وبعد سيطرة البرتغاليين على "البدية" قام "ماتيوس دي سيبرا" عام ١٦٢٣ بأمر من القائد روي فرير بإنشاء حصن البدية، الذي يبعد عن "خورفكان" فرسخاً واحداً. وكانت مسؤولية حمايته موكله إلى أحد المرتزقة من الهنود وعشرين جندياً. كانوا يتقاضون رواتبهم من القائد البرتغالي.

كما زودتنا التقارير البرتغالية بمعلومات مهمة عن مدينة دبا وحصنها الشهير المسمى باسمها، بالإضافة إلى حصن آخر في مكان يسمى دوبو Dubo بالقرب من مزارع النخيل، وبناء على وصف البرتغاليين فإن هذا الحصن كان يقع في الجانب الجنوبي من دبا عند قرية "رول دبا". وفي الجهة الأخرى من مزارع النخيل يوجد حصن آخر، وقد ذكر روي فرير في تقريره عام ١٦٢٧م أن هذه الحصون الساحلية ذات قوة كبيرة حيث كان الغرض من إنشائها هو حماية الموانئ التجارية التي تقوم بالإشراف عليها من أجل تأمينها وحمايتها من النفوذ الفارسي. وبالإضافة إلى الوثائق البرتغالية والإيطالية هناك التقارير الهولندية. وللأسف لم يتبق منها سوى النزر القليل، وهي عبارة عن تقارير مختصرة تعالج أساساً سبب الوجود الهولندي في المنطقة.

ورد في الوثائق الهولندية التي كانت تُرسل من الخليج إلى الحاكم العام لجزر الهند الشرقية في جاكرتا بعض المعلومات التي يمكن استخلاصها من بين السطور، تشير إلى أحداث جرت في إمارة الفجيرة، ففي عام ١٦٦٦م تم إرسال السفينة الهولندية ميركات من بندر عباس لاستكشاف الساحل العماني.

> دبا من أهم المدن التي كانت ميناءاً وسوقاً

وقد لاحظ الهولنديون وجود حصن واحد في "دبا" من ضمن الحصون الأربعة التي كانت موجودة أثناء فترة البرتغاليين، كما أشار التقرير إلى وجود ثلاثمائة مسكن بسيط من سعف النخيل لأهالي دبا، فضلاً عن مائتي مسكن أخرى في البدية، وقد ذكر التقرير أن سكان هذه المدن كانوا يعملون في تجارة منتجات النخيل وصيد الأسماك واللؤلؤ.

وخلال القرن التاسع عشر، وبالرجوع إلى المصادر العربية تبرز أهمية ما ذكره ابن زريق عن الأحداث الصعبة والحروب التي مرت بها إمارة الفجيرة، نظراً لمعاصرته للأحداث.

أشار ابن زريق في أحد مؤلفاته إلى الحرب التي دارت رحاها عام ١٧٤٥م في قرى "البثنة" ووادي حام، والفجيرة بين مؤيدي بلعرب بن حمير اليعربي العماني بما فيهم القواسم وقبيلة النعيم ضد الإمام أحمد بن سعيد حاكم صحار. كما قدم وصفاً دقيقاً للهجوم الذي قام به الإمام سلطان بن أحمد على دبا، وما قام به من أعمال عنف وقتل ضد "النقبيين" و"الشرقيين" في عام ١٧٩٨م

وبناء على ما وصفه ابن رزيق، فإن حكم الإمام سلطان بن أحمد كان في الفترة بين ١٧٩٢ . ١٨٠٤م، وذكر أن الشيخ محمد بن مطر، كان زعيم الفجيرة كما ذكر تاريخ توليه حكم الإمارة في عام ١٨٠٣م، وهو العام الذي اعتزم فيه الشيخ محمد بن مطر أداء فريضة الحج مع مجموعة من مشايخ المنطقة رفقة الإمام سلطان بن أحمد.

وفي عام ١٨٠٨م حدثنا ابن رزيق عن هجوم الوهابيين على الفجيرة واستيلائهم على حصون الفجيرة وبثنة ودبا، ويذكر أنهم ظلوا محتلين لهذه الأماكن حتى عام ١٨١٠م.

المصدر : كتاب تاريخ الفجيرة شواهد ودلائل أثرية

نافذة حياة

يُحكى أنّ رجلين مرضهما شديد، كانا يتشاركان غرفة واحدة في مستشفى. كان الأول يعاني من مرض عضال جعله يرقد على ظهره ولا يستطيع الحراك إلا قليلا. أما الثاني والذي كان يرقد بجانب النافذة فقد كان يجلس على سريره لبضع ساعات في النهار؛ لأن ذلك يساعده على التّخلص من الماء الذي قد تجمّع في رئتيه وكتم أنفاسه بسبب قلبه الضعيف. لم يكن لهما من زوار، لذلك قضيا الساعات الطوال يتجاذبان أطراف الحديث ويسترجعان ذكريات شبابهما الماضي.

في كل نهار كان الرجل الذي بجانب النافذة يصف لزميل وحدته ما يراه في الخارج. يصف له حركة الناس جيئة وذهابا، يتحدث عن البط في تلك البحيرة الجميلة التي تمتد على جوانبها الورود الملونة. يرسم له بالكلمات تلك الأشجار الخضراء الباسقة ويصور له الأطفال الذين يتراكضون فرحا في تلك الحديقة. كان هو عيون ذلك الرجل المستلقي على ظهره بلا حراك بعيدا عن النافذة. نقله إلى العالم في الخارج وجعله يعيشه في مخيلته. وصف له يوما فرقة موسيقية تعبر الشارع فجعله يعيش مع الحشود وجعله يسمع موسيقاهم تصدح في أذنيه على الرغم من أن الغرفة كانت معزولة صوتيا ولا ينفذ إليها ضجيج الشارع.

مرّت الأيام والشهور وهما على تلك الحالة، وذات صباح وعندما جاءت الممرضة لعمل الفحوصات اليومية للرجل بجانب النافذة وجدته قد أسلم روحه أثناء نومه بسلام وهدوء. حزن الرجل الآخر وأجهش في البكاء، فقد خسر صديق أيامه الماضية وأنيس وحدته. وبعد فترة من الوقت طلب من الممرضة وضعه بجانب النافذة علّه يروّح عن نفسه. وما إن وُضِع هناك حتى تحامل على نفسه ورفع جسده الثقيل الذي أنهكه الرقاد الطويل ليصل بنظره إلى الخارج، وإذا بالنافذة تطلّ على جدار كبير لعمارة مجاورة تحجب كل شيء!!!

دهش الرجل وألقى بنفسه على سريره وأخذ يصرخ مناديا على الممرضة "ما الذي حدث؟ كيف أصبح هذا الجدار هنا ؟" ردت عليه قائلة "هذه النافذة لم تطلّ يوما على غير هذا الجدار!" فأخذ يقول "لا يمكن.. كيف كان صاحبي يصف لي الناس والبحيرة والحديقة والأشجار والفرقة الموسيقية في الخارج؟؟؟" قالت "كان صاحبك أعمى ولم يكن ليرى شيئا أبدا وقد قال لك تلك الأشياء قطعا من خياله"!

إذا لم تكن تملك الأمل فاصنعه لغيرك..

المصدر: storyrealistic.com

19 خطوة عملية لغرس الثقة بالنفس لدى الطفل

أسرة التّحرير

غَرسُ الثقة بالنفس عند الأطفال أحد المهام الأساسية للأبوين، التي يحتاج إليها طفلهما بشدة منذ سنوات حياته الأولى، وهو ما يمكن القيام به من خلال مجموعة مختلفة ومتنوعة من الطرق على مدار سنوات نمو الطفل وتطوره؛ لأنّ ثقة الطفل بنفسه هي وليدة أحداث ومواقف وردود فعل تجاه تصرفاته، تتبلور داخله تدريجيًا، وتؤثر فيه منذ طفولته، حتى يكتسب هذه الصفة، وتصبح أساسًا لحياته وعاملًا مهمًا في بناء شخصيته القوية القادرة على اتخاذ القرارات، وتحمّل المسؤولية، ومواجهة المشكلات فيما بعد.

طرق غرس الثقة بالنفس عند الأطفال

الثقة بالنفس وتقدير الذات أعظم ما يمكنكِ تقديمه لطفلكِ، فالأطفال الذين لديهم ثقة بالنفس، يشعرون بالحُبّ والقبول والسعادة، وتزيد إنتاجيتهم، ويتطورون أسرع ممن لا يشعرون بنفس مقدار الثقة بالنفس، ولكي تزرعي أيّتها الأم في طفلكِ هذه الصفة اتبعي ما يلي:

- راعي الفروق الفردية بين الأطفال، ولا تتجاهلي أن لكل طفل شخصيته وقدراته، لتفادي الأضرار التي تصيب طفلك عندما تقارنينه بالأطفال الآخرين، وحتى لا يشعر بالدونية.
- شجّعيه على تحسين أدائه الحاليّ، وقارنيه بالسابق، حتى يشعر بالتقدم والإنجاز، وحددي نقاط قوته

وامدحيها، وركزي على الجوانب الإيجابية في شخصيته، فإذا أخفق في شيء ما، أثني على تفوقه في شيء آخر، ليشعر بالثقة والقبول.

- أكثري من عبارات الاستحسان والتقدير والتشجيع، مثل "أنت تستطيع فعل ذلك"، حتى تعززي من شعوره بقيمة نفسه، وامدحيه على تفوقه في أي مادة، أو أي تصرف صحيح، ولكن بحدود حتى لا يصاب بالغرور.
- أنصتي لحديث طفلك بكل حواسك، ولا تقاطعيه أو تنهي جملته قبل أن يكملها بنفسه، وافسحي له المجال كي يعبّر عن نفسه ويتكلّم ويوضّح ما يدور بعقله، وناقشي أفكاره معه، لتثبّتي المفاهيم الصحيحة لديه وتصححي المفاهيم الخطأ، وابتعدي عن النهي والأمر دائمًا واستخدام عبارة (دون نقاش)، وردّي على جميع أسئلته، ليثق بنفسه ويشعر باهتمامك به.
- لا تكثري من نقده وتستخدمي الألقاب الهادمة، أو تنعتيه بشتائم تسيء إلى نفسيته وتسهم في تشويه صورته أمام نفسه، حتى لا يصدق هذا الكلام، ويبدأ بترجمة هذا الاعتقاد الخطأ إلى سلوك فعلي، لينسجم مع الصورة السلبية التي رسمها عن نفسه، فيصبح شخصية مهزوزة، لا يثق بنفسه ولا بمن حوله.
- لا تسرفي في العقاب واللوم والوعظ، إذا انحرف عن الكمال أو واجه مشكلة معينة، حتى لا يشعر طفلك بأنه مذنب دائمًا، وغير جدير بالاحترام.
- لا تقمعي شعور طفلك بالاستقلالية منذ صغره، ولا تمنعيه دائمًا من التصرف بمفرده، حتى في الأساسيات البسيطة، خوفًا من أن يتصرف بصورة خطأ، حتى يتعلم الاعتماد على نفسه ولا يعتاد على الاتكالية دائمًا.
- اصقلي مواهبه وشجعيها، ووفري له الظروف الملائمة والأدوات التي تساعده على إظهار ميوله، كأدوات الرسم إذا كان يحب الرسم والكتب إذا كان يحب القراءة.
- ارفعي من روحه المعنوية، عن طريق تزويده بمهارات وخبرات هادفة، مثل إشراكه في عمل خيري أو تطوّعي على قدر طاقته، أو تعليمه رياضة معينة حتى يتمكن من التعامل مع الآخرين، مما يعزّز ثقته بنفسه.
- علّميه أن يتحمل مسؤولية تصرفاته، وامنحيه الفرصة للتعبير عن ذاته من خلال التجربة والمحاولة بعد الخطأ، حتى يتعلم تصحيح السلوك غير المرغوب فيه إلى السلوك المرغوب. امنحي طفلك واجبات ومسؤوليات، وكافئيه عند أدائها، لتدعيم ثقته بنفسه، وحتى يشعر بأنه شخص مؤثر، وعلّميه كيف يستثمر ماله، ويدافع عن نفسه، بما يتناسب مع عمره ومقدرته.
- ساعدي طفلك على كسب

> تحديد نقاط قوته ومدحها والتركيز عليها

> منح الطفل فرصة الاختيار وتحديد مايريده

الصداقات، وامنحيه فرصة تكوين علاقات مع مَن هم في مثل عمره، وشجعيه على اللعب الجماعي مع أطفال آخرين، ولا تتدخلي بينهم إلا عند الضرورة، حتى يكون صاحب شخصية مستقلة .

- شجعي طفلك على إبداء الرأي، وخذي رأيه في أمر من الأمور من حين لآخر، ودعيه يعّبر عن مشاعره دون خوف أو تردد، علّميه كيف يتكلم ويشرح ما يريد للناس، وعلّميه كيف يخطط لنفسه ويضع هدفًا، ويحاول تحقيقه من خلال خطوات متتابعة، فيشعر بثقة في نفسه وبقدرته على التصرف، ومسؤوليته عن تحقيق النجاح.
- امنحيه فرصة الاختيار وتحديد ما يريده، ولا تختاري له دائمًا الملابس والألعاب والكتب التي تعجبكِ أنتِ دون أن تسأليه عن رأيه، واحترمي خصوصياته ولا تأخذي شيئًا من أشيائه دون استئذانه، لتزيد ثقته بنفسه.
- امنحيه فرصة اختيار الهدايا التي سيقدمها للآخرين، وقدميه للضيوف في المناسبات الاجتماعية ولا تتصرفي وكأنه غير موجود، ليكتسب الثقة.
- لا تبالغي في خوفك عليه، وتتجاوزي حدود الحماية المعقولة، ما يخيفه في التعامل مع الآخرين، وخوض أي تجربة جديدة غير معتاد عليها، فيضعف ذلك من شخصيته ويقلل من ثقته في نفسه.
- عبري له دائمًا عن حبكِ، وأحسني معاملته، ولا تقللي من قدره أو تسخري منه أمام الآخرين، حتى يشعر بالأمان والثقة فيمن حوله.
- تصرفي بثقة أمام طفلك، فثقتكِ بنفسكِ وصدقكِ في تعاملكِ مع الآخرين، ستعزز هذا المفهوم عنده.
- لا تنسي أنه طفل، فاجعليه يعيش طفولته، لأن اللعب يساعد على نموه النفسي بشكل سليم.

تعرفي إلى كيف تتعاملين مع الطفل شديد الخوف أو ضعيف الشخصية؟ فمن الممكن أن تهتز ثقة الطفل في نفسه بسبب أي مواقف سلبية يتعرض لها.

وهنا تتساءل الأمهات عن طرق إعادة ثقة الطفل في نفسه، وهو ما يمكن بالفعل تحقيقه من خلال اتباع مايلي:

- لا تفعلي كل شيء له: حتى إذا فقد طفلكِ ثقته بنفسه، تحلي بالصبر لأقصى درجة عند التعامل معه، واتركيه يقوم بالمهام الخاصة به بمفرده، حتى لو كان في وقت أطول، فالتحديات الجديدة الصغيرة، هي التي ستشعره بالكفاءة والثقة مرة أخرى.
- اطلبي منه أعمالًا مناسبة لعمره: أعطيه بعض الواجبات المنزلية المناسبة لعمره، كترتيب الطاولة وفصل الملابس النظيفة عن المتسخة وغيرها، فهذا سيزيد شعوره بالكفاءة ويعزز مهاراته في حل المشكلات.
- تحدثي معه عن مفهوم المثالية: أخبريه أنه لا يوجد شخص مثالي، وأن لا أحد يتوقع منه أن يكون مثاليًا، وأعيدي النظر في طريقة تعاملكِ مع أخطائه. أعطي له خيارات: فهذا يشعره بالقيادة، فاسأليه مثلًا هل ترغب في تناول البيض أم الجبن؟ وسيساعده هذا على تعلم مهارة اتخاذ القرارات منذ الصغر، ويحضّره لاتخاذ قرارات أكثر صعوبة مع تقدمه في العمر.
- لا تمدحيه أكثر من اللازم: فالمدح غير الصادق والمجاملات تُؤتي بنتائج عكسية.
- لا تقللي من مشاعر طفلكِ: ضعي نفسكِ مكان طفلكِ، وفكري بعقله، حتى عندما يغضبكِ استريحي وابتعدي عنه حتى لا تقولي له كلامًا ثم تندمين عليه، وتذكري دائمًا أنكِ تكرهين تصرفات طفلكِ وليس طفلكِ، ووضحي له ذلك.
- اجلسي معه بمفردكما: اجلسا معًا على الأقل مرة في الأسبوع بشكل منتظم، فهذه فرصة عظيمة للحديث عن كل ما يدور في باله، ليشاركِ به دائمًا، لتوجيهه إلى الأفضل.

تعليم الطفل كيفية تكوين صداقات

إليك نصائح لمساعدة طفلك على تكوين صداقات جديدة:

- اكتشفي سبب عدم تحمسه لاكتساب أصدقاء جدد إذا كان غير متحمس لذلك.

- ساعديه على اكتشاف نقاط قوته لتزداد ثقته بنفسه ما يساعد على تشجيعه على تكوين صداقات.
- علّميه كيفية الانخراط في علاقات اجتماعية جديدة بأن تلعبي دور الصديق الجديد، وتساعديه على تعلم كيف يجعل الآخرين يتحدثون عن أنفسهم لكي يتعرف على شخصياتهم.
- نمّي لديه حس الدعابة والمرح وعلميه الفرق بين المزاح والاستهزاء بالآخرين.
- علميه كيف يكون صديقًا جيدًا عن طريق تعاملك معه بطيبة ورفق وتفهم لاحتياجاته.

علامات عدم الثقة بالنفس عند الأطفال

إذا كنتِ حائرة بخصوص مدى ثقة طفلكِ في نفسه، راقبي العلامات التالية عليه، وحددي هل هي عارضة أم متكررة، ليساعدكِ ذلك على تحديد هل طفلكِ يعاني من عدم ثقة بالنفس أم لا، وانتبهي لاحتمالية وجود مشكلة:

- يتجنب القيام بأي مهمة أو تحدٍ جديد، وهذا يشير إلى الخوف من الفشل أو الشعور بالعجز.
- ينسحب بعد وقت قصير من بدء لعبة أو مهمة، وهو ما يشير إلى إحباط سريع وعدم ثقة في النفس. يعلّق بشكل سلبي عن نفسه، كأن يقول عن نفسه (أنا فاشل، لا أحد يحبني، هذا خطئي، الجميع أذكى مني).
- يكذب أو يبرر عند اقتراب الخسارة، أو يقلل من الموقف أو يلقي اللوم على الآخرين.
- تقل درجاته الدراسية، ويفقد الاهتمام بالأنشطة المعتادة. يساعد بشدة أو لا يساعد أبدًا في الأعمال المنزلية.
- يعاني من تغير سريع في الحالة المزاجية، كالحزن أو البكاء أو الغضب.
- لا يرغب في تكوين صداقات جديدة، ويبتعد عن أصدقائه القدامى.
- يصبح قلقًا وحساسًا بشدة تجاه تصرفات وكلام الآخرين.
- يتأثر بشدة بأصدقاء السوء.

غرس الثقة بالنفس عند الأطفال، مهمة كل أب وأم يريدان لطفلهما أن يكون شخصًا سويًا ناجحًا قادرًا على اتخاذ القرارات، ودورهم في غرسها يبدأ من السنوات الأولى للطفل، باتباع النصائح والطرق التي ذكرناها.

> التصرف بثقة وصدق أمام الطفل لمنحه الثقة بنفسه

المصدر: www.supermama.me

المحامية موزة مسعود

موزة محمد مسعود المطروشي من مواليد إمارة الفجيرة - منطقة مربح- زوجة وأم لأربع من الأولاد، أعمل محامية ومستشارة قانونية من خلال مكتبي الخاص "موزة مسعود للمحاماة والاستشارات القانونية" في الفجيرة.

حياتي الدراسية مرّت بمراحل ومعاناة عدّة؛ ففي مرحلة الطفولة كانت الدراسة في الفترة الصباحية، وبعد ذلك تزوجت في سن صغيرة وأكملت دراستي الإعدادية والثانوية في الفترة المسائية ثم بدأت رحلة البحث عن الذات من خلال إيجاد تخصص يناسب شخصيتي وطموحي، فالتحقتُ بما هو متاح وقتها وهو دراسة اللغة العربية والدراسات الإسلامية وبعد سنة من الدراسة علمت بالصدفة بوجود تخصص في القانون، فالتحقت به وكانت الدراسة في الفترة المسائية طول الأسبوع في جامعة عجمان في إمارة عجمان فكنت أوزّع وقتي بين كوني زوجة وأم في الفترة الصباحية وبين طالبة علم في الفترة المسائية، مرّت السنوات وتخرّجتُ في الجامعة بدرجة جيد جدا، وتدرّبت وعملت في مكتب الأستاذ سعيد الزحمي ما يقرب ٦ سنوات، تعلمت خلالها الكثير وعرفت من هو المحامي الحقيقي، وما هي مهنة المحاماة مهنة العظماء، وكيف أحترم أخلاقيات المهنة، ثم جاءت لحظة الاستقلال بنفسي بعد أن أصبحت قادرة على قيادة مكتب وموظفين وقضايا وموكلين، فأصبح لي اسم معروف وطريقة فريدة في إدارة عملي من خلال مكتب موزة مسعود للمحاماة والاستشارات القانونية مبني على مبادئ وأحكام أساسها "الحق مفتاح العدل".

وبعد استقراري في مهنة المحاماة أكملت النقص بالتحاقي بالعمل التطوعي من خلال انتسابي لعدة جمعيات ذات النفع العام منها؛ جمعية رعاية الأحداث، فأنا فيها عضو، وكذلك جمعية المحامين الإماراتيين، وفيها أشغلُ منصب رئيسة الهيئة الإدارية لفرع الفجيرة، وكذلك جمعية الفجيرة الاجتماعية الثقافية وأنا فيها عضو مجلس الإدارة ومسؤولة منصة حواء التي تُعنى بكل ما يهمّ المرأة الإماراتية في حياتها، وكذلك مسؤولة في مجلس الطفل وفرسان الفجيرة، وهو يُعنى بأمور الطفل الصحية والنفسية والبدنية والعقلية.

ومازال لدي القدرة على خدمة وطني بكل ما أملك من قوة ووقت وعلم وخبرة؛ لأني على قناعة أن العمل التطوعي هو سرّ الحياة الصحية والنفسية المتوازنة فهو يبدأ بقطرة إلى أن يصل إلى نهر جارٍ ومازال هناك الكثير، انتظروني..

الفنان
محمد جاسم محمد

الفنان محمد جاسم محمد، فنان تشكيلي ومصمم مجوهرات من مواليد إمارة الفجيرة.

ولد في عام ١٩٨٦م، شارك في صغره في العديد من المسابقات المدرسية المختصة بالرسم وعَمل على صقل موهبته الفنية في الرسم بتعلم الأسس الخاصة برسومات البورتريه.

مسيرته الفنية بدأت في عام ٢٠١٦م وكانت انطلاقته الفنية الفعلية في عام ٢٠١٧م في بيت الفن التابع لهيئة الفجيرة للثقافة والإعلام. تلقى الدعم والتشجيع الأول من قبل أسرته وعدد من الفنانين التشكيلين كالفنانة عزة القبيسي، بالإضافة إلى دعم الشيخ أحمد بن حمد الشرقي له في أوائل مشواره الفني. وكان الدعم الاكبر هو ثناء سمو الشيخ محمد بن حمد الشرقي ولي عهد الفجيرة على موهبته وحثه على الاستمرار في هذا الفن.

أولى لوحاته الفنية كانت عن الشيخ زايد بن سلطان -طيب الله ثراه. تميز برسومات البورتريه كنمط رسم خاص به، كما يركز خلال رسمه على أدق التفاصيل كالخطوط والظلال، استخدم في أعماله الرصاص، الفحم، الأكريليك، ثم تطرق لاستخدام المسامير كسبيل للإبداع فتميز بهذا الفن إلى أن أطلق عليه لقب فنان المسامير، وخلال استخدامه المسامير لرسم البورتريه خلق لنفسه هوية فنية مميزة على النطاق المحلي. آخر لوحة عمل عليها كانت لرئيس الدولة الشيخ محمد بن زايد آل نهيان - حفظه الله ورعاه.

شارك في جائزة إبداع لتصميم المجوهرات بأبوظبي من باب شغف الابداع والتميز ليفوز بالمركز الأول في عام ٢٠١٧م.

له أكثر من ٣٠ مشاركة في العديد من المعارض والمهرجانات للفنون التشكيلية داخل الدولة وخارجها؛ لعرض أعماله الفنية، وله مشاركات خارجية في عدد من الدول منها عمان وروما - إيطاليا.

يدير حاليا الفنان التشكيلي محمد جاسم بيت الفن التابع لهيئة الفجيرة للثقافة والإعلام. ويسعى من خلال إدارته لبيت الفن لصقل المواهب الفنية للشباب من خلال توفير جل ما يلزم لتنمية مواهبهم. وفي مسيرته الفنية يسعى لخلق ثورة فنية في الإمارة.

وأخيرا يُوجه الفنان التشكيلي محمد جاسم لكل موهوب بأن يسعى إلى تنمية موهبته وصقلها، وأن يبدع باستخدامها في خلق أعمال فنية مبهرة تميزه عن باقي الفنانين.

التحول الرقمي والتميز المؤسسي

د. أنور حاميم بن سليَّم
مستشار وخبير دولي في الابتكار والتطوير المؤسسي

في عالم الأعمال والخدمات أصبح الإبداع والابتكار السمة الأساسية التي تجذب عيون المستهلكين والمُستهدفين إلى منتجك وإلى الخدمات التي تقدمها؛ لذلك ركزت الحكومات والشركات العالمية على التفكير خارج الصندوق والتفكير التصميمي حتى يجذبون انتباه وإعجاب المتعاملين وليس التركيز على رضاهم فقط بل كيفية إسعادهم.

ولأهمية الابتكار فإن الدول الأولى في العالم تخصص أكثر من ٣٪ من الناتج القومي لدعم التطوير والأبحاث. وللابتكار الدور الرئيسي في التمدن السكاني والتطور العمراني والخدمي. وليس بغريب أن تُعلن الجمعية العامة في منظمة الأمم المتحدة أن تاريخ ٢١ أبريل يوم عالمي للابتكار والإبداع؛ وذلك لإذكاء الوعي بدور الإبداع والابتكار في جميع مناح التنمية البشرية.

وأحد أهم مخرجات الإبداع والابتكار هو التّحوّل الرقمي والذي يُعتبر أهم مرتكزات الثورة الصناعية الرابعة والذي له الدور الكبير في التميز المؤسسي.

فما هو المفهوم الحقيقي للتحول الرقمي والتميز المؤسسي؟

التحول الرقمي هو عملية تطبيق التقنيات الرقمية لتجديد طريقة إنجاز الأعمال وخلق قيمة جديدة وتقديمها. وكذلك هو إعادة تصميم الأعمال من أجل الاستفادة إلى أقصى حد ممكن من الواقع الرقمي. أما التميز المؤسسي هو التفرد عن الأقران سواء في تقديم خدمة أو إنتاج منتج بكفاءة وفاعلية بما يلبي ويتجاوز احتياجات وتوقعات المتعاملين. وُقدّر إجمالي عدد سكان العالم ٧.٨ مليار نسمة وعدد مستخدمي وسائل التواصل الاجتماعي ٣.٥ مليون

مستخدم، وعدد مستخدمي الإنترنت يفوق ٤.٥ مليار مستخدم.

وفي يومنا هذا هناك أكثر من ٣٠ مليار جهاز موصول بالإنترنت أكثر من ٥٪ منها ستكون بجسم الإنسان.

وتلعب هذه التقنيات المتصلة بالإنترنت بالفعل دوراً رئيسياً في الانتقال إلى مستقبل طاقة أنظف؛ على سبيل المثال، العدادات الذكية المنزلية التي يتم طرحها في العديد من البلدان، تساعد في مراقبة استخدام الطاقة المنزلية وبالتالي تقليلها، وكذلك يمكننا أن نستخدم في صناعة تكنولوجيا المعلومات ٢٠ ٪ من إجمالي الكهرباء المُنتَجة وانبعاث ما يصل إلى ٥.٥ ٪ من انبعاثات الكربون في العالم، وهو أعلى من إجمالي انبعاثات معظم البلدان باستثناء الصين والهند والولايات المتحدة.

ولكن نظراً إلى أننا نعتمد على الإنترنت في معالجة واستخدام وتخزين مزيد من البيانات، فإن الطاقة التي تستهلكها في ازدياد، لذا يبحث العلماء في أن يكون الإنترنت أكثر استدامة؛ حفاظاً على مستقبل الكوكب عبر خوادم ماصة للطاقة.

وهذا ما تسعى إليه دولة الإمارات العربية المتحدة، ويؤكد ذلك إعلان صاحب السمو الشيخ محمد بن زايد رئيس الدولة بأن يكون عام ٢٠٢٣ عام الاستدامة.

ويعتبر الذكاء الاصطناعي عصب رئيسي في التحول الرقمي والوصول إلى التميز المؤسسي، فعلى سبيل المثال ساهم الذكاء الاصطناعي في دولة الإمارات في توفير ٢٥٠ مليون من عدد المعاملات الورقية سنوياً في الحكومة الاتحادية، حيث تهدر ١٩٠ مليون ساعة سنوياً لإنجاز المعاملات في جميع أنحاء الدولة و١٠٠٠ مليون كم قطع مسافات طويلة سنويا في الدولة لتخليص وإنجاز المعاملات؛ لذلك يجب على الحكومات والمؤسسات أن تستثمر الإمكانيات والتكنولوجية الحديثة مثل الذكاء الاصطناعي وإنترنت الأشياء والواقع الافتراضي وتحليل البيانات الضخمة وطائرات الدرون وتعزيز شبكة الأمن السيبراني في تطوير خدماتها ومنتجاتها في سبيل الانتقال من رضا الموظفين إلى إسعادهم، ومن رضا المتعاملين إلى إسعادهم، وهنا سيتنافس الجميع تنافسا بناء للوصول نحو الريادة المؤسسية.

> التحول الرقمي هو عملية تطبيق التقنيات الرقمية لتجديد طريقة إنجاز الأعمال وخلق قيمة جديدة

نبض القلب

حسن حمامرة

السّاعة الرابعة عصرًا، زِقاقُ الحيّ يداعب بعض قُصاصات الأوراق التي سقطت سهوًا على حين فرحةٍ من كُرّاسة أحد التّلاميذ وهو عائدٌ من المدرسة في ساعة مقدّسة عندَ كلّ أطفال الحيّ.

تلك السّاعة كانت استثنائيّة في حياتي وحياة جيل بأَكْمَله. كنّا وقتها نظلّ قَيْدَ مشاعر مُرَكّبة تركيبة فريدة من نوعها، فيهاً السّعادة والحزن وكَمٌّ هائلٌ من الدموع المتناقضة، هذه التّركيبة العجيبة كانت مرتبطة بشَارَة مسلسل كرتونيّ، ربّما **بائع الحليب، أو ريمي الفتى الشريد، أو صاحب الظلّ الطّويل أو سالي، أو عدنان ولينا**، ذلك الفتى الذي صنع بأحزانه على فراق جدّه قارب الهروب من تلك الأحزان ليصطدم بعدها بعالم شرير يريد استغلال الطاقة لتدمير كوكب الأرض، وربما كانت الشارة لمسلسل **الليدي أوسكار (أوسكار فرانسوا دي جيرجاي)**، وهي فتاة بالمناسبة، شَبّت على فنون القتال والمبارزة والفروسيّة، لتصبح في عمر الرابعة عشر قائد حرس القصر. كانت فتاة مشاكسة حقًّا.

تلك المسلسلات الكرتونيّة وغيرها الكثير، كانت جزءًا مهمًّا جدًّا في تنشئة ذلك الجيل بكلّ ما تحمله من رسائل ومعانٍ، والّتي كانت تنساب في وجدان الأطفال ووعيهم، لتنعكس بعد ذلك على سلوكهم، وفوق ذلك كلّه على صحّة ألسنتهم الّتي كانت تحاور بعضها في الحيّ وفي المدرسة وعلى أطراف الزّقاق وعتبات المنازل حول أحداث مسلسل ما، والتّنبُّؤات بما ستَؤول إليه مُجرياتُها.

يقول الفنان طارق العربي طرقان، وهو مؤلِّف موسيقي يمتلك أكثر من ١٠٠٠ أغنية وشارة: إنّ مسلسلات تلك الفترة كانت تعزز المفاهيم الإنسانية، بما فيها الشهامة والأمانة والعدالة والقيم المستمدة من البيئة العربية، معتبراً أن الأعمال القديمة وشاراتها وأبطالها كانت مدرسة

للأجيال وتساعد الآباء والأمهات في التربية، وكانت مفرداتها تعلم اللغة العربية والنطق الصحيح، وتتحدث كلماتها عن حماية الطبيعة والأرض وتشجِّع على المحبة والخير وحب العمل والتميز وعدم الاتكال على الآخر. مؤكداً أن الطفل العربي بحاجة ماسّة إلى محتوى يهتم بصناعة المضمون الذي يبث قيماً مجتمعية.

نعم، الطفل العربي بحاجة ماسّة إلى محتوى يهتم بصناعة المضمون الذي يبث قيمًا مجتمعية، وهذا بالفعل ما كنا نعيشه ونتغلغل فيه عندما كنّا صغارًا، فكلّ مسلسل كان يحمل في أحداثه وحكاياه معجمًا لغويًّا بأكمله، هذا من حيث اللغة، أما من حيث العلوم الأخرى، فعلى سبيل المثال (**اسألوا لبيبة**)، تلك التي عرفت بعبارة: فإن ظهرت لبيبة فاسألوها، فلُبّ القول ما قالت لبيبة، هذه العبارة التي ما زالت محفورة في ذاكرة تلك الأجيال، والتي اندرج تحتها تنبّؤ لبيبة لما سيحدث للتعليم قبل ثلاثين عامًا من الآن، كما حملت بين حروفها ومفرداتها قصة عالم ما لم نكن لنعرفه - ونحن في تلك السن- لولا لبيبة، فقد كانت في كلّ مرة تأتي بعالم جديد وبتجربة جديدة، وليس ذلك فحسب، بل كانت تشرح ولو بشكل بسيط كيفية الوصول إلى نتيجة تلك التجربة، كلّ ذلك في قالب لغوي أراه عن مسافة ثلاثة عقود قالبًا لغويًا فريدًا من نوعه.

ومن الجدير بالذكر أن لا ننسى دور الآباء والأمهات في متابعة تلك الأجيال التي لم تستسلم لأي شيء في سبيل التّمسّك بكل حدث أو حتى حوار صغير لتلك الشخصيات التي تمثّلت -عُمْرًا- حقيقةً وواقعًا في ذات الأحياء والأزقة العفوية عفوية ناسها وأهلها. هذا الدور العظيم الذي قاموا به لدرجة اليقين بأن كل ما شاهده الصغار لم ينحرف عن مساره الصحيح، خاصة مع ما يتعارض مع قيمنا وعاداتنا، على الرغم من أنّ تلك المسلسلات والبرامج التي كانت تعرض في ذلك الوقت ربما جعلت الطفل يسبق أبويه في اللغة والعاطفة والعقل، ومع ذلك لا يمكن ولا بأيّة حال إهمال دوريهما في مراقبة أبنائهم تلك المراقبة التي لا بدّ لها من أن تثمر الطيب.

وعليه، كان لا بد لأيّ راحل ومتنقل عبر هذه الأزمان، أن يجزم ولو عنوة بأنّه شتّان ما بين سطور الماضي النّحيلة عظيمة التنظيم، والتي كانت تسردها لنا تلك الشخصيات، وصور الديجيتال المزخرفة بإطار "البيزنيس"، والأموال التي التقطتها كاميرا واقع الرفاهية، والبسطة الاقتصادية، وبريق العسجد والفضة، وبالتالي ألوان الفركتوز الزاهية الجذابة، ومشتقات اليراع.

هي أشياء جميلة جدًّا، تقفز إلى الذّاكرة بِكُلّ عَفَويّة وحنين جارف إلى ذلك الزّمن العفويّ بكلّ ما فيه من نَقاء.

العقل بين الخرافات والحقائق

أسرة التحرير

تاتي الخرافات على شكل صور كثيرة ، وبالأخص مايرتبط بالعقل البشري ، فعلى سبيل المثال، لا يوجد دليلٌ على أن البشر لا يستخدمون سوى ١٠ بالمائة فقط من أدمغتهم. هناك الكثير من المفاهيم الخاطئة ومنها :

١. ترتيب المواليد

لا تتشكّل الشخصية بناءً على أنّ الشخص هو المولود الأول أو الأصغر أو الطفل الوحيد لوالديه.

إن الأطفال المولودين أولاً هم أقوى إرادة وأكثر سيطرةً. أو يكونون كمساعدين للوالدين عندما يأتي الأخوة الأصغر سنًّا إلى هذه الحياة، باعتبارهم الأكثر وعيًا من الأشقاء الأصغر، الذين يبحثون عن مكان في الأسرة، يصبحون أقلّ توافقًا وأقلّ التزامًا بقواعد السلوك من أشقائهم الذين ولدوا أولاً. هذه الأفكار هي من بين ما طرحه علماء النفس الذين جادلوا بأن الأماكن التي يشغلها الأطفال في ترتيب التسلسل العائلي لها تأثيرات دائمة على ما سيكونون عليه.

إلا أنّ الاختبار الدقيق لهذه الفرضيات لم يقدم سوى القليل من الأدلّة على ذلك. إلا أن البحوث التي نشرت بهذا الخصوص لم تؤيد التأثير المفترض لترتيب المواليد على الميل إلى المجازفة ،وقد وجد عالما النفس روديكا داميان وبرنت روبرتس ارتباطات صغيرة للغاية بين ترتيب المواليد والشخصية، وبعضها يتناقض مع النظريات السابقة (المولودون في مرحلة لاحقة، على

سبيل المثال، لم يكونوا أكثر قبولًا من المولودين في مرحلة سابقة).

"فكرة كون المرء شقيقًا أكبر أو أصغر تبدو حدسية." يقول روبرتس، عالم النفس في جامعة إلينوي. "ومن الصعب جدًا أنْ تخرج بنتيجة من تجربتك الخاصة، مثل: 'أنا أعرف ذلك الطفل الثالث المتمرد.. وذلك الطفل الأكبر سنًّا الذي يتحلى بالمسؤولية فعلًا ويقوم برعاية أشقائه الآخرين.'"لكن اختبار التأثير الحقيقي، كما يضيف، يعني فحص حالة الأشقاء الأكبر سنًّا والأصغر سنًّا وهم في نفس المرحلة العمرية. فمثلًا، قد يبدو الطفل الأصغر سنًّا أكثر تمرّدًا اليوم لكنه قد يهدأ بحلول الوقت الذي يصل فيه إلى عمر الطفل البكر الآن.

٢. النصف الأيسر والنصف الأيمن من الدماغ

أنت ليس لديك نصف جهة مهيمنة في دماغك.

تشير فكرة شائعة إلى أن النصف الأيمن من الدماغ هو المهيمن لدى المفكّرين الحدسيين، في حين أنّ النصف الأيسر يهيمن على أدمغة المفكّرين التحليليين.

لاحظ عالم الأعصاب ستيفن كوسلين، الأستاذ الفخري بجامعة هارفارد. في المخطط الافتراضي للدماغ الأيمن والدماغ الأيسر؛ يسيطر النصف الأيسر على الجوانب اللغوية، بينما يعالج النصف الأيمن الجوانب المعرفية. وقال : "لكن في الواقع، يتوزع الجانب اللغوي على نصفي الدماغ. وعلى الأقلّ، بالنسبة لمستخدمي اليد اليمنى، يكون نصف الدماغ الأيسر عادة أفضل في استخدام القواعد عند إنتاج وفهم اللغة – في حين أن نصف الدماغ الأيمن أفضل في تحليل نغمة الصوت لفهم النية، مثل ما إذا كان المتكلم يمزح أم لا." من جهة أخرى، يتوزع الجانب المعرفي على جانبيّ ال دماغ.

هذه الخرافة، التي ضربت أطنابها في تجارب مرضى الانقسام الدماغي، تستمر جزئيًّا لأن التقسيمات سهلة

> لا تتشكل الشخصية بناء على أن الشخص هو المولود الأول أو الأصغر أو الطفل الوحيد لوالديه

الفهم. يقول كوسلين: "من المنطقي أن يكون لدى أدمغتنا أجزاءً يمنى ويسرى. وعلى غرار أيدينا، يكون لديهم قدرات مختلفة". ومع ذلك، وفي حين أنك قد تكون أعسرًا، قد لا تكون بالضرورة من أصحاب الدماغ الأيسر.

٣. أساليب التعلم

إنّ تفصيل التعليم على قياس "المتعلمين البصريين" أو "المتعلمين السمعيين" ليس له معنى.

إنّ الفكرة القائلة أنّ المعلمين يجب أن يلائموا تعليمهم مع أساليب التعلم الفردية للطلاب – والتي غالبًا ما تنقسم إلى فئات بصرية وسمعية وحركية أو لمسية – موجودة منذ عقود. لكن المراجعات العلمية وجدت مبررات ضئيلة لهذه الممارسة.

يحذر الباحثون من أن الآراء التي لا تستند إلى أساس يمكن أن تعرقل التعلم ، وخاصةً "عندما يعتقد الناس أنهم مقيدون ولن يتمكنوا من التعلم بطرق معينة." تقول سوزان جيلمان، عالمة النفس بجامعة ميشيجان و التي شاركت في تأليف دراسة حديثة حول معتقدات الناس إزاء مفهوم أساليب التعلم. " إنهم لا يحاولون تعلم مهارة معينة لأنهم يعتقدون أنها لا تتناسب مع طريقة عمل عقولهم."

يؤكد منتقدو مفهوم أساليب التعلم على أن هناك أساليب مدعومة بالأدلة لتعزيز التعلم يمكن أن تنطبق على الجميع تقريبًا. بعض الاستراتيجيات تعمل بشكل جيد بالنسبة لمعظم الطلاب ، كما تقول العالمة ا لنفسية شايلين نانسكيفيل، المؤلفة الرئيسية للدراسة الحديثة. "الكثير من الطلاب الذين يكافحون لا يدركون أنه يتعين عليهم ممارسة استرجاع المعلومات، وليس مجرد أخْذها." كما أنّ هناك أدلة قوية على أنّ الاختبارات يمكن أنْ تساعد الذاكرة.

٤. الذكاءات المتعددة

"الذكاء الذاتي"، "الذكاء الموسيقي الإيقاعي"، و الذكاءات الأخرى ليسوا مكافئين للذكاء كما تم التقاطه في اختبار حاصل الذكاء . IQ test

تعتبر موهبة كتابة العبارات الموسيقية هدية قيمة، ولا شكّ في أنها تعتمد على القدرة المعرفية. لكن إسناد تلك المهارة إلى شكل موسيقي معيّن من الذكاء يؤثر سلبًا على البنية الراسخة للذكاء العام. لقد أثبت الذكاء العام، الذي تقيّمه اختبارات الذكاء بشكل موثوق، أنه مؤشر قوي لنتائج الحياة مثل التحصيل العلمي والنجاح اللاحق.

شكلت نظرية الذكاءات المتعددة، التي أدخلها في عام ١٩٨٠ عالم النفس التنموي بجامعة هارفارد هوارد غاردنر، تحديا شعبيا لبناء الذكاء العام. و قد اقترح غاردنر ثمانية أنواع مختلفة من الذكاء، من اللغوي والمكاني إلى الذاتي والحركي والموسيقي – وإضاف إليها القدرة على التمييز فيما يتعلق بالعالم الطبيعي.

" فعليًا، لا يوجد لهذه النظرية – ولم يكن لها أبداً – أي دعم تجريبي." يقول ريتشارد هاير، الأستاذ الفخري

بجامعة كاليفورنيا، ومؤلف كتاب The Neuroscience of Intelligence. "لقد حاول الناس تطوير اختبارات لما يسمى بالذكاء المستقل، وعندما يقدمون هذه الاختبارات إلى مجموعة من الأشخاص، تتداخل النتائج في الاختبارات المختلفة مع بعضها البعض، تمامًا مثل جميع الاختبارات العقلية الأخرى للقدرة." غاردنر، من جانبه، يصف الفئات المختلفة في نظريته بأنها 'مستقلة نسبيًا'. ويؤكد أن نظريته كانت تستند إلى 'أدلّة مستندة على الخبرات'، ولكن ليس إلى 'أدلّة مستندة على التجارب'، لأنه لا يمكن إثباتها أو دحضها بواسطة الطرق التجريبية المعتادة.

وكما يشير غاردنر وآخرون، صحيح أنّ هناك قدرات معرفية مختلفة يمكن أن يسجل فيها الفرد نفسه درجة عالية أو منخفضة نسبيًا. ولكن هناك علاقة ضمنية بين القدرات الذهنية، وهي مفتاح مفهوم الذكاء العام، أو ما يسميه باحثو الذكاء g . إنّ عامل g يصبح واضحًا في التحليل الإحصائي لنتائج الأفراد في اختبارات إدراكية مختلفة – إذا كانت درجة عالية نسبياً في اختبار شخص ما، فإنها تميل أيضًا إلى الأداء الجيد نسبيًا على الآخرين.

٥. ١٠،٠٠٠ ساعة من الممارسة

الممارسة الدؤوبة وحدها لن تجعل منك خبيراً.

مارس أيّ شيء ، العزف على المزمار، حلّ المعادلات، الكتابة بطلاقة ، وستتحسن في ذلك. للمطالبة بالعضوية في صفوف النخبة في أي مجال، لا غنى عن الممارسة. لكن هذا لا يعني أن الممارسة المكثفة والمركزة بحدّ ذاتها تعمل على سد الفجوة بين أولئك الذين يجيدون فعل شيءٍ ما فحسب، وأولئك الذين هم عظيمون حقًّا. أجرى عالم النفس بجامعة ولاية فلوريدا ك. أندرس إريكسون وزملاؤه دراسة طُلب فيها من طلاب الكمان، الذين تم تصنيفهم إلى ثلاث طبقات منفصلة، أنْ يحسبوا مقدار الممارسة التي تراكمت لديهم حتى هذه المرحلة. بالنسبة لأعلى مستوى من عازفي الكمان، كان متوسط التقدير – عند عمر ٢٠ عامًا – حوالي ١٠٠٠٠ ساعة، وهو أعلى من متوسط أدنى مجموعتين. وقد استشهد بتلك وغيرها من الدراسات كدليل على أهمية الممارسة الدؤوبة في الإنجاز. وفي الواقع، أشار الباحثون إلى أنّ إطار عملهم الذي يركز على الممارسة يمثل "الحقائق الرئيسية حول طبيعة وندرة الأداء الاستثنائي"، دون الاعتماد على القدرة الفطرية.

وكتب إريكسون أنّ فكرة هناك قدرًا معينًا من الممارسة تجعل شخصًا ما خبيرًا تلقائيًا هي "وجهة نظر شائعة ولكنها مبسّطة لعملنا الذي تم تعميمه على الإنترنت". علاوة على ذلك، تحدّت الأبحاث الحديثة المزاعم التي تقول بأنّ الممارسة الدؤوبة هي العامل الأكثر بروزا في تحقيق أداء رفيع المستوى.

المصدر:
مجلة Psychology Today، عدد سبتمبر ٢٠١٩.

> أنت ليس لديك نصف جهة مهيمنة في دماغك

> الممارسة الدؤوبة وحدها لن تجعل منك خبيراً

فكر المبدع وتهمة الجنون

حنان فايز
هيئة الفجيرة للثقافة والإعلام

لايوجد عقل عظيم بدون لمسة جنون، هذا ماقاله أرسطو في الإبداع عندما أراد أن يبين اختلاف رؤية وفكر المبدع عن غيره من الناس، فلمسة الجنون هنا تعني أنه متفوق، بحيث يُرى نتاجه أو عمله خارج حدود تفكير الآخرين من حوله، وعليه يكون جنون المبدع نتاج عقله المتفوق بالأفكار والمكتنز بالإبداع، وعلى مرّ العصور تكرّر ورود الإبداع مقروناً بالجنون أو بعضه، فكم من فيلسوف ومفكر وشاعر وأديب تلمسنا أثره في مدونات التأريخ وهو يحتفى به كأحد أعلام عصره عبر منجزه ، رغم أن منجزاتهم على فرط ماتحتكم إليه من إبداع لم تلق رواجاً كبيراً في زمنهم، وهذا يفسّر إلى حد كبير نزعات الغيرة والتباغض الذي يخلقه الانحياز أو حتى الاختلاف بوجهات النظر أو التوجهات وطرق العمل ووسائل التعبير عنها، فقد كان للكثير منهم من المنتقدين أكثر مما حظوا به من المؤيدين ومن المبغضين أكثر من المريدين أو المناصرين، وهذا قاد بطبيعة الحال فريق من المصطفين بالضد منهم لإلصاق صفة الجنون بهم، فلم يكن من السهل على هذا الفريق تقبل الجديد من أفكارهم، وهذه معاناة تتكرر ولاتخلو منها ساحات المبدعين

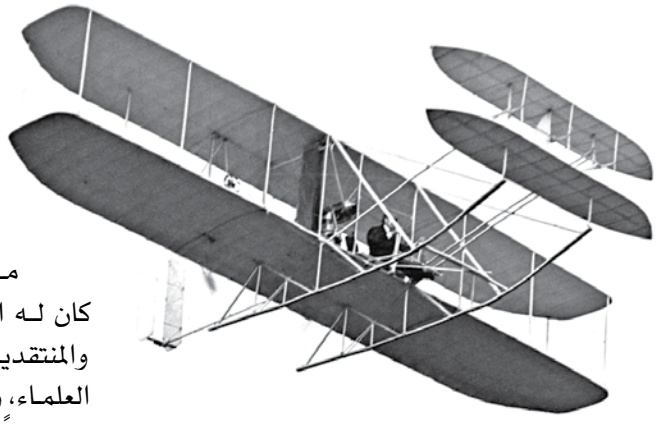
حتى يومنا هذا، فنبذُ المبدع و محاولات الحدّ من آفاق إبداعاته بدعاوى مختلفة فيها من التّجنّي الشيء الكثير، والمبدع لايملك وقتاً للرد على مَن ينبذه أو يقف عند نقاط اتهامه ليرد عليها لوقته الثمين الذي يمنعه أن يولي أهمية لمتخرص أو من تنطوي ذاته على نية مضمورة لدوافعها ألوان شتى، وهذا مايدفع المبدع إلى العمل بصمت والتنحي والانزواء ليقصي نفسه بعيداً عما يمكن أن يلهيه ويشغله عن المضي فيما يفكر بإنجازه.

ونحاول هنا أن نستعرض سيرا مقتضبة لحياة بعض الذين أثروا حياتنا بإبداعاتهم على الصعد الإنسانية بكل ألوانها، لنبين ما لَحقَ بهم من حيف بحيث أضاع الحفاوة بالعلم والمنجز الإنساني لصالح النوايا المضمورة شراً والمعطّلة لتقدّم البشرية في حياتها بصورشتى.

ألبرت أينْشتاين

عالم الفيزياء الأكثر شهرة، على الرغم من وجود علماء آخرين من معاصريه كالعالم بور وغيره من العلماء الذين كان لكل منهم نجمه

> جنون المبدع نتاج عقله المتفوق بالأفكار والمكتنز بالإبداع



الساطع ، استجمع أينْشتاين براعته في الفيزياء ليصبها بقالب نظريته النسبية، والتي تعتبر بمثابة النقلة الكبيرة في فضاءات العلوم ، حيث بدأ الأمر بفكرة بسيطة جداً وهي أن الزمن والمكان شيء واحد، بل وإنهما معاً شيء مادي، وكانت هذه الفكرة تبدو مجنونة وغير مهمة ولم يتم تصديقها بسهولة، ولاقى مع أول طرحه لها الكثير من الاعتراضات، ومحاولات النيل منها، والوقوف بالضد من هذه الفكرة، إلا أنها في نهاية الأمر صمدت فحصدت ، وكان جني صاحبها أن منحته صفته العلمية التي نعرفه بها اليوم ، فصار لآينشتاين اسم، له وقعه وصداه.

إسحاق نيوتن

صاحب أحد العقول البشرية العظيمة في عوالم الابتكار والإبداع، وعدّه البعض درّة العقل البشري، وتمّ وصفه بأنه عبقرية تسير على قدمين، وهو المنظّر الأول لقانون الجاذبية وقوانين الحركة، ومخترع أول تيليسكوب عاكس، وعشرات الاختراعات والقوانين الأخرى في الفيزياء والرياضيات ، لم يكن له الكثير من الأصدقاء، بينما كان له الكثير من المخالفين والمنتقدين خاصة من مجتمع العلماء، ولم يكن هذا مستغرباً ولامستهجناً منه ، فعالم بحجمه يدرك مايعنيه تحاسد العلماء.

لودفيج فان بيتهوفن

الموسيقار العبقري، وأحد الشخصيات الفذة في مجال الموسيقى، والأبرز بين الأسماء التي ملأت عالم الموسيقى بالقطع الموسيقية الخالدة في الحقبة الكلاسيكية، يعده الكثيرون الموسيقي الأهم بين مجمل الموسيقيين وعلى مرّ العصور والأكثر تأثيراً بينهم، ألّف أعمالاً موسيقية خالدة، منها أعمالاً للصالون الأدبيّ وأُخرى للجوقة وللأغاني أيضاً، كما كان له الفضل في تطوير الموسيقى الكلاسيكية، لم ينجو بتهوفن من سهام المتربصين به بدوافع نفسية ولاشك، فقد اتهم بأنه يُعاني من اضطرابات نفسية عنيفة أودت به إلى الاكتئاب والوحدة والحزن الدائم.

سلفادور دالي

إنه الرّسام العالمي المشهور ورائد السريالية في الفن التشكيلي ،اتهمه من حوله بأنه يعاني من اضطرابات نفسية ونرجسية شديدة أوصلته إلى جنون العظمة ،لكن دالي يبقى مختلفاً واستثنائياً، فهو من أهم أعلام الفن التشكيلي في العالم ورائد المدرسة السريالية، و يعتبر من أهم فناني القرن العشرين، كما تميّز بأعماله الفنية التي تصدم المُشاهد بموضوعها وتشكيلاتها وغرابتها، وكذلك بشخصيته وتعليقاته وكتاباته غير المألوفة والتي لم يألفها الآخرون لعدم وجود أيّ أحد كتب بنفس طريقته المدهشة والمفاجئة والتي تسندها خلفية معرفية كبيرة.

رينيه ديكارت

يعرف أيضا بكارتيسيوس، فيلسوف وعالم رياضي وفيزيائي، يعتبر من مؤسسي الفلسفة الحديثة ومؤسس الرياضيات الحديثة، وهو أحد أهم وأغزر العلماء نتاجا في العصور الحديثة. الكثير من الأفكار والفلسفات الغربية اللاحقة هي نتاج وتفاعل مع كتاباته التي دُرّست وتدرّس من أيامه إلى أيامنا هذه؛ لذلك يعتبر ديكارت أحد المفكرين الأساسيين وأحد مفاتيح فهمنا للثورة العلمية والحضارة الحديثة في وقتنا الحاضر، استطاع أن يخلد ذكراه في ما يُدعى الهندسة الديكارتية، وقد عانى ديكارت جهل من حوله كغيره من الفلاسفة والعلماء، إذ اضطر إلى مغادرة فرنسا التي كانت آنذاك أصولية متعصبة واستبدادية وذهب للعيش في هولندا الأكثر تقبلاً للأفكار آنذاك ، وألّف فيها معظم كتبه، ولكن حتى هناك لاحقه الأصوليون وهدّدوه، لولا تدخل السفير الفرنسي في حينها.

نيكولا تيسلا

اعتبر من أهمّ مخترعي العصر الحديث، هو عالمٌ ومهندسٌ ومخترعٌ ، له العديد من الإسهامات البارزة في مجال الطاقة الكهرومغناطيسيّة، وقام باختراع المحَرك الكهربائي بعد أن وضعت براءات اختراعاته ونظريّاته جميع الأسس للطاقة الكهربائيّة ذات التيارين المتردد أو المتناوب، وقد كانت لهذه الاختراعات الفضل في النهوض بالثورة الصناعيّة الثانية، أيضاً عمل على اختراع الراديو، وله إسهامات عديدة وبالغة الأهميّة في مجالات الاتصالات اللاسلكيّة، وفي مجال تطوير الرادار والإنسان الآلي وعلوم الكمبيوتر وعمليّة التحكّم عن بعد، بالإضافة للفيزياء النوويّة والنظريّة والتمدد البالستي، وقد أُطلق عليه العديد من الألقاب، منها القديس، وشفيع الكهرباء الحديثة، وأبو الفيزياء، والرجل الذي اخترع القرن العشرين، على الرغم من كل ذلك فإن فريقاً من المتهكمين كان يرميه بالجنون والغرور والتعالي والنرجسية وداء العظمة، مما قرّر معه أن يدير ظهره لكل الأقاويل والمتقولين ويتجه صوب مشروعه العلمي لخدمة البشرية جمعاء.

الأخوان رايت

الأخوان أورفيل وويلبر رايت ، يُنسب إليهما اختراع أول طائرة، والقيام بأول تجربة طيران ناجحة عن طريق آلة أثقل من الهواء في ١٧ ديسمبر ١٩٠٣ ، وكان أطول طيران حققه أورفيل رايت قد استغرق ٧٥ دقيقة على ارتفاع قارب المئة متر، وقد تعرض "الأخوان رايت" للسخرية ومحاولات النيل منهما والإساءة إليهما ،عندما أفصحا عن إيمانهما بقدرتهما على صناعة جسم ذي أجنحة بإمكانه الطيران والارتفاع في الهواء، ولكن اليوم يمثل الأخوان رايت إرثاً عالمياً يحتفل بإنجازهما بشكل رسمي، ويحتلان صفحات مشرّفة في التاريخ الأمريكي، وطائرتهما لا تزال صورتها تملأ الطوابع والتذكارات والساحات العامة في الولايات المتحدة وعبر العالم.

سيجموند فرويد

عالم وطبيب أعصاب، وهو مؤسس مدرسة التحليل النفسي وعلم النفس الحديث، كما اشتهر فرويد بنظريات العقل واللاوعي، وآلية الدفاع عن القمع وخلق الممارسة السريرية في التحليل النفسي لعلاج الأمراض النفسية عن طريق الحوار بين المريض والمحلل النفسي، واشتهر بنظريته من التحول في العلاقة العلاجية، وتفسير الأحلام كمصادر للنظرة الثاقبة عن رغبات اللاوعي، ويعتبر صاحب المدرسة الأهم في مدارس التحليل النفسي، لم ينجُ فرويد من الانتقادات الجارحة التي تعرَّضت لها نظرياته وأُسيء له من خلال تلك الانتقادات.

المصدر : wikipedia.org

عش وقتك الحاضر

(إنّ الإنسان خبير في تخريب جمال اللحظة) - إلكسندر جوليان.

عندما تنساب اللحظات الجميلة من بين أصابعنا، وعندما تُضيّع الدقائق البهجةَ بإرادتنا حالما ترى النور، عندما نتفنّن بكل مكر ودهاء من أجل القضاء على موجات السعادة النادرة التي تغمر قلوبنا لما تمرّ علينا مرور الكرام.

إن من أخطر مهامنا نحن البشر في هذا الزمن هو إتقان فن الإمساك باللحظة، والذوبان فيها والتحايل من أجل العيش فيها حتى الثّمالة وإبعاد الخاطر عن كل ما يشغلنا عنها.

امسك تلك اللحظة التي يطير فيها قلبك فرحا فتفيض روحك بالنشوة.

امسك تلك اللحظة جيدا واستغرق فيها، فإن الحياة كلها تتركز فيها، وقد يتجلّ في قلبك ومشاعرك كلّ جمال الكون في لحظة وفي نظرة خاطفة. يقول الفيلسوف البريطاني وليام بليك:(إنّه بإمكاننا أن نرى المطلق في حبة رمل والأبدية في زهرة).

إن التركيز على اللحظة الراهنة فن عظيم يمنحنا وسعاً لا متناهيا لرؤية الأشياء بأبهى صورها. وإن الغوص في اللحظة الراهنة فن عظيم بعيدا عن السرحان في أفكار الماضي وما جرى ولماذا جرى؟ وهل كان بالإمكان تعديل مسار حياتنا؟ وهكذا أسئلة مقلقة لا تنتهي. وفي الحقيقة إن الماضي ما هو سوى حفلة من الأشباح. وقد يستغرق الناس في القلق بشأن المستقبل وما

تخفيه لهم الأيام، ثم يكتشفون بعد معاناة طويلة أن القلق من المستقبل لم يكن سوى مجموعة من الأوهام.

إن البحث عن البهجة في لحظات من حياتنا هو نوع راقٍ من أنواع الصلاة التي تقرّبنا إلى الله، وتفيض علينا بذلك النور الذي يجعلنا نُحبّ الناس ونحرص على خدمتهم والتفاني في إسعادهم. إن الحكمة والرحمة تكمنان في تلك اللحظات من البهجة.

إن كل عمل متميز هو نتاج نسيان النفس وما حولها أثناء لحظة العمل والاستغراق فيها بشغف وحب من أعماق القلب، وذلك لن يتم إلا عندما نغرق أنفسنا كليا في اللحظة.

هذه دعوة من القلب، للتوقف والتركيز على اللحظات الجميلة التي تنير قلوبنا بالبهجة قبل الانحدار نحو موجات الماضي وآلامه وغامض المستقبل ومخاوفه. اغمر نفسك في اللحظة الراهنة واستغرق فيها واجعل نفسك تذوب فيها. إن حياتنا أمانة إلهية في أعناقنا، وأيامنا المحدودة منحة ربانية فهل نحن أهل للأمانة؟

كل لحظة من حياتك هي هبة إلهية غالية، تمسّك بها بشدة ومن أعماق القلب لكي تعيشها بكل جوارحك، وتضيف عليها لمساتك الإنسانية حتى تشع كالنور على الناس من حولك. عشْ اللحظة وكأن الدهر مكنون فيها. هناك الكثيرون الذين ينتهزون اليوم لينجزوا أعظم أهدافهم ويحققوا أغلى أمانيهم، والكثيرون يعيشون اليوم على أكمل وجه، فلماذا لا تكون أحدهم؟

توقف عن الشعور بالأسى على الماضي والقلق من المستقبل. وعندما تمسك بلحظة البهجة امسك بها بقوة، وحلل أسبابها وكيف تسربت تلك اللحظة البهيجة إلى قلبك حتى لا يفوتك استعادتها مرة أخرى.

بينما كنت جالسا بجانب أحد الرهبان في رحلة في القطار وقد حان وقت الغذاء، فتح ذلك الراهب جعبته وأخرج منها موزة فاسدة تماما قائلا: إن هذه الموزة فارقت الحياة. حياة لم تُنتهز في اللحظة المناسبة. وقد فات أوانها، ورماها جانبا، ثم سحب من جعبته موزة أخرى خضراء أراني إياها قائلا وهذه أخرى لم تأتيها الحياة بعد. إنها بانتظار اللحظة المناسبة لتعيش في وضعها جانبا. وأخيرا تناول موزة ناضجة وقشرها وتقاسمها معي قائلا: إليك اللحظة الحاضرة، علينا أن نعيشها ونستمتع بها بلا خوف.

إن الطيور لا تفكر بالغد لأنها تعيش أهدافها في ذات اللحظة .

لا تغفل عن ومضات النور القادمة من السماء لاهيًا عنها بأضواء المستقبل أو سارحا عنها في أصفاد الماضي.

نحن لا ندعو إلى إغفال المستقبل، ولكن عش وقتك الحاضر بكل لحظة من لحظاته.

الحاضر هو الزمن الوحيد الذي

> إن كل عمل متميز هو نتاج نسيان النفس وما حولها أثناء لحظة العمل

> إن الحياة مواسم ولكل موسم سماته، والسعيد من يعش موسمه بالكامل

يمكننا من الوصول إلى قوتنا وسعادتنا.

عندما تدخل في اللحظة وتعيش في الحاضر، عندما تمنح كامل اهتمامك اللحظة التي تعيشها، سيشعر كل من حولك بحيويتك ونشاطك وتلقائيتك. إن الحاضر أبدي سرمدي. وما يحدث في الحاضر فقط هو المهم، إن الحاضر هو الزمن الوحيد الذي يمكن أن تشعر فيه بالبهجة. والحاضر هو الزمن الوحيد الذي يمكنك صنع شيء فيه. إن الاهتمام المفرط بما سيأتي فيما بعد يسرق الانتباه من الحاضر.

إن الحياة مواسم ولكل موسم سماته، والسعيد مَن يعِشْ موسمه بالكامل دون أن يعيش في الموسم السابق، أو يغرق في هموم اللاحق. وكما أنّ لكل فصل فاكهته التي تنعش أجسادنا وتقينا من أمراض ذلك الفصل، فكذلك يكون لكل فصل من فصول حياتنا ومراحل نمونا خصوصية يجب ملؤها. فنعيش طفولتنا بتمامها ونعطي لشبابنا حقه، فإذا كبرنا فستنمو حكمتنا ونرى العالم بطريقة روحانية لا يمكن وصفها. وقد قال أحد المفكرين: إن الحكيم الحقيقي لن يقبل أن يرجع شاباً مهما كان الثمن لشدة استمتاعه بنور الحكمة التي بدأ يرى بها الأشياء بعد خبرات السنين.

تصالحِ مع ماضيك حتى تعيش سعيداً في يومك الحالي، لا تدعْ ماضيك مهما كان قاسيا وحزينا يسلب منك لحظاتك الآنية وأيامك الباقية، تقبل ماضيك مهما كان. استفدْ من العبرة واعتذر من الآخرين إذا أسأت إليهم، وتصالح مع ما مضى من أيامك فلن ينفعك أن تضع الماضي أمامك تقاضي نفسك على ما جرى وتفكر في ما حدث فأنت ابن هذا اليوم، عش لحظاته صافية بلا كدر من تأثيرات أيام مضت.

لا تفكر بالأمس وأحزانه فلن تستفيد من ذلك، فقد مضى ما مضى ولن تغير ما قد جرى، وخزّن طاقتك ليومك الذي أنت فيه.

لا تغرق نفسك في الماضي ودروبه وأنفاقه المظلمة فلن تحصد سوى السراب، واعمل أي شي ينقلك إلى عالم الآن، في الحقيقة هي هنا، في هذا اليوم، الآن وفي هذه اللحظة التي تملك فيها القدرة على جعل حياتك أفضل. وما إن يخطر على بالك الماضي فتذكر فيه ذكرياتك الجميلة أو عبرة السنين الماضية ناسين كل شيء آخر.

شمعة

سيأتي ذلك اليوم الذي تنظر فيه إلى حياتك الماضية، وتنتحب قائلا: لقد حدثت أمور طيبة عديدة في ما مضى من حياتي، ولكنني لم أكن متواجداً أبداً فيها للاستمتاع بها.

لأمس مضى، والغد غامض، واليوم هو الهدية...

إلينور روزفلت

المصدر: كتاب الرقص مع الحياة لمهدي الموسوي

علاقات الدولة السامانية الخارجية

ارتبطت الدولة السامانية (٣٨٩-٢٦١هـ/ ٩٩٩-٨٧٤م) بعلاقات خارجية مع الخلافة العباسية والقوى الإسلامية التي قامت في المشرق الإسلامي في القرنين الثالث والرابع. وكان لتلك القوى مطامع في بسط نفوذها على ممتلكات الدولة السامانية. وتمادت بعض تلك القوى في بسط نفوذها على حساب الخلافة العباسية والدخول في قتال مرير معها. ونستدل على ذلك من موقف الصفاريين والزياريين. فقد تحدى يعقوب بن الليث الخلافة العباسية وزحف صوب بغداد ،ورغب في السيطرة عليها .ولكن الخلافة العباسية تصدت له وهزمته في معركة دير العاقول. ولما خلفه عمرو بن الليث على حكم الدولة الصفارية. سيطر على مساحات شاسعة من البلاد، ولم يكتف بذلك، وتفرغ للكيد للدولة السامانية ورغب في بسط نفوذه على منطقة بلاد ماوراء النهر. وحاول الأمير إسماعيل بن أحمد الساماني إقناعه بالعدول عن هذه السياسة على أساس أنه في ثغر من ثغور الإسلام. ويدافع عن دار الإسلام من خطر الترك بحكم كون بلاد ماوراء النهر دار جهاد وتحتاج إلى تكاتف جميع المسلمين لنشر الإسلام بين القبائل التركية.

-عبدالحميد حسين محمود حمودة-

الشعر ومكانته عند العرب

أسرة التحرير

يُعتبر الشّعر من أهم الفنون الكلامية في حياة الإنسان قديما وحديثا، ويستمد قيمته وقوته من جوهر الإنسان النقي الطاهر بما يحمله من أفراح وأتراح وطموحات وأحلام، بل أحيانا يُعدّ الشّعر رئة ثالثة يتنفس من خلالها الشاعر حين يشاركه الجمهور هذه المشاعر الجياشة.

فقد قامت الحياة العربية قبل الإسلام على نظام القبيلة التي كانت تمثل الوحدة السياسية والاجتماعية والاقتصادية، وقد اقتضى هذا النظام القبلي مَن ينطق باسمه ويحميه، فكان الشاعر هو الذي يسجل مآثر قومه، ويذيع مفاخرهم، وينشر محامدهم، ومن هنا كانت أهمية الشاعرالذي يعبر عن وجهات نظرهم بأسلوب شعري، يتناقله الرواة وتحفظه الحدأة؛ لذا فالشعر للحياة العربية آنذاك ضرورة، بحيث صارت القبائل يهنئ بعضها بعضا إذا نبغ بينهم شاعر، وكانوا لا يهنئون إلا بثلاث: غلام يُولد أو شاعر ينبغ أو فرس تنتج، ومعروف أن هذه الثلاث كانت مصادر قوة الحياة العربية. قال ابن رشيق:

(كانت القبيلة من العرب إذا نبغ فيها

شاعر أتت القبائل فهنأتها، وصنعت الأطعمة، واجتمعت النساء يلعبن بالمظاهر كما يصنعون في الأعراس، ويتباشر الرجال والولدان، لأنه حماية لأعراضهم وذبّ عن أحسابهم وتخليد لمآثرهم وإشادة بذكرهم، وكانوا لا يهنئون إلا بغلام يُولد أو شاعر ينبغ فيهم أو فرس تنتج) (١) وكان الشعراء ألسنة القبائل، وذوي الرأي فيهم، ويندبونهم ويستعينون بهم وقت الشدائد، ويلجؤون إليهم في الحروب، فقد ورد أن سعدا أرسل يوم (أرماث) إلى ذوي الكلام من رجال الشعر والنثر، يدعوهم إلى استخدام سلاح الحرب، فحضر عنده خطباؤهم وشعراؤهم، مثل الشماخ والخطيئة أوس بن مغراء وعبدة بن الخطيب وكلهم شعراء، فخاطبهم قائلا: انطلقوا فقوموا في الناس بما يحق عليكم ويحق عليهم عند مواطن البأس، فإنكم من العرب بالمكان الذي أنتم به، وأنتم شعراء العرب وخطباؤهم وذوو رأيهم ونجدتهم وسادتهم، فسيروا في الناس فذكّروهم وحرّضوهم على القتال، فساروا فيهم (٢) بالعرب، وفضلهم على جميع الأمم، ولم يستثن فارسا وغيرها، ومما قال أما حكمة وما حكمة ألسنتهم فإن الله تعالى أعطاهم في أشعارهم ورونق كلامهم وحسنه ووزنه وقوافيه، مع معرفتهم الأشياء. وضربهم للأمثال وإبلاغهم في الصفات ما ليس لشيء من ألسنة الأجناس (٣) وكانوا يخافون لسان الشاعر ويتحامون هجاءه، ويبلغ من خوفهم من الهجاء ومن شدة السب عليهم وتخوفهم أن يبقى ذكر ذلك في الأعقاب ويسب به الأحياء والأموات. كما صنعوا بعبد الله بن وقاص الحارثي حين أسرته بنو تميم يوم الكلاب فقال: أقول وقد شدوا لساني بنسعة ❖❖❖ أمعشر تيم أطلقوا من لسانيا

وكان سألهم أن يطبقوا لسانه لينوح على نفسه ففعلوا، فكان ينوح بهذه الأبيات، فلما أنشد قومه هذا الشعر قال قيس لبيك وإن كنت أخرتني (٤)

الشعر يرفع أقواما ويضع آخرين

ويروي المؤرخون أخبارا كثيرة عمن رفعهم الشعر في الجاهلية وعمن أزرى بمكانتهم، فمن رفعه الشعر بعد الخمول المحلق؛ وذلك أن الأعشى قدم مكة، وتسامع الناس به، وكانت للمحلق امرأة عاقلة، بل أم فقالت له أن الأعشى قدم، وهو رجل مفوه، محدود في الشعر، ما مدح أحدا إلا رفعه، ولا هجا أحدا إلا وضعه، وأنت كما علمت رجل فقير خامل الذكر ذو بنات، وعندنا لقحة نعيش بها، فلو سبقت الناس إليه، فدعوته إلى الضيافة ونحرت له، واحتلت لك فيما تشتري به شرابا يتعاطاه لرجوت لك حسن العاقبة، فسبق إليها المحلق، أنزله ونحر له، ووجد المرأة قد خبزت خبزاً، وأخرجت نحيا فيه سمن، وجاءت بطب لبن، فلما أكل الأعشى وأصحابه، وكان في عصابة قيسية، سأله عن حاله وعياله فعرف البؤس في كلامه، وذكر البنات، فقال الأعشى كفيت أمرهن وأصبح في عكاظ ينشد قصيدته:

> كان الشعراء ألسنة القبائل، وذوي الرأي فيهم

> بعض كلمات الشعر كانت ألقاباً للشعراء يفخرون بها

أرقت وما هذا السهاد المؤرق
وما بي من سقم وما بي معشق

ورأى المحلق اجتماع الناس فوقف يستمع وهو لا يدري أين يريد الأعشى بقوله إلى أن سمع:

نفي الذم عن آل المحلق جفنة
كجابية الشيخ العراقي تفهق
ترى القوم فيها شارعين وبينهم
مع القوم ولدان من النسل دردق

فما أتم القصيدة إلا والناس ينسلون إلى المحلق يهنئونه والأشراف من كل قبيلة يتسابقون إليه جريا يخطبون بناته؛ لمكانة شعر الأعشى، فلم تمس منهن واحدة إلا في عصمة رجل أفضل من أبيها ألف ضعف (٥)

وكان العرب ربما يلقبون بلقب فيغضبون منه، فيحسنه الشاعر بشعره فيستحسنونه بعد ذلك ويرضون به، من ذلك أن بني جعفر ابن قريع لُقبوا بنو أنف الناقة؛ وكان سبب ذلك أن قريعا هباه نحرا جذورا فقسمه بين نسائه، فقالت أم جعفر وهي الشموس، لابنها جعفر انطلق إلى أبيك فانظر هل بقي عنده شيء؟ فأتاه فلم يجد عنده رأس جذور، فأخذ بأنفه وكان صبيا صغيراً، فجعل يجره فقيل لهما هذا، قال أنف الناقة فلقب بذلك، وكان يغضبون إذا قيل بنو أنف الناقة فلما مدحهم الخطيئة بقوله:

قوم هم الأنف والأذناب غيرهم
ومن يسوي بأنف الناقة الذنبا

رضوا بذلك وصار مدحا بعد أن كان هجاء.

ولمكانة الشعر في قلوب العرب وسرعة ولوجه إلى آذانهم وتعلّق أنفسهم به جعلوا بعض كلماته ألقابا لشعرائهم، يفخرون بها

كالا سعر ومعود الحكماء ومعود الفتيان، أو يتأذون منها كالهجف ((الثقل)) وتأبط شرا، وعائد الكلب، وكان الشعر يرفع من مكانة الشاعر بين الناس، وينسي عيوبه في نظر السامعين، فلما قال الحارث بن حلزة قصيدته التي فخر فيها لبكر على تغلب، والتي أولها:

آذنتنا بينها أسماء
رب ثاو يمل منه الثواء

ثم أتى الملك عمرو بن هند فأنشده إياها، وكان الحارث أبرص، وكان الملك لا يملأ عينه من رجل به بلاء، فأنشده من وراء الستر، فلما سمعها الملك استخدم الطرب وحمله السرور، على أن أمر برفع الحجاب وقيل كان بينه وبين الملك سبعة حجب فما زال يرفعها حجابا فحجابا لحسن ما يسمع من شعره حتى لم يبق بينهما حجاب ثم أقعده **على طعامه وصيّره في سمّاره**

الشعر من أشرف الكلام عند العرب

يقول ابن خلدون:(أعلم أن فن الشعر بين الكلام كان شريفا عند العرب؛ ولذلك جعلوه ديوان علومهم وأخبارهم، وشاهد ثوابهم وخطئهم، وأصلا يرجعون إليه في الكثير من علومهم وحكمهم، وكان رؤساء العرب منافسين فيه، وكانوا يقفون بسوق عكاظ لإنشاده وعرض كل واحد منهم ديباجته على فحول

الشعراء وأهل البصر لتميز حوله (مقدرته) حتى انتهوا إلى المناغاة في تعليق أشعارهم بأركان البيت الحرام موضع حجهم وبيت إبراهيم وقضية تعليق الشعر بأستار الكعبة، وكانت مما أثارت حولها مناقشات طويلة إلا أن إقرارها من قبل بعض العلماء يدل على التقديس والمكانة السامية التي كان يحظى بها الشعر في ذلك العصر، وقد قال بهذا الرأي قبل ابن خلدون ابن عبد ربه الأندلسي ت ٣٢٤هـ وابن رشيق القيرواني، وثمة أخبار تدل على أن العرب كانوا يقدسون الشعر و يعتقدون بأن هذا التقديس مستمد من أصله الديني، ولذا كانوا ينشدونه على موتاهم ومما يؤكد هذه القدسية أيضا أنهم كانوا في بعض الأحوال لا ينشدونه إلا وهم على وضوء، كما فعلوا مع قصيدة المتلمس الميمية، وكالخبر الذي يذكر أن الملك عمرو بن هند أمر الحارث بن حلزة ألا ينشد قصيدته المزية إلا متوضئا.

وكانوا يتخذون فن الشعر وسيلة للتقرب إلى الله في موسم الحج فيلبون بأشعار عينة وهم يطوفون حول الكعبة.

وكان الرجل لا يسمى بالكامل إلا إذا كان يكتب ويحسن الرمي ويحسن العلوم ويقول الشعر، وكانوا يسمون الشاعر العالم والحكيم، حتى أن عمر بن الخطاب رضي الله عنه سأل كعب الأحبار، يا كعب هل تجد للشعراء ذكرا في التوراة ؟ فقال كعب أجد في التوراة قوما من ولد إسماعيل، أناجيلهم في صدورهم ينطقون بالحكمة ويضربون الأمثال لا نعلمهم إلا العرب، وهكذا جعل كعب الأشعار كالأناجيل لقدسيتها التي يتناقلها الناس من جيل إلى جيل.

> كان الرجل لا يسمى بالكامل إلا إذا كان يكتب ويحسن الرمي ويحسن العلوم ويقول الشعر

المصادر

١- ٢-انظر كتاب الإسلام والشعر سلسلة عالم المعرفة العدد ٦٦ تأليف دكتور سامي مكي العاني أغسطس عام ١٩٩٦- م ص٦-٥-٧/

٣ -مقدمة ابن خلدون ٥٤٤ص

٤- المصدر قبل السابق ص١٠

٥- حياة الشعر في الكوفة ص٦٥٦

-٦ الإسلام والشعر سلسلة عالم المعرفة العدد ٦٦ تأليف دكتور سامي مكي العاني أغسطس عام ١٩٩٦ ص ١٨-١٩-٢٠ بتصرف

المسرح أسلوب حياة

المسرح هو أبو الفنون وأولها لما يجمعه من عناصر فنية شتى كالنص الأدبي والتمثيل والموسيقى والديكور والإضاءة والأزياء والاستعراضات الحركية، ويقود كل هذه العناصر بتناغم وانسجام وإيقاع منضبط هو الإخراج.

إذا المسرح هو ظاهرة فنية تقوم على الاتفاق الواعي بين المتلقي وجميع هذه العناصر الفنية والإبداعية يقودها المخرج ويتصدر مشهدها الممثل.

والمسرح في بساطته هو وسيلة للتعبير عن المشاعر والأحاسيس. هو وسيلة لطرح الأفكار بطريقة إبداعية ومشوقة. وهو للمتعة والترفيه أيضا بقدر ما هو بوابة للوعي والثقافة والإبداع. وهو نافذة الشعوب والحضارات.

ويساعد المسرح على معرفة الذات وتقبل الآخر مهما كانت الاختلافات ويحفز المرء على زيادة الثقة بالنفس.

ولذلك فإننا نحتاج المسرح اليوم أكثر من أي وقت مضى. في زمن سيطرت عليه التكنولوجيا والعوالم الافتراضية، فقد ظل المسرح هو اللقاء الحي الذي يجمع كل هذه العناصر الحقيقية وأشخاصه المبدعين وبين الوحش ذي الألف رأس وهو الجمهور الذي أصبح في حاجة إلى التواصل الفعال بدلا من التواصل اللاإنساني. كان ومازال وسيظل المسرح هو الداعم لحق الإنسان في حياة أفضل.

لذلك اجعلوا المسرح أسلوب حياة.

فهو ينير الوعي ويكشف الحقائق ويقوّم العقول ويهذب الأذواق.

اجعلوه يعج بالإبداع والخيال والمتعة والتشويق

دعوه يعيدنا إنسانيتنا وعوالمنا الحقيقية. إحساسنا بذواتنا وبالآخر.

افسحوا له المجال ليجعلنا نرى بعضنا بعضا ونتواصل من جديد.

المصدر : أكاديمية الفجيرة للفنون الجميلة

الفنان
محمد سعيد المسماري

محمد سعيد المسماري طالب في أكاديمية الفجيرة للفنون الجميلة منذ تأسيسها. حيث بدأتُ في قسم العزف على آلة العود وبعدها تمّ افتتاح قسم المسرح فالتحقتُ به، وشاركتُ في مسرحية "حلم" من إشراف الأستاذ هامي بكار. واكتسبت الخبرة في تطوير الذات، والثقة بالنفس، وكسر الخجل. وتم اختياري في إذاعة الفجيرة ضمن برنامج مواهب من الفجيرة. وشاركت في حلقات درامية اجتماعية من إخراج الأستاذ محمد مكي، وقمتُ بتأليف نصوص قصيرة ومنها: شاطئ المظلات؛ الزواج مسؤولية؛ سحر سبتوه.

وشاركتُ في مسرحية جماهيرية في عيد الفطر.

وتم ترشيحي في المشاركة في ورش أكاديمية المايم العالمية في بلغراد - صربيا. وتعلّمتُ من خلال هذه الورشة كيفية التعامل مع المجتمع بطريقة التمثيل الصامت وتبادل الثقافات من خلال التعبير الجسدي- التمثيل الجسدي الصامت- الجسد الممثل- الجسد الراقص. حيث تساعد هذه الأنواع على تثقيف المجتمع بأكمله بعقلياته المختلفة.

وأصبح المسرح بالنسبة لي وسيلة تواصل بين المجتمع من خلال العروض المسرحية الاجتماعية والدرامية وتعزيز الخطاب والحوار الاجتماعي وإلقاء الضوء على جوانب متعددة في المجتمع وإظهار وجهات النظر المختلفة مما يساهم في دراسة القضايا المجتمعية وإيجاد الحلول لها.

كلّ الشكر والتقدير لسمو الشيخ محمد بن حمد الشرقي ولي عهد إمارة الفجيرة، رئيس مجلس أمناء أكاديمية الفجيرة للفنون الجميلة، على دعمه اللامحدود في المسيرة الفنية العلمية والأكاديمية. وأشكر أكاديمية الفجيرة للفنون الجميلة، على إتاحة الفرصة والتشجيع في مجال الفنون.

المصدر: أكاديمية الفجيرة للفنون الجميلة

الرواية بين اتهام قرائها بالتفاهة وقدرتها على تغيير الواقع

الكاتبة الإماراتية لطيفة الحاج

يقال بأن أول رواية في التاريخ هي رواية "الحمار الذهبي"، وهي رواية كوميدية كتبها لوكيوس أبوليوس. جاءت الرواية في ١١ فصلا، وتحكي قصة رجل يهتم بالسّحر ويرغب بأن يتحول إلى طير، ولكنه يتحول إلى حمار. وحتى يومنا هذا، هنالك ملايين الروايات التي كتبت بمختلف اللغات البشرية، وتتنوع في مستوياتها الأدبية وأساليبها وأفكارها ومجالاتها. وتوجد اليوم شريحة كبيرة من القرّاء ممن يهتمون بالرواية، وآخرون يجدون بأن قراءتها مضيعة للوقت وأن الأدب عموما أقل شأنا من العلوم والمعارف الأخرى.

أمير تاج السر طبيب وروائي سوادني يقيم في قطر. يقول ردا على السؤال الذي يطرحه البعض من الذين لا يهتمون بالآداب والفنون ويعتبرونها ترفا أو مضيعة للوقت: أعتقد بأننا ينبغي أن نكون تخلصنا من سؤال لماذا نكتب منذ زمن طويل، ذلك أنني أعتقد أن الكتابة عموما سواء كانت نثرا أو شعرا، لا تقل أهمية عن العلوم. بمعنى توجد معرفة يكتسبها المبدع ويعيد تشكيلها. وتوجد أرشفة ويوجد توثيق لتاريخ المجتمعات، ويوجد أيضا فن يشد القارئ لتلك المعارف، وأظن أن كثيرا من الأشياء الغامضة في الحياة، وصلت معانيها عن طريق اللغة لمتلقيها. الرواية كجنس أدبي ساهمت في اكتشافات علمية، أو تنبأت بها، لأن الخيال الذي يمتلكه الروائي يستطيع به صياغة عوالم غريبة وغير موجودة أصلا. ونجد من يتتبع تلك العوالم، وينتج منها أدوات علمية، أو بحوث علمية تفيد الإنسان، وأذكر أنني قرأت رواية إسبانية صادرة عام ١٩٨٠، وكان فيها من يقرأ بكتاب مضيء يحمله في يده، ويقلب صفحاته، لنجد أن أداة القراءة كيندل اخترعت بعد ذلك، ولو تتبعنا هذه المعجزات الخاصة بالقراءة لعثرنا على الكثير. عموما هناك بعض الناس أصلا لايعترفون حتى بقراءة العلوم، لذلك نحن نكتب، وهناك من يقرأ ما نكتب من دون أن يتذمر أو يشعر بأنه أضاع وقته.

وعن توجهه لكتابة الرواية يقول تاج السر: أنا أصلا شاعر، وبدأت عالمي الكتابي بالشعر منذ كنت طفلا صغيرا، واستمررت أكتب الشعر حتى انتهيت من الدراسة الجامعية. كتبت

الشعر العامي، والعمودي والحر، ونشرت في معظم الصحف والمجلات التي كانت تصدر آنذاك، لكن لسبب ما قمت بكتابة الرواية، وانتهى بي الأمر كما تعرفين. الرواية ليست عملا هينا ولا يأتي أو يُكتب من فراغ، إنها عصارة تجارب ومعارف، واجتهادات أيضا هي مساحة واسعة يمكن أن تضم كل الفنون، مثل الشعر والرسم، والخواطر، وحتى القصص القصيرة. والروائي الحقيقي، يمزج كل تلك الفنون ويخرجها في روايته بلا عناء، وأظنني كتبت شعرا وصورا أشبه بالرسم في كل رواياتي منذ بدايتي في كرمكول وحتى الآن، وخلال قراءاتي لما يكتبه الآخرون هذه الأيام، أجد تلك السمات واضحة، الرواية أكرر، تسع ما لا تسعه القصة القصيرة، ولا تسعه قصيدة الشعر التي هي دفقة سريعة لحظية.

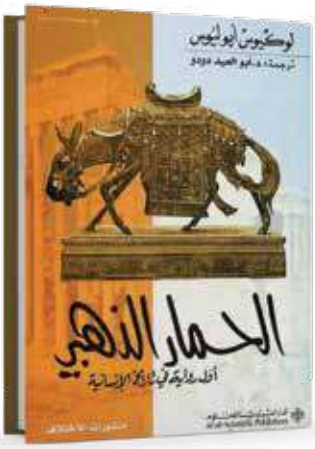
وعن قدرة الرواية على تغيير الواقع يقول: إن الأدب أو الأدباء لم يعودوا قادرين بشكل كلي على تغيير واقع مجتمعاتهم، بعد التسارع الكبير، أو لنقل تراكم المعوقات. الكاتب الروائي مثل غيره يعارك قوت يومه ليكسبه، وأحيانا لا يكسبه بالرغم من ذلك، وتبدو أدوات تغيير العالم منهكة عنده، هو يكتب ما يستطيع كتابته، وكما قلت يحاول إعادة إنتاج المعرفة التي اكتسبها وقد ينجح مع بعض السعي.

أما الكاتب والروائي والأكاديمي العراقي المقيم في إسبانيا الدكتور محسن الرملي فيعتقد بأن الرواية هي علم أنسنة الإنسان، كلما قرأتها فهمت نفسك والآخرين أكثر، وأصبحت أكثر حساسية وتعاطفا ورقة، وتنبهت إلى جوانب لم تكن تعرفها عن نفسك وعن الناس. إنها تمنحك المتعة والمعرفة وهي الكتب التي يمكن ويفترض بالجميع أن يقرأها إلى جانب القراءة في اختصاصه العلمي أو المعارف التي يحبها. والتي هي الأخرى ستكون أفضل كلما كُتبت بأسلوب أدبي. أما الذين يقولون بأن قراءة الروايات مضيعة للوقت فلو تفحصت فيما يفعلون في أوقاتهم لوجدتهم يبددون أغلبها في تفاهات عابرة.

ويقول الرملي عن بداياته: كانت بدايتي مع الشعر والقصة ونشرت فيهما عدة كتب وما زلت أكتبها ولو بشكل أقل ذلك أن الرواية صارت قادرة على استيعابهما وأكثر. الرواية كتاب العصر وفيها أستطيع قول كل كما أريد قوله، فكرا ومشاعرا وتأملات ومواقف. كما أن الشخص كلما كبر بالعمر زاد ما يريد قوله عن شؤون كثيرة والرواية توفر له المساحة التي يحتاجها لقول كل ما يريد.

أما عن رأيه في تأثير الرواية على الواقع والفكر العربي فيقول: أثر الرواية في التغيير ليس مباشرا وسريعا كالقرارات السياسية والاقتصادية، وإنما هو تغيير بطيء ولكنه عميق وأطول عمرا. تساعد الرواية على تغيير الإنسان من حيث الوعي والشعور وهو لاحقا سيصنع التغيير.

> الرواية كجنس أدبي ساهمت في اكتشافات علمية، أو تنبأت بها



> الرواية هي علم أنسنة الإنسان، كلما قرأتها فهمت نفسك والآخرين أكثر

وتعتقد هالة كوثراني الصحفية والكاتبة اللبنانية بأن العلوم والتاريخ والمعارف كلّها تدخل ضمن الأدب، ولا يمكن فصل الأدب عنها أو فصلها عنه. فالعمل الأدبي مرآة لحياة الإنسان ومعارفه وتجاربه ومعضلاته، مرآة تفضح وتحلّل وتضيء على قضايا إشكالية وتفاصيل عادية لكن الحياة لا تستقيم من دونها. وكيف يكون الانفتاح على الحيوات والتجارب مضيعة للوقت؟ العمل الأدبي الجيد هو الذي ينجح في الجمع بين إمتاع القارئ وتوسيع آفاقه المعرفية، من خلال الاطلاع على حقبة ما من التاريخ السياسي لمنطقة بعينها أو على ما كان يرتديه أهل بلد ما في القرن التاسع عشر أو سبعينيات القرن العشرين على سبيل المثال، أو على تطوّر الحياة الاجتماعية في مدينة ما. فالرواية متحف، كما قال الروائي التركي أورهان باموق، متحف للذاكرة.

وعن تجربتها الروائية تقول: عندما بدأت الكتابة في الثامنة من عمري كتبت قصصاً قصيرة، وكنت منذ الطفولة قارئة نهمة للشعر. وعندما كتبت نصاً طويلاً وفكرت في النشر للمرة الأولى لم أمنح نصّي تصنيفاً، لم أسمّه رواية. دار النشر اعتبرته رواية. ولم يهمني التصنيف. عندما تنصبّ أفكاري في اتجاه واحد تحت عنوان عريض يصبح مع الوقت، جملة بعد جملة، ثيمة الرواية، أتخيّل الشخصيات، بل أراها واضحة أمامي، فأكتب. وتكون الكتابة عملاً ممتعاً ومقلقاً ومؤلماً. لكنني أستمتع بالعلاقة طويلة المدى مع الشخصيات والتفكير المتأني في مصائرها والبحث والقراءة في مجالات مختلفة من التاريخ السياسي إلى الفن، كفوصي في فن الخط العربي والتجريد، وعلم الاجتماع وعلم النفس.

وعن دور الأدب في تغيير الواقع تقول كوثراني: الأعمال الأدبية تفتح نوافذ في جدران الواقع المرتفعة والصفيقة. لعلّها لا تهدم الجدران أو تحرّر المظلومين من ظالميهم، لكنها تشير إلى الظلم. ليس على المبدع أن ينشغل بتغيير العالم، لكن ينبغي أن يكون إبداعه صادقاً، ولا أعني أن ينقل الواقع، بل أن يعيد ابتكاره بصدق يعني الإنسان ويمسّه.

يقول الكاتب والروائي الإماراتي عبيد بوملحه عن الفكرة السائدة لدى البعض عن الروايات: كنت مثلهم، وهناك موقف حدث لي غيّر طريقة تفكيري وجعلني أرتبط بالرواية. كنت مكّبا على قراءة الكتب العلمية في فترة المراهقة، وفي يوم من الأيام فتحت كتابا ولم أتجاوز صفحته الأولى، ظللت على هذه الحالة لشهر تقريبا، وفي حوار مع صديق نصحني بقراءة رواية لإراحة عقلي، فكانت العلاج. فأصبحت بعدها أقرأ الرواية بعد كلّ كتاب علمي، إلى أن استولت الرواية على كياني. ولست في صدد النقاش عن أهمية الرواية وفوائد الفن وضرورته فقد أشبع ذلك الأمر بحثا، ولكن إن كانت الفائدة الوحيدة للرواية هي أن تحثّ الشباب على القراءة فإن ذلك يكفي في زمن أصبحت فيه القراءة تقترب من أن تصطف بجوار الغول والعنقاء والخل الوفي. كما أنّني أرفض الوصاية في هذا المجال، فالأولى الحثّ على القراءة بدلا من خفرها.

وعن اختياره للرواية كجنس أدبي يجرب فيه يقول: الجنس الأدبي هو من يختار صاحبه، بالإضافة إلى الصفات الشخصية للكاتب، فالروائي على سبيل المثال يختلف عن القاص، لأنه يتحلّى بالصبر والتركيز على التفاصيل ومعايشتها أو البحث فيها

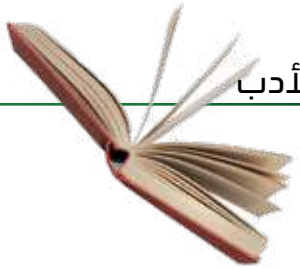
حتّى يكون ملمّا بتفاصيل الزمان والمكان والشخصيات، على عكس القاص الذي يختار الكلمات التي تؤدي مباشرة إلى الفكرة مزيلا الدسم الذي يستخدمه الروائي. كما قال تشيخوف بأنّك إذا ذكرت بندقية في بداية القصة فيجب عليك استخدامها. وبعد النجاح الباهر الذي حققته رواية ماركيز "مائة عام من العزلة" قال "بورخيس" بأنه حلم بالرواية كاملة من أولها إلى آخرها، ولكنه لن يتعب نفسه بكتابتها لعدم إيمانه بالإطالة.كما أنّني أؤمن بأنّ موهبة الكتابة تستوجب موهبة في الجنس الأدبي الذي يشتغل عليه الكاتب.

أما عن دور الرواية في تغيير الواقع فيعتقد بوملحه بأن الرواية جزء من كلّ من الفكر، وليس منوط بالرواية وضع الحلول. وهناك أغراض أخرى لها وهي داعمة لعلم الجمال، وموثّقة للأحداث والشخصيات والأماكن، وقوة ناعمة للدولة التي ينتمي إليها الروائي وللوطن العربي بشكل أوسع، وهي لسان المجتمع وحاله، أما عما إذا كنت أنتظر أن تغيّر رواياتي الواقع والفكر فإنني لا أنظر لذلك ولا أنتظره، وكلّ ما أفعله هو إشباع نداء داخلي.

أما الكاتب الكويتي أحمد الزمام فيعتقد بأن التعاطي مع الأدب على أنه أقل شأنًا من بقية المجالات الأخرى، يعكس قصور المتلقي له والذي ينتج عنه فقدان قيمة الفنون والمعارف الحقيقية، وهذا ما يجعل البعض في دائرة البقاء على مستوى واحد من التلقي، ويترك أثره السلبي على المجتمع المثقف الذي بدوره يدفع جميع شرائح المجتمع إلى الرقي. بعض الآراء التي ترى بأن الأدب يقتصر على جنس معين منه وإقصاء آخر كالرواية، تعيدنا إلى المشكلة ذاتها في التلقي، على الرغم من المهارة العالية في التعاطي مع بقية الفنون والعلوم والمعارف، إلا أن هذه المهارة تتوقف عند حد معين، ولا نفهم منها سوى أن الذائقة قد تغلبت على الحكم في شؤون الفنون ومكانتها وأهميتها، وهو حكم لا يؤخذ به، ويتوقف عند حد الرأي ولا يؤثر على الاطلاق في قيمة الأدب، وإنما على صاحبه.

يجد الزمام أن الرواية فن عظيم، يجمع كل مجالات الفنون والمعارف

> الروائي يختلف عن القاص، لأنه يتحلّى بالصبر والتركيز على التفاصيل ومعايشتها أو البحث فيها



والعلوم، وإبداع يصعب على الكثير إتقانه، وهو الأقرب إلى الإنسان، فالعقل يمكن أن يتلقى العلوم بطريقة قصصية أقرب إليه من طريقة أخرى. كذلك هي تجمع عوالم الإنسان كلها، وأعني العوالم الإبداعية التي تظهر ابتكاراته منذ وجوده، ابتداء من الفكرة، مرورًا باللغة، إلى الفنون والعلوم ليصبح إنتاجه واقعي في حياته متشعبًا بجميع أشكاله ومجالاته.

يقول الزمام عن ارتباطه بالفن الروائي: الذي يربطني بالرواية هو عالم الإنسان الرحب، حيث توجد لا قيود، وأعني بالقيود، جمود الواقع الظاهر لنا، في معانيه وصوره، ومن خلال الرواية يمكنني ممارسة الحرية في نقل الأفكار على هيئة مختلفة مما نتلقاها في الواقع. وأراها ممارسة إبداع للاقتراب من صور الحياة ومعانيها، أو إعادة تشكيل الحياة كما يجب أن تكون، وربما إظهارها بمعناها الحقيقي. يمكننا كسر حاجز التعاطي مع الرواية على أنها وسيلة للمتعة، أو مضيعة للوقت، لهشاشتها التي لا تمنعنا من السير قدمًا في تطوير الإبداع وفهم ما الذي نتناوله حقًا مع الروايات، ومدى تأثيرها على حياتنا وواقعنا. ولو أجمعنا على أن الرواية مضيعة للوقت، وللتسلية، فعلينا أن نتعاطى مع بقية العلوم والفنون، بأنها مضيعة للوقت أيضا.

تقول سلمى الغزاوي الكتابة والترجمة المغربية: عندما يسأل أحدهم لماذا نضيع وقتنا في قراءة الرواية، فإن أول إجابة قد تتبادر إلى ذهن القارئ هي: نقرأ الروايات بهدف قضاء وقت ممتع، الهروب والانسلاخ عن الواقع المرير. في مجتمعاتنا الحديثة، الخاملة، المحاطة لا نهائيا بوسائل الترفيه والتشتيت كالإنترنت، صارت القراءة سيما قراءة الكتب الورقية أبعد ما تكون عن كونها التسلية الأسهل أو الأكثر إثارة. نحن نقرأ الروايات لنتعلم، إذ تمنحنا العديد من الروايات رؤية بانورامية على العالم، على أحداث تاريخية أو المسار المستقبلي للحياة، أو تسبر لنا أغوار النفس البشرية بتناقضاتها. بعض القراء يجدون أن النوع الروائي مُجَرّدٌ من أي امتياز قِيمي، وأن المقالات العلمية، والكتب التاريخية تحتوي على معلومات أكثر وأهم بكثير، ويغفلون ميزة أدبية مهمة وهي أن الأدب يسلك طريقة تعليمية مختلفة من خلال رؤية العالم أو الأحداث التاريخية عبر عيون شخص آخر، وتجربة وتاريخ وانتماء اجتماعي، عرقي أو مكاني بعيد ومختلف عن القارئ. وعبر اللعبة السردية التفاعلية، لا يخبر الكاتب القارئ بما يجب أن يفكر فيه، أو يقنعه بضرورة تبني أفكاره، فقط يسأله ضمنيا: في عالمي الروائي، هكذا تسير الأمور، الآن، مهمتك أيها القارئ تقضي بالغوص في داخلك لتفكر فيما ستفعله إذا كنت مكاني.

عن ارتباطها بالرواية تقول: الرواية هي الوعاء الذي بإمكانه استيعاب

العوالم التي أشيدها في ذهني، سواء كانت الأحداث مستوحاة من قصة حقيقية أو كان عالما خياليا بالكامل. كما أن المساحة الكبيرة على مسرح الأحداث الروائية وإمكانية بث الحياة في الشخصيات والمواقف الإنسانية والوقائع التاريخية لا محدودة. ككاتبة يستهويني أن أغوص في أعماق المساحة السردية التي أنشِئها من الصفر، باحتمالاتها الشاسعة، وشخوصها المتعددة المركبة. الرواية في نظري هي مغامرة/ متاهة لا نهائية، عالم سحري يغويني ويجعلني أنجرف بعيدا عن واقعنا الذي ينضح بالقسوة والألم، وأنشغل طويلا بتطريز تفاصيلها وأدع شخصياتي تتلبسني، لأعيش من خلالها حيوات متعددة. الرواية فن لا محدود، لا تحكمه قيود شكلانية أو ظرفية كما القصة أو القصيدة.

تؤمن الغزاوي بدور الرواية في تغيير الواقع إلى حد كبير، ذلك لأن الرواية رحلة عبور نحو عوالم أخرى. تحمل في طياتها تداعيات دائمة على وجودنا، وانعكاسات على حياتنا وتجاربنا. الرواية أداة للتطوير الاستطيقي وللمعرفة والتنمية الذاتية والتحرر من معتقدات أو أفكار مسبقة، كما تحتوي على فضائل أخلاقية وتطور تعاطفنا عبر تجسيد معضلاتنا النفسية والوجودية. لذا فهي تهدئ أرواحنا، وتفتح أعيننا، وتوحدنا مع أناس مختلفين عنا، والأهم، أنها تملك القدرة على تغيير نظرة الناس إلى العديد من القضايا. بإمكان الروائي تغيير الرؤى، وجعل الناس يمعنون النظر ويعيدون التفكير في ممارسات وقضايا معينة. ربما تغيير الواقع والفكر العربي من خلال الرواية صعب إلى حد ما في زمننا، إلا أنه ليس مستحيلا، وهو أسمى مهمات الفن الروائي الذي بوسعه أحيانا أن يغير مجرى التاريخ بقوة الكلمة وحسب.

> الرواية أداة للتطوير الاستطيقي وللمعرفة والتنمية الذاتية والتحرر من معتقدات أو أفكار مسبقة

في يومه العالمي تعرف على عالم هاري بوتر

هنادي العنيس

شخصيته الخيالية ولدت في ٣١ يوليو ١٩٨٠ وصعدت معها ظاهرة ثقافية للسلسلة الأكثر شهرة في الأدب العالمي المعاصر، سبعة كتب من نمط الرواية الخيالية إلى منهج أدب الرعب وحسّ الدعابة هنا هو المفتاح الأهم، وصلت مبيعاته إلى أكثر من ٦٠٠ مليون نسخة عالمياً في أكثر من ٢٠٠ منطقة وتُرجمت حتى ٨٠ لغة. رافقته ثمانية أفلام مستوحاة من العناوين الأولى التي تمكنت من تحقيق إيرادات تصل إلى ٧ مليارات دولار أمريكي، بينما حققت ألعاب الفيديو والبضائع المرتبطة به ٧ مليارات أخرى من الدولارات. إنه هاري بوتر الصبي الساحر الذي عرفه عشرات الملايين من العالم وجمهور عريض من المصفقين لشخصيته الرئيسة في سلسلة ج.كي. رولينيغ، معوداً معها قُراءه على التجمع بالآلاف أمام المكتبات العامة ومخازن البيع المهتمة الأخرى؛ يحملون معهم ساعات طويلة من الانتظار الذي يهون لأجل الفوز بنسخة واحدة من الطبعات الأولى.

من مؤلفاته :

هاري بوتر وحجر الفلاسفة، هاري بوتر وحجرة الأسرار، هاري بوتر وسجين أزكابان، هاري بوتر وكأس النار، هاري بوتر وجماعة العنقاء،

هاري بوتر والأمير الهجين، هاري بوتر ومقدسات الموت بجزئيه الأول والثاني. يؤرخ كل عمل منهم لسنة واحدة في حياة هاري بوتر خلال الفترة من ١٩٩١ إلى ١٩٩٨، فكلما كان يتقدم هاري بوتر بالعمر، أصبحت ج. كي. رولينيغ أفضل. إضافة إلى ثلاثة أعمال خارج الخط الزمني للأحداث، الوحوش المذهلة وأين تجدها عن الحيوانات السحرية، وكويدتش عبر العصور عن رياضة السحرة المفضلة، وحكايات بيدل الشاعر عن القصص الشعبية من العالم السحري؛ والتي كُتب منها ٧ نسخ فقط بخط اليد ٦ تم إهداؤها، وأمّا الأخير فقد عُرض للبيع واشترته شركة أمازون. حتى تُرجمت المجموعة كاملة إلى مُعظم لغات العالم الحيّة ومنها اللغة اللاتينية واللغة الإغريقية، حيث تم وصفها بأنها "إحدى أهم القطع الأدبية باللغة اليونانية القديمة التي نشرت منذ عدة قرون".

ومنذ اكتشافه لحقيقة كونه ساحراً في سن الحادية عشرة، وأنه باستطاعته الانتقال من الواقع الذي يعيش فيه بعالم الأشخاص العاديين الذين لا يملكون أي قدرات سحرية والمعروفين في عالم السحرة باسم الماغل، إلى عالمه الخاص بمدينة ليتل وينينج الخيالية في إنكلترا مع مفكرته الخاصة، حيث تتم دعوة جميع الصغار ممن يتمتعون بقدرات سحرية للدراسة في مدرسة هوغوورتس للسحر والشعوذة في إسكتلندا، بهدف تمكينهم من السيطرة على قدراتهم، مثل موهبته في الطيران على المكانس، واختياره للعب في فريق جريفندور للكويدتش. أما الحيوانات والنباتات في عالمه فكان لوجودها مغزى آخر، ومنها: العفاريت، التنانين، البوم الثلجي، القطط، الجرذان، الضفادع وغيرها الكثير. إذ يجب أن يمتلك السحرة حيواناً معهم لكي يمارسوا السحر، واختار هاري بوتر أن يملك بومة. بينما تمتلك النباتات الطويلة عنده قوى سحرية وغير طبيعية يخفيها كي لا يراها غيره من البشر.

كان هاري بوتر أكثر من تم البحث عنه على الإنترنت في مارس عام ٢٠٠٧ ، ونُفذت العديد من الأعمال الفنية لمعجبيه، واحدة منها كانت عام ٢٠٠٩ في جامعة ميشيغان التي قدمت مسرحية موسيقية أسمتها A Very Potter Musical. وقد تم إنشاء رياضة Quidditch التي تلعبها شخصيات العمل ويتم لعبها اليوم في جميع أنحاء العالم، بما في ذلك جامعات مثل هارفارد. بينما أُدرجت قصته ضمن أفضل ١٠٠ كتاب لتعليم الأطفال، في حين أن المطبوعات كانت تقرأ بصوت عالٍ في المدارس الابتدائية بمقاطعة سان دييغو في كاليفورنيا، حيث يصل الخيال إلى إحساس حقيقي! ورشّحت أفلامه المصورة لعدّة جوائز وصلت لـ ١٣ جائزة من جوائز الأوسكار خلال عشر سنوات. وعندما بلغ مؤخراً الرُبع قرن، أعلنت هيئة سك العملة الملكية البريطانية رويال مينت طباعة صورته على عملات معدنية في المملكة المتحدة، زُودت بتأثير بصري يحاكي أثر صاعقة البرق عند وضعها أمام الضوء؛ فيما أُعلن عن تخصيص الثاني من مايو يوماً عالمياً للاحتفال بطيّار المِكنسة.

تأثير الموضة السريعة على الجانب البيئي والإنساني

جواهر الكعبي - جامعة الإمارات العربية المتحدة

أولا لنبدأ بتعريف الموضة السريعة، هي مصطلح معاصر يعبر عن إنتاج كميات كبيرة من الملابس ذات التكلفة والجودة السيئة أو الرديئة التي تُستنسخ من عروض الأزياء العصرية، والتي تنتهي موضتها بسرعة أو حتى تستخدم لمرتين على الأغلب، والتي تعبر أيضا عن تلبية رغبات المستهلك بأسرع وقت ممكن، يمكن أن تكون هذه صفات إيجابية بالنسبة للبعض، و لكن إذا نظرنا لأضرارها سوف نرى الجانب الآخر من انخفاض الأسعار و انخفاض الجَودة التي تؤدي إلى تلوث البيئة، وأيضا الظروف السيئة التي تحيط بعمال المصانع، بغض النظر عن ساعات العمل الطويلة والشاقة للإنجاز والإيرادات الضخمة، مع مايعانونه من نقص أو قلة كبيرة في الرواتب، وأيضا في بعض الأحيان سوء بيئة العمل، حيث إن الإصابات واردة بكثرة، فيمكن أن يصاب العامل بإصابة عمل، ولكن يجبر على الاستمرار بسبب الفقر في تلك المناطق، بالإضافة إلى ذلك هناك أيضا مخاطر المواد الكيماوية للأصباغ التي يتعرضون لها العمال، وهناك مياه الأنهار الملوثة من مخلفات الملابس أو حتى الملابس نفسها تُرمى في هذا النهر لتصبح أكواما كبيرة و جبالا من الملابس المستعملة والرديئة التي تعدم الهواء النقي

والبيئة الصحية المناسبة للعيش أو الشرب. هذه الملابس غالبا ماتحتوي على نسبة أكبر من البوليستر لتخفيض سعر الإنتاج، هذه المادة لا تتحلل بسرعة و تبقى لسنوات عديدة مثل البلاستيك الذي يبقى سنين طويلة حتى لو كان تالفا حيث يبقى ولا يتحلل إلى أن يتراكم، هنا نواجه نفس المشكلة مع البوليستر في مجال الموضة والأزياء التي يغضّ النظر عنها الكثير من شركات الموضة والأزياء في مختلف البلدان، كما أنها مشكلة غير ظاهرة كثيرا للعديد من الناس، فمخلفات الأزياء تكاد تكون إحدى مسببات التلوث البيئي والتي تحدث في العديد من مراحل تصنيع الملابس من صبغ الملابس إلى عوادم شاحنات توصيل الملابس و أيضا مرحلة التخلص من الملابس. هناك أيضا مسألة استهلاك كميات كبيرة من الماء لتنظيف هذه الملابس حيث إن من المعتاد أن يقوم المستهلك بغسل وتنظيف القطعة قبل وبعد الاستخدام لإبعاد المواد والصبغات الكيماوية التي من المحتمل أن تكون عالقة بشكل أو بآخر على الملابس كي لا تصل إلى الجلد، هي في الحقيقة أمر معتاد بالنسبة لنا، ولكن لبعض الدول يُعتبر إسراف وتبذير، و لكن بالرغم من كل هذا نرى أن مبيعات هذه الملابس تكون عالية بشكل كبير، وإقبال المستهلكين عليها أكثر وأسرع من قبل، هو أمر اعتيادي بالنسبة للأغلب حيث إن زياراتنا المتكررة لمراكز التسوق في أيام العطل تجعل الشخص يقوم بشكل لا إرادي بدخول هذه المحلات لرؤية كل ما هو جديد، وأيضا يرجع ذلك لطرق التسويق والجذب التي يستخدمونها في المجمعات التجارية، وأيضا لا ننسى تأثير الألوان وطرق تنسيق الخلفيات، بالمقابل نجد فئات أخرى من الناس قد استفاقوا وأصبحوا يُقيّمون المنتج من حيث الجَودة و طول الفترة الممكنة لهذا المنتج، ومن بعد ذلك ينظرون إلى الأسعار في مختلف منافذ البيع أيها مناسب أكثر من حيث السعر، وهذا تغيّر إيجابي وسلبي في نفس الوقت، الإيجابي؛ عندما يتوقف المشترون عن شراء الملابس ذات الجودة الرديئة مما يقلّل مبيعاتها و بعد فترة سوف يتوقفون عن إنتاجها، و لكن الجانب السلبي في الموضوع ما إذا تم تصنيع الملابس الرديئة بشكل متكرر حتى بعد التوقف عن شرائها سوف يتم التخلص منها بشكل متكرر أيضا مما يجعل المشكلة تتفاقم بشكل أكبر.

المصدر : وثائقية دي دبليو

> مخلفات الأزياء تكاد تكون إحدى مسببات التلوث البيئي والتي تحدث في العديد من مراحل تصنيع الملابس

عادة أم اعتياد؟

شوق المسباحي - جامعة الإمارات العربية المتحدة

تتميز إمارة الفجيرة بالعديد من التضاريس الطبيعية التي من خلالها تجذب أعدادا كبيرة من السّيّاح من داخل الدولة وخارجها، وتتنوع تضاريسها ما بين الجبال، السهول، والواحات، وأيضا بعض المناطق الصحراوية، وعرفت طبيعتها البحرية المميزة والفريدة على جذب الرياضات البحرية من الدولة، ومن كافة أنحاء العالم كممارسة السباحة، وسباقات القوارب، والتزلج على الماء واصطياد الأسماك.

لكن هناك اختلاف وتميز غير اعتيادي عن بقية الإمارات والأنشطة الاعتيادية وهي ساحة مصارعة الثيران التي تعتبر من المعالم السياحية في إمارة الفجيرة، وهي ما ساهمت في جذب العديد من السياح والزوار من كافة الأماكن لمشاهدة المصارعة، ما يميز مصارعة الثيران أنها غير مؤذية للكائن نفسه وللمشاهدين؛ لوجود عدة قوانين صارمة والمحافظة والالتزام بالقواعد المطلوبة، حيث يتم ربط أقدام الثيران للتحكم بها وبحركتها، ومصارعة الثيران مناسبة لكل الأفراد ومنهم الصغار لعدم وجود مشاهد قاسية ودامية، وتنتهي المصارعة بتراجع الثور الخاسر ويتم إعلان فوز الثور الآخر، وتعود ممارسة المصارعة في إمارة الفجيرة إلى مئات السنين، وتعتبر من أبرز النشاطات الشعبية التراثية، ودائما ما تشهد ازدحاما وإقبالا شديدا على هذا النوع من النشاط.

أما العادة الفريدة من نوعها والمليئة بالألفة والمودة والترابط بين الناس هي تجمع النساء في وقت العصرية خارج أحد بيوت إحداهن لتبادل الأخبار والأحوال وتسمى بـ (القعدة)، وتحضر النساء أنواع من الأطباق الشهية لاكتمال القعدة، ولا تخلو من شرب القهوة، في الوقت والساعة نفسها بعد العصر يجتمعون كالعادة دائما، حيث في مثل هذا الوقت يقوم ليلام بالقدوم لبيع البضاعة للنساء، وليلام هو الشخص الذي يقوم ببيع شتى أنواع الأقمشة منها المطرزة والمخورة والكثير من الأقمشة لهن، ويقوم أيضا بالتفصيل لهن على حسب الرغبة.

كما ذكرنا في السابق إن إمارة الفجيرة تتميز بمناخها المعتدل وهو

ما يساهم لحضور وزيارة العديد من السياح والزوار من شتى الأماكن، كما اعتاد الناس على التخييم في منطقة من مناطق الفجيرة وهي دبا الفجيرة (الفقيت) في موسم الشتاء، وتكثر الفعاليات هناك دائما خلال فصل الشتاء وتكون بقرب البحر وذلك ما يجعل الجو باردا ومناسبا للتخييم، ويصادف أيضا احتفالات يوم العلم ويوم الشهيد وأيضا احتفالات باليوم الوطني لدولة الإمارات العربية المتحدة، وتحرص الدولة على الاحتفال بأمان وعدم حدوث أية مضايقات بتواجد الأمن دائما خلال فترة الاحتفالات والفعاليات للحفاظ والحرص على سلامة الشعب، بالإضافة إلى ذلك إدخال السرور والطمأنينة لهم بتواجدهم لتلبية أية نداء أو مساعدات للناس هناك.

وأيضا تكثر المهرجانات في منطقة دبا الفجيرة من بينها مهرجان الصيد، حيث يحضر العديد من الصيادين من مختلف المناطق التابعة للفجيرة لممارسة الصيد، "قال رئيس جمعية الصيادين في كلباء كما ذكر في مقال.....، إبراهيم يوسف، إن ٩٠٪ من صيادي كلباء يشدون الرحال، صباح كل يوم لصيد "سمكة الخيل" بينما هناك ما يقارب ١٠٪ من الصيادين يعملون على صيد أسماك الهامور والكنعد والصافي، والزبيدي والروبيان وسلطان إبراهيم، والكوفر والشعري، وغيرها من الأسماك، لمدّ الأسواق بالأسماك الطازجة".

إمارة الفجيرة إمارة خلابة ومليئة بالأنشطة التراثية الشعبية التي من خلالها تربط الشعب بتراثها وتراث أجدادها وتذكرهم بالحياة السابقة، البسيطة التي كان من خلالها أجدادنا يعيشون على شتى أنواع الأعمال الشاقة في السابق، يستحضرنا إلى الآن كيف كانت الحياة وكيفية كسب لقمة العيش وتحمل الصعاب والشدائد في مختلف المواسم، أجدادنا عروقنا ودماؤنا التي لا زالت تسري وتعيش بيننا في الوقت الحالي من خلال جميع الأنشطة التي لا زالت مستمرة إلى الآن، شكرا لأجدادنا.

> العادة الفريدة من نوعها هي تجمع النساء في وقت العصرية خارج بيوت إحداهن لتبادل الأخبار والأحوال وتسمى بـ (القعدة)

المصادر:

https://www.emaratalyoum.com/local-section/other/٢٠١٨-١٠-١٥-١١٤٤٠٤٩?ot=ot.AMPPageLayout

https://www.urtrips.com/bull-fighting-arena-in-fujairah/

https://u.ae/ar-ae/about-the-uae/the-seven-emirates/fujairah

الحدادة

تعد الصناعات الحديدية أو ما يعرف بحرفة الحدادة من الحرف والصناعات التقليدية، وكما كان لمنتجاتها دورٌ بارزٌ في الماضي، فإنها لا تزال تحظى بدور مهم في الكثير من الاستخدامات.

تنتشر محلات الحدادة في سوق منطقة مصفح في أبوظبي، كما تنتشر وتتركز في المناطق الصناعية في أطراف مدن كل إمارة، وذلك لاكتظاظ وسط المدن بالمؤسسات والشركات التجارية. وقد استطاعت الحدادة كحرفة أن تحافظ على مكانتها وأصالتها، وذلك بفضل الإصرار على تداولها، وتزايد الطلب على منتجاتها، مما حدا بالحدادين إلى تجويد الصنعة، والاهتمام بتوريثها للأبناء.

وتعتبر حرفة الحدادة من الحرف الشاقة، إذ إن صاحبها في مواجهة مستمرة مع الحديد والنار، لذلك فإن ممارستها التقليدية تحتاج إلى الصبر والجلد، علاوة على أنها تحتاج موهبة ومهارة فنية، وخيالاً واسعاً لتحوير وتشكيل الأدوات الضرورية المختلفة، كما أن هناك كثيراً من الأعمال اليدوية التي تعتمد اعتمادا كلياً على منتجات الحدادة مثل هندسة المباني، والنجارة، والزراعة وغيرها، فالزراعة مثلاً لابد لممارستها من توفر المناجل والفؤوس والمحشات التي تُستخدم لقطع المزروعات، وكذلك العقفة التي تُستخدم لإزالة كرب النخيل، والهيب وهو عمود من الحديد مبروم، يُستخدم أساساً لحفر أو هدم الأرض...وغيرها، كما تُنتج حرفة الحدادة العديد من الأدوات التي تستخدم في البناء التقليدي، كرأس المطرقة، والملزمة.

ولصناعة السفن تسهم الحدادة في الحصول على الهلب والباورة، وللحصول على منتجات الحدادة يوضع قضيب أو صفيح من الحديد داخل فرن النار حتى يصل درجة الإحمرار، ثم يسحب من النار ويدق ويطرق على السندان، حتى يأخذ الشكل المطلوب، بعدها تأتي عملية التلميع والفرك بالرمل والماء ليكتسب اللون الفضي. وهذا ينطبق على كثير من الأدوات الحديدية الأخرى، التي ينتجها الحداد، خاصة التي تُستخدم في المنازل مثل المحماس والدلال، والقدور والصواني

والصحون والملاعق.. وغيرها من الأدوات والمستلزمات التي تُستخدم في المجالات المختلفة.

ومن الجدير بالذكر أن الحدّاد لا يستغنى عن معدن الحديد، والنار التي يوقدها من الفحم النباتي في (كور النار) وهو عبارة عن فرن خاص تصل درجة الحرارة فيه حتى درجة انصهار الحديد، وعادة ما يُوضع في مكان مخصص في المكان المعد للحدادة.

ولابد للحداد من معدات خاصة يستخدمها في حرفته من بينها : الكير وهو منفاخ يدوي يُصنع من الجلد القوي ينفخ به الحداد في النار لرفع درجة الحرارة، وكلما بدأت النار في الخمود حرك الحداد المروحة التي تنفخ الكير

ويبدأ الحداد عمله عادة بوضع قطعة من الحديد على النار حتى يحمر لونها، بعد ذلك تصير لينة وطرية، وذلك ليسهل تشكيلها، ثم بواسطة الكالوب، وهو عبارة عن زردية ذات مقبض طويل تستخدم في تحريك المواد الساخنة، يلتقط قطعة الحديد المحمرة من شدة الحرارة، ويضعها على السندان الذي يمثل كتلة من الفولاذ مثبتة في الأرض، يوضع عليها الحديد أثناء طرقه، ثم يطرقها طرقا شديدا بمطرقة قوية، ثم يضغطها، ويعيدها من جديد إلى النار ثم يرفعها وينظفها ويطرقها مرات، فإذا كانت الأداة تحتاج إلى ترقيق، تسحل بالمبرد الحديدي، وإذا كانت تحتاج إلى أسنان تسحل أيضا لعمل الأسنان التي تحتاج إلى شرخ وضغط وهكذا، ثم تشرّب قطعة الحديد بالماء لتكون باردة، ثم تشعل النار مرة أخرى، وينفخ على الجمر حتى يصير جمراً أحمراً بالكامل، حينئذ توضع القطعة حتى تحمر، وتوضع على السندان وتبدأ عملية الضرب عليها بالمطرقة، وباستخدام السكين والمقص يتم تشكيل القطعة المطلوبة وعادة ما يتكون معمل الحداد من حفرتين، يبلغ عمق كل منهما ٣ أقدام تقريباً، حيث يقف الحداد أمام أحد الحفر، ويقف مساعده مواجها له أمام الحفرة المقابلة ويقوما بتشكيل الحديد ومطه أحياناً وطرقه مرات على السندان أحياناً أخرى، حتى ينتهيا من العمل المراد تصنيعه. كما أن من المهام الموكلة للمساعد، النفخ في الكير بين الحين والآخر، وهو ممسك بالقطعة الحارة المراد طرقها وتشكيلها

> استطاعت الحدادة كحرفة أن تحافظ على مكانتها وأصالتها، بفضل الإصرار على تداولها

المصدر: أبوظبي للثقافة

الهجمات الإلكترونية وخطرها على المجتمع

النقيب محمد أحمد الخالدي
مدير فرع الجرائم التقنية
شرطة الفجيرة

تحذيرات من الخطر الحقيقي للجرائم السيبرانية، وكيف يمكن للهجمات الإلكترونية تهديد الشركات والأفراد على حدّ سواء.

تعتبر جرائم الإنترنت من أخطر الجرائم الحديثة التي يمكن أن تواجهها الشركات والأفراد، حيث إن الهجمات الإلكترونية يمكن أن تتسبب في خسائر فادحة وتهديد الأمن السيبراني للأفراد والشركات على حد سواء. وفيما يلي سنلقي نظرة عامة على بعض التحذيرات الهامة حول الخطورة الحقيقية لجرائم الإنترنت:

١. سرقة الهوية والبيانات الشخصية: يمكن للمتسولين الإلكترونيين اختراق أنظمة الشركات والأفراد وسرقة البيانات الشخصية والحساسة مثل الأرقام السرية ومعلومات التسجيل، والرقم الوطني وغيرها، ومن خلال هذا النوع من الهجمات جرى استخدام المعلومات المسروقة لأغراض غير شرعية مثل جرائم الاحتيال الإلكتروني.

٢. إعاقة الخدمة: عندما يتم استهداف الأنظمة السيبرانية، يمكن للمهاجمين تعطيل الخطوط العريضة للإنترنت، وحجب الخدمات المقدمة من الإنترنت، مما يتسبب في التأخير وخسارة الأعمال المهمة والتعطيل في إجراء العمليات.

٣. برامج الفدية: يتم الاختراق من خلال أجهزة الكومبيوتر والبريد الإلكتروني للاستغلال في إرسال البرامج الخبيثة للأجهزة، ومن خلال عملية تشفير الملفات، يتم التهديد بقفل النظام بأكمله ما لم يدفع المستخدم فدية،

ومثل هذه الأنواع من الهجمات تترك آثاراً لخطورتها وتأثيراتها التي تستهدف أي شخص أو مؤسسة.

٤. السرقة الإلكترونية: مع تزايد عمليات التسوق والمعاملات المالية الإلكترونية على الإنترنت، وتعتبر السرقة الإلكترونية من أخطر المشاكل الحالية التي تواجه الناس. يمكن للمتسللين الإلكترونيين التقليد لصفحات الدفع عبر الإنترنت والاستيلاء على معلومات الدفع لديك، ومن ثم السحب من حسابك مبلغ أكبر من المتفق عليه.

في النهاية يتطلب الحفاظ على الأمن السيبراني الدراسة والتحكم في الفرص الحقيقية وتنفيذ نظام حماية جيدة لتجنب المشكلات المتعلقة بالأمن السيبراني، ويجب الاهتمام بإجراءات الأمان اللازمة للحدّ من خطر الهجمات الإلكترونية، كما يجب اتباع إرشادات الأمان كالتحقق من مصدر البريد الإلكتروني وتحديث البرامج والنظام بانتظام، والجدير ذكره أن حكومة دولة الإمارات تلعب دوراً هاماً في التحكم والتصدي للخطر السيبراني، فهي تهتم بتطوير القوانين والتشريعات التي تضمن أمن المعلومات الرقمية والحفاظ عليها، كما تساهم في الرصد والتصدي للهجمات السيبرانية من خلال تعزيز الإجراءات الوقائية وتطبيق معايير الأمان القوية على جميع الشبكات والأنظمة، وتعزيز التعاون والتنسيق بين الجهات المعنية، سواء على المستوى الوطني والدولي، وتبادل المعلومات والخبرات والأفكار حول الأمن السيبراني.

> إن الهجمات الإلكترونية يمكن أن تتسبب في خسائر فادحة وتهديد الأمن السيبراني للأفراد والشركات

رياضة المشي الجبلي

المغامر سعيد المعمري

المشي الجبلي (الهايكنج) رياضة ممتعة، وتتطلب لياقة بدنية جيدة، كما أن لها الكثير من الأبعاد التاريخية والتراثية والاجتماعية، وهي رياضة مليئة بالتأمل، تأمل يستوحى من البيئة والطبيعة ومن غرابة المكان، وظروف الطريق، وتحدّي الصعود، وبعض من المغامرة؛ لذا فإن التأمل فيها أعمق، والمشاعر التي تنتاب الإنسان فيها مشاعر جديدة تتأثر بالمكان وظروفه؛ مما يجعلها رياضة فريدة وتبقى ذكرياتها زمناً طويلاً، وهي رياضة تجعل الإنسان محباً للطبيعة، وصديقاً للبيئة، فمن أسس ممارستها عدم رمي النفايات، أو الإضرار بالبيئة، وشعارها في ذلك "لا تترك أثراً".

"الهايكنج" في الدول المتقدمة رياضة متطورة جداً. وهناك مسارات قديمة وأخرى مستحدثة للسياحة تزخر بروادها من السّيّاح، ولها خرائطها وأدلّاؤها، بل واستراحات و"فنادق" خاصة لممارسي هذه الرياضة، حيث يصل ممارسو هذه الرياضة إلى هذه الفنادق مشياً على الأقدام ليستريحوا فيها ليلاً قبل أن يواصلوا سيرهم. ففي بلجيكا، يسمى أحد هذه الفنادق Back Pack Hotel (فندق حقيبة الظهر)، ويوجد في بريطانيا وكندا مسارات متواصلة لممارسي هذه الرياضة تقطع الدولة من شرقها إلى غربها، وفي الولايات المتحدة طريق جبلي يمتد من جبال سبرينجر في ولاية جورجيا إلى جبال كاتا هدين في ولاية مينيسمى سلسلة آبالا (Appalachain). ويبلغ طوله حوالي ٣٥٠٠ كلم، وتنظم رحلات للسير فيه جزئياً أو كلياً لمن أراد أن يقطعه في مدة تتراوح بين خمسة وسبعة أشهر.

ولا بد من الإشارة إلى أن رياضة السير الجبلي (الهايكنج) لها احتياجات أساسية من أهمها؛ توفر مجموعة مشاركين، ولا ينصح أحد بمزاولتها وحيداً، وتحتاج خريطة أو دليلاً عارفاً بالطريق، كما أن عنصر الأمان واتباع تعليمات السلامة والبقاء مع المجموعة مهم جداً، فبعض المسارات تمر على مناطق نائية، كما يجب توفير كميات كافية من الماء والطعام

حسب الحاجة، مع ضرورة التخطيط الجيد للوصول للمكان المناسب قبل حلول الظلام أو نفاد الماء،،، وغيرها.

و"الهايكنج" رياضة تجعلنا نتأمل الحاضر والماضي، وتعرفنا على الجهد الذي كان الأجداد يبذلونه، وكيف تحملوا ظروف الحياة والسفر. كما أن السير في هذه الممرات يعطي صورة عن صحتهم ولياقتهم التي تمكنهم من تكرار المشي، والصعود في الممرات المرتفعة، فقد كانت هذه طريقتهم الوحيدة للسفر والتنقل.

كثيراً ما تصمم رحلات السير الجبلي (الهايكنج) بحيث تكون في نهايتها "جائزة" مثل الوصول إلى مَعْلم فريد في منطقة نائية، أو نبع ماء، أو قمة عالية، أو إطلالة جميلة، أو هواء نقي؛ وهو ما يجعل للمغامرة طعماً، ويضيف حافزاً لإكمال الطريق.

من التأملات التي خطرت ببالي في تلك الرحلة الصعبة أن الذين يصلون إلى مراحل متقدمة في الصعود نحو القمم، غالباً ما يدركون بشكل واقعي ما أمامهم من قمم متعددة ومتفاوتة في الارتفاع. وكذلك في الحياة، يشعر المنجزون كثيراً بصعوبة ما أمامهم وأنهم لم يقطعوا كل الأشواط، فيشعرون بالتواضع.

ومن التأملات أن صاعدي الجبل يعودون بالنظر من حين لآخر إلى السطح الذي تركوه وراءهم فيرونه قريباً، وكأنهم لم يقطعوا مسافة، ولم يصعدوا قمماً. وكذلك المنجزون المتواضعون، ينظرون إلى إنجازاتهم بشيء من التواضع، وكأنهم لم يصنعوا شيئاً منذ تركوا السفح، بينما ينظر إليهم من في السفح على أنهم وصلوا إلى أعالي القمم.

وفي السير الجبلي، كثيراً ما يتصور الذين ينظرون من السفح إلى أنّ مَن في الأعلى يخاطرون بأنفسهم ويتعرضون للسقوط. أما المشاركون في صعود الجبال فيعرفون مواطئ القدم، ويقدرون خطواتهم بشكل لا يدعو إلى القلق. وهكذا

رياضة تجعلنا نتأمل الحاضر والماضي، وتعرفنا على الجهد الذي كان الأجداد يبذلونه

الحياة، فالمغامرون مشغولون بما بين أيديهم، ولا يأبهون بنظرات مَن في السفح.

وفي الجبال التي صعدناها، كان أمامنا أكثر من قمة، وكلما صعدنا قمة اتضح أن أمامنا قمة أخرى بعدها، وإذا صعدناها اتضحت لنا قمة أخرى أعلى... وهكذا حياة محبي القمم في الدنيا وفي الآخرة لا يتوقفون عند قمة واحدة.

في تلك المنطقة الجبلية، تعددت الجبال والمسارات لدرجة أن يراودك شعور بأنك تصل إلى أماكن لم تطأها قدم بشر من قبل، وربما يكون هذا صحيحاً. وهذا شأن الحياة، وهناك مجال دائماً لأن يأتي الإنسان بالجديد وغير المسبوق. الشرط الوحيد قد يكون الجرأة والإبداع وحب التغيير، والذهاب إلى ما قد يراه الآخرون "المجهول".

في رحلتنا تلك، بدأ بعض المشاركين فتقدموا نحو القمم القريبة بسرعة وحماس. أما المتأخرون المصرون على الاستمرار فلم يكونوا يتوقفون، لكنهم لا يسرعون بحماس، فتجدهم يصلون بالإصرار لا بالحماس. وهكذا حال الذين يبدؤون مشروعاتهم ومبادراتهم بحماس ثم يتوقفون ويتباطؤون، ويسبقهم الآخرون إلى قمم أعلى. وهكذا الحياة فإن "المنبت لا أرضاً قطع ولا ظهراً أبقى".

وفي السير الجبلي تحتاج إلى الترجيح بين الاختيارات في الطريق نحو القمة لتختار أيسر الطرق. ولا أيسر من أن تتبع الطريق الذي تسلكه الماء. فمسار الماء في الجبل هو أكثر مواطن الحياة فيه، وكذلك في الحياة فقد جعل الله من الماء كل شيء حي، والطريق الأمثل هو الذي يعتمد على الحياة، والروح، والإنسان، والاستثمار في الإنسان، وهذا ما يوصل البشر إلى القمم.

ومن المعروف أن "الهايكنج" يمارس في مناطق نائية، وعادةً بين نقطتين محسوبتين. في الأول مستقر ومنطلق، وفي الثانية هدف ومكان آمن. وبينهما مفازة صعبة، ومسافة لا بد من قطعها في وقت محدد. والتقاعس يعرض المشاركين للخطر، فأحياناً قد يهدد الخطر حياتهم لو حل الظلام وانتهى الوقت المتاح. وكذلك الحياة الدنيا، هي منطلق ومفازة، لا بد من الوصول إلى الآخرة والجنة. وسوف يؤدي التقاعس أو الانحراف عن الطريق إلى التهلكة.

الهايكنج (السير الجبلي) رياضة فريدة مرتبطة بالمشي وتأملاته، كما أنها مليئة بحب الطبيعة والتاريخ والتراث. ينبغي أن تنتشر هذه الرياضة، خصوصاً بين الشباب؛ لما فيها من دروس وتأملات يحتاجها الشباب ومغامرات تروق لهم.

دع الأيام تفعل ما تشاء

دَعِ الأَيّامَ تَفْعَل مَا تَشَاءُ
وطب نفساً إذا حكمَ القضاءُ
وَلا تَجْزَعْ لنازلة الليالي
فما لحوادثِ الدنيا بقاءُ
وكنْ رجلاً على الأهوالِ جلداً
وشيمتكَ السماحةُ والوفاءُ
وإنْ كثرتْ عيوبكَ في البرايا
وسَرك أَنْ يَكُونَ لَها غطَاءُ
تَسَتّرْ بِالسّخَاء فَكُلُّ عَيْب
يغطيه كما قيلَ السّخاءُ
ولا تر للأعادي قط ذلا
فإن شماتة الأعدا بلاء
ولا ترجُ السماحةً من بخيلٍ
فَما في النّارِ للظْمآنِ مَاءُ
وَرِزْقُكَ لَيْسَ يُنْقِصُهُ التَأَنّي
وليسَ يزيدُ في الرزقِ العناءُ
وَلا حُزْنٌ يَدُومُ وَلا سُرورٌ
ولا بؤسٌ عليكَ ولا رخاءُ
وَمَنْ نَزَلَتْ بِسَاحَتِهِ الْمَنَايَا
فلا أرضٌ تقيهِ ولا سماءُ
وأرضُ اللّه واسعةً ولكن
إذا نزلَ القضا ضاقَ الفضاءُ
دَعِ الأَيّامَ تَغْدِرُ كُلّ حِين
فما يغني عن الموت الدواءُ

الإمام الشافعي

مدينة إدنبرة الإسكتلندية

أسرة التحرير

تقع إدنبرة العاصمة الإسكتلندية في جنوب شرق اسكتلندا، على شاطئ بحر الشّمال الشرقي. ويحدّها من الغرب المُحيط الأطلنطي. وهي ثاني أكبر مدينة في اسكتلندا، كما تبعُد مدينة إدنبرة عن إنجلترا بمسافة ٣٢٤.٤ ميل تقريبًا.

تُعدّ اللغة الإنجليزية واللغة الإسكتلندية واللغة الغيلية الإسكتلندية، هن اللغات الثلاث الرسمية في إدنبرة العاصمة الإسكتلندية، واللغة الإنجليزية هي اللغة الأكثر انتشارا في البلاد. السياحة في إدنبرة مليئة بالمفاجآت السارة، والمغامرات المُثيرة لعُشّاق الطبيعة ولمُحبي التشويق. فهي تضم الكثير من الشواطئ الجميلة، والمتنزهات الترفيهية، فضلًا عن المواقع التاريخية العريقة كالقلاع والأبراج، وكذلك المنحدرات الصخرية العالية، كما تشتهر العاصمة الإسكتلندية بمهرجاناتها النابضة بالحياة الثقافية والفنية والتقليدية الرائعة. لذا تُعدّ مدينة إدنبرة من أجمل مدن السياحة في اسكتلندا.

أفضل وقت للسفر والسياحة في إدنبرة، يكون خلال فصل الصيف في الفترة من "مايو إلى سبتمبر". وذلك حيث الأجواء المناخية الدافئة، وخاصة في شهري يوليو وأغسطس، حيث يكون متوسط درجة حرارة ١٩ درجة مئوية، مع فُرص هطول أمطار أقل.

وذلك يُتيح لك إمكانية استكشاف المواقع الأثرية، والتنزه في المتنزهات الترفيهية في أجواء مُشمسة، والاستمتاع بالقيام بمجموعة متنوعة من الرياضات والأنشطة السياحية والترفيهية المُمتعة.

ابدأ عُطلتك بالقيام بجولة لاستكشاف مدينة أدنبرة، وشاهد البركان الضخم والبرلمان الإسكتلندي الشهير. وكذلك قصر هوليرود هاوس الفاخر، والمشي في الشوارع التاريخية المرصوفة بالحصى وتناول أشهى الأطعمة الإسكتلندية الشهية. كما يُمكنك زيارة يخت بريتانيا الملكي، والقلعة الضخمة على قمة التل، وجسر فورث أحد مواقع التراث العالمي لليونسكو. والقيام بالجولات البحرية المُثيرة.

المصدر: www.travellwd.com

مدينة مونتريال الكندية

أسرة التحرير

مونتريال بالفرنسية هي مدينة كندية، وهي أكبر مدن مقاطعة كيبك وأكبر مدينة كندية حتى سنوات ١٩٧٠. مونتريال مدينة كندية تنافس تورونتو كأكبر مدينة في البلاد. تقع في مقاطعة كيبك، وهي كبرى مُدن العالم المتحدثة بالفرنسية بعد باريس.

يبلغ عدد سكانها ١،٠١٦،٣٧٦ نسمة بينما يبلغ عدد سكان المنطقة الحضرية ٣،٣٢٦،٥١٠ نسمة. حوالي ثلثا السكان في مونتريال من ذوي الأصول الفرنسية، ويتحدثون الفرنسية. تُعتبر مونتريال واحدة من أكبر موانئ العالم البحرية الداخلية، والمركز الرئيسي للنقل في كندا. وهي أيضًا مركز رئيسي للأعمال الصناعية والثقافة والتعليم الكندي.

بنيت مونتريال على سلسلة من المصاطب التي ترتفع منحدرة من ضفاف نهر سان لوران غرباً إلى جبل مون رويال. وتوجد على مستوى الشاطئ مرافق الميناء والمستودعات ومؤسسات تجارة الجملة. وتقع مونتريال القديمة على أكثر المصاطب انخفاضًا بالقرب من مسار النهر. وبعيدًا إلى أعلى توجد المباني المكتبية الشاهقة والمتاجر النشطة في وسط مونتريال. يُحاذي مونتريال القديمة نهر سان لوران بين شوارع بيري ومكفيل، وتقف كثير من مبانيها القديمة جنبًا إلى جنب مع المباني العالية الحديثة. وتغطي المطاعم الساحرة والمنازل التاريخية والمتاجر الصغيرة شوارع المنطقة الضيقة، وكثير من هذه الشوارع مرصوفة بالحجارة الكبيرة.

يقع وسط المدينة غرب مونتريال القديمة، وبه بعض مباني كندا الشاهقة، وأنشط مستودعات المقاطعة وأجمل الفنادق. ويقع واحد من أنشط أقسام مونتريال تحت الشوارع الرئيسية. يُسمّى هذا القسم المدينة التي تحت الأرض، ويحاذي أكثر من ٢٠٠ مطعم وعدة دور عرض سينمائي، وشبكة الطرق والميادين.

وتعد منطقة مونتريال الكبرى ثانية أكبر منطقة حضرية في كندا بعد تورونتو. ويعيش حوالي ١١٪ من سكان كندا في مونتريال الكبرى. تتكون منطقة مونتريال الكبرى من حوالي ٧٥ مدينة وبلدة. يعيش حوالي ٦٥٪ من سكان هذه المنطقة خارج المدينة.

المصدر: www.wikiwand.com

الجينوم الإماراتي لمستقبل أجيالنا

يهدف مشروع الجينوم الإماراتي لوضع خارطة جينية للأفراد ودمجها مع البيانات الصحية بهدف تقديم رعاية صحية متميزة للمواطنين اعتماداً على نتائج فحص التسلسل الجيني لمواطني دولة الإمارات.

يعتبر هذا المشروع الأحدث من نوعه في المنطقة حيث سيتم استعمال أحدث التقنيات في مجال دراسة وتحليل الجينوم البشري وبدقة وجودة عالية، وذلك بالتعاون مع شركات عالمية رائدة في مجال دراسة وتحليل الجينوم في العالم، كما سيتمّ توظيف تقنيات الذكاء الاصطناعي للاستفادة من نتائج هذا البرنامج لتقديم رعاية صحية متميزة واستشراف المستقبل الصحي لمواطني دولة الإمارات.

من المتوقع أن يقوم البرنامج بإثراء البيانات الحالية من خلال إنتاج الجينات المرجعية المحددة للمواطنين ودفع الاكتشافات العلمية على نطاق واسع. كما يهدف برنامج الجينوم لتطوير الإدارة الصحية، وإرساء مكانة أبوظبي كمركز للبحوث والابتكار في مجال الجينوم.

يعتمد هذا البرنامج على نقاط القوة والمبادرات الاستراتيجية الفريدة من نوعها في دولة الإمارات العربية المتحدة، وذلك من منطلق حرص قيادتنا الرشيدة على الارتقاء بالرعاية الصحية المقدمة للمواطنين. كما نتوقع أن يلقى البرنامج اهتماماً عالمياً ويدفع بموجة الابتكار والتعليم والأعمال في أبوظبي؛ وذلك في مجالات المعلومات الحيوية والرعاية الصحية والطب التشخيصي والطب الدقيق ومجالات البحث والتطوير.

الرؤية

رسم خارطة الجينوم المرجعي لمواطني دولة الإمارات العربية المتحدة وإعداد قاعدة بيانات لهذه الخارطة الجينية.

الرسالة

الاستفادة من الخارطة الجينية لتقديم رعاية صحية متميزة لمواطني دولة الإمارات. نبذة عامة عن برنامج الجينوم الإماراتي

انطلاقا من حرص قيادتنا الرشيدة على الارتقاء بالرعاية الصحية المقدمة لمواطني دولة الإمارات وإرساء مكانة الدولة كمركز للبحوث والابتكار في مجال الجينوم، وبالتعاون مع دائرة الصحة، تأتي فكرة برنامج الجينوم الإماراتي لتعزيز هذه الأهداف الاستراتيجية الفريدة من نوعها في دولة الإمارات العربية المتحدة.

إن وضع خارطة الجينوم المرجعي لمواطني دولة الإمارات عن طريق دراسة التسلسل الجيني الكامل للمواطنين بأحدث التقنيات، وتوفير قاعدة بيانات وراثية للاستفادة منها في المجال الطبي والتشخيصي بهدف تقديم خدمة علاجية متميزة للمواطنين، وهذا يعتبر من أهم أهداف هذا البرنامج.

إن برنامج الجينوم الإماراتي يُعدّ الأحدث من نوعه في المنطقة وذلك بتوظيف أحدث التقنيات العالمية في مجال تحليل الجينوم.

سيقوم البرنامج بإثراء البيانات الصحية الحالية من خلال نتائج الجينات المرجعية المحددة للمواطنين ودفع الاكتشافات العلمية على نطاق واسع، كما يهدف برنامج الجينوم الإماراتي لتطوير الخدمة الصحية في الدولة، حيث أن معرفة التسلسل الجيني سيساعد العلماء والأطباء لوضع خطة علاجية ووقائية للمجتمع بناء على نتائج التحليل الجيني للمواطنين.

من المتوقع أن يحقق البرنامج إنجازات مهمة وجديدة في قطاع الرعاية الصحية، وإضافة متميزة لبرنامج الجينوم البشري العالمي والذي بدوره سيدفع بموجة الابتكار والتعليم والاستثمار في دولة الإمارات خاصة في مجال الجينوم والمعلومات الحيوية والرعاية الصحية والطب الدقيق والبحوث والتطوير.

أهداف برنامج الجينوم الإماراتي:

• رسم الخارطة الجينية المرجعية لمواطني دولة الإمارات العربية المتحدة وتحديد التسلسل الجيني واستخدامه من أجل تحسين الرعاية الصحية والتعرف على الأمراض الوراثية والطفرات الجينية لدى المواطنين.

• سيقوم البرنامج بتحليل الجينوم الكامل لمواطني دوله الإمارات بأحدث التقنيات في مجال تحليل الجينوم والاستفادة من تقنيات الذكاء الاصطناعي المتاحة.

• توقع قابلية الإصابة ببعض الأمراض من خلال قراءة الجينوم الكامل ووضع خطة علاجية ووقائية للمجتمع بناء على نتائج التحليل الجيني للمواطنين.

ما هي أنواع البحوث التي سيتم القيام بها واستخدام عينة الدم الخاصة بكل مواطن ؟

• سيتم استخدام عينة الدم الخاصة بك في برنامج الجينوم الإماراتي لوضع خارطة الجينوم المرجعي لمواطني دولة الإمارات.

• سيقوم البرنامج بدراسة جينات المواطنين في جميع أنحاء الإمارات عبر استخدام أحدث تقنيات تسلسل الحمض النووي، والاستفادة أيضاً من القوة التحليلية لتكنولوجيا الذكاء الاصطناعي

• سيتم الاستفادة من النتائج في تطوير علاجات وفحوصات جديدة لمواطني دولة الإمارات.

في حال كان لديك أي استفسارات، يمكنك طرحها على • فريق الخبراء الموجود في الموقع أو إرسالها على البريد الالكتروني emiratigenome@g41.ai.

المصدر: emiratigenomeprogram.ae

التصلب المتعدد

د. اياد حيدر د. أحمد سماره

التّصلّب المتعدّد هو حالة مزمنة يمكن أن تؤثر على الدماغ والحبل الشوكي، مما يؤدي إلى أعراض مختلفة مثل صعوبة الحركة، ومشاكل الرؤية، والقضايا الحسية. في حين أنه يمكن أن يسبب إعاقة شديدة ، إلا أنه قد يكون خفيفًا أيضًا في بعض الحالات. النساء أكثر عرضة للإصابة بمرض التصلب العصبي المتعدد، ويتمّ تشخيصه بشكل أكثر شيوعًا لدى الأشخاص في العشرينات والثلاثينيات والأربعينيات من العمر.

يمكن أن تختلف أعراض مرض التصلب العصبي المتعدد بشكل كبير وتؤثر على أي جزء من الجسم وتشمل؛ التعب، وصعوبة المشي، وعدم وضوح الرؤية، ومشاكل التّحكم في المثانة، والتنميل أو الإحساس بالوخز، وتيبّس العضلات وتشنجاتها، وقضايا التوازن والتنسيق، والمشاكل الإدراكية. قد تظهر الأعراض وتختفي أو تزداد سوءًا بمرور الوقت، اعتمادًا على نوع مرض التصلب العصبي المتعدد.

هناك أنواع عديدة من مرض التصلب العصبي المتعدد: متلازمة المعزولة سريريًا، الانتكاس الهائل، الابتدائي التّقدمي والثانوي التّقدمي.

يشير مرض التصلب العصبي المتعدد المعزول سريريًا إلى الحلقة الأولى من الأعراض العصبية الناجمة عن الالتهاب وإزالة الميالين في الجهاز العصبي المركزي. يُعدّ مرض التصلب العصبي المتعدد الناكس هو النوع الأكثر شيوعًا ويتميز بنوبات من الأعراض الجديدة أو المتفاقمة التي قد تختفي تمامًا أو تستمر مع نوبات متكررة على مدى عدة سنوات. من ناحية أخرى ، يؤدي مرض التصلب العصبي المتعدد الأولي المترقي إلى تفاقم تدريجي للأعراض مع عدم وجود فترات هدوء. يتبع مرض التصلب العصبي المتعدد التقدمي الثانوي دورة الانتكاس والهدوء الأولي. ينتقل بعض الأشخاص الذين تم تشخيص إصابتهم بمرض التصلب العصبي المتعدد المتكرر الانتكاسي في نهاية المطاف إلى مسار ثانوي تقدمي ، حيث تتفاقم الوظيفة العصبية تدريجيًا

أو تتراكم الإعاقة بمرور الوقت.

يحدث مرض التصلب العصبي المتعدد بسبب مهاجمة الجهاز المناعي عن طريق الخطأ لغمد المايلين الذي يحيط ويحمي الأعصاب في الدماغ والحبل الشوكي. السبب الكامن وراء هذه الاستجابة المناعية الذاتية غير واضح، ولكن يُعتقد أن هناك مجموعة من العوامل الجينية والبيئية متورطة.

بينما لا يوجد علاج لمرض التصلب العصبي المتعدد، لكن تتوفر العديد من العلاجات للسيطرة على الأعراض وتحسين نوعية الحياة، وتشمل هذه الدورات القصيرة من طب الستيرويد لتسريع الشفاء من الانتكاسات، وعلاجات لأعراض معينة، وعلاجات معدِّلة للمرض لتقليل عدد الانتكاسات وإبطاء أو تقليل تقدّم الإعاقة في بعض أنواع مرض التصلب العصبي المتعدد.

قد يكون التعايش مع مرض التصلب العصبي المتعدد أمرًا صعبًا ، ولكن العناية بالصحة العامة أمر ضروري وهناك العديد من الأشياء التي يمكن للأشخاص القيام بها للتحكم في أعراضهم وتحسين صحتهم بشكل عام؛ يمكن أن تكون التمارين الرياضية والأكل الصحي وتقنيات الحد من التوتر مثل التأمل واليوجا مفيدة. مرض التصلب العصبي المتعدد في حد ذاته ليس قاتلاً، ولكن يمكن أن تنشأ مضاعفات من مرض التصلب العصبي المتعدد الحاد؛ مثل التهابات الصدر أو المثانة، أو صعوبات في البلع. ويمكن أن تكون مجموعات الدعم والاستشارة مفيدة أيضًا في التعامل مع التأثير العاطفي للحالة.

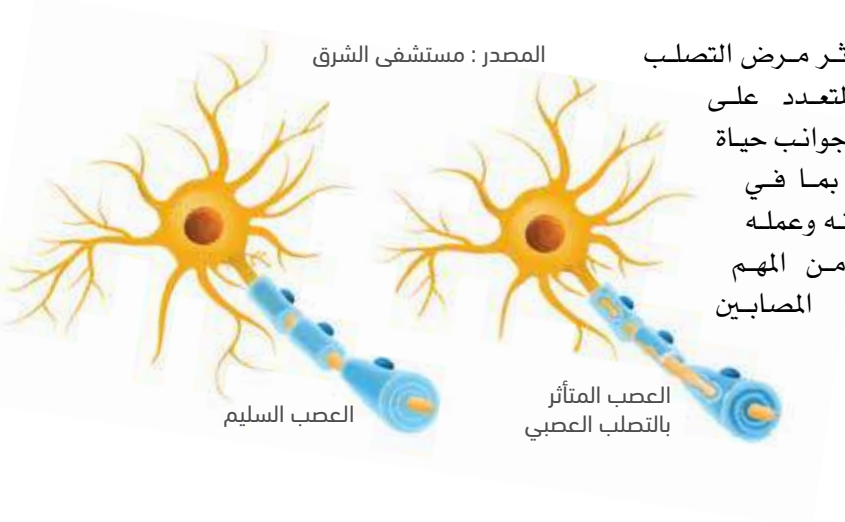
من المهم أن يعمل الأشخاص المصابون بمرض التصلب العصبي المتعدد عن كثب مع فريق الرعاية الصحية الخاص بهم لمراقبة الأعراض وتعديل خطة العلاج حسب الحاجة. يمكن أن تساعد الفحوصات المنتظمة، بما في ذلك فحوصات التصوير بالرنين المغناطيسي ، في تتبع تطور المرض والتأكد من فعالية العلاج. كثير من الناس قادرون على عيش حياة كاملة ونشطة مع هذه الحالة، من خلال الاستمرار في الاطلاع على حالتهم، والعمل مع فريق الرعاية الصحية، للعناية بصحتهم العامة، مما يُمكّن الأشخاص المصابين بالتصلب المتعدد إدارة أعراضهم والتمتع بنوعية حياة جيدة.

يواصل الباحثون استكشاف علاجات جديدة لمرض التصلب العصبي المتعدد. التجارب السريرية جارية لاختبار الأدوية والعلاجات الجديدة المحتملة، بما في ذلك العلاج بالخلايا الجذعية وعلاجات تعديل المناعة.

يمكن أن يؤثر مرض التصلب العصبي المتعدد على العديد من جوانب حياة الشخص ، بما في ذلك علاقاته وعمله وهواياته. من المهم للأشخاص المصابين بمرض التصلب العصبي المتعدد أن يتواصلوا بصراحة مع أحبائهم بشأن حالتهم وأي تحدّيات قد يواجهونها. وقد يحتاج هؤلاء الأشخاص أيضًا إلى إجراء تغييرات على بيئتهم المعيشية لتلبية احتياجاتهم مثل؛ تركيب قضبان أو سلالم. من المهم أيضًا أن يكون الأشخاص المصابون بمرض التصلب العصبي المتعدد على دراية بالمخاطر المحتملة للحالات الصحية الأخرى، مثل هشاشة العظام والاكتئاب ومشاكل المثانة والتشنج التي يمكن أن تكون أكثر شيوعًا لدى الأشخاص المصابين بهذه الحالة.

أخيرًا ، من المهم للأشخاص المصابين بهذا المرض إجراء فحوصات منتظمة يمكن أن تساعد في تحديد هذه الحالات مبكرًا ومنع المضاعفات. هنا في مستشفى الشرق، أطباء الأعصاب لدينا مجهزون تجهيزًا جيدًا للتشخيص وتقديم المشورة بشكل أفضل مما يأخذك إلى طريق الحياة الصحية ويجعلك تتمتع في جميع جوانب الحياة.

المصدر : مستشفى الشرق



كيف نتفادى الإصابات عند الأطفال في فترة الإجازات والأعياد؟

الأطفال هم الأكثر عرضة للسقوط، والإصابات نتيجة للحركة والنشاطات المختلفة خصوصا فتره الاجازات والاعياد ومن أكثر أسباب مراجعه اقسام الطوارئ في هذه الفترات، وقد تكون هذه الإصابات بسيطة، وقد تكون خطيرة وبحاجة إلى تدخل سريع، هنا بعض النصائح حول كيفية حماية طفلك من خطر السقوط والتعامل معها عند حدوثها كيف يمكن حماية طفلك من خطر الإصابات؟

- السماح للأطفال بالألعاب المناسبة حسب العمر واتباع توجيهات السلامة.
- ضرورة مراقبه الأطفال اثناء اللعب وعدم تركهم بدون مراقبه .
- التأكد من مكان اللعب وعدم وجود مخاطر او سوء ارضيات .
- التأكد من وجود وسائل حماية مناسبة للنوافذ ومداخل السلالم لحماية طفلك من خطر السقوط.
- التأكد من إغلاق الأبواب التي تؤدي إلى الشرفات والأسطح بالإضافة إلى التأكد من مسح الأرضيات جيداً من الماء خصوصاً عند مداخل الحمام.
- استخدام وسائل مانعة للسقوط كسجادة الحمام المانعة للتزحلق.
- استخدام كرسي السيارة الخاص بالأطفال وربط أحزمة الأمان واستخدام العربات الآمنة عند الخروج لضمان الحماية.
- وجوب ارتداء الأطفال الخوذة الواقية عند ركوب الدراجات دائماً.

إصابات الرأس

ما يجب القيام به أولاً هو التأكد من أن طفلك واعي ولدية قدرة على الاستجابة، وإذا لم يكن كذلك قم باستدعاء الإسعاف الوطني ٩٩٨ فورا ملاحظة الطفل بعناية،

وضرورة الحصول على المساعدة الطبية في أقرب وحدة صحية أو قسم للطوارئ فوراً عند ظهور علامات الخطورة الاتية:

إذا كان هناك تغيير حدقة العين

الطفل يتقيأ باستمرار أو لديه صداع شديد أو يبدو في حالة غير طبيعية ولا يتحرك أو يتشنج لكن إذا لم تجد أياً من هذه الأعراض خلال ٢٤ ساعة فإن الوضع مطمأن ولكن يجب عليك التحقق من حالة طفلك جيداً على مدار الساعة.

لا تسمح له بممارسة الرياضة أو اللعب مرة أخرى حتى تتأكد من سلامته.

مراجعة قسم الطوارئ إذا تكررت الأعراض أو تدهورت حالة الطفل في أي وقت.

الجروح والخدوش

إيقاف النزيف إن وجد عن طريق الضغط المباشر على الجرح بقطعة قماش نظيفة ويجب أن يتوقف النزيف في خلال ٥ إلى ١٠ دقائق، ولكن إذا لم يحدث ذلك، راجع الطبيب فوراً واتصل بالإسعاف الوطني ٩٩٨ واحضار الطفل إلى قسم الطوارئ.

الرعاف أو نزيف الأنف

إذا صاحب النزيف من الأنف لدى طفلك القيء والشحوب يجب عليك الحصول على مساعدة طبية عاجله اتصل بالإسعاف الوطني ٩٩٨،

أما إذا كان نزيف عادى قم بإمالة رأس طفلك قليلاً إلى الأمام، مع غلق الأنف بقوة لمدة ١٠ دقائق، إذا لم يتوقف النزيف، كرر هذه الخطوات لمدة ١٠ دقائق أخرى إذا استمر النزيف يجب التوجه مباشرة إلى قسم الطوارئ وتجنب استلقاء الطفل أو إمالة الرأس للخلف حيث يمكن أن يبتلع الطفل الدم.

الحروق

تشغيل الماء البارد فوق المنطقة التي تعرضت للحرق لعدة دقائق، ثم تجفيفها بلطف بمنشفة نظيفة، ثم وضع كمادات باردة لتخفيف الألم، ثم يغطى الحرق بضمادة معقمة ويمكن أن تعطى لطفلك مسكن للآلام، وتجنب وضع المراهم الدهنية أو أي مادة في وسعها حبس الحرارة وجعل الحرق أسوء.

ويراعى قبل البدء في خطوات إسعاف الطفل طمأنته وإخباره بأن الإصابات شيء يحدث للجميع.

مراجعة قسم الطوارئ واستشارة الطبيب مهمة لتقييم جميع حالات إصابات الأطفال ومتابعتها.

المصدر :مستشفى مسافي

> التأكد من مكان اللعب وعدم وجود مخاطر أو سوء أرضيات

الفجيرة في صور

الأمثال الإماراتية

إعداد أسرة التحرير

الأمثال الشعبية مرآة صادقة لحكمة الشعوب ومستودع للعادات والتقاليد، كما أنّها تعتبر خلاصة التّجارب الإنسانية واختزال للخبرات الفردية والجماعية، وهي تصدر عمن أُوتوا الحكمة والمعرفة الشعبية، أو تتشكّل بفعل التداول من خلال مواقف معينة وانسجامها مع الوجدان الشعبي. والأمثال الشعبية واحدة من مكونات الثقافة في دولة الإمارات، وتمتاز الأمثال الشعبية بعموميتها بقدر ما تحتفظ بخصوصيتها في اللغة واللهجة وارتباطها بالبيئة.

-السِمّة رقعتها خِصَفْ

السِمّة: بساط يصنع من الخوص. خصف: يقال فلان خصف الخوص، أي حاكه ليصنع منه جراباً يوضع به التمر، أو يصنع منه بساطاً.

يُضرب المثل في توافق الشيئين وتآلفهما، وكذلك في تفضيل الزواج من الأقارب.

-من رابَعْ القوم يوم وليلة صار منهم

والأشهر من رابع القوم أربعين ليلة صار منهم.

أصله من صادق قوماً يوماً وليلةً صار منهم.

يُضرب المثل بمعنى أن الإنسان إذا خالط جماعة من الناس وأخذ بطباعهم وأخلاقهم صار منهم أو مثلهم.

-حَدْ احْشِمه، وحَدْ احشِمْ نفسك مِنّه

ويقال أيضا وحَدّ احشم عمرك منه.

لفظة (العُمُر) بمعنى النفس. الحشم (الاحترام)، وفي اللغة الحشمة والحياء، والمسلك المحمود.

أصل المثل من الناس من يجب أن تحترمه لقدره وعلمه، ومن الناس من يجب أن تحترم نفسك منه، وذلك بالابتعاد عنه، أو أن يكون التعامل معه بحذر.

-الظِفِرْ ما ينجلع من اللحم

أصله لا يمكن قلع الظفر من لحم الإصبع.

يضرب المثل بالشيء يلتصق بأصله، ولا يمكن إبعاده عنه، كأن يكون طبعاً خاصاً بإنسان.

كما يضرب بارتباط الأب والأم بالعائلة، أو ارتباط الأهل فيما بينهم.

-وصاة الحُرّ على الحُرّ دين

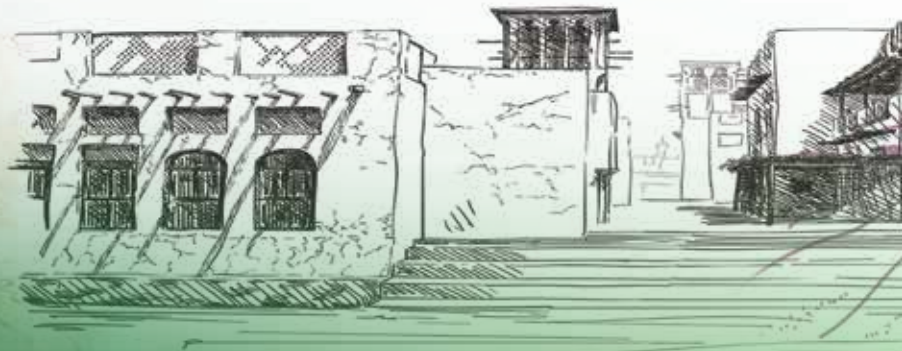
أي وعدُ الحُر دينٌ

ومعناه يجب على الإنسان الطيب أن ينفذ ما يعد غيره من وعودٍ.

-إن خفا عليك القمن عيّن مطاليعه

أصل المثل إذا لم تستطع أن ترى القمر، أو إذا اختفى من أمامك؛ فعليك أن ترصد المكان الذي سيطلع منه ثانية.

يُضرب المثل بالإنسان الذي يُرتجى منه خير ومنفعة.



تأملات

إعداد أسرة التحرير

ليس العاقل الذي يعرف الخير من الشر، ولكنه الذي يعرف خير الشرّين

- عمر بن الخطاب-رض -

من الخطأ أن تكون الامور الأكثر أهمية تحت رحمة الامور الاقل أهمية.

- غوته -

عندما يكون بغضنا شديداً جداً فإنه يجعلنا أدنى من أولئك الذين نبغضهم

- لاروشفوكو -

لا يخدعنك من عدو دمعه
وارحم شبابك من عدو ترحم

- أبو الطيب المتنبي -

من يحيا على حرمان غيره من الضوء يُغرِق نفسه في عتمة ظله

- محمود درويش -

في البدء يتجاهلونك، ثم يسخرون منك، ثم يحاربونك، ثم تنتصر.

- المهاتما غاندي -

الحقيقة مثل الذهب لا نحصل عليها من نموها لكن بغسلها وفصلها عن كل ما يشوبها من الأشياء التي ليست من الذهب

- تولستوي -

لقد خلق الله الكون وفقا لقوانين لا تعترف بالمصادفة أو العشوائية

- ألبرت أينشتاين -

من تفكر في عواقب الدنيا أخذ الحذرومن أيقن بطول الطريق تأهب للسفر.

- ابن الجوزي -

لا تفكر فيما سيقوله الناس لاحقا. الوقت هو الهنا و الآن استفد منه إلى أقصى حد

- باولو كويلو -

إن المكتبة ليست من كماليات الحياة و لا من لوازمها و لا يحق لإنسان أن يربي أولاده بدون أن يحيطهم بالكتب

- بيتشر -

إذا حار أمرك في شيئين ولم تدري حيث الخطأ والصواب، فخالف هواك فإن الهوى يقود النفس إلى ما يعاب.

"الإمام الشافعي"

إنّ المرأة العظيمة تُلهم الرجل العظيم.. أما المرأة الذكيّة فتثير اهتمامه، بينما نجد أن المرأة الجميلة لا تحرّك في الرجل أكثر من مجرد الشعور بالإعجاب.. ولكن المرأة العطوف.. المرأة الحنون.. وحدها التي تفوز بالرجل العظيم في النهاية..

"وليم شكسبير"

إني أعمل دائمًا ما لا أستطيع عمله لكي أتعلّم كيفية عمله

"بابلو بيكاسو"

القيادة بصمت

محمد سعيد الهامور اليماحي
رئيس التحرير

لغة الجسد تلعب دورا مهما في تكوين كاريزما القائد، قد يقرأ الموظفون في بعض الأحيان لغة جسد القائد بطريقة خطأ، وذلك لأسباب منها: عدم تمييز التعبير المعتاد للقائد، عدم الانتباه لطبيعة الموقف.

وبالتالي هناك أربع نصائح لقراءة لغة الجسد بصورة أفضل وهي؛ الانتباه إلى الحركات التي يقوم بها الشّخص بدلاً من الانشغال بقراءة الوثائق التي يقدّمها، التّعرّف على السّلوك الطّبيعيّ للشّخص لتجنّب الخطأ في الحكم عليه، اتّباع القاعدة التي تنصّ على الاعتماد على ثلاث حركات للشّخص بدلاً من الاعتماد على حركة واحدة، إدراك وتقييم حقيقة الموقف الذي تحدث فيه الحركة، فقد يكون سبب الأيدي المكتوفة هو برودة الجو في القاعة أو المكتب، وقد تكون دليلاً على محاولة الشّخص التّركيز والفهم.

القائد الذي يملك الكاريزما يجذب الموظّفين ليس فقط لسحر شخصيّته بل لأنّه يجعلهم يشعرون داخل أنفسهم بالطّاقة والإيجابيّة، فالقائد العظيم يجعل الأشخاص يؤمنون بأنفسهم وليس به فقط، حيث يجب التّعلّم وتطوير قدرات الشّخص ليكون قادرًا على إيصال رسالة صحيحة من خلال جسده وتحرّكاته، فعلى سبيل المثال التّوتّر الذي يسبق الوقوف على المنصّة يعطي طاقة محفّزة ومساعدة على الأداء، ولكنّ الإفراط بالتّوتّر تجعل لغة الجسد تتحرك ضدك وليس معك، فمن المهمّ التّنفس بعمق وإرخاء عضلات الجسم للحصول على الهدوء، وعند اعتلاء المنصّة للحديث يجب أن تكون الخطوات واثقة والقامة منتصبة، ويجب بدء الحديث بابتسامة وعيون متّسعة مع الاستخدام الأمثل للأيدي، ويمكن تفسير حركة الأيدي على المنصّة على النّحو الآتي: تعبّر الأيدي المفتوحة للأعلى عن الانفتاح والصراحة، وتشير راحة اليد للأسفل إلى السيطرة والقوة ، وتعني الأصابع المتراصّة والإبهام للأعلى التّركيز على شخص أو شي معين في المكان.

ويعطي لمس اليد على الوجه أو الشّعر أو الرّأس الشّعور بالعصبية والتردّد، بينما توحي الأيدي المخبّأة بعدم الثقة أو انخفاضها، وسوف يساعدك أن تنظر إلى الجمهور كاملاً وعدم التركيز على شخص معين بينهم، وحاول أن تترك (منصة العرافة) فهي تعمل على حجب الاتّصال بينك وبين الجمهور وتخفي جزءاً من جسدك الذي تحتاجه كي تصل رسائلك إليهم، ولا تنسى كقائد أن تتحرّك كي لا يشعر الجمهور بالملل، فالمشي اتّجاه الجمهور ضروريٌّ قبل أن تقوم بقول نقطة هامّة، وفي حال طرحك لقضيّة جوهرية ومهمة، عليك التّوقّف عن المشي وتوسيع المسافة بين الرّجلين ثمّ التطّرق لها.

القائد الناجح هو من يطوّر ويعزّز مهاراته في استخدام لغة الجسد ، فمن أهمّ أسباب تأثير لغة الجسد علينا هي البرمجة والفطرة التي خلقنا الله عليها والتي تجعلنا نهتمّ ونلاحظ تفاصيلها، فعليك كقائد أن تركز وتهتمّ بلغة جسدك في الاجتماعات التي تديرها أو تحضرها، والتي تتمّ عن بعد من خلال التقنيات الحديثة (video conference) حيث يتمّ التّركيز عليها أكثر من الحديث والكلام، وعليك أيضا كقائد التّركيز والتدرب على استخدام صوتك بالطّريقة المناسبة في الاجتماعات، لكن يجب التركيز أكثر في الاجتماعات التي تتم من خلال التّطبيقات الصّوتيّة، ومن المهمّ لك كقائد أن تلمّ وتتعلم تقنيّات لغة الجسد التي تُعنى بتضمين وإشراك الموظّفين وفريق العمل في بيئة العمل، بهدف الاستفادة من أفكارهم وخبراتهم ، وبالتّالي يتمّ التشارك والتعاون بين الجميع.

بعدسة المصور
محمد ربيع الكياني

هيئة الفجيرة للثقافة والإعلام
FUJAIRAH CULTURE & MEDIA AUTHORITY

Fujairah channels

HD

Fujairah 92.6 FM

إذاعة زايد للقرآن الكريم
Zayed Radio For Qura'an

CREATIVE CITY
FUJAIRAH

دار راشد للنشر
Dar Rashid Publishing

بيت الفن
ART HOUSE