

إكسبير السعادة

أكتوبر 2022



جميلة الحوسني: تحليل خط اليد يستكشف
ما يلم بك من أمراض نفسية وجسدية



عائشة النقبى: الطفل يحتاج 4 أحضان
يومية من والديه لتربية سليمة..

العدد

22

السعادة أن يكون لديك ثلاثة أشياء؛ شيء تعمله، وشيء
تحبّه، وشيء تطمح إليه





أهلاً بكم في العدد الثاني
والعشر-ين من مجلة إكسبير
السعادة التي تصدر عن مؤسسة
سعادة في الاثنين الأول من كل
شهر، بدءاً من عام ٢٠٢١، من
الإمارات العربية المتحدة.

تقدم إكسبير السعادة محتوى
جديداً ومبتكراً لمتابعيها شهرياً
لتأخذهم بعيداً عن الأخبار
السلبية التي تضج بها وسائل
الإعلام المختلفة.. نقدم لكم
وجبة من السعادة والإيجابية في
الرياضة والصحة والثقافة
والتكنولوجيا.

الفهرس:

- نجم السعادة لشهر أكتوبر الفنان المصري هشام سليم.. 5
- عائشة النقبى: الطفل يحتاج 4 أحضان يومياً من والديه 8
لتربية سليمة..
- جميلة الحوسني: تحليل خط اليد يستكشف ما يلم 13
بك من أمراض نفسية وجسدية
- بالمختصر المفيد.. المخترعين العرب ومشاكل 11
العالم التقنية (٢)
- باسم عدنان العتيبي: السعادة بين الغاية والحافز 12

نجم السعادة لشهر أكتوبر الفنان المصري هشام سليم..

هشام سليم من مواليد 27 يناير 1958 درس في معهد السياحة والفنادق وتخرج فيه عام 1981 ثم درس الفن في الأكاديمية الملكية بلندن من خلال دراسات حرة، والده هو رئيس النادي الأهلي الأسبق الراحل الكابتن صالح سليم، شارك فترة التسعينيات في الكثير من الأعمال منها: فيلم "إسكندرية كمان وكمان" و"قسمة ونصيب" ومسرحية شارع محمد على.

وفى الدراما شارك في "أرابيسك أيام حسن النعماني" و"أهالينا" و"هوانم جاردن سيتي" بجزأيه الأول والثاني و"امرأة من زمن الحب" وليالى الحلمية.

آخر أعماله كانت فى موسم دراما رمضان 2021 من خلال مسلسل "هجمة مرتدة"، وأصيب بالسرطان فى مايو الماضى ورحل عن عالمنا صباح 22 سبتمبر 2022.





الساعة الأكثر سعادة

د. مراد راغب حنا

الكاتبة كاسي هولمز هي عالمة نفس، وتبحث في مشكلة الوقت والسعادة وتركز على الاستثمار في الوقت للوصول إلى السعادة المنشودة.

ولكن هذا الاستثمار عليه أن يكون فعالاً بمعنى التعامل معه بجدية بوضع ورقة عمل لتتبع الوقت ليرى الشخص بنفسه ماذا فعل في هذا الوقت وما هو شعوره تجاهه؟ و هذا الشعور هل يشكل نسبة مئوية محددة سواء إيجابياً أو سلبياً؟ هذا الكتاب يسير بك من خلال تتبع وقتك ويوسع مداركك وذلك بشرح كيفية استخدام هذا الوقت للتعرف على أسعد ساعاتك وكيف تقضيها.

تقول الكاتبة إن الوقت وليس المال هو مصدر السعادة ولكننا دائماً نشعر أننا لا نملكه مثل الفقراء الذين لا يملكون المال لكن إذا تعلمت كيف تقضي ساعة واحدة بطريقه مثمرة سيكون يومك أكثر إيجابية و بالتالي حياتك تكون أكثر سعادة و أكثر إشباعاً.

هذا الكتاب يضع لنا الخطة لتغيير حياتنا و تغيير إدراكنا واستثمارنا للوقت، وفي الحقيقة الكاتبة تقدم ساعة أكثر غني ورؤية سهلة التنفيذ و أدوات معينة أيضا بهذه الأشياء:

أولاً: حاول أن تقضي وقتك بأفضل طريقة ممكنة واشعر بثقة في اختياراتك. ثانياً: تجنب تشتت الفكر فيما لا يفيد.

ثالثاً: ابتكر لك أشياء سعيدة يوميا كتحويل موقف سلبي إلى إيجابي. رابعاً: ضع لجدولك أهدافا يمكن تحقيقها.

خامساً: انظر إلى سنواتك التي مضت بلا ندم وأن عمرك الذي مضى ليس لديك الآن فقد أصبح ذكرى.

حقا هذا الكتاب يعلمنا أن التغيير الصغير يمكن أن يكون له تأثير كبير ويجعلك مؤثراً فعلاً و أكثر رضى عن سعادتك في حياتك بصفة عامة .

ولو استطعت تحويل ساعة واحدة من يومك لسعادة سيكون يومك سعيداً وبالتالى ستكون حياتك سعيدة.



كن سعيداً وأنت في الطريق إلى السعادة، فالسعادة
الحقيقية هي في المحاولة وليست في محطة الوصول

عائشة النقبى: الطفل يحتاج 4 أحضان يومياً من والديه لتربية سليمة..

وأشارت إلى أن الـ 5 سنوات الأولى للطفل، هي الأهم والأخطر على حياة الطفل، من حيث التوجيه الصحيح من قبل الآباء، وتقليد الصفار أنفسهم لسلوكيات الكبار ولذلك يجب مراعاة تصرفات الآباء لأنفسهم في حركاتهم وكلماتهم وعاداتهم لأن ذلك سيؤثر على صفارهم.

وواصلت أنه لا بد من فهم شخصيات الأبناء وتعزيزها بشكل إيجابي دون التركيز على الجوانب السلبية في الشخصية من أجل تربية سليمة، لافتة إلى أن لا بد الحرص من قبل الآباء على توفير البيئة التربوية الصحية للأبناء حيث يأتي من بينها مهارات التواصل مع الأبناء من أجل إكساب مشاعر الأسرة المستقرة.

وتابعت بضرورة تشجيع الآباء لأطفالهم على الحديث معهم، والإنصات لهم بصدق، ونصحهم بشكل إيجابي وصحي، مؤكدة أنه تبادل الحب مهم جداً في تكوين علاقة صحية، ولا بد من إشعارهم بالسعادة والحب حيث أن مخزون معنوي مهم جداً للأطفال، كما أن الطفل يحتاج بما لا يقل عن 4 أحضان في اليوم الواحد ليحس بأحاسيس أمه وأبيه وإبلاغه بأوقات مختلفة من اليوم: أنا أحبك، وضرورة عناقهم.

قالت عائشة النقبى، كوتش حياة ومدرب معتمد؛ خلال استضافتها في برنامج "نبض سعادة" مع منى درويش إن الأسرة هي اللبنة الأولى في بناء المجتمع المترابط والمشكلة لحياة الطفل، والتي تتكون منها العادات والسلوكيات وملامح شخصيته.

وأضافت "النقبى" خلال حلقة "نبض السعادة" بعنوان مفهوم "الولادة الصحية" يتمثل في السلوك الصادر من الأب أو الأم بحيث يؤثر ذلك السلوك على شخصيات أبنائهم الصفار سواء بقصد أو بدون قصد، لافتة إلى أن هناك معايير لجاهزية عملية الإنجاب، والاستعداد للولادة الصحية.

وتابعت أنه يجب على الزوج أو الزوجة الإدراك والوعي الكافي لاحتياجات مرحلة الإنجاب والتربية الصحية السوية للأطفال، من إشباع رغباته النفسية والسلوكية بحسب كل مرحلة عمرية، موجهة الآباء بعدم مقارنة أبنائهم بحياة الآخرين، وكذلك المقارنة بين الأبناء وأنفسهم، مما يشكل خطراً على صحتهم النفسية.





الأوزباكستاني حذيفة طباخ من بلاد بخاري في رحاب بلاد الألف مئذنة..

يمسك العجين بكتلتا يديه ليعيد تشكيله ويحوّله إلى قطع دائرية بأحجام مختلفة وبعد طهيها يقدم في أطباق لذيذة.. هكذا يقضي حذيفة من أوزبكستان ساعات طويلة في عمله على مدار عام ونصف عام، استطاع فيها جذب زبائن من الأجانب والمصريين من كل مكان.

ويقول إنه جاء إلى مصر من أجل التعليم وإتمام دراسة أسرته، موضحاً أنه قرر تأسيس ذلك المشروع من أجل توفير تفقاته اليومية حيث أنه في بادئ الأمر لم يكن في نيته أن يفتح مشروعاً.

وجد حذيفة صعوبة في بادئ الأمر ولكن قرر أن يصور منتجاته ليستطيع تسويقها على صفحات التواصل الاجتماعي حتى وصل إلى شريحة كبيرة من الزبائن ونال شهرة على نطاق واسع.

ويضيف أن المصريين تعجبوا في البداية حتى قوبلت الفكرة بالإقبال وطلب المنتجات والأكلات المختلفة النكهات، لافتاً إلى أنه كان يعمل بالتجارة في مجال الطبخ والخبز في دول أوزبكستان وروسيا وكازاخستان.

ويتابع أنه من فكر في أمر هذا المشروع "أرز البخاري" والذي يقال عنه "كبسة مبني" وعدداً من الأطعمة المشهورة، متمنياً أن تزيد فروع المشروع بأكثر من مكان.

وأشار حذيفة إلى أنه يريد أن يتعلم اللغة العربية ويكمل دراسته في الأزهر الشريف ويحصل على مرتبة الدكتوراه، مؤكداً أنه حريص على الرزق الحلال لينشئ أولاده نشأة صالحة.



لا تبحث عن سعادتك في الآخرين.. وإلا ستجد نفسك وحيداً وحزيناً، بل
ابحث عنها داخل نفسك وستشعر بالسعادة حتى لو بقيت وحيداً.



بالمختصر المفيد.. المخترعين العرب

ومشاكل العالم التقنية (2)

يوسف السحار

أود القول بأن مراكز الأبحاث العلمية التطبيقية التابعة للجامعات وغيرها تعين عادة باحثين من حملة الشهادات العليا القادرين بكل جدارة على إجراء الأبحاث العلمية النظرية والتطبيقية بكل كفاءة واقتدار وذلك كمحاولة من مركز الأبحاث هذا أو ذلك للوصول إلى تحقيق إنجازات علمية تحسب له تاريخيا وعلى كافة الأصعدة.

وهذا ولا شك يكلف الكثير على ميزانية الدول المالية، وفي النهاية وبعد صرف المبالغ الضخمة على إجراء البحوث العلمية وخاصة التطبيقية منها، فإن الباحث لا يلزم بالضرورة للوصول في بحثه إلى نتيجة إيجابية ناجحة.

فهو بلا شك سيجتهد بكل اقتدار ومعرفة وعلم وأمانة، ولكن ليس مؤكدا أنه سيصل إلى نجاح في بحثه الذي كلف رسميا بإجرائه!

وفي خضم ذلك نسي المسؤولون الكرام أصحاب القرار بأن الباحثين المستقلين الممثلين بالمخترعين والمبتكرين هم عبارة عن أدوات بحث علمي مجانية على الدولة.

حيث يعمل الباحث المستقل على تمويل كافة مراحل بحثه على عاتقه الشخصي وقد لا يصل إلى نتيجة إيجابية فيخسر بناء على ذلك ماله، وجهده، ووقته.

ولكن إن وفق بالوصول إلى نتيجة إيجابية ذات قيمة فعلية على أرض الواقع... فيجب أن يكون بحثه ذلك مقدر و متبنى من قبل إحدى إدارات الدولة المختصة في مجال بحثه.

كما يجب أن يشكر الباحث المستقل على تحمله الشخصي لعناء وتكلفة إجراء البحث على نفقته الخاصة دون أن يكلف الدولة ولا فلس واحدا، وأن يقام له حفل تكريم يستحقه، ويفضى إعلاميا وعالميا.



السعادة بين الغاية والحافز

باسم عدنان العتيبي

الفلاسفة أمثال ألان باديو، نيتشة، أفلاطون، أرسطو، أبيقور، خاضوا في مفهوم السعادة وربطوه بالأخلاق والشهوات والحريات والاستهلاك والإشباع والرغبات اللامتناهية واللذة والفضيلة، وكثير من المفاهيم التي قتلت السعادة بمهددها. وأضاف في مقال له بمنصة أخبار سعادة أنه يجب أن نكون أكثر ممارسة وعملية لننطلق بمفهوم بسيط عن السعادة مرتبط بنهج حياة يكون لنا هدف من أعلى الهرم وحافزا بنبيه بنهج حياتنا مؤداه تحقيق هذه الغاية.

الاعتماد على تقليدية القياس عبر مؤشرات كلاسيكية، قد تكون مضللة وعشبية "من وجهة نظر الكاتب"، فالحديث اليوم وهو نظرة مالية صرفة، والسؤال هو كيف نحسب السعادة كمشروع، استثمار، لنقل توجه استراتيجي استثماري يقاس العائد عليه بالنقد؟ كيف نقدر الاستثمار في بهجة الحياة، ان كانت هذه السعادة؟

وعليه نقل مفهوم السعادة من الحيز النظري، إلى أرضية الواقع العملي، يعد تطوراً بالغ الأهمية، يقتضي الاستجابة والاهتمام والترحيب والاستثمار وقياس العائد عليه ليس فقط من باب الافراد وانما من باب الحكومات.

إذا كنا نستطيع قياس قيمة الاستثمار بالبنية التحتية للمدن! ونقيس قيمة الاستثمار بالأفراد! ونقيس قيمة الاستثمار في الصحة والبيئة والتعليم! لماذا نعجز عن قياس قيمة العائد على السعادة من وجهة نظر استثمارية؟ ذاك هو التحدي الثاني، أما التحدي الأول فهو هل السعادة بالأصل استثمار أم لا؟

من واقع خبرة استراتيجية ونظرة استشرافية أستطيع أن أقول متى ما استطعنا قياس قيمة العائد على استثماراتنا بالسعادة سنكون فعلاً حققنا الغاية من هذا التوجه "الاستثماري"، واستدامته، في البداية قد نحتار، لكن المحاولة جيدة ستخلق أفكاراً إبداعية في قياس الاستثمارات "الناعمة" وبهذا يكون التصميم التشاركي والتعاوني هو حل مناسب بين المجتمع وخبراء السعادة والخبراء الماليين.



جميلة الحوسني خبيرة تحليل خط اليد: هذا العلم يستكشف ما يلم بك من أمراض نفسية وجسدية

لقاؤنا مع جميلة الحوسني خبيرة تحليل خط اليد، لم يكن مرتبا له، لكن كما يقال صدفة خير من ألف معاد، أذهلتنا بحضورها وتمكنها من علم يخفي على الكثيرين لندرته وقلة المتخصصين فيه لكنها آثرت أن تخوض فيه لأنه لامس جزء من شخصيتها وهو تحليل الشخصية البشرية.

يمكنها أن تتعرف عبر تحليل خط يدك، على نمطك التمثيلي ومشاعرك المتعلقة بحزنك أو فرحك، وهل تعاني من أمراض عضوية أو نفسية مشاعرية، بل يمكنها اكتشاف أمراض لا يمكن للأطباء النفسيين المتخصصين التعرف عليها إلا بعد جهد.

لا تمارس قراءة الفنجان أو ضرب الودع فهي ليست ضد الشرع لكنها تؤمن بالدراسة والعلم والمعرفة والتحليل والواقع.

تجلس معها تجد كتلة من المشاعر الجياشة والفرحة على محياها تحدثك وكأنها تقرأ كتابا عن السعادة ترى أنها بهذا العلم سخرت نفسها لخدمة كثيرين كانوا في حاجة لمن يتعرف على همومهم ويضع الحلول لها، فهي يكفيها أن ترسم البهجة على الوجوه وتزيل الألم والمعاناة عن الآخرين.

فإلى نص الحوار:

في البداية كيف تعرفتي على هذا العلم وهل هو متعلق بدراستك؟

أنا حاصلة على ماجستير في إدارة الأعمال وماجستير في التمريض، بدأ شغفي بتحليل خط اليد عندما تفشى فيروس كورونا حيث الفراغ والجلوس في المنزل لذا بدأت في تحصيل هذا العلم النادر كنوع من الفضول خاصة أنه يلامس رغبة عندي متعلقة بتحليل الشخصيات، وعندما بدأت فيه تعلقت به كثيرا وحصلت الكثير عنه خلال فترة وجيزة، لذلك أنبهر بي معلمي خاصة أنني سارعت بتطبيق هذا العلم على البعض وحصلت على نتائج فعلية حقيقية.

ألم تواجهي أي تشكيك من بعضهم خاصة إذا كانت النتائج واقعية؟

بالفعل حدث كثيرا، حيث اعتقد البعض أنني أمارس أشياء خفية لكنهم لا يعلمون أن خط اليد بمثابة طباعة تصور كل ما يتعلق بالجهاز العصبي والدماغ فكل ما يشغل الدماغ ينعكس على الكتابة ويظهر تلقائيا دون ترتيب أو شعور.

هذا العلم خفي على الكثيرين وهو يرتبط بمشكلات شخصية للغاية لا يعلمها سوى الشخص نفسه أو المقربين منه لذا السؤال هنا هل مارستي أي شيء متعلق بقراءة الفنجان أو ضرب الودع أو أشياء من هذا القبيل؟

أبدا فأنا لا أؤمن بهذه الخرافات أو الأشياء التي يطلق عليها الغيبيات، لكني أؤمن بالأشياء الملموسة القائمة على التحليل والنتائج، بمعنى شامل الأشياء العلمية، وهذا الأمر يمكن لأي شخص أن يستشعره بنفسه فحالة الفرح والحزن تنعكس بالفعل على حالة الكتابة، وكذلك عامل السن والوهن والضعف يؤثر على الخط.

يؤخذ من كلامك أنه ليس علما متعارضا مع الشرع أليس كذلك؟

كما ذكرت أنا لا أؤمن بالغيبيات فهناك نهى من شرعنا عنها وأنا دائما مع الدين، لكن هذا العلم قائم على ما هو موجود بالفعل لدى الشخص الذي يتم تحليل شخصيته عبر خطه، فنحن لا نتحدث عن مستقبل بعيد لكن عن واقع موجود بالفعل ومشكلة مرضية قائمة سواء نفسية أو جسدية.

وما هي اشتراطات للخط والكتابة التي يمكن بناء تحليلك عليها؟

كل ما يتعلق بالكتابة يتم استنتاج النتيجة منه فشكل الحرف وحجمه وميلانه وكذلك المسافة بين الأحرف والكلمات والهوامش والمسافات بين الجملة والأخرى، وأيضا نستنتج التحليل من شكل وطريقة التوقيع، ولا نقبل الخطوط المجملّة أو المعدلة بل الخطوط العفوية المسترسلة لأنها تدل على اللاوعي من قبل صاحبها، كما نشترط الكتابة على الأوراق البيضاء غير المسطرة لأنه لا يمكن التحكم في ضبط استواء الجملة فيها، وعليه نحدد حالة الشخص إذا كانت كتابته تصعد لأعلى أو تهبط لأسفل وفيها دلالات على الحالة النفسية، كذلك من الشروط الكتابة بقلم أزرق جاف، وهناك شروط لنوعية المكان الذي يجلس فيه الشخص إذ يجب عليه الجلوس بمفرده في مكان هادئ ونطلب منه سرد قصة أو حكاية أو شيء من هذا القبيل ويتم تحليل الخط وليس قراءة المضمون.

لكن ألا يمكن أن يتحايّل الشخص المريض أو السليم على الخط فالمريض يحسن من خطه والسليم يظهره بصورة غير جيدة؟

لا يمكن أبداً فهو كما يقال طابعة، فالطابعة لا يمكنها أن تخرج شيئاً مختلفاً وكذلك خط الإنسان لا يمكنه أن يظهر شيئاً غير متواجد بالفعل ، وهنا ملحوظة أحب توضيحها نحن لا نعتمد على الخط المعدل لكن نعتمد على الخط المسترسل الذي يكتبه الشخص بطريقة طبيعية للغاية تعبر عن الواقع الحالي الذي يعيشه.

حدثينا عن أبرز الحالات التي اكتشفتي مرضها سواء نفسي أو عضوي؟

من الحالات التي اكتشفتها حالة إحدى السيدات اكتشفت من تحليل خط يدها علاقتها المتوترة بأمها ودرجة تسلط والدتها عليها بالكلام وهو ما أدى إلى ظهور آلام شديدة بالأذن وقد أقرت بالفعل ما حدث معها من أمها، كذلك كانت مصابة أيضاً بمرض في الرئة، أيضاً هناك حالة أخرى تبين بعد تحليل خطها أن سبب إصابة ابنها بثقب في القلب أنها كانت تعاني مشكلة نفسية نتيجة انفصالها عن زوجها وقد أقرت بذلك.

لكن كيف يمكنك التعامل مع هذه الحالات المرضية بعد تحليلها؟

بعض الحالات تحتاج جلسات تطويرية نفسية وبعضها يحتاج للذهاب للطبيب، والخطة التطويرية التي أضعها لا تتعلق بالعرض أو المرض لكنها تتعلق بالمشاعر فقط، وأضرب مثلاً بفتاة كانت تنزف دائماً والأمر المتعلق بالأنف يكون مرتبطاً بالكرامة وعندما سألتها علمت أن أخاها كان يتنمر عليها، ووضعت لها خطة تطويرية تتعلق بإعلاء الذات والثقة بالنفس وبالفعل توقف النزيف.

هل هناك أمراض تجددين صعوبة في اكتشافها؟

نعم هناك بعض الأمراض تحتاج لجهد كبير ووقت لاكتشافها وتحتاج أدوات خاصة لتحليل الخط جيداً، ومن هذه الأمراض مرض السرطان لكن ما عدا ذلك يمكن اكتشافه بسهولة كحساسية الصدر، القولون العصبي، وأمراض الأذن والعيون والصداع وغير ذلك وآلام العضلات والوهن.

علاج المرض غير المعزمن مثل آلام الرأس أو الأذن هل يترتب عليه تحسن الخط؟

بالفعل قد لا تظهر في الخط، ويمكن أن تظهر بشكل خفيف دلالة على أنه كان هناك مرض واختفي وهذا بمثابة الأثر.

هل تجددين ربطاً بين دراستك لتحليل الخط وبين دراستك للتمريض؟

لا أرى ترابطاً بينهما بل يمكن القول انهما متضاربان أو متنافران فالتمريض علم قائم على الطب والتشخيصات والفحوصات والأدوية أما تحليل خط فمتعلق أكثر بالمشاعر واللاتزان العاطفي، ورغم دراستي للتمريض لكن لا أفضل العلاج التقليدي القائم على الأدوية بل استخدم علم تحليل المشاعر لحل المشكل.

هل من نصيحة أخيرة تودين قولها لأحد عبر موقع أخبار سعادة؟

أحث الجميع على المسارعة لتحليل شخصيتهم عبر خط اليد فهو سبب لتطوير الذات من خلال معرفة نقاط القوة و تسخيرها لتحقيق الهدف والوصول لحياة أفضل واكتشاف أفضل الفرص والعمل عليها وتنميتها وتلافي العقبات التي تعيق التقدم..



محمد بن زايد: نحدد ثقتنا في المعلم حاملاً رسالة العلم..

استقبل صاحب السمو الشيخ محمد بن زايد آل نهيان رئيس الدولة وفداً من المعلمين والعاملين في مختلف القطاعات التعليمية في الدولة بمناسبة اليوم العالمي للمعلم.

وأكد صاحب السمو الشيخ محمد بن زايد آل نهيان رئيس الدولة "حفظه الله"، أن المعلم أساس المنظومة التعليمية ورائد تقدمها.

وقال سموه «يبقى المعلم أساس المنظومة التعليمية ورائد تقدمها.. وبمناسبة يوم المعلم نحدد ثقتنا به حاملاً رسالة العلم والتربية ومصايح المعرفة ومؤمناً بتحقيق تطلعات وطنه ومجتمعه نحو الرقي والتقدم».



محمد بن راشد: التحديات لن توقفنا

أكد صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم، نائب رئيس الدولة رئيس مجلس الوزراء حاكم دبي، رعاه الله، أن التحديات لا يمكن أن توقفنا، لأن الحياة كلها تحديات، ولا يمكن أن نتوقف أبداً لنفكر بالمخاطر، داعياً سموه إلى التحلي بالروح الإيجابية لتحقيق الأهداف، وتجاوز المخاطر.

جاء ذلك في فيديو نشره سموه على «إنستغرام» أمس تحت وسم «#ومضات_قيادية» الذي يشارك سموه متابعيه من خلاله جانباً من خبراته الحياتية والقيادية.

وتساءل سموه: كيف يمكن أن نقوي اقتصاد بلدنا؟ وكيف نصل إلى سعادة المواطن إذا فكرنا بالمخاطر والتحديات؟، داعياً سموه إلى التوكل على الله تعالى والاستمرار في عملنا، والتحلي بالإيجابية؛ فالمخاطرة موجودة دوماً ومن أراد الوصول إلى أهدافه سيصل بإذن الله تعالى.

وقال سموه: «تصوروا دنيا بدون تحديات، فهل نحن نتوقف لئلا فيها مخاطرة؟ الحياة كلها تحديات، نتوقف بشأن نفكر بالمخاطر؟ لا أبداً.. التحديات ما توقفنا.. فكيف نقوي اقتصاد بلدنا؟ وكيف نوصل إلى سعادة المواطن؟ توكل على الله واستمر، وخلق إيجابي دائماً لأن المخاطرة موجودة ولكن اللي يبى يوصل يوصل».

توقير.. مبادرة جديدة لخدمة كبار السن في المسجد الحرام



أطلقت الرئاسة العامة لشؤون المسجد الحرام والمسجد النبوي ممثلة في وكالة الخدمات الاجتماعية والتطوعية والإنسانية مبادرة "توقير".

وسيتم من خلال المبادرة تقديم عدة برامج وخدمات تستهدف فئة كبار السن، يتم من خلالها تسهيل أداء نسكهم والعمل على راحتهم والاحتفاء بهم وإثراء تجربتهم.

من جهته، أكد الرئيس العام لشؤون المسجد الحرام والمسجد النبوي، عبد الرحمن بن عبد العزيز السديس، حرص الرئاسة على تقديم أفضل وأرقى الخدمات الاجتماعية والتطوعية والإنسانية لقاصدي المسجد الحرام، والعناية بهم، مع تطبيق الإجراءات الوقائية واتباع التعليمات الصحية، وتوفير بيئة آمنة وصحية لهم بالمسجد، تحقيقاً لتطلعات ولاة الأمر.



للمرة الأولى.. أول فرقة موسيقية يقودها إماراتيون

المواطنين والمقيمين، بما تتضمنه من إرث شعري وتراث غنائي قديم، إلى جانب كوننا نملك تجارب غنية في تقديم هذا اللون المحلي والخليجي، ولدينا إمكانات كبيرة فنياً وإبداعياً في تقديم اللون الشرقي والغربي أيضاً، بحسب الخليج».

ووصف المدني رحلة الفرقة التي تأسست عام 2007، بأنها مرحلة جميلة «منحتنا الدافع في تقديم مقطوعات جديدة على خط الإبهار في اللحن والكلمة، من منطلق سعيها إلى تأسيس جيل موسيقي واعد، يكمل من بعدنا ترقية مشروعاتنا الثقافية والحضاري، ويواصل إنتاج النغم وصياغة الألحان التي تحمل إشعاعات القيم والإرث والتقاليد المستوحاة من سيرة الأباء والأجداد».

ولادة فنية جديدة شهدتها فرقة الإمارات الموسيقية، بوصفها فرقة وطنية معتمدة من وزارة الثقافة والشباب، فقد تم تنظيم احتفالية ثقافية خاصة قبل أيام، بهدف إشهار الفرقة، رسمياً، والتي تألفت بتقديم عرض موسيقي متميز على مسرح المركز الإبداعي في إمارة عجمان.

من جهته أكد عازف العود عبد العزيز المدني، بصفته مديراً للفرقة، على أهمية إحياء الفنون المحلية عبر الموسيقى، مشيراً إلى أن رسالة الفرقة التي يعد إشهارها رسمياً ولادة جديدة لها، تهدف إلى تقديم اللون الثقافي المحلي المستوحى من روح الهوية لنقل رسائل القيم والتراث الإماراتية إلى العالم. مضيفاً: «نسعى في أجنادتنا القادمة إلى إبراز نفحات ثقافتنا الموسيقية وإثراء ذائقة وأمزجة



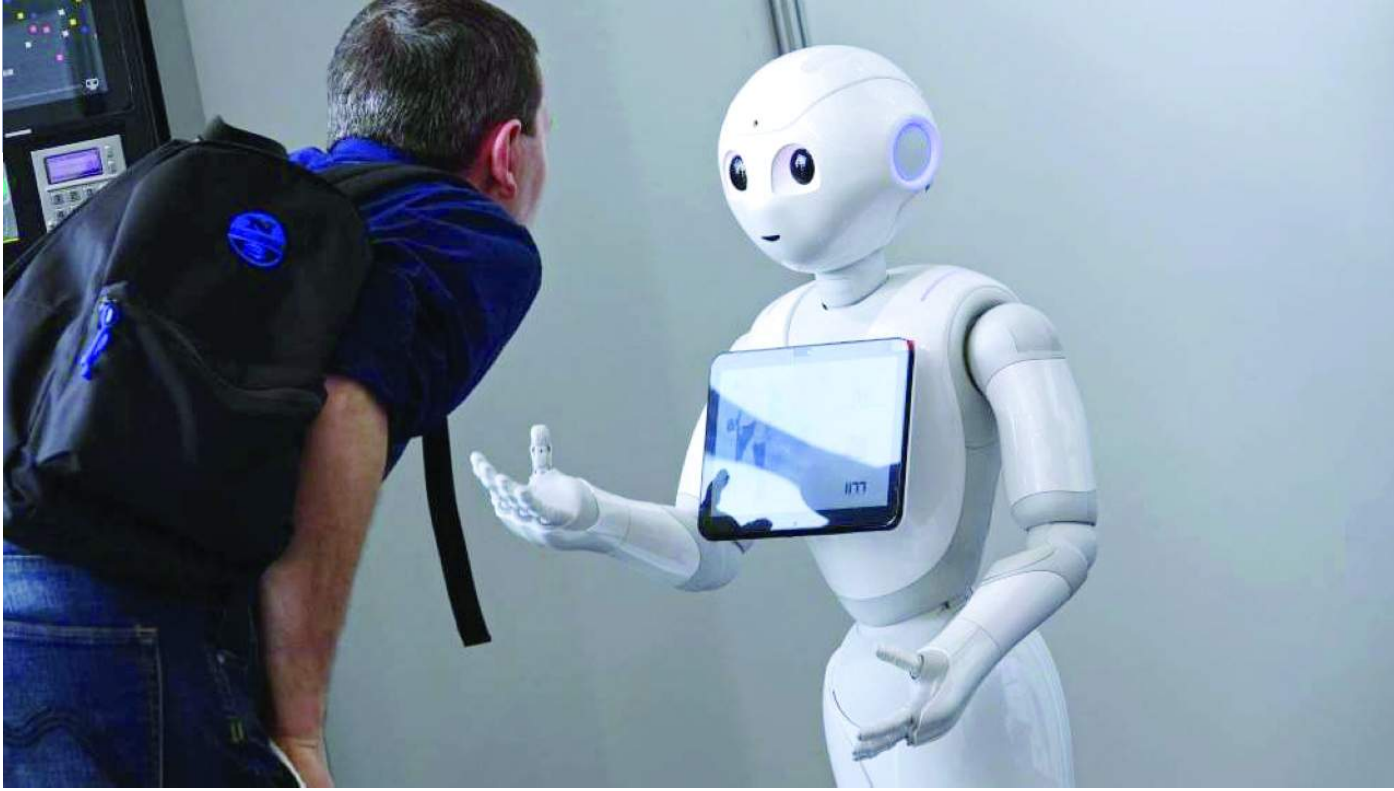
سحر الطبيعة على الجسد والمخ.. لن تتخيله..

وقام باحثون من معهد ماكس بلانك للتنمية البشرية بعمل دراسة جديدة، بمساعدة التصوير بالرنين المغناطيسي الوظيفي (fMRI)، أظهرت انخفاضاً في النشاط في اللوزة بعد المشي في الغابة، ما يدعم فكرة أن الطبيعة يمكن أن تؤدي إلى تأثيرات مفيدة في مناطق الدماغ المرتبطة بالتوتر.

المشي ذو تأثير إيجابي على الإنسان والمشي في الطبيعة ووسط الغابات يضاعف هذا الأثر الإيجابي، حيث ربطت الأبحاث بين زيارة البرية، ولو لفترة وجيزة، بمجموعة من فوائد الصحة العقلية والبدنية، بما في ذلك انخفاض ضغط الدم، وتقليل القلق والاكتئاب، وتحسين الحالة المزاجية، والتركيز بشكل أفضل، والنوم الأفضل، وتحسين الذاكرة، وشفاء أسرع.

هل يمكن فقط للمشي في الغابة أن يطلق شرارة كل هذه التغييرات المفيدة في الدماغ؟ وإذا كان الأمر كذلك، فكيف؟ ومن الأماكن الجيدة للبحث عن أدلة: اللوزة، وهي بنية صغيرة في مركز الدماغ تشارك في معالجة الإجهاد والتعلم العاطفي واستجابة القتال أو الهروب.

بعد الخدمات.. الروبوتات تتبادل الضحك مع البشر



الكثيرون يحلمون أن يكونوا رواد فضاء لاستكشاف الكون من أعلى بدلا من القراءة عنه أو الاستماع للنشرات التفصيلية عن الرحلات المكوكية للقمر أو غيره، لكن يمكنك ان تكتشف ذلك بنفسك عبر وكالة ناسا التي وضعت شروطا لرواد الفضاء كالتالي، الحصول على درجة البكالوريوس في الهندسة أو العلوم البيولوجية أو الفيزيائية أو الرياضيات أو علوم الحاسوب على الأقل .

وبعض رواد الفضاء - مثل موسغريف (متقاعد) - يحملون درجات علمية تتجاوز ذلك، وإذا كنت تحتاج بعض الدعم المادي لجعل اختيارك لريادة الفضاء ممكنا، فاطمئن، لأن العديد من رواد الفضاء تلقوا مساعدة من البرامج العسكرية أو الحكومية للحصول على المؤهلات الأكاديمية المطلوبة.

كما يجب ألا يقل عن ثلاث سنوات من الخبرة المهنية ذات الصلة بتخصصك، ويعادلها ما لا يقل عن ألف ساعة من قيادة الطائرات النفاثة. ومع ذلك فإن درجة الماجستير تبلغ سنة واحدة من الخبرة، ودرجة الدكتوراه ثلاث سنوات. والاستثناء الملحوظ لهذه المتطلبات هو المعلمون الذين ما زال عليهم تحصيل درجة البكالوريوس الفني، ولكن يمكنهم التأهل من خلال التدريس، حتى بالنسبة لتلاميذ المدارس الابتدائية. ويجب أن يمتلك رائد الفضاء مهارات في القيادة والعمل الجماعي والتواصل.



إكسير السعادة.. محتوى جديد ومبتكر تقدمه أخبار سعادة
لمتابعيها شهريا لتأخذهم بعيدا عن الأخبار السلبية التي تضج بها
وسائل الإعلام المختلفة.. نقدم لكم وجبة من السعادة والإيجابية
في الرياضة والصحة والثقافة والتكنولوجيا..



جميع الحقوق محفوظة لمؤسسة سعادة