

إكسير السعادة

فبراير 2023

عايدة منصور المري: كيف
تحمي طفلك من الصدمة

الكاتبة الإماراتية فاطمة المزروعى:
الكاتب الحقيقي هو فكرة جيدة الصياغة

أدب الرحلات.. سامية علي تطوف العالم لتدوّن
وتترجم عادات الشعوب عبر فيسبوك

العدد

26

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



أهلاً بكم في العدد السادس
والعشرين 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.



نجم السعادة لشهر فبراير

الفنان الكويتي حسن البلام

حسن البلام، ممثل كويتي من مواليد ديسمبر 1974 ، واحد من أهم ممثلي الكوميديا في الكويت ودول الخليج، قدم عشرات الأدوار الكوميدية ما بين كوميديا الموقف والتقليد، في عام 2014 أسس مع مجموعة من الفنانين قروب مسرحي كوميدي يسمى «قروب البلام».

ولد في جزيرة فيلكا. بدايته بالتمثيل كانت بعام 1993، وكانت بأدوار صغيرة سواء على المسرح أو بالتلفزيون، إلى أن استطاع أن يأخذ أدوار أكبر شيئاً فشيئاً حتى وصل إلى أدوار البطولة. وهو حاصل على شهادة البكالوريوس من «المعهد العالي للفنون المسرحية» في الكويت، وهو ابن عم الممثل مشاري البلام.

من أعماله في المسرح (استجواب، لن أعيش في جلباب زوجتي، الشرطية الحسنة، الكابوس)، أما في التلفزيون فقد كانت غالبية أعماله ذات طابع كوميدي، ومنها (قرقيعان، داوديات، طاش ما طاش، سوالف حريم). كما إن لديه تجربة سينمائية وحيدة هي فيلم (طرب فاشن).



مشاعر فياضة

د. مراد راغب حنا



ركزت الكاتبة الأمريكية ليز فاسلين على ما يسمى المشاعر الكبيرة الإيجابية وكيف للإنسان أن يحول الظروف غير الملائمة إلى مشاعر مقبولة حتى في أحلك الظروف ويمكن أن يتم ذلك من خلال هذه الخطوات:

أولاً: المشاعر السيئة ليست دائماً سيئة إذا نظرنا إليها بطريقة إيجابية.

أشارت الأبحاث إلى أن المشاعر الكبيرة الإيجابية قد تتحول إلى مشاعر سلبية بعد التعود عليها، ولكن عندما نعترف بمشاعرنا في لحظات التحدي هذا يشعرون بأننا فعلاً أفضل لأن الشعور السلبي يجعل الإنسان في حالة تحد و محاولة إخراج القوة الكامنة في داخله لمواجهة هذا التردّي.

ثانياً: على الإنسان أن يحاول أن يري الواقع بكل تفاصيله حتى عندما يحلم بالبقاء آمناً على نفسه من نفسه. فمثلاً لا تنظر إلى مليونير وتحلم أن تكون مثله الآن ولكن لا تحاول أن تري الآلام والمعاناة والتعب الذي رافقه طوال سنوات طويلة من الإرهاق وكل أنواع القهر حتى أصبح مليونيراً متجاهلاً كل الأمور العاطفية والعقلية. ثالثاً: الكمال أي أن يصل الإنسان إلى الكمال لأنه قد يدمر حياته وذلك لأنه سيكون قاسياً جداً على نفسه حتى يحافظ على هذه المكانة

رابعاً: نحن نخاف دائماً من الفشل بمعنى أنك حتى لا تفشل تكون صبوراً جداً وهذا قد يدمر نفسك الشخصية.

خامساً: الندم، وهو مؤلم لأنه يدور بين معاناة في الماضي لعدم الفعل وألم في الحاضر لعدم القدرة على الفعل، وهنا تركز الكاتبة على أنه في داخل الإنسان قوة تجعله يشعر دائماً بأنه على ما يرام رغم أن كل ما يحيط به ليس على ما يرام وذلك بالنظر الإيجابية على أسوأ الأمور و يركز على 1% يجده إيجابياً و ينميه حتي يبتلع ال 99% سلبية و هنا حقاً يقول الحمد لله أنا على ما يرام رغم أن كل ما يعيشه ليس على ما يرام.



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

"نبض السعادة" يطرح كيف تحمي طفلك من الصدمة؟

حذرت عائدة منصور المري، كاتبة ومدربة تنمية ذاتية، خلال من تعامل أولياء الأمور بطرق غير صحية مع أطفالهم منعاً لإصابة الطفل بما يسمى باضطرابات التعلق في مراحل تطور محورية من الطفولة.

وأوضحت أن حدوث صدمات للطفل الداخلية نتيجة عدم وعي من قبل الوالدين، حتى وإن تصرفوا بطريقة غير متعمدة، لافتة إلى أن أثبتت الدراسات أن الصدمات يمكن أن تبدأ من مرحلة الحمل، من خلال اكتساب الجنين شعور أمه من الخارج، فعندما تستمتع الأم إلى موسيقى حزينة يكتسب الجنين تلك الطاقة، وذلك يحدث في كل الانفعالات.

وأشارت إلى أن الانفعالات تكتسب على عدة مراحل تبدأ من مرحلة الحمل والطفولة والمراهقة والشباب، منبهة على الآباء عدم توجيه الاهتمام الزائد للأبناء منعاً لاضطرابات التعلق التي يمكن أن تصيب الطفل.





أدب الرحلات.. سامية علي تطوف العالم لتدون وتترجم عادات الشعوب عبر فيسبوك

"أكبر استثمار للإنسان هو السفر، لأنه يمد الشخص بالعلم والمعرفة والخبرات والثقافات المختلفة".. هكذا تؤكد سامية علي، كاتبة أدب رحلات ومترجمة لأكثر من 8 سنوات، أهمية السفر في بناء ثقافة الإنسان وتأكيد هويته.

وتوضح "سامية" من جمهورية مصر العربية أنها عملت بالصدفة بمجال الكتابة بمجرد رحلة سفر إلى دولة الهند وتدوين الملاحظات حول عاداتهم وتقاليدهم ونشرها عبر مواقع التواصل الاجتماعي وخصوصاً موقع فيسبوك، لتصدر بعدها كتاباً بعنوان "ناماستي" في 2017، ثم تصدر رواية "أناركالي" والتي تدور أحداثها في الهند أيضاً، ثم إصدار الكتاب الثالث "رحلة إلى جزر الجنة".

وتتابع "سامية" أنها واصلت مؤلفاتها لتصدر كتابها الرابع "المدينة البيضاء" وتدور أحداث الكتاب في دولة الأردن، لتنتقل إلى ترجمة الروايات، موضحة أن أدب الرحلات نوع من الأدب قديم مرتبط بنشأة الإنسان وتدوين مراحل تطور الحياة بدءاً من البحث عن المأكل والمسكن والملبس حتى الانتقال من مكان لآخر نظراً للعوامل الجوية.

وتشير إلى أن فن أدب الرحلات شهد تطوراً عن طريق النقل الشفوي ثم التسجيل والتدوين على الحجر والجلود وجدران المعابد في الحضارة المصرية القديمة، وتوثيق معلومات عن الرحلات التجارية ثم فترة الرحالة والمستشرقين وأشهرهم "ابن بطوطة" حتى عصرنا الحالي.



بالمختصر المفيد.. أحلم واستعن

يوسف السحار

ليس كل ما يتمناه المرء يجده وليس كل ما يفقده هو شر له، بل قد يكون فيه الخير ، فأقدار الله كلها خير.

لذا كن حالما وكن متعلقا بالله وأحسن الظن به وأعلم أنه ليس شرطاً أن كل ما حلمنا به وتمنينا به سيكون لنا فيه الخير بل قد يكون فيه العكس ولذلك شرعت عند المسلمين (صلاة ركعتي الاستخارة) ودعائها الجميل وهو:

"اللهم إني أستخيرك بعلمك، وأستقدرك بقدرتك، وأسألك من فضلك العظيم، فإنك تقدر ولا أقدر، وتعلم ولا أعلم، وأنت علام الغيوب، اللهم إن كنت تعلم أن هذا الأمر (وتسميه بعينه من زواج أو سفر أو غيرهما) خير لي في ديني ومعاشي وعاقبة أمري فاقدره لي، ويسره لي، ثم بارك لي فيه، وإن كنت تعلم أن هذا الأمر شرّ لي في ديني ومعاشي وعاقبة أمري فاصرفه عني، واصرفني عنه، واقدر لي الخير حيث كان، ثم أرضني به "

وبهذا اليقين الذي تعتمد فيه حياتك ستُسعد ولا يبقى لليأس والإحباط مكان في قلبك.

وأعلم أن هذا الوقت الذي قد تعاني فيه سيمضي إلى راحة وسعادة بإذن الله إذا أحسنت الظن بربك، ودون أي يأس من تأخر الإستجابة .

أخيراً وليس آخراً ردد باستمرار سورة الإنشراح:

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ "أَلَمْ نَشْرَحْ لَكَ صَدْرَكَ ﴿١﴾ وَوَضَعْنَا عَنكَ وِزْرَكَ ﴿٢﴾ الَّذِي أَنْقَضَ ظَهْرَكَ ﴿٣﴾ وَرَفَعْنَا لَكَ ذِكْرَكَ ﴿٤﴾ فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ﴿٥﴾ إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ﴿٦﴾ فَإِذَا فَرَغْتَ فَانصَبْ ﴿٧﴾ وَإِلَىٰ رَبِّكَ فَارْغَبْ ﴿٨﴾ "



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

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

ترمومتر السعادة



سعادة happiness

أكد ترمومتر سعادة لشهر يناير أن خليجي 25 جمع العائلات العربية على مشاهدة مباريات البطولة، في الوقت نفسه سجلت فيه عمليات البحث ارتفاعاً حول القنوات الناقلة لمباراة تتويج أسود الرافدين بالكأس.

وأوفى الاستطلاع إلى أن بطولة كأس الخليج حظيت باهتمام المشاهدين مثل مباريات بطولة كأس العالم، وذلك في الوقت سجل فيه عمليات البحث ارتفاعاً حول القنوات الناقلة لمباريات كأس الخليج «خليجي 25».

ورأى حوالي 80% من المتابعين أن بطولة كأس الخليج حظيت باهتمام المشاهدين مثل بطولة كأس العالم، كما رفض حوالي 20%.

بينما رأى المتابعون بنسبة 60% أن العائلات العربية تابعت مباريات البطولة، في حين رفض حوالي 20%، وتردد نحو 20% في نسبة الإقبال على مشاهدة مباريات الكأس.

كما وافق حوالي 60% من المتابعين على زيادة نسبة المشاهدين في البحث عن القنوات الناقلة لمباريات كأس الخليج، بينما رفض حوالي 40% من المتابعين.



الكاتبة الإماراتية فاطمة المرزوعي: الكاتب الحقيقي هو فكرة جيدة الصياغة

من زاوية حادة في ركن من أركان البيت خرجت لتنشر أفكارها بزاوية منفرجة على العالم، لا يمكن أن تطلق عليها لقباً واحداً فهي كاتبة وشاعرة وقاصة ومتحدثة لبقة وروائية وأديبة ورغم بداياتها المبكرة في عالم الكتابة ورواياتها المتعددة التي تزخر بها رفوف المكتبات وكليشوهات دور النشر، لكنها ترى أنها تملك جمعة مليئة بالفكر والإلهام لا يحده حدود، تتمنى لو امتلكت جناحين لتحلق بهما عالياً في جو السماء لترى الواقع من منظور آخر.

هي الكاتبة الإماراتية فاطمة المزروعى التي أثرت ذاكرتها حكايات الجدات وروايات الأساطير وألهبت طاقاتها دندنات الصديقات فعبرت خير تعبير وصاغت بقلمها ما لم يقدر على صياغته غيرها، فناقشت قضايا محورية وجريئة تعبر عن مكنون كل شخص فصالت وجالت وغاصت وأبحرت في خبايا النفس واستخرجت ما بداخلها بفن وإبهار وخطت بقلمها فأتقنت وأبدعت، ترى أن الأفكار تحيط بنا فهي مثل البحر تحتاج لفواص ماهر ليستخرج ما بطنه من كنوز ، والنفس البشرية بكل ما يحيط بها من أسرار وقضايا وحكايات هي هذا الدر الذي تستخرجه كل يوم وما زالت.

في حوارها مع أخبار سعادة أفاضت علينا بحكايات وقصص وآمال وتحديات ترى أنها من أساسيات الحياة التي يجب أن يعلمها العالم حتى لا تظل حبيسة .النفس البشرية

فإلى نص الحوار:

في البداية هل من تعريف عن قرب ؟

فاطمة المزروعى رئيس قسم الإرشادات التاريخية في الأرشيف والمكتبة الوطنية، قاصة وروائية وشاعرة وناقدة وأديبة أكتب مقالا يوميا في جريدة البيان ولدي 20 كتابا متنوعا في الشعر والمسرح والرواية، وفزت بـ 19 جائزة في كافة المجالات، درست التاريخ وحصلت على الماجستير في العلوم السياسية.

ما هي نوعية الكتابة التي تفضلين ؟

أحب مناقشة القضايا الاجتماعية والإنسانية والفصوص في أعماقها فهي ثرية جدا وبها مادة خصبة تتيح لأي كاتب أن يبدع، فالإنسان يمكن تفكيكه لمجموعة من الحكايات سواء كانت معاناة أو مأساة أو سعادة أو فرح، ولعل أبرز ما يميزه تلك الغربة التي تحيط به، لذلك أجد وسط كل هذا الركام من التخط مائة يمكن تناولها وصياغتها ومعالجتها ونقلها كتجربة ليتعلم منها الآخرون.

نستشف من إجابتك أنك تفضلين الكتابة عن القضايا المؤلمة ؟ وهل تضعين العلاج والحلول لها خلال القصة أو الرواية نفسها؟

نعم أسردها للبحث عن علاج لها، وبالفعل أكثر ما أحب مناقشته هو المعاناة وخاصة معاناة المرأة التي تظهر في عديد القضايا كالزواج والعنوسة والتعليم وغيرهم ، وأود كذلك أن أقول إن هذه القضايا ليست مطروحة فقط في رواياتي بل في مقالتي اليومي الذي أحاول من خلاله تذكير المجتمع أن هناك نصفا آخر تعتز به بعض المشكلات التي يجب أن تبحث وتحل.

هل كتاباتك تعبر عن شخصيتك أم أنها إلهام من وحي الخيال ؟

لا يمكن للكاتب أن يكون بمعزل عن تجاربه القصصية أو الروائية فالكاتب ابن بيئته وربما يعبر في بعضها عن شخصيته أو عن حياته، وربما تأنيه الفكرة أيضا عبر اختلاطه وتعامله مع المحيطين به سواء عائلته أو أصدقائه وربما مشاهدة عمل درامي أو قراءة تلهمه فالكاتب ليس بمعزل عن كل هذه الأشياء لكن الماهر من يستطيع تطوير هذه الأشياء المحيطة به لقلمه بطريقة مشوقة ومختلفة.

السؤال الاعتيادي.. كيف اكتشفت فاطمة المزروعى هذه الموهبة وكيف طورتها؟

البدايات كانت مبكرة جدا تعود للصغر ويرجع الفضل لتلك البدايات لجذتي التي امتلكت خبرات حياتية لا يملكها الجيل الجديد، كما كانت تجيد القصص والروايات وربما الأساطير فضلا عن حفظها للقرآن الكريم فجمعت بين الحقيقة والخيال في قصصها، وهذه الملكة في السرد اكتسبتها منها وصفتها كذلك بطريقتي فكنت أكمل ما بدأت به بشكل آخر ، ومع الوقت أحببت الاستزادة والاطلاع على المزيد وعلى العوالم المختلفة بعيدا عن هذه الأساطير المتكررة فوجدت سلوان أكثر في قصص الرسوم المتحركة والأدب العالمي واختتمت كل ذلك بتخصصي.

ومتى تم نقل تلك الأفكار التي تلقيتها من المحيط لتكوين أول مخطوطة لك؟

الكتابة كما قلت بدأت من الصغر كنوع من التوثيق لكن ليست كالالية المتبعة حاليا، وفي مرحلة الثانوية بدأ التوثيق أكثر والتخصص مع برنامج إشرافات في دائرة الثقافة وبالفعل شاركت وكانت هذه أول تجربة لي يمكن اعتبارها عمل موثق.

الجراح هي أول تجربة روائية لك هلا حدثتينا عنها قليلا؟

بالفعل كانت هي الرواية الأولى لي نقلت من خلالها مشكلات المجتمع وتخيلت من خلالها أنني أنظر من ثقب صغير داخل جراح منزلنا لاطلع على ما يعاينه البعض ولا يظهر للعلن إلا من هذه الثقوب، لذا أظهر لي هذا الثقب الصغير قضايا كبيرة وشائكة سواء في مجتمعنا أو في المجتمعات المحيطة ، قضايا الخادمت قضايا الجيران وقضايا الزواج من الأجانب وهكذا.

هناك سر في شهرة بعض الكتاب عن الآخرين بعض الأسماء يعرفها العامة والبعض غير معروف حتى لدى المثقفين .. فما السبب؟

أعتقد أنها طبيعة المجتمع التي تفرض على الناس هذه الأسماء، وهناك بعض القضايا الشائكة التي يناقشها البعض فتكون سببا في شهرتهم ، كذلك طبيعة البلد الثقافية تختلف فيما بينها فهذه كلها عوامل تؤدي لشهرة أسماء دونها عن غيرها.

كيف تأتيك الفكرة .. حدثينا عن الزمان والمكان؟

أغلب أفكاري تتولد وقت الضغط وهناك أشياء كثيرة تحفزني كذلك يمكن أن تأتيني من شخصية قابلتها أثرت في وولدت لدي الفكرة، حدث ذلك معي في مرحلة الجامعة والتي تمثلت في رواية زاوية حادة التي حكّت شخصية شاهدها خلال الدراسة، كذلك الأسرة والقراءة وأكثر الأفكار جاءتني خلال فترة معاناة صحية مررت بها.

أي الأماكن التي رأيته يمكن اعتبارها مادة خصبة للأفكار؟

غرفة الطوارئ بالفعل هذه الغرفة بها مادة خصبة للأفكار والكتابة لا يمكن الاستهانة بها، فهناك حكايات وروايات تروى في تلك الأماكن لا يمكن أن تتخيلها، كذلك جلسات النساء التي حضرتها كثيرا بحكم كوني أكبر أخواتي فكانت أمي تصطحبني معها في هذه الجلسات فكنت أنهل منها قدر المستطاع وأصيغ بطريقتي حكايات مثل الإدمان ومشكلات الفتيات والتنمر والسفر والأطفال وهي قصص قد تكون مضحكة ومبكية في ذات الوقت.

هل الأدب والثقافة وما يندرج تحتها من مسميات في حاجة لتسليط الضوء .. هل في حاجة لصناعة ؟

الكاتب يحتاج لمن يراعه على مستوى النشر والترجمة والانتشار كذلك، فنحن بحاجة للظهور والتواجد عبر المنابر الإعلامية والثقافية العالمية نريد إعادة التفكير في معايير اختيار الكتب أو الأسماء الممثلة عالميا أو حتى إقليميا فهناك أسماء قوية لا يتم تسليط الضوء عليها، فالأدب والثقافة في حاجة لصناعة وفي حاجة لإعلام يسلط الضوء عليهما على مستوى كبير ، ونحن في حاجة لمنصة ثقافية تدفع المثقفين للعالمية.

ولحين توفر هذا الأمر كيف تروج فاطمة المزروعى لنفسها؟

أضع خططا يومية لأعمالي على مستوى الكتابة والنشر، ومن هذه الخطط كتابة العمود اليومي الذي يجعلني متواجدة بشكل يومي مع القراء ، فالمقال اليومي يشبه المحرقة في رأي البعض لكنه يصب في الصالح العام، فهو يساعدني على نقل أفكار لا تتسع لها الرواية، كذلك أحرص دائما على حضور الفعاليات والندوات والمهرجانات ومعارض الكتب ، وكذلك أقدم ورش تدريبية ومحاضرات مجانية للشباب لنقل خبرتي، كما أحاول دائما التواجد على منصات وسائل التواصل الاجتماعي، ولا أهمل أبدا لقاءات الأصدقاء والعائلة، كما لا أبخل على نقل خبراتي وتجاربي للمؤسسات والجهات التي تريد الاستفادة.

هل يمكن القول إنك وصلت لمرحلة الرضا عن النفس؟

إذا قلت نعم فانا أكذب على نفسي لأنني أرى أن لدي الكثير والكثير لأقدمه وكما ذكرت لا أقف عن حد معين لذا لجأت كذلك إلى السينما وحصلت على 3 جوائز وفزت بجوائز عالمية مثل مهرجان دبي السينمائي ومهرجان أبو ظبي السينمائي



الشجاعة الاستراتيجية في العالم الذكي

باسم عدنان العتيبي

يرى هارك زوكربيرغ، مؤسس فيس بوك والرئيس التنفيذي لشركة "ميتا بلاتفورمز"، أن "الشجاعة الاستراتيجية هي الطريقة الصحيحة للحصول على التغيير والتطوير في الشركات والحكومات"، بينما يشير جيف بيزوس، الرئيس التنفيذي لشركة أمازون، إلى أن "الشجاعة الاستراتيجية ليست مجرد الشجاعة، بل هي الاختيار الصحيح في الظروف المحددة "

وبين هؤلاء تنتقل بنا التعريفات من الشجاعة الاستراتيجية كقدرة على التغيير بفضل ما يتيحها العالم الذكي من إمكانيات واعدة، من خلال التعامل مع التكنولوجيا المتقدمة بابتكارات خلاقة جديدة، وصولاً إلى التطوير الذي يجب القيام به، للحصول على النتائج المطلوبة، والتعامل مع المخاطر المحتملة التي قد تواجه الشركات والحكومات على حد سواء.

وهنا، تتمثل الكلمة المفتاح بالشجاعة متلازمة مع صفتها "الاستراتيجية"، هذه الصفة التي وعثها دولة الإمارات منذ البدايات، فقامت بالتغيير الاستراتيجي المطلوب بشكل ناجح، عبر الاستثمار في التكنولوجيا الحديثة والابتكارات الجديدة، مسترشدة برؤية بعيدة المدى أطلقها صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم، نائب رئيس الدولة، رئيس مجلس الوزراء، حاكم دبي، والذي قاد الدولة في العديد من التغييرات الاستراتيجية في مجالات الصناعات غير النفطية والاقتصاد المتنوع الموارد، وفي مجالات الصناعات المتطورة والتقنيات المتقدمة.

كما عملت الجهات والشركات على مستوى الدولة لتحقيق هذه الرؤية، وخير مثال على ذلك "طيران الإمارات" التي قدمت تغييرات استراتيجية في طريقة تقديم خدمات الطيران الدولية واستثمرت في المعدات والتقنيات الحديثة من طائرات وخدمات ومعاملات وصولاً إلى استراتيجيات التسويق والانتشار والشراكات الدولية.

وكانت شركات عالمية رائدة سبقة في تطبيق مفهوم الشجاعة الاستراتيجية، حيث انتقلت غوغل من كونها مجرد محرك بحث إلى عالم متكامل من الخدمات من خلال تطبيق الذكاء الاصطناعي في أعمالها.

عندما نتحدث عن الشجاعة الاستراتيجية كمفهوم، نحتاج إلى إيضاح وتحديد كيفية تأثير العالم الذكي فيها، وخاصة مع تبلور مفاهيم جديدة مثل الميتافيرس وقبلها الواقع الافتراضي. مثلاً الشجاعة الاستراتيجية مع التكنولوجيا المتقدمة، وكيف يجب التحليل الدقيق للآثار الاقتصادية والإجرائية الخارجية الخاصة المترتبة عليها، وكذلك علاقتها بالابتكار والابداع والرشاقة في التعامل والتطبيق، كيف يجب التأكد من الحفاظ على الفوائد الخاصة بالأفكار الجديدة.

ختاماً، تحتاج الحكومات والمؤسسات والشركات، حتى الصغيرة منها، اليوم إلى الشجاعة الاستراتيجية للتعایش مع التغييرات الجذرية في بيئة الأعمال العالمية، تغييراً وتطويراً ورشاقة في تحقيق الخطط التشغيلية والأهداف المرحلية والاستراتيجية



رئيس الدولة: الإمارات ملتزمة بحماية البيئة لمصلحة شعبها وخدمة للبشرية

أكد صاحب السمو الشيخ محمد بن زايد آل نهيان، رئيس الدولة، حفظه الله، أن التزام دولة الإمارات بحماية البيئة ودعم العمل الدولي لتحقيق الاستدامة.. راسخ ومستمر وفاعل لمصلحة شعبها وخدمة البشرية.

وقال سموه على حسابه في تويتر "تزامناً مع "عام الاستدامة" واستعدادنا لاستضافة مؤتمر الأطراف حول المناخ "COP28"، نحتفي اليوم بيوم البيئة الوطني.. التزام دولة الإمارات بحماية البيئة ودعم العمل الدولي لتحقيق الاستدامة.. راسخ ومستمر وفاعل لمصلحة شعبها وخدمة البشرية."

وتحتفي دولة الإمارات في الرابع من فبراير من كل عام بـ «يوم البيئة الوطني»، والذي يقام هذا العام بنسخته السادسة والعشرين، والإمارات جعلت 2023 عاماً للاستدامة وتستعد لاستضافة الدورة الثامنة والعشرين من مؤتمر الأطراف في اتفاقية الأمم المتحدة الإطارية بشأن تغير المناخ (كوب 28) في مدينة إكسبو دبي.

الحديقة القرآنية في دبي.. معلومات وتاريخ وحضارة في مكان واحد



«واحدة من المعلم الهامة في دبي والتي تستقطب آلاف الزائرين هي «الحديقة القرآنية» في دبي والتي تعد وجهة ترفيهية وتعليمية وثقافية في الإمارة، فضلاً عن أنها تشكل معلماً إسلامياً لما تجسده من روائع المعجزات المذكورة في القرآن الكريم والسنة النبوية الشريفة.

وتضم الحديقة، التي تقع في منطقة الخوانيج، حدائق صغيرة، تشمل الحديقة الإسلامية، والحديقة الصحراوية، والحديقة الأندلسية، والبيت الزجاجي، وكهف المعجزات، وبحيرة موسى، وأماكن للترفيه، وخدمات تجارية تخدم زوار الحديقة، وكل الأشجار التي تم ذكرها في القرآن الكريم، وأمام كل منها لوحة خاصة تعرض معلومات عن كل شجرة وكيف ذكرت في القرآن، ويستمتع زوار الحديقة بتجربة استثنائية في أجواء تجمع بين التاريخ والطبيعة والتكنولوجيا.

تمتد على مساحة 60 هكتاراً، طورتها بلدية دبي لتعزيز الدور الثقافي والحضاري الإسلامي بما تحويه من عناصر ثقافية تقرب التواصل الحضاري بين الثقافات المختلفة، بحسب البيان.

تمثل «الحديقة القرآنية» فكراً جديداً لتصميم الحدائق العامة مع أساس قوي يعتمد على القرآن والسنة، وتعتبر الحديقة فرصة رائعة لتنوير الزائرين بالعديد من المعاني والمعجزات الرائعة التي يحتوي عليها القرآن الكريم من خلال جمع النباتات المذكورة في القرآن والسنة.



الجوز.. يمنحك شيخوخة بلا أمراض

المكسرات واحدة من المنتجات الغذائية التي لا غنى عنها وتحوي كمية من البروتين والطاقة تمنح الجسم حيوية بشكل عجيب لكن ثبت علميا أن تناول الجوز كوجبة خفيفة يومية طريقة مثبتة لتعزيز الصحة وربما العيش عمرا صحيا مديدا.

وفقا لدراسة شاركتها مؤسسة California Walnuts ، فإن تناول الجوز كوجبة خفيفة يومية طريقة مثبتة لتعزيز الصحة وربما العيش عمرا صحيا مديدا.

وكجزء من الدراسة المستمرة لتطور مخاطر الشريان التاجي لدى الشباب (CARDIA) ، راجع العلماء 20 عاما من تاريخ النظام الغذائي و30 عاما من القياسات الجسدية والسريرية لأكثر من 3300 شخص. ووجدوا أن المشاركين الذين تناولوا الجوز في وقت مبكر من حياتهم أظهروا احتمالية أكبر لأن يكونوا أكثر نشاطا بدنيا، وأن يتبعوا نظاما غذائيا عالي الجودة.

استعداداً لرحلة طويلة للفضاء.. سلطان النيادي بصحبة طاقم سبيس إكس



نشر رائد الفضاء الإماراتي سلطان النيادي، صورا قال إنها رسمية لطاقم سبيس إكس. Crew-6

وكتب على "تويتر": "الصور الرسمية لطاقم سبيس إكس Crew-6! .. SpaceX Crew-6 official portraits are released!".

ومن المقرر أن يجري النيادي في أول مهمة طويلة الأمد لرواد الفضاء العرب إلى المحطة الدولية كاختصاصي مهمة الطاقم الأساسي، بينما يكون زميله هزاع المنصوري ضمن الطاقم الاحتياطي، وفق ما ذكرته صحيفة "الشرق الأوسط" في وقت سابق.



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