

إكسبير السعادة

سبتمبر 2023

آمنة الناضي.. مسيرة
من النجاحات والريادة



العدد

33

السَّعادة أن يكون لديك ثلاثة أشياء؛ شيء تعمله،
وشيء تحبه، وشيء تطمح إليه



أهلا بكم في العدد الثاني
والثلاثين من مجلة إكسبير
السعادة التي تصدر عن
مؤسسة سعادة في الاثنين
الأول من كل شهر، بدءا من
عام ٢٠٢١، من الإمارات العربية
المتحدة.

تقدم إكسبير السعادة
محتوى جديدا ومبتكرا
لمتابعيها شهريا لتأخذهم
بعيدا عن الأخبار السلبية
التي تضج بها وسائل الإعلام
المختلفة.. نقدم لكم وجبة
من السعادة والإيجابية في
الرياضة والصحة والثقافة
والتكنولوجيا.





نجم السعادة لشهر سبتمبر الفنان عبد الناصر درويش

عبد الناصر درويش ممثل كوميدي فلسطيني ولد وعاش في الكويت، بدأ التمثيل وعرفه الجمهور فيها. ويعد من أبرز فناني الكوميديا في الخليج، كما اشتهر بتأدية الشخصيات النسائية بطريقة كوميدية مسرحياً وتلفزيونياً كذلك قدمها في فيلم سينمائي حمل اسم طرب فاشن عام 2006، وقام مع حسن البلام بطولة المسلسل الكوميدي كاني وماني الذي يقدم قصص للأساطير بطريقة كوميدية.

تخرج من المعهد العالي للفنون المسرحية بشهادة بكالوريوس تمثيل وإخراج. أسس مع محمد الرشود وعبدالرحمن العقل وانتصار الشراح ومحمد العجيمي قروب فني مسرحي. عمل في وزارة الاعلام الكويتية إلى منتصف التسعينيات. كما أنه أحد رواد برامج التقليد مع داوود حسين، انتصار الشراح، أحمد الدوغجي ونواف سالم الشمري.

العقل المنظم..

د. مراد راغب حنا



للكاتب الأمريكي دانيال ج. ليفيتين هو عالم نفس إدراكي وعالم عصبي وكاتب معروف بأبحاثه وكتاباته حول مختلف جوانب الإدراك البشري، وخصوصاً في مجالات الموسيقى، والذاكرة، واتخاذ القرار، والتنظيم.

يتناول الكاتب في هذا الكتاب: التفكير المستقيم في عصر زخم البيانات" هو استكشاف جذاب لكيفية تعامل عقولنا مع جريان المعلومات والمحفزات في العالم المعاصر. في هذا العصر من الاتصال المستمر والخيارات اللانهائية، يستعرض ليفيتين العلم وراء الحفاظ على النظام في أفكارنا وقراراتنا وحياتنا.

يقدم ليفيتين، استناداً إلى خلفيته في علم الأعصاب وعلم النفس، تحليلاً جذاباً لعمل العقل البشري المعقد عندما يتعلق الأمر بمعالجة الكم الهائل من البيانات التي تهاجمنا يومياً. يقدم مفهوم "الناقلين الاثنين" للعقل: العالم الداخلي للأفكار والعالم الخارجي للإشارات الحسية. هذا الإطار يشكل أساساً لفهم كيفية توجيه انتباهنا وإدارة تدفق المعلومات المستمر.

يركز الكتاب على مفهوم الحمل الإدراكي -الفكرة تشرح أن لعقولنا سعة محددة لمعالجة المعلومات. يشرح ليفيتين كيفية عمل آلية الانتباه الانتقائي في الدماغ لفرز المعلومات المهمة من الغير مهمة، مما يؤثر على قدرتنا على التركيز على المهام واتخاذ القرارات والبقاء منتجين. يتناول الكتاب تأثير زخم المعلومات على اتخاذ القرارات، والذي يؤدي في كثير من الأحيان إلى اتخاذ خيارات غير مثلى بسبب التحيزات الإدراكية والتعب العقلي.

يقدم ليفيتين مجموعة واسعة من استراتيجيات عملية لاستئناس فوضى الحياة الحديثة، يمكن لعقولنا أن تشارك في التفكير على مستوى أعلى والإبداع. يتناول ليفيتين أيضاً مفهوم "التجزئ"، حيث نقوم بتجميع المعلومات ذات الصلة لتعزيز الذاكرة والمعالجة.

بالإضافة إلى التنظيم على المستوى الفردي، يستكشف ليفيتين دور البيئة في تشكيل أفكارنا. يناقش كيف يمكن أن تعوق الفوضى والتشوهات البصرية الوظيفية الإدراكية، بينما يمكن العقل المنظم على التفكير بشكل إيجابي على وضوح الفكر والإنتاجية.

وهنا يقدم الكاتب بعض الامثلة من العالم الحقيقي ودراسات علمية لدعم رؤيته. كما يتناول التفاعل بين التكنولوجيا والتنظيم، مسلطاً الضوء على الطرق التي تساعد فيها الهواتف الذكية والأجهزة الرقمية جهودنا في البقاء منظمين وفي نفس الوقت يشكلون تحدياً لجهودنا للبقاء منظمين.

يقدم "العقل المنظم" في النهاية نهجاً شاملاً للتنقل في تعقيدات العالم الحديث. الكتاب، الذي يجمع بين البراعة في السرد والخبرة في علم الأعصاب، يقدم للقراء خريطة طريق لتنمية عقلية أكثر تنظيماً وكفاءة وتركيزاً. من خلال فهم قيود العقل وتنفيذ استراتيجيات عملية، يمكن للقراء استعادة مواردهم الإدراكية، واتخاذ قرارات أفضل، وقيادة حياة أكثر توازناً في وسط زخم البيانات وبالطبع يؤدي ذلك الي بداية الطريق الي السعادة..



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



حذرت عايدة منصور المري، كاتبة ومدربة تنمية ذاتية، خلال استضافتها في حلقة برنامج "نبض السعادة" الأسبوعية مع منى درويش بعنوان "صدمة الطفولة وتأثيرها على صحتنا النفسية" 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.

وتابعت أن شعور التعلق يمكن أن يجعل الطفل كثير الاعتمادية على الغير فضلاً عن عدم تحمله المسؤولية أو شعوره بالخلل نحو إحساسه بالذات، لافتة إلى قرار التشافي يمر بعدة مراحل تبدأ بتسجيل كل المشكلات التي يجري العمل على حلها

«نبض السعادة» يطرح.. كيف تحمي طفلك من الصدمة؟



بالرسم عن طريق الفحم أو الطباشير، استطاعت رسامة الكاريكاتير الكولومبية المعروفة باسم "باميلا" التعبير عن جوهر الناس باستخدام فن الكاريكاتير ورسم البورتريه.

وتقول "باميلا" إنها تحب الرسم طوال حياتها منذ نعومة أظافرها أكثر من مشاهدة التلفزيون والأنشطة الترفيهية الأخرى، حتى بدعم من والدتها تدربت على الرسم.

وتضيف أنها تفضل الرسم في وقت فراغها دون توقف لتبدأ مسيرتها المهنية في كولومبيا في سن الـ 19 عاما، بالرسم في الشوارع وللجميع، وتقول: أحب رسم الناس، كل الناس بلا توقف".

وتتابع أنها تشعر بالحماس والسعادة عند ملاحظة ردود أفعال الناس بإيجابية و شغف نحو أعمالها الفنية في حين أنها غير قادرة على ملاحظة جميع ردود أفعال الناس وملاحظتهم، مؤكدة أنها لا تهتم ببعث رسالة فيها شيء من المبالغة أو بالتقليل ولكن هو مجرد رسم.

وتؤكّد أن تريد من خلال أعمالها الفنية رفع معنويات الناس وأن تحصل على بعض الأحاسيس عبر تلك الأعمال، وأن الناس يفهمون كيف تراهم بعيونها.



الإطار الخفي.. كيف يتم استغلالك دون أن تشعر!

باسم عدنان العتيبي

قد تكون سمعت عن الإطار من قبل ، ولكن هل فكرت يوماً في كيفية استخدامه
للتحكم في الآخرين دون أن يشعروا به؟

يمكن تعريف الإطار بأنه السياق أو البنية التي يُقدم فيها محتوى معين. عندما يتم
تقديم معلومات أو إعلان أو حتى سؤال محدد، فإن الإطار يحدد كيف يتم فهم
واستيعاب هذا المحتوى. يعتمد الإطار على استخدام اللغة والمفاهيم والتأثيرات
النفسية لإبراز جوانب معينة وتجاهل جوانب أخرى.

تُستخدم الأطر في السياسة والإعلام والإعلانات وحتى في الحياة اليومية. فعندما
يتم تقديم خيارات محددة للشخص دون أن يحتاج له الاختيار الحر، فإن ذلك يعتبر
استخداماً للإطار. يمكن للأطر أن تقيد خيارات الأفراد وتوجههم للتفكير في الاتجاه
المرغوب من قبل الجهة الفاعلة.

يمكن استخدام الإطار أيضاً في عمليات التوظيف واتخاذ القرارات في المؤسسات.
عندما يتم طرح أسئلة محددة على المرشحين أو توجيههم للتفكير في إجابات
معينة، يمكن للشركة تحديد الصفات والمهارات التي ترغب في وجودها بالمرشحين
بشكل غير مباشر.

القوة الحقيقية للاستخدام الذكي للإطار تكمن في قدرته على توجيه تفكير الآخرين
والتأثير في قراراتهم واعتقاداتهم دون أن يشعروا بذلك. فالأشخاص الذين يتحكمون
في الإطار يتحكمون في النقاش ويسيطرون على الحقائق المعروضة. وفي هذا
السياق، يقول العالم الاجتماعي الشهير مارشال ماكلوهان: "من يسيطر على الإطار
يسيطر على النقاش"، ويضيف جورج لاكوف: "الإطار هو الحقيقة. ومن يسيطر على
الإطار يسيطر على الحقيقة."

الإطار يمكن أن يكون إيجابياً أيضاً. يمكن للشركات استخدام الإطار لخلق بيئة عمل
إيجابية وتحفيزية تعزز سعادة الموظفين ورضاهم. على سبيل المثال، يمكن تبني
سياسات تشجع على التوازن بين العمل والحياة الشخصية وتقديم فرص للتطوير
المهني والترقيات الداخلية. بوجود بيئة عمل إيجابية، يمكن أن يزيد الإنتاج والإبداع
والأداء العام للشركة.

لذلك، يجب على الأفراد أن يكونوا واعين ومطلعين على أساليب التآطير وكيفية استخدامها للتحكم فيهم. يجب على الأفراد أن يسعوا للتحرر من الأطر والقيود التي يفرضها الآخرون عليهم، وأن يحلوا المعلومات بشكل منفصل ويتساءلوا عن الإطار الذي يتم تقديمه لهم.

لذا، فلنكن حذرين وواعين تجاه الأسئلة التي يتم طرحها علينا، ولنتحرر من قيود الإطارات ونسعى لتحقيق تفكير مستقل وحرية قرار. فقدرتنا على فهم وتحليل الإطارات ستساعدنا على الحفاظ على حرية تفكيرنا واتخاذ قراراتنا الخاصة بصورة أكثر وعياً.

في الختام، يمكننا القول إن الإطار هو السلاح الأقوى في حرب الأفكار والتحكم الذهني. يمكن للأفراد أن يتحكموا في الآخرين دون أن يدركوا ذلك عن طريق استخدام الإطار بطريقة ذكية ومناسبة.



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

في شهر أغسطس نصف المشاركين بـ «ترموتر سعادة» يفضلون قضاء إجازتهم السنوية داخل الإمارات والانتفاع بمناطق الجذب السياحية.

حصلت أخبار سعادة على نتائج إيجابية لترموتر سعادة لشهر أغسطس حول انتفاع المواطنين والمقيمين بالسياحة الداخلية في دولة الإمارات في ظل بذل الدولة جهود حثيثة في ظل تطوير منظومة سياحية متكاملة على مستوى الدولة، وتنظيم السياحة المحلية بين إمارات الدولة السبع، بالتعاون مع مختلف الهيئات والمؤسسات المحلية والاتحادية، وتعزيز دور قطاع السياحة الداخلية في دعم الاقتصاد الوطني.

وأكد حوالي 44.9% من المشاركين في الاستبيان قضاء إجازتك السنوية داخل الإمارات والانتفاع بمناطق الجذب السياحية، في حين خالف حوالي 27.9% من المشاركين قضاء إجازتهم السنوية داخل الإمارات، وتردد حوالي 27.9% من المشاركين.

كما أكد حوالي 56.1% من المشاركين رأيهم حول انتفاعهم من المناطق السياحية داخل دولة الإمارات التي تفي تطلعاتك حول معرفتهم بالمناطق الثقافية والتراثية والتاريخية، وخالف حوالي 25.5% الرأي، بينما تردد 18.4% من المشاركين.

وبنسبة كبيرة قدرت بـ 79.6% من المشاركين وافقوا على أن المنتج السياحي الإماراتي سجل تطوراً ملحوظاً محلياً واتحادياً، بينما خالف حوالي 11.2% وتردد 9.2%.

ورأى حوالي 76.6% من المشاركين أن أسعار خدمة السياحة الداخلية لدولة الإمارات مقارنة بالسياحة الخارجية مرتفعة، بينما 5.3% رأوا أن الأسعار منخفضة، وتردد حوالي 10.6% من المشاركين حول الأسعار.



بعد زراعة كبد ورثية بالإمارات...

ندى محمد تروي قصة نجاتها من المرض الذي قتل إخوانها

من داخل مكان إقامتها في دولة الإمارات الذي يعم بالسكينة والوقار ، تخرج كلماتها برضا وتسليم “إننا نتقوي بالله ونتعافي بالله ونطمئن بالله“ ، تنهل من معين الرضا والقبول بأمر الله الذي حبا الله به والديها، لذا أصبح قلبها معلق دائما بالسماء ولم لا وهي من تجاوزت خطرا لم يستطع إخوانها الثلاث من قبلها تجاوزه .

فرغم سنوات عمرها القليلة التي لم تتجاوز الـ 23 عاما تتحدث الطالبة ندى محمد عن ما مرت به من تجارب وأحداث عظام أعطتها رسوخا وثباتا عظيمين لم يحظى بهما غيرها ممن بلغ من الكبر عتيا.

فقدت عمر ونورا وإيهاب الواحد تلو الآخر بنفس المرض العضال الذي لم يستطيعوا أمامه ثباتا، وبين الرهبة من المصير المحتوم الذي تنتظره بعد أن أصابها ما أصابهم والرغبة والأمنية في استثمار حياتها فيما هو نافع ، تأتيها سفينة النجاة محملة بالأمل لتشق بها الأمواج المتلاطمة من الآفات والأنات والآلام التي ضربت جسدها الصغير وجعلته طريح الفراش ، لتعود للحياة مجددا على يد شخص توفي لكنه وهب أعضائه لمن أمر الله أن يحيا بهم.

حاورتها أخبار سعادة لتتعرف على حياتها قبل إجراء العملية -التي تم فيها نقل عضوين لها وهما الرئة والكبد- وبعد العملية وعن ما مرت به من تجارب وعن هدفها في الحياة وعن النصائح التي ترغب في إعطائها لمن أصيبوا بمرضها وغيرهم.

فإلى نص الحوار:

هل لك أن تطلعينا على جزء من سيرتك الذاتية ؟

اسمي ندى محمد سعد أبلغ من العمر 23 عاما وأدرس في كلية التكنولوجيا الحيوية بجامعة مصر للعلوم والتكنولوجيا.

في البداية أنتي مصابة بمرض التليف الكيسي فما هو هذا المرض؟

التليف الكيسي هو مرض يؤثر في قدرة الرئة على إجراء عملية التنفس الطبيعية ، فضلا عن الأعراض الأخرى المرتبطة به مثل بطء النمو والتهابات الرئة وعدم وجود إنزيمات هاضمة فهو يؤثر على كل أجهزة الجسم.

وكيف عرفت أنك مصابة بهذا المرض؟ ومتى كانت الأعراض الحقيقية؟

المرض كان معي منذ البداية، لكن بداية الأعراض الحقيقية كانت في سن 18 عاما تحديدا، نعم كان هناك أعراض سابقة في الصغر لم أكن أبالي بها ولم ترقى لدرجة الخطورة الكبيرة، إلى أن تكررت حالات الوفاة لدى إخوتي الثلاث أولهم عمر الذي توفي في سن عام قبل معرفة التشخيص، ثم جاء الدور على أختي نورا التي توفيت بعد أن مرضت وأدخلت للمستشفى وذلك في سن 17 عاما وكان وقتها لدي 9 سنوات ولم أكن أيضا مدركة للأمر تماما ، إلى أن توفي أخي إيهاب في سن 23 عاما بنفس الأعراض التي توفي بها أخواي السابقين عمر ونورا وقتها انتبهت أن هناك شيئا غريبا حصل وهو ما يحصل معي تماما وفهمت أن الموضوع أكبر مما كنت أتصور، لكن في سن الثامنة عشر بدأت صحتي تتدهور وبدأت أمر بما مروا به جميعا من قبلي، وأدخلت المستشفى ووجدت صعوبة في التنفس ما ترتب عليه إدخالني لقسم العناية المركزة وكانت هذه هي البداية.

متى شعرت أن المرض قاتل وأنت عرضة لمفارقة الحياة ؟

نظريا تخيلت ذلك من جراء الأحداث التي تحيط بي متمثلة في وفاة أخواني الثلاث وإصابتي بمرضهم وعدم القدرة على التنفس، لكن عندما أدخلت المستشفى سمعت ذلك بأذني فقد كانت مجمل كلمات الأطباء أن الحالة غاية في الصعوبة وأنه لا أمل في إنقاذها، لكن هذا الأمر مر بكرم من الله فيما يشبه المعجزة وخرجت من العناية المركزة، وهنا تعلمت الدرس الأول العملي في حياتي وهو أن القضاء والقدر بيد الله سبحانه، والأمر الآخر أنه يجب الانتباه لصحتي.

ذكرتي أن عمر مات بنفس المرض رغم عدم تشخيصه، فمتى تم تشخيص المرض ومن اكتشفه؟

بالفعل توفي أخي عمر ولم يمر على ولادته سوى عام تقريبا ولم يتم تشخيصه نظرا لندرة هذا المرض وعدم وجود الأجهزة والإمكانات التي تساعد على اكتشاف مثل هذه النوعية من الأمراض، وبعد تطور حالة أختي نورا وعرضها على إحدى الطبيبات جُزمت بأن هذا المرض هو مرض التليف الكيسي، وكانت تعطيها العلاج بناء على ما قررته، وجاء تأكيد التشخيص في حالة أخي إيهاب بعد وجود التحاليل التي تم بها تأكيد وجود هذا المرض.

وما هو نوعية العلاج الذي يعطى لمرضى التليف الكيسي سواء لأخوتك أو حتى الآخرين؟

لا يوجد علاج قاطع لهذا المرض لكن ما يعطى للمريض من أدوية يشبه الصيانة، أي الإبقاء على أجهزة الجسم كالرئة والكبد والبنكرياس والجهاز الهضمي لأطول فترة ممكنة قبل الانهيار، سواء بنوعية الأكل أو المسكنات وتطبيقات الإنزيمات الهاضمة وماشابه، لكن في النهاية هذا المرض هو مرض جيني يصيب الرئة ويسبب فشل التنفس وبالتالي الوفاة.

حدثينا عن موقف في مرحلة مرضك أحسستي فيها بمعية الله أو كما يقال معجزة نجوت بها؟

جمل من الأفكار وردت على خاطري في مرحلة المرض خاصة أن أخوتي ماتوا أمام عيني الواحد تلو الآخر فكنت أحدث نفسي عن آمنيات وأحلام أريد تحقيقها، وكنت أسأل نفسي هل سأخرج من هذه الدنيا هكذا بلا فائدة وبلا أثر ؟ خاصة أن نظرات المقربين وكلمات الأطباء كانت توحى بالنهاية، لكن وسط هذا اليأس وعلى سرير العناية المركزة يأت الأمل فقد أكد لنا أحد الأطباء أن هناك نوعا من العلاج يمكن أن يساهم في التخفيف لكنه لا يوجد في مصر وهنا قرر أحد الأقارب أن يسافر إلى ألمانيا ليحضره في غضون يومين، لكن في مقياس المرض فاليومين بدون هذا العلاج كافيين لمفارقة الحياة، وهنا جاءت المعجزة التي لم نكن نتوقعها اتصل شخص على والدي يخبره بأنه يملك الدواء الذي أحتاجه.

وكيف ذلك وهو ليس من العائلة أو المعارف المقربين لكم؟

بالفعل لم يكن قريبا أو شخصا نعرفه، لكن صفحات التواصل الاجتماعي التي كنت مؤسسة لإحداها كانت تعمل مثل خلية النحل، وتم الحديث فيها عن كل شيء أمر به وما أحتاجه من علاج وما شابه، وكانت زوجة هذا الرجل تقيم في أمريكا مع ابنها المريض، وبقدر من الله تركت جزءا من العلاج الذي كان يأخذه في البيت قبل سفرها، لذا اتصلت بزوجها الذي تواصل مع والدي على الفور وأعطاه الدواء ولم يأخذ حتى ثمنه الذي يقارب العشرة آلاف جنيه وكانت معجزة لم نخطط لها لكنها إرادة الله.

مرحلة التدخل الجراحي كيف جاءت وكيف تواصلتي مع مستشفى كليفلاند الإمارات؟

عندما ساءت حالاتي بدأت القراءة حول موضوع زراعة الرئة وتواصلت مع بعض المستشفيات في أمريكا لبحث عملية زراعة الرئة لكن نصحتني البعض بالتواصل مع كليفلاند الإمارات نظرا لما تحظى به من سمعة جيدة في هذه الجراحات فضلا عن قلة مدة زمن الانتظار ، ولما تواصلت مع الطبيب أكد لي أن هذا هو التوقيت المناسب لعمل العملية، لكن كانت المشكلة تكمن في تكاليف الجراحة التي بلغت 9 ملايين جنيه ويسر الله لي أن جمعت جزءا كبيرا من المال، لكن طلبت تأجيل العملية لأكمل تخرجي من الجامعة لكن الطبيب رفض بشدة هذا الطلب.

ولماذا الإصرار على إكمال الجامعة في هذا التوقيت؟

كانت السنة الأخيرة لي وكنت أريد إنهاء مشروع تخرجي، وهو مشروع متعلق بجانب كبير من مرضي لذا أحببت أن أنهيه وأقطع فيه الشوط الأخير لعله يفيدني في المستقبل فهو أحد الأمور التي أسعى لتحقيقها وأحد أهدافي لمساعدة غيري من المرضى. ذكرت أنك ذهبت لزراعة الرئة لكن قرر الأطباء زراعة رئة وكبد فما السبب؟ وماذا كان رد الفعل؟

بالفعل بعد ذهابي للإمارات وإجراء كافة الفحوصات استعدادا لإجراء العملية تبين للأطباء أن زراعة الرئة بمفردها ستؤدي إلى فشل الكبد بعد فترة قصيرة نظرا لما مر به طوال هذه السنوات الطويلة من المرض، فكان الحل الأوحده هو زراعة العضوين ولم يكن هناك مفر من ذلك، كان إخبارنا بهذا الأمر صدمة لنا، وتداولت الموضوع مع أبي وامي كذلك وكان السؤال هل سنخضع لرأي الأطباء أم سنعود أدرأجنا للبلد انتظارا للمصير؟ لكن بفضل الله تم الاستقرار على رأي الأطباء رغم قولهم أن العملية فيها مخاطرة كبيرة.

لو تحدثنا عن جزء ولو يسير من الأشياء التي رأيته في والدك من الرضا والقبول والتسليم؟

رغم ان شهادتي مجروحة فيهما لكن رأيتهما فيهما الدعم الكبير والرضا والتسليم بقضاء الله وقدره، رأيتهما ثباتا كبيرا وتقبلا لإرادة الله، ولما لا وقد فقدنا 3 من الأبناء الواحد تلو الآخر حتى أنا أصبت بما أصيبوا به لكنهم لم يجزعا ولا يمتعضا لم أجد مرة من أحدهما اعتراضا أو تذكرا على حكمة الله بل دائما كانوا ينسبون ما يحدث لهما بأنه قضاء من الله وحكمة لا نعلمها ، وكان هذا الإيمان والصبر هو مصدر الثبات بالنسبة لي.

مرحلة الاستعداد للعملية حان أو انها .. ماذا تقولين في هذا الشأن؟

تم إجراء الفحوصات اللازمة لمدة أسبوعين وتم إخباري أنه سيتم وضع اسمي على لائحة الانتظار، حتى يتسنى استقبال متبرع بأعضائه ، وبالفعل لم يمر أسبوعان حتى بشرنا الأطباء بوجود متبرع وحانت لحظة الصفر التي أخبرنا بها 12 طبيبا متخصصين في التخدير والكبد والرئة وغيرهم، ومنذ هذه اللحظة تم إخبار والدائي أنني تحت مسؤولية الطاقم الطبي والمستشفى كما تم إخبارنا عن توقيت العملية الذي سيستمر 14 ساعة كاملة.

هل التقيتم بأهل المتبرع كنوع من رد الجميل حتى ولو بالشكر؟

من القواعد الصارمة في المستشفى أن المريض لا يعلم من هو المتبرع سواء أكان رجلا أو امرأة صغيرا أو كبيرا ، كذلك أهل المتبرع لا يعلمون لمن تذهب هذه الأعضاء..سرية تامة ومطلقة وحاولنا مرارا وتكرارا أن نعرف ذلك من باب من لا يشكر الناس لا يشكر الله لكن لم نستطع.

في نبذة يسيرة حدثينا عما حدث بعد العملية وعن شعورك؟

من أكثر الأمور والآلام التي عانيت في حياتي هي استفاقتي من التخدير ووشعوري بكم الآلام التي أصابت جسدي حتى أنني لم أكن أنام إلا بالمسكنات القوية فقد قطعت سكين الجراح أكثر من جزء في منطقة البطن والصدر وتم تثبيت ذلك بما يسمى الدبابيس دون خياطة للجرح وهذه آلية متبعة لدى الجراحين لكنها طريقة مرهقة جدا للمريض، لكنها مرت بسلام رغم أنني تمنيت أن لم أجري هذه العملية بسبب المعاناة التي شعرت بها، وبعد ان نزعنا كافة الأجهزة من جسدي واستقرت حالتي حمدت الله كثيرا لأنه بعد 23 عاما من التعب وعدم القدرة على التنفس ها أنا أعود إلى الحياة مجددا انتفست هوائها واستمتعت بمتعتها كما لو لم أكن مريضة .

تجارب عديدة ومحطات هامة مررت بها في حياتك إذا كانت هناك نصيحة تودين ختام هذا الحوار بها فماذا تقولين ؟

نصحتني للجميع أن اليوم الذي تحيا فيها بصحة هي نعمة من عند الله يجب استثمارها فيما هو نافع لك وللناس، أقول تذكروا أنكم في معافاة من الله كونك سليما وغير مريض وتذكر أن هناك من لا يقدر على التنفس ومنهم من لا يقدر على تكاليف العلاج، وأنت معاف من كل ذلك فهذه منة من اله عليك تحتاج منك الشكر ولحمد مرارا وتكرارا، وأقول لمن أصابه ما أصابني لا تياسوا من رحمة الله وأنا خير مثال أمامكم كان الجميع يستعد لتوديعي لكنني عدت بحمد لله للحياة بمعجزة.

خبير مؤسس وقيادي لمؤسسات حكومية وشركات خاصة



آمنة الناهي.. مسيرة من النجاحات والريادة

رغم الطبيعة القيادية والاستراتيجية للمواقع التي شغلتهما إلا أن الجميع يعرفها بشغفها للقوة الناعمة و للمسؤولية المجتمعية وحرصها على استثمار خبراتها في تنمية مجتمع الإمارات وخاصة فئة الشباب. الناهي اصدرت كتابها الأول بعنوان " تمكين الشباب و مستقبل دولة الامارات العربية المتحدة -نحو شباب أكثر فاعلية خلال الخمسين عاما القادمة" وهي من أوائل الإماراتيات في إدخال مفهوم المسؤولية المجتمعية للمؤسسات الحكومية والخاصة في الإمارات و دول مجلس التعاون. الناهي تم ترشيحها من قبل هيئة الإمارات للمواصفات والمقاييس لتترأس اللجنة الوطنية لمراجعة مسودة الأيزو 26000 قبل النشر وفي تفعيل الأيزو 26000 الخاص بالمسؤوليات المجتمعية للشركات في دولة الإمارات منذ عام 2004.

تتميز مسيرة الناهي بحرصها على الجمع بين أفضل التجارب العالمية والخبرة الوطنية الفريدة، وهو ما عكسه سجلها الأكاديمي والمهني، فبعد حصولها على الدبلوم العالي من كليات التقنية العليا للطالبات عام 1994، توالى الدرجات العلمية العالمية التي حصدها فحصلت على بكالوريوس علوم الحاسوب من الجامعة الأمريكية الدولية بريتشموند في لندن عام 1996، ثم ماجستير إدارة المعلومات من جامعة ويبستر عام 1998، وحالياً حصولها على درجة الدكتوراة من جامعة الإمارات في نقل الخبرة في إدارة المعرفة 2020. وبينما تُعطي الإنجازات الأكاديمية انطباعاً بعدم وجود وقت لأي نشاط آخر إلا أن الناهي كانت في الوقت ذاته تنتقل من إنجاز مهني لآخر. فبدأت حياتها المهنية محاضراً في جامعة الشارقة من 2000 لـ 2003، ثم استقطبتها شركة

مايكروسوفت كمدير لأنشطة التعليم والمجتمع لمنطقة الخليج من 2003 لـ 2006.

وقبل دخول المنافسة لسوق الاتصال الإماراتي ومع اختيار الكفاءات المواطنة التي ستقود شركة الإمارات للاتصالات المتكاملة دو استقطبتها الشركة لتأسيس إدارة الاتصال والمسؤولية المجتمعية فيها وشغلت منصب

نائب رئيس للاتصال المؤسسي والمجتمعي فيها من 2006 لـ 2009.

إنجازاتها المتتالية جعلتها محط الأنظار وتم تكليفها بقيادة مؤسسات حكومية هامة، فشغلت منصب مدير عام تلفزيون وإذاعة الشارقة في العام 2009، وفي العام ذاته تم تكليفها بقيادة تحويل التلفزيون والإذاعة إلى مؤسسة

الشارقة للإعلام وتولت قيادتها كأول مدير تنفيذي وكما شغلت موقع عضو مجلس إدارة لها في الفترة من 2009 لـ 2010. وشغلت موقع مستشارة لمؤسسة الشارقة للإعلام من 2010 لـ 2014. وتم اختيارها لتأسيس وإطلاق هيئة تطوير

معايير العمل في إمارة الشارقة كمدير عام لها من 2014 لـ 2015.



هذه المسيرة التي عنوانها الابتكار والشغف للعمل المجتمعي والمساهمة في دخول الإمارات للمستقبل جزء بسيط من مهمات الناخي، فهي أم لابنين رائعين هما سعود ابن الـ 12 أعوام، وغيث ابن الـ 9 أعوام.

اختارت الناخي حديث رسول الله (ص): "إن الله يحب إذا عمل أحدكم عملاً أن يتقنه" عنواناً لنظرتها للحياة ببعديها المهني والشخصي. وهي متحدث ومشارك دائم في الفعاليات الوطنية وتنظم العديد من الفعاليات الخاصة لنقل خبراتها ومعارفها لشريحة الشباب المواطنين.

تم استضافة الناخي في حوارات إذاعية وتلفزيونية وورش وندوات في مختلف أنحاء الدولة لمواضيع مختلفة آخرها التربة الاقتصادية كأول باحثة في هذا الموضوع في دولة الامارات.



محمد بن زايد ومحمد بن راشد: عام دراسي موفق وناجح

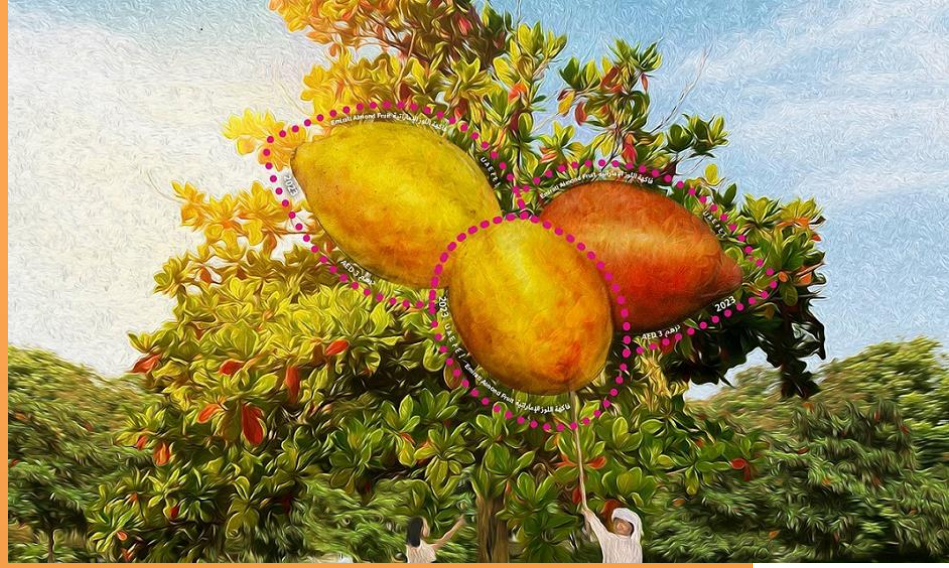
هنا صاحب السمو الشيخ محمد بن زايد آل نهيان، رئيس الدولة، حفظه الله، أبناءه الطلبة والمعلمين وأولياء الأمور بمناسبة العام الدراسي الجديد.

وأكد سموه أهمية الدور التربوي للمدرسة إلى جانب دورها التعليمي، وأن التعاون بين الجميع يضمن مخرجات تعليمية تخدم رؤيتنا التنموية التي تعتبر التعليم والتعلم المستمر أساس التقدم.

كما أكد صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم، نائب رئيس الدولة رئيس مجلس الوزراء حاكم دبي، رعاه الله، أن روحاً جميلة من الإيجابية والحيوية ستبدأ تسري في وطننا بعودة مدارسنا.

ووجه سموه كلمة لأبنائه الطلبة تحثهم على الجد والاجتهاد لأن بهم يسمو الوطن وتعلو إنجازاته.

فاكهة اللوز الإماراتية على طوابع تذكارية مميزة..



أعلنت مجموعة بريد الإمارات عن إصدار سلسلة طوابع تذكارية مميزة تحتفي بفاكهة اللوز الإماراتية، في إطار جهود المجموعة لتعزيز الوعي بالموارد الطبيعية والزراعية وأهمية استدامتها للأجيال المقبلة. وجاء اختيار فاكهة اللوز الإماراتية، نظراً لارتباطها الوثيق بالثقافة المحلية، ومكانتها في الذاكرة الشعبية، ورواجها الكبير لدى مختلف الفئات العمرية.

وتعد شجرة اللوز الإماراتية إحدى أصناف الفواكه الآسيوية استوائية المنشأ، وتنتمي إلى فصيلة الأشجار شبه دائمة الخضرة، تنمو هذه الشجرة في مناطق متنوعة من دولة الإمارات كما تمتاز بارتفاع جذعها ليجاوز 10 أمتار، ونمو فروعها أفقياً مشكلة مساحة كبيرة من الظل. تتصف ثمار اللوز الإماراتية بمذاقها اللذيذ، وتنوع استخداماتها لتشمل الطهي وتحضير وصفات الطب الشعبي، إلى جانب تصنيف نواتجها كنوع من المكسرات.

تمتاز الطوابع التذكارية الجديدة بتصميم فريد، يعكس جمالية فاكهة اللوز الإماراتية ومكانتها في دولة الإمارات من المنظورين الثقافي والتراثي، ويسلط الضوء على أهمية حماية البيئة وصون الموروث التراثي، وضمان استدامة الموارد الطبيعية للأجيال المقبلة.



منتخب الإمارات لرفعات القوة يحصد أول ميداليتين في بطولة العالم بدبي

حصد منتخب الإمارات لرفعات القوة على حصد أول ميداليتين له في بطولة العالم لرفعات القوة لأصحاب الهمم، المقامة حالياً في دبي، بحصوله على فضيتين في مسابقة الناشئين.

وتقام البطولة تحت رعاية سمو الشيخ منصور بن محمد بن راشد آل مكتوم، رئيس مجلس دبي الرياضي، رئيس اللجنة العليا لحماية حقوق أصحاب الهمم.

وجاءت فضيتا الإمارات عن طريق اللاعب عبدالله الجيلاني في وزن 80 كجم، حيث حقق المركز الثاني في أفضل رفعة، بعد أن رفع 66 كجم وحل خلف الأوزبكي يلدوشوف الذي رفع 135 كجم.

كما حقق نفس اللاعب المركز الثاني في المجموع العام بإجمالي 182 كجم.

وأثنى عبدالله حسن رئيس وفد الإمارات في البطولة على هذه البداية في مسابقة الناشئين مشيراً إلى أن القاعدة الصحيحة هي أساس النجاح مضيفاً "عبدالله الجيلاني من اللاعبين الواعدين الذين يبشرون بمستقبل طيب في اللعبة، ومثل هذه البدايات يكون لها أثر كبير على تطوير مستواه في مشاركاته القارية والدولية المقبلة".



اليابان تختبر كاميرات جديدة تكشف عن الجريمة قبل وقوعها

ما يميز التكنولوجيا والذكاء الاصطناعي أنه يمكن توظيفهما لخدمة البشرية وهذا ما فعلته اليابان مؤخرا حيث أفادت تقارير عن الشرطة اليابانية أنها ستبدأ اختبار الكاميرات الأمنية المجهزة المعززة بالذكاء الصناعي، على أمل إيقاف الجرائم الكبرى قبل وقوعها.

ووفقا لوكالة الشرطة الوطنية اليابانية، فإن اختبارات مراقبة ما قبل الجريمة، ستجنب استخدام قدرات "التعرف على الوجه" الخاصة بالتكنولوجيا. وبدلا من ذلك، ستركز كاميرات الذكاء الصناعي على التعرف على أنماط التعلم الآلي لثلاثة أنواع: "اكتشاف السلوك" لذوي الأنشطة المشبوهة، و"اكتشاف العناصر المشبوهة" مثل البنادق والأسلحة الأخرى، و"اكتشاف التسلسل" لحماية المناطق المحظورة، بحسب روسيا اليوم.

وقال مسؤولو الشرطة اليابانية إنهم يعتزمون إطلاق برنامج اختبار الذكاء الصناعي في وقت ما خلال السنة المالية، التي تنتهي في مارس 2024 في اليابان.

وبينما يؤكد بعض خبراء مكافحة الإرهاب أن الكاميرات الجديدة التي تعمل بالذكاء الاصطناعي ستساعد في نشر ضباط الشرطة بشكل أكثر كفاءة، و"توفر المزيد من وسائل اليقظة"، أعرب آخرون عن قلقهم بشأن إدخال تحيزات خوارزمية خفية في عمل الشرطة.

ويمكن أن تحتوي الكاميرات المجهزة بالذكاء الاصطناعي على وظائف مثل "اكتشاف السلوك" الذي يحلل حركات الشخص و"التعرف على الوجه" الذي يحدد هوية الشخص. وستنظر الشرطة فقط في قدرة التكنولوجيا على اكتشاف السلوك.



إكسبير 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