# البحرينية هيا راشد آل خليفة في المحافل الدولية

سمر عبد الملك- بيروت:

جميع الناس يولدون أحرارا متساوين في الكرامة والحقوق (...) دون أي تمييز بما في ذلك التمييز القائم على الجنس"... نص المادة الأولى من الإعلان العالمي لحقوق الإنسان الذي تحول الى واقع تترجمه مملكة البحرين بخطواتها المتتالية نحو تعزيز دور المرأة على الصعيدين العربي والدولي بعد ان تبوأت مكانة مرموقة محليا. وأحدث الإنجازات التي حققتها البحرين جاء بإجماع الجمعية العامة على تعيين السفيرة هيا راشد آل خليفة رئيسة للدورة الحادية والستين للجمعية العامة للأمم المتحدة التي ستفتتح في الرابع عشر من شهر سبتمبر(أيلول) ,٢٠٠٦.. وسام يضاف إلى رصيد إنجازات المرأة البحرينية وإلى تاريخ الحركة الحقوقية والنسائية في العالم العربي، ويؤكد إصرار المرأة المسلمة بشكل عام على المشاركة الفعالة في الحياة السياسية في بلادها.

## المسلمات لمشاركة سياسية فاعلة

ويعكس تعيين هيا راشد آل خليفة في منصب دولي رغبة وإصرار النساء المسلمات بشكل عام، على المشاركة الفعلية في الحياة السياسية، إذ أظهر استطلاع للرأي اجراه معهد غالوب عام ٢٠٠٥ على شكل مقابلات فردية شملت عينة من نحو ثمانية الاف امرأة ونشرته صحيفة نيويورك تايمز الاميركية اليوم، ان المسلمات لا يشكين من الحجاب ولا يشعرن بالقمع في الدول التي تدين بالاسلام غير انهن يرغبن في الادلاء باصواتهن في الانتخابات لمن يخترنه من المرشحين. وأظهر الاستطلاع ان اكبر نسبة من النساء اللواتي يرغبن في التصويت بحرية سجلت في لبنان (٩٧٪) ثم مصر والمغرب (٩٥٪).

ولم تشك اي من النساء من الحجاب او البرقع ولم تذكر معظمهن مشكلاتهن الشخصية على اعتبار ان بلادهن تعاني من مشكلات اكثر خطورة بكثير مثل العنف المرتبط بالتطرف والفساد والمواقف غير الموحدة للدول الاسلامية. واعتبرت نسبة كبيرة من النساء (٧٨٪ في المغرب و٧١٪ في لبنان و٤٨٪ في السعودية) انه ينبغي السماح لهن بالعمل خارج المنزل والوصول الى اعلى المناصب الحكومية، وذكرن في هذا الاطار المساواة بين الرجل والمرأة في الدول الغربية.

وردا على سؤال عما ينتقدنه بصورة خاصة في المجتمعات الغربية، ذكرت النساء بحسب نيويورك تايمز الانحطاط الاخلاقي والاباحية الذي يحط من مكانة المرأة. وتعتبر غالبية المسلمات وفقا لنتائج الاستطلاع ان تبني القيم الغربية لن يساعد في تقدم الوضع الاقتصادي والسياسي في بلادهن وان افضل اوجه ثقافتهن هو "تمسكها بالقيم الاخلاقية والروحية".

## إنجازات المرأة البحرينية

والحديث عن انجازات المرأة ف لبحرين يتطلب الوقوف على مواقف عدة وخصوصا خلال العام الجاري حيث ذكر تقرير المجلس الأعلى للمرأة السنوي انه في شهر يناير(كانون الثاني) احتلت الشيخة سبيكة بنت إبراهيم آل خليفة رئيسة المجلس الأعلى للمرأة المركز التاسع من بين قائمة أقوى سيدة عربية حسب مجلة فوزيز"العربية، وفي الشهر ذاته، تم تعيين الدكتورة فاطمة البلوشي وزيرة للشؤون الاجتماعية كثاني وزيرة في تاريخ مملكة البحرين كما تم اختيار الدكتورة وجيهة البحارنة رئيسة جمعية البحرين النسائية عضوا في مجلس إدارة التجمع العالمي للمنظمات غير الحكومية وانجو.

وفي أبريل (نيسان) ترأست ألس سمعان جلسة مجلس الشورى كأول امرأة بحرينية تمارس هذا الحق وفي الشهر ذاته، حققت هدى جناحي جائزة محمد بن راشد آل مكتوم لأفضل مشروع تجاري عربي جديد للعام التي أقيمت في دولة الإمارات العربية المتحدة.

وتواصلت انجازات المرأة البحرينية خلال هذا العام عندما فازت الدكتورة هيفاء المحمود استشارية طب وجراحة العيون، نائبة رئيسة رابطة أطباء العيون البحرينية بجائزة أفضل بحث قدم حول أمراض القرنيات وجراحاتها في المؤتمر الإفريقي العربي لطب وجراحة العيون الذي عقد في دولة الأمارات العربية المتحدة في أبريل.

وفي مايو، حازت المرأة البحرينية المركز الأول على مستوى دول الخليج العربي والرابع على المستوى العربي في تقرير لمنظمة بيت الحرية فريدوم هاوس حول تقييم حرية المرأة في الشرق الأوسط، كما تم في يونيو الماضي، ترشيح الشيخة لولوة بنت محمد آل خليفة رئيسة جمعية الطفل والأمومة بجائزة نوبل للسلام لعام، وفي الشهر ذاته، حازت عميدة شؤون الطلبة بجامعة البحرين الدكتورة هدى الخاجة على درجة البروفيسور في التربية الرياضية.

وفي تطور آخر، انتخبت هدى عزرا نونو - وهي يهودية بحرينية - في ٣ سبتمبر(أيلول) ٢٠٠٥ لرئاسة جمعية مراقبة حقوق الإنسان في البحرين، لتصبح أول سيدة غير مسلمة ترأس منظمة لمراقبة وضع حقوق الإنسان في البلاد. وصرحت نونو بقولها "يشرفني انتخابي أميناً عاماً لمنظمة مراقبة حقوق الإنسان في البحرين، وسوف أبذل قصارى جهدي للمساعدة في تعزيز حقوق الإنسان في البلاد".

وتعد نونو، سيدة الأعمال التي تدير شركة الخليج لخدمات الكمبيوتر، من أقارب إبراهيم نونو، عضو مجلس الشورى الذي يبلغ عدد أعضائه ٤٠ عضواً يشملون مسيحياً وستة نساء، جميعهم معينون من جانب الملك، ويعيش في البحرين ٣٠ يهودياً كمواطنين بحرينيين يتمتعون بكافة الحقوق السياسية والاجتماعية والاقتصادية، يعمل معظمهم في مجال الأعمال والأنشطة المالية في أماكن مختلفة في البلاد.

## تهنئة

وهنأ رئيس المجموعة العربية في الجمعية العامة للامم المتحدة المبعوث الجزائري يوسف يوسفي الشيخة هيا، معتبرا انتخابها مصدر فخر وعز لبلادها البحرين ولكل عضو فى المجموعة العربية الى جانب النساء لاسيما النساء العربيات منهن. وأكد المبعوث الجزائري تعاون المجموعة العربية الكامل مع الشيخة هيا متمنيا لها النجاح فى عملها الجديد.

وعلى صعيد متصل أصدرت المجموعة الآسيوية بالامم المتحدة التى ساندت ترشيح الدبلوماسية البحرينية منذ بداية العام الجاري بيانا لتهنئة الشيخة هيا على هذا المنصب الجديد متعهدة بان تتعاون معها في دورة الجمعية العامة المقبلة.

من جانبه قال رئيس مجموعة الدول الغربية المبعوث الإيرلندي ديفيد كوني إن الشيخة هيا ستتبوأ هذا المنصب فى وقت تواجه فيه الامم المتحدة تحديات عدة. وقال كوني من حسن حظ الجمعية العامة ان يتولى رئاستها شخص مثل الشيخة هيا التي لديها خبرات ومهارات واسعة في مجال القانون والدبلوماسية. وأكد ان مجموعة الدول الغربية ستقدم الدعم الكامل لها خلال توليها هذا المنصب الجديد ذا المسوولیات الكبيرة.

وكان الملك حمد بن عيسى آل خليفة وزوجته الشيخة سبيكة بنت ابراهيم آل خليفة رئيسة المجلس الاعلى للمرأة، هنأ الشيخة هيا وأعربا عن بالغ السرور والفخر لانتخابها - الذي يعتبر إضافة لسجل انجازات المرأة البحرينية.

وبعث الملك حمد ببرقية تهنئة الى الشيخه هيا، واعرب عن بالغ سروره بانتخابها مؤكدا أن هذا الانتخاب يعتبر اضافة لسجل انجازات المرأة البحرينية التى استطاعت ان يكون لها دورا متميزا، فيما أعربت زوجته الشيخة سبيكة عن ثقتها بأن تقدم عبر هذه المسؤولية الصورة المثالية للمرأة العربية التي تسعى الى تحقيق أعلى مراتب النجاح وفى شتى مناحي الحياة. كما باركت الشيخة سبيكة جميع جهود مملكة البحرين لكسب تأييد كافة الدول للترشيح لهذا المنصب الامر الذي سيسهم في رفع اسم مملكة البحرين عاليا وشأن المرأة البحرينية على وجه الخصوص فى المحافل الدولية متمنية للشيخة هيا كل التوفيق والنجاح فى مهام عملها الجديد.

من جهة أخرى أعربت لولوه صالح العوضى الامين العام للمجلس الاعلى للمرأة عن بالغ السعادة لما تحققه المرأة البحرينية من انجازات وعلى مختلف الاصعدة مؤكدة بان انتخاب هيا يسجل انجازا تاريخيا لاول دبلوماسية بحرينية تتقلد هذا المنصب الرفيع المستوى.

وأوضحت لولوة العوضى أن هذا الترشيح يؤكد القناعة التامة بقدرات المرأة البحرينية وكفاءتها فى ادارة المناصب العليا على ارض الواقع والذى يعد ترجمة حقيقية لمناخ الديمقراطية الذي تعيشه مملكة البحرين بعد اطلاق المشروع الاصلاحي الوطنى للملك والذي ساعد على افراز نخبة من النماذج المشرفة للمرأة البحرينية يفخر بها وطنها فى كل مكان.

من جهته، اكد فاضل الحليبي نائب الأمين العام للمنبر التقدمي ان تعيين الشيخة هيا آل خليفة كرئيسة للجمعية العامة للأمم المتحدة يشكل خطوة ايجابية نحو تعزيز دور المرأة البحرينية على الصعيدين العربي والدولي بعد ان تبوأت مكانة مرموقة في مملكتنا. أضاف ان هذا الاختيار يعطي أهمية خاصة لدور المرأة في المشاركة السياسية آملا أن يتعزز هذا الانجاز في داخل البحرين حيث اننا مقبلون على انتخابات بلدية ونيابية.

كما أمر الملك حمد بن عيسى آل خليفة بتعيين منى الكواري كأول قاضية بحرينية في المحكمة الكبرى المدنية لتكون بذلك أول قاضية في الخليج.وستحل هيا راشد آل خليفة - وهي ثالث امرأة وأول عربية ترأس الجمعية العامة للأمم المتحدة وإحدى أول امرأتين بحرينيتين تعملان بالمحاماة في البحرين بدءا من عام ١٩٧٥- محل رئيس الدورة الستين الحالية وزير خارجية السويد يان ايلاسون.

وسبق أن تولت الليبيرية إنجي ئي بروكس رئاسة الدورة الرابعة والعشرين للجمعية العامة للمنظمة الدولية عام ١٩٦٩, ورئاسة الجمعية العامة التي تضم ١٩١ دولة هي بالتناوب بين المناطق وتقدم الكتل الإقليمية في الأمم المتحدة المرشحين.

يذكر أنه تم إعلان ترشيح هيا راشد آل خليفة في عشرين سبتمبر(أيلول) ٢٠٠٥، وقال وزير الخارجية البحريني محمد بن مبارك آل خليفة أمام الدورة الستين للجمعية العامة للأمم المتحدة بعد ترشيح الشيخة هيا بنت راشد آل:"لقد اختارت البحرين مرشحة ذات قدرات جيدة تمثل المرأة البحرينية ولديها الخبرة والحكمة والديمقراطية".

وسبق أن تم تعيين الشيخة هيا الحاصلة على درجات علمية في القانون من كل من الكويت ومصر بمنصب سفير البحرين في فرنسا في ديسمبر عام ١٩٩٩، لتكون أول سيدة في البلاد ترأس بعثة دبلوماسية في الخارج، واستمرت في هذا المنصب حتى عام ٢٠٠٥، كما مثلت البحرين في نفس الوقت في بلجيكا وسويسرا وإسبانيا.

وعلى مدى ثلاثة عقود اشتغلت فيها بالمحاماة ركزت هيا على الدبلوماسية والتحكيم الدولي وتسوية النزاعات وكذلك وضع المرأة في الشرق الأوسط وأمام المحاكم الشرعية. وهي تدافع عن تفسير منطقي للنصوص الإسلامية أثناء تطبيقها على النساء أمام محاكم الأسرة بدلا من التفسيرات التاريخية.

وترأس هيا شركتها الخاصة للمحاماة وهي المستشار القانوني للبلاط الملكي في البحرين.

وكانت تشغل أيضًا منصب سفير البحرين لدى منظمة الأمم المتحدة للتربية والعلوم والثقافة (اليونسكو)، وتم تعيينها عضوًا بحرينيا مناوب في محكمة التحكيم الدولية بغرفة التجارة الدولية، ولعبت دورًا نشطًا في القضية البحرينية - القطرية في محكمة العدل الدولية في لاهاي.

# وجود الأب في حياة ابنته يحميها من الاكتئاب المبكر

دور الأب في الأسرة عنصر أساسي لا يمكن الاستغناء عنه ، فهو دعامة أساسية لتأسيس أسرة سليمة و من الطبيعي أن يتعلق أفراد الأسرة بالأب، فكل من البنت والولد في حاجة إلى حنان الأب وحبه ، ولكن تظهر أحياناً صورة من صور تفضيل الأب على الأم من قبل الفتاة حيث تبدأ تتعلق بأبيها لتصبح ضرة لأمها ، وقد تتفاقم المشكلة لتتولد لدى الفتاة عقدة الكترا " وهي تعنى تعلق البنت بالأب بصورة مرضية مما يثير غصب وغيرة ألأم "

وتتلخص قصة الكترا الأسطورية ، في الفتاة الكترا التي كانت تكره أمها كراهية شديدة وتحب أباها حبا عظيماً بحيث دفعها إلى تحريض أخاها على قتل أمها والتخلص منها ، لقد استعمل فرويد هذه الأسطورة وفسر تعلق الفتاة بابيها إنما يؤدي إلى الغيرة من أمها وكراهيتها .

وبالفعل قد نرى فى بعض الأسر هذه الصورة واضحة ، حيث تشكو بعض الزوجات من تدليل أزواجهن لبناتهن بصورة غير طبيعية ، مما يؤدي إلي تولد نوع من الغيرة من هذا الحب الزائد من الأب لهذه البنت مما يسبب مشاكل بينها وبين أمها وتتفاقم العلاقة فيما بينهما بشكل كبير وملحوظ .

و مها ٤٥ سنة أم لوليدين وبنت : تشير إلى أن زوجها يتحمل مسئولية ما وصلت إليه أبنتها من عدم التحمل لأي مسئولية نظراً لتدليله الزائد لها وتفضيلها على أخواتها ،وتقول " ولن أنكر قد أشعر بالغيرة فى بعض الأحيان ولكن غيرة ليست بالمعنى المفهوم ولكن غضب كبير بسبب هذا التدليل،فهو دائماً يشجعها على فعل أي شيئ تريده، وهو صديق لها أكثر منى "

أما سوسن ٣٥ فتؤكد أن تقرب طفلتها من زوجها بصورة كبيرة لا يثير غيرتها على الإطلاق بل تشعر بالسعادة لذلك ، فهي دائماً تتقبل كلامه ونصائحه لها أكثر منى وهذا شيئ لا يثير قلقي وأجده طبيعي جداً.

وتقول الأخصائية النفسية بدور الخالد " أن الغيرة انفعال إنساني يظهر لدى الأفراد بفعل التنافس الذي قد يحدث بينهم، والغيرة كأي انفعال يحدث للفرد في حالة زيادته، او في حالة توجيهه بشكل خاطئ وحيث يبدو كاستجابة مرضية، وبالتالي فان هذا الانفعال لا ينبغي ان يتحول الى هذا الشكل، وإلا تأثر أداء وسلوك الفرد بشكل سلبي."

أما في حالة ما قد يحدث من غيرة الأم من البنت ترى أنها أنماط لسلوكيات مرضية ترجع إلى ضعف الشخصية ونقص الثقة في الذات، ولا يمكن اعتبارها بأي شكل من الأشكال نمطاً سلوكياً سوياً، وقد يرجع هذا النمط السلوكي أيضا إلى ضعف التنشئة وبالأخص في مرحلة الطفولة والتي لم ينجح في تكوين خصائص شخصية ايجابية لدى الأبناء وبالتالي تنشأ الشخصية وهي تشعر بالعجز وعدم الكفاءة وعدم القدرة على التنافس المقبول، ومن ثم تصدر سلوكيات واستجابات انفعالية يغلب عليها الشكل المرضي.

ويجب التشديد على الاهتمام بعمليات التنشئة وخاصة في مراحل الطفولة التي تعد مسئولة عن تكوين الشخصية بالصورة الصحيحة.

وفي الوقت نفسه أثبتت الأبحاث الحديثة أن غياب الأب في حياة الطفلة يؤدي غالبا إلي الاكتئاب المبكر ، وكثيرا ما يؤدي ذلك لظهور أنماط سلوكية غير سوية في حياة الفتاة حيث تعبر عن فقدانها الوجود الذكوري من خلال الميل لمصاحبة الفتيان أو يؤدي لظهور عقدة الكترا في الكبر .

ويقول جيمس ليفن ،ومدير مشروع الأبوة في مدرسة مانهاتن الطبية : أن الآباء يتمكنون من التعبير عن رغباتهم الدفينة من خلال تجربة الأبوة .، وبالتالي يكونون أقل تعرضا للأعباء النفسية . بفضل تخلصهم من آثارها التي قد تكون مؤلمة .

# نصائح ذهبية .. لشامبو شعرك

ان اختيار الشامبو لشعرك سواء أكان جافا أم دهنياً أم عادياً يعد شيئا مهما. وهناك الكثير من أنواع الشامبوهات في الاسواق، وقد تجدين صعوبة في الاختيار بينها. لكن الاختيار الافضل قد يتوقف على التجربة، وقد يوافق شعرك نوع معين لا يوافق شعرا آخر له المواصفات نفسها. كما أن أسلوب استعمالك للشامبو يتوقف عليه درجة الفائدة منه، لذلك... إليك سيدتي هذه الارشادات التي قد تساعدك في الاختيار، والاستعمال للشامبو المناسب لشعرك.

١- اعرفي نوع شعرك: لابد أولا من معرفة نوع شعرك، هل هو دهني أم جاف أم عادي، وعلى ضوء ذلك سيتم اختيار الشامبو المناسب لنوع الشعر.

٢- لاتقيسي جودة الشامبو من خلال كثرة رغوته، فبعض الشامبوهات لها رغوة كثيفة وهي لا تنظف جيدا.

٣- لاحظي درجة اللزوجة: فكلما اقترب الشامبو من درجة السيولة دل ذلك على انخفاض جودته.

٤- خصصي لكل فرد الشامبو الخاص به: لاننصح باستعمال نوع واحد من الشامبو لجميع افراد العائلة، لأن كل شعر له شامبو خاص.

٥- غيّري نوع الشامبو من آن لآخر: ينصح خبراء التجميل والعناية بالشعر بتغيير نوع الشامبو من فترة لأخرى، كل بضعه شهور، لأن استخدام نوع واحد بصورة دائمة يقلل من مفعولة وكفاءته، لأن الشعر يكتسب مقاومة ضد استعمال اي شامبو بصورة دائمة.

٦- استعملي كمية مناسبة: ان استخدام كمية كبيرة من الشامبو في الغسيل لا تزيد من كفاءة التنظيف، فيكفي استخدام كمية قليلة لغسل الشعر.

٧- اغسلي فوراً: عند غسل الشعر بالشامبو، يكفي بقاء الشامبو على الشعر لثوان قليلة، ثم يشطف بعد ذلك، فبقاء الشامبو على الشعر لمدة طويلة لن يفيد شيئاً.

٨- اشطفي جيدا: حاول بعد استخدام الشامبو أن تشطفي الشعر جيداً بالماء، ويعصر خفيفاً حتى تختفي رغاوي الشامبو، ولاتبقى كمية من الشامبو أو البلسم بالشعر، فبقاؤها قد يؤدي لتهييج فروة الرأس.

البلسم .. فوائده واستعمالاته

إن مشاكل الشعر لا يعالجها البلسم، لكنه يستطيع أن يزيد من مقاومة الشعر للأضرار والظروف المناخية السيئة التي قد يتعرض لها، لأنه يكون طبقة رقيقة تحيط بالطبقة القشرية للشعر، فيزيد من حماية أجزاء الشعر الداخلية، علاوة على أن استعمال البلسم يزيد من انبساط الخلايا القشرية للطبقة الخارجية، وبالتالي يزيد من انعكاس الضوء عليها، فيبدو الشعر أكثر لمعانا وحيوية، كما يستخدم البلسم لمساعدة فك عقد وتجعدات الشعر، اي يساعد على فرده، ولذلك فإنه يفيد الشعر المجعد أو المكرمش. ويفيد الشعر الذي أجرى له علاجاتكيميائية مختلفة كالبرمانت واستخدام الصبغات.

يستخدم البلسم بعد استعمال الشامبو ويجب شطف الشعر جيداً بماء دافئ لإزالة الكميات الزائدة من البلسم بالشعر لأنها تظهرة بمنظر قبيح.

يفضل عدم الاعتماد على المستحضرات التي تحتوي على شامبو وبلسم في الوقت نفسه، لأن عملية التنظيف والغسل بالشامبو وعملية الحماية بالبلسم عمليتان مختلفتان، ولايمكن عادة الجمع بينهما في آن واحد بشكل يحقق نتيجة جيدة.

# نصائح تجعل مهامك المنزلية غاية في السهولة

لاشك في ان العناية بالمنزل ونظافته وترتيبه ليست بالعملية السهلة ولكن لاداعي لليأس فهناك من الحيل مايجعل هذه المهمة مشوقة وممتعة.. فيما يلي بعضا من هذه الطرق ...

١- لازالة العلامات العنيدة التي يتركها لعب الاطفال بالوان الشمع على الجدران يمكن استخدام خرقه مبلله بمحلول صودا الخبز...

٢- رش قليلا من العطر على مصابيح الكهرباء تعطيك رائحة عطرة كلما اضاءة هذه المصابيح .....

٣- لتنظيف الزهورالصناعيه ضعي بعضا من الملح داخل كيس ورق ثم اضف اليه الزهور المراد تنضيفها ...رج الكيس جيدا حيث يعمل الملح على امتصاص الغبار والأوساخ منها .....

٤-اذا حدث وزاد الملح في طبق تقومين بطهيه اضيفي حبة بطاطس مقشره لامتصاص الملح الزائد ....

٥- الطريقه السهله في فتح البرطمانات هي ان ترتدي قفازات بلاستيكيه ...

٦- اذا اصبت بشظيه انسي الملقاط واللابره وضعي شريطا لاصقا فوق موضع الشظيه وانزعيه .. هذه الطريقه كفيله با ازالة جميع الشظايا وبدون الم .

٧- لتنضيف زجاج النوافذ من الخارج يجب ان تكون حركة المساحه رأسيا..ومن الداخل افقيا.. وبهذه الطريقه يمكن معرفة اي جانب يتطلب المزيد من النظافه ..

٨- تضيئ الشموع لفترة اطول اذا ما وضعت في الفريزر لمدة ثلاث ساعات قبل استعمالها.

# كيف تقاوم النسيان في الامتحان

أ. عبدالمطلب حمد عثمان

من أكثر ما يقلق الطلاب أثناء فترة الامتحانات خوفهم من نسيان المعلومات التي ذاكروها وهنا نقدم لطلابنا وطالباتنا بعض النصائح التي تساعدهم على مقاومة النسيان.

## لكي تقاوم النسيان:

- أعط نفسك قسطاً من الراحة بين المادة والأخرى.

- لا تركز على مادة دون الأخرى بحجة حبك لها أكثر من غيرها، فحاول أن تحب جميع المواد، فهي كل متكامل تصنع نسيجنا الفكري وبناءنا العلمي تحقيقاً للقول السائد ((حاول أن تعرف كل شيء عن كل شيء لا أن تعرف شيئاً عن شيء)) فالأولى تجعلك موسوعي المعلومات، والثانية تخدمك في مرحلة التخصص العلمي في الدراسة.

- حاول أن تخرج في نزهة أو تقوم بتمرينات رياضية خفيفة أو تمارس هواية محببة أو تصنع مشروباً محبباً منشطاً بعيداً عن المنبهات المؤثرة في الأعصاب كالشاي والقهوة.

- حاول أن تستذكر بطريقة التكرار الموزع أو المراجعة على فترات منتظمة، فالمراجعة على فترات تقاوم النسيان وتحد منه.

- لا تهمل مادة ذاكرتها فترة طويلة فالإهمال جرثومة النسيان.

- أخلص النية والقصد والاهتمام ووزع حبك واهتمامك وتركيزك على مختلف المواد، فهذا يساعدك على التذكر ويقلل نسبة النسيان ويبقى الاستذكار في أمان.

- استعمل الوسائل المعينة السمعية والبصرية والخرائط والكتابة والجداول والمقارنات وتدرب على حل الأسئلة فهذا يوفر سهولة الحفظ ويدعم التذكر.

- اقرأ من الكتاب المقرر لا من الملخصات واستخدم المادة في مراجعها المتوسعة أولاً ثم اصنع بنفسك الملخص والعناصر والجزئيات التي تقسم بها الموضوع فكل ما تصنعه بنفسك أبقى لك، ومعك.

- استخدم الملخصات ونماذج الامتحانات في المرحلة الأخيرة من الاستذكار فهي تمكنك من الإلمام بالعناصر الرئيسة.

- افهم ما تقرأ ولا تحفظ ما لا تفهم فالمعنى والفهم يثبتان ما تقرأ بعكس حفظ ما لا تفهمه فإنه أسرع في الهروب من ذهنك.

- لا تبدأ الاستذكار في حالة الانفعال من موضوع ما أو موقف مر بك، خلص نفسك وعقلك وذهنك ومكانك من عوامل القلق والاضطراب والتوتر تكن أكثر تحصيلاً وأقل نسياناً.

- انتبه عند الشرح، فالانتباه والتركيز يوفران عليك مجهوداً ضخماً في الفهم والتحصيل والحفظ والمراجعة، فالدرس الذي حضرته وتعلمته وانتبهت إليه أبقى مع الزمن، فطالب المنازل أو الانتساب يحتاج لجميع الأسباب من كل باب ليحصل العلم.

- حاول أن تدخل في منافسة معرفية شريفة مع أقرانك واستمع لقول الله عز وجل: (وفي ذلك فلينافس المتنافسون) أي التنافس في الخير.. قال تعالى: (واستبقوا الخيرات) فالرغبة في التفوق والحرص على الأولوية والصدارة يدفعان بك إلى الصفوف الأولى.. وهذه المنافسة تدفعك وتساعدك على التركيز والحماس واليقظة وتدفع الآخرين من حولك لتكونوا مجموعة من المتبارزين بالأقلام بل ومن رافعي الأعلام.

- قم بواجبك على خير وجه متأكداً أن الله لا يضيع أجر من أحسن عملاً.. قال الله تعالى: (إنا لا نضيع أجر من أحسن عملا)، وقال تعالى: (ولكل درجات مما عملوا)، وقال تعالى: (وقل اعملوا فسيرى الله عملكم ورسوله والمؤمنون).

- تأكد أن لكل مرحلة من حياتك هدفاً "محدوداً ومحدداً" حاول أن تصل إليه وهكذا- تباعاً- حتى تصل إلى هدفك.. ولا تطلب أهدافاً لا تتفق وسنك وعلمك كأن تطلب أن تحب وأن تتزوج وأنت بعد لم تفطم من الأسرة ولم تقو اقتصادياً على ذلك، فلكل هدف وسائل عديدة مطلوبة لتحقيقه، خذ بالأسباب أولاً ولا تتعجل النتائج قبل وقتها فتقعد عن الأسباب ولا تحقق النتائج وتنسى علمك ونفسك.

# ابنتي العزيزة اطمئني واستمعي للموسيقى

هالة كمال الدين

ظهر أحد النجوم العرب المشهورين الذين شاركوا في برنامج سوبر ستار على إحدى الشاشات الفضائية شارحا دوافع توبته عن هذا الطريق ومؤكدا اختياره لطريق جديد في الحياة يمقت كل ما له صلة بالفن والغناء ، وما أن انتهي البرنامج فوجئت بابنتي المحبة وبشدة للموسيقى والغناء تسألني مسارعة وبدت وكأنها تتمنى أن تسمع مني إجابة محددة تخالف كل ما وقع على سمعها خلال هذا البرنامج قائلة : ماما ..

هي الموسيقي حرام؟!! ولأنني لست من هواة إصدار الفتاوى الذين باتوا يطاردوننا بشكل شبه يومي، ولست ضليعة في إقحام نفسي فيما لا يعنيني، ومن ثم إصدار أحكام مطلقة على أمر اعتقد انه سيظل مجالا للبحث والأخذ والرد والنقاش والتأويل لعقود وعقود حيث أن تحريم الفن والموسيقى والغناء قضية أزلية لم يتم حسمها بعد ، لذلك وجدت نفسي في مأزق، ولكن بعفوية شديدة ومن دون الانجرار إلى بواطن الأمور وتعقيداتها أجبتها ببساطة.. لا..!

فالموسيقي ليست حرام إلا في حالات محددة يتم فيها استخدامها بأسلوب مبتذل كالخلاعة أو العري وغيرها من الممارسات التي لا تليق بديننا وعاداتنا وتقاليدنا وهو ما نشاهده بكثافة على الفضائيات هذه الأيام، ووجدت نفسي استشهد لها باستقبال الرسول عليه الصلاة والسلام في المدينة المنورة بالموسيقى والغناء مرددة أغنية (طلع البدر علينا.....)! فمعلوماتي المتواضعة كمستمعة ومحبة للموسيقى الهادئة تقول بان للموسيقي سلطان علينا، فهي تهذب النفس، وتهدئ من روعها، وتعدل المزاج، وتخفف من حدته، وتلطف من صخب الحياة وتعقيداتها، وهي تسهل على الأم الحامل أن تلد، وتساعد المرضى النفسانيين على الشفاء، فهناك موسيقى للحب، وهناك موسيق« للحرب، وهناك موسيقى للعلاج ، وقد أظهرت دراسة جديدة أن الاستماع إلى الموسيقى ذات الإيقاع البطيء أو التأملي لها تأثير ملطف على الناس فهي تبطئ من التنفس وضربات القلب، كما أكدت الأبحاث الفوائد الصحية المحتملة للموسيقى فيما يتعلق بتخفيف حدة التوتر، وفي بحث أجري أخيرا في الولايات المتحدة اتضح أن الاستماع إلى الموسيقى يقلل من الآلام الحادة ويمكن أن يكون له تأثير إيجابي عظيم على تحمل الآلام المبرحة، حيث اجرى باحثون أمريكيون اختبارات على مدى تأثير الموسيقى على ٦٠ مريضا كانوا يعانون من آلام مبرحة على مدى سنوات، وتبين أن من كانوا يستمعون إلى الموسيقى خفت لديهم مستويات الآلام بنسبة تزيد على ٢١٪، كما قلت لديهم حالة الاكتئاب والإحباط المصاحبة لها بنسبة تفوق ٢٥٪ ممن لم يستمعوا إلى الموسيقى! والمدهش في الأمر أن هناك مشاريع موسيقية لإنقاذ شبان من العنف والمخدرات، ففي البرازيل على سبيل المثال أقيم مشروع تتلخص فكرته في منح الشبان بديلا للعمل مع عصابات تجارة المخدرات وتقدم المجموعة القائمة على المشروع دروسا في الموسيقى والرقص والرياضة وفنون القتال البرازيلية ويطلق على هذا المشروع (افرو ريجاي) وهو يشمل أربعة أحياء يسودها العنف وامتدت فصول البرامج إلى محو الأمية والتدريب للحصول على وظائف ورعاية الأطفال. لقد كان الفيلسوف العظيم أفلاطون يرى الموسيقي كالمشط ، فكما يسوي المشط الشعر فالموسيقي تسوي الشعور والتوازن والانسجام بين الجسم والروح. فيا ابنتي العزيزة اطمئني.. واستمعي إلى الموسيقى - الراقية - بكل ارتياح!!

# هل فكرتي تحويل فرنك الى تنور لعمل أشهى أنواع الخبز؟

قد يتبادر للجميع ان العملية صعبه وتحتاج إلى ادوات ومواد وجهد لتنفيذ الفكرة لكن الامر سهل جداً ...

وإذا طبقتيها ستفرقين الخبز المعمول بالفرن بالطريقة العادية والخبز المعمول بالتنور الجديد ... خاصة خبز التميس ....والخبز التركي .

كل ماتحتاجينه هو بلاطة من السيراميك لا يتجاوز سعرها دولارين ...

تضعينها على شبك الفرن ويكون الفرن بارد ثم تشعلينه لمدة ١/٢ ساعة على درجة ٤٠٠ف ثم تضعينه عليه العجينة ولا يستغرق ذلك دقائق .

ملاحظات :

- هناك نوع خاص ( (baking stoneيقوم بنفس الغرض ولكن سعره أغلى بكثير من السيراميك العادي حيث يتجاوز ٤٠ دولار .

- كما يمكنك إعداد البيتز بنفس الطريقة .

# موزات ضأن مع الأرز بالمكسرات

## المقادير

٤ موزات ضأن
٣ كوب مرق دجاج
٤ فص ثوم مفروم
١ بصل كبير مفروم
٢ ملعقة كبيرة ليمون مخلل مقطع
١/٤ كوب زيت زيتون
١ ١/٢ ملعقة كبيرة بهارات
١/٢ ملعقة صغيرة كمون

## ملح وفلفل

٢ كوب طماطم مقشرة ومقطعة مكعبات
١/٤ كوب صلصة طماطم

## الطريقة

-تُتبل الموزات بالبهارات والملح والفلفل والكمون.

-يُسخن الزيت على نار متوسطة ثم تحمر الموزات حتى تصبح بنية اللون من كل الجهات ثم ترفع وتحفظ جانباً.

-في نفس الوعاء وعلى نار متوسطة يضاف البصل والثوم المفروم وتقلَّب باستمرار حتى يصبح ذهبي اللون.

-تُضاف الطماطم المقطعة وصلصة الطماطم والموزات ويقلَّب الخليط.

-يُضاف المرق وعند البدء بالغليان تخفف درجة الحرارة ويغطى الخليط ويترك حتى ينضج.

-عندما ينكمش اللحم عن العظم بحوالي ٢ سنتيمتر يدل ذلك على نضج اللحم .

-تُقدم مع الأرز أو الكسكسي.

## أرز بالمكسرات

## المقادير

٢ كوب أرز بسمتي
٤ ملعقة كبيرة لوز مبشور
٣ ملعقة كبيرة صنوبر
٣ ملعقة كبيرة فستق
٢ ملعقة كبيرة زبدة

## ملح وفلفل

قليل من الزعفران
١/٤ كوب ماء ساخن

## الطريقة

-يُغسل الأرز الباسمتي ويترك في الماء لمدة نصف ساعة ثم يصفى.

-عند طهي الأرز الباسمتي يراعى أن تكون كمية الماء أكثر من الضعفين فيوضع حوالي ٦ أكواب ماء على نار متوسطة حتى تبدأ في الغليان.

-يُوضع الأرز في الماء المغلي لمدة سبع دقائق إلى أن يبدأ في النضج.

-يُصفى ويغسل بماء بارد ويترك جانباً.

-تُسخن الزبدة على نار متوسطة ثم يوضع اللوز والصنوبر والفستق ويقلب جيداً حتى يبدأ لونه في الإصفرار قليلاً ثم يبعد جانباً، ويحافظ على الزبدة.

-يُضاف الأرز إلى الزبدة الساخنة ويقلَّب ثم يؤخذ قليل منه ويضاف إلى الماء المتشبع بلون ونكهة الزعفران ثم يُضاف مرة أخرى إلى بقية الأرز ويقلَّب جيداً.

-عند التقديم يزين الأرز بالمكسرات ، كما يُمكن إضافة الزبيب إلى المكسرات.